

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren
Cornelia Kopitzki



Liebe und Urvertrauen

Wenn zwei Menschen ihr Ego aufheben, erleben beide ihr wahres Selbst. Die isolierten Subjekte existieren nicht mehr, deren grenzenlose Essenz ist aufbewahrt und auf die Ebene der Einheit gehoben. Das ist Liebe. So wie das jeweilige Selbst der Eltern im Kind aufgehoben werden könnte, geht aus jeder menschlichen Begegnung, die von Liebe geprägt ist, ein neues Selbst hervor. Liebe ist die Kraft, die das Ego verbrennt und es als Phönix aus der Asche auferstehen lässt. Bereits im 13. Jahrhundert schrieb der persische Mystiker Rumi:

„Fragst du: „Was ist Liebe?“, sage ich: „Den Eigenwillen aufzugeben.“

Rumi: Die Lehren des Rumi, München: dtv, 2006, S. 90

Wenn wir in diesem Sinne lieben, herrscht Hochzeitsstimmung in Körper, Geist und Seele. Jeder der diese Erfahrung im Leben gemacht hat, wird Wilhelm Buschs Worten zustimmen:

„Denn die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir lieben.“

Wilhelm Busch: Spruchweisheiten & Gedichte, Leonberg: Garant, 2007, S. 39



Wie viele Stunden dieser Liebe gibt es in unserem Leben?

Wenn wir wissen, wie gut die Liebe tut, und dass es allein auf **sie** ankommt, warum gibt es dann so viele Stunden in unserem Leben, in denen das Ego und nicht die Liebe regiert?

Die Antworten sind einfach:

1. Das Ego bezieht seine Energie aus Begierden und Ängsten.
2. Die Liebe ihre Kraft aus dem grenzenlosen Urvertrauen in das Ganze.
3. Gegenüber dem Urvertrauen hat das Ego zunächst einen klaren Vorteil. Es ermöglicht uns, unsere Begierden in einem gewissen Rahmen kontrolliert zu befriedigen und unsere Ängste zurückzudrängen.

Urvertrauen befreit uns von Ängsten und schenkt uns liebevolle Begegnungen

Das Ego dient als kontrollierende Kraft der Bedürfnisbefriedigung und Angstvermeidung. Das funktioniert für uns teilweise gut, da es für uns wesentlich berechenbarer als das Urvertrauen, bei dem wir aller persönlichen Steuerungsmechanismen beraubt sind. Das Ego suggeriert uns, wir hätten das Steuerrad unseres Lebens selbst in der Hand:

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



- Das Ego handelt nach dem Motto: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“
- Das Urvertrauen setzt darauf, dass die eigenen Bedürfnisse im Willen des Ganzen bestens aufgehoben sind, und vertraut nach dem Motto: „Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.“
- Wir sind leichte Opfer, wenn wir weder ein gut kontrollierendes Ego noch ein grenzenloses Vertrauen haben.
- Damit fehlt uns jegliche Steuerungskraft: die **Persönliche** ebenso wie die **Universelle**.
- Wir werden zum Spielball der Steuerungskräfte, die uns für ihre eigenen Zwecke instrumentalisieren wollen.
- Solange wir noch nicht vom Urvertrauen getragen werden, es nicht sinnvoll, sich vom eigenen Ego "befreien" zu wollen. Wir tauschen damit eine immerhin noch kontrollierbare Selbstversklavung gegen eine unkontrollierbare Fremdversklavung ein.

Wir sind verzweifelt, wenn uns bewusst wird, dass wir unser Schicksal in die Hände fremder Egos gelegt haben und vertrauen anderen Menschen anschließend noch weniger. Das Urvertrauen verschwindet immer mehr. Wir ziehen uns zurück und verstärken die Mechanismen der Selbstkontrolle. Das eigene Leben wird enger und zwanghafter und statt Urvertrauen herrscht als Fundament Misstrauen vor.

Wie finden wir wieder zu unserem angeborenen Urvertrauen zurück? Können wir selbst etwas dafür tun, oder gibt es Urvertrauen nur als Geschenk des Himmels?

Nach meinen persönlichen Erfahrungen, bin ich davon überzeugt, dass beides zutrifft. Urvertrauen steht in starker Verbindung mit bedingungsloser Liebe.

Für jemanden, der als Kind von seinen Eltern bedingungslos geliebt wurde, stehen die Chancen gut, dass ihn Urvertrauen durch das ganze Leben begleitet.

Wer dagegen von seinen Eltern keine bedingungslose Liebe erfahren hat, hat es schwerer, zu einer Grundhaltung des Urvertrauens zu finden. Die Wunde „des Ungeliebtseins“ muss erst heilen, damit wir selbst bedingungslos lieben können und dann werden wir durch das Gesetz der Resonanz, Menschen in unser Leben ziehen, die auf ihrem Lebensweg die gleichen Erfahrungen machen möchten, wie wir.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Formel

Fülle an bedingungsloser Liebe in der Kindheit = Hohe Wahrscheinlichkeit für ein stabiles Urvertrauen.

und:

Mangel an bedingungsloser Liebe in der Kindheit = Geringe Wahrscheinlichkeit für ein stabiles Urvertrauen.

Es gibt Ausnahmen hinsichtlich der zweiten Gleichung: Eine Chance besteht darin, einem Menschen zu begegnen, der uns bedingungslos liebt. Dann kommt es zu einem zähen Kampf zwischen Dunkelheit und Licht. Wenn das Licht die Oberhand gewinnt, kann es zu einer Übertragung des Urvertrauens kommen.

Die beiden häufigsten Widerstände, die dies verhindern können, sind:

1. auf der dunklen Seite die Unfähigkeit, die bedingungslose Liebe annehmen zu können
2. auf der Lichtseite, sich in der Dunkelheit des Anderen zu verlieren.

Dies ist zum Beispiel bei allen Formen der **Co-Abhängigkeit** der Fall:

Dabei kommt es **nicht** zu einer **Lichtübertragung**, sondern dazu, dass die **Dunkelheit** das **Licht** schluckt, wie ein Schwarzes Loch, das durch noch so viel Licht nicht gesättigt werden kann: **Das Fass ohne Boden.**

Wenn wir ein glückliches Leben möchten, darf jeder Mensch lernen, sich selbst zu lieben, wertzuschätzen und sich selbst die beste Freundin/der beste Freund zu sein. Das ist das größte Geschenk, das sich jeder Mensch selbst geben kann und es ist zugleich ein Geschenk für all unsere Mitmenschen, ob Partner, Kinder, Kollegen und Freunde. Selbstliebe hat nichts mit Egoismus oder Narzissmus zu tun, sondern bedeutet, dass wir die Verantwortung für das eigene Glückselbst übernehmen und nicht erwarten, dass die Anderen uns glücklich machen. Somit haben wir die Möglichkeit, uns selbst zu sättigen. Dann hängen wir nicht „am Haken“ und sind auf die Liebe und Zuwendung anderer Menschen angewiesen. Wenn wir uns selbst lieben, gesellt sich zu unserer Liebe in unserem Inneren, die Liebe, die von außen kommt:

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



jetztkommunizieren
Cornelia Kopitzki



Wie innen so außen=Hermetisches Naturgesetz. So werden wir gesättigt.

Saint-Exupéry hat dieses Phänomen so auf den Punkt gebracht:

"Den allein rette ich, der liebt, was ist, und den man sättigen kann."

Antoine de Saint-Exupéry:

Die Stadt in der Wüste - Gesammelte Schriften Band 2, 3. Aufl. Düsseldorf: Karl Rauch, 1985, S. 25

Lieben was ist

- Als Ungeliebte können Menschen ohne Urvertrauen gewöhnlich nicht das lieben, was ist, und deshalb auch nicht gesättigt werden.
- Sie können das Licht der Liebenden nur schlucken und nicht widerspiegeln.
- Am Ende stehen dann beide im Dunkeln statt im Licht. Damit das Gegenteil geschehen kann, müssen beide ein hohes Gewahrsein entwickeln.
- Es bringt sie mit der Quelle der Liebe in Berührung, der sie beide ihr Licht verdanken, der eine unmittelbar, der andere mittelbar.
- Die Urquelle der Liebe ist eine transzendente Kraft, die sich in allem was geschieht manifestiert, sofern wir sie gewähren lassen. Urvertrauen ist die existenzielle Grundhaltung, die sich aus der Einsicht in diese jederzeit erfahrbare Tatsache ergibt.
- Gewahrsein ist die Kraft, die uns diese Erfahrung in jedem Augenblick ermöglicht. (Gewahrsein ist ein Bewusstseinszustand, in dem das, was ist, wahrgenommen wird).

Dafür müssen wir zunächst den Sprung ins kalte Wasser wagen. Je größer die Angst vor dem Sprung ist, desto mehr empfiehlt es sich, zunächst ruhige, niedrige Gewässer auszuwählen, in denen wir sicher stehen können, und Kopfsprünge zu unterlassen.

Konkret bedeutet der Sprung ins kalte Wasser, zu beobachten, wie sich bestimmte Lebenssituationen entwickeln, wenn wir selbst aktiv eingreifen, und was geschieht, wenn wir nicht aus Eigenmotivation heraus eingreifen, sondern einfach nur geschehen lassen, was geschehen will. Für solche Experimente eignen sich besonders Situationen, die häufig wiederkehren und mit denen wir unzufrieden sind.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Ein Beispiel:

Eine alleinerziehende Mutter beklagt sich über das lustlose und mürrische Verhalten ihres zwölfjährigen Sohnes beim Mittagessen. Sie kocht täglich sehr aufwendig für ihn und begrüßt ihn stets herzlich, wenn er aus der Schule kommt. Dennoch reagiert der Junge die erste halbe Stunde danach auf fast alles genervt, was seine Mutter sagt oder fragt. Obwohl ihr Sohn dies immer wieder dementiert, vermutet sie, dass er sich in der Schule nicht wohl fühlt, und danach seinen Frust an ihr abreagiert. Deshalb glaubt sie auch, an der Situation nichts ändern zu können, ist jedoch auf Anraten hin bereit, sich auf ein Experiment einzulassen. Sie fragt ihren Sohn, was er am liebsten tun würde, wenn er von der Schule kommt. Er erklärt, dass er direkt auf sein Zimmer gehen möchte, und erst am Abend mit ihr etwas Warmes essen möchte. Sie willigt ein, und der mittägliche Zwist hat von heute auf morgen ein Ende. Kurze Zeit später erfüllt sich die Mutter den bis dahin unrealisierbaren Wunsch, vormittags eine kreative Halbtagsstelle anzunehmen. Nebenbei verbessert sich dadurch auch noch die finanzielle Situation der Kleinfamilie zur Freude beider.

Möchten wir Dinge, Situationen und Menschen kontrollieren oder warten wir erst einmal ab, wie sich die Dinge ohne eigenes Eingreifen entwickeln. Diese Haltung wird von den Weisheitslehrern der Chinesen als **Wu Wei** bezeichnet und ist nicht mit einer „Ist mir egal“ – *Haltung* zu verwechseln. Es bedeutet, jederzeit zum Eingreifen bereit zu sein, wenn sich aus der Situation selbst heraus ein entsprechender Impuls ergibt. Mit Handeln im Nichthandeln meinen Taoisten wie Laotse, dass wir das tun können, was das Tao will (Christen würden von Gott sprechen, Hinduisten von Krishna, Buddhisten vom Dharma oder Quantenphysiker wie David Bohm von der impliziten Ordnung).

Für die höhere Ordnung wird gelegentlich auch der Begriff das **Unmanifeste** verwendet, wie zum Beispiel von Eckhart Tolle:

„Das Unmanifeste befreit dich erst, wenn du bewusst in es eintrittst. Deshalb sagt Jesus nicht: „Die Wahrheit wird dich befreien“, sondern: „Du wirst die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird dich befreien“.

Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, S. 142

Jesus ruft die Menschen also nicht zu einem blinden Glauben auf, sondern zur Erkenntnis der Wahrheit, und er verspricht, dass diese Erkenntnis als solche zur Befreiung führt. Die Wahrheit erkennen bedeutet nichts anderes als Gewahrsein zu praktizieren. Wenn wir der Dinge so gewahr werden, wie sie sind, sind wir selbst lebendige Wahrheit und werden durch sie befreit, ohne weitere Anstrengungen unternehmen zu müssen.

Das einzige, das wir zusätzlich brauchen, ist das Urvertrauen, dass es sich genauso verhält. Dieses wird jedem Kind in die Wiege gelegt, doch den meisten schon in der Kindheit auf brutale Weise ausgetrieben. Wer als junger Erwachsener noch über ein

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren
Cornelia Kopitzki



stabiles Urvertrauen verfügt, der wird daraus leichter ein hohes Gewahrsein entwickeln können. Und wem das Urvertrauen früh genommen wurde, der kann es über das Gewahrsein wiedergewinnen:

Er wird die Wahrheit erkennen, und sie wird ihn befreien

Allen jenen Begriffen für die höhere Ordnung ist gemeinsam, dass wir uns ihr als individuelles Gesamtsystem anvertrauen und nicht als auf bloße Instrumentalisierung ausgerichtetes Ego. Das hat zum einen den kaum zu überschätzenden Vorteil, dass wir uns bei unseren Handlungen auf eine Weisheit stützen können, die unfehlbar ist, da sie immer das Ganze und somit das Wahre in den Mittelpunkt stellen.

Ein Bewusstsein, das die Erfahrung gemacht hat, dass das Wahre das Ganze ist, ist das Tor, durch das Liebe und Urvertrauen in unser Leben treten; es ist ein transpersonales Bewusstsein.

„Das Wahre ist das Ganze.“

G.W.F. Hegel: Phänomenologie des Geistes, Frankfurt/M, u. a.: Ullstein, 1970, S. 22

Die Dinge sind im Fluss, sobald wir im Einklang mit der höheren Ordnung handeln. Das Gewahrsein kann sich im Zustand des Fließens darauf einlassen, den Fluss wie in Trance zu genießen, da es währenddessen aus den drei Ebenen des Gesamtsystems keine Fehlermeldungen erhält.

Gibt es für Körper, Geist und Seele etwas Schöneres, als sich entspannt dem Fließen hinzugeben? Im Flow verzichten wir darauf, die Dinge zu instrumentalisieren und sind stattdessen selber ein begnadetes Instrument des Ganzen. Dieser Verzicht verleiht uns die wohl bedeutendste Eigenschaft, die wir im Leben erwerben können:

Die Fähigkeit zu lieben:

Liebe ist Wahrnehmung ohne Instrumentalisierung