



3. Liebe und Mitgefühl

Erweitern wir unser Bewusstsein, dann zeigt sich mit zunehmender Übung auch eine deutliche Verbesserung der emotionalen Belastbarkeit. Befinden wir uns ständig im stressigen Notfallmodus, dann führt dies auch unweigerlich zu chronischen Überreaktionen in den verschiedensten Lebensbereichen, insbesondere in unseren Beziehungen. Lernen wir jedoch, den Fokus zu erweitern - also bspw. bei einem Gespräch gleichzeitig locker und entspannt zu bleiben - dann verändern sich dadurch auch unsere Beziehungen: Wir werden weicher, entspannter, positiver, toleranter.

Schon früh in unserem Leben wird festgelegt, wie wir uns in Beziehungen verhalten - basierend auf Erbanlagen aber insbesondere auf den Erfahrungen bzw. Konditionierungen durch die Umwelt. Und so wie wir bspw. als Kind lernen, dass eine heiße Herdplatte gefährlich ist und wir diese besser meiden, so lernen wir auch in der Kindheit, emotionalen Schmerz zu vermeiden. Durch einen verengten, zielgerichteten Aufmerksamkeitsmodus versuchen wir dann auch später in unseren Beziehungen, Schmerz zu vermeiden. Doch dies führt unweigerlich dazu, dass wir genau diesen Schmerz immer wieder selbst provozieren bzw. verstärken.

Durch die verengte Aufmerksamkeit steigt der Stress und auch die Muskelspannung, die Aufmerksamkeit konzentriert sich sehr stark auf das Denken, Sehen und Hören - und wir vermeiden dadurch eine ganzheitliche Erfahrung, die die emotionale Wahrnehmung mit einschließt. Wir spalten uns von der Welt ab, statt mit ihr zu verschmelzen. Es gibt eine Trennung zwischen dem Herzen - das unter allen Umständen vermeiden möchte, verletzt zu werden - und dem kontrollieren Verstand. Wir nehmen die Welt durch einen Filter wahr und dadurch erscheint sie beängstigender und unfreundlicher, als sie eigentlich ist. Wir fühlen uns zunehmend als Opfer und empfinden Misstrauen, Furcht, Einsamkeit, Wut - als Folge der emotionalen Last, die wir in uns tragen. Dadurch, dass wir versuchen diese unangenehmen Gefühle zu vermeiden, verstärken wir sie.

Verstärkt wird dieser Effekt durch die Entwicklung, dass persönliche Beziehungen in der modernen Welt nicht mehr durch gemeinsame Erfahrungen des Einsseins und der Verbundenheit gefestigt werden, sondern durch das Erleben (und Wiederholen) objektiver Erfahrungen: Die Teilnahme an Veranstaltungen, der Erwerb bestimmter Produkte oder der Austausch von Gedanken (bspw. Gespräche über Filme oder Sportereignisse). Wir werden belohnt, respektiert, kritisiert, geliebt, verachtet, bestraft oder abgelehnt aufgrund unserer Fähigkeit, unser Zugehörigkeit unter Beweis zu stellen. Wer das nicht gut kann, wird stigmatisiert, fühlt sich vielleicht ausgeschlossen, entfremdet oder - im Extremfall - vollständig ignoriert.

In unserem tiefsten Inneren streben wir jedoch nach Einheit, wir sehnen uns nach tiefen Beziehungen mit anderen Menschen und der uns umgebenden Welt. Dafür ist es notwendig, unser auf Trennung ausgerichtetes Aufmerksamkeitsverhalten zu verändern, uns in Achtsamkeit zu schulen und unsere Wahrnehmung zu öffnen. Verändern wir die übermäßige Starre unseres Aufmerksamkeitsverhaltens, dann lernen wir loszulassen und werden Teil der Erfahrung.

Die Gehirnwellen synchronisieren sich und die emotionale, mitfühlende Seite unseres Wesens beginnt sich zu zeigen. Erweitern wir unser Bewusstsein, so stärkt dies unsere Empathiefähigkeit: Wir „schwingen auf einer Wellenlänge“ und wir erfahren: Sogar die Liebe ist abhängig von unserem Aufmerksamkeitsverhalten. Denn Liebe ist mehr, als nur ein romantisches Gefühl - sie ist Ausdruck unserer Beziehung zu uns selbst und zur gesamten Welt. Betrachten wir die Welt als gefährlich oder beängstigend, dann objektivieren wir und distanzieren uns von unserer Umwelt. Verändern wir jedoch unser Aufmerksamkeitsverhalten, dann machen wir die Erfahrung, dass wir ein Teil der Welt sind und unser Verhältnis zu allen und allem wird sich verändern. Wir sind ein Teil der natürlichen Umwelt und erleben ein tiefes Gefühl des AllEinsSeins.

Bitte führe die beigefügte „Herzmeditation“ täglich zu einem festen Zeitpunkt durch und probiere, die in der Meditation gemachten Erfahrungen immer wieder auch in Deinem Alltag anzuwenden bzw. umzusetzen.