

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 26, Was hast du zu geben?

In der Zeit meiner Herzerkrankung habe ich sehr viel Energie und Aufmerksamkeit darauf verwendet, die Reaktionen meines Körpers ängstlich zu beobachten.

Mittlerweile weiß ich, dass das sehr viele Menschen mit gesundheitlichen Problemen tun.

Sie wollen sich dadurch gegen sämtliche Eventualitäten wappnen und sofort reagieren können, wenn sie sich durch etwas gefährdet sehen.

Oft verstärkt jedoch genau dieses Verhalten ihr Gefühl, dass etwas mit ihnen nicht in Ordnung ist, weil ihnen selbst die kleinsten Anzeichen körperlicher Symptome auffallen, die ein anderer gar nicht bemerken würde. Alles, dem sehr viel Beachtung geschenkt wird, verstärkt sich.

Auch ist es eine Illusion, dadurch besser auf Herausforderungen vorbereitet zu sein. Das Gegenteil ist der Fall, weil durch die ständige Alarmbereitschaft eine Menge Energie verschwendet wird.

Wo liegt der Fokus deiner Aufmerksamkeit?

Mit dieser Lektion möchte ich dich dazu einladen, ihn stärker ins Außen zu verlagern. Es gibt nämlich noch viel mehr Gründe als die oben beschriebenen, warum ich glaube, dass dir das guttun wird.

Außerdem möchte ich dir heute eines der großen Geheimnisse der Menschheit anvertrauen. Ich schenke dir ein Lebensgesetz, das dein Leben unendlich bereichern kann. Natürlich nur, wenn du es anwendest.

Das Gesetz lautet:

Das, was du dir wünschst, musst du zuerst geben, damit du es bekommst.

Bitte lies es dir noch einmal laut vor.

Du siehst hier vor dir vielleicht den wichtigsten Satz deines Lebens.

Selbstverständlich habe ich ihn nicht erfunden.

Zum ersten Mal bin ich damit in Berührung gekommen als ich das Buch „**Karmic Management**“ von Geshe Michael Roach gelesen habe. Es handelt eigentlich von geschäftlichem Erfolg, der Inhalt lässt sich aber auch auf alle anderen Themenbereiche anwenden.

Wenn du dir mehr Gesundheit wünschst, stellst du dir vielleicht jetzt die berechtigte Frage:

„Wie kann ich mehr Gesundheit geben?“

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Zugegeben, in anderen Lebensbereichen ist es leichter, das Gesetz zu deuten.

Wenn du dir mehr Geld wünschst, musst du zuerst Geld spenden.

Wenn du dir mehr Kraft wünschst, musst du zuerst Kraft aufwenden. (Zum Beispiel wenn du im Fitnessstudio trainierst)

Wenn du dir Liebe wünschst, musst du zuerst lieben.

Usw., usw.

Mit der Gesundheit lässt es sich nicht so klar formulieren, aber eines ist klar, das wird hier ganz deutlich:

Wenn du etwas haben willst, musst du zuerst investieren.

Es gibt unzählige Beispiele in unserem alltäglichen Leben. Wenn du Autofahren willst, musst du zuerst tanken. Wenn du Wärme willst, musst du etwas in den Ofen hineingeben.

Es ist in Wahrheit völlig unglaublich, dass nicht längst alle von selbst draufgekommen sind, dass dieses Gesetz für alles und jeden gilt.

Du musst zuerst investieren und zwar nicht nur in dich selbst, sondern auch in andere.

Du musst dem Leben etwas geben, wenn du vom Leben etwas bekommen willst.

Ich möchte dir keinesfalls irgendetwas unterstellen. Ich habe nicht die geringste Ahnung wie viel du bereits in das Leben investiert hast.

Aber die Vermutung liegt nahe, dass wenn du nicht da stehst, wo du stehen möchtest, du zu wenig gegeben hast.

Wovon zu wenig, weiß ich nicht, aber du wirst es herausfinden, wenn du dich darauf ausrichtest es herauszufinden.

Ich weiß, dass das vielleicht ein ganz schmerzhafter Gedanke für dich ist und ich möchte dich keinesfalls verletzen.

Du weißt aber schon, dass Schmerzen bedeuten, dass dahinter Heilung ist.

Aus meiner eigenen Erfahrung und in der Arbeit mit Klienten weiß ich, dass im Zusammenhang mit einer körperlichen Schwäche oft ein Ungleichgewicht zwischen Nehmen und Geben entsteht, vor allem dann wenn sie länger dauert. Der Betroffene sieht sich gezwungen Hilfe in Anspruch zu nehmen, zieht sehr viel Aufmerksamkeit auf sich, bedarf einer gewissen Rücksichtnahme und ist weniger bereit, sich den Sorgen und Nöten seiner Mitmenschen zu widmen.

Ich bin mir vollkommen bewusst, dass dies hier ein ganz heikles Thema ist. Denn wenn jemand wirklich schwer krank ist, kann er sich nicht einmal vorstellen etwas geben zu können.

Trotzdem sage ich dir ganz offen, dass ich glaube, dass es unbedingt nötig ist.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Du hast immer etwas zu geben. Und es ist nicht nur deshalb wichtig für dich, damit dieses universelle Lebensgesetz erfüllt ist und du das bekommst, was du dir wünschst, sondern es ist auch phänomenal wichtig für deinen Selbstwert.

Es macht dich kaputt, wenn du das Gefühl hast, dass du nichts zu geben hast.

Im Sinne der Wippe kann dauerhaft kein Nehmen ohne Geben stattfinden.

Vielleicht gehörst du aber zu den Menschen, die jetzt sagen:

„Bei mir liegst du völlig falsch. Ich bin überhaupt erst in diesen Zustand gekommen, weil ich viel zu viel gegeben und nichts zurückbekommen habe. Ich habe immer meine Bedürfnisse hinter die der anderen gestellt.“

Das ist jedoch eine Art von Geben, von der ich nicht spreche. Das ist eine völlig andere Ebene.

Ich rede von dem Geben, bei dem es die Frage, ob etwas zurückkommt gar nicht gibt.

Ein Geben aus dem Herzen, aus der puren Freude heraus.

Nicht aus der Angst, nicht geliebt zu werden.

Ein Geben das dich aus sich selbst heraus bereichert und nicht aus dem was zurückfließt.

Aus dem Wissen heraus, dass du von allem im Übermaß zur Verfügung hast.

Das dich, wenn du der warst, der mehr gegeben hat, nicht mit dem Gefühl zurücklässt benutzt worden zu sein.

Sondern mit der Freude, dass du mehr geben konntest und einen anderen bereichert hast.

Kannst du fühlen was ich meine?

Das ist eine Haltung die wir nicht erlernt haben. Bei uns in der Gesellschaft ist der, der mehr gibt der Dumme.

Doch das ist eine Geisteshaltung die Kleinheit und Bedürftigkeit zum Ausdruck bringt und uns tatsächlich in die Bedürftigkeit führt.

Wir sind es weil wir es glauben. Unser Denken kreiert unsere Welt.

In Wahrheit sind wir unendlich reich.

Vielleicht kannst du das, was ich hier sage, nicht zur Gänze nachvollziehen.

Doch ich lade dich ein, es heute einmal einfach auszuprobieren.

Erhebe dich aus deiner erdachten Bedürftigkeit, in jeglicher Hinsicht.

Entdecke, was du alles zu geben hast, egal wie krank du vielleicht auch bist.

Du kannst deinen Mitmenschen deine Aufmerksamkeit schenken, deine Liebe, deine Komplimente, deine Gebete, dein Interesse und vieles andere mehr.

Erlebe was es mit dir macht, zu spüren wie sich freies Geben anfühlt.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Zu guter Letzt erhebst du dich ein weiteres Mal aus deiner Opferhaltung und wirst die Erfahrung machen, dass es auch dann, wenn es dir nicht gut geht, immer noch Menschen gibt, denen es noch schlechter geht und denen du eine wertvolle Hilfe sein kannst. Du bist wertvoll und die Welt braucht dich!!

Gehe heute (oder sollte ich besser sagen „*ab heute*“?) in jedes Zusammensein mit anderen mit der Frage hinein:

„Was kann ich hier geben?“

Lege deinen Fokus ganz auf deine Mitmenschen. Versuche, sie zu erfühlen, überall, wo du hinkommst, etwas Positives zu hinterlassen. Zumindest ein Lächeln, einen aner kennenden Blick, ein Kompliment oder einen netten Gedanken, den man erspüren wird.

Versuche heute **jedem**, dem du begegnest sehr genau zuzuhören.

Auf eine Art, wie wir es eigentlich nicht gelernt haben. Die meisten Menschen hören zu, indem sie gleichzeitig jedes Wort des Gegenübers bereits in Gedanken kommentieren und warten nur darauf, bis der andere aufhört und sie selbst endlich das Wort ergreifen können. Tue das nicht, sondern tauche ganz in die Welt der Person ein, mit der du sprichst. Versuche zu spüren, was sie mit dem, was sie sagt, wirklich meint und wie es ihr geht.

Auch wenn es sich nur um die Kassiererin im Supermarkt handelt. Mache ihr das Geschenk, dich wirklich für sie zu interessieren und sie wirklich ernst zu nehmen.

Damit läufst du vielleicht Gefahr, nichts Brillantes entgegen zu können. Doch glaube mir, ein verständnisvolles „*Hmm*“ und das Gefühl, wirklich gehört worden zu sein, ist ein viel größeres Geschenk, als der intelligenteste Ratschlag.

Jedes innere Kommentieren dessen, was der andere sagt, ist heute also strengstens verboten. Du überlegst dir keine Erwiderung und vergleichst dich nicht in Gedanken. Höre einfach nur zu.

Wenn es dir nicht gelingt, registriere ohne Selbstkritik, wie schwer dir das fällt und übe weiter.

Heute freue ich mich besonders über dein Feedback zu dieser Lektion.

Alles Liebe für dich!!!