

Was heißt bei mir zu Hause ankommen?

8.45Uhr. 03.07.16, Bad Vilbel, in meinem Apartment

Bei mir selber zu Hause ankommen! Je länger ich jetzt bewusst auf diesem Weg bin, umso klarer wird mir, was das für mich bedeutet, bei mir selber zu Hause anzukommen. Und ich erkenne, dass dieses bei mir zu Hause ankommen für mich ein Augenblick, ein Moment ist, der immer wieder neu stattfindet.

Und dieser Augenblick, in dem ich dieses Gefühl habe, dass ich selber bei mir zu Hause ankomme, ist der Augenblick, in dem ich mich so, wie ich gerade bin, wahrnehme und mich so, wie ich gerade bin, annehme.

Es ist also der Moment, in dem ich das, was ich gerade fühle, denke und wie ich mich verhalte, bewusst erkenne und dann ja dazu sage. Zu mir sage: „Das ist okay. Es ist okay, dass ich diese Gefühle und Gedanken habe und diese Gefühle und Gedanken sind okay. Sie dürfen sein. Ich nehme sie an. Ich akzeptiere sie. Sie sind meine. Sie gehören in diesem Moment zu mir. Und es ist okay, dass sie da sind. Sie sind willkommen.“

Das heißt, dieser Moment des mit mir selber Frieden Schließens, mit dem, was ich an Gefühlen, an Gedanken wahrnehme, ist der Moment des bei mir zu Hause Ankommens.

Und das, was wir alle da an Gefühlen, Gedanken und Verhalten bei uns erkennen, wenn wir anfangen, uns bewusst wahrzunehmen, passt uns oft erst einmal gar nicht. Das ist oft auch nicht angenehm, es fordert uns heraus. Es passt nicht in unser ursprüngliches Konzept und Bild von uns selber als einem guten Menschen.

Und es gibt ja viele Gefühle wie Schmerz, wie Wut, wie Enttäuschung, Neid, Eifersucht, Rache, die wir nicht mögen. Es gibt auch viele Gedanken über uns, über andere Menschen, über Situationen, die wir nicht mögen.

Wenn wir aber zu uns sagen können: „Dies sind unsere Gefühle, unsere Gedanken, unser Verhalten, sie gehören zu uns und vor allen Dingen, sie dürfen sein, auch wenn sie uns nicht gefallen, auch wenn wir sie nicht mögen, aber sie dürfen sein, das sind wir und es ist okay, dass wir so sind, dass wir genau so sind ...“

In dem Moment, da wir das ehrlich so zu uns sagen können, kommen wir meiner Meinung nach zu Hause bei uns an. Das heißt, wir sind uns in diesem Moment vertraut, wir erkennen uns, wir fühlen uns sicher und geborgen bei uns.

Es ist so wie, wenn ich mich in meinem echten zu Hause, einer Wohnung, einem Apartment, einem Haus wohl fühle, mich geborgen fühle, mich sicher fühle und dann gerne dorthin nach Hause komme. Und ich entspanne und erhole mich dann dort und es ist mein zu Hause und ich komme dort gerne an.

Und dieser Prozess des bei mir als Menschen zu Hause Ankommens, der wiederholt sich natürlich, so wie ich ja auch immer wieder aufs Neue bei mir in

meiner Wohnung, in meinem Apartment ankomme. Ich nehme dieses zu Hause immer wieder neu wahr. Und ich verändere es ja zwischendurch auch und lerne es dann wieder neu kennen.

Und so ist es bei uns als Menschen auch. Es kommen bei uns neue Gefühle, es kommen andere Gefühle, andere Gedanken, die neu für uns sind, dazu. Oder es sind Dinge an uns, die wir zwar schon kennen, aber die wir noch nicht angenommen und akzeptiert haben. Und in dem Moment, wo wir dies tun, kommen wir wieder bei uns zu Hause an. Und das wiederholt sich immer wieder aufs Neue.

Und je öfter wir auf diese Art bei uns zu Hause ankommen, desto längere Zeit fühlen wir uns bei uns auch zu Hause. Das heißt, dieses bei uns zu Hause Ankommen ist ein Prozess des Einziehens, so wie der Einzug in eine Wohnung, der länger dauert und der auch am Ende vielleicht nie wirklich ganz abgeschlossen sein wird, weil wir immer wieder noch was mitbringen in unser zu Hause. Um es umzugestalten, um es wohnlicher, um es schöner zu machen.

Zu Hause bei mir ankommen heißt also nicht, alle unangenehmen Gefühle und Gedanken behoben und beseitigt zu haben. Und es heißt schon gar nicht, dass ich perfekt geworden bin also ohne Fehler, Probleme und Unzulänglichkeiten. Sondern, es heißt tatsächlich, mich schrittweise immer wieder aufs Neue anzunehmen und ja zu mir zu sagen. Zu dem Menschen, der ich bin und wie ich mich verhalte und zu dem, was ich fühle und denke. Ich lerne mich also kennen, so wie ich bin und so wie ich bin, lerne ich mich anzunehmen und ja zu mir zu sagen.

Und auf dieser Basis kann ich mich dann auch weiterentwickeln. Auf dieser Basis des ich habe diesen Teil von mir kennengelernt und ich habe ihn akzeptiert und angenommen, kann ich dann tatsächlich neue Erfahrungen machen und lernen. Und das, was mir ursprünglich nicht gefallen hat, was ich dann aber akzeptiert und angenommen habe, das kann ich dann schrittweise ändern, wenn ich das dann noch will. Indem ich neue Erfahrungen mache und dazu lerne.

Aber ich kann es tatsächlich auch erst dann wirklich ändern, wenn ich es kennengelernt und vor allem angenommen habe. Davor verdränge, ignoriere oder bekämpfe ich diese Teile von mir nur. Das ist keine Veränderung und kein Dazulernen.

Und so ist also das bei mir zu Hause Ankommen ein Prozess, der irgendwann beginnt, wenn ich entscheide, okay ich will lernen, mich wahrzunehmen, zu erkennen, kennenzulernen und mich so wie ich mich kennenlerne auch anzunehmen, ja zu mir zu sagen.

Dieser Prozess beginnt in dem Moment, in dem ich dies entscheide und wird fühlbar, spürbar, Wirklichkeit, wenn ich dieses Ja-Sagen, dieses mich Annehmen das erste Mal wirklich lebe.

Und je öfter ich dies tue, mit je mehr Gedanken, Gefühlen, Verhaltensweisen von mir ich dies tue, desto tiefer komme ich bei mir zu Hause an.