



Erwarte das Wunderbare – Teil 1

von Gerd Bodhi Ziegler

Als wir im Herbst unsere neue gemeinsame Wohnung bezogen, glaubten meine Partnerin und ich, nach längerem Suchen etwas für uns Passendes gefunden zu haben. Unser neues Zuhause sollte vor allem ruhig sein und naturnah liegen. Wir richteten und lebten uns ein.

Trügerische Idylle

Als im folgenden Frühling die Tage länger und wärmer wurden und ich endlich wieder bei geöffnetem Fenster zu Hause schreiben und arbeiten konnte, setzte – wie einer heimlichen Verabredung folgend – von allen



Seiten unseres Ortsteils ein tosender Baulärm ein: Pressluftschlämmer, Bagger und Steinsägen vermischten sich munter mit den allgegenwärtigen Rasenmähern und Motorsägen. Eine konzentrierte Vertiefung in meine tägliche Arbeit oder ein inspiriertes Nachdenken waren erheblich erschwert.



Die Macht alter Überzeugungen

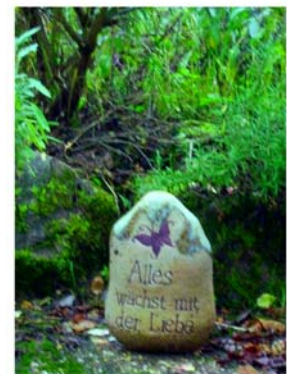
Eine uralte Überzeugung, dass es für mich auf dieser Erde keinen passenden Platz gibt, an dem ich mich wohl, geborgen und zuhause fühlen kann, meldete sich ebenso lautstark und fand erneut Bestätigung in meiner ganz konkreten Erfahrung. Ich fühlte nochmals die Angst und den Schmerz meiner Mutter, die – fast noch ein Kind – mit ihrer Familie aus den damals deutschen Ostgebieten vertrieben wurde; die Enttäuschung meines Vaters und den Schmerz seiner verlorenen Freiheit, als in der damaligen DDR die Landwirtschaft kollektiviert wurde; die Jahre meiner frühen Kindheit in der Kälte und Unwirtlichkeit norddeutscher Flüchtlingsunterkünfte und zahlreiche andere Momente der Einsamkeit und des Verlorenenseins auf dieser Erde.

Alles fühlen

Gleichzeitig spürte ich ein intensives Sehnen nach einem Platz auf dieser Welt, ein kleines Refugium der Stille und Naturverbundenheit, in dem ich mich wohl fühlen und von dem aus ich ungehindert wirken könnte. Während ich beidem, dem Schmerz und dem Herzenssehnen in mir Raum gab und alles bereitwillig fühlte, fand offensichtlich eine innere Arbeit und Neuorientierung statt.

Innere Kräfte wirken

Während sich der Baulärm bis in den Sommer hinein fast ununterbrochen fortsetzte, lernte ich damit zunehmend humorvoll und mit deutlich reduziertem Widerstand zu leben. Gleichzeitig setzte das Leben eine Kette von Ereignissen in Gang, die meine Partnerin und mich auf erstaunliche Weise zu einem für uns traumhaften Platz führte, ohne dass wir nur angefangen hätten, im Außen danach zu suchen. Welche inneren Kräfte waren da am Werk?



(Die wunderbaren Ereignisse, die zum Finden und zum Erwerb dieser „neuen Heimat“ führten, ist eine eigene Geschichte, die ich mit Freude im zweiten Teil (nächste Ausgabe) erzählen werde.)

Die Seele will wachsen

Haben wir nicht alle unsere mehr oder weniger schmerzhaften Lebensthemen? Es heißt, die Seele wähle sich für jedes Leben ganz spezifische Ängste und Herausforderungen, um an ihnen zu wachsen. Seit Jahrzehnten arbeite ich mit Hunderten von Seminarteilnehmern an ihren Themen und begleite sie damit auf ihrem jeweiligen Weg zur Selbstfindung und der Entfaltung ihres einzigartigen Potenzials. Seit meiner Jugend teile ich mit den Menschen, die zu mir kommen meine eigenen Lebenserfahrungen und finde in meiner Arbeit mit Ihnen heraus, was bei aller Unterschiedlichkeit doch gemeinsam gültig ist und funktioniert. Dabei haben sich einige grundlegende Gesetzmäßigkeiten herauskristallisiert, auf die ich hier näher eingehen möchte.

Was ziehen wir an?

Instinktiv streben wir alle nach Glück und Wohlbefinden und versuchen gleichzeitig Schmerzen und Leiden zu vermeiden. Dies gehört zur Natur aller Lebewesen als Teil des Überlebens. Viele Menschen verlieren sich allerdings dabei in einem endlosen Kampf voller Ängste, Stress, Konflikt und Disharmonie. Sie fühlen sich oft gezwungen, genau das zu erfahren, was sie am meisten zu vermeiden versuchen – so wie ich in der lärmenden Umgebung. Mein tief sitzender Glaube an eine unwirtliche Welt zog diese Erfahrung regelrecht an.

Es geht auch anders!

Was war nun der entscheidende Faktor, der es mir ermöglichte, diesem Teufelskreis zu entkommen? Wäre ich im Kampf und Widerstand gegen die äußere Situation und die in mir ausgelösten Empfindungen geblieben, hätte ich darin all meine Geisteskraft vergeudet und wäre weiterhin in diesen Umständen gefangen geblieben. Es brauchte eine tiefe Selbstbegegnung: die Bereitschaft, den Schmerz zu fühlen sowie Mitgefühl und Wertschätzung mir selbst und meinen eigenen Erfahrungen gegenüber. Erst dadurch war es möglich, eine neue Ebene schöpferischer Kraft in Besitz zu nehmen, welche die dann folgenden Fügungen ermöglichte.

Abgelehntes holt uns immer ein

In meinen Kursen, Seminaren und Trainings erlebe ich, dass immer mehr Menschen reif und bereit werden für echte Selbstbegegnung. Bislang hatten die meisten Widerstände zu tief in ihre eigene Innenwelt einzutauchen. Denn dort kommen wir immer auch mit Anteilen, Gefühlen und Emotionen in Kontakt, die fremd, bedrohlich und nicht ganz geheuer erscheinen, weil sie in frühester Kindheit unterdrückt und ins Unbewusste verdrängt wurden. Das macht uns in der Regel Angst und wir reagieren je nach Veranlagung mehr aktiv oder passiv mit Verunsicherung, Ohnmacht Widerstand, Scham oder versuchen massiv „die Kontrolle“ über uns zurückzuerlangen. Erstaunlicherweise nehmen die wenigsten diese Reaktionen als Angst in sich wahr; möglicherweise glauben sie sogar sie seien offen und bereit. Die Angst weiß sich gut vor uns zu verstecken. Denn solange sie aus dem Verborgenen wirkt, kann sie uns kontrollieren und sabotieren. Sobald sie sich klar zeigt, können wir ihr ins Gesicht sehen, sie annehmen und verlieren die Angst vor der Angst. Dann kann sie sogar unser Freund werden und unser Wachstum beschleunigen.

Wer jedoch vor sich selbst Angst hat und gegen sich und das Leben kämpft, zahlt dafür einen hohen Preis. Dem Gesetz der Resonanz folgend, holt uns das Unterdrückte und abgelehnte in der Regel immer wieder und in zunehmender Intensität ein, z.B. in Form von unangenehmen Situationen oder Begegnungen, Krankheit, Trennungen, Verlusten und Schicksalsschlägen.

Begegnung mit den verdrängten Seiten

In der kompromisslosen Bereitschaft zu einer echten Begegnung mit den verdrängten Seiten unser selbst kommen wir endlich wahrhaft zur Ruhe, erleben Erleichterung und Befreiung, finden Frieden und Geborgenheit, und können unsere wahren Potenziale der Liebe und Kreativität entfalten. Denn auf diesem Weg öffnen wir uns mehr und mehr für ALLES-was-ist, im Innen wie im Außen. Wir fühlen uns ganz und neu verbunden mit uns selbst, unseren Partnern und Mitmenschen, unserem Leben und der Welt.

Wunder sind das Normale!

Die Bereitschaft zur Selbstbegegnung ist ein großer Schritt in unsere Liebe zu uns selbst. Wir lernen wertzuschätzen und zu umarmen, was wir in uns und unserem Leben vorfinden.

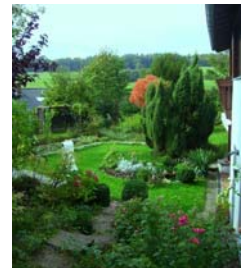
Sobald wir erkennen, dass nichts im Leben gegen uns ist, dass uns alles dienen, unterstützen und fördern will, selbst wenn es zunächst ganz anders ausgesehen hat, erfüllt uns ständig wachsende Dankbarkeit. Gleichzeitig wächst auch die Bereitschaft sich weiter und tiefer auf alles einzulassen: Denn aus Hoffnung wird Glauben und schließlich Gewissheit, dass jedes Tal, jeder dunkle Tunnel und jede Hürde ein Ende haben und uns in Weite, Licht und Erfüllung führen.

Eine echte, gesunde Liebe zu uns selbst strahlt über unsere persönlichen Grenzen hinaus in die Welt und schenkt uns Begegnungen, Gelegenheiten und Fügungen, die dem Wesen unseres wahren Seins entsprechen. Plötzlich entdecken wir, dass überall um uns herum Wunder geschehen und schon immer da waren.

Ja, aus eigenen Erfahrung wird uns klar: Wunder sind eigentlich das Normale! Wenn in unserem Leben schon lange keine Wunder mehr geschehen sind, dann stimmt etwas nicht. Wahrscheinlich wartet dann eine neue, tiefere Ebene in uns selbst auf eine bewusste Begegnung, auf ein staunendes Erkennen, auf liebevolle Annahme.

Nicht immer sind Wunder gewaltig. Oftmals sind es die unspektakulären Dinge, die mit einem genialen – fast unmöglichen – Timing als Synchronizität ihre wunderbare Natur offenbaren. Wie leicht kann man sie übersehen und ihr Geschenk verpassen, wenn wir nicht achtsam und wertschätzend präsent sind, sondern es eilig haben irgendetwas zu erreichen, oder in Kampf und Widerstand sind mit dem was wir nicht verstehen.

Also: machen wir uns bereit und erwarten wir das Wunderbare!



Im zweiten Teil werdet Ihr erfahren, welche wunderbaren Umstände mich zu einem wahren Traumhaus geführt haben.

Das Leben erfüllt sich in einer Perfektion, wie wir es uns niemals ausdenken könnten.

Dieser Artikel von mir wurde erstmals in der Zeitschrift „ASTRO-INSIDE“ (Ausgaben Februar und März 2010) veröffentlicht. Natürlich möchte ich auch meine BODHI-Familie damit an den Ereignissen in meinem Leben teilhaben lassen.

Ich wünsche Euch allen eine wunder-volle Zeit!
Euer Bodhi

Erwarte das Wunderbare – Teil 2

Im ersten Teil habe ich davon gesprochen, wie uns unbewusste Überzeugungen immer wieder einholen und unsere Welt, wie wir sie erleben, maßgeblich mitbestimmen. Dies setzt sich so lange fort, bis wir uns endlich tief auf uns selbst einlassen und wir beginnen, uns selbst mit allem, was uns ausmacht, anzunehmen und wertzuschätzen.

Während wir aufhören, gegen uns selbst und das Leben zu kämpfen, lernen wir die Geschenke und Segnungen zu empfangen, die auf uns warten.

Außerdem habe ich versprochen, die Kette von wundersamen Ereignissen zu erzählen, die dazu geführt haben, dass ich endlich meinen Platz auf Erden gefunden habe.

Während ich sowohl dem Schmerz als auch dem Herzenssehnen in mir Raum gab und *alles* bereitwillig fühlte, entfaltete sich ein innerer Prozess der Wandlung und Heilung. Mein Lebensthema, in dieser Welt keinen für mich geeigneten Platz zu finden, wurde in mir von meiner inneren Weisheit bearbeitet und aufgelöst. Das Leben setzte begleitend eine Kette von Ereignissen in Gang. Ohne aktiv danach zu suchen, wurden meine Partnerin Ruth und ich auf erstaunliche Weise zu einem für uns märchenhaft schönen Platz geführt.

Der Boden wird bestellt...

Im Winter zuvor, noch bevor der Baulärm losging, besuchte ich meine lieben Freunde Robert und Silvana in ihrem Heim – erstmals in Begleitung von Ruth. Bei und mit ihnen ist einer dieser seltenen Orte, an denen ich mich rundum wohl und geborgen fühle. Zu meiner Überraschung fing Ruth an zu weinen. Sie drückte ihren Schmerz darüber aus, dass wir zu den Menschen gehören, die sich niemals so ein schönes Heim schaffen können. Und ja, wir gehören tatsächlich nicht zu den Künstlern und Handwerkern, die sich so ein Haus Kraft ihrer Visionen und Hände Arbeit selbst erschaffen. Aber ich gab zu bedenken, dass man ja nicht alles selbst machen muss. Ein Zuhause könne uns doch vom Leben bereits fix und fertig präsentiert werden.



Auf dem Heimweg machten wir bereits eine „Bestellung“ für einen Platz, der sich uns zeigen darf. Ein „mutiger“ Punkt auf der Liste war, dass dieser stille Ort der Kraft in einem Naturschutzgebiet gelegen sein sollte.

Es bahnt sich etwas an...

Schon seit Wochen erzählte Ruth mir von einer Arbeitskollegin, die in einem schönen stillen Seitental des Odenwaldes wohnt. Ihr jüngerer Bruder hatte sich dort den Herzenswunsch erfüllt, einer alternativen Landwirtschaft nachzugehen. Die Kollegin schwärmte so sehr von der Gegend, dass wir Lust hatten mal mit ihr dort spazieren zu gehen und sie lud uns ein, sie zu besuchen und uns alles anzusehen. Wir hatten vor, dieser Einladung irgendwann zu folgen.

Eines abends Ende Mai trafen wir uns mit dieser Kollegin zu einer Filmvorführung. Sie meinte: „Wenn ihr euch alles ansehen wollt, dann kommt doch bitte möglichst bald. Jetzt sind die Wiesen noch in voller Blüte, aber es wird bald gemäht und so schön wie jetzt wird es danach nicht mehr sein!“

Wir nahmen diesen Impuls auf und weil der nächste Tag „zufällig“ ein Feiertag war, verabredeten wir uns gleich für den folgenden Tag. Als wir dann die schmale Strasse des von Hügeln eingerahmten Tales hinauffuhren, war es, als hieße uns die Landschaft willkommen. Wir erreichten unser Ziel und saßen miteinander auf dem Balkon mit herrlichem Ausblick bei Kaffee und Kuchen.

Eine Einladung vom Leben

Während Ruth mit ihrer Kollegin plauderte, wurde ich ganz still. Ich betrachtete die schöne, Frieden und Kraft ausstrahlende Landschaft, die in mir eine uralte Erinnerung von Harmonie und Geborgenheit wachrief. Etwas in mir sagte immer wieder staunend: „Dass es so etwas noch gibt – sogar in Deutschland!“



Nach dem Kaffeetrinken gingen wir spazieren. Ein Wanderweg führte uns in den oberen Teil des kleinen Dorfes. Halb ernst, halb im Scherz fragte ich, ob es hier nicht noch ein Haus zu kaufen gäbe. (Ich hatte bislang nicht ernsthaft erwogen, Hausbesitzer zu werden.) Und dort, entlang des Waldrandes, bevor der Weg in die blühenden Wiesen führte, war am letzten Haus ein Schild angebracht, das uns „zu verkaufen“ zuwinkte. Das Haus war einladend schön und die Lage einzigartig. Wir spazierten weiter.

Auf dem Rückweg sagte ich zu Ruth: „Wir können ja mal klingeln. Vielleicht ist jemand da, der uns alles zeigt.“ Sie war sofort dabei und wir wurden freundlich von der Eigentümerin empfangen. Das Haus war geschmackvoll gestaltet mit einem traumhaft angelegten Garten. Als ich neben dem Teich mit den blühenden Seerosen und den vielen Goldfischen stand, erfüllte mich ein tiefer, ekstatischer Frieden. Ich erkannte ihn als genau den Zustand, nach dem ich mich in den Wochen des Baulärms und bereits in meiner frühestens Kindheit im Flüchtlingslager so intensiv gesehnt hatte. Alles in mir jubelte „JA“!

Es passt alles!

Und dann erwähnte die Besitzerin, dass das Haus an ein Naturschutzgebiet angrenzt. Wie erinnerten uns staunend an unsere Bestellung, die wir ganz vergessen hatten.

Nachdem wir unsere finanzielle Situation überprüft hatten, sagten wir gleich am nächsten Tag zu.

Die Eigentümerin wunderte sich über unsere schnelle Entscheidung. Gleichwohl sagte sie immer wieder: „Ich fühle, dieses Haus hat auf Sie gewartet.“

Es gibt noch andere Interessenten, doch Ihnen gebe ich es am liebsten. Ich spüre, Sie gehören hier hin.“

Tatsächlich fühle ich mich hier, während ich diesen Artikel schreibe, auf der Erde angekommen. Rückblickend kann ich sehen, dass alle Ereignisse der Vergangenheit dazu beigetragen haben – unter anderem auch der lästige Baulärm – der meine innere Arbeit maßgeblich katalysierte.



Sich wertschätzen und lieben

Bereits im ersten Teil ging ich auf die Notwendigkeit echter Selbstbegegnung ein, sowie auf die Bereitschaft, *alles*, was wir in unserem inneren Erleben vorfinden, wertzuschätzen und in Liebe zu umarmen. Ich habe meine kleine Geschichte erzählt, um diese für uns alle gültigen Gesetzmäßigkeiten anschaulich zu machen.

Solange wahre Selbstbegegnung vermieden wird oder diese noch nicht wirklich mit Selbstliebe Hand in Hand geht, können wir in der Regel unsere Schöpferkraft nicht voll entfalten. Wenn wir aus einem inneren Widerstand heraus etwas wollen oder anstreben, ziehen wir den Konflikt gleich mit in unser Leben.

Die grundlegende Ausrichtung in meiner Arbeit mit Menschen ist daher immer das Training von Selbstkontakt und die Entwicklung einer gesunden, bedingungsfreien Liebe zu uns selbst und dem Leben. Das heilt ganz natürlich alte seelische Wunden und setzt ungeahnte Potenziale an Liebe und Kreativität frei.

Die „Langzeitstudie“: ein einfaches Experiment

Um dies ganz praktisch zu dokumentieren lade ich alle interessierten Seminarteilnehmer, Zuhörer meiner Vorträge und Leser meiner Bücher und Artikel zu einer einfachen Langzeitstudie ein. Sie erfordert nur eine kleine, tägliche Disziplin, etwa 10 Minuten morgens und 5 Minuten abends.

- Meine Einladung: „Besorge dir ein Heft oder Tagebuch und lege es mit einem Schreiber auf deinen Nachttisch neben dein Bett. Spüre morgens nach dem Aufwachen in den vor dir liegenden Tag hinein. Schreibe in wenigen Stichworten auf, welche Qualitäten du für die besonderen Aufgaben, Ereignisse und Herausforderungen des Tages brauchst und ganz besonders einladen willst. Zum Beispiel: Klarheit, Kraft, Besonnenheit, Freude, Gelingen, Wohl-Sein, Dankbarkeit, liebevolle Präsenz etc.
- Als zweites füge hinzu, wie du dich am Ende des Tages fühlen willst. Zum Beispiel: „Dankbar, erfüllt, zufrieden, wohligh müde, geborgen, vertrauensvoll etc. Finde deine eigenen Worte und Begriffe!
- Am Ende des Tages vor dem Einschlafen nimm dein Büchlein nochmals zur Hand und lese, was du am Morgen als Einladung für den Tag aufgeschrieben hast. Wie fühlst du dich tatsächlich? Zu welchem Grad hat sich deine Ausrichtung erfüllt? Notiere eine Zahl von 0 bis 3: 0 = überhaupt nicht; 1 = teilweise; 2 = überwiegend; 3 = vollständig. Und wenn der Tag alle Vorstellungen übertroffen hat, gibt es auch mal eine 3+.

Wir haben bereits zahlreiche positive Rückmeldungen von Teilnehmern dieser Studie. Bei mir selbst spüre ich ein zunehmendes Vertrauen in mein vollkommenes Geführtsein und in die schöpferische Kraft meiner Ausrichtung. Die Ängste der Getrenntheit verlieren ihre Macht und weichen einem tiefen Gefühl des eingebettet seins in das Große Ganze, den kosmischen Ozean der Liebe.



Das Leben befindet sich in einem ständigen Prozess der Entwicklung, gemäß einer inneren, liebenden Intelligenz. Es entfaltet und erfüllt sich unaufhörlich. Wir alle sind ein Teil davon.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Forschen und beim Entdecken Eurer eigenen Wunder.
Gerd Bodhi Ziegler im Oktober 2009

Dieser Artikel von mir wurde erstmals in der Zeitschrift „ASTRO-INSIDE“ (Ausgaben Februar und März 2010) veröffentlicht. Natürlich möchte ich auch meine BODHI-Familie damit an den Ereignissen in meinem Leben teilhaben lassen.

Vom 5. bis 7. November 2010 leite ich ein **Wochenendseminar** mit der Ausrichtung **Erwarte das Wunderbare**. Samarpan nimmt die Anmeldungen hierfür entgegen. Also übt bitte fleißig, damit wir, wenn wir uns wieder sehen, die Wunder unseres Lebens gemeinsam feiern oder Schritte machen können, damit sie wieder in der Fülle geschehen!

Ich wünsche euch allen eine wunder-volle Zeit!
Euer Bodhi