

A close-up portrait of Bettina Hielscher, a woman with long, straight blonde hair and green eyes, smiling warmly at the camera. She is wearing a light-colored, textured jacket. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage.

BETTINA HIELSCHER

WIDERSTAND ZWECKLOS –

Von der Freiheit, unantastbar zu sein

von **Bettina Hielscher**

Ich stehe am Bahnhof in Köln. Es ist Sonntag, Anfang März und ein Sturm tobt über der Stadt. Meine Vorahnung, hier noch eine Weile festzustecken, bestätigt sich, als die Durchsage aus den Lautsprechern ertönt, dass „aufgrund des Sturmtiefs Eberhard bis auf Weiteres alle Züge ausfallen“. Rums. Das hat gesessen. Langsam sickert die Nachricht in meinen Verstand und die erste Reaktion, die in mir aufkommt, ist ein klares und lautes „Nein“ in meinem Kopf. „Nein, das kann nicht sein, das darf nicht sein!“ Gefolgt von weiteren Gedanken: „Wie komme ich jetzt nach Hause?“ „Wie lange dauert das?“ „Was mache ich jetzt?“ „Ich wollte heute daheim noch so viel erledigen.“ Wir alle kennen wohl diesen Moment des Nicht-Wahrhaben-

Wollens, wenn etwas eintritt, das nicht dem entspricht, was wir erwartet oder wir uns erhofft hatten. Und das vor allem nicht dem entspricht, was wir geplant hatten! „Sowas aber auch. Da kommt etwas Unverhofftes in mein Leben. Wie konnte das passieren?! Ich habe doch alles so schön geplant. Nein, bitte das darf nicht sein, dafür ist kein Platz in meinem strukturierten Alltag!“ Kennst du das? Dieser Moment des Widerstands, der so oft in unserem täglichen Leben Einzug hält, ist der Grund, warum unsere Stimmung von Gelassenheit zu Frust und Unzufriedenheit wechseln kann. Das kann die Parklücke sein, die uns jemand vor der Nase wegnimmt. Die Parklücke, die gar nicht erst zu finden ist. Das Gespräch, das anders verläuft, als wir uns das vorgestellt hatten.

Foto: David Stumpe

Das Wetter, das nicht unseren Vorstellungen entspricht. Der Kaffee, den wir ausversehen verschüttet haben und den wir aufwischen müssen, obwohl wir dazu eigentlich keine Zeit haben, weil wir auf dem Sprung sind. Der Zug, der nicht planmäßig kommt. Der starke Regen, der Häuser unter Wasser setzt. In den Momenten, die nicht so verlaufen, wie wir das gerne hätten, verlieren wir die Kontrolle (über das Leben) und das wollen wir meist nicht akzeptieren. Wir bäumen uns auf. Wir leisten Widerstand. Wir wollen die Kontrolle zurück, ohne zu begreifen, dass wir etwas kontrollieren wollen, was niemals wirklich unserer Kontrolle unterlag. Wir werden wütend. Wir ärgern uns. Wir geben unserer Wut Raum und lassen sie an anderen Menschen oder Dingen aus, die wir für unsere Wut verantwortlich machen: Die Bahn. Das Wetter. Das System. Die Gesellschaft. Unsere Mitmenschen. All das tun wir in der Hoffnung, dadurch Linderung zu finden – und scheitern letztendlich am Leben selbst. Denn das, was ist, kann ich nicht verändern. Und damit ist jeder Widerstand zwecklos. Jeder Widerstand führt nur zu Leid.

Flexibilität und Hingabe

Ein Baum, der dem Wind nicht nachgibt, zerbricht an seiner eigenen Stärke. So zerbrechen auch wir an unserem Widerstand, wenn wir anfangen, uns gegen die Winde (und hier im wahrsten Sinne des Wortes Stürme) des Lebens aufzulehnen. In Momenten des Widerstands sind wir Gefangene unserer eigenen Gedanken, die die Bewertung in sich tragen: Das, was ist, darf nicht sein. Das ist falsch. Das ist nicht richtig. Das sollte anders sein. Wir beharren auf einen Standpunkt, der keinen Stand (mehr) hat. Er ist zu Staub zerfallen. Zerbrochen an der Realität. Und doch

wollen wir oft weiterhin diesen Standpunkt vertreten, kämpfen um ihn, während wir auf den zerbrochenen Steinen balancieren und den Halt verlieren. Aus dieser Lage kann uns niemand befreien, außer wir uns selbst, indem wir von den einschränkenden Gedanken loslassen, die uns vorschreiben, wie etwas zu sein hat. Wenn uns das gelingt, beschreiten wir einen Weg in die Freiheit. Nicht äußerlich, sondern innerlich. Wir erlangen die Freiheit, unantastbar zu sein, unberührbar von äußeren Einflüssen und Umständen, weil wir verstanden haben, wann es sich zu kämpfen lohnt und wann nicht. Wann Annahme und Hingabe nötig sind und wann nicht. Wir sind flexibel geworden. Verwurzelt in unserer Mitte und zeitgleich biegsam für die Veränderungen des Lebens.

**“WIR MERKEN
NICHT, DASS
DURCH DIE
SEHNSUCHT
NACH
KONTROLLE
JENER RAUM,
DEN WIR NICHT
KONTROLLIEREN
KÖNNEN, IMMER
FÜRCHTEIN-
FLÖSSENDER
WIRD.”**

Trügerische Sicherheit

Wir leben in einer Gesellschaft, in der der Sicherheitsgedanke immer größer wird und das Streben nach Macht und Kontrolle immer mehr an Bedeutung gewinnt. Wir glauben der Gesellschaft und den Medien, die die Angst in uns nähren, dass alles, was nicht kontrollierbar ist, Unsicherheit und damit Gefahr bedeutet. Durch eine steigende Kontrolle erhoffen wir uns Sicherheiten, ohne zu begreifen, dass Sicherheit trügerisch und letztendlich nie gewährleistet ist. Wir merken nicht, dass durch die Sehnsucht nach Kontrolle jener Raum, den wir nicht kontrollieren können, immer furchteinflößender wird – und dadurch die Angst steigt, dass dieser Raum des Unbekannten, des Unkontrollierbaren, in unserem Leben Einzug hält. Und das wird er. Glaube mir. Auch wenn ich nicht weiß, was passieren wird, weiß ich, dass Veränderung die einzige Konstante im Leben ist. Nichts bleibt wie es war. Nichts bleibt wie es ist.



Vielleicht ist es die wirtschaftliche Lage, die sich ändert. Die Natur, die mit ihrer Gewalt zuschlägt. Der Job, den ich verliere. Der Tod, mit dem ich konfrontiert werde. Der Zug, der ausfällt. Die Parklücke, die ich nicht finde. Die Hose, die zu klein geworden ist. Veränderungen werden kommen. Im Großen wie im Kleinen. Wohl dem, der gelernt hat, flexibel zu sein und sich anzupassen. Der gelernt hat loszulassen vom Widerstand gegen das, was ist. Loszulassen von der Kontrolle all jener Dingen, die außerhalb seines Einflussbereichs liegen. Laut Byron Katie gibt es drei Arten von Angelegenheiten: Meine Angelegenheiten – Mein Denken, Fühlen und Handeln. Die Angelegenheiten eines anderen – Das Denken, Fühlen und Handeln eines anderen Menschen. Und die Angelegenheiten Gottes – All jene Angelegenheiten, die einer höheren Macht unterliegen. Sturmtief Eberhard ist einer von Gottes Angelegenheiten.

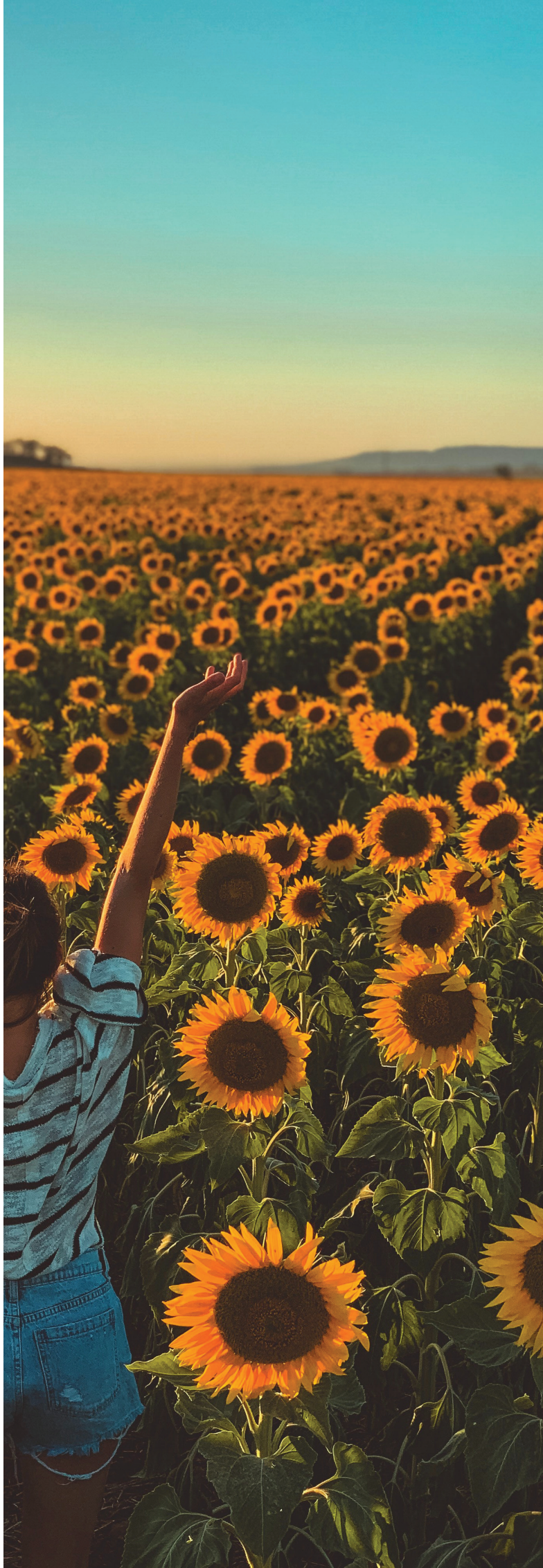
Ich begreife mittlerweile schnell, was nicht

meine Angelegenheiten sind, was unnötige Energieverschwendung ist und wende mich meinen Angelegenheiten zu. Den Angelegenheiten, für die ich die einzige Verantwortung trage, weil sie allein in meinem Einflussbereich liegen: Mein Denken, Fühlen und Handeln. Ja, auch ich kenne die Gedanken des Widerstands und fühle Momente des Widerstands, wie im ersten Moment, als die Durchsage am Bahnsteig ertönt, dass der Zugverkehr bis auf unbekannte Zeit stillsteht. Das ist auch okay. Es ist weniger wichtig, ob der Widerstand auftritt, als die Frage, wie lange dieser Widerstand anhält – und das ist bei mir meist nicht lange der Fall. Ich lasse los, wenn ich erkenne, dass ich mich mit der Realität anlege, in der Gewissheit, dass ich diese nicht ändern kann und auf wackligem Boden stehe, wenn ich am Widerstand festhalte. Ich gebe mich hin. Ich bin flexibel. Ich sage ja zu dem, was ist. Das bedeutet, Verantwortung für mein Denken

zu übernehmen.

Ich verbringe die Nacht in einem Hotel in der Nähe des Bahnhofs. Auch der nächste Tag verläuft nicht „nach Plan“. Die umgebuchten Tickets verlieren an Gültigkeit, weil „Sturmtief Eberhard“ (nun für immer in meinem Gedächtnis eingebrannt) so große Schäden hinterlassen hat, dass der Zugverkehr immer noch weitest gehend lahmgelegt ist. Um 13 Uhr sitze ich in einem Auto in Richtung Stuttgart. Endlich. Ich bin müde – und zufrieden. Auch wenn die letzten 24 Stunden alles andere als so verlaufen sind, wie ich mir das vorgestellt hatte, habe ich selten eine so wundervolle Zeit erlebt wie diese. Ich weiß, das klingt verrückt und doch ist es die Wahrheit. Ich habe wunderbare Menschen kennengelernt, die in der gleichen Situation waren, wie ich. Ich habe Verbundenheit gespürt. Gegenseitige Hilfe erlebt und liebe Wünsche mit auf den Weg bekommen. Ich habe Leckeres gegessen und gemütlich auf dem Boden sitzend im überfüllten Bahnhof Kaffee getrunken. Ich habe eine inspirierende Zeitschrift gekauft und durch das Lesen Kraft getankt. Ich habe Obdachlosen Bargeld geschenkt und ein wahrhaftiges „Danke“ und Lächeln zurückbekommen, das mich tief berührt hat. Ich habe die vielen rastlosen und gestressten Menschen am Bahnhof beobachtet und demütig und dankbar festgestellt: „Nicht (mehr) mein Thema.“ Ich ruhe in mir inmitten des Sturms. Auch hier im wahrsten Sinne des Wortes. Dieser Tag am Bahnhof stand für mich sinnbildlich für viele Situationen im Leben. Und Hingabe war der einzige Weg in die Freiheit. Wie so oft im Leben. Ich habe mich mit dem Leben dort





getroffen, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt. Ich habe Verantwortung für mein Denken, Fühlen und Handeln übernommen. Für meinen Einflussbereich. Ich fahre zum ersten Mal mit einer Mitfahrgelegenheit mit und genieße die nette Gesellschaft und die bereichernden Gespräche. Ich habe immer wieder „ja“ gesagt und nach Möglichkeiten Ausschau gehalten. Ich habe mich gefragt, was ich ändern und beeinflussen kann, und diese Dinge in die Wege geleitet. Es hat nicht jedes Mal gleich funktioniert, doch ich habe immer weitergemacht. Nicht zurückgeschaut, sondern nach vorne. In den letzten 24 Stunden zwang mich das Leben regelrecht zur Hingabe und so habe ich mich hingegeben. Und ich bin frei geworden. Frei für das Leben, das mir wunderbare Momente der Freude geschenkt hat, die ich nicht gesehen und wahrgenommen hätte, wenn ich verbissen weiter versucht hätte, die Kontrolle über etwas zu behalten, worüber ich keine Macht habe. Das Gefühl von Freude kann nicht da sein, wenn Wut da ist. Wahre Freiheit kann nicht da sein, wenn (innere) Begrenzungen da sind. Mögest auch du „ja“ zum Leben sagen. Zu allem was ist. Mögest du erkennen, was in deinem Einflussbereich liegt und dafür die Verantwortung übernehmen. Mögest du loslassen können und frei werden für das Leben. Für das kleine Glück. Für dich selbst und äußeren Dingen nicht mehr erlauben, über dein Glück zu bestimmen.

www.bettinahielscher.de