026 – IM EINKLANG MIT DEN EIGENEN WERTEN SEIN

Hallo, meine Liebe. Hier ist wieder Annika Bühnemann von frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes Leben als Königstochter. Als ich überlegt habe, was wir zum Thema dieser Episode machen, ist mir eingefallen, dass ich früher, als ich selbst noch keinen Coach an meiner Seite hatte, immer gedacht habe, dass erfolgreiche Menschen alles Mögliche wissen, einen klaren Blick haben und kein Coaching brauchen.

So nach dem Motto: “Wer erfolgreich ist, braucht keinen Coach.” Dass man einfach irgendwann am Ende dessen ist, was man lernen muss. So nach dem Motto: “Ich weiß jetzt noch nicht genug, das kann ich alles lernen. Ich sammle Erfahrungen und dann bin ich irgendwann am Ziel.” Und von da an geht es eigentlich immer nur noch positiv weiter in diese Richtung.

Und gerade heute habe ich dann darüber nachgedacht, dass gerade die Menschen, die viel an sich arbeiten, gerade die Menschen, die auch zum Beispiel gecoacht werden, gerade die sind es, die eigentlich wissen, wie wichtig es ist, immer am Ball zu bleiben und sich immer besser noch kennen zu lernen. Und dass die ganze Sache kein Ziel hat.

Man erreicht eigentlich nie ein Ziel, glaube ich zumindest momentan. In einem YouTube-Video habe ich mal eine tolle Analogie gehört - falls ihr mal meinen Roman liest, der im Juni 2023 herauskommt, werdet ihr da auch genau diese Analogie drin finden. Viele sagen ja immer, “das Leben ist eine Reise” oder “der Weg ist das Ziel” und so was in der Richtung.

Und dort wurde gesagt: Stell dir das Leben wie ein Lied vor, ein Musikstück. Da kommt es nicht darauf an, dass der allerletzte Akkord gespielt wird. Wenn jemand nur die letzten drei Takte aus irgendeinem Lied spielt, dann klingt das zwar schön und man ist quasi auch angekommen, ist am Ziel, denn das Lied endet ja mit dem letzten Akkord.

Aber man hat das Lied nicht gehört. Und der Genuss, ein Lied zu hören, entsteht dann erst, wenn man das ganze Stück spielt. Mit all seinen Wiederholungen, mit all seinen Versen und Strophen, mit allem, was das ausmacht.

Das fand ich eine ganz schöne Herangehensweise, so auch das Leben zu sehen, dass es nicht darum geht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern dass es darum geht, das Leben im Ganzen als solches zu erfahren. Und das deckt sich sehr gut mit dem, was ich immer mehr für mich als meine Herangehensweise, mein “Calling” also meine Berufung auch sehe. Nämlich diese Aufgabe, die wir haben, das Leben in seiner Ganzheit zu erfahren.

Ich sprach neulich mit einer Lektorin darüber, wir hatten uns über Buchprojekte unterhalten haben und sie fragte mich: “Was ist denn ein erfülltes Leben in deinen Augen?” Und dann habe ich gesagt: “Für mich ist ein erfülltes Leben ein Leben, dass die ganze Skala abdeckt.” Also, wenn man sich vorstellt, dass ein Leben auf einer Skala mit positiven und negativen Gefühlen von 0 bis 10 gelebt werden können, dann leben die allermeisten von uns nicht Nummer 10 aus, sondern halten sich zurück. Dadurch, dass im Leben ja auch alles miteinander verbunden ist und es immer auch so ausgleichende Kräfte gibt, ist es nicht möglich, dass wir das Leben vollkommen positiv erleben.

Das hat auch mit diesem Thema der “toxischen Positivität” zu tun, auch “toxic positivity” genannt. Also diese Annahme nach dem Motto “Alles ist immer gut. Das Leben kann total

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

glücklich sein." Ich glaube, das stimmt nicht. Weil wir richtige Freude erst einschätzen können, wenn wir auch mal wirklich traurig waren.

Wir können richtige Liebe wahrnehmen und annehmen, wenn wir auch mal mit Hass oder Ablehnung in Berührung gekommen sind. Das heißt nun meiner Meinung nach nicht, dass jeder von uns alles Schlimme im Leben erleben muss, damit er alles Gute erleben kann. Man muss sich das jetzt nicht verdienen, glücklich zu sein, indem man möglichst viel leidet. Das glaube ich auch nicht.

Ich bin eher der Meinung, dass wir alle miteinander verbunden sind. Das heißt, deine Erfahrungen sind meine Erfahrungen und meine Erfahrungen sind deine Erfahrungen. Gleichwohl gibt es natürlich das individuelle Leben. Denn obwohl ich deine Erfahrungen vielleicht kognitiv nachvollziehen kann, habe ich sie ja nicht in meinem Körper gespeichert. Ich kann sie nur verstehen.

Ich kann also beispielsweise den Hass in der Welt wahrnehmen, vielleicht sogar zu einem Teil verstehen. Das heißt aber nicht, dass ich persönlich Hass in meinem Leben erfahren habe oder erfahren muss, damit ich Liebe wahrnehmen kann. Beides existiert aber in der in der Welt. Und man kann für beides offen sein.

Wenn ich einen Menschen zu 100 % liebe und mich ihm öffne und mich dieser Liebe hingebe, dann besteht ja trotzdem immer die Möglichkeit, dass durch irgendwelche Umstände das Ganze auch ins andere Extrem überschlägt. Ich glaube, jeder von uns kennt so Beziehungen, in denen mal die große Liebe herrschte. Zumindest hatte man das so empfunden.

Und wo es dann auf einmal ins Gegenteil geraten ist, wo man gar nicht mehr liebevoll miteinander gesprochen wird, sondern wo es wirklich teilweise in Hass umschlägt. Wie gesagt, ich möchte es nicht zur Bedingung machen, nach dem Motto: "Man muss erst gelitten haben, damit wir etwas Gutes erleben kann." Oder "Jeder, der etwas Gutes erlebt, muss auch etwas Schlechtes erleben."

Ich glaube, dass es darauf ankommt, willens zu sein, auch negative Gefühle zu erleben. Das meiner Erfahrung nach eine Sache, vor der wir am allermeisten wegrennen. Angst und Liebe sind ja so die großen Kräfte, die großen Gefühle, die unser Leben größtenteils bestimmen.

Frag dich doch mal, auf welcher Grundlage du eigentlich deine täglichen Entscheidungen triffst. Ich versuche, es mir möglich zu machen, dass ich meine Gedanken und Entscheidungen reflektiere und nicht einfach nur so aus dem Bauch heraus impulsiv irgendetwas entscheide, sondern dass ich in mich hineinhöre, wer da gerade die treibende Kraft ist.

Das klappt nicht immer sofort in der Situation, völlig klar. Aber ich versuche zumindest dann im Nachhinein zu überlegen, warum habe ich eigentlich so und so reagiert? Denn ganz oft lassen sich Entscheidungen auf diese beiden Sachen zurückführen. Entweder es war aus Liebe oder es war aus Angst. Und meistens ist das leider aus Angst.

Und Angst kann ja alles sein. Also ich habe jetzt heute selber ein Coaching bekommen. Wie gesagt, ich habe gelernt, dass Menschen, egal auf welcher Stufe, eigentlich immer Mentor*innen an ihrer Seite haben, um sie noch tiefer in sich selbst zu begleiten.

Und meine Mentorin, die wiederum auch gecoacht wird, meine Mentorin hat mich heute nochmal auf das Thema "eigene Stimme" angesprochen und auf "Wie sehr stehst du hinter

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

dem, was du sagst und was hältst du vielleicht zurück, was aber wichtig wäre, weil du Angst hast?"

Das fand ich ein super interessantes Gespräch, denn tatsächlich ist auch bei mir mal wieder so ein Groschen gefallen, wo ich dachte: "Du hast recht, viele Sachen sage ich nicht aus Angst, damit zu sehr anzuecken. Oder aus der Angst, dass Leute vielleicht kommen und mir das völlig zerpflücken und mich vielleicht bloßstellen oder anderweitig diffamieren."

Man hat da die kuriosesten Ideen. Und jeder von uns hat diese Angst vor Ablehnung in den Genen drin, weil es damals in der Steinzeit einfach unumgänglich war, Angst vor Ablehnung zu haben. Denn, wer kein Teil der Gruppe des Stammes war, der musste sich alleine durchschlagen. Und alleine damals in der Steinzeit war es im Grunde klar, dass man bald stirbt.

Wer alleine versucht gegen ein Mammut oder einen Säbelzahntiger zu kämpfen, der hat im Grunde schon verloren, bevor er angefangen hat zu kämpfen. Deshalb war es wichtig für unsere Steinzeitvorfahren, dass sie Teil der Gruppe bleiben. Und jede Gruppe hat auch gewisse Regeln. Das ergibt sich automatisch. Und wer sich nicht an die Regeln gehalten hat, wurde rausgeworfen.

Das heißt, wir waren schon immer darauf bedacht, die Regeln zu kennen und uns auch gemäß den Regeln zu verhalten. Manchmal auch nicht. Wir haben es auch riskiert, eben abgelehnt zu werden. Und diese Herangehensweise ist natürlich heute noch in uns drin.

Wir wollen auch heute noch gefallen, wir wollen wertgeschätzt werden. Was, wenn man das mal hinterfragt? Theoretisch braucht man keine externe Bestätigung oder Anerkennung. Also wenn du das Gefühl hast, dass du von Dritten wertgeschätzt werden musst, dann wäre es eine super Journaling-Aufgabe für dich, mal darüber schriftlich zu reflektieren, woher dieser Wunsch kommt.

Warum ist es dir wichtig, von anderen anerkannt zu werden? Warum ist es dir wichtig, dass deine Arbeit zum Beispiel wertgeschätzt wird, dass du als Person wertgeschätzt wirst? Das kann ganz verschiedene unterschiedliche Gründe haben. Ich sage jetzt nicht, dass es falsch ist, sondern es geht mir um das Warum, das du für dich feststellst. Warum ist es mir wichtig, von Person X wertgeschätzt zu werden?

Ich kann zum Beispiel aus dem Nähkästchen plaudern: Als ich gearbeitet habe, habe ich mich von meinen Chefs nicht wertgeschätzt gefühlt. Und wenn ich das heute reflektieren würde, dann würde ich sagen: "Mir war es wichtig, dass meine Chefs mich wertschätzen oder auch meine Arbeit wertschätzen. Weil ich erstens fand, dass ich gute Arbeit gemacht habe."

Also es lag nicht daran, dass ich daran Zweifel hatte und von extern dann die Zweifel weghaben wollte, sondern ich fand, dass ich gute Arbeit gemacht habe. Und ich wollte gesehen werden. Das ist auch ein Grundbedürfnis, dass man als Mensch hat. Ich wollte gesehen werden, um dadurch Anerkennung zu haben und die Sicherheit, dass ich weiterhin Teil dieser Gruppe sein kann, nämlich in diesem Unternehmen zum Beispiel.

Ich brauchte also – so interpretiere ich das mal in der Rückschau – eine Art Beweis für mich, dass ich in der Gruppe bleiben darf, weil das für mich Sicherheit war. Leider bin ich nicht in der Gruppe geblieben. Es lag aber nicht an meiner Arbeit, sondern weil das Unternehmen einfach den Bach runtergegangen ist.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Das zeigt aber eben auch, dass das eine durchaus berechtigte Angst war, aus der Gruppe rauszufliegen. Denn auch wenn das nix mit meiner Arbeit zu tun hatte, war es einfach eine Möglichkeit, dass diese Arbeitsstelle eines Tages mal weg ist.

Warum willst du also zum Beispiel Wertschätzung von Dritten erfahren? Warum willst du Anerkennung? Da komme ich wieder zurück zu meiner Aussage “Stehe ich eigentlich hinter dem, was ich sage?” Wir können uns durchaus gegen Anerkennung entscheiden. Wir können uns dazu entscheiden, nicht wertgeschätzt zu werden oder das Risiko auf uns zu nehmen, nicht wertgeschätzt zu werden.

Und da wird es dann in meinen Augen sehr spannend. Und zwar kämpfen dann in unserem Kopf verschiedene Annahmen und Grundsätze gegeneinander an. Aus psychologischer Sicht finde ich es super spannend, mir das mal anzusehen.

Angenommen, du arbeitest in einem Büro und machst Steuerkram und dein Chef wertschätzt dich und deine Arbeit. Und dann tritt aber eine Situation ein, in der du dich entscheiden musst: Werde ich jetzt weiterhin wertgeschätzt oder werde ich mich gegen die Wertschätzung stellen und für das einstehen, was mir wichtig ist?

In solchen Situationen war ich selber auch schon, als damals in einem Unternehmen, wo ich gearbeitet habe, Sachen verlangt wurden, die ich nicht in Ordnung fand. Vielleicht kann der eine oder andere sich in solche Situationen hineinversetzen. Dass man immer gute Arbeit macht, aber manchmal kommen Situationen, wo man sich entscheiden muss: Mache ich das jetzt, obwohl ich es falsch finde, nur um zum Beispiel weiterhin hier angestellt zu bleiben oder um Teil der Gruppe zu sein, um nicht aufzufallen, um nicht anzuecken?

Oder tue ich das, was ich für richtig halte und begebe mich damit in eine “Gefahr”? Denn der Mensch hat ja ein riesiges Sicherheitsbedürfnis und das wird aufschreien und sagen: “Nein, nein, nein, es macht doch nichts, wenn du hier deinen Werten nicht folgst. Hauptsache wir bleiben hier in der Gruppe. Hauptsache die Gruppe gibt uns Wertschätzung und Anerkennung. Hauptsache wir sind safe.”

Die allermeisten Menschen wählen diesen Weg und tun etwas, obwohl sie wissen, dass es nicht richtig ist, weil sie es nicht schaffen, sich dieser Wertschätzung und Anerkennung der Gruppe zu entziehen und zu sagen “es macht nichts”. Kognitiv kann man diese Angst sehr schnell aus dem Raum werfen, denn was soll schon passieren?

Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass man den Job verliert, weil man etwas richtig gemacht hat, etwas Richtiges getan hat. Wie schlimm kann es werden? Dann findet man einen neuen Job. Und ja, ich kann das so locker flockig sagen, obwohl auch ich eine Zeit lang arbeitslos war und keinen neuen Job gefunden habe. Das heißt aber nicht, dass man, wenn man einmal einen Job verliert, man nie wieder, unter keinen Umständen nirgendwo auf der Welt einen Job findet.

Das Leben verändert sich vielleicht. Möglicherweise müssen die Lebensstandards verändert werden. Aber ich bin davon überzeugt, dass jeder irgendwo irgendeine Art von Job findet, wenn er möchte. Und hinzu kommt in Deutschland, dass wir sogar auch noch ein Sicherheitsnetz haben. Man landet nicht komplett auf der Straße, wenn man das nicht möchte, sondern in der Regel hat man Möglichkeiten, sich für eine gewisse Zeit abzusichern. Das nur mal reingeworfen.

Also warum entscheiden sich die meisten Menschen für die Anerkennung und gegen die eigenen Werte? Wenn ich meinen Werten nicht treu bin, aber Anerkennung habe, dann fühle

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

ich mich sicher. Und das Sicherheitsbedürfnis ist das größte Bedürfnis, das wir haben. Wenn ich keine Anerkennung habe, wenn die Gruppe mich nicht mehr mag, dann erlebe ich negative Gefühle, und zwar stärkere negative Gefühle, als wenn ich meinen eigenen Werten nicht treu bleibe.

Das geht zurück auf das Konzept der sofortigen Belohnung ("instant gratification"). Diese sofortige Belohnung springt immer an, wenn wir etwas wollen und kriegen können, ohne dass wir uns über die langfristigen Folgen entweder bewusst sind oder wir nehmen auch in Kauf, langfristig einen Nachteil zu erleben und nur kurzfristig etwas Gutes haben.

Mein althergebrachtes Beispiel ist ja immer die Schokolade. Aus persönlichen Gründen. Denn bei mir war es früher so, wenn ich mich langweilte oder wenn ich mich gestresst fühlte oder wenn ich beim Arbeiten nicht weitergekommen bin, dann bin ich immer zum Süßigkeitenschrank gelaufen und habe erst mal ein bisschen Schokolade genascht, weil ich mich dann besser fühlte.

Und dann hatte ich gleich wieder das Gefühl, dass ich mehr Motivation hatte, an dem Problem weiterzuarbeiten, das mich hierher getrieben hatte. Mittlerweile habe ich das natürlich reflektiert und festgestellt: Ist natürlich Quatsch. Wenn ich jeden Tag ein paarmal am Schokoladenfach nasche, dann ist das langfristig nicht sehr förderlich für meine Figur.

Und das habe ich irgendwann erkannt und gedacht: "Eigentlich ist es ja Quatsch. Warum esse ich diese Schokolade? Nur weil ich mich in diesem kurzen Moment am Computer gerade gestresst/frustriert/gelangweilt fühle. Einen anderen Grund hat es nicht." Das heißt, ich habe wirklich nur Schokolade gegessen, um mir kurzfristig ein besseres Gefühl zu geben und habe damit in Kauf genommen, langfristig meiner Gesundheit zu schaden.

Ich habe für mich dann irgendwann entschieden: "Das ist Quatsch, das möchte ich nicht. Ich möchte mich lieber für meine Gesundheit entscheiden und dafür darauf verzichten, kurzfristig ein besseres Gefühl zu haben. Ich werde es lernen auszuhalten, dass ich mich in dieser Situation gestresst/frustriert/gelangweilt fühle und werde andere Möglichkeiten finden, um mit diesem Gefühl klarzukommen." Wie zum Beispiel Journaling in meinem Fall.

Das heißt, wenn ich also vor der Situation stehe, meinen Werten zu folgen, meinen Werten treu zu sein oder die Anerkennung einer Gruppe zu haben, dann muss ich mich fragen "Was sind denn die langfristigen Auswirkungen?" Das kann man auch in der Reflexion fragen, denn mir ist klar, dass das in der Situation natürlich meistens keinen Raum gibt, solche großen Fragen zu stellen.

Aber man kann das ja sowohl im Vorfeld durchdenken als auch vielleicht in der Nachschau: Was für negative Konsequenzen hat es, wenn ich nicht Teil der Gruppe bin? Es ist vielleicht ein unangenehmes Betriebsklima? Das kann genauso gut in der Familie sein oder im Freundeskreis. Also wirklich mal realistisch aufschreiben: Was ist das Schlimme daran?

Und so Szenarien wie "Ich lande auf der Straße" dann wirklich kritisch hinterfragen: Ist das wirklich ultimativ wahr? Wirst du nie wieder irgendwo auf der Welt einen Job finden? Doch. Natürlich ist es vielleicht nicht der Job, den du jetzt gerade machen willst. Das ist etwas anderes. Aber das heißt, das erste Argument "Ich finde nie wieder einen anderen Job" ist falsch. Es ist schlichtweg falsch.

Ich kann es förmlich hören, wie einige Zuhörer*innen dann sagen: "Ja, aber ich kann keinen anderen Job machen, dann müssen wir umziehen." – Ja, das kann manchmal passieren.

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

“Ich will meine Kinder nicht aus ihrem Umfeld reißen.” – Ja, das verstehe ich. Manchmal ist das notwendig. Manchmal ist es auch das Beste, was den Kindern passieren konnte. Manchmal auch nicht.

Auch die Kinder müssen lernen, wie das Leben so abläuft und dass es manchmal notwendig ist, für die richtige Sache auch (kurzfristig negative) Konsequenzen in Kauf zu nehmen. Wenn es zum Beispiel unerträglich im Job ist und der einzige Ausweg ist, ein Job in einer anderen Stadt anzunehmen und alle müssen dafür umziehen, wäre es in meinen Augen, langfristig besser den Umzug zu machen und einen neuen Job anzufangen plus innere Arbeit zu erledigen – da komme ich gleich noch drauf – als in einem mental ungesunden Umfeld zu bleiben und sich nach und nach zermürben zu lassen und dafür die eigene mentale Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Wie viele Menschen kennst du, die so fertig sind mit den Nerven, weil sie sich immer nur an anderen orientieren? Weil sie nicht darauf hören, was wichtig für sie ist? Also ich kenne viele Menschen, ganz besonders nach Corona, die geradezu depressiv werden, weil sie nicht nach ihren Werten leben, weil sie sich dieser Anerkennung durch Dritte nicht entziehen können, weil sie dieser “instant gratification” den Vorzug geben und nicht darauf achten, was es langfristig für Auswirkungen hat.

Deshalb finde ich es sehr wichtig, schon jetzt, wenn vielleicht das Leben gerade noch lebenswert ist, sich damit auseinanderzusetzen: Was mache ich gerade, wie geht es mir damit? Ist das im Einklang mit meinen Werten? Was sind überhaupt meine Werte? Wofür will ich stehen? Was ist für mich okay und was ist für mich nicht okay? Wo sage ich Ja und wo sage ich Nein? Wo sind meine persönlichen Grenzen und wie stehe ich dafür ein?

Am besten durch die Augen der Liebe, denn es kann natürlich sein, dass wenn man sehr rigoros seine Grenzen verteidigt, das nicht wertschätzend anderen gegenüber tut. Bei allem, was du tust, kannst du immer voller Liebe sein.

Ich könnte mir vorstellen, dass es für einige schwierig zu verstehen ist, aber so sind wir angelegt. Wir sind ja liebende Wesen. Jeder von uns kann Liebe empfinden. Manche haben da einen schweren Zugang zu, weil es in ihrem Leben nicht sehr viel Liebe gab. Aber in jedem von uns ist Liebe angelegt. Jeder von uns hat die Fähigkeit zu lieben. Das ist im Menschen drin.

Das hat Gott in den Menschen hineingelegt. So wie jeder zu allem anderen ebenfalls die Fähigkeit hat. Jeder hat die Fähigkeit, mutig zu sein. Jeder hat die Fähigkeit, Angst zu empfinden. Jeder hat die Fähigkeit, nach seinen Werten zu leben oder sich anderen unterzuordnen. Jeder kann lieb sein, jeder kann böse sein usw. Jeder hat die Fähigkeit, alles zu tun.

Das heißt nicht, dass wir immer alles tun, sondern dass wir einfach nur die Möglichkeit haben. Wer nun also gemäß seinen Werten lebt, der eckt durchaus mal an. Und das war eine Erkenntnis, die ich heute während meines eigenen Coachings hatte, dass ich vielfach tatsächlich nicht die Sachen sage, die ich für wahr halte, die für mich wahr sind oder die ich gut finde oder die auch wichtig sind in meinen Augen, weil ich manchmal noch immer Angst habe, andere Leute zu sehr vor den Kopf zu stoßen oder zu viel Kritik zu bekommen oder dass mir daraus ein Strick gedreht wird oder was es auch immer noch sei.

Und als ich dann darüber reflektiert habe, habe ich gedacht: Das ist natürlich alles großer Käse, das ist Quatsch. Ich möchte ja für meine Sachen einstehen, weil ich sie für wahr halte. Ich lebe ja mein Leben nach meinen Werten, weil ich es für richtig halte. Ich habe ein

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Gottesbild, zum Beispiel um die Religion noch mal mit reinzunehmen, das sich in vielen Punkten von denen anderer Christ*innen unterscheidet und das teilweise sehr in die esoterisch-spirituelle Ecke geht.

Und das habe ich eine Zeit lang extrem gemieden. Warum? Weil mir aus der christlichen Ecke signalisiert wurde, dass das verboten ist oder dass das schlecht ist oder dass man das nicht hören will oder dass das nicht göttlich ist. Und eine ganze Zeit lang habe ich das auch als wahr angenommen, bis ich dann irgendwann gedacht habe: “Moment, aber was ist denn mit den und den Punkten? Das sind fundamentale Wahrheiten”, wie zum Beispiel, dass alles in allen Menschen angelegt ist. Ich halte das für wahr.

Ich finde dafür auch Begriffe oder Bibelstellen, die das belegen. So wie die Menschheit erschaffen wurde, ist es für mich völlig klar, dass das auf der einen Seite zwar als Polarität aber auch als Ganzes gemeint ist, dass alles schon in Ganzheit angelegt war. Und es heißt in einer Bibelstelle: “Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du.” Im Mose, im Original.

Das heißt die Menschen sind alle gleich und doch total verschieden. Und weil das, glaube ich, für viele einfach auch schwer verständlich ist, weil das auch schwer zu greifen ist, weil vieles davon auch völlig unlogisch und in unseren Augen auch unfair ist. Und wir bewerten ja alles so schnell.

Deshalb wird das dann lieber abgetan und es wird gesagt: “Nee, also alles, was in diese Richtung geht mit ‘Gott ist wie etwas Geistliches’, das wird dann abgelehnt.” Wobei wie gesagt in meinen Augen Gott auf jeden Fall geistlich ist und ein Wesen, also Gott kann alles sein, Gott ist alles und nichts. Also das kann man nicht greifen.

Ich habe mir früher Gott immer als Menschen vorgestellt, wie den typischen alten Mann mit Bart. Ganz so schlimm war es nicht, aber immer als etwas, das man sehen kann. Und heutzutage denke ich, dass es auch immer noch etwas ist, das man sehen kann, aber gleichzeitig auch etwas Geistliches ist, was eher eine energetische Komponente hat.

Und sobald man das Wort “Energetik” in den Raum wirft, wird man von den meisten Christ*innen schon komisch angeguckt. Aber finde ich, es passt einfach perfekt zu dem, was die Bibel lehrt. Also ich sehe da gar keine Probleme. Aber das sind so diese Schritte, die für mich in meiner Entwicklung sehr wichtig sind und wo ich mich dann dazu entscheide, zu sagen: “Moment, ich glaube das aber. Für mich ist das richtig und ich finde es wichtig.”

Und ich teile Dinge, von denen ich glaube, dass sie Freude bringen, dass sie Liebe bringen und nicht Trennung, sondern dass sie Einheit bringen, dass sie die Menschen vereinen, dass sie Sinn in die Leben bringen. Nichts anderes ist ja meine Intention.

Ich möchte, dass es den Menschen gut geht, dass es dir gut geht. Und damit meine ich, dass es durchaus mal möglich sein wird, dass du eventuell eine Zeitlang durch ein Jammertal durch musst, um dann langfristig gesehen glücklich zu sein im Sinne von “das Leben in seiner Fülle zu erfahren”.

Wenn du den Mut aufbringen kannst, dich der Wertschätzung zu entziehen, der Wertschätzung von Dritten aus irgendeiner Gruppe, wie gesagt, Arbeitsplatz als Beispiel. Wenn du mutig genug bist, Nein zu sagen zu diesen, ich sage mal “primitiven Bedürfnissen” wie Sicherheit und Anerkennung.

Und wenn du Ja sagst zu dem, was dir wichtig ist, was Gott in dir angelegt hat, wenn du Ja sagst zu dem, was du als Wahrheit erachtest, dann wird es dich langfristig glücklich machen,

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

weil du im Einklang mit dir selbst lebst. Weil deine ganze Energie anders ist. Wir haben auch diesen Spruch mit “Ich fühle mich neben der Spur”. Genau das ist es, wenn man herausfindet, wer man ist. Und das kannst du herausfinden, indem du dir über deine Bedürfnisse gewahr wirst.

Was willst du eigentlich? Ich bin davon überzeugt, dass die Bedürfnisse in dir – und damit meine ich nicht einfach nur “ich habe Hunger” – sondern: Was ist dein Verlangen? Was willst du? Wenn du weißt, was du willst, dann ist das dein Wegweiser für dein Leben. Willst du zehn Stunden am Tag für einen Arbeitgeber arbeiten. Es gibt Menschen, die wollen das, weil sie sagen: “Es macht mir Spaß und das möchte ich.” Und daran ist nichts falsch.

Andere sagen: “Ich möchte nur vier Stunden am Tag arbeiten. Es ist mir egal, was andere sagen. Ich möchte nur das arbeiten.” Andere sagen: “Ich will gar nicht arbeiten.” Alles in Ordnung. Respektiere deine Wünsche, die du in dir hast und arbeite mit ihnen. Finde heraus, was du willst, denn das bringt dich auf den Weg dahin, wo du deine besten Erfahrungen machen kannst.

Wie gesagt, ich sage es einfach hier nochmal zum Abschluss: Es bedeutet, dass du nicht nur immer gute Sachen erleben wirst, sondern das Leben besteht ja aus allem. Das Leben besteht auch aus Traurigkeit. Das Leben besteht auch aus Scham und sich mit diesem Gefühl mal auseinanderzusetzen. Wie fühlt sich Demut an? Wie fühlt sich Demütigung an? Wie fühlt sich Scham an? Wie fühlt sich Freude an? Wie fühlt sich Trauer an? Wie fühlt sich Verlust an? Wie fühlt sich Gewinn an? Wie fühlt sich Armut und Reichtum an? Das kann man erleben.

Du bist ein lebendiges Wesen, um diese ganzen Gefühle und Erfahrungen zu machen. Wie gesagt, ich hoffe, dass keiner von euch extrem schlimme Erfahrungen machen muss, die über die Maße unerträglich sind. Aber ich weiß auch aus Erzählungen und aus Gesprächen, dass manche Menschen, die sehr schlimme Erfahrungen machen mussten und die es geschafft haben, daran zu wachsen und das im Nachhinein sogar als “Geschenk” betrachten.

Das ist ein bisschen schwer verdaulich, aber diese Menschen können das irgendwie einordnen und sagen: Ich kann es nicht ändern. Ich habe daraus aber etwas mitgenommen für mein Leben. Ich habe gesehen, wie stark ich bin, zum Beispiel. Ich habe gesehen, dass es richtig ist, dieses und jenes zu tun. Oder: Ich habe erkannt, dass ich mich bis zu diesem Zeitpunkt immer als Opfer gesehen habe und habe das als Anlass genommen, um anders zu denken und mich aktiv aus dieser Opferrolle zu befreien und souverän zu werden.

Alles, was du im Leben erlebst, kann ein Geschenk für dich sein, kann etwas Gutes in sich tragen. Ich weiß aber auch selber, dass sich das nicht immer so anfühlt, wenn man zum Beispiel gerade voller Angst ist, weil man nicht weiß, wie man seinen nächsten Monat bezahlen soll, fühlt sich das natürlich nicht wie ein Geschenk an.

Wenn man da aber durchgeht und die Gefühle spürt und annimmt, statt sie zu verdrängen, sondern annimmt, mit sehendem Auge in das Gefühl reingeht und es in seinem Körper fühlt und durch seinen Körper durchgehen lässt und akzeptiert, dass das jetzt gerade der Zustand der Dinge ist, dann kann das helfen, dass dieses Gefühl einfach nicht mehr so angsteinflößend ist, sondern dann akzeptierst du, dass diese Gefühle ein Teil des Lebens sind.

Und du weißt, dass du mit diesen Gefühlen klarkommst. Und wenn du mit allen Gefühlen klarkommst, wenn du bereit bist, alle Gefühle erleben zu können, dann kannst du auch auf

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

die Stufe 10 der Skala gehen und sagen: “Ich weiß, dass ich Gefühle von -10 erleben und aushalten kann oder sogar integrieren kann. Das bedeutet auch, dass ich Gefühle bei +10 erleben und fühlen kann.”

Und das ist für mich, was ein erfülltes Leben ausmacht: Willens zu sein, alle Gefühle zu spüren und das in Einklang zu bringen mit dem, was die eigenen Bedürfnisse vorgeben.

Ich freue mich wie immer über Rückmeldung zu dieser Folge, gerne auf Instagram oder per E-Mail oder auf irgendeinem Weg, der euch noch einfällt.

Und ich wünsche euch eine ganz schöne weitere Woche und freue mich auf ein Wiederhören.

Bis bald. Tschüss!

©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten