



Die Erlaubnis zum Glücklich-Sein

Von Bettina Flossmann

Könnte Glücklich-Sein tatsächlich in mancherlei „Kontexten“ verboten sein? Hört sich erst einmal ganz schön verrückt an, oder?

Denn ist es nicht wundervoll, wenn ein Mensch glücklich ist – hat ein solcher Mensch nicht ein Leuchten, ein inneres Strahlen, das „eigentlich“ inspirierend und ansteckend sein könnte?

Stattdessen fühlt sich manch eine/r auch leicht mal von einem glücklichen Menschen bedroht, oder hält das für absolut unangebracht.

Krebs & Glücklich-Sein – darf das sein?

Wir sind derart konditioniert, dass wir stets darauf warten, dass etwas Tolles im Außen

geschieht, was uns dann einen Grund dafür gibt, glücklich zu sein.

Viele Menschen verbringen ihr gesamtes Leben mit Warten ... Warten auf die Rente, auf den Traumpartner*in, auf den Lottogewinn, auf den perfekten Körper, auf das gute Wetter, das Wochenende, den Urlaub ... ein endloses Unterfangen, das zur Folge hat, dass der gegenwärtige Augenblick nie vollkommen ist und das vermeintliche Glück immer irgendwann in der Zukunft liegt ... und meistens eh nicht kommt.

Wahres Glück ist jedoch jenseits aller äußeren Umstände in jedem Augenblick erlebbar... wenn ich es mir denn dann erlaube!

Es ist ein Seinszustand, eine Art ins Leben zu schauen und eine Art das Leben zu leben.

Glücklich-Sein ist eine Entscheidung – oder es geschieht ganz einfach dann, wenn mein Verstand keinerlei Geschichten mehr erzählt, wieso und warum ich jetzt in diesem Augenblick eigentlich nicht glücklich sein sollte.

Einen solchen Augenblick habe ich interessanterweise am gleichen Tag meiner Krebsdiagnose erlebt. Unmöglich?

Ja, ich war zuerst einmal vollkommen aufgelöst, ich habe geweint, ich hatte Angst – doch am gleichen Abend war ich gemeinsam mit den mir wichtigsten 3 Menschen in meinem Leben, meiner Tochter, meinem Partner und meiner Schwester Zuhause in unserer Küche und wir haben alle miteinander geweint, ge-



lacht und maskenloses Miteinander und Nahsein erlebt.

Einer der schönsten Abende meines Lebens!

Je nachdem wie ich in mein Leben schaue, genauso erlebe ich die Dinge.

Das was ist, ist das was ist ... und wird erst dann zu etwas Gutem oder Schlechten – je nachdem welche Bedeutung, welche Geschichte ich persönlich da dranhänge.

Und ist dir schon einmal bewusst geworden, dass je nachdem, was für eine Bedeutung du einer x-beliebigen Sache gibst, entsprechende Emotionen damit verbunden sind, die du unmittelbar in deinem Körper fühlen kannst?

Was, wenn ALLE „Dinge“ an sich neutral wären und erst durch die Bewertung, die wir ihnen geben, eine Bedeutung bekommen?

Und was, wenn Krebs ein Weckruf des Lebens ist, bzw. sein kann?

Jetzt wird es vielleicht „nein“ in dir schreien – Krebs ist doch fürchterlich, todbringend und voller Leid!

Das ganze Leben ist übrigens todbringend – denn wir werden alle irgendwann unsere körperliche Hülle ablegen!

Warum bis dahin nicht einfach das Leben genießen? Warum nicht lernen, „grundlos“ glücklich zu sein?

Meine damalige Krebsdiagnose hat mein Leben allumfassend verändert – Ich habe mich allumfassend verändert – zum Positiven!

Und nicht, weil ich einfach Glück hatte – etwas, was man gemeinhin so daherredet, wenn ein Mensch aus einer Lebenskrise oder Krankheit gesund und glücklich hervorgeht – sondern weil ich mich für das Glück in mir

entschieden habe und in diesem Bewusstsein mein Leben lebe.

Mein Leben ist es mir wert!

Ich bin es mir wert!

Ich habe aufgehört zu warten.

Ich habe aufgehört, im Außen nach dem Glück zu suchen und wende mich stattdessen mehr und mehr der immer sprudelnden Glücksquelle in meinem eigenen, freudigen Sein zu.

Dem Gedankenkarussell wird Einhalt geboten.

Auch dies ist eine Entscheidung – in jedem Augenblick aufs Neue!

Braucht das Übung? Absolut!

Seit nun vielen Jahren stehe ich jeden einzelnen Morgen sehr früh auf, ich meditiere, mache Yoga oder hüpfte auf dem Trampolin.

Nicht ein Tag ist vergangen, an dem ich dies nicht getan hätte.

Hat das mit Disziplin zu tun?

Ich würde sagen „jein“.

Ich erfahre, was es macht, wenn ich jeden Tag mein Leben so beginne.

Was es mit mir macht und was es mit meinem Leben macht – unmittelbar!

Und da es mir während der letzten Jahre mithilfe dieses bewussten Übens von Tag zu Tag besser ging ... war und ist es ganz leicht, eben dies jeden einzelnen Morgen zu tun.

Ich muss mich nicht zwingen – ich möchte das!

Seit meiner damaligen Krebsdiagnose lerne ich einen vollkommen neuen Umgang mit mir selbst!

Ich lerne, mich durch schreckliche Gedanken nicht mehr selbst zu quälen.

Ich lerne, nicht allen meinen Gedanken zu glauben – vor allem dann, wenn sie mir von Katastrophenszenarien erzählen!

Ich lerne authentisch meine Gefühle zum Aus-

druck zu bringen.

Ich lerne angstfrei meiner Freude zu folgen, indem ich Schritte gehe, die ich mir nie zuvor hätte vorstellen können – wissend, dass es in diesem Leben einfach nichts zu verlieren gibt. Und so traue ich mich ganz einfach, die zu sein, die ich immer sein wollte – mutig und offen dem folgend, was mir Freude bereitet.

Vor ein paar Monaten fragte mich eine Freundin, ob ich ihr einen Text übersetzen würde. Ich hatte das in der Vergangenheit schon des Öfteren getan – doch in jenem Augenblick spürte ich ganz bewusst hin ... war damit verbunden Freude in mir?

Da war keine und also sagte ich „nein“.

Es gab natürlich kleine Stimmchen ... ja, ich könnte doch und ich sollte doch und ich kann doch nicht ☺

Doch ich konnte!

Fand meine Freundin das toll?

Nein.

Es ist mir durchaus bewusst, dass das vorherrschende Denken das ist, dass man natürlich Dinge tun muss!

Auch ich hatte mein ganzes Leben lang in dieser Idee gelebt.

Jeder muss arbeiten und arbeiten ist meistens besch*... da man etwas tun muss, was man eigentlich gar nicht tun möchte!

Von nichts, kommt nichts!

Das Leben ist kein Ponyhof!

Ohne Fleiß keinen Preis!

Das Leben darf Spaß machen?

Aber nein doch – das geht gar nicht!

Darf man über Krebs sprechen und dabei glücklich sein?

Aber nein doch – das ist respektlos für all diejenigen, die leiden!

Ich habe erkannt, dass meine Gefühle immer und ausschließlich die Meinen sind.

Sie haben mit nichts und niemandem im Außen etwas zu tun.

Natürlich werden auch in mir durch andere Menschen, deren Verhaltensweisen, deren Sosein, Gefühle getriggert.

Doch ich habe aufgehört, mit dem Finger auf jemanden oder etwas da draußen zu zeigen.

Allein ich bin meines Glückes Schmied*in!

Immer und überall!

Ich habe aufgehört, im Außen nach Diesem oder Jenem zu suchen und erkenne stattdessen, dass jedes Gefühl, jede Emotion letztendlich hausgemacht ist und dass ich mich entscheiden kann, ganz einfach neue Emotionen zu praktizieren und mir zu eigen zu machen.

Und umso mehr ich in den vergangenen Jahren eben dies ganz bewusst geübt habe, umso natürlicher ist es geworden, einfach glücklich zu sein.

Die Folge meiner radikalen Entscheidungen haben mich im Jetzt in ein Leben geführt, das ich mir in der Vergangenheit immer erträumt hatte.

Meine Begeisterung ist zu meiner Arbeit geworden.

Ich fühle mich wohl in meinem Körper und er fühlt sich großartig an.

Meine Beziehungen zu meinen Liebsten sind nah, offen und authentisch.

Es hat sich gelohnt, wirklich kompromisslos meiner Freude zu folgen, nicht mehr ja zu sagen, wenn es in meinem Inneren nein ruft.

Und da ich dieses ehemals zarte Stimmchen nicht mehr ignoriere, traut es sich mittlerweile immer mehr.

Ich traue mir selbst immer mehr!

Es ist ein wunder-voller Weg, der sich mir dank meiner Krebsdiagnose offenbart hat – denn ich habe den Weckruf gehört und die Chance ergriffen, radikal in meinem Leben aufzuräumen, mich von Lebensballast zu lösen und neue Lebensentscheidungen zu treffen.

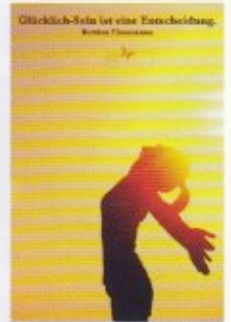
Ich selbst habe mir die Erlaubnis gegeben, glücklich zu sein!

Denn kein anderer kann dies für mich tun. Danke

Meine Einladung an dich:

Glücklich Sein und noch viel mehr werden die Themen in unserem **Symposium Weckruf Krebs – Selbstheilung ist möglich; 8.11.–10.11.2019** (www.medicinundbewusstsein2019.de) auf dem Kongress Medizin und Bewusstsein in Königstein und in unserem **Online Campus**

Krebs & Co (www.campus.collectivehealing.com) sein, wo wir gemeinsam mit Menschen aus Forschung und Praxis, Erkrankten, die Heilungswege gegangen sind und deren Angehörige in die Tiefe gehen, um so unsere Vision eines glücklichen und gesunden Lebens zu nähren und voranzutreiben.



Bettina Flossmann
Collective Healing
Institut
Holbeinstr. 49
88131 Lindau

www.collectivehealing.com/symposium
info@collectivehealing.com

Das sind unsere Kooperationspartner

