

Die Dynamik von Sehnsucht, Zurückhaltung und Liebe

gefunden auf [wakeupworld](https://wakeupworld.com/), geschrieben von [Ethel Kings](#), übersetzt von Aoween



Rumi sagt: „Die Aufgabe ist nicht Liebe zu suchen, sondern lediglich alle Hindernisse innerhalb dir selbst zu suchen und finden, die du dagegen aufgebaut hast.“

Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Dieser Artikel beschreibt meinen Weg, diese Worte zu verstehen.

Hin und wieder falle ich in ein tiefes dunkles Loch der völligen Einsamkeit – ein Portal in meine persönliche Hölle – in der es sich anfühlt, als gäbe es keinerlei Liebe für mich in diesem Universum. Es fühlt sich wirklich so an, als ob es in diesem Universum keine Liebe gäbe – niemand liebt jemanden. Das Universum scheint eine kalte, gleichgültige und herzlose Maschine zu sein. Meine Seele sehnt sich danach, sich tief mit einem warmen, lebendigen und fühlenden Menschen zu verbinden, um von dieser Isolation befreit zu sein. Es fühlt sich sehr ähnlich an wie Christopher Poindexters Worte: „Und am Ende sind wir alle nur Menschen... trunken von der Idee, dass Liebe, nur Liebe unsere Gebrochenheit heilen könnte“. Das sich in authentischer, offener, herzlicher Weise zu verbinden beruhigt diese Sehnsucht. Jedes Mal, wenn die tiefe Verbindung geschieht, verliert das herzlose, gleichgültige, lieblose Universum, das ich fürchte, seine Macht über mich.

Mit einem offenen Herzen können wir andere so sehen, wie und was sie sind. Wenn unsere Herzen verschlossen sind, sehen wir nur unsere Projektionen in den Augen der anderen; wir sehen nichts anderes als uns selbst und gewinnen nichts aus dieser Verbindung, während ein offenes Herz den Austausch von Energien erlaubt, der für beide bereichernd ist. Natürlich ist niemand verpflichtet, jemanden mit dieser tiefen, offenen (und herzöffnenden) Verbindung zu versorgen, es sei denn, deren eigene Seele verpflichtet sie, ihre Liebe in dieser Weise zu erweitern. Aber wir verlieren alle, wenn wir die Öffnung verhindern, weil das die Verbindungen sind, die einen Unterschied in unserem Leben machen, jene, die den menschlichen Interaktionen Bedeutung verleihen, sie tief in unserem Unterbewusstsein verankern und uns zu bewussteren Männern und Frauen formen.

Verstand – Herz-Management



„Wo Liebe präsent ist, verstummt das Ego.“ – Ethel Kings

Um mit dem Herzen zu sehen, muss das Herz offen sein und der Verstand muss einen Schritt zurücktreten. Das Problem mit dem Verstand ist, dass er uns die vorkonditionierte Interpretation der Wirklichkeit präsentiert, während das Herz uns die innere Reflexion der Aussenwelt zeigt, die im Jetzt wahr ist. Wenn du einen anderen in einem offensichtlichen schlechten Zustand siehst – vielleicht deine Mutter weinend, oder ein totes Tier am Strassenrand – spiegelt dein Herz Schmerz oder Sorge wider. Der schlechte Zustand des anderen ist die physische Manifestation des Schmerzes. Aber der Verstand sucht nach einem Grund, einer Erklärung, Lösung. Oftmals kommt es zu Schuldzuweisung oder Verurteilung von jemandem, als ob das eine Lösung für die Situation wäre. Wenn der Verstand die Dinge nicht sofort reparieren kann, versucht er wahrscheinlich dieser Situation zu entfliehen, indem er die Aufmerksamkeit auf die

Schuldzuweisung oder ein anderes Thema lenkt.

Der Verstand kann diese Gefühle nicht handhaben, weil er Gefühle als schwarzes Loch wahrnimmt, die ihn bedrohen und lebendig aussaugen. Und er hat recht – in das schwarze Loch hinabsteigen ist ein Art von Tod – ein Tod des Egos, das der Verstand fest entschlossen ist zu schützen. Es ist der Job des Herzens, mit den Gefühlen umzugehen. Der Verstand hat die Vormachtstellung abzugeben, damit Heilung ermöglicht wird. Um eine emotionale Wunde zu beheben, führt der Pfad durch alle Schatten des Schmerzes, um dir ihrer zur Gänze gewahr zu werden, die die Verwundung in sich trägt, durch all die Gefühlen, die sie mit sich trägt, um sie zu bestätigen, ihnen Raum zu geben, um gesehen und gehört zu werden. Dann kann Heilung ganz natürlich geschehen.

Wenn ich in meine Hölle der Einsamkeit falle, ist das, weil der emotionale Zustand, in dem ich bin, für meinen Verstand zu furchteinflössend ist, um präsent zu bleiben – diesen Gefühlen zu erlauben, zu existieren, erscheint gleichbedeutend zu sein mit dem Tod. Daher kommt der Drang, in die andere Richtung zu rennen und darum wandelt sich die Sehnsucht nach Zugehörigkeit in Verleugnung. Es ist der Versuch, den Emotionen zu entkommen. Liebesbeziehungen sind grosse Auslöser für diese Art von Gefühlen. Das kommt vermutlich daher, weil wir kollektiv dieses Ideal in uns tragen, dass Liebe da ist, um unsere Wunden zu heilen. Und wenn es scheitert, wenn diese Person, von der wir dachten, dass sie die Liebe mit uns teilt, nicht für uns da ist, wie wir es brauchen, wertgeschätzt zu werden, können wir uns verraten fühlen. Das ist das Gefühl, das ich am Ende empfinde. Und wenn das geschieht, falle ich in die kalte, lieblose, herzlose Hölle des mechanistischen Universums.

In diesen Momenten bin ich blind für die Liebe rund um mich und ebenso für die Liebe in mir. Paradoxerweise – während ich davor weglaufe, mich dagegen wehre, es verleugne, im selben Moment sehne ich mich mehr denn je danach. Je weiter ich davon entfernt bin, desto grösser ist mein Bedürfnis danach. Doch in diesem Moment des Exils, getrennt von den „Liebeskammern“, werde ich mein Bedürfnis danach unterdrücken, da ich mich betrogen fühle, und das heisst, dass es nicht sicher ist, die Wahrheit meines Herzens jemand anderem zu zeigen. So kann ich nicht zugeben, Liebe zu brauchen, dass ich es nur brauche, gehalten zu werden oder auch nur, dass ich alles in allem menschliche Bedürfnisse habe. Ich werde ein wenig unmenschlich.



In diesem Moment verschliesse ich mich. Ich beschuldige mich oder andere oder beides – mein Verstand beschuldigt – während mein Herz voller Sehnsucht nach Versöhnung schmerzt. Wenn ich dem Verstand die Führung überlasse, trenne ich mich. Und in dieser Trennung fange ich an, Liebe zu idealisieren – sie in unirdische Qualitäten einzuhüllen, um sicherzustellen, dass nichts auf diesem Planeten jemals dem Idol gleichen könnte, das ich gestaltet habe, um mich vor weiterem Verrat zu schützen, aber mich ebenso von der Liebe, die da ist, abzutrennen. Ich trete aus der Welt der menschlichen Verbindungen heraus und in die Welt der Ideale und Ideen ein. Vom Herzen in den Kopf.

Wenn ich meinem Herzen erlaube zu sprechen – sagt mir der Verstand, dass ich mich verlieren werde, mein Ego zerbricht, meine Rüstung fällt ab von mir und ich fühle mich nackt, verwundbar und völlig offen. Für meinen Verstand ist dieser Zustand einfach zu zerbrechlich, um ihn aufrecht zu erhalten. Für mein Herz ist er der Ausdruck seiner innersten Wahrheit, es setzt Vertrauen in die Menschlichkeit anderer, es ist ein Liebesangebot, eine Einladung, einander in einem Rahmen der Authentizität zu treffen. Nur das Herz ist fähig, im Jetzt zu sein, das der Trennung erlaubt, sich aufzulösen. Dafür müssen beide Herzen sich im selben ‚raum‘ treffen.

In diesem Moment der Fehlausrichtung wünsche ich mir, dass der andere herzoffen präsent ist dafür zu sehen, was ich durchmache, aber wenn der andere das nicht kann und da kein gütiger Freund oder weiser Seher ist, an den ich mich wenden kann, könnte ich Hilfe in mir selbst suchen. Ich mag mich mit meinem Höheren Selbst verbinden, meinem Geistführer oder Lehrer – einer Wesenheit, die ihre klare Perspektive nicht verloren hat, wenn mein inkarniertes Selbst in eine Fehlausrichtung fällt. Ein Seher, dem ich vertrauen würde und an den ich mich jederzeit wenden könnte. Jemand, in dessen liebevoller Präsenz ich auch zur Liebe zurückkehren kann.

In der Lage zu sein, für sich selbst da zu sein – liebevoll – ist die Basis dafür, imstande zu sein, Geschenke von jemand anderem anzunehmen, wenn solche dargeboten werden. Es gibt viel über die immense Wichtigkeit zu sagen, imstande zu sein, die eigenen Sehnsüchte selbst zu befriedigen. Nachdem ich das ausgedrückt habe muss ich festhalten, dass, sowohl die Synergie, die geschieht, wenn wir uns wahrlich miteinander verbinden, als auch die Tiefe der Achtsamkeit, die wir in bewusster Interaktion gewinnen, uns der Trennung entziehen. Es gibt Freuden, die wir alleine nicht erfahren können, und Ebenen der Bewusstheit, die wir nicht

alleine erreichen können. Dennoch müssen wir verstehen, dass niemand anderes uns die Liebe geben kann, nach der wir uns sehnen, wenn wir die Liebe in uns selbst ablehnen. Zuerst müssen wir danach streben, die Beziehung zu uns selbst zu heilen. Umarmen wir uns in unserer Gesamtheit oder weisen wir immer noch Aspekte von uns selbst zurück? Es ist leicht zu sehen, dass wir fähig sind, uns in der Masse zu lieben, in der wir es wagen, jemand anderen zu lieben. Der andere ist ein Spiegel von uns und was all das, dem wir uns im Anderen widersetzen, dem widersetzen wir uns in uns selbst. Die äussere Welt ist in bestimmter Weise die physische Manifestation unserer inneren Ebene und umgekehrt.



Entweder ich sehne mich nach etwas oder ich wehre mich dagegen (entweder ich idealisiere oder ich verleugne) – beides zeigt eine Blockade an. Die Sehnsucht nach Verbindung zeigt meine Unfähigkeit, sich deren Anwesenheit bewusst zu sein, also nehme ich den Mangel nicht wahr. Vielleicht weil Täuschung meine Wahrnehmung menschlicher Beziehung trübt. Der Widerstand gegen eine Verbindung zeigt eine Unfähigkeit an, eine solche auszuhalten – möglicherweise aus Angst, betrogen zu werden. Beides sind Projektionen unserer eigenen Konditionierung und haben nur wenig mit der Situation selbst zu tun. Aber sie haben die Macht, die Situation auf das zu lenken, was wir hineinprojizieren.

Meine persönliche Sehnsucht wurzelt in dem Mangel an Verbindung, die ich als Kind erlebt habe. Daher neige ich dazu, eine idealisierte Sicht auf die Liebe zu haben und sehe nicht immer, was dort echt ist. Jemand anderes mit einer ähnlichen Erfahrung hätte zu der Überzeugung kommen können, dass Beziehungen etwas Unzuverlässiges sind und sie deshalb abzulehnen sind. Beides erwächst aus derselben Wurzel und blockiert uns darin, die Realität zu sehen. Unsere Fähigkeit, die Liebe in unserem Leben zu sehen, ist durch all diese Barrieren begrenzt, die wir pflegen. Je stärker wir die Liebe in unserem Leben idealisieren oder uns widersetzen, desto schwieriger ist es für die Liebe, uns zu erreichen, da wir sie nur dann erleben können, wenn es eine Übereinkunft mit unseren starren Überzeugungen gibt. Wenn wir dieses Verhalten verändern wollen, müssen wir uns unserer begrenzenden Überzeugungen

bewusst werden und loslassen, was uns nicht mehr dient und der Realität erlauben, ihre eigene Magie zu weben.

Vielleicht gibt es eine tiefe Wunde, die diese Überzeugungen geformt haben, ein Verlust, der nicht betrauert wurde, ein Schmerz, den wir uns nicht erlaubt haben zu fühlen. Dann liegt die ‚Medizin‘ in der Wunde selbst – wenn wir heilen wollen, gehen wir besser auf sie zu als sich von ihr abzuwenden und zu fliehen. Nur indem wir uns erlauben, diesen Schmerz zu spüren, indem wir uns mit ihm verbinden, ohne zu versuchen, ihn zu beheben, könnte sich das höllische Aroma in einen süßen Duft verwandeln. Wir können anfangen, uns zu fragen: warum sind diese Überzeugungen dort? – wahrscheinlich, um uns zu schützen – wovor schützen sie uns? – und die Antwort mag sein – vor Schmerz, Scheitern, Spott, etc. Und dann können wir uns fragen – ist das wirklich wahr? Durch die Verwendung von einem Hilfsmittel wie Byron Katie's Prozess, The Work, können wir einiges an heilem Licht auf diese Überzeugungen lenken, die uns nicht länger dienlich sind und jene wählen, die sich stattdessen eignen.



Als Künstlerin mag ich auch künstlerische Ausdrucksformen, auch um das Licht auf meine Themen zu lenken. Ich habe eine Bilderserie gemalt, die ich Liebe auf Leinwand genannt habe, um das Gefühl der tiefen Verbindung mit einem anderen Menschen mittels der Betrachtung dieser Bilder zu verankern, und mich dadurch daran zu erinnern, wie es sich anfühlt. Interessanterweise – in dem Zustand der Traurigkeit über das Mich-getrennt-fühlen habe ich diese Gemälde eigentlich gar nicht bemerkt, bis ich mich bewusst entscheide, mich in diesen Raum zu begeben. Das zeigt deutlich, wie unsere Kanäle des Empfangens der Liebe durch die Prägungen in unserem Geist konditioniert sind – an einem normalen Tag bin ich mir dieser Bilder in meinem Raum völlig bewusst, an einem schlechten Tag existieren sie gar nicht, obwohl sie natürlich ebenso dort sind.

An diesen Tagen muss ich sanft mit mir sei, um die Liebe wieder in mein Erlebnisfeld eintreten zu lassen. Zuerst, indem ich meine Aufmerksamkeit, mein Fühlen, auf die Gegenwart lenke, aus dem Kopf ins Herz. Die Wutanfälle in mir erkennen und akzeptieren, all diese Gefühle bestätigen und die Bedürfnisse erfüllen, die ich in diesem Moment habe, das Bewusstsein für jeden Aspekt dessen, was ich erlebe zu lieben und alle Blockaden zu lieben, die ich noch festhalte. Vielleicht muss ich an meinen Überzeugungen arbeiten, über einen alten Verlust weinen, ein anderes Kunstwerk erschaffen, um den Schmerz zu verarbeiten, oder einfach nur zuhören, bis es nichts mehr zu sagen gibt. Und wenn ich nicht mehr in der Sehnsucht bin, nicht

mehr in der Verleugnung, wenn ich den herzoffenen, allumfassenden Zustand des Annehmens von allem was ist, ohne Eile und Verurteilung erreicht habe – in einem Zustand ohne Blockaden, in dem die Liebe frei fließen kann – bin ich die Verkörperung davon. Und ich kann jederzeit in diesen Raum eintauchen, wenn ich eine bewusste, liebevolle Gegenwart anstatt realitätsfernen Tendenzen wähle.



„Wenn es keinen Widerstand und keinen Wunsch mehr gibt, dann übergebe ich mich völlig dem Alles-was-ist. Ich bin du und die Luft, die wir atmen, und die Vögel und die Bäume. Ich werde zu diesem Moment im Jetzt und in der Ewigkeit – alles, was jemals war und sein wird.“ – Ethel Kings

Über die Autorin: [Ethel Kings](#) ist eine 1979 geborene spirituell orientierte Autorin, Fotografin und Künstlerin. Ihre Arbeiten haben das Ziel, unterbewusste Themen ins Bewusstsein zu holen.