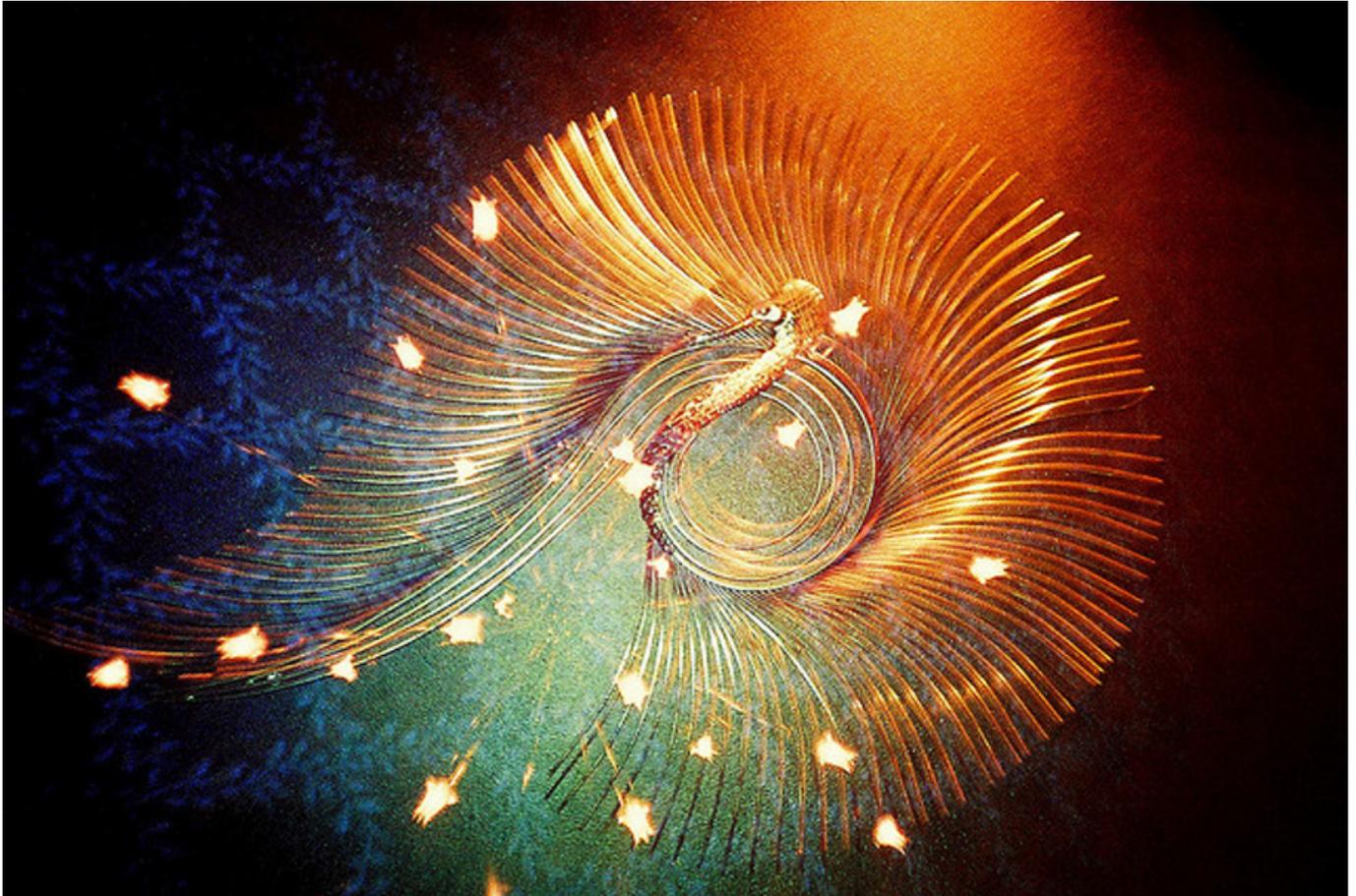


## Den Geist des Phoenix erwecken – Begrüsse den Wandel und lebe mit Leidenschaft

Von Erica Almeida auf [tinybuddha.com](http://tinybuddha.com)

*“Alle Wunder, die du suchst, liegen in dir selbst.”* ~ Sir Thomas Browne



Der Legende nach begann der Phönix als ein gewöhnlicher Vogel, dessen Nest durch die Hand einer gottähnlichen Gestalt in Brand gesteckt wurde. Als das Feuer begann, den Vogel zu verzehren, beschloss er, statt zu leiden, in den Flammen zu tanzen.

Schliesslich verwandelte das Feuer den Vogel in Asche. Dies war jedoch nicht das Ende dieses weisen Vogels, denn er wusste, dass sein Ende nur der Anfang war – der Anfang von etwas Grösserem als das, was er sich jemals hatte vorstellen können: eine Auferstehung. Der scheinbar vernichtete Vogel tauchte auf, mächtiger und schöner denn je.

Der Phönix steht für eine Wiedergeburt. Eine Wiedergeburt des Körpers, der Seele und des Geistes, entfesselt und frei dann, wenn der Geist sich befreit hat von den Fesseln, die er sich selbst auferlegt hatte.

Ich kann diese Geschichte persönlich nachempfinden. Lange Zeit habe ich mich gefragt, ob dieses Feuer, das in mir brennt, einen Ausweg finden und mich zur Erfüllung meines eigenen Potenzials führen könnte.

Nach viel Kampf und unzähligen wachen Nächten, in denen ich darüber nachdachte, wer ich war und was ich wirklich tun wollte, ging ich an die Universität und erwarb einen Abschluss in Betriebswirtschaft.

Ich tat dies nicht, weil ich die Wirtschaftswelt wirklich mochte, sondern weil ich den sicheren Weg wählte. Weil dachte, dass dieser Abschluss mir beste Chancen bieten würde, einen gut bezahlten Job zu bekommen.

Obwohl ich es mit guten Noten schaffte, war ich uninspiriert und verloren, und ich ging danach von Job zu Job und von einer schlechten Beziehung zu einer nächsten. Ich versuchte, mich an den falschen Stellen zurechtzufinden.

Nach einer verheerenden Trennung wurde mir klar, dass ich ernsthafte Selbstarbeit brauchte. Ich fragte mich selbst: Warum suchte ich ständig in der Aussenwelt nach Akzeptanz und Erfüllung?

Als ich mich an meinem Tiefpunkt fühlte, beschloss ich, endlich an dem zu arbeiten, was in mir war, und einen ganz anderen Weg einzuschlagen, um zu mir selbst zu finden. Ich begann eine Yogalehrer-Ausbildung bei einem echten indischen Guru – einem 88-jährigen Mann, der wie 60 Jahre alt und gesünder aussah als ich – und der meine Einstellung und mein Leben völlig veränderte.

Zuerst skeptisch wegen seines bescheidenen, minimalistischen Studios und seiner einfachen Yogapositionen, machte ich doch weiter und blieb engagiert. Durch die Übungen konnte ich endlich all meine negativen Gedanken und ständigen Sorgen über die Vergangenheit und die Zukunft durchschauen und einfach nur sein – im gegenwärtigen Augenblick sein.

Ich wurde von meinem eigenen Verstand befreit und wurde zu einem selbstbewussteren, sich selbst liebenden und weniger sorgenvollen Menschen. Ich war näher denn je daran, mein wahres Ich zu finden, meinen eigenen inneren Phönix, meinen Geist.

Ich lenkte meine Gedanken um, liess Menschen und Karrierewege los, die meinem Geist nicht dienlich waren, und nahm diese Entscheidungen als Wachstumschancen wahr. Ich sah das alles als einen Neuanfang, der mich auf meinen wahren Weg zurückbringen konnte.

Anstatt nun Antworten und Akzeptanz von aussen zu suchen, bin ich mir selbst treu und lasse mich mein Leben lang von meiner eigenen inneren Stimme leiten.

Ich lernte, dass die Erfüllung, die ich verzweifelt suchte, mit Leidenschaft begann, unabhängig davon, was diese Passion ist.

Ich erkannte, dass meine Leidenschaften immer darin bestanden, anderen zu helfen, und auch in der Kunst, insbesondere in der Musik. Ich beschloss, einem Chor beizutreten und mich in der Gemeinschaft zu engagieren, indem ich ehrenamtlich in meinem örtlichen CVJM mitarbeitete.

Ich fand auch eine Stelle in einem Unternehmen für kreative Künste und begann, Yoga zu unterrichten und nebenbei ein wenig Innenarchitektur zu machen.

Jetzt bin ich mit dem Chor bei verschiedenen Aufführungen in meiner Stadt, bin dank Yoga in

besserer Form und habe eine gesündere und glücklichere Work-Life-Balance.

Du kannst etwas tun, bei dem du Spass hast, und du wirst schliesslich an einen Ort geführt werden, von dem du nie zu träumen gewagt hast. Wir alle sind es uns schuldig, unsere Gaben zu nutzen, denn deshalb haben wir sie!

Lass mich dir ein Geheimnis über den Phönix verraten: Er ist in uns allen.

Er ist da und wartet nur darauf, entfesselt zu werden. Dieses feurige Gefühl in uns, unser Leben verändern zu wollen, das Gefühl, dass etwas fehlt, das ist die Voraussetzung für eine radikale Veränderung, die sich ganz natürlich in deinem Leben abzeichnen wird.

Es ist die Leidenschaft, die Passion in dir, die darauf wartet, ausgedrückt zu werden, und die letztlich auf das Ende deines alten Ichs drängt. Natürlich ist eines der beängstigendsten Dinge im Leben der Wandel, aber sich den Wandel zu eigen zu machen, bedeutet, sich das Leben zu eigen zu machen.

Dem Gefühl in deinem Inneren treu zu sein, das dich dazu drängt, einen anderen Weg einzuschlagen, wenn du den falschen Weg entlang gehst, bedeutet, dir selbst treu zu sein.

Wie reagierst du auf eine innere Veränderung, die in dir brennt? Die Antwort ist einfacher, als du denkst. Beginne ganz einfach damit, häufiger den Dingen nachzugehen, die dich glücklich machen.

Je weiter du voranschreitest, desto mehr hörst du vielleicht auch die negativen Stimmen in deinem Kopf. Das ist normal, und dem kann abgeholfen werden! Nimm eine Yogastunde oder verbringe einfach eine ruhige Zeit allein mit dir, vielleicht mit beruhigender Musik, um deinen Geist zu klären, und bete.

Achte nicht auf die Meinung anderer oder darauf, was andere für den richtigen Weg für dich halten. Du kannst immer klein anfangen. Manchmal reicht es aus, einfach nur ein Teil dessen zu sein, was du liebst zu sein.

Ich wollte schon immer Sängerin werden, und allein die Möglichkeit, zusammen in einer Gruppe für andere Menschen zu singen, erfüllt mein Bedürfnis.

Schliesslich jene Dinge zu tun, die ich immer geliebt habe zu tun, hat mich emporgehoben und mich auf meinen Weg zurückgebracht.

Niemand ausser dir kann wissen, was dich wirklich glücklich und lebendig macht. Irgendwann wird dein Glück ausreichen, um alle, die an deinen Entscheidungen gezweifelt haben, zu überzeugen – und deine Freude wird auch für sie ansteckend sein.

Ob beim Kochen, Dekorieren, Zusammensein mit Tieren oder beim Musizieren – finde einen Weg, diesen Funken in dir zu wecken, und dieses Glühen wird weiter wachsen.

Durch dieses Wachsen wirst du anfangen, den Phönix in dir zu wecken, und du kannst andere dazu inspirieren, dasselbe zu tun, und du wirst stärker und selbsterfüllter denn je werden – so wie der Phönix aus dem Mythos nach seiner Wiedergeburt aus seiner Asche stärker und

schöner war als je zuvor!

## Wie ein Phönix aus der Asche

Wer mehr über den Phönix als mythologisches Wesen und auch als Krafttier lesen möchte, könnte sich diesen kurzen Übersichts-Beitrag [Phönix aus der Asche – vollkommene Freiheit](#) anschauen (in deutsch), oder diesen ausführlicheren Beitrag [Phoenix](#) (in englisch; benutze allenfalls [deepl.com](https://www.deepl.com) als Übersetzer).