

## Essenz und Alltag

Wenn wir nach der Energiearbeit in der Gruppe beieinander sitzen, hält uns noch lange der Raum der Stille. Kommen dann nach einer Weile die ersten Worte, erzählen sie von Weite, ja Unbegrenztheit, vom tiefen inneren Frieden und von der Verbundenheit mit dem Einen. Jeder versteht in diesen Minuten, was mit dem Wort »Essenz« gemeint ist, weil jeder gerade Essenz erfährt, und zwar nicht auf der bloß begrifflichen Ebene, sondern auf eine umfassende Weise als sein ursprüngliches Wesen.

Nachher wird dann regelmäßig dieselbe Frage gestellt: »Wie kann ich diesen Raum in meinem Alltag erleben? Was, wenn es in der Beziehung kriselt oder ich im Beruf unter Druck stehe?« Tatsächlich ist dies die entscheidende Frage: Wie kann ich im Alltag in Verbindung mit dem sein, der ich ursprünglich bin? Oder, dieselbe Frage aus einer anderen Perspektive gestellt: Woran liegt es, dass wir so selten »wirklich« sind? Warum leben wir die meiste Zeit aufgespalten in eine Problem beladene und mit sich selber und anderen kämpfende Alltagsperson und eine »Sonntags-Person«, die sich zwar nach Frieden und Nächstenliebe im täglichen Leben sehnt, sich im Alltag aber doch immer wieder in die selben alten Probleme verstrickt findet?«

Tatsache ist, alles, was uns mit dem Geschenk des Lebens zugekommen ist, bleibt in uns erhalten. Der Keim der Seele, die Herkunft aus dem Einen, die Essenz - es ist unzerstörbar. Es bleibt innerer Bestand, auch wenn der Zugang verschüttet wurde. Selbst in Resignation und Depression erreichen uns die indirekten Signale unserer Essenz in Gestalt der Sehnsucht nach einem anderen Zustand. Und sogar wenn wir abstreiten, dass es etwas wie Essenz oder Seele oder das Eine überhaupt gibt, können wir eben in dieser Energie der Verneinung das Echo der Essenz vernehmen.

Aber nochmals: wie die Spaltung aufheben und die Verbindung mit der Essenz im Alltag aufrecht erhalten, die durch die Energiearbeit so unabweisbar präsent wird?

Wir müssen auf zwei Ebenen gleichzeitig arbeiten – auf jener der Energiearbeit und auf jener der Klärung der Bilder, die wir uns vom Leben und von uns selbst machen. Würden wir uns allein mit der Klärung unseres Persönlichkeitsbildes beschäftigen, sind erfahrungsgemäß oft nur neuerliche Verstrickungen die Folge. Beim endlosen Psychologisieren über unsere Befindlichkeiten kreisen wir doch wieder bloß um die eigene Person.

Allein Energiearbeit würde uns zwar immer wieder etwas von der Essenz schmecken lassen, doch die Brücke zum Alltag bliebe ohne das tragfähige Fundament. Was ist ein Blick ins Licht wert, wenn er als »very special highlight« gesehen wird und am Montagmorgen erneut die schlechte Laune regiert?

Die Energiearbeit und die Klärung, sozusagen im Doppelpack, führen hingegen viel weiter. Das Eintauchen in den Raum des Einen, in dem wir uns jenseits der Grenzen der Person erleben, öffnet die Sicht auf die Grenzen, die wir uns durch Meinungen, Weltanschauungen, Ideologien, selber setzen und macht sie nicht nur durchlässiger, sondern auch zugänglich für den kritischen Blick. Wir beginnen zu verstehen, und zwar aus einer übergeordneten Warte, wie die Urteile, im Verlauf unserer persönlichen Geschichte, in unsere Köpfe gekommen sind und wir lernen unterscheiden zwischen unserer Person und unserem Wesen. Und das auf diese Weise gewonnene Mehr an Klarheit lässt uns in der Energiearbeit noch offener und damit unbelasteter durch Erwartungen sein. In der Folge können wir noch tiefer »eingetaucht werden« in den Raum des Einen.

Schließlich werden wir immer fähiger, uns im Alltag, so wie er ist, zu bewegen, ohne das wahre Herz zu kompromittieren. Wir beginnen, unser Leben im Einklang mit den Werten der Essenz zu gestalten. Wir hören auf, den Leben unsere Bedingungen diktieren zu wollen und schwimmen im Meer – der Fisch im Wasser ist nicht durstig, sagt ein berühmtes Sprichwort.

Der Alltag ist das Leben. Das Leben ist der Alltag. Hier ist uns die Aufgabe gestellt, »wirklich« zu sein und dieses Sein mit den Mitmenschen zu teilen. Nicht nur im Urlaub oder zu Weihnachten im eigenen Leben anwesend zu sein, sondern jeden Tag, auch im Beruf, beim Staubsaugen und beim Bügeln, beim Rasen mähen und beim Zähne putzen, das macht ein spirituelles Leben aus.

Vom Besonders-Sein halte ich nichts. »Spirituelle Errungenschaften« gehen genau in dem Augenblick flöten, in dem man glaubt, welche zu besitzen.