

# ZUHÖREN

von  
**Jean Tinder**

Übersetzung: Gerlinde Heinke

Lektorat: Birgit Junker

Klare Kommunikation scheint heutzutage verdammt wichtig zu sein, da sie (als Energie) alles in unserer Realität ausmacht UND ein entscheidender Bestandteil des Friedens ist, da Konflikte ohne Kommunikation nicht gelöst werden können. Ich habe das untersucht und möchte gerne ein paar Dinge mitteilen.

Ich habe beobachtet, dass die meisten Menschen dazu neigen, nicht sehr gut zuzuhören. Wir verbringen viel Zeit damit, in unserem Kopf eine Antwort zu verfassen, nach einer Gelegenheit zu suchen, sie auszudrücken, oder einfach mit dem zu unterbrechen, was uns gerade in den Sinn kommt (ich selbst bin dessen viel zu schuldig). Aber das Amerikanische Institut für Frieden (United States Institute of Peace) sagt folgendes zur Kommunikation: *„Effektive Kommunikation besteht sowohl aus Sprechen als auch aus Zuhören. **Aktives Zuhören** ist eine Form des Zuhörens und Reagierens auf eine andere Person, was das gegenseitige Verständnis verbessert.“*

Ich habe das Gefühl, dass *aktives Zuhören* ein enormer Teil des Verständnisses ist, wie Energie/Kommunikation uns dient.

Immer wenn Adamus über diese Dinge spricht, versuche ich sofort herauszufinden, wie ich die Energie dazu bringe, mit mir zu kooperieren (und vergesse oft, dass sie mir bereits mit 100prozentiger Genauigkeit dient). Die Welt ist voll mit Plänen und Strategien, um das Leben nach unseren Wünschen zu verbiegen, und das ist oft die erste Reaktion auf das, was Adamus uns mitteilt: Ich bin damit beschäftigt, der Energie zu *sagen*, was sie tun sollte, aber *höre* nicht so sehr auf das, was wirklich vor sich geht.

Mir ist auch aufgefallen, wie sehr man sich daran gewöhnt, die Dinge auf eine bestimmte Weise zu sehen, so sehr, dass, wenn sich eine neue Perspektive bietet, man diese leicht

übersieht. Mit anderen Worten: „Was ist denn *jetzt* mit mir los?“ ist der Standardfilter, durch den ich mich normalerweise höre, obwohl es viele andere Perspektiven gibt, auf die ich hören könnte!

Während ich dies schreibe, genieße ich die sanften, tropischen Brisen von Hawaii. Mehrere Wochen lang von Kona aus zu arbeiten, hat die Gewissheit bekräftigt, dass ich den besten Job der Welt habe. Und trotzdem ist es bemerkenswert, wie schwer es meinem lieben Menschen fällt, diese Gnade zu empfangen. Anscheinend ist Leiden so vertraut, dass zu viel des Guten immer noch das schwache Nagen von Schuldgefühlen auslöst.

- „Sollte ich nicht besonders hart arbeiten, um dies zu verdienen?“ (Also, selbst mit all diesen Produktionen, an denen du auch nachts freiwillig arbeitest?)
- „Sollte ich nicht Schmerzen und ein paar Narben haben, um zu beweisen, dass ich dieses Privileg verdient habe?“ (Na schön, hier ist ein Sturz auf die Felsen. Fühlst du dich jetzt würdiger?)
- „Sollte ich wirklich *derart* glücklich sein?“ (Ja, schalte ein paar Gänge zurück, bevor du etwas kaputt machst. *Jetzt* zufrieden?)
- „Du hast keine Ferien, hör auf, so viel zu spielen!“ (Warte, das klingt wie eine Stimme aus meiner Vergangenheit. Ha, erwischt!)

Also ja, ich höre, was diese unausstehlichen, höhnischen kleinen Stimmen zu sagen haben, aber wenn ich mich daran erinnere, auf das zu hören, was wirklich wahr ist, öffnet sich das Leben voll Staunen. Interessant ist, dass abfällige Bemerkungen in Worten kommen, die Weisheit aber in sinnlichen Gefühlen. Wenn die Worte also trotzdem herumwirbeln, erinnere ich mich daran, genauer hinzuhören. Was fühlt mein Körper? Was prickelt, wenn die Vögel singen? Wie berührt mich die Brise? Gibt es etwas in meinem Sein, das sich wie eine sanfte Ausdehnung anfühlt, statt wie ein geschäftiges Aufgewühltsein? Denn dort werde ich den Schatz finden.

Vor Kurzem ging ich durch eine Phase der Dunkelheit. Sie war relativ kurz, aber sehr dunkel und äußerst schmerzhaft. Ich verbarg es gut, sodass niemand von den fiesen Stimmen und eisigen Fingern wusste, die versuchten, mich niederzukämpfen. Größtenteils ist mein Leben (endlich) zu einem Strom der Leichtigkeit und Anmut geworden, ein Fließen, das nicht auf äußeren Umständen basiert, sondern auf meiner inneren Verbindung mit mir Selbst (was dann auf seltsame Weise meine äußere Welt glättet). Sogar in dem globalen Chaos, das Freunde und Familie betrifft, ist das persönliche Gleichgewicht ziemlich stabil geblieben, daher war es überraschend, als meine innere Welt in eine zerklüftete Dunkelheit gestürzt ist. Wie Dämonen, die in meinem Verstand schreckliche Nichtigkeiten flüstern, verspotteten quälende Stimmen alles Gute, das ich

geföhlt habe. Es wurde immer schwieriger, damit fertig zu werden, und selbst die Erinnerung, dass „dies nicht meins ist“, half nicht.

Gleichzeitig war etwas anderes im Gange, eine Trennung zwischen meinen inneren Geföhlen und den äußeren Ausdrücken. Die alte Angewohnheit, mein Licht zu verbergen, verlangte Ehrerbietung – „halte dich zurück, verschlieÙ dich, setze ein Lächeln auf, mach keinen Ärger“ – und ich befolgte diese dummen inneren Regeln tadellos. Es schien der Weg zu sein, „sicher“ zu sein, aber in Wirklichkeit bedeutete es nur, dass der Schmerz völlig selbstverschuldet war. Dann habe ich genauer hingehört.

Etwas in mir wollte erlaubt, geföhlt, ausgedrückt und gehört werden – zumindest von mir. Und so ließ ich, dem Schrecken zum Trotz, ein Flüstern von diesem verborgenen Selbst heraus. Meine schlimmsten Befürchtungen, abgelehnt, verspottet und beschämt zu werden, haben sich nicht bewahrheitet. Stattdessen fühlte ich mich anerkannt, verstanden und vor allem akzeptiert – besonders von meinem Selbst. Mit jedem Schritt in das Licht meiner eigenen Akzeptanz lichtete sich die innere Dunkelheit.

Weil ich wirklich auf alles in meinem Inneren gehört habe, anstatt mich und meine Welt in „richtig“ und „falsch“ zu sortieren, konnte mein Licht wieder leuchten und die Dunkelheit und den Schmerz vertreiben. Schon lustig, dass das genau zu der Zeit geschah, als Adamus *Ich Bin Licht* aufnahm, meine liebste Pause des Meisters überhaupt.

*So viel Schmerz, den man in seinem Leben erträgt, physisch oder emotional, entsteht, wenn man das Licht zurückhält, wenn man es unterdrückt, sich abwendet. Es ist ein eingebauter Mechanismus zu sagen: „Nein, öffne dich.“*

*Für die meisten Menschen scheint es kontra-intuitiv zu sein, zu sagen: „Nein, ich muss mich mehr verschließen, damit es nicht so sehr schmerzt. Ich muss den Fluss des Lichts und der Energie begrenzen.“ Aber Tatsache ist, nein, es geht darum, sich zu öffnen.*

*All der Schmerz – emotional, körperlich – kommt daher, weil ihr euch zurückhaltet, und das ist nicht natürlich. Es wird schmerzhaft sein, wenn ihr unterdrückt. Es wird sich in eurem Körper zeigen, sogar in euren Gedanken.*

*Es geht wirklich darum, sich dem Licht zu öffnen.*

~ Auszug aus „Ich Bin Licht“.

Offenbar spielte es keine Rolle, ob der Kram im Inneren „gut“ oder „schlecht“ war, angemessen oder nicht. Es war meine eigene geföhlte Erfahrung und daher meines Lichts und meines Ausdrucks würdig. Als ich damit aufhörte, mich zurückzuhalten, begann alles wieder zu fließen.

Ein weiteres „zuhören“-Erlebnis liegt noch nicht lange zurück. Und ich bin mir sicher, dass ihr spürt, dass die Energien im Moment mit Warp-Geschwindigkeit im Chaos versinken; es gibt viel zu verkraften und trotzdem das Gleichgewicht zu halten. Während einer Unterhaltung bemerkte ich, dass ich mich körperlich zittrig und instabil fühlte. „Oje, was ist denn *jetzt* mit mir los?“, fragte ich mich. Mein Selbst konterte schnell mit: „Ähm, willst du wirklich *diese* Frage beantwortet haben – *noch mal?*“ Ups ... nach Jahrzehnten der Selbstfürsorge und innerer Arbeit war diese „bring mich in Ordnung“-Linse zu meiner Standard-Selbstwahrnehmung geworden. Okay, formulieren wir die Frage neu.

„Also, was ist los? Warum fühle ich mich so wackelig?“ Ich schloss meine Augen, amtete, hörte zu, und die Antwort kam sanft daher. „Eigentlich ist alles in Ordnung.“ Tatsächlich war ich an so einem guten Ort und genoss das Leben so sehr, dass ein kleiner Teil in mir wollte, dass ich mich zurückhalte, aus Angst, durch *zu viel Spaß* aus der Mitte zu fallen.

Nun, ich musste lachen (und auch ein bisschen weinen). Wie Adamus in *Ich Bin Licht* sagt, haben wir nach so vielen Lebenszeiten voller Schmerz, Ablehnung und Leiden unser Licht fast auf Null „runtergefahren“. So wie die Blende einer Kamera, die so eng geschlossen ist, dass kaum noch Licht hereingelassen wird, verschließen wir uns immer enger, weil wir denken, dass das sicherer für uns ist. Aber dann, statt Klarheit zu finden, werden unsere Erfahrungen zu einem verwirrenden und verzerrten Durcheinander! Ich nehme an, dass es anfangs für die inneren Höhlenbewohner schmerzhaft sein könnte, aber es offenbart so viel wertvolle Weisheit, dass mir kein verdammter Grund einfällt, mich länger zurückzuhalten.

Hört zu – besonders *eurem* Selbst. Lasst die Geschichten, die Ausreden und womit auch immer der Verstand daherkommt, um eure Gefühle zu erklären, los und *fühlt* sie einfach.

Hört genauer hin. Gebt dem, was gehört werden muss, eine Stimme, sei es ein anderer Mensch, euer Tagebuch, draußen im Wald. Liebt euch selbst genug, um es in das Licht eurer Akzeptanz zu bringen.

Kein Verstecken mehr, kein Schweigen mehr. Hört auf jedes Bisschen eurer Energie; hört ihr Lied der Dankbarkeit.