

Ein Freund deiner selbst sein

Geliebter Mensch,

vor einiger Zeit habe ich ein Bild von zwei Kindern in einem Kindergarten gesehen. Sie waren zusammen zum Friseur gegangen, mit einer klaren Vorstellung: die gleiche Frisur, damit die Lehrerin sie nicht mehr auseinanderhalten konnte. Eine entwaffnende Idee. Aber wer das Foto sieht, kann sich ein Lächeln kaum verkneifen. Die Jungs haben nämlich eine unterschiedliche Hautfarbe. Was für uns deutlich sichtbar ist, schien für sie überhaupt keine Rolle zu spielen. Es waren einfach zwei Freunde mit einem coolen Plan.

Stell dir vor: Die Jungs werden älter, einer von ihnen findet andere Freunde. Ihre Freundschaft bröckelt langsam ab. Für den einen Jungen ist es Zeit, weiterzuziehen. Der andere bleibt zurück, mit den Scherben dessen, was einmal ihre Freundschaft war, in den Händen. Kennst du dieses Gefühl?

Wenn eine Freundschaft zerbricht, kann ein Trauerprozess einsetzen. Während wir beim Tod eines geliebten Menschen die Trauer sofort verstehen, scheint es beim Verlust einer Freundschaft etwas schwieriger zu sein, mitzufühlen. Vielleicht ist uns das nicht wirklich bewusst ...

Abgesehen von Freundschaften mit anderen hast du hoffentlich auch eine Freundschaft mit dir selbst. Manchmal stellen wir hohe Anforderungen an uns selbst und beurteilen unser Verhalten kritisch. Bin ich mir selbst ein guter Begleiter? Es kann sich aber auch so anfühlen, als hätte man die Verbindung zu sich selbst verloren. Als würde man sich selbst vermissen. Was brauchst du dann, um die Verbindung zu dir selbst wiederzufinden?

In einer Freundschaft mit einem anderen Menschen kann es manchmal reichen, einfach nur da zu sein. Wenn der andere traurig ist, kannst du bei ihm sein, ohne das Problem lösen zu müssen. Natürlich ist dieses Bedürfnis da, aber in der Realität ist das oft nicht möglich. Du suchst unbeholfen nach tröstenden Worten. Das Einzige, dessen es bedarf, ist, dass du präsent bist, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit. Wie schön wäre es, wenn uns das auch bei uns selbst gelingen könnte. Dass du bei deiner eigenen Traurigkeit einfach nur „daneben“ sitzen darfst.

So ein Moment, in dem du dich selbst beobachtest, Mitgefühl für das hast, was in dir lebt, kann sich wie Heilung anfühlen. Es sorgt dafür, dass du sozusagen von einem Strom mitgerissen werden kannst. Ein Strom, der dich trägt, ein Strom, der dich heilt, der deine Wurzeln berührt.

Wenn es mir gelingt, mit mir selbst in Verbindung zu treten, meine eigene Trauer zu sehen; wenn es mir gelingt, dies zu akzeptieren, dann kann ich dies vielleicht auch beim anderen sehen. Dann stellt sich heraus, dass wir uns, wie die beiden Jungs, gar nicht so sehr voneinander unterscheiden. Du bist genauso wie ich ein Kind des Universums, ein Bruchteil des Urknalls! Wenn ich mich mit diesem Gefühl aufladen kann, dann stärkt mich das, mich immer wieder für die Liebe zu entscheiden, die die Welt braucht. Die die Menschen um mich herum brauchen, die ich selbst brauche.

Dieses Thema verlangt keine großen Antworten, sondern ehrliche Aufmerksamkeit. Es erfordert Mut: bei dem zu bleiben, was mir das Leben bringt, auch wenn es unangenehm ist. Aufmerksamkeit, uns selbst nahe zu sein. Wer sich so in Freundschaft mit sich selbst übt, wird feststellen, dass Raum entsteht: Raum, um auch den anderen wirklich zu sehen und sich mit dem zu bewegen, was das Leben verlangt. Dort kann Verbindung entstehen.

Mit einem lieben Gruß
Bruder Paul Joor und Schwester Maaïke Blomsma

