

## SEI DER FELS IN DER BRANDUNG

„Sei der Fels in der Brandung und nur auf Gott ausgerichtet!“ Dieser Satz erklang klar und deutlich in mir. Die Engel schenken mir diese Antwort auf meine verzweifelte Frage: „Warum gerade immer wieder ich?“

Ich befand mich in einer für mich schwierigen Lebensphase. Es war dunkel um mich herum geworden, die Finsternis erschien im Außen meist in den Gestalten von Eifersucht, Neid und Ignoranz. Innerlich waren es Gefühle von Enttäuschung und tiefen Selbstzweifeln, die an mir nagten. Es fühlte sich an, als würde mein ganzes Wesen eine Art „Weltschmerz“ erfahren und in sich aufnehmen. Ich fürchtete mich tatsächlich bereits davor, in eine Depression zu fallen, als die sanfte Stimme zu mir sprach.

*„Sei der Fels in der Brandung! Wenn du nur auf Gott gerichtet bist, wirst du ein mächtiger, leuchtender Fels. Einer, der von denjenigen gesehen wird, die drohen, zu ertrinken und die sich in den undurchdringlichen Tiefen des Ozeans verfangen haben. Durch den Felsen haben sie wieder Hoffnung und Zuversicht und können ausruhen, um mit neuen Kräften vertrauensvoll weiter zu gehen.“*

Innerlich sah ich einen leuchtenden Fels, der wuchs und wuchs, je mehr er sich von der Dunkelheit abwandte und seinen Fokus beständig auf das Licht Gottes lenkte. Das Bild glich einer Vision, die ich einige Zeit zuvor gehabt hatte. Ich befand mich inmitten einer Menschenmenge. Die meisten dieser Menschen stritten und wetteiferten miteinander. Es war laut und ich hatte Mühe, zu verstehen, um was es eigentlich ging. Ich fühlte mich verloren in diesem Gewirr und dennoch dachte ich, dass ich genau dort sein musste. Warum nur? Um die Menschen zu verstehen, um den Streit zu schlichten oder das Chaos zu ordnen? Im nächsten Augenblick jedoch löste ich mich von der Gruppe und schritt der Sonne entgegen. Alleine und einsam, ohne Kameraden, ohne Gleichgesinnte. Merkwürdigerweise fühlte es sich gut an, sehr gut sogar. Es fühlte sich einfach wahrhaftig und richtig an. Während ich mich immer weiter von der Gruppe entfernte, wurde es Schritt für Schritt friedvoller und leichter in mir und nach einiger Zeit folgten ein paar Menschen.

Eine wichtige Erkenntnis stieg in mir auf: Immer wieder hatte ich mich für andere „verbogen“, überwiegend aus dem Grund, den ich bereits als Kind gut kannte: Ich wollte nicht anders sein, mochte nicht auffallen und vor allem wollte ich Teil einer Gemeinschaft sein. Meine Güte, was ich in jungen Jahren nicht alles unternommen hatte, um dabei zu sein: Turn-, Tanz-, Handball- und Gesangs-Verein, etc. Die Reihe ließe sich leicht weiter fortführen.

Ihr ahnt sicher schon, wie es jedes Mal endete. Mein Wunsch nach Zugehörigkeit ernüchterte sich durch die Gewissheit: „Ich gehöre nirgends dazu.“

Viele Menschen haben Angst, ausgeschlossen zu werden, Vorurteilen ausgesetzt zu sein oder abgelehnt zu werden. In Wahrheit ist es die Angst davor, getrennt zu sein und nicht geliebt zu werden.

Die Neurobiologie und Gehirnforschung spricht in diesem Zusammenhang davon, dass Verbundenheit, neben dem Gefühl von Sicherheit und Zufriedenheit, eines der drei

Grundbedürfnisse des Menschen ist. Verbundenheit, die durch den Aufbau einer Beziehung zu anderen erfahren wird, ist in unserer Evolutionsgeschichte tief verankert und somit in unseren Gehirnen heute immer noch lebendig.

Von einem spirituellen Standpunkt aus wissen wir alle in unserem Inneren, dass wir zu etwas Größerem gehören und niemals aus der allumfassenden Liebe, aus Gott fallen können. Die schmerzhafteste Erfahrung, die aus dem Vergessen dieser Wahrheit entsteht und uns in das Gefühl des Getrennt-Seins führt, ist die Ursache jeglichen Leides in und um uns herum. Selbst wenn wir es vergessen haben oder uns nicht geliebt oder angenommen fühlen: Es ist einfach unmöglich, dass wir von Gottes Liebe getrennt sind. Und weil wir alle aus dem einen Licht geboren sind, sind wir auch alle miteinander verbunden.

Die Botschaft meiner Engel war einfach: *„Identifiziere dich nicht mit dem Chaos um dich herum, sondern vertraue ganz auf Gott. Höre auf dein Herz und orientiere dich nicht an der Meinung anderer Menschen, an deren Zustimmung oder Ablehnung. Wende dich der Sonne zu, vertraue dir selbst, gehe unbeirrt und mutig den eigenen Weg.“* Kurzum: Kein Vergleichen und keine Anpassung auf Kosten der eigenen Authentizität!

Die Eifersucht und der Neid, die dir begegnen, mögen ein Hinweis darauf sein, dass Du bereits etwas besitzt, was anderen Menschen fehlt. Hilf ihnen, sich angenommen und geliebt zu fühlen, schön und einzigartig.

Die Ignoranz mag ein Indiz dafür sein, dass du dich selbst nicht so wichtig nimmst oder siehst. Wenn du dir selbst schon nicht wichtig genug bist, wer sollte dich sonst wichtig nehmen oder wertschätzen? Du wirst daran erinnert, dich selbst mehr zu lieben!

Die Enttäuschung und die emotionale Verletzung zeigen dir den Weg zur eigenen Würde und Standhaftigkeit auf. Diese Erfahrungen helfen dir, Grenzen zu setzen und zu wahren, mutig und authentisch zu sein, dich nicht zu verbiegen. Wenn du stark bei dir und mit dir sein kannst, bist du der Fels in der Brandung. Ja, es braucht Mut und Vertrauen, in der tosenden Brandung zu stehen oder alleine voran zu gehen und es mag der einsamste Weg sein, den man sich vorstellen kann, aber er zahlt sich aus: Er ist die Freiheit, nach der jedes Menschenherz sucht. Er ist die Entstehung und Entfaltung innerer Stärke, Kraft und Unabhängigkeit. Das ist die Botschaft der Engel: Es gibt kein „Allein“, wenn du der Fels bist, der auf Gott gründet!

Januar 2020