

CLAUDIA DUWE

Der Zukunft wieder trauen

Verluste meistern
mit der Kraft des Löwen

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2022 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-8436-1295-1

INHALT

NICHTS IST MEHR, WIE ES WAR 7

TEIL 1: LÖWENHÖHLE 15

Es tut weh! 16

Sacken lassen 20

Stell dich dem Schmerz 23

Vergeben heilt 31

Dankbarkeit 34

Behutsam loslassen 36

Übergang 41

Überblick: Die sieben Stationen in der Löwenhöhle 43

TEIL 2: LÖWENRUHE 47

Folge dem Ruf 48

Innehalten und innen Halt finden 55

Nimm deine Festung ein 65

Lass dich tragen 71

Einweihung 73

Überblick: Tauch ein in deine Löwenruhe 79

TEIL 3: LÖWENKRÄFTE 81

Genieß die Aussicht 82

Eile langsam 85

Innere Festung – äußere Festung 92

Ermächtigung 95

Was willst du? 103

Manifestation 110

Befreiung 116

Überblick: Stärke deine Löwenkräfte 121

NACHWORT 122

ZUM NACH- UND WEITERLESEN 128

Nichts ist mehr, wie es war

Was macht uns zufrieden? Haus und Hof, Partner und Kinder, der passende Job mit dem passenden Verdienst und all das bei möglichst perfekter Gesundheit. Die Welt erkunden, während auch daheim die Türen stets für zahlreiche Freunde, Bekannte und Familienmitglieder offen stehen. Vielleicht noch ein Hund, ein Pferd oder Hühner im Garten – und in der Garage ein ansehnlicher Fuhrpark. Ein kleines Motorboot oder doch gleich eine Jacht? Nicht zu vergessen: die gefüllten Sparbücher und Lebensversicherungen als Absicherung für den Lebensabend. Könnte so der Blueprint für ein „erfolgreiches“ Leben aussehen, wie er sich zwischen die Zeilen unserer Gesellschaft geschlichen hat? Ganz schön viel zu tun für einen kleinen Menschen, der gerade erst – mit nichts als sich selbst – auf die Welt gekommen ist. Und vielleicht richtet er sich dann danach, misst daran bewusst oder unbewusst den Grad seines Glücks. Wiegt sich in Sicherheit in seinem Streben entlang dieser Messlatte, die ihm Sinn und Sicherheit vermittelt, ein Lebensziel und immer wieder die Rückbestätigung, wie weit er schon gekommen ist.

Nehmen wir also an, wir bewegen uns irgendwo entlang dieser Skala, haben die Kontrolle über die Umstände scheinbar im Griff – und dann passiert etwas Außerplanmäßiges: Das Leben meldet sich zu Wort und hat uns vorher nicht gefragt.

LÖWENZEITEN Jeder von uns begegnet wohl eines Tages dem Unvorhergesehenen, das unsere sorgfältig geschmiedeten Pläne und unsere alltägliche Ordnung ins Wanken bringt. Etwas passiert, das unser Dasein in ein „Davor“ und ein „Danach“ teilt. Wir möchten am liebsten die Augen davor verschließen – in der Hoffnung, dass es nur ein schlechter Traum war. Doch die Zeichen sind nicht zu übersehen: So beginnen Löwenzeiten. Vielleicht ganz plötzlich – oder vielleicht mit



etwas Vorlaufzeit und trotzdem unausweichlich. Wir haben kein Patentrezept zur Hand, wie wir „schnell mal eben“ zur Normalität zurückfinden können. Das Leben fordert uns auf, Neuland zu betreten, und unsere Komfortzone ist erst mal gesprengt.

In jüngster Zeit, so scheint es, müssen wir uns verstärkt auf Löwenzeiten einstellen: der Verlust einer langjährigen Arbeitsstelle oder das Scheitern der hoffnungsvoll gestarteten Selbstständigkeit – viele Menschen haben es seit 2020 erlebt. Was für eine Herausforderung, den eigenen Alltag neu erfinden zu müssen, weil die bisherige Routine sich einfach in Luft aufgelöst hat! Etwa von jetzt auf gleich mit der ganzen Familie in der Sechzig-Quadratmeter-Wohnung zu sitzen, die Kinder im Homeschooling, die Eltern im Homeoffice, und alles soll simultan funktionieren – auf Arbeits- und Beziehungsebene.

Die Coronapandemie hat Veränderungen in unser Leben gebracht, hat alles aufgewirbelt und Fragezeichen hinter unsere vermeintlichen Sicherheiten gesetzt. Offensichtlich müssen wir immer flexibler werden, uns auf Umbrüche trainieren: Ein vorgezeichnetes Leben, in dem viele Entscheidungen nur einmal getroffen werden mussten, gehört immer mehr der Vergangenheit an. Offenheit ist gefragt, wenn Jobwechsel an der Tagesordnung sind und viele Löhne längst nicht mehr für ein komfortables Leben ausreichen, Wohnortwechsel immer öfter nötig werden und Familien- und Partnerschaftsformen auf dem Prüfstand stehen.

Doch was macht es innerlich mit uns, wenn wir immer öfter unsere emotionalen und physischen Zelte abbrechen und an anderen Orten neu aufbauen müssen?

DIE DUNKLE NACHT DER SEELE Schwierige Phasen gehören zum Leben, doch manche fühlen sich ungleich größer an als andere. Wenn ein Ereignis uns so erschüttert, dass es an unserem Lebensmut nagt, spricht man auch von der „dunklen Nacht der Seele“. Dieser Begriff stammt vom mittelalterlichen Mystiker Johannes vom Kreuz und ist der Titel eines seiner Gedichte, die er in neunmonatiger Gefangenschaft schrieb. Im dunkelsten Kerker saß er – und sah diese „dunkle Nacht“ als Stufe zum Allerhöchsten: zu Erlösung und Glückseligkeit.

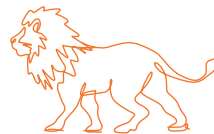
„Tief in des Dunkels Schoß, verborgene Stufen längs,
vermummt, umdichtet – o wunderseliges Los!“

JOHANNES VOM KREUZ (1542–1591),
DIE DUNKLE NACHT DER SEELE

Löwenzeiten kommen ungebeten und scheinen uns schier über unsere Kräfte zu fordern. Doch im Rückblick können wir sie oft als wichtige Wegweiser erkennen. Nicht selten bringen sie unserem Leben eine ganz neue Richtung – vielleicht anfangs notgedrungen –, die wir sonst nicht eingeschlagen hätten. In der dunkelsten Stunde, so lernen wir aus der Erfahrung des Mystikers, liegt die große Chance: Eine Tür öffnet sich, um unser Dasein neu auszurichten.

EINMAL BITTE RETOUR! Es kann sein, dass wir in unserer Bestürzung das Geschehene nicht wahrhaben wollen. Wo bitte kann ich diesen Schmerz zurückgeben? Wo geht es zurück zu dem Alltag, den ich vorher hatte – möglichst schnell wieder auf sicheres Terrain? Wir schauen uns suchend nach der Tür um, auf der „Exit“ steht – der Ausgang aus den erschreckenden Umständen. Vielleicht können wir für das ungebetene „Geschenk“, das uns das Leben hier gemacht hat, ja einfach die Annahme verweigern? Oder es zurückgeben? Doch so einfach ist es nicht. „I guess they won't exchange the gifts that you were meant to keep“, singt Leonard Cohen in „A thousand kisses deep“: „Ich denke, sie werden nicht umtauschen, was für dich bestimmt war.“ Manchen großen Herausforderungen können wir offenbar nicht ausweichen, sie scheinen für uns vorgesehen zu sein. Es bleibt uns nur, einen Weg zu finden, wie wir mit ihnen umgehen. Wie wir sie im besten Fall meistern und daran wachsen.

Und wenn wir sie nicht meistern? Vielleicht dauern sie dann länger als vorgesehen, unabsehbar lang. Dieser Weg scheint kaum verlockend. Sicher können wir uns eine Zeit lang ablenken, können unsere Gefühle wegdrücken oder unser Leben, so gut es geht, aus unserem Blickfeld schieben. Doch wie lebt es sich dauerhaft in der Löwenhöhle? Ein glückliches, freies Leben scheint so nicht möglich.



DER LÖWE ALS KRAFTTIER Während diese Zeilen entstehen, steht der Neumond im Löwen. Es ist vier Uhr morgens und ein Zauber liegt in der Luft. Der Löwe hat sich als Begleiter für dieses Buch angeboten. Löwenzeiten, sagt er, sind Zeiten, in denen ich neben dir gehe. In denen du mich kennenlernen darfst, um ganz neue Kräfte in dir zu entdecken. Das klingt verlockend, doch braucht es auch Mut. Wer stellt sich schon gern einem gefährlichen Löwen, wenn er nicht lebensmüde ist?

Durch schmerzliche Ereignisse sehen wir uns vielleicht buchstäblich „in die Höhle des Löwen“ geworfen, und unsere natürliche Reaktion ist Panik. Doch erinnern wir uns an die Bibelgeschichte, aus der dieser Begriff stammt: Daniel hat die Löwengrube im Vertrauen auf höhere Führung heil überstanden. Wenn wir es wagen, den Löwen als das wahrzunehmen, was er ist, nämlich eine starke innere Kraft, können wir einen machtvollen Freund gewinnen.

In ihrem Buch „Krafttiere begleiten dein Leben“ beschreibt Jeanne Ruland den Löwen als „Sinnbild für die eigene Mitte“, als Krafttier, das den Königsweg weist. In der Astrologie steht der Löwe für das Herz. Es gilt also, den Lebensweg mit Herz zu gehen. Sinnbildlich können wir in der Höhle des Löwen den Abstieg in unser Innerstes sehen, an den Ort unserer tiefsten Gefühle. In unserem Herzen begegnen wir dem Schmerz – wenn wir den Mut dazu haben. Wir wurden in die Höhle geworfen, und der Weg scheint nur hinauszuführen, wenn wir uns der Situation stellen – das jedenfalls empfiehlt uns der Löwe.

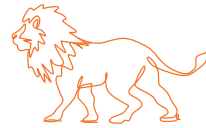
LÖWENREISE DURCH DEN SCHMERZ Vielleicht stehst du gerade vor einem Umbruch oder haderst mit einem Verlust und fragst dich, wie es nun weitergehen soll. Dieses Buch möchte dich mit auf eine Reise nehmen. Es ist eine Reise, die nicht nach außen, sondern nach innen führt. Sie hat drei Stationen – und so hat dieses Buch auch drei Teile:

Teil 1: Löwenhöhle – dem Schmerz begegnen

Teil 2: Löwenruhe – eine (Aus-)Zeit für Heilung

Teil 3: Löwenkräfte – eine Zeit der Neuausrichtung

Die Löwenreise ist eine Schatzsuche: Du machst dich auf den Weg, um herauszufinden, wer du eigentlich bist und wie du deine innere Kraft nutzen kannst. Dabei begleitet dich der Löwe als Krafttier und Mentor. Er hält für dich schnell umsetzbare Übungen und Anregungen bereit, mit der Einladung, dir die herauszuspicken, die dich ansprechen und zu dir passen. Das Buch möchte ein Mitmachbuch sein, in dem du deine Reiseerfahrungen selbst sammeln und verarbeiten kannst. Du kannst prüfen, was für dich stimmig ist und was sich für dich gut und richtig anfühlt. So kannst du dich selbst besser kennenlernen. Und wenn du magst, kannst du dir ein Notizbuch zulegen, um deine persönlichen Erkenntnisse festzuhalten. Denn, wie Siddharta bei Hermann Hesse sagt: „Wissen kann man mitteilen, Weisheit aber nicht.“ Und so gibt es am Ende keinen besseren Schatz als ein kleines Notizbuch, das gefüllt ist mit deinen persönlichen Entdeckungen und Aha-Erlebnissen. Bist du bereit für die erste Löwen-Übung? Der Löwe schlägt dir vor, einmal zu orten, wo du gerade stehst und wie es dir geht.



Momentaufnahme

Nimm dir ein Blatt oder eine neue Seite in deinem Notizbuch und zeichne in die Mitte ein Strichmännchen: Das bist du.

Schreibe rund um das Männchen, mit Strichen oder Pfeilen davon abgehend, Aspekte oder Gedanken, die dich im Moment beschäftigen und dein Leben gerade beeinflussen. Lass dir nicht zu viel Zeit, sondern notiere spontan, was dir einfällt. Diese „Impulsantworten“ sind meist am treffendsten!

Gib deinem Bild eine Überschrift als übergeordnetes Thema. Es kann auch ein Motto oder eine Frage sein. Notiere sie über deiner Skizze.

Finde das vorherrschende Grundgefühl zu deinem Bild und schreibe es unter die Skizze.

