



# Und trotzdem!

VON DANIELA HUTTER

Wer kennt sie nicht, diese Tage, an denen nichts ist, wie es sein soll. Tage an denen nichts gelingt und einem das Leben als Ganzes nur zäh und anstrengend erscheint.

Wir kennen aber auch jene Tage, die sich morgens richtig gut anfühlen und abens zum Vergessen sind. Stunden für Stunde zwingen uns solche Tage mehr und mehr in die Knie. Jedes Ereignis, jede Begegnung raubt uns Energie. Man fühlt sich zunehmend kleiner und unscheinbarer. Und mit dem verlorengehenden Mut und der Freude scheint sich irgendwie auch der Blick auf das große Ganze zu verlieren. Am Ende eines solchen Tages bleiben ein „Wozu“ und ein „Warum“.

Und wenn wir uns in diesem scheinbar so mühsamen Elend des Lebens wiederfinden, begegnen uns auch noch jene Menschen, für die all das nicht zu gelten scheint. Sie sind immun gegen Schwierigkeiten, stets gut drauf, und weder das Wetter noch unangenehme Zeitgenossen kön-

nen ihnen die gute Laune verderben. Für sie scheint stets die Sonne zu scheinen.

Was machen diese Menschen anders? Warum ist das Lächeln auf ihren Lippen tatsächlich echt und warum erscheint in jedem Raum das Licht heller zu sein, wenn sie ihn betreten? Kann es denn sein, dass es Menschen gibt, mit denen es das Leben stets nur gut meint? Ich sage, klar und deutlich: Nein. Uns allen ist dieses Geschenk zugedacht: Glück, Freude, Stärke, Vitalität, Liebe. Es liegt an uns selbst, dieses Geschenk anzunehmen.

Auch mein Leben kannte immer wieder schwierige Zeiten. Auch hat mein Alltag noch immer Tage, an denen ich nicht verstehe, wozu mein ganzes Tun gut sein soll, Vorbehalte, Zweifel und Unsicherheit scheinen zu dominieren. Trotzdem bin ich überzeugt, dass ich es bin, die die Kraft hat, die Tage und das Leben zu gestalten. Es geschieht nicht von außen nach innen, sondern von innen nach außen. Um diesen Prozess zu steuern, braucht es die tiefe innere Verbundenheit zu meinem wahren Selbst. Aus dieser Hal-

▶ tung gelingt es, dem Leben selbst verbunden zu bleiben und man erkennt den Segen dieser Verbindung. Es ist eine aktive Haltung hin zum Leben, nicht nur ein bloßes Reagieren auf die äußeren Umstände und Ereignisse. Sind wir im Modus des Agierens, fühlen wir uns in der Stärke, im Selbstbewusstsein und in unserer Kraft. Das Re-Agieren kostet Kraft und führt uns nicht selten in eine Opferrolle.

Nichts in unserem Leben ist dazu gedacht, die Quelle der Freude versiegen zu lassen. Das Leben soll ein Geschenk sein und will sich uns immer als solches präsentieren. Jeden Tag will uns das Leben daran erinnern, dass wir der Regisseur unseres Alltags sind. Wir geben die Dramaturgie, die Regeln und die Richtung vor. Wir sind es, die jeden Tag mit immer mehr Freude, mehr Liebe, Kraft und spielerischer Vielfalt gestalten. Wir müssen nur den Mut dazu finden. Ganz besonders an Tagen, die uns in die Knie zwingen wollen. ☘

**Daniela Hutter.** Sie schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: [www.danielahutter.com](http://www.danielahutter.com)

Fotos: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Bitte umblättern ▶

**Ich möchte dich einladen**, in den nächsten 21 Tagen, den Tag immer wieder neu auszurichten und dich mit deiner inneren Essenz zu verbinden. Diese oder andere Übungen können dir dabei wertvoll sein. Um die Achtsamkeit zu halten, führe ein Tagebuch der Verbundenheit, in dem du abends notierst, welche Übungen dir geholfen haben, wie dein Menschen-Ich und dein Seelen-Selbst einander wahrnehmen konnten.

Die 21 Tage sollten möglichst aufeinander folgen. Vergisst du einen Tag, verlängere die Zeit entsprechend. Ergibt sich eine längere Lücke oder nur eine sehr unregelmäßige Abfolge, dann beginne erneut mit Tag 1. Sei es dir wert, dir regelmäßig innere Verbundenheit zu schenken.

## Innere Ausrichtung

Oft fehlt bereits morgens beim Aufstehen jene innere Achtsamkeit, die uns innerlich mit dem Leben verbindet. Häufig locken noch das Bett und die kuschelige Zeit, das Aufstehen wird bis zum letzten Moment hinaus gezögert. Für eine innere Ausrichtung fehlt die Zeit.

Bereits im Bett kannst du dich morgens mit dem Tag verbinden. Fühle dich in den Tag hinein? Was weißt du morgens schon, was auf dich wartet. Welche Termine, welche Erledigungen, welche Pflichten, welche Begegnungen sind es, die der Tag womöglich bringen wird. Und dann fühle dich in jede einzelne. Welche Qualitäten sind dafür erforderlich: Gelassenheit? Mut? Flexibilität? Und dann atme die jeweilige Qualität für 21 Tage in deine Aura. Verbinde dich mit diesen Kräften.

## Das Gebet der Dankbarkeit für den neuen Tag

Wenn wir morgens die Augen öffnen, nehmen wir den neuen Tag viel zu oft als selbstverständlich wahr. Wir gehen in den Tag, als gäbe es unendlich viele davon. Wir nehmen die Sonne, das Licht als selbstverständlich an und unser tägliches Leben ohnehin.

Doch jeder Tag ist eine Gabe des Lebens an dich. Das stetige Leben ein Geschenk der Schöpfung. Mutter Erde, Vater Kosmos sind für dich da. Selbstverständlich. Bedingungslos.

Dies am Morgen in der Haltung der Dankbarkeit wahrzunehmen, stärkt die Verbindung zum Alleine und nährt die Beziehung hin zum schöpferischen Plan für unser Leben. So formuliere dir dein persönliches Gebet der Dankbarkeit für dein Leben, für den Tag und den Morgen. Intensiviere diese Kraft, indem du deine Worte stets dieselben sein lässt.

## Die Kraft des Segnens

Würden sich das Leben und seine Tage stets ohne Unterschied wiederholen, würde das Werden aufhören und mit ihm unsere Seelenentwicklung.

Das Leben will uns lehren. Vor allem mit jenen Ereignissen, die sich als Hürden zeigen und die bewältigt werden wollen. In anderen Situationen sind es die Menschen selbst, die uns herausfordern. Oftmals mag man meinen, an beiden zu verzweifeln.

Das Ritual des Segnens verbindet uns mit der höheren Kraft des Seelenplans. Es führt uns in die Haltung des Annehmens und Willkommenheißen. Ich möchte dich ermutigen, dazu deine eigenen Worte des Segnens zu finden. Wähle, was zu dir passt. „Friede sei mit dir“, „Ich segne die Situation“ oder eine ganze andere Formulierung. Kreiere dein Ritual und dann verwende es immer wieder, das intensiviert die Erfahrung.

## Vom Umgang mit Schwierigen Zeitgenossen

Wer kennt sie nicht: Schwierige Zeitgenossen. Sie zeigen sich in unserem Leben in bunter Vielfalt und die Möglichkeit ihrer sind scheinbar grenzenlos. Es ist kaum nachvollziehbar, dass eben jene Menschen, die uns im Alltag besonders fordern und es uns scheinbar sehr schwer machen, jene Seelen sind, die uns in großer Liebe zugetan sind.

Aus der Sicht der Seelenebene ist jede Verbindung eine der Liebe. Die Seele kennt nur diese. Das was wir in unserem menschlichen Leben scheinbar erfahren und als Negativ des anderen bewerten, dient nur der Lektion des eigenen Lernens. Die Seele stellt sich dazu zur Verfügung, sie stellt sich in den Dienst dieser Entwicklung. Es ist ein Geschenk an uns.

So erlaube dir, auch in Menschen, die dich besonders fordern und scheinbar viel Kraft kosten, jene liebenden Seelen zu erkennen. Nimm dazu die Liebe in deinem Herzen wahr, verbinde dich über deinen Atem mit dieser Kraft und dann lass die Kraft der Liebe eine Brücke bauen, hin zum anderen Menschen. Erlaube dir die Verbundenheit der Liebe wahrzunehmen und zu erkennen, dass das Verhalten des anderen nur deinem Erfahren und Lernen dienen darf.

## Die Botschaften des Lebens

Wenn wir uns öffnen für ein Mehr des Lebens, dann sind uns auch die Situationen gewiss, an denen wir (eigentlich) wachsen wollen. Die Seele hat sich mit Bedacht diese Situationen gewählt. Jegliches Erfahren passt zu einem höheren gesamten Plan. Es ist nicht notwendig, dass wir diesen kennen, auch wenn wir gerne mehr wissen wollen. Vielmehr sind es die einzelnen Aspekte, denen wir uns zuwenden sollten.

Wenn du dich das nächste Mal in einer Situation findest, die dich scheinbar verzweifeln lässt, dann atme zunächst 21 Atemzüge, zentriere dich damit in dir. Dann richte folgende Frage an deine Innenwelt: „Um welche Qualität geht es?“

Nimm den ersten Impuls der inneren Antwort an. Vielleicht Mitgefühl, Anpassungsfähigkeit, Autorität ... und dann verbinde dich mit deinem Atem über deiner innere Quelle mit diesem Aspekt, sei gewiss, mehr davon möchte von dir gelebt werden. Als neue Kraft und Fähigkeit und wird sie dir weiterhin vielfältig dienlich sein.

**Und manchmal hilft dir auch deine persönliche Notlösung,**

**zumindest macht es den Moment leichter. Was immer das ist: ein Stück Schokolade, ein Eisbecher, ein Glas Prosecco, ein Telefonat, ein Spaziergang im Grünen, ein Blumengruß oder ein Bad in der Sonne. Was immer du für dich wählst. Erlaube dir Mensch zu sein und damit auch ganz alltäglichen Zugang zur Leichtigkeit des Seins.**

*Das wünsche ich dir von Herzen,  
Deine Daniela*