

Talsohlen und Gipfelstürme

Nur wer die Tiefen des Lebens kennt,
lernt die Höhen auch zu schätzen.



Du hast sicher auch schon erlebt, dass du ein Projekt, ein Ziel mit viel Herzblut verfolgt hast. Und auch wenn du dir zu Beginn gar nicht vorstellen konntest, wie es sich anfühlt, am Ziel zu sein, hast du es irgendwann erreicht.

Verlief der Weg zum Ziel ohne Schwierigkeiten, ohne Hindernisse und Herausforderungen ist das Gefühl beim Erreichen des Ziels schön und befriedigend, wie eine kleine Freudeswelle im sonst ruhigen Ozean, jedoch auch schnell wieder geglättet.

Anders ist es meist, wenn der Weg beschwerlich war, wenn du Rückschläge erlebt hast und dich immer wieder von neuem aufrappeln musstest wie ein Steh-auf-Männchen. Erreichst du nach all diesen Mühen, Hindernissen und Herausforderungen endlich das ersehnte Ziel, ist das Glücksgefühl und die Erfüllung gross - eine sehr hohe Welle im nicht ganz ruhigen Ozean. Analog ist das Gefühl erheblich beim Ankommen auf einem Gipfel nach einem strengen und mit Strapazen verbundenen Aufstieg, verglichen mit einem Spaziergang auf ebenem Gelände.

Dank der Polarität in unserer Welt erfahren wir diese wechselnden Gefühle überhaupt. Verläuft eine Wellenbewegung gleichmässig und ohne grossen Ausschlag, empfinden wir es schnell als langweilig und eintönig. Schlagen jedoch die Amplituden stark nach oben und unten aus, löst dies deutlich intensivere Empfindungen aus. Strengen wir uns für ein Ziel sehr an und investieren wir unser Herzblut, freut und erfüllt uns das Erreichen dessen intensiv und dieses Erfüllen hält so lange an, bis der neu erreichte Zustand wieder als normal empfunden wird oder ein nächstes Projekt, Ziel anvisiert wird.

Vermeintliche Krisen lassen dich also die Erfolge und Höhen deines Lebens überhaupt erst erkennen und so intensiv erfahren. Du kannst sicher sein, dass irgendwann das Pendel in einer Krisenzeit auch wieder auf die durch dich als positiv erlebte Seite ausschlägt. Umgekehrt gilt auch, dass du das Gipfelerlebnis voll auskosten sollst, ohne jedoch daran festzuhalten, mit dem Wissen, dass auch dieses nicht dauerhaft ist.

Mit dem bewussten Wahrnehmen der Polarität lernen wir immer mehr, Beobachter unseres eigenen Lebens zu werden und damit die innere Gelassenheit in jeder Situation - ob vermeintlich negativ oder positiv - zu erreichen. Dies führt uns früher oder später zu einem **wertfreien Annehmen von dem, was ist**. Das ist letztendlich der Sinn und das Ziel unseres Daseins.