

## Bärbels Erfahrungen mit Rollrasen und was er mit unseren Gefühlen zu tun hat

Wenn man einen Rollrasen verlegen möchte, muss man zunächst den alten Rasen umgraben und eine gute Schicht Sand-Erde-Gemisch draufgeben, bevor man den Rollrasen auflegt, sonst kommen die alten Unkräuter gleich wieder durch.

Genauso ist es mit alten Gefühlen. Wenn man die neuen einfach nur drauflegt, kommen die alten allzu schnell wieder durch. Man muss vorher »umgraben und ein Sand-Erde-Gemisch drauf tun«, damit die neuen Gefühle ebenfalls schnell und gut Wurzeln fassen und die alten wirklich zu Humus werden. Dann bilden sie tief unten als Lebenserfahrung sogar noch den Dünger für Weisheit und eine tiefere Liebesfähigkeit und Dankbarkeit, anstatt einfach unten drunter weiter zu wachsen und wieder durchzukommen.

Ich habe es ausprobiert. Beides: Rollrasen und alte Gefühle. Wenn man Rollrasen einfach nur auf das alte Gras, Moos und Unkraut drauflegt, dann – dachte ich ganz einfältig – haben die alten Pflanzen kein Licht mehr und gehen damit ein und fertig. Schön wäre es gewesen. Ich habe wöchentlich den Rollrasen an verschiedenen

Stellen hochgeklappt und was tatsächlich passiert ist, ist, dass der neue Rasen nichts hatte, woran er gleich festwachsen konnte, denn er lag ja auf platt gedrücktem alten Gras. Die neuen Wurzeln mussten sich da erst durchhangeln, bevor dann mal irgendwann die Erde kam. Und da die schon immer schlecht war (aufgeschütteter Bauschutt vom Haus) ist auch der Rasen nie gut gewesen.

Und was mir völlig neu war ist, wie lustig das alte Gras und die Unkräuter unten drunter einfach weiter wachsen. Sie sind zwar ganz weiß, weil ihnen das Sonnenlicht fehlt, aber sie wachsen stur weiter und graben sich ihren Weg wieder durch nach oben ans Licht.

Ich musste sofort an alte Gefühle denken, als ich das zum ersten Mal mit Erstaunen sah. Einfach nur zudecken hilft gar nichts. Die wachsen mitunter genauso stur und auch ohne Sonnenlicht weiter. Wenn man sie hingegen vorher umgräbt (entwurzelt) und einen neuen reichhaltigen Nährboden drauf gibt, bevor man neue Gefühle kultiviert, dann ist Schluss mit dem alten Kram, dann kommt nichts mehr durch. Höchstens hie und da mal ein kraftloses Einzelpflänzchen, das nicht weiter gefährlich ist.

Was wir daher in diesem Buch erreichen wollen ist a) die alten Gefühle entwurzeln, und zwar auf einfache Weise, b) den Boden für neue bereiten und c) diese neuen wünschenswerten Gefühle anpflanzen und kultivieren. Und natürlich schauen wir uns ausgiebig an, welchen Beitrag Gefühle zum Erschaffen unserer Realität beitragen und wie wir dies nutzen können. Da wir all das aber nicht erreichen können, wenn wir nur wieder allerlei Gedanken im Kopf wälzen, ist ein wichtiger Teil das Kommunizieren

mit dem eigenen Herzen, den dort verborgenen Gefühlen und unseren wirklichen Herzenswünschen. Gefühlen begegnen wir einfach eher im Herzen als im Kopf.

Wir haben uns bei diesem Buch für den Titel »Fühle mit dem Herzen – und du wirst deinem Leben begegnen« entschieden. Denn zum einen formen Gefühle die Energie und tragen zu unserer Schöpferkraft bei, zum anderen lassen sie aber auch das ganze Leben in einer schillernden Farbenpracht erscheinen, wo reines Kopfdenken uns nur schwarz-weiß präsentiert. Und wirkliches Leben bedeutet natürlich in Farbe und nicht nur schwarz-weiß zu sehen, zu erleben und zu spüren.

»Gut fühl und spür im Herzen« ist daher ein Motto dieses Buches und es bedeutet: »Schau dich jetzt in diesem Moment um und lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und von dort auf irgendetwas im Raum, was dir ein gutes Gefühl verursacht und genieße das gute Gefühl so lange wie möglich.«

In diesem Sinne »Gut fühl« beim Weiterlesen.

#### ZUSAMMENFASSUNG:

*Einfach nur »Deckel drauf« und verdrängen hilft nicht bei der Bewältigung alter Gefühle. »Entwurzeln, umgraben und Neues säen aus dem Herzen heraus« lauten die Gebote der Stunde.*