Zwischen Hölle und Himmel

Mira Berdan

Zwischen Hölle und Himmel

Das Leben verstehen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2024 Mira Berdan
Illustration: Christian Schranzhofer
Satz, Umschlaggestaltung und Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-7693-3043-4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Einleitung 10

Lebenskrisen 15
- Depressionen, Erschütterungen, Panikattacken 15
- Traurigkeit 31
- Der Tod eines geliebten Menschen 40
- Kurzgeschichte »Verabschiedung« 50
- Überforderung – das Hamsterrad 57

Trost 63
- Du bist nicht allein 63
- Stille 64
- Natur 68
- Glaube 71
- Zeit 73

Lebendigkeit fühlen 78
- Das Leben geschieht in dir 78
- Kurzgeschichte »Das Leben« 84
- In der Stille dem Leben begegnen 91

Sinnsuche 98
- Wir erschaffen uns eine neue Welt 98
- Kurzgeschichte »Moyia – Fels um Fels« 105
- Älter werden 113

Ruhe finden 121
Beende den Kampf 122
Langsamkeit 123
Kraftort 126
Wasser 128
Spaziergang 129
Kerze 130
Musik 131
Atmung 132

Zwischen Hölle und Himmel 135

Schlusswort 140

Leben

Leben so laut
Voller Hunger und Not
Allzeit beendet
Trauer und Wut

Leben so bunt
Voller Blumen und Freude
Allzeit beendet
Trauer und Tränen

Leben so alles
Voller Freude und Leid
Allzeit beendet
Trauer und Tod

Mira Berdan

Einleitung

Kann man das Leben überhaupt verstehen? Geht das denn? Mit Wehmut und leichter Verzweiflung kam der Gedanke immer wieder laut über meine Lippen: »Ich verstehe das Leben nicht.« Besonders oft drängt sich mir die Frage nach dem Sinn auf, wenn ich zum Grab meiner Schwiegereltern gehe. Es ist ein sehr großer Friedhof und doch nur einer von mehreren in meiner Heimatstadt. Gräber über Gräber, endlos scheinend, so weit der Blick reicht. So viele Menschen, so viele Leben und dann kommt unweigerlich die Sinnfrage auf. Hatte jedes dieser Leben einen Sinn? Auch viele andere Momente im Leben lassen uns darüber nachdenken: eine Tragödie, aus der man in der Zeitung erfährt, der Tod eines nahestehenden Menschen, eine Krankheit im näheren Umfeld, jede Naturkatastrophe, die Ungerechtigkeit in der Welt, die vielen Kriege, der Hunger, das unermessliche Leid ganzer Bevölkerungsgruppen und daneben der Luxus und der Reichtum von anderen Menschen. Wie kann man das verstehen? Was ist der gemeinsame Nenner? Gibt es den einen Sinn, den einen Grund, warum jeder Mensch hier ist? Was ist ein Menschenleben wert? Wie viele Leben wurden bereits gelebt und vergessen? Wie kann man sich

diese so offensichtliche Sinnlosigkeit erklären? Die Möglichkeit der Sinnlosigkeit erschreckt uns meistens sehr. Sind Erde und Mensch womöglich ein großes Laborexperiment höher entwickelter Arten des Universums? Das würde so einiges erklären, ja wenn nicht sogar alles. Es ist wie in einer Matrix. Man spürt, dass es da etwas gibt, das nicht stimmt, das man nicht erkennt. Manchmal hat man den Eindruck, kurz vor dem Erkennen zu stehen, so als läge einem ein Wort auf der Zunge – die Lösung ist zum Greifen nahe. Doch dann ist sie plötzlich wieder weg. Es erscheint nur mehr als ein Trugbild, dem man ausgesetzt war. Man schüttelt den Kopf, ist noch kurz irritiert und dann hat der Alltag wieder die Oberhand. Befriedigend ist es nicht, sich vorzustellen, nur eine Labormaus zu sein. Wir möchten gerne mehr sein. Vor allem aber würden wir gerne wissen, warum das Leben so ist, wie es ist. Noch viel mehr würden wir gerne erfahren, wie es funktioniert.

Jahrzehntelang litt ich unter plötzlich auftretenden Synkopen, deren Ursache so lange nicht erkannt wurde. Seit meiner frühesten Kindheit lebte ich in dem Wissen und in der Erfahrung, dass jederzeit alles wieder dunkel werden konnte. Das war eine schwere Zeit, die ich nur durch eine große Portion Verdrängung überleben konnte. Es war nicht verwunderlich, dass ich als junge Erwachsene auch psychische Beschwerdebilder entwickelte. Meine einzige Sehnsucht war immer die nach Heilung meiner Krankheiten. Neben den Ohnmachten waren wohl die schweren Panikattacken und Depressionen,

unter denen ich jahrelang litt, besonders furchtbar für mich. Ich habe verzweifelt nach Heilung gesucht und eines Tages offenbarte sich mir der Weg dorthin. In meinem Buch »Der Schlüssel zur Heilung« erzähle ich über diesen Weg und von meiner Geschichte. Voll Dankbarkeit für das Erkennen, dass ich nichts zu suchen brauche, weil alles da ist, konnte ich mein Leben für sehr lange Zeit in Frieden und ohne Beschwerden leben. Und doch möchte ich mich wieder auf die Suche machen. Es ist insbesondere eine Notwendigkeit weiterzugehen. Ich suche in mir, also dort, wo alle Antworten bereits vorhanden sind. Die Bedeutung dessen, was unser Sein tatsächlich ist, verbirgt sich vor unseren Sinnen. Die Notwendigkeit, tiefer zu gehen, ergab sich durch einen scheinbar schweren Rückschlag. Ich war wieder in der Hölle. Solltest du leicht durch düstere Beschreibungen getriggert werden, dann überspringe die ersten Seiten. Ich gehe in diesem Werk von der Hölle in den Himmel und blicke dann in den Bereich dazwischen.

Zu wissen, dass die Antworten in einem selbst bereits da sind, bedeutet noch nicht, dass man weiß, wie man an diese Informationen kommt. Ich bin freudig aufgeregt und offen für alles, was ich finden werde. Es ist wie der Start einer großen Expedition. Man weiß nicht genau, was man finden wird, aber wenn man das Ziel kennt, dann ist ein Ergebnis unausweichlich. Ich werde tiefer gehen und meine Erfahrungen und Antworten hier mit dir teilen. Wir werden uns schmerzvollen Erfahrungen zuwenden ebenso wie himmlischen Gefühlen.

Ich danke dir, dass du dich durch das Lesen meiner

Zeilen mit mir auf die Suche machst und so ein Teil meiner Erfahrungen wirst. Wir gehen gemeinsam wieder auf die Reise. Bleib offen, achte auf dein Inneres, vertraue deinem Körper und fühle, was ist.

Da ist mehr

mehr zu sehen
mehr zu fühlen
mehr zu wissen
mehr zu erkennen

Mira Berdan

...

Traurigkeit

Wenige von uns können ein Leben führen ohne Erschütterungen im Inneren. Ich nehme an, dass auch du mit Verzweiflung, Trauer, Ängsten oder irgendeiner anderen Art von Leiden deine Erfahrungen gemacht hast. Vielleicht bist du auch aktuell in einer Krise. Tiefe Verzweiflung nimmt dir die Luft zum Atmen, sie nimmt dir jede Freude, ist allgegenwärtig und erdrückend. Ein Gefühl, als ob das Leben selbst aus dir genommen wurde, macht sich scheinbar dauerhaft breit. Schwere Krisen sind auch kaum über Nacht zu bewältigen. So ist es nicht verwunderlich, dass man angesichts des Schmerzes im eigenen Herzen nur den einen Wunsch hat: das grausame Empfinden möge wieder vergehen. Man sucht nach einem Ausweg, wünscht sich, man könnte die Zeit zurückdrehen und weiß doch, dass das eigene Leben nun nicht mehr dasselbe ist.

Traurigkeit ist nicht nur ein Gefühl. Sie kann den ganzen Körper erfassen. Das Lächeln erlischt, die Augen sind leer. Jede Aktivität fällt dir schwer, dein Körper ist gebrochen. Ich spreche hier nicht von tiefer Trauer. Das erleben wir, wenn ein uns nahestehender Mensch von uns geht. Hier geht es nicht um diesen unermesslichen Schmerz eines Verlusts, sondern um eine oft ohne erkennbaren Grund erlebte Traurigkeit. Eine »depressive Verstimmung«, wie es auch oft benannt wird. Doch auch Traurigkeit kann eine Tiefe und Breite erreichen, die bedrohlich ist und voller Unumstößlichkeit. Wie oft bist du in dieser Traurigkeit?

Traurigkeit

Von Kummer zerfressen
Die Dunkelheit erdrückt
Alles ist verloren
Jeder Funke erloschen

Im Leben falsch gewählt
Wo war der Moment
Nichts bringt ihn wieder
Die Chancen versäumt

Kein Platz mehr zum Leben
Kein Raum für Hoffnung
Keine denkbare Zukunft
Keine Perspektive

Die lange Verzweiflung
Der unerbittliche Kampf
Gewichen der einen Gewissheit
Endlos tiefe Traurigkeit

Mira Berdan

Schließe deine Augen, fühle tief hinein in diesen Schmerz. Das, was du sehen kannst, bist du in deiner Verletzlichkeit, in deiner Sehnsucht nach Schutz und nach Liebe. Kämpfe nicht gegen deine Traurigkeit, lass sie zu und sieh sie dir an. Lege deine Hände auf die Brust und sage zu dir: »Ich sehe dich.« Neben dem fehlenden Schutz kann auch ein fehlender Sinn Traurigkeit in uns verfestigen. Wieder möchte ich dich ermutigen hinzusehen und dich zu fragen, wie du einem kleinen Kind, das du liebst und das Schutz bei dir sucht, die Frage nach dem Sinn, nach dem Warum erklären würdest. Sieh das Bild des kleinen traurigen Kindes, das auf deinem Schoß sitzt und dich weinend fragt: »Warum?« Sicherlich würdest du das Kind trösten. »Niemand weiß genau warum, mein Liebes. Das Leben ist, wie es ist. Manchmal ist es traurig, aber schau mal: So oft ist es auch schön! Wenn es mal traurig ist, wird es auch sicher wieder schön. Wenn es mal regnet, scheint doch später auch wieder die Sonne, nicht wahr?« Mit welchen Worten auch immer, du würdest das Kind umarmen, die Tränen von den Wangen wischen und versuchen, ihm ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu geben.

Wenn in dir dieser Zustand der Traurigkeit allumfassend ist, dann suche ihn zum Ausdruck zu bringen. Kreativität eignet sich besonders gut, um Inneres sichtbar zu machen und damit die angestaute innere Energie nach außen zu bringen. Tanzen, malen, schreiben, singen – es wird dich erleichtern. Nicht nur Freude bedarf ihres Ausdruckes, sondern auch Traurigkeit will gesehen und angenommen werden.

Es gibt eine Sehnsucht in uns nach dauerhaftem nachhaltigem Frieden. Haben wir bereits mehrmals tiefes Leid erlebt, so fürchten wir uns davor. Wir wissen nicht, wie wir das Leben angesichts dieses Musters von wiederkehrendem Leid bewältigen sollen. In unseren Gedanken quälen uns die Vorstellungen von diversen Szenarien, die passieren könnten und uns ins erneute Unglück stürzen würden. Das ist wohl die denkbar schlechteste und unangenehmste Art, sein Leben zu leben. Verzweiflung im Leid, Angst und Sorge in Zeiten des Glücks. Kennst du Menschen, die von diesen Mustern verschont sind? Die leicht und glücklich durchs Leben gehen? Was machen sie anders, warum gelingt es ihnen, leicht und unbeschwert zu sein? Freilich, manche von ihnen haben schlicht noch nie tiefes Leid erlebt. Und doch gibt es auch jene, die Leid erfahren haben und dennoch scheinbar leicht leben. Wie auch immer, wir können von ihnen lernen. Das, was du erkennen kannst, ist, dass die beste Art zu leben jene ist zu leben. Das bedeutet anzunehmen, was ist, weiterzugehen, es jede Minute zu erfassen, zu fühlen und mittendrin zu sein. Nicht in unserem Verstand verhaftet, sondern tief im Leben selbst zu sein.

Im Moment sind wir aber noch in unserem Leid. Wir sind hier mittendrin. Wenn uns ein Gefühl derart stark vereinnahmt und beherrscht, kann man nicht einfach unbeschwert leben. Wir können uns nicht belügen. Und Schmerz gehört wohl auch zum Leben dazu. Wir können hier in dieser Dimension das Leiden noch nicht gänzlich verhindern. Ohnehin haben wir nur Einfluss auf unser eigenes Empfinden.

Wir können uns selbst innerlich heilen und Frieden finden. Unabhängig von äußeren Umständen. Jeder von uns muss diesen Weg selbst gehen. Wir können uns Anregungen holen, uns Lehrerinnen oder Lehrer suchen, verschiedene Unterstützungen in Anspruch nehmen. Die eigentliche Heilung muss aber immer in dir selbst geschehen.

Manchmal kommt das Leid plötzlich, etwa durch einen Verlust oder einen Unfall. Schlagartig bekommt man ein neues Leben. Sofort nach einem Schicksalsschlag ist uns bewusst, dass das Leben, das wir führten, vorbei ist.

...

Überforderung – das Hamsterrad

Deine Arbeit erfüllt dich nicht, belastet dich und doch rennst du ihr hinterher? Du fühlst dich erdrückt von dem Anspruch, den du selbst an dich stellst, und doch kannst du nicht von ihm lassen? Du willst einem bestimmten Schönheitsideal entsprechen und quälst dich durch Diäten und Fitnesseinheiten? Vielleicht ist es auch das Übermaß an Social Media, das dich quält. Egal worum es in deinem Leben geht, alles scheint einem inneren Drang folgend immer besser, schneller und schöner werden zu müssen? Auch deine Freizeit ist nicht frei von Stress. Du bist im sprichwörtlichen Hamsterrad und es dreht sich immer schneller. Ein Aussteigen scheint nicht machbar. Gerade durch die Digitalisierung, durch den technologischen und medizinischen Fortschritt werden wir in dieses immer schneller werdende Rad gedrängt. Alle Informationen sind immer verfügbar. Wir erfahren in Echtzeit alles, was sich auf der ganzen Welt ereignet. Wir sehen in den sozialen Medien all diese schönen interessanten Menschen und wir vergleichen uns unweigerlich. Wir rennen ständig, das digitale Leben reißt uns mit. Überforderung in so vielen Lebensbereichen ist unausweichlich.

Natürlich wirft man die eigene Arbeit nicht einfach so weg, nur weil es mal anstrengend ist. Man lässt ein Hobby oder eine andere liebgewonnene Gewohnheit nicht einfach so sein. Es geht um eine dauerhafte Unzufriedenheit, ein ständiges Gefühl der Überforderung und vor allem auch, wenn das Lachen und die Freude in dir stirbt. Manche Menschen

werden körperlich krank. Sie arbeiten sich zu Tode oder verrennen sich in einem ungesunden Ausmaß in einem anderen Bereich.

Ich kann nicht mehr

Mehr Arbeit
Mehr Fitness
Mehr Wissen
Mehr Leistung
Ich kann nicht mehr

Mehr Spaß
Mehr Urlaub
Mehr Selfies
Mehr Essen
Ich kann nicht mehr

Mira Berdan

Wenn du dich mit einer Arbeit identifizierst, die nicht deinem Seelenplan entspricht, dann wird dich das Leben immer wieder darauf hinweisen. Es ist wie eine Sucht. Ein Verhalten, von dem du weißt, dass es nicht gut für dich ist, und dennoch kannst du es nicht sein lassen. Das ist eine Sucht! Was ist im Fall deiner Arbeit die Droge? Was ist es, wonach wir gieren, wenn wir weit über unsere Belastungsgrenze arbeiten, trotz Alternativen und obwohl wir spüren, dass wir uns Schaden zufügen? Warum kämpfen wir so verzweifelt um eine schlanke Taille, um einen flachen Bauch? Oft geht es um Anerkennung. Und wie es bei Süchten typisch ist, bekommt man nie genug. Ganz im Gegenteil. Man braucht immer mehr, um denselben Effekt zu erleben. Kurze Zeit fühlt man sich gut, wenn die Anerkennung anderer Menschen uns umschmeichelt. Die Wirkung ist wie ein Hochgefühl. Man fühlt sich wichtig, kompetent und womöglich auch ein wenig überlegen. Doch all das nimmt immer wieder recht schnell ab und dann läuft man schon lange wieder dem nächsten Applaus hinterher. Wir sind im Grunde immer damit beschäftigt, uns so sehr anzustrengen, dass die dafür erhaltene Anerkennung endlich ausreichen würde und nachhaltig spürbar wäre. Das passiert natürlich nie. Die einzige Anerkennung, die dauerhaft haltbar sein kann, ist jene, die aus deinem Inneren kommt. Nur du kannst dir die Liebe geben, nach der du dich in deinem tiefsten Sein so sehr sehnst. Anerkennung im Außen zu suchen kann dich nicht heilen. Es ist wie ein Tropfen auf dem heißen Stein.

Jahrelang habe ich stark geraucht. Als ich begriff, dass ich süchtig war, schockierte mich das

sehr. Ich beschloss, damit aufzuhören. Mein erster Versuch scheiterte bereits nach einem Tag. Das war dann der nächste Schock. Ich dachte viel darüber nach, was es mit dieser Sucht auf sich hatte. Bis zu meinem ersten Versuch war ich immer überzeugt, ich könnte jederzeit aufhören zu rauchen. Auch glaubte ich, dass ich nur rauchen würde, weil es so lecker schmeckt. Nachdem ich erleben musste, bereits nach einem Tag rückfällig zu werden, musste ich alle scheinbaren Wahrheiten über das Rauchen, die ich glaubte, hinterfragen. Mein zweiter Versuch war ein voller Erfolg – in jeder Hinsicht. Ich rauchte meine letzte Zigarette und ab diesem Moment wollte ich nie wieder eine weitere rauchen. Ich war sofort Nichtraucherin und fühlte mich auch so. Keine Entzugserscheinungen, kein Gieren nach einer einzigen Zigarette, kein Sichverzehren. Ich war sofort so erleichtert und glücklich darüber, endlich frei zu sein. Es war wie eine riesengroße Last, die von meinen Schultern genommen wurde. Was war der Schlüssel? Wie ist es mir gelungen, letztlich so leicht dieser Sucht zu entkommen? Heute denke ich, dass es drei Schritte waren, die mir den Weg so ebneten, dass er kinderleicht zu gehen war.

Erstens:
Erkenne die Sucht in deinem Verhalten. Keine Ausreden – es ist eine Sucht und du musst diesen Zwang hinter deinem Verhalten erkennen. Schau hin und erkenne es. Damit übernimmst du die Verantwortung und das ist wichtig, denn du bist es auch gewesen, der der Sucht jahrelang nachging. Auch bist es nur

du, der es anders machen kann. Nur du kannst das für dich tun. Die Verantwortung zu übernehmen ist ein erster und unbedingt notwendiger Schritt.

Zweitens:
Entscheide dich! Sage nein, mit mir nicht mehr. Triff die Entscheidung und handle danach. Drück die letzte Zigarette aus. Kündige deinen Job oder was auch immer deine Sucht ist – beende sie. Mach eine klare Ansage an dich selbst.

Drittens:
Warte nicht auf die Befreiung oder auf etwas, das geschehen sollte. Du bist bereits frei! Freue dich!

...

Trost

Ob tiefe Traurigkeit oder schwere Trauer, ob ein Unglück oder eine Krankheit – alles verlangt nach einer Aufarbeitung, nach einem Umgang mit der schwierigen Situation. Die Frage, wie man damit weiterleben soll, ist allzeit präsent. Kann man in einer solchen Situation irgendeinen Trost finden? Trost finden ja – ich glaube, dass das möglich ist. Das alte Leben wiederbringen nein – das wird nach einem schwer erfahrenen Leid nicht machbar sein. Jeder geht mit seinem Leiden, mit seinem Schmerz anders um, jeder Mensch trauert auf seine eigene Art. Aber du musst nicht ohne Hilfe und Trost durch schwere Zeiten gehen.

...