

Bahar Yilmaz
Das Risiko, du selbst zu sein

BAHAR YILMAZ

DAS RISIKO,
DU SELBST
ZU SEIN

Wie du wagst,
wofür dein Herz sich längst
entschieden hat

INTEGRAL

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2022

Copyright © 2022 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, nach einem Konzept von Jeffrey Kastenmüller

Umschlagfoto: © Anna Heupel

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9317-6

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Das Risiko, niemals zu finden, wonach du suchst <i>Unverbunden zu sein kann auch eine Chance darstellen</i>	13
Der nächste Schritt ist immer ein Risiko <i>Du willst dich verändern, weil du weißt, dass du es nicht kannst</i>	33
Das Risiko der Verwundbarkeit <i>»Ich liebe dich« zu sagen ist riskant</i>	49
Kreativer Wahnsinn. Das Risiko von Manifestation, Macht und Verantwortung <i>Leg dein Schicksal in die Hände deines Herzens ...</i>	76
Das spirituelle Risiko <i>Es ist riskant, eine Seele zu besitzen oder sie sich zurückzuholen</i>	99
Das Risiko, einzigartig und außergewöhnlich zu sein <i>Du bist mehr ... Der vielleicht wichtigste Satz in deinem Leben</i>	129

Das Risiko der Heilung	
<i>Alten Schmerz zu verlieren ist riskant</i>	146
Das Risiko, sich selbst zu lieben	
<i>Wie uns der Wahn der Selbstliebe den Sinn unseres Daseins verfehlen lässt</i>	163
Das Risiko, »nicht gut genug« zu bleiben	
<i>Doch auch »gut genug« zu sein ist riskant</i>	188
Das Risiko, zu fühlen	
<i>Zu viel fühlen oder zu wenig, die emotionale Welt ist gefährlich</i>	211
Das Risiko, angstfrei zu sein	
<i>Warum du das Ziel, ohne Angst zu sein, nicht anstreben solltest</i>	230
Du musst zu einer Gefahr werden	
<i>Liebe das Risiko und zeig einer immer grauer werdenden Welt deine Farben</i>	254
Der Anfang vom Ende	267
Über die Autorin	271

Vorwort

Du leuchtest am hellsten, wenn es dunkel ist. Wenn alles um dich herum zusammenzubrechen droht, wird eine Kraft in dir aktiv, die dem standhalten kann. Etwas längst Vergessenes in dir wird wachgeküsst. Kannst du das glauben? Willst du das glauben?

Ich bin vom Leben an so vielen Stellen enttäuscht worden. Ich hatte den Glauben an etwas Gutes in der Welt und an die Menschen verloren. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich aufgehört hatte, mich dem Wagnis des Lebens zu öffnen. Ich war stumpf geworden, ohne Freude. Eine Totenstille hatte sich in mir ausgebreitet. Und ich will diese Tiefen nicht schönreden. Ich will dich hier, ganz am Anfang unserer gemeinsamen Reise, nicht positiv stimmen. Es tut mir leid, wenn du dir das erhofft hattest. Doch dieses Buch verfolgt eine andere Mission.

Es soll dich nicht motivieren. Es soll dich tiefer bringen. Wenn du es erlaubst, wirst du mithilfe der folgenden Kapitel in deinem Innersten das Geheimnis hinter deinem Wesen finden. Es wird etappenweise dunkel und dann wieder hell werden und manchmal auch beides zugleich. Du wirst aber weder deine lichtvolle noch deine dunkle Seite so wahrnehmen, wie dir die Welt beibrachte, dass sie zu sein haben. Es

kursieren so viele perfekt getarnte Lügen über dich, über mich und über uns alle in der Welt. Doch nichts an dir ist »typisch« oder einfach nur hell oder dunkel. Du solltest nichts, was in dir lebt, fürchten, dir aber den Respekt vor dem, was du bist, zurückerobern. Es gab keinen Zeitpunkt in der Menschheitsgeschichte, der mehr danach verlangte, dass du dich der Welt offenbarst und damit aufhörst zurückzuhalten, was mit ihr geteilt werden muss: dein Sein, deine Potenziale, deine Geschichte, dein Herz.

In dir liegt ein Sodalith verborgen: ein Stein, der selbst am dunkelsten Ort unserer Erde, in den Tiefen des Meeres, leuchtet, obwohl niemand solch ein Licht dort erwartet. Er leuchtet nur im Dunklen. Er repräsentiert ein Licht, das zum Vorschein kommt, wenn niemand damit rechnet. Ein tiefes Gefühl von Ankommen und Erfüllt-Sein, das du niemals in den Sternen finden könntest, sondern nur am tiefsten Punkt von dem, was du bist. Wenn du diesen Punkt erreichst, wirst du zu einer Gefahr für alle alten, überholten Konstrukte dieser Welt, die uns unserer grenzenlosen Möglichkeiten berauben wollen. An diesen tiefsten Punkt will dich dieses Buch führen. Es wird keine bequeme Reise, doch vielleicht die wichtigste, die du je unternommen hast.

Wir waren viel zu lange verliebt in die Gedanken an Sicherheit und Schutz und haben unsere Liebe zur Freiheit und zum Abenteuer vergessen. Aber sie lebt noch in uns. Etwas zu wagen, ein Risiko einzugehen, das Gefährliche als Durchbruch zu sehen, das liegt in unserer spirituellen Natur verborgen. Und genau

das möchte ich dir beweisen und es dich fühlen lassen.

Wir werden tief tauchen, um hoch fliegen zu können, und das Mysterium, das du bist, offenlegen. Ich kann dir nicht versprechen, dass dir alles, was du in den Tiefen deines Wesens finden wirst, gefallen wird. Es wird nicht deine Probleme lösen und dich oberflächlich gesehen nicht glücklich machen. Es wird eine Tiefe in alles, was du bist und lebst, bringen. Ich glaube, du weißt es noch nicht. Aber ich denke, dass das deine größte Sehnsucht im Leben ist: Tiefe finden.

Unsere Leben sind von Langeweile durchzogen und jede weitere Absicherung, die wir zu erschaffen versuchen, jede Sicherheit, die wir uns versprechen, sorgt nur dafür, dass sich die Wüste unerfüllter Sehnsüchte weiter ausdehnt. Verödend und ausgezehrt vom fehlenden Fluss der Lebensenergie in uns fallen wir früher oder später in ein tiefes Loch und erkennen: Unsere größte Angst ist nicht die vor dem Tod oder vor dem Unbekannten. Es ist die Angst davor, irgendwann feststellen zu müssen, niemals etwas gewagt und den Sinn der eigenen Existenz verfehlt zu haben.

Der Sinn liegt darin verborgen, um jeden noch so hohen Preis sich selbst zu leben.

Zu keinem Zeitpunkt erschien es uns schwerer, wir selbst zu sein. Wir haben uns in die Vorstellung verliebt, ein starkes Mindset zu haben, hoch zu schwingen und inmitten der Stürme des Lebens zum Ruhepol zu werden. Gleichzeitig scheitern wir alle daran. Je mehr wir versuchen, diesen Maßstäben gerecht zu werden, umso schmerzvoller wird die Erfahrung, es nicht zu schaffen. Wir vergleichen uns mit anderen, die es scheinbar gemeistert haben, und wir sabotieren unseren Weg, unsere Gesundheit und unsere Freude. Wir stecken andere mit unserer unkontrollierten Angstenergie an und unsere Zweifel breiten sich wie ein Lauffeuer in unserem gesamten Leben aus. Ich will das nicht. Du auch nicht, oder? Wir müssen die gängigen Wege der Selbstoptimierung infrage stellen. Sie haben nie funktioniert.

An einem Punkt, an dem das Leben wie eine Quelle nicht eingefangen werden kann, an dem es unserer Kontrolle entgleitet, müssen wir selbst zur Dunkelheit des Ozeans werden, indem wir das Risiko des Tiefgangs eingehen. Das Risiko, wir selbst zu sein.

Wir sind alle mit einer spirituellen Intelligenz ausgestattet, die uns exakt aufzeigen kann, was wir brauchen, um aus dem Albtraum der Selbstunterdrückung aufwachen zu können. Dieses Buch soll diese Intelligenz wieder in Kraft setzen. Sie wird dir helfen, all die Zeit und Energie einzusparen, die du für Dinge vergeudet hast, mit denen du nur gefallen wolltest – dir selbst oder anderen. Du ahnst gar nicht, wie viel Gefahr und Risiko darin verborgen liegt, nicht mehr gefallen zu wollen. Daneben wartet

darin aber eine mächtige Chance auf dich. Die Chance, keine weitere Sekunde deines Lebens darauf zu verschwenden, nicht du selbst zu sein.

Vielleicht fühlt es sich so an, als müsstest du Ozeane überqueren, um an deinem rohesten Punkt anzukommen. Und vielleicht möchtest du auch, dass es sich so anfühlt. Du fürchtest diesen Weg und schiebst Angst vor, um ihn nicht gehen zu müssen. Du sagst »Ich habe Angst«, obwohl du eigentlich sagen könntest »Ich will nicht«. Wir sind in unseren Leben sehr bequem geworden und diese Bequemlichkeit fordert einen hohen Preis. Den Preis, sich selbst aufzugeben.

Ich will dir sagen: Hol dich wieder zurück. Fordere dich selbst wieder ein. Lande wieder in dir. Die Suche nach etwas, das dich retten soll, wird dann augenblicklich enden. Dein Lebensweg wird gefährlich und riskant werden und nichts könnte dich mehr erfüllen. Du bist gelangweilt davon, den berechenbaren und sicheren Weg zu gehen. Das darfst du dir jetzt eingestehen. Das vorgeschriebene Einmaleins vom Glück und die Floskeln aus Ratgebern fruchten nicht in deinem Leben – und das liegt nicht an dir. Nicht du bist schuld daran, dass all das für dich nicht funktioniert. Es liegt an deiner Essenz: Sie sehnt sich nach dem Ungewissen. Und genau dorthin will dich dieses Buch bringen und vielleicht der Anfang eines der schönsten Abenteuer in deinem Leben werden. Des Abenteuers, von dir selbst ergriffen zu sein und nicht mehr anders zu können, als dich zu leben.

*Wo bin ich?
Existiere ich überhaupt?
Welche Rolle spiele ich im Universum?
Den größten Teil meines Lebens
bin ich vor diesen Fragen weggerannt.
Die Antworten, die mich hätten erreichen
können, haben Panik in mir ausgelöst,
obwohl ich sie nicht einmal kannte.*

*Und jetzt stehe ich da.
So sehr überfragt wie nie zuvor.
Nichts, was ich bis heute auf meinem Weg
gesehen oder gelernt habe,
hat mich ruhiggestellt. Ganz im Gegenteil.
Eine Frage wirft die nächste auf.
Ich bin rastlos, ungeduldig und immer
auf der Suche.
Ich bin eine universelle Nomadin. Und vielleicht
ist das die Antwort auf all meine Fragen.
Und das, was dich und mich verbindet.*

*Danke.
Bahar*

Das Risiko, niemals zu finden, wonach du suchst

Unverbunden zu sein kann auch eine
Chance darstellen

Als kleines Mädchen hab ich mich immer wieder gefragt, wer ich sein würde, wenn ich groß bin. Wie würde ich aussehen? Wo würde ich arbeiten, wie würde ich sprechen, mich bewegen? Beantworten wollte ich mir diese Fragen lieber nicht. Viele Menschen in meinem Umfeld machten mir Angst, sie machten mir Angst vor der Zukunft. Sie waren so erwachsen, so ernst, so traurig, oft wie ferngesteuert und einfach irgendwie nicht da – und all das wollte ich nicht sein. Mich quälte die Frage: Würde ich auch irgendwann zu so jemandem werden? Ich wollte wie Peter Pan niemals erwachsen werden, weil ich Angst hatte, meine Unberührtheit zu verlieren und mich selbst irgendwann nicht mehr wiederzuerkennen, wenn sich die Welt in den Adern meiner Seele ausgebreitet hätte.

*In einer Welt, die schleichend jemanden aus dir
machen könnte, der du nicht sein willst,
könnte es sicherer sein, immer derselbe Mensch
bleiben zu wollen.*

Meine größte Angst war die, zu jemandem zu werden, der ich nicht sein wollte. Und exakt das geschah. Das, was wir am meisten fürchten, kann sehr schnell zur Realität werden. Ich weiß nicht, ob es dieses Buch gäbe, wenn ich es nicht geschafft hätte, diese Realität, in der ich mich eines Tages wiederfand, zu durchbrechen und dem Leben ein Stoppschild hinzustellen. Oder vielleicht ist meine jahrelange schmerzvolle Anpassung der Grund dafür, dass ich diese Zeilen schreibe. Vielleicht schreibe ich auch aus einem alten Restschmerz heraus, der nur entstehen konnte, weil ich zu lange zögerte, Grenzen zu ziehen.

Wie ist das bei dir? Wo ist dein Stoppschild? Wo sind deine Grenzen? Was tust du für die Unversehrtheit deines Seins und Potenzials? Hast du es schon geschafft, zu einer oder einem »Abtrünnigen« zu werden und dich von all dem abzusondern, was sich zwischen dich und den ungefilterten Ausdruck deines Wesens stellen will? Vielleicht ist die Antwort ja, vielleicht nein. Vielleicht warst du bisher eher darum bemüht, Verbundenheit herzustellen, statt weitere Grenzen zu ziehen. Ich glaube, dass das eine das andere nicht ausschließt.

Wir lesen immer wieder davon, dass wir verbunden sind, eins mit allem auf dieser Erde. Aber

vielleicht reden wir uns das auch nur ein, weil wir ernsthaft Mühe haben, es uns selbst zu glauben. In einer Welt, die so viel Spaltung offenbart, scheint die globale Einheit zu einer versteckten Lüge geworden zu sein. Und wir können sie uns nicht eingestehen, weil das schlichtweg zu schmerzvoll wäre. Es zerreißt uns das Herz im Brustkorb, wenn wir erkennen müssten, dass wir getrennt, einsam und manchmal sogar verloren sind. Vielleicht verbirgt sich aber genau dahinter die Chance, zu unserem echten Kern vorzudringen.

Wenn du weißt, dass du in der Welt verloren bist und es dort keinen echten Halt gibt, machst du dich auf die Suche nach einem echten Halt in deinem Inneren. Du musst durch den Schmerz der Einsamkeit hindurchgehen, um zu erkennen, dass du nie wirklich einsam sein kannst.

Der Geschmack von unendlicher kosmischer Verbundenheit liegt uns allen auf der Zunge. Wir werden damit geboren. Er ist lieblich, vertraut und auffangend. Er lässt allerdings im Laufe des Lebens immer mehr nach und wir sind nicht bereit, ihn gehen zu lassen. Wir wollen ihn festhalten, mit weltlichen Dingen reproduzieren und verlieren uns dabei in Gewohnheiten, Gefühlen und Gedanken, die uns in der Vergangenheit festhalten und verhindern sollen, dass wir uns verändern. Wir wollen diesem ursprünglichen Zustand nicht entwachsen. So flüchten wir in die Welt kurzfristiger Bedürfnisbefriedigung, nur um festzustellen, dass wir immer unbefriedigt bleiben werden.

Das Gefühl von seelischer Heimat, das wir aus unserer Zeit vor dem menschlichen Dasein kennen, existiert nicht auf unserer Erde. Das ist keine Bestrafung, sondern eine Aufforderung an uns, in unserem Innersten nach dem Ort zu suchen, an dem wir alles finden können, was unserer tiefsten Sehnsucht entspricht. Lass das mal für einen Moment in dir sacken:

*»Das, was ich auf dieser Erde, in anderen und
allgemein im Außen suche, existiert dort nicht.
Und genau das ist meine Chance.«*

Mir diese Wahrheit einzugestehen tat unendlich weh. Ich suchte an so vielen Orten nach diesem Gefühl von Verbundenheit. In toxischen Beziehungen, die mich von außen betrachtet an einen anderen Menschen schweißten, während ich mich so einsam wie noch nie fühlte. Ich suchte in zerstörerischen Essgewohnheiten nach einer Befriedigung der Leere, die unaufhaltsam in mir wuchs, je voller mein Bauch war. Ich flüchtete mich in exzessive spirituelle Praktiken, die mich fast das Leben kosteten, nur damit ich mich für einen kleinen Augenblick in meiner Ganzheit als Mensch fühlen und echte Verbundenheit mit dem Leben spüren konnte. Ich ging auf Reisen in fremde Länder, um vielleicht dort etwas zu finden, das zumindest annähernd so atemberaubend schön und unschuldig war wie dieses Allverbundenheitsgefühl aus meiner Kindheit, das Tag für

Tag mehr dahingeschwunden war, ohne dass ich es hatte festhalten können. Wie Sand war es mir durch die Finger geronnen. Ich konnte nichts dagegen tun und mich selbst nicht davor schützen, die Realität zu sehen. Die Realität war: Ich wollte etwas, was es hier nicht gab. Als ich diese Realität viele Jahre später zu akzeptieren begann, ließ ich mich auf das Leben ein. Was blieb mir auch anderes übrig? Ich war nun mal am Leben und irgendetwas dort draußen hatte entschieden, dass ich existieren muss und darf.

Und genauso ist es bei dir.

Ich will dich, wenn du es mir erlaubst, von dieser Suche befreien, von der du tief in dir weißt, dass sie zu keinem Ziel führen wird. Du ahnst wahrscheinlich nicht, wie viel Gelassenheit und Befreiung das in dir auslösen wird. Du bist vielleicht, so wie ich vor einiger Zeit, am Ende mit deiner Energie und kannst nicht mehr vor der Welt und ihren Herausforderungen flüchten. Was du aber tatsächlich beenden musst, ist die Flucht vor dir selbst. Es gibt keinen Ort, an dem du nicht immer wieder auf dich selbst treffen wirst. Also warum noch weiter rennen? Lass uns einen Stopp machen, tief durchatmen und alles einfrieren. Nur für einen Moment. Die Zeit stillstehen lassen und der Flucht ein Ende setzen. Das ist der Ausgangspunkt unserer gemeinsamen Reise. Von hier aus treten wir in ein ganz neues Territorium spiritueller und persönlicher Entfaltung ein. Ich weiß, manchmal wird dir dieses Territorium wie ein emotionales Mienenfeld vorkommen, manchmal wie Treibsand, der dich verschlucken will. Manchmal

wie ein Wüstensturm, der dir den Atem und die Sicht raubt. Aber wisse: Auf dieser Reise wird es immer eine Hand geben, die nach deiner greift und dich nicht loslässt. Beispielsweise meine Hand.

*Es gibt ein Risiko im Leben. Das Risiko,
niemals das zu finden, wonach du suchst.*

Vielleicht ist das, was du suchst, echte Verbindung zu dir selbst und anderen. Es besteht ein Risiko, dass du dein Leben lang, obwohl du von Menschen umgeben bist, einsam und unverbunden bleiben wirst. Wir wollen dieser Wahrheit nicht in die Augen blicken. Wir wollen nur die Chancen und die Wunder im Leben sehen und missverstehen dabei etwas Grundsätzliches. Wenn du voll und ganz dieses Risiko akzeptierst, siehst und als Teil des irdischen Spiels betrachtest, entstehen von allein Chancen, Wunder und Segnungen.

Risiko akzeptieren – wie geht das?

Auf diese Frage kann ich dir gleich fünf Antworten geben.

Erstens: Du weißt, wie es geht. Der Beweis dafür ist deine Existenz. Vielleicht ist dir das heute nicht bewusst, aber auf einer seelisch-spirituellen Ebene hast du dich vor deiner Geburt für das Risiko Leben

voll und ganz entschieden. Nicht halbherzig und erzwungen, sondern aus einem großen freiwilligen Ja heraus. Du wusstest, dass das Leben auf der Erde eine kostbare Chance für dich sein wird, über dich hinauszuwachsen, und trotz aller Unsicherheit, die dich hier erwartet, hast du dich in dieses Abenteuer gestürzt. Auf bewusster Ebene kannst du das heute nicht mehr greifen. Ganz im Gegenteil: Du hast von deinem Umfeld gelernt, risikoscheu zu leben. Das ist uns allen passiert, weil unsere Gesellschaft Mut und Abenteuerlust vergessen hat. Du bist davon sehr wahrscheinlich nicht verschont geblieben. Mit jedem der folgenden Kapitel möchte ich dir etwas mehr diese Lust auf Gefahr und Risiko zurückgeben. Es wird dir dann sehr leichtfallen, deinem Herzen zu folgen. Denn dein Herz hat sich längst für das Abenteuer entschieden.

Zweitens: Ein Risiko zu akzeptieren verlangt eine Vorauszahlung von deiner Seite. Du musst auf das Konto »Vertrauen in mich und das Leben« etwas einzahlen, um im Nachhinein die Beweise zu erschaffen, dass das Leben immer auf deiner Seite sein wird. Du musst bereits jetzt vertrauen, obwohl du es nicht kannst. Ich bin damals das Risiko eingegangen, auf der Straße zu landen, nachdem ich meinen geregelten Job gekündigt hatte und in die Schweiz ausgewandert war. Ich habe mit diesem Schritt eine Einzahlung getätigt und ein Signal ins Universum ausgesendet: »Trotz meiner Zweifel, Unsicherheiten und Ängste gehe ich das Wagnis ein zu scheitern.« Ein solches Signal ist befreiend. Es ist vor allem auch eine Ansage