

Bettina Benesch

Liebste, scheiß da nix!

Dein Weg zur Wahrhaftigkeit

© 2021 Bettina Benesch

Umschlag: Christoph Kober, www.polychrom.at

Druck & Selfpublishing: Tredition

ISBN

Paperback 978-3-347-19102-0

Hardcover 978-3-347-17084-1

e-Book 978-3-347-17085-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss: Die hier vorgestellten Informationen ersetzen keine Beratung oder Therapie durch medizinisches oder therapeutisches Fachpersonal. Autorin und Verlag haften nicht für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Inhaltsverzeichnis

ERSTER TEIL: ÜBER WAHRHAFTIGKEIT

Kapitel 1	Schnall dich ab, Weib!	9
Kapitel 2	Manifest der wahrhaftigen Frau	24
Kapitel 3	Wahrhaftige Weiber	27

ZWEITER TEIL: ÜBUNGEN

Kapitel 4	Scheiß da nix in der Praxis	43
Kapitel 5	Körperlichkeit	47
	Erdung	49
	Sexualität	58
	Tanz	63
	Kaltes Wasser	71
	Ernährung	77
	Pausen und Genuss	89

Kapitel 6 Verbundenheit	95
Deine Gefühle	100
Folge der Freude	103
Dankbarkeit	107
Finde dein Rudel	110
Kreativität	118
Nehmen	121
Vergebung	122
Selbstliebe	130
 Kapitel 7 Fokus	 133
Intention	136
Manifestiere deine Träume	141
Meditation	144
Raus aus der Komfortzone	145
 Mein Weg	 158
Vertiefender Lesestoff	163
Musikempfehlungen	165
Übungsverzeichnis	166
Danke	168

*Gib dich nicht der Illusion hin, dass du die bist,
die du denkst zu sein
Dein Denken kann dich nicht fassen
Du bist unendlich
Nichts kann dich limitieren
Gib dich dir ganz
Gib dich dir mit Haut und Haar
und du wirst sehen, wer du wirklich bist
Trau dich und tauche ein in dein Innerstes
Schwimm in deinem Nektar aus Lust und Freude
frei von Begrifflichkeiten
Du bist die, die du bist
Du bist, um zu sein*

Kapitel 1

Schnall dich ab, Weib!

Die kommenden Jahre werden die besten deines Lebens, wenn du dich wahrhaftig auf dich selbst einlässt. Auf dein Strahlen und deine Schatten, dein Göttinnen- und dein arschlochein. Denn das ist das Leben: Es hält alles für uns bereit. Und wir sind aufgerufen, alles zu geben. Lass deine Masken fallen und zeige dich der Welt in deiner ganzen Pracht. Deine Wahrhaftigkeit ist es, nach der alles in dir lechzt. Also schnall dich ab vom engen Gurt der Perfektion, du wildes Weib, und gib dich dem Leben hin, so, wie es dich gemacht hat.

Kaum eine Zeit war besser als diese, um in unsere wahrhaftige Weiblichkeit zurückzufinden; in ihre unbändige Urform, diese Wahnsinnskraft, die uns alle am Leben hält. Denn jetzt öffnen sich die Tore, jetzt verändern sich die Dinge: Alte Strukturen brechen auf, viele Menschen erwachen aus einer Art Tiefschlaf und erkennen, dass das Leben, das wir jahrzehntelang geführt haben, nicht mehr passt. Der alte Modus von Leistung und noch mehr Leistung macht uns krank – und unsere Erde

dazu. Es ist Zeit für mehr Weiblichkeit auf der Erde, das bedeutet: Zeit für Gefühle, Weichheit, Lebendigkeit, Achtsamkeit, Offenheit. Gemeinsam mit einer neuen Form der Männlichkeit wird das Weibliche die Welt fluten mit unendlicher, bedingungsloser Liebe, aus der Mitgefühl und Verbundenheit mit der Natur und allen Wesen dieses Planeten wachsen. Jedenfalls ist das meine Vision der Zukunft. Wenn es auch deine ist, dann sind wir schon zwei!

High five!

Warum „Scheiß da nix!“?

Wir Frauen sind die Hüterinnen des Lebens, der Mittelpunkt jeder Familie. Wenn es uns gutgeht, geht es den anderen um uns herum auch gut. Wife happy, Life happy. Es geht um uns. Mit unserem „Scheiß da nix!“ ändert sich alles in Richtung Menschlichkeit, denn damit stellen wir alte, enge Konventionen in Frage, die weder uns Frauen noch unseren Männern und Kindern guttun.

Aus einer tiefen Gelassenheit und Weisheit heraus machen wir zum Beispiel dann Pausen, wenn wir sie brauchen und schauen so auf unsere Gesundheit. Wir übernehmen Verantwortung für uns selbst. Wir akzeptieren jeden vermeintlichen Fehler an uns und beenden so unseren Zwang, uns und unseren Körper zu optimieren. Wir tragen die Kleidung, nach der uns gerade der Sinn steht, egal ob wir 23 sind oder 93; wir sind so laut oder leise, wie es unserem emotionalen Zustand gerade

entspricht, wir essen, was unsere Eingeweide wünschen und sind so dick oder dünn, wie es uns beliebt.

Wir sagen „Scheiß da nix!“ zu uralten Regeln, von denen keiner mehr weiß, wozu sie eigentlich gemacht wurden, „Scheiß da nix!“ zur Meinung von Menschen, die uns sowieso niemals akzeptieren werden, egal wie sehr wir uns anstrengen. „Scheiß da nix!“ zu unseren automatisierten Gedanken und Ängsten, die uns klein halten, „Scheiß da nix!“ ganz generell zu dem, was andere über uns sagen (könnten). Wir sagen „Nein!“ zu schlechtem Sex, „Nein!“ zu falschen Freunden, „Nein!“ zu Dingen, die uns keine tiefe Freude schenken. Wir sagen „Ja!“ zu tiefer Liebe, „Ja!“ zu echter Freundschaft – und vor allem: „Ja!“ zu uns selbst. Bedingungslos. Wir stehen zu uns, auch wenn andere uns selbst oder unsere Ideen nicht gutheißen, wir nehmen unseren Platz auf dieser Erde ein, strahlen was das Zeug hält und inspirieren andere dadurch, es uns gleichzutun. Wir machen uns nicht mehr klein, um zu gefallen, und kümmern uns nicht mehr darum, was andere von uns halten.

„Scheiß da nix!“ ist ab jetzt dein Wahrhaftigkeits-Mantra, jedes Mal, wenn du das Gefühl hast, nicht du selbst sein zu können oder zu dürfen, wenn du spürst, dein Plafond ist noch lange nicht erreicht, wenn du merkst, in dir steckt so viel mehr, als du zurzeit rauslässt. So viel Liebe, Energie, Lebenslust, Genuss, Hingabe, so viel Freude, so viel Mut, Ideen und Träume – allein, du traust dich nicht, dich damit in jedem deiner Lebensbereiche zu zeigen. Vielleicht traust du dich bei deinen Freundinnen, doch in der Arbeit fällt es dir schwer. Vielleicht bist du in der Arbeit wahrhaftig, doch zuhause wagst du es nicht, dich in deine wahre Größe zu erheben. Daher möchte ich dir jetzt eines sagen:

Du bist einzigartig und wunderschön.

Ein Geschenk für diese Erde.

Genauso wie du jetzt bist.

Kennst du die Flutlichter in den großen Stadien? Deine Strahlkraft ist mindestens genauso so stark – und du brauchst dazu nicht mal ein externes Kraftwerk! Es ist alles in dir und jetzt ist die beste Zeit, aus dem Dornröschenschlaf zu erwachen und endlich den Stecker für den Starkstrom herzunehmen und anzustecken. Jetzt ist die Zeit für uns alle, laut und deutlich zu sagen: „Scheiß da nix!“, denn es schenkt uns die Freiheit, Gelassenheit und Stärke, die wir brauchen, um ganz wir selbst zu sein.

Dazu ist wichtig anzumerken: „Scheiß da nix!“ hat nichts mit Rücksichtslosigkeit zu tun. Niemand wird ausgebootet, unkonstruktiv kritisiert oder klein gemacht. Ganz im Gegenteil: Es soll möglichst viele Menschen dazu inspirieren, den Weg ihres Herzens voller Hingabe zu gehen. Das schließt auch mit ein, dass du dir nix scheißt, wenn es dir mal nicht gelungen ist, dir nix zu scheißen. Das Zentrum ist die bedingungslose Liebe zu dir selbst und in weiterer Folge zu allen Wesen des Universums. Und der Schlüssel dazu ist deine Wahrhaftigkeit.

Sei wahrhaftig

Was wäre, wenn du dich so sein ließest, wie du wirklich bist? Nicht nur dann, wenn es dir gutgeht, sondern auch mit dem scheinbar unendlichen Schmerz in deinem Herzen, mit der Wut im Bauch, der Verzweiflung im Unterleib und der Lüge im Hals. Einfach mal sein lassen. Und auch nichts mehr beweisen müssen; weder dir noch sonst jemand anderem. Wäre das nicht unheimlich befreiend? Wie viel Energie da plötzlich frei würde!

Sich endlich nicht mehr verbiegen, nicht mehr verstecken, nicht mehr liebspielen, nicht mehr automatisch

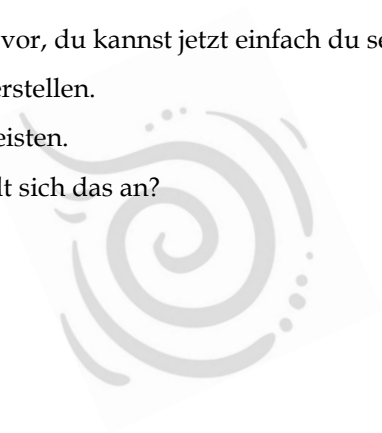
arrogant sein aus Angst, sonst unterzugehen. Endlich wahrhaftig sein! Endlich sagen, was du denkst, weinen, wenn du es brauchst, tanzen, wann es dir passt, singen, wenn die Kehle schwingt, schreien, wenn alles raus muss. Treu zu dir selbst sein, auch dann, wenn du draufkommst: Dort wo ich gern wäre, bin ich nicht – oder zumindest noch nicht. Wahrhaftig sein, auch dann, wenn dich die Traurigkeit überkommt oder die Wut, der Neid, Eifersucht, Hass, Groll, Verzweiflung, Panik. Und seien wir ehrlich: Ohne Perfektionskrampf und Stock im Arsch lässt sich das Leben einfach besser feiern! Außerdem bist du, wie du bist – warum das ändern? Wenn du anders hättest sein sollen, dann wärest du's auch.

Stell dir vor, du kannst jetzt einfach du selbst sein.

Nicht verstellen.

Nichts leisten.

Wie fühlt sich das an?



Verbogen bis zur Unkenntlichkeit

In meiner Volksschul- und Teenie-Zeit war ich so out, wie nur irgendwer out sein kann. Natürlich wollte ich dazugehören. Ich habe alles dafür getan. Immer wieder mal sehe ich Teenie-Filme mit meiner Tochter und manchmal gibt es dort diese Underdogs mit Brille, mit denen niemand zu tun haben möchte. Sie haben komische Sachen an. Sie lächeln kaum, weil sie nicht dazugehören. Sie ducken sich. Sie wären gern bei den Coolen dabei, aber die Chancen sind so gut, wie die, den Mond nach einem Spaziergang ohne Raumanzug wieder lebend zu verlassen. Die Nerds wären so gerne Teil der coolen Gang, dass sie in die miesesten Prüfungen einwilligen, sich beschämen lassen – und dadurch noch kleiner werden, als sie ohnehin schon sind, nur um dazuzugehören. Ich war eine von denen, also den Underdogs – nur die Brille hat gefehlt.

Ich habe mich bis zur Unkenntlichkeit verbogen, um dazuzugehören. Endlich dazugehören! Irgendwann war ich schließlich so verbogen, dass mein Rücken die Schiefelage nicht mehr tragen konnte. In meiner frühen Teenie-Zeit schoss mir ein starker Schmerz in meine Wirbelsäule. Ich konnte mich nicht mehr bewegen. „Hexenschuss“, hat man damals dazu gesagt. An Zusammenhänge mit der Psyche dachte niemand. So blieb der Rücken krumm und schmerzte. Bis heute tut er das – besonders dann, wenn ich beginne, perfekt sein zu wollen, zu verbissen zu arbeiten und/oder es mir in meiner Komfortzone bequem zu machen.

Im Gymnasium habe ich unbeabsichtigt Gewicht verloren. Ich war vorher nicht dick, aber doch nicht so schlank, dass man mich wegen meines Hinterns nicht

verarscht hätte; damals im Wiener Nobelbezirk Hietzing, wo die wirklich coolen Mädels Perlenohrringe und Burberry-Mäntel trugen – und ich Jeans aus dem Zweite-Wahl-Geschäft. Ich hatte also Gewicht verloren. Auf einmal waren alle begeistert von mir, wer hätte das gedacht! Aus dem molligen, hässlichen Faultier wurde auf einmal ein schlanker Pfau. Plötzlich hatte ich Aufmerksamkeit – auch von den Coolen. Der Preis dafür war die Mager-sucht. Die wuchs sich in den späten Teenie-Jahren aus, doch ich erwartete bis in meine 30er hinein von mir selbst, besonders schlank und sportlich zu sein. War ich auch. Doch glücklich oder auch nur zufrieden? Fehlanzeige. Mit 30 wollte ich die perfekte Mama sein. Keine Fehler machen, genug Liebe zeigen, immer da sein, weinendes Kind sofort trösten, perfektes Essen kochen, Wohnung perfekt sauber halten.

Tiefes Glück? Zufriedenheit? Nope!

Mit Mitte 30 begann ich mit der Energiearbeit. Spiritualität! Da kann man vielleicht ins Perfektsein kippen! Ich wollte alles hinter mir lassen, die Vergangenheit, den alten Schmerz, auch neue Verletzungen sofort heilen, Schwamm drüber, weiter gehen.

Hat's funktioniert? Nein!

Weil das mit dem Glück so nicht funktioniert. Ich weiß nicht sicher, wer uns einst eingeredet hat, dass es uns gutgehen wird, dass wir vielleicht sogar glücklich

sind, wenn wir dies oder jenes erreicht haben, aber die Strategie war sehr erfolgreich: Heute versuchen wir, alles zu tun, um perfekt zu sein und in Schubladen zu passen. Damit wir endlich mal aufhören können mit dem Schuf-ten – und glücklich sind. Dabei kommt das Glück in Wahrheit ganz von selbst! Aber weil uns das niemand gesagt hat, geben wir Gas, wollen perfekt sein und erwarten uns im Gegenzug Anerkennung und Liebe. Weil das vielleicht das Glück bringt, das wir suchen. Es muss so sein, denn alle machen es so.

Und auch wenn du das Perfektsein offiziell an den Nagel gehängt hast, wenn du dir Fehler in der Arbeit erlaubst, die Küche unaufgeräumt Richtung Badezimmer verlässt, um dir ein Kerzerl anzuzünden und beim Achtel Zweigelt in der Wanne zu dösen: Spür mal, ob da nicht noch ein Funken Perfektionismus in einer Ecke deiner hintersten Zelle sitzt. Vielleicht traust du dich nicht, zu weinen, wenn du eigentlich traurig oder verzweifelt bist. Nicht laut zu lachen, weil es sich gerade nicht ziemt. Auf der Straße nicht zu tanzen, auch wenn dir danach ist. Im Supermarkt nicht zu singen, obwohl der Song im Lautsprecher jede Faser deines Kehlkopfs kitzelt. Vielleicht traust du dich nicht, jemanden zu umarmen, weil der dann denken könnte, du bist nah am Wasser gebaut oder suchst Anschluss oder schnellen Sex. Wir machen all das nicht, weil: Was könnten denn die anderen denken? Die könnten uns für unperfekt halten! Für nicht wertvoll genug. Verrückt gar. Oder – und das ist das Schlimmste: für nicht richtig! Nicht passend.

Selbst wenn wir meditieren, haben wir oft das perfekte Setting im Kopf: Kerze? Check! Sitzpolster? Check. Räucherstäbchen? Check! Versteh mich nicht falsch: Kerzen sind prima, Räucherstäbchen wirklich lässig und

Sitzpolster klasse – aber meditieren geht auch ohne. Im Bus, neben plärrenden Kindern. Geht! Probier's aus! Erleuchtung pur. Wenn du willst, geht das. Denn meditieren ist nichts weiter, als den Fokus auf eine bestimmte Sache zu legen. Deinen Atem zum Beispiel. Atmen neben plärrenden Kindern? Das kannst du! Schreib mir, wie's war!

In guten wie in schlechten Zeiten

Wahrhaftigkeit bedeutet, dir selbst treu zu sein, in guten wie in schlechten Zeiten. Dir beizustehen, dir selbst deine beste Freundin zu sein, dich selbst so zu lieben, wie du bist. Dafür brauchst du keine Schule, du brauchst nicht den hundertsten Selbstoptimierungskurs. Du musst dir dazu in die Augen sehen und annehmen, was du siehst.

Denn: Den wievielten Selbstoptimierungsversuch möchtest du noch unternehmen, um danach festzustellen, dass du immer noch nicht dort bist, wo du dich gerne hättest? Die Freiheit liegt darin, dich so anzunehmen, wie du bist; in jedem Moment und mit jedem Atemzug. Wenn du das tust, bist du wirklich frei. Du machst dich unabhängig von deinen Vorstellungen und den Vorstellungen anderer Leute, wie du zu sein hast. Du beginnst, dich selbst zu lieben, ganz ohne teures Selbstliebe-Coaching-Programm. Das ist der Kern. Das ist das erste, worum es hier geht: Dir treu zu sein. Von hier aus wächst du über dich hinaus, ohne dir auch nur den kleinsten Gedanken darüber zu machen, was du heute wieder selbstoptimieren könntest.

In dem Moment, in dem du dir treu bist und dich annimmst bis in die kleinste Faser deines Körpers, lösen sich all deine Ängste auf, fallen all deine Begrenzungen in sich zusammen. Deine dunkelsten Geheimnisse kommen ans Licht und du startest die größte Transformation deines Lebens. Das ist die wahre Freiheit. Es geht um nichts anderes. Sei wahrhaftig, nimm dich und umarme dich fest und du lebst deine Bestimmung; das, wozu du hier auf der Erde bist. Sei wahrhaftig und du siehst, wer du wirklich bist und was für dich heute möglich ist.

Die Wahrheit

Ich bin weit weg von perfekt – und genau das macht mich: perfekt. Verwirrt? Ich hole ein bisschen aus: Als Mensch bin ich unperfekt. Ich kann keinen Lotussitz, ich fluche laut, wenn ich mich ärgere, ich mache manchmal Witze, die mein Kind kränken, ich bin manchmal zu egoistisch und manchmal zu nachgiebig, ich kann nicht immer weinen, wenn ich das Gefühl habe, weinen zu müssen – obwohl ich jedem Menschen in so einem Fall sage: „Lass es raus!“

Manchmal drücke ich mich vor altem Schmerz, der hochkommt, manchmal laufe ich ihm mit offenen Armen entgegen. Manchmal falle ich in alte Muster zurück. Manchmal drücke ich mich davor, meine Wahrheit auszudrücken, weil ich niemanden verletzen möchte; ich warte lieber ab, und werde irgendwann gezwungen, sie dann doch rauszulassen, die Wahrheit. Ich bin nicht perfekt – und gleichzeitig schon.

Denn in dem Moment, in dem du dich so annimmst, wie du bist, dir in die Augen schaut, ehrlich zu dir bist, öffnest du dich für das perfekte Wesen, das in dir steckt.