

GERARDO FRATTOLILLO

Der
Weg
zurück
zu
dir
selbst...

Kapitel 3 Die leise Stimme in uns

Wahrnehmung – Die Kunst, wieder hinzuhören

Vielleicht beginnt Vertrauen genau dort, wo wir wieder lernen, zuzuhören. Denn bevor wir einer inneren Orientierung folgen können, müssen wir zuerst wahrnehmen, was in uns geschieht. Es gibt Momente im Leben, in denen wir etwas spüren, bevor wir verstehen, warum. Eine Begegnung, eine Entscheidung, eine Veränderung, die sich langsam ankündigt.

Noch bevor unser Verstand beginnt, alles zu analysieren, entsteht in uns ein Gefühl. Eine leise Ahnung. Ein Eindruck, den wir nicht sofort erklären können. Vielleicht ist genau das die besondere Fähigkeit unserer Wahrnehmung. Sie gibt uns nicht immer sofort eine Antwort. Aber sie macht uns aufmerksam. Auf Menschen.

Auf Situationen. Auf das, was sich in unserem Inneren bewegt. Im Laufe unseres Lebens lernen wir, vieles zu erklären. Wir suchen Beweise, vergleichen und planen.

Das ist wichtig. Unser Verstand hilft uns, die Welt zu verstehen und gute Entscheidungen zu treffen. Doch nicht alles, was unser Leben beeinflusst, lässt sich messen oder logisch begründen. Manchmal spüren wir einfach, dass etwas nicht mehr passt. Dass ein Weg, den wir lange gegangen sind, nicht mehr unserer Wahrheit entspricht. Dass eine Veränderung notwendig geworden ist.

Oder dass ein Mensch uns guttut, noch bevor wir genau wissen, warum.

Die Herausforderung besteht nicht immer darin, diese Signale wahrzunehmen. Die größere Herausforderung besteht darin, ihnen Raum zu geben. Denn oft kommt danach die Angst. Was, wenn ich falsch liege? Was, wenn ich scheitere? Was, wenn andere Menschen meine Entscheidung nicht verstehen? Also bleiben wir manchmal dort, wo wir uns auskennen.

Nicht unbedingt, weil es uns glücklich macht. Sondern weil es vertraut ist. Doch Vertrautheit ist nicht immer dasselbe wie Erfüllung. Manchmal zeigt uns unsere Wahrnehmung genau den Punkt, an dem Veränderung notwendig wird. Nicht immer führt sie zu einem einfacheren Weg. Aber oft zu einem ehrlicheren. Vielleicht ist Wahrnehmung wie ein stiller Wegweiser.

Sie zeigt uns nicht die gesamte Strecke. Sie kennt nicht jede Antwort. Sie verspricht nicht, dass alles leicht wird. Aber sie hilft uns zu erkennen, welcher nächste Schritt sich richtig anfühlen könnte. Dafür brauchen wir manchmal weniger Ablenkung und mehr Aufmerksamkeit. Einen Spaziergang ohne Eile. Ein paar ruhige Minuten.

Einen Moment, in dem wir nicht versuchen, alles sofort zu lösen. Sondern einfach beobachten. Was fühle ich? Was beschäftigt mich? Was gibt mir Energie? Was nimmt mir Kraft? Denn unser Inneres spricht selten durch große Zeichen.

Es zeigt sich oft in kleinen Hinweisen. In einem Gefühl von Leichtigkeit. In einer inneren Unruhe. In dem Wunsch, etwas zu verändern. In der Freude über etwas, das uns wirklich berührt. Vielleicht besteht Weisheit nicht darin, immer sofort die richtige Antwort zu kennen. Vielleicht besteht sie darin,

aufmerksam genug zu sein, die wichtigen Fragen überhaupt wahrzunehmen.

Denn diese innere Orientierung möchte uns nicht kontrollieren. Sie möchte uns erinnern. Daran, was uns wichtig ist. Daran, was uns lebendig macht. Daran, wer wir wirklich sind. Doch Wahrnehmung allein reicht nicht. Etwas in uns zu spüren ist der erste Schritt.

Der nächste besteht darin, diesem Gefühl zu begegnen und herauszufinden, ob wir ihm vertrauen können. Denn manchmal zeigt uns unsere Wahrnehmung eine Richtung. Aber erst unser Mut entscheidet, ob wir ihr folgen.

Wenn wir ihrer Führung vertrauen

Vielleicht fragen wir uns:

Was hat diese leise innere Wahrnehmung eigentlich mit Glück und Erfüllung zu tun? Auf den ersten Blick scheint sie wenig mit unserem Alltag zu verbinden. Zwischen Terminen, Verpflichtungen und den vielen Aufgaben des Lebens bleibt oft kaum Raum, nach innen zu hören. Wobei manche To-do-Listen tatsächlich den Eindruck machen, als würden sie sich nachts heimlich vermehren.

Doch vielleicht sind wir nicht nur hier, um Aufgaben abzarbeiten und Erwartungen zu erfüllen. Vielleicht sind wir hier, um zu lernen. Zu wachsen.

Zu entdecken, wer wir wirklich sind. Denn in jedem Menschen gibt es eine innere Orientierung, die uns Hinweise geben kann. Nicht immer laut. Nicht immer eindeutig. Aber oft spürbar. Ich stelle mir unseren Körper gerne wie ein Fahrzeug vor. Er trägt uns durch dieses Leben.

Unser Verstand ist dabei wie ein Navigationssystem. Er hilft uns, Wege zu finden. Er analysiert Möglichkeiten. Er wägt Risiken ab. Er schützt uns durch Erfahrungen, die wir gesammelt haben. Doch ein Navigationssystem kann uns zwar zeigen, welche Wege möglich sind. Es weiß nicht immer, welcher Weg uns wirklich erfüllt.

Denn manchmal lassen wir unseren Verstand die gesamte Reise bestimmen. Er wählt den sichersten Weg. Den bekannten Weg. Den Weg mit den wenigsten Risiken. Und plötzlich kommen wir zwar sicher ans Ziel. Aber vielleicht nicht an den Ort, nach dem sich unser Inneres sehnt. Denn unser Verstand möchte uns schützen.

Er erinnert sich an Enttäuschungen. An Verletzungen. An Momente, in denen Vorsicht notwendig war. Das ist wertvoll. Wir brauchen unseren Verstand. Doch Schutz allein führt nicht automatisch zu einem erfüllten Leben. Wenn wir nur vermeiden, was schwierig werden könnte, vermeiden wir manchmal auch die Möglichkeiten, an denen wir wachsen.

Wir bleiben in dem, was wir kennen. Wir warten auf den perfekten Moment. Und irgendwann merken wir, dass dieser perfekte Zeitpunkt ungefähr so schwer zu finden ist wie ein verlorener Schlüssel, den man gerade dringend braucht. Vielleicht ist das Leben aber nicht dafür gemacht, vollkommen vorhersehbar zu sein.

Vielleicht besteht ein Teil unseres Weges darin, Erfahrungen zu sammeln. Neues zu entdecken. Fehler zu machen.

Und herauszufinden, was uns wirklich lebendig macht. Die innere Führung möchte uns nicht gegen unseren Verstand führen. Sie möchte ihn ergänzen.

Sie lädt uns ein, nicht nur zu fragen:

„Was ist sicher?“

Sondern auch:

„Was fühlt sich für mich stimmig an?“

Denn einer inneren Eingebung zu folgen, bedeutet nicht, jede Angst zu ignorieren. Es bedeutet, aufmerksam hinzuschauen.

Zu unterscheiden:

Kommt dieses Gefühl aus meiner Erfahrung? Aus meiner Angst? Oder aus einem tiefen Wissen darüber, was für mich richtig sein könnte? Dafür brauchen wir manchmal Stille. Einen Moment, in dem wir nicht funktionieren müssen.

Einen Augenblick, in dem wir uns fragen:

„Führt mich mein Leben näher zu dem Menschen, der ich wirklich sein möchte?“

Vielleicht beginnt genau dort wahre Erfüllung. Nicht in einem Leben ohne Herausforderungen. Nicht in einem Leben, in dem alles perfekt läuft. Sondern in einem Leben, das sich ehrlich anfühlt. Denn diese innere Orientierung erinnert uns daran, dass wir mehr sind als unsere Sorgen. Mehr als unsere Zweifel. Mehr als die Erwartungen anderer Menschen.

Sie führt uns zurück zu dem Teil in uns, der träumt. Der liebt. Der wachsen möchte.

Und vielleicht ist genau das ihre wichtigste Aufgabe:

Nicht uns einen fertigen Weg zu zeigen. Sondern uns daran zu erinnern, dass wir den Mut haben, unseren eigenen zu gehen.

Wenn sie leiser wird

Auch wenn wir gelernt haben, nach innen zu hören und unserer Wahrnehmung zu vertrauen, gibt es Momente, in denen diese Verbindung schwächer wird. Momente, in denen wir das Gefühl haben, uns selbst nicht mehr richtig zu verstehen. Wir stehen vor einer Entscheidung und finden keine klare Antwort. Wir suchen nach Orientierung und spüren nur Unsicherheit.

Und irgendwann kommt diese eine Frage:

„Warum weiß ich plötzlich nicht mehr, was richtig für mich ist?“

Vielleicht liegt die Antwort nicht darin, dass diese innere Verbindung verschwunden ist. Vielleicht ist es nur lauter geworden. Um uns herum. Und manchmal auch in uns selbst. Unser Alltag ist gefüllt mit Eindrücken, Erwartungen und unzähligen Meinungen. Jeder scheint zu wissen, was wir tun sollten. Welche Entscheidung richtig wäre.

Welcher Weg der bessere ist.

Und während wir versuchen, allen Anforderungen gerecht zu werden, wird etwas anderes immer leiser:

Unser eigener Zugang zu uns selbst. Nicht, weil er nichts mehr zu sagen hat. Sondern weil er gegen sehr viele andere Stimmen ankommen muss. Fast wie jemand, der in einem Raum voller Menschen versucht, etwas Wichtiges zu sagen – aber niemand hört genau hin. Dabei verlieren wir diese Verbindung nicht plötzlich. Oft geschieht es langsam. Wir passen uns an.

Wir erfüllen Erwartungen. Wir versuchen, niemanden zu enttäuschen.

Und irgendwann fragen wir uns:

„Was möchte ich eigentlich wirklich?“

Auch die Menschen in unserem Leben beeinflussen, wie verbunden wir mit uns selbst bleiben. Es gibt Begegnungen, nach denen wir uns leichter fühlen. Menschen, bei denen wir nicht überlegen müssen, wie wir wirken. Menschen, bei denen wir nicht beweisen müssen, wer wir sind. Bei ihnen dürfen wir einfach sein.

Und dann gibt es Begegnungen, nach denen wir uns fragen:

„Warum bin ich nach diesem Gespräch eigentlich müder als vorher?“

Manche Menschen schenken uns Kraft. Andere zeigen uns, wo wir unsere eigenen Grenzen besser schützen dürfen. Das bedeutet nicht, dass wir über andere urteilen müssen. Jeder Mensch trägt seine eigene Geschichte. Jeder Mensch hat Erfahrungen gemacht, die ihn geprägt haben. Aber Verständnis bedeutet nicht, dass wir alles in unser Leben lassen müssen.

Auch unser eigenes Herz verdient Aufmerksamkeit.

Manchmal ist Abstand kein Zeichen von Kälte. Manchmal ist Abstand ein Zeichen von Selbstachtung.

Eine stille Entscheidung, die sagt:

„Ich wünsche dir deinen Weg.

Und ich achte gleichzeitig auf meinen.“ Denn nicht jede Verbindung bringt uns näher zu uns selbst. Manche halten uns in alten Mustern fest. Andere helfen uns zu wachsen. Der Unterschied liegt oft darin, wie wir uns nach einer Begegnung fühlen. Kleiner? Oder lebendiger?

Verlorener? Oder mehr bei uns? Vielleicht ist diese innere Verbindung wie ein stiller See. Nicht der See verschwindet, wenn der Wind die Oberfläche bewegt. Wir können nur unser eigenes Spiegelbild nicht mehr erkennen. Die Tiefe bleibt. Die Ruhe bleibt.

Wir brauchen nur einen Moment, in dem sich das Wasser wieder beruhigen darf. Vielleicht bedeutet das manchmal weniger Ablenkung. Weniger Vergleichen. Weniger darauf zu hören, was alle anderen meinen. Und mehr darauf zu achten, was in uns selbst entsteht. Was gibt mir Kraft? Was fühlt sich stimmig an?

Was entfernt mich von mir selbst? Denn manchmal müssen wir nichts Neues finden. Manchmal braucht es nur wieder Raum für das, was längst in uns vorhanden ist. Diese innere Verbindung wartet nicht darauf, dass wir perfekt sind. Sie wartet nicht darauf, dass wir alle Antworten kennen. Sie wartet nur darauf, dass wir wieder bereit sind zuzuhören.

Und vielleicht ist genau das eine der wertvollsten Reisen unseres Lebens:

Nicht jemand anderes zu werden. Sondern Schritt für Schritt wieder näher bei uns selbst anzukommen.

Als ich begann, meiner inneren Stimme zu vertrauen

Ich durfte in meinem eigenen Leben erfahren, dass die Verbindung zu unserer inneren Wahrnehmung nicht immer gleich stark spürbar ist. Es gibt Zeiten, in denen wir uns selbst sehr nah sind. In denen Entscheidungen klarer erscheinen. In denen wir spüren, was uns guttut. Und es gibt Zeiten, in

denen diese Verbindung fast verloren scheint. Nicht, weil etwas in uns verschwunden ist.

Nicht, weil wir keine Orientierung mehr haben.

Sondern weil das Leben manchmal so laut wird, dass wir kaum noch hören, was in unserem Inneren entsteht. Auch ich kenne solche Zeiten. Es gab eine Phase in meinem Leben, in der Schmerz, Verlust und viele belastende Gedanken mein Inneres bestimmt haben. Zu viele Sorgen, zu viele Fragen, zu viele Einflüsse von außen.

Mein Kopf war ständig beschäftigt. Mein Herz war müde. Und irgendwo dazwischen hatte ich den Zugang zu mir selbst verloren. Doch irgendwann begann sich etwas zu verändern. Ich konnte mich selbst wieder wahrnehmen. Ich spürte wieder, was mir wichtig war.

Und mit dieser Verbindung kehrte auch etwas zurück, das lange überlagert gewesen war:

Eine innere Orientierung. Sie sprach nicht laut, gab keine Befehle und drängte mich nicht.

Sie war einfach da – leise, aber klar. Eine Begebenheit ist mir bis heute besonders geblieben. Es war ein warmer Sommertag. Ich war gerade dabei, meine Wohnung zu verlassen. Im Korridor stand auf einem kleinen Möbelstück eine Packung Taschentücher. Eigentlich nichts Besonderes. Etwas, das man normalerweise kaum beachtet.

Doch plötzlich blieb mein Blick genau daran hängen.

Und in diesem Moment entstand dieses ungewöhnliche Gefühl:

„Nimm die Taschentücher mit.“

Es war kein langer Gedanke und keine bewusste Überlegung. Einfach ein kleiner Impuls.

Natürlich meldete sich sofort mein Verstand. Warum solltest du Taschentücher mitnehmen? Es ist Sommer. Du bist nicht erkältet. Du wirst sie wahrscheinlich gar nicht brauchen. Und ehrlich gesagt hatte mein Verstand gute Argumente. Früher hätte ich vermutlich darauf gehört.

Doch dieses Mal entschied ich mich anders.

Ich dachte:

„Sie nehmen kaum Platz weg.“

Also steckte ich sie ein und verließ meine Wohnung. Viele Stunden später, gegen halb zwei Uhr nachts, stand ich an einer Bushaltestelle. Neben mir befand sich ein älteres Ehepaar. Als der Bus kam und die Menschen einstiegen, geschah plötzlich etwas Unerwartetes. Die ältere Dame verletzte sich leicht und kurz darauf begann ihre Nase stark zu bluten. Die Blutung wollte nicht aufhören.

Sie fragte ihren Mann nach Taschentüchern.

Er suchte in seinen Taschen.

Dann sagte er:

„Ich habe sie zu Hause vergessen.“

In diesem Moment musste ich lächeln und dachte: „Meine liebe innere Stimme.“ Ich griff in meine Tasche. Und dort waren sie. Die Taschentücher, die ich Stunden zuvor ohne offensichtlichen Grund eingepackt hatte. Ich reichte sie der Dame. Sie und ihr Mann bedankten sich von Herzen. Für viele Menschen wäre dies vielleicht einfach ein Zufall gewesen.

Eine kleine alltägliche Situation. Für mich war es jedoch ein besonderer Moment. Nicht, weil ich etwas

Außergewöhnliches getan hatte. Sondern weil es mich daran erinnerte, dass unsere Wahrnehmung manchmal kleine Hinweise geben kann, bevor unser Verstand eine Erklärung dafür findet. Seit diesem Erlebnis versuche ich bewusster hinzuhören. Nicht, weil ich meinen Verstand ausschalten möchte.

Denn auch mein Verstand ist wertvoll.

Er hilft mir zu prüfen. Er hilft mir, Verantwortung zu übernehmen. Er begleitet mich auf meinem Weg. Doch ich habe gelernt, meiner inneren Wahrnehmung ebenfalls Raum zu geben. Denn immer wieder durfte ich erfahren, dass manche Entscheidungen nicht nur aus Logik entstehen. Manchmal braucht es auch dieses stille Gefühl, dass etwas für uns stimmig ist.

Vielleicht kennt unser Inneres nicht jedes Detail der Zukunft.

Vielleicht zeigt es uns nicht den gesamten Weg. Aber vielleicht hilft es uns, den nächsten Schritt zu erkennen. Heute empfinde ich diese Verbindung als eine wertvolle Begleiterin. Nicht, weil sie mir alle Antworten gibt. Sondern weil sie mich immer wieder daran erinnert, innezuhalten und zuzuhören.

Und vielleicht liegt genau darin eine besondere Form von innerer Klarheit:

Nicht alles wissen zu müssen. Nicht alles erklären zu können. Aber offen zu bleiben für die kleinen Hinweise, die uns näher zu uns selbst führen. Denn manchmal ist der wichtigste Weg nicht der, den wir im Außen suchen. Sondern der, der uns wieder zurück zu uns selbst bringt.