

Ungehörte Stimmen des Lebens

Essay von Miroslav Großer, Stimm-Coach, Sänger & Musiker www.stimmlabor.de
veröffentlicht in "Endlich Frieden – 100 Persönlichkeiten zeigen Zivilcourage"

Im Laufe von zehn Jahren wurde ich in Berlin drei Mal angeschossen. Auf offener Straße, von fremden Menschen, jedes Mal ins Gesicht. Der letzte Schuss traf mein sogenanntes Drittes Auge. Noch heute sehe ich den Blitz des Mündungsfeuers und höre meine eigene Stimme: „Warum falle ich nicht tot um? Warum passiert mir das? Was ist der Sinn davon?“ Später erfuhr ich, dass es eine Schreckschusspistole war, die aus nächster Nähe auf mich abgefeuert worden war. Doch die Erfahrung war real und brannte sich tief in mein Gesicht – verbunden mit der eindringlichen Aufforderung, meinen Anteil an diesem wiederholten Geschehen zu verstehen.

Ich kannte zu diesem Zeitpunkt bereits die psychosomatische Sichtweise und hatte sie erfolgreich auf körperliche Symptome angewandt. Auch meine Weltanschauung ließ mich erkennen: Der schöpferische Geist in mir prägt meine Erfahrungen. Also suchte ich nach meinem Anteil. Was ich fand, hat mein Leben verwandelt.

Es war meine tiefe Abwertung der Aggression. Ich hatte sie mit Gewalt gleichgesetzt und versucht, ihr auszuweichen. Doch das Leben hielt mir den Spiegel vor und zwang mich, Aggression neu zu betrachten – als das, was sie im Ursprung ist: eine neutrale, lebensnotwendige Energie.

Das Wort Aggression stammt aus dem Lateinischen *aggredi*: „an etwas herangehen, vorangehen“. Für mich bedeutet es, der Lebensenergie zu erlauben, den entscheidenden Schritt in Richtung Wachstum zu tun. Sie ist die Kraft, die Veränderung initiiert. Jeder Keim, der erst die Schale und dann die Erde durchbricht, trägt sie in sich.

Psychologisch betrachte ich Aggression als Energie der Durchsetzung dessen, was einem Menschen wirklich wichtig ist. Wird sie länger verdrängt, kippt sie oft ins Destruktive: in Autoaggression, in Projektionen, in Feindbilder, in offene oder passive Gewalt.

Auch meine Albträume zeigten mir dies. Jahrelang wiederholten sich Szenen von Bedrohung und Verfolgung. Erst als ich begann, Aggression als Teil meiner Lebenskraft anzunehmen, wandelten sich diese Träume. Aus dem lähmenden Schrecken der Nacht wurde eine kraftvolle Energie, die Ausdruck suchte und Bestimmung fand.

Was wir im Inneren unterdrücken, wirkt auch im Außen. Deshalb sollten wir die Qualität unserer Verbindungen ehrlich betrachten – im privaten wie im beruflichen Umfeld. Jede nicht gelebte Wut, jedes unerfüllte Bedürfnis drängt nach Ausdruck. Finden oder geben wir keinen Raum dafür, sucht sich die Energie dennoch ihre Wege.

Darum braucht es Orte, in denen aufgestaute Kräfte entladen und ihr bejahender Kern freigelegt und genutzt werden kann. Aggressive Stimmungen zeigen sich unüberhörbar in

unseren Stimmen. Erst wenn Aggression in klare, wahrhaftige Ausdrucksformen verwandelt und auch gehört und somit gefühlt wird, entsteht Verbindung statt Trennung.

So habe ich meinen Frieden mit dieser nur durch Vermeidung unheimlich wirkenden Kraft geschlossen. Heute nutze ich sie für meine Lebensgestaltung, führe sie und lasse mich auch von ihr führen. Das Leben erscheint mir nun wie ein Tanz zwischen Polaritäten: Wille und Hingabe, Ich und Wir, Innen und Außen, Fühlen und Denken.

Was genau hast *Du* viel zu lange unterdrückt?

Welche Kraft in Dir wartet darauf, endlich gehört zu werden?

Kenne das Team Deiner inneren Stimmen! Welcher Stimme willst Du folgen?

Wie kannst Du dich immer wieder in Übereinstimmung bringen mit deiner gefühlten Bestimmung, um in Wort und Tat eine kraftvolle Stimme des Lebens zu sein?

Nachhaltiger Frieden – im Einzelnen wie im Miteinander – erfordert die bewusste Integration der Aggression. Dann wird sie nicht als Bedrohung erfahren, sondern als wichtiger Klang in der Symphonie des Lebens - gewünscht und schöpferisch. Wie in einem Orchester, in dem jedes Instrument seinen Platz hat und seine Zeit bekommt, um das große Ganze zum Klingen zu bringen.

Ende des Essays

Hier kannst Du das Buch bestellen und findest auch ALLE, die dabei sind: <https://wirtubeshop.de/Endlich-Frieden-100-Persoenlichkeit-zeigen-Zivilcourage/112001001?affiliateCode=mg>

Wenn Du noch etwas von deiner wertvollen schöpferischen Aufmerksamkeits-Energie in Frieden investieren magst, dann lausche doch mal meiner persönlichen **Friedens-Vision**, die ich seit vielen Jahren pflege und immer wieder neu aktiviere: https://youtu.be/BRRMc_DjAoY

Was ist **Deine** Vision, wie uns Frieden im Herzen und auf Erden gelingen wird? Schreib mir gern an office@stimmlabor.de, denn dann können wir daraus gemeinsam eine kraftvolle Kollektion erschaffen und sie vielleicht auch als Hörbuch oder Meditation veröffentlichen.

