

# Fragen & Antworten

Auszug: Paul Lowe antwortet auf persönliche Briefe

## Selbstmord – keine praktische Lösung

### Frage:

Ich stehe im Moment auf der Schattenseite. Die Umstände scheinen unerbittlich zu sein. Ich beobachte, wie aufgewühlt, ärgerlich, negativ und selbstmörderisch mein Verstand wird. Manchmal habe ich das Gefühl, dass all das nicht wirklich ich bin, aber dann vergesse ich das auch immer wieder und identifiziere mich mit diesen Gedanken. Dann weine ich nur noch und fühle mich wie gelähmt.

Ich fühle mich so dumm, dass ich immer noch nicht gelernt habe, besser mit dieser Situation umzugehen, die mich schon mein ganzes Leben lang begleitet. Und jetzt frage ich mich, ob vielleicht irgendwas mit meinem Gehirn nicht stimmt. Etwas sagt mir, dass ich die Hoffnung noch nicht aufgeben sollte. Irgendwie fühle ich, dass Glück, Mitgefühl und Liebe möglich sind und dass es möglich ist, ständig in diesen Gefühlszuständen zu leben, sogar für mich.

Ich weiß, dass ich der beste, netteste, liebevollste und freigiebigste Mensch sein möchte, der ich überhaupt nur sein kann. Ich bemerke aber auch, dass es sehr verlockend ist, meinem Verstand nachzugeben, wenn er versucht, Wege zu finden, wie ich meinen Körper umbringen könnte.



### Antwort:

#### Ich grüße dich, mein lieber Freund.

Es hört sich an, als ob du gerade eine interessante Zeit durchlebst. Das geht etlichen Menschen so. Es finden viele Veränderungen statt.

Es gibt nichts, wofür wir leben. Es gibt keinen Sinn des Lebens. Es geht darum, das Leben zu leben – in diesem Moment. Ohne die Vergangenheit oder die Zukunft ist dieser Moment einfach herrlich.

Du könntest mal mit Folgendem experimentieren: Setze dich einfach hin und sei da. Wenn der Verstand in die Vergangenheit geht oder in die Zukunft, löse dich von diesem Prozess und komme zurück zu deinen Sinnen: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Und vergiss nicht zu atmen. Es gibt so viel mehr im Leben als uns gesagt wurde und als wir erfahren. Das Leben passiert in der Gegenwart, es ist vertikal, nicht horizontal.

Du sagst, dass du dich fragst, ob etwas mit deinem Gehirn nicht in Ordnung ist. Da ist ganz sicher etwas daneben mit der Programmierung – bei uns allen. Du sagst, dass du das Gefühl hast, dich nicht aus dieser unangenehmen Erfahrung herausbewegen zu können. Du sollst dich auch gar nicht bewegen. Du hast diese Erfahrung, weil du genau diese Erfahrung haben sollst. Es ist das, was du brauchst, um dein maximales Potenzial zu entwickeln. Also bewege dich nicht, erfahre es einfach.

Ich sehe Selbstmord nicht als eine brauchbare Alternative an. Meiner Erfahrung nach ist alles im Leben hier. Wenn du dein körperliches Leben beendest, ändert sich nicht so viel. Du bist die gleiche Person in

einem anderen Zustand, hast aber die Möglichkeiten des Zustandes hier verpasst. Es ist das gleiche, wie eine Partnerschaft zu verlassen oder einen Job oder irgendeine andere Situation: Du hast die Umstände verlassen, aber du bleibst die gleiche Person. Es ist deine Einstellung, deine Haltung, die das Unbehagen hervorruft, es sind nicht die Umstände. Jammern und Klagen haben verheerende Auswirkungen. Dankbarkeit hingegen bringt Freude und Freiheit.

Es stimmt, wenn du sagst, dass du nicht deine negativen Gedanken bist. Du bist der Mensch, der der beste, netteste, liebevollste und freigiebigste Mensch sein will. Wundervoll! Ich habe genau die gleiche Aussage gemacht als ich jung war. Das wurde meine absolute Priorität und ich bin immer drangeblieben. Ich kann dir gar nicht sagen, wie sehr es das wert ist! Ganz egal, wie wundervoll du dir diesen Zustand ausmalst, es ist nichts, verglichen mit dem, wie es sich dann tatsächlich anfühlt. Frei! Es ist so wunderbar ohne Ärger, Beschwerden oder Verurteilungen zu leben und Liebe für jede einzelne Person und für jede Sache zu spüren. Und es bist nicht "du", der diese Liebe fühlt, es kommt durch dich. Du bist alles, und alles ist Liebe.

Experimentiere doch mal mit dem, was ich dir vorgeschlagen habe und lass' mich wissen, wie es dir geht.

Ich sende dir viel Liebe

Paul

[www.paulowe.org](http://www.paulowe.org)