

AUS ZEIT LEBEN IN BEWEGUNG BLEIBEN



AN TAGEN WIE DIESEN ...

„An Tagen wie diesen wünscht man sich Unendlichkeit“ rocken „Die Toten Hosen“ ihren beliebten Ohrwurm-Hit, der sich vielerorts für besondere Anlässe eignet, die uns glücklich machen und wo wir Lebensfreude verspüren.

An Tagen wie diesen wünschen sich allerdings die wenigsten von uns „Unendlichkeit“. Wir leben seit kurzer Zeit scheinbar unfreiwillig in einer scheinbar dunklen, schwierigen und herausfordernden Zeit voller Veränderungen.

Bewusst aus einer anderen Sicht betrachtet, ist es gerade JETZT an der Zeit (weil ja die meisten von uns momentan genug davon haben) für Zuversicht, für Achtsamkeit, für Solidarität, für gegenseitigen Respekt und Wertschätzung, sowie Zeit für Empathie (die Gabe sowie der Wille, sich in die Situation(en) der anderen hineinzufühlen).

In vielen Situationen durfte ich das bereits die letzten Tage erleben und spüren – wir rücken zusammen (nicht im wahrsten Sinne des Wortes!), Empathie ist vielerorts größer als sonst geschrieben. Man macht sich Gedanken über neue Dinge – ich würde fast sagen, dass wir uns auf das Wesentliche besinnen (zumindest die meisten von uns).

Die neu „gewonnene“ Frei-Zeit dürfen wir nutzen – für so viele sinn-volle Aktivitäten – für unendlich schöne Sachen, die in den „ach so vielen stressigen Zeiten“ oft zu kurz gekommen sind:

- der regelmäßige Austausch mit Familie und Freunden (nicht persönlich!) ist für viele gerade jetzt besonders wichtig und auch heilsam
- Selbstfürsorge in jeder Hinsicht (Körperpflege, persönliche Fitness, Yoga, Entspannungsübungen, gesundes Essen – aber auch Selbstfürsorge für unsere Seele in Form von Büchern, Online-Seminaren, Weiterbildung)

AUS ZEIT LEBEN IN BEWEGUNG BLEIBEN



Die „Zwangs-Entschleunigung“ (statt „höher, schneller, weiter“ heißt es nun „langsamer, bewusster und menschlicher“) ist für viele von uns eine große Herausforderung, da wir es nicht gewöhnt sind (wir marschieren nun auf ungewohnten Pfaden – und nicht auf dem bekannten und geebneten Weg, die wir kennen).

Das Verlassen der Komfortzone und das Überwinden des inneren Schweinehundes ist oft Thema bei den Menschen, die ich begleiten darf. In diesem Fall wurde jedoch niemand gefragt, ob er das möchte, sondern es ist einfach so.

Bei Gegebenheiten, die man nicht ändern kann, hat man trotzdem eine Entscheidungsmöglichkeit (JA, wirklich!) – und zwar jene, wie wir mit der neuen, ungewohnten, herausfordernden Situation umgehen bzw. wie wir auf sie „re-agieren“. Die beiden Varianten werden mit nachfolgendem Spruch von Karl Valentin sehr logisch erklärt:

Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es trotzdem!
Was letztendlich bedeutet, dass es (wieder mal oder wie so oft) in unserer eigenen Verantwortung liegt, was wir aus den Gegebenheiten machen.

Das Leben ist schön. Von einfach war nie die Rede.

Mit diesem weiteren Spruch möchte ich euch sagen, dass es auch für mich eine Herausforderung ist und ich „be-troffen“ bin – aber ich erlebe mich selbst gerade mit viel Zuversicht, Dankbarkeit, Achtsamkeit und einer Portion Humor und erwarte nahezu neugierig die kommende Zeit – mit der Gewissheit, dass sich viele positive Erkenntnisse und Veränderungen daraus ergeben werden.

Gerne dürfen sich viele von meiner Einstellung ANSTECKEN* lassen!

**Synonyme für das Wort „anstecken“: inspirieren, begeistern, motivieren, mitreißen, ermutigen, faszinieren*