

Ab in den Flow



Es zieht noch einmal an, es wird sehr zäh...
Durchhalten, die Zähne zusammenbeißen, Augen zu und durch...! Manchem mögen diese Parolen helfen, aber zufrieden machen sie nicht. Und wer sie zu lange erprobt, der kann krank werden.

Wie lange noch? Irgendwie warten wir ja alle auf das Ende der Pandemie, wie auf einen verspäteten Zug. Und das kann dauern, kennt man ja...
Bei solcher Warterei wird selten ein komplexer Gedankengang zu Ende durchdacht, entsteht häufig kein intensives Gespräch, weil immer wieder der Aufmerksamkeitsfokus die Schienen entlang zum Horizont gelenkt wird, ist der Zug in Sicht? Oder man lenkt sich mit Nebensächlichkeiten ab.
Eine Ausnahme, zwei Verliebte, sie sind glücklich über die gewonnene Zeit auf dem Bahnsteig, können sich auf die geschenkte Zeit einlassen. Sie leben den Moment. Eine weitere Ausnahme, ich reise als Mutter alleine und bin endlich ungestört in einem Buch versunken, muss nur aufpassen, dass ich den einfahrenden Zug nicht verpasse!
Ja, wir haben das bisher immer durchgestanden, manchmal halt einsam und frierend.

Anstatt zu stehen, wäre es doch viel besser sich auf die Zeit einzulassen. Es ist unsere Lebenszeit! Keine Zeit, die wir totschiessen wollen!
Also was tun um das Warten besser zu meistern?

Wenigstens kleine Oasen schaffen durch Rituale. Wohlbefinden erzeugen, mit wiederholten Entspannungsmomenten, Zeit für stärkende Erinnerungen und Träume, für alle Vorstellungen von Möglichkeiten und Chancen, die unser Leben immer bietet!

Und darüber hinaus, sollten wir wann immer möglich, wie die Verliebten in einen Flow kommen. Etwas tun, in dem wir uns ganz verlieren und finden können. Verlieren, weil wir die Zeit vergessen, weil wir lieben, was wir tun!
Finden, weil dieses Tun immer die Verbindung zu unserem Selbst stärkt und sich die Zeit damit erfüllend anfühlt und wir daraus Kraft schöpfen.

IMPULSE

- ✔ *Überlege dir kleine Rituale, die deinen Tag schöner machen und dir gut tun.
Erstelle zunächst eine Liste von 10 Dingen, die dir einfallen und setze die Besten davon um.
(z.B. eine stimulierende Ohrenmassage, Lockerungsübung, den Kaffee/Tee wirklich genießen, Fantasiereise, PMR, 5Min Tanzen zum Lieblingssong oder in die Hängematte...)*
- ✔ *Besonders Kinder lieben Rituale. Sie geben ihnen Struktur und Sicherheit. Es lohnt sich auch für sie das „Warten“ damit zu strukturieren.*
- ✔ *Auch ein Zeitfenster lässt sich mit Kindern durch ritualisierte Rückzugsmomente für einen selbst leichter schaffen. Wir hatten z.B. als die Kinder klein waren, am Wochenende das Ritual des „zweiten Kaffees“ eingeführt, definitiv ungestörte Zeit für uns – klar außer im Notfall. Wir waren selbst total überrascht, wie gut das funktioniert! Aber Achtung Rituale sind beständig 😊*
- ✔ *Versuche Zeitfenster zu finden, in denen du dich abgrenzen kannst. Fülle dieses Zeitfenster mit etwas Essentiellem für dich, am besten eine Flow-Tätigkeit.*
- ✔ *Tue etwas für dich Verrücktes, um deine Lebendigkeit zu spüren!*