

Den Dingen Raum geben



Neulich war ich bei einer Osteopathin und ertappte mich bei dem Gedanken, was das bringt, wenn sie nur so ein bisschen meine Füße festhält, da spürte ich auch schon das Ziehen im Rücken. Und mir wurde bewusst, wie oft wir nach den großen Dingen schauen, den großen Wurf suchen. Wir müssen uns darstellen, überbieten, haschen nach Aufmerksamkeit. Überall wird versucht durch Bilder und Schlagzeilen unsere Aufmerksamkeit zu erlangen. Und hier arbeitet eine so ganz entgegen der Zeit, mit heilenden Händen und gezielten minimalen Bewegungen. Als ich sie darauf ansprach, sagte sie nur, man muss eben den Dingen einen Raum geben.

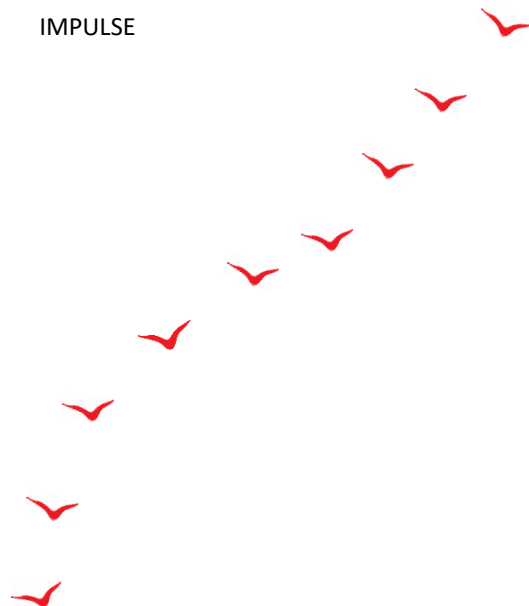
So vielen Dingen kann man einen Raum geben!

Dem Gegenüber bewusst einen Raum geben, sich zu öffnen und zu entfalten. Das ist wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit. Aber im Alltag, wenn ich selbst schnell noch dies und das erledigen will, ist es schon viel weniger selbstverständlich, sich diese Zeit und Aufmerksamkeit für den anderen zu nehmen. Den Moment wahrzunehmen, wenn es für die eigenen Kinder oder den Partner oder Freunde wichtig wäre, diesen Raum von mir auch wirklich zu bekommen.

Sich selbst und der eigenen inneren Stimme einen Raum geben. Soweit zur Ruhe kommen, dass die innere Stimme zu hören ist, denn sie spricht oft leise. Sie spricht von den eigentlichen Träumen, von den Dingen, die wir uns wünschen und oft weit entfernt sind, sie zu leben. Vielen erscheint diese Kluft so groß, dass sie keinen Mut aufbringen etwas zu verändern. Sie warten auf den großen Wurf oder die genial konstruierte Brücke, bei der alles optimal ausgeklügelt ist. Klienten hätten gerne erst Plan B und am liebsten noch Plan C in der Tasche, dann erst, so denken sie, lässt sich die Veränderung angehen.

Doch es geht auch anders. Der inneren Stimme einfach Raum geben, jeden Tag! Und dann in unserem täglichen Leben immer etwas mehr davon umsetzen, wie diese gezielten kleinen Bewegungen, denn eine Veränderung zieht die andere nach sich. In kleinen Schritten die Kluft verkleinern, zwischen dem was wir denken, was wir sollten, was andere von uns erwarten, und dem, was wir selbst im Leben wirklich wollen, bzw. verwirklichen wollen.

IMPULSE



„Akzeptanz schafft Raum“ fand ich als alten Eintrag in meinem Gedankenbuch ohne Hinweis auf eine Quelle oder Kontext. Ein wertvoller Gedanke für dies neue Jahr!