

Einladung zum Ausruhen



Herbstbeginn

Der Herbst streut weiße Nebel aus,
Es kann nicht immer Sommer sein!
Der Abend lockt mit Lampenschein
Mich aus der Kühle früh nach Haus.

Bald stehen Baum und Garten leer,
Dann glüht nur noch der wilde Wein
Ums Haus und bald verglüht auch der,
Es kann nicht immer Sommer sein.

Was mich zur Jugendzeit erfreut,
Es hat den alten frohen Schein
Nicht mehr und freut mich nimmer mehr -
Es kann nicht immer Sommer sein.

O Liebe, wundersame Glut,
Die durch der Jahre Lust und Mühn
Mir immer hat gebrannt im Blut -
O Liebe, kannst auch du verglühn?

Hermann Hesse

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein herzliches Hallo und willkommen zu meinem September-Brief mit, so hoffe ich, Anregendem, Entspannendem und Motivierendem in vielerlei Form und Ausdruck. Ich freue mich, wenn Sie dabei sind und, wenn Sie mögen, die Gedanken auch weitergeben.

Weckt der Herbst, die Jahreszeit zwischen Sommer und Winter, auch in Ihnen zwiespältige Gefühle und Empfindungen? Die leise Klage Hesses über das Vergangene, seine Unsicherheit über sicher Geglaubtes kann wehmütig stimmen, nicht wahr? Wir können trauern über den Sommer, dessen Ende der Herbst uns ankündigt. Wir können uns aber auch an dem freuen, was er uns bietet an Vielfalt und Reichtum. Gerade das Wissen um die Vergänglichkeit kann also auch Anlass sein, sich dem, was gerade ist, der Gegenwart umso mehr zu zuwenden und zu widmen. "Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herrschaft über das Leben." Ich stimme Marie von Ebner-Eschenbach in ihrem Ausspruch von Herzen zu. Obwohl sowohl Vergangenheit als Fundament und auch Zukunft, z.B. als Vision, zu uns gehören, unser Leben beeinflussen und bedacht werden müssen, findet das eigentliche Leben immer nur im Augenblick, in der Gegenwart statt.

Mit diesem Wissen liegt es an uns, ob und wie wir es gestalten, Tag für Tag. Oder ob wir es gestalten lassen: von einem einnehmenden Beruf und dessen Anforderungen, einer liebevollen und doch anspruchsvollen Familie, einer verlockenden und doch anstrengenden Freizeit mit so vielen Angeboten usw. Die Wahlmöglichkeiten zwischen selbst gestalten und gestaltet werden, wirken oftmals sehr begrenzt und von scheinbar unüberwindlichen Bedingungen, äußeren und inneren, so eingeschränkt, dass wir uns u.U. nur noch fügen und funktionieren und unsere Handlungsfreiheit mehr oder weniger stark von den Umständen beschneiden lassen.

Was heißt "selbst gestalten"? Es heißt Authentizität und Autonomie. Was nicht nicht zwangsläufig bedeutet, etwas im Stich zu lassen, Aufgaben zu vernachlässigen oder rücksichtslos eigenen Ambitionen zu folgen.

- Selbst gestalten heißt zunächst, achtsam mit sich umzugehen, sich selbst auf die Spur zu kommen, nach eigenen Bedürfnissen zu forschen, die Gefühle dazu, wie auch immer sie sein mögen, zu zulassen.
- Selbst gestalten heißt auch, das, was uns umgibt (Familie/Partner, Freunde, Arbeitgeber ...), mit einzubeziehen in unsere Überlegungen.
- Selbst gestalten heißt, Auswirkungen und Konsequenzen von Ideen und Wünschen zu überprüfen und abzuwägen.
- Selbst gestalten heißt, eine Wahl zu haben und sie sich zu nehmen. Selbst gestalten heißt dann, eine Entscheidung bewusst zu treffen, ob für oder gegen etwas.
- Selbst gestalten, heißt *bewusst* nein zu sagen oder *bewusst* ja zu sagen und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Und wenn eine Wahl, eine Entscheidung getroffen ist, dann werden die Umstände leichter, denn sie verlieren ihre Macht. Darum ist selbst gestalten, nicht Ohnmacht und Hilflosigkeit, sondern Eigenmacht und Freiheit.

Natürlich wird uns dies nicht sofort und wenn überhaupt nicht immer in allen Lebensbereichen gelingen. Zunächst kann alleine der Gedanke, die Möglichkeit der Wahl überhaupt zu haben, unterstützend wirken. Den wahren Schlüssel zur Herrschaft haben wir letztlich selbst in der Hand: es ist die Achtsamkeit für uns selbst und den Moment. "Achtsamkeit ist die Energie des Gewahrseins. Sie ist die in uns allen vorhandene Fähigkeit, vollkommen präsent zu sein Sie ermöglicht das Wunder, in jedem Augenblick wirklich lebendig zu sein." (Thich Nhat Hanh). Diese Achtsamkeit entwickelt sich, wenn wir ihr Tag für Tag mehr Raum geben und Schritt für Schritt unser Bewusstsein für die Gegenwart öffnen und uns selbst üben. Die Achtsamkeit für uns und mit selbst verschafft uns die Herrschaft über unseren Augenblick und damit über unser Leben.

Haben Sie Lust, es auszuprobieren? Dann empfehle ich Ihnen folgende Anregung: Beobachten Sie doch in den kommenden Tagen und Wochen, wo und wodurch Sie den Herbst wahrnehmen. Und dann überprüfen Sie, wie Sie mit Ihrem Eindruck umgehen und welches Gefühl er bei Ihnen erzeugt.

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen eine Herbst-Zeit voller Farben und lebendiger Augenblicke

Margarete Maria Kuhn-Porwoll

Austausch:

Was heißt für Sie, achtsam sein? Schreiben Sie mir, wenn Sie mögen: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Literaturtipp:

Thich Nhat Hanh: Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit. Stuttgart 2004.

Ders.: The Art of Power. Die Kunst mit Macht richtig umzugehen. Freiburg 2008.

Ich lade Sie gerne zum Ausruhen ein auf meine Website: "Einladung zum Ausruhen".

http://www.personzentrierte-beratung-und-supervision.de/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=20

Bitte schreiben Sie mir, wenn der Newsletter nicht richtig dargestellt wird: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Impressum:

© 2011 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personzentriertes-coaching.de

Sie erhalten diesen Brief, weil Sie sich in einem Seminar, bei einem Vortrag oder einer weiteren Gelegenheit mit der Zusendung von Informationen einverstanden erklärten. Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Gerne dürfen Sie meine Beiträge bei vollständiger Quellenangabe zitieren. Für komplette Abdrucke benötigen Sie meine schriftliche Genehmigung. Vielen Dank!