

Einladung zum Ausruhen

"Nichts kann Dir Frieden bringen außer Du selbst."

Ralph Waldo Emerson



Worte

Wir reden zu viel
Schweigen zu wenig
Niederhagelnde Worte
Spritzen auseinander
Auf Suche nach Rillen
Und finden hin und wieder
Auch ein Bett
Durch das sich darauf
Rauschend und schäumend
Ein Bach zwingt
Der aber braucht einen schweigenden See
In den er münden darf.

Galsan Tschinag

Ein herzliches Hallo und einen wunderschönen Sommer!

Willkommen, ich freue mich, dass Sie da sind. Und vielleicht mögen Sie diesen Brief auch weitergeben an Menschen, für die er anregend, entspannend und motivierend sein könnte.

Kennen Sie das auch? Es gibt Situationen, da wünsche ich mir die Zeit ohne mobile Kommunikationsmittel zurück. Sicher ich gebe zu, es gibt mitunter gewichtige Gründe, schnell ansprechbar zu sein, doch das gilt nicht für jeden und für niemanden ständig und überall. Das hemmungslose Mitteilungsbedürfnis vieler Zeitgenossen ist nicht nur exhibitionistisch, sondern, wenn man ungefiltert damit konfrontiert ist, vor allem eine Plage, häufig nicht nur akustisch. Wenn ich ungewollt teilhaben muss an den aktuellen Nöten und Un-Nöten, momentanen seelischen oder körperlichen Zuständen, Problemen, Krisen etc. meiner Mitmenschen, empfinde ich dies ebenso als Belästigung wie vorgeblich unaufschiebbare berufliche Telefonkonferenzen, die schonungslos öffentlich via Netz abgehalten werden. So wie mir scheint es anderen Leidtragenden auch zu gehen, nicht umsonst sind handyfreie Zonen in Langstreckenzügen als Rückzugsmöglichkeit vor derartigen auralen Aufdringlichkeiten mittlerweile immer ausgebucht.

Erreichbar sein und erreichen können - anscheinend erhöht sich dadurch die Bedeutsamkeit eines Menschen. Oder doch nur scheinbar? Menschen sind Individuen und soziale Wesen zugleich, und die Pflege von Beziehungen ist ein wichtiges Moment in unserem Leben. "Alles wirkliche Leben ist Begegnung." sagt Martin Buber. Doch es stellt sich die Frage, ob in dieser Art von Kommunikation tatsächlich wirkliches Leben und auch wirkliche Begegnung stattfindet oder ob das Zuviel an solcher Begegnung nicht eher Flucht, Verdrängung

oder simple Ablenkung genannt werden könnte, oftmals vor und von sich selbst? Wer ständig den Kontakt zu anderen sucht und im Kontakt mit anderen ist, verliert etwas Wesentliches, nämlich den Kontakt zu sich selbst. Nach Emerson finden wir Frieden nur in uns und ich füge hinzu, auch nur wenn wir in der Stille, im Schweigen den Kontakt zu uns auch suchen und zulassen.

Laut Thich Nhat Hanh ist Frieden mit uns selbst und in uns selbst in jedem Augenblick verfügbar durch Achtsamkeit, jene "Energie, die uns dabei hilft, unseren Geist zu unserem Körper zurückzubringen ..."1). Grundlage vieler von ihm angebotenen Achtsamkeitsübungen ist das bewusste Atmen: "Das bewusste Atmen kann uns dabei helfen, unseren Geist zu beruhigen, Konzentration zu entwickeln und Einsicht in die Wirklichkeit in uns und um uns herum zu gewinnen." 2) Bewusst atmen heißt, im augenblicklichen Geschehen innezuhalten und den eigenen Atem und das eigene Atmen einfach wahrzunehmen. Diese Pausen können starke Energiequellen sein, in Beruf und Alltag, gerade auch in Stresssituationen. Indem wir uns einen Moment uns selbst widmen und mit der Ruhe in uns selbst verbinden, können wir sehr leicht entspannen und sogar tief regenerieren.

Anregung:

Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst beim bewussten Atmen zu unterstützen: durch das Zählen der Atemzüge, das Sprechen oder Denken von "Ein" und "Aus" beim Ein- und Ausatmen oder folgende Verse:

"Ich atme ein und ich weiß, dass ich einatme."

"Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme."3)

oder

"Ich atme ein und werde mir meines ganzen Körpers bewusst."

Ich atme aus und erlaube meinem Körper mich zu entspannen." 4)

Probieren Sie`s doch einfach aus! Als Erinnerungshilfe für diese Auszeiten kann übrigens jede Unterbrechung des Gewohnten oder Vorgenommenen von außen dienen: das Warten in einer Schlange oder auf einen Termin, an einer roten Ampel (Signal!), das Läuten an der Tür, eines Telefons, ja sogar das Klingeln eines Handys.

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen viele reiche Momente der Auszeit, des Schweigens und der Verbindung zu Ihnen selbst.

Margarete Maria Kuhn

Quellen:

1) Thich Nhat Hanh: Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit. Stuttgart 2004, S. 16.

2) Idem: S. 23.

3) Idem: S. 24.

4) Idem: S. 36.

Literatur-Tipp:

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

Tschinag, Galsan: Jenseits des Schweigens. Waldgut-Verlag 2. Auflage 2009.

Austausch:

Wie geht es Ihnen mit diesem Thema und den Gedanken? Schreiben Sie mir, wenn Sie mögen: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Ich lade Sie gerne zum Ausruhen ein auf meine Website: ["Einladung zum Ausruhen"](#).

Impressum:

© 2012 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!