

Wenn Ihr Newsletter nicht korrekt dargestellt ist, klicken Sie bitte [hier](#):

Personzentriert: Coaching • Beratung • Supervision

Einladung zum Ausruhen

"Denn der Raum des Geistes, dort wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille."

Antoine de Saint-Exupéry



Wir verdanken der Stille Erkenntnisse,
die uns befreit haben,
und Erholung,
die tiefer reicht als ein guter Schlaf.
Wir verdanken ihr Entscheidungen,
die wichtige Weichen stellten.
Wir verdanken ihr Rettung
vor dem Untergang im Geräuschmeer.
Wir verdanken ihr Nachrichten
von uns selbst an uns selbst,
endlich hörbar, ohne den Umweg
über die Ohren.
Wem anders verdanken wir
die kleine Stimme
der Wahrheit,
als
der Stille,
dieser alten,
immer neuen Freundin.

Ulrich Schaffer

Ein herzliches Hallo und einen noch wunderschönen Herbst!

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.

"Endlich Zeit für das Wesentliche! Die Sommerdiktatur der gedankenlosen guten Laune ist zum Glück vorbei.

Jetzt wird alles besser." 1) So begrüßte eine deutsche Tageszeitung den Herbstanfang und meinte eine Lanze brechen zu müssen für die "erwachende und erwachsene Jahreszeit", welche soviel Neues bringe - an Schuljahren und Semestern, Theater- und Konzertsaisons, Vernissages, Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt etc. Endlich könnten wir uns wieder Anspruchsvollem widmen und ganz viel lernen in und von der Zeit des Übergangs.

Eigentlich brauche ich gar nicht so viel, um den Herbst zu mögen. Und wenn ich mich umhöre, gibt es viele Menschen, die ihn lieben, als Jahreszeit sogar bevorzugen. Er bringt ja auch viel Erquickliches für Augen, Magen, Kopf und Herz. Ich kann mich freuen an den zunächst leuchtend bunten und dann immer stiller werdenden Farben, (manchmal) an einem kalten Wind, der den Kopf freibläst, Waldspaziergängen in raschelndem Laub, behaglichen Feuern im Kamin und gemütlichen Dämmerstunden bei Tee und Kerze. Ich überlasse mich gerne der Ruhe und der Bedachtsamkeit, die jetzt einzukehren scheinen. Selbst nebelgraue Tage können doch zauberhaft schön sein. Vermutlich würden wir all dies nicht so wahrnehmen und genießen, hätte es nicht vorher wundervolle helle, heiße Tage mit Sonne satt, Leichtigkeit und unbeschwertem Frohsinn gegeben. Wir wissen doch: erst im Unterschied und in der Veränderung erkennen wir Nachteile und Vorzüge des einen und des anderen. Jegliches hat seine Stunde, und so hat auch der Herbst als Zeit der Ernte, der Besinnung und des Wandels seinen eigenen Reiz, seine eigene Wirkung und Geltung, und zwar genau wie jede der anderen Zeiten des Jahres auch.

Und Zeit für das Wesentliche? Was ist es? Das Wesentliche ist nicht verbindlich zu definieren, da es stets an persönliche Werte und Bedürfnisse und deren individuelle Priorisierung geknüpft ist. Die Ausrichtung darauf ist ebenso wenig jahreszeitlich gebunden, sondern vor allem eine Frage der all-täglichen Bewusstheit. Darum ist der Zustand der Gedanken-Losigkeit auch nicht nur ein äußerst erstrebenswerter, er ist die grundlegende Methode überhaupt, um den Blick und die Muße für das Schöne zu haben, was der Herbst neben den vielen gepriesenen Aktivitäten gerade jetzt bietet. Und nicht nur dafür: Nicht im stetigen Austausch mit der Außenwelt, egal in welcher Form, nicht in der immerwährenden Anregung, Ablenkung und anhaltenden Betriebsamkeit, sondern gerade und nur in der Gedanken-Leere gelingt es dem Geist überhaupt zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen für Aufgaben und Pflichten und die Offenheit zu finden und/oder zu bewahren für neuartige Impulse und Stimuli. Daher mein Vorschlag:

Anregung zur achtsamen Gedankenlosigkeit:

Wenn Ihr Geist wandert, halten Sie doch einmal inne und beobachten Sie:

- Woran denke ich, gerade jetzt?
- Wo bin ich mit meiner Aufmerksamkeit, gerade jetzt?
- Was nehme ich über welche Sinne wahr, gerade jetzt?
- Was empfinde ich in meinem Körper und wo, gerade jetzt?
- Was fühle ich, gerade jetzt? 2)

Versuchen Sie einfach Ihre augenblicklichen Gedanken, Sinneserfahrungen und Gefühle nur zu bemerken, ohne Absicht und Bewertung, und achten Sie dann auf Ihren Atem. Dann sind Sie im gegenwärtigen Moment und ganz bei sich.

"Das Heute - richtig gelebt - macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und das Morgen zu einer Vision voller Hoffnung." lautet ein Aphorismus aus dem Sanskrit. Ich empfehle, den Herbst ohne Bedenken zu genießen: mit vielen achtsamen Momenten der Gedankenlosigkeit, mit vielleicht Unwesentlichem und mit hoffentlich ganz viel guter Laune!

Mit herzlichen Grüßen

Margarete Maria Kuhn

Quellen:

1) Minkmar, Nils: In: FAZ, Feuilleton live vom 22.09.2012, S. B1.

2) Vgl. Braza, Jerry: Achtsamkeit leben im Augenblick. FFM 1997, S. 43 ff.

Austausch:

Schreiben Sie mir, wenn Sie mögen: kuhn@personzentriertes-coaching.de

Hier lade ich Sie ein zum Ausruhen und Aufatmen.

© 2012 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personzentriertes-coaching.de. 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!