

## Einladung zum Ausruhen

*„Halte immer an der Gegenwart fest.  
Jeder Zustand, ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert,  
denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.“*

*Johann Wolfgang von Goethe*



**Die Gegenwart.**

**Achte sie und behandle sie gut. Lass Dich auf sie ein,  
denn sie lebt, noch mehr: Sie ist voller Leben, sie ist das Leben.**

**Die Gegenwart.**

**In ihrer kurzen Zeitspanne ist alles enthalten, was es gibt, was existiert und was wahr ist:**

**Die Freude am Wachsen, das Gelingen der Arbeit. Das Gefühl von Schöpferkraft.**

**Von der Vergangenheit bleibt ja nichts weiter als die Erinnerung,  
und die Zukunft ist nur eine Vision.**

**Die Gegenwart aber - richtig gelebt und erlebt -  
verwandelt die Vergangenheit in eine frohe Erinnerung und  
macht die Zukunft zu einem Ausblick voller Hoffnung.**

**Deswegen: Pass gut auf sie auf, die Gegenwart.**

*aus Indien1)*

### **Ein herzliches Hallo und einen noch wunderschönen Advent!**

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.

In einer ihrer Kurzgeschichten erzählt die diesjährige Literatur-Nobelpreisträgerin Alice Munro das Leben von Robin, einer Frau, die einmal im Jahr zur Samstags-Matinee des städtischen Theaters nach Stratford fährt. Von diesen Besuchen zehrt Robin während des ganzen Jahres: " ... diese paar Stunden erfüllten sie mit der Zuversicht, dass das Leben, in das sie zurückkehrte und das für sie nur ein Notbehelf war, bestimmt nicht von Dauer sein würde und deshalb leichter ertragen werden konnte. ... hinter diesem Leben, hinter allem leuchtete es hell auf." 2) Nach einer Aufführung begegnet Robin einem Mann, sie verbringen einen Abend gemeinsam - den Abend ihres Lebens -, verabreden, sich nach einem Jahr wiederzusehen, wollen ein Rendezvous nach Shakespeares Art inszenieren. „Es ist wichtig, dass wir uns begegnet sind“3) heißt es beim Abschied. Das meint Robin auch und lebt ein Jahr lang für dieses Wiedersehen, fokussiert auf das, was dann endlich wäre. Doch ihre Hoffnungen und ihr Lebenstraum werden enttäuscht. Voller Scham und Selbstzweifel arrangiert sie sich in ihrem Dasein - jahrelang, bis sie erfährt, dass ein "unerhörter" Streich des Schicksals ihr damalig-einmaliges Glück zerstört hat. Darauf hatte Shakespeare sie nicht vorbereitet. Doch wenigstens lag es nicht an ihr, das ist wohl tröstlich im Nachhinein. Denn nun kann sie sich vorstellen, wie es hätte gewesen sein können, wenn doch die en detail ausgemachte Dramaturgie funktioniert hätte, malt ein Leben aus, das sie hätte leben können, wenn ... ja wenn es ihr bloß nicht entgangen wäre.

Keine heitere Geschichte, nicht wahr? Alice Munro ist auch gewiss keine heitere Autorin, vor allem befasst sie sich nicht mit Unwesentlichem. Beiläufig entwirft sie auf ca. 30 Seiten eine Biographie und reduziert ein Leben ohne Umschweife auf einen einzigen Abend, der nicht nur Vergangenheit und Zukunft des betreffenden Menschen vollkommen dominiert, sondern gar keinen Raum lässt für die lebendige Gegenwart. Für mich ist es eine beeindruckende und zugleich bedrückende Geschichte mit tiefgehender Wahrheit. Wie oft geschieht es, dass wir selbst die Gegenwart nur sehen als Zwischenlösung zwischen der Vergangenheit mit ihren Erinnerungen und

den vielleicht daran vorgenommenen Verschönerungen und der potenziellen Zukunft mit vielleicht falschen Hoffnungen und Illusionen? Dass auch wir ein provisorisches Leben im Konjunktiv leben zwischen dem, was war oder hätte sein können, wenn... und dem was sein wird oder sein könnte, wenn ...? Und wie viel eigentliches, gegenwärtiges Leben entgeht uns dann?

Gegenwärtig zu sein heißt, sich "im Augenblick zu verankern", "in der Gegenwart zu wohnen"<sup>4</sup>). Was keineswegs bedeutet, Vergangenes außer Acht zu lassen oder die Zukunft nicht zu bedenken. Es bedeutet, aus der stabilen Verankerung in der Gegenwart heraus die Vergangenheit zu nutzen, sich an ihr zu freuen, sich durch sie zu stärken oder sie zu bewältigen, u.U. sich mit ihr zu versöhnen und aus dieser Stabilität heraus, verantwortlich in die Zukunft zu schauen und Vorsorge zu treffen. Wenn wir allerdings nur Entgangenem nachtrauern oder auf Mögliches warten, dann entgeht uns unser Leben, das gerade stattfindet, das tatsächliche, das reale, das sich aus winzigen Momenten zusammensetzt. Dabei sind doch nur diese alleine wirklich und nur in ihnen leben wir, können bewusst handeln und wirken, denn "Die Vergangenheit ist vergangen, die Zukunft ist noch nicht da. Es gibt nur einen Augenblick, in dem du lebst, und dies ist der gegenwärtige Augenblick." (Buddha) In diesem Sinne: Seien Sie da, leben Sie jetzt und genießen Sie noch viele wundervolle adventliche Augenblicke!

Frohe Weihnacht und sehr viel Freude und Glück im Neuen Jahr wünscht

**Ihre Margarete Maria Kuhn-Porwoll**

**P.S.:** Suchen Sie noch nach einem passenden Weihnachtsgeschenk für einen lieben Menschen? Verschenken Sie doch einfach einmal Ihre Gegenwart, verschenken Sie Momente, in denen Sie tatsächlich anwesend sind voller Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Verständnis.

**Quellen und Lesetipps:**

1) zit. nach Leven, Christian: Heute ist der beste Tag zum Glücklichein. Freiburg i.Br. 2007, S.384.

2) Munro, Alice: Tricks. Acht Erzählungen. FFM 5. Aufl. 2012, S. 272.

3) ibid: S. 286.

4) Vgl. Thich Nhat Hanh: The art of power. Die Kunst, mit Macht richtig umzugehen. Freiburg 2008

© 2013 Margarete Maria Kuhn-Porwoll/Zum Meisental 2/34393 Grebenstein/www.personenzentriertes-coaching.de. Wenn Sie keine Informationen mehr wünschen, schreiben Sie mir bitte: kuhn@personenzentriertes-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!