100% BUER-Kolumne
„Wellness für die Seele“

Sinn und Besinnlichkeit

Ist denn schon wieder Weihnachten?
Ja, und das ist gut so. Nach einem Jahr voller weltweiter und nationaler Umbrüche, die viele Mitmenschen sehr herausfordern, könnten uns ein paar besinnliche Wochen wirklich gut tun!

Aber wie geht „besinnlich sein“, wenn die Zeit vor dem Fest so knapp ist, man nur noch von Weihnachtsfeier zu Weihnachtsfeier hetzt und obendrein so viel zu organisieren/besorgen hat? Schaffen Sie es, sich Raum zu schaffen für „das Wesentliche“ dieser Zeit?

Ein Zitat aus dem Werk Astrid Lindgrens lautet: „Und dann muss man ja auch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“ Für sie als Kreative war das eine selbstverständliche Voraussetzung für ihre Arbeit. Aber dürfen „normale“ Durchschnitts-Mitmenschen das auch? Seit Jahrzehnten schraubt sich die Effektivitätsspirale mit ihren Multitasking-Vorbildern immer tiefer in unser Leben und produziert mehr und mehr gesundheitliche Ausfälle. Wir sind als Konsumenten wichtig, damit unsere Volkswirtschaft „brummt“ und die „Quartalszahlen stimmen“! Dafür müssen wir möglichst viel arbeiten/produzieren, um das nötige Geld in diesen Kreislauf pumpen zu können! Alles richtig! Es bleibt also in der Verantwortung des Einzelnen, sich eine Auszeit zu nehmen, wirklich gar nichts zu planen und mal so richtig in den Tag hineinzutrödeln. Lassen Sie sich überraschen, welche Gedanken und Gefühle sich beim Ausstieg aus dem Hamsterrad zeigen, welche Träume aus ihren verstaubten Ecken kriechen und welche schon zu lange ertragenen Zustände schüchtern auf Lösungen hoffen.

Das Jahresende zwischen den Feiertagen ist eine gute Gelegenheit, einmal Inventur zu machen, Veränderungen zu wünschen und zu erträumen und dann Wege zu suchen, diese ab 2017 auch umzusetzen. Beschenken Sie sich zum Fest der Feste einfach mal selbst: Mit Zeit, um sich klar zu werden und mit Mut, um sich Unterstützung zu genehmigen. Manche nenne es Coaching, andere Selbsterfahrung – Im systemischen Bereich gibt es dazu verblüffend effektive Angebote.

Regine Rudat-Krebs, Systemisch-Psychologische Beraterin
www.system-rudat-krebs.de