

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse

Einen wunderschönen Tag, liebe/r Leser/in,

hatten Sie ein schönes und erholsames Wochenende, und konnten heute voller Energie und Tatendrang in die neue Woche starten?

Ich habe heute eines meiner Lieblingsgedichte als Impuls für die aktuelle FeelGood-Inspiration gewählt. Wie in fast all meinen Texten und Zitaten geht es auch in diesem Gedicht von Hermann Hesse um Veränderungen. Darum, dem "Lebensrufe" zu folgen, wenn die Zeit für eine best. Situation vorbei ist. Es geht darum, Altes vertrauensvoll loszulassen, um neuen Raum betreten zu können.

Dieser "Lebensruf" zeigt sich für mich immer wieder im sogenannten "Bauchgefühl". Das fällt mir auch bei meinen Gesprächen mit Klienten auf. Immer liegt die Lösung eines Problems schon IN einem Menschen... sie wird jedoch oft übersehen oder scheint völlig verborgen, da wir uns häufig nicht so recht trauen, unserem "Bauchgefühl" zu folgen.

Vielleicht kennen Sie das auch, liebe/r Leser/in? Vielleicht gibt es auch in Ihrem Leben schon lange einige Situationen, in denen "Erschlaffen und Gewohnheit" Sie träge sein lassen, obgleich Sie einen Wunsch nach Veränderung in sich spüren, einen Ruf, eine Stimme, die Sie mahnt, etwas Neues zu probieren....

Mein Tipp:

Machen Sie sich eine solche Situation einmal ganz bewusst. Notieren Sie völlig unzensiert, was Ihnen als "Ruf" dazu einfällt...

Was würden Sie gerne einmal tun? Was ist Ihre Sehnsucht, welchen Raum möchten Sie neu durchschreiten? Was möchten Sie loslassen, was möchten Sie statt dessen Neues erleben?

Malen Sie Ihre Gedanken richtig farbig aus. Schaffen Sie ein schönes Bild, eine Vision und lassen Sie sie vor Ihrem inneren Auge noch größer, schöner und bunter werden. Verlieren Sie sich regelrecht in einem Tagtraum Ihres Wunsches... und fühlen Sie dabei, wie es sich anfühlt, wie es sein könnte... nehmen Sie es mit all Ihren Sinnen wahr...

Praktizieren Sie diese Übung *eine Woche lang jeden Tag*. Immer wieder, in jeder Situation, in der Sie Gelegenheit dazu haben. Das kann beim Autofahren sein, in der Warteschlange beim Supermarkt, unter der Dusche, beim Kochen... etc.

Lassen Sie sich einfach einmal überraschen, was geschieht, wenn Sie Ihrem Traum so viel Aufmerksamkeit geben. Vielleicht wächst in Ihnen die Kraft, um nun tatsächlich ganz leicht und heiter einen neuen Raum zu betreten...

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Woche, liebe/r Leser/in, voller schöner Träume auf dem Weg zu einer neuen Stufe!

Liebe Grüße, genießen Sie die Zeit und Ihr Leben - lassen Sie es sich gut gehen!

Petra Schneider