

»Zwischen Wunsch und Wirksamkeit« Vom Anerkennen und Fokussieren

Eine Anekdote vom Verlorengehen

»Wir stehen mitten im Wald und mein Vater sagt: ›Wenn wir dem Pfad hier folgen, dann kommt nach der nächsten Biegung bestimmt das Wirtshaus in Sicht.« Mit der Wanderkarte in der Hand wedelt er vage in eine Richtung, versucht überzeugt zu klingen und fast wäre ihm das passende Gesicht dazu gelungen. Ich schaue in die eventuelle Richtung und denke: ›Wer's glaubt, kommt an.« Jetzt muss bitte niemand denken, wir wären verzweifelt durch den Schwarzwald geirrt. Im Gegenteil: Das Verlorengehen gehört zu unseren Ausflügen dazu, ist Inhalt und Ziel. Dieses Eintauchen im unendlichen Blättermeer, der duftenden Waldesstille und dem wohligen Gefühl der Orientierungslosigkeit. »Nur wer auf die Suche geht, kann zu sich selbst finden!« Auch das sagt mein Vater mitten im Wald. Und stiefelt fröhlich pfeifend weiter der Nase nach.«

Überblick braucht Anerkennung

Der Nase nach bedeutet schlicht: Wir folgen unserer inneren Wanderkarte. Innen ist, so könnte man sagen, wie außen, nur unsichtbar. Das macht es allerdings nicht unbedingt einfacher. Zunächst: Mit den Jahren entwickeln wir unsere eigene innere Landkarte. Mit Straßen und Pfaden, Kreuzungen und Abzweigungen, Umwegen und Abwegen. Manchmal lassen wir den Blick weit vorausschweifen, manchmal quälen wir uns einen Berg hinauf, manchmal geht es in rasender Fahrt ins Tal. Und manchmal wird es etwas unübersichtlich. Nimmt der Wildwuchs um uns herum zu, verlieren wir nicht nur den Überblick, sondern auch den Horizont aus den Augen. Oder verlieren wir den Überblick, weil uns der Horizont aus dem Blick rutscht? So oder so, es hilft nur eines, wenn die Orientierung abhandenkommt: anhalten und umschauen. Wo bin ich? Was umgibt mich? Wie ist es hier? Was ist gut? Was unbequem oder – schlimmer noch – kraftraubend? Innehalten, wahrnehmen, verorten. Verstehen, was sichtbar wird. Und anerkennen, was ist. Ist alles in Ruhe und frei jedweden Grolls betrachtet, mit Neugier erfasst und ohne Angst angeschaut, kann ein Bild entstehen von dem, was sein soll. Sein könnte. Wie ist es dort, wohin ich will? Was erwartet mich, wenn ich den Kopf hebe und den Horizont fokussiere? Kraft unserer Gedanken lässt sich in unserer inneren Welt das Ziel imaginieren und ansteuern.

JANUAR

Orientierung

Make
Change
happen!

»Zwischen Wunsch und Wirksamkeit« Vom Anerkennen und Fokussieren

Wünsche geben Orientierung

Der Knackpunkt beim Imaginieren von Zielen ist, dass wir sie erst einmal definieren müssen. Und die Voraussetzung dafür ist – genau: Bedürfnisse zu formulieren und in einen Wunsch zu übersetzen. Ohne Fee und Funkelzauber, aber auch unbegrenzt und kostenlos. Wünsche sind frei – und sie sind ungeheuer kraftvoll. Von der groben Skizze bis hin zum detailgetreuen Bild geben sie uns Orientierung in den Serpentinien und zwischen den Schlechtwetterfronten des Lebens. Das Wandern im Wald, das vorübergehende Verlieren der Orientierung ist nicht Bedrohung, sondern wichtig. Es ermöglicht das Bewusstwerden von Bedürfnissen und Wahrnehmen der eigenen Fähigkeit, immer wieder einen Weg zu finden, wirksam zu sein – auch wenn die Route zwischen Baumstämmen und Geäst nicht gut sichtbar sein mag. Das Ziel jedenfalls ist klar definiert – und der Wunsch nach einer stärkenden Brotzeit trägt uns sicher bis ins Wirtshaus.

»Zwischen Selbstüberschätzung und Schwächeanfall« Vom Stärken und Starksein

Manche Menschen laufen wie aufgezogen durchs Leben. Sie schaffen alles, gehen über jede Grenze, vor allem ihre eigene, haben Erfolg, engagieren sich als gäbs kein morgen und schon gar keinen Feierabend – und alles ist bestens. So geht die Geschichte. Bis sie umfallen. Dann geht nichts mehr. Bei den einen kommt es schleichend, bei den anderen passiert es mit einem Paukenschlag. Bitte, das ist nur ein Beispiel. Soweit nämlich muss es nicht kommen. Aber, und da wollen wir mit dieser kleinen Vorrede hin: Es ist nie zu früh, nach den eigenen Stärken Ausschau zu halten, sich hilfreicher Ressourcen bewusst zu werden, um dann beides im richtigen Moment gezielt und nachhaltig einsetzen zu können. Damit die Geschichte eine vielleicht andere wird.

Auf zur Expedition im Heldenoutfit.

Stärken entdecken, Ressourcen einsetzen? Klingt nach waghalsiger Expedition. Also Fernglas raus, Taschenlampe an und auf zum abenteuerlichen Durchkämmen längst vergessener Kapitel der eigenen Biographie? Waten durch sumpfige Untiefen am Rande seelischer Steilklippen? Auch wenn die eine oder der andere die Ärmel schon hochgerollt und die Raketenstiefel bereitgestellt hat: Nein. Es geht nicht um Situationen, in denen Herausforderungen das Tragen eines Heldenoutfits notwendig machen. Es geht schlicht und einfach um den schnöden Alltag. Um das morgendlich schwungvolle Aufstehen, das aktive Gestalten und effektive Strukturieren des Tages, um das Gerechtworden der Anforderungen in Beruf und Familie, den leichtfüßigen Rollenwechsel von hier nach da und, nicht zu vergessen, das sensible Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Möglichkeiten zwischen den Zeilen der umfangreichen To-do-Listen. Mhm, jetzt klingt es irgendwie doch nach Heldenprofil.

Mit der Lupe durchs biographische Unterholz

Okay, schauen wir unsere vorhandenen Superkräfte mal genauer an. Über welche Ressourcen verfügen wir? Welche Stärken machen uns stark? Na, wunderbar. Da verenden die Antworten ja gleich hinter dem Fragezeichen. Wenn wir das nämlich immer so genau wüssten, ließe sich der Sport Modus ohne Unterlass durchhalten und die verzweifelte Suche nach dem Superwoman-Kostüm würde sich erübrigen!

»Zwischen Selbstüberschätzung und Schwächeanfall« Vom Stärken und Starksein

Nun, glücklicherweise liegt eine Menge zwischen Selbstüberschätzung und Schwächeanfall. Denn wenn wir unsere Ressourcen und Stärken auch nicht immer klar formulieren können, sie sind in jedem Fall da. Manchmal gut versteckt im biographischen Unterholz. Dann übersehen wir sie einfach, weil sie uns wie selbstverständlich durch die kleinen und größeren Stürme unseres Lebens tragen. Ein bisschen wie Radfahren: gelernt ist gelernt.

Stärken entstehen beim erzählen.

Aber was, wenn die routiniert angewandten Lösungsstrategien nicht zum gewünschten Ziel führen? Wenn die Kraft nicht mehr ausreicht, um die immer gleichen Kämpfe zu kämpfen? Wenn alles durcheinandergerät oder der Berg zum Gebirge wird? Dann ist es hilfreich zu wissen, welche Superkräfte wir aus dem Ärmel ziehen können. Eine Möglichkeit, um in Situationen des »Das-mussanders« einen Überblick über unsere Stärken und Ressourcen zu gewinnen, ist unsere Fähigkeit des Erzählens. Mit ihrer Hilfe können wir nicht nur unsere eigene Geschichte beeinflussen, wir können vor allem verschiedene Perspektiven auf das Geschehen ausprobieren – und so unser Erleben verändern. Wann stand ich schon mal vor einer solchen Herausforderung? Was hat mir geholfen? Was hat mir Kraft gegeben? Mit der Lupe durchs biographische Unterholz. Dort findet sich vieles, was durch ein neuerliches Nacherzählen wertvolle Ressourcen offenbart und unerkannte Stärken zutage fördert. Scheitern, Fehler, Sackgassen, all das lässt sich auch anders erzählen – und damit anders betrachten und für bisher unbekannte Situationen oder jene, in denen die immerwährenden Strategien versagen, aktiv nutzen. Bereichernde Begegnung statt kräftezehrender Konflikt, lehrreiche Kommunikation statt unerreichtes Gegenüber, kreative Lösung statt ignorierte Vereinbarung – wir haben die Erzählung in der Hand.

Was für eine Stärke!

»Zwischen Ur-Vertrauen und Speed-Dating« Vom Zutrauen in ein Bauchgefühl

Die Welt ist keine Pralinenschachtel. Die Welt ist eher ein Supermarkt. Groß, bunt, laut – und vor allem unübersichtlich. Das macht auch unser Leben ziemlich komplex. Was keine neue Erkenntnis, aktuell allerdings mal wieder deutlicher zu spüren ist. Die klare Sortierung in Richtig und Falsch oder Gut und Schlecht wird durch das große Unbekannte ein Drahtseilakt. Fällt, wie jetzt, auch noch der Ausblick auf das Ende der Durststrecke weg, weil kein Mensch tatsächlich weiß, wie sich was entwickeln wird und schon die Planung der kommenden Wochen zur Kaffeesatzleserei wird, dann hilft nur eines: Vertrauen.

Keine Zeit zum nachdenken

Es ist ein bisschen wie zu Beginn unseres Lebens. Wir kommen auf diese Welt und können im Grunde nichts. Was uns überleben lässt, ist einzig das blinde Vertrauen an das Gute, an die Ehrlichkeit unseres Gegenübers. Soweit, so (hoffentlich) gut. Dann sammeln wir Erfahrungen. Unterschiedliche und grundlegende. Ab da wird es komplizierter. Mit den Lebensjahren machen wir mehr und mehr Erfahrung. Mit unseren Freunden, mit Lehrkräften, Vorgesetzten, Nachbarn. Unser Vertrauen schenken wir zwar nicht mehr einfach so und blindlings, aber es gilt auch nicht mehr allein dem Bekannten. Das Leben zwingt uns immer öfter auch dem Fremden und Temporären zu vertrauen. Nehmen wir beispielsweise unsere Arbeitswelt: Unser berufliches Umfeld kennzeichnet zunehmende Flexibilisierung. Hinzukommt das Arbeiten in digitaler Form, Virtualisierung von Arbeitsbeziehungen bestimmen unser Miteinander. Agile Arbeitsstrukturen zwingen uns zur Bildung vorübergehender, sich ad-hoc zusammenfindender Teams. Vertrauen aufbauen? Dafür ist hier keine Zeit. Vertrauen ist vielmehr die notwendige Voraussetzung für gelingendes Arbeiten. »swift trust« nennt sich dieses eilig erforderliche Ja-sagen zum Kollegen – Nachhaltigkeit und Tragfähigkeit: irrelevant.

Das Bauchgefühl entscheidet

Ein Hexenwerk ist das freilich nicht. Der Mensch, so zeigen Studien, entscheidet nach etwa zwanzig Sekunden, ob er seinem Gegenüber vertraut. Ein Bauchgefühl – nicht mehr. Und kein bisschen weniger. Denn dieses Gefühl, unsere innere Stimme, unsere Fähigkeit zur Empathie ist ein wichtiger Lotse, wenn es um Entscheidungen geht.

Vertrauen

Make
Change
happen!

»Zwischen Ur-Vertrauen und Speed-Dating« Vom Zutrauen in ein Bauchgefühl

Und Vertrauen schenken ist eine Entscheidung. Klar, vertan haben wir uns alle schon mal. Die neue Freundin hat uns betrogen, der Kollege ein Geheimnis ausgetratscht.

Und trotzdem. Wir tun es immer wieder. Wir vertrauen, weil wir müssen. Weil wir Nähe brauchen, damit wir uns aufgehoben fühlen und Energie tanken können. Und Vertrauen ist die Voraussetzung für Nähe. Zwischenmenschlicher Kitt sozusagen. Und das geht so zack, zack, in Sekunden? Nun ja, nein. Es geht im Sprint, wenn es muss. Aber wenn uns eine Beziehung durch die Jahre tragen soll, ein Leben lang halten soll, dann muss Vertrauen wachsen. Dann erfordert es Aufrichtigkeit. Und Zeit. Wenn wir uns genügend Zeit lassen, wird aus Vertrauen sogar irgendwann Vertrautheit.

Für die Pralinenschachtel mit Risiko

Zeit aber hilft nicht immer. Wenn alles ein großes unsicheres Durcheinander zu sein scheint, dann fehlt uns plötzlich das Leitsystem und wir müssen ohne die uns bekannten Parameter entscheiden, wem oder in was wir vertrauen. Und das geht auch. Wir ziehen dann nämlich einfach unseren Sichtkreis auf ein bewertbares Maß zusammen, vermindern so die Komplexität und gewinnen das Gefühl, die Situation unter Kontrolle zu haben. Sicher aufgehoben im vertrauten Rahmen schauen wir einfach auf die Menschen um uns herum. Was tun sie? Welche Lösungen verfolgen sie in dieser Situation? Wir sammeln Handlungsoptionen, vergleichen, wägen ab – und dann handeln wir. Ganz im Vertrauen – frei nach dem Motto: Ich weiß zwar nicht so hundertprozentig, ob es richtig ist, aber ich tue es einfach und setze darauf, dass es funktionieren wird. In dem Fall bedeutet Vertrauen durchaus ein Risiko, weil es bestimmte Gefahren im Moment der Entscheidung einfach ausblendet. Positiv formuliert bedeutet es aber auch: Wenn ich mir nicht über alles den Kopf zerbreche, wird das Leben einfacher. Womit die Welt dann doch wieder zur kleinen feinen Pralinenschachtel wird. Und das ist ganz wunderbar so. Denn damit erscheint sie uns nicht nur verlockender, sondern auch handhabbar. Und wenn wir in uns und unser Tun vertrauen können, unserem Bauchgefühl folgen und andersherum auch daran glauben, dass das Leben gut für uns sorgen wird, dann wiederum lässt sich prima in die Zukunft denken. Und in Lösungen. Und in Möglichkeiten. Denn wenn wir vertrauen, mag das Leben zwar ein Drahtseilakt sein. Aber dafür haben wir es in der Hand.

APRIL

Selbstführung

Make
Change
happen!

»Zwischen Egozentrismus und Selbstaufgabe« Vom richtigen Maß der Unabhängigkeit

Führen heißt: Eine*r sagt, wo's langgeht. Womit die Frage nach der Selbstführung schnell beantwortet wäre. Wo ich bin, ist vorne, also alle mir nach. Ist doch ohnehin so:

Wenn man's nicht selbst macht, macht's wieder keiner. Nun, die meisten von uns werden die Erfahrung gemacht haben, dass es so einfach dann doch irgendwie nicht funktioniert. Angefangen damit, dass andere mit der gleichen Idee, aber anderen Zielen durchs Leben gehen, sich als unwillige Mitgeher entpuppen, oder – und das ist leider auch nicht selten der Fall – dass man selbst nicht weiß, wo genau es hingehen soll. Was ich allerdings immer ziemlich genau weiß, ist, was ich nicht will. Und das kann ich eigentlich auch ganz gut umsetzen.

Vornweg mit Rückbezügen

Schwieriger als das „Dagegensein“ ist das Erkennen der Dinge, die ich will, die Identifizierung und Benennung meiner Bedürfnisse und dessen, wofür ich gehen will. Wünsche, Ziele, Bedürfnisse? Wer oder was leitet mich denn nun? Ich mich selbst – oder schubst mich die Welt mit ihren Anforderungen vor sich her? Worauf kann ich mich verlassen, wenn ich mein Selbst durchs Leben lotse? Auf meine Erfahrungen, mein Gewissen oder meine Mitmenschen? Auf das berufliche oder private System?

Die Umstände? Oder auf das Wetter? Ja. Auf all das. Selbstführung erfordert die permanente Ausrichtung an einer Vielzahl von flexiblen Variablen. Ja, keiner hat gesagt, dass es einfach ist. Aber hey, es ist alles andere als hoffnungslos! Weil wir damit nämlich nicht alleine sind. Selbstverständlich erfordert Selbstführung ein gutes

Gespür für das Eigene. Und es ist gut zu wissen, wo wir hinwollen – nicht nur langfristig, sondern auch mittelfristig, übermorgen und jetzt in diesem Augenblick. Aber es geht nicht darum, den Blick fest auf unser Ego zu heften, den Kopf wie ein Stier zu senken und blind drauflos zu rennen. Selbstbestimmung bedeutet nicht, alleine und von allen unabhängig durch unser Leben zu walzen. Vielmehr gibt uns das Mitdenken derer, die uns lieb und teuer sind, die Freiheit, verbunden zu sein. Klar ist es bequemer, niemandem Rechenschaft zu schulden, die eigenen Regeln zu schreiben und keinerlei Kompromisse eingehen zu müssen. Aber was bitte schön ist

Unabhängigkeit ohne Rückbezüge?

APRIL

Selbstführung

Make
Change
happen!

»Zwischen Egozentrismus und Selbstaufgabe« Vom richtigen Maß der Unabhängigkeit

Mehrwert sensibler Antennen

Alles ist ein Geben und Nehmen. Wer sich selbst gelassen durch die Ozeane des Lebens steuern will, sollte eine gute Crew an Board haben. Denn nicht immer dümpeln wir im ruhigen Fahrwasser, die Küste in Sichtweite und die Sonne am klaren Himmel. Wir tun gut daran, für das Wohl unserer Mitmenschen zu sorgen, den Seismographen sensibel einzustellen für die Bedürfnisse unseres Gegenübers. Denn sie helfen auch uns, den Kurs zu halten. Das erfordert manchmal, das eigene Wollen hintenan zu stellen, in den sauren Apfel zu beißen, Ziele auf später zu verschieben und die eigenen Wünsche unerfüllt zu lassen. Ab und an ist es wichtiger, andere zu unterstützen als sich selbst zu umsorgen.

Versinken im empathischen Eigensinn

Das Eigene oder die anderen? Ich oder wir? Was brauche ich für mein Fortkommen? Die Kunst ist, die Balance zu finden. Sich selbst treu zu bleiben und trotzdem rücksichtsvoll und zugewandt im Miteinander zu agieren. Das Versinken in den Belangen des Gegenübers ist so wenig der goldene Weg zum Glück wie die Zentrierung auf das eigene Heil. Vielleicht ist es ein bisschen wie mit der Erziehung: Grenzenloses Laissez-faire wie auch stures Beharren auf Regeln macht letztendlich orientierungslos. Andersherum passieren, sobald unsere Aufmerksamkeit nachlässt, im Geheimen kleine feine Dinge, die wir so gar nicht auf der Agenda hatten. Die Erfahrung aber zeigt: Manchmal gewinnen wir interessante Erkenntnisse, wenn keiner hinguckt – ohne selbstvergessenes Versinken kein kreatives Tun. Mindestens genauso wichtig wie das Hinschauen, ist also das Loslassen. Jeden Tag treffen wir selbstgeführt Entscheidungen – im Sinne der Gemeinschaft und im Sinne unserer Unabhängigkeit. Die beste Voraussetzung für ein unbeirrtes Steuern durch bekanntes wie unentdecktes Terrain ist vielleicht eine Mischung aus angepasstem Eigensinn und vielperspektivischer Empathie gepaart mit agiler Beständigkeit. Wie schon gesagt: Weniger komplex wird es leider nicht.

MAI

Fürsorge

Make
Change
happen!

»Zwischen Aufgabe und Zuwendung« Vom achtsamen Umgang mit uns selbst

Schön, wenn man endlich so richtig in Schwung gekommen ist. Das Ziel ist klar definiert, die Route steht fest, das nötige Gepäck ist im Rucksack verstaut. Es läuft. Und es läuft sich gut. Das ist wunderbar und genau der richtige Moment, sich den angenehmen Dingen des Weges zuzuwenden: dem zarten Knospengrün, den zwitschernden Blaumeisen – und der Fürsorge. Denn sollte es auf der Strecke mal ein wenig holprig und staubig werden, sich die Leichtigkeit noch am letzten Rastplatz vergnügen und die Lust an der Veränderung pfeifend Löcher in die Luft gucken, dann sind wir unbeirrbar, wenn unsere Kraftreservoirs gut gefüllt sind.

Ach, lass gut und setz dich

Während wir vertrauensvoll und unserem inneren Kompass folgend durch Wald und Flur stiefeln, bleibt das stille Verdunsten unserer Kräfte manchmal fast unbemerkt. Je raumgreifender unsere Schritte, je schwungvoller und erfüllender die Reise, desto leichter gerät der achtsame Umgang mit uns selbst aus dem Blick. Wo noch haben wir die uns beflügelnde Zuversicht zuletzt in voller Größe gesehen? Wie steht es um den Energiehaushalt? Wie laufen die Muster? Alles rund? Oder streuen wir uns, hinter unserem eigenen Rücken quasi, grad Sand ins Getriebe? Das passiert ja mal, ganz unbewusst. Statt achtsam mit uns umzugehen, schieben wir altbewährte, verlässlich funktionierende Ablenkungsmanöver nach vorn und stellen seufzend fest, dass alles gaaaanz schööön müüüühsam ist. Genau – Ohren auf! Dieser Lockruf der Komfortzone ist wertvoll. Denn glücklicherweise prüft unser inneres Kontrollsystem in regelmäßigen Abständen die Füllstände unserer Antriebsreserven. Also: Immer achtsam bleiben.

Durststrecken erfordern Wasser auf unseren Mühlen

Sind Leichtigkeit und Lust hinter den letzten Wegbiegungen nur noch schemenhaft zu erahnen, ist aber nicht etwa Zeit für Kapitulation, sondern für das Umsorgen unseres Selbst. Nicht auf den Hosenboden plumpsen, sondern Innehalten. Was brauche ich gerade jetzt in dieser Situation? Was tut mir gut? Und was kostet mich an dieser Stelle unnütz wertvolle Kraft? Jeder Weg birgt die sprichwörtliche Durststrecke. Jene Passage des Abenteuers, auf der wir Zuspruch brauchen, unterstützende Worte oder Nähe. Woher nehmen?

MAI

Fürsorge

Make
Change
happen!

»Zwischen Aufgabe und Zuwendung« Vom achtsamen Umgang mit uns selbst

Gut eingebunden in unsere sozialen Netzwerke finden wir um uns herum Menschen mit einem offenen Ohr, hilfreichen Ideen und mitreißenden Energiequellen. Was aber, wenn das soziale Miteinander gerade nicht geht? Wenn uns aktuelle Gegebenheiten ins gesellschaftliche und kulturelle Abseits stellen?

In der Zuwendung liegt die Kraft

Dann ist die goldrichtige Zeit, unsere Stärken in den Blick zu nehmen, sie ganz allein für uns einzusetzen, uns liebevoll und geduldig um uns selbst zu kümmern. Eine Tasse Kaffee in der Sonne, Joggen am Fluss, ein ausgiebiges Telefonat mit jener, die wir schon so lange anrufen wollten, gleich vier Folgen unserer Lieblingsserie hintereinander weg oder ein Spaziergang durch Vogelgezwitscher und Frühlingsgrün ganz mit uns alleine. Was immer uns Ruhe, Kraft und Zuversicht gibt – jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür. Selbst, wenn unser Terminplaner kreischend schreit und wütend mit dem nächsten wichtigen Termin wedelt: Egal. Nur ein fürsorglicher Umgang mit uns selbst füllt die Energiereserven zuverlässig wieder auf. Und dann kommt auch die Leichtigkeit wieder fröhlich dahergehweht und die Lust rappelt sich erwartungsfroh aus dem Unterholz. Gut umsorgt, frisch gestärkt, die Nase im Sonnenschein – weiter geht's!

JUNI

Mut

Make
Change
happen!

»Zwischen Komfortgekrusche und Abenteuerlust« Vom Wagemut am Tellerrand

Ach, am schönsten ist es doch, wo ich mich zu Hause fühle. Mitten drin in der vertrauten Komfortzone. Hier bin ich per Du mit jedem Baum, habe schon jeden Stein umgedreht, die Rituale des Alltäglichen und die Verlässlichkeit des immer Wiederkehrenden lassen mir Raum für entspanntes Sein und wohligh versunkenes Tun. Und das Beste: Ich kenne mich und meine Muster ganz genau. Keine Überraschungen, alles im Lot. So schön. Nur ab und an brummt es irgendwo an den Rändern des moosweichen Terrains irgendwie unwillig. Es fühlt sich ein klein wenig an wie Stillstand. Und dann kitzelt mich die Frage: Was liegt wohl jenseits meiner grünen Wiese?.

Ein Sinn findet sich immer

Och, muss ich das jetzt wirklich wissen? Muss ich wirklich raus hier, um meinen Horizont zu erweitern? Echt jetzt? Geht das nicht auch von zu Hause aus? Anders ist doch nicht immer zwingend sinnvoller. Oder? Na gut, dann schaue ich eben mal genauer hin. Was passiert hier gerade? Ich stelle fest: Das Vorwärtsstreben geht nicht mehr so leicht von der Hand – oder vom Fuß, wenn man so will. Und was hält mich zurück? Weiß nicht. Kann ich jetzt bitte liegenbleiben? Es lässt sich doch auch darin ein Sinn entdecken. Ist ja gut. Nochmal hinsehen. Die Dynamik ist futsch, die Zuversicht hat versucht sich unsichtbar zu machen und die Ärmel rutschen über die unmotiviert hängenden Unterarme. Klebt mir vielleicht wie Kaugummi die Bequemlichkeit unterm Hintern? Oder ist mir gar der Mut abhandengekommen? Nun, das ist zwar beides nicht so angenehm, aber bei weitem auch nicht das Schlimmste.

Grenzen brauchen Aufmerksamkeit

Bewegung und Mut und Grenzübertretung geht da gar nichts. Linsen wir also mal vorsichtig über den Tellerrand unseres Verhaltens hinaus, entdecken wir: Anderen geht es hin und wieder genauso. Woraus sich der Schluss ziehen lässt, dass es okay ist, wenn der Mut sich mal verkriecht, und also kein Grund besteht, den Kopf in den Sand zu stecken. Feststellen lässt sich nämlich auch: Die Abwesenheit von Mut ist nicht zwingend Unmut, sondern – ja, geben wir es offen zu, vielleicht ein klein wenig Bequemlichkeit. Oder Ängstlichkeit, aber die schützt immerhin ziemlich sicher vor Übermut – und der wiederum tut ja selten gut. Ja, schon, okay. Aber weiter jetzt!

JUNI

Mut

Make
Change
happen!

»Zwischen Komfortgekrusche und Abenteuerlust« Vom Wagemut am Tellerrand

Nicht nur Komfortzonengekrusche macht also bewegungslos, sondern auch Mutlosigkeit quält und ist ein arger Bremsklotz. Und während Umwege zwar auch Zeit kosten, aber wenigstens zu neuen Einsichten führen, macht das bloße Ausgebremstwerden einfach nur langsam und führt im Extremfall zum Stillstand. Das wiederum ist wirklich blöde. Mit einem wohlwollenden Blick auf unsere Grenzen – und vor allem auch die der anderen –, lässt sich allerdings ziemlich sicher herausfinden, worauf es zu achten gilt. Bis wohin reicht meine Kraft? Wie weit tragen meine gesammelten Erfahrungen? Wo beginnt unbekanntes Terrain und welche Abenteuer belohnen mich mit wertvollen Errungenschaften, wenn ich sie wage?

Zutrauen in die Abenteuerlust

Mit ein bisschen Zuspruch, der Konzentration auf unsere Stärken, dem Vertrauen in verlässliche Energiequellen und unserem inneren Kompass lässt sich das Zutrauen locken und der Mut zurückgewinnen, den es braucht, um neue Wege zu gehen. Jeder Prozess braucht schließlich das mutige Weitergehen, das Sich-bewegen über die Grenzen der kuschligen Vertrautheit hinaus. Denn nur mit der Erweiterung unserer Komfortzone, lässt sich unsere Neigung des Zurückfallens in gewohnte Verhaltensweisen verhindern. Und ganz bestimmt lässt sich der ein oder die andere um uns herum anstecken und stürzt sich mit ins Abenteuer. Gemeinsam spazieren wir dann aus unserer wohlbekanntem Kruschecke, fröhlich summend und abenteuerlustig. Dann mal in die Hände gespuckt und mit frischem Mut ans Werk! Wagen und gewinnen, wie wir im Norden zu sagen pflegen.

»Zwischen Jetzt und Gleich« Vom Jein-sagen und anderen Endgültigkeiten

Aufstehen morgens um sechs, zur Arbeit gehen, Verabredung zum Kino am Abend, das Bad putzen, Essen kochen – unser Leben ist voller kleiner und kleinster Entscheidungen. Jeden Tag treffen wir hunderte davon, intuitiv aufgrund unserer Glaubenssätze, basierend auf inneren Einstellungen, ohne dass es große Überlegungen oder konzentrierte Aufmerksamkeit bedürfte. Neben diesen Mikroentscheidungen gibt es andere, über die wir bewusster nachdenken. Die Urlaubsplanung vielleicht, oder welche Garderobe wir für die Hochzeit unseres besten Freundes wählen. Und dann stellt uns das Leben manchmal vor Entscheidungen, die nicht mal eben und aus dem Lauf heraus getroffen werden können. Weil sie möglicherweise weitreichende Folgen haben oder die Umsetzung eine Veränderung unserer bisherigen Muster erforderlich macht. Im Gegensatz zu den vielen kleinen Alltagsbeschlüssen bringen uns solche Weggabelungen ins Stocken, sorgen für ein wirbelndes Durcheinander im Kopf – und bieten die Möglichkeit, unseren Blick offen und neugierig über das vor uns liegende schweifen zu lassen.

Im Monolog mit uns selbst

Letztgenannte Fälle erfordern einen ausführlichen Austausch. Insbesondere mit uns selbst – und da haben wir meistens schon eine gar nicht so kleine Runde an Gegenüber zusammen. Die scheinbar simple Frage »Jetzt rechts oder lieber links oder besser gerade aus?« lässt sich nämlich aus diversen Perspektiven beantworten und auf verschiedenste Weise schlüssig argumentieren. Je nachdem, welcher Teil in uns spricht. Die Mutige, die »Augen zu und los!« ruft, ist ziemlich schnell fertig mit ihren Überlegungen. Der Ängstliche stellt vielleicht erst mal eine Liste aller Gefahren und Fallstricke auf. Unser strukturierter Anteil sortiert die Für und Wider. Und die Erfahrene in unserem Inneren Team weiß, wie es ohnehin immer läuft. Na, toll. Wie also jetzt? Schnick-schnack-schnuck ... Ich glaub, linksrum. Oder? Moment, vielleicht doch eher ... Pffffff. Himmel, wer weiß denn schon, wie was – und dann? Genau. Es gibt immer so verflixt viele unterschiedliche Perspektiven und Optionen. Und die Konsequenzen erst! Wie bitte lässt sich da überhaupt entscheiden, was richtig ist? Eben: gar nicht. Ist es nicht so? Jein. Warum, weil Stehenbleiben keine wirkliche Lösung ist? Doch, das geht natürlich: Sich nicht zu entscheiden ist ja eine Entscheidung. Wenn sie sich auch recht passiv anfühlen mag. Prima. Und nun?.

JULI

Entscheiden

Make
Change
happen!

»Zwischen Jetzt und Gleich« Vom Jein-sagen und anderen Endgültigkeiten

Wo geht's jetzt hier raus, aus dem Dilemma? Nun, fürs erste vielleicht mit einem achtsamen Moment der Ruhe. Das Verwandeln des Gedankenwirbels in sortiertes Betrachten. Entscheidungen führen ja ziemlich verlässlich zu Veränderungen. Wenn ich mich jetzt entscheide, ist im nächsten Moment irgendetwas anders und neu. Was also ist stimmig für mich? Wie kann ich herausfinden, was stimmig ist? Das Beruhigende an Entscheidungen ist, dass wir sie im Hier und Jetzt treffen. In Abwägung aller Aspekte, aktueller Gegebenheiten und momentaner Voraussetzungen. Wir entscheiden auf der Grundlage dieses einen Moments. Wir ziehen unsere bisherigen Erfahrungen zu Rate, prüfen unsere zur Verfügung stehenden Ressourcen, nehmen unsere Ängste und Schwächen ebenso ernst wie unsere Stärken in den Blick. Wo will ich hin? Was soll anders sein, wenn ich die Entscheidung getroffen habe? Im aufmerksamen Dialog mit uns selbst können wir alle wichtigen Argumente einsammeln, gegeneinander abwägen und Entscheidungen treffen.

Immer wieder neue Gültigkeiten

Was brauche ich jetzt? Was kann ich an dieser Stelle leisten? Was ist mir zu viel und was zu wenig? Möglicherweise ist nicht die Frage nach richtig oder falsch die entscheidende, sondern nach dem Passenden in diesem einen Moment. Eine gute Selbstbeziehung, das Auskennen in den eigenen Glaubenssätzen und das Bewusstsein der tragenden Werte ist hilfreich. Und: Jede:r von uns geht eigene Wege, um zur Entscheidungsfähigkeit zu gelangen. Die einen machen es mit sich selbst aus, andere suchen sich eine:n Ratgeber:in, die dritten wählen einen Resonanzraum, der viele und vieles umfasst. Wie immer wir entscheiden, wir tun es nach bestem Wissen und Gewissen in diesem einen Moment. Hinterher weiß es, na klar, immer irgendwer besser – meistens wir selbst. Aber darum geht es nicht. Es geht darum, in Bewegung zu bleiben, Veränderungen nicht nur zuzulassen, sondern einzuladen. Und für alle und jedes gilt: Einmal Entschiedenes ist selten endgültig. Weil es einen nächsten Moment geben wird, in dem wir neu darüber nachdenken können. Und dann wieder eine passende Entscheidung treffen.

»Zwischen Autobahn und Wanderweg« Vom konstruktiven Austausch mit dem Mustertier

Über manche Dinge muss ich ja keine fitzelkleine Minute nachdenken. Da laufen die inneren Zahnräder noch bevor ich merke, dass überhaupt etwas in Gang zu setzen ist.

Das hat definitiv Vorteile. Es spart wertvolle Reaktionszeit, immer wiederkehrende Situationen werden durch bewährte Abläufe blind gemeistert und das eingespielte Tun eröffnet Raum für andere Denkprozesse. Nicht zuletzt bedeutet vertraute Wiederholung natürlich auch Sicherheit. Und die macht ein gutes Gefühl. Summa summarum: Muster in unserem Verhalten sind eine prima Sache. Kein Aber? Selbstverständlich. Alles hat seine Kehrseite. Auch das Cruisen auf dem Highway. Weil nämlich vorher schon klar ist, was hinterher rauskommt. Ist das Ergebnis erwünscht und zielführend, ist natürlich alles bestens. Wenn es aber irgendwie nur so »naja, ganz okay« oder sogar eher echt blöde ist, dann hilft es, sich mit unserem Mustertier mal über die immer gleichen Reaktionsprogramme konstruktiv und kritisch auszutauschen.

Is' wie's is', ne?

Also: Läuft, aber eben nicht so richtig rund. Und nu? Nur weil etwas, sagen wir mal »semi prima« ist, muss es ja nicht gleich aussortiert werden, oder? Und manche Dinge sind halt wie sie sind. Damit kann man ja umgehen. Was dabei hilft, ist stoische Gelassenheit und Nachsicht. Insbesondere seitens unserer Mitmenschen, die mit den hier und da vielleicht etwas kantigen Reaktionen umgehen müssen. »So bin ich eben!«, rufen wir unwillig oder auch mal mit zerknirschtem Gesicht. Die Zeit der Charakterbildung liegt hinter uns! Das »Ich« muss man jetzt nehmen, wie es kommt. Sorry! Tatsächlich? Muss das so sein? Oder geht es vielleicht auch anders? Lässt sich nicht vielleicht doch Veränderung erreichen? Was könnte helfen, die gewohnten Abläufe wenigstens mal aus dem Tritt zu bringen, das eigene Selbst zu überraschen und das Mustertier in eine andere Richtung zu locken? Denn das lohnt sich. Schließlich erfordert das Aushalten unangenehmer Ergebnisse auch unsere eigene Kraft. Sie belasten uns, oftmals sogar mehr, als dass ausgediente Verhaltensmuster tatsächlich Entlastung brächten. Das ist wie die Fahrt auf der Autobahn: Es geht vermeintlich schneller, aber man muss sich irre konzentrieren und inspirierendes beglückendes nach rechts oder links in die Landschaft Gucken geht absolut gar nicht.

»Zwischen Autobahn und Wanderweg« Vom konstruktiven Austausch mit dem Mustertier

Rasten statt rasen

Da wir selbst am Steuer sitzen, können wir auch selbst gestalten. Wir haben es in der Hand, unsere Verhaltensmuster zu unterbrechen, sie anzupassen, wenn sie nicht mehr zum Ziel passen. Wie das geht? Nun, wenn es holpert, der Ablauf an den Nerven zieht oder wir uns von uns selbst entfernen, dann einfach mal kurz auf die Raststätte fahren, aussteigen, tief durchatmen, Arme und Gedanken recken und strecken. In Bewegung kommen und mehr werden, wer wir jetzt sind. Der versteckte Haken am erlernten Tun ist ja oft: Was einst einen Sinn ergab, uns schützte, stärkte oder schnell und zuverlässig zum gewünschten Ziel beförderte, das ist – Jahrzehnte und lehrreiche Bekanntschaften später – gar nicht mehr zwingend sinnvoll. Und trotzdem hegen und pflegen wir das vertraute Reaktionsmuster weiter und weiter. Selbst wenn wir um seine Nutzlosigkeit wissen, ist das kritische Überprüfen eine Herausforderung.

Aber es lohnt sich. Es lohnt sich, innezuhalten. Innezuhalten und die einzelnen Rädchen und ihre Funktionen genauer zu betrachten. Das Ineinandergreifen der Zahnräder unter die Lupe zu nehmen. Die Details genau zu betrachten und jedes „Wenn-Dann“ zu prüfen. Welche Veränderungen haben in mir stattgefunden? Hat sich Grundlegendes verändert? Welche Mustervorlagen gibt es? Welche davon können weg? Welche lassen sich anpassen? Was ist noch immer wertvoll und tut mir gut? Welche Werte sind mir wichtig? Und mit welchem Verhalten erreiche ich hier und heute beglückende Ergebnisse? Das bewusste Unterbrechen der gewohnten Abläufe ist vielleicht nicht immer einfach, aber die Inventur unserer Verhaltensmuster sorgt für Freiraum. Raum für neue Erfahrungen, Zeit für bewusstes Wahrnehmen von Bedürfnissen. Inspirierendes Spazieren auf dem Wanderweg. Es lassen sich ja die dollsten Erkenntnisse gewinnen, wenn man Neues wagt. Und manchmal sind die Ergebnisse erfrischend anders.

»Zwischen Zukunftsvision und Übertragung« Vom Abpausen hilfreicher Musteranpassungen

Mir gelingt so manches. Eigentlich gelingt mir sogar einiges. Es gelingt, weil ich einen Weg gefunden habe. Weil ich weiß, wie es geht. Das hat natürlich viel mit Gewohnheit zu tun. Dinge, die ich schon lange tue, erledige ich mit einer gewissen Selbstverständlichkeit. Mit Gelassenheit sogar. Ich bin geübt, habe Routinen entwickelt und meine Lösungsstrategien sind ausgefeilt. Manchmal allerdings gerate ich in Situationen, da weiß ich plötzlich nicht, was ich tun soll. Weil sich zwei oder drei Parameter verschoben haben vielleicht. Oder weil ich mich schlicht überhaupt nicht auskenne, wo ich da reingeraten bin. Dann knarzt jede meiner bewährten Methoden, die Routine klemmt und ich komme kein Stück vorwärts. Ein guter Zeitpunkt um panisch zu werden? Also, bitte! Mit den Taschen voller Lebenserfahrung lässt sich doch in nahezu jeder Szene der passende Ausweg finden. Ist doch so, oder?

Copy, Paste und ein bisschen frische Farbe

Ja, na klar! Einfach das Alte nehmen, dreimal links rum drehen, ein bisschen ziehen hier, ein wenig drücken da und dann passt das schon? Als ob Leben so funktioniert. Tzz. Welchen Sinn bitte sehr sollte das denn ergeben? Ist nicht eben genau das kennzeichnend für Veränderungen, dass Gewohntes nicht mehr anschlussfähig ist und Routinen ihre Berechtigung verlieren? Man wechselt seinen Job und alles ist anders: das Team ist neu, die Chefin unbekannt, die Inhalte sind völlig andere, es gelten neue Vorschriften, von denen man noch nie gehört hat – mal ganz abgesehen von den inoffiziellen Regeln –, und schon steht man da wie Piek Sieben und hat keinen blassen Schimmer, was der passende Text ist. Der bisherige ist es in jedem Fall nicht, weil, ganz genau: alles anders! Nun, manchmal ist das Leben gar nicht so kompliziert wie es vielleicht auf den ersten hektischen Blick erscheinen mag. Im Gegenteil: Möge die Situation vielleicht eine andere, bisher nie dagewesene und völlig unbekannte sein – wir sind es nicht. Wir kennen uns und unsere Verhaltensmuster. Wir wissen um unsere Stärken, haben Erfahrungen gesammelt, können auf bewährte Strategien zurückgreifen und Ressourcen aktivieren. Weil am Ende ist es ja so: Es lässt sich immer irgendetwas übertragen. Will sagen: Wenn ein Konzept beispielsweise im Freundeskreis funktioniert, dann besteht eine reelle Chance, dass Gleiches auch im beruflichen Umfeld fruchtet.

»Zwischen Zukunftsvision und Übertragung« Vom Abpausen hilfreicher Musteranpassungen

Oder wenn ich mit meiner Strategie im Team gute Erfahrungen gemacht habe, führt deren Kern wahrscheinlich auch im Familiensystem zum Erfolg. Altbewährtes ist die Basis für Neues.

Das Geheimnis liegt in der Anwendung

Es gelingt nämlich auch andersherum: Wollen wir etwas ändern, kann es hilfreich sein, auf der Basis bewährter Muster ein neues Ritual zu etablieren. Geht dieses in Fleisch und Blut über, wie man so schön sagt, wird das Geplante also zur Gewohnheit, passt sich das Drumherum mit der Zeit einfach an. Auf diese Weise lässt sich zum Beispiel das Miteinander aktiv gestalten. Oder der Weg zu einem gewünschten Ziel ebnen. Manchmal sogar kann man sich selbst ein bisschen austricksen und der Transfer in so manch unwilligen Winkel wird möglich. Dann erhalten scheinbar unabänderliche Dynamiken plötzlich kein Futter mehr, rutschen aus dem Sichtfeld und lösen sich vielleicht sogar in Luft auf. Dazu es braucht wirklich nicht viel. Auf der Suche nach dem Gelingen hilft meist schon, einfach mal den Spuren bereits transferierter Gewohnheiten zu folgen. Und dann entdecken wir: Hat schon mal geklappt. Mit ein bisschen Mut, Fantasie und Zutrauen.

»Zwischen Beständigkeit und Erkenntnisgewinn« Über den Wandel von Wichtigkeiten

Jede Zeit hat ihre Werte. Die goldenen 1920er-Jahre hatten die ihren, genauso wie die Nachkriegszeit der 1950er, die Wirtschaftswunderjahre und die der Generation um die Jahrtausendwende. Jede gesellschaftliche Entwicklung setzt ihre eigenen Schwerpunkte, formuliert die sie kennzeichnenden Schlüsselbegriffe. Wo einst Sicherheit das A und O gewesen sein mag, wird Authentizität zum entscheidenden Auswahlkriterium und in manchen Branchen ist Präsenz womöglich entscheidender als Weitsicht. Gesellschaftliche Werte gehen ebenso wie Corporate Values in Unternehmen mit der Zeit, folgen oder setzen Trends, sind in einem Moment essenziell und dann wieder nur ein Mosaiksteinchen im großen Ganzen.

Sinnstiftende Richtschnur

Gesellschaftlich wie privat, Werte sind unsere Richtschnur in der Gestaltung unseres Miteinanders. Sie sind im Allgemeinen sinnstiftend, manches Mal so pauschal formuliert, dass sie kaum zu greifen sind, und meist Merkmale, die wir einem »guten Menschen« zuschreiben würden. Werte bestimmen unsere Denkmuster. Sie formen unsere Glaubenssätze und beeinflussen unser Handeln. Manche Werte sind variabel und abhängig vom System, in dem wir uns bewegen. Andere bilden ein festes Fundament unserer Weltanschauung. Verlässlichkeit, Ehrlichkeit, Loyalität – geprägt durch unser Zuhause, unsere ersten Vorbilder und Erfahrungen pflegen wir Werte und übernehmen einen roten Faden, der uns leitet. Oder alles, was wir in unserer Herkunftsfamilie erlebt haben, definiert das »so in jedem Fall nicht« und lässt uns unser ganz eigenes Wertesystem entwickeln. So oder so, bestimmte Werte bilden ein Fundament, das uns trägt.

Bewahren und bewegen

Und dann gibt es jenen Bereich, der sich mit den Lebensjahren, den Erfahrungen, Enttäuschungen und Erfolgen verändert. Vielleicht verschiebt sich durch die Gründung einer eigenen Familie der Fokus, vielleicht eröffnet uns der intensive Austausch mit einem Gegenüber neue Perspektiven, vielleicht kommt mit den Jahren die Weisheit und der Langmut. Womöglich verblasst während das Leben passiert die Wichtigkeit eines Wertes, weil ein anderer strahlender und bedeutsamer wird.

»Zwischen Beständigkeit und Erkenntnisgewinn« Über den Wandel von Wichtigkeiten

Möglich. Oder besser: wahrscheinlich. Werte sind unsere Grundfeste, ja – und sie unterliegen der Veränderung. Weil wir alle eigene Talente und Sehnsüchte haben, entwickeln wir mit den Jahren unsere eigenen Wertevorstellungen. Weil sich mit jeder neuen Erkenntnis, jeder Begegnung unser Blick auf die Welt ein klein wenig verändert, verändern wir uns manchmal fast unbemerkt mit ihm. Unsere Werte finden derweil Bestätigung oder Abgleich, changieren oder passen sich an und verändern sich mit. Nun, in welcher Form ein Wertewandel stattfinden mag oder auch nicht – hin und wieder lohnt sich ein Hineinhorchen in unseren ganz eigenen Wertekanon, um zu verstehen, auf welchen Wegen wir unterwegs sind. Denn am Ende sind unsere persönlichen Werte wie eine Taschenlampe: Sie bringen Licht ins Dunkel und geben uns Orientierung.

»Zwischen Ballast und Befreiung« Über die Kunst des richtigen Behaltens

Als Kinder sammelten wir Kastanien. Sobald sie in ihren stacheligen Schalen von den Bäumen fielen, zogen wir los. Im November schließlich kullerten die rostroten Herbstfrüchte in der ganzen Wohnung herum und fanden sich zuhauf in unseren Jackentaschen. Heute sammle ich Kastanien nicht mehr in rauen Mengen, aber sobald sie ins Gras plumpsen, suche ich mir eine noch frisch glänzende, inspiziere sie eingehend und wähle bewusst, bevor ich sie in meine Manteltasche stecke. Da bleibt sie selten lange allein. Es findet sich ja immer wieder mal eine verlockend leuchtende.

Bin ich unterwegs, nehme ich ab und an die besonders runde oder die mit der daumengroßen Delle in die Hand. Das beruhigt. Oder hilft beim Nachdenken. Für beides und noch anderes habe ich entsprechende Kastanien in der Tasche. Manchmal fliegt auch eine raus, weil mir eine passendere vor die Füße kullert. Aber das ist selten. Dazu müsste ich die Gesammelten vergleichen.

Was haben wir denn da?

Wie die Kastanien im Herbst sammeln wir im Laufe der Monate kleine Dinge, die uns berühren. Die uns reizvoll oder hilfreich erscheinen. Wir sammeln Gewohnheiten oder Rituale, Erfahrungen und Wissen. Wir stehen zum Beispiel immer mal früher auf, weil wir die Stille am Morgen als etwas Wohltuendes für uns entdeckt haben – bis die Meditation um fünf Uhr in der Früh zum festen Bestandteil unseres Tagesbeginns geworden ist. Oder wir halten bewusst einen Nachmittag in unserem Kalender frei, um Liegeengebliebenes in Ruhe abzuarbeiten, statt es irgendwie mal eben dazwischen zu schieben. Vielleicht gehen wir immer zur gleichen Zeit in die Küche, um uns einen Kaffee zu kochen, weil es dem Tag eine beruhigende Struktur gibt und wir sonst im Homeoffice das Pausemachen vergessen. Scheinbare Kleinigkeiten mit großem Mehrwert. Mit der Zeit sammelt sich erfahrungsgemäß aber auch einiges an, was wir einfach nur so durch die Gegend tragen. Weil es vielleicht schon immer irgendwie da war. Oder weil es zwar nervt, die Auseinandersetzung damit aber scheinbar mehr Energie erfordert als das Mitschluren. Oder weil es einen Sinn ergab, den wir im alltäglichen Tun nur aus den Augen verloren haben; vielleicht ist er auch schon wieder passé. Egal. Einsammeln war schon als Kind einfacher als Aussortieren.

»Zwischen Ballast und Befreiung« Über die Kunst des richtigen Behaltens

Gehört das zu mir?

Nicht nur die Welt hat sich ein Stück weitergedreht, auch wir haben aus unterschiedlichen Perspektiven auf die Welt geguckt. Seit Jahresbeginn haben wir uns mit vielerlei auseinandergesetzt: Wir haben unsere Stärken begutachtet und nutzbar gemacht, unseren Sinn für Selbstfürsorge geschärft, unser Wertesystem einer Inventur unterzogen, sind mit unserem Mustertier spazieren gegangen – und wir haben ganz sicher das eine oder andere dabei gelernt. Jetzt also wollen wir in Ruhe mal schauen: Welche Gewohnheiten haben sich in den vergangenen Monaten etabliert? Was ist verloren gegangen? Was konnte ich loslassen? Und welcher Erkenntnisgewinn hat meine Haltung verändert? Gab es Einsichten, die vielleicht sogar meine Werte verschoben haben? Wo bin ich die Alte geblieben, womit überrasche ich mich seit kurzem immer mal wieder und wo erkenne ich mich selbst kaum wieder?

Das kann bleiben

Es heißt: Egal wohin wir gehen, wir nehmen uns immer mit. So ist das wohl. Sicher ist aber auch: Egal wohin wir gehen, auf dem Weg dorthin begegnen wir uns an so mancher Straßenecke selbst. Und Begegnungen bereichern bekanntlich das Leben. Weil das Zusammentreffen mit einem Gegenüber – das eigene Selbst eingeschlossen – einen Dialog ermöglicht. Und über diesen Austausch ein Nachdenken einsetzen kann. Darüber lässt sich dann ganz gut feststellen, ob sich etwas rund anfühlt oder die Delle zum Daumen passt. Und noch einen Vorteil hat dieses dialogische Innehalten:

Es bietet uns die Möglichkeit, nach vorn zu schauen und zu prüfen. Passt das Gesammelte zum vor mir liegenden Weg? Bringt es mich zum gewünschten Ziel? Ja? Dann gehört es unbedingt in meine Manteltasche!

»Zwischen Ankommen und Aufbruch« Stille Lieblingsrituale zum Jahresende

Ich liebe Rituale. Ich mag das Beruhigende des Immer-wiederkehrenden. Und der Dezember ist voll mit verlässlich anstehenden Aufgaben. Adventskalender füllen, Tannenkranz binden, Nikolausstiefel putzen, Weihnachtskarten schreiben – es gibt viel zu tun. Mal abgesehen davon, dass ganz dringend alles andere irgendwie auch noch unbedingt »fertig« werden soll. Projekte, Texte, Abschlüsse, Pläne für das kommende Jahr, alles muss noch vor Weihnachten unbedingt und dringend – auch das eine Art Ritual. Zu meinen Dezemberritualen gehört auch – und fast ist es mein liebster Brauch – das Sichten und Sortieren. In einem Jahr sammelt sich ja so unfassbar vieles. Manches davon erschien im Moment des Geschehens groß und bedeutungsvoll, um im nächsten Monat von etwas neuem Großen und Bedeutungsvollen überlagert zu werden. Und dann gab es all die kleinen feinen Momente, die ohne großes Aufheben zwischen die Kalenderseiten rutschten und leise in Vergessenheit geraten. Zum Abschluss des Jahres also krame ich alles noch einmal hervor, sichte und sortiere.

Schritt für Schritt auf Reisen

Zunächst einmal: Standortbestimmung. Hier bin ich. Und ich habe die Taschen voller wertvoller Erkenntnisse, einen Stapel überraschender Einsichten und eine Schachtel schillernder Momente. Allesamt zusammengetragen in einem Jahr. In mehr als 360 Tagen und noch viel mehr Stunden. Tolle Dinge sind dabei. Alles Früchte meiner Reise in elf Schritten. Angefangen im Januar mit der Orientierung, dann weiter mit der Entdeckung meiner Stärken, die Auseinandersetzung mit Vertrauen und Selbstführung als dritter und vierter Schritt. In der Wärme der Sommermonate ging es um Selbstfürsorge, Mut und Entscheidungen. Dann folgten Überlegungen zu Gewohnheitstransfer und eine kritische Betrachtung meines Wertesystems. Zehn Schritte, die in ihrer Gesamtheit eine kleine Reise ergeben, übersichtlich eingesammelt im zuletzt gemachten elften Schritt.

Anhalten, damit es weitergeht

Schritte einer Reise, die wir fortsetzen. Ein Leben lang. Schritte, die wir immer wieder gehen, in unterschiedlicher Reihenfolge und Intensität. Schritte, die mal leicht und mal schwerfallen. Schritte, die auch mal warten können. Jetzt zum Beispiel.

Ernten

Make
Change
happen!

**»Zwischen Ankommen und Aufbruch«
Stille Lieblingsrituale zum Jahresende**

Jetzt nämlich sind wir genau hier. Nehmen uns genau jetzt einen Moment der Ruhe. Nehmen alles noch einmal in den Blick. Atmen tief ein. Achtsame Wertschätzung für alles, was wir haben. Atmen aus. Liebevolle Nachsicht für Lücken und Fehlbarkeiten. Veränderung ist ja kein Zustand. Veränderung ist ein stetiger Prozess. Und der läuft und läuft und läuft. Das ist das Wunderbare und Beruhigende daran. Es bieten sich immer Möglichkeiten des Ausrichtens und Justierens. Gut, wenn wir dazu ein paar hilfreiche Methoden zur Hand haben, die uns das Weitergehen erleichtern. Oder wenn Einblicke in Theorien uns vielleicht neue Gedanken schenken. Auch dabei hilft das Sichten und Sortieren: Es macht Handlungsfelder sichtbar. Woran will ich arbeiten? Was will ich loslassen? Was ist gut, so wie es ist, und was will ich verändern? Wir starten mit aller Energie, aller Freude und Klarheit in die nächsten zwölf Monate. Hey, herrliches 2022, wir kommen! Doch, Moment noch. Vorher gönnen wir uns eine Pause. Drücken auf Reset. Und verschwinden in den Tagen »zwischen den Jahren«. Mein zweitliebstes Ritual, auf der Zielgeraden des alten Jahres, der Schwelle zum Neuen: das stille Abtauchen in meiner ganz eigenen kleinen Welt. Während das offizielle Leben einfach mal ohne mich weiterläuft. Eine gute Zeit!