



Funktionierst Du noch – oder lebst Du schon ?

Individualität und Lebendigkeit

Wer nicht fragt findet keine Antwort

Wann hast Du Dir das letzte Mal die Frage gestellt, ob Du glücklich bist? Was Du vom Leben erwartest? Wohin die Reise noch führen wird? Was Du immer schon machen wolltest?

Vielleicht ist es schon eine gute Weile her, dass Du über diese Dinge nachgedacht hast. Vielleicht sagst Du: „Für solche Spinnereien habe ich keine Zeit! Ich muss schließlich Geld verdienen, eine Familie erhalten, meinen Kredit fürs Haus abbezahlen, mich um meine Karriere kümmern ...“

Natürlich sind dies wichtige Dinge, für die Du Dich Tag, ein Tag ausanstrengst und vermutlich auch ab und zu sorgst. Bestimmt kannst Du auch stolz zurückblicken auf vergangene Entscheidungen, die Dich dahin gebracht haben, wo Du jetzt bist: erfolgreich im Beruf, ein/e verantwortungsvolle/r Mutter/Vater, ein/e fürsorgliche/r Partner/in, beliebt, engagiert und geschätzt im Freundeskreis, Sportverein, in sozialen Vereinigungen.

Mit einem vollen Tages-, Wochen-, Monatsplan bist Du unterwegs, um Termine und Verpflichtungen unter einen Hut zu bekommen. So vergingen die letzten Jahre, und so könnten auch Deine künftigen sein.

Eines Morgens erwachst Du vielleicht mit einer gewissen Traurigkeit und inneren Leere, die Du nicht einordnen kannst. Du bist am Abend häufiger erschöpft und fühlst Dich ausgelaugt, der innere Motor springt nicht mehr so gut an, Du brauchst mehr Kraft, um das tägliche Pensum zu schaffen.

„Hilfe, was ist mit mir los?!“, geht es Dir durch den Kopf. Du legst ein langes Wochenende ein, fährst in die Berge zum Ausspannen – das hat bisher auch immer

geholfen, wenn der Akku leer war. Doch dieses Mal ist es anders.

Der Funktionsmodus

Was ist geschehen im Laufe der vergangenen Monate, Jahre? Du hast gelernt, Erwartungen zu erfüllen, Aufträge abzuwickeln, Ziele zu verfolgen, durchzuhalten. Kurz, Du hast gelernt zu funktionieren!

Dabei sind möglicherweise die Gefühle auf der Strecke geblieben. Du hast Dir angewöhnt, sie nicht mehr zu zeigen, sie nicht Ernst zu nehmen, vielleicht sogar sie nicht einmal mehr wahrzunehmen. Dir ist der „Sinn“ im Leben abhanden gekommen, samt Deiner gewohnten Antriebskraft und Freude. Das alles ist der Preis dafür, dass andere mit Dir zufrieden sind, stolz auf Dich sind, Dich anerkennen und vielleicht sogar bewundern.

Zeit zum Innehalten

Möglicherweise ist nun die Zeit gekommen innezuhalten und Dir wichtige Fragen zu stellen, zum Beispiel:

- Was möchte ich? (und nicht die anderen)
- Was brauche ich? (und nicht die anderen)
- Wohin will ich? (und nicht wohin wollen mich die anderen haben)
- Was / wer liegt mir am Herzen?
- Wonach sehne ich mich?

Es ist die Zeit gekommen, auf Deine Bedürfnisse zu achten, Deine Gefühle wieder wahrzunehmen, Deine Träume (wieder) lebendig werden zu lassen.

Lebendigkeit

Sobald nicht nur unser Kopf erkennt, in welchen Funktionsmodus wir geraten sind, sondern wir mit jeder Zelle unseres Körpers wahrnehmen, was dieses Funk-

tionieren mit uns macht, wird meist der Wunsch nach Individualität und Lebendigkeit spürbar. Der Wunsch, wieder öfters spontan, kreativ, unüberlegt zu sein und sich frei zu fühlen.

Gleichzeitig macht sich vielleicht auch eine gewisse Angst und Unsicherheit breit: „Was wird passieren, wenn ich meine Träume wahr mache, mehr nach meinen Bedürfnissen lebe, Verpflichtungen nicht mehr nachkomme?“ Mehr und mehr wird Dir klar, welche Risiken damit verbunden sind, wenn Du Dein Leben veränderst: Du wirst möglicherweise auf Unverständnis und Kritik stoßen, Beziehungen könnten zerbrechen, Du könntest abgelehnt werden ... Was tun?!

Die Entscheidung liegt bei Dir: Du kannst fortfahren wie bisher und weiterhin funktionieren, unglücklich sein, vielleicht deshalb sogar krank werden – oder – Du kannst beginnen Dein Leben in die Hand zu nehmen!

Leben ist Veränderung

Leben und Lebendigkeit bedeutet Veränderung und Bewegung. Alles was sich nicht verändert und bewegt ist tot.

Langsam wird Dir klar, dass es im Leben keine wirklichen Sicherheiten und Garantien gibt und dass gerade dadurch das Leben aufregend und spannend wird: es wird lebendig! Es wird DEIN Leben! Diese Lebendigkeit wird häufig gepaart sein mit Gefühlen von Angst und Unsicherheit. Je besser wir lernen, diese als Teil des Lebens anzunehmen, umso mehr werden wir eintauchen in ein Leben voller Hingabe und Freude.

„Muss ich denn mein ganzes Leben auf den Kopf stellen, um nicht mehr zu funktionieren?“, wirst Du Dich vielleicht fragen. Das hängt ganz davon ab, wie weit Du Dich durch das „Funktionieren“

entfernt hast von eigenen Werten, Sehnsüchten und Lebenszielen. Oft genügen kleine Veränderungen im Außen und Du spürst bereits eine große Wirkung im Innen. Manchmal ist es tatsächlich so, dass Du vieles über Bord werfen willst, um Dir selbst wieder näher zu kommen.

Der Weg in die Lebendigkeit ist wie eine Reise.

Selbst wenn Du bereit bist, manches in Deinem Leben auf den Prüfstand zu stellen und es zu verändern, ist es gar nicht so leicht, das Ganze auch zu tun.

Vorbereitung

Oft braucht es eine lange Phase der (inneren und äußeren) Vorbereitung. Dies ist die Zeit des Sortierens, des Entscheidens, des Verabschiedens aber auch des Planens und Organisierens. Für diese Phase ist oft viel Geduld und Zuversicht nötig, bis wir wirklich „an den Start“ gehen können. Je klarer Du Dir darüber wirst, was Du willst und je mehr Du Deine tiefen Wünsche und Sehnsüchte spüren kannst, umso besser wirst Du lernen mit Zweifeln umzugehen und Mut für die ersten Schritte finden.

Irgendwann merkst Du, dass es nun Zeit ist zu handeln, denn den „richtigen“ Zeitpunkt gibt es nie. Es gibt nur DEINEN „richtigen“ Zeitpunkt.

Beginnen

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Vielleicht schreitest Du voll Mut und Abenteuerlust voran und bemerkst recht bald, dass Dir die „neuen Schuhe“ noch nicht so recht passen. So sehr Du überzeugt davon bist, auf dem „richtigen“ Weg zu sein – Gefühle wie Glück, Freude und Erfüllung wollen sich (noch) nicht einstellen. Anstatt dessen machen sich Verunsicherung, Gewissensbisse, Missmut, Angst breit. In manchen Momenten

wünschst Du Dir vielleicht sogar Dein altes Leben zurück! Wie einfach war es doch, nichts in Frage zu stellen sondern einfach das zu tun, was der Terminkalender von Dir verlangt.

Hindernisse

Du wirst konfrontiert mit alten Erfahrungen und Ängsten, Glaubenssätzen und Überzeugungen. „Sei nicht so egoistisch!“, „Das macht man doch nicht!“, „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“, sind nur einige dieser inneren Sätze, die Dir nur allzu gut bekannt sind.

So wirst Du Dein Tempo zunächst etwas zügeln, vielleicht sogar eine Pause einlegen und überlegen, welche dieser Anschauungen und Vorstellungen Du bewusst loslassen möchtest, da sie hinderlich sind auf Deinem Weg in die Lebendigkeit.

Zug um Zug befreist Du Dich so von „Ballast“, um mehr und mehr Deinen Lebenszielen und Herzenswünschen folgen zu können.

Ausdauer

Du hast inzwischen Deinen Weg beständig fortgesetzt und dabei gelernt, Dich stets auf neue Bedingungen einzustellen, aber auch neue Chancen zu erkennen, die Dich voran bringen. Du gehst durch emotionale Hochs und Tiefs und machst die Erfahrung, dass das Leben unendlich vielfältig und reichhaltig ist. Je freier, vertrauensvoller und unbeschwerter Du wirst, umso mehr gelingt es diese Fülle auch anzunehmen.

Ziel

Noch ehe Du Dich versiehst, bist Du in der Zukunft angekommen. Möglicherweise ist Dir die neue Art zu leben schon so vertraut geworden, dass Dir erst ein bewusster Blick zurück klar macht, wie weit Du schon gekommen bist.

Je länger Du unterwegs bist, umso mehr kommt Dir der Gedanke, dass der Weg das Ziel ist. Weniger WAS Du erreichen möchtest als vielmehr WIE Du lebst, gewinnt an Bedeutung. Diese Gelassenheit ermöglicht Dir, Ziele unbeschwerter zu erreichen und auch nicht zu sehr enttäuscht zu sein, wenn Du ein Ziel mal nicht erreichst. Denn Du weißt, Dein Weg geht immer weiter, Du wirst neue – vielleicht lohnendere Ziele finden.

Wie die Reise Dich verändert hat

Wie sieht Deine neue Art zu Leben nun aus? Was hat sich geändert in Bezug auf Dein früheres Leben?

Im Außen vielleicht gar nicht so viel. Du bist immer noch in der selben Beziehung, kümmerst Dich um die Kinder, gehst jeden Tag zur Arbeit und zahlst den Kredit ab ...

Was sich verändert hat bist DU! Du hast gelernt, wieder genau hinzusehen, hinzuhören, zu fühlen, bewusst JA oder NEIN zu sagen, Dir Zeit zu nehmen für die Dinge, die Dir wichtig sind. Du nimmst Dir die Freiheit, Termine auch mal kurzfristig abzusagen, Dinge auf Dich zukommen zu lassen. Du kennst Deine Ängste und Sorgen und lässt Dich von Ihnen nicht mehr bestimmen – Du hast gelernt Deinem Herzen zu vertrauen und DEINEN Weg zu gehen. Den Weg der Individualität und Lebendigkeit.

info

Wenn Sie sich mehr mit dem Thema Individualität und Lebendigkeit auseinandersetzen möchten, haben Sie dazu die Gelegenheit in einem meiner offenen Seminare oder in einem persönlichen Coaching. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Christa Beyrer

Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de

cb@christa-beyrer.de

T +49.89.9810 6688