



Mut und Achtsamkeit...oder die Kraft stabil zu bleiben, wenn scheinbar alles aus dem Ruder läuft.

Gerade die Vorweihnachtszeit birgt viele Herausforderungen im Zusammenhang mit funktionieren und gefallen wollen, gleichzeitig brechen im Familienzusammenhang oft alte Verletzungen auf.

Wir befinden uns im Zustand des „dazu gehören wollens“ und haben gleichzeitig eine Stimme im Kopf, die sagt:“ Ich will hier raus!“.

Wenn ich der Stimme folge, kommt die Angst vor der drohenden Einsamkeit.

Diese Diskrepanz führt zu einer großen inneren Anspannung.

Ein solcher Zustand durchzieht oft unser ganzes Leben, nicht nur um die Weihnachtszeit.

Es erfordert Mut, die eigene Energie zu halten und im Selbst verankert zu bleiben. Erst recht, wenn die Strukturen um mich herum sehr eingefahren sind und bestimmten Abläufen folgen.

Leider bringen wir diesen Mut oft erst auf, wenn unsere Grenzen überschritten wurden. Der Mut klar zu sein und Grenzen zu setzen, entsteht dann eher aus Wut, anstatt aus einer klaren Haltung zu mir selbst. Es kann auch passieren, dass wir resignieren und erstarren, wenn wir das Empfinden für die eigenen Grenzen verloren haben.

Wie kann ich authentisch bleiben und liebevoll mit mir umgehen, wenn die Erwartungen anderer mich zu ersticken drohen?

Wie wäre es, wenn dieser Mut zu handeln aus Liebe und Kontakt zu mir selbst entsteht?

Wie erkenne ich, ob ich aus klarem, erwachsenen Bewusstsein heraus handle, oder ein Mangel meiner Kindheit aus mir schreit?

Welche Erwartungen darf ich gehen lassen, um entspannt im Leben zu stehen, oder besser, welche Erwartungen verhindern das?

Hier ist Achtsamkeit gefragt, Achtsamkeit im Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und Wunden, ebenso, wie im Kontakt mit meinem Gegenüber.

Achtsamkeit im Hinblick auf das eigene Wesen, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse, sowie die, des anderen.

Die Erlaubnis der Andersartigkeit, das Annehmen der damit verbundenen Unsicherheiten und Ängste, sind Grundpfeiler, die uns an das Mysterium des Lebens anbinden.

Es ist das Aushalten der eigenen Berührbarkeit, was den eigentlichen Mut fordert und Achtsamkeit gebietet.

Dann können wir uns tatsächlich sehen, berühren und wachsen.

