

Liebe Leserin, lieber Leser,

kommt Ihnen das bekannt vor? Sie haben sich in Ihrem Leben und in Ihren Möglichkeiten „eingrichtet“, haben Ihren Tagesablauf sortiert und alles soweit im Griff - wie es scheint.

Sie machen auch alles „richtig“, beginnen Ihren Tag mit einer kleinen oder größeren Meditation, verhalten sich spirituell und achtsam, und kommen auch gut zurecht mit dieser Art, durch den Tag zu gehen. – Und dann scheinen plötzlich die Koordinaten sich zu verschieben: Eine „Welle“ scheint über Sie und Ihr Leben hinweg zu schwappen – und Sie haben das Gefühl, vollkommen die Kontrolle zu verlieren...

Plötzlich ist alles anders. Die gewohnte Einteilung des Tages und der Aufgaben, die bisher gut „funktionierte“ und Sicherheit bot – Nein! Natürlich gilt sie noch. Aber sie bleibt wirkungslos, weil sie nicht auf die neue Situation passt. Man hat keine Zeit mehr, sich für eine stille Minute oder eine Kurzmeditation aus dem Geschehen auszuklinken, um wieder den Überblick und damit auch die Kontrolle zurück zu bekommen. Man fühlt sich wie ein Hundebaby im Teich – man strampelt und hofft, wieder Boden unter die Füße zu bekommen.

Es gibt solche Tage oder auch Wochenenden! Oder auch Wochen. Alles ist plötzlich anders, und man ist gezwungen, sich neu zu orientieren. Das ist ungewohnt. Alle Sensoren sind auf

höchste Wachsamkeit geschaltet. Man registriert, man reagiert – aber man ist unzufrieden, sehr sogar, weil man die Eindrücke nicht einordnen kann. Man versteht einfach nicht, was da gerade abläuft.

Bitte glauben Sie mir: Ich kenne diese Situation sehr gut! Sie kommt unweigerlich zu bestimmten Zeiten, aber immer unvorhersehbar. Meist bemerke ich erst im Nachhinein, dass da ein Lebensabschnitt zu Ende gegangen war und etwas Neues im Werden ist.

Was kann man tun? Nichts! Oder fast nichts. Da gilt es: Aushalten - und im Vertrauen bleiben, dass sich gerade eine neue Ordnung bilden will. Die alten Regeln gelten nicht mehr – und neue gibt es noch nicht. Das ist ungewohnt und z.T. sehr unangenehm. Wie Geburtswehen, durch die man hindurch muss, wenn es weiter gehen soll!

Wichtig ist, dass Sie diesen Zustand einordnen können als das was er ist: Eine Übergangssituation zu etwas Neuem, Besserem! Sie werden sehen: Alles wird gut!

Mit herzlichen Grüßen,

Christine Stark

4.7.2011