

«Was wahrhaft wesentlich an dir ist, wird fortgetragen und bildet wieder einen Strom. Heute wirst du nach dem genannt, was du jetzt gerade bist, doch du weißt nicht, welcher Teil deines Selbst der Wesentliche ist. »

Das haben wir gerade in der Sufi-Geschichte von der Sandwüste gehört.

Liebe Frauen, schöne Schwestern,

sich zu neuen Ufern aufmachen, ein unüberwindbares scheinendes Hindernis überwinden, herausfinden was wahrhaft wesentlich ist. Uns hat diese Geschichte sehr inspiriert.

Wir alle haben im vergangenen Jahr vermutlich viele Situationen erlebt, in denen wir uns neu orientieren mussten, von altem und vertrautem Abschied nehmen mussten und uns mit Umständen konfrontiert sahen, für die wir noch keinen Plan hatten, sowohl persönlich als auch gesellschaftlich.

In solchen Zeiten, werden wir mit vielen Fragen konfrontiert, die nicht einfach zu beantworten sind.

Was ist richtig, was ist falsch, welche Maßnahmen sind sinnvoll, welche Werte sind uns wichtig?

Ist Gesundheit wirklich das höchste Gut?

Wie steht es mit Mitgefühl, Solidarität und menschlicher Nähe und Zuwendung?

Da gibt es keine einfachen Antworten. Es werden moralische und ethische Fragen aufgeworfen und wir sind gefordert, darauf Antworten und neue Lösungen zu finden.

In der Krise ist das alles andere als leicht, denn erstmal reagieren wir mit Angst und aus ihr heraus manchmal auch mit Druck und Machtausübung auf unbekannte Situationen um die Kontrolle wiederzuerlangen. Das ist sehr verständlich, denn aus der Angst heraus greifen wir eher auf alte, instinktivere Verhaltensweisen zurück.

Kreative, neue Lösungen sind aus der Angst heraus allerdings sehr schwierig zu finden. Angst blockiert unser Gehirn und unsere Fähigkeit neues zu Lernen.

Um kreativ zu sein und neue Wege zu finden, brauchen wir einen weiten Blick, einen Über-blick auf die Lage. Da braucht es ein wenig Abstand und Ruhe um das ganze Bild zu sehen.

Was kann uns dabei helfen, neue, gute Lösungen zu finden?
Neben dem weiten Blick auf die Lage brauchen wir eine Vorstellung, wie wir leben wollen, welche Werte und wichtig sind.
Eine Vorstellung davon, wer wir sein wollen.

Das ist viel wichtiger als welche materiellen Dinge wir haben wollen ist die Frage:

Wer will ich sein?

Wer möchtest du sein in deinem Leben?

Möchtest du optimistisch, positiv, freundlich und mitfühlend sein?

Jemand der kämpft, sich für eine gute Sache einsetzt, andere inspiriert

Jemand die tröstet, und Frieden bringt?

Jemand, die sich die Zeit nimmt um sich selbst zu heilen?

Und um unser Verhalten zu ändern, sagt der Hirnforscher Gerald Hüther, sind nicht gute Vorsätze notwendig, sondern unsere innere Haltung ist das Entscheidende.

„Unsere Haltung bestimme unser Ver-Halten“ sagt er.

Wenn ich aus einer bewussten inneren Haltung handle, dann handle ich auch bewusster entsprechend dem, was mir wichtig ist.

Wenn ich aus einer unbewussten Haltung handle, dann werden auch unsere Handlungen sehr unbewusst sein und unserer Gewohnheit entsprechen.

Dann werden wir vielleicht nicht so liebevoll, klar und mitfühlend handeln, wie wir das „eigentlich“ möchten.

Wenn ich aus einer inneren Haltung der Würde mich verhalte, dann achte ich deine und meine Würde. Ich werde mich würdevoll verhalten.

Unsere innere Haltung bestimmt also in einem großen Maße wie wir uns verhalten.

Deshalb geht es weniger darum, einfach neue Verhaltensweisen einzuüben, uns gute Vorsätze zu nehmen. Viel hilfreicher und wirksamer

ist es, eine klare Absicht zu formulieren, wer ich sein will und welche Haltung ich einnehmen möchte.

Natürlich können dazu konkrete Schritte auch wichtig sein, aber sie stehen immer im Dienst der Absicht, der Haltung, die ich einnehmen will. Die Absicht ist wie eine innere Ausrichtung, die ich mir gebe. Wie ein Stern, dem ich folge, oder ein Leuchtturm, der mir die Richtung weist und der eine Anziehungskraft hat.

Beispiel:

Wanderung in den Bergen:

Eine Gruppe plant ein Wanderwochenende in den Bergen. Eine davon ist eine versierte Wanderin und plant die Strecke genau durch, berechnet die Höhenmeter, schaut, wo gute Rastplätze und Möglichkeiten sind, das Zelt aufzustellen, alle anderen sind sehr dankbar und entlastet, dass sie sich nicht zu kümmern brauchten. Die Wanderung geht los, aber am ersten Abend merken alle, dass irgendwas nicht funktionierte. Alle nahmen sich Zeit, um ihre Erfahrungen zu reflektieren und stellten fest, dass die gewissenhafte Routenplanung Teil des Problems war.

Wäre es die Absicht gewesen, täglich eine bestimmte Anzahl Höhenmeter zu meistern und viele Gipfel zu erklimmen dann wäre diese Art von Planung hilfreich gewesen.

Doch in der Reflexion merkten alle, dass ihre Absicht eine ganz andere war. Alle wollten vor allem die Zeit miteinander genießen und intensiv die Natur genießen.

Das ist nicht messbar, sondern eine klare Ausrichtung.

Alle bestärkten ihre Absicht, die gemeinsame Zeit möglichst intensiv zu erleben und uns vom Moment leiten zu lassen. Die folgenden Tage wurden radikal anders und in hohem Maße erfüllend.

(aus dem Buch von Vivian Dittmar: Das innere Navi)

Wie geht das nun, eine klare Absicht zu formulieren?

Absicht oder Ausrichtung entsteht durch unsere Entscheidung.

Die klare Absicht hat eine große Macht uns darin zu unterstützen, dahin zu kommen, wo wir sein wollen, bzw. WER wir sein wollen.

In welcher inneren Haltung wir in das neue Jahr gehen wollen.

Wir laden euch ein, euch jetzt einen Moment Zeit zu nehmen, und in euch hinein zu lauschen, was Euch wichtig ist.

Manchmal kann es helfen, sich auf unser Herz zu konzentrieren im Ein- und Ausatmen um weniger vom Kopf, als vom Herzen her die Frage zu beantworten.

Damit eine Absicht kraftvoll wird, ist es wichtig, dass sie nicht nur formuliert, sondern auch gespürt wird.

Konkrete Absicht:

Statt abnehmen: Mich wieder wohler in meinem Körper fühlen

Fragen zum Thema:

Was ist mir im neuen Jahr besonders wichtig?

Wer möchte ich sein?

In welcher Haltung möchte ich ins neue Jahr gehen?

BITTE EINE FRAGE DAVON FÜR DICH AUSWÄHLEN!

1. Wir laden euch ein, einen Stift und Papier zur Hand zu nehmen und euch die Frage zu notieren.
2. Nehmt euch Zeit der Frage nachzuspüren und etwas dazu aufzuschreiben, wenn euch das leichter fällt.
3. Weiterführend kannst du folgende tolle Übungen von Vivian Dittmar zum formulieren und aussenden einer kraftvollen Absicht ausprobieren:

Zwei Übungen zur ABSICHT von Vivian Dittmar

ABSICHT SPÜREN UND FORMULIEREN

Damit Absicht kraftvoll wird, ist es wichtig, dass sie nicht nur formuliert, sondern auch gespürt wird. Hierbei gibt es zwei Möglichkeiten:

Du kannst mit dem Spüren beginnen und das, was in dir auftaucht in Worte fassen. Oder du beginnst mit Worten und versuchst, es dann in dir zu spüren. Im Folgenden beschreibe ich beide Wege.

1. Wähle einen bestimmten Lebensbereich oder ein Unterfangen, für das du eine Absicht formulieren möchtest. Beginne mit der Frage: „**Worauf möchte ich mich in dieser Angelegenheit ausrichten?**“
2. Spüre in dich hinein, lausche auf deine Intuition, deine Inspiration und dein Herz. Was nimmt von dort in dir Gestalt an? **Gib dir Zeit, es in dir entstehen zu lassen und versuche dann, es in Worte zu fassen.** Achte darauf, dass du vom Spüren in die Formulierung gehst und dass beides kongruent ist, also zusammenpasst.
3. Wenn direkt Worte auftauchen, dann nimm dir Zeit um in dich hineinzuspüren, wie sich diese Ausrichtung anfühlt. Gehe also den umgekehrten Weg vom Wort zum inneren Erleben.
4. Nimm dir etwas Zeit um **gleichzeitig die Absicht zu spüren und die Worte damit abzugleichen.** Wenn es sich nicht ganz stimmig anfühlt, verändere die Formulierung, bis es stimmt. Du kannst die Augen schließen und nach innen fragen, was noch fehlt.

DEN PFEIL DER ABSICHT FLIEGEN LASSEN

Diese Übung baut auf der vorherigen auf

Für diese Übung brauchst du eine stimmige, nicht zu lange Formulierung für deine Absicht in einer bestimmten Angelegenheit. Wichtig ist, dass du diese auch spüren kannst. Begebe dich dann an einen ruhigen Ort, in dir und außerhalb von dir.

1. Nimm ein paar tiefe, entspannte Atemzüge und schließe die Augen.
2. Richte deinen inneren Blick gerade nach vorn, als würdest du jemanden anstarren, jedoch mit geschlossenen Augen.

3. Spüre, wie dieses Starren sich geradeaus in die Zukunft richtet, eine Horizontale, die schnurgerade in die Unendlichkeit läuft.

4. Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug und sage dann deine formulierte Absicht in Gedanken, oder besser noch laut vor dich hin und spüre sie zugleich. Spüre, dass das die Richtung ist, in der du unterwegs bist. Nimm wahr, wie du dich entlang dieser Linie ausrichtest und dein ganzes Wesen sich auf diese Absicht einstimmt.

5. Lass los.

Wenn du möchtest, wiederhole diesen Vorgang gelegentlich in den nächsten Tagen. Später kannst du ihn immer dann wieder aufgreifen, wenn du dich erneut klarer ausrichten willst.

Beide Übungen sind aus dem Buch: „Das innere Navi“ von Vivian Dittmar 2019

LR 10.01.2021