



Lass dich los!

Das einzig Sichere, so sagen die Weisen, sei die Veränderung. „Alles fließt“, lehrte auch schon der griechische Philosoph Heraklit vor 2500 Jahren und er fügte hinzu: „Wir steigen

in denselben Fluss und doch nicht in denselben, wir sind es und wir sind es nicht.“ Doch können wir uns wirklich diesem Fluss der Veränderung anvertrauen, ohne Angst haben zu müssen, in seinen Fluten unterzugehen? Wie kön-

nen wir darauf vertrauen, von den Wellen des Lebens getragen zu werden? Woher nehmen wir die Kraft, das sichere Festland zu verlassen und neuen Horizonten entgegenzusegeln? Und warum sollten wir das überhaupt tun?



Wie Sie sich selbst neu erfinden können und warum sich das immer wieder lohnt

Wir haben viel zu viele Vorstellungen davon, wer wir sind, wie wir sind und warum wir so sind. Wir schleppen den Ballast eines ganzen Lebens mit uns herum. Und noch immer glauben wir das, was unsere Eltern einst über uns sagten,

haben die alten Glaubenssätze verinnerlicht und gehorchen den Verboten aus unserer Kindheit. Doch wer sind wir wirklich?

Um Neues zu entdecken, müssten wir uns erst einmal von alten Mustern und

Prägungen befreien. Neues braucht Freiraum, um sich entfalten zu können. Und dafür müssen wir bereit sein, uns von Altem zu trennen. Lassen Sie frische Luft in Ihr Leben! Befreien Sie Ihre Wohnung von überflüssigem Ballast!

Fotos: Fotolia

Titel: Lass dich los!

Misten Sie Ihren Kleiderschrank aus und entfernen Sie Relikte längst vergangener Zeiten aus Ihrem Bücherregal. Der östlichen Wohnlehre des Feng Shui zufolge können wir uns an einem Ort, vollgestopft mit Altem, gar nicht für einen Neuanfang öffnen. Wie sollte auch in einem Haus, be- und überfrachtet mit der Vergangenheit, das Neue einen Fuß in die Tür kriegen?

Wir sind viel mehr als wir glauben

„Wer ein Suchender bleiben will, muss sich selbst auf diesen wunderbaren Prozess einlassen, in dessen Verlauf er, je mehr er kennt und entdeckt, umso

wir Potenzialfalter werden, so Gerald Hüther in seinem neurobiologischen Mutmacherbuch. Unsere Gestaltungskraft, Kreativität und Entdeckerfreude mit Begeisterung nutzen, die Autobahnen unserer neuronalen Verschaltungen verlassen und frische Pfade in die graue Masse unserer Gehirnwindungen graben. Nur so können wir uns neue Denk- und Erfahrungshorizonte eröffnen.

Das erfordert zweifelsohne Mut. Wer zu neuen Ufern aufbrechen will, braucht eine gesunde Portion Risikofreude, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und die Bereitschaft, die eigene kuschelige Komfortzone zu verlassen. Natürlich fallen uns da gleich jede

Befreit und doch unfrei

In einem engen Käfig im Nationalzoo von Washington lebte Mohini, die weiße Königstigerin. Ihre Tage verbrachte sie mit dem rastlosem Auf- und Abwandern hinter den Gitterstäben ihres Gefängnisses. Aufgebrachte Tierschützer erreichten es schließlich, dass die Königstigerin in ein großes Freigehege entlassen wurde. Erwartungsvoll sahen alle dem Tag ihrer Befreiung entgegen. Doch was geschah? Statt glücklich in die gewonnene Freiheit zu springen, nahm die Tigerin ängstlich Zuflucht in einer Ecke des Freigeheges. Dort lief sie auf der Fläche ihres ursprünglichen Kä-

„Wir sind meist eine Kümmerversion dessen, was sie wirklich sein könnten.“

weniger der bleiben kann, der er einmal war“, so der Hirnforscher Gerald Hüther in seinem Buch „Wer wir sind und was wir sein könnten“. Unsere Gehirnkapazität, so lehrt uns die moderne Neurobiologie, ist immens, und wir haben diese bislang nur zu einem geringen Bruchteil genutzt. Wir sind viel mehr, als wir glauben zu sein! Noch sind wir eine „Kümmerversion“ dessen, was wir wirklich sein könnten, wenn wir unsere Fähigkeiten und Talente frei entfalten, unser Potenzial voll nutzen und uns mit ganzem Herzen auf die Suche machen würden.

Das ganze Potenzial entfalten

Anstatt Besitzstandwahrer und Ressourcenausnutzer zu bleiben, könnten

Menge gute Gründe ein, dies nicht zu tun: „Dafür bin ich zu alt ... Ich habe keine Zeit ... Es fehlt mir an Geld ...“ Mit diesen altbewährten Vermeidungsstrategien versuchen wir jedoch nichts anderes, als uns vor dem Aufbruch zu drücken. Fragen Sie sich einmal ehrlich: Bin ich bereit für Neues? Unterstützt mein Partner bzw. meine Partnerin meinen Entwicklungs- und Wachstumsprozess? Für ein erfülltes Leben brauchen wir beides: Geborgenheit und Freiheit. Wir brauchen Nestwärme und zugleich die Freiheit, die Flügel auszubreiten und loszufliegen. Wenn unser menschliches Grundbedürfnis nach Selbstentfaltung nicht gestillt wird, beginnen wir nervös mit den Flügeln zu flattern. Wir wünschen, wir könnten endlich losfliegen. Was hält uns denn davor zurück?

figs hin und her, bis auf diesen paar Quadratmetern kein Gras mehr wuchs. Was lehrt uns die befreite und doch unfreie Königstigerin? Geht es uns vielleicht ähnlich? Bleiben auch wir freiwillig in alten Mustern gefangen? Haben auch wir uns bereits daran gewöhnt, hinter selbst errichteten Gitterstäben hin- und herzutigern, anstatt in die Freiheit zu springen?

Aufbruch zu neuen Ufern

„Gehen Sie mindestens ein Mal im Jahr an einen Ort, an dem Sie noch nie waren“, empfiehlt der Dalai Lama für ein glückliches Leben. Weshalb? Innere und äußere Entwicklung gelingt am besten im Neuland, wenn wir aufbrechen zu neuen Ufern. Wer bin ich denn,

wenn alles, was mich definiert, wegfällt? Wenn mich niemand kennt und niemand meine Sprache spricht? Macht es mir Angst? Kann ich unter der Unsicherheit die Freiheit spüren, die sich zaghaft ans Licht strampelt?

Meist gelingt es uns in der Fremde, bislang nicht gelebte Aspekte unserer Persönlichkeit zu entdecken. Wir können uns gleichsam neu erfinden. Zuhause, in den altvertrauten vier Wänden, ist dies weit schwerer zu bewerkstelligen. Zumal unsere Familie, Partner und alte Freunde ganz genau zu wissen scheinen, wer wir sind – und das sogar dann, wenn wir es selbst nicht mehr wissen und spüren, dass wir schon längst jemand anders geworden sind. Doch immer wieder erzählen wir uns gegenseitig die alten Geschichten. Der Philosoph Thomas Metzinger vermutet, dass unsere Ich-Identität letztlich nur durch unsere Erinnerungen zusammengehalten wird. Wir teilen unsere Erinnerungen mit anderen, um nicht zu vergessen, wer wir sind. Doch was wäre denn so schlimm daran, wenn wir einfach mal vergessen würden, wer wir bis zu diesem Augenblick waren?

Authentisch bleiben

Wir sehnen uns nach Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung. Dafür müssen wir einen direkten Zugang zu unseren Gefühlen finden und ehrlich, aufrichtig und authentisch sein, uns nicht hinter einer Maske verstecken. Wir sollten unsere Masken vielmehr als Spiel unserer vielfältigen Persönlichkeitsanteile nutzen, ohne uns mit ihnen zu identifizieren. Und wir müssen erkennen, welche Erwartungen und Vorstellungen wir haben und welchen fal-

schen Selbstbildern und negativen Gedanken wir noch immer anhaften. Fragen Sie sich einmal ehrlich: Was ist es, was ich mich auszuleben fürchte?

lernen? Flamenco tanzen? Spanisch sprechen? Was wollten Sie schon immer einmal tun? Mit Delphinen schwimmen, sich in einem Ballon in die



Die eigenen Träume leben

Heben Sie Ihre verborgenen und vergrabenen Träume ans Tageslicht. Was haben Sie noch nicht getan? Was wollten Sie schon immer tun? Stellen Sie sich einmal mutig der Frage: Wenn ich jetzt sterben müsste, was würde ich bereuen, nicht getan zu haben?

Jeder Mensch hat ein, wahrscheinlich sogar mehrere nicht gelebte Leben. Natürlich können wir nicht alle leben. Wir müssen uns immer wieder für eine Variante entscheiden. Doch in dieses eine großartige Leben, das wir haben, können wir noch viele bislang nicht gelebte Aspekte und Facetten integrieren. Dafür brauchen wir unser jetziges Leben noch nicht einmal dramatisch ändern. Wir müssen nur das Neue einladen und das bislang noch nicht Gelebte, schon lange Ersehnte, viel zu lange Ignorierte und Unterdrückte freisetzen. Hilfreich dafür sind neue Menschen in unserem Leben, neue Impulse, neue Erfahrungen. Was wollten Sie denn schon immer

Lüfte erheben? Nehmen Sie sich einmal die Zeit und schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Geben Sie all Ihren Kindheitsträumen, innersten Wünschen und brennenden Sehnsüchten die Gelegenheit, sich zu zeigen. Solange wir uns nicht darüber im Klaren sind, was wir uns vom Leben erhoffen, können wir es nicht in die Welt bringen. Wir gehen mit so vielen Ideen schwanger – warum nur scheuen wir vor deren Geburt zurück?

Kräfte aus dem Schattenreich aktivieren

„Ich möchte lieber ganz sein als gut“, schrieb der Psychoanalytiker C.G. Jung provokativ. Viele Teile unseres Selbst haben wir verdrängt, weil wir glauben, dass sie nicht akzeptabel seien. Das ist es, was C.G. Jung als unseren „Schatten“ bezeichnete, das, „was du auch bist, aber auf keinen Fall sein willst“. Der Schatten beinhaltet jedoch nicht nur dunkle und schmerzhaft



Neue Dinge ausprobieren oder sich lang gehegte Wünsche erfüllen, das ist es, was uns lebendig hält.

keitsanteile, sondern auch jede Menge glückverheißende Gefühle, nicht gelebte Freude und Euphorie, Ekstase und Lust – all das, was wir als Kind unter Strafandrohung verdrängen mussten, weil es als nicht schicklich galt. Schattenland ist also auch Sehnsuchts-

um die Schätze aus dem Schattenreich zu bergen. Kreative Ausdrucksmöglichkeiten wie Malen, Schreiben, Singen, Tanzen geben uns die Chance, den Schatten ans Licht zu locken. Welche Möglichkeiten haben Sie, um diese verdrängten Persönlichkeitsanteile auf in-

Sich in der Kunst des Loslassens üben

Um sich von alten Konzepten und Vorstellungen zu verabschieden, sich selbst ehrlich zu erforschen und in einer tiefen Art und Weise neu zu entdecken, lehren die spirituellen Weisheitslehren aus Ost und West das Loslassen. Dies bedeutet, sich immer wieder zu fragen: „Wer bin ich wirklich?“ und „Woher nehme ich die Sicherheit für dieses Urteil?“ Denn wir merken es oft gar nicht, wie unreflektiert wir unsere Meinungen und Wertungen in die Welt hinausposaunen.

Das östliche Zen empfiehlt die innere Haltung des „Anfängergeists“. Jedem Augenblick des Lebens ganz bewusst neu zu begegnen und sich immer wieder der Frage zu stellen: Was ist JETZT? Denn es ist immer der Augen-

„Der östliche Zen empfiehlt die innere Haltung des Anfängergeists.“

land! Hier leben unsere ungezügelte Kraft, die wir bereits früh zu unterdrücken lernten, unsere ungestüme Freude an der Eroberung der Welt, unsere ungebändigten Emotionen.

Es lohnt sich, zu einer Expedition in diese „Terra incognita“ aufzubrechen,

tensive und lustvolle Art und Weise kennenzulernen und in Ihr Leben zu integrieren? Führen Sie Ihr kreatives Selbst zu einem Spaziergang aus und hören Sie ihm zu. Was möchte es? Welche Ideen hat es? Was würde ihm so richtig Spaß machen?



blick, der uns in die Mitte des Lebens führt. Wenn wir uns ihm anvertrauen, kann uns weder die Zukunft schrecken noch die Vergangenheit belasten. Wir können die gesamte Fülle des Daseins mit all seinen Freuden und Leiden, den Höhen und Tiefen mit offenem Herzen auskosten, unser volles Potenzial als Mensch entfalten und unser Leben als das wertschätzen, was es ist – ein einzigartiges und großartiges Geschenk. Wir müssen es nur annehmen.

Immer wieder: das neue Leben einladen

Wenn Sie vielleicht noch Schwierigkeiten damit haben, einmal neue Wege zu wagen, so kann Sie das anschließende Brainstorming dazu inspirieren, spielerisch und doch ganz bewusst Neues in Ihr Leben einzuladen. Hierfür brauchen Sie nur einige Blätter Papier, einen Stift und einen ungestörten Ort:

- a Schreiben Sie ganz spontan fünf Dinge auf, die Sie persönlich zwar nie tun würden, die aber so klingen, als ob sie jede Menge Spaß machen würden.
- a Zählen Sie fünf aufregende Hobbys auf, die Sie gerne einmal ausprobieren würden.
- a Schreiben Sie fünf Albernheiten auf, die Sie gerne machen möchten.
- a Schreiben Sie zwanzig Dinge auf, die Sie gerne tun, und nehmen Sie sich vor, diese in den nächsten Wochen auch zu tun.

Bewahren Sie das Geschriebene an einem schönen Ort auf, damit Ihr Blick immer wieder darauf fallen kann. Dadurch kann das Neue in Ihrem Leben seine Wirkung täglich entfalten und die Kraft für einen wirklichen Neuanfang erweckt werden.

Christa Spannbauer

Anzeige

Die natürlichste Naturkosmetik

100% unserer Produkte sind Demeter-zertifiziert!

...weil wir einfach ganz anders sind!



Martina Gebhardt Naturkosmetik

„Die Weisheit des Lebens besteht im Weglassen des Unwesentlichen.“

Laotse, 604 v. Christi

Gemäß dieser Firmenphilosophie entwickelt Martina Gebhardt seit über 30 Jahren hochwertige, wohltuende Naturkosmetik, die höchsten Ansprüchen gerecht wird.

Der Kosmetikbetrieb ist in einem über 800 Jahre alten Bauernhof im bayrischen Rott untergebracht. Dieser wurde mit viel Liebe zum Detail umgebaut und restauriert. Im Voralpenland liegt das 7000 qm große Anwesen unweit des Ammersees. Bei Martina Gebhardt Naturkosmetik arbeiten rund 30 Mitarbeiter, die mehr als 140 Kosmetikprodukte herstellen, verpacken und vertreiben.

100% natürlich, über 95% der Rohstoffe aus biologisch-dynamischem oder kontrolliert-biologischem Anbau und ohne Inhaltsstoffe, die Mensch oder Umwelt schädigen könnten. Das komplette Sortiment ist Demeter-zertifiziert und das ist einzigartig!

NEU: Hochwertige Öle – vitaminreiche Intensivpflege-Kapseln

HAPPY AGING Intensive Care, 30 Kapseln, zaubert ein samtiges Gefühl bei empfindlicher und trockener Haut.



MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

Haben Sie Fragen?

Martina Gebhardt Naturkosmetik GmbH
D-86935 Rott, Tel. ++49 (0)8194-9321-0

Infos und Proben: www.martina-gebhardt-naturkosmetik.de

