

Den Eisberg zum Fliegen bringen

Wie können Sie heute Ihre Schritte so wählen, dass Sie noch nach Jahren froh damit sein werden? Kein Mensch braucht ernsthaft auf diesen Anspruch verzichten. Denn natürlich (!) kann jeder Mensch mehr erreichen, als er mit seinen bisherigen Fähigkeiten und auf sich allein gestellt bewältigen konnte. Das gilt nicht nur im Sport, aber dort wird unsere Lernfähigkeit längst genutzt (vielleicht zu oft einseitig). Die schöpferische Kraft der Reflektion jedenfalls ist so naturwüchsig wie etwa die physische Kraft unserer Muskeln. Die Anwendung dieser Kraft kann man lernen, und üben.

Sie sind lebendig, also können Sie sich entwickeln, und wie wir heute über die Hirnforschung definitiv wissen, können Sie sich bis ins hohe Alter hinein mental verändern - natürlich nicht beliebig, aber ganz schön viel mehr als wir gemeinhin glauben.

Sie können Ihren inneren Kompass aufspüren, also quasi Ihre potenzielle Bewegung im Kern. Nüchterner kann man auch systemtheoretisch von Ihrer Eigendynamik sprechen, die sich aktuell zusammen mit der äußeren Welt auftut. Häufig erlauben sich Menschen erst in Krisen Einsichten in das, was wirklich wichtig für sie ist. Aber wer sagt denn, dass man auf existenzielle Krisen warten muss, um das Entscheidende zu erkennen?

In ergebnisoffener Achtsamkeit können Sie nicht nur sehen was Ihnen bewusst ist, also die 'Spitze des Eisbergs', sondern Sie können Ihre Intuition wie eine Ressource nutzen und in bestimmten Schlüsselmomenten vielleicht gar 'den ganzen Eisberg zum Fliegen bringen'. Diese Worte sind dem tatsächlichen Geschehen in uns durchaus angemessen. Solch einen erhellenden Moment kann jeder Mensch erleben und damit in sich einen guten Boden für Entscheidungen bereiten.

Ein Mensch will unabhängig sein können, das hat Würde. Andererseits haben Einzelgänger nur eine begrenzte Kraft zur Verfügung. Aber wer sagt denn, dass man seine wichtigen Entscheidungen alleine treffen muss? Menschen sind

Gemeinschaftswesen. Wir finden das 'Ich' über das 'Du', und alle Worte, mit denen wir reden und denken, haben wir sowieso nur vom großen 'Wir' - von unserer Sprache. So ist es kein Wunder, dass wir gerade mit einem geeigneten anderen Menschen einen mentalen Reflektionsraum öffnen können, um unser Werden zu erhellen.

Analog zu Ihrem zweiten Auge können Sie sich mit einem Reflektionspartner eine perspektivische Sicht auf das eigene Leben verschaffen, mit der Ihnen Wesentliches klar wird. Entscheidend ist dabei immer das persönliche Vertrauen, das in der Begleitung entsteht, und das nie mechanisch verordnet werden kann. Dies gilt natürlich auch genau so für eine professionelle Begleitung. Damit sind Sie gut gewappnet, Ihr Leben selbst zu gestalten und immer wieder gute Gründe für Zielerreichung und Glück zu schaffen.

Wertschätzung und Liebe sich selbst gegenüber weckt einen großen Anspruch, und zwar weitsichtiger und weitreichender als je unter der Regie reiner Strenge entstehen könnte. Mit dieser Einsicht wird man sich, wenn irgend möglich, auch das beschaffen, was man essenziell braucht, und so werden wir der Verantwortung uns selbst gegenüber auf schöne Weise gerecht.

Es gibt nichts Sinnvolles, außer ein Mensch tut es.

