Da ist ein Riss, ein Riss in allem LEBENSREALITÄT IM WANDEL Von Gabriele Sieberock

Ein zutiefst menschliches Bedürfnis ist es, ein gutes und glückliches Leben zu führen. Krisen werden dabei meist als lästige und störende Risse im Gewohnten erlebt. Stören Krisen unser Streben nach Glück und Lebenszufriedenheit? Verläuft das Leben dann gut, wenn es krisenfrei ist? Meine Erfahrung ist: Bewusst durchlebte Krisen schaffen einen klareren und tieferen Lebenszugang, indem sie den Blick auf Wesentliches lenken und für die kleinen Glücke des Alltags öffnen.



Nun erweckt es den Anschein, als erwüchse seit der Corona-Pandemie mit ihren Begleiterscheinungen eine Krise nach der anderen. Wenn unsere kleine Welt derart aus den Fugen gerät, reagieren wir häufig mit großem Widerstand. Es tut sich eine Kluft auf zwischen der Realität, die wir gehabt haben oder uns wünschen und jener, die uns begegnet. Im Außen passieren Dinge, die uns stark verunsichern und in der Folge erleben wir uns innerlich als Menschen, denen – scheinbar plötzlich – schwierige Dinge unterschiedlichster Couleur geschehen, die

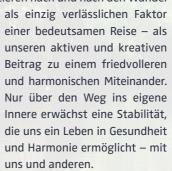
sich unserer Kontrolle entziehen oder sich gar wie eine Wunde anfühlen. Mit Blick auf unsere Welt-Lebens-Gemeinschaft scheinen die Herausforderungen auf ein friedliches Miteinander nicht weniger, sondern eher weiter belastet zu sein. Warum behaupten wir unsere Wahrheiten, Werte, Regeln und Grenzen so vehement? Vielleicht, weil sie unserem fragilen Sosein die Vorstellung von Stabilität und Substanz als eine kleine Atempause geben? Atempausen haben wir in dem zu Ende gegangenen Wasser-Tiger-Jahr wahrhaftig gebraucht, gilt es doch als Jahr mit tiefgreifenden Transformationsprozessen: Einerseits kann sich Aggression und Zerstörung ausbreiten, andererseits können erstarrte Prozesse wieder in Fluss kommen und bedeutende Veränderungen umgesetzt werden.

Manchmal bringen extreme Zeiten wie diese auch unsere besten Seiten hervor, lehren uns aufrecht zwischen Himmel und Erde den eigenen Standpunkt zu vertreten und achtsam mutig voranzuschreiten.

Wenn wir inmitten der Veränderungen einen Anfangsfaden finden wollten: Wie wäre es denn, bei uns selbst anzufangen? Wie hochziehen zu müssen?

Die Wunde ist der Ort, wo das Licht in dich eintritt. Wende dich nicht ab. Schau weiter auf die verwundete Stelle. Dort wird das Licht in dich eindringen. (Rumi)

Was wäre, wenn wir zunächst akzeptierend und mitfühlend auf uns selbst schauen – im Vertrauen darauf, dass das Leben einfach Fragen an uns stellt? Fragen, die wir sonst auch gerne mal überhören. Es braucht Mut, uns den Veränderungsprozessen, die anklopfen, zuzuwenden. Vielleicht werden wir diese unbequemen Fragen lieben lernen – wie Schlüssel zu verschlossenen Räumen. Möglicherweise fühlen sich diese Fragen zunächst noch fremd an. Wenn wir uns jedoch von ihnen durch diese Zeiten der Veränderung leiten lassen, leben wir vielleicht schon in die Antwort hinein. Wir akzeptieren nach und nach den Wandel



Traditionelles Wissen für moderne Bedürfnisse: Unsere Künste beinhalten ein großes Potential, dass sich eine verbindende Wirklichkeit entfalten kann, in der eine Gesellschaft nicht nur dadurch existiert, dass die ICHs sich durchsetzen. "Der Geist lenkt das Qi, das Qi lenkt den Körper" – wir schulen uns darin, den Geist zu beobachten und nehmen dadurch unsere eigenen inneren Prozesse und Dialoge feiner wahr. Das bewahrt zwar nicht davor, gar keine blinden Flecken mehr zu haben, hilft

jedoch, die eigenen Möglichkeiten besser zu erkennen und Chancen anzupacken. Gewiss dient es auch dabei, vorsichtiger im Umgang mit der eigenen Wahrheit zu werden und differenzierter mit den Wahrheiten von anderen umzugehen.

Im Vertrauen darauf, dass die Dinge sich im positiven Sinne ordnen, können wir mit entspannter Zuversicht der Regentschaft des Wasser-Hasen entgegensehen. Gilt es doch als friedliches Zeichen: Als Verkörperung des Yin-Prinzips mit Bezug zum Holzelement entwickelt sich unter dem Einfluss des Wasser-Elements 2023 eine harmonische Holz-Wasser-Verbindung mit neuen Perspektiven. Möge es

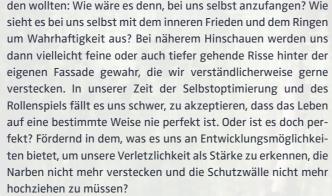


dem sanftmütigen Hasen, energetisiert aus dem Potential des Wasserelements, mit seiner Menschenkenntnis und Intuition gelingen, Konflikte und Schwierigkeiten mit diplomatischem Geschick auszubalancieren! Obgleich der Hase Geborgenheit in einer Gemeinschaft sucht und Konfrontation eher vermeidet, ist er alles andere als ein Hasenfuß: Er kann in Gefahrensituationen überraschend mutig und fokussiert reagieren. So lassen sich kreative Lösungen für auftretende Probleme finden und unangenehmen Folgen frühzeitig minimieren. Möge das Jahr in diesem Sinne seinen Lauf nehmen – das wünschen wir uns vermutlich alle!

Die Autorin

Gabriele Sieberock arbeitet als Heilpraktikerin (PT) und Dipl.-Sozialpädagogin in eigener körperpsychotherapeutischer Praxis. Sie ist ausgebildet als Bioenergetische Analytikerin (CBT), TCM - und Shiatsu-Therapeutin.

Kontakt: www.lebens-wandel.org



Netzwerkmagazin des BVTQ · 2023 Netzwerkmagazin des BVTQ · 2023