

Zeitfenster 17

Sommergefühle

Laue Abende, Sommerkleider, Eiskaffee. Endlich Sommer, endlich Wärme, alles drängt nach draußen.
Zeit für Hängematte und Badesee, Zeit zum barfuss gehen.
Bewusst jeden Atemzug, bewusst das Leben spüren.

Balance halten

Auf die Zeiten der Anstrengung, der Mühe, der Arbeit müssen Zeiten des Nichtstuns folgen.
Die Zeiten des Schmerzes, der Traurigkeit, der Hoffnungslosigkeit brauchen Augenblicke des Lichts und der Wärme um ausgehalten werden zu können.
Gönne dir in allem die Augenblicke des Ausgleichs, um in Balance zu bleiben. Lass dich ein auf dein Menschsein, lass dich ein auf die Welt. Wenn im Sommer die Hitze dich lähmt, lass „Siesta“ sein und dir von der Natur den Rhythmus zeigen. Um gerüstet zu sein für die andere Seite des Lebens, für Leistung und Anspannung, Traurigkeit und Schmerz. So wie das Sommergewitter unerträgliche Schwüle entlädt und wieder atmen lässt, so brauchst auch du die Entspannung um gesund, Energie geladen und leistungsfähig zu sein.

Schenk dir Zeit

Lass dich ein auf deine Lust zu leben, Ungezähmtes will zugelassen werden, genieße die Welt.
Lebe ganz und mit allen Sinnen: riechen, schmecken, tasten, sehen, hören, tanzen!
Genieße viel „lange Weile“, koste sie aus - oder musst du erst lernen, sie zu ertragen?
Mach dir die Langeweile zur Freundin, halte sie aus, bis es weh tut und sie wird dir tiefe Entspannung schenken.
Sag JA, jeden Tag JA zum Leben, wie es ist! Lach jeden Tag der Sonne zu, weil du weißt, dass sie auch hinter den Wolken für dich scheint.
Sorge gut für dich, pass gut auf dich auf! Übernimm die Verantwortung dafür, dass es dir gut geht und warte nicht darauf, dass Andere dich glücklich machen sollen.

Tankstellen für die Seele

Richte dir Seelentankstellen ein und pflege sie gut.
Auch die Seele will gereinigt und gebürstet werden. Sie braucht Aufmerksamkeit, sie atmet und lebt über die Sinne. Wenn es dir gelingt, das Leben zu spüren, in all seiner Kraft, mit allen Gefühlen, wenn du voll bist bis obenhin mit lebendig sein, dann bist du gerüstet für die andere Seite des Lebens, die auch dazu gehört: für Leistung und Druck, für Traurigkeit und Schmerz.
Dann kannst du allem Stand halten, was das Leben dir bringt, dann bist du bereit.
Wenn du den Sommerwind gespürt, die Melodie der Sterne gehört und sie leuchten gesehen hast, wenn du dich vom Sturmwind hast peitschen lassen, von der Kraft eines Baumes tragen, wenn du die Zerbrechlichkeit des Schmetterlings gefühlt hast und in die Freundschaft von lieben Menschen eingebettet bist, dann bist du gewappnet für das Andere, das auch zum Leben gehört.