



Kostbare Zeit zwischen den Jahren

In den letzten Tagen ging es oft darum wie stressig die Weihnachtszeit entgegen allen Plänen wieder einmal geworden ist und darum, was man nicht alles hätte tun können, um diesen Stress zu vermeiden. Häufig lag darin unausgesprochen ein weiterer Anspruch, nämlich die zahlreichen Anforderungen bitte höchst entspannt zu meistern.

Aber es bleibt eine große Spannung: auf der einen Seite das Bedürfnis nach freundlicher Begegnung, erfüllendem Miteinander, Einkehr, Freude und Besinnung. Auf der anderen Seite die zahlreichen Ansprüchen, die von außen an uns herangetragen werden oder aus unserem Inneren aufsteigen.

Die kostbare Zeit „zwischen den Jahren“ schafft einen Raum, den wir nutzen können, um zu erkunden, was wir in der Tiefe wirklich wollen, wirklich brauchen, uns wirklich ersehnen.

Ein möglicher Weg dorthin heißt „Einfach mal den Mund halten!“, den äußeren und inneren Plappermäulern ein Schweigegebot auferlegen und offen zu sein für das, was dann hörbar wird, was sich zeigt.

Die Tage zwischen den Jahren laden uns ein, Fragen zu stellen, zu lauschen und unsere Fühler weit auszustrecken. Was ist da um mich herum? Was regt sich da in mir? Was braucht es wirklich? Getragen von dem Wunsch in Verbindung zu sein mit der Welt, in der wir leben – im Großen wie im Kleinen - können wir achtsam aufnehmen, was unsere Zutat sein kann. Wir können in Resonanz treten, uns ausrichten und uns führen lassen.

Für mich bedeutet das zu allererst einmal den Anspruch beiseitezulegen, im nächsten Jahr alles besser zu machen. Die vielen guten Vorsätze loszulassen, die allzu oft den Stress gleich vom ersten Tag des Jahres an erhöhen. Stattdessen innezuhalten, die Dinge wahrzunehmen, so wie sie sind, in Annahme zu kommen mit dem, was in uns und um uns herum geschieht, das Unzureichende ebenso wie das Gelungene, die Freude ebenso wie den Schmerz. Denn das ist unsere Wirklichkeit. Erst wenn wir mit beiden Beinen auf dem Boden dieser Wirklichkeit stehen, können wir sie auch verändern: Mit unserem Willen, mit unserer Tatkraft, mit unserem Mut und unserer Liebe. In diesen Tagen können wir eine stabile Basis für unsere Selbstwirksamkeit finden.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein glückliches Neues Jahr!