

Veränderung leben

Hinter uns liegen Zeiten, die uns auf radikale Weise in eine Veränderung geschoben haben: Homeoffice, Online-Meetings, Verzicht auf viele Formen der Freizeitgestaltung und die nahen Begegnungen mit Verwandten, Freund*innen und Kolleg*innen. Diese Veränderungen haben wir nicht gewählt. Vielleicht waren wir bereit, in das Notwendige einzuwilligen, sind mitgegangen ohne noch zu wissen, wohin es uns führt.

Wir haben uns umgeschaut in den neuen Räumen: für lange Zeit allein in den eigenen vier Wänden oder auf engem Raum mit der ganzen Familie. Das Büro auf dem Küchentisch, das gesamte Team im Wohnzimmer – eine durchaus neue Perspektive.

Wir haben viel Zeit in Breakout-Rooms verbracht und die Naturräume um uns herum erkundet. Nicht zuletzt wurden unsere Innenräume ausgeleuchtet: unsere Ängste, unser Ärger, aber auch unsere Sehnsüchte und Freuden. Vielleicht haben wir entdeckt, was uns wirklich wichtig ist. Manches hat uns auch überrascht. Dabei sind grundlegende Fragen entstanden: Wie wollen wir leben? Was brauchen wir wirklich? Was wäre für uns wahrer Wohlstand?

Nun wächst langsam, langsam die Hoffnung auf Lockerungen. Wir beginnen uns vorzustellen, wie es sein wird, wenn wir ein Stück „Normalität“ zurückbekommen. Und doch wird nichts so sein, wie es einmal war. Und das sollte es auch nicht.

Corona hat unser Leben von außen verändert. Wir können nicht mehr ins Alte zurück und sind nun aufgefordert, unsere Lebensgewohnheiten in Einklang zu bringen mit den Erfahrungen der letzten Monate. Was wollen wir aus uns heraus verändern?

Unsere Antworten fallen sicherlich unterschiedlich aus. Für die einen ist es die Entscheidung, eine neue Form der Balance zwischen Arbeit, Beziehungen und Spiel zu erkunden. Für andere ist der Klimaschutz in den Fokus geraten und nun stellt sich ihnen die Frage, ob sie auch ohne Reisebeschränkung auf Flugreisen verzichten wollen. Wieder andere müssen sich prüfen, ob das zurückgezogene Leben nicht viel mehr ihren eigentlichen Bedürfnissen entspricht.

Wir haben erfahren, dass vieles, was vordem undenkbar gewesen wäre, in Windeseile ins Leben kam. Diese Erfahrung kann uns darin bestärken, auch ohne Druck von außen Veränderungen, die wir uns für unser Leben wünschen, nun auch anzugehen.

Wie können wir also dranbleiben? Wie können wir Veränderung leben? Wie können wir mit aller Konsequenz dem eigenen Wunsch nach Veränderung folgen? Wie können wir dem inneren Drängen nachgeben und gleichzeitig geduldig bleiben?

Wir leben in einer spannenden Zeit, in der es gilt uns selbst neu auszurichten und zu balancieren. Dazu benötigen wir weiterhin Erfahrungsräume: in uns, in der Natur, im vertrauensvollen Austausch mit anderen Menschen. Die offenen Angebote der Dialog-Kommunikationsberatung möchten auf ihre Weise dazu beitragen, dass die Veränderungen, die wir benötigen, auf die Erde kommen.

<https://sabinefalk.de/offene-angebote.html>