

Neuer Reichtum im neuen Jahr!

Nun, da wir schon leicht „angedorrt“ und vielleicht auch ein wenig „verdrickert“ in unseren Wohnungen hocken, wird unser Verlangen nach etwas Neuem und hoffentlich auch etwas Besserem in diesem Jahr immer größer.

Wie geht das alles weiter? Geben sich „Lock Down light“ und „Lock Down hard“ bis in den Mai die Klinke in die Hand? Und wird danach ein „normales“ Leben gar noch möglich sein? Haben wir überhaupt die Ressourcen dafür?

Wenn wir nicht wissen, wie die Zukunft wird, noch ob wir sie ertragen können, ist das wichtigste Rückzugsfeld die Gegenwart. Es klingt so banal und fast schon lächerlich, wenn man daran denkt, dass der einzige Augenblick, den wir erleben können, der jetzige ist. Alles andere sind unsere Vorstellungen und Träume über die Zukunft oder die Erzählungen und Sagen über unsere Vergangenheit. Das heißt nicht, dass unser Geworden-Sein keine Rolle spielte, unsere Gesellschaft und unsere Psyche keinen Einfluss hätte, aber wir können uns immer wieder vergegenwärtigen, dass dieser Moment neu ist. Noch nie von uns wahrgenommen wurde und vielleicht einen Reichtum enthält, der uns bis jetzt unbekannt war. Schöne Ereignisse, großartige Erfolge, das sind angeblich die Sachen, die uns reich machen. Den Rest der Zeit leben wir aber in Armut oder zehren von den Zinsen dieser Hoch-Zeiten? Kasteien uns für ein Paar Schuhe mehr oder ein neues Handy, die finanzielle Sicherheit unserer Enkel? Dabei braucht es gar nichts um diesen Moment als erfüllend zu erleben. Dieser Moment ist neu. In diesem Moment bist du hier. Kein Anspruch, kein Vorwurf, einfach da-sein. Ist das überhaupt möglich? Ist das erlaubt? Muss ich denn nicht etwas leisten, dass ich hier sein darf? Der nächste Moment kommt, ob du möchtest oder nicht, und er fragt nicht nach dem was du geleistet hast, sondern nur nach deiner Aufmerksamkeit. Es kann so viel Freiheit darin liegen bloß den nächsten Moment wahrzunehmen: „Jetzt! Jetzt! Jetzt!“

Wann immer, wo immer: „Wir bewegen uns auf einem Boden. Wir sind in einem Raum. Es bewegt uns unser Atem. Und das immer wieder neu!“ Von dieser Basis aus können wir eine gestalterische Kraft entwickeln, die uns unser Leben selbst bestimmen lässt. Vielleicht nicht in jeder Äußerlichkeit, aber sicher in seinem inneren Reichtum. Das was von innen her wachsen kann, was uns ganz persönlich geschenkt ist, die Musik unseres Wesens, die nur durch uns in die Welt hinein klingt, ist unbezahlbar.

Vielleicht wollt ihr gemeinsam mit mir üben oder ein bestimmtes Angebot spricht Euch an. Ich wünsche Euch jedenfalls viele kostbare Augenblicke in diesem Jahr und eine gute Basis, von der aus ihr Kraft schöpfen und innerlich wachsen könnt.

Mag. Johannes Zemanek

Atempädagogik – Feldenkrais – Embodied Life

[info\[at\]achtsam-atmen.at](mailto:info@achtsam-atmen.at) – 0676 701 8298 – achtsam-atmen.at