



Ganzheitliches Coaching ~ Training ~ Design

■ ENERGIE ■ WEISHEIT ■ KUNST

Entschleunige und finde in die Leichtigkeit des Seins !

Auszug aus dem Buch "Die Zeit ist reif ...!" von Bianka M. Seidl

Unser Zeitempfinden hängt von unserem Bewusstseinsstand ab. Noch im Kindesalter vergeht die Zeit wie im Flug, wird der Moment im Spiel zur Ewigkeit. Die Zeitwahrnehmung, das Empfinden für Zeit fehlt gänzlich. Mit den Jahren lernen wir mehr und mehr die Zeit kennen. Chronos, der griechische Gott der Zeit, hat sich in den Chronometern, den Uhren, verewigt und brachte das Bewusstsein für die gemessene Zeit. Das Empfinden für die Qualität der Zeit, das dem Gott Kairon unterstellt war, ist aus dem Alltag des modernen Menschen verschwunden. Vielmehr liegt der Fokus auf dem Mess- und Berechenbaren, auf der quantitativen Erfassung. Wie viel Zeit steht zur Verfügung? Wann wir etwas machen und wie viel Zeit wir dafür aufwenden, bringen wir oft mit Geld in Verbindung, und dann geschieht das Paradoxe: Wir versuchen, Zeit zu sparen, um an mehr Geld zu kommen und haben immer weniger Zeit und Geld. Der Satz „Ich habe keine Zeit mehr“ wird oft geäußert und prägt mittlerweile die äußere Situation in unserem Alltag. Als Folge davon wird die Nacht zum Tag gemacht, um mehr Zeit zu gewinnen. Das Empfinden für die Qualität der Zeit schwindet. Wir erheben uns über die Zyklen der Natur, verleugnen unsere Abstammung, trennen uns von der Schöpfung und dem Schöpfer, in der Illusion selbst „Macher“ zu sein.



Nicht, dass es ihn nicht mehr gäbe, den richtigen Zeitpunkt. Allerdings nehmen wir ihn aus unserem verengten Blickfeld heraus nicht mehr wahr. Was wir nicht wahrnehmen, scheint es nicht zu geben, oder unterliegen wir da einem großen, modernen Irrtum? Jesus sprach: „Wahrlich ich sage euch, wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich eingehen.“ Kinder vergessen im Spiel die Zeit. Das kindliche Spiel wird getragen von der Lust und Freude und dabei weiten sich Zeiträume zur Ewigkeit. Ähnlich wie im Erwachsenenalter die sexuelle Lust das Zeit- und Raumempfinden aufzulösen vermag. Das starke Sich-Einbinden in die lineare Zeit verklavt uns Menschen. Wir sind getrieben, laufen der Zeit hinterher. Dabei verengen sich die Zeitraumgrenzen und es entsteht als Folge davon Hektik, Stress und die Schnelllebigkeit. Hinter dieser Entwicklung, die vordergründig mit der Industrialisierung und dem technischen Fortschritt erklärt werden kann, stehen

die Ängste. Sie führen, weil unbewusst, ein mächtiges Schattendasein. Existenzangst, Lebensangst, Angst vor Kontrollverlust, Macht und Ohnmacht sind die wahren Regenten auf unserem Planeten.

Aus bisheriger Sicht hat das, was wir bis jetzt getan haben, immer gut geklappt. Natürlich gab es viele Krisen, doch **irgendwie** ging es weiter. Die Frage ist, haben wir aus unseren Fehlern, die in die Krise geführt haben, wirklich etwas gelernt oder fallen wir da sowohl unserer eigenen Unehrlichkeit, als auch unserer begrenzten Sichtweise zum Opfer? Haben wir es lange genug versäumt, genau hinzusehen und unser Leben so wahrzunehmen, wie es wirklich ist?

Wir haben uns nach außen eine heile Welt geschaffen, die es zu kontrollieren gilt. Wir versuchen uns weit möglichst vor Eventualitäten in unserem Leben abzusichern. Auf diese Weise überdecken wir unsere unbewusste Ohnmacht und die mangelnde Selbstkontrolle. Wir haben vieles aus unserem menschlichen Leben verdrängt, ohne uns dessen bewusst zu sein, dass wir es uns auch geschaffen haben. Es ist unsere Persönlichkeit, die Persona, die Maske, die sich mächtig macht, um sich nicht ohnmächtig fühlen zu müssen. Ja, unsere Persönlichkeit ist unsere Maske, die uns anezogen wurde. Im Laufe der Zeit haben wir uns immer mehr damit identifiziert, sodass wir uns für das halten, was wir nach außen darstellen. Wir halten uns für die Rollen, die wir spielen. Doch wer steckt dahinter?

Die Zeit ist reif, hinter die Maske zu sehen und dem Wesen in uns auf die Spur zu kommen. Das Leben unterstützt uns dabei, denn in diesen Zeiten funktioniert nichts mehr so wie bischkanistische Weltgehat es einen Frequenwir haben es noch bisher erfolverspremehr, erfüllt nicht mehr Das Dasein erscheint selbstzerstörerische und die Wahrnehmung titative Größe hat uns in hineingetrieben. In diesem Moment, in dem ich diese Zeilen schreibe, verschlingt die abwärts drehende Verfallspirale Menschenleben, Existenzen, Unternehmen und Abermillionen von Euros. Wertverfall statt Wertschöpfung wohin das Auge blickt. Wer keine Zeit mehr hat, sich und sein Dasein wahrzunehmen, verliert beides. Zeit ist Geld, ist Lebensenergie. Doch es handelt sich hier um ein großes Missverständnis, denn es geht darum, sich Zeit zu nehmen, um Zeit zu haben. Nur so kann Wertschöpfung entstehen und ein erfülltes Dasein möglich werden. Danke für eine Weile darüber nach – nimm dir diese Zeit!



her. Da ist Sand ins metriebe gekommen. Oder zwechsel gegeben und nicht bemerkt? Was chend war, läuft nicht in der bisherigen Weise. vielen sinnentleert. Das Leistungsbewusstsein der Zeit als rein quandie beschleunigte Zeit

Über die Sinne zum Sinn

Angst ist gleichzusetzen mit Enge. Je größer die Angst, desto enger die Zeitraumgrenzen, desto größer der Zeitmangel, desto weniger Wahrnehmung ist möglich. Wahrnehmung und Wahrheit sind eng miteinander verbunden. Unsere Wahrnehmung schafft unsere persönliche Wahrheit. Was wir wahrnehmen, wird gewahrt und erfährt so die Ordnung der Liebe. Ein Kind, das von seinen Eltern nicht wahrgenommen wird, verwahrlost und kann sich nicht entfalten. In vielen Studien konnte das nachgewiesen werden. Mit Lebewesen ist das ebenso wie mit materiellen Dingen. Ein Instrument, das nicht gespielt wird, verstimmt im Laufe der Zeit. Und in einem größeren Bezugsrahmen gesehen geschieht das auch mit der Artenvielfalt in der Natur und mit unserer Existenz. Wollen wir den Himmel auf Erden verwirklichen, müssen wir unsere Zeit wieder finden. Zeit für uns selbst, für Selbst-

wahrnehmung, Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Wie können wir das erreichen? Die Antwort lautet: Nimm die Gegenwart mit all deinen Sinnen wahr, ohne Urteil. Komm ins Hier und Jetzt und besinne dich!

Die Zeit ist reif ... ! Nimm dein Leben wahr – nimm dich selbst wahr. Entdecke dabei, wer du wirklich bist, hinter dem, was du glaubst zu sein. Alles hat seinen Sinn, der für uns nicht immer sofort offensichtlich ist. Vieles mag überlebensnotwendig gewesen sein. Doch wie sieht es jetzt damit aus? Frage dich, ob du all das, wozu dich deine Eltern und später die Gesellschaft erzogen haben, wirklich noch brauchst, um zu überleben und ob du dich damit weiter identifizierst, weil du das Geborgensein in der Gemeinschaft suchst? Hättest du gelernt die Sicherheit in dir selbst zu finden, könntest du dich so zeigen wie du wirklich bist. Hierfür gibt es nur sehr wenige Vorbilder. Ja, du hast dich angepasst, die Vorstellungen anderer erfüllt und gegen dich oder an dir vorbei gelebt. Dein Kopf hat dir immer die richtigen Argumente geliefert, warum erst der Pflicht nachgekommen werden muss und dann die Kür gelebt werden darf. Das geht seit vielen Generationen so. Diese Vorgehensweise wurde nie hinterfragt. Die Zeit war nicht reif dafür. So hast du deine Herzenswünsche hintangestellt und lebst nach dem Prinzip: „Erst muss ich ..., dann kann ich ...“. Doch zwischen das Erst und das Dann schiebst du ständig neue Ersts und deine Herzensangelegenheiten rücken weiter ins Abseits. Du bist nicht allein damit. Die meisten Menschen in den westlichen Ländern handeln nach diesem Muster. Und so ist es nicht verwunderlich, dass in unserer Gesellschaft die Herzkrankheiten auf Platz eins der Liste der häufigsten Erkrankungen stehen, gefolgt von den Immunschwäche-Krankheiten, die immer in Verbindung mit mangelnder Abgrenzung auftreten.

Die Zeit ist reif, um deine wahren Bedürfnisse und deine Herzenswünsche wahrzunehmen und für deren Befriedigung und Erfüllung selbst zu sorgen. Übernimm die Verantwortung dafür und gib sie nicht an andere Menschen ab. Das funktioniert nicht. Der innere Mangel und die Abhängigkeit werden dadurch immer nur noch größer.



Nimm dir Zeit und geh deinen inneren Impulsen nach. Frage dich: Wer bin ich? Warum bin ich hier auf dieser Erde? Welche Aufgaben habe ich zu erfüllen? Welchen Sinn gebe ich meinem Leben? Ist es wirklich mein Sinn oder habe ich das nur übernommen?

Nimm dir Zeit und frage dich selbst: Was erfüllt mich? Wo liegen meine Stärken? Schlummern in mir Talente, die nie gefördert wurden und für die es in meinen Augen jetzt schon zu spät ist? Wer sagt dir das? Dein Verstand? Schon zu lange führt er das Regiment in deinem Leben. Du wirst gedacht, Tag für Tag von ungefähr sechzigtausend Gedanken. Jeder Gedanke ist Energie. Diese Energie wirkt auf dich ein und du hast keine Kontrolle darüber. Vielmehr versuchst du, in deiner äußeren Welt die Kontrolle zu gewinnen, weil du nicht weißt, dass die äußere Welt durch deine Gedanken geschaffen wurde. Und weil du am Abend nicht mehr weißt, was du tagsüber alles gedacht hast, hast du gar keinen Überblick über all die Gedanken, während einer Woche, eines Monats, eines ganzen Jahres und während deines ganzen bisherigen Lebens. Deine jetzige Lebenssituation entspricht genau dem, was du dir unbewusst erdacht hast. Du weißt es nur nicht, bist dir dessen nicht bewusst. In dieser Unbewusstheit fühlst du dich oft den äußeren Umständen machtlos ausgeliefert. Versuchst andere für dein Leben und deine Verhältnisse verantwortlich zu machen und fühlst dich als Opfer der Umstände. Du nimmst dein Leben als eine

Anhäufung von Zufällen wahr, die für dich ohne Bedeutung und Zusammenhang sind. Dabei fällt dir immer das zu, was du brauchst, um bewusster und wacher zu werden.

Nimm dir Zeit und mach dich daran, das zu verwirklichen, was du auf später verschoben hast. Gib deiner unbekannteren Seite öfter Gelegenheit sich zu zeigen. Höre ihre leise Stimme und gib ihr nach, entdecke sie Schritt für Schritt, Tag für Tag etwas mehr.

Frag dich selbst, was gut für dich ist und tue es, wenn du ein Gespür oder eine Ahnung davon hast. Es erfordert Mut, zu dir selbst und zu deinen individuellen Bedürfnissen zu stehen und es bedarf der Fähigkeit, dich demgegenüber abzugrenzen, was dir nicht mehr entspricht, was deine Wahrheit zu verhindern sucht oder ihr entgegen steht.

Nimm dir Zeit, um deine innere Stimme wieder zu vernehmen. Sie sagt dir, was für dich und dein Leben wichtig und richtig ist. So wirst du frei von Abhängigkeit. Je mehr du auf deine innere Stimme hörst und das befolgst, was sie dir rät, desto selbstsicherer wirst du - von innen heraus. Du brauchst deine Sicherheit nicht mehr über Leistung und materiellen Besitz zu definieren. Vielmehr erwächst deine Sicherheit aus dir selbst heraus und gründet tief im eigenen Sein. Du selbst bestimmst über dich und dein Leben. Die Zeit für dich zu nutzen, ist deshalb tausendfach gewinnbringender als jede Spareinlage. Zeiten ändern sich, genauer gesagt: die Qualität der Zeit ändert sich und bringt neue Impulse und Herausforderungen für uns Menschen. Hermann Hesse beginnt sein Gedicht *Stufen* mit den Worten: „Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern ...“

Die Menschheit steht auf ihrem evolutionären Weg, an einem Punkt, der ein noch nie gekanntes Maß an Veränderung mit sich bringt. Wir bewegen uns wieder auf das Zentrum der Galaxie zu. So ähnlich, als hätte die Nacht den Tag noch nie gesehen und plötzlich würde es hell. Das Zeittor zum neuen Morgen steht offen. Bei vielen tauchen Fragen aus dem Herzensgrund auf und veranlassen sie die ersten Schritte in eine neue, lebenswertere Richtung zu tun. Wir sind schon alle mitten drin in diesem großen Wandel. Manche bauen dabei Mauern, denn ihre Angst lässt sie das Altgewohnte sichern. Andere nehmen die Herausforderung an und nutzen die Kraft, die im Aufkeimen ist.

Wir dürfen uns verändern, um die zu sein, die wir sind. Dazu brauchen wir Zeit, Energie und Mut. Zeit um uns selbst und unser Leben wahrzunehmen; Energie, um den träge machenden Gewohnheiten zu entkommen und Mut, um uns zu uns selbst zu bekennen. Mutter Courage hilft uns. Sie geht an unserer Seite, wenn wir uns unserem Selbst stellen. So ebnen wir den Weg zu einem menschenwürdigen, schöpferischen und erfüllten Leben.



