



Ganzheitliches Coaching ~ Training ~ Design

■ ENERGIE    ■ WEISHEIT    ■ KUNST

## Nimm dir Zeit und entdecke was in dir steckt !

- ein Essay von Bianka M. Seidl

*Das, was wir am meisten brauchen,  
ist ein Mensch, der uns dazu bringt,  
das zu tun, wozu wir fähig sind.*

*Ralph Waldo Emerson*

Es ist Montagmorgen in Europa. In den Terminkalendern, sowohl in den greifbaren als auch in den digitalen, in den Rechnern und in den Köpfen der Menschen reiht sich nahtlos Termin an Termin. In den Zwischenzeiträumen werden neue Termine für die nächste Woche vereinbart. So wird das Netz der Verpflichtungen dichter und dichter gesponnen und lässt immer weniger Zeit für die Begegnung mit uns selbst. Bestimmt finden Sie sich in dem Beschriebenen wieder. Wir haben oftmals das Gefühl, zu wenig Zeit zum Atmen zu haben und doch willigen wir wieder ein, wenn eine neue Verpflichtung ruft.

Das Hetzen von Termin zu Termin kommt einer Art Selbstbetäubung gleich – reiner Aktionismus, der uns die Zeit vertreibt und uns das Gefühl gibt aktiv zu sein. Wer genauer hinsieht wird bemerken, dass nur ein kleiner Teil dessen, was er tut, wirklich effektiv ist. Der Rest ist reine Energieverschwendung. Warum ist das so? Warum beschäftigen wir uns hauptsächlich mit Unwesentlichem? Eine Frage, die es wert ist, gestellt zu werden. Noch interessanter erscheint mir die Frage nach dem Wesentlichen und wie das Wesentliche erkannt und vor allem gelebt werden kann? Wer oder was ist unser Wesen? Kennen wir es überhaupt? Leben wir unser Wesen und ermöglichen wir es ihm sich auszudrücken? Oder leben wir im Grunde genommen das, was die anderen auch leben? Angepasst an die Routine des Alltags und an die Norm verleugnen wir uns und dabei bleibt unser einzigartiges Potenzial unerkannt und auf der Strecke.



Lebenslust und Lebensfreude zeugen davon, ob wir unser Wesen leben. Je weniger wir davon verspüren, desto schwerer und belastender empfinden wir unser Dasein. Das Maß unserer selbst auferlegten Pflichten und Verantwortungen bestimmt das Maß unserer Heiterkeit und Leichtigkeit. Wir übernehmen Verantwortung für andere, weil wir so die Verantwortung für uns selbst nicht übernehmen müssen. Das ist uns meist nicht bewusst, weil es als normal in unserer Gesellschaft gilt - natürlich ist es nicht. In dem Moment, indem wir die Verantwortung für die Entfaltung unseres eigenen Potenzials übernehmen, fließen uns auch die Kräfte zu, die dazu erforderlich sind. Dann gilt es aufzubrechen, zu einer Abenteuerreise, die wir uns in unseren kühnsten Träumen vorher nicht hätten ausmalen können.

Wir sind die Schatztruhe, der Berg, in dem die Edelsteine, unsere Gaben und Talente im Dunkeln liegen. Nur wer sich aufmacht und aufbricht zur eigenen Mitte wird fündig werden. Zugleich ist diese Reise ein großes Abenteuer, das uns aus den ausgetretenen, energielosen Lebenspfaden heraustreten lässt. Um die Schätze bergen zu können, muss das „große Wasser“, das Unbewusste, durchquert werden. Das besagt auch das italienische Sprichwort: „Zwischen dem Wissen und der Tat liegt das Meer“. Wer sich aufmacht trifft auf dieser Reise auf Räuber, Wegelagerer, Vampire und andere Schattengestalten. Sie sind die wahren Regisseure unseres Lebensschauspiels, die, auf den Schatztruhen sitzend, die Entfaltung unseres Potenzials blockieren. Doch der Reisende trifft auch auf große Helfer – auf Weise und Heiler, die ihm hilfreich zur Seite stehen. In der Überwindung dieser Verhinderer und in der Bergung unseres Schatzes, Hand in Hand mit unseren inneren Helfern, liegt der Sinn unseres Lebens, unsere Bestimmung. Ihr zu folgen bringt uns Frieden und die Erfüllung unserer tiefsten Herzenswünsche.



Nicht die Welt muss sich verändern, nicht die Systeme und auch nicht die Menschen um uns herum, sondern wir selbst können uns verändern, unsere Gewohnheiten, unsere Einstellungen, und unsere Ansichten und somit auch unser Leben. Gemäß dem Spruch von Mahatma Gandhi: „Sei selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst !“, liegt es an jedem einzelnen von uns die Verantwortung für die Entfaltung seines gesamten schöpferischen Potenzials zu übernehmen, und genau damit ist der wichtige erste Schritt getan. Wagen wir es, denn alles ist möglich dem, der vertraut !

