



Wandel im Leben – Leben im Wandel

Leben ist ständiger Wandel, denn was sich nicht mehr wandelt, lebt nicht mehr.

In den letzten zwei Jahren hat sich vieles verändert und wir haben gelernt, besser oder schlechter damit umzugehen.

Viele Menschen wurden sehr kreativ und haben mich einfach nur zum Staunen gebracht. Wir haben uns zurückgezogen und manche profitierten von der Gelegenheit, das eigene Leben zu hinterfragen und sich neu zu orientieren.

Will ich so weiterleben, wie ich es bis jetzt getan habe?

Das ist wohl eine zentrale Frage, welche man sich ab und zu stellen sollte. Nur so können wir erkennen, ob wir unser Leben weiterhin so leben oder ob wir einen neuen Weg einschlagen wollen.

Wir sind alle als Originale auf die Welt gekommen und verbringen unsere Lebenszeit oft als Kopie irgendjemandes.

Da ist es gesund, immer wieder innezuhalten und zu reflektieren. Kürzlich sind mir Fotos von früher in die Hände geraten. Darauf waren meine Schwestern und ich zu sehen. Wir gingen damals noch zur Schule bzw. Kindergarten. Die Bilder zeigten Momentaufnahmen aus einem unserer Urlaube. Meine Eltern

waren noch jung und unsere Grossmutter mittelalterlich. Eine total andere Zeit. Nichts ist mehr so wie damals, natürlich.

Meine Schwestern und ich sind erwachsen und haben selbst Familie. Wir haben uns gewandelt wie auch unser Umfeld. Das ist der Lauf der Dinge. Leben ist Wandel und Wandlung ist Leben. Alles verändert sich ständig. Es geht gar nicht anders, sonst ist es nicht lebendig.

Nichts bleibt für immer garantiert und das wollen wir ja im Grunde auch nicht. Ausser wir sind so glücklich, dass wir diesen Moment festhalten wollen. Stattdessen könnten wir uns auf neue, wunderbare Glücksmomente freuen.

An dieser Stelle eine kleine Geschichte aus dem Büchlein «Auch das geht vorbei» von Michael Korth:

Ein König hatte eine Schlacht verloren und war völlig mutlos. Er erhielt zum Trost von einem Weisen einen Ring. Der sagte zum König, «Lies den eingravierten

Text». Der König tat wie ihm geheissen und las: «Auch das geht vorüber.» Das half.

Als der König eines Tages eine weitere Schlacht gewonnen hatte und mit stolzer Brust dem Weisen davon berichtete, sagte der zu ihm, «Lies die Innschrift des Ringes» und er las: «Auch das geht vorüber.»

Dieser Spruch ist das Mantra der Gelassenheit und kann uns sicher auch in Zeiten des Wandels hilfreich sein. Vor allem dann, wenn wir ab und zu Widerstand leisten und Veränderung nicht annehmen wollen.

Auch Emile Coué gibt uns für solche Situationen Hilfestellung mit Aussagen wie diesen:

- **Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.**
- **Nur guter Mut alles kommt gut.**
- **Mich begleiten allzeit Ruhe und Gelassenheit.**
- **Ich erfreue mich eines festen und unerschütterlichen Selbstvertrauens.**

Wandel ist ein Teil unseres Lebens. Die Frage ist, wie gehen wir damit um. Sind wir offen dafür oder ängstigt es uns, wenn sich immer wieder Veränderungen ergeben. Wenn wir uns den Veränderungen hingeben und sie annehmen, können sich daraus wunderbare Gelegenheiten ergeben.

Der Augenblick ist das Einzige was wir haben.

Wir können nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben. Was bleibt ist das Hier und Jetzt. In jedem Moment unseres Lebens gestalten wir Zukunft, bewusst oder unbewusst. Wenn wir bewusst unser Leben gestalten, dann macht es erstens mehr Spass und zweitens bekommen wir was wir wollen.

Wir wurden geboren und waren von der ersten Stunde an im Wandel. Als Säugling werden wir zum Baby und Kleinkind. Wir liessen es geschehen, hinterfragten nichts und leisteten auch keinen Widerstand, alles fliesst. Irgendwann auf dem Weg zum Erwachsenen verlieren wir das Vertrauen, dass alles immer wieder gut kommt und sich neu fügt.

Die Neugierde dem Leben gegenüber ist verloren gegangen und wir funktionieren mehr oder weniger gut im Alltag. Bis eines Tages ... etwas geschieht, was uns aus der Bahn wirft, erschüttert oder überrascht. Das sind die Momente, für die man meistens später, wenn klar ist wozu es gut war, dankbar sind. Ich bin auch eher jemand, die lieber abwartet bis es nicht anders geht und ich mich bewegen muss, um eine Veränderung herbeizuführen. Vielfach warten wir viel zu lange, obwohl es uns in der Situation nicht mehr wohl ist, aber es ist eben doch bequem und man hat sich daran gewöhnt.

Oh, die «liebe» Gewohnheit, was haben wir schon alles verpasst wegen der Gewohnheit?

Die letzten zwei Jahre waren für mich die grösste Lehrmeisterin und haben mir sehr viele Erkenntnisse beschert. Vor allem habe ich auch über mich selbst viele neue Erkenntnisse gewonnen. Ich habe Fähigkeiten in mir entdeckt, von welchen ich gar nichts ahnte und ich bin noch kreativer geworden.

Wichtig war und ist für mich immer Humor, man kann ihn überall finden. Es ist auch eine Freude für mich, wenn ich ein Lächeln auf das Gesicht eines Mitmenschen «zaubern» kann. Das ist ein grosses Hobby von mir. Es gelingt mir auch meistens und so kann ich den Tag meines Gegenübers sicherlich verschönern.

All unsere Erfahrungen und Erkenntnisse bewirken in uns und in unserem Leben etwas.

Neue Erkenntnisse bedeuten auch vieles wieder in Frage zu stellen, sich umzuorientieren.

Danach ändern sich unsere Handlungen und die Einstellung zu uns und der Welt, den Mitmenschen.

Dabei wandelt sich auch unser gesamtes Umfeld und passt sich an, wie bei einem Kaleidoskop. Wenn ich in mir mehr Frieden verspüre und kultiviere, wird meine Welt / mein Umfeld friedlicher. Es kommen andere Menschen in mein Leben und es ergeben sich neue Netzwerke. Ich staune immer wieder, wie sich mein Leben gewandelt hat seit ich mehr und mehr im Augenblick lebe, den Moment ergreife und tue was zu tun ist. Das Leben ist im steten Wandel. Es braucht Mut, Veränderungen anzunehmen und anzugehen. Immer wenn sich in unserem Leben etwas ändert, muss altes losgelassen werden, damit das Neue Platz hat.

Wenn wir uns darauf einlassen, geschehen Wunder und wir können an unseren Aufgaben wachsen.



Wir sind am Steuer unseres Lebensschiffes. Seien wir mutig und vertrauensvoll, damit wir am Ende unseres Lebens sagen können, «Ich habe wirklich gelebt».

Das wünsche ich uns allen von Herzen.