

Kolumne: Atempause mit Christine



Christine Albrecht folgt dem Beispiel der Kirschblüten.

Beharrlich, sanft zugleich – aus dem tiefsten Grund drückt sie sich an die Oberfläche, will heraus ans Licht, das wir alle teilen... Die Kraft, die Sehnsucht steckt in ihr, der kleinen Kirschblüte, schon den ganzen Winter lang, es ist ihr zum Ausder-Haut-Fahren. Die Schale zerreißt sie, das ganze angestaute Innere kehrt sich nach draussen. Jemand, der Wachstum nicht versteht, würde sagen, das sei Zerstörung.

Es ist Frühling. Für viele die anspruchsvollste Zeit für Körper und Psyche: Wenn Gutes, Vertrautes auseinanderbricht, damit etwas Schöneres zusammenkommt, wenn Dinge sich verändern, damit wir loslassen lernen, immer wieder, besonders jetzt. Wie offen sind Sie für Neues? Was drückt schon lange und möchte sich durch Sie entfalten? Tun Sie das, was Sie glücklich macht in Ihrem Leben?

Tief in uns steckt seit der ersten Zellteilung das Potenzial für die ganze Pracht. Und wer gut in sich hineinhorcht, dem Atem und dem Herzschlag folgen kann, spürt die inneren Wegweiser. Sie zeigen alle letztlich in die gleiche Richtung, hin zur positiven Antwort auf die Frage: Macht es mich glücklich?

Wenden wir uns dem zu, was uns guttut, in jedem Moment, genauso wie die Blüten, die sich jetzt dem immer intensiveren Licht entgegenrecken, sich entfalten, um dadurch anderen zu dienen. Machen wir es genauso, und wenn es uns gut geht, helfen wir auch den Nächsten, damit sie ihre Fülle leben können.

So blühen wir im Takt unserer Natur als Einheit in der Vielfalt. Keine Blüte überlegt sich, in einen Konkurrenzkampf zu treten mit der Blüte neben ihr. Sie blüht einfach, folgt ihrer Bestimmung und entzückt den, der sie wahrnimmt. Das ist ihre Bestimmung und unsere eigentlich auch. Warum also nicht mit der Energie des Frühlings im Gemüt im Zentrum von Männedorf stehen, auf dem Leueplatz, da, wo die Kirschblüten blühen, Symbole für Schönheit, Aufbruch und: Vergänglichkeit. Und wissen, dass man auch als kleine Blüte in jedem Moment die Kraft haben kann, sich selbst glücklich zu machen – und andere dazu.

Christine Albrecht
www.albrecht-coaching.ch