

Kolumne: Atempause mit Christine



Christine wagt den Schwumm im kalten Wasser.

Erinnern Sie sich an die Vorhersage in Ihrem Jahreshoroskop? Und wie war das mit dem Vorsatz zum neuen Jahr? Wie tönen die alltäglichen kleinen Vorsätze, wenn sie uns stressend zuraunen: «Hast du schon wieder nicht...?!», «Du solltest doch endlich...!» ... Diese Antreiber sind ja gut und recht, damit wir in dieser müden Jahreszeit überhaupt vom Fleck kommen, aber etwas liebevoller, zugewandter wäre auch nicht schlecht, oder?

Wenn schon der Himmel über Männedorf grau und verhangen ist, die ewig gleichen Gestalten am Bahnhof in ihre dunkeln Schutzschichten versinken und die Enten am See heruntergekühlt im Wasser warten, dann ist ein Perspektivenwechsel angezeigt. Dass das Jahr ein neues ist, das allein reicht noch nicht, damit die Frühlingsenergie in uns erwacht. Da sind Vorhersagen zu weit weg und Vorsätze zu

theoretisch und all die schlaunen «Happy Life»-Methoden ein Graus.

Machen wir stattdessen einfach mal nichts. Gönnen uns eine Atempause. Eine Denkpause. Eine Pause von den ewig gleichen Mustern, den Vorhersagen, den Vorsätzen, dem Trott. Geniessen wir einen Moment lang das Nichts, die Ruhe – das einfache Sein. Und dann, wenn die Lebensgeister von innen her wieder zwicken, machen wir es mal anders.

Stehen Sie auf zum Weiterlesen. Ja, Sie! Warum nicht? Atmen Sie gaaanz tief in den Bauch... halten Sie den Atem an beim Weiterlesen... Gehen Sie morgen einen anderen Weg zu Bahnhof – «zufällig» entdecken Sie da vielleicht was Entscheidendes? Oder tauchen Sie jetzt, wo's kalt ist, neben den Enten in den See. Ihre Widerstandskraft wird spürbar, Ihre Zielstrebigkeit zum wärmenden Motor.

Das ist neu! Das ist jetzt – pure Lebensenergie, Mut. Da gestalten Sie selber Ihr Leben. Nicht mit grossen Vorsätzen fängt es an, sondern mit kleinen Taten.

Und jetzt atmen Sie aus – hier, an dieser Stelle – lange und bewusst. Und dann: genussvoll und lange wieder ein. Geniessen wir zu leben. Und lächeln dabei. Absichtlich. Grad jetzt. Damit das neue Jahr schöner wird und der Himmel über Männedorf etwas blauer.

Christine Albrecht
www.albrecht-coaching.ch/atempause