

Wertschätzen statt loben



Auf meiner Laufstrecke quere ich regelmäßig eine Brücke über einen kleinen Fluss. Dort pflege ich ein kurzes Ritual: Mein Standpunkt auf der Brücke entspricht meiner Sicht im Hier und Jetzt. Zuerst wende ich mich flussabwärts und verfolge den Lauf des Wassers: kleine Äste und bunte Blätter ziehen unter mir vorbei, bis sich mein Blick von der Brücke aus verliert.

Dabei überlege ich:

- Welche Ereignisse sind in letzter Zeit in meinem Leben „vorbei gezogen“?
- Was hat mich bewegt?
- Was hat mich aufgeregt und ist jetzt gar nicht mehr so bedeutsam?
- Worauf schaue ich gerne zurück?
- Wovon will ich mich bewusst verabschieden?
- Was konnte ich loslassen, was mich einmal sehr „gefesselt“ hat?
- Was möchte ich in Zukunft loslassen?

Nach diesen Gedanken wechsele ich meine Position, richte meinen Blick flussaufwärts und betrachte das, was auf mich zukommt: In einiger Entfernung sehe ich, wie der Fluss rund um einige größere Steine wirbelt und Unruhe erzeugt. Bis das Wasser zur Brücke fließt, hat es sich aber

wieder einigermaßen beruhigt und fließt klar und zügig unter mir vorbei.

Meine Fragen gehen jetzt Richtung

Zukunft:

- Was kommt in der nächsten Zeit auf mich zu?
- Worauf kann ich mich freuen?
- Welche „Wirbel“, die auf mich zukommen, machen mir Sorgen?
- Kann ich vertrauen, dass das, was mich beunruhigt, sich im Laufe der Zeit klärt wie der Fluss?

Zum Schluss stelle ich mich auf die Mitte der Brücke, hole ein paar tiefe Atemzüge und genieße den Augenblick, in dem ich mich jetzt befinde. Ganz bewusst. Ich nenne diese kleine Übung „Brücken-Mediation“ und nütze sie gerne auch in Workshops, wenn sich das Thema um Übergänge, Abschiede und Neubeginn dreht. In Ermangelung einer Brücke kann man die Übung auch als Phantasiereise gestalten. Eine „echte“ Brücke, fließendes Wasser und frische Luft sind eben eindrücklicher.

Marianne Grobner