

Mut zur Lücke!

Bären - Botschaft vom August 2010

Lücke – Unterbrechung – Auszeit

Im ersten Augenblick verunsichert mich der Gedanke an Lücke. Da wird etwas abgeschlossen, die Türe zugemacht und es ist zumindest eine Zeit lang NICHTS! Dieses Nichts wirft mich auf mich selbst zurück und stellt mir jede Menge Fragen. Egal, ob die Lücke von mir selbst erzeugt wurde (z.B. Urlaub) oder mir von Außen aufgenötigt wurde (z.B. Kündigung), immer öffnet sich da ein Freiraum, der Gestaltung und Weichenstellung zulässt. Es ist Risiko und Chance zugleich.

Ein weiterer Aspekt ist der Schutz vor Überlastung. Die Anforderungen in unserer schnelllebigen Gesellschaft sind dermaßen hoch geworden, dass teilweise massive Fehlleistungen an der Tagesordnung sind. Diese kommen oft durch ein kurzzeitiges „Blackout“ oder die bewusste oder unbewusste Verweigerung, sich mehr als nur oberflächlich mit einer Materie zu befassen, zustande. Diese Selbstschutz Maßnahme der Psyche kann durchaus als Warnsignal aufgefasst werden. Wird es permanent ignoriert, dürfen wir uns nicht über Häufungen von burn out - Syndromen und ähnlichen Erkrankungen wundern.

Gehe ich in Meditation, so erzeuge ich bewusst die "Lücke des Nichts". Die permanenten Wiederholungen des inneren Dialoges werden zumindest verlangsamt oder für kurze Zeit ganz ausgesetzt und es kann bei einiger Übung eine innere Stimme wahrgenommen werden, die sehr weise und richtungsweisende Informationen zur Verfügung hat. Diese zu bedenken, macht Sinn, denn sie können aus dem Unterbewusstsein oder einem kollektiven Unterbewusstsein der Menschheit stammen. Ich habe oft erlebt, dass da ein Faktum in Erscheinung trat, an dem ich in weiterer Folge nicht mehr vorbeikam, das aber ganz wesentlich für meine Alltagsentscheidungen wurde.

Es ist somit eine Illusion, der wir nachlaufen, wenn wir meinen, Kontinuität brächte den größten Fortschritt. Auch wenn uns dies manche monetär dominierte Strukturen vorgaukeln wollen, ist es meiner Erfahrung nach eindeutig anders. Gezielt und bewusst eingesetzte Lücken ersparen uns oft schicksalhaft verursachte Pausen.

Das Leben auf dieser Erde ist zyklisch angelegt. Pulsschlag, Atmung, Tag und Nacht, Mondzyklen, Jahreszeiten, Lebenszyklen, ... um nur die deutlichsten zu nennen. Oft entsteht in einer bestimmten Zyklus-Phase auf selbstverständliche Weise eine Pause. Diese Pausen nicht zu übergehen, sondern bewusst wahrzunehmen und zu leben bringt Lebensqualität und echten Fortschritt.

So gibt es unzählige Beispiele für Lücken, Pausen und ähnlichen Auszeiten. Sie zu achten und ihren Wert zu schätzen ist einmal die erste Voraussetzung für ihre harmonische Integration. In einem meiner Liedtexte heißt es „nur schön langsam, dann geht's gleich viel schneller“. Das meint genau dieses bewusste Erleben der Lücken und Pausen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern dieser Zeilen eine gute Auszeit zur rechten Zeit.

Herzlichst