Impulse für den Alltag

Was willst Du? - Eine Anleitung

• Von Michael Becker

Zu den Gedanken im Leitartikel möchte ich Ihnen hier eine kleine Übung an die Hand geben, die Ihnen helfen möchte, das zu finden, was Sie wirklich wollen.

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, Stift und Zeit. Keinen PC, eher einen Füller, damit es durch die Hand geht. Schreiben Sie oben auf das Blatt die Frage: Was willst Du? Darunter dann eine Antwort: etwa ein neuer lob oder einen Partner/in. Wichtig: Das Erreichen des Zieles muss in Ihrer Hand liegen. Friede, zum Beispiel, liegt leider nicht in der Hand des Einzelnen.

Jetzt schließen Sie einen Moment die Augen und fühlen dem Wunsch nach. Regt sich etwas? Fühlt es sich warm an, friedlich, ruft es Freude hervor oder lässt es Sie ganz unbeteiligt?

Nach einer Atempause schreiben Sie in eine neue Zeile wieder dieselbe Frage auf: Was willst Du? Und darunter wieder eine Antwort. Sie wiederholen das so lange, bis Sie das Gefühl haben, ja, das ist es. Sie merken das daran, dass Sie inneren Frieden spüren, vielleicht Freude, das Gefühl, etwas fällt ins Schloss. Vorsicht: Die Übung kann recht emotional werden.

Sie können sie auch mit einem Vertrauten machen, einem Freund oder Partner. Dann stellt der Ihnen diese Frage und Sie antworten ihm. Allein durch die dialogische Situation spüren Sie schon, ob es passt oder ob Sie weiter suchen müssen.

Haben Sie die Antwort gefunden, halten Sie inne, nehmen Sie diese mit in den Alltag und erinnern sich immer wieder daran. Der Alltag zeigt dann, was für Schritte nun kommen werden.

Sie können sich auch ein Symbol suchen. Ein Foto oder einen Gegenstand. Wichtig ist: Sie müssen es fühlen, es geht nicht darum, was der Verstand sagt. Und: Sie müssen es erreichen können.

Viel Erfolg!

Was willst Du wirklich?

Wenn die Silvestervorsätze wieder verflogen sind, zeigt sich, was auch im Alltagstrott tatsächlich ein innerer Antrieb ist.

• Von Michael Becker

Bei uns im Fitnessstudio ist es jedes Jahr das gleiche Spiel. Im Januar wird es voll und zwar so richtig voll. Da siehst du Leute, die hast du noch nie dort gesehen oder Leute, die kennst du noch vom vergangenen Jahr. Wir nennen sie immer die Silvestervorsätze.

Heute, wenn dieser Artikel erscheint, dürfte der Hype schon wieder vorbei sein und es kehrt wieder Ruhe ein. Zwei Wochen volles Haus, dann beruhigt es sich wieder.

Sich etwas vornehmen, etwas für die Gesundheit tun, abnehmen, den berühmten inneren Schweinehund überwinden. Was in der Silvesternacht einfach klingt, das ist im Alltagstrott kaum zu erreichen, wenn ich es nicht wirklich

will. Antreiber wie „Du solltest ..." haben eine kurze Halbwertszeit, sie machen einen eher klein und unerwachsen.

Wie hier beim Silvesterlauf starten viele mit Vorsätzen ins neue Jahr. Foto: Becker

Der innere Antrieb des „Ich will...", ist da schon anders. Da steht einer für sich ein, ist mit sich selbst im Team. Aber dafür muss ich mich auf die Suche machen: Was will ich eigentlich? Was verbirgt sich hinter meinen Vorsätzen?

Hinter dem mit schlechtem Gewissen vorgetragenen Satz: „Ich muss abnehmen!" steckt vielleicht ein ganz anderer Wunsch: „Ich will mich selbst lieben können." Vielleicht muss ich mir das erst bewusst machen, was ich wirklich will.

Jesus war da in den Heilungsgeschichten ein gutes Vorbild. Er fragte etwa den Blinden vor Jericho: „Was willst du von mir?" Obwohl es doch offensichtlich war, dass der Mann sich Heilung von seiner Blindheit erhoffte. Und doch wollte er es von ihm hören: „Herr, ich möchte wieder sehen können." Und dann erst sagte Jesus: „ Dein Glaube hat dir geholfen." Interessante Pädagogik, oder? Der Blinde steht für sich ein und dann hilft ihm sein Glaube, dass es möglich ist.

Wenn ich weiß, was ich will, dann kann ich ganz anders dafür einstehen. Dann ist es kein äußerer Antreiber, der mich kleinmacht, dann kommt es aus mir heraus. Und dann spüre ich die Kraft und die Zuversicht, das auch zu erreichen. Aber alles beginnt mit der Frage: Was wollen Sie eigentlich?

Neues Spiel - neues Glück

Mit diesem etwas flotten Spruch möchte ich mich als Nachfolger von Peter Müller für die „Orientierung" vorstellen. Etwas Respekt hatte ich schon vor der Aufgabe, zumal mir nach und nach bewusst wurde, was da alles dahinter steht von der Autorengewinnung, der Jahresplanung über das Verfassen eigener Artikel, das Finden eines geeigneten Bildes, das Einschicken an den Schwabo bis zur Endredaktion. Deshalb an dieser Stelle an Peter Müller ein herzliches Dankeschön für 17 Jahre Engagement in dieser Sache. Ich bin selber Theologe, und als solcher Lehrer an einer gewerblichen Berufsschule mit allen möglichen Fachrichtungen. Seit zwölf Jahren lebe ich in Rottweil und fühle mich als gebürtiger Großstädter mittlerweile pudelwohl hier. Die keb, der Münsterchor, das Zimmertheater, der Kinoclub und Auferstehung Christi sind neben dem Fitnessstudio die Orte, an denen man mich finden kann. Ich freue mich auf die neue Aufgabe, habe bereits manche Idee. Eine davon ist, diese vierte Spalte zu einem Ort werden zu lassen, wo christliches und kirchliches Leben sichtbar wird. Eine andere ist der Dialog: Wenn Sie einen Gedanken, eine Frage, Kommentar oder ähnliches haben, schreiben Sie mir: per E-Mail an orientierung@ehret-becker.de

Michael Becker