

Hier inmitten Deiner Selbst liegt die Lösung

Selbst ist ... der Meister!

Die aktuellen Umstände sind nicht gerade erhebend, Krise wo immer man hinsieht - nichts Erbauliches weit und breit! Vermeintlich ...

Die Beschäftigung mit dem Dreißigjährigen Krieg im Geschichtsunterricht in der Schule und darüber hinaus hat mich zu einer Demut vor der Leistung unserer Vorfahren gebracht, die mir immer wieder als Vorbild dient, vermeintlich aussichtslose Situationen zu meistern. Menschen, die über eine Generation hinweg nichts als Niedergang, Elend, Zerstörung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene erfahren haben, konnten dennoch weitermachen, ihre Berufe ausbauen, Häuser, Felder, menschliche und wirtschaftliche Beziehungen wiederaufbauen, Kinder in die Welt setzen, sie sogar zu glücklichen, fröhlichen Menschen erziehen und neue, menschliche, wohltuende Strukturen aufbauen. Obwohl sie unbeschreibliches Elend und Leid gesehen und auch ertragen hatten! Wie haben sie das gemacht?

Jede Krisenbewältigung baut auf der sogenannten Resilienz auf, einer mentalen, emotionalen und körperlichen Widerstandsfähigkeit! Was macht sie aus und woher nehmen wir sie?

Wir brauchen eine gute körperliche Verfassung, d. h. gute Nahrung, umfassende Bewegung, ausreichend Schlaf und – Liebe! Geborgenheit und Zärtlichkeit, liebevolle Nähe, Verständnis und offene Zuwendung erlangen wir, indem wir sie suchen und uns selbst durch Geben und Nehmen verschaffen. Achten wir auf uns selbst, versorgen wir uns gut mit allem, was wir für unsere Bedürfnisse brauchen?

Liebe bedeutet jedoch auch die Versorgung weiterführender Bedürfnisse, etwa nach sinnvollen Zusammenhängen, Wahrheit, verlässlichen menschlichen Werten, die grundlegend die menschlich orientierte Kreativität und Tatkraft in uns nähren! Haben wir Ziele, für die es sich lohnt Mühe und Arbeit auf sich zu nehmen? Wie genau sehen diese aus? Wie erreichen wir diese?

Das allerwichtigste in all unserem Sein und Handeln ist jedoch die stetige Freude! Sie füllt unser „Beziehungskonto“ und unser „Leistungskonto“, mit dem wir Großes zuwege bringen und für uns Menschen Nährendes, Wertvolles schaffen können!

Was macht uns Freude und wie können wir dafür nachhaltig sorgen?

Kannst Du Dir diese Fragen beantworten?
Gerne unterstütze ich Dich dabei!