



24.10.2016 um 00:00 Uhr

Ein Beitrag von Andrea Wöllenstein, Pfarrerin im Referat Erwachsenenbildung der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Marburg

Du hast die Wahl

„Wie bringe ich mehr Leichtigkeit in meinen Alltag? Wie komme ich raus aus dem Hamsterrad, in dem sich eins ans andere reiht, ohne Pause, ohne Freiräume zum Luftholen?“ Fünfzehn Teilnehmerinnen haben sich zu dem Seminar angemeldet und sitzen nun gespannt auf ihren Stühlen.

„Schließt einen Moment die Augen“, sagt die Referentin, „und dann macht ihr spontan mit dem rechten Arm eine Bewegung. Ohne lange zu überlegen.“ Sofort kommt Bewegung in die Gruppe. Die einen strecken ihren Arm nach oben zur Decke, andere nach vorn in die Mitte. Mal sind die Handflächen offen, wie eine Schale, mal geschlossen wie eine Faust.

„Prägt euch eure Bewegung ein“, sagt die Leiterin „und dann entspannt. Wir machen die Übung gleich noch einmal. Mit einem kleinen Unterschied. Du schenkst dir vorher einen Moment Ruhe. Spür den Boden unter deinen Füßen. Lass dein Gewicht auf den Stuhl sinken. Fühl den Raum über deinem Kopf. Atme ein paar Mal tief ein und aus. Und jetzt machst du deine Bewegung noch einmal. Spür, ob es einen Unterschied gibt zum ersten Mal.“

Es ist verblüffend. Jede merkt den Unterschied. „Beim ersten Mal war der Arm wie abgeschnitten vom Körper“, sagt eine. „Jetzt kam die Bewegung mehr aus meiner Mitte. Es war irgendwie runder, fließender. Ich bin selber viel mehr dabei.“

„Ihr habt immer eine Wahl“, sagt die Referentin. „Was ihr machen müsst, könnt ihr im Alltag oft nicht auswählen. Aber wie ihr es macht, das ist eure Entscheidung. In jedem Moment. Mache ich etwas automatisch, wie ferngesteuert, weil ich es muss, oder bewusst, als meine Entscheidung, aus einem Moment der Sammlung heraus. Es muss nicht lang sein, ihr habt es gemerkt, ein Moment reicht und es macht einen Unterschied.“

Für mich war diese kleine Übung sehr eindrücklich. Dass in einer kleinen Sache wie einer Armbewegung so ein großes Thema deutlich wird. Eine Lebensübung. Tauglich für kleine Situationen im Alltag, genauso wie für große Lebensthemen.

Was wünsche ich mir von diesem Tag heute? Ich habe nur bedingt in der Hand, was kommt. Ob an der Arbeit heute eine angenehme Tätigkeit auf mich wartet oder eher das, was mich anstrengt. Aber wie ich diese Arbeit tue. Wie ich mein Büro betrete, wie ich den Kollegen begegne, das ist meine Entscheidung.

Wie gehe ich mit Problemen um? Was ich zu schultern habe, ist oft nicht meine Wahl. Aber wie ich es tue. Ist es nur eine Last, die über mich kommt, der ich ausgeliefert bin, oder gelingt es mir, darin einen Weg zu sehen, eine Chance auf dem Weg zu mir selber. Ich habe eine Wahl. Immer.