

Stillstand oder Innehalten

Was bedeutet für uns Menschen in der westlichen Gesellschaft Stillstand ?

Stillstand kann bedeuten, dass es kein Fortkommen gibt, dass wir auf der Stellen treten, dass wir uns nicht weiterentwickeln.

Haben Sie schon mal Menschen beobachtet, die die Straße an einer Ampel überqueren wollen? Sie gehen auf die Ampel zu und sobald diese auf rot wechselt, bevor sie an der Ampel sind, ändern sie ihre Richtung und gehen zur anderen Ampel, die auf grün steht, nur um nicht warten zu müssen.

Diese Menschen wollen keinen Stillstand. Sie haben vielleicht sogar Angst davor, da es für sie bedeutet, stillzustehen und nichts zu tun, nichts bewegen zu können. Denn diese Menschen haben das Bestreben, immer etwas tun oder bewegen zu müssen. Nur dann fühlen sie sich wohl. Nur dann fühlen sie sich nützlich für die Gesellschaft.

Das ist auch in Ordnung, aber nur, solange sie selbst dabei nicht auf der Strecke bleiben. Denn, wer ständig in Bewegung ist, verbraucht auch Unmengen an Energie. Energie, die sie täglich neu benötigen, um wieder etwas in Bewegung setzen zu können.

Da unser Energievorrat aber nicht unerschöpflich ist, müssen die Energiespeicher immer wieder aufgeladen werden, am besten regelmäßig. Denn dann kann Stillstand auch bedeuten, dass wir stillstehen und innehalten, dass wir Kraft tanken und dass wir unsere Batterien aufladen können. Und das ist sehr wichtig für unsere körperliche und geistige Gesundheit.

Es gibt unterschiedliche Formen des Innehaltens: das kann ein schöner Urlaub sein, das kann eine inspirierende Yogastunde sein, das kann auch ein entspannter Spaziergang im Grünen sein oder ein gemütlicher Sonntag auf dem Sofa. Wichtig ist nur, dass wir uns diese Zeit nehmen, zum Innehalten.

Manchmal ist es uns aber auch gar nicht klar, dass wir durch den Tag hetzen, ohne auf unseren Energievorrat zu achten. Wir sind so in unseren Gedanken und Erledigungen, dass wir nicht bemerken, wie unsere Energiereserven schwinden. Erst wenn sich der Körper zu "Wort meldet", und uns unsere Grenzen aufzeigt - Kopfschmerz meldet sich, im Rücken zieht's, der Magen

rebelliert - werden wir, hoffentlich, hellhörig und verstehen, dass wir innehalten sollten, um neue Energie zu tanken.

Auch hier kann Lifecoaching ansetzen, diesen Bewusstseinsprozess rechtzeitig in Gang zu setzen, die richtigen Impulse zu setzen und zu helfen, die individuell geeignete Form des Innehaltens zu finden.