

Meine Lebensreise



Piazza di Spagna, gnuckx, [flickr.com](https://www.flickr.com/photos/gnuckx/),
Lizenz: [CCO 1.0 Public Domain](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Wenn ich mein Leben mit einer Reise vergleiche, gibt es viele Orte und Erlebnisse, gute und weniger gute. Wie kann ich auf die richtige Richtung Einfluss nehmen?

Ich erinnere mich an herausragend schöne Erlebnisse in meinem Leben. Was waren die Momente, welche mich weitergebracht haben, Momente in denen ich Schutz oder Hilfe bekommen habe? Zum Beispiel eine besondere Erfahrung, die ich weiter verfolgen möchte, die meinem Leben eine bestimmte Richtung gab und eine neue Farbe und Kraft brachte.

Eine gute und erfolgversprechende Methode ist dies aufzuschreiben, ohne sich damit schwer zu machen. Man kann einfach drauf los schreiben und schauen was da kommt. Schöne Momente werden direkt aus der Erinnerung der Lebensreise einfach hervorgerufen und festgehalten.

Der nächste Teil ist: Was sind die Dinge die mich blockieren und daran hindern diese Momente in Anschluss weiter zu erleben? Warum verfolge ich diese Dinge nicht weiter, obwohl sie mir so gut getan haben? Wir können das einfach in leichter Weise aufschreiben. Es wird damit wird ein Anstoß in Bewegung gebracht. Dinge tauchen auf und man merkt: Ah, es gibt es ein Muster welches sich immer wiederholt, das kenne ich.

Diese beiden Schritte werden dann im dritten Schritt bearbeitet. Wo möchte ich meine Reise hinführen? Die schönen Erfahrungen aus dem ersten Teil werden die Grundlagen für Pläne und Ziele, die ich schmieden und setzen kann. Aus dem zweiten Teil kann ich mir meine Blockaden bewusst machen, z.B. innere Kritik oder Vorurteile die auftauchen. Damit kann ich meine Gegenwart und Zukunft besser erfassen und formen.

Zuhause ist bietet sich erfolgsversprechend an, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit in Ruhe die Notizen aufzuschreiben. Man kann sich vielleicht auch eine Auszeit nehmen, an einem besonderen Ort ohne Ablenkung z.B. ein Kloster, um zu

schreiben und diese drei Teile durch zu gehen. Es ist ein Werkzeug. Ein Stück Lebensreise für die Zukunft, die ich selbst bestimmen kann.

Einige Reaktionen aus dem Kreis:

- Mir ist heute keine Situation eingefallen wo ich mich außergewöhnlich gefreut habe, oder eine großartige Erfahrung hatte. - Ich weiß schon, dass es solche Momente bei mit gab, mir sind sie aber nicht eingefallen.

- Ich erinnere mich an die Geburt unseres ersten Kindes, wie es auf mir lag und mein Mann auch da war, ich fühlte mich glücklich, stark, es war alles da. - Mir kam dann gleich der Gedanke, wie war es denn beim zweiten Kind, habe ich mich da nicht so gefreut? Es kam also gleich eine Bewertung.

- Ich habe mich in der vergangenen Zeit von vielem getrennt, auch von Gefühlen. Ich hatte das Gefühl, dass ich mich nicht daran erinnern wollte, es weggelöschen, ich wollte es nicht wieder zulassen. Einen „Reset“ machen. Vom Gefühl war es schon richtig. Ich hatte das Gefühl, dass der liebe Gott möchte, dass ich das Alte loslasse.

- Ich erinnere mich an eine meiner ersten Meditationen mit offenen Augen, ich sah ein Bild, und über das Bild fühlte ich eine Verbindung zu Gott. Diese Erfahrung war sehr tief und intensiv. Eine zweite Erinnerung hatte ich von einem meditativen Musiktreffen. Ich empfand es als ein sehr besonderes Treffen und die Erfahrung war, in jedem Menschen steckt etwas Besonderes, aber in mir auch.