Anfang ist immer

Über das Lassen und das Tun

Petra Dietrich

© 2012 Petra Dietrich

Petra Dietrich: Anfang ist immer
Grafik: PD Kommunikation, München
Fotografie: Titel und Innenteil Egon Rohe
Porträt Torsten Weidmann

tao.de GmbH, Bielefeld, www.tao.de
ISBN: 978-3-95529-032-0
Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

08 Lassen und Tun
11 Innehalten
13 Ziele
14 Etwas muss anders werden
17 So sein wie
19 Gelassenheit
21 Du musst es nur bewusst wollen
22 Man kriegt es nicht aus dem Kopf
25 Loslassen
27 Sich entscheiden
29 Entscheidung
30 Man kann doch nicht
33 Bei sich sein
35 Wissen was man will
37 Ja und Nein
38 Ich muss
41 Möglichkeiten
43 Ich hätte es anders machen sollen
44 Weil
47 Das macht mir Angst
49 Etwas fehlt
50 Wohlwollen
53 Bewusst sein
55 Akzeptiere es einfach
57 Stille

Einladung

Sobald Sie Ihre Perspektive verändern, verändert sich die Welt. Ihre Welt, die so einzigartig ist wie Sie selbst.

Die Texte laden Sie ein, die Ihnen eigene Perspektive zu erkunden. Sie laden ein, eingefahrene Gedankenstrukturen und Reaktionsweisen zu erforschen und stellen die Frage: Haben Sie eine Wahl?

Geben Sie sich die Freiheit, Reaktionsmuster zu bemerken ohne ihnen nachzugeben, die Freiheit, während das Gedankenkarussell sich dreht, im Kontakt mit sich selbst und still zu bleiben?

So, wie wir mit den Dingen umgehen, die uns begegnen, gehen wir mit uns selbst um. Ob wir kontrollieren wollen, reflexhaft reagieren, kämpfen oder ob wir loslassen - in jedem Moment gestalten wir damit auch die Beziehung zu uns selbst. Jeden Moment neu. Anfang ist immer.

Lassen und Tun

Beginnen wir mit dem Offensichtlichen: Sie lesen. Etwas hat Sie veranlasst, das Buch zur Hand zu nehmen. Sie sind willkommen - ich freue mich über unsere Begegnung. Ich sitze an meinem Tisch und schreibe. Lassen und Tun. Beides geschieht, lebendig und still, in diesem Augenblick. Meine Finger bewegen sich über die Tastatur. Ich lade Sie ein, zu lesen. Draußen schneit es. Ich lasse mich schreiben.

Vieles, das uns Wert und Anliegen im Leben ist, erscheint als Tätigkeit: Sich weiter entwickeln, gute Arbeit machen, eine Karriere verfolgen, Netzwerke pflegen, eine Familie managen, sich gesund ernähren, bewusst Entscheidungen treffen, an einer Beziehung arbeiten.

Zeitungen, Ideologien, Persönlichkeitsmodelle sind voller Plädoyers für das Tätigsein. *Hast Du nichts zu tun?* ist eine Frage mit einem bedauernden bis abwertenden Beigeschmack. *Wir müssen etwas tun!* ein Ausruf, dem jeder zustimmen möchte. Etwas tun zu können erscheint wichtig, positiv und tröstlich.

Wir tun fortwährend etwas. Und sollten wir das Maß verfehlen und zuviel getan haben, dann tun wir, was die Ratgeber im Fall der Überlastung vorschlagen: Hören Sie eine Meditations-CD. Akzeptieren Sie die

Situation. Machen Sie Pausen. Arbeiten Sie an sich. Betrachten Sie Ihre Situation aus einer anderen Perspektive. Ernähren Sie sich bewusster.

Bitte halten Sie einen Moment inne.
Angenommen, Sie tun nichts.
Angenommen, Sie lassen etwas.

Lassen ist immer eine Option.
Lassen verlangt nicht einmal Untätigkeit.

Sie lassen sich - in Ruhe.
Wie immer Sie auch gestimmt sind.
Was immer Sie gerade tun.
Lassen Sie sich.

Innehalten

Ein Moment der Freiheit. Nichts entscheiden, nichts erledigen, nichts bedenken, nichts unternehmen.

Momente der Freiheit. Wir übersehen sie, wenn wir sie erleben, weil unser Blick auf Äußeres gerichtet ist und unsere Aufmerksamkeit den Aktivitäten des Verstandes folgt. Dort, in Gedanken und Vorstellungen, finden die Sensationen statt. Da gibt es Spekulationen über die Zukunft, Annahmen, Prognosen und einen großen Berg an Befürchtungen. Es gibt Geschichten über Vergangenes, manches Bedauern, manchen Unfrieden, wiederholtes Abwägen ...

Innehalten.
Inmitten des größten gedanklichen Aufruhrs, inmitten der Aufregung, inmitten des Strudels an Befürchtungen, inmitten des Stresses, inmitten der Begeisterung.

JA JA JA

Ziele

Da vorne sollten sie sein! Ziele, von denen gesagt wird, sie seien notwendig für die erfolgreiche Organisation des eigenen Lebensweges. Eindringlich klingt das, und wir glauben es.

Stellen wir fest, dass wir unsere Ziele nicht klar benennen können, beginnen wir zu suchen. Dann geschieht dies:
Wir suchen etwas, das wir nicht kennen.
Wir suchen an einem unbekannten Ort.

Ziele sind nicht da vorne. Ziele haben eine Vergangenheit und sind als Spur in Ihrer Erfahrung, Ihrem Tun und Erleben, erkennbar. Ziele werden hier sichtbar. Was immer ein Ziel für Sie sein kann - seine Spur ist auf dem Weg, den Sie bereits beschreiten, erkennbar und wird sich entwickeln, indem Sie weiter gehen.