



## **Willkommen zum „WohlStand“-Impuls am 21. August 2011**

### **„Auszeit: Was aus Zeit entstehen kann ...“**

Zu einer richtigen Auszeit gehört ... ein Franziskaner Weißbier!

So können sie es aktuell auf vielen sommerlichen Plakatwänden lesen. Auf diese genussvolle Weise können sie eine Auszeit natürlich gestalten. Neben all den anderen Möglichkeiten, die sich ihnen bieten.

Auszeiten sind Zeiten, in denen wir uns zeitweise aus dem Leben nehmen.

Neben kleinen Momenten können es tage- oder wochenlange Phasen sein: mal aktiv und bewegt, sportlich abenteuerlich sehr im Außen gelebt, mal ruhig und entspannt, zurückgezogen und unserer Innenwelt gewidmet. Doch Auszeiten gelten nicht nur für Menschen. Aktuell scheint sich der Sommer eine Auszeit zu nehmen ebenso wie Aktienindex und Wirtschaftswachstum an den Börsen dieser Welt. Wobei wir beim Thema Geld angekommen sind.

Was passiert, wenn sich das Geld in unserem Leben eine Auszeit nimmt?

Wenn der Job gekündigt wird, Aufträge storniert werden oder ausbleiben. Wenn der Beruf, der unser Leben bislang finanziert und mitgestaltet hat, nicht mehr getan sein kann? Wenn wir nicht mehr funktionieren können? Aus welchen Gründen auch immer! Dann stellen wir zunächst ganz schnell fest: Geld haben bedeutet, sich etwas leisten zu können. Geld haben bedeutet: Ich kann in dieser Gesellschaft, in dieser Welt leben! Ich kann mich zeigen und darstellen, kann das Leben gestalten. Ohne Geld habe ich kaum eine Daseinsberechtigung, kaum Gestaltungsmöglichkeit!

Nimmt sich das Geld in unserem Leben eine Auszeit, dann stellen wir fest, dass unser bislang so aktives und bewegtes Leben im Außen zu einem sehr ruhigen Leben wird. Dafür wird unser Leben im Innen ein sehr bewegtes: Gedanken beginnen wie wild zu kreisen, Gefühle wie Angst, Wut und Verzweiflung rauben uns den Schlaf. Und plötzlich haben wir ganz viel Zeit! Zeit, zu der uns das Geld fehlt, um uns abzulenken und um sie zu gestalten!

### **Zeit, die aus Zeit besteht! AusZeit!**

Diese Situation habe ich in den letzten Jahren mehrmals erlebt. Ich weiß um dieses im Außen alles lähmende und im Innen aufwühlende Leben, wenn sich das Geld eine Auszeit nimmt. Mit Aktionismus und verschiedenen Tätigkeiten habe ich wieder und wieder versucht, Geldfluss und damit Sinn in mein Leben zu bringen. Was daraus entstand, war kaum Sinn, doch immer wieder der finanzielle Kollaps. Bis zu einem Schlüsselerlebnis an einem kalten Novembertag im Englischen Garten, auf der verzweifelten Suche - nicht nach dem Sinn meines Lebens, nicht nach meiner Lebensaufgabe, wie so oft zuvor. Auf der Suche nach dem Sinn der Auszeit meines Geldes ...

### **Auf der Suche nach dem Sinn meiner AusZeit ...**

Es war ein Baum, eine Kastanie, durch die ich den alles verändernden, den alles lösenden Impuls erhielt. Nackt, ohne Laub, leicht gezuckert vom ersten Schnee und scheinbar tot stand sie in der eisigen Kälte. Fest verwurzelt stand sie da und ertrug das, was mit ihr und um sie geschah: eine Kastanie ist eine Kastanie und sie lebt das Leben einer Kastanie und kein anderes. Sie lebt ihr Leben. Sie kann kein anderes Wesen sein. Über das ganze Jahr steht sie fest verwurzelt, erträgt Kälte und Schnee, Sturm, Regen, Hitze und Trockenheit und lebt ihr Leben als Kastanie. Bei Schwierigkeiten läuft sie nicht davon, läuft nicht der Sonne, dem Glück entgegen oder hinterher. Dort, wo sie steht, lebt sie ihr Leben, nimmt auf, schöpft aus sich selbst, aus der Erde und aus der Luft und gibt, was sie hat und daraus entsteht.

Nicht mehr aber auch nicht weniger!



**Ich bin ist alles, was ich habe! Ich bin ist alles, was ich brauche!  
Alles, was ich brauche, habe ich in mir.**

November – Ich

Das Kleid, mit dem wir uns gezeigt,  
ist abgelegt.  
Wir sind zu sehen mit all dem,  
was trägt.  
Wie Balsam legt sich der Schnee auf das,  
was wirklich ist.

Lässt uns ertragen und aushalten – das Entkleidete im Hier und Jetzt,  
bedecken und befrieden das Gerüst – für all das, was ist

und daraus wachsen wird ...

Mein Körper, der vorher innerlich hart und verkrampft war, entspannte sich mit dieser Erkenntnis.  
Ich hatte das Gefühl, alle meine Körperzellen öffnen sich mit diesem Wissen. Mit dieser Erkenntnis entspannte und öffnete sich auch mein Leben und es gelang mir mehr und mehr der Zugang zu mir selbst.

#### **Regelmäßige Auszeiten in der Natur**

habe ich mir seitdem bewahrt. Sie sind zu einem festen Ritual in meinem Leben geworden, um immer wieder Sinn und Orientierung aus mir selbst und aus meiner aktuellen Lebenssituation zu schöpfen. Doch habe ich auch entdeckt, dass es für diese Art von Auszeit nicht unbedingt den Gang in die Natur braucht. Wir warten viel in unserem Leben: an der Haltestelle von U-Bahn, Bus und Straßenbahn, in der Schlange an der Supermarktkasse oder am Schalter der Deutschen Post.

#### **Auch Wartezeiten können Auszeiten sein!**

Auch auf einem vollen Bahnsteig können Sie wie ein Baum zwischen Bäumen stehen, fest verwurzelt im eigenen Leben, den Boden unter den Fußsohlen spüren, den Körper und das Rückgrat aufgerichtet. Den eigenen Körper spüren - im Innen wie im Außen. Das aushalten und ertragen, was gerade da ist und gelebt sein will. Dabei ein bewusstes Körper- und Lebensgefühl entwickeln, Antworten und Lösungen aus sich selbst heraus schöpfen, in Verbindung mit dem, was sie umgibt und um sie geschieht. Ihrem Leben und ihrem Glück da begegnen, wo sie gerade stehen.

Stehen Sie wohl in Ihrem Leben!

**Herzlichst, Ihre Isabella Maria Weiss**