



Willkommen zum „Gleichgewicht“-Impuls vom 21. Dezember 2011

"Wünsche und Träume: Die Gewürze des Lebens!"

„Unsere Träume passen nicht auf Stimmzettel“, las ich neulich als Graffiti an eine Eisenbahn-Unterführung gesprüht, als ich auf dem Weg zu einem Seminar im Schwäbischen war.

„Stimmt eigentlich“, dachte ich, „die Politiker, denen wir unser Kreuzchen auf dem Wahlzettel schenken, schaffen es meistens eh nicht, uns unsere Träume zu erfüllen. Aber sind sie denn dazu überhaupt in der Lage?“ Das war mein erster Gedanke.

Denn auf einem Stimmzettel kann man ja ohnehin nur vorgegebene „Programme“ auswählen, seine wirklichen Wünsche und Träume quasi als „Freitext“ auf einem Wahlzettel abzugeben, sieht unser System ja gar nicht vor.

Mein zweiter Gedanke war, dass Träume gar nicht auf Stimmzettel passen müssen. Denn wie schon Johann Wolfgang von Goethe wusste:

„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen was wir zu leisten imstande sein werden.“

Das heißt, Träume sind quasi ein Ausdruck unserer Seele, der nach Erfüllung verlangt. Und wenn wir uns etwas vorstellen oder „erträumen“ können, ist es bereits „in uns“ und ist auch schon bereits halb realisiert. Das mag zwar manchmal noch Jahre oder Jahrzehnte dauern bis es so weit ist, aber *wenn wir es richtig anstellen*, können wir es auch selbst realisieren, und brauchen dann keine anderen Menschen - erst recht keine Politiker - dazu, sie für uns umzusetzen.

Was nicht heißen soll, dass uns andere Menschen dabei nicht helfen können – im Gegenteil! Eine Methode dafür ist zum Beispiel – der Jahreszeit entsprechend – seine Wünsche und Träume auf einen Wunschzettel zu schreiben anstatt auf einen Stimmzettel. Denn dadurch, dass davon auszugehen ist, dass diesen jemand liest, der daran interessiert ist uns einen Wunsch zu erfüllen, besteht zumindest keine schlechte Wahrscheinlichkeit, dass der eine oder andere Wunsch in Erfüllung geht.

Noch effizienter ist es allerdings, mit anderen Menschen über seine Wünsche zu sprechen – idealerweise mit demjenigen, den es betrifft. Oder jemand anderen, der sich zumindest mit der Materie auskennt. Denn wie soll beispielsweise mein Partner es herausfinden, dass ich doch sooo gerne mal wieder von ihm in den Arm genommen werden möchte, wenn ich mich nicht traue, mit jemandem darüber zu sprechen. Oder vielleicht gerade einmal mit der besten Freundin.

So zum Beispiel, wie es mir neulich passiert ist: Eigentlich saß ich nämlich nur mit einer lieben Freundin ganz entspannt bei einem Kaffee zusammen und erzählte ihr davon, dass ich auf der Suche nach einer neuen Lokalität für meine Praxis sei. Ungefähr eine Stunde nachdem wir unser Kaffeetrinken beendet hatte, hatte ich eine Email mit einem Praxis-Angebot in meiner Mailbox, die sie mir weitergeleitet hatte...

Manchmal (wie auch in diesem Fall) ertappe ich mich dann bei dem Gedanken, dass „das doch gar nicht so einfach sein kann“ mit der Erfüllung seiner Wünsche. Doch, kann es. Nicht immer, aber bei Wünschen, die aus dem Herzen kommen, zumindest immer öfter.



Und so ist das Zulassen oder Annehmen dieser Leichtigkeit auch ein elementarer Bestandteil bei der Erfüllung der Wünsche.

Was es dazu noch braucht, ist manchmal schlichtweg Zeit. Dann vergehen Jahre oder sogar

Jahrzehnte bis sich unsere Träume realisieren. Das ist aber dann auch völlig in Ordnung, denn bis es soweit ist, konnten wir uns oder auch unsere früheren „Hirngespinnste“ weiter entwickeln, reifen lassen – oder auch einfach den richtigen Weg zur Realisierung finden. Zum Beispiel, indem wir uns in der Zwischenzeit zusätzliche Kenntnisse oder Fähigkeiten aneignen können, die wir für unseren Traum benötigen. Außerdem können wir durch die verstrichene Zeit manche Resultate, also die vollendeten Träume, auch um so mehr wertschätzen, als wenn sie uns quasi zugeflogen wären. Denn wir wissen ja, was wir für das Ergebnis alles geleistet haben.

Außerdem ist das Warten manchmal auch insofern ganz gut so, dass sich mitunter auch herausstellt, dass einige der Dinge, die wir uns zu einem bestimmten Zeitpunkt gewünscht hatten, doch nicht so wichtig waren. So zum Beispiel habe ich mit Zwanzig immer davon geträumt, mit einem Porsche quer durch Deutschland zu fahren. Nun, ich habe es bis heute nicht gemacht (ich habe nicht mal in einem gesessen...) – und ich habe heute trotzdem nicht das Gefühl, irgendetwas verpasst zu haben.

„Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur der, der nicht geträumt hat.“ (Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916), österreichische Schriftstellerin)

Insofern möchte ich Sie einladen, die langen Nächte der dunklen Jahreszeit dazu zu nutzen um zu träumen. Lassen Sie sich bitte von niemanden einreden, Träumen wäre vertane Zeit. Denn Träume sind unerlässlich, wenn man die Zukunft gestalten will, und Träume weisen uns den Weg dorthin. Dabei sind sie gleichzeitig die Würze unserer Gegenwart (frei nach Victor Hugo und Robert Conklin).

Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch eine kleine Hilfestellung mit auf den Weg geben, damit Sie sich Ihre frisch erträumten Träume einfacher realisieren können.

Sicherlich werden Sie in den bevorstehenden Weihnachtstagen bereits einen kleinen Vorgeschmack darauf bekommen können, wie es sich anfühlt, wenn Ihnen ein lieber Mensch in Ihrem Umfeld einen kleineren oder vielleicht auch größeren Wunsch erfüllt. Genießen Sie zunächst das Gefühl der Vorfreude, erinnern Sie sich daran, wie Sie sich als Kind kurz vor der Bescherung gefühlt hatten. Die leuchtenden Augen und das klopfende Herz als Sie die Geschenke erblickten. Und dann der Moment der Glückseligkeit und Gefühl der Freude, als Sie die langersehnte Barbie-Puppe oder das sehnsüchtig gewünschte Fahrrad in den Händen hielten! Nichts anderes war in diesem Moment wichtig, als der tiefe Frieden gestillter Sehnsucht in Ihrem Inneren.

Nehmen Sie in den kommenden Tagen beim Öffnen der Geschenke diese tiefen Gefühle der (Vor-)Freude und des Friedens in Ihrem Inneren ganz bewusst wahr, egal wie groß oder klein der erfüllte Wunsch auch sein mag. Saugen Sie diese ganz tief und üppig in sich auf, damit Sie später – wenn es an die Realisierung Ihrer „großen“ Träume und Wünsche geht - sich dieses Gefühl wieder in Erinnerung rufen können...



„Aus den Träumen des Frühlings wird im Herbst Marmelade gemacht.“

(Peter Bamm (1897-1975), eigentlich: Curt Emmrich, deutscher Arzt u. Schriftsteller)

Ich wünsche Ihnen von Herzen einen friedvollen, und Traum-erfüllten Jahreswechsel. Möge das Gefühl der Vorfreude und der Erfüllung Sie durch die Weihnachtstage und durch das kommende Jahr begleiten. Und haben Sie Freude beim Kochen Ihrer Marmelade!

Lese-Empfehlungen für die nächsten Traum-Wochen - beide Bücher stammen von Sergio Bambaren:

"Der träumende Delphin", zu bestellen unter ISBN 10-3492229417

"Ein Strand für meine Träume" - erhältlich unter ISBN 10-349223229

Zum guten Schluss:

Diesmal gibt es keine Literatur-Empfehlungen sondern Genuß-Tipps: Interessante würzig-schokoladige Kombinationen gibt es von Lindt - <http://www.lindt.com/de/swf/ger/produkte/tafeln/dunkle-schokolade>. Meine Lieblingsorten sind Sauerkirsch-Chili und Blaubeer-Lavendel.

Wer Schokolade mag und sich mit einer Massage verwöhnen lassen möchte (oder jemandem damit eine Freude machen möchte), dem empfehle ich, mal eine Schokoladen-Massage auszuprobieren.

Infos unter <http://www.tu-dir-gut-wellness.de/schoko.html>

Weitere sinn-liche Empfehlungen, weihnachtliche Gewürze oder sonstige im Sinne des Wortes geschmackvolle Geschenkindeen für Weihnachten finden Sie unter <http://www.pfeffercorner.de>

Unter der Rubrik Gesundheits-Infos finden Sie übrigens außerdem noch ein paar Hinweise, wie Sie den "Nebenwirkungen" der Feiertage vorbeugen können.

Lesenswertes zu diesem und anderen Themen finden Sie auch in unserer [Mediathek](#).

Herzlichst, Ihre Christina Bolte