



Willkommen zum „FrauenKraft“-Impuls vom 21. Januar 2012

"Neues Jahr - neue Vision! Oder gar Ihre allererste Vision?"

Meine Vision, die ich für dieses Jahr formuliert und auch schriftlich niedergelegt habe ist: Gesundheit für alle (mich natürlich eingeschlossen). Ein Leben in Balance, d.h. Körper, Geist und Seele sind in ihrem Gleichgewicht. Das Verspüren von Kraft, Energie und Lebensfreude, die es ermöglicht, sich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren. Und mit allen, die auf dem Weg dahin sind, möchte ich die Erfahrungen, die mir ermöglichen, dies zu erlangen, gerne teilen.

Und wie ist Ihre? Haben Sie eine?

Wozu brauche ich eine Vision? Wozu brauchen wir eine Vision? Wozu brauchen Sie eine Vision? Abgesehen davon, dass die Antwort für jede hierzu natürlich unterschiedlich ausfallen kann, habe ich beim Stöbern in den Zitate-Schatzkisten im Internet so manche inspirierende Antwort darauf gefunden. Davon sagten mir zwei besonders zu. Die erste stammt von Erich Fromm und beschreibt für mich einen wichtigen Aspekt:

"Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, gibt es auch keinen Grund, sich anzustrengen."

Doch, wie finden wir das heraus, wonach wir streben? Wir können uns immer wieder bewußt machen, worum es geht. Dazu finde ich in meiner Yoga-Praxis eine wunderbare Struktur!

Jede Stunde beginnt mit der genauen Reflexion,

- wo wir uns befinden (Definition des Ortes)
- wann wir sind (Definition der Zeit)
- wie wir uns im Moment fühlen, wie es uns jetzt im Moment geht (körperlicher, geistiger Check-Up) und
- worum es uns im Moment geht: Wir fragen auch nach den Erwartungen, Wünschen, die im Moment da sind, also nach unserem Sehnen.

Und dann lassen wir dieses los, während wir einen Sanskrit-Vers singen, der das Bewusstsein mit Musik beflügelt, um uns anschließend auf den Moment des Unterrichts, auf die Übungen und das Erspüren einzulassen. Das heißt, ich kann mich nur auf etwas ein-lassen, im "Hier und Jetzt" sein, wenn ich etwas anderes, nämlich das "Vorherige", los-gelassen habe.

Am Ende der Yogastunde erinnern wir uns an unsere Wünsche, an unsere Empfindungen zu Anfang der Stunde und machen uns die Unterschiede bewusst. Wir nehmen gewahr, was wir über uns erfahren haben, wie es uns jetzt geht und ob Wünsche erfüllt (wahlweise offen geblieben oder neu aufgetreten) sind.

All dies geschieht, ohne die Ideen, Wünsche, Körperempfindungen, die auftauchen, zu bewerten. Es geschieht in einer großen Akzeptanz dessen, was jetzt im Moment da ist.

Diese Technik gilt nicht nur für die Yogastunde, sondern ist auch für einen Yogakurs oder für ein Yoga-Jahr einzusetzen.

Und mit etwas Übung kann diese Technik auf den Alltag übertragen werden: auf den Tag, den Monat, oder ein bestimmtes Vorhaben oder Projekt. Indem wir uns zu Beginn unseres Vorhabens immer wieder vor Augen halten, worum es geht, es dann aber wieder loslassen, bekommt die Idee Flügel und wir haben die vielfache Kraft, sie umzusetzen!



Als Heilpraktikerin gehe ich in der Anamnese im Prinzip ähnlich vor. Im Fragebogen erörtern wir:

- Name, Geburtsdatum, Wohnort, Familiensituation, Arbeitssituation, persönliche Probleme/Beschwerden, aktuelle Wünsche
- und im ausführlichen Gespräch besprechen wir: wie es Ihnen jetzt im Moment geht
- was Sie schon alles unternommen haben
- und, das wird das Wichtigste: wo Sie gerne gesundheitlich hin möchten.

Das heisst: wir finden Ihre Idee, Ihre Vision von Gesundheit und Wohlbefinden. Das ist eine ganz individuelle Entscheidung. Mein Ansinnen über meine Gesundheit und mein Wohlbefinden kann sich von dem meiner KollegInnen, FreundInnen oder PatientInnen enorm unterscheiden. Weil meine Wünsche für mich passend sind und die der anderen für sie. Lauschen Sie nach innen, hören Sie auf Ihre Wünsche! Lassen Sie sich auf die Vision, die sie bekommen, ein. Ohne Wenn und Aber. Dies kann dann in der Formulierung von Zielen, hier im Bereich Gesundheit sind das vielleicht Behandlungen und Techniken, die gewählt werden, runtergebrochen werden und Schritt für Schritt in die Umsetzung kommen.

Kommen wir noch mal zu dem Gedanken zurück, warum eine Vision? Während Erich Fromms Zitat motiviert zum Arbeiten und Anstrengen, darf das andere Ende nicht vergessen werden! Um zu einem ausgeglichenen Leben zu kommen, bedarf es neben der An-spannung genauso der Ent-spannung ([siehe meinen Q-Impuls zum Thema Auszeiten](#)).

Vor lauter Arbeiten und Funktionieren, Termine einhalten oder Visionen erreichen, darf das nicht vergessen werden.

Und somit kommt hier mein zweites für Sie ausgewähltes Zitat von Oscar Wilde, das daran erinnert:

"Muße, nicht Arbeit, ist das Ziel des Menschen."

Wir arbeiten nicht um der Arbeit willen, sondern, damit wir die Muße genießen können. Wenn wir uns das vor Augen halten, wird klar, dass auch auf der Arbeit eine Balance von Anspannung und Entspannung eingehalten werden muss, damit wir nicht nur danach in Muße sein und genießen können – sondern schon in der Arbeit! Wer kommt von der Arbeit nach Hause und ist voller Tatendrang? Wer kann am Wochenende nach dem Aufstehen gleich Bäume ausreissen? Wer hat im Urlaub Kraft, Phantasie und Energie? Das wird möglich, wenn unsere Work-Life-Balance nicht zwischen Arbeit und Lebensalltag, sondern schon *im* Arbeitsalltag, während des Arbeitsablaufs hergestellt wird. Auch dafür gibt es Umsetzungsmöglichkeiten, die keinen großen Aufwand bedeuten.

Aber mal alle Visionen, Ziele, Wege in Ehren... Nur, wenn Kopf und Herz in Übereinstimmung sind, lassen sich Visionen und Ziele entwickeln, die auch passend und realistisch für die Person sind, die sie formuliert. Bitte überprüfen Sie daher, wenn Sie die Ziele nicht erreichen, ob Ihre Vision denn passend ist und variieren Sie sie gegebenenfalls.

Daher verabschiede ich mich von Ihnen mit den Worten von Anke Conrad, die sie auf ihrer CD Rowena <http://www.anke-conrad.de/cds-a-shop/shop.html> singt:

"Fließen im Lebensfluss, verbunden sein, bis in mein Herz hinein."

Ich wünsche Ihnen ein wunder-volles 2012, auf dass Sie in Ihrem Rhythmus und Ihrer Kraft sind und Ihre Vision in Leichtigkeit und Gelingen leben!

Herzlichst, Ihre Heike Klamp