Januar 2016

Alle Jahre wieder...

Gehören Sie auch dazu? Sylvester ehrgeizige Vorsätze gefasst und schon wieder gescheitert? Die gängigsten Ziele sind: weniger Stress, mehr Bewegung, gesünder Ernähren, Abnehmen, sparsamer werden, Rauchen aufgeben und weniger fernsehen und weniger Alkohol.

Da hatten wir die schöne ruhige Zeit zwischen den Jahren. Dieses Innehalten haben wir natürlich genutzt – haben Bilanz gezogen und neue Ziele gefasst. Eigentlich wissen wir ja, dass Wünsche nur Leid mit sich bringen, bergen sie doch automatisch die Gefahr in sich, dass sie nicht in Erfüllung gehen. Dennoch müssen wir uns offensichtlich all das vornehmen und zwar scheinbar genau an Sylvester und dann alles auf einmal. Dabei haben wir dafür doch 365 Tage zur Verfügung. In dem erzwungenen Zuviel liegt das erste Problem.

Darüber hinaus haben Sie vielleicht nicht die drei goldenen Formulierungsregeln genutzt, die auch bei jedem Ritual gelten: Ihre Absicht sollte positiv formuliert sein, denn nur dann kann sie einen konstruktiven Impuls geben. Ihre Absicht sollte auf die Gegenwart bezogen formuliert sein und Ihre Absicht sollte auf Sie selbst bezogen formuliert sein. Darüber hinaus sollte sie auch möglich konkret und präzise gefasst sein. Bei Ritualen werden diese sorgfältigen und konkreten Formulierungen noch unterstützt mit kraftvollen Gesten und passenden Bildern, die Ihr gewünschtes Ziel bereits vorab sinnlich erfahrbar machen, deshalb wirken sie auch so intensiv.

Aber alle diese guten Ratschläge kommen jetzt definitiv zu spät. Doch gehört es ebenso zum alljährlichen Prozedere, dass hinterher überschlaue Menschen erklären, warum die guten Vorsätze mal wieder nichts gebracht haben.

Deshalb kommt hier jetzt noch ein konkreter Vorschlag zur Abhilfe:
Alle „ich will nicht mehr...“-Vorsätze sind zwar negativ formuliert, verankern aber dennoch im Unbewussten eine deutliche Abgrenzung zu all dem, was uns nicht gut tut und was wir daher aufgeben möchten. Und das ist auch gut und wichtig so. Selbst wenn es nicht sogleich gelingt, ist damit eine deutliche innere Grenze gezogen, deren Überschreitung ein mahnendes Gefühl verursacht und die deshalb auch auf Dauer wirkt.

Diese innere Grenze können Sie mit einem Schlussstrich-Ritual noch verstärken. Sie könnten also, wenn Sie einen solchen Schlussstrich wünschen, ganz einfach wenn Sie unterwegs sind mit einem kleinen aufgelesenen Stein oder einem Stück Kreide Ihr Ritual machen. Bleiben Sie dazu an einer ruhigeren Stelle stehen, sammeln Sie sich und führen Sie konzentriert Ihren nächsten bewussten Schritt aus mit den Worten „Ich mache einen ausdrücklichen Schritt: hin zu meinem Leben frei vom Rauchen oder hin zu meinem ruhigeren Leben ...“. Dann wenden Sie sich noch ein letztes Mal um und ziehen Sie mit dem Stein oder der Kreide Ihren Schlussstrich auf dem Weg hinter sich „Ich ziehe einen Schlussstrich hinter mir“. Damit weiß Ihr Inneres: dagegen grenzen Sie sich ab, damit ist Schluss. Danach können Sie mit der Formel „Ich gehe befreit voran“ Ihren erneut klar definierten, erleichterten Weg beschreiten.

Ich wünsche Ihnen ein gelingendes, zufriedenes Jahr.
Lore Galitz