

EXPERTENTIPP: Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus

Die Kraft des Anfangs will genützt werden

Jeder Anbeginn fordert uns, ob freiwillig oder unfreiwillig, und ist ein Akt geballter Energie.

KLAUS. Aller Anfang stellt uns vor eine neue Aufgabe des Umgangs mit Dingen, dem Leben und nicht zuletzt auch mit sich selbst. Er ist Chance und Herausforderung zugleich und führt ins Ungewisse. Erst durch die Begrenztheit unserer Zeit - der Gewissheit von Endlichkeit - bekommt die Gegenwart ihre besondere Bedeutung und fordert uns immer wieder aufs Neue heraus, „jetzt“ zu handeln. Gerade der Jahreswechsel macht diese Gegebenheit deutlich. Durch den Abschluss von Altem eröffnet sich ein neuer Abschnitt, den es zu gestalten gibt.

So wie zu Silvester und Neujahr, wo sich der Kreis



Psychologin Sabine Fleisch.

von Abschied und Neubeginn schließt, ist unser ganzes Leben zwischen diesen gegensätzlichen Polen des Anfangs und der Vergänglichkeit eingebettet. Täglich geht es darum zu entscheiden, wofür und wie viel man von seiner Kraft, seinem Wissen, seiner Zeit und Liebe einbringt, und wo die Grenzen liegen. Dies ist sehr individuell, abhängig vom jeweiligen

Werteverständnis und den persönlichen Ressourcen. Wie ein Mensch lebt und handelt verweist darauf, wo sein Herz und seine Prioritäten liegen, zumindest meistens.

Angst als Boykotteur

Manchmal gibt es aber auch Hindernisse auf dem Weg zum freien und verantwortungsbewussten Leben, Tun und Handeln. Sie lassen einen dann wie nicht in die „Gänge kommen“, machen stattdessen passiv, träge und unzufrieden. Etwa in Form des „inneren Schweinehunds“, der sich auf leisen Sohlen in die Alltagsroutine schleicht und die Bequemlichkeit jeder Anstrengung vorzieht. Im Augenblick mag er zwar angenehme Gefühle auslösen, längerfristig hinterlässt er aber den Nachgeschmack von ungenutzten Möglichkeiten. Die Angst ist ebenfalls ein bekannter

Boykotteur, wenn es darum geht, wichtige Fragen des Lebens und Alltags anzugehen. Auch falsche Glaubenssätze oder Prägungsmuster lassen einen untätig ausharren bzw. einem Lebensstil Folge leisten, der manchmal nicht dem Eigenen entspricht. Sind wir uns jedoch bewusst, dass unsere Gedanken unsere Wirklichkeit steuern, werden wir aufgefordert, Kräfte zu mobilisieren, die stets aufs Neue einen Wandel und Anfang ermöglichen, dem Leben immer wieder seine Richtung zu geben.

Wie bei allen frischen Plänen, möchte ich Sie dazu ermutigen, mit Maß und Ziel vorzugehen, sich nicht zu viel vorzunehmen, dafür aber die Bereitschaft aufzubringen, notfalls auch einen langen Atem zu beweisen. Hilfreich in diesem Zusammenhang ist die Kenntnis

der persönlichen Saboteure und Fluchtwege, um diese - im Fall der Fälle - rasch identifizieren und aus dem Weg räumen zu können. Weiters empfiehlt es sich, klare (Teil-)Ziele zu formulieren und zu verschriftlichen, um darüber in regelmäßigen Zeitabständen Resümee ziehen zu können. Verzweifeln Sie auch nicht an Fehlern, sondern schätzen Sie sich für die Ehrlichkeit, lächeln Sie sich großzügig zu und machen Sie es das nächste Mal einfach besser. Verstärken Sie den Verbindlichkeitscharakter Ihrer Vorhaben durch den Mitbezug nahestehender Personen. Mobilisieren Sie innere Kraftquellen, indem Sie Dinge tun, die Wohlbefinden bringen und betrachten Sie das Leben als Geschenk. Und nehmen Sie sich die freudige Nachricht zu Herzen, dass es nie zu spät ist für einen Anfang!