Genug

Ich bin normalerweise keine Leseratte und verschlinge nicht ein Buch nach dem anderen. Im Frühling 2017 packte mich jedoch das Lesefieber und innerhalb von zwei Wochen las ich drei Bücher. Es waren sehr unterschiedliche Bücher und doch konnte ich für mich und mein Leben viele Gemeinsamkeiten finden. Die Hauptbotschaft für mich daraus lautet: Leben's'Spiel – Spiel's'Leben

Ich enteckte, dass ich gerne spiele. Gedankenspiele, Wortspiele, Kombinationsspiele und Improvisationsspiele gefallen mir besonders. Durch das „Armbruch-Gedankenspiel" und anderen Gegebenheiten trat ein altes Gedankenmuster von mir zur Sommersonnwende ans Licht. „Ich bin nicht gut genug."

Mit diesem Gedankenmuster begann ein neues Spiel. Es eröffnete mir eine Möglichkeit, mich zu zentrieren. Dabei veränderte sich auch mein Bild von Zentrierung. Das statische Bild „Fels" wechselte zum bewegten Bild „Pendel".

Ich begann mit zwei Affirmationen:

- „Ich bin gut genug."
- „Ich bin die einzige Autorität in meinem Leben."

Mit dem Wort „genug" spielte ich weiter.

> Ich habe genug gearbeitet. Ich war genug fleissig. Ich habe genug gegeben. Ich war genug flexibel. Ich war genug tolerant. Ich habe genug bewegt. Ich habe genug erreicht. Ich habe genug fest gehalten. Ich habe genug verstanden. Ich nahm genug ernst. Ich habe genug reflektiert.

Ich erlaube mir, neue Räume auszuloten und in Balance zu schwingen.

- Ich habe genug gearbeitet. Ich erlaube mir, auszuruhen.
- Ich war genug fleissig. Ich erlaube mir, faul zu sein.

- Ich habe genug gegeben. Ich erlaube mir, zu nehmen.
- Ich war genug flexibel. Ich erlaube mir, starr zu sein.
- Ich war genug tolerant. Ich erlaube mir, bissig zu sein.
- Ich habe genug bewegt. Ich erlaube mir, zu tolerieren.
- Ich habe genug erreicht. Ich erlaube mir, zu verfehlen.
- Ich habe genug fest gehalten. Ich erlaube mir, loszulassen.
- Ich habe genug verstanden. Ich erlaube mir, misszuverstehen.
- Ich war genug eingespannt. Ich erlaube mir, zu entspannen.
- Ich war genug ernst. Ich erlaube mir, gelassen zu sein.
- Ich habe genug reflektiert.Ich erlaube mir, gedankenlos zu sein.

Die Bücher, die ich gelesen habe:

- Gerald Hüther und Christoph Quarch: *„Rettet das Spiel“*
- Fynn: *„Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna.“*
- Fynn: *„Anna, Mister Gott und der ungläubige Thomas. Wie Anna einem alten Zweifler einen Platz im Himmel verschafft.“*

Dieser Artikel wurde am 24.06.2017 veröffentlicht.