

Langeweile_ Eine lange Weile...

Kennst Du sie? Und magst Du sie oder eher nicht? Und warum magst Du sie oder warum nicht?

Viele von uns haben Stress und gleichzeitig mögen die wenigsten Langeweile_ Das finde ich spannend. Ich wünsche mir mehr lange Weilen in meinem Leben.

Aber auch ich finde lange Weilen mitunter schwierig:

Beispielsweise bei Naturgängen: Ich stelle mir meinen Wecker auf zwei Stunden und mein Versprechen an mich: ‚Komme was wolle, ich beende diesen Naturgang erst wenn der Wecker klingelt‘. Manchmal liebe ich diese Zeit und tauche gänzlich ein ins Naturerleben. Aber manchmal habe ich nach einer gewissen Zeit absolut keine Lust mehr. Ich will nach Hause; weiß gar nicht, was ich dort soll; werde unruhig; denke, was ich doch alles machen könnte, statt mich hier zu langweilen usw. Ich erlebe einen richtigen Widerstand.

Diese Zeit des Widerstandes ist schwer auszuhalten und es braucht Hingabe um ihn einfach da sein zu lassen und ihn anzunehmen, nichts zu bewerten und sich nicht einfach abzulenken. Annehmen was ist und das Gefühl, was damit einhergeht fühlen... Und warum soll ich diesen Moment ‚aushalten‘? Warum kann ich nicht einfach etwas anderes tun?

Ich habe schon vielfach erlebt, dass wenn ich diesen Widerstand, bzw. die Idee aufgegeben habe, dass beispielsweise der Naturgang irgendwie anders sein oder etwas ‚bringen‘ müsste, sich eine Tür öffnet, die mich tiefer in eine Entspannung, tiefer ins Erleben und/ oder mich mehr ins Hier und Jetzt bringt. Dieser neue Raum hinter der Tür bringt, auf die eine oder andere Weise, etwas Neues mit: So habe ich tiefe Entspannungen, Allverbundenheitsgefühle, bedeutsame Intuitionen und wichtige Erkenntnisse nach solchen Widerständen gehabt.

Gesellschaftlich bewerten wir Langeweile negativ. Gesamtgesellschaftlich halten wir sie kaum aus. Wir können schon bei vielen Kindern beobachten wie schwer es ihnen fällt nicht bespaßt zu werden. Und wie häufig muss es für Erwachsene immer größere Abenteuer geben_

Übrigens auch immer spannendere Selbsterfahrungs-Workshops oder Leitende aus fernen Ländern, weil sie Neues versprechen.

Was für unseren Kopf attraktiv scheint, ist für unser Nervensystem purer Stress.

Und so lade ich Euch im August zu einer ganz besonderen Langen Weile im Wald ein, die Dich näher in Kontakt mit Dir bringen wird. Ich begleite Dich dabei.