

The mindfulness journey
Dein Weg zu mehr Achtsamkeit und Balance.

MONATSIMPULS MÄRZ

AUSGABE 03 / 2021

VERTRAUEN INS LEBEN

VON FLORIAN MEIDINGER

florian meidinger

Photographer, Blogger, Content Creator
Natur- & Achtsamkeitscoaching

www.florianmeidinger.com

März - Voller Vertrauen ins Neue

»Ich glaube, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will.«

– Dietrich Bonhoeffer

Der Frühling ist immer noch nicht vorbei. Natürlich nicht. Und da bleibt auch die Qualität des Februars uns noch etwas erhalten - der Neuanfang, der immer noch in der zarten Luft des Frühlings liegt. Aber jeder Neuanfang ist erheblich leichter, wenn er aus einem Vertrauen heraus geschieht, wenn er auf ein festes Fundament gebaut werden kann.

Das Thema Vertrauen ist etwas, das uns Menschen das gesamte Leben lang als ein zentrales Grundbedürfnis begleiten wird, weil es auch eng verzahnt immer mit unserem Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität im Leben zusammenhängt. Bereits der US-Psychologe Abraham Maslow stellte zu Beginn des 20. Jahrhunderts fest, dass nach den physiologischen Bedürfnissen also dem Stillen von Hunger, Durst usw. das Bedürfnis nach Sicherheit eines der grundlegendsten Bedürfnisse des Menschen ist.

Nachdem wir im Februar uns schon so überschwänglich in den Neubeginn gestürzt haben, wird es jetzt vielleicht nach und nach ein erstes Mal etwas haariger. Zeit unser Vertrauen ins Leben zu stärken.

Schön, dass du dabei bist 😊

f. Reichert
Photographer, Blogger, Content Creator



1 - Vertrauen in der Natur

Es ist Frühling. Immer noch. Und immer mehr Pflanzen beginnen jetzt ihre Triebe auszubilden. Tiere bekommen nach und nach ihre Jungen und alle starten in diesen Tagen in ein neues Leben. Trotz aller Widerstände, die so ein neues Jahr immer auch bereithält, scheinen alle unbeirrt ihrem Streben nachzugehen. Klar - so einigen Lebewesen bleibt zunächst nichts anderes über, denn nur so können sie auch überleben. Aber neben den absolut essentiellen Maßnahmen zum Erhalt der Lebensgrundlage gibt es auch Schritte, die es so eigentlich für das unmittelbar eigene Überleben gar nicht bräuchte und für die man gerade in der freien Wildbahn so einiges an Vertrauen braucht: Zum Beispiel das Gründen einer Familie und das Gebären von Jungen.

Unbeirrt und voller Vertrauen in sich und ins Leben, dass alles schon gut gehen wird, meistern viele Lebewesen unvorstellbares.

Warum aber eigentlich haben wir Menschen gerade so oft so große Probleme, darauf zu vertrauen, dass alles gut werden wird? Und vor allem, wie können wir dieses Vertrauen stärken?

Wenn wir in die Natur schauen, können wir einige Spuren dieses tiefen Vertrauens entdecken - wir müssen nur die Augen dafür öffnen ;-)

Und genau das kannst du jetzt auch tun - geh einmal vor deine Haustür und versuche deine direkte Umgebung achtsam nach den Spuren des Vertrauens abzusuchen.

Viel Spaß dabei :-)

Achtsamkeitsübung:

Geh einmal vor deine Haustür in die Natur und versuche diese Natur achtsam zu entdecken.

Versuche Ausschau nach einem Symbol von Vertrauen in der Natur zu entdecken. Das könnte zum Beispiel ein fest verwurzelter Baum oder ein Vogel, der sich besonders gewagt in die Lüfte stürzt voller Vertrauen, vom Wind getragen zu werden, sein. Was kannst du entdecken?

Stell dir dann ein Mal vor, du wärst das Lebewesen, das du gerade beobachtet hast. Versetz dich in die gleiche Situation.

Könntest du auch so vertrauen?

Ganz gleich ob du auch so vertrauen könntest, versuch jetzt doch mal diesem Gefühl des Vertrauens mit jeder Faser deines Körpers nachzuspüren.

Wie fühlt sich das für dich an? Und kennst du so ein Gefühl aus deinem Leben? Was vermittelt dir Vertrauen, worauf kannst du vertrauen in deinem Leben? Versuche mind. 3 - 5 Dinge zu finden. Sieh dir dann deine Liste voll Dankbarkeit an und mach dir dann bewusst, dass auch du eingewoben bist in das Fallnetz des Lebens.



2 - Das Gefühl von Vertrauen spüren

Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit - drei Themen, die ganz nahe beinander liegen. In der Hektik unseres Alltags, hin- und hergeworfen vom Leben, gehen das oft einfach unter.

Ein klassisches und typisches Bild für Vertrauen ist ein fest verwurzelter Baum. Nichts kann ihn so schnell umwerfen - wenig kann ihm schaden.

Ritual: Die eigenen Wurzeln spüren

Stell dich am besten im Hüft-Schulter-breiten Stand auf den Boden. Spüre jetzt deine Beine, wie sie dich sicher tragen. Wie weit sie dich schon durchs Leben getragen haben. Spüre nun deine Füße, wie fest sie am Boden stehen. Stell dir vor, wie jetzt Wurzeln aus deinen Füßen tief in den Boden wachsen. Spür, wie du tief im Boden fest verwurzelt bist. Wie selbst starke Stürme dir nichts anhaben können, wie du ganz ohne dich mit Händen irgendwo festhalten zu können, nicht den Halt verlierst. Spüre dann, wie die Erde dich fest trägt.

Gerne kannst du dieses kleine Ritual auch mit geschlossenen Augen durchführen, so fällt es dir vielleicht noch etwas leichter, dir deine Wurzeln auch wirklich vorzustellen.

Das Ritual kannst du im März jetzt immer mal wieder wiederholen. Am besten in der Natur und am besten mit möglichst niedrigen Absätzen. Vielleicht sogar barfuß ;-)

Und - was ist dein Fundament im Leben?

Vermutlich hat jeder irgendetwas, was ihn oder sie stützt. Sein ganz individuelles Fundament. Manch ein Fundament trägt unglaublich viel. Für Dietrich Bonhoeffer (vgl. auch Zitat beim Vorwort) bspw. war der Glaube an einen guten Gott unendlich tragfähig. So, dass er sogar noch im KZ wenige Monate vor seiner Hinrichtung so stark auf einen guten Gott vertraute, dass er das heute weit verbreitete Kirchenlied „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ dichten konnte.

Vermutlich kann sich nicht jeder auf solch ein festes Fundament stützen, aber jeder hat etwas, worauf er vertraut. Was ist es bei dir?

Und wenn du magst, kannst du mir gerne auch von deinem Fundament berichten. Auf meiner [Webseite](#) oder per E-Mail an mail@florianmeidinger.com. Ich freue mich auf deine Nachricht!

A person stands on a dark, rocky peak, looking out over a vast, hazy mountain range. The sky is a soft, pale greenish-blue, and the mountains below are covered in dense green forest, fading into a misty distance. The overall mood is serene and contemplative.

f. Meidinger

Photographer, Blogger, Content Creator
Natur- & Achtsamkeitscoaching

The mindfulness journey
Dein Weg zu mehr Achtsamkeit und Balance.

© Florian Meidinger
Rushaimerstr. 59
80689 München

mail@florianmeidinger.com
www.florianmeidinger.com