

GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 21

Von der Sehnsucht nach Reisen oder Auswandern

(Jänner 2017)



Von der Sehnsucht nach Reisen oder Auswandern

Von Sigrid Gleinser

Kennst du den Gedanken:

„Ich muss dringend weg“?
Wohin auch immer... in den Urlaub oder gar auswandern.

Da ich diesen Wunsch auffallend oft von Freunden und Klienten gehört habe, und ihn natürlich auch selbst kenne, lasse ich mich diesmal darauf ein. Nicht zuletzt auch wegen der Flüchtlingswelle, denn hier erfahren wir die selbe Sache im Extrem.

Wenn alles zu viel wird

Es gibt Zeiten im Leben, wo sich alles aufstaut. Die Arbeit, die Konflikte, unsere Unzufriedenheit, die Erschöpftheit. Dauerstress stellt sich ein, wir schlafen vielleicht auch schlecht.

Wir lassen auch keine Nähe mehr zu. Wenn jemand fragt „Wie geht es Dir?“ wollen wir schon gar nicht mehr antworten, weil wir uns nicht darüber unterhalten wollen bzw. die guten Ratschläge von Anderen satt haben.

Dann fühlen wir uns einsam, ausgelaugt, überfordert – oder sonst wie, aber jedenfalls nicht mehr *wohl*.

Der Gedanke an eine Reise oder Übersiedelung

Als übliche Folge denken wir dann „ich muss hier weg“. Weg aus der Situation, weg aus dem Konflikt, weg aus dem Stress, weg aus der Wohnung/dem Haus, weg von der Familie, weg von der Arbeit, weg von den vielen Menschen, die alle etwas „von mir wollen“.

Wir erhoffen uns eine Besserung durch einen (Kurz-)Urlaub oder einen Wohnorts-Wechsel. Manchmal funktioniert das sogar, vor allem mit einem Kurzurlaub.

Heute geht es aber nicht um ein erholsames Wochenende. Ich beziehe mich explizit auf das Thema Reisen und Wegziehen.

Wir können uns immer nur nach uns selbst sehen

Es ist eine Gesetzmäßigkeit, dass wir nichts vermissen können, das wir selbst nicht sind. So lange dies aber nur im Kopf für dich „klar“ ist, hast du nichts davon und willst weg.

Es braucht, wie immer, die **Erfahrung**, dass es so ist. Um eine Erfahrung zu machen, müssen wir uns darauf einlassen. Dafür braucht es z.B. einen neuen Gedanken, ein neues Verhalten.



Empfehlungen:

- Buch „Ein neues Ich“ von Dr. Joe Dispenza
- Buch „Du bist das Placebo“ von Dr. Joe Dispenza
- Meditation, Atemübungen, Yoga, Präsenztraining – finde deinen Lehrer oder deine Lehrerin

Flüchtlinge

Ich sage hier nicht, dass man an einem Ort bleiben soll, an dem man in Lebensgefahr ist. Es ist nur so, dass ich mir viele Gedanken darüber mache, was geschieht, wenn man flüchtet. Ich beziehe mich hier **ausschließlich** auf **Kriegs-Flüchtlinge**.

Die Menschen, die aus Kriegsgebieten flüchten, erhoffen sich in erster Linie, an ihrem Ziel in **Frieden und Sicherheit** zu leben.

Tatsache ist, dass die Flüchtlinge dann das Gegenteil erfahren. Sie werden nicht gemocht, angefeindet, verachtet, gehasst. Und wenn möglich, werden sie abgeschoben. Wäre Mord nicht so hoch bestraft, würde so mancher auch diese Grenze überschreiten und die Flüchtlinge ermorden. Das hatten wir schon, nur war die Zielgruppe eine andere. Alles, was ein Problem darstellt, soll vorzugsweise auf rasche Art und Weise „beseitigt“ werden. Wir verbinden uns nicht mit dem, was uns Probleme bereitet.

Über all dies fälle ich kein Urteil. Doch ist dies das Extrem, das uns zeigt, dass wir anderenorts nicht oder nicht auf Dauer finden werden, was wir suchen. Unsere Probleme werden uns an jedem Ort einholen, über kurz oder lang.

Was suchst du?

Es kann nur so sein, dass wir bei dem Gedanken an eine Reise oder an das Auswandern die Hoffnung hegen, am Ziel etwas zu finden, das wir hier vermissen. Bei uns geht es üblicherweise nicht um das nackte Überleben. Die „Bomben“, die auf uns herabfallen, haben andere Namen. Sie bereiten uns Stress, Unbehagen oder das Gefühl, nicht geliebt zu werden.

ÜBUNG:

Achte darauf, dass du alleine und ungestört bist und bleibst während dieser Übung.

Nimm dir einen Zettel und einen Stift.

Wenn es dir hilft, bereite dir einen Wohlfühl-Platz mit Tee, Kerzenlicht, Aroma-Ölen, vielleicht auch einer angenehmen Musik vor.

Lege dich kurz hin, konzentriere dich auf deinen Atem. Atme zuerst in den Brustkorb tief ein und aus, bis der Brustbereich sich entspannt anfühlt. Atme mehrmals laut aus (seufzend).

Dann führe die Atemzüge nach unten. Lege dir die Hände auf den Bauch, ganz unten, unterhalb deines Bauchnabels.

Versuche, diesen Bereich mit Luft zu füllen und dadurch auch die Muskulatur und Organe zu entspannen. Halte die Luft kurz an.

Öffne den Mund und atme laut wieder aus. Wiederhole dies, bis du spürst, dass du innerlich ruhiger wirst. Versuche, an nichts anderes zu denken. Kehre immer wieder zum Wahrnehmen Deiner Atmung und deines Befindens zurück.

Nun gehe innerlich an den Ort oder die Orte, wo du dich hingezogen fühlst. Erfahre imaginär diesen Teil der Welt mit allen Sinnen.

Nun hole dir deine Schreibsachen.

Was suchst du dort? Was hoffst du, dort zu finden? Notiere es und gehe alle Orte durch, an welche du reisen möchtest.

Ist es Ruhe? Freude? Leichtigkeit? Abenteuer? Liebe? Wohlstand? Gesundheit? Freunde? Sonstiges?

Wenn deine Liste fertig ist, gehe mit deinem Bewusstsein wieder an den Ort, an dem du dich tatsächlich gerade befindest. Fühle in dein Innerstes. Fühle dich ganz verbunden mit dem, was du wirklich bist, wie auch immer du das nennst. Es ist unsichtbar.

Erlaube die den Gedanken:

„Alles, was ich suche, alles, wonach ich mich sehne, liegt in mir. Alles was ich brauche, erwartet mich hier in meinem aktuellen Leben.“

Finde Beweise für diese Behauptung.

Du begibst dich nun auf die Reise in die Wahrheit. Beginne in deinem eigenen Wesen. Was auch immer du vermisst, es liegt in dir.

Du hast es vielleicht nur noch nicht erkannt oder noch nicht eröffnet. Öffne dich jetzt, eröffne deine inneren Qualitäten. Güte, Weisheit, Liebe und Freude. Leichtigkeit, Geborgenheit, Vertrauen und Wärme. Mitgefühl, Fülle, Lachen, Spielen.

Alles, wonach du dich sehnst.



Ich wünsche Euch unendlich viel Liebe. Feiern wir alle ein schönes Weihnachtsfest und gehen wir geöffnet ins Neue Jahr!

Sei dir gewiss, jetzt auch in deinem Umfeld, im „Außen“ zu finden, was du suchst. Was in dir eröffnet ist, strahlst du aus, und das wiederum gibt allen Anderen die Möglichkeit, in der selben Schwingung zu reagieren. Berühre und durchdringe Dein ganzes Leben mit dem, was du vermisst:

- Deinen Wohnort
- Deine Arbeit
- alle Menschen, mit denen du zu tun hast, privat und beruflich
- die Landschaft, die dich umgibt
- die Dinge, die du besitzt.

Finde, was Du suchst.

Fazit

Man sollte erst dann eine Reise tun, wenn man gerne wieder heimkommt.

Bei Fragen wendet euch gerne an mich!
Herzlichst, eure Sigrid!

