



Die Häutung der Schlange

Wenn Altes geht, weil Neues kommt

von Liza Connely

Man kann nicht immer nur einatmen. Genauso wenig geht es auf der Karriereleiter immer nur aufwärts oder steigen die Gewinne von Unternehmen ins Unermessliche. Es muss auch – einfach aus der Natur der Sache heraus – wieder das Aus-

atmen geben, das Absteigen, den Verlust. Es gibt keine Welle, die immer nur ans Land rollt und Muscheln und Treibgut mit sich bringt, aber nicht wieder in den Ozean zurückkehrt, schaumgekrönt, Sand abtragend, einer Bewegung aus der Tiefe folgend.

Genauso ist es auch in unserem Leben. Jobs und Gelegenheiten kommen und gehen. Erfolge werden erzielt oder nicht, ein neues Ziel wird gesteckt, eine neue berufliche Ausrichtung will sich entfalten. Und immer ist es so, dass bei der

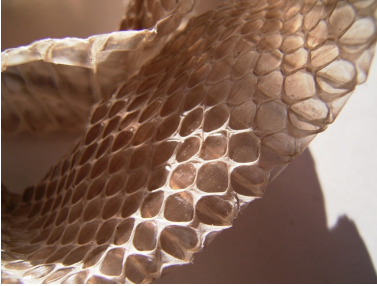


Bild: bellmers / pixelio.de

Entwicklung des Neuen auch Altes sich verabschiedet. Dies jedoch bringt Schmerz mit sich, Abschied, Trauer. Und das ist ganz natürlich. Es ist einfach so.

Ich war noch nie eine Freundin davon, die Augen vor der Wirklichkeit zu verschließen. Und so weh es mir selbst tat, als ich vor einigen Jahren meine Arbeit verlor und mich neu orientieren musste, so sehr ich mit der Situation auch kämpfte, es war im Nachhinein das Beste für mich. Meine Arbeitslosigkeit war die ideale Situation, um mir zum einen darüber klarzuwerden, was ich noch alles machen könnte, und zum anderen, was ich eigentlich noch alles machen *möchte*.

Erst im Nachhinein fiel bei mir der Groschen, dass ich in meinem vormaligen Alltagstrott niemals mehr aus mei-

nem Potenzial gemacht hätte, als ab und an darüber zu philosophieren, was ich gemacht hätte, wenn ... Mittlerweile bin ich selbstständig und sehe die Zeit des Arbeitslosseins als die Ebbe vor einer neuen Flut, und genauso bin ich mir bewusst, dass wieder eine Ebbe kommen kann. Doch das nächste Mal will ich sie bewusst erleben, ihr Potenzial schon früher auszuschöpfen versuchen, nicht so viel kämpfen, sondern meine Augen offenhalten nach Gelegenheiten, die in dieser Situation versteckt sind. Das ist nicht einfach. Nein, das ist es nicht.



Bild: Benjamin Thorn / pixelio.de

Die Angst und die Zweifel, die in einer solchen Lage aufkommen, die dürfen wir

uns anschauen, und wir können uns diesen Gefühlen stellen, um die Furcht vor ihnen nach und nach zu verlieren.

Wenn sich eine Schlange häutet, ist unter den Schuppen, die sie abwirft, bereits eine neue Haut gewachsen. Genauso sind auch wir bereit, wenn eine große Veränderung sich in unserem Leben abzeichnet. Wir sind in der Lage dazu, diese Situation zu bewältigen und konstruktiv zu nutzen, auch wenn es uns selbst nicht bewusst ist.

Für die Schlange ist die alte Haut zu eng geworden. Sie kann sich kaum noch bewegen. Wenn sie sich vorwärtsschieben will, reibt sie sich innerlich auf. Es wird immer beschwerlicher, in dieser Haut zu bleiben.

Übertragen auf einen Menschen hätten wir vielleicht einen Job, der uns zwar einen festen Rahmen für unser Leben ermöglicht, uns die Grundlage für Nahrung und Obdach bietet, aber uns auch in einer Situation hält, in der wir uns nicht entfalten können.

Die Reibung, die entsteht, wenn etwas in unserem Inneren bereits gewachsen ist und das Äußere uns deshalb einzuengen beginnt, kann sehr schmerzhaft sein. Wir fangen vielleicht an uns zu beklagen, sehen uns nach neuen Aufgabenfeldern um, aber so richtig kommen wir nicht in Schwung.



Bild: Bernhard Flack / pixelio.de

Dann beginnt die alte Haut der Schlange, die immer trockener geworden ist, sich langsam abzulösen. Es gibt vielleicht am Arbeitsplatz Konflikte. Wir kommen öfter zu spät oder praktizieren eine andere Art von Selbstsabotage. Oder wir reißen uns zusammen, machen weiterhin alles wie bisher, und trotzdem steht plötzlich alles auf der Kippe.

Die Schlange weiß sich den Prozess des Häutens leicht zu machen.

Sie handelt aus einem instinktiven Wissen heraus, dass nun eine neue Zeit gekommen ist. Sie beginnt sich an Steinen und Ästen zu reiben, um ihre alte Haut leichter ablegen zu können. Hat sie es geschafft, bewegt sie sich erleichtert weiter, die alte Haut lässt sie ohne zu zögern zurück.

In einem Menschenleben wäre hier der große Reibungspunkt angesagt. Konflikte verschärfen sich, Kündigung, Frustration, Burn-out heißen die Folgen, die aus dem Heraustreten aus dem Alten, Engen entstehen können (aber nicht müssen!).

Wir sind einfach soweit weiterzugehen, aber wir wissen es noch nicht. Ist der große Knall vorüber, stehen wir erst einmal atemlos im Nichts. Aber ein Teil von uns ist erleichtert. Das ist der Anteil in uns, der schon vorbereitet ist auf das Neue.

Der Teil von uns, der auf die Zyklen des Lebens vertraut wie eine Pflanze auf die Wiederkehr des Frühlings nach dem Winter.

Wenn wir genau hinhören, in die Stille hinein, wenn sich nichts mehr bewegt, dann können wir diesen Teil vielleicht kichern hören.

Endlich ist er befreit.

Endlich kann er uns zu neuen Ufern führen, endlich Neuland mit uns entdecken.

Natürlich ist es im Nachhinein immer leicht, einen Prozess zu begutachten und als positiv zu bewerten. Erleben wir aber selbst gerade die Umbrüche am eigenen Leib, so rauben sie uns oft das letzte bisschen Kraft, und dann hilft uns der Gedanke nur wenig, dass alles, was geschieht, notwendig und sinnvoll ist. Was also tun?

Da ich eine Freundin praktischer Übungen bin, stelle ich euch hier eine kleine Übung vor. Ich nenne sie „Schlange sein“.

Suche dir hierzu einen ruhigen Platz, an dem du eine Weile ungestört sein wirst. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine derzeitige Lebenssituation.

Schritt eins: die alte Haut wahrnehmen

Frage dich nun, wo es in deinem Leben hakt. Wo Konflikte aufgetreten sind, die auf eine Ablösung hindeuten könnten.

Frage dich, an was du festhältst, und vor allem, ob du auch daran festhalten würdest, wenn du eine Alternative dazu hättest. Wenn ja, dann kannst du darum kämpfen, wenn nein, lasse es los.

Schritt zwei: die neue Haut wahrnehmen

Frage dich nun, was du nicht leben kannst, obwohl du es gerne möchtest. Wo hältst du dich noch zurück oder wirst von äußeren Umständen festgehalten.

Du fühlst dich vielleicht noch nicht wirklich bereit, aber deine starken Wünsche zeigen, wo du noch Potenzial entwickeln möchtest, ja dass es nach Entfaltung drängt.

Schritt drei: sei die Schlange

Nimm nun wahr, wie du ganz langsam, ganz

sachte, aus deiner alten Haut, aus deiner alten Welt hinaus und in deine neue Haut, eine neue Welt hineinwächst.

Auch eine Schlange ist nicht mit einer Bewegung gehäutet, sondern benötigt hierzu einige Zeit. Du wirst noch länger brauchen, dafür wird deine Verwandlung umso tiefgreifender sein. Weil du die Schlange bist, weißt du:

Du häutest dich, weil du wächst.

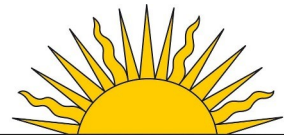
Und du wächst, weil du lebendig bist. Das ist der Lauf des Lebens: Das Meer steht nie still, Ebbe und Flut wechseln.



Bild: Benjamin Thorn / pixelio.de

Autorenbox

Liz Connelly ist Autorin des Buches „Die Matrix des Erfolgs“, das im Verlag SavitaBooks (www.savita-books.de) erschienen ist. Sie ist eine spirituelle Unternehmerin, Netzwerkerin und seit neuestem auch Bloggerin. Wenn Zeit bleibt, schreibt sie am zweiten Buch.



SavitaBooks



„Die Matrix des Erfolgs“ ist im Buchhandel und über den Verlag erhältlich. Es hat 238 Seiten und kostet 14,50 Euro. ISBN 978-3-942887-01-4