

## „ICH BIN“

Heute gehen wir einen Schritt weiter auf dem Weg zu einem Leben in Fülle.

Erinnern Sie sich noch an die Hilfsmittel für ein Leben in Fülle? Als Beispiele habe ich Stille, Impuls, Austausch, Natur und Dankbarkeit erläutert.

Dies sind in der Tat gute Mittel. Doch **es gibt mehr!** Nach meiner Erfahrung braucht es eine grundlegende Bewegung: **Vom Machen zum Sein**. Was meine ich damit? Ich will es Ihnen anhand meiner persönlichen Erfahrung erklären: Ich wurde durch meine Erziehung und mein Umfeld so geprägt, dass ich meinte, dass ich dann „etwas bin“, wenn ich „etwas mache“. Und je mehr ich mache, desto mehr bin ich. Ich habe sicher auch damals viel Gutes getan, jedoch fühlte ich mich mehr als „Getriebener“ und weniger als „Gestalter meines Lebens“. Vor einigen Jahren habe ich dann in einem besonderen Moment entdeckt, was wirklich wichtig im Leben ist. Das **Sein**, mein **„Da-Sein“ ist wichtig**. Von da an begann meine Umkehr „vom Machen zum Sein“:

- Ich muss nicht etwas machen, damit ich etwas bin, sondern ich bin und kann demzufolge leben und wirken.
- Ich erkannte, dass ich nicht erst gut bin, wenn ich etwas Gutes mache, sondern dass mein Sein gut ist und ich infolgedessen Gutes tun kann.
- Ich bin mir bewusst, dass ich nicht erst viel machen muss, um wertvoll zu sein, sondern ich bin wertvoll und kann dementsprechend handeln.

Ich empfinde das als eine große Wende. Es ist zwar keine kopernikanische Wende, doch ich möchte sie gerne als **Lebenswende** bezeichnen.

Und wie geht es mir mit dieser Lebenswende? In einem Wort: **Wunderbar!** Natürlich nehme ich wahr, dass es ein Prozess ist. D. h. ich merke, dass ich manchmal in das alte Muster zurückfalle, doch ich kann eine kontinuierliche Bewegung hin zu einem Mehr an Klarheit, Liebe und Zufriedenheit feststellen. Wichtig ist, dass ich meine Grundeinstellung klar habe und die kann ich in zwei Worten zusammenfassen: **„Ich bin“**

Zudem erfahre ich, dass dies auch für meine Mitmenschen entscheidend ist. Bei meiner Arbeit mit meinen Klienten darf ich immer wieder dies erleben: Die Person erkennt von innen her die Bedeutung des eigenen Seins und dies bewirkt eine grundlegende Veränderung **weg von Druck, Unruhe, Störungen, Belastungen usw. hin zu Ausgeglichenheit, Gesundheit, Klarheit, Freiheit und Zufriedenheit**.

Zum Schluss möchte ich Ihnen anhand eines Beispiels mitteilen, wie sich diese Erkenntnis in meinem Leben, in meinem Tun auswirkt: Ich habe Ende letzten Jahres einen „inneren Ruf“ wahrgenommen etwas für die Menschen zu tun, die in ihrer Kindheit oder Jugendzeit ihre Mutter und/oder ihren Vater verloren haben. Seit Anfang diesen Jahres widme ich mich nun neben meinen bisherigen Aufgaben dieser neuen Herausforderung. Ich bin dabei meine eigene Geschichte dazu aufzuschreiben, viel darüber zu studieren, Kontakte zu knüpfen und gezielte Angebote, z. B. in Form von Kursen und Workshops zu entwickeln. Und demnächst wird es auch Radiosendungen von mir dazu geben. Ich nehme dabei wahr, dass ich das mit **großer Begeisterung** und gleichzeitig mit einer **guten Prise Gelassenheit** sowie vor allem mit meiner Grundeinstellung **„ich bin“** angehe. Wenn Sie mehr dazu erfahren möchten oder sogar Personen kennen, die in ihrer Kindheit oder Jugendzeit ihre Mutter und/oder ihren Vater verloren haben, dann schauen Sie bitte hier rein:

[https://www.praxis-leberle.de/wp-content/uploads/2019/08/Wunde-r.neu\\_.pdf](https://www.praxis-leberle.de/wp-content/uploads/2019/08/Wunde-r.neu_.pdf)

Sie können diese Info natürlich gerne weitergeben.

Dankbare Grüße, Ihr

