



Petra Maria Bürger

Umarme dein Leben

Diese Aufforderung wird Ihnen gefallen, Sie verstören, Sie zum Lächeln bringen oder bei Ihnen Fragen wecken. „Mein Leben umarmen?“ Vieles gehört zu unserem Leben und gewiss wollen und können wir nicht alles davon in die Arme schließen. Anzunehmen, was nicht zu ändern ist und zu verändern, was möglich ist – wer das schafft, kann sein Leben dankbar umarmen.

Ich erlebe es erleichternd, von Zeit zu Zeit meinen Alltag, mein Beziehungsnetz und Erlebnisse in den Blick zu nehmen. Für vieles empfinde ich Dankbarkeit, manches muss erst versöhnt und ausgehalten werden. Es gehört alles zu meinem einzigartigen, unverwechselbaren Leben. Damit eine liebevolle Umarmung möglich wird, wollen wir verschiedenes beachten.

Zur Quelle finden

In einer alten Geschichte wird erzählt, dass zwei Menschen einander an den beiden Seiten eines Flusses gegenüber standen. Sie schlossen Freundschaft und wollten dem anderen immer näher kommen. Doch der Fluss war eine unüberwindbare Barriere und sie konnten keine Brücke bauen. So ging jeder auf seiner Seite den Wasserverlauf zurück.

Als sie sich endlich von Angesicht zu Angesicht gegenüber standen, waren sie an der Quelle angelangt.

Solche Quellen-Erfahrungen brauchen wir auch immer wieder. Zum Ursprung zurück gehen, dem Gegenüber in die Augen schauen und ihm die Hand reichen, das berührt uns tief. Wer aus der Quelle schöpft, erfährt Erfrischung und neue Kraft, schafft ein Innehalten und bewirkt Veränderung.

Ich überlege immer wieder, zu welchen Quellen meines Lebens ich aufbreche. Dazu gehören bestimmt verlässliche Beziehungen, interessante Aufgaben, wertvolle Gespräche und zweckfreie Zeit. Was nahmen wohl die beiden aus der Geschichte am Fluss wahr? Wie veränderte sie diese Begegnung an der Quelle? Ich vermute, dass das gemeinsame Gehen und Entdecken zur tiefen Lebenserfahrung wurde und dass sie einander sehr nahe kamen. Diese Intimität stärkte und bereicherte sie wohl.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer wieder entdecken, wo Sie Ihre Lebensquellen finden und dass Sie auch die Mühen auf sich nehmen, die es mit sich bringt, zu ihnen hinzugehen!



Den Rhythmus des Lebens spüren

Ein- und Ausatmen bestimmen den Rhythmus des Lebens. Unterbrechungen sind lebenswichtig. Sie geben Halt und neue Kraft. Wer nie zur Ruhe kommt, lässt sich versklaven und wird abhängig. Ich selbst bin für die alltäglichen und die besonderen Zeiten meiner Jahre verantwortlich. Mit wem und womit ich die mir geschenkte Zeit verbringe, ist meine Entscheidung.

Damit meine Lebenszeit wirklich Zeit zum Leben ist, bin ich gefordert. Oft vergeht die Zeit ja einfach, ich lasse sie mir stehlen oder ich vergeude sie. Ich bin

sehr dankbar, dass ich auch Zeit zum Verschenken habe und dass ich täglich eine Beschenkte bin. Ein tröstendes, aufbauendes Gespräch, Einladungen, gemeinsame Unternehmungen, Mahlzeiten oder ein spontaner Anruf zeigen mir, dass meine Nähe geschätzt wird. Gerade in Lebensphasen, die nicht mehr voll mit Terminen sind, können wir mit Ruhe und Gelassenheit zur Entschleunigung unserer Gesellschaft beitragen. Dabei können jüngere von älteren Menschen viel lernen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie bei aller Flexibilität spüren, dass feste, strukturierte Zeiten im Alltag keine

Einengung, sondern Lebenshilfe sind. Mögen Sie Ihren eigenen Rhythmus finden und gewissermaßen den Herzschlag Ihrer Tage finden.

Das Gelingende im täglichen Miteinander sehen

Viele Menschen prägen mein Leben – in der Familie, im Freundeskreis, in selbst gewählten Gemeinschaften und darüber hinaus. Es ist nicht immer leicht, alle anzunehmen wie sie sind. Auch ich verändere mich ständig und kann für andere zur Herausforderung werden.

Welch ein Segen, wenn ich jemanden um mich habe, der mir ehrlich sagt, wie ich bin. Dank, Lob und Anerkennung brauchen wir alle, aber genauso einen Spiegel, der uns zeigt, welche Spleens und Eigenheiten für andere schwer erträglich sind. Weil wir Menschen auf Gemeinschaft ausgerichtet sind, soll das Miteinander von Wertschätzung getragen sein und auch die Kritik entsprechend ausgedrückt werden. Sich immer wieder mal zusammen zu setzen und das Zusammenleben ins Gespräch zu bringen, das verbindet. Und was könnte ich Schöneres hören als „Deine Nähe tut uns gut!“?

Natürlich gelingt uns nicht alles, und manches gehen wir ungeschickt an oder eigene Grenzen engen uns ein. Ein liebevoller Blick auf das, was uns möglich ist, was wir und andere schaffen und was gut geht, erhöht die Lebensfreude. Ich kenne Menschen, die sehen immer zuerst, was sie nicht oder nicht mehr haben und können, aber nie die anderen Teile des Ganzen. Dabei wäre der optimistische Weitblick hier ebenso notwendig wie die Fähigkeit zum Humor. Dieser entspringt

dem „Humus“, dem Boden, der guten Erde. Humorvolle Menschen sind also bodenständig und demütig, schauen mit einem Lächeln auf eigene und fremde Schwächen und nehmen sie an.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie auch über sich selbst lachen können und dass Sie immer das anerkennen, was gelingt und gut geht – auch wenn es nur halb ist. Umarmen und umarmt zu werden ist immer heilsam. Lassen wir uns berühren, erwarten wir jeden neuen Tag, was immer er bringt. Dazu wünsche ich Ihnen, dass es gelingt, die frohen, hellen und unbeschwertesten Zeiten dankbar in die Arme zu schließen. Ich hoffe auch, dass Sie das Traurige, Dunkle und Schwere annehmen und in Ihr Leben einfügen, damit wir alle spüren: Ich umarme mein Leben!

