

ZEITNISCHEN FINDEN

Wie die Hektik des Alltags unterbrochen werden kann

VON PATRICIA VON ARNIM

Ein neues, astrologisches Jahr hat wieder begonnen und große Pläne, eine Menge Vorsätze, ganz neue Ziele in unseren Köpfen. Der Schnellzug rast weiter dahin und uns ist klar, das Wassermann-Zeitalter ist nichts für schwache Nerven, denn Höchstgeschwindigkeit ist angesagt.

Wir sind neugierig und wollen natürlich wissen wie sich dieses Neue Zeitalter entwickelt, was es bietet. So sind wir alle aufgesprungen und sind nicht am Bahnhof stehengeblieben. Neugierig, fasziniert und im Rausch dieser hoch spannenden Zeit. Nichts verpassen wollen, immer dabei sein, online 24 Stunden, in und bei allen Gruppen, erreichbar rund um die Uhr.

Doch was ist der Preis dafür? Plötzlich träumen wir von Slow Motion, vom Zeitlupentempo. 2015 geht mit großen Schritten voran und wir wollen den neuen Herausforderungen mutig und klug entgegentreten. Auf gar keinen Fall aus der Kurve fallen. So machen wir es mal ganz anders dieses Jahr! Wir halten den Zug einfach zwischendurch an! Wir ziehen so oft es geht die Notbremse! Die Zeit ist so „rasant“ geworden, dass Zeit Luxus wird. Dass Momente des Innehalten wieder geübt werden müssen. Eine Aus-Zeit nehmen wird als mutig und revolutionär, halb bewundernd, halb verachtend kommentiert.

Aber wir müssen nicht weit reisen! Nein! Es kann genau hier und jetzt geschehen, wo wir unseren Zug anhalten können. Mal kurz vom Gas gehen,

mal kurz den Kopf freimachen können. Es ist überall möglich, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Ob im Supermarkt in der Schlange, ob im Stau, ob auf der Parkbank, ob beim Einkaufen auf dem schönen Wochenmarkt, ob in der S-Bahn. Lauter Möglichkeiten bieten tausend und eine Prise Entspannung, einen ganz bewussten Atemzug zu machen, die Augen zu schließen und DURCHZUATMEN. Den Duft der frischen Blumen, die Prise Wind im Haar, das freundliche Lächeln der Verkäuferin, der Gesang der Vögel, Sonnenstrahlen auf dem Gesicht. Das kleine Dankeschön, die kleine Wertschätzung an den Menschen, der Dir gerade eine Hand reicht. So oft vergessen wir, dass die Schätze des Alltags vor unseren Füßen liegen. Wir müssen nur die Augen, die Ohren, das Herz dafür öffnen.

Achtsam, die Sekunde genießen und nutzen! Um Energiefresser einen Bogen machen, nein sagen zu Terminen, die uns nicht guttun. Wichtiges vom Unwichtigen unterscheiden lernen. Und genau das lehrt uns das Wassermann-Zeitalter. Schau genau hin! Mach Dir eine eigene Meinung und lass Dir nichts aufdrücken! Bleib individuell und schwimm nicht nur mit! Heb Dich ab! Habe den Mut dazu au-

tonom zu bleiben im Strom dieser Zeit. Rituale einbauen zum Durchatmen und Kraft tanken.

Sich nicht im Burnout einzureihen, was so viele ereilt. Gab es diese „Krankheit“ denn früher? Ist das eine neue, moderne Seuche? Und muss es einem peinlich sein, wenn man sie nicht hat?! Das ist der Preis für unseren Wunsch global unterwegs zu sein. Uns gern an allen Orten gleichzeitig aufhalten zu wollen. Mitreden, mitgestalten. Eine ganz neue Zukunft, so anders, als die unserer Eltern noch.

Da heißt es immer mehr Zeit gewinnen, Zeit klug einsetzen und sich nicht im Uranus Pluto Quadrat zerreißen lassen. Den Sternen ohne Angst entgegentreten und die wundervollen Chancen nutzen, die es uns auch bietet. Die Energien des Kosmos nutzen, die gewonnenen Einsichten, die wertvollen Botschaften und Transformationschancen zum Umdenken annehmen. Hin- und nicht wegsehen, auf den eigenen Körper und die Seele hören, wenn sie sich melden. Aus-Zeiten nehmen im Alltag, wann immer greifbar. Finde Deine Nischen nur für Dich und halte die Zeit für einen Moment an. ES IST MÖGLICH!

