

Über Glück und Widerstand

Es gab Phasen der Müdigkeit, der Erschöpfung und Resignation in meinem Leben. Stunden, Tage, Wochen, manchmal Monate in denen nichts rund lief.

Widerstände, fast unüberwindliche Herausforderungen, finanzielle Probleme, Krankheiten, Trennung und Verlust prägten dann meine Alltagserfahrungen. -

Aus meiner jetzigen Sicht kann ich sagen: Das waren überwiegend die Auswirkungen meiner inneren Kämpfe mit dem „Leben“ und dem, wie es sich im jeweiligen Moment ausdrückte.

Mein Ego oder auch Verstand glaubte, es besser zu wissen. Und meist kam dabei ein NEIN heraus. NEIN ich will das anders. Ich wollte ein anderes Wetter, ich wollte meine Freundin anders, meinen Chef meinen Körper, die Welt, eben alles anders.

In diesen Zeiten der Erschöpfung, manchmal auch Depression gab es kein JA in mir. Stattdessen gab es Kampf, Anstrengung, Ärger und Zorn.

Bis die Erschöpfung, resultierend aus diesen NEINS schließlich so groß wurde, dass der Kampf nicht mehr möglich war.

Diese Phase mündete in **aktive Hingabe**. Hingabe an das was gerade auf der Leinwand meines persönlichen "Film des Leben" erschien. JA zum Moment, JA zum Leben



Michael Fuß
Entspannungstrainer

Fon: 06181-6681012
Funk: 0151-23276714
Fax: 06181-4344806
entspannen@michael-fuss.de
www.michael-fuss.de



63454 Hanau
Helmholtzstrasse 5

Das wiederum führte zur Entspannung. Aus diesem JA ergab sich freie Aufmerksamkeit. Ich hatte wieder mehr kreative Energie zur Verfügung. Lösungen kamen in Sicht.

Ich gab dem Leben etwas zurück, statt ständig zu fordern und es anders haben zu wollen.

Die "Dunkle Nacht" der Seele war vorbei. Ich konnte wieder dankbar sein und die Schönheit und Brillanz des Lebens erkennen.

Seit dieser Zeit schaue ich möglichst zeitnahe hin, wenn sich ermüdende Dinge wiederholen, wenn Ärger sich ausdehnt und Glück sich nicht einstellt.

Meist habe ich einen bewussten oder unbewussten Widerstand zu laufen. **Ein NEIN zum Augenblick**. Und ich kümmere mich dann um das JA, ich schaue was ich dem Leben zurückgeben kann.

Denn es hat mich unendlich beschenkt – auch mit der Möglichkeit die Schattenseiten zu erfahren. Und auch mit der Möglichkeit, die „Stille jenseits jeglicher Beschreibung“ zu genießen.

Wenn Du das JA zu Deinem Moment noch nicht gefunden hast - rufe mich an. Ich würde mich freuen, Dir bei der **Entspannung** behilflich sein zu dürfen.