

Im Dezember haben wir oft den Kopf voller Planungen für das Weihnachtsfest. Oft gelingt es uns erst nach Weihnachten wieder Ruhe in uns einkehren zu lassen. Dann beginnen wir über das Jahr nachzudenken. War es ein gutes Jahr oder eher ein mühseliges? Welche Freuden wurden uns geschenkt oder haben wir etwas zu betrauern? Welche von unseren Träumen haben wir verwirklicht und welche wurden versäumt, vergessen oder vertan? Im nächsten Jahr wollen wir es besser machen! Das ist ein super Vorsatz und wirklich lobenswert! Was wollen wir besser machen und wie?

In diesem Jahr, welches nun fast vergangen ist, hat sich bei mir mein Körper gemeldet. Er sagte mir, dass er nicht mehr lange so weitermachen kann wie die letzten Jahre bzw. Jahrzehnte. Daher muss ich mir vornehmen einiges in meinem Leben zu ändern.



In meinem Leben gibt es ein paar Leitsätze. Es sind nicht viele – wirklich nur ein paar. Einige davon entstanden bereits als ich noch ein kleines Kind war – einige in meiner Jugendzeit – manche als junge Erwachsene. Diese Sätze, die ich schon vor Jahrzehnten für mein Leben als eigene Gesetze für mich festlegte, werde ich nicht ändern. Ich werde sie beibehalten solange ich kann. Jedoch werde ich einen neuen Satz für das kommende Jahr hinzufügen. Es ist ein Satz, der mich selbst nicht vergessen lässt.

Wenn man jung ist, schaut man in die Zukunft, die wie eine Ewigkeit vor einem liegt – wie ein endloser Weg, den man voller Zuversicht gehen kann. Und entsprechend gestalteten sich meine eigenen Lebensgesetze.

Einer der Sätze, die ich als Jugendliche für mich aufstellte ist: „Wenn ich sterbe soll die Welt durch mich eine bessere geworden sein.“

Ein anderer Satz, den ich schon als sehr kleines Kind für mich formte war: „Jetzt sind es die Tiere, die für mich – die niemand haben will - da sind. Wenn ich erwachsen bin, werde ich für die Tiere da sein, die niemand haben will.“

Ein weiterer Satz meiner Kindheit für mein Leben ist: „Ich werde jeden Tag mein allerbestes geben, das ich zu geben habe.“

Als junge Erwachsene kam noch dieser Satz zu meinen ganz eigenen Lebensgeboten hinzu: „Jeder Mensch hat ein Recht auf sein eigenes Leben und daher auch auf seine eigenen Entscheidungen. Und diese werde ich stets respektieren.“

*Das große Geheimnis des Erfolges ist:*

*Man muss durch das Leben schreiten wie ein Mensch,*

*der sich nicht vernutzen und verbrauchen lässt.*

*(Albert Schweizer)*

Ich kann für mich sagen, dass ich meine ganz persönlichen Gebote stets vollkommen gelebt habe. Nur eins habe ich vergessen – mich selbst.

Daher habe ich mir vorgenommen in der Adventszeit, der Zeit der Besinnung, bis zum Ende diesen Jahren meine Gebote um ein zusätzliches zu erweitern. Dies soll mein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk für mich sein!

Es wird ein Gebot sein bei dem ich mich selbst nicht vergesse. Mein gesamtes Leben habe ich nach den Geboten meiner Kindheit und Jugend ausgerichtet, damit sich jetzt – nach Jahrzehnten – mein Körper gemeldet hat.

Ich muss eine Möglichkeit finden einen Satz zu formulieren, der mich in meinen Geboten nicht ausschließt – es ist meine Verpflichtung auch mich selbst nicht zu vergessen.

Ich muss in erster Linie kürzer treten um meinem Herzen die Fürsorge zukommen zu lassen, die es verdient um noch einige Jahre schlagen zu können.

*Du, so wie jede andere Person im Universum,*

*verdient deine Liebe und deine Zuneigung.*

*(Buddha)*



Ich habe diesen Satz noch nicht formuliert, werde mir aber in dieser Zeit des Advents, der uns dazu einlädt in uns zu gehen und nicht von der Hektik und dem Stress der Weihnachtsvorbereitungen mitreißen zu lassen, einen Satz formulieren, der mich durch weitere Jahre meines Lebens tragen kann. Möglicherweise wird es ein paar Veränderungen in meiner Arbeit geben. Eine Veränderung wird sein, dass ich den Newsletter nur

noch vierteljährlich schreiben und versenden werde.

Dazwischen erhaltet ihr evtl. Rundbriefe, wenn es Neuigkeiten gibt. Ihr werdet also sicher weiterhin über meine Seminare und sonstiges unterrichtet, erinnert und informiert.

Ich danke allen, die meine Zeit und Mühe achteten und ehrten indem sie meine Newsletters lasen und vielleicht auch zu Herzen nahmen, daraus lernten und damit arbeiteten. Es geht damit auch weiter, nur nicht mehr so oft.

Ich hoffe, ihr habt Verständnis dafür und freue mich euch im Januar, April, Juli und Oktober weitere Inspirationen und Gedanken zukommen zu lassen.

Ich wünsche euch ein friedvolles Weihnachtsfest im Kreis eurer Liebsten und einen guten Rutsch ins Neue Jahr – und vielleicht habt auch ihr Lust euch zu diesem Weihnachtsfest ein ganz persönliches Geschenk in Form eines Lebensgebotes zu schenken.

Alles Liebe!  
HEIDI