

Frag deine Mitte

Wir leben in einer polaren Welt und im Kreislauf der Natur zeigt sich nur zweimal im Jahr ein Gleichgewicht in der Welt. Zur Frühlingstagundnachtgleiche ist es das Gleichgewicht vor dem Aufbruch dem Licht entgegen und zur Herbsttagundnachtgleiche das Gleichgewicht vor dem Loslassen in die dunkle Zeit. Danach überwiegt immer die eine oder andere Polarität.

Auch jetzt in der Zeit von Corona erleben wir diese Polaritäten. Die einen verfallen in Panik und kaufen die Gestelle leer. Andere relativieren und meinen: „Das ist doch gar nicht so schlimm. Das ist nur Panikmache! An jeder Grippewelle sind viel mehr Menschen gestorben.“

Was stimmt – wir wissen es nicht. Doch mit einer normalen Grippewelle ist es nicht zu vergleichen.

Sicht- und spürbar ist, dass alles ruhiger geworden ist, was sich einerseits auf die Natur und auch auf uns Menschen auswirkt. Eine tiefe, stille Präsenz ist da, die uns wach werden lässt, wenn wir es zulassen. In dieser Ruhe ist eine unglaubliche Kraft zu spüren, die Kraft des Frühlings.

Seit anfangs Jahr zeigen sich die Zeichen des grossen Wandels, welcher nun Mitte April einen wichtigen Wendepunkt erreicht. Nun wird sich langsam herauskristallisieren, um was es wirklich geht. Gleichzeitig können Ereignisse und Erkenntnisse unerwartete Wendungen für die nun anstehende Neuorientierung setzen. Dabei stellt sich, wie schon so oft, die Frage, wo die Prioritäten liegen. Wo wir die Prioritäten setzen? Was ist wesentlich? Was muss bewahrt und was verändert werden? Im Idealfall können wir bestehende Hindernisse und Grenzen überwinden – auch bei uns selbst.

Mit einer pragmatischen, vernünftigen Haltung verbunden mit Kreativität und der Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren, sind positive Entwicklungen möglich. Es geht dabei auch um Verantwortung und der Unterscheidung, für was wir uns verantwortlich fühlen und für was wir wirklich verantwortlich sind.

Es geht nicht ums beurteilen, nach Erklärungen suchen, ob etwas gut oder schlecht ist, sondern vielmehr darum zu erkennen, dass wir nichts wissen und dass es immer auch anders sein kann, als wir meinen. Mit anderen Worten: wenn wir wieder einmal ganz sicher sind, ist es gerade in der heutigen Zeit am besten, wenn wir genau da ein Fragezeichen setzen.

Wir leben in einer Zeit, wo jeden Moment ein spektakuläres Ereignis, ähnlich einem Erdbeben, für eine ganz neue Sichtweise der Dinge sorgen kann. Wir können somit gar nie ganz sicher sein. Vielmehr geht es darum, präsent und wach zu sein, mit einem teilnehmenden Gewahrsein, mit Für-Sorge und Mitgefühl für das, was jetzt geschieht und dem Wissen, dass wir mit allem verbunden sind. Aus dieser Haltung, einer Form von Sein-mit, handeln wir aus dem Moment heraus.

Einerseits liegt eine gewisse Unruhe in der Luft, eine Art Ahnung von wichtigen anstehenden Entwicklungen und Prozessen und gleichzeitig haben wir das Bedürfnis nach Ruhe, Sicherheit und Stabilität. Mit einer inneren Standortbestimmung können wir erkennen, was für uns wichtig, schützens- und erhaltenswert ist, und wo wir bereit sind Experimente zu machen und einer Veränderung oder Erneuerung zustimmen.

Um diese inneren oder auch äusseren Entscheide nicht nur über das Denken zu vollziehen, kann es sinnvoll sein, den Entscheidungsprozess mit einem Ritual zu vollziehen.

Ritual für Entscheidungsprozesse **Frag die Mitte**

Dieses Ritual kann dich in Entscheidungsprozessen unterstützen und dir überraschende Perspektiven und Weisheiten aus deiner Mitte aufzeigen. Sei dies beim Ping-Pong Denken, im Entweder-oder verhaftet zu sein oder beim herumkreisen der Gedanken. Mit «Frag die Mitte» kannst du dir selbst eine dritte Sicht eröffnen.

Ort: ein gemütlicher Platz zu Hause, im Garten oder draussen in der Natur

Zeit: Je nach Bedürfnis, doch im Minimum ca. 30 Minuten

Material: Drei Dinge, um drei Orte zu gestalten:

- Zu Hause können das bspw. drei Kissen sein. Die beiden Kissen, links und rechts repräsentieren das Entweder-oder, das Ping-Pong Denken, die zwei Stimmen in uns, die nicht dasselbe wollen: soll ich dieses oder besser das tun? In der Mitte ist das Kissen, welches für unsere Mitte steht.
- Draussen können die zwei Orte mit Naturmaterialien gestaltet werden. Die Mitte kann dann bspw. ein Baum, ein bestimmter Platz sein oder auch etwas, das wir selbst gestalten.
- Wer will kann noch Räucherwerk, eine Gabe für den Platz, Trommel oder Rassel mitnehmen.

1. Wir beginnen mit einer Einstimmung:

Nimm dir einen Moment Zeit und stimme dich an dem Ritualort ein. Atme bewusst ein und aus, verbinde dich mit den Kräften der Natur, des Ortes und lade all die Kräfte in dein Ritual ein, die du gerne dabeihaben möchtest. Formuliere nun deine Absicht, das Thema des Rituals. Beispiele von Themen: Ich möchte gerne mehr Klarheit erhalten, wie ich mich in Bezug zu meiner Stelle entscheiden soll. Ich möchte wissen, ob ich beim Thema XX noch warten oder bereits handeln soll.

Bei Bedarf oder wenn du willst, kannst du den Ritualort räuchern, ein einstimmendes Lied singen, Trommeln, Rasseln oder einfach tönen.

2. Bezeichnen der drei Plätze

Nun umkreise die drei Plätze und bleibe beim ersten Ort stehen und sage ihm, wofür er steht. Bspw. «Du stehst für die Stimme, die sagt, ich soll ... tun.» Gehe dann zum zweiten Ort und sage auch diesem, wofür er steht. Dann gehst du zur Mitte und sagst: «Du bist das grosse Geheimnis. Du bist die Weisheit der Mitte.»

3. Die Stimmen sprechen lassen

Setze dich oder stehe nun beim ersten Platz. Lass alles kommen, was du hier wahrnehmen kannst. Was dieser Platz dir sagt, meint, was er befürchtet oder wovon dieser Teil in dir überzogen ist. Sprich alles laut aus, auch wenn es teilweise komisch klingt. Spüre auch körperlich, was es mit dir macht und welche Gefühle da sind. Wenn es genug ist und alles gesagt und gefühlt ist, stehe auf, verneige dich vor diesem Ort (in dir) und bedanke dich bei ihm für seine Botschaften und Weisheiten.

Danach gehe zum zweiten Platz und mache dasselbe wie beim ersten Platz.

4. Die Mitte

Nun begib dich zum Platz in der Mitte. Frage diesen Ort um Rat in deiner Frage, Angelegenheit. Lausche tief, was dieser Ort zu sagen hat. Fühle es auch körperlich. Verneige und bedanke dich danach auch bei ihm.

5. Nachklang

Gehe nun wieder an einen neutralen Ort und spüre einen Moment nach, was das Ritual mit dir gemacht hat und welche Essenz du daraus mitnimmst. Vielleicht findest du ein Symbol dazu, welches dich an diese Essenz erinnert

6. Dank und Abschluss

Bedanke dich bei allen sicht- und unsichtbaren Kräften. Beim Durchführen des Rituals in der Natur hinterlasse eine kleine Gabe an den Platz.