

Das schönste Geschenk, das du je bekommen hast

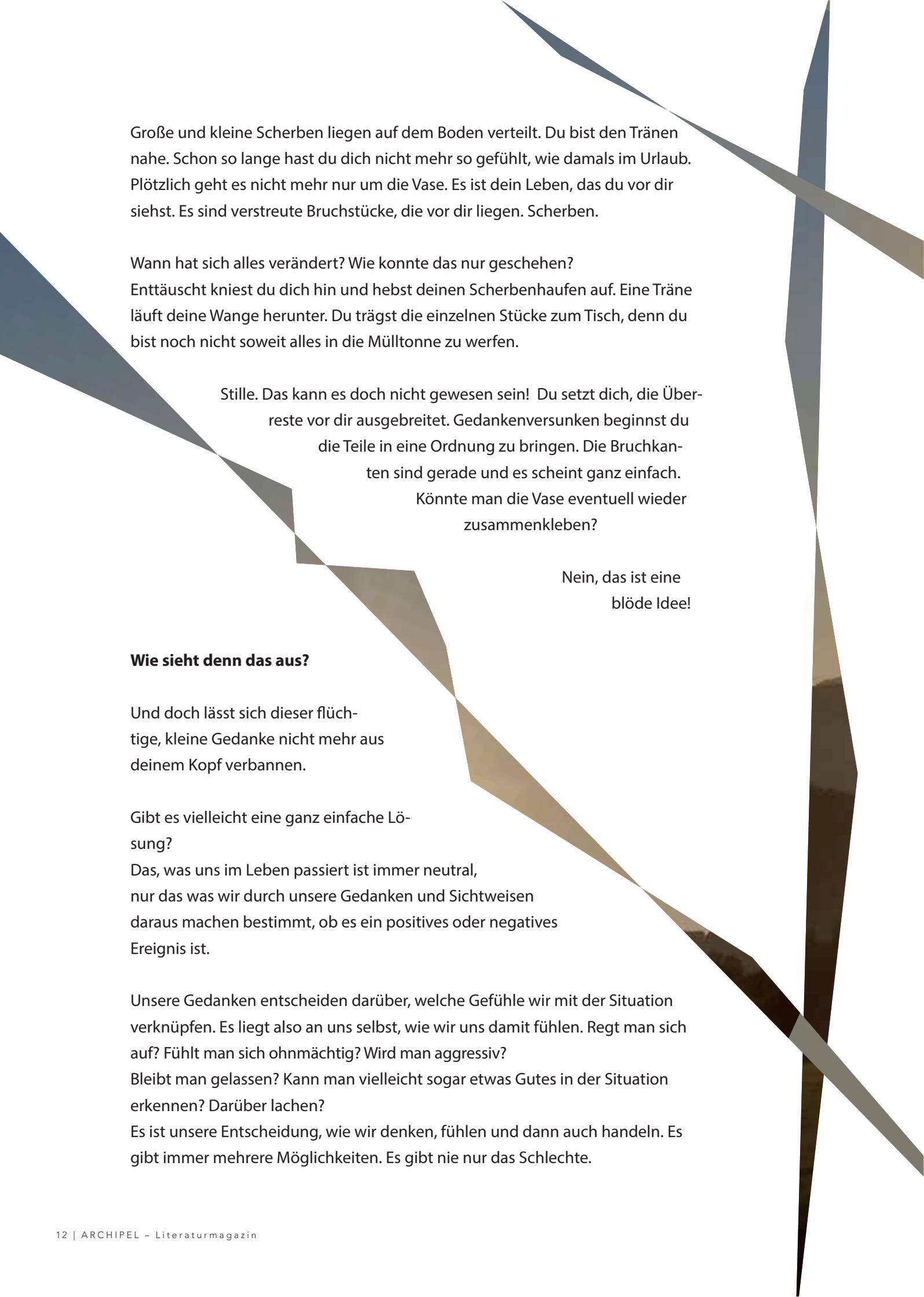
Ein lautes Klirren unterbricht die Ruhe. Mit einer unangenehmen Vorahnung gehst du diesem Geräusch nach. Was war das nur? Ist der Stapel ungelesener Selbsthilfebücher umgefallen? Es klang gar nicht gut.

Auf der Suche nach dem Ursprung, landest du schließlich im Wohnzimmer. Dort, wo du dir deine persönliche Wohlfühlecke einrichten wolltest. Deine Befürchtungen haben sich bewahrheitet. Die Bücher sind vom Stoß gerutscht und haben deine Vase mitgerissen. Hast du sie beim Umräumen nicht richtig auf den Tisch gestellt? War es der Luftzug, der durch das offene Fenster kam?

Was auch immer es war, deine wunderschöne Vase liegt in tausend Trümmern am Boden. Es ist diese besondere Vase, das Andenken, das du vor vielen Jahren von einem Urlaub mit nach Hause gebracht hast. So viele freudige Erinnerungen sind damit verbunden. Jedes Mal, wenn du sie siehst, denkst du an die glückliche Zeit. Du warst dir sicher, dass dich nichts im Leben umhauen kann, egal was kommen mag.

Doch jetzt ist alles anders. Das Gefühl der Stärke gibt es nicht mehr. Du lebst von Tag zu Tag. Die Pflichten bestimmen dein Leben. Von Freude, Leichtigkeit und Schönheit gibt es nicht mehr viel. Wie konnte es soweit kommen? Was hatte dein Leben ins Wanken gebracht, vielleicht sogar von der Tischkante gestoßen?





Große und kleine Scherben liegen auf dem Boden verteilt. Du bist den Tränen nahe. Schon so lange hast du dich nicht mehr so gefühlt, wie damals im Urlaub. Plötzlich geht es nicht mehr nur um die Vase. Es ist dein Leben, das du vor dir siehst. Es sind verstreute Bruchstücke, die vor dir liegen. Scherben.

Wann hat sich alles verändert? Wie konnte das nur geschehen? Enttäuscht kniest du dich hin und hebst deinen Scherbenhaufen auf. Eine Träne läuft deine Wange herunter. Du trägst die einzelnen Stücke zum Tisch, denn du bist noch nicht soweit alles in die Mülltonne zu werfen.

Stille. Das kann es doch nicht gewesen sein! Du setzt dich, die Überreste vor dir ausgebreitet. Gedankenversunken beginnst du die Teile in eine Ordnung zu bringen. Die Bruchkanten sind gerade und es scheint ganz einfach. Könnte man die Vase eventuell wieder zusammenkleben?

Nein, das ist eine blöde Idee!

Wie sieht denn das aus?

Und doch lässt sich dieser flüchtige, kleine Gedanke nicht mehr aus deinem Kopf verbannen.

Gibt es vielleicht eine ganz einfache Lösung?

Das, was uns im Leben passiert ist immer neutral, nur das was wir durch unsere Gedanken und Sichtweisen daraus machen bestimmt, ob es ein positives oder negatives Ereignis ist.

Unsere Gedanken entscheiden darüber, welche Gefühle wir mit der Situation verknüpfen. Es liegt also an uns selbst, wie wir uns damit fühlen. Regt man sich auf? Fühlt man sich ohnmächtig? Wird man aggressiv?

Bleibt man gelassen? Kann man vielleicht sogar etwas Gutes in der Situation erkennen? Darüber lachen?

Es ist unsere Entscheidung, wie wir denken, fühlen und dann auch handeln. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten. Es gibt nie nur das Schlechte.

Wie wäre es, statt sich für Makel und Fehler zu schämen, sie als Geschenk zu sehen. Sie vielleicht sogar hervorzuheben und zu zeigen.

Klingt das unvorstellbar? Kintsugi?

Ich weiß nicht, wie es dir geht. Wenn ich in eine perfekt aufgeräumte Wohnung komme, ohne Ecken und Kanten, ohne einen Krümel auf dem Boden, ohne eine Kleinigkeit, die da nicht hingehört, dann geht es mir nicht gut. Dort vermissen ich das Leben.

Es scheint perfekt, doch für mich ist es kalt und unpersönlich.

Ich will dann einfach schnell wieder weg, am liebsten raus in die Natur. In den Wald, wo das Leben blüht und es keine Norm gibt.

Wenn ich dort bin, die Natur erlebe, das Moos und die Erde rieche, das Gras unter meinen nackten Füßen spüre und die Waldluft einatme, dann kommt alles zusammen.

Es ist das Größte für mich. Es macht meinen Tag perfekt. Es sind viele Kleinigkeiten, um nicht zu sagen Bruchstücke.

Ach, da sind sie wieder, die Bruchstücke ...

Und wie war das: Kintsugi?

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturmethode. Mit einem speziellen Lack werden zerbrochene Gefäße aus Keramik oder Porzellan wieder zusammengeklebt. Dieser Vorgang dauert mehrere Wochen. Im letzten Arbeitsschritt werden die reparierten Bruchstellen mit Goldstaub hervorgehoben und nochmal poliert.

Die Kunst des Kintsugi (Goldverbindung) stellt den Makel in den Mittelpunkt. Fehler werden wertgeschätzt und vergoldet. Es entstehen elegante, kreative und einfache Lösungen.

Mein perfekter Tag – elegant und kreativ

Was hat nun Kintsugi mit einem perfekten Tag zu tun? Ich lade dich ein, lass dich vom Heilungsprozess und der Philosophie inspirieren.

Erfahrungen gehören zu unserem Leben und sie basieren auf den Entscheidungen, die wir täglich treffen. Natürlich möchten wir Unangenehmes vermeiden. Der erste Gedanke ist, das braucht kein Mensch.

Wenn du jedoch vergangene Ereignisse noch einmal betrachtest, hast du sicher etwas daraus gelernt. Jede Herausforderung verursacht den einen oder anderen Sprung. Sie macht uns allerdings auch stärker. Indem wir unsere Aufgaben meistern, fügen wir Goldränder unserem Leben hinzu.

Beobachte dich in den nächsten Tagen, wie reagierst du auf Ereignisse. Wie hoch ist dein Anspruch, alles perfekt zu machen. Entscheide dich täglich für eine Sache und wenn sie noch so klein ist, die du für dich tust.

Du und ich, wir sind wunderschön und wertvoll, jeder auf seine ganz spezielle Weise. Das Leben ist unser Geschenk und wir sollten das Beste daraus machen, auch wenn es an so manchen Stellen geklebt ist.

Gabi Rieser

Gabi Rieser begleitet Menschen, am Liebsten in der Natur. Sie zeigt, wie man eine kraftvolle Auszeit nutzen kann, um wieder in die Leichtigkeit des Lebens zu kommen.

www.gabirieser.com

<https://www.facebook.com/gabirieser.natuerlich>

Foto: Lisa Lederer

