

Unser Kompass fürs Leben

Autor: Ulrich Miller

Version: 1.0

Das Leben kann uns oft komplex erscheinen. Manchmal scheinen wir überfordert zu sein von den vielfältigen Möglichkeiten die uns zur Verfügung stehen, manchmal scheinen wir aber auch zu meinen, dass wir keine Wahl haben in bestimmten Situationen.

Es gibt einen eingebauten Kompass in uns, den wir nutzen können, um durch's Leben zu finden. Die Rede ist von unseren subtilen Gefühlen. Man kann sie im Herzraum wahrnehmen. Wir können sie nutzen, wann immer wir vor Entscheidungen stehen. Etwas kann sich hier richtig und stimmig anfühlen, es kann sich anfühlen wie innerer Frieden oder eine Art von Ausdehnung und Weite. Ein Nein dagegen kann sich anfühlen wie ein zusammenziehen, ein Unfriede, als wäre es nicht unsere Wahrheit. Tatsächlich handelt es sich um eine Mischung von einer Art es einfach zu wissen und von einer Art Gefühl.

Diese subtilen Gefühle sind eigentlich immer vorhanden, es handelt sich allerdings um ein sehr leises Wispern im Hintergrund. Wir können es nur wahrnehmen wenn wir feinfühlig werden und die lauten Stimmen in unserem Kopf zu bändigen wissen. Wir können unsere Aufmerksamkeit mehr auf uns selbst richten und uns nicht so viel ablenken lassen von TV, Internet usw. Es kann auch helfen, auf die Ernährung zu achten, sich mehr natürlich zu ernähren, zu verzichten auf zu viel Kaffee, Energy Drinks, Cola etc., viel reines Wasser zu trinken, den Körper immer hydriert zu halten.

In unseren Entscheidungen spielen Emotionen oft eine Rolle. Emotionen sind zwar viel "lauter" und deutlicher wahrnehmbar als unsere subtilen Gefühle im Herzraum, gleichzeitig sind sie aber sehr viel wechselhafter und daher viel oberflächlicher.

Ein einfaches Beispiel: Hat man ein Stück Kuchen gegessen und fühlt sich eigentlich satt, dann mag eine oberflächliche Begeisterung vorhanden sein sich ein zweites Stück zu nehmen, während ein leises inneres Gefühl uns signalisiert, eher darauf zu verzichten.

Wir können es üben für kleine Entscheidungen im täglichen Leben. Der Umgang wird damit sicherer und so können wir es irgendwann anwenden für grosse Entscheidungen im Leben.