

HIER SIND 5 GESCHICHTEN FÜR DICH – EIN PAAR MINUTEN LESESPASS UND INSPIRATION
AUS DEM LETZTEN JAHR BEWEGUNGSFLUSS,
FAMILIE, YOGA, ERFAHRUNGEN, ERKENNTNISSE
UND HERAUSFORDERUNGEN

Was lange währt, wird endlich gut – das war die Überschrift meines ersten Newsletters im Juli 2019. Spätsünderin 😊

Ich setze mich hin und schreibe. Jeden Monat, neuer Inhalt, neue Themen. Es gibt keinen Plan und keine spezifischen Themen die ich bearbeite. Es gibt einfach nur viele Impulse von Innen und Außen, die ich aufgreife und zusammentexte.

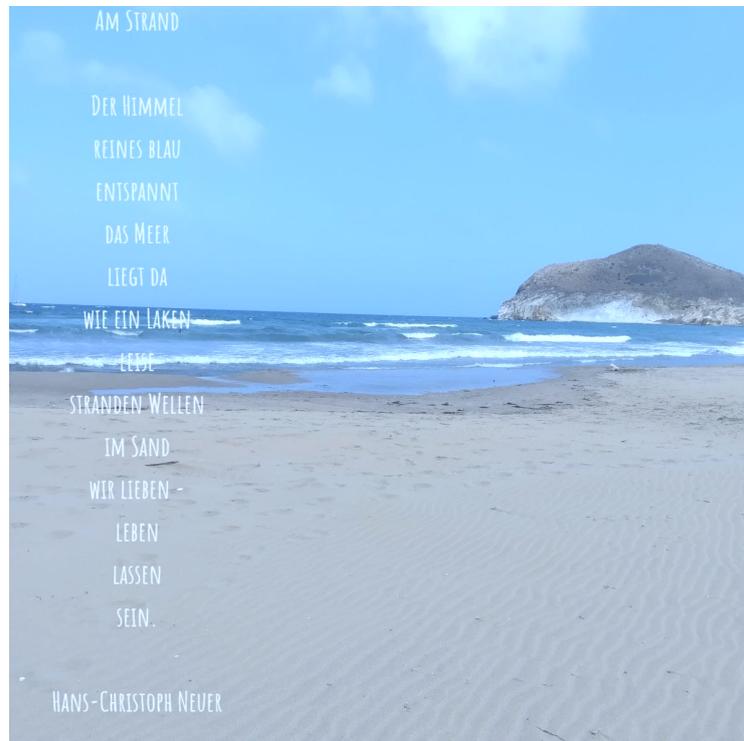
Ich schreibe persönlich, aus tiefstem Herzen und voller Überzeugung, authentisch, nicht fehlerfrei aber humorvoll

Es macht mir unheimlich viel Spaß und es fühlt sich von Mal zu Mal leichter an.

Viel Spaß beim Lesen

Delia

1. URLAUBSWORTE



So ungefähr war das ganze zwei Wochen in Andalusien. Gibraltar, Marbella, Malaga, Nerja, Almeria sowie die Tabernas Wüste waren auf unserer Reiseroute. Neben Strandhopping zu den schönsten Meeresbuchten, spanischen Delikatessen genießen, alte Steine angucken (so nennt mein Sohn alles mit geschichtlichem Hintergrund z. B. Burgruinen) und shoppen (gewonnen hat mit wirklichem Vorsprung meine große Tochter) hatten wir 2 Wochen wunderbare, erbarmungslose Sonne. Das Wetter also heiter: kaum Wolken, kein Tropfen Regen (außer man lief zu nahe an den Hauswänden entlang, da tropfte immer irgendwas runter), selten Wind. Die Stimmung: fast immer heiter, 5 Leute aus der gleichen Familie- da ist die Konfliktschwelle doch eher gering.

Ich kam in 14 Tagen mit 3 Mal Sport aus!!! Das kam mir ziemlich spanisch vor. Da war mein Mann schon vorbildlicher mit 7 Mal joggen und 2 Mal Yoga. Der Rücken hatte sich bei beiden gemeldet. Wohl wegen spanischen Matratzen. Aber ich blieb Nachts auch gut in Bewegung beim ständigen Ein- und Ausschalten der Klimaanlage. Von glühend zu frostig und umgekehrt.

Das Urlaubsfazit: Ich fühle mich unheimlich glücklich, erholt, energiegeladen und habe große Lust mit Euch in den Bewegungsfluss Spätsommer mit folgenden Events zu starten:

1. Flamenco Tanz für Anfänger
2. Torero Kamp für Wiedereinsteiger
3. Spaß...

2. DEINE BESTE ZEIT IST JETZT

Der Familienseptember mit neuem Schuljahr und neuem Glück ging bei uns mit einer 10., einer 8. und einer 4. Klasse an drei verschiedenen Schulen an den Start. Rhythmus finden, sich organisieren und einiges Neues lernen stehen wieder auf dem Programm. Vieles nimmt seinen Gang schon ohne mich aber manches eben auch nicht und das ist gut so.

Ein weiterer Start – ich erinnere mich gerade und schmunzle, fand genau im September 2018 statt. Der Bewegungsfluss (der 2016 seinen Namen bekam, aber ein Synonym für MICH ist) wurde von ein paar festen Kursblöcken im Jahr in ein offenes Kurssystem mit Mitgliedschaften und Pipapo katapultiert. Ich wurde zum Studio! Das Yoga- und Bewegungsstudio in Veitsbronn!

Ich kann es gar nicht beschreiben wie glücklich, motiviert und wichtig ich mich fühlte, als ich mit meiner Freundin Katrin im Café saß und wir zusammen über Stundenbilder, Kartensysteme, Verträge, Marketingmöglichkeiten und Preise debattierten. Im Nachhinein merke ich, dass alles viel mehr aus einem tiefen Wunsch entstanden ist anstatt aus einem ausgeklügelten Plan. Und er ist immer noch da – dieser tiefe, feste und glühende Wunsch noch mehr Menschen für die Bewegung, für Yoga, für die Verbindung von Körper und Geist zu begeistern.

Trotzdem möchte ich ganz ehrlich zugeben, dass es im Frühsommer ein paar Wochen gab, wo dieser Glaube an den Wunsch etwas ins Wanken geriet. Es hatte natürlich mit den spärlich gefüllten Kursen zu tun von teilweise nur 2–3 Leuten. In diesen Wochen übte ich Vertrauen und Geduld und rief mir in Erinnerung, dass es wie fast überall auch bei mir eine starke und eine schwache Saison gibt. Der Bauer verdoppelt im Sommer seine Anstrengung, um die Ernte einzufahren denn er weiß, dass ein Winter kommen wird.

Mein Winter ist eben unser herrlicher Sommer! Eine etwas verwirrende aber feine Idee wie ich finde.

Also doppelte Kraft voraus denn...

....die beste Zeit ist immer JETZT!

3 | 1 VORSATZ IN 10 JAHREN

Vor ziemlich genau 10 Jahren, also im Januar 2010 beschloss ich sportlich zu werden. Das Neujahresangebot im Fitnessstudio (das Five in Veitsbronn), bei einem Jahresvertrag den ersten Monat beitragsfrei zu trainieren, schien mir der perfekte Einstieg zu sein. Ich war 29 und hatte 3 Monate zuvor mein 3 Kind zur Welt gebracht. Ich weiß nicht genau welcher Anreiz größer war: der beitragsfreie Monat, mal 2 Stunden von den Kindern wegzukommen oder die Vorstellung meinen etwas mitgenommenen Körper zu straffen, zu schmälern und in Form zu bringen?

Jedenfalls hatte ich bis dahin lediglich Ausdauer im Schulsport gesammelt. Auch schon davor in Rumänien, hatten meine Eltern ziemlich schnell ihre halbherzigen Versuche mich für Leistungssport zu begeistern eingestellt. Ich kann mehrwöchige Erfahrungen nachweisen in: Turnen, Ballett, Leichtathletik, Eislaufen und Skifahren.

Also ich voll motiviert, kaufe mir eine orangene Sporttasche und ein Paar Turnschuhe im Outlet und renne tatsächlich bis zu 6 Mal die Woche ins Fitnessstudio. Ich musste einfach, aus einem inneren Drang heraus. Natürlich waren viele von meinen Mitschwitzenden Sportfreunden um einiges fitter und das, obwohl sie älter waren. Mit meinem damaligen Ego-Blick ein weiterer Grund mich auf diese Challenge einzulassen. Also trainierte ich sicherheitshalber alles, denn viel hilft ja bekanntlich viel: Cardio- und Krafttraining, Pilates, Dance- und Stepstunden, dass sich meine Füße nur so um das Brett verknoteten.

Es dauerte nicht lange und meine Kondition verbesserte sich, meine Muskeln wuchsen schnell, meine Taille wurde schmaler, meine Kleidergröße kleiner, mein Mann war begeistert und ich ein ernstzunehmendes Mitglied.

Ich flippte fast aus und spürte ein neues Selbstbewusstsein. Und erst jetzt verstehe ich warum. Weil es im Einklang mit meinem Sein war und mein wahres Ich zum Vorschein brachte, von dem ich bis dahin nichts wusste. Weil ich die Veränderung erst verkörpert und gespürt habe weit weg von allem Denken.

Es gab keine, Schritt für Schritt Anleitung für dieses bestimmte Ziel. Keine Strategie, die ich verfolgt habe. Es gab nur mich und das Tun. Meine Energie und meine Verpflichtung die ich mit mir selbst, UNBEWUSST eingegangen bin.

Denn, wenn wir uns bewusst für etwas neues Entscheiden, dann will das höchstens nur 5 % von uns; die anderen 95 % wollen lieber das altbewährte Programm weiterlaufen lassen. Das, sind die 95 % die bei allen neuen Vorsätzen für den Jo-Jo-Effekt sorgen. Unser inneres Navi der uns sicherheitshalber wieder zur Heimatadresse zurückschickt. Nicht aus Bösartigkeit, sondern aus Sicherheit und der Prägung alter Muster.

Und jetzt fragst du dich bestimmt, wie du bitte UNBEWUSST einen Vorsatz fassen sollst? Das hier ist meine persönliche Meinung und fühle dich bitte frei das für dich in Frage zu stellen.

Meine Antwort: Über die Gefühlsebene und die Verbindung zu deinem Körper. Gehe in die Stille und in die Meditation und lerne zu spüren. Hinterfrage deine Vorsätze? Finde dein Warum? Mit deinem Herzen. Spüre wie sich die Vorsätze in deinem Körper manifestieren. Wann schlägt dein Herz schneller, bei welchem Gedanken wird die Brust eng, wann verspannen sich deine Muskeln und wann wird dein Körper weich und leicht, wann spürst du ein Kribbeln auf der Haut, wann zeichnet sich ein Lächeln in deinem Gesicht und wie fließt dein Atem?

So ähnlich bin ich auch nach meiner Fitnesserfahrung zum Yoga (und danach zur Meditation) gekommen. Ich war nach dem 2 Tag auf einer Fitnessconvention körperlich so erschöpft und bin einfach ohne Plan rüber in die Yoga Halle gegangen. Irgendetwas hat mich da reinbeordert. Es hat keine 30 min. gedauert um zu spüren und zu wissen, dass das mein neuer Ruf ist. Und ich bin schon sehr gespannt, wann der nächste kommt.

Mittlerweile bin ich fest davon überzeugt, dass unsere Emotionen in Verbindung mit unserem Körper, wenn wir lernen zuzuhören, alles für uns bereithalten und erschaffen können.

Auch wenn 1 Vorsatz in 10 Jahren sich wirklich nach ziemlich wenig anhört, hat es für mich unendliche, wunderbare, neue Abzweigungen offengelegt. Dabei waren auch viele unschöne und schmerzhaft Umwege und Sackgassen, die sich einfach nicht vermeiden lassen, aber uns zum Wachsen bringen.

Habt ein wunderbares Jahr 2020 mit oder ohne Vorsatz

4 ATEM - DEIN LEBENSRYTHMUS

Wie der Atem meinen Tag prägt und meinen hitzigen Charakter abgekühlt hat. Ich weiß, dass kann man sich kaum vorstellen, dass ich hitzig und ungezügelt sein könnte. Aber Überraschung: so ist es tatsächlich!

Das folgende wird dich jetzt nicht wundern, denn das kennst du gut von dir selbst. Die Menschen die du am meisten liebst und die sich in deinem engsten Radius bewegen, können am besten dein „Fire on“ Knopf drücken. Wieso sollte es bei mir anders sein? Ist es nicht!

Aber es hat sich im letzten Jahr wesentlich verändert. Nicht mein etwas ungezügelter, dynamischer Charakter, sondern die Art wie ich jetzt damit umgehe. Ich atme jetzt! Viel bewusster, viel tiefer und vor allem in den richtigen Momenten. Zum Beispiel gab es bei uns immer ein festgeschriebenes Drama jeden Morgen um kurz vor 7 Uhr. Ich musste meinen Sohn wecken. Obwohl es mir jeden Tag klar war und immer noch ist, dass es ein Kampf ist, ihn aus dem Bett zu bekommen schaffte ich es ständig dann doch noch zu explodieren, wenn er 2 min. bevor der Bus fuhr erst aufgestanden war.

Ein festgelegtes Muster an dem ich mich Tag für Tag drangehalten habe. Bis zu dem Tag natürlich, als meine Morgen-Aufweck-Explodier-Energie flöten ging. Diesen Moment spürt man dann einfach.

Dann kam mir ein Gedanke (zugegeben etwas spät), das, was ich tagtäglich lehre, theoretisch kenne und selber in anderer Umgebung erfahren habe, hier für mich in meinem Alltag und meinem Haus umzusetzen. Ich frage mich wirklich warum das schlaue Hirn für manche Erkenntnisse so lange braucht?

Gedacht, getan.

Ich erschuf mir langsam eine Morgenroutine mit einer kleinen Atem- und Meditationspraxis. Lange Rede, kurzer Sinn. Sie funktioniert. Natürlich kommt mein Sohn nicht jeden früh geschmeidig aus dem Bett getantzt, aber es ist wirklich um Welten besser geworden. Ich konnte mich Tag für Tag, in der viertel Stunde der Aufweckroutine besser auf mich und meine Emotionen fokussieren. Ich ging immer wieder raus um tief und bewusst zu atmen und mir klarzuwerden was gerade in meinem Körper für Alarmsysteme hochfahren. Ich machte mir bewusst, wie es für ihn ist jeden früh in so einem Stress zu erwachen. Es ist ein stetiges achtsames reflektieren und anhalten und es klappt nicht jeden Tag reibungslos, aber es ist Gold wert.

Möchtest du genau wissen was ich in diesen 10 bis 15 min. in der Früh mache? Als Erstes klingelt der Wecker etwas früher, damit ich nicht in Zeitnot gerate. Dann setze ich mich ziemlich zügig, oft noch halb verschlafen auf ein Kissen auf

(manchmal sogar im Bett) und atme. Entspannt bin ich ja schon, weil ich gerade aufgewacht bin. Erst den Atem wahrnehmen, dann im Körper beobachten, später evtl. kontrollieren um andere Atemübungen einzuleiten. Mir einen Fokus für den Tag zu setzen und ihn in dieser Atmung verankern. Das ist schon alles. Mittlerweile habe ich diese Morgenroutine noch weiter ausgedehnt damit meine Tage noch geiler werden können. Aber das ist dann eine andere Geschichte. Die ersten gegangenen Schritte sind immer die kleinen und die wichtigsten.

Unser Atem - im Yoga heißt es Pranayama und steht für Lebensenergie. Diese Lebensenergie ist ein ganz tolles Werkzeug und du kannst sie bewusst lenken. Du kannst sie lenken, um Entschleunigung zu erfahren aber auch, um es als Energiequelle zu nutzen. Sie hält Glück, Rhythmus und Auswege für dich bereit. Letztens war ich auf einen Vortragabend „Auszeit“ von der evangelischen Gemeinde. Die Referentin (Daniela Mailänder) sagte, zwar in einem anderen Kontext, aber diesen wundervollen Satz: „Verliere niemals den Rhythmus, denn dann verlierst du die Kraft, die Richtung und vor allem ZEIT“. Ich finde, das passt so wunderbar zu unserem Atem – Atem ist Lebensrhythmus.

5 DU STEMMSST MEHR ALS DU DENKST, SOGAR IN "MIMIMI" PHASEN

Ist Dir schon mal aufgefallen, dass Dir Tage in Tagaus mehr gelingt als Du wahrnimmst?

NEIN? Ist aber so! Leider fehlt uns dafür der eigene Blick und wir sind mit „Mimimi“ eine verhängnisvolle Affäre eingegangen. „Mimimi“, erzählt über übertriebenes Jammern, Wehleidigkeit, Selbstmitleid und was uns alles anscheinend nicht gelingt.

Auf die Frage: „Läuft´s bei dir?“, würde mein Kopf manchmal: „Ja läuft, immer rückwärts und bergab aber läuft.“ antworten wollen. Und dann beiße ich mir doch auf die Zunge und sage so was wie: „Alles gut, besser darf es natürlich noch werden“. Zweimal großes „Mimimi“!

Ob Krankheitswelle, Businessaufbau, Joballtag, mangelnde Zeit, schwierige Kinder oder Beziehungskrisen – die Aufmerksamkeit liegt oft auf das, was gerade nicht rund läuft und das sind tatsächlich immer nur 2 von 10 Dinge.

Ein schönes Beispiel dafür finde ich, ist das Diktat in der Schule: Da werden, leider immer noch, mit rotem Stift die Fehler angemarkert. Auch wenn es die Note 2 oder 3 ist, fällt der Blick als Erstes auf die rot angestrichenen Stellen. Wenn ein Kind oder seine Eltern diese Deutscharbeit betrachten, sehen sie ein rotes Meer aus Korrekturen. Man übersieht die vielen richtigen blauen Buchstaben und Worte die sich zu Zeilen und Texten zusammengefügt haben, aber vor allem übersieht man das reine weiße Blatt dahinter. Das bist Du. Die blauen Buchstaben sind Dein gelungenes Werk. Das rote Gekritzel ist NUR im Fokus aber unbedeutend. Teste es mal aus: Nimm die schlechteste Arbeit deines Kindes oder die schlimmste Nachricht der Tageszeitung und richte den Blick lediglich auf das weiße Blatt hinter all dem geschriebenen. Ich fand diese Erkenntnis mehr als erleuchtend.

Aber zum Glück gibt es Menschen um Dich herum, die Dein Wirken durchaus sehen. Auch ich bin froh über ein solches Aufrütteln. Es kommt immer zur rechten Zeit und „Mimimi“ bekommt erst mal keine Dates mehr.

Aus einer anderen Perspektive und einem anderen Blickwinkel, machst Du nämlich alles, was Du machst einfach nur wunderbar. Um das zu sehen, musst Du Deinen Standpunkt verlassen, in echt, Dich körperlich woanders hinstellen und Dich geistig woanders rein Fühlen. Und jetzt fühle Dich selbst aus einem anderen Seins Zustand. Werde Dir bewusst, welche Kraft und welche Freude löst es in Dir aus, zu spüren was Du Tag für Tag stemmst?

Bewusstwerden - das funktioniert auch super mit Block und Stift oder auch einfach innehalten und reflektieren. Was hast Du in den letzten 7 Tagen alles geleistet? Wie viele Jobs hast du gemanagt? Wie oft hast Du Deinem Chef, Deiner Firma oder Deiner Familie geholfen? Mit einer spontanen Idee doch noch zu einem tollen Ergebnis gefunden, ein organisatorisches Desaster logistisch gelöst oder Du warst

einfach für jemanden da gewesen?

Schreib auf. Das ist verdammt viel, oder? Du kannst diese Liste auf einen Monat oder ein ganzes Jahr ausweiten.

Ganz wichtig - ich spreche heute nicht nur vom „positiven Denken“, sondern von „sich gut und wertvoll fühlen“. Das geht ein ganzes Stück tiefer und erfordert Hingabe und Übung an Dir selbst.

Resultat der „Mimimi Affäre“:

Immerwährendes Bewusstwerden und lade „Mimimi“ höchstens mal zu einem Kaffee ein – manchmal ist es ja ganz lustig sich selbst beim Jammern zu beobachten.

Viel Kraft beim stemmen

DELIA