



## ***Inspiration Mai 2023***

### **Hier und jetzt im Mai**

sind Sie gut in den Mai gekommen? Wonnemonat wird der Mai genannt: Sprachkundlern zufolge hat der Begriff mit „Weide“ zu tun, weil mit ihm die Zeit kommt, wenn das Vieh wieder auf die Wiesen darf. Doch heutzutage verbinden die meisten von uns den Wonnemonat mit dem Frühlingserwachen und den ersten warmen Tagen im Jahr.

Und wo stehen Sie gerade? Sind Sie im Hier und Jetzt? Erfreuen Sie sich an dem Leben, das draußen wieder an Fahrt gewonnen hat? Oder sind Sie ständig ganz woanders, eher in sich gekehrt, verschlossen und gefangen in einem inneren Dialog mit sich selbst und den immer gleichen ungnädigen Floskeln: ich könnte, ich sollte, ich müsste?

Was sich damit entwickelt, ist ein Fahrplan ins Unglücklichsein. Mit dem Fernrohr im Raum sitzend betrachtet man nun die Fliege an der Wand. Man ist kleinlich mit der Welt und mit sich selbst. In dieser schrägen Wahrnehmung betrachten wir unsere Aufgaben stets aus der ungünstigsten Perspektive und die Zeit rinnt uns durch die Finger wie Sand. Die Aufgaben, die uns von außen und von uns selbst auferlegt wurden, werden immer größer, dringender, erdrückender. Bis wir den Eindruck haben, dass uns nicht mehr genügend Zeit zur Verfügung steht, um sie zu lösen.

In diesem Zustand setzen wir unsere Energie nicht gezielt und fokussiert ein. Wir verschwenden sie und überholen uns selbst, mit immer neuen Anforderungssätzen. Das macht müde, führt uns bis an den Rand der Erschöpfung.

Jetzt sollten wir wieder an den Wonnemonat denken: Es geht endlich wieder hinaus, getragen von einer inneren Frühlingsbrise. Ein Spaziergang im Wald tut gut. Ein Perspektivwechsel vitalisiert uns, aktiviert unser Lösungsdenken, setzt unsere Energie des Handelns frei. Wenn auch vielleicht erst einmal nur in einer homöopathischen Dosis. Dennoch: Auch kleine Dinge bewirken Größeres.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen inspirierenden Spaziergang durch ihre Wohngegend, über eine Wiese, im Wald - mit einem gesunden und kräftigenden Perspektivwechsel, der neue Lebenswonne und Kraft in Ihnen weckt: Um Ihre Ziele neu zu stecken, gesünder, vielleicht sogar höher. Sie schaffen das!

Ihr Frank Tillenburg