

*„Manch einer arbeitet so eifrig für seinen Lebensabend,  
dass er ihn gar nicht mehr erlebt.  
(Markus M. Ronner)*

Heute schreibe ich nun über den dritten Punkt aus dem Buch von Bronnie Ware, was sterbende Menschen am Meisten bereuen:

3. „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“



Vor einiger Zeit erzählte mir ein Freund, welcher eine eigene Firma besitzt, dass er, sobald sein Sohn alt genug dafür wäre, er ihn in das Geschäft einführen möchte, es ihm übergeben wird und dann sterben will. „Wie? So schnell willst du uns schon verlassen?“ fragte ich ihn erstaunt. „Ja, was soll ich denn dann noch hier? Ich habe mein Leben lang nichts anderes getan als gearbeitet. Wenn ich für die Firma nicht mehr wichtig bin, hat mein Leben keinen Sinn mehr.“, war seine Antwort.

Die folgenden Tage dachte ich immer wieder über seine Aussage nach. Ich kenne ihn nun schon lange und erinnerte mich in meinen Gedanken daran, dass es wirklich kaum möglich ist mit ihm mal eine Stunde zusammen zu sitzen ohne, dass er nicht nervös wird. Dann springt er oft plötzlich auf und meint: „Ich muss dann mal los!“ oder „Ich muss noch dahin oder dort hin, dies oder jenes machen.“ Er ist immer auf

dem Sprung und er selbst sagt: „Wenn ich sitze, dann stehe ich. Wenn ich stehe, dann gehe ich. Wenn ich gehe, dann renne ich.“

Wie unruhig und getrieben sind solche Menschen, die nie im Moment verweilen können, die immer und überall von der Idee besessen sind, dass sie MÜSSEN – dies müssen, das müssen! Ruhe ist für solche Menschen oft ein Fremdwort. Keine Ruhe in sich, keine Ruhe um sich – nur Hetze und getrieben sein. Keine Ruhe finden heißt auch keinen Frieden finden. Oftmals wurde uns eingebläut, dass nur ein ständig arbeitender Mensch ein tüchtiger Mensch ist, nur ein Mensch in laufendem Tun wirklich wertvoll ist. Pflichten und Pflichten häufen sich. Wenn wir wollen, dann finden wir an jeder Ecke irgendetwas, was getan werden muss. Arbeit geht nie aus und wenn wir aufhören zu essen und zu schlafen und diese Zeit auch noch zum Arbeiten nutzen würden, wäre noch immer nicht alles getan.

Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir irgendwann fertig werden, wenn wir nur fleißig genug sind und unseren Tag anfüllen mit tun.

Immer wieder erkenne ich aber auch in diesen sehr geschäftigen Menschen, dass sie sich durch das ständige Tun weiter und weiter von sich selbst entfernen. Sie tun und tun im Außen um nicht in ihr Innen schauen zu müssen. Sie lenken sich von sich ab. Beschäftigen sich mit allem was ihnen außen begegnet um nur nicht sich selbst finden zu müssen.

Aber - in sich ruhen, Stille – Frieden - wie gut tut dies der Seele, wie viel Kraft kann sie daraus schöpfen. Und mit wie viel Mehr an Freude können wir dann wieder an die Arbeit gehen. Wenn wir lernen die Ausgewogenheit von tun und ruhen in unser Leben zu bringen, ist genug Zeit um zum Einen uns selbst zu finden, die Kraftquelle in uns selbst zu aktivieren und dennoch die wichtigen Arbeiten in unserem Leben zu erfüllen. Und wenn wir aus der Ruhe und dem Frieden unserer Seele wieder auftauchen und in unsere Arbeitswelt wieder eintauchen, dann werden wir dies mit einer Kraft tun, die Freude und Liebe in uns wachsen lässt. Wir gehen mit dieser neuen Energie an unsere Arbeit, die Arbeit wird keine Mühe mehr und sie wird nicht zum einzigen Sinn, denn wir wissen nach der Arbeit wartet wieder Ruhe auf uns.

Schauen wir in die Natur, wie viel Ruhe gibt es dort und doch geschieht so unendlich viel. Von



der Natur können wir lernen, dass gerade das Erschaffen aus der Ruhe heraus die herrlichsten Früchte trägt. Eine Blume steht ganz still, ist ganz in ihrer Ruhe. Und gerade aus dieser Ruhe heraus erschafft sie die herrlichste Blüte. Sie sammelt in der Stille all ihre Energie um sie dann plötzlich zu entfalten, aufzublühen und den herrlichen Duft zu verströmen, der alle Menschen erfreut. Dann ruht sie wieder, lässt sich

sanft vom Wind wiegen und ist glücklich. Sie rennt nicht gleich zum nächsten Kraftakt um die nächste Blüte zu öffnen. Nein, sie sammelt zuerst ihre Energie und wenn die Zeit gekommen ist, wird eine weitere Blüte sich entfalten.

Kräfte sammeln, in Aktion kommen, mit Freuden genießen – das sind Stationen unseres Lebens, welche in Ausgleich gebracht werden sollten. Dann erkennen wir das Schöne in allem – in jedem Moment und haben nicht mehr das Bedürfnis vor dem Leben flüchten zu müssen.

Die Arbeit ist nicht die einzige Wichtigkeit. Wir lernen und erfahren, dass es viele Dinge im Leben gibt, und dass es unser Recht ist auch die andere Seite zu erfahren. Auch sie wurde uns geschenkt – Ruhe finden, Frieden finden, Kraft tanken.

Wie diese Ruhe aussieht oder gestaltet wird, dies kann jeder selbst entscheiden. Es geht einfach darum, dass wir in dieser Zeit außerhalb der Arbeit eine Kraftquelle finden.

Wir können uns z. Bsp. in aller Ruhe mit Freunden treffen und nicht an die Arbeit denken, während wir uns miteinander unterhalten. Wenn wir hier mit unserer ganzen Konzentration bei den Freunden sind, dann werden wir daraus Kraft schöpfen.

Oder wir widmen uns einem Hobby, einem Interessengebiet, welches uns beschäftigt und in dem wir Erfüllung finden, uns selbst verwirklichen können. Auch dies spendet Kraft und Befriedigung.

Oder wir legen uns mit einem guten Buch in die Sonne, oder meditieren, oder gehen in der Natur spazieren. Vergesst einmal für eine ganze Zeit die Uhr und die Pflichten der Arbeit – sei es beruflich oder im Haushalt oder im Garten oder seien es sonstige Verpflichtungen.

Widmet euch ganz euch – nur euch – keine Zeit, die drängt; kein Ehemann/keine Ehefrau, die Erwartungen hat; keine Kinder, die rufen; keine Schwiegermutter, die Unterhaltung braucht.

*Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe.  
Und wenn ihr nicht mit Liebe, sondern nur mit Unlust arbeiten könnt,  
dann ist es besser,  
eure Arbeit zu verlassen und euch ans Tor des Tempels zu setzen,  
um Almosen zu erbitten von denen,  
die mit Freude arbeiten.  
(Khalil Gibran)*

Nur ihr – ihr allein mit eurer Ruhe, in eurem Frieden. Nur ihr allein mit euch selbst und dem, was euch Kraft gibt für die Erfüllung eurer Pflichten, die ihr dann mit Freuden und Liebe zum Tun erledigen könnt. Ihr seid in diesem Moment ganz bei eurer Arbeit, aber wohl wissend, dass wieder eine Zeit des Ruhens und der Erholung kommt.

Dann werdet ihr die Ruhe nicht erst im Tod suchen, wie es mein Freund ausdrückte. Denn dann werdet ihr sitzen, wenn ihr sitzt – stehen, wenn ihr steht – gehen, wenn ihr geht – und das Rennen wird nicht mehr nötig sein.

Ich wünsche euch Zeiten der Ruhe und des Friedens – Zeiten des Kraftschöpfens um voller Freude und Liebe zu eurer Arbeit zurück kehren zu können.

Alles Liebe!  
Heidi

#### Ankündigung:

- Am 24. – 27. Juli findet der Kurs in „Seelenrückholung“ in Neresheim statt.  
Anmeldung über das Kontaktformular meiner Homepage [www.poweranimal.de](http://www.poweranimal.de)
- Für meine Kursteilnehmer findet der schamanischer Übungstag in diesem Jahr am 21. September statt.
- Ich mache Urlaub vom 04. August bis einschließlich 31. August 2014.

