

siehst du? Wie riecht es? Ist es warm oder kalt? Welche Konsistenz hat es, welchen Geschmack? Macht es ein Geräusch, wenn du es kaust?

Wenn du alle Sinne benutzt, dann bist du wirklich im Hier und Jetzt. Deine fünf Sinne halten dich wach und aufmerksam. Im Straßenverkehr konzentrierst du dich meistens auf das Sehen und Hören. Wenn du an einer Bäckerei vorbeigehst, ist das Hören auf einmal nicht mehr so wichtig, sondern neben dem Sehen wird dann der Geruchssinn aktiv. Den kuscheligen Pullover spürst du auch nicht bewusst jede Sekunde am Körper. Zu üben, bewusst alle Sinne zu benutzen, weitet die Wahrnehmung, und du bekommst einfach viel mehr mit von der Welt.

Wenn ich spazieren gehe, zum Beispiel im Wald oder am See, nehme ich mir oft ein paar Minuten, in denen ich meine Sinne bewusst anknüpse. Was sehe, höre, rieche ich? Was fühle und was schmecke ich?

Welche Schattierungen von Grün kann ich erkennen, wie viele verschiedene Vogelstimmen zwitschern herum, rieche ich die Erde oder die Wiese? Was spüre ich auf der Haut: vielleicht den Wind oder warme Sonnenstrahlen? Das mit dem Schmecken ist nicht immer gegeben. Aber manchmal – das kennst du vielleicht auch – kann man tatsächlich etwas in der Luft schmecken, zum Beispiel den Schnee an einem klirrend kalten, aber wunderschönen Wintertag.

Wieso fällt es uns so schwer, aufmerksam im Moment zu sein? Weil wir in unserem täglichen Leben von Reizen regelrecht überflutet werden, und wenn uns etwas nicht innerhalb von zehn Sekunden packt, wird weitergezappt, -gescrollt und -gewischt. Unsere Tage sind vollgepackt mit Terminen, Erledigungen und mit diesen vielen Aufmerksamkeitsfressern.

Du kannst sie Stück für Stück ausfindig machen, diese gemeinen Störenfriede, die dich ablenken und verwirren. Was ist es bei dir? Der Fernseher, Serien auf Netflix? Oder das heiß geliebte Smartphone, das dich treu und anhänglich bis ins Schlafzimmer begleitet und seelenruhig auf deinem Nachttisch darauf wartet, dich am nächsten Morgen zu wecken und wieder mit allerlei Nachrichten und Neuigkeiten abzulenken?

Wie wäre es, wenn du dich einfach mal einen Tag am Wochenende ausklinkst. Kein Fernsehen, kein Handy, keine Videos und sozialen Medien. Nicht in Zeitschriften blättern oder einen Podcast hören. Einfach mal nur mit dir sein. Das wird ungewohnt und vielleicht auch etwas unangenehm, denn es kann sein, dass du erst einmal gar nicht weißt, was du mit dir anfangen sollst. Die Versuchung liegt nahe, wieder in alte Gewohnheiten zu verfallen und nur einmal kurz die Mails aufzurufen oder zu schauen,

ob Freunde etwas gepostet haben. Es ist erstaunlich, wie wenig Menschen es aushalten, mit sich zu sein. Aber erst wenn du nicht mehr von äußeren Dingen abgelenkt bist, dich nicht mehr einfach berieseln lässt, kannst du die Aufmerksamkeit auf dich, besser gesagt in dich lenken. So erfährst du, was du gerade brauchst, was dir guttun würde und worauf du Lust hast. So bekommst du neue Ideen.

Zwischen Neugier und Muße

Das Altbekannte, die bequeme Komfortzone, ist für manche das Ziel im Leben. Jeden Tag zu wissen, was passiert. Gemütlich, vertraut und bequem. Daran ist nichts verwerflich, Menschen ticken unterschiedlich. Für mich, und ich glaube auch für dich, ist das nichts, oder? Suchst du nicht auch nach mehr? Nach etwas Verrücktheit und dem Gefühl, es könne noch so viel Wunderbares im Leben passieren? Das ist für mich Lebendigkeit! Deshalb dehne ich meine Komfortzone gerne, fordere mich mit einem wohligen Grusel heraus und trete über ihre Grenze. Es kitzelte meine Nerven, als ich mit dem Fallschirm aus dem Flugzeug sprang oder am Gummiseil von der Brücke in Südafrika. Es kitzelte meine Seele, als ich meinen Horizont erweiterte und meine Spiritualität entdeckte.

Sehnst du dich auch danach, zu wachsen, deine Träume zu leben, deine Ziele zu erkennen und sie zu verwirklichen? Dein wahres Glück zu finden? Und wenn du jetzt sagst: „Ja, ja, ja, das will ich alles“, dann gratuliere ich dir, das finde ich toll! Das passiert alles in der Wachstumszone. Aber um dorthin zu kommen, geht der erste Schritt erst einmal raus aus der Komfortzone, raus aus dem Altbekannten und Gewohnten. Dann weht es dir erst mal ziemlich kalt um die Nase, denn du hast damit die sogenannte Angstzone betreten. Der Bereich, in dem du dir auf einmal gar nicht mehr so sicher bist, ob du das alles willst, wo du Ausreden findest und wo dein Selbstbewusstsein flöten geht. Es melden sich die fiesen kleinen Glaubenssätze, die dir einflüstern, dass du nicht gut genug bist, nicht schön genug, einfach in allem nicht genug und dass du es sowieso nicht schaffst. Und ja, vielleicht kommst du in Versuchung, dich ganz still und leise wieder in die warme, gemütliche Komfortzone zu verdrücken.

Wäre da nicht diese Sehnsucht nach mehr ...

Also bleib stark, bleib mutig, bleib auf deinem Weg, denn dieser führt dich nun in die Lernzone. Hier wird es spannend! Du kannst, wie der Name schon sagt, Neues lernen. Du triffst auf neue Herausforderungen – und ja, auch ein paar Problemchen stellen sich in den Weg. Aber du hast dabei die Chance, stärker, bewusster und klarer zu werden.

Dein Mindset, also die Art und Weise, wie du dich und die Dinge siehst, kann hier einmal so richtig durchgeschüttelt und neu geordnet werden. Was nicht mehr guttut, wie die lähmenden Glaubenssätze, kannst du über Bord werfen. Dadurch, dass du weitergegangen bist und gelernt hast, wirst du nämlich erkennen, dass sie gar nicht mehr stimmen und wahrscheinlich auch nie wirklich richtig waren. Puh, das ist befreiend! Und jetzt breitet sich vor dir die bunte und helle Wachstumszone aus. Hier geht es um das Große, deine Bestimmung, deine Träume und Ziele!

Gratuliere, das hast du toll gemacht!

Auf Reisen, weit weg von den Alltagsverpflichtungen, sind Neugier und Offenheit ganz leicht. Ich bin flexibler und nehme die Dinge gelassener an. Alles gehört zum Abenteuer, auch wenn mal etwas nicht so glatt läuft. Ja, in der Fremde kann es leicht passieren, dass ich aus der Komfortzone herausgestupst werde, genau das ist ja so spannend.

Auf einer Reise durch Ecuador verbrachte ich ein paar Tage im Dschungel. Ich wohnte in einem hübschen, kleinen Holzbungalow mit einer gemütlichen Hängematte auf der Veranda. Strom gab es in den Bungalows nicht, es sollte ursprünglich sein, aber Kerzen und Taschenlampe waren da. Die Fenster bestanden nur aus Fliegengittern, was bei den Temperaturen sehr angenehm war. Ich wähnte mich sicher durch die Fliegengitter, in Sicherheit vor krabbelnden und fliegenden Besuchern, bis ich entdeckte, dass unter Tür und Dach breite Ritzen waren und so einladende Verbindungen nach außen bestanden. Natürlich ging sofort meine Fantasie mit mir durch, und ich sah schon Skorpione und Spinnen nachts auf mir herumspazieren. Außer mir waren nur drei andere Gäste in der Dschungellodge, was einerseits sehr angenehm war, weil die Bungalows in meiner Umgebung nicht belegt waren. Doch das war es auch, was mich etwas nervös machte, als es dunkel wurde. Die Dschungellodge lag malerisch an einem Fluss, und nach einem leckeren ersten Abendessen in dem offenen Restaurant unter einem wunderschönen, funkelnden Sternenhimmel, den man eben nur sehen kann, wenn weit und breit keine künstlichen Lichter von Städten brennen, ging ich mit meiner Taschenlampe bewaffnet und einem etwas mulmigen Gefühl in mein Häuschen. Ja, da war ich etwas aus der Komfortzone in eine Angst- bzw. Gruselzone gerutscht. Aber wie so oft gab es keinen Grund für die Angst, denn es war nur meine Fantasie, die mir die ganzen Horrorszenarien von giftigen und ekligen Krabbeltieren bescherte. Oft geschieht es, dass etwas nur in unserer Vorstellung so schrecklich, schwierig und unmöglich erscheint. Da habe ich mal wieder gelernt, dass es selten so schlimm wird, wie ich es mir im Kopf ausmale. In der Realität waren die einzigen Besucher zwei Nachtfalter. Nachdem ich noch einmal kurz unter die dünne Bettdecke geleuchtet hatte, um sicherzugehen, dass dort nichts lauert, machte ich es mir im Bett

gemütlich und lauschte in die Nacht. Und da gab es allerhand zu hören! Ja, es war ganz schön laut, denn der Urwald erwacht in der Nacht erst richtig zum Leben. Die Affen schrien um die Wette, Grillen, Frösche und vieles mehr veranstalteten ein Konzert der ganz besonderen Art. Was war die Wachstumszone? Ich habe selten so gut und tief geschlafen wie mit diesen Geräuschen des Dschungels. Ich fühlte mich in dieser fremden, aber so ursprünglichen Natur willkommen, ein Teil davon. Die kommenden Tage vergingen wie im Flug, und der Dschungel wurde Element meiner Komfortzone. Ich genoss diese Verbundenheit mit der Natur, und ich merkte, wie tiefenentspannt und gleichzeitig lebendig ich war, mit all dem saftigen, grünen Leben um mich herum. Mir wurde wieder einmal bewusst, wie künstlich unser Leben in Städten ist. Auch wenn ich die Vorzüge der Zivilisation genieße und auf Dauer nicht darauf verzichten möchte, weiß ich doch, dass unser Ursprung, das Miteinander mit der Erde und der Natur auch in der sogenannten zivilisierten Welt möglich sein muss.

Natürlich könntest du jetzt sagen, dass sich auch in heimischen Gefilden Neues ausprobieren und Spaß haben lässt. Auch hier lässt sich die Komfortzone dehnen, auch hier kann man lernen und wachsen. Man hat ja Freizeit und ein abwechslungsreiches Angebot, diese zu gestalten. Ja, das ist korrekt, aber für mich spielten damals wie heute die räumliche Distanz und das Leben auf Zeit in einer fremden Umgebung eine große Rolle. Dennoch stimmt es: Du kannst nicht immer auf Reisen gehen.

Doch die Entdeckerlust und Offenheit kannst du mit nach Hause nehmen.

Regelmäßig neue Dinge ausprobieren kannst du auch wunderbar hier. Tatsächlich mal einen Mal- oder Goldschmiedekurs besuchen, einen Kochkurs, was immer dich interessiert und was du schon immer mal ausprobieren wolltest. Schöne Ausflüge machen zu neuen Orten. Vielleicht darf es auch etwas Nervenkitzel sein, mit einem Fallschirmsprung oder einer Ballonfahrt. Am besten mindestens einmal im Monat Zeit für etwas Neues freihalten. Je öfter du Neues ausprobierst und damit deinen Alltag auflockerst, desto weniger werden dich größere Veränderungen einschüchtern. Du trainierst deinen Geist, sich auf Neues einzustellen und damit umzugehen.



Inspiration

Wie wäre es, wenn du dir eine Liste machst mit Dingen, die du schon immer ausprobieren wolltest? Vielleicht hast du bis jetzt Ausreden gefunden,

vielleicht hast du dir nie Zeit genommen oder warst ein bisschen bequem. Schreibe dir auch Orte auf, die du besuchen willst, oder erkundige dich, was sich in deiner Nähe für einen Tagesausflug anbietet. Wenn jemand in einem Gespräch von einem schönen Hotel, einer interessanten Stadt, einem tollen Kurs oder einer spannenden Unternehmung erzählt, mach dir gleich eine Notiz und schau, ob das etwas für dich wäre. Sammle Inspirationen ein und plane dann konkret in deinem Kalender Zeit für Entdeckungen und für Neues ein. Ein Abendessen in einem neuen Restaurant, eine Ausstellung ...

Hier sind ein paar Zeilen für deine Liste der wunderbaren Erlebnisse:

Doch Vorsicht!

Freizeitplanung kann auch in Stress ausarten. Es ist verführerisch, die zwei Tage des Wochenendes mit allerlei Aktivitäten vollzupacken. Du möchtest die Zeit ja möglichst gut nutzen, wenn du schon mal frei hast. Also geht es zum Sport, zur neuen Ausstellung, mit Freunden abends zum Essen, und bevor du den Ausflug mit der Familie machst, wird noch schnell die Wohnung in Ordnung gebracht und die Wäsche gewaschen. So bleibt kaum Zeit, einmal zur Ruhe zu kommen oder ins Fühlen. Ich weiß nicht, wie es dir damit geht, vielleicht bin ich auch einfach nur ein alter Knochen geworden, denn früher liebte ich vollgepackte Wochenenden. Jetzt brauche ich Zeit für mich, mal einen Gang runterschalten. Ich unternehme immer noch sehr gerne etwas und hake mit Freude die Punkte auf der To-do-Liste ab, suche aber stets nach einem Ausgleich.

Wenn ich zum Beispiel ein neues Städtchen erkunde, liebe ich es, zwischendurch ein nettes Café aufzusuchen und die Atmosphäre zu genießen. Ich mache meinen Sport, aber ich meditiere auch. Ich bin unterwegs, habe Termine und Erledigungen, dafür gibt es einen Spaziergang oder einen Kaffeeklatsch mit Freunden. Ja, Genuss und einen Gang runterschalten ist beides wichtig für mich geworden. Der Mix macht's! Herauszufinden, wie sich der Alltag mit Glücksmomenten und Lebendigkeit spicken lässt. Aber auch mit Ruhe und Krafttanken. Die Anforderungen, die von außen an jede Einzelne von uns gestellt werden, sind einfach viel mehr geworden, du solltest also nicht vergessen, dir Zeit für Muße zu nehmen.

Sehnsucht nach Heimat

Da gibt es noch eine andere Sehnsucht, die nach dem Ankommen, dem Sichzu-Hause-Fühlen. Die Suche nach dem besonderen Ort, an dem man geborgen und angenommen