

## Vom Lernen und Wachsen

Dass das Leben in ständiger Bewegung ist und sich alles ununterbrochen verändert, dass das einzig Beständige im Leben der Wandel ist, das ist inzwischen hinlänglich bekannt.

Dass wir gut daran tun, Veränderungen selbst einzuleiten, anstatt zu warten, bis das Leben uns dazu zwingt, ist auch nichts Neues.

Aber vielleicht geht es Dir ja auch so, dass du dich so manches Mal fragst, ob denn diese ganze Veränderei, diese ständige Selbsterforschung überhaupt was bringt; vielleicht geht es dir auch so, dass du wirklich die besten Absichten hast und dich redlich bemühst, und doch nichts oder kaum was von Veränderung bemerkst. Und hast keine Lust mehr und willst alles hinschmeißen ...

Tu´s nicht! Schmeiß´ es nicht hin! Mach´ weiter! Es lohnt sich - wenn du dich einmal auf den Weg begeben hast und mehr über dich und dein Leben herausfinden willst, dann ist das so wie mit allen anderen Lernprozessen auch - die Veränderungen sind manchmal sehr subtil und kaum bemerkbar, und oft ist es so, dass du zwei Schritte vorgehst und wieder einen zurückfällst. Und hin und wieder auch drei. Das macht nichts! Wenn du das Gefühl hast, dass es zu langsam geht, dann lehn´ dich zurück und entspanne dich. Wenn du auf die Nase fällst, dann steh´ auf, schüttel´ den Dreck ab und gehe weiter. Sei beharrlich und ausdauernd!

Lernen und Wachsen vollzieht sich nicht in gerade, stetig ansteigenden Linien, sondern es geht mal bergauf, dann wieder bergab, vor und zurück ... das ist völlig normal, denn schließlich brauchen wir zwischendrin auch Pausen, um das Neue zu integrieren und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Und auch, wenn du manchmal das Gefühl hast, dass sich überhaupt nichts getan hat, kann es sehr gut sein, dass dir ganz unverhofft, in überraschenden Momenten, neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Verfügung stehen, du vielleicht anders reagierst und auf neue Weise handelst. Bemerke solche scheinbaren Kleinigkeiten und erkenne sie an. Das sind die Meilensteine auf dem Weg zur Meisterschaft des Lebens.