

## Boote aus Papier

In dieser Welt, unserem Alltag, fühlt man sich manchmal schmal und ausgelaut. Wie ein winziger, haltloser Punkt in einem unendlich weiten Raum aus Terminen, Erwartungen und Aufgaben. Als wären der Zeitplan und die nächste Anforderung alles, was uns noch so richtig zusammenhält. Man kommt sich zweidimensional vor, papierdünn, als wäre man fast gar nicht da.

Was wir oft vergessen ist, dass man aus diesem Papier, aus dem wir bestehen, etwas bauen kann.

Wenn wir unsere Augen schließen oder ganz tief in uns gehen, dann können wir in unserer Vorstellung ein Boot falten, ein ganz klassisches, kleines Papierschiff. Es treibt auf einem Fluss. Er kann breit sein und voll von anderen Booten, oder auch schmal, wie ein Bach im Gebirge. Je nachdem, wie hoch die Geschwindigkeit ist, die Sie in Ihrem Leben wahrnehmen, kann die Strömung des Gewässers eher schwach oder auch stärker sein.

Ihre Aufmerksamkeit liegt jetzt voll und ganz auf Ihrem eigenen Boot. Es hat womöglich Ihre Lieblingsfarbe und ganz individuelle Besonderheiten in seinem Aufbau, seiner Form. Sie sehen sich selbst, wie Sie auf dem Fluss des Lebens mit Ihrem Boot dahingleiten. Wie Sie versuchen, es vor gefährlichen Wellen zu schützen. Sie sehen, was sie alles auf dem Schiff transportieren – dazu gehören auch Dinge, die Sie eigentlich gar nicht brauchen, Steine, die Sie schwerer machen. Vielleicht sehen Sie auch eingerissene Stellen oder Löcher im Papier, die Sie immer wieder zukleben müssen, oder Sie verbringen viel Zeit damit, Wasser aus Ihrem Schiff hinauszuschöpfen.

Das ist in Ordnung. Solange sie uns nicht zum Kentern bringen, vervielfältigen negative Gefühle das Spektrum unserer Empfindungen. Es geht nicht darum, ständig bis zum Überlaufen glücklich zu sein, denn auch die schweren Momente gehören dazu und wir können die schönen Momente nicht ewig festhalten. Die Strömung treibt uns unaufhaltsam weiter. Was wir tun können, ist jeden noch so kleinen Glücksmoment wertzuschätzen, wenn er da ist. Leben fängt nicht erst nach dem Bestehen der nächsten Herausforderung an. Leben ist jetzt. Vielleicht ist das Papier Ihres Bootes schon voll beschrieben mit den besten Geschichten, die Sie je erlebt haben. Um Löcher zu stopfen, können Sie Erinnerungsfragmente der neuen Geschichten behalten. Es ist das Konfetti der halberfüllten Träume, und es geht um genau diesen Moment.

Wie geht es Ihnen jetzt gerade? Worüber haben Sie zuletzt so richtig gelacht? Was hat Sie zum letzten Mal wirklich Staunen lassen? Gibt es etwas, worauf Sie sich gerade besonders freuen? Wofür sind Sie dankbar, genau jetzt? Und ist Ihnen klar, was Sie bisher schon alles geschafft haben? Was zählt ist, dass wir nicht damit aufhören, dieses Konfetti zu sammeln. Wir können es uns auch gegenseitig schenken – mit einem Blick, einer rücksichtsvollen Geste oder Worten an Personen, die uns wichtig sind.

Einmal mit allen Gedanken in der Gegenwart ankommen.

Einmal aus vollem Herzen lächeln.

Genau jetzt.

Für Ihre Reise auf den Booten aus Papier möchte ich Ihnen von Herzen alles Gute wünschen!