

## Die Kunst des Loslassens in herausfordernden Zeiten

Wer sind wir, wenn das Leben plötzlich aus der Bahn gerät, wenn alles nicht mehr geht, wie es geplant oder gewohnt war?

Diese Situation erfahren zur Zeit viele Menschen auf der ganzen Welt.

Wie eine Lawine scheinen uns die veränderten Umstände, mit all ihren Konsequenzen für unser Leben, mitzureißen, und täglich wechselt sich das Bild im Zuge dieser unwägbaren, nicht kontrollierbaren Zustände.

Plötzlich werden wir herausgefordert, ganz anders zu sein, herauszutreten aus eingetretenen Pfaden und gewohnheitsmäßigen, reaktiven Gedanken- und Handlungsmustern, mit denen wir nun nicht weiterkommen.

Doch wie? Es braucht Mut, sich dem Unbekannten zu öffnen, gepaart mit dem Vertrauen, dass in uns eine große Kraft schlummert. Unsere Fähigkeit zu Flexibilität, Veränderung und Anpassung.

Der Weg hin zu dieser Veränderung kann jedoch ganz anders verlaufen, als wir ihn uns im Moment vielleicht vorstellen können. Er gleicht einer Wanderung durch eine uns unbekannte Gegend, bei der wir nicht wissen, was uns hinter der nächsten Wegbiegung erwartet. Das Bewusstsein dafür, dass das Leben niemals fix ist, sondern fließend, tritt nun verstärkt hervor.

Das können wir auch, jedoch in einem geschütztem Raum, im TaKeTiNa-Prozess erleben. Wo zwanghaftes Denken sich auflösen darf und einem Gefühl des Getragenseins weichen kann- im Wechsel zwischen Struktur und Flexibilität, welcher das Wesen von Rhythmus und Leben ist.

Uli Silbermann

