

## **Zeit zum klarwerden**

Hin und wieder werden in Zeitungen Klarstellungen abgedruckt. Meistens hat irgendein Politiker oder Journalist eine unwahre Behauptung über eine andere Person getätigt, die er dann klarstellen muss. Auch in unserem Alltag kennen wir Situationen, wo wir Dinge klären müssen, wo von uns verlangt wird, dass wir Klarheit schaffen oder wo uns selbst etwas klar wird. Holen wir uns das Bild von einem klaren See vor Augen. Es ist windstill. Still und starr ruht der See. Nichts trübt das Wasser. Wir stehen am Ufer und können bis zum Boden des Gewässers hinunterblicken. Da kommt plötzlich ein Sturm auf, der das Wasser aufschaukelt. Die Wellen werden immer größer. Es setzt ein starker Regen ein. Laub von den angrenzenden Bäumen fällt auf die Oberfläche. Erde, Steine, Schlamm wird durch den Regen in den See gespült. Nachdem das Unwetter vorbeizog, ist der See alles andere als klar. Es ist unmöglich bis auf den Grund zu blicken.

Auch in unserem Leben gibt es solche stürmischen Zeiten, Ereignisse, die unser Innerstes durcheinanderwirbeln und die Sicht trüben. Misserfolge, Schicksalsschläge, Krankheit, Tod und damit verbundene Lebenskrisen. Aber auch Stress, Angst, Trott und Überfluss vermindern die Klarheit in unserem Leben. Es braucht immer wieder Zeit, in der wir die wesentlichen Dinge in unserem Leben wieder neu klären, klarstellen. Was gibt meinem Leben Sinn und Halt? Was schenkt mir Freude, Liebe und Geborgenheit? Wie klar bin ich in meinen Beziehungen und Kontakten? Mache ich mir selbst etwas vor oder habe ich innere Klarheit über meine Bedürfnisse, Sehnsüchte, Ziele und Wünsche? Bin ich bereit, Konflikte zu klären, klar zu meinen Fehlern und zu meiner Schuld zu stehen?

Es lohnt sich, für diese Fragen ausreichend Zeit zu haben. Dazu ist es wichtig, dass wir uns im Alltag regelmäßig Zeit nur für uns allein reservieren. Zum Beispiel einmal die Woche einen längeren Spaziergang in der Natur. Hilfreich könnte auch eine Lebensberatungsstunde oder ein Seminar sein. Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu mehr Klarheit.