

## **Flow versus Perfektion oder die Langsamkeit und ihre Begleiter...**

(eine außergewöhnliche Naturerfahrung)

Habe die Stille der Nacht,  
allein mit mir, auf meinen vier Rädern verbracht.  
Öffne die Türe – und erblicke den Schnee in seiner ganzen Jungfräulichkeit.

Die Freude und die Leichtigkeit hüllen mich ein  
ach – wie schön ist es, hier zu sein!

Heute gibt es was Neues zu lernen.  
Wir üben den Zehengang und den weiten Blick.  
Ich bin fröhlich – will gar nicht zurück.

Der Schnee knirscht unter meinen Füßen.  
Ich will heute die Langsamkeit genießen.

Dann kommt die Chance -  
ich nehme das Angebot an,  
entscheide mich dann,  
für meinen Flow als Lehrer zu gehen -  
ich darf es jetzt endlich sehen.

Es beginnt wie ein Spiel, so leicht und beschwingt,  
da freut sich mein inneres Kind.  
Es atmet und schwingt mit den Armen,  
staunt über die Wärme und das Kribbeln der Hände.  
Kommt sie jetzt – die Wende?

Mein Spielgefährte teilt meine Euphorie.  
Ich fühle mich bestärkt und verstanden und kein bisschen allein -  
so komme ich immer mehr ins SEIN.

Achtsam, Schritt für Schritt gehe ich meinen Weg.  
Mein Atem ist tief und füllt mich aus.  
Genuss und Friede stellen sich ein.

Aber - ich bin ja nicht allein!

Mein kritischer und achtsamer Begleiter  
fragt – wie willst du weiter?

Jedoch, ich will meiner Angst im Moment nicht begegnen  
will es, wie immer, auf meine Art regeln.

Es zeigt sich eine chaotische Wildnis  
und ich Sorge für meinen sicheren Stand,  
der gerade für einen Moment verschwand.

Viel gibt es hier für mich zu sehen  
Ich aber, will schon wieder weiter gehen.  
Die toten Käferbäume nehme ich wahr -  
sie gehören hierher - ist ja klar.

Für das innere Foto habe ich keine Zeit.  
Ich steige nach unten, will es ganz genau wissen,  
könnte ja sonst was vermissen.

Der Bach bremst mich in meinem Schwung!  
Mann – was soll das denn nun?

Da stehe ich und fühle mich dumm  
am besten – ich kehre wieder um.  
War das denn jetzt nötig gewesen?  
Das ist ja wieder typisch mein Wesen.  
Ich mache mich klein und spiele den Clown.  
Gut, dass meine Begleiter so genau schaun.

Mein Kopf der pocht und mein Atem wird flach  
und das alles wegen dem Bach?  
Nein – es sind meine Schattenseiten,  
die mich gerade reiten.

Ich schwinge mich wieder ein,  
komme in Bewegung und fühle es wieder zum Glück:  
das Kribbeln in meinen Händen kommt zurück.

Die Erfahrung war wichtig, sagt mein Begleiter.  
Na dann, gut, dann gehe ich halt weiter.  
Aber – wo ist der Weg zurück?  
Ich nehme den Falschen – ein Stück.

Und schon wieder passiert es:  
das bekannte Gefühl holt mich ein.  
Das kann doch jetzt nicht wirklich so sein!  
Ich bin so schnell – was passiert gerade -  
stellt mein Begleiter die Frage.

Den Weg und den Überblick verloren – was tun?  
Ich gehe für den Flow weiß ich nun.  
Also wieder – schwingen und atmen  
und - es funktioniert  
ich spüre, wie es wieder vibriert.

Erleichtert gehe ich weiter und erkenne den Weg.  
Es war die richtige Frage im richtigen Moment  
und ich spüre, wie mein inneres Licht wieder brennt.

Ich habe mich orientiert und bin tatsächlich angekommen,  
habe den Überblick wieder gewonnen.

Die Landschaft ist wild, das Durcheinander darf sein.  
Perfektionismus kann auch langweilig sein.

Im neuen Kontakt bin ich bereit den inneren Auslöser zu drücken  
für mein Herzensbild.  
Ja – es ist so schön hier und so wild.

Alleine hätte ich das so nicht geschafft,  
trotz meiner ganzen Kraft.

Mein Begleiter machte sich die Mühe  
mich zu suchen und meine Muster zu enttarnen.  
Aber nun ist es gut, meint er,  
seine Füße wollen ins Warme.

Ich weiß nun, dass ich es kann.  
Im Flow sein und bleiben, den Glauben behalten,  
mich mit der Angst zu verbünden.  
Ich kann es sogar richtig begründen.

Ich danke diesem Platz mit seiner Wildheit - erkenne mich wieder -  
und kniee innerlich nieder.

Ich bin so dankbar, dass ich Euch habe  
als Begleiter bei dem ganzen Geplage!

Es nährt mich sehr!

20.1.2018 Bayrischer Wald