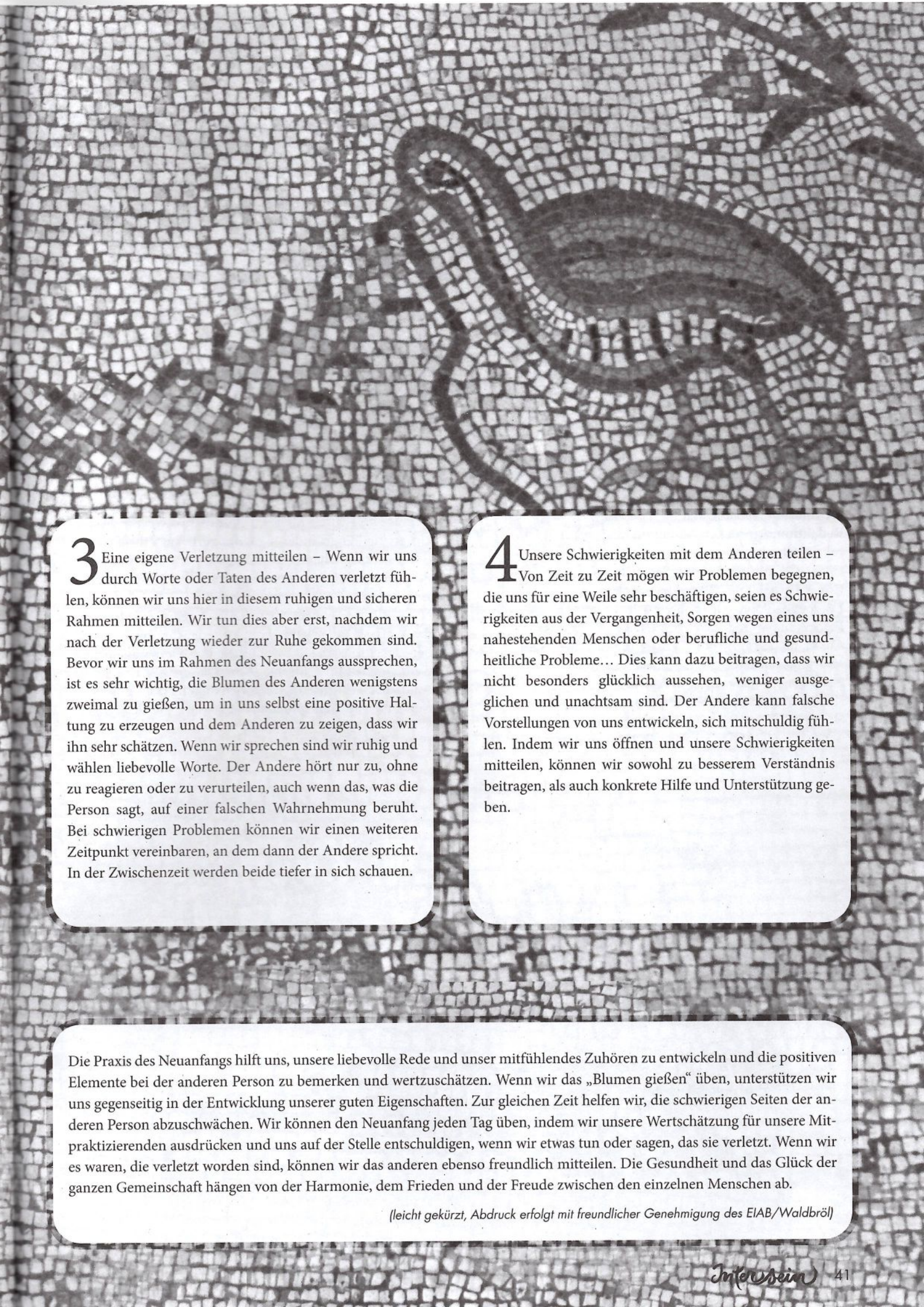


Der Neuanfang

Neuanfang bedeutet, tief und ehrlich in uns selbst, in unsere vergangenen Taten, Worte und Gedanken hineinzuschauen. Wir fangen in uns selbst und in unseren Beziehungen neu an. Im Folgenden wird der 4-teilige Prozess des Neuanfangs beschrieben, wie er formal praktiziert wird. Solange eine Person an der Reihe ist, wird sie nicht unterbrochen. Während sie redet, übt der Mitpraktizierende tiefes Zuhören und folgt dabei seinem Atem. Neuanfang kann zu zweit oder auch in einer Gruppe praktiziert werden.

1 Blumen gießen – Wir leben mit einem uns eng verbundenen Menschen zusammen und teilen den Alltag. Doch wie oft teilen wir dem Anderen unsere Dankbarkeit mit, was wir an ihm schätzen, was uns Freude gebracht hat? Nun ist die Gelegenheit, dem Anderen dieses mitzuteilen. Wir gießen seine Blumen und wir wässern die Samen der positiven Qualitäten sowohl im Anderen als auch in uns selbst.

2 Unser Bedauern ausdrücken – Wir sprechen Fehler und Ungeschicklichkeiten in unserem Handeln, unseren Worten und Gedanken an und auch das, was wir nicht sagten oder taten, für das wir uns noch nicht entschuldigen konnten. Dem Anderen wird deutlich, dass wir uns unserer Handlungen und ihrer Auswirkungen bewusst sind und uns bemühen, uns zu verändern.



3 Eine eigene Verletzung mitteilen – Wenn wir uns durch Worte oder Taten des Anderen verletzt fühlen, können wir uns hier in diesem ruhigen und sicheren Rahmen mitteilen. Wir tun dies aber erst, nachdem wir nach der Verletzung wieder zur Ruhe gekommen sind. Bevor wir uns im Rahmen des Neuanfangs aussprechen, ist es sehr wichtig, die Blumen des Anderen wenigstens zweimal zu gießen, um in uns selbst eine positive Haltung zu erzeugen und dem Anderen zu zeigen, dass wir ihn sehr schätzen. Wenn wir sprechen sind wir ruhig und wählen liebevolle Worte. Der Andere hört nur zu, ohne zu reagieren oder zu verurteilen, auch wenn das, was die Person sagt, auf einer falschen Wahrnehmung beruht. Bei schwierigen Problemen können wir einen weiteren Zeitpunkt vereinbaren, an dem dann der Andere spricht. In der Zwischenzeit werden beide tiefer in sich schauen.

4 Unsere Schwierigkeiten mit dem Anderen teilen – Von Zeit zu Zeit mögen wir Problemen begegnen, die uns für eine Weile sehr beschäftigen, seien es Schwierigkeiten aus der Vergangenheit, Sorgen wegen eines uns nahestehenden Menschen oder berufliche und gesundheitliche Probleme... Dies kann dazu beitragen, dass wir nicht besonders glücklich aussehen, weniger ausgeglichen und unachtsam sind. Der Andere kann falsche Vorstellungen von uns entwickeln, sich mitschuldig fühlen. Indem wir uns öffnen und unsere Schwierigkeiten mitteilen, können wir sowohl zu besserem Verständnis beitragen, als auch konkrete Hilfe und Unterstützung geben.

Die Praxis des Neuanfangs hilft uns, unsere liebevolle Rede und unser mitfühlendes Zuhören zu entwickeln und die positiven Elemente bei der anderen Person zu bemerken und wertzuschätzen. Wenn wir das „Blumen gießen“ üben, unterstützen wir uns gegenseitig in der Entwicklung unserer guten Eigenschaften. Zur gleichen Zeit helfen wir, die schwierigen Seiten der anderen Person abzuschwächen. Wir können den Neuanfang jeden Tag üben, indem wir unsere Wertschätzung für unsere Mitpraktizierenden ausdrücken und uns auf der Stelle entschuldigen, wenn wir etwas tun oder sagen, das sie verletzt. Wenn wir es waren, die verletzt worden sind, können wir das anderen ebenso freundlich mitteilen. Die Gesundheit und das Glück der ganzen Gemeinschaft hängen von der Harmonie, dem Frieden und der Freude zwischen den einzelnen Menschen ab.

(leicht gekürzt, Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des EIAB/Waldbröl)