

# REFLEXIONSIMPULS

## Verbinden Sie sich – mit sich und anderen.

In Zeiten von COVID-19

---

Es ist schon etwas länger her, da habe ich mit dem Titel ‚Ab und an Abstand nehmen‘ folgendes geschrieben:

*Es gibt Momente da sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.  
Oder im Kontext des Wassers gesprochen:  
Es gibt Momente da sieht man das Wasser vor lauter Strahlen nicht mehr.  
Doch tritt man ein Stück zurück und gewinnt ein wenig Abstand  
– dann sieht man plötzlich vieles klarer.*

Heute, in der Zeit vom Corona Virus, bekommen diese Worte eine zusätzliche Bedeutung für mich:

### Zusammen verbindet uns ‚Abstand nehmen‘

Zusammen und alle miteinander verbindet uns aktuell das gleiche Schicksal: Wir dürfen einander nicht umarmen, nicht die Hände schütteln, einander körperlich nicht nah kommen. Abstand (!) heißt das Gebot der Stunde. Wie lange noch? Keiner kann dies mit 100%iger Gewissheit sagen. Aber was macht das aktuell mit uns Menschen? Im Abstand nehmen wachsen Menschen von Balkon zu Balkon, von Smartphone zu Smartphone zusammen. Im Abstand nehmen wachsen Menschen in systemrelevanten Berufen zusammen und erhalten plötzlich eine neue Form der Anerkennung.

### Doch verbindet uns dies wirklich?

Nehme ich ein wenig Abstand und schau mich im Alltag auf der Straße, im Supermarkt um, nehme ich folgendes wahr: Da gibt es die eine Gruppe an Menschen, die eine unsichtbare Mauer um sich hochziehen, sich dahinter einsperren und auf mich irgendwie gefangen wirken – und – die andere Gruppe von Menschen, die einem mit freundlichen Blicken, mit Zugewandtheit und Empathie begegnen. Mit welcher Gruppe von Menschen fühlen Sie sich verbunden? Und möchten sich verbinden?

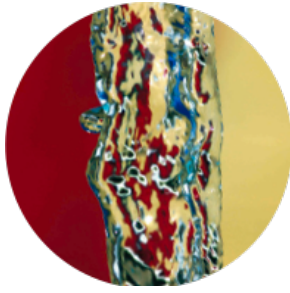
### (m)eine Antwort – liegt im Herzen:

Ich entscheide mich für die zweite Gruppe. Warum? Weil ich den Eindruck habe, dass sie ihre Pforten des Herzens geöffnet haben, trotz der äußeren Rahmenbedingungen. Auf einer nonverbalen Ebene strahlen sie für mich Wärme, Zuneigung und Verständnis aus. Ich nehme statt Abstand und Trennung, Verbundenheit wahr – und zwar auf einer anderen Ebene – im Herzen. Meiner Meinung nach sollte daher das Gebot der Stunde lauten: Abstand halten, mit Herz! Denn wer sich mit anderen Menschen liebevoll verbindet ist in der Regel auch mit sich selbst liebevoll verbunden.

Verbinden auch Sie sich – mit sich selbst und anderen – auf der Herzebene. Und wenn Sie Lust haben, dann setzen Sie sich gerne mit den Fragen auf der Folgeseite auseinander.

Mit aufrichtigen Grüßen

Ihre



# REFLEXIONSIMPULS

## FRAGEN ZUR REFLEXION

Zu einem Zeitpunkt, wann immer Sie sich danach fühlen. Ist der Moment gekommen, machen Sie es sich bitte gemütlich, nehmen sich Zettel und Stift, ggf. auch Buntstifte, zur Hand für Notizen – eventuell noch einen Kaffee, Tee oder ein Wasser fürs eigene Wohlbefinden – und kommen zur Ruhe. Warum

Horchen Sie in sich hinein und nehmen Sie Kontakt mit ihrem Herzen auf. Schließen Sie für einen Moment die Augen und stellen sie sich, wenn für Sie hilfreich, die Farbe Grün (= Herz Chakra) vor. Atmen Sie mehrmals bewusst ein und aus, und wenn für Sie der Moment gekommen ist, öffnen Sie die Augen und auf geht's:

1. Schweifen Sie in den Fragen umher und lassen Sie sich dabei von Ihrem Herzen, Ihrer Intuition leiten. Mit welcher Frage bzw. welchen Fragen wollen Sie sich beschäftigen?
2. Lassen Sie die Antworten einfach kommen – ohne sie zu bewerten – und schreiben Sie diese auf. Vielleicht kommen Ihnen aber auch Bilder – wunderbar: dann zeichnen Sie das was ihnen kommt. Nur Mut. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Es ist ihr Herz das mit Ihnen spricht!

### Trennung

Bin ich in Kontakt mit meinem Herzen?  
Ja: Wie empfinde ich diesen Kontakt?  
Nein: Wie empfinde ich diesen Nicht-Kontakt?

Von wem fühle ich mich getrennt? Warum?  
Von was fühle ich mich getrennt? Warum?

Auf welcher Ebene fühle ich mich getrennt?  
(z.B. *spirituell, körperlich/materiell, mental, emotional*)

Von was (von welchem Anteil) in mir möchte ich mich (endlich) trennen? Warum?  
(z.B. *Verhaltensweisen, eigene Wert- und Moralvorstellungen, etc.*)

Was hindert mich, mich von \_\_\_ zu trennen?  
Welchen Hürden begegne ich dabei? In mir? Im Außen?

Welcher Impuls kommt mir aus dem Herzen?  
Zu meinem konkreten Thema?  
Zum Thema Trennung an sich?

Nehme ich mich selbst liebevoll an?

Bin ich in mir selbst zu Hause? Wie fühlt sich das jetzt gerade an?

### Verbindung

Bin ich in Kontakt mit meinem Herzen?  
Ja: Wie empfinde ich diesen Kontakt?  
Nein: Wie empfinde ich diesen Nicht-Kontakt?

Mit wem fühle ich mich verbunden? Warum?  
Mit was fühle ich mich verbunden? Warum?

Auf welcher Ebene fühle ich mich verbunden?  
(z.B. *spirituell, körperlich/materiell, mental, emotional*)

Mit was (mit welchen Anteilen) in mir möchte ich mich (wieder) verbinden? Warum?  
(z.B. *Verhaltensweisen, eigene Wert- und Moralvorstellungen, etc.*)

Was hindert mich, mich mit \_\_\_ zu verbinden?  
Welchen Hürden begegne ich dabei? In mir? Im Außen?

Welcher Impuls kommt mir aus dem Herzen?  
Zu meinem konkreten Thema?  
Zum Thema Verbindung an sich?

Nehme ich mich selbst liebevoll an?

Bin ich in mir selbst zu Hause? Wie fühlt sich das jetzt gerade an?