



## Spiritueller Werkzeugkasten Übung: Horizont

Es hat seinen besonderen Reiz, bis zum Horizont zu schauen, bis zu jener Kreislinie, an der sich scheinbar Himmel und Erde berühren. Unsere Vorfahren glaubten: wer den Horizont überschreitet, fällt ins Bodenlose. Zugleich aber hat der Horizont immer auch gelockt. Seefahrer ließen sich vom Horizont nicht erschrecken. Sie fuhren los und entdeckten im Losfahren und Weiterfahren, dass sich der Horizont beliebig ausdehnen lässt.

Dass das Bild vom Horizont zwei Seiten hat, die beängstigende, aber auch die lockende, drückte sich schon im altgriechischen Wort horizein aus, dass beides meint: selbst Grenzen setzen zu können, genauso aber auch begrenzt zu werden. Und auch in unseren Redewendungen sprechen wir von beidem: wir halten kleinkarierten Zeitgenossen vor, sie hätten einen engen Horizont, und wünschen ihnen zugleich eine längst überfällige Horizonterweiterung.

Ich lade Sie zu einer kurzen Übung ein, um Ihren Blick bis zum Horizont schweifen zu lassen.



aufwind

Inspirationen zum  
Weitergehen und Weitergeben

aufwind

Inspirationen zum  
Weitergehen und Weitergeben

Suchen sie sich zunächst einen Platz in Ihrer Wohnung, wo sie ungestört bei sich selbst bleiben können. Nehmen Sie mit einer aufrechten Sitzhaltung bewusst Platz auf einem Stuhl. Wenn Sie mögen, können Sie die Augen schließen. Spüren Sie zunächst das Becken in seinem Kontakt zur Sitzfläche; auch Ihren Rücken, da wo er die Stuhllehne berührt. Dann die Arme und Hände, wo sie aufliegen und Kontakt haben. Nehmen Sie auch die Beine und Füße wahr. Wie ist der Kontakt der Füße zu dem Boden? Und dann auch den Atem, so wie er jetzt kommt und geht. Nehmen Sie wahr - wahrnehmen, ohne zu bewerten.

Und während Sie so ein wenig zur Ruhe kommen, kann vielleicht vor ihrem inneren Auge das Bild vom Horizont Kontur gewinnen. Vielleicht mögen Sie sich erinnern, wie es war, als sie am Strand standen und auf das Meer hinausschauten - bis zum Horizont. Welche Erinnerungen, welche Bilder, Gedanken, Gefühle steigen in Ihnen hoch ...

Sind es die Grenzen ihres Horizontes, die ihnen bewusst werden? Fragen wie:

- Was begrenzt mich? meine eigenen Grenzen – die Grenzen, die mir andere setzen?
- Welche Grenzen geben mir Sicherheit?
- Welche Grenzen engen mich ein?

Oder fasziniert Sie mehr der Blick über den Horizont hinaus:

- Wie ist das für mich mit diesem „mehr als man sieht“?
- Was ersehne ich?
- Was lockt mich im Blick auf die Zukunft?

Sowohl im Blick auf die Grenzen des Horizontes wie auch auf die Horizontenerweiterung gilt: nehmen sie einfach wahr, was an Bildern, Gedanken und Gefühlen kommt, ohne es schon gleich wieder zu bewerten. Wahrnehmen, ohne zu bewerten. Und nehmen Sie sich die Zeit, die sie brauchen, um das Bild vom Horizont zu ihnen sprechen zu lassen.

Und wenn es für Sie so weit ist, beenden Sie die Übung ganz bewusst.

*Ludwig Reichert*