



## Aus welchen Fäden webe ich mein Leben



Fäden kreuz und quer  
Gespannt um eine Mitte  
Wer webt mein Leben

Manchmal hast du vielleicht den Eindruck, du hast dein Leben nicht selbst in der Hand. Dinge geschehen, ohne dass du sie beeinflussen kannst, ohne dass du verstehst, wie sie in dein Leben passen. Es ist kein Muster und keine klare Linie zu erkennen.

Es ist Zeit innezuhalten, Zeit für eine Betrachtung deines Lebens, Zeit, die Verantwortung für das Gewebe deines Lebens zu übernehmen. Mache dir die einzelnen Fäden deines Lebens bewusst. Was ist dir wichtig? Welche Teile, welche Menschen, welche Aktivitäten gehören für dich dazu? Wie viel Raum nehmen die einzelnen Themen ein? Welche Muster kannst du erkennen? Welche unschönen und welche wunderbaren Erfahrungen und Ereignisse siehst du auf dem Teppich deines Lebens? Wie haben sie dich und deine Gedanken, dein Verhalten und dein Selbstbild geprägt? Mache dir alle Einflüsse bewusst. Entscheide selber, wie viel Macht du anderen über dich einräumst. Mache dir bewusst, dass du am Webstuhl sitzt. Du entscheidest, welchen Faden du aufnimmst, welchen du abschneidest, wie du Fäden verbindest oder mit neuem Licht einfärbst.

Übung: Schließe die Augen und schau dir den Teppich deines Lebens an. All die wunderbaren Farben und Muster, alle Fäden, alle hellen und dunklen Bereiche. Kannst du eine Mitte erkennen? Ein zentrales Bild, in dem alle Fäden zusammenlaufen?

Vielleicht möchtest du ein Bild davon malen?