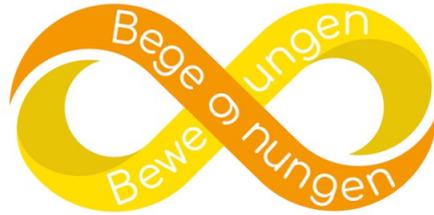


Katrin Firmthaler-Ködel  
OT Uichteritz  
Markröhlitzer Straße 10  
06667 Weißenfels  
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust  
Ludwighafenstraße 6  
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Juni 2022 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

## ***„Immer noch ganz die/der Alte?“***

„Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.“ (Charles Dickens)<sup>1</sup>  
„Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.“ (Oscar Wilde)<sup>2</sup>

Im Laufe des Lebens durchlaufen wir viele Entwicklungsstufen und verändern uns. Manchmal laufen diese Veränderungen langsam und von einem selbst nicht bewusst wahrgenommen ab. Es gibt auch schnellere und offensichtlichere Phasen, in denen man sich mehr zu sich selbst bewegt und sich dieser Bewegung auch bewusst ist oder sie geradezu anstrebt.

Das ganze Leben ist Veränderung und Bewegung. Das größte Geschenk das man sich dabei machen kann, ist sich selbst immer näher zu kommen und sich genauso wie man ist anzunehmen und zu lieben. Mit allen Stärken, Ressourcen, Schwächen, Eigenheiten die uns als Mensch ausmachen. Dies nehmen natürlich auch Andere in unserem Umfeld wahr. Manchmal bekommt man dazu eine Rückmeldung und manchmal wird es nur wahrgenommen, jedoch nicht ausgesprochen.

Es fehlen vielleicht die Worte dafür oder es steht die Angst dahinter, sein Gegenüber zu verletzen oder eine gefühlte Unsicherheit, wie man selber mit dieser Veränderung umgehen soll. Es gibt Punkte im Leben, an denen man merkt, dass die Entwicklung in unterschiedliche Richtungen gegangen ist und sich die Wege hier trennen. Mit diesem Gefühl des Abschiednehmens können manche nicht gut umgehen und halten etwas aufrecht, was es so nicht mehr gibt.

Es ist etwas Wunderbares, dass Entwicklung und Veränderung möglich sind und wir nicht stehen bleiben. Auch ein Stück des gemeinsam gegangenen Weges hat dazu beigetragen und dies unterstützt. Jede Begegnung hat Auswirkungen auf uns und unser Sein und bereichert bestenfalls das Leben. Mit diesem Blickwinkel ist es leicht wahrzunehmen was ist ohne zu bewerten, in Kontakt zu bleiben und auch sich zu Verabschieden- wenn auch mit gemischten Gefühlen.

- ☞ Haben Sie bei sich selbst in der letzten Zeit eine Veränderung wahrgenommen?
- ☞ Haben Sie sich dazu mit jemandem ausgetauscht?
- ☞ Wann haben Sie jemandem ihre Wahrnehmung mitgeteilt? Mit welchen Gefühlen war dies verbunden?
- ☞ Haben Sie sich von einem lieben Menschen auf ihrem Weg verabschiedet? War dies mit einem Ritual verbunden?

Wir wünschen Ihnen Mut, ihre eigene Entwicklung zuzulassen und diese gelassen als neue Identität begrüßen zu können.

Katrin Firmthaler-Ködel und Diana Aust  
<https://begegnungen-bewegungen.de>



<sup>1</sup> Quelle: <https://karrierebibel.de/veraenderung-sprueche/> 09.01.2022

<sup>2</sup> Quelle: <https://karrierebibel.de/veraenderung-sprueche/> 09.01.2022