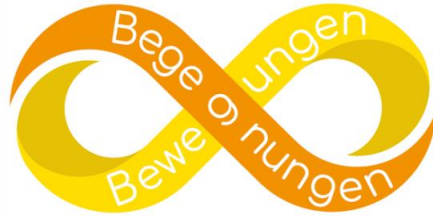


Katrin Firmthaler-Ködel  
OT Uichteritz  
Markröhlitzer Straße 10  
06667 Weißenfels  
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust  
Ludwighafenstraße 6  
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Mai 2024 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

## ***„Im Hier und Jetzt sein“***

„Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.“<sup>1</sup>  
Siddhartha Gautama

Und plötzlich ist alles anders. Wir machen Pläne, haben Ziele und Ideen und denken wir haben alle Zeit der Welt. Und dann gerät alles ins Wanken, die Zeit bleibt stehen oder rast nur so dahin. Es gab so viele schöne und wertvolle Momente die ungenutzt blieben oder gar nicht bewusst wahrgenommen wurden. Es gibt Dinge, Begegnung, Chancen die kann man nicht nachholen. Es bleibt dann nur ein "Ach hätte ich doch.", verbunden mit Trauer und Wehmut über diesen verschenkten Augenblick.

Lasst uns Leben, Genießen, im Hier und Jetzt sein. Keiner weiß was das Morgen bringt. Jeder kann sich immer bewusst entscheiden und seine Prioritäten setzen. Es sind immer individuelle Entscheidungen. Was ist mir wichtig? Wer ist mir wichtig? Was bin ich bereit zu geben? Wieviel will und möchte ich nehmen? Wie kann und werde ich mich zeigen? Wieviel Nähe und Distanz brauche ich?

Der gestrige Tag ist vergangen. Diesen können wir weder beeinflussen oder verändern. Das Morgen kommt erst noch. Auch darauf haben wir kaum oder noch keinen Einfluss. Was uns gehört ist das Jetzt, der gegenwärtige Augenblick. Diesen können wir durch unser Sein gestalten. Dabei zeigt auch eine nicht getroffene Entscheidung ebenso wie eine bewusst getroffene Entscheidung ihre Auswirkungen auf den Moment.

Jeden Tag haben wir die Chance zu gestalten, unser eigenes Leben, unser Sein. Das ist schon ein großes Geschenk und birgt Verantwortung - für uns selbst und unsere Nächsten. Jeder von uns kann die Welt bereichern und etwas weiter geben - hat seine Aufgabe. Erkennen Sie diese und schenken Anderen von dem was Sie haben. Es ist nicht nur Bereicherung, sondern Kraftquelle und Inspiration, eine nie endende Energie.

- Wovon können Sie Anderen abgeben? Was ist Ihre Stärke?
- Wie könnten Sie sich in der nächsten Woche einen kleinen besonderen Moment bewusst gestalten?
- Welchen wärmenden Moment haben Sie in der vorigen Woche erleben dürfen? Was oder wer hat diesen Moment besonders gemacht?
- Wann haben Sie sich einem anderen Menschen mit Ihrer Verletzlichkeit gezeigt? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Wir wünschen Ihnen Genuss im Moment, viele Augenblicke ganz gewahr im Hier und Jetzt.

Katrin Firmthaler-Ködel und Diana Aust

<https://begegnungen-bewegungen.de>



<sup>1</sup> Quelle: Leben im Hier und Jetzt (viabilia.de) 03.07.2023

Quelle des Fotos: Diana Aust