

## Grenzen erweitern

„Der Schuh darf dem Fuß nicht vorschreiben, wie groß er werden darf!!!“ (Robert H. Schuller)

Ist das nicht ein wunderbarer Spruch? Er stellt bildlich dar, dass wir uns in unserem inneren Wachstum nicht begrenzen (lassen) sollen. Sind Sie schon mal in Schuhen gelaufen, die Ihnen zu klein waren? Und genauso ist das mit dem Leben.

Fragen Sie sich doch mal, wie groß Sie im übertragenen Sinn wären, wenn Sie all die äußeren Begrenzungen nicht hätten. Zum Beispiel die vielen Verbote, die wir schon als Kinder gelernt haben, die Moral, die uns einschränkt, Ansichten und Denkweisen anderer Leute, Geldmangel, usw. *Eigentlich* würden viele was ganz anderes mit ihrem Leben machen.

„Ja, wenn das alles nicht wäre, dann .....“

Und gelegentlich merkt der eine oder andere, dass wir diese gelernten Begrenzungen selbst aufrecht erhalten. Manchmal bewusst, manchmal unbewusst. Denn vielleicht schützen uns diese Begrenzungen ja. Beispielsweise davor, die Familie zu verlassen, um endlich unseren Traum in Afrika zu verwirklichen. Oder sie bewahren uns vor Ausgrenzung, weil wir plötzlich anders wirken und so komische Ideen haben. Möglicherweise helfen sie uns, nicht gleich von 0 auf 100 los zu marschieren, um unser Ziel zu verfolgen. Eventuell nutzen sie uns auch, nicht sofort fremdzugehen, wenn es in der Partnerschaft kriselt.

Die Frage ist, ob wir damit umgehen könnten, wenn plötzlich alle Begrenzungen wegfallen würden? Sehr wahrscheinlich nicht. Aber Füße wachsen ja auch langsam! Und dann kauft man sich einen neuen, größeren Schuh. So könnten wir es doch auch in unserem Leben machen. *Vorsichtig* die Grenzen erweitern, so dass wir uns und andere langsam daran gewöhnen. Das tut weniger weh und alle haben Zeit, sich mit dem Neuen anzufreunden.

Das Risiko bei der Sache ist allerdings, dass nicht nur Sie, sondern auch Menschen in Ihrer Umgebung Spaß an Ihrer Grenzerweiterung haben könnten .....

Probieren Sie etwas Neues aus. Etwas ganz Kleines. Wie bei einem Training, bei dem man auch klein anfängt. Tun Sie, was Sie insgeheim immer schon mal tun wollten. Etwas Ungefährliches. Wo Sie echt Spaß mit haben.

Da fällt mir gerade ein, dass ich Kinderzahnpaste so lecker finde, mir aber nie erlaubt habe, als Erwachsene meine Zähne damit zu putzen. Ist doch albern. Oder nicht? Oder egal????

Sie entschuldigen mich, ich muss mal schnell zur Drogerie ...

Herzlichst, Ihre

*Ulrike Trompetter*

