



Den Platz im Leben finden

„Ich weiß gar nicht, wo ich hingehöre.“ „Ich bin so orientierungslos.“ Ist das wirklich mein Platz?“ „Ach, wäre es schön, wenn ...“

Viele Menschen sind auf der Suche nach ihrem Platz im Leben. Und haben gar keine Idee, woran sie merken würden, dass sie ihn gefunden haben. Und suchen weiter.

Die erste Frage, die ich jemandem dazu stellen würde, heißt: „Wo hattest Du denn schon mal einen Platz?“ Und natürlich fängt man an, in der Familie zu suchen. Denn da ist der Beginn in diesem Leben. Steht man dort auf dem richtigen Platz oder musste man z.B. als Kind die Elternrolle übernehmen und stand somit auf einem Elternplatz? Oder war man unerwünscht und bekam beispielsweise immer wieder zu hören: „Du warst ein Unfall!“ „Wenn Du nicht wärst, dann ...“ Und hatte somit nicht wirklich einen Platz.

Wer soll uns nun unseren Platz im Leben geben? Die Eltern, der Chef, der Partner? Das würde bedeuten, dass wir darauf warten müssten, bis andere dazu bereit wären. Und wir warten und warten und warten und warten und warten und warten.

Oder lieber doch nicht? Und selbst aktiv werden? Nur wie geht das, sich selbst einen Platz geben? *Eigentlich!* ist es ganz einfach, damit anzufangen. Im Kino suchen Sie sich doch einen Platz aus, nicht wahr? Und nehmen ihn dann auch ein, oder? Wo noch im Leben nehmen Sie schon Platz ein? Lassen Sie uns mal einen kurzen Streifzug machen: im Wartezimmer, im Zug, an der Kasse, auf einem Parkplatz, in einem Blog, im Konzert etc. Und da machen wir uns nicht groß Gedanken, wir tun es einfach: den Platz (ein-) nehmen. Beobachten Sie sich, wo Sie Platz einnehmen. Und vor allem, *wie!* Ist es eher zögerlich oder fordernd, selbstbestimmt oder bittend?

Was den Platz in der Ursprungs- oder Jetzt-Familie angeht, sprechen Sie einfach mal aus, wo Ihr Platz ist, d.h. welche Rollen Sie innehaben: Ich bin das Kind und Ihr seid die Eltern – Ich bin die Erstgeborene – Ich bin Deine Frau und Du bist mein Mann.

Und für den Platz im Beruf: Ich bin Ihr Angestellter und Sie sind mein Chef – ich bin der Trainer und Sie sind der Teilnehmer – ich bin Ihr Kollege (und nicht ihr Untergebener).

Für den Platz in der Schule: Ich bin der Schüler und Sie sind der Lehrer.

Und bei alldem beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht. Fühlen Sie sich unwohl, haben Sie das Gefühl, Sie tun jemandem Unrecht, wenn Sie einen bestimmten Platz behaupten oder überkommt Sie eher Erleichterung und Freude? Geht es Ihnen nicht so gut, wissen Sie, dass es zum Thema Platzfindung noch Entwicklungspotential gibt.

Einige haben ihren Platz gefunden, nehmen ihn aber nicht ein. Sie hoffen immer auf etwas oder jemand Besseres. Und lassen sich nicht ein auf das, was jetzt ist: Die Partnerschaft, den Beruf, die Wohnung oder das Haus, Freundschaften etc. Und sie suchen und suchen und suchen. Und lassen das Suchen zur Sucht werden. Wenn sie diese Suchenergie nutzen würden, sich auf das einzulassen, was gerade da ist, könnte Erstaunliches zum Vorschein kommen.

Hier ein Beispiel: Ich hatte ständig im Kopf, dass mir zu dieser Hose eine Bluse fehlt, zu jenem Kleid ein Paar Stiefel, für diesen Rock ein Pullover. Da ich aber nichts Passendes fand, kam ich irgendwann auf die Idee, mit dem zu experimentieren, was ich an Kleidung besaß. Das hieß, nicht nach was Neuem zu suchen, sondern mich auf das einzulassen, was da war! Und siehe da, plötzlich entstanden neue Kombinationen, von denen ich gar nicht ahnte, dass sie zusammenpassen. Ich habe es einfach ausprobiert und mit Begeisterung festgestellt, was ich doch Tolles im Kleiderschrank habe.



Und so könnten wir es mit allem machen. Nach was Neuem zu suchen, macht zwar Spaß und ist auch immer wieder mal sinnvoll. Aber der Überraschungseffekt, plötzlich Neues zu entdecken, in dem was ist, macht richtig gute Laune. Es ist so einfach und Erfolgserlebnisse kommen viel schneller. Aber dafür muss ich mich erst auf das einlassen, was jetzt gerade ist. Auf den Partner, das Zuhause, den Job, die Finanzen.

Denn je mehr ich mich einlasse, desto mehr erfahre ich auch, wovor ich Bammel habe. Sich nicht einlassen, hat viel mit Angst zu tun. Denn dann könnte ich ja an Themen stoßen, die mich traurig machen, die alte Verletzungen wieder ins Bewusstsein holen, die mich noch mehr an das erinnern, was mir fehlt. Das

Gute daran ist, dass diese Themen dann geheilt werden können. Denn wenn sie mir nicht bewusst sind, kann ich sie auch nicht heilen.

Schaffen Sie Ihr ganz persönliches (neues) Platzbewusstsein: Probieren Sie aus, wie es ist, am Esstisch den Platz zu wechseln. Oder im Zug in einer anderen Fahrtrichtung zu sitzen. Oder im Kino auf einem völlig anderen Platz als sonst.

Wenn Sie den Platz haben möchten, der Ihnen gebührt, beginnen Sie selbst damit, Menschen und Dingen ihren angemessenen Platz zu geben, nach dem Motto: „Herzlich willkommen in meinem Leben!“ Geben Sie Ihrer Kleidung den entsprechenden Platz. Und den Zimmerpflanzen, den Gewürzen in der Küche, den kreativen Büchern, der Handcreme, Ihren Kindern, den Freunden usw.

Und jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter: Finden Sie einen Platz für: *Die Liebe!* Wie viel Platz nimmt die Liebe in Ihrem Leben ein? Wann und wo ist sie zu finden? Zu welcher Uhrzeit, in welchem Zimmer, bei welcher Gelegenheit? Wem schenken Sie sie? Und wie machen Sie das?

In diesem Sinne überlasse ich Sie nun Ihrer Platz- und Liebesfindung und verabschiede mich mit liebevollen Grüßen.

Ihre

Ulrike Trompetter