

Einfach Funktionieren

Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

In der Sommerkolumne 2024 nimmt sie dich mit auf die Reise vom Kopf ins Herz.

Mit Tipps, Tricks und Inspirationen, damit die Wunder des Lebens – mitten im Alltag – wieder sichtbar werden.



«Wenn wir einfach funktionieren,
kann dies zu Frustration führen»

«Mami, darf ich Paw Patrol gucken?» ruft meine Tochter, während ich die Krümel unter dem Esstisch zusammenfege und mein einjähriger Sohn die waghalsigsten Kletterkunststücke auf dem Tripp Trapp vollbringt. Eine ganz normale Szene aus meinem aktuellen Leben – die sich so gefühlte 173'568-mal am Tag in den unterschiedlichsten Facetten wiederholt. **Ich höre meine Tochter, sehe meinen Sohn und kümmere mich gleichzeitig um die Essensreste am Boden. Multitasking par excellence.**

Manchmal erinnere ich mich in solchen Situationen schmunzelnd an früher, als ich noch keine Kinder hatte. Wie ich stundenlang auf meinem Meditationskissen sass, wie ich seelenruhig durch den Wald schlenderte, unter einem kräftigen Baum ein Buch las und wie ich mich anschliessend ganz in meinem Schreibflow verlieren konnte. Ja okay, das ist jetzt ziemlich überspitzt und verträumt dargestellt. Denn natürlich gab es auch hektische Momente, bevor ich Kinder hatte. Tage, an denen ich 12 Stunden gearbeitet habe, mich über nervige Kollegen und die Vorga-

ben ärgerte, von einem Termin zum nächsten hetzte und vor lauter Projekten nicht einmal in Ruhe Mittagessen konnte.

Also ja, «mich verlieren» konnte ich schon immer, einfach funktionieren. Und dabei richtig viel bewerkstelligen. Meist auch richtig viel Gutes. Aber die Frage ist: Zu welchem Preis?

Wenn wir einfach funktionieren, ist die Folge auf lange Sicht gesehen sehr häufig, dass wir frustriert werden.

Unsere Energie nimmt ab, wir werden müde, träge, antriebslos und fühlen uns ständig gestresst. Wir verlieren unsere Freude, das Leuchten in unseren Augen und das Strahlen in unseren Herzen. Wir sehen den Sinn unseres Tuns nicht mehr.

Und deshalb ist es so wichtig, dass wir immer wieder zu uns zurückfinden und uns wieder auf uns besinnen. Das in allen Lebenssituationen. Wir müssen wieder lernen, auf unser Bauchgefühl zu hören und unserem Herzen zu folgen, statt unser Leben nur nach unserem Kopf zu richten.

Im Schamanismus sagt man, dass unser Mind, unser Verstand im Grunde nur empfangen kann. Er selbst kriecht nichts und er ist auch nicht dafür gemacht, Entscheidungen zu fällen. Vielmehr ist es unsere Körperintelligenz, die uns hilft, gute Entscheidungen zu treffen, wie z. B. unsere Gefühle, unser Bauch oder unser Herz. Die Gesellschaft hat mittlerweile leider einen ganz anderen Weg eingeschlagen...

Wie kann es gelingen, wieder bei uns anzukommen? Wie kann der Switch vom Kopf zurück in den Bauch, zurück ins Herz gelingen?

Auf diese Reise nehme ich dich während der nächsten sechs Wochen im Rahmen meiner Sommerkolumne «Vom Kopf ins Herz» liebend gerne mit. Damit wir die Wunder des Lebens – mitten im Alltag – wieder sehen können.