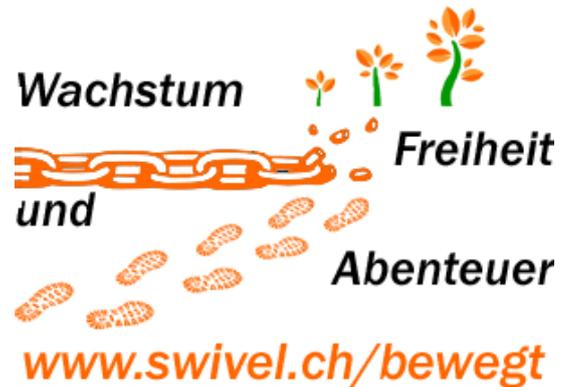


Wachstum, Freiheit und Abenteuer...

...das sind Bedeutungen von «**Aufbrechen**». Die Bedeutung dieses Wortes ist so vielfältig und tiefgründig, dass es nahezu unmöglich ist, alle Facetten zu beschreiben. Für mich persönlich verkörpert «**Aufbrechen**» das Wunder des Aufblühens einer Knospe im Frühling, das Sprengen von Ketten oder Schliessern und das packende Abenteuer des Verlassens eines vertrauten Ortes, um Neues zu entdecken.



Aufbrechen ist für mich ein Symbol für Wachstum und Erneuerung. Jeden Frühling erlebe ich das faszinierende Wunder, wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und die Knospen aufbrechen. Aus schweibar nichts entsteht eine Farbenpracht, die kein Künstler schaffen kann. Die Pflanzen ziehen ihre Energie aus dem Boden und starten so die Zellteilung. Das Zusammenspiel aus vorhandenem Erbgut und zugeführter Energie bringt Leben hervor. Ich werde daran erinnert, dass ich Veranlagungen und Stärken besitze, welche ich der Welt verschenken kann. Die Welt bietet Raum, in dem ich meine persönliche Art ausleben, einbringen und zum Blühen bringen kann.

Wenn Ketten oder Schliessern aufbrechen, wird das zweite Bild sichtbar. Es stellt die Befreiung von Zwängen, Beschränkungen oder Einschränkungen dar. Vielfach beziehen wir dieses Bild auf unsere Umwelt und machen diese für alle Regeln und Verhaltensvorschriften verantwortlich. Ich bin schnell in der Schuldzuweisung und ziehe mich selbst aus der Verantwortung. Dabei stelle ich fest, dass ich mir durch Erfahrungen viele Einschränkungen oder Hindernisse selbst auferlege. Möglicherweise erwarten wir von gesprengten Ketten einen übertriebenen Einfluss auf das Leben und sperren uns mit dieser Vorstellung gleichzeitig wieder ein. Wenn Aufbrechen als Befreiung in meinem Leben wirken kann, sind es Momente

mit gesundem Selbstwert. Selbstzweifel und Angst finden keinen Raum.

Schliesslich ist «Aufbrechen» für mich auch das Verlassen eines vertrauten Ortes oder eines Umstandes. Es ist mehr als das Reisen im Sinne eines Abenteurers. Es geht mir um das innerliche Aufbrechen und Verlassen von Denkmustern, falschem Verhalten oder missbräuchlichen Gemeinschaften. Ein solches Aufbrechen ist unmöglich, wenn die zwei vorangehenden Möglichkeiten nicht erkannt werden. Fehlender Selbstwert und gebunden in Mustern verbleiben wir an vertrauten Orten. Die Sehnsucht nach dem anderen Gefühl, einer Freiheit, Aufregung, Neugierde oder neuen Horizonten ist zu gering, auf dass wir aufbrechen und neue Erfahrungen sammeln.

Setze ich diese drei Bedeutungen von Aufbrechen aneinander, entsteht (m)ein neuformulierter Lebenssatz: «Ich bin mir meiner Stärke bewusst und kann mein volles Potenzial entfalten. Ich trete befreit auf, nichts hält mich zurück. Ich breche zu Abenteuern auf, welche meinen Erfahrungsschatz bereichern. Das ist neue Energie für den fortwährende Prozess des Aufbrechens.»

Auf welche Betrachtungsweise des Aufbrechens möchtest du den Fokus legen?