

### *I used to think...*

Damals war ich gefangen. Unfähig dazu das zu tun, was mir eigentlich gut tut, gut für meine Seele und meinen Körper ist....

### *I had the answers to everything...*

Beherrscht von meinen eigenen Gedanken, mein Kopf der mir vorgibt, was ich zu tun habe, der mir versichert, dass ich mich andernfalls schlecht fühlen werde.

So ist der Sport ein Muss, unverzichtbar- das bezeugt mir mein eigenes Denken. Es setzt mich unter Druck, so dass ich mich in einem Zwang befinde- einer Spirale, aus der es kein Entkommen mehr gibt- zu geben scheint....Ich kann keine Entscheidungen mehr für mich selbst treffen, das übernimmt mein innerer Zwang, einst auferlegt durch mich selbst. Egal wie ich mich fühle, in welcher Verfassung ich bin, kann ich dennoch keine Rücksicht auf meinen Körper nehmen, da es mir ohne Sport am Ende schlecht gehen wird, ich meinen Alltag dann nicht genießen kann.... Im Gegenteil: einen Feierabend kann man doch nur genießen, wenn man zuvor sein Sportprogramm absolviert hat. Ansonsten werde ich nur von quälenden Gedanken geplagt und meine wohl verdiente Freizeit ist Geschichte.

### *But now I know that life doesn't always go my way...*

Nun, da ich bewusst versucht habe auf mich selbst zu achten und auf meinen Körper zu hören, habe ich einen neuen Aspekt in meinem Leben entdeckt: eine andere Sichtweise auf mein bisheriges Verhalten und eine komplett neue Einstellung zu dem Thema Sport im Alltag.

Es ist nicht schlimm, wenn ich mal keinen Sport mache, sei es weil ich mich dazu nicht fit genug fühle, oder ganz einfach weil ich nur mal etwas anderes machen will.

Im Gegenteil- durch das Verzichten bieten sich mir andere Möglichkeiten, die ich zuvor nie so wahrnehmen konnte. Statt betrübt zu sein, sehe ich jetzt die positiven Momente, die sich mir durch die gewonnene Zeit eröffnen.

Es ist schön nun folgenden Gedanken zu haben: Was kann ich alles mit der Zeit, die ich nun zur Verfügung habe anstellen? Ich fühle mich frei, da ich selbst darüber bestimmen kann, wie ich mich fühle – nicht mein Kopf, der mir Zwänge auferlegt. Es fällt mir nun leicht, auch mal auf mein „Programm“ zu verzichten, denn ich weiß, dass ich meinem Körper etwas Gutes tue, indem ich ihm eine Auszeit gönne. Ja, ich kann mich jetzt sogar gut dabei fühlen, wenn ich mal bewusst „Nein“ sage, und den Abend kann ich dann trotzdem genießen.

### *All I need is time, a moment that is mine...*

Loszulassen kann das Leben komplett verändern und in ein neues, viel heller strahlendes Licht stellen. Man lernt, sich selbst so zu akzeptieren, zu lieben, wie man ist- mit all seinen Gefühlslagen.

Es ist nicht schlimm, wenn man nicht immer funktioniert, wie man es sich vorgenommen hat. Es reicht dann zu erkennen, warum dies der Fall ist und was man dann stattdessen für sich selbst tun kann, um trotz Umweg zu vollster Zufriedenheit zu gelangen.

Im Reinen mit sich selbst sein, das funktioniert auch auf anderen Wegen. Das alles habe ich für mich gelernt und werde es weiterhin verinnerlichen- auf meinem Weg zur inneren Freiheit.