



## Der Sendemast

Das Lächeln, das Du aussendest, kehrt zu Dir zurück. (Indisches Sprichwort)

Die Gemeindehalle mitten in Burg Hohenstein bildet als zentraler Standort den Start- und Endpunkt des Yoga-Pfades. Unweit der Gemeindehalle befindet sich der Forstgarten mit einem Barfußpfad und der Möglichkeit für ein gemütliches Picknick. Ein Dorfautomat sorgt für das leibliche Wohl und die Bücherzelle gibt allen Bücherfreunden die Möglichkeit zum Stöbern und Lesen.

In der Nähe der Gemeindehalle befindet sich aber auch ein Sendemast, der sofort ins Auge fällt. Man mag sich nun zunächst zu Recht fragen, weshalb ein solch unschönes, gesundheitsgefährdendes Gebilde in einen achtsamen Yoga-Pfad integriert werden soll. An dieser Stelle darf gerne eine Pause eingelegt werden und darüber philosophiert werden. Auch wir haben zunächst keinen Vorteil gesehen, doch es ist mit vielen Dingen im Leben so: Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden und so begab es sich auch mit unserem Sendemast. Mittlerweile freuen wir uns über ihn, da er uns wichtige Botschaften geben kann:

Es ist ein Leichtes sich für einige Zeit abzuschirmen, vielleicht ein Ashram oder Kloster zu besuchen. Schnell entdeckt man seinen Ruhepol und ist glücklich. Doch ist das tatsächlich das Ziel?



## FAMILIEN ENTDECKEN DEN RUHEPOL AUF DEM FAMILIEN-YOGA-PFAD

Ist es nicht vielleicht eher so, dass wir es anstreben sollten hier, inmitten der Stürme unseres Lebens unseren inneren Ruhepol zu finden. Die Zeit, in der wir leben, ist geprägt durch technischen Fortschritt und Schnelligkeit. Vieles können wir nicht ändern, wir können es jedoch integrieren, so dass es nicht bedrohlich ist, sondern förderlich. Wenn wir den Sendemast betrachten, so kann uns dieser daran erinnern, dass wir es selbst in der Hand haben, wie wir die Dinge bewerten. Ist das Glas halbvoll oder halbleer?

Der Sendemast zeigt uns die Wichtigkeit vom Senden und Empfangen. Was sende ich, was empfängt der Gegenüber. Das sind oft unterschiedliche Botschaften und man fragt sich, warum der andere etwas Bestimmtes sagt oder sich anders verhält als wir es erwarten. Um uns zu ärgern? Sicher nicht. Tatsächlich hat jeder einzelne von uns eine ganz individuelle Wahrnehmung und auch die Art und Weise wie wir Menschen Nachrichten senden und empfangen ist völlig unterschiedlich. Und wichtig ist auch zu wissen: „Man kann nicht nicht kommunizieren, denn jede Kommunikation (nicht nur mit Worten) ist Verhalten und genauso wie man sich nicht nicht verhalten kann, kann man nicht nicht kommunizieren.“ (Watzlawick).

Der Sendemast kann uns daran erinnern, dass wir immer mal wieder überprüfen wie wir kommunizieren. Das größte Problem in der Kommunikation ist, dass wir oft nicht zuhören, um zu verstehen. Wir hören zu, um zu antworten.

Eine wertschätzende Kommunikation ist die Basis für ein liebevolles miteinander. Nur wenn die Meinung und Bedürfnisse von allen respektiert werden, entsteht ein harmonisches, glückliches Gefühl. Ein Werkzeug, welches man im Alltag einfach anwenden kann ist z.B. die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

1. Was beobachte ich gerade? Ohne Wertung!
2. Wie fühle ich mich dabei?
3. Was ist mein Bedürfnis?
4. Was ist mein Wunsch?

Wenn wir über das Senden und Empfangen philosophieren, so darf natürlich das Gesetz der Resonanz nicht fehlen: Das, was wir fühlen und denken, ziehen wir gleichermaßen an. Dies ist Teil der universellen Naturgesetze: Alles um uns herum, Menschen, die Natur, Nahrung und sogar Gegenstände sind Energien, also Schwingungen. Schwingen wir auf einer bestimmten Frequenz, so wird alles um uns herum, das auf derselben Frequenz schwingt, in unser Leben gezogen. Achtung: Das gilt für Positives und auch Negatives. Falls wir Angst, Wut oder einen Mangel aussenden, so verstärkt es sich. Richte daher Deine Antennen weise aus. Lasst uns Liebe, Freude und Vertrauen aussenden – es kommt zurück! ☺