



## **1.7 Rahmen für die innere Arbeit**

Wir haben gehört, dass die innere- und spirituelle Entwicklung zum einen durch die Praxis im Leben und zum anderen durch eine spirituelle Vorbereitung und Übung stattfindet. Die Vorbereitung ist der innere Aspekt der Arbeit an der Entwicklung. Diesen nenne ich kurz "innere Arbeit". Die innere Arbeit braucht ausreichend Raum und Zeit in unserem Leben. Im Folgenden sind einige Möglichkeiten aufgeführt, wie wir einen Rahmen dafür schaffen können.

### **1. Tägliche spirituelle Übung**

Hier können beispielsweise folgende Praktiken in den Tagesablauf integriert werden:

- Studieren geistiger Inhalte
- Reflexion
- Meditation
- Gebet

### **2. Austausch, individuell oder in Gruppen**

Ein Austausch kann im persönlichen Gespräch oder in einer organisierten Gruppe stattfinden. Hier können Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht werden. Dies gibt uns Anregungen für unser Leben und zudem emotionale Unterstützung. Die Entlastung, die wir erfahren, wenn wir unsere aktuellen Themen ausdrücken und wohlwollende Rückmeldung erhalten, ist äußerst wertvoll. Diesen zwischenmenschlichen Aspekt kann Meditation und Gebet nicht ersetzen. Dies kann eine große Motivationsquelle für unseren spirituellen Weg sein.

### **3. Auszeit vom Alltag - Retreat**

Es ist sehr wichtig von Zeit zu Zeit aus dem gewohnten Umfeld herauszugehen und sich spirituell aufzufrischen. Dies kann ein Urlaub sein, indem man sich viel Zeit für Austausch über innere Themen, Lesen, Meditation und Gebet nimmt. Dies kann auch organisiert mit einer Gruppe z.B. in einem Seminarhaus stattfinden. Hier kann die spirituelle Auszeit mit etwas Rahmenprogramm unterstützt werden.

### **4. Innehalten bei Störungen**

Störungen erfahren wir z.B. in Form eines aufbrechenden Konflikts, oder beim Auftreten eines akuten Problems. Dies bindet meist plötzlich große Aufmerksamkeit. Wir beschäftigen uns dann innerlich intensiv mit der Situation und der Lösungssuche.

Oft versuchen wir äußerlich alles möglichst ungehindert weiter zu machen. Dies hat zur Folge, dass wir bei unserem Tagesgeschäft nicht richtig bei der Sache sind und zudem nicht genügend Zeit und Energie für die Bearbeitung der Störung vorhanden ist.

In so einer Situation ist es besser, bewusst innezuhalten und auf einen anderen Modus umzuschalten. Das kann praktisch getan werden, indem man z.B. ein paar Termine

verschiebt und sich Raum für das Bearbeiten des Themas schafft. Hier könnte man sich z.B. einen Abend Zeit und Ruhe nehmen, um selbst über das Thema zu reflektieren. Oder man könnte sich einen Abend mit Freunden verabreden, um über das Thema zu sprechen.

### **Die Bedeutung von Störungen**

Störungen beinhalten eine große Chance für Wachstum. Hier sind wir oft gefordert, unsere innere Haltung zu überdenken. Manchmal sind wir verletzt und reagieren unreflektiert aus den spontanen Emotionen. Hier brauchen wir Zeit, um uns zu reflektieren und um unsere Gefühle ernst zu nehmen und zu beruhigen. Im Gebet können wir uns Gott zuwenden und Trost oder Inspiration erfahren. Dies alles ermöglicht uns, eine lösende innere Haltung zu finden, die uns wieder öffnet. Daraus entsteht Wachstum und qualitativ hochwertigere Lösungen. Darum ist es bedeutsam, Störungen ernst zu nehmen und sie gut zu nützen.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/entwicklungsziel/rahmen-innerer-arbeit>