

Deine Aufgabe (nicht) aufgeben ...

Wenn die auf deinem "Schreibtisch" (wörtlich und im übertragenen Sinn) liegenden Aufgaben zu überwältigend scheinen, wenn du dich im Hamsterrad wählst, als Rädchen im Getriebe oder von deinen Aufgaben getrieben, lohnt sich eine Rückerinnerung daran, wer sie dir aufgegeben hat. Ohne Berücksichtigung der vielen inneren Aspekte, die jeder in sich birgt, gibt es nur zwei Möglichkeiten: Du selbst oder jemand anderes. (Falls jemand anderes die Aufgabe an dich herangetragen hat und du sie dann selbst bewusst und in radikaler Verantwortung gewählt hast, zähle ich das zu der ersten Möglichkeit.)

Was meinst du - welche Variante gibt dir mehr Kraft, Freiheit und Selbstbewusstsein?

Ok, das ist eine sehr rhetorische Frage, zumindest in meiner Wahrnehmungs- und Geschichtswelt. Wenn du sie wie ich beantwortest - d.h. die selbst aufgegebenen oder gewählten Aufgaben geben mehr Kraft -, hast du Zugang zu wertvoller Klarheit:

- Es lohnt sich, Aufgaben aufzugeben (loszulassen, zu delegieren ...), die du dir nicht selbst aufgegeben hast.
- Und genauso lohnt es sich, nicht aufzugeben, wenn beim Erfüllen der eigenen Aufgaben, insbesondere jener Lebensaufgabe, die dir Vision und Sinn schenkt, Herausforderungen auftreten.

Soweit die "Theorie" - manche sagen, es gibt nichts praktischeres als eine funktionierende Theorie, also wie sieht es aus in der Praxis?

Einige Varianten, die mich nicht unterstützen (und ich vermute, dich ebenso wenig), entdecke ich beim tieferen Forschen:

- Das Aufgeben einer mir am Herzen liegenden Aufgabe, weil ich oder zumindest Teile in mir vor den Herausforderungen zurückschrecken. Aus Sicht der unverantwortlichen Überlebensmechanismen ist dann ein genialer Trick das Verleugnen dieser Aufgabe, z.B. durch Rückfall auf Variante zwei (jemand anderes hat es mir "aufgezwungen"). Clever, oder? Nur leider nicht für den Teil in mir, der wachsen und lebendig sein will ...
- In der inneren Leere, die entsteht, wenn ich meiner Lebensaufgabe nicht treu bin, ist es verführerisch, sich mit Aufgaben zuzudecken, die "von aussen" kommen. Fast Food nährt auch auf dieser energetischen Ebene nicht wirklich - oder was meinst bzw. erlebst du?

Zurückkommend auf die oben erwähnten inneren Aspekte gibt es eine weitere Falle bei scheinbar selbst gewählten Aufgaben. Diese könnten nämlich von Ich-Anteilen gewählt worden sein, die für Kraft, Freiheit und Selbstbewusstsein nicht wirklich förderlich sind:

- Vom "Eltern-Ich", das Meinungen, Ideen und eben Aufgaben von anderen übernimmt, meistens von Autoritäten, beginnend mit den eigenen Eltern.
- Oder vom "Kind-Ich", das bei Aufgaben bleibt, die lange keine echte Herausforderung mehr sind. Wie Marianne Williamson schreibt: "Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind."
- Und schliesslich vom "Gremlin-Ich" (als summarische Bezeichnung für die eigenen Schattenseiten), um z.B. zu imponieren, manipulieren, kontrollieren oder anderen sogenannten Schattenabsichten zu dienen.

Welche Varianten kennst du? Es könnte eine lohnenswerte Aufgabe sein, dem nachzugehen und zu entscheiden, welche Aufgaben dir wirklich dienen, dich weiterbringen, deinem Leben Sinn und Erfüllung schenken, und welche eher einer Hamsterrad-Beschäftigung gleichen, die dich in alten Mustern gefangen hält.

Und sogar die sinnvollste und wertvollste Aufgabe kann dich in eine Tretmühle bringen, die keinen Raum für Lebendigkeit und Lebensfreude lässt - dann geht es vielleicht nicht um ein Aufgeben dieser Aufgabe, sondern um ein Aufgeben der Art, wie du dich mit ihr beschäftigst, so dass sie dich (wieder) belebt statt erdrückt.

In diesem Sinne wünsche ich dir Spass auf hohem Niveau mit und ohne deinen Aufgaben
Georg