

Kerstin Hack



# Natürlich wachsen

Impulse, Reife zu entwickeln

DE



[www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

Kerstin Hack: Natürlich wachsen – Impulse, Reife zu entwickeln

Impulsheft Nr. 30

© 2009 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)

Fotos: photocase.com - hui-buh (1), secretgarden (2), luxuz:: (5, 19), savani (7),

Mr. Nico (9), claudiarndt (11), fmatte (13), MMchen (15), AllzweckJack (17, 23),

Esnemahu (21), David Dieschburg (25), dioxin (27), soulstormer (29)

Lektorat: Rosemarie Stresemann, MatMil Berlin

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN 978-3-935992-68-8

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

#### **Bestell-Adresse**

Down to Earth bei Chrismedia

Tel: 06406 - 8346 0

Robert-Bosch-Str. 10

Fax: 06406 - 8346 125

35460 Staufenberg

[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)

**Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter**

[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.impulshefte.de](http://www.impulshefte.de)

# Natürlich wachsen – Impulse, Reife zu entwickeln

*Reife ist, wenn man das Vollkommene nicht im Ungewöhnlichen, sondern im Alltäglichen sucht. —Hugo von Hofmannsthal*

Unreife Menschen können wunderbar sein: wenn sie andere kaum im Blick haben, nur um sich selbst kreisen, ihre Bedürfnisse mit lautem Geschrei äußern und erwarten, dass andere alles für sie tun und selbst keine Verantwortung übernehmen. Dies löst Fürsorge und Liebe aus, *wenn* es sich dabei um Babys handelt und ihr Verhalten ihrem Alter und Entwicklungsstand entspricht.

Von Erwachsenen erwartet man reiferes Verhalten: dass sie andere im Blick haben und bereichern. Reife ist kein Pflichtprogramm, sondern führt in die Freiheit. Wer unreif ist, kann nur fordern, reife Menschen dagegen haben mehrere Handlungsoptionen. In diesem Heft gebe ich dir Impulse, wie du Reife bei dir selbst und anderen fördern kannst.

—Kerstin Hack

# Zwei Wege zur Reife



*Einfachheit ist das Resultat der Reife. —Friedrich von Schiller*

Reife ist das Ergebnis eines längeren Wachstumsprozesses, der dazu führt, dass man angemessen reagieren und andere bereichern kann. Bei Pflanzen entsteht Reife dadurch, dass sie Energie und Nährstoffe aus den Wurzeln erhalten. Das Umfeld schenkt ihnen Wärme, Regen und Gegenwind. Sie speichern dies und geben es später in Form von Frucht ab. Bei Menschen ist es ähnlich. Was sie an Liebe und Stärkung empfangen, speichern sie und geben es weiter. Im Idealfall führt das dazu, dass jemand Reife entwickelt, gelassen sein und geben kann. Erlebt ein Mensch jedoch mangelnde Versorgung oder Überversorgung durch nahe Bezugspersonen (»Wurzeln«) oder ist sein Umfeld zu hart oder zu weich, kann dies die Entwicklung empfindlich stören. Anders als Pflanzen können Menschen jedoch entscheiden, wie sie auf bestimmte Situationen reagieren wollen.



Reife ist das Ergebnis von Prozessen, die nur zum Teil steuerbar sind. Wo du mangelnde Reife wahrnimmst, kannst du jedoch verpasste Entwicklungen nachholen und »nachreifen«.

### ■ Reife erkennen

Wenn du ein klares Bild davon hast, wie reifes Handeln aussieht, kannst du es leichter entwickeln. Deshalb werden in diesem Heft sieben Charakteristika, die reife Menschen auszeichnen, beschrieben. Du kannst sie bewusst einüben.

### ■ Wunden heilen

Manche Erfahrungen haben deine Entwicklung zur Reife verlangsamt und womöglich zu Selbstbezogenheit geführt. Du kannst die Vergangenheit nicht rückgängig machen, aber trotz schwerer Erfahrungen Reife und Gelassenheit entwickeln. Den Weg der Heilung kannst du allein oder mit kompetenter Begleitung gehen, wenn das gut für dich ist.

# Von innen nach außen und umgekehrt

*Veränderung ist der Prozess, mit dem die Zukunft  
in unser Leben eindringt. —Alvin Toffler*

Ein faszinierender Aspekt des Lebens ist, dass innere und äußere Haltungen sich wechselseitig beeinflussen. Ein Mensch, der sich ängstlich und unsicher fühlt, drückt das in seiner Körperhaltung aus. Das Innere wirkt nach außen. Es gilt und wirkt aber auch umgekehrt: Wer bewusst eine Körperhaltung einnimmt, die Sicherheit und Gelassenheit ausdrückt, fühlt sich auch sicherer und gelassener. Das Äußere wirkt nach innen.

Dies kann man sich auch bei der Entwicklung von Reife zunutze machen. Man kann von innen beginnen: Denkmuster, Erfahrungen und Verletzungen angehen, die Weiterentwicklung blockieren. Oder eben von außen: Bewusst reife, gelassene und sichere Verhaltensweisen einüben und dabei auch innerlich mehr Sicherheit entwickeln.



## ■ Tipps zur Anwendung dieses Heftes

- Lass dir Zeit. Lies vielleicht nur einen Abschnitt pro Tag – über mehrere Wochen hinweg.
- Lass das Gelesene auf dich wirken. Denke über die Impulse nach. Schreib dir wichtige Gedanken auf.
- Komm mit Menschen, denen du vertraust, ins Gespräch. Frage sie: Wo handle ich reif, wo reagiere ich eher unreif? Was nehmt ihr wahr, was ich vielleicht nicht sehe?
- Was wir beobachten, prägt uns. Suche dir lebende oder historische Vorbilder, z.B. Jesus, die Reife zeig(t)en. Beobachte sie und lerne von ihnen.
- Reife zu entwickeln ist ein langer Prozess. Gehe ihn gelassen an. Finde die für dich passende Mischung aus aktivem Handeln: »Dies will ich konkret angehen!« und Gelassenheit: »Das hebe ich mir für später auf!«
- Freue dich über die Bereiche deines Lebens, in denen du schon Reife entwickelt hast.

# Zeit gestalten

# 4

*Alles hat seine Zeit. —Sprüche Salomons*

Ein Ausdruck von Reife ist, die Zeit zu schätzen, die man hat und in der man lebt. Erstaunlicherweise nehmen sich häufig gerade die Menschen, die viel erreicht und bewegt haben, besonders viel Zeit für Begegnungen mit Menschen.

## Zeit wertschätzen

Reife Menschen erkennen die Zeit als kostbar und unwiederbringlich. Sie achten deshalb sehr darauf, womit sie ihre Zeit füllen. Das heißt nicht, dass Ihr Zeitplan übervoll ist – im Gegenteil: Sie verzichten auf Aktivitäten, die ihnen und anderen kein Leben spenden. Stattdessen nehmen sie sich Zeit für das Wesentliche: Das kann eine Begegnung sein, ein Essen oder etwas zu genießen.

**Frage:** Was ist dir wichtig? Was bekommt deine Zeit?



### ■ Zeit für Begegnung

Reife Menschen wissen, dass alles Leben Begegnung ist (Martin Buber) und aus Begegnung fließt. Deshalb füllen sie Begegnungen – selbst wenn sie nur kurz sind – mit Leben.

**Tipp:** Präsenz und Achtsamkeit kannst du einüben, indem du im Gespräch nicht sofort eigene Gedanken und Meinungen äusserst, sondern »beim anderen bleibst« – durch Nachfragen, Einfühlen und achtsames Beobachten der Körperhaltung und Emotionen des Gegenüber.

### ■ Zeit für sich

Reife Menschen wissen, dass ihre eigenen emotionalen und spirituellen Tanks gut gefüllt sein müssen, damit sie das Leben anderer bereichern können. Sie nehmen sich Zeit, eigene Gefühle zu erspüren. Sie reflektieren, ob sie noch auf Kurs sind und nehmen, wenn nötig, Kurskorrekturen vor. Diese wichtigen Zeiten integrieren sie bewusst in ihr Leben.



# Ganz praktisch

Woran würden andere bei mir mehr Reife erkennen?

---

---

---

In diesen Bereichen ist mir Wachstum besonders wichtig:

---

---

---

Diese Verhaltensweisen möchte ich konkret einüben:

---

---

---



Kerstin Hack  
**Spring**

*Hinein ins volle Leben, 160 Seiten*

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Verhaltensmuster abzulegen und sich auf das Leben einzulassen – voll und ganz.

..... 12,80 €



Kerstin Hack  
**Emotionen**

*Impulse, das eigene Herz zu entdecken, 32 Seiten*

Dieses Heft gibt Anregungen, das eigene Herz zu entdecken und Gefühlen und Emotionen auf die Spur zu kommen, die bisher verborgen waren.

..... 2,00 €



Rosemarie Stresemann  
**Sanfte Kraft**

*Den Lebensstil der Demut lernen, 40 Seiten*

Entdecke in diesem Quadro-Monatsbegleiter, was Demut ausmacht und wie sie dein Leben befreien und verändern kann.

..... 4,00 €

# Natürlich wachsen

Wer Bäume setzt, obwohl er weiß, dass er nie in ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest angefangen, den Sinn des Lebens zu begreifen. —R. Tagore

Woran erkennt man reife Menschen? Wie kann man Unreife überwinden und Reife entwickeln? Dieses Impulsheft zeigt, was reife Menschen auszeichnet. Es erklärt, welche inneren Prozesse und praktischen Handlungen zur Reife führen.

Ideal für alle, die selbst zur Reife finden oder andere bei Wachstumsprozessen begleiten möchten.

DE



ISBN 978-3-935992-68-8



9 783935 992688