

# Gebrauch

Wir sind Gebrauchsgegenstände. Wie ein Buch oder ein Kleidungsstück. Der Unterschied besteht darin, dass weder ein Buch noch ein Pullover entscheiden können, wie mit ihnen umgegangen wird. Sie sind abhängig von ihrem Besitzer.

Der große Vorteil, den wir haben ist, dass wir uns selbst benutzen

Diesen Vorteil hat F.M.Alexander für sich erkannt: Wenn ich meine Stimme beim Sprechen verliere, dann nur, weil ich etwas falsch mache, ich benutze meine Stimme falsch, ich benutze etwas von mir falsch. Alexanders Entdeckung ist großartig: ich gebrauche mich und ich entscheide, wie ich das tue. ich kann mich durch den Alltag hetzen lassen oder ich kann alles mit mehr Ruhe tun -und damit garantiert mehr Erfolg haben (denken Sie nur daran was passiert, wenn man sich in Hektik die Schuhe zuschnürt: In 90 von 100 Fällen reißen die Schnürsenkel). Aber warum hetzen wir, wenn wir eigentlich wissen, dass es anders besser wäre? Warum tun wir etwas in dem Wissen, dass uns das nicht gut tut? Warum nehmen wir absichtlich die falsche Straße? Wo ist das Navigations-System für uns selbst?

Es liegt im Verborgenen und wartet nur darauf, ans Licht geholt zu werden. Wenn ich sorgsam mit einem Buch oder einem Kleidungsstück umgehe, hält es lange. Gehen wir sorgsam mit uns um. Achten wir darauf, was wir tun, wie wir es tun. Achten wir auf das Zusammenspiel mit dem Leben, mit den Menschen um uns herum. Es lässt sich so sehr genießen, wenn wir nur ab und zu anhalten und einfach nur gucken. Ein paar Sekunden reichen aus, um einem Tag eine andere Wendung zu geben. Stellen Sie sich vor wie es wäre, immer wieder, immer öfter solche Sekunden zu erleben. Fangen Sie an: Sammeln Sie Sekunden. Sie verlieren keine Zeit, Sie bekommen sie geschenkt. Ein Geschenk ganz umsonst - und es ist der erste Schritt zu einem besseren Gebrauch von uns selbst.