

LASS DIE KINDER FREI

Kristina Andrea Frank

für meine drei eigenen, wundervollen Kinder
Emily, Lena und Felix, die mich täglich das Leben lehren.

Ausserdem für Enya, Juni, Fionn, Maja, Bruno, Moritz, Valentin, Leonora,
Jonathan, Theresa, David, Joschua und all die anderen
bezaubernden Kinder dieser Erde.



Copyright © 2021 by Kristina Andrea Frank

2. Auflage April 2021

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Besuche gerne meine Website www.kristina-andrea.de

Ein Kind, das auf die Erde kommt ist ein Wunder, das Wunder des Lebens. Es berührt uns mit seiner allumfassenden Liebe auf einer sehr tiefen Ebene.

Wir alle sind dieses Wunder des Lebens. Auch wenn wir körperlich gewachsen sind ist dieses Wunder nicht verschwunden. Es ist eingebettet in unser System und der Weg dorthin führt über das innere Kind.

Immer wenn uns an den Kindern im Außen etwas stört, geht es eigentlich darum, die Kinder im Inneren zu befreien. Mit „Lass die Kinder frei“ bekommst Du ein wundervolles Handbuch genau dafür, egal ob Du nun eigene Kinder hast, Kinder begleitest oder selbst einmal Kind warst.

Finde das Wunder wieder, das du bist und lasse dich durch die magische Welt des inneren Kindes hin zu deiner reinen Seelenessenz begleiten.

Kristina Andrea Frank

Inhaltsverzeichnis

1	Kinder und Tiere sind frei	12
2	Wunder	17
3	Der Erwachsene	23
3.1	Warum wir uns als Erwachsene oft verloren fühlen.	23
3.2	Das Wunder und das Kind leben im Erwachsenen weiter!	28
3.3	Der Erwachsene – das Aussen – Yin – Das Männliche	30
4	Wunder – Kind – Erwachsener	32
4.1	Erwachsene sind emotional besser als Kinder	32
4.2	Kinder sind frei	34
4.3	Das Leben ist ein Fluss. Altes loslassen und Neues begrüßen.....	36
4.4	Wunder, Hoffnungen und Träume wieder integrieren	42
5	Von Innen nach Außen	46
5.1	Was sind Regeln und Strukturen?	46
5.2	Machtübergreif bei Kindern	60

5.3	Die Spirale von innen nach außen, – nicht außen nach innen	65
5.4	Wie wir unsere Träume und Hoffnungen kreieren	70
5.5	Erst kommt das Kind, dann der Erwachsene.	73
6	Wie ein Kind lernt	76
6.1	Wozu Kinder auf der Erde sind	76
6.2	Wir lernen von ihnen und sie lernen von uns	77
6.3	Wie Kinder lernen und spielen.	81
6.4	Kinder sind immer im Vertrauen	90
6.5	Lernkonzepte und Schule	92
6.6	Wilde Kinder und warum wir sie nicht zähmen dürfen.	98
6.7	Mit allen Sinnen (be)greifen	100
6.8	Es geht nicht darum, etwas beizubringen.	104
7	Dein innerer Erwachsener – das Buch deines Lebens	107
7.1	Deine Gedanken	107
7.2	Die Welt der Erwachsenen	109
7.3	Das denkst Du über Erwachsene!.	115

7.4	Wie Deine Gedanken entstanden sind	120
7.5	Warum glaube ich oft „Ich bin nicht genug“	121
7.6	Lerne, deine Gedanken zu führen	122
7.7	Was passiert mit negativen Gedanken – der innere Zweifler.	123
7.8	Der Erwachsene ist der Diener des Kindes.....	124
7.9	Die übersprudelnde Lebensenergie	128
7.10	Wie werde ich frei vom Ego?	130
7.11	Was, wenn ich einen Fehler mache?	131
7.12	Richtig und falsch für dich auflösen	134
8	Das innere Kind, die Emotionen, der Film deines Lebens.....	137
8.1	Was ist das innere Kind nun genau?	137
8.2	Sitzt da wirklich ein Kind in mir?.....	139
8.3	Finde das Kind in Dir (Meditationsübung).....	140
8.4	Finde das Wunder in Dir.....	142
8.5	Was sind Muster und Prägungen?	145
8.6	Befreiung des inneren Kindes – alte Gefühle hochholen	148
8.7	Alles möchte gefühlt und gesehen werden, bist du bereit?.....	150

8.8	Einsicht ist der beste Weg zur Befreiung.....	153
8.9	Bringe dein Kind an einen geschützten Ort	156
8.10	Sei geduldig mit dir selbst, achte auf dich.....	157
8.11	Meine Gefühle gehören zu mir	158
8.12	Ich gebe dem Raum, was da sein will! Willkommen Angst!	160
8.13	Lass den Sturm Deines Lebens aufziehen!.....	163
8.14	Dein Kind will gehalten werden.	165
8.15	Komm in Frieden mit Deiner Kindheit.	167
8.16	Schule und das innere Kind	170
8.17	Das Nichtstun!	171
8.18	Angst vor Erwachsenen	173
8.19	Vertrauen im inneren Kind finden	175
8.20	Befreie Dich von Konzepten und Ideen	179
8.21	Praktische Anwendung.....	183
8.22	Liebe schließt nicht aus	189
8.23	Liebe und sexuelle Energie.....	192
8.24	Wieder Kindsein.....	194
8.25	Nimm dich selbst nicht zu ernst	198

9	Praxis „Lass die Kinder frei“	199
9.1	Körperpflege.....	201
9.2	Wickeln.....	202
9.3	Mit dem Essen spielt man nicht	204
9.4	Sprechen lernen	205
9.5	Höflichkeit	206
9.6	Kindergarten und Kindertagespflege	207
9.7	Schule	210
9.8	Essen, was auf den Tisch kommt	212
9.9	Beim Essen sitzen wir alle am Tisch	214
9.10	Wir schlafen in einem Bett	215
9.11	Wenn du dem Kind alles erlaubst	217
9.12	Das Leben ist kein Ponyhof.....	219
9.13	Schimpfwörter.....	220
9.14	Ungezogene Kinder.....	222
9.15	Ich hab dich nicht mehr lieb	222
9.16	Das Kind hört nicht.....	223
9.17	Aber Kinder müssen doch lernen.....	224
9.18	Hausaufgaben	226

9.19	Mobbing	227
9.20	Wenn wir die Kinder freilassen, dann werden sie ja nichts.	228
9.21	Kinder brauchen eine Struktur	230
9.22	Kinder müssen leider draußen warten	231
9.23	Erwachsene können das besser	233
9.24	Medien sind schlecht	235
9.25	Süßigkeiten müssen verboten werden	237
9.26	Mein Kind wird nie mit Kritik umgehen können.	238
9.27	Aufräumen muss einfach sein.	239
9.28	Das Kind hat keinen Respekt vor mir	241
9.29	Das Kind lässt mir keinen Raum für mich	242
9.30	Was, wenn jeder nur noch das tut, was er will?	244
9.31	Ich muss doch für mein Kind da sein.	246
9.32	Manchmal muss man Kinder anschreien	247
9.33	Mein Kind muss sich entschuldigen!	248
9.34	Mein Kind ist böse	250
9.35	Ich kann mein Kind nicht lieben.	251
9.36	Was, wenn aus meinem Kind ein Tyrann wird?	251

Vorwort

Dieses Buch hat insgesamt 22 Jahre in seiner Entstehung gebraucht. Mit 18 Jahren hatte ich das erste Mal den Impuls ein Buch zu schreiben. Ich wusste nicht über was, doch ich wusste, es ist wichtig. Jetzt sitze ich hier und schreibe die ersten Zeilen zuletzt. Ehrfürchtig und voller Demut vor den letzten Zeilen, die geschrieben werden wollen, die jetzt gleich die ersten sein werden.

Und genauso lässt sich dieses Buch beschreiben: Nichts ist, wie es scheint, alles ist verdreht, wenn wir einmal genauer hinsehen. Das Leben selbst ist wie ein Rätsel, das einmal durchschaut gar nicht so schwer ist. Alles ist genau umgekehrt.

Wir sind nicht hier um unsere Kinder zu erziehen, sondern sie sind hier, um uns zu erinnern. An das, was wir wirklich sind und an das Leben selbst.

Ich liebe die Kinder so sehr, dass ich es nicht in Worte fassen kann. Ich darf drei wundervolle Wesen ins Leben begleiten und bin nun seit über 14 Jahren Mutter, eigentlich 15, wenn man die Schwangerschaft dazurechnet. Diese drei Kinder haben mich so viel über mich und das Leben gelehrt. Sie sind meine größten Gurus und die besten Ego-Killer, die es gibt. Egal ob ich stundenlang mit ihnen im Bett lag und meditiert habe, weil ich nicht einschlafen wollte, oder ob ich mit ihnen Ameisen beobachtet habe. Sie sind ein Geschenk. Ich danke euch dreien von Herzen, dass ihr mich als Mutter ausgewählt habt.

Mein jüngster Sohn war übrigens über zwei Jahre bei mir, bevor ich ihm ein „Ja“ geben konnte. Er kam immer wieder und hat angeklopft, bis ich schließlich aus ganzem Herzen „Ja“ gesagt habe. Aber ich meinte zu ihm: „Du musst noch deinen Papa überzeugen, er will kein Drittes.“

Und dann war er weg. Über viele Monate hab ich nichts mehr von ihm gehört. Eines Tages stand sein Vater vor mir und sagte: „Also gut, ein drittes.“ Noch heute muss ich bei dieser Erinnerung weinen. Es zeigt so sehr die Hartnäckigkeit meines Sohnes. Alle Kinder haben von Anfang an, vom ersten Gefühl, dass wir ein Kind einladen wollten, das mitgebracht, was sie sind. Die Erste diese Klarheit, die Zweite die Lebendigkeit und der Dritte dieses starke Gehen für seinen Weg.

Ich habe in den letzten Jahren viele Lehrer gehabt, die meine Wege gekreuzt haben und ihnen allen möchte ich von ganzem Herzen danken. Für das Erinnern an das, was ich wirklich bin. Auch meinen Freunden und Kollegen, für all diese tiefen Einblicke, meinen Eltern, für das Leben selbst und natürlich mir selbst, mich mit diesem Thema draußen zu zeigen. Ich könnte noch so viel mehr darüber schreiben, doch für den Moment ist es gut.

Ich bitte dich, dieses Buch ganz wahrhaftig zu lesen, dir Zeit zu nehmen, in deiner Geschwindigkeit die Informationen aufzunehmen. Es zu fühlen und es zu hinterfragen. Es ist meine Wahrheit, das, was durch mich auf die Erde fließt, das, was ich gerne mit der Welt teilen möchte. So sehe und empfinde ich, Kristina Andrea Frank, im Jahr 2020 die Welt. Das kann sich ändern, denn ich fließe mit dem was kommt.

Und ich bitte dich, achtsam mit dir selbst zu sein, liebevoll. Achte auf dich. Es sind unglaublich viele Informationen, wenn es zu viel wird, leg das Buch zur Seite. Du musst keinen Aufsatz darüber schreiben, noch eine Buchvorstellung abgeben, du darfst es einfach genießen. In deiner Zeit. Und wenn du es nie fertig liest, dann ist auch das in Ordnung, – wobei ich persönlich den Schluss als das Sahnestück empfinde ;-)

Und jetzt genieße! Viel Freude mit „Lass die Kinder frei“.

1

Kinder und Tiere sind frei

Vor einem Jahr durfte ich in München einen Vortrag hören. Jo'Hán Chantney, ein Mediziner vom Stamm der Diné – er berichtete von seiner Kindheit. Davon, wie er ohne Schule in seinem Clan aufgewachsen ist. Er berichtete von Morgenkreisen, die Pflicht waren. Nur für die Erwachsenen, denn bei ihnen gilt die Regel:

Kinder und Tiere sind frei

Ich saß dort und mir liefen die Tränen. Es war wie ein Endlich-Nach-Hause-Kommen. Nach Jahren des „nur Fühlens“ erschien mir im Außen ein Mensch, der davon berichtete, wie normal diese Haltung war. Ja sogar, dass sie maßgeblich für seinen Stamm sei.

Vorausgegangen sind dem viele Jahre der Begleitung meiner drei Kinder. Ich wurde im Jahre 2005 das erste Mal Mutter und schon in der Schwangerschaft fühlte ich so viel, was ich mir für meine Tochter wünschte. Familienbett, Tragen, Stille, eine natürliche Geburt. Doch es stellte sich heraus, dass das für mich als enorm westlich geprägte Frau nicht so einfach sein sollte. Nicht, weil mein Körper das nicht konnte, oh nein, er war Meister darin, sondern weil ich lernen musste, immer weniger auf die Stimmen im Außen zu hören und dahingehend lauter zu werden. Dem ein „Nein“ zu geben und mehr auf meinen Mutterinstinkt zu hören. Diese feine zarte Stimme oder dieses feine Gefühl in mir, das ganz genau wusste, was meine Kinder brauchen.

Was mir half, war zu recherchieren, mich mit Menschen zu verbinden, die genauso fühlten wie ich. Es begann ein langer Weg und wir sind noch lange nicht am Ende. Noch immer gibt es auch bei uns Themen, wo ich noch nicht ganz für mich und meine Fa-

milie stehe, wo ich sage: „Ich fühle das aber so!“, wo ich mich klein mache, weil mir die „Staatsgewalt“ so groß erscheint.

Ich weiß, dass es ein Weg ist und genau deshalb schreibe ich dieses Buch. Es soll ein Mutmacher für all die Mütter und Väter draußen sein, die spüren, dass ihre Kinder nicht erzogen werden müssen, dass sie keine Pädagogik benötigen und die fühlen, dass auch bei ihnen sich etwas befreien will. Die auch für sich ihren Weg längst spüren, ihn aber nicht gehen können, – nicht zuletzt wegen den Kindern.

„Lasst die Kinder frei“ ist nicht nur auf die Kinder im Außen bezogen, vor allem auch auf die Kinder im Inneren. Wir waren an vielen freien Schulen und ich liebe das Konzept der demokratischen Schulen. Doch wie auch die Politik in diesem Land scheitert das Konzept oft an den Menschen. So waren Morgenkreise immer Pflicht für die Kinder und meine haben sie regelrecht gehasst.

Wie immer habe ich mich für meine Kinder eingesetzt, habe sie bestärkt in dem Wissen, dass sie es nicht müssen, wenn sie es nicht fühlen. Ich halte das für eine wichtige Grundeinstellung jedes Elternteils, nur so lernen unsere Kinder wirklich ihre Grenzen zu wahren – bei sich und anderen. Auch bestärke ich sie immer in einem offenen Zugehen auf andere Menschen, leider mussten sie schon öfter die Erfahrung machen, dass die Offenheit nur einseitig ist. So auch bei der Morgenkreis-Thematik. Als ich eines Tages dann in der Primarstufe der freien Schule hospitierte, die mein Jüngster fortan auch besuchen sollte, habe ich live miterlebt, was mit Kindern passiert, die zu etwas gezwungen werden. Es entstand hartes Mobbing unter den Kindern, dass alle teilnehmen mussten. Es mag uns Erwachsenen vielleicht wie eine Kleinigkeit erscheinen, doch durch die Augen eines Kindes betrachtet ist es ein schlimmer Übergriff.

Wir dürfen Kinder zu nichts zwingen, dazu muss man wissen, dass Kinder in der vollkommenen Hingabe an das Leben leben. Tiere auch. Der freie Wille entwickelt sich erst langsam und da brauchen sie eine liebevolle Führung, die ihnen zugewandt ist, nicht gegen sie erscheint.

Wenn ich von Büchern lese, wie „Warum unsere Kinder zu Tyrannen werden“, dann bekomme ich einen Stich ins Herz. Ich verstehe den Ansatz von Herrn Winterhoff – ich bin auch absolut der Meinung, dass Kinder verantwortungsvolle Erwachsene an ihrer Seite brauchen. Erwachsene, die ihr inneres Kind geheilt und gehalten haben und aus allen Formen des Adultismus ausgestiegen sind.

Adultismus ist für mich zu einer Volkskrankheit in Deutschland geworden. Kinder werden nicht als vollwertige Wesen ernst genommen, sondern dürfen öffentlich denunziert werden. Eben wie zum Beispiel mit diesen Buchtiteln, deren Beschreibung noch weiter geht, mit Sätzen wie: „Wann kommt es, dass Kinder den Eltern auf der Nase herumtanzen?“

Würden wir so etwas über dunkelhäutige Menschen oder Menschen einer anderen Religion veröffentlichen, würde ein Raunen durchs Land gehen – zu Recht! Doch warum tun wir das nicht bei Kindern, warum machen alle mit oder sehen weg, anstatt aufzustehen und sich für sie einzusetzen? Die Antwort ist so einfach wie beschämend: Weil wir alle verletzt und erniedrigt wurden und jetzt in der Rolle des Täters gelandet sind.

Kinder müssen frei sein, aus allem – aus unseren Projektionen, aus unseren Ideen und Vorstellungen, wie sie zu sein haben und vor allem aus unserer Idee von Bildung. Es ist ein weiter Weg, doch wir können ihn schaffen, alle gemeinsam. Indem wir als Erwachsene uns verbinden, unsere Werte definieren und uns überlegen, wie wir Kinder und deren Mütter wieder in diese Gesellschaft integrieren. Nicht, indem wir sie zwingen

ihre Kinder in Krippen und Kindergärten zu geben, damit sie möglichst schnell wieder arbeiten können, oder wir ihnen ein neues Frauenbild aufdrücken, der Karrierefrau, die auch noch locker die Kindererziehung schafft, sondern indem wir wahrhaftig ein neues Zusammenleben erschaffen unter Menschen, wo jedes Glied gleichwertig ist.

Das Wirtschaftswachstum war eine gute Idee. Ich würde sagen, die Menschen haben alles erreicht, was sie so erreichen wollten, haben alles Wissen der Erde so gut wie erforscht und online gestellt, – jetzt wird es Zeit für ein neues, noch vollkommen unerforschtes Gebiet: Die Beziehung zu uns selbst und zu unseren Liebsten.

Wie wollen wir leben im Jahr 2020, wie wollen wir unsere Kinder begleiten – oder wie können wir hier unsere Rolle in unserem „Stamm“ einnehmen, austreten aus Jahrtausend alten Opferrollen und eintauchen in ein vollkommen neues Leben.

Jeder Erwachsene war einmal das Wunder des Lebens und ein Kind. Unter Jugendlichen gibt es den Trend, das Kindliche abzulehnen, als „kindisch“ zu bezeichnen. Wir spalten uns von diesem Teil ab. Doch das Kind ist nicht tot, es ist nur körperlich gewachsen. Das, was wir gängig als Erwachsenen, als Kind oder auch als Neugeborenes bezeichnen, sind keine getrennten Wesen, es ist ein und derselbe Mensch, nur in einer anderen Erscheinungsform.

Damit wir unsere Kinder freilassen können, ist es existenziell, dass wir diese drei Anteile in uns unterscheiden lernen, damit wir wirklich und wahrhaftig zu einer Ganzheit darin verschmelzen können.

Ich nehme dich auf eine Reise zu dir selbst mit, möchte dir zeigen, wer du wirklich bist und dir hilfreiche Tipps mitgeben, – dich mitnehmen zu einem Leben, das sich aus sich entwickelt und nicht durch das Außen geformt wird.

Die Kinder sind dabei deine größten Gurus. Sie zeigen dir alles auf, wo du noch nicht achtsam mit dir und deiner Welt bist. Ich darf drei dieser Gurus in meinem Leben begleiten und sie mich. Wir lernen täglich viel von einander und es ist ein großes Geschenk.

Oft suchen wir im Außen nach so vielen Antworten, fahren Kilometer um Kilometer, um Menschen zu treffen, die glauben, das Leben verstanden zu haben. Doch in unserem Haus wohnen die wissenden Wesen dieser Erde. Nur mit dem Unterschied, dass sie es einfach nur leben, anstatt es zu erzählen.

Wenn Du es schaffst, das zu leben und in deinem Alltag umzusetzen, dann wirst du feststellen, dass Wunder nichts Besonderes mehr sind, sondern etwas ganz Alltägliches. Ich nehme dich jetzt mit auf eine Reise zu dem Wunder, das du bist, dem Kind in dir und möchte dir den Erwachsenen vorstellen, der sein Leben selbst in die Hand nimmt.

2

Wunder

Stell dir mal einmal einen Ort vor, an dem alles perfekt ist.

Genau die richtige Körpertemperatur, genau die richtige Umgebung für dich. Du bist im vollkommenen Zen-Modus. Alles ist absolut perfekt. Du begibst dich auf eine Reise oder – besser gesagt – irgendetwas anderes bringt dich auf eine Reise. Du ruhst vollkommen in dir und treibst so ganz langsam durch einen Kanal.

So geht es einer Eizelle im Körper einer Frau. Sie hat ihr ganzes Leben auf diesen einen Moment gewartet, obwohl sie das natürlich nicht wusste, und begibt sich nun auf die spannendste Reise ihres Lebens. Für sie ist alles perfekt. Doch auf einmal dringt etwas von Außen ein. Mit einem ungeheuren Druck bahnt sich eine Spermienzelle, getrieben von unbändiger Lebensenergie, in ihr System. Der Samen durchbricht die Schutzmauer, trifft auf das Innerste der Eizelle und beide erleben den besten Zustand, den man sich vorstellen kann.

Es ist eine orgasmische Verschmelzung, der persönliche Urknall eines jeden Menschen. Die beiden erleben das höchste Gefühl, das man erleben kann. Insgesamt ca. 30 Stunden hält dieser orgasmische Zustand an, dann ist es wieder vorbei und die beiden müssen sich spalten, um zum Menschen zu werden (1). Diese Trennung erzeugt einen großen Schmerz, vielleicht sogar den Ur-Trennungsschmerz des Menschen. Sie können diesen Zustand, die Einheit, das göttliche Sein nicht halten. Sie müssen sich trennen, um eine Manifestation zu werden.

1) [https://www.mpg.de/328672/forschungsSchwerpunkt 24.10.2020](https://www.mpg.de/328672/forschungsSchwerpunkt%2024.10.2020)

Die Zellteilung schreitet voran und mit Erreichen der Gebärmutter passiert abermals eine Teilung. Der Zellhaufen muss sich teilen. In eine äußere Hülle, aus der später die Plazenta entsteht und in eine innere Hülle, in der der Embryo selbst entsteht. Nach etwa fünf Tagen muss sie sich in die Gebärmutter einnisten, um weiter wachsen zu können. Von nun an beginnt die Versorgung des Embryos durch die Mutter bzw. die Gebärmutter.

Im Inneren dieses Gebildes schreitet die Zellteilung unglaublich schnell voran, der Embryo beginnt zu entstehen und bald ist daraus eine Form zu erkennen. Diese Form ist nicht etwa zufällig entstanden, sondern sie folgt der Logik des Lebens selbst.

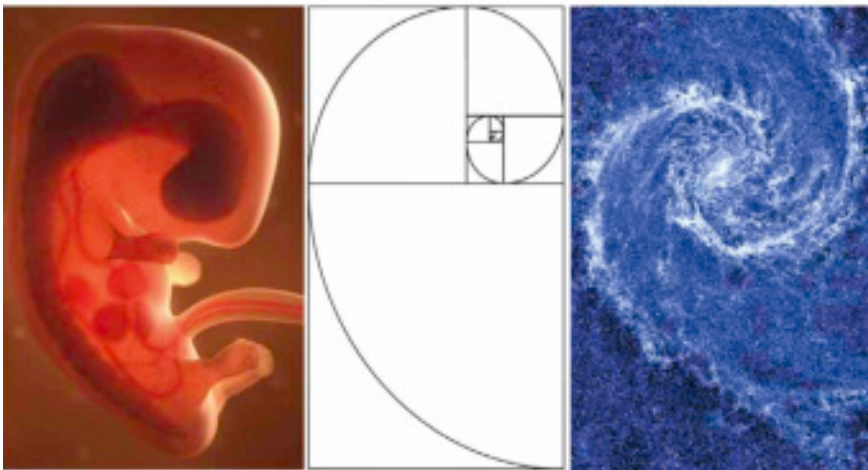


Bild Quelle 2

Um das Jahr 1200 herum gab es einen Mann, der herausgefunden hat, dass Kaninchen sich immer nach einer bestimmten Zahl vermehren. Bald fand er heraus, dass es sich dabei um eine Art Wachstumsmuster der Pflanzen handelt.

Er zeichnete das Muster ab und es entstand etwas, das wir heute die Fibonacci-Spirale

nennen. Die Blätter und Fruchtstände einer Pflanze sind oft in der Form der Fibonacci-Spirale angelegt, um die beste Lichtausbeute zu bekommen. (3)

Das Universum selbst, unsere Ohrmuscheln, alles ist in der Form dieser Spirale ausgelegt. Die Fibonacci-Folge ist eine Zahlenreihenfolge – und auch wenn Du Mathematik nun als Kind nicht sonderlich spannend fandest, vielleicht kann ich dich für diese Urform der Zahlen interessieren.

Fibonacci fand heraus, dass sich alles in der Welt nach einer bestimmten Zahlenreihenfolge anordnet und wohl auch teilt. Die Welt folgt also einer bestimmten Logik, die immer gleich zu sein scheint.

Auch der Fötus ordnet sich nach dieser Reihenfolge an. Es ist die Mathematik des Lebens, die da entsteht. Das Herz des Fötus ist dabei der Mittelpunkt der Spirale und um dieses Herz entwickelt sich dann das ganze Leben.

0 1 1 2 3 5 8 13

(1+1=2) (1+2=3) (2+3=5) (3+5=8) (5+8=13)

Jedes Leben, das auf dieser Erde existiert, ist ein Wunder und gleichzeitig ist es ein Abbild des Universums selbst. Nochmal: Der Körper des Fötus, der in den ersten Tagen nach Einnistung in die Gebärmutter seine Form annimmt, gleicht genau dieser Fibonacci-Form.

Wir sind also ein perfektes Abbild des Universums. Vom Urknall bis ins Jetzt enthalten unsere Zellen alle Informationen. Und in dem Urknall sind wir alle eins. Wir haben alle den gleichen Ursprung und doch formen wir unseren eigenen Kosmos.

4) <https://www.toushenne.de/design/der-goldene-schnitt.html> am 09.11.2020

Das Leben hat sich einen genialen Ablaufplan erschaffen, nach dem es sich entwickelt und jede Mutter, jeder Vater weiß: Das hört mit Geburt nicht auf. Kinder folgen einem gewissen Ablaufplan, in dem sie lächeln, krabbeln, laufen und sprechen lernen. Jedes Kind in seiner eigenen Reihenfolge – und ja, es gibt auch Kinder die langsamer oder schneller lernen, sie weichen ab von der Norm. Mit der Geburt entfaltet sich jeder menschliche Kosmos in seiner eigenen Zeit.

Bei manchen rasend schnell, bei anderen eher langsam und bedächtig. Wenn es Abweichungen von dieser Norm gibt, wird nach „Fehlern“ gesucht. Doch das Universum macht keine Fehler. Das, was wir als „Behinderung“ sehen, ist auch aus dem göttlichen Plan entstanden und auch wenn wir es manchmal nicht wahrhaben wollen, es ist genauso göttlich wie die normale Entwicklung.

Diese besonderen Kinder bringen ihren Eltern noch mehr Einsichten, noch mehr zum Lernen, noch mehr Heilung in ihrer ganz eigenen Geschichte. Wenn die Eltern sich dafür öffnen können und dankbar auf dieses Geschenk blicken.

Der Mensch entfaltet sich von innen nach außen und folgt einer göttlichen Ordnung – der heiligen Geometrie. Die Fibonaccizahlen lassen sich bis zum „Goldenen Schnitt“ weiterspinnen (4), den viele Künstler und Grafikdesigner geschickt in ihren Werken anwenden. Es ist kein Zufall, dass es Dinge gibt, die wir als harmonisch und schön annehmen und andere, die wir als disharmonisch und unangenehm empfinden.

Wenn Du in das Gesicht eines Menschen blickst, kannst du sofort erkennen, ob er oder sie in seiner Mitte ist. Dann ist er oder sie in seiner „goldenen Mitte“. Kinder, die strahlen und uns besonders hübsch erscheinen, strahlen von innen heraus und wir können daran unseren Umgang mit ihnen erkennen.

Wenn du das Gefühl hast, dein Kind strahlt nicht mehr, wirkt irgendwie nicht so farbenfroh wie sonst, dann ist es Zeit zu schauen, wo du dich selbst nicht achtest. Aber dazu mehr im hinteren Teil des Buches.

Das Strahlen, diese goldene Mitte, das ist das Wunder, das wir alle sind. Kinder sind nicht böse oder unartig, sie beginnen sich nur zu verformen, wenn Druck von außen ausgeführt wird. Natürlich nicht nur die Kinder, sondern genauso wir Erwachsene, alle Wesen dieser Erde.

Dieses Wunder steckt noch in Dir, diese goldene Mitte, und du kannst sie wiederfinden. Ja, du solltest sie sogar wiederfinden, um deine Kinder wirklich liebevoll begleiten zu können. Das Wunder ist für mich die Einheit des Lebens, die Ganzheit, Gott, die Quelle, aus der wir alle stammen, Prana, der Lebensatem. So unendlich viele Namen und doch meint es alles das gleiche.

Die Fibonacci-Spirale, der Embryo, formt sich um das Herz. Du und ich, wir waren diese Embryos, unser ganzes Leben formt sich um unser Herz. Dort finden wir alle Antworten auf das Leben, die wir benötigen, aus dieser Mitte heraus. Diese Stimme des Herzens wiederzufinden und ihr zu vertrauen verändert einfach alles. Als Eltern tragen wir da eine große Verantwortung. Immerhin wollen wir doch, dass auch unsere Kinder ihre Stimme des Herzens behalten. Und wenn uns das gelingen soll, können wir nicht umhin, unsere eigene zu finden und ihr wieder zu folgen.

Es braucht beides. Wir können nicht darauf warten, dass unsere Kinder eines Tages unser Leben leben, das können wir nur selbst starten. Nur so lassen wir sie ganz frei. Nur so können sie eine erfüllte Kindheit leben und zu einem verantwortungsvollen Erwachsenen heranreifen, dem niemand sagen muss, was richtig und falsch ist, der es einfach weiß, weil es ihm entspricht.

Erziehung ist wie eine tickende Zeitbombe. Wenn wir einem Menschen ständig sagen, was er oder sie zu tun hat, ihnen unsere Meinung überstülpen oder sie gar dazu zwingen, etwas zu tun – und wenn es „nur“ Zähne putzen ist, weil wir das für wichtig halten – dann schneiden wir sie von ihrer inneren Stimme ab und drängen ihnen unsere Werte auf. So lernen sie nicht, aus dem Wunder zu leben, das perfekt ist, das die Liebe selbst und niemals etwas Falsches oder Schlechtes tun würde, sondern sie lernen, uns zu entsprechen. Sie tun es nicht, weil sie es für sich fühlen, sondern weil es von ihnen erwartet wird. Dabei ist es egal, ob wir das nun liebevoll überstülpen oder gewalttätig.

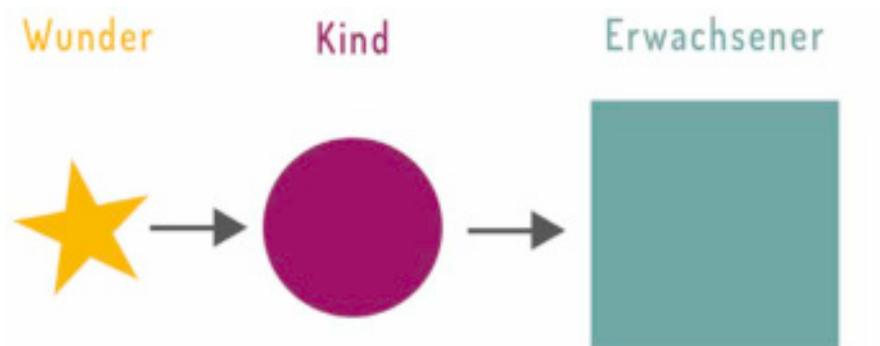
3

Der Erwachsene

3.1

Warum wir uns als Erwachsene oft verloren fühlen

Der perfekte Fötus wird zu einem Kind und später zu einem Erwachsenen. Wir gehen immer davon aus, dass es drei getrennte Wesen sind. Doch, wie schon erwähnt, genau das sind sie nicht. Lass mich dich noch einmal an unser gängiges Weltbild erinnern, das ungefähr so aussieht:



Das Wunder kommt auf die Welt, das Kind wächst und lacht und liebt und dann kommt der Erwachsene, der in der Welt „seinen Mann oder seine Frau steht“. Der Fluss des Lebens scheint wie unterbrochen, wenn all diese Anteile für sich stehen.

Alle Naturvölker dieser Erde sprechen immer von Vater Himmel, Mutter Erde und Spirit. Diese Dreifaltigkeit lässt sich auch im Menschsein wiederfinden. Solange wir als

Erwachsene nur den Erwachsenen leben und die beiden anderen Anteile ablehnen, so fehlt uns etwas Entscheidendes. Viele Menschen fühlen sich leer, sie spüren, dass ihnen etwas Wichtiges fehlt. Burn Out und Depressionen sind nur eine Folge des Ganzen.

Es ist wichtig, dass wir uns all diese Energien wieder ganz genau ansehen und integrieren. Was ist eigentlich ein Kind? Was ist der Erwachsene?

Im Grunde sind es alles erst einmal Energieformen in uns, die durch uns wirken und in uns fließen. In jedem Kind steckt auch ein erwachsener Anteil und in jedem Erwachsenen ein kindlicher Anteil.

Ein Kind kommt auf die Welt, ein Neugeborenes, das die Menschen tief berührt. Wenn du es im Arm hältst, dann wird die Welt um dich herum still. Alles wird sanft und weich, erscheint sogar heller und die Welt wird leise. Ein bisschen wie der Moment, wenn die ersten, zarten Schneeflocken fallen. Der Duft, diese weiche Haut und vor allem diese tiefe Liebe, die ein Baby mit auf diese Erde bringt.

Es kommt aus der Einheit mit der Mutter, aus dem geborgenen Schoßraum, und ist noch ganz frisch und zart. Gleichzeitig ist es unwahrscheinlich verletzlich, so bedürftig und vollkommen abhängig. Es kommt zu uns und erinnert uns daran, wie kostbar das Leben ist.

Es ruht vollkommen in sich selbst, drückt diesen Frieden aus, nach dem Du Dich tief in Deinem Innersten so sehr sehnst. Es ist die pure und reine Liebe, niemals möchte jemand etwas Schlechtes über ein Neugeborenes sagen.

Die Stimme der Erwachsenen wird sofort sanfter, weicher. Die ganze Atmosphäre scheint zu strahlen, wenn dieses Neugeborene im Raum ist. Es ist vollkommen in sich ruhend, sofern es nicht schon irgendwelche traumatischen Geburtserlebnisse hatte. Es

ist sanft und weich, zart – das Leben selbst!

Die Geburt des Kindes ist ein Geschenk des Lebens an sich selbst. In ihm lebt jede einzelne Zelle des Universums weiter. In ihm ist alles angelegt, was über die Jahrtausende in jedem einzelnen Mensch passiert ist. Es ist ein Wunder.

Das Kind wird größer, beginnt sich der Außenwelt zu öffnen. Es beginnt sich anzupassen, aber verliert nichts von seinem Strahlen. Es hat ein unsagbares Vertrauen in Mutter und Vater und gleichzeitig ist es den Erwachsenen gegenüber unglaublich bedürftig. Es ist in der vollkommenen Hingabe an das Leben und tut mehr oder weniger alles, um geliebt und angenommen zu werden. Das Kind erlebt viele Dinge, schöne, aber auch traumatische. Es wächst und wird größer. Immer mehr verliert sich sein babyhaftes Aussehen und es gleicht dem Menschen, der es einmal sein wird.

Als Neugeborenes ist der junge Mensch noch vollkommen in sich ruhend und nur fixiert auf sich selbst und die Mutter, mit der es sich zu Anfang noch als Einheit wahrnimmt. Allmählich beginnt es sich für seine Außenwelt zu interessieren. Es erforscht die Welt mit allen Sinnen und wächst. Es kommt in den Kindergarten, es geht in die Schule. Und die Erwachsenen sehen ihre Aufgabe darin, das Kind auf das Erwachsenenleben vorzubereiten. Dass es einmal einen guten Beruf bekommt und vielleicht sogar ein besseres Leben als die Eltern hat.

Wir haben das Bild, dass aus dem Wunder ein Kind wird, aus dem Kind ein Erwachsener. Sie nehmen sich getrennt war, als drei verschiedene Wesen. Doch der Erwachsene fühlt sich bald sehr leer.

Er fließt hinein in diese Welt von Verantwortung, Geld verdienen, Familie gründen. Er wird langsam darauf vorbereitet, ihm oder ihr wird gelehrt, wie die Welt aussieht und

was sein Platz darin ist.

Das Wunder ist nicht verschwunden, es bleibt in Dir, ebenso das Kind. Sie alle teilen deinen Weg. Das Kind, das von vielen Menschen so geliebt wurde. Das Wunder, das so viele Menschen berührt hat.

Du bist dieses Kind! Du bist dieses Wunder!

Das anzunehmen und zu verstehen dauert eine Weile. Wäre es linear, könnten wir uns nur an die Bilder aus der Vergangenheit erinnern. Doch wir können es ebenso noch fühlen, manchmal riechen oder spüren, wir können die Erinnerung schmecken und sie erscheinen real.

Du kannst Dich jederzeit mit dem glücklichen Kind in Dir verbinden und genau das solltest Du jeden Tag tun. Erinnerung Dich jeden Tag daran wie glücklich Du als Kind warst, mit einer kleinen Übung:

Schließe Deine Augen, nimm drei tiefe Atemzüge in den Bauch und langsam über den Mund wieder aus. Folge deinem Atem durch deinen Körper und lass alles da sein was da sein will. Komm ganz in deinem Körper an.

Und nun stell dir vor du stehst auf einer grünen Wiese und in deren Mitte steht ein kraftvoller, grüner Baum – der Lebensbaum. Du setzt dich zu ihm – oder stellst dich, lehnst dich an, verbindest dich mit ihm. Fühlst ihn ganz. Wenn du magst kannst du auch mit ihm verschmelzen. Dann schau dich um, vor dem Baum steht ein kleines Kind, du als kleines Kind. Komm erst ganz an dieser Situation, lass sie da sein. Begrüße das Kind, sag ihm wie sehr du es liebst und wie sehr du es vermisst hast all die Jahre.

Das Kind hält ein Geschenk für dich in den Händen, schön eingepackt in eine bunte Schachtel mit Schleife drumherum. Du nimmst das Geschenk an dich und bedankst dich bei dem Kind. Langsam öffnest du die Schachtel und siehst hinein. Dort findest Du deine schönste Erinnerung an deine Kindheit. Der Moment wo du einfach vollkommen unbeschwert das Glück eines Kindes erlebt hast.

Es kann sein, dass du keine bestimmte Situation siehst, sondern nur ein Gefühl bekommst. Lass dich einfach ganz reinfallen und mach dir bewusst: Was fühle ich gerade? Was nehme ich gerade in meinem Körper wahr? Was schmecke ich vielleicht gerade? Was rieche ich vielleicht gerade? Was sehe ich?

Tauche ganz ein in diese Erfahrung und wenn du magst kannst du sie auch noch in deinem Körper verankern. Tippe dazu jetzt ganz sanft auf deine Nasenspitze. Immer wenn nun ein Windhauch um deine Nase streift wirst du an diese wunderschöne Erfahrung erinnert werden.

Dann atme noch ein letztes Mal dieses Gefühl ein, gib dem Kind die Schachtel zurück und komm langsam ganz zurück in deinen Körper. Nimm die Erfahrung bewusst mit in diese Welt und öffne deine Augen.

Du kannst Dich jederzeit mit dem glücklichen Kind in Dir verbinden und genau das solltest Du auch jeden Tag tun.

Und doch – was, wenn es gar nicht so ist, wie es sich in unseren Köpfen darstellt? Was, wenn es alles ganz anders ist. Die Vorstellungen, die wir haben, bewegen sich zweidimensional – linear. Von einem Punkt zum nächsten. Doch die Welt ist nicht zweidimensional, ja, sie ist nicht einmal drei- oder vierdimensional – es gibt viele Dimensionen, die wir mit unserem Verstand niemals erfassen können und auch gar nicht müssen.

Wichtig ist sich bewusst zu machen, dass wir in einem mehrdimensionalen Raum leben und dass es eben nicht so ist, wie in der Grafik oben dargestellt. Das ist nur das, was unser Auge wahrnehmen kann. Doch in Wahrheit sieht es so aus:

Viele Jahre wurde das Kind vom Erwachsenen unterdrückt, viele, auch heute noch lebenden Menschen, haben Gewalt an sich selbst erlebt. Zum Glück werden die Menschen heute immer freier und beginnen die Kinder bedürfnisorientiert zu begleiten. Und sicher gehörst auch Du zu diesen wundervollen Menschen, sonst würdest Du nicht diese Zeilen lesen.

3.2

Das Wunder und das Kind leben im Erwachsenen weiter!



Unsere Kinder im Außen zeigen uns derzeit, wie sehr wir diesen Aspekt unserer selbst unterdrücken, in dem wir sie unterdrücken. Kinder sind in der vollkommenen Hingabe und Liebe an das Leben selbst. Das Kind ist ja noch da, es ist nicht weg. Und mit ihm die Liebe und Hingabe an das Wunder, das wir sind.

Es ist Zeit für eine Revolution! Eine Revolution im Kind! Vor vielen Jahren wurde die Emanzipation der Frau vorangetrieben. Jetzt ist es Zeit für die Emanzipation des Kindes! Aber die Revolution startet diesmal nicht im Außen, sondern im Innen – in Dir selbst –, in Deinem inneren Kind.

In jedem Menschen steckt eine weibliche und eine männliche Energie. Die Eizelle und die Samenzelle, die miteinander verschmolzen sind. Sie sind maßgeblich für unsere Entstehung verantwortlich. Viele Lehren in Asien beziehen sich auf diese Verschmelzung, die Einheit von Mann und Frau. Wenn wir diese wiederherstellen können, sind wir in der Erleuchtung. Das höchste Gut ist es nun, diesen Zustand auf die Erde zu bringen und zu leben.

In jedem Menschen steckt eine männliche Energie, das Ying – egal ob Mann oder Frau. Die Essenz der männlichen Energie ist der Führer, der friedvolle Krieger, der Anführer. Er ist es, der die Impulse der Frau umsetzt – der liebevoll auf sie blickt und sie führt.

Diese Energie ist gleich zu setzen mit der erwachsenen Energie in uns. Der Erwachsene leitet, er führt, er ist der Anführer. Das Kind ist bedürftig und vollkommen hilf- und schutzlos ohne ihn. Er ist die Hülle und er kennt den Weg.

3.3

Der Erwachsene – das Aussen – Yin – Das Männliche – Der Körper

Doch, wie Du schon auf der Abbildung sehen kannst, ohne das Kind ist er leer. Eine große Hülle ohne Inhalt. Die Substanz fehlt, die Basis fehlt. Er kann ohne das Kind existieren, scheinbar, doch er wird sich immer leer fühlen.



Seine reine Energie ist die des führenden Anteils, des Außen, des Schutzes. Das ist es, was die wahre Aufgabe des Erwachsenen gegenüber des Kindes ist: es liebevoll durch diese Welt zu geleiten, bedingungslos, und dabei immer auf die Impulse des Kindes zu reagieren.

So wurde diese Energie einst auf unsere Erde geboren. Doch über die laufenden Jahre hinweg begann die reine Essenz des Ganzen zu bröckeln, der Erwachsene verlor den Kontakt zu seinem inneren Kern, dem Kind, und damit begann auch die Unterdrückung

des Kindes durch den Erwachsenen. Das ist nicht etwa etwas schlimmes, noch etwas, das wir verurteilen sollten – es ist einfach passiert und es ist Teil des Spieles hier auf der Erde.

Und doch ist es ein ganz entscheidender Punkt, den wir uns etwas näher ansehen sollten. Es ist scheinbar wie ein Teufelskreis, eine Endlosspirale, der nur der Mensch selbst Einhalt gebieten kann. Denn in dem Moment wo der Erwachsene den Kontakt zu seinem inneren Kind verliert und das Kind im Außen beginnt zu unterdrücken, passiert auch beim Kind etwas. Es beginnt den Erwachsenen dafür zu verurteilen. Ganz unbewusst, schließlich ist das Kind in der absoluten Hingabe und schutzbedürftig. Doch in seinem Unterbewusstsein speichert es diese Informationen ab. Von diesem Moment an bröckelt sein unendliches Vertrauen in den Erwachsenen, doch es kann es nicht fühlen, in diesem Moment. Das Unterbewusstsein aber ist hartnäckig mit seiner Erinnerung und es erinnert sich daran, dass es einst von einem Erwachsenen gedemütigt wurde.

Und so beginnt es, absolut unbewusst, einen Teil des Erwachsenen abzulehnen. Und somit wird es diese Ablehnung auch gegen sich selbst richten, wenn es einmal erwachsen ist. Und durch diese Ablehnung beginnt ein Strudel. Das Kind wird mehr unterdrückt und erfährt mehr Ablehnung gegenüber des Erwachsenen.

Solange bis das Kind wieder gehalten und gesehen wird. Bis der Erwachsene wieder seine wahre Führung erkennt. Und es reicht ein Erwachsener, der das erkannt hat, um viele andere Erwachsene anzustecken. So kann eine Aufwärtsspirale erreicht werden, in der viel Heilung geschieht.

4

Wunder – Kind – Erwachsener

4.1

Erwachsene sind emotional besser als Kinder

Vielleicht kennst du den Aufruf: „Was für ein Kindergarten hier.“ Ich durfte, als meine mittlere Tochter zwei Jahre alt war, die Erfahrung machen, eine Arbeitsstelle anzutreten und sie gleichzeitig im Kindergarten einzugewöhnen. Ich habe also beides parallel erlebt und ich kann Dir sagen: Kinder sind einfach so viel reflektierter als Erwachsene. Warum? Sie sind ehrlich und direkt, sie nehmen kein Blatt vor den Mund und sprechen aus, was sie stört und sagen, was sie wollen. Wenn wir sie lassen. Klar, das ist super anstrengend für uns Erwachsene, wenn wir in einer Welt aus zu vielen Aufgaben und totaler Überforderung leben. Die wenigsten Menschen wollen hören was Kinder aussprechen und deshalb wird ihnen Höflichkeit antrainiert.

Erwachsene dagegen haben natürlich noch die gleichen Bedürfnisse und „Ich will aber“-s. Nur wurde ihnen eben die Fähigkeit des Aussprechens oder einfach nur Dasein-Lassens abtrainiert. Kinder sind für mich viel echter und reflektierter, was ihre Emotionen angeht. Erwachsene haben es verlernt und nutzen dann etwas für sich, was wir „Manipulation“ nennen.

„Wenn Du nicht tust was ich will, dann habe ich dich nicht mehr lieb“ – das geht mit Worten oder mit Gesten und funktioniert bei Kindern und Partnern. Und es funktioniert in vielen Bereichen des Lebens. In anderen nutzen wir Geld als Druck- und Erpressungsmittel. Wenn Du das tust, was ich will, dann bekommst Du Geld von mir. Eltern

bereiten ihre Kinder oft schon sehr früh auf diese Manipulation des Lebens vor, mit Taschengeld und kleinen Belohnungen oder Bestrafungen. Hausarrest und „klare Ansagen“ machen sind Mittel, die noch immer von Eltern verwendet werden.

Ich habe sogar so etwas wie einen „stillen Stuhl“ noch in Kindergärten, vor nicht allzu langer Zeit, gesehen. Ein Kind, das nicht ins Gefüge passt wird bestraft und auf einen Stuhl gesetzt um über sein Verhalten nachzudenken.

Schon wenn ich diese Sätze schreibe schnürt es mir die Kehle zu. Eigentlich hätte ich damals was sagen müssen, es wäre meine Pflicht gewesen. Denn dort passiert ein massiver Übergriff an einem menschlichen Wesen.

Es ist also die Idee davon, dass Erwachsene „emotional reifer“ wären und Kinder dazu erziehen müssten ihre Emotionen nicht zu zeigen. Es gibt Ideen davon, dass wenn wir Kinder ihre Wünsche und Träume erlaubten, sie uns auf der Nase herum tanzen würden.

Und ich glaube wir müssen auch da gut unterscheiden. Das Kind reagiert, im übrigen wie ein Hund auch, auf die Stimmung der Eltern. Sind diese glücklich und in sich ruhend sind die Kinder es auch. Sind die Eltern traurig und schlecht gelaunt sind die Kinder das meistens auch. Vor allem aber sind die Kinder aggressiv, sind es die Eltern auch. Und das ist sehr unbewusst und enorm manipulativ, denn es gibt eine sehr passive Form der Aggression. Es gibt Menschen, die sind in ihrem inneren sehr aggressiv, leben mit unterdrückter Wut und anderen Gefühlen. Doch wurde ihnen (oftmals unter harter Strafe) beigebracht, dass diese Gefühle nicht sein dürfen. Das heißt, dass diese Gefühle da sind und die Kinder greifen sie auf, denn sie spüren sie ja noch.

Das soll jetzt nicht heißen, dass die Eltern schlecht sind. Ganz im Gegenteil. Sie kommen

aus einer Ahnenfolge von Opfern der unterdrückten Wut und Aggression. Unterdrückte Emotionen stauen sich in unserem System und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Das Einzige was wir tun können ist sie zu finden und für uns klären. Nicht im Kind, sondern im Erwachsenen.

4.2 Kinder sind frei

Diese Klärung geht nur, wenn wir unser inneres Kind lernen zu befreien und zu halten. All diese unterdrückten Emotionen, die übrigens genauso gut Freude und Liebe heißen können, wieder hochkommen zu lassen. Wie das geht erfährst Du hier noch ausführlich im Buch.

Das Wichtigste ist zu lernen wieder streiten, mit Kritik umgehen zu können, sich von der Idee von richtig und falsch zu befreien.

Wir alle brauchen erstmal wieder einen stabilen Boden. Ein Erwachsener kann erst wirklich stabil für andere da sein, wenn er selbst auf einen stabilen Grund gebaut ist. Das ist bei einem Haus so und bei einem Menschen nicht anders. Beim Menschen kann man das, mit etwas Übung, übrigens genauso gut erkennen wie bei einem Haus.

Der heutige Erwachsene ist ein großes Mangelkonstrukt. Die Leere, die so viele in sich fühlen zeigt es sehr deutlich. Sie wird mit immer mehr Konsum zu füllen versucht, mit mehr Plastik, mehr Essen, mehr Abenteuer, mehr Reisen, mehr Häusern, mehr Autos und, und, und. Die Liste ist unendlich. Generation um Generation wird versucht den Mangel im Außen zu lösen, doch dieser wird dadurch nur immer größer und größer. Sodass er nun für alle gut sichtbar wird.

Dieser Mangel, diese Leere, das fehlende innere Kind, die fehlende Verbindung zu dem Wunder, das wir alle sind, sie führt dazu, dass wir immer mehr suchen und suchen. Der Mangel fängt oft schon sehr früh an.

Ich bin 1980 geboren und in meiner Generation fing der Mangel schon bei der Geburt an. Wo unsere Großmütter noch Zuhause mit der Hebamme entbunden haben, haben meine Mutter und ich eine sehr übergriffige Krankenhausgeburt erlebt. Meine Kinder sind sogar per Kaiserschnitt entbunden, das heißt ich durfte nicht einmal mehr aktiv die Geburt mitbestimmen. Wie es so weit kommen konnte? Angst und Sorgen haben mich damals von meiner inneren Stimme entfernt.

Doch genau das hat dazu geführt, dass ich begonnen habe, mich näher damit zu befassen. Es war also mein Weg und es hat mich gelehrt zu erkennen, wann die Zeit wirklich „Nein“ zu sagen ist und diesen Stimmen im Außen Einhalt zu gebieten.

Ich wurde 1980 nicht etwa zu meiner Mutter gebracht, sondern auf eine Säuglingsstation. Aus Angst und Sorge vor Keimen wurde ich von meiner Mutter isoliert. Ich glaube es ist ein gutes Beispiel dessen, was gerade überall auf der Welt mit Covid-19 passiert. Wir haben Angst vor dem was ist und glauben uns davor schützen zu müssen. Doch gerade diese Idee des Schützen-Wollens produziert ein noch viel größeres Leid.

- „Das Kind muss im eigenen Bett schlafen, sonst wird es das nie lernen“ führt zu Mangel an Nähe
- „Das Kind darf nicht essen wann es möchte, sondern muss warten, bis die Zeit um ist und es der Erwachsene bestimmt“ führt zu Mangel an innerer Nahrung
- „Das Kind muss schreien, das kräftigt seine Lungen“ führt zum Mangel in der Liebe

- „Das Kind muss tun was ich sage, sonst tanzt es mir auf der Nase herum“ führt zu Mangel an Selbstbewusstsein

Wie du siehst, solange wir als Erwachsene unsere Ideen an die Kinder weitergeben, solange geben wir auch unseren Mangel weiter. Solange da diese innere Leere ist können wir nicht richtig mit unseren Kindern in Kontakt treten.

Die inneren Kindern gehen immer mit den äußeren Kindern in Resonanz. Solange wir also unser inneres Kind nicht fühlen, können wir auch nicht fühlen, was unser Kind im Außen braucht. Solange wir nicht für die Bedürfnisse unseres inneres Kindes gehen, können wir auch nicht für die Bedürfnisse unseres äußeren Kindes gehen.

Und wenn wir nicht in gutem Kontakt mit unserem inneren Kind sind, beginnt eine heftige Projektion auf das Kind im Außen. Dann sehen wir in unseren Kindern etwas, was wir uns selbst nicht erlauben. Dann erzeugen wir den Mangel im Außen. Es ist komplex und im Grunde geht es nur darum den „vollen Erwachsenen“ wieder zu finden und darin nicht zu streng mit uns selbst zu sein. Der Erwachsene, der in gutem Kontakt mit dem inneren Kind und dem Wunder steht. Und natürlich werden wir auch so immer wieder Situationen produzieren, in denen wir etwas auf unsere Kinder projizieren. Doch wir erkennen sie dann immer schneller und können sie auflösen.

4.3

Das Leben ist ein Fluss. Altes loslassen und Neues begrüßen.

Das ganze Leben ist ein Fluss, manchmal sehr sanft und still, manchmal reißend. Es fließt und möchte sich selbst erfahren. Was wir tun, ist diesen Fluss zu unterbrechen,

mit Konzepten und Ideen, aber vor allem mit der Hoffnungslosigkeit.

Vielleicht hast du die unendliche Geschichte gelesen. Dort geht es um das Phantasia-land, das in jedem Menschen steckt. Das Reich der Träume und kreativen Ideen. Wenn wir uns von diesem abschneiden, nicht mehr an unsere Träume und Ideen glauben, dann beginnt sich im Phantasia-land das Nichts auszubreiten. Wie ein schwarzer Schleier legt es sich über das Land und verschluckt alles.

Das ist das, was wir im Grunde als „Alter“ bezeichnen. Unser Körper altert absolut. Doch eigentlich sollte man dieses Altern garnicht so sehr wahrnehmen. Ein junges Pferd kann man auf den ersten Blick kaum von einem ganz alten Pferd unterscheiden.

Wie am Anfang, mit der Fibonacci-Spirale erwähnt, entfaltet sich unser Leben von innen nach außen, aus dem Herzen heraus. Wir sind an die universelle Lebensquelle angeschlossen. Wenn wir diesen Zugang verloren haben und nicht mehr ganz durchkommen bis zur universellen Quelle, dann altern wir. Dann beginnt unser Körper Alterungserscheinungen zu zeigen.

Es sind die alten Ideen, die in unseren Köpfen hängen, der starke Druck von außen, der uns immer wieder abschneidet von dieser Quelle, von unserer inneren Stimme. Die Idee des Getrenntseins. Unsere Kinder fühlen, wenn wir unsicher sind. Sie fühlen, wenn wir uns von der Quelle abgeschnitten haben, sie zeigen uns unsere tiefsten Schatten und Furchen. Deshalb ist es für viele so unendlich anstrengend mit ihren Kindern zu sein.

Das eigene Ego für einen Moment aufgeben und sich ganz einem anderen, bedürftigen Wesen hingeben. Man wird sofort und unmittelbar mit den eigenen Mängeln konfrontiert. Und auch mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen.

5) „Grundgedanken der Montessori-Pädagogik“ <https://www.montessori-muenster.org/montessori-paedagogik/die-paedagogik/> 26.10.2020

Der Druck von außen ist auch nur der Versuch, uns wieder in unsere Mitte zurückzubringen. In den einen Punkt, die universelle Lebensquelle.

Das Leben ist wie ein Fluss, der fließen will. Manchmal geht er schnell über Stromschnellen und manchmal ganz sanft. Manchmal ist er tiefgründig, manchmal ganz leicht und seicht. Wenn wir einen Staudamm bauen, dann staut sich das Wasser und ein großer Druck baut sich auf. Entweder das Wasser bahnt sich dann mit Gewalt seinen Weg oder es wird schlecht. Auf jeden Fall wird es alles tun, um weiterfließen zu können.

Wenn wir nun an einem Ort festsitzen und vielleicht für Jahrzehnte Tag ein Tag aus das gleiche tun aus einem Sicherheitsdenken heraus, um genug Geld zu verdienen, um eben geschützt zu sein. Dann machen wir uns selbst zu Sklaven und, wie das Wasser, das nicht mehr weiterfließen kann, können wir „schlecht“ werden. Umkippen.

Der Druck im Außen ist also nicht das „Außen“, das was es erzeugt, sondern nur der Damm, der verhindert, dass etwas weiterfließen kann. Manchmal brauchen wir den Damm, um uns etwas bewusst zu werden. Und jeder reagiert anders auf diesen Druck. Die Kinder zeigen das unmittelbar, vor allem beim Eintritt in die Schule. Die meisten werden still und tun was man ihnen sagt, sie passen sich an, sie ziehen sich in sich zurück und finden ihren Weg damit glücklich zu werden (übrigens eine einzigartige Eigenschaft von Kindern, deshalb können wir es oft so schwer erkennen, wenn sie dabei ihre eigene Mitte verlieren). Einige können diesem Druck nicht standhalten und werden aggressiv. Sie sind das Wasser, das versucht, den Damm zum Einsturz zu bringen. Sie schreien, sie winden sich, sie zeigen das, was alle denken und fühlen.

Doch statt ihnen zuzuhören tun wir Menschen nichts anderes, als ihnen Medikamente gegen etwas zu geben. Die Aggressivität ist Ausdruck des Druckes und wir versuchen mit Gegendruck zu reagieren.

Doch was, wenn wir hinsehen, wenn jemand schreit, wenn jemand weint, wenn jemand NEIN sagt? Der Fluss des Lebens ist ein JA, das NEIN der Damm. Manchmal braucht es ihn, doch wir sollten nicht daran festhalten, sondern ihn rechtzeitig auflösen, bevor das Wasser schlecht wird oder sich mit Gewalt den Weg bahnt.

Wir sind an einem Punkt im Leben angekommen, an dem wir die Leere im Innen nicht mehr fühlen können. Wir haben sie ausgestopft mit Dingen und Beschäftigungen. So viele Menschen sind gefangen in der Hoffnungslosigkeit, ihre Träume und Freuden nicht leben zu können oder zu dürfen. Und sie produzieren damit weiter das Nichts.

Das Leben der Kinder ist ein gigantischer Spiegel. Wenn wir den kritischen Blick nicht nur auf unsere Kinder, sondern auf alle Kinder dieser Erde richten, nur kurz, und sie dann schnell wieder frei lassen, so können wir sehen, dass sie noch alle eingesperrt sind in Gebäuden, in beziehungsarmen Strukturen. Nicht weil wir ihnen das antun, sondern weil wir uns Menschen das antun.

Ja, wir brauchen gewissen Strukturen und Regeln, doch wir haben viel zu viele davon erschaffen. Immer mehr und immer mehr Regeln gibt es. Covid-19 hat dem Ganzen in Deutschland gerade noch die Krone aufgesetzt. Wir müssen von Zeit zu Zeit all unsere Regeln und Strukturen hinterfragen, so, wie wir unsere Häuser aufräumen müssen, unsere Glaubenssätze und alles was uns begleitet.

Es fängt im Kleinen an und hört im Großen nicht auf. Was trage ich mit mir rum, was ich eigentlich längst loslassen wollte? Es gibt auf Netflix eine schöne Serie von und mit Marie Kondor. Sie hilft Menschen ihr zu Hause zu entrümpeln und aufzuräumen.

Genau hier sollten wir beginnen. Bei unseren Glaubenssätzen: Welche machen mir noch Freude und welche kann ich in Dankbarkeit verabschieden?

Bei unseren Beschäftigungen: Welche machen mir noch Freude und welche kann ich in Dankbarkeit verabschieden?

Bei Begegnungen mit anderen Menschen: Welche machen mir noch Freude und welche kann ich in Dankbarkeit verabschieden?

Bei Kleidung, bei Arbeiten die wir täglich erledigen.

Ja, es klingt hart und es ist nicht einfach. Doch du wirst sehen, dass das, was in deinem Leben wirklich wichtig ist, bei dir bleibt – oder zurückkommt, wenn du klar weißt, wer oder was du bist. Was du willst und wohin du fließen möchtest.

Das Neue einladen! Lasse die Kinder an die Macht, sie haben noch so viel mehr Verbundenheit zur Quelle und finde deine eigene Macht und Anbindung wieder. Und lasse die alten Vorstellungen und Ideen los.

Aktuell erlebe ich in unserer Gesellschaft eine eigenartige Trennung. Jeder lebt in seiner Box, in seiner Altersschachtel, es gibt kaum eine Durchmischung. Dabei würden sich Senioren und Kinder so gut tun, wir alle könnten von dieser gesunden Durchmischung wieder profitieren. Die Kinder bringen die Lebensfreude und Leichtigkeit, die Älteren die Ruhe und Dankbarkeit. Wir alle leben in Harmonie zusammen. Das ist Leben und das ist gelebte Liebe.

Und das Leben selbst zeigt es uns. In welcher demütigen Haltung wir jeden Tag sein dürfen: Das Neue, das Neugeborene mit Freuden begrüßen. Das Alte, den Tod in Liebe verabschieden. Er gehört zum Leben wie die Geburt. Ohne Tod keine Geburt, ohne Geburt kein Tod. Es wird Zeit, dass auch diese Haltung wieder einen Stellenwert in uns allen bekommt. Auch wenn wir das nur ungern sehen wollen, es ist ein unendlich wichtiger Teil des Lebens selbst.

Denn das Leben will nichts anderes als sich selbst weiterleben.

Die Tage habe ich das Abschiedsvideo von Julian Bam gesehen, wo er sich von seinem You-Tube Kanal verabschiedet. Für alle, die nicht mit zwei Teenie-Töchtern gesegnet sind: Julian Bam ist einer der bekanntesten YouTuber Deutschlands und hat Ende 2019 seinen Ausstieg von seinem Hauptkanal bekannt gegeben. Er hat festgestellt, dass er einfach nur noch für seine Videos gelebt hat und alles andere um ihn herum unwichtig wurde.

In seinem Video sagt er: „Ich bin der Meinung, dass man in der Kunst am Gipfel seines Erschaffen aussteigen soll“. Und es drückt so sehr aus was ich hier sagen will. Alles was wir tun, tun wir nur um etwas zu lernen, über uns, über das Leben, über das was ist. Und wenn wir dann den Gipfel erreicht haben, haben wir auch den Gipfel dessen erreicht, was wir lernen wollen. Nun beginnt der Abstieg und das, was wir damit erreichen wollten, fällt weg.

Nun beginnt ein Festhalten am Alten, die kreative Energie zieht sich zurück und es ist mehr ein Aufrechterhalten als ein Leben, ein Fließen. Wenn man einmal erkannt hat wie Kinder lernen, dann kannst du sehen was ich meine. Vielleicht hast du schon ein kleines Gefühl dafür bekommen.

Kunst funktioniert übrigens erst in dem Moment, in dem wir nichts erreichen wollen, sondern einfach nur etwas tun, weil es durch uns fließen möchte. Man weiß niemals wann man einen Hit landet und Menschen berührt, es passiert einfach und es sollte nicht der Antrieb der Kunst sein. Sondern immer der Wunsch des Lebens nach Ausdruck in sich selbst.

Wir sind gelebte Kreativität, nicht mehr, nicht weniger. Und in dem Moment, wo wir aus

dem Mangel aussteigen, möchte sich die Fülle durch uns in einer ganz eigenen Art und Weise ausdrücken. Das haben schon die Ägypter erkannt und selbst bei Urvölkern, wie den Aborigines, sind Malen und Musik Teil der wichtigsten Tätigkeiten.

4.4

Wunder, Hoffnungen und Träume wieder integrieren und endlich richtig erwachsen werden

Erwachsen sein. Wir haben so eine eigenartige Vorstellung davon, was das ist. Im Grunde ist es super einfach zu erklären:

Das Kind, das sich selbst die Schuhe binden möchte, ist erwachsen. Es übernimmt Verantwortung für sein tun und handeln – wenn wir es lassen.

Maria Montessori, geboren 1918, hat uns dazu wichtige Leitsätze mitgegeben, die leider immer noch in viel zu wenig Familien wahrhaftig gelebt wird.

„Hilf mir, es mir selbst zu tun“ (5)

Kinder brauchen die Möglichkeit, alles selbst machen zu dürfen, aufräumen, kochen und eben Schuhe binden. Wir müssen ihnen die Chance geben, es selbst zu lernen.

Kinder brauchen die Möglichkeit, alles selbst machen zu dürfen, aufräumen, kochen und eben Schuhe binden. Wir müssen ihnen die Chance geben, es selbst zu lernen.

Gleichzeitig brauchen sie auch eine liebevolle Umgebung und eben nicht den Zwang und Druck es selbst tun zu müssen – wie, leider, in den Lehren von Maria Montessori oft angewandt.

Und so, wie bei den Kindern, brauchen auch wir Erwachsene die Möglichkeit es selbst tun zu dürfen. Wenn die Regeln und Strukturen zu eng sind, dann können wir nur einen Teil unserer Selbst wahrhaftig leben. Vor allem aber, wenn die Glaubenssätze in uns zu stark sind und verhindern, dass wir unsere eigenen Träume leben.

Und unsere Träume sind nichts anderes, als das Eine, die Urquelle, die sich durch uns ausdrücken möchte. Wenn wir das nicht zulassen wollen und uns selbst klein halten, zurückhalten, gefangen halten in alten Strukturen und Regeln, dann werden wir alt. Schwere kommt und die Leichtigkeit weicht einer Resignation. Wenn wir mitfließen mit dem Leben, dann wissen wir, wann Zeit ist etwas zu beginnen und gleichzeitig, wann es Zeit ist loszulassen. Es ist diese innere Stimme die uns leitet, in jedem Moment.

Ein Kind, das den Impuls bekommt zu malen, greift nach einem Stift und malt. Wenn es tanzen möchte, dann tanzt es, wenn es schreien möchte, dann schreit es. Es ist existenziell, dass wir in unseren Kindern diese Fähigkeiten erhalten. Wir dürfen sie niemals zu etwas zwingen. Nur so können sie weiterhin auf ihre eigenen Impulse hören. Wir dürfen sie darin nicht einschränken und ich weiß, dass das unglaublich schwer ist und viel Bewusstseinsarbeit erfordert.

Das Problem ist nicht das Kind, das Problem ist unsere Vorstellung in der westlichen Welt, wie ein Kind zu sein hat. Wir haben Angst um die Kinder und wünschen uns im Grunde natürlich ihr bestes. Viele Erwachsene sehen in ihren Kindern nicht die Menschen, die sie gerade sind, sondern etwas das noch zu formen ist, was noch nicht fertig ist. Unfähig zu erkennen was gut und böse ist, unfähig den Blick auf die Zukunft zu haben.

Und ja, natürlich stimmt das. Kinder leben im Moment, doch wir dürfen ihnen diesen Moment nicht abgewöhnen, indem wir unsere Erfahrungen überstülpen. Denn ein Kind

ist tatsächlich noch bedürftig und hat gar kein Bewusstsein für gut und böse – braucht es auch nicht. Denn ein Kind geht davon aus, dass seine Eltern oder andere Bezugspersonen aus der reinen Liebe und immer für das Kind handeln.

Es ist ein unendlich großes Vertrauen, das die Kinder uns da entgegen bringen und wir haben als Erwachsene eine große Verantwortung. Wir dürfen auf keinen Fall dieses Vertrauen missbrauchen, wir dürfen auf keinen Fall die Träume des Kindes zerstören.

Es kommt aus einer Traumwelt und wir haben verlernt mit dieser Welt zu kommunizieren. Wir müssen unseren Kindern wieder Hoffnungen und Träume lassen und uns selbst wieder Hoffnungen und Träume erlauben.

Alles in dieser Welt ist möglich. Unser Versand, gepaart mit unserem Gefühl sind im Grunde nur große Empfänger und Sender für das, was wir wirklich sind. In meiner Wahrnehmung ist es ein bisschen so, als ob wir als geistiges Wesen eine digitale Brille aufsetzten und die Welt auf einmal durch ganz andere Augen wahrnehmen.

Wir blicken durch unsere Augen auf die Welt, tief verbunden mit unserem Herzen, wir fühlen mit unseren Händen, erleben uns mit allen Sinnen als Wesen auf der Erde.

Dein Herz hat Träume, es möchte gewisse Dinge hier leben. Wir sind gelebte Kreativität und auch der Wunsch anderen zu helfen steckt tief in uns. Das sind zwei Grundsubstanzen, die uns allen in der Schule, mal mehr, mal weniger, abtrainiert werden.

Die Schule hat für uns alle etwas gebracht – wir haben sie gebraucht. Und wer weiß, vielleicht hat sie uns auch sozialisiert. Doch wie alles, was aus der „Schulmedizin“ kommt, hat auch das oftmals Nebenwirkungen. Zwei davon waren eben, dass viele Menschen glauben „nicht malen oder musizieren“ zu können und dass wir nicht voneinander „spicken“ dürfen.

Aber vor allem werden die eigenen Wünsche und Träume abtrainiert. Es wird auf ein Leben, das bereits existiert vorbereitet, nicht auf eines, das sich mit jedem Menschen formt.

Jeder Mensch ist einzigartig und um ihn herum formt sich seine Welt. Grundlegend ist er oder sie sogar seine Welt und so zeigt sie sich dann auch. Wir haben die Wissenschaft, die Wirtschaft und das Schulsystem zu einer Art Religion werden lassen. Sie diktiert heute unser Leben und schneidet uns in vielen Maßstäben ab von unserer göttlichen Quelle.

Wir untergraben Kinder, die noch die Fähigkeit haben sich auf die geistige Welt einzulassen und stempeln sie als „Träumer“ ab. Dabei sind sie es, die noch mit der göttlichen Quelle verbunden sind.

Wo sind Deine Träume? Wo sind Deine Hoffnungen? Deine Visionen? Wo möchtest Du auf der Erde wirken und dich entfalten?

Ich möchte Dich einladen, dich wieder mit deinen Träumen und Hoffnungen zu verbinden. Nimm dir dazu am besten einen Stift, ein Blatt Papier (oder die Notizfunktion deines Handys) und einen ruhigen Platz, an dem Dich nichts mehr stört.

Dann schließe deine Augen, atme dreimal tief in den Bauch und langsam über den Mund wieder aus. Stell dir vor, du stehst auf einer wunderschönen saftigen, grünen Blumenwiese und in deren Mitte steht ein großer, hochgewachsener, starker Baum. An den kannst Du Dich jetzt einmal anlehnen und seine Kraft und Stärke ganz in dich einsaugen. Du kannst sogar mit diesem Baum verschmelzen, Eins werden mit seinem Stamm. Du kannst durch seine Wurzeln einatmen und ausatmen, alles in deine Kronen abgeben, an die Umgebung.

Wenn Du Dich dann bereit fühlst, ganz geerdet und hier im Moment, dann öffne deine Augen, nimm den Stift in die Hand und schreibe all deine Träume auf. Egal wie alt sie sind, egal wie lange du sie schon in dir trägst. Was sind deine größten Träume?

Wenn Du fertig bist, nimm eine Kerze und übergebe diese Wünsche dem Feuer des Lebens. Noch schöner ist es natürlich, wenn du ein Feuer im Garten machst und die Wünsche dort übergibst. Wenn Du Angst vor Verletzungen durch die Kerze hast, kannst du den Brief auch dem Wasser übergeben.

Auch wenn du nicht all deine Träume und Wünsche leben kannst, so kannst du sie zumindest ins Licht bringen und an die Erde übergeben. Und wer weiß... Die Erde lässt viel mehr Dinge wachsen, als wir jemals glauben könnten.

5

Von innen nach außen

5.1

Was sind Regeln und Strukturen?

Ich hatte am Anfang die heilige Geometrie erwähnt. Die Fibonacci-Spirale, die sich im Embryo widerspiegelt. Es ist eine heilige Struktur, eine goldene Regel, auf der alles aufbaut. Der goldene Schnitt wird immer wieder im Grafikdesign eingesetzt, um Harmonien zu erzeugen.

Das Leben selbst ist eine unheimliche Intelligenz, die ihre ganz eigenen Regeln besitzt. Es geht darum, diese eigenen Regeln zu erforschen und zu finden, für sich selbst. Die eigene Wahrheit für sich wieder zu finden. Das Leben ist nach einem bestimmten Muster aufgebaut und wenn wir, als Erwachsene, meinen, die Regeln erstellen zu müssen,

dann bilden wir uns ein sehr enges Konstrukt. Oder umgekehrt, wir wurden schon in ein sehr enges Konstrukt gebaut.

Dazu müssen wir uns erst einmal ansehen, was „das System“ eigentlich ist.

All die Regeln und Strukturen, die dir im Außen begegnen, sind ein Ausdruck deiner Selbst. Es ist ein bisschen so, als würde jeder Mensch eine riesige Cloud über sich schweben haben und sich all diese Clouds zu einer riesigen Cloud verbinden. Und so entstehen aus all unseren Glaubenssätzen, aus all den Gedanken, die wir als Kind aufgenommen haben, das System, das uns umgibt. Und gleichzeitig sind wir dieses System.

Es ist wie ein gigantisches Gitternetz, das über unseren Köpfen schwebt und das alle Regeln und Strukturen entwirft. Ja, natürlich werden sie von Menschen entworfen, doch im Grunde sind diese Menschen auch nur Ausdruck dessen, was es formt.

Kinder sind rein und frei, sie werden geboren in unsere Systeme und sie bringen ihre eigene Cloud schon mit. Es ist ein bisschen ein Widerspruch in sich. Wenn Menschen zusammen leben, dann gleichen sich im Laufe der Zeiten all ihre Cloud aneinander an. Dann sprechen wir von einem Kollektiv.

Doch das Leben selbst hat seine eigenen Regeln, die Schwerkraft zum Beispiel. Das ist nichts, woran es etwas zu rütteln gäbe. Also wird ein Kind geboren, in eine Welt voller Regeln und ungeschriebener Gesetze. Der Schwerkraft auf der Erde, dem Drang etwas zu trinken und zu essen, das Atmen, der Luftwiderstand und so vieles mehr.

Gleichzeitig wird es hineingeboren in ein Familiensystem und beginnt auch mit diesem zu verschmelzen. Also gelten auch dort Gesetze für das Kind. Es ordnet sich automatisch Mutter und Vater, den älteren Geschwistern, Großeltern und anderen Verwandten

unter. Es geht davon aus, dass alle ihm (oder ihr) in absoluter Liebe zugetan sind.

So wird es geboren. Und wir Eltern haben da eine große Verantwortung zu tragen. Wir haben die Verantwortung, eine junge Seele ins Leben zu begleiten, sodass sie möglichst wenig Schaden nimmt.

Wir sollten dabei nur sehr, sehr wenige Regeln festlegen oder dem Kind nur sehr wenige Neins geben. Und bei jedem Nein sollten wir prüfen: Ist es nun eine übertriebene Angst oder ist das Nein berechtigt? Wenn das Kind zum Beispiel auf die Straße läuft. Doch auch dann sollten wir kein NEIN geben, sondern eher das Kind liebevoll an die Hand nehmen und zu uns führen.

Weniger ist dabei immer mehr, den Kindern viele Erklärungen zu geben verwirrt sie nur. Lieber weniger Worte und dafür mehr liebevolle Gesten. Die Kinder folgen uns, sie sind uns in Liebe zugewandt und sie spüren, wenn wir das auch sind.

Auch Regeln müssen wir uns nicht überlegen. Das gängige Argument „Kinder müssen lernen Regeln zu folgen“ hinkt hier enorm. Denn Kinder lernen Regeln zu folgen, sehr vielen. Sie testen sie sogar auf Herz und Nieren, man denke nur an das kleine Baby, das ständig etwas auf den Boden fallen lässt und damit viele Gesetzmäßigkeiten testet. Physikunterricht für Kleinkinder sozusagen.

Sie testen unsere Reaktionen auf sie und lernen sich im Laufe des Lebens eigene Regeln an. Sie können uns durchschauen und wissen exakt, wann sie was sagen müssen, um das zu bekommen, was sie wollen. Auch das wird oft als abwertende Eigenschaft gesehen, dabei ist es die wichtigste Überlebensregel im Leben eines Kindes. Nur, wenn es das wahrhaftig unterscheiden kann, ist sein Überleben und das der nächsten Generationen gesichert.

Auch müssen wir Kinder nicht sozialisieren. Sie sind die sozialsten Wesen, die wir kennen. Sie wollen neue Menschen kennenlernen – in ihrer Zeit und in ihrer Geschwindigkeit. Und es ist enorm wichtig, dass wir ihnen diese Zeit mit anderen Menschen eingestehen.

Ich selbst hatte im Herbst 2019 eine Begegnung, bei der sich meine gesamte Gefühlswelt komplett geöffnet hat und ich mich fühlte, als wäre ich neu auf dieser Erde. Tage und Wochen hielt dieser Zustand an. Mittlerweile bin ich langsam dabei, wieder zu ihm zu finden. Ich war so unglaublich empfindsam gegenüber neuen Kontakten, dass es lange gedauert hat mich auf andere Menschen einzustellen.

Es war mir damals zu viel, ich brauchte Zeit. Heute gebe ich mir diese Zeit, um erstmal mit einem anderen Menschen in Kontakt zu treten.

Und auch meinen Kindern gebe ich sie. Wenn Menschen zu uns zu Besuch kommen und sich sofort begrüßen, mit Handschlag und einem großen Hallo, dann schrecken die Kinder oftmals zurück. Nicht aus Unhöflichkeit, sondern weil sie einfach so von der Energie eines anderen Menschen überrumpelt sind. Wenn wir uns in dieser Offenheit begegnen, brauchen wir oft einfach Zeit, um uns aufeinander einzustimmen.

Ich weiß nicht, ob ich es in diesem Buch schon einmal erwähnt habe, aber wir können von den Kindern so viel lernen. Eben gerade diese Art der Begegnung. Langsam, achtsam mit uns selbst und achtsam mit dem anderen.

Das ist nur eine von vielen Regeln und ich werde im Buch noch auf so einige eingehen. An dieser Stelle möchte ich aber etwas mit dir teilen, was ich vor einiger Zeit selbst gefunden habe und einfach so wundervoll und tief berührend empfinde.

Es ist eine Botschaft der Aborigines, dem wohl ältesten Volk der Erde. Es sind univer-

selle Regeln für das Leben, die wir alle befolgen sollten. Regeln, die das Leben selbst geschrieben hat und die nach wie vor ihre Gültigkeit haben.

Botschaft aus dem Ewigen – aufgeschrieben von Bea Lake

Die folgende Botschaft gilt für jede Seele überall auf der Welt. Sie war immer gültig, von der Zeit der Höhlenmenschen an bis heute. Die Aufgabe ist nicht der weltliche Erfolg, sondern die Orientierung am Spirituellen.

Dieser Maßstab galt bei meinem Volk im Outback (Australien) seit Anbeginn der Zeiten. Sie waren niemals Bauern, Kaufleute oder Hirten. Sie waren immer Sammler, Musiker, Künstler und Dichter; sie lebten in Eintracht mit ihresgleichen, der Erde, all ihren Geschöpfen. Dies ist einer ihrer rituellen Gesänge:

Ewige Einheit

Die Stille für uns singt,

Die uns voneinander lernen lässt,

Leite meine Schritte mit Kraft und Weisheit.

Möge ich die Lehren verstehen, wenn ich gehe,

Möge ich den Zweck aller Dinge ehren.

Hilf mir, alles mit Achtung zu berühren,

Immer von dem zu sprechen, was hinter meinen Augen liegt

Laß mich beobachten, nicht urteilen.

Möge ich keinen Schaden verursachen

Und Musik und Schönheit zurücklassen, wenn ich gehe.

Und wenn ich in das Ewige zurückkehre,

Möge sich der Kreis schliessen

Und die Spirale breiter sein.

Du bist ein spirituelles Wesen, das hier auf der Erde eine menschliche Erfahrung macht. Du hast dich dafür entschieden zu kommen. Es war weder ein Unfall noch ein Zufall, dass du aus den zwei Menschen geboren wurdest, die biologisch deine Eltern sind. Du warst dir dessen bewusst, wer sie waren, unter welchen Umständen du empfangen wurdest und welches genetische Muster beiden innewohnte. Du hast "Ja" gesagt.

Du bist ein spirituelles Wesen, das sich zur Erleuchtung entwickelt. Die Erde ist ein Klassenzimmer, wo dir Lehren und praktischer Unterricht angeboten werden. Die Erde ist ein einzigartiger Planet mit einzigartigen Lebensformen. Sie ist der einzige Ort im Universum, wo sechs Sinne – Sehen, Hören, Schmecken, Fühlen, Riechen und Intuition – mit dem als Gefühl bezeichneten Energiefeld dazu dienen, einen sichtbaren Körper mit dem unsichtbaren Geist zu verbinden.

Jedes physische Ding auf dem Planeten Erde kommt aus der Einen Göttlichen Quelle, und alle sind aus identischen Energieteilen entstanden. Wir sind eins mit der ganzen Schöpfung.

Vermutlich bist du vertraut mit den Zehn Geboten oder "Du sollst nicht"-Gesetzen. Sie stehen der Menschheit seit Tausenden von Jahren zur Verfügung. Es gibt auch die Gesetze des "Du sollst", und die gibt es noch viel länger. Wenn die "Du sollst"-Gesetze befolgt worden wären, dann hätten es der Zehn Gebote gar nicht mehr bedurft. Dein Hiersein ist

freiwillig, selbst gewählt und lange erwartet. Dein ewiges Fortschreiten wird diese menschliche Reise widerspiegeln.

Hier sind die "Du sollst"-Gesetze für alle Menschen:

1. Du sollst deiner eigenen Kreativität Ausdruck verleihen

Jedes Individuum sieht Dinge aus seinen eigenen Umständen heraus und kann dies der Welt gegenüber auf eine einzigartige Weise ausdrücken. Kreativität schließt die Künste ein, ist aber nicht auf diese beschränkt, und Malen, Komponieren oder Schreiben sind in keiner Weise bedeutender als die kreativen Schritte, die man unternimmt, um jemanden zu trösten, der Kummer hat, um Ordnung ins Chaos oder in Konflikte zu bringen oder um einem eine schöne Geschichte zu erzählen.

Wenn manche Menschen glauben, sie hätten kein kreatives Talent oder irgendeine Situation im Leben verhindere dessen Ausdruck, dann nutzen sie die Gelegenheit nicht, ihre Seele zu bereichern. In Wirklichkeit ist das Gegenteil der Fall. Wer sich gegen Widerstände erhebt und darum bemüht ist, sein kreatives Bewusstsein freizusetzen, erwirbt sich große Verdienste.

Die Gesellschaft ist so beschaffen, dass nicht alle Menschen Gelegenheit haben, Anführer zu sein. Weil es viel mehr von uns gibt, die nur Anhänger sind, ist es um so wichtiger, jeden Impuls an Kreativität in die Tat umzusetzen. Die Kreativität sollte eigentlich immer etwas Positives sein, aber wir haben einen freien Willen. Darum ist es möglich, sie in einer Weise zu nutzen, die sich als negativ für uns und die Welt herausstellt. Wir können uns ausdrücken in der Art, wie wir unser Haar kämmen, unsere Kleider auswählen, unsere Wohnung einrichten oder auch nur etwas reparieren. Der Schlüssel scheint zu sein, dass wir unser Handeln zum Ausdruck unserer selbst machen und daran arbeiten, es zu etwas zu ma-

chen, worauf wir stolz sind.

2. Erkenne, dass du Verantwortung trägst.

Du bist ein Gast auf diesem Planeten und als solcher dafür verantwortlich, ihn so zu hinterlassen, wie du ihn vorgefunden hast – oder in einem besseren Zustand. Du bist verantwortlich für die Art, wie du für andere Lebensformen Sorge trägst, die nicht für sich selbst sprechen oder sich selbst helfen können. Du bist verantwortlich für Versprechungen, die du gemacht hast, Vereinbarungen, die du getroffen hast, und für die Konsequenzen all deiner Handlungen.

Es ist wichtig zu erklären, dass die spirituelle Entwicklung weder Anfang noch Ende hat. Es ist nicht so, als drehe man einen Wasserhahn auf oder zu. Wenn ein Mensch stirbt, entsteht nur eine Pause in einem interessanten Prozess, während die physischen Überreste beseitigt werden. Tatsächlich ist es unmöglich, jemanden zu töten. Menschen sind Wesen des Ewigen, wenn auch der Tod den physisch sichtbaren Ausdruck beendet. Du bist Rechenschaft schuldig für deine Gedankenlosigkeit wie auch für allen Schmerz und alles Leid, die du jemandem zugeführt hast, und dafür, was das für diejenigen bedeutet, die mit dem Geschädigten verbunden sind. Der verstorbene Mensch hat keinen bösen Willen mehr – den hat die Gesellschaft.

Damit du Anteil daran hast, dass die Waagschalen im Gleichgewicht sind, musst du Verantwortung übernehmen für alles, was du sagst und tust. Du musst lernen, das Leben zu ehren und zu hegen und zu seiner Erhaltung beizutragen. Du bist verantwortlich für deinen Körper. Er ist eine Gabe, die du dir von jenen Kräften ausgeliehen hast, die dein Bewusstsein zu formen und zu beleben halfen. Ihn zu vernachlässigen oder zu missbrauchen ist verantwortungslos.

Jeder Mensch ist für seine sexuellen Handlungen verantwortlich. Du bist verantwortlich dafür, die Seele jedes empfangenen Kindes anzuleiten, seinen Körper zu beschützen und ihm positive emotionale Beispiele zu geben. Diese Regel geht Hand in Hand mit der Kreativität. Du bist verantwortlich für das, was du schaffst und mit der Welt teilst, für den Schutz anderer und dafür, dem Leben keinen Schaden zuzufügen.

4. Du sollst emotionale Reife erlangen.

Wir alle verleihen sämtlichen Gefühlsregungen Ausdruck, als da sind Wut, Depression, Hoffnungslosigkeit, Schuld, Gier, Traurigkeit und Sorge, ebenso Freude, Glück, Hoffnung, Friede, Liebe und so weiter. Während du reifst und Einsicht in das erwirbst, was es bedeutet, menschlich zu sein, besteht das Ziel darin, deine Gefühle wachsen zu lassen, sie zu disziplinieren und auszuwählen. Wie ein berühmter Mensch einmal sagte: "Du bist so glücklich, wie du es zulässt."

Beziehungen und Geschehnisse sind Kreise. Sie beginnen, setzen sich fort und enden an irgendeinem Punkt. Wenn du emotional reifst, ist es nicht schwer, jeden Kreis zu schliessen und keine offenen Enden, keine negativen Gefühle zurückzulassen.

Es ist zu hoffen, dass du die Erfahrung der Wut als Kind – also früh im Leben – gemacht hast. Du kannst erkennen, wie es sich physisch anfühlt, wenn dein Körper voller Wut ist, und es mit dem Gefühl Verständnis, Nachgiebigkeit und innerem Frieden vergleichen. Der einzige Weg, wie deine Seele mit deinem Bewusstsein in Verbindung treten kann, führt über die Gefühle.

Wenn dich beispielsweise dein Rücken schmerzt, solltest du dich fragen, warum. Wofür steht der Schmerz? Was kannst du tun, um etwas daran zu ändern? Was kannst du daraus lernen? Dann kümmere dich darum, was rein physisch getan werden muss, um deinen

Körper in Ordnung zu bringen, aber versäume es auch nicht, darüber nachzudenken und die spirituellen Lehren daraus zu ziehen.

Auch die Ehrfurcht vor deinen Gefühlen hat ihren Platz, besonders Freude und Kummer. Eines von beiden zu unterdrücken, kann dazu führen, dass physische Krankheiten auftreten.

Eine der wichtigsten Ausdrucksformen für die Gesundheit jedes einzelnen und für die Gesundheit unseres Planeten ist das Lachen. Als Mensch hast du Bewusstsein, die Gabe des Humors und die Fähigkeit, diesen zu äussern. Durch Lachen und Heiterkeit kann der Körper gesund bleiben und können gesundheitliche Probleme korrigiert werden. Der Humor beseitigt Schwierigkeiten; er stärkt Beziehungen und bringt anderen Freude. Die Dinge, die wir lustig finden und über die wir lachen, müssen genau analysiert werden. Wichtig dabei ist, dass wir vermeiden, in irgendeiner Weise destruktiv zu sein. Der Humor ist so wichtig für unser Wohlbefinden, dass du nie die Augen zur Nachtruhe schliessen solltest, bevor du nicht während des Tages irgendwann gelacht oder Freude empfunden hast. Falls nicht, steh wieder auf und suche etwas, worüber du glücklich sein kannst.

Clowns sind besondere Menschen, die man in jeder Kultur findet. In jedem von uns steckt ein Clown, und es gibt eine Zeit in unserem Leben, wo es passend ist, diesen Aspekt auszuleben. Wir werden niemals zu alt, um daran noch Freude zu haben.

Aber Aufrichtigkeit ist der Schlüssel zu allem. Du kannst nicht die Wahrheit darüber suchen, wer du bist, warum du hier bist und wie gut dir das gelingt, wenn du nicht ausschliesslich die Wahrheit sprichst. Immer.

5. Du sollst unterhaltsam sein.

Ja, ein Teil deiner irdischen Aufgabe besteht darin, andere Menschen – und auch dich

selbst – abzulenken und den Blick auf etwas anderes zu richten. Unterhaltung geschieht willentlich und ist dazu gedacht, die Erschöpften aufzuheitern, die Enttäuschten zu besänftigen, die Kranken zu trösten; sie ist ein Ventil für kreativen Ausdruck. Dich selbst zu unterhalten kann dazu beitragen, deine Selbstdisziplin zu stärken und emotional zu reifen. Die Herausforderung besteht darin, nur an positiver Unterhaltung teilzunehmen und nicht immer in der Rolle dessen zu verharren, der unterhalten wird. Unterhaltung kann ein äußerst starker Einfluss sein, aber auch sie hat mit Verantwortlichkeit zu tun.

6. Du sollst ein guter Verwalter deiner Energie sein.

Der Mensch kann Energie weder schaffen noch zerstören. Wir können sie nur nutzen, verändern und umstrukturieren. Alle Energie, die existiert, wurde zum selben Zeitpunkt geschaffen. Jedes Wort, jede Handlung, jeder Gedanke, auf den du dich konzentrierst, trägt Energie in sich. Alles in unserer Welt, das Sichtbare und das Unsichtbare, ist ein Bestandteil dieses Stoffes namens Energie. Unsere Welt besteht aus nichts anderem.

Warum ist es zu dieser bestimmten Zeit in der Geschichte so wichtig, alle Menschen daran zu erinnern, dass sie die Aufgabe haben, gute Verwalter ihrer eigenen Energie zu sein? Weil es eine Gesamtenergie ist, die das hervorbringt, was wir sehen, und auch die unsichtbaren Bewusstseinssebenen, die Menschen und Orte umgeben. Alles in unserer Welt befindet sich im Prozess des Aufbaus oder des Verfalls, je nach Energiepegel. Jedes Wort, das du äusserst, ist freigesetzt und geht hinaus in die Atmosphäre. Unsere Worte können wir niemals zurückholen, niemals korrigieren, niemals ungeschehen machen. Sie werden ein Teil der Schicht, die den Planeten umgibt. Mit der Zeit ist diese Schicht so angefüllt mit den Schreien von Opfern, mit Gewalttaten, mit egoistischen, begrenzten Gedanken, dass sich jetzt eine Schicht von Opferbewusstsein gebildet hat.

Die Menschen auf der Erde finden es einfacher, die Negativität anzuzapfen, als sie zu

durchstossen und darüber hinaus zu gelangen. Mehr als die Hälfte der Seelen, die heute die Erde besuchen, befindet sich im Bewusstseinszustand von Opfern. Den haben wir geschaffen, und wir müssen ihn beseitigen. Das kann erreicht werden, wenn jeder von uns seine Energie bewusst verwaltet und ein Beispiel setzt. Worauf auch immer du dein Hauptaugenmerk richtest, das wird wachsen. Sich als Opfer zu fühlen, anderen die Schuld zu geben und in Selbstmitleid zu schwelgen, verstärkt die negative Schwingung. Du musst deine Einstellung ändern, vergeben und vergessen, optimistischer werden, das Positive sehen. Verrichte die anderen „Du sollst“-Aufgaben aus vollem Herzen, und durchtrenne andere Bindungen an Opferbeziehungen.

7. Du sollst die Musik genießen.

Eines der großen Geschenke an die Menschen ist die Fähigkeit, mit unserer Stimme ein breiteres Spektrum an Tönen hervor zu bringen als jede andere Lebensform, und die Fähigkeit, Instrumente herzustellen, die ebenfalls musikalische Töne erzeugen. Kreativer Ausdruck und Unterhaltung könnte auch die Musik umfassen, aber sie ist so wichtig, dass sie eine unabhängige und eigene Aufgabe darstellt. Die Musik beeinflusst die ganze Menschheit, und die Energie der Musik kann tatsächlich heilsam sowohl für den Körper als auch für den Planeten sein. Friedliche Musik zu hören, die in ihrem Rhythmus dem menschlichen Puls entspricht, kann einen zutiefst positiven Einfluss auf unsere Nerven und unseren Gemütszustand ausüben. Jeder ist musikalisch und wird von der Musik beeinflusst. Musik ist die Sprache deiner Seele. Sie ist die Stimme unseres Planeten, die die Verbindung zum Universum schafft.

8. Du sollst nach Weisheit streben.

Weisheit ist etwas ganz anderes als Wissen. Wissen ist das Erleben, das sich aus vielen Quellen speisen kann: aus Büchern, Schulen, den Medien, der Erfahrung. Darauf basiert

der eigentliche Intelligenzquotient. Jemand kann äusserst intelligent sein und doch kein Gramm Weisheit besitzen. Weisheit ist die Art, wie ein Mensch sein Wissen nutzt. Sie ist der willentliche, gewählte Entschluss, auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln oder gar nicht zu handeln, und zwar im Hinblick auf das Wohlergehen aller Betroffenen.

Du musst nach weisem Handeln streben und stets im Sinn behalten, dass alle Seelen dieselbe menschliche Erfahrung machen, dass alle Besucher und Gäste auf Mutter Erde sind. Alle sind eins mit dem Schöpfer. Alle Schöpfung kam aus derselben Einen Quelle. Es zeugt von Weisheit, den Zweck aller Dinge zu ehren und zu tun, was dem höchsten Wohl allen Lebens überall dient.

9. Du sollst Selbstdisziplin lernen.

Es ist nicht die Pflicht eines anderen, dafür zu sorgen, dass wir uns so zu handeln entschliessen, wie es mit einem friedlichen, produktiven, fröhlichen Leben auf diesem Planeten vereinbar ist. Leider wurden Gesetze für notwendig gehalten, weil die Menschen nicht danach lebten.

Es ist möglich, sich zu viel zu gönnen. Es ist möglich, süchtig, nachlässig oder gierig zu werden. Es ist möglich, grausam und destruktiv zu sein. Die Selbstdisziplin hält diese Dinge in Schach und ist hilfreich bei der Aufgabe, Weisheit zu erlangen.

Die Selbstdisziplin kann dir helfen, deinen Körper gesund zu erhalten. Der Zugang zur menschlichen Gesundheit ist ein Barometer, das uns den Gesundheitszustand der Erde anzeigt. Es ist notwendig, Selbstdisziplin zu entwickeln, um eine innere Verbindung zwischen Körper und Seele zu erfahren. Wenn du auf dein Herz hörst, wirst du wissen, wann etwas genug ist. Lerne den Unterschied heraus zu hören zwischen dem, was dein Kopf dir sagt, und der Botschaft deines Herzens. Die Botschaft des Kopfes ist ein Produkt der Ge-

sellschaft. Das, was das Herz sagt, kommt aus dem Ewigen.

10. Du sollst beobachten, ohne zu urteilen.

Beobachten, ohne zu urteilen, wird manchmal "bedingungslose Liebe" genannt. Alle Menschen sind spirituelle Seelen. Alle wurden im selben Augenblick geschaffen. Niemand ist älter, klüger oder in einer besseren Lage als irgendein anderer. Jeder bekam dasselbe Geschenk, die Gabe des freien Willens, die Freiheit, auswählen zu können. Die Quelle ist vollkommen, und alles, was die Quelle geschaffen hat, ist vollkommen. Wir wurden spirituell vollkommen geschaffen und sind so geblieben, aber unsere Gabe lässt uns anderes glauben und anders handeln. Wir erlauben uns, uns selbst und andere als nicht ganz so vollkommen anzusehen, und erleben das Abenteuer, nicht auf dem Höhepunkt unseres potentiell friedlichen Selbst zu handeln.

In den Begriffen des Ewigen gibt es keine Fehler. Du kannst keinen Fehler machen, weil es deine Gabe ist, und du probierst sie aus. Du kannst beobachten, was stattfindet, und – ohne es als falsch zu beurteilen – entscheiden, dass es für deinen Weg intuitiv nicht gut riecht, schmeckt oder sich anfühlt. Dann segnest du es und gehst weiter. So kannst du die Forderung erfüllen, jeden zu lieben. Es bedeutet nicht, dessen Handeln oder Verhalten zu mögen. Aber du fällst nicht das Urteil, dass diese Person unrecht hat. Ihre Art gehört einfach nicht zu deinem Weg. Du sendest keine Energie in diese Richtung. Keine Worte, keine Handlungen, keine Gedanken.

Wenn du urteilst, musst du auch lernen zu vergeben: anderen zu vergeben, Situationen zu vergeben, dir selbst zu vergeben. Wenn du beobachtest, ohne zu urteilen, ist keine Vergebung nötig. Beobachten hat mit Verstehen zu tun, mit der Kenntnis jener Wahrheit, dass alles in vollkommener Göttlicher Ordnung ist, dass nur wir Menschen es sind, die sich dafür entscheiden, ihre Vollkommenheit nicht auszuleben. Wir können dem uns innewohnen-

den Potential von Tag zu Tag näher kommen, und entsprechend wird auch die Welt ein göttlicher Ort werden. Am Ende werden wir Zeugen dessen sein, wie sich ein schöner goldener Kreis schliesst.

5.2

Machtübergreif bei Kindern

Kinder sind in der vollkommenen Hingabe an das Leben. Sie vertrauen uns bedingungslos und glauben daran, dass wir aus der reinen Liebe dienen. Das ist übrigens auch der Grund, warum so viele Menschen sich von Religion und Spiritualität abwenden, weil sie eben als Kind die Erfahrung gemacht haben, dass die Begleitung der Eltern alles andere als bedingungslos war.

Doch was, wenn wir dieses Vertrauen missbrauchen oder gar mit Strafe oder Konsequenzen drohen?

Kinder werden mit einem Urvertrauen geboren, in sich und in die Welt, sofern nicht schon ein schweres Geburtstrauma vorliegt, beziehungsweise sehr viele Ängste der Mutter während der Schwangerschaft. Mit jedem Mal Bestrafen, jedem Mal Liebesentzug, emotionaler Erpressung oder Konsequenzen für sein Verhalten, sei es nun körperlicher oder seelischer Natur, verliert das Kind etwas von diesem Urvertrauen.

Es ist, als würde es sich ein bisschen in sich selbst zurückziehen. Es ist, als würde ein Stück seines Urvertrauens bröckeln.

Jeder Mensch hat natürliche Grenzen, die er oder sie schon mit auf die Welt bringt. Die Idee davon, dass Kinder noch nicht fertig sind, scheint uns die Erlaubnis zu geben, sie formen zu dürfen. Doch diese haben wir nicht. Die Kinder gehören sich selbst, wie

Sara Lesch es so schön in einem ihrer Lied formuliert und wir haben nur das große Geschenk sie ein Stück ihres Weges begleiten zu dürfen.

Ja, wir dürfen sie führen und ja, wir dürfen unsere eigene Grenzen wahren, doch wir können nur die Grenzen des Kindes wahren, wenn wir unsere eigenen auch gut kennen. Gleichzeitig lernen wir unsere zwangsläufig kennen, wenn wir die Grenzen der Kinder achten.

Egal ob nun in Arbeit oder Beziehung, wie oft überschreiten wir, oder andere, unsere eigenen Grenzen? Deshalb ist es existenziell wichtig, dafür ein Gespür zu bekommen. Es können schon Kleinigkeiten sein, wie ein „Ich mach das, du bist zu klein“ oder größere Dinge, wie z.B. wenn wir ihnen ihre Emotionen aberkennen: „Sei nicht so wütend“. Eine der schlimmsten Sachen, die mir immer weh tun, ich sie aber regelmäßig von jungen Eltern höre, ist das Wort „Trotzphase“. Nein, das Kind ist nicht trotzig. Es zeigt seine Grenzen auf und beginnt seinen freien Willen zu testen.

Ihn oder sie in seiner Wut, seinem Zorn oder auch in Traurigkeit und Ohnmachtsgefühlen auszulachen oder gar zu bestrafen ist über alle Grenzen zu viel. Wir müssen ihre Gefühle ernst nehmen, sie sind ein wichtiger Teil ihres Lebens. Und gleichzeitig müssen wir, als Eltern, unsere eigenen Gefühle wieder entdecken, lernen sie zu führen und auszuhalten.

Was mir an dieser Stelle unendlich wichtig ist, ist zu schreiben, dass wir alle Menschen sind. Wir sind nicht perfekt und wir werden es wahrscheinlich auch nie sein. Denn das ist ja das Schöne am Menschsein. Wir können uns bemühen, doch wir müssen kein Dogma daraus machen. Kinder mögen es lieber, wenn wir echt und offen, ehrlich und ihnen zugewandt sind, als wenn wir so tun, als hätten wir alles unter Kontrolle und unter der Oberfläche brodelt es.

Wir können uns bemühen, die Grenzen der Kinder nicht zu überschreiten, doch immer werden wir es aus Liebe tun. Wichtig ist einfach eine offene Kommunikation, sag ihnen was du fühlst. Es kann nicht oft genug ein: „Ich hab dich lieb“ sein, aber nur, wenn du es so meinst. Und gleichzeitig kannst du deinen Kindern auch sagen, wenn du dich heute mal nicht so gut fühlst.

Auch Mamas und Papas dürfen schlecht gelaunt sein. Und selbst wenn du dann mal unfair wirst, egal ob nun deinen Kindern oder deinem Partner gegenüber – das passiert. Das ist menschlich. Wir sind alle damit geboren und aufgewachsen und es ist wichtig, dass wir darin auch liebevoll zu uns selbst sind. Denn es bringt nichts, wenn du mit deinen Kindern liebevoll umgehst und dich im Inneren immer dafür bestrafst, dass du noch nicht authentisch genug bist, noch nicht liebend genug, noch nicht unerzogen genug.

Das gilt übrigens nicht nur für die Kinder, sondern auch für Erwachsene, für jede Art von Beziehung. Wir dürfen alle erst lernen, was wahrhaftige Beziehungen sind, gelebt aus dem Herzen. So viele Jahre war dafür einfach gar kein Platz und wir Menschen der westlichen Welt beginnen uns dafür zu öffnen.

Je mehr wir uns für die Liebe öffnen, desto mehr kommen auch Bindungstraumata hoch und wollen einfach da sein. Das kann unter Umständen zu sehr heftigen Reaktionen führen und es ist wichtig, sich dabei gut zu erden. Ich empfehle immer, jeden Morgen in die Stille zu gehen, wenn möglich eine Stunde zu zeichnen (z.B. Mandalas), zu tanzen, Yoga oder Musik zu machen. Dich in irgendeiner Form kreativ auszudrücken.

Wenn es zu einer übergriffen Handlung gekommen ist, egal ob nun dir gegenüber oder du der „Täter“ warst, empfehle ich immer ein Ho’oponono zu machen und in die Vergebung zu gehen.

Ho'oponopono

Das Ho'oponopono ist ein hawaiiarisches Vergebungsritual, das sehr kraftvoll ist. Es geht von dem einen Bewusstsein aus, dass wir alle sind. In diesem sind wir beide eins – du, der Leser oder die Leserin und ich, die Schreiberin. Egal wer von uns beiden jetzt eine Erfahrung macht, sie fußt immer auf dem einen Bewusstsein und wir können uns dafür vergeben.

Das Vergebungsritual sind vier einfache Sätze, die ich immer gerne noch um die „Ich“-Ebene erweitere. Egal, ob wir nun Opfer oder Täter in dem Spiel sind.

Es tut mir leid: Es tut mir leid, dass ich meinen einzigen Weg darin gesehen habe, übergreifend zu handeln und deine und meine Grenzen nicht gewahrt habe.

Bitte verzeih mir: Bitte verzeihe mir dafür, dass ich deine Grenzen nicht gewahrt habe. Ich verzeihe mir.

Ich liebe Dich: In deinem ganzen Wesen und auch in deinem und meinem Schmerz. Ich liebe mich.

Ich danke Dir: Ich danke Dir, dass wir gemeinsam durch diese Erfahrung gegangen sind. Ich danke mir.

In uns Erwachsenen gibt es diese Härte, die wir dann bringen, wenn wir versuchen uns vor etwas zu schützen. Wenn wir als Kinder viele Machtübergänge erlebt haben, kann es sein, dass wir als Erwachsene selbst in diese Härte verfallen, weil wir glauben das sei das gängige Weltbild. Erwachsene sind ja auch immer Vorbilder. Doch immer dann, wenn wir in eine Härte gehen – und ja, in manchen Situationen ist es einfach notwendig

die Kontrolle zu bewahren –, dann schneiden wir uns von unseren Gefühlen ab. Deshalb ist Meditation so wertvoll, das vollkommene Loslassen aller Kontrollmechanismen in unserem Körper, ganz weich werden und in die Hingabe kommen.

Alle Gefühle fühlen, die in uns aufkommen. Das ist es ja, was wir mit Regeln und Strukturen verhindern, dass eben alle Gefühle aufsteigen dürfen. Wir haben einen intelligenten Kontrollmechanismus als Mensch erschaffen, doch es ist Zeit, ihn wieder Stück für Stück abzutragen. Alles auf einmal wäre sicherlich zu viel, doch nach und nach darf abgetragen werden und die Projektion auf „das System“ sich damit auch entspannen.

Je mehr wir uns von unserem Emotionalkörper, unseren Gefühlen, unserem inneren Kind (wähle gern den Namen, der für dich stimmig ist) abtrennen, desto schwerer fällt es uns, mit anderen mitzufühlen. Kinder können oft noch nicht oder gar nicht kommunizieren. Da ist die Fähigkeit zum Mitfühlen das Wichtigste, was wir haben. Aber auch bei Erwachsenen ist oft die Fähigkeit der gewaltfreien Kommunikation nicht sehr ausgeprägt und wir dürfen da liebevoll zu uns allen sein. Wenn wir lernen einander wieder zu fühlen, unsere Gefühlswelt und unsere Gedankenwelt kennen und führen, dann können wir gemeinsam etwas ganz Neues erschaffen, etwas das vielleicht so noch nie da war. Ein Gemeinschafts-, ein Wir-Gefühl, dass nicht auf Opfer-Täter basiert, wo es keine Mobbingopfer gibt, gemeinsame Feinde, sondern einfach ein gemeinsames Wir aus der Liebe heraus.

Denn bisher kennen wir meist nur die Strukturen der Gemeinschaft, die sich aus Schutz verbünden oder weil sie gemeinsame genetische Wurzeln haben – da ist leider die Verbindung oft nicht mehr so stark. Der Grund warum wir an Schulen und auch an Arbeitsplätzen oft soviel Mobbing erfahren ist, dass sich viele Gruppen nur dadurch definieren, dass sie gemeinsam „gegen“ etwas sind. Gegen die Lehrer, gegen die Schule, gegen

die Pausenaufsicht, gegen bestimmte Mitschüler, gegen Nazis, gegen Rassisten, gegen Ausländer. Was auch immer die Gruppen zusammenbringt, oftmals ist da ein Dagegen oder eine Verbindung im Opfer-Sein. Diese braucht immer einen Anführer. In den Naturvölkern passieren diese Gemeinschaften ganz automatisch, indem man dort hineingeboren wird und es gibt keine Frage, wer Teil der Gemeinschaft ist.

Doch eine Gemeinschaft, die auf den gemeinsamen Kräften der Fülle beruht, die natürlich aus sich heraus erwächst, ist etwas ganz Neues. Eine erleuchtete Gemeinschaft, die die Grenzen der anderen wahrt und doch grenzenlos verbunden ist, weil sie keinen Schutz mehr benötigt.

5.3

Die Spirale von Innen nach Außen

Der Fötus entsteht also aus dem Herzen heraus, aus dieser Spirale und entwickelt sich nach Außen. Wissenschaftlich lässt sich das inzwischen sehr gut feststellen. Und auch energetisch entwickeln wir uns vom Herzen in den Körper hinein, weiter in den Äußeren Körper, der kein Ende kennt.

In meiner Wahrnehmung der Energetik entspringt unser Herzpunkt aus dieser einen Quelle und breitet sich aus, in das Außen hinein. Es ist also eine Art Projektion aus dem Herzen heraus und wir nehmen uns darin als menschlichen Körper wahr. Durch den Zusammenschluss aller Wesen entsteht das Bild, das wir heute von der Erde haben.

Unsere Gedanken und Gefühle formen unsere Realität mit. Denn es strömt aus dem Herzen, durch die Gefühlswelt, durch die Gedankenwelt hinaus in die „äußere Welt“. Wir erschaffen und kreieren aus dem Herzen. Die Spirale läuft endlos fort, sie breitet sich aus, aus dem Herzen bis in den Kosmos hinein und von dort wieder zurück in unser

Herz. Die Energie ist ein unendlicher Kreislauf, der sich immer selbst weiter lebt.

Und gleichzeitig gibt es diese Spirale, die von außen nach innen drängt, die versucht den Kreislauf in die andere Richtung zu bewegen, um sich dem Herzen wieder bewusst zu werden. Also wenn Druck von Außen kommt, dann liegt es theoretisch nur daran, dass wir nicht ganz in unserem Herzen verankert sind. Immer wenn wir von Außen angreifbar sind, versucht uns etwas „im Außen“ wieder zurück auf uns selbst, auf unser Herz zu werfen.

Wenn Du angegriffen wirst, vor allem verbal, egal ob von deinen Kindern oder deinem Partner, dann versuche dich mit deinem Herzen zu verbinden. Finde diesen einen Punkt in dir. Gleichzeitig findest du ihn, wenn du in den Frieden mit der Situation kommst.

Alles versucht dich immer wieder nur zurück in dein Herz zu werfen. Vor allem die Kinder sind ganz hervorragend darin, zu fühlen, wenn wir nicht zentriert in unserer Mitte sind.

Es ist eine Achtsamkeitsübung und keine Meisterdisziplin und doch schaffen es die wenigsten Mütter und Väter jemals. Denn nebst der bedürfnisorientierten Begleitung unserer Kinder dürfen wir ja auch uns selbst bedürfnisorientiert begleiten.

Ich versuche es in einem Beispiel zu veranschaulichen.

Ein Mädchen, das immer zum Aufräumen angehalten und gezwungen wird, wird zwangsläufig in ihrem Erwachsenenleben einen Drang zum Aufräumen entwickeln. Es muss sauber sein, sonst ist die Mutter oder der Vater unglücklich. Nun ist die Frau, als Mutter, selbst angewiesen auf eine ordentliche Wohnung. Wir alle wissen, dass das mit Kindern kaum möglich ist, doch wir alle versuchen es jeden Tag aufs Neue. Die Mutter ist nun vielleicht gestresst, weil sich Besuch angekündigt hat und die Wohnung un-

ordentlich aussieht. Das erzeugt einen großen Stress in ihr. Alle Systeme gehen auf Alarmbereitschaft, denn für das Kind in ihr herrscht nun eine Gefahr. Also beginnt sie hektisch aufzuräumen und fordert das auch von ihren Kindern. Wenn nun auch noch bedürfnisorientiert begleitet wird kommt sie in einen Konflikt. Ihr Bedürfnis nach Ordnung gegen das Bedürfnis des Kindes, das gerade nicht aufräumen will. Zwang und Druck werden nun mit Worten aufgebaut, zwangsläufig, wenn die Mutter sich in einer Stresssituation befindet. Und so beginnt das Kind auch auf den Stress der Mutter zu reagieren und fängt vielleicht an zu schreien oder gar zu treten. Das Wiederrum belastet das Nervensystem der Mutter und auch diese fängt nun an ungehalten zu werden und mit Worten um sich zu werfen.

Ich glaube, so oder so ähnlich hat das wahrscheinlich schon die ein oder andere Mutter erlebt. Doch was ist nun der Ausweg? Das Kind zum Aufräumen zwingen? Die Wohnung unordentlich lassen? Tatsächlich ist sie, für mich, erstmal nicht im Außen zu finden. Der wichtigste Schritt muss jetzt sein, Mutter und Kind wieder in den Frieden zu bringen. Da das Kind diese Fähigkeit noch nicht besitzt, vor allem nicht, wenn es sehr jung ist, ist es die Aufgabe der Mutter auch unter Stress ihre Mitte wiederzufinden. Dazu ist es wichtig, das Kind in Dir frei zu lassen. Wie erfährst du in der folgenden Übung:

Lass das Kind frei

Diese Übung kannst Du immer machen, um in deine Mitte zu finden. Der erste Schritt ist immer dein inneres Kind frei zu lassen:

Wie auch immer du das in dieser Situation für dich löst, wichtig ist, dir bewusst zu machen: Es ist nicht dein Kind im Außen, das schreit, sondern das Kind im Innen. Größeren Kindern kann man das ziemlich gut erklären, bei kleineren ist es gut, sich einfach in die Situation fallen zu lassen. Und schließe am Besten die Augen.

Anschließend ist es gut, wenn Du Dich auf Deinen Atem und die Verbindung zum Höheren konzentrierst:

Atme – dreimal tief in den Bauch, langsam über den Mund wieder aus.

Jetzt spür in deine Fußsohlen hinein. Dort befinden sich unsichtbare, energetische Wurzeln, die dich direkt mit Mutter Erde verbinden. Lass sie bis in den Schoß von Mutter Erde wachsen und stell Dir vor, wie sie sich dort verankern. Anschließend gehe mit deiner Aufmerksamkeit auf deinen Scheitelpunkt auf dem Kopf. Stell Dir vor dort sitzt eine kleine goldene Krone, deine direkte Verbindung zur Sonne – Vater Himmel. Und abschließend konzentriere Dich auf Deine Mitte, der Punkt zwischen deinem Herzen und dem Solarplexus. Dein Eintrittspunkt in deinen Körper. Hier ist einfach eine Traumaenergie in dir angetriggert worden, die zurück in den göttlichen Kreislauf will. Stell Dir vor, dass Dein Körper nur ein Kanal ist der Vater Himmel und Mutter Erde verbindet und in deinem spirituellen Herzen treffen die beiden sich zu einem göttlichen Kuss.

Wenn Du Dich darin gut verankert fühlst, dann folgt der nächste Schritt: Suche das Kind in dir.

Finde das verletzte Kind in dir, das das immer aufräumen musste, das Aufräumen als etwas furchtbares erlebt hat. Das mag am Anfang etwas dauern, doch mit der Zeit wirst Du Übung darin bekommen und ziemlich gut werden. Finde das Kind, beginne mit ihm zu sprechen, nimm es in den Arm und halte es. Sag ihm wie leid es Dir tut, dass du es so lange alleine gelassen hast und wie froh du bist, dass du es endlich gefunden hast. Sag ihm, dass Du jetzt groß bist und es nicht mehr zulassen wirst, dass dich jemand wegen dem Aufräumen anschreit.

Und dann halte dich, umarme dich und wenn dein Kind im Außen es braucht, natürlich auch das. Wenn du aus Zeitgründen keine Möglichkeit hattest das Kind in Dir zu finden, dann probier das einfach nochmal am Abend. Manchmal dauert es bis das innere Kind sich zeigt, bis es aus seinem Versteck kommt und Sicherheit gewinnt. Doch wenn es merkt, dass es von Dir bedingungslos geliebt wird, dass Du jetzt seine Mama und sein Papa bist, so kann es sich ziemlich bald zeigen und du wirst es halten dürfen. Hilfreich ist auch ein Kissen, dass du einfach in den Armen hältst.

Die Atemübung ist eine Anleitung, die sehr sehr effektiv ist und die Du immer für Dich nehmen kannst, wenn Du merkst dass der Alltagsstress Dich überfordert. Natürlich ist es nur eine Hilfestellung und Du bist eingeladen Deine ganz eigene Technik dafür zu finden. Du bist selbst im Besitz einer großen Gabe, deiner eigenen Kreativität und sicher findest Du deinen eigenen Weg darin.

Wichtig ist nur, dass du dir klar machst, dass es nichts mit deinem Kind im Außen zu tun hat. Sondern, dass es nur mit etwas in Resonanz gegangen ist, was sowieso schon da war. Und ja, manchmal ist diese Wahrheit bitter, denn es wäre einfacher zu sagen, dass dein Kind „böse oder unartig“ ist, als einzusehen, dass du es bist, der oder die schreit.

Druck entsteht immer dann, wenn wir nicht mehr aus dem Herzen handeln. Wenn wir etwas tun, was gerade nicht unserem Wunsch entspricht, sondern wenn da ein altes Muster auftaucht, dass noch gesehen werden möchte. Das Schöne ist, dass es ziemlich schnell verschwindet, wenn es gesehen wurde.

Wir können Kinder nicht zwingen mit uns aufzuräumen, wir möchten schließlich auch

nicht gezwungen werden. Wir können sie einladen, mit uns gemeinsam aufzuräumen, können feste Zeiten festlegen, in denen aufgeräumt wird oder bestimmte Rituale dazu erfinden. Zum Beispiel eine lustige Musik anmachen und gemeinsam dabei tanzen. Sehr beliebt war bei uns mit einem Handpicker oder eine Zange die Gegenstände vom Boden aufzuheben. Lass Deiner Kreativität freien Lauf. Es ist ein Spiel und das dürfen wir alle spielen.

Als meine Kinder noch kleiner waren, war es bei mir übrigens nie wirklich ordentlich und auch heute ist es nicht geschleckt. Ich fühle mich wohl, wenn es ganz ordentlich ist, aber mir fehlt die Lebendigkeit. So habe ich meinen Mittelweg darin gefunden. Es darf etwas rumliegen und manchmal, wenn das Chaos zu groß wird, fühle ich immer erst was dieses Chaos mit mir macht. Warum ich gerade in und um mich dieses Chaos habe. Meistens habe ich danach große Lust aufzuräumen und gleich noch die Fenster zu streichen ;-).

Ich habe mich anfangs bei den anderen Menschen, die zu uns zu Besuch kamen entschuldigt dafür, dass es bei uns oft chaotisch war. Irgendwann jedoch habe ich gemerkt: Es ist ein Teil von mir. Ich bin dieses Chaos, manchmal mehr, manchmal weniger, doch ich liebe es. Von diesem Tag an habe ich mich bemüht mich nicht mehr dafür zu entschuldigen und lernte Tag für Tag mich mehr damit zu verbünden. Dadurch wurde es ironischerweise immer weniger.

5.4

Wie wir unsere Träume und Hoffnungen kreieren

Aus dieser Mitte, aus unserem Herzen entspringt also alles. Dort ist die Quelle. Schon in den Schriften der Aborigines wurde beschrieben, dass wir diese Kreativität brauchen.

Wir Menschen haben einen starken inneren Drang, diese Kreativität auszudrücken. Vor allem dann, wenn wir in der Fülle des Lebens stehen, aber auch ein langandauerndes Mangelgefühl kann sich durch diese Kreativität aufheben. Da es sich oftmals um einen Mangel an Ausdruck handelt.

Kreativität hat viele Gesichter. Kunst, Poesie, Schauspiel, Musik. Doch auch unsere Wege können kreativ sein. Wenn wir neuen Wegen folgen, die wir fühlen, die vielleicht noch niemand vor uns gegangen ist, dann drücken wir uns kreativ aus. Auch wenn wir neue Projekte realisieren und neue Dinge zur Erde bringen.

Apple ist für mich ein Ausdruck von Kreativität. Sie ist auf den ersten Blick nicht sichtbar und doch steckt eine tiefe Kreativität in den Produkten mit dem angebissenen Apfel (wer weiß ob dieses Symbol zufällig gewählt ist).

In so vielen Büchern, Filmen und Musikstücken können wir Gott spüren und fast sogar schon sehen, wie sich diese ewige Quelle ausdrückt. Geschichten wie Momo, Filme wie „Eat, Pray, Love“ oder Musik, wie die 5. Symphonie von Beethoven. Sie alle sind offensichtlich wie nicht von dieser Welt. Doch auch einfachere Dinge lassen in ihrer Tiefe immer erkennen, dass es das Eine ist, das uns etwas sagen will.

Als ich eine zeitlang mal ganz achtsam damit war, konnte ich sogar im Supermarkt in den Musikstücken hören wie „Gott“ (oder wie immer du es nennst) mit mir spricht. Auch Sprache ist übrigens eine kreative Ausdrucksform dessen und natürlich schreiben, wie hier gerade nicht ich, Kristina, zu dir schreibe, sondern der Text nur durch mich zu dir fließt. Vielleicht bringt er die eine Antwort, die du schon lange in deinem Leben gesucht hast, aber in dir nicht finden konntest. Ich aber habe sie entdeckt und teile sie nun mit dir. Gleichzeitig freue ich mich über Musik, die andere Menschen mit mir teilen, die ich in mir nicht entdecken kann. In dieser Kreativität sind wir eins.

Auch unsere Träume, Visionen und Hoffnungen sind Impulse aus dieser ewigen Quelle. Wir dürfen ihnen folgen, dürfen ihnen lauschen und sie entstehen lassen. Immer wenn da ein Traum anklopft und du ihn auf die Seite drängst, dann schneidest du dich ein Stück weiter von der ewigen Quelle ab. Du kannst freundlich verneinen, denn du hast einen freien Willen. Doch noch schöner ist ihm nachzugehen.

Oft hören wir abfällige Bemerkungen über „Träumer“, doch in Wahrheit sind sie es, die die Welt erschaffen. Wir brauchen wieder mehr davon. Gerade jetzt träumen viele von einem einfachen Leben mit der Natur, von Permakultur, Selbstversorgung, kreativen Leben mit Kindern und Tieren. Stell dir vor, wie die Welt aussehen würde, wenn alle Träumer diesen Wunsch in die Tat umsetzten. Ich fühle sie ganz lebendig und bunt.

Und genau so verbindest Du Dich mit deinen Träumen.

Geh in die Stille, atme dreimal tief in den Bauch und langsam, über den Mund, wieder aus. Und dann verbinde dich mit dem Traum oder der Vision, die du gerade am stärksten fühlst. Wie fühlt es sich an? Nach was schmeckt es? Nach was riecht es? Was kannst du sehen? Was kannst du hören? Geh mit all deinen Sinnen in dieses Bild und lass es ganz da sein.

Immer wieder kannst du diesen Traum zu dir kommen lassen und dich fragen: Was ist mein nächster Schritt? Manchmal werden sich deine Träume auf einmal, wie von Zauberhand durch dich realisieren, manchmal werden sie aber auch einfach verschwinden und der Sog hört auf. Dann hast du vielleicht das, was du durch diesen Traum erleben wolltest bereits erlebt.

Ja, es kann sein, dass es „nur“ ein Wunsch des inneren Kindes ist. Doch selbst dann ist dein inneres Kind wert, gehört zu werden. Und wie bei einem „äußeren Kind“ kannst du

auch hier sagen: „Ich habe deinen Wunsch gehört und er ist mir sehr wichtig. Leider sehe ich gerade keine Möglichkeit, ihn umzusetzen. Nichtsdestotrotz bist du mir wichtig und ich liebe dich.“ Es ist so wichtig, dass wir auch mit unserem inneren Kind wertschätzend und liebevoll umgehen und all seine Wünsche und Träume für voll nehmen.

5.5

Erst kommt das Kind, dann der Erwachsene

Die Fibonacci-Spirale entfaltet sich aus dem Herzen heraus und weitet sich immer mehr. In den physischen Körper hinein, der auch wächst und auch in den energetischen Körper hinein, der sich immer weiter ausdehnt. Da ist die logische Konsequenz, dass erst das Kind kommt, nicht der Erwachsene. Zuerst war das Wunder, dann das Kind und zum Schluss der Erwachsene.

Die meisten unserer Wünsche und Bedürfnisse kommen aus dem inneren Kind, weil wir diese in der Kindheit nicht befriedigt bekommen haben. Deshalb ist es so wichtig, dass das Kind in uns erstmal Vertrauen zu uns aufbaut. Wenn du als Kind zum Beispiel nie das teure Eis bekommen hast, dann kannst du einfach mal hemmungslos schlemmen und es genießen.

Ich weiß, bei vielen Menschen kommt da gleich eine Angst: Was passiert, wenn wir so zügellos sind? Wird das Kind nicht immer mehr und immer mehr wollen? Nach meiner Erfahrung und Meinung kann ich das mit einem klaren Nein beantworten. Wenn wir in dem vollkommenen Vertrauen sind, dass unser Kind genau weiß, was es braucht – im Innen, sowie im Außen –, dann wird es verantwortungsbewusst für sich und seinen Körper handeln.

Bei uns zu Hause gibt es zum Beispiel nur sehr selten Süßigkeiten, nicht, weil wir gegen sie sind, sondern weil fast nie ein Kind danach fragt. Wenn sie es doch einmal tun, dann ermöglichen wir ihnen welche zu kaufen und in ihrer Geschwindigkeit zu konsumieren. Noch nie hat ein Kind dabei zu viel gegessen. Manchmal allerdings plündern sie meine geheimen Schokoladenvorräte ;-).

Wenn du allerdings merkst, dass es scheinbar aus dem Ruder läuft, dann ist natürlich wieder einmal Zeit genauer hinzusehen. Dann stellt sich für mich immer als erstes die Frage: Warum wollen sie auf einmal so viele Süßigkeiten oder warum will ich auf einmal so viele Süßigkeiten? Oftmals ist es Langweile oder Frust über irgendetwas. Wenn sich ein Kind nicht gesehen oder geliebt fühlt, dann greift es sehr schnell zum süßen Trost. Manchmal ist es aber auch aus einer Freude heraus. Verbindung funktioniert durch grenzenlosen Zucker leider auch sehr gut. Wenn also kaum Verbundenheit vorhanden zu sein scheint, dann ist manchmal Zucker eine willkommene Öffnung. Nicht umsonst bringt man gerne Kuchen oder Süßes als Begrüßungsgeschenk mit.

Natürlich können wir hier auf „gesunde Alternativen“ zurückgreifen, vor allem wenn du einmal diesen, eigentlich so einfachen, Mechanismus des Lebens durchschaut hast.

Energetisch gesehen folgt also unsere erwachsene Energie der Energie des inneren Kindes, bzw. wirkt die Energie durch den Erwachsenen hindurch. Sie ist näher an der Quelle. Deshalb ist es in vielen Situationen sehr hilfreich, den Kindern genauer zuzuhören oder -sehen.

Oft erkennen sie den „Wurm“ in einer Situation viel früher als wir und versuchen uns darauf aufmerksam zu machen. Manchmal beginnen Kinder wie aus dem Nichts zu schreien und es erscheint für uns Erwachsene einfach nur überfordernd oder sinnlos. Dann beginnen wir im schlimmsten Fall zurück zu schreien oder zu bestrafen. Wären

wir ganz bei uns, könnten wir einen tiefen Atemzug nehmen (an dieser Stelle sei gesagt, ich bin da leider auch nicht immer ganz bei mir), dann würden wir die Kinder freilassen.

Ich hatte erst vor kurzem wieder solch eine Situation, als ich eine gute Freundin besuchte. Wie aus dem Nichts begann meine mittlere Tochter wütend zu werden und wollte fahren. Ich verstand die Welt nicht mehr und bin dann am Abend nach Hause gefahren. Schon im Fahren habe ich bemerkt, dass ich an diesem Nachmittag nicht achtsam mit mir selbst war. Eigentlich war mir das Gespräch, das wir geführt hatten unangenehm, es hat viel Angst bei mir erzeugt und meine Tochter wollte mich einfach aus dieser Situation befreien.

Die Gründe für ihre Wut waren alle „alt“, es waren Themen, die wir schon oft durchgesprochen hatten und eigentlich für uns geklärt waren. Doch es war glasklar, dass ich nicht richtig mit mir selbst verbunden war, nicht in meiner Mitte und meine Tochter mir es auf ihre Art und Weise versucht hat mitzuteilen. Eine Woche später konnte ich dann auch noch mit meiner Freundin klären, was passiert war, denn auch sie hatte es im Nachhinein sehr ähnlich wahrgenommen. Das war eine tolle Erfahrung.

Das Schreien des Kindes löst tief in uns etwas ganz starkes aus, das oftmals eben alte Trigger anstößt und dazu führt, dass wir, unbewusst, in ein Trauma fallen. Wir fallen in ein Trauma, während das Kind auf das Schreien des inneren Kindes reagiert.

Egal wie man es dreht und wendet, das Einzige, was hilft ist: Atmen, tief in den Bauch, die Fußsohlen spüren, die Krone fühlen und am besten in den eigenen Lebensbaum stellen. Auf kurz oder lang empfehle ich, wenn solche Situationen öfter vorkommen, einen guten Traumatherapeuten oder eine gute Traumatherapeutin aufzusuchen.

Ich mag übrigens die deutsche Sprache sehr sehr gerne und glaube nicht daran, dass der Gleichklang von Trauma und Traum Zufall ist.

6

Wie ein Kind lernt

6.1

Wozu Kinder auf der Erde sind

Es ist immer das Leben selbst, das sich fortführen will und die kindliche Energie ist so eine wichtiger Bestandteil dessen. Sie ist Ausdruck der Lebensfreude, tief verbunden mit der Kreativität und unserer Lebendigkeit. Ohne das Kind wäre da nur Stille.

Viele Menschen streben nach dem Erwachen im Herzen, dem Erleuchtungszustand oder dem Zen-Modus und vergessen dann von dort aus weiter zu gehen. Absolut! Das eigene Herz, das Wunder, das wir alle sind zu finden ist eine fantastische Sache, das schönste Geschenk, das wir uns im Leben machen können. Doch danach geht es weiter, die Spirale, die sich vorher nach innen gedreht hat, muss sich wieder nach außen drehen. Nach der Stille kommt die Lebendigkeit des Kindes und das Kreieren des Erwachsenen.

Kinder sind da, um uns an die Leichtigkeit, die Lebendigkeit des Herzens zu erinnern und daran, dass sich das Leben selbst immer und immer wieder erneuern will. Sie sind hier um uns zu erinnern, dass wir das Neue ins Leben einladen dürfen, mit beiden Armen begrüßen. Dass wir keine Angst davor haben brauchen, sondern uns voll und ganz darauf einlassen.

Und genau das ist es auch, was die Kinder wollen, und zwar dass wir uns voll und ganz auf sie einlassen. Auf ihre einzigartige Energie, auf das was sie mitbringen. Sie sind echt und authentisch und sie gehen davon aus, dass wir das auch sind. Deshalb ist es so wichtig, dass wir mit unseren Kindern echt und authentisch umgehen.

Ich mag zum Beispiel nichts sagen, was ich nicht auch vor meinen Kindern aussprechen würde (ausgenommen intimer Gespräche zwischen meinem Partner und mir). Das heißt nicht, dass ich immer alles mit meinen Kindern teile, das entspricht nicht meinem Bedürfnis. Aber ich möchte offen und ehrlich mit ihnen kommunizieren und erlaube es ihnen genauso. Gerade deshalb ist es so wichtig, Kinder nicht zu bestrafen oder auszulachen. Wenn sie ihr Herz mit uns teilen, dann sind sie ganz offen, ganz verletzlich. Verurteilen wir sie dann darin, dann ziehen sie sich zurück, dann haben wir ihr Vertrauen verloren.

Sie sind also, unter anderem, hier, um uns zu erinnern. An die Liebe, die Freude und die Lebendigkeit, die wir sind. Und wenn wir das kindliche nicht aushalten, dann oft nicht weil die Kinder zu viel sind, sondern weil wir diese Lebendigkeit in uns nicht ertragen können, weil wir glauben sie wäre zu viel. Ganz einfach, weil wir irgendwann selbst als Kind die Erfahrung gemacht haben, dass kindliche Lebensfreude überfordernd war und wir bestraft oder abgelehnt wurden dafür.

6.2

Wir lernen von ihnen und sie lernen von uns

Wenn wir uns einmal für diese Vorstellung geöffnet haben, dann können wir viel von ihnen lernen. Es fängt an mit den kleinen Dingen des Lebens, Käfern zum Beispiel. Sie zeigen uns die Welt durch ihre Augen, sie lassen uns ein kleines Stück an ihrem Weg

teilhaben, an der Freude über das Entdecken der Welt. Und sie ist groß und leuchtend, wie die Kinderaugen, wenn sie sie zum ersten Mal sehen.

Mit der Zeit stumpfen wir für die Schönheit, in der wir leben ab, weil wir als Mensch auf andere Werte trainiert wurden. Häuser, Autos, Kleidung, Erfolg. Doch die Kinder kommen und erinnern uns. Sie sind großartige Lehrmeister und wir können so viel von ihnen lernen.

Über Gefühle, über Bindung und Liebe, über bedingungsloses Lieben oder bedingungslose Freude. Wenn wir es schaffen zum Beobachter unserer Welt zu werden. Wertungsfrei.

Oftmals, wenn wir unsere Kinder beobachten, taucht eine kleine Stimme auf, die vielleicht etwas am Kind verbessern will (die Haare müssten gekämmt werden, der Pullover ist schmutzig) und bis zu einem gewissen Grad ist das natürlich auch unsere Aufgabe als Eltern, doch irgendwann überschreiten wir damit einen Punkt dessen, was normal wäre. Dann beginnen antrainierte Verhaltensmuster (aus dem Mangel) zu greifen und wir bekommen zum Beispiel Stressreaktionen, weil der Pullover schmutzig ist, weil das Kind Spuren von Eis im Gesicht hat.

„Oh mein Gott, was sollen die Leute von mir denken, dass ich meinem Kind unter der Woche einfach so ein Eis gekauft habe? Sie glauben bestimmt ich könnte es nicht richtig erziehen, ich würde es verwöhnen. Der schmutzige Pullover zeugt davon, dass ich eine schlechte Mutter bin und womöglich werde ich deshalb noch verurteilt.“

Das klingt jetzt vielleicht übertrieben und nicht jede Mutter hat diese Gedanken in ihrem Kopf. Doch viele tragen diese Bewertungen unbewusst mit sich herum. Und sie werden sich erst zeigen, wenn du ganz in der Stille bist, ganz in der Rolle des stillen Beob-

achters, der nichts erreichen will. Einfach in der vollkommen Hingabe an den Moment. Dann kommen irgendwann diese kleinen, feinen Gedanken hoch. Sie sind tief verborgen und nur wenn wir Momente der Ruhe kennen, können sie sich wirklich zeigen.

Deshalb ist Stress ein relativ schlechter Ratgeber. Wenn wir ihm folgen, dann folgen wir auch diesen Gedanken und geben ihnen Kraft. Finden wir aber unsere innere Mitte wieder und lassen diese Gedanken einfach da sein, können wir sie entkräften.

Wenn du also das nächste Mal dein Kind beobachtest und vielleicht ein oder zwei Gedanken dieser Art auftauchen – es gibt tausende davon –, dann lass sie einfach da sein. Diese Gedanken sind im Raum, durch Ahnengenerationen weitergegeben. Doch egal woher sie kommen, dass ist nicht wichtig, sie sind da. Und alles auf dieser Erde möchte einfach nur gesehen und geliebt werden.

Deshalb, wenn ein Gedanke dieser Art auftaucht, mag ich dich einladen, ihn ganz auftauchen zu lassen. Vielleicht schaffst du es (Verbindung mit den Fußsohlen und der Krone) ihn einmal in deinen Körper einfließen zu lassen und auch dort wahrzunehmen. Du kannst Deine Hand als Unterstützung darauf legen und dorthinein atmen. Und ihn dann in Liebe verabschieden.

Danke, Gedanke! Danke, dass Du dich mitgeteilt hast. Ich weiß, dass es nicht wahr ist.

Kinder sind auch dazu da, uns an unsere Träume zu erinnern. Sie sind ganz im Moment und springen von einem wundervollen Erlebnis ins nächste. Dabei ruhen sie ganz in sich selbst – selbst in der größten Lebendigkeit. Überreaktionen entstehen da überwiegend durch unser Einmischen. Wenn wir das Kind ständig tadeln, versuchen, ihm im Spiel beizubringen, was gut und was schlecht ist, wenn wir ihm ständig sagen, was es darf und was nicht, wenn wir ständig versuchen, ihm zu erklären, dass Mama oder

Papa jetzt mal Ruhe brauchen, so wird es anfangen diese vielen Wörter zu kompensieren, durch Überreaktionen, wie Wutausbrüche oder enorme Grenzüberschreitungen (Werfen, „Blöde Mama“).

Wir können durch die Kinder also auch lernen achtsam zu kommunizieren, nicht nur mit ihnen, mit allen Geschöpfen dieser Erde. Und gleichzeitig lernen sie das Wiederrum von uns. Denn Kinder lernen am meisten durch unser Vorbild.

Also egal was wir uns von unseren Kindern wünschen, wir können es ihnen nur vorleben. Ihren Traumjob erreichen sie, indem wir unseren Traumjob leben, indem wir nicht arbeiten um Geld zu verdienen, sondern indem wir unsere Fülle mit der Welt teilen und dadurch Geld zu uns fließt.

Übrigens gilt das auch für „Bitte“ und „Danke“, wie Dir sicher schon bekannt ist. Meine Kinder mussten sich nie irgendwo bedanken, sondern ich habe das für sie getan. Anfangs haben sie es nicht gesagt, bis sie eines Tages ein Geschenk bekamen, das wirklich von Herzen kam und über das sie sich richtig gefreut haben. Da haben sie beide laut Danke gerufen. Da fiel mir das erste Mal auf, wie unecht dieses Dankesagen doch ist.

Denn, wenn zum Beispiel an einer Supermarktkasse den Kindern ein Stück Schokolade gegeben wird, dann nicht, weil es von Herzen kommt, sondern weil ein Marketinggenie es als gute Taktik erkannt hat, um die Kinder an den Laden zu binden. Gleiches gilt für die obligatorische „Gelbwurst“ in bayrischen Metzgereien. Da hatte meine Arbeitskollegin sich einmal nett hinter ihre, damals vier Jahre alte Tochter gestellt, als die fragte, ob sie denn heute keine Wurst bekommt. Die Verkäuferin hat die Tochter als sehr ungezogen bezeichnet, worauf hin meine Arbeitskollegin nur erwiderte: „Nein, das ist sie nicht. Ihr habt sie so erzogen, indem ihr immer das Stück Wurst in die Hand drückt.“

Auch das ist etwas, was Kinder von uns lernen, wenn nicht sogar DAS Wichtigste, was sie von uns mitnehmen. Wie reagieren wir auf das soziale Verhalten anderer? Können wir für uns und unsere Bedürfnisse eintreten? Achten wir die Bedürfnisse der anderen? Können wir unsere Wünsche kommunizieren und können wir auf die Wünsche anderer eingehen? All das sind Qualitäten, die wir an unsere Kinder weitergeben.

So lernen wir von ihnen und mit ihnen und sie lernen von uns.

6.3

Wie Kinder lernen und spielen

Kinder bringen eine besondere Lebendigkeit mit und oft werden wir sofort von ihr angesteckt. Diese Begeisterung am Spiel, am Entdecken kleinster Dinge lässt uns Erwachsene auch wieder in diese magische Welt eintauchen.

Nichts verzaubert uns mehr, als ein kleines Kind beim begeisterten Ballspiel, ein Baby beim Entdecken der Welt oder ein Kind, das stundenlang eine Ameise beobachtet. Es ist diese Lebendigkeit, diese Freude, auf das was da kommt, die Begeisterung über all das, was es zu lernen gibt. Kleine Kinder haben an nichts mehr Freude, als am Lernen, wie die Welt funktioniert.

Wie der Ball in verschiedene Richtungen saust und sich nur kaum logisch steuern lässt, wie die Ameise schwere Dinge über noch so große Hindernisse trägt, wie die Schwerkraft immer wieder den Teller auf dem Boden zerspringen lässt, auch beim zehnten Mal.

Sie haben eine Lebendigkeit in sich, die Erwachsene oft überfordert. Manchmal sind sie zu laut, zu überdreht, dann halten sie diese Lebendigkeit nicht mehr aus und zwingen

sie leiser zu sein. Doch was da eigentlich schreit im Erwachsenen ist der Kern: „Hey, ja ich bin auch diese Lebendigkeit, ich möchte auch den ganzen Tag Freude haben und neues lernen.“ Diese Stimme im Erwachsenen ist so versteckt, dass sie ihm richtig wehtut, sodass oft Schmerz oder Wut mit hochkommen. Also muss er das Kind unterdrücken, damit es ihn nicht daran erinnert.

Manchmal lässt der Erwachsene sich auch mitreißen, wenn er gerade keinen Stress oder Zeitdruck hat, dann planscht er wieder mit im Wasser, spielt mit ihnen Ball, fangen oder verstecken. Dann hat auch er wieder Zugang zu dieser Lebendigkeit, zu dieser unbändigen Freude.

Das ganze Leben besteht aus Spiel, auch für den Erwachsenen, wenn er es zulassen kann: Fußball-SPIEL, Handball-SPIEL, Gitarre SPIELEN, Klavier SPIELEN. Karten SPIELEN.

Menschen spielen gerne und das ist es, was die Kinder den ganzen Tag tun. Sie spielen das Leben. Während sich die Erwachsenen das freudige Spiel kaum mehr erlauben, können die Kinder das noch sehr gut.

Manchmal ist man sich nicht sicher, ob man nun gerade Freude an einer Tätigkeit hat oder nicht. Doch es gibt einen ganz einfachen Indikator dafür: Bist du davon erschöpft, nimmt es dir Energie, sodass du abends nur noch vor dem Fernseher liegen kannst und keine Lust mehr hast, mit deinen Kindern zu spielen, so ist es etwas, was nicht aus deiner Freude kommt.

Gibt es dir allerdings Energie, kommst du voller Power aus der Arbeit nach Hause und kannst noch lachen und tanzen, dann machst du etwas, was dir Freude bereitet.

Sind Kinder nun laut und in der Freude und der Erwachsene geht aber gerade einer Aufgabe nach, auf die er so gar keine Lust hat, so kann sein innerster Kern schon mal richtig wütend auf das Kind werden. Es soll gefälligst still sein und ihn nicht daran erinnern, dass er etwas tut, was ihm gerade so gar keine Freude macht.

So wenig wissen wir derzeit darüber, wie Kinder wirklich lernen und wirklich spielen. Es gibt einfach zu wenig Kinder, die wirklich frei aufwachsen durften, ohne Belohnungs- und Bestrafungssysteme. Und doch gibt es sie, zum Glück! Und es werden immer mehr Eltern, die sich dafür einsetzen, dass Kinder frei aus sich heraus lernen und erfahren dürfen. Auch noch nach dem Einschulungsalter.

Die Grundessenz des Lernens im Kind ist das Spiel!

Ja, ich gehe sogar noch weiter, ich gehe sogar so weit zu behaupten, dass auch die Grundessenz von uns Erwachsenen das Spiel ist und wir deshalb so unglücklich sind, weil wir nicht mehr kreativ spielen können und, vor allem, dürfen.

Wenn wir uns Urvölker ansehen gibt es dort oft Versammlungen, gemeinsames Trommeln und Tanzen, die auch Ausdruck der Kreativität und der Freude sind. Freude und Kreativität liegen nah zusammen. Kann ich mich kreativ ausdrücken und aus meiner Kreativität schöpfen, so bin ich automatisch mit mir und meiner Freude verbunden.

Das ist es, was Kinder den ganzen Tag tun, denn das Spiel ist nichts anderes als ein kreativer Ausdruck der Freude.

Dabei ist es völlig egal, ob die Kinder hier nun für uns ein wildes Spiel betreiben oder herzlich lachen. Es gibt auch den Ausdruck der inneren Zufriedenheit – auch wenn das Kind in dem Moment hochkonzentriert ist und nach Außen hin nicht lacht, so kann man doch sehen, dass es gerade mit seiner tiefsten Freude verbunden ist.

Das ist deshalb so wichtig zu wissen, da Erwachsene oft Kinder in ihrer Freude des Spiels unterdrücken, weil sie glauben es wäre zu wild, zu gefährlich, zu schmutzig oder es hätte keinen Sinn!

Erwachsene greifen viel zu oft in das Spiel der Kinder ein, anstatt sie wirklich sich selbst erforschen zu lassen. Gründe dafür gibt es viele: „Mach Dich nicht schmutzig“, „Sei leise, damit Du niemanden störst“, „Gib auf die anderen Kinder acht“, „Das macht man nicht“.

Schon sehr früh hören Kinder von Erwachsenen diese Worte und wir beginnen ihren natürlichen Spieltrieb zu unterdrücken. Natürlich meinen wir es nicht böse, ganz im Gegenteil. Wir sieht es als Teil unserer Aufgabe. Deshalb ist es so wichtig, dass hier ein großes Umdenken erfolgt.

Ich mag es dir noch an einem Beispiel näher erklären.

Auf unserer Weltreise saß ich am Rande eines Kinderpools und habe meinen damals dreijährigen Sohn bei seinem Spiel im Wasser beaufsichtigt. Er hatte einen Spielzeug-eimer und damit schon lange begeistert Wasser geschöpft. Zwei andere Kinder waren ebenfalls im Pool und haben ruhig vor sich hingespült.

Es war ein wahnsinnig warmer Tag und das Wasser war der einzige Ort, an dem man es eigentlich aushalten konnte. Lange hatte mein Sohn vor sich hingespült, bis er vollkommen unerwartet seinen Eimer mit Wasser füllte und einem anderen Kind über den Kopf schüttete.

Ich war vollkommen perplex und all meine Erziehungsmuster sind in meinem Kopf nach oben gekommen. Ich habe es ausgehalten und statt Felix zu ermahnen, habe ich ihn gefragt, warum er das getan hat. Die andere Mutter war zum Glück auch sehr entspannt und so konnten wir der Situation Raum geben.

Seine Antwort war: „Wasserschlacht!“

Der Junge, dem er das Wasser über den Kopf geschüttet hatte, stand erstmal sehr perplex da, guckte etwas verdutzt, hat sich dann ebenfalls einen Eimer genommen und ihn meinem Sohn über den Kopf geschüttet. Und auf einmal standen die beiden voll Freude im Wasser und haben sich gegenseitig mit Wasser bespritzt. Das dritte Kind ist auch noch mit eingestiegen und alle haben dabei die ganze Zeit „Wasserschlacht!“ geschrien. So wurde aus einem für mich absolut unerklärlichen Phänomen eine lustige Spaßaktion, bei der Felix sich mit den beiden, für ihn bis dahin fremden, Kindern anfreundete. Das konnte nur geschehen, weil wir Mütter nicht eingegriffen haben, sondern dem Spiel Raum geben konnten, obwohl es für uns absolut unlogisch erschien.

Wir sind die erste Generation, die die innere Kraft, Stärke und vor allem auch ausreichend Zeit und Geld hat, für die Kinder in dieser Art und Weise da zu sein. Die Generationen vor uns waren noch sehr damit beschäftigt ein Land nach dem großen Krieg wieder aufzubauen. Jesper Juul hat einmal sinnbildlich in einem Interview gesagt: „Wer weiß ob Deutschland da stehen würde, wo es heute steht, wenn wir nicht so streng zu den Kinder gewesen wären, wenn wir nicht so leistungsorientiert unterrichtet hätten.“

Und ich mag ihm wirklich recht geben. Es hätte vielleicht andere Wege gegeben, aber das war der einzige, der gegangen wurde und der notwendig war, um Deutschland zu dem zu machen, was es heute ist.

Deshalb ist es existenziell wichtig, dass wir keine Vorwürfe machen – niemals an irgendjemanden, der in Begleitung mit Kindern ist. Du als Mama oder Papa weißt doch ganz genau, wie anstrengend es ist mit Kindern zusammen zu sein und wie sie uns

herausfordern können. Und wie groß trotzdem ihre Liebe für uns und unsere Liebe für sie ist.

Jeder Erwachsene handelt immer aus dem höchsten Wohl, aus dem, was er gerade geben kann. Dieses Land glich vor gerade mal knapp 75 Jahren einem Trümmerfeld und hat sich zu dem aufgebaut, was es heute ist.

Das Kind lernt also beim Spielen, es lernt in einem einzigen Spiel so viel. Mein Sohn Felix hat in seinem Wasserexperiment viel gelernt:

Physik, in welchem Winkel kippe ich den Eimer um ihn zu entleeren? Wie verhält sich Haar, wenn es mit einem Liter Wasser konfrontiert wird? Was macht die Schwerkraft mit Wasser, wenn ich es auf den Kopf stelle? Und natürlich Sozialverhalten: Wie schaffe ich es mit dem anderen Jungen eine Wasserschlacht anzufangen?

Deutsch: Welche Sprache kann ich anwenden um mit anderen in Kontakt zu treten?

Und genauso verhält es sich in jedem Kinderspiel! Wenn wir die Kinder lassen, dann lernen sie spielerisch alles was sie brauchen. Mein Sohn wird nun bald sechs Jahre alt und interessiert sich brennend für Zahlen und Rechnen. Er lernt es indem wir Karten spielen – UNO, den ganzen Tag. Ja, zugegeben es hängt uns manchmal zu den Ohren raus, aber er hat soviel Freude dabei. Oft erfindet er einfach ganz neue Regeln, wie: Wenn eine „3“ liegt, dann darf man auch eine „1“ und eine „2“ der gleichen Farbe darauf legen. Zugegeben, es entstand aus dem Wunsch gewinnen zu wollen, aber ich fand es einfach fantastisch. Wie kann man als Kind schöner rechnen lernen als auf diese Art und Weise?

Das wichtigste ist, dass wir die Kinder in ihrem Spiel nicht unterbrechen oder gar kritisieren. Hätte ich damals zu Felix gesagt: „Das darf man nicht, weil die Regeln das besagen“, dann hätte er und ich niemals soviel Freude bei den neuen Regeln haben können.

Einer der größten Fehler der Erwachsenen ist, das Kind in seinem Spiel zu unterbrechen. Für uns scheinbar nichts Großes, doch für das Kind, das tief versunken ist, macht es einen bedeutenden Unterschied. Wir ziehen es aus einem wichtigen Lernvorgang.

Kindern im 45-Minuten Takt etwas beibringen zu wollen kann nur den Gedanken eines Erwachsenen entspringen.

Viel zu oft stören wir die Kinder in ihrer Ruhe, reißen sie aus einem wichtigen Spiel heraus, weil wir so viele Termine haben, Abendessen auf dem Tisch steht oder andere für uns wichtige Dinge, wie baden oder schlafen anstehen.

Aus meiner Erfahrung heraus ist es aber so, dass ein Kind, das völlig in ein Projekt vertieft ist, weder an Schlaf oder ans Essen denkt, denn es ist tief verbunden mit der Quelle, aus der es all seine Energie schöpft. Dadurch bekommt es alles, was es zum Leben braucht. Wichtig ist, dass wir es lassen, sofern es in unseren Möglichkeiten steht.

Natürlich geht das nicht immer und wir müssen eingreifen, doch wir sollten alles versuchen es nicht zu tun. Das Kind kann auch später essen, sobald es ein Hungergefühl hat, beim nächsten Mal wird es wieder mit am Tisch sitzen.

Die Kinder sind in diesem Spiel so sehr mit dem Moment verschmolzen, so sehr mit sich und der Welt verbunden, dass es für uns Erwachsene nur schwer nachvollziehbar ist. Wenn wir es schaffen, sie möglichst viel dieser Zeit mit ihren Projekten verbringen zu lassen, wenn wir es ihnen ermöglichen können, sich durch nichts stören zu lassen, also auch keine Schule und keinen Kindergarten, dann können sich die Kinder voll in ihr Projekt fallen lassen.

Und bitte, bitte zwing Dein Kind nicht nach dem Spielen aufzuräumen, wenn es das nicht möchte. Ja, natürlich Ordnung ist wichtig, da gebe ich dir recht und du solltest

eine Umgebung erschaffen, in dem es deinem Kind leicht fällt Ordnung zu halten.

Doch wenn es in ein Projekt vertieft war und alles rausgezogen hat, was es braucht, dann wird es nachher keine Lust mehr haben es aufzuräumen. Die Energie ist weg, in etwa so, wie wenn Du auf einer langen Party warst, die sehr intensiv und wunderschön war, du aber jetzt bleiern müde bist und einfach nur ins Bett fallen willst. Genauso möchte dein Kind jetzt erst einmal in eine Ruhephase gehen.

Du hast dann zwei Möglichkeiten: mit ihm aufräumen – wobei die Teilnahme IMMER und ausnahmslos freiwillig bleiben sollte, denn der Wunsch nach Ordnung kommt aus dir, nicht aus dem Kind – oder du wartest, bis das Kind bereit ist aufzuräumen und stehst ihm helfend zur Seite.

Es ist schön, dass in Deutschland eine Kultur entsteht, die immer mehr Kindern ermöglicht, wirklich so zu spielen, wie sie es sich aus ihrem inneren Antrieb heraus wünschen.

Auf unserer Weltreise waren wir immer lange Zeit an einem Ort, zusammen mit vielen anderen Familien. Das hat den Kindern die Möglichkeit aus dem Moment zu reagieren gelehrt. Wir Eltern waren immer für sie da, hatten genug Zeit um auch für Projekte an ihrer Seite zu stehen, doch die meiste Zeit haben sie uns nicht gebraucht.

Einmal waren wir in Thailand in einem Resort. Die Kinder waren anfangs viel im Pool und haben ansonsten meist ihre Zeit an Tablets verbracht. Etwas, was für mich zwar sehr schwer auszuhalten war, ich aber entschied, mich darauf einzulassen. Immer wieder durften wir Zeugen werden, wie wundervoll es ist, wenn sich in den Kindern mit Begeisterung ein Projekt aufbaut.

Eines davon war ein Beauty Salon, den die Kinder nach thailändischem Vorbild erschaffen haben. Erst waren es zwei Kinder, die ihren Eltern die Füße massiert haben, irgend-

wann haben fast alle Kinder mitgemacht und es entstanden Zweigstellen.

Die Kraft, die die Kinder dabei an den Tag gelegt haben, war erstaunlich. Sie haben Liegestühle durchs Resort getragen, Blumenschmuck angefertigt und eifrig Marketing mit Plakaten und Gesprächen betrieben. Sie haben Preislisten erstellt, gerechnet, wieviel sie eingenommen haben und wieviel sie brauchen um neue Materialien, wie Kokosöl zu kaufen. Wir Erwachsenen waren ihre Diener (zum Einkaufen fahren) und Kunden.

Die Energie dieses Beauty Salons kam aus dem Nichts und hat sich unglaublich schnell aufgebaut. Das ganze Resort war dabei, alle Eltern haben sich getroffen und alle Kinder waren dabei. Und dann eines Tages war es vorbei. Von einer Minute auf die andere hat das Interesse der Kinder nachgelassen und das Projekt verschwand. Übrig blieb eine „Beauty Salon Ruine“, die wir Erwachsene nach und nach wieder abgebaut haben.

Und genau dabei lernen Kinder, bei diesen Projekten, deren Umsetzung manchmal hochkompliziert ist. Sie lernten Fähigkeiten, wie Marketing, Massage – wie tut es dem Kunden am Besten, Buchhaltung und wirtschaftliches Denken. Etwas, das den Kindern immer in Erinnerung bleiben wird, denn sie haben es nicht an Tischen und Stühlen gelernt oder weil ihnen jemand anders seine Erfahrung erzählt hat, sondern sie haben es am eigenen Körper erfahren, es sich erarbeitet.

Ich brauche wohl nicht dazu sagen, wie innerlich genährt diese Kinder waren. Diese Begeisterung hat oft dazu geführt, dass sie keinen Hunger hatten und viel weniger Schlaf brauchten.

Wenn Lernen aus einem inneren Antrieb geschieht, dann erhält das Kind Fertigkeiten, die es nie wieder vergisst. Und Hand aufs Herz, wieviel weißt du noch aus deiner Schulzeit, von den Dingen, die du lernen musstest?

Bereits Maria Montessori hat das Lernen der Kinder erforscht und von den sogenannten sensiblen Phasen gesprochen, wenn die Kinder aus ihrem inneren Antrieb heraus Material nehmen und damit selbstständig etwas beibringen.

Das Wichtige ist, dass wir in ihre Fähigkeiten vertrauen und sie einfach tun lassen, frei in ihrem Sein und in ihrem Spiel. So kann alles zu einem Spiel werden, der einfachste Stock zu einer Angel oder einem Auto, das über die Straßen düst. Kinder brauchen nicht viele Anregungen oder gar Spielmaterialien von uns. Andererseits kommen sie zu uns, wenn sie etwas brauchen und wir dürfen sie dabei unterstützen das nötige Material zu erhalten. Indem wir ihnen zum Beispiel Vorschläge machen oder aber auch, indem wir ihnen wirklich das Material kaufen.

Aber das Wichtigste ist immer, sie absolut ernst zu nehmen. So wie unsere Arbeit ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens ist, so ist das Spiel der Kinder ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens, nein, es ist ihr Leben. So wie es auch unseres wäre, wenn wir uns lassen würden.

6.4

Kinder sind immer im Vertrauen

Wenn man Kinder beobachtet wird man feststellen, sie halten sich manchmal für unsterblich – und stürzen sich in die wildesten Abenteuer.

Doch auch wenn es uns so vorkommt, als stürzten sie sich blindlings hinein, so wissen Kinder oft ganz genau wo ihre Grenzen liegen und sie können sie nur erforschen, wenn die Erwachsenen sie auch lassen.

Eltern schreiten oft viel zu früh ein, ich nehme mich selbst nicht raus, es ist wirklich

schwer auszuhalten, aus Angst um ihre Kinder.

Obwohl dir niemand erzählt hat, nicht von einem Haus zu springen, würdest du es niemals tun. Denn da ist ein innerer Sheriff in dir, der weiß, was gut für dich ist und was nicht. Diesen inneren Sheriff haben auch unsere Kinder, sie erforschen nur gerne, wie weit sie gehen können. Unsere Aufgabe ist im Hintergrund zu bleiben, sie die hohe Leiter hinaufsteigen zu lassen, aber als Absturzsicherung dabei zu sein. So in etwa wie beim Klettern in einer Halle oder am Felsen. Du willst wissen, wie weit du es schaffst, und dein Partner sichert dich, damit du im Ernstfall nicht abstürzt.

Wir Erwachsene in den westlichen Ländern haben den den Kontakt zu unserer natürlichen Grenze verloren und können ihn uns nur mühsam wieder zurück erarbeiten.

Und so trauen die meisten Erwachsenen auch ihren Kindern nichts mehr zu.

Doch traut den Kindern endlich was zu! Sie können Wege alleine beschreiten, ohne uns, sie sind mutig und stark und können diesen Mut im Leben behalten, wenn wir sie lassen.

Wir dürfen ihnen nicht alles abnehmen, aber wir sollten für sie da sein, wenn sie alleine nicht mehr weiterkommen.

Wenn Du deinem Kind sagst: „Das kannst du nicht, du bist zu klein dafür“, so nimmst du ihm eine wichtige Erfahrung und er verliert das Vertrauen in sich selbst, in das so wichtige „Ich kann das alleine!“.

Wenn das öfter passiert, geben sie auf und resignieren, lassen sich in der Welt der Erwachsenen bedienen und verlieren das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

6.5

Lernkonzepte und Schule

Geschichte: Das Kind macht freiwillig Hausaufgaben

Vor kurzem saßen wir hier in Thailand am Strand in einem Restaurant und unsere Töchter Emily und Lena haben mit fünf anderen Freilerner-Kindern „Schule“ gespielt. Sie haben sich gegenseitig in Mathe und Deutsch unterrichtet. Teil des Spiels war, dass sie sich einen Stapel Schreibhefte gekauft haben und dorthinein ihre „Schularbeiten“ schrieben.

Als sie da ganz konzentriert saßen, kam ein Mann mit seiner kleinen Tochter am Arm herein und fragte die Kinder in charmanten Schweizerdeutsch: „Was maschn ih da?“. Er wollte wissen, was die Kinder da gerade so konzentriert taten und ihre Antwort kam natürlich prompt aus ihrem Spiel heraus: „Hausaufgaben!“. Der Vaters war sehr verdutzt und fragte: „Ihr macht freiwillig Hausaufgaben? In den Ferien?“ und die Kinder antworten im Chor: „Wir haben keine Ferien, wir sind Freilerner und immer Zuhause“.

Daraufhin blieb ein erstaunter Mann zurück und die Fragezeichen standen ihm geradezu auf die Stirn geschrieben. Er kam zu mir rüber und fragte mich auch noch einmal. Es war für ihn völlig unverständlich, dass die Kinder freiwillig hier am Tisch saßen und lernten, wo sie doch niemand dazu gezwungen hatte.

Ich muß zugeben, bis vor kurzem wäre ich auch noch sehr verwundert gewesen, wenn mir jemand erzählt hätte, dass meine Kinder eines Tages gerne Hausaufgaben machen.

Bis heute hat ihre Begeisterung für dieses Spiel übrigens nicht nachgelassen und sie haben es noch an vielen Orten der Welt mit vielen anderen Kindern gespielt.

Die meisten von uns haben keine so guten Erinnerungen an die Schule und lehnen das Lernen nun auch im Erwachsenenalter – sofern es sich nicht um Fortbildungen für den eigenen Beruf handelt – konsequent ab.

Der Schulstoff und bereits die vorbereitende Umgebung im Kindergarten folgen einem sturen Plan, den sich Erwachsene ausgedacht haben, um Kinder möglichst gut aufs Leben vorzubereiten. Nur wurde eines dabei vergessen: Auch die Kinder sind bereits Teil dieses Lebens, ein sehr wichtiger und sie kommen mit einer Gabe auf die Erde, die wir schon zum Großteil vergessen haben.

Sie wollen lernen und sie sind dabei angebunden an ein großes Ganzes – Rudolf Steiner hat es einst den Äther genannt. In Indien sagt man dazu Akasha-Chronik und es gibt noch sehr viel mehr Wörter dafür. Du kannst es Dir wie einen riesigen Internetserver vorstellen, auf den wir alle zugreifen können und von dem wir kostenlos all die Informationen downloaden dürfen, die wir gerade brauchen.

Kinder lernen aus einem inneren Antrieb heraus, der am Anfang einem fertigen Muster gleicht. Sie beginnen zu greifen, zu krabbeln, zu laufen, zu spielen und zu sprechen. Wenn sie dann etwas älter sind fangen sie an, sich für Zahlen und Buchstaben zu interessieren, beginnen zu zählen und ihren Namen zu schreiben.

Sie wollen basteln, Fußball spielen, Höhlen bauen und sich verstecken, alles folgt einem inneren Plan, wir sind dabei nur Darsteller ihrer Bühne. Und allzu gern lassen wir uns auf ihr Spiel ein. Später entdecken sie das Spiel in den Farben, in den Formen, im Malen in der Musik.

Und dann beginnt etwas sehr eigenartiges in unserer Gesellschaft, wir trauen ihnen nicht mehr zu, dass sie das von alleine begreifen können und von alleine für sich entde-

cken. Der Erwachsene glaubt, er müsse dem Kind etwas beibringen, ihm etwas lehren, ihm zeigen, wie man einen Menschen richtig malt, wie sie richtig ihren Namen schreiben, wie man richtig Flöte spielt.

Mit Eintritt in die Schule, aber auch schon im Vorschulalter, werden die Kinder dann zu einem bestimmten Stoff unterrichtet. Doch während anfänglich noch die kindliche Neugierde siegt, verschwindet dabei oft ihr eigener innerer Antrieb, mit dem sie noch vor kurzem eigenverantwortlich Dinge gelernt haben.

Es gab vor über 100 Jahren eine ganz entzückende Person, Maria Montessori, die dies an den Kindern erforscht hat und es wundert mich noch heute, dass all ihre Lehre nicht oder kaum Einzug in die deutschen Schulen gehalten hat. In den Lehren Maria Montessoris ist vorgesehen, dass Kinder einem inneren Plan folgen und jeder gerade eine „sensible Phase“ hat.

Mit der sensiblen Phase ist gemeint, dass jedes Kind gerade etwas hat, dass es lernen möchte. Sei es nun lesen, schreiben, rechnen oder etwas ganz anderes. Und dass es dazu auch bestimmte Altersspannen gibt.

Dabei geht beim Kind ein „Lernfenster“ auf und wenn man dieses Lernfenster beobachtet, kann man das Kind unterstützen, indem man ihm geeignetes Material zur Verfügung stellt.

Im Fall meines Sohnes Felix, der sich Zahlen über das UNO spielen beigebracht hat, haben wir jetzt für sein neues Interesse „Buchstaben“, ein Junior Scrabble, gekauft.

Maria Montessori hat damals Lernmaterial erfunden und erforscht, um den Kindern das selbstständige Lernen zu ermöglichen. Auch wollte sie die Kinder aus der Bewertung befreien, um ihnen die Freude am Lernen zu erhalten und hat ein eigenes Korrektur-

system erfunden, in dem die Kinder selbst kontrollieren können, ob ihre Rechenaufgabe nun richtig oder falsch war.

„Hilf, es mir selbst zu tun“ das ist der Leitspruch von Maria Montessori und durch diese Hilfe zur Selbsthilfe erhalten sich Kinder den natürlichen Lerndrang.

Doch die Lehre Maria Montessori lässt auch wenig Raum für Kreativität und geht nach einem strikten Konzept vor, das sie vor 100 Jahren ausgearbeitet hat. Es hat sicher gut für die damaligen Kinder gepasst, wichtig ist nur, dass wir das Material für uns benutzen, nicht aber am Konzept festhalten.

Wenn wir uns einmal das Lernen aus dem Inneren genau ansehen, so sehen wir da, dass das Kind aus einem inneren Antrieb lernt. Es lernt, weil es spürt, dass es das jetzt gerade für seine persönliche Entwicklung braucht. Es hat keine Idee davon, dass es damit später einmal Menschen etwas verkaufen möchte oder damit Geld verdienen, sondern es lernt aus einer tiefen Freude heraus.

Wenn wir das Kind nun in diesem freien Lernen sein lassen können – ohne beeinflussenden Druck von Außen –, dann passiert etwas phänomenales, das wirklich übersinnig anmutet. Das Kind kommt immer genau dann an das Material, den Lehrer, den Unterricht, das Vorbild und den Ort, den es jetzt genau braucht, um in seiner Entwicklung voranzuschreiten.

Lass es mir dir am Beispiel Steve Jobs erklären, ein Mann, den ich immer wieder gerne als Vorbild für das freie Lernen und forschen nehme.

Steve Jobs in einer Abschlussrede an der Stanford-University (Quelle: YouTube)

Steve Jobs war ein Adoptivkind und seine Eltern hatten wenig Geld, hatten aber seiner

leiblichen Mutter versprochen ihn auf ein College zu schicken.

Nach sechs Monaten sah Steve kein Sinn in seinem Studium und fühlte sich nicht gut, weil seine Eltern –einfache Leute – ihr ganzes Erspartes für das College ausgaben.

Er brach das Studium ab und vertraute darauf, dass alles gut werden würde. Er meinte, damals war er sehr verunsichert, doch es hat sich als die beste Entscheidung seines Lebens bewiesen. Er gab sich dem Leben hin und lebte von einem Tag zum anderen. Ein Plakat auf dem Campus über Kalligraphie hatte ihn in seinen Bann gezogen und er beschloss dort einen Kurs zu belegen – jetzt wo er frei war zu wählen, was er wollte.

Er lernte über Serifenschriften (Schriften mit An- und Abstrichen an den einzelnen Buchstaben) und serifenlose Schriften, über Buchstabenabstände und was gute Typografie ausmacht. Es machte keinen Sinn diesen Kurs zu belegen, doch es hatte einen Sog auf ihn und er hat sich dem einfach hingegeben.

Zehn Jahre später, als er den ersten Macintosh-Computer entwickelte, war alles wieder da. Und er hat all sein Wissen über Typografie in den Mac gesteckt – damals war so etwas noch nicht in den Köpfen der Hersteller angekommen.

Er sagt: „Hätte ich diesen Kurs nicht besucht, hätte es beim Mac nie verschiedene Schrifttypen oder Proportionalschriften gegeben. Und da Windows immer Mac kopiert, hätte es das wahrscheinlich bei keinem Personalcomputer gegeben.“

Es war unmöglich zehn Jahre vorher zu ahnen, für was er diesen Kurs einmal gebrauchen könnte, doch er hat es einfach getan.

Und noch etwas beschreibt Steve in seiner Rede an der Stanford University: Über das Glück des Scheiterns!

Und genau das ist es, was wir wieder zulassen dürfen! Es ist nicht schlimm zu scheitern, ganz im Gegenteil. Auch wenn dein Kind einmal schlechte Noten mit nach Hause bringt oder etwas nicht so gut kann in der Schule, das macht überhaupt nichts. Das Scheitern gehört zum Lernen dazu. Ja, es ist sogar existenziell.

Nur wer gut scheitern kann, der kann auch weiter kommen.

Stell dir vor ein Baby würde beim Laufenlernen abrupt aufhören, weil es einmal hingefallen ist! Es würde nie lernen zu laufen. Doch das Baby ist vollkommen unbeeindruckt von seinem Scheitern, meistens weint es dabei nicht einmal, obwohl es sich vielleicht sogar weh getan hat, es steht einfach wieder auf und startet einen neuen Versuch.

Und du bist da für dein Baby – ohne einzugreifen. Nur als Beobachter, als helfende Hand, falls es das fordert. Und manchmal stehst du hinter ihm und fängst es, bevor es fällt. Ein anderes Mal bist du da und tröstest es, wenn es sich doch einmal verletzt hat. Doch dir würde nie die Idee kommen deinem Baby ein Laufen-lernen-Konzept vorzulegen und es im Laufen zu unterrichten.

Und so wie dein Baby immer die geeigneten Materialien findet, um Laufen zu lernen –Tische, kleine Stühle, vielleicht sogar einen Lauflernwagen –, so wird es sein ganzes Leben lang lernen.

Und deine Aufgabe ist es da zu sein, es zu trösten, wenn es Trost braucht, im Scheitern ihm eine helfende Hand zu bieten, wenn es darum bittet.

Das Einzige, was dein Kind braucht, ist ein Mensch, der an ihn oder sie glaubt, der ihm den Rücken stärkt, sein Vertrauen schenkt und eine helfende Hand reicht.

Es ist existenziell wichtig, dass du immer zu deinem Kind stehst. Egal, was passiert. Egal,

ob er Ärger in der Schule oder im Kindergarten hat oder mit jemand anderem. Sei einfach für dein Kind da. Denn nach all den Geschichten bleibt nur eines über: Liebe! Und sie reicht um Berge zu versetzen.

6.6

Wilde Kinder und warum wir sie nicht zähmen dürfen

Kinder sind Kreationen des wilden Herzens – wir alle sind Kreationen dieses wilden Herzens. Wie die Fibonacci-Spirale ja zeigt, entspringen wir energetisch alle diesem einen Herzen und weiten uns dann immer mehr aus. Physisch wachsen wir von alleine, doch unser Energiekörper bleibt, wenn er keine Möglichkeit hat weiter zu wachsen, in den Altersstufen stehen. So sind wir zwar körperlich ausgewachsen, doch unsere energetische Spirale ist in einem gewissen Alter stehen geblieben. Eine gute Nachricht gibt es, sobald diese Blockaden gelöst sind, denn dann rutscht die Spirale ganz automatisch nach.

Mit jedem Mal, wenn wir den Kindern die Kompetenz absprechen für sich selbst da zu sein, die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, wenn sie das gerne wollen und mit jedem Mal, wenn wir sie einschränken, in ihren Träumen und Vorstellungen, sind sie enttäuscht. Das ist grundlegend nichts Schlimmes – Gefühle wie Wut, Enttäuschung und Trauer dürfen auftauchen.

Das Wichtige dabei ist nur, dass wir die Kinder darin sehen und dass sie nicht ständig auftauchen müssen. Also dürfen wir den Kindern auch die Verantwortung für ihre Gefühle zustehen, doch desto kleiner sie sind, vor allem im Alter vor sieben Jahren, desto eher brauchen sie dabei noch Unterstützung und Halt.

Doch wenn das nicht passiert, wenn da ungehaltene Gefühle sind oder diese gerade

heruntergedrückt werden mit einem: „Stell dich nicht so an“, dann wird da der Energiefluss vom wilden Herzen nach Außen blockiert und die Kinder beginnen sich zurückzuziehen.

Bereits mit der Geburt und dem ersten Atemzug beginnt das Baby die Raumenergie zu fühlen und zu transformieren. Vor allem die Mutter ist natürlich das, an was es am meisten angebunden ist. Es gibt sich hin für das, was die Mutter nicht fühlen kann oder will.

Kinder sind hier um sich wirklich bedingungslos hinzugeben und das ist oftmals der Grund, warum sie dann irgendwann schreien. Weil der Raum zu viel trägt und sie schreien das nach Außen. Im krassesten Fall den Schmerz der Generationen.

Nicht nur Kinder, auch die weibliche Gebärmutter nimmt die Raumenergie auf und reinigt sie einmal im Monat ordentlich. Wenn du also einen unregelmäßigen Zyklus hast, oder starke Regelschmerzen, lohnt es sich durchaus einmal den Raum selbst zu reinigen.

Am Ende des Buches werde ich nochmal genauer darauf eingehen, wie man den energetischen Raum um sich herum reinigt und rein hält.

Doch hier ist es mir wichtig einfach nochmal auf den Fakt hinzuweisen, dass immer wenn wir die Idee haben ein Kind „zähmen“ zu müssen, wir es von seiner und unserer Natur abtrennen. Natürlich werden wir im Leben immer wieder in Situationen kommen, in denen es nicht anders geht. D

ie Umgebung, in der wir leben, ist leider (noch) nicht wirklich sehr Kinder supportend. Das Wichtigste dabei ist: Verzeih dir selbst, wenn du „Fehler“ machst, nicht achtsam mit deinem Kind bist oder kommunizierst.

Das ist kein Wettbewerb, es wird keine Noten und auch keine Sieger oder Verlierer geben. Es ist ein „Spiel“ namens Leben und du darfst es genießen. Mit jeder Faser deines Körpers.

Ich empfehle anfänglich immer gewisse Zeiten der Achtsamkeit in den Tag einzubauen, eine Stunde am Tag zum Beispiel, wo du wirklich darauf achtest, den Rest des Tages ganz locker und frei zu sein, so wie du bist. So lernst du, setzt dich selbst aber nicht unnötig unter Stress.

6.7

Mit allen Sinnen (be)greifen

Dass Kinder mit allen Sinnen begreifen, scheint uns Erwachsenen schon irgendwie klar zu sein. Es herrscht allerdings der Glaube, dass nur Kinder das können und Erwachsene das irgendwann verlieren.

Leider ist das ganz und gar nicht so. Es ist eher so, dass es den Kindern mit der Zeit abtrainiert wird. Wo wir bei Kleinkindern noch ein Auge zudrücken, müssen die größeren Kinder sich schon mehr an Regeln zu Sauberkeit und Anstand halten. Doch auch schon die Kleinsten kommen oft nicht in den vollen Genuss der Sinnhaftigkeit des Lebens. Übrigens macht das Leben nur einen Sinn, wenn wir es mit all unseren Sinnen erfassen können.

Babys müssen matschen, panschen, anfassen und wühlen dürfen – auch mit dem Essen. Ja, es ist durchaus so viel mehr Arbeit für die Mutter. Hier rate ich gerne, anstatt dich und das Baby zu verbiegen, zu schauen, wie Du deine Umgebung anpassen kannst.

Maria Montessori hat einmal einen wunderschönen Satz gesagt:

Nicht das Kind muss sich an die Umgebung anpassen, sondern die Umgebung muss sich an das Kind anpassen.

Es bringt nichts Kinder in einer Designer-Wohnung großzuziehen und sie den ganzen Tag zu betadeln, dass sie nichts schmutzig machen sollen oder, auf der anderen Seite, als Mutter ständig hinter den Kindern her zu wischen.

Seien wir mal ehrlich zu uns selbst: Kinder und Designerwohnung gehen nur sehr schwer zusammen. Ja ich liebe sie auch, die schönen Ikea-Katalog-Bilder von lebendigen und farbenfrohen Kinderzimmern. Aber die Realität sieht dann doch ganz oft schnell anders aus. Doch gleichzeitig mag ich auch nicht in einer dunklen, dreckigen Höhle leben, deshalb bin ich froh, heute mein Mittelmaß gefunden zu haben.

Ein kleines Holzhaus, minimalistisch gestaltet, in wärmeren Gegenden so, dass man viel draußen sein kann. Die Fußböden sind aus Naturholzdielen und dürfen durchaus dreckig werden, das Draußen lädt zum Spielen ein und das Drinnen ist mit wenigen Dingen zufrieden. Wenig Spielzeug – der Rest ruht gut verpackt in Kisten und wartet auf den nächsten Austausch unter Freunden. Wenig Kleidung, Decken und Kissen als Deko. Weniger ist einfach oft mehr. Funktionelle Möbel, die sowohl zum Sitzen als auch zum Schlafen einladen.

Wir essen übrigens seit Jahren am Boden. Nein, nicht vom Boden, sondern an einem kleinen japanischen Tisch (naja okay, es ist ein „schwedischer“ Wohnzimmertisch), auf Kapokkissen und -matten. Diese könnte man sogar noch zum Schlafen nehmen. Das wäre dann wohl der nächste Schritt in Sachen Minimalismus.

Das ist es, was ich als ein ideales Haus für Kinder und Tiere betrachte. Übrigens ist unser Sinn für ästhetisches Wohnen durchaus kein Zufall und ein wichtiger Punkt in unserem

Sein. Ebenso auch bei der Kleidung. Die Kreativität, die wir mindestens zweimal am Tag direkt leben sollten, zeigt sich natürlich auch in unserem Zuhause wieder. Wir sind kreative Wesen und wir wünschen uns nichts mehr, als an kreativen Plätzen zu leben und in kreativer Kleidung zu stecken.

Das ist es auch, was Mode so spannend für uns macht. Wenn wir als Menschen noch dazu übergehen, die Dinge selbst zu machen, anstatt sie zu kaufen – weniger ist mehr –, dann befriedigen wir ein sehr tiefes Bedürfnis des menschlichen Seins, sprechen all unsere Sinne an.

Und genau so brauchen das die Kinder. Sie brauchen viel mehr Räume, wo sie mit allen Sinnen etwas erleben können. Matschplätze – Kinder müssen sich dreckig machen dürfen. Ich bin als Mutter am glücklichsten, wenn meine Kinder dreckiger als alle anderen nach Hause kommen ;-)

Kinder müssen auch laut sein dürfen, sie brauchen Räume wo sie richtig, richtig Lärm machen dürfen.

Es braucht Räume, in denen sie Farben freien Lauf lassen dürfen. Einfach mit Farbe experimentieren, ohne dass wir Angst um Vorhang und Boden haben.

Eigentlich braucht es weniger Kinderzimmer – die Kleinen schlafen ja eh viel lieber bei den Eltern – und viel mehr Kreativräume, Werkstätten und Räume zum Toben. Es bräuchte Räume, in denen wieder Kreativität und Freude Zuhause sind.

Wir Menschen haben es geschafft, das Haus ganz neu zu definieren, es zu einem wunderschönen Ort zu gestalten, der auf den ersten Blick sehr einladend und wunderschön ist. Doch wenn man eine Zeitlang dort wohnt stellt sich heraus, dass der Schein trügt. Ein großes, schönes Haus macht viel Arbeit und will die ganze Zeit gepflegt werden.

Und vor allem kann die Lebendigkeit darin keinen Raum finden, denn das würde ja die Illusion zerstören.

Meistens müssen zwei Menschen arbeiten gehen, um dieses schöne Zuhause zu finanzieren. Ich habe neulich ein schönes Kinderlied von der Band „Tonfisch“ gehört. Sie singen dort: „... Zivilisation, wir haben dich sehr gern, doch frisst du zu viel Strom.“

Wenn man in die früheren Königreiche guckt, dann zeigt sich das noch deutlicher. Riesige Paläste, goldener Wandschmuck, große Parks, doch das meiste ging auf die Kosten des Volkes.

Nun will ich Geld nicht schlecht reden, ganz im Gegenteil ich liebe die Energie von Geld sehr, doch glaube ich, dass es Zeit für ein Umdenken ist. Kein Aussteigen aus der Zivilisation, sondern ein Neu Erfinden. Und das ist für mich nur möglich, wenn wir die Kinder wieder „wild“ sein lassen.

Wenn wir von dem Wort „wild“ sprechen, haben die meisten Menschen ein Bild von verstrubbelten, dreckigen Menschen im Kopf, die sich in Urzeitlauten unterhalten. Doch ich denke, dass genau der Gegenteil der Fall ist, wenn wir das „Wilde Herz“ sich endlich entfalten lassen.

Um das genauer zu erklären muss ich etwas ausholen. Wir haben die Fibonacci-Spirale beim Fötus und den Energiekörper der sich genauso entfaltet. Nun ist alles auf der Erde wesenhaft, jeder Baum, jede Pflanze, ja auch jedes Auto hat ein eigenes Wesen. Wir können mit ihnen kommunizieren und erhalten viele Antworten auf die Fragen des Lebens. Jedes Objekt ist also auch beseelt.

Deshalb hört die Idee von Subjekthaftigkeit beim Menschen nicht auf. Gleichzeitig ist es so, dass wir so etwas wie ein „Kollektivwesen“ haben. Zum Beispiel das Kollektiv der

Bäume, womit ich nicht den Wald meine, sondern die Essenz dessen, was einen Baum ausmacht. Oder das Kollektiv der Wildkräuter, die uns Heilung bringen. Und so haben wir auch das Kollektiv der Menschen oder anders gesagt: Das Wesen der Menschen.

Körperlich sind wir enorm gewachsen und sehr viele geworden, wir haben Technologien entwickelt und sind zum Mond geflogen. Doch unser Energiekörper steckt noch in der Steinzeit fest. Er konnte sich kaum mit dieser rasenden Entwicklung mitentwickeln und es wird Zeit, dass wir auch ihn mit ins Boot holen.

Die gute Nachricht: Jeder Mensch, der sein inneres Kind befreit, hilft mit, diese Entwicklung voranzutreiben. Und ich glaube es wird Zeit dafür, bevor wir unseren großen Spielplatz Erde nachhaltig beschädigen.

Ein Kind, das aus dem Wilden wachsen darf, ist wirklich in sich ruhend. Außer es tobt mit Freunden aus der Freude heraus über den Platz oder macht Musik. Ansonsten ruht es in sich, es kennt keine Aggression, es zeigt seine Wut und Trauer unmittelbar. Kinder, die laut schreien, zum Beispiel auf Pausenhöfen, geben sich dem hin was gerade da ist. Es ist ein Herausbrüllen der angestauten Energie, es ist die Heilung, damit sie wieder in ihre Mitte finden.

6.8

Es geht nicht darum, etwas beizubringen, sondern Zugang zu Quellen zu verschaffen

Wir alle sind mit dieser einen Quelle verbunden, unserem Herzen, aus der sich alles entfaltet. Und in ihr steckt alle für uns benötigte Weisheit und alles Wissen, um unsere

Skills zu lernen. Kinder sind noch angebunden an diese Quelle und an den Raum, sie ermöglichen es ihnen die Muttersprache zu lernen und später auch zu lesen und zu schreiben.

Es sind Fertigkeiten, die von ganz alleine passieren – bei dem Einen schneller und beim Anderen langsamer. Bei kleinen Kindern verstehen wir das auch noch, doch wenn sie älter werden glauben wir, dass sie diese Fähigkeit verlernen.

Dabei braucht ein Kind nur Zugang zu den Quellen. Heute haben wir zwei zur Verfügung, die Quelle der Natur, die immer da ist, wo wir alle Antworten in uns finden. Und wir haben das Internet, in dem alles Wissen der Welt bereits online verfügbar ist.

Im Grunde sind Schulen und Universitäten längst überflüssig, manche Lehrer haben ihren Schuldienst eingestellt und machen nun Videos auf YouTube. Was ja eigentlich auch viel effizienter ist, denn ob der Lehrer nun an der Tafel steht und erzählt oder in einem Video macht erst mal keinen wirklich großen Unterschied.

Natürlich gibt es den einen, sehr bedeutenden: Wir können nicht mehr kontrollieren, was die Kinder lernen. Das macht es für uns Erwachsene, die wir gerne kontrollieren, doch sehr schwierig. Wie sollen wir nun garantieren, dass unsere Kinder alles lernen was sie zum Leben brauchen und wie sollen wir wissen, ob sie gut daran sind?

Die leider sehr unbefriedigende Antwort, für alle Menschen, die sich neu mit dem freien Lernen beschäftigen, lautet: Nie!

Wir werden es nicht wissen, es gibt uns niemand eine Garantie, dass sie es lernen werden. Ja, wir können heute aus Erfahrung sagen, dass es viele junge Menschen gibt, die auch ohne Schule ihren Abschluss gemacht haben, studiert oder einen Beruf erlernt, sich selbstständig gemacht haben oder vielleicht auch mit Teilzeit-Jobs herumschla-

gen. Statistisch gesehen wird es wahrscheinlich nicht so viel Unterschied geben. Doch gibt es noch zu wenige Beispiele. Was wir wissen, ist, dass junge Menschen, die sich selbst gebildet haben, sich später leichter tun mit dem Zugang zu den Quellen und dass das wichtigste ein stabiles und geborgenes Umfeld ist. Egal ob mit oder ohne Schule.

Wir können nur Vertrauen und das ist an den Schulen im Grunde auch nicht anders. Nur, dass wir da die Verantwortung an den Lehrer und nicht an das Kind abgeben. Wir haben nicht das Recht unsere Kinder zu irgendetwas zu zwingen und gleichzeitig haben wir genauso wenig das Recht den Kinder etwas vorzuenthalten.

Als Eltern die Kinder ohne Medien oder gezwungenermaßen schulfrei aufwachsen zu lassen finde ich ebenso sinnlos, wie Kinder in die Schule zu zwingen. Ich wünsche mir, dass es Lernräume gibt, die freiwillig sind und dass, so wie online schon alles abgerufen werden kann, es auch im Alltag offline möglich ist, genau so ein Wissen von anderen Menschen zu bekommen. Dass es Räume gibt, wo Begegnung stattfinden kann, Kreativität und gemeinsames Werken und Wirken.

Schule ist nicht schlecht, nur der Zwang und Druck dahinter ist es, was unseren Kindern schadet. Wo wir ihre Grenzen missachten und ihre Kräfte ausnutzen für niedere Absichten.

Unsere Aufgabe als Eltern oder auch Lernbegleiter ist, den Kindern Räume zur Verfügung zu stellen, die ihnen einen Rahmen geben und in denen wir ihnen den Zugang zu wichtigen Quellen verschaffen. Das kann YouTube sein (das es inzwischen übrigens auch für Kinder gibt) und das kann auch eine Schule sein. Egal was, das Kind wird kommunizieren, wenn es ihm zu viel ist, sofern es mit dieser Fähigkeit in sich noch gut verbunden ist.

7

Dein innerer Erwachsener – das Buch deines Lebens

Eines Tages wirst Du lernen deine Gedanken und Gefühle zu führen, du wirst feststellen, dass sie ein Teil von dir sind, aber du nicht sie bist. Vielleicht hast du das auch schon gemerkt und möchtest jetzt noch tiefer in das Thema eintauchen. Wenn du die Verbindung zum erwachten Herzen gut hergestellt hast, kannst du deine Gedanken und Gefühle nutzen, um dein Leben neu zu schreiben oder schreiben zu lassen, von dem, was viel größer ist als wir. Das steht dir frei.

Mit dem Inneren Erwachsenen stell ich dir jetzt den Teil deiner Selbst vor, der für deine Gedankenwelt verantwortlich ist.

7.1 Deine Gedanken

Die Welt, wie wir sie kennen, ist anders, als sie sich uns darstellt. Der Mensch lebt derzeit noch nicht sein ganzes Potential, ist aber dabei sich zu entfalten. Die Wirklichkeit, die derzeit wahrgenommen wird, entsteht zum großen Teil aus Sehen und Hören, also dem gesprochenen Wort.

Im vorherigen Kapitel haben wir schon darüber gesprochen, dass auch Gefühle, unser inneres Kind, eine wichtige Rolle einnehmen, sie sind so etwas wie der Kompass, der uns durchs Leben führt. Wenn wir Menschen lernen auf unsere Gefühle zu hören, sie zu fühlen und ihnen zu vertrauen, dann eröffnet sich eine völlig neue Dimension des Lebens.

Die Realität selbst, wie Du sie wahrnimmst, erschafft sich durch deine Gedanken. Sie haben die Kraft unsere Wirklichkeit zu erschaffen und sie tun es jeden Tag. Wenn du dir immer denkst: „ich bin hässlich, dann empfindet dich dein Gegenüber auch als hässlich“. Und das ist jetzt nur ein sehr oberflächliches Beispiel.

Um das Ganze verstehen zu können ist es wichtig, sich einmal näher mit Gedanken auseinander zu setzen. Etwas, was jeder Mensch täglich hat. Du denkst den ganzen Tag, doch hast Du dir schon einmal die Arbeit gemacht, deine Gedanken genau zu beobachten?

Es lohnt sich definitiv. Interessanterweise formt der Erwachsene im Laufe der Zeit die Gedanken der Kinder, die ja dann selbst wieder zu Erwachsenen werden. Das heißt, immer wenn du deinem Kind etwas erklärst, dann baut es sein Weltbild darum auf, ganz automatisch und nimmt es als Wahrheit an.

Kinder lernen aber nicht nur durch das gesprochene Wort, sie beobachten auch. Entgegen aller Annahme, man müsste Kindern etwas beibringen, lernen sie eigentlich durch Vorbilder (und hier vor allem durch Begeisterung).

Diese Informationen gehen nicht in das Bewusstsein, sondern werden eine Etage tiefer, im sogenannten Unterbewusstsein abgespeichert. Das ist in etwa so, wie wenn du etwas in deinen Keller räumst. Es ist da, aber du kannst nicht genau sagen, was alles da ist. Erst wenn du dir bewusst Zeit nimmst, alles anzusehen, kannst du dort aufräumen. Momentan brauchst du es nicht, aber du hast es dir für später aufgehoben, falls einmal eine Situation kommt, in der es benötigt wird.

Das heißt: Alles, was du als Kind gedacht und gefühlt hast, wird jetzt als Erwachsener zu deiner Realität. Hast du als Kind gedacht: „Erwachsene sind immer so grimmig.“

Dann wirst du als Erwachsener dein Gegenüber meist als grimmig wahrnehmen. Denn etwas in deinem System geht in diesem Moment in den Keller, um die Erfahrung hoch-zuholen.

Deshalb ist es wichtig, sich einmal näher mit dem Bild des Erwachsenen in deinem Keller auseinander zu setzen.

7.2 Die Welt der Erwachsenen

In jedem Menschen steckt eine weibliche und eine männliche Energie. Auch wenn Du gerade vielleicht das erste Mal davon hörst, stell es Dir einfach vor. Ein Mann und eine Frau zusammen: Die Erleuchtung, die gerade in östlichen Nationen angestrebt wird, ist das Zusammenbringen beider Teile – Mann und Frau in uns –, Ying und Yang in Einklang und Harmonie.

In jedem Menschen steckt also eine männliche Energie, das Ying – egal ob Mann oder Frau. Die Essenz der männlichen Energie ist der Führer, der friedvolle Krieger, der Anführer. Er ist es, der die Impulse der Frau umsetzt – der liebevoll auf sie blickt und sie führt.

Der Erwachsene leitet, er führt, er ist der Anführer. Das Kind ist bedürftig und vollkommen hilf- und schutzlos ohne ihn. Er ist die Hülle und er kennt den Weg.

Deshalb möchte ich Dich jetzt in Deine frühe Kindheit mitnehmen und Dich bitten, Deine unbewussten Gedanken gegenüber Erwachsenen zu erfassen.

Nimm Dir dazu einen Stift und fülle die nachfolgenden Seiten aus. Schaffe Dir eine entspannte Umgebung, zünde eine Kerze an, vielleicht ein Räucherstäbchen oder Duftöl,

dimme das Licht, suche Dir einen ruhigen Ort und mache Dir eine schöne Meditationsmusik an (Ich kann Dir besonders die „Hz-Frequenzen“ auf YouTube empfehlen).

Übung: So siehst Du Erwachsene

Bevor Du schreibst, nimm Dir bitte kurz Zeit um ganz in Deinem Körper, in einem entspannten Zustand anzukommen. Schließe dazu Deine Augen und konzentriere Dich auf Deinen Atem. Atme tief in den Bauch und langsam über die Nase wieder aus. Wenn Du magst kannst Du das noch verstärken indem Du Dich auf die Atempausen konzentrierst. Also einmal bewusst die Fülle fühlst nach dem Einatmen und dort kurz verweilst bevor Du wieder ausatmest. Fühle wirklich was es mit Dir macht so voll zu sein. Genieße den Zustand und atme dann langsam über die Nase wieder aus, bis Du in der vollkommenen Leere angekommen bist. Verweile auch kurz in diesem Zustand und nimm ihn bewusst wahr. Außerdem kannst Du Dir vorstellen wie Du mit jedem Einatmen frische, reine Prana-Energie in Deinen Körper aufnimmst und mit dem Ausatmen alles Alte, Belastende an die Umgebung abgibst.

Öffne Deinen Unterkiefer leicht, lass die Arme und Beine ganz locker und schau wo noch Anspannung in Deinem Körper ist. Dort kannst Du noch einmal bewusst hinatmen bis es sich auch dort weich und sanft anfühlt.

Du kannst auch mit Deiner Aufmerksamkeit einmal durch deinen ganzen Körper wandern und alles ganz bewusst wahrnehmen.

Wenn Du das Gefühl hast nun ganz in Deinem Körper verankert zu sein, dann öffne sanft und langsam Deine Augen, nimm einen Stift zur Hand und beantworte die folgenden Fragen.

1.) Was denkst Du über Erwachsene? Welche fünf Wörter fallen dir ganz spontan ein?

2.) Wie nimmst Du den Erwachsenen in Dir selbst wahr. Wenn Du von Außen auf dich blickst, wie kannst Du dich selbst wahrnehmen? Schreibe wieder fünf Wörter auf, die dir ganz spontan einfallen.

3.) Wenn Du einer erwachsenen Autoritätsperson gegenüber trittst, was kommen da für Gedanken hoch? Schreibe wieder die ersten fünf Wörter auf. Autoritätspersonen können sein: Chef, Lehrer Deiner Kinder, Anwalt, Arzt, Notare.

4.) Wenn Du an die Lehrer in Deiner Kindheit denkst, welche Gefühle kommen bei Dir hoch?

5.) Wer waren die 7 - 10 wichtigsten erwachsenen Bezugspersonen, die du in Deiner Kindheit hattest? Welche Gefühle kommen hoch, wenn Du an die einzelnen Personen denkst?

6.) Welche Gefühle werden bei Dir ausgelöst, wenn Du Dich bewusst mit Deinem Erwachsenen in Dir verbindest?

7.) Jetzt schau Dir all Deine Antworten noch einmal ganz bewusst an.

Schreibe noch einmal all Deine Antworten von den Fragen 1 - 3 einzeln auf. Falls ein Wort doppelt vorkommt, so unterstreiche dieses.

8.) Schreibe noch einmal all Deine Antworten von den Fragen 4 bis 6 auf. Falls ein Wort doppelt oder öfter vorkommt, so unterstreiche auch dieses.

9.) Jetzt trenne die einzelnen Gedanken aus Frage 7 in, für dich, „Gute und Schlechte“ Gedanken: Welcher Gedanke ist „gut“, welcher „schlecht“?

10.) Mache jetzt das gleiche für die Frage 8. Trenne alle Gefühle in positiv und negativ.

Wenn bei Dir jetzt ein Gleichgewicht herrscht zwischen Positiv und Negativ: Herzlichen Glückwunsch. Das ist fantastisch und das heißt, dass Du schon viel angesehen und durchgeföhlt hast. Das Universum strebt immer nach Gleichgewicht und es ist vollkommen in Ordnung, dass hier auch negative Gedanken und Geföhle stehen.

Wenn bei Dir nur positives oder überwiegend positives steht, dann wiederhole bitte die Übung und lass Dich noch einmal richtig hineinfallen. Prüfe für Dich, ob du da etwas nicht fühlen oder sehen möchtest. Es kann natürlich sein, dass DU schon viel von Deinem „Scheiß“ angesehen und transformiert hast, dennoch ist aber das Ergebnis nur positiver Gedanken sehr unwahrscheinlich.

Wenn Du überwiegend negative Gedanken und Geföhle da stehen hast, so mach Dir bitte keine Sorgen. Es kann sich aber für Dich lohnen einfach noch einmal ganz bewusst damit zu sein und in den Frieden zu gehen. All diesen Geföhlen und Gedanken einfach einmal Raum zu geben ohne Dich dafür zu verurteilen. Es ist einfach Teil Deiner Geschichte. Alles darf sein.

7.3

Das denkst Du über Erwachsene!

Das was du nun da hingeschrieben hast, ist das was Du über alle Erwachsenen denkst und was Du bei Begegnungen mit ihnen fühlst. Aber vor allem, es ist das was Du über Dich denkst und wie Du dich selbst wahr nimmst!

Da ist ein Kind in Dir, dass die Erwachsenen, denen es anvertraut war genau so wahrgenommen hat. Das nicht nur für einige Stunden, sondern für viele Jahre. Dieses Kind wurde verletzt und traumatisiert. Und nichts wünscht es sich sehnlicher, als dass es endlich in diesen Verletzungen und diesem Trauma gesehen wird.

Das Kind ist bedürftig, es ist auf Erwachsene angewiesen und es vertraut ihnen voll und ganz. Es kommt nicht auf die Idee zu gehen, zumindest nicht in jungen Jahren, denn es wäre alleine nicht überlebensfähig.

So sind wir Menschen bedürftig und abhängig, wir könnten nicht alleine leben. Wir brauchen andere Menschen, wir brauchen Berührung, wir müssen lernen uns wieder berühren zu lassen.

Geh jetzt nochmal zurück zu den negativen Gedanken und sieh sie Dir ganz genau an!

Nimm jeden Einzelnen Gedanken ganz bewusst wahr und stelle Dir einen Erwachsenen dazu vor, der Dir einfällt, wenn Du diesen Gedanken visualisierst. Lass zu, dass genau der Erwachsene kommt, der kommen will. Mach Dir keine Gedanken darüber, wie er sich dabei fühlt. Es ist in Ordnung. Es ist der Erwachsene, bei dem dir dieser Gedanke vielleicht zum ersten Mal vermittelt wurde.

Wie oben schon beschrieben, lernen Kinder nicht dadurch, dass wir ihnen es beibrin-

gen, sondern weil ihre Vorbilder sind und sie von uns lernen. Das heißt das Kind, dass Du einmal warst, hat sich ein Bild von einem Erwachsenen erschaffen – manifestiert, aus all den Bildern von Erwachsenen, die ihm wichtig waren.

Jeder Erwachsene, der Dir heute begegnet, wurde also durch Deine Gedanken erschaffen. Jeder Mensch, der Dir begegnet und den Du vielleicht als schlecht oder negativ darstellst, wurde von Deinen Gedanken so erschaffen.

Du hast ihn erschaffen, damit Du ihn Dir ansehen kannst. Damit Du mit ihm sprechen und von ihm lernen kannst. Wie ein kleines Kind, das sich angestoßen hat, möchte alles Traumatische oder Ungehaltene im Leben einmal gesehen werden. Es wird dich so lange daran erinnern, bis Du es siehst. Bewusst siehst.

Nichts kommt in Dein Leben um dir zu schaden. Du hast es erschaffen, um eine Erfahrung zu machen, um Dinge aus deinem vergangenen Seelenleben zu heilen. Du kannst jetzt Deinen Frieden damit schließen, ja, Du kannst Dich sogar bei den Menschen in Deinem Leben bedanken dafür, dass sie sich für Dich hingegeben haben, um dir das zu zeigen.

Die Dankbarkeit ist der Schlüssel. Sie ist unser Weg zu zeigen, dass wir unsere Lektion gelernt haben – sie ist es, die das Wunder in Dir zum vibrieren bringt. Nichts, aber wirklich gar nichts, kommt umsonst in unser Leben. Doch wir sind nicht Opfer unseres Lebens, noch ist es Schicksal. Du bist und bleibst Schöpfer Deiner Realität und kannst jetzt Deine Gedankenmuster im Kopf mit der Übung „Ich segne Dich“ verabschieden:

Übung: Ich segne Dich

Sieh Dir noch einmal die „negativen“ Gedanken von deinem Arbeitsblatt an. Jeden einzeln, wenn es Dir hilft, schreib es auf ein Blatt Papier und leg es vor Dich hin. Stell Dir dann – ganz spontan und schnell – den Erwachsenen vor, der dir als erstes bei diesem Gedanken in den Sinn kommt. Schäme Dich nicht dafür, noch fühle Dich schuldig, sondern lasse es einfach zu.

Und jetzt stellst Du Dich gedanklich vor diesen Erwachsenen und sagst ihm:

„Mit der Kraft Gottes, die in mich gelegt ist, segne ich Dich und Deinen Weg. Ich danke Dir für all das, was Du für mich getan hast. Ich danke Dir für alles, was Du zu mir gesagt hast. Ich danke Dir für alles, was Du mir gezeigt hast. Es hat mir die Augen geöffnet für das große Ganze. Ich liebe Dich.“

Sprich es undühl es, wirklich mit jeder Zelle Deines Körpers. Schick diese Worte auch an alle Zellen deines Körpers und an Deine Seele. Wenn Du kannst, sprich es laut aus, stell Dich wirklich fest mit beiden Beinen auf den Boden und stell Dir vor, diese Person steht vor dir. Wenn Du magst, kannst Du auch einen Partner dazu holen, Deinen Mann, deine Frau, eine Freundin, einen Freund, wer immer gerade dazu bereit ist.

Wichtig ist, dass ihr euch beide gut erdet, also mit beiden Beinen auf dem Boden steht und euch mit Mutter Erde verbindet. Seht euch dabei fest in die Augen. Einer übernimmt die Rolle des Gebenden und einer die des Nehmenden. Und wichtig ist, dass sich der Nehmende bewusst ist, dass es nichts mit ihm zu tun hat.

Wiederhole diesen Ablauf Schritt für Schritt bei jedem der negativen Gedanken. Um die Übung noch zu intensivieren, kannst Du Deine Hände zum Gebet falten (Handflächen flach aufeinander), an dein drittes Auge halten und den Kopf leicht nach vorne neigen, um in eine demütige Haltung zu kommen.

Spürst Du, wie Entspannung in Deine Zellen kommt? Wie eine große Erleichterung über Dich kommt? Wiederhole diese Übung gerne öfter, immer wieder, bis Du das Gefühl hast: Jetzt ist es gut.

Die Zellen werden etwas brauchen, bis sie die neuen Informationen gespeichert haben und es kann einige Jahre dauern, bis die Transformation durch ist. Du musst Dich auch nicht zwanghaft an die Übung erinnern. Wenn es gut ist, wirst Du sie vergessen.

Du kannst sie auch ganz bewusst machen, wenn Dir tagsüber im Bus ein Mensch gegenüber sitzt, der einen „negativen“ Gedanken in Dir erzeugt. Wiederhole die Sätze aus der Übung, gedanklich, und segne Deinen Gegenüber.

Übung: Den freudigen Erwachsenen zurückholen

Dann sieh Dir einmal ganz bewusst die positiven Gedanken an. Welche stehen da? Sieh dir jeden einzelnen ganz bewusst an und bedanke dich für diese wunderschönen Eigenschaften des Menschen.

Wenn Du mehr negative als positive Gedanken hast, kannst Du jetzt die Lücken mit Gedanken füllen, die Du Dir von einem Erwachsenen wünschst und die Du Dir von Dir selbst wünschst.

Wundervolle Eigenschaften, die oft keinen Platz im Leben haben, aber so dringend gebraucht werden sind Glück, Harmonie, Frieden, Liebe, Demut, Freiheit, Freude, Spaß, Lachen, Witz, Würdevoll, Hingebungsvoll, Vertrauensvoll, Fülle, Dankbarkeit.

Nimm jetzt jeden dieser einzelnen Gedanken. All die, die Du oben notiertest, aber auch die, die hier geschrieben sind. Forme nun mit deinen Handflächen eine Kugel, wie eine geschlossene Schale, aus beiden Händen. So, wie wenn Du einen Ball in Deinen Händen halten würdest. Und nun sprichst Du in diese Kugel hinein, indem Du leicht Deine Hände öffnest. Zum Beispiel: „Liebe“. Spüre kurz das Wort in deinen Händen und öffne diese dann. Lass es hinausfliegen in die Welt. Wenn Du magst kannst Du noch hinein pusten und so die Wirkung verstärken. Lass das Wort in die Welt hinaus und sich verbreiten.

Auch wenn Du Worte nicht sehen kannst, so haben sie trotzdem eine Energie und entschwinden in den Raum. Worte formen unsere Zukunft. Alles, was Du denkst, erschafft in irgendeiner Art auch Deine Wirklichkeit und Du denkst es, weil es die Wirklichkeit erschafft. Es sind beide Seiten. Du musst das an dieser Stelle nicht verstehen, sondern es reicht, wenn Du es annimmst und Dich immer wieder liebevoll selbst an diese Übung erinnerst. Das ist etwas, was Du jeden Morgen machen kannst und so die Fülle in Dein Leben einlädt.

Und so kannst du es mit jedem Menschen machen, der Dir begegnet. Stell ihn Dir einfach in seiner größten Freude vor oder in seinem größten Glück. Wie er leidenschaftlich lacht oder den Frieden, den er in sich trägt. Friede sei mit Dir.

Wie Deine Gedanken entstanden sind

Es ist wirklich faszinierend sich mit dem Thema Gedanken länger auseinanderzusetzen. Denn es gibt so viele Faktoren, die unsere Gedanken formen. Natürlich entstehen sie alle in unserer Kindheit, doch sie kommen nicht von unseren Eltern, sie wurden von Generation zu Generation weitergegeben. Auch nehmen wir als Kinder die „Raumgedanken“ auf. Erwachsene haben diese Fähigkeit oft weitergehend verloren. Das ist übrigens der Grund dafür, dass wir nicht mehr so gut im geistigen kommunizieren sind wie Tiere.

Der Raum selbst enthält Gedanken. Deshalb ist es in der Natur oft einfacher den Gedanken freien Lauf zu lassen oder in bestimmte Besprechungsräume zu gehen, wenn Konzentration nötig ist. Wenn wir Räume räuchern, klären wir sie gleichzeitig von alten Gedankenmustern und angesammelten Verstrickungen.

Instinktiv tun wir das auch mit dem Öffnen der Fenster, einfach mal wieder „frische Luft“ reinlassen.

Und so wie wir heute all unsere Daten in die Cloud hochladen, die wir gerade nicht benötigen, so tun wir das auch mit unseren Gedanken im Körper. Die, die wir gerade nicht brauchen, kommen in die Cloud und werden bei Bedarf abgerufen. Je mehr Gedanken wir haben, desto schwieriger wird es einen klaren Gedanken zu fassen. Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten sind die Folge. Wir konsumieren nicht nur Dinge im Alltag, nein, wir konsumieren auch Wörter. So wie du hier gerade in diesem Buch. Deshalb empfehle ich nur wenige Bücher im Haus zu haben, denn ihre Energie wirkt immer auch dann, wenn du sie gerade nicht liest.

Es ist also gar nicht so wichtig zu sehen, wie Deine Gedanken entstanden sind, sondern viel wichtiger, dass du etwas entscheidendes lernst:

7.5

Warum glaube ich oft „Ich bin nicht genug“

Wir sind jeden Tag mit Millionen Gedanken konfrontiert und normalerweise ist das nicht das große Problem. Wir Menschen sind aber eben so gemacht, dass wir uns dem Raum angleichen und komplett mit ihm verschmelzen. Das heißt ein Kind, das in eine Schule geht, geht nicht zur Schule, es wird zur Schule. Und wenn wir auf die Arbeit gehen, dann werden wir zur Arbeit. Deshalb ist es so wichtig, Dinge zu tun, die uns erfüllen und uns nicht anstrengen.

Das ist es mit den Gedanken: Sie kommen und gehen, sie fließen. Im Grunde sind wir ja Alles und jeder Gedanke ist in jeder Minute verfügbar. Doch warum reitet uns manchmal ein Gedanke so sehr, dass er unser ganzes Leben beeinflusst? Zum Beispiel der Gedanke: „Ich bin nicht gut genug“. Er macht ständig klein und er wird dich, solange er herumschwirrt, dazu veranlassen, dich nicht gut genug zu fühlen.

Du wirst immer nachfragen müssen, ob es so passt, du wirst dich immer klein und schlecht fühlen und wenn dich jemand kritisiert, bricht deine Welt zusammen. Und du bist abhängig von diesem Gedanken, vollkommen abhängig. Er diktiert dein Leben.

Immer wirst du etwas tun müssen, um dir selbst zu beweisen, dass du nicht gut genug bist. Und gleichzeitig wirst du dich anstrengen, um besser zu werden und gleichzeitig immer noch nicht gut genug sein. Es ist ein Teufelskreis, dem du erst entkommst, wenn du diesen Gedanken entlarvst.

Wie? Indem du ihn einfach in dein Bewusstsein bringst und dann kannst du herrlich über ihn lachen – oder ihn veratmen – oder verbrennen, was auch immer du gerade damit machen willst. Verschwindet er damit? Nein, denn in dir sind alle Gedanken der Welt vorhanden, die Frage ist nur mit welchem Gedanken du in Resonanz gehst. Er wird immer wiederkommen, solange, bis du ihn erfolgreich entlarvt hast, in jeder Situation die dir begegnet. Dann kann er gehen.

7.6

Lerne, deine Gedanken zu führen

Deshalb ist es wertvoll, wenn du lernst, deine Gedanken zu kennen und zu führen. Indem du keine Angst mehr vor ihnen hast, nimmst du ihnen die Kontrolle.

Das heißt, das nächste Mal wenn du in einer Situation landest, in der du dich als Opfer fühlst, dich klein fühlst oder einfach nicht mehr weiter weißt, dann schau mal was deine Gedanken dahinter sind. Frag einfach dein Unterbewusstsein: „Was willst du mir mit dieser Situation sagen?“ und du wirst sehen, mit etwas Übung wirst du eine Antwort bekommen.

Alleine das Ins-Bewusstsein-Bringen hilft dir schon, den Gedanken loszulassen und wieder weiterfließen zu lassen. Mit der Zeit wird er verblassen, einfach durch dich hindurch strömen, ohne dass du es bemerkst. Er wird weiterhin existieren, doch er wird nicht mehr in deinem System haften.

Im Grunde strömt alles aus der Quelle ins Licht und von dort wieder in die Quelle, ständig durch unsere Körper hindurch. Deshalb sind Keime und Viren in unseren Körpern existent, doch sie machen uns nichts aus.

7.7

Was passiert mit negativen Gedanken – der innere Zweifler

Alle Gedanken sind im Raum existent, positive und auch negative. Nun gibt es viele, viele Ideen davon, dass man einfach nur noch positiv denken muss und alles andere erledigt sich von alleine. Dass man als Mensch den negativen Gedanken einfach keine Beachtung mehr schenkt und sich nur noch auf die positiven konzentriert.

Das ist allerdings etwas tricky, denn solange wir in Resonanz mit Gedanken sind, wollen die sich auch mitteilen. Das heißt entweder, dass sie ungünstige Situationen produzieren, die wir so gar nicht als diesen einen Gedanken identifizieren, oder sie zeigen sich als Zweifler im Außen.

Kinder sind da übrigens unsere besten Zweifler, oder unsere Mütter, die gehen auch sehr gerne mit den eigenen Zweiflern in Resonanz.

Jeder Mensch, der auf dich zukommt und dir etwas sagt, bist immer nur du, aber in einer anderen Form. Diese Vorstellung ist natürlich nichts, was dir jetzt zum alltäglichen Leben werden sollte, doch wenn du immer wieder von Menschen mit den gleichen Vorwürfen konfrontiert wirst, dann frag dich einfach mal: Was denkst du wirklich darüber?

Es ist gar nicht so einfach, wirklich authentisch mit sich selbst zu sein, deshalb ist es manchmal so fies mit Kindern zu sein. Die sagen, was sie denken. Und wenn wir finden, dass das Kleid der Tante scheiße aussieht, aber höflich nicken und lächeln, dann kann es passieren, dass unser Kind diesen Gedanken aufgreift und ausspricht. Oder Dinge, die uns furchtbar peinlich sind, wie auf der Toilette mit dem Handy zu surfen.

Kinder sind gigantisch im Auffinden von Gedanken, mit denen wir noch nicht ehrlich und authentisch zu uns und unserer Welt sind. Wo uns noch etwas peinlich ist, etwas unangenehm oder wir etwas nicht hören wollen. Doch auch die Erwachsenen um uns herum greifen eben oft die negativen Gedanken auf.

Deshalb ist es Hohn zu sagen: Mit dem oder der will ich nichts mehr zu tun haben, der oder die ist immer so negativ. Im Grunde sind diese Menschen nur mit ihrer Aufmerksamkeit mehr an der negativen, als an der positiven Gedankenstruktur verhaftet und teilen dir dann gerne mal deine negativen Gedanken mit.

Anstatt sich von diesen Menschen zu trennen, kannst du es auch einfach einmal damit versuchen, diese Gedanken da sein zu lassen, dich ganz mit ihnen zu verbinden, ihre Wahrheit als ganz und wahrhaftig anzunehmen und es ganz in deinem Körper fühlen. Wo ist mein Anteil?

Natürlich ist es dabei existenziell, dass du auf deine Grenzen achtest. Denn das kann auch ein endloses Fass ohne Boden werden. Es ist auch hier wichtig immer ein harmonisches Gleichgewicht zu haben, zwischen den guten und den schlechten Gedanken.

Denn im Grunde sind alle Gedanken perfekt und genau richtig in diesem einen Moment.

7.8

Der Erwachsene ist der Diener des Kindes

Demut ist etwas, von der ich jetzt einfach mal ganz frech behaupte, dass wir in der westlichen Welt definitiv zu wenig von ihr haben. Demut vor dem Leben, Demut vor dem Göttlichen, das durch uns fließt und Demut vor den kleinen Dingen des Lebens.

Wie oft blicken Menschen herab auf Kinder, belächeln sie, weil sie „süß“ sind und Dinge noch nicht so gut können. Ja, es ist wirklich nett und natürlich auch durch das Kindchenschema in uns angelegt, doch ein Kind lernt und braucht einfach länger. Es ist existenziell dass wir ihm diese Zeit geben und es nicht drängen oder als „kindisch“, „niedlich“ oder minderwertig wahrnehmen.

Ja, Kinder sind bedürftig und vollkommen auf uns angewiesen, genau deshalb dürfen wir diese Bedürftigkeit nicht ausnutzen. Selbst wenn wir sie in schöne Kleidchen stecken, um uns daran zu erfreuen, ist das eigentlich schon übergriffig. Wir können ihnen schöne Kleider schenken und wenn sie diese dann gerne tragen und sich darüber freuen, uns gemeinsam freuen.

Wenn sie das Kleid nicht mögen, dann dürfen wir enttäuscht sein und unsere Enttäuschung fühlen, doch sie niemals dem Kind überstülpen. Es kann nichts dafür, dass es einen anderen Geschmack hat wie wir.

Ein Kind kommt aus dem Leben selbst und wir Erwachsene dürfen uns hier immer wieder demütig vor der Schöpfung des Lebens zeigen, so wie die Kinder uns Erwachsenen gegenüber ganz automatisch demütig sind. In den Köpfen der westlichen Welt liegt da oft noch eine Verwechslung vor, dass diese Demut nur in eine Richtung – nämlich vom Kind zum Erwachsenen – sein darf, doch dann passiert schnell ein Machtmissbrauch und wir übersehen die wunderschönen Eigenschaften des Kindes.

Demut ist, was wir einem Kind gegenüber haben dürfen. Wir dürfen ihm all unsere Liebe schenken, denn es schenkt auch uns all seine Liebe. Kinder sind in einer vollkommenen Abhängigkeit von den Eltern oder Lernbegleitern und das ist vollkommen okay. Umso schöner ist es, wenn sie Menschen erleben, die sie aus der Abhängigkeit in die Unabhängigkeit begleiten, ihnen zeigen wie etwas funktioniert, anstatt es selbst zu

tun, ihnen den Raum geben es selbst zu erforschen, statt davon zu berichten, wie sie es gelernt haben. Ein klassisches Problem des Mathematikunterrichts, meiner Meinung nach. Ein Erwachsener steht an der Tafel und berichtet davon, wie man eine mathematische Formel berechnet. Die Kinder müssen es dann nachrechnen und im schlimmsten Fall lernen sie es, aber verstehen niemals. Dabei ist die Mathematik so ein spannendes Forschungsfeld für das menschliche Bewusstsein, welches vielen, aufgrund einer tiefen Ablehnung durch Druck und Zwang, verwehrt bleibt.

In der Grundschule müssen Kinder ein und dieselbe Matheaufgabe auf viele verschiedene Wege lösen, da irgendwann jemand rausgefunden hat, dass es so viele davon gibt. Den Kindern wird die Kompetenz abgeschrieben, dass sie es selbst lernen. Anstatt ihnen Muscheln in die Hand zu geben, Steine und Knöpfe, und sie die Freude an Mengen und Zahlen erforschen zu lassen. Kinder sind Meister im Erfinden ihrer ganz eigenen Rechenwege und es ist erstaunlich, wie sie lernen die Mengen im Kopf zu erfassen, wenn wir sie nicht dazu zwingen.

Demut bedeutet also, dass wir in eine dienende Haltung gehen. Das heißt nicht, dass wir uns kleiner machen als das Kind, sondern dass wir dem Kind die Möglichkeit geben sich selbst zu entfalten. Ja, es macht vielen Erwachsenen Freude der oder die zu sein, der dem Kind bei etwas geholfen hat. Doch das nährt nur das Ego des Erwachsenen und lässt das Kind in einer Art Abhängigkeit.

Lass es mich anders erklären. Wenn wir glauben, nur der Friseur könne die Haare schneiden, weil er oder sie es gelernt hat, werden wir nie herausfinden, welche Freude es macht, selbst Haare zu schneiden. Wenn wir glauben, nur der Yogalehrer könne uns Dehnungsübungen zeigen, werden wir nie erforschen, wie intelligent unser Körper ist und wie gut er uns signalisieren kann, was er gerade braucht. Wenn wir glauben, nur

der Kinesiologe könne uns austesten, werden wir nie dieses geniale Werkzeug für uns selbst nutzen lernen.

Ja, vielleicht fallen dann Friseur, Yogalehrer und der Kinesiologe für uns weg, das ist für sie natürlich bitter, denn sie alle leben von unserem Geld, doch im Grunde haben wir immer die Wahl, ob wir sie nutzen oder nicht. Ob wir uns in ihr Wissen hinein entspannen oder nicht. Ein Kind hat diese Wahl nicht, deshalb sollten wir es immer vorher fragen, ob wir ihm oder ihr jetzt etwas beibringen oder zeigen dürfen. Und wenn es signalisiert dass es genug hat und sich einem anderen Spiel zuwendet, müssen wir sein Nein akzeptieren können.

Mit Diener meine ich übrigens nicht, dass wir steif in der Ecke stehen und nur darauf warten dem Kind etwas bringen zu dürfen. Nein, ganz im Gegenteil. Wir tun einfach unsere Aufgaben und das, was wir gerne tun, sind kreativ und machen Ordnung, sorgen für Essen und laden die Kinder ein mit uns zu sein. Wenn sie mitkommen wollen, dann sind sie herzlich eingeladen. Es ist nur einfach so, dass wir in einer Umgebung leben, die nicht immer kindgerecht ist und in diesem Moment müssen wir zum Diener des Kindes werden. Wenn wir zum Beispiel in die Bäckerei gehen und die Kasse wieder einmal viel zu hoch ist. Dann ist es unsere Aufgabe das Kind hochzuheben, sodass es selbst bezahlen kann.

Das ist eines von vielen Beispielen. Wir können uns darin auch richtig verlieren und Lernmaterialien bereitstellen, wie eben Schüsseln mit Steinen und Sand oder Zahlenkärtchen. Das Internet ist voller guter Ideen, wenn Du nach Montessori-Material googelst. Sei allerdings nicht zu enttäuscht, wenn dein Kind sich nicht an die, von Frau Montessori vorgeschriebenen, Anweisungen hält. Kinder sind bekanntermaßen vollkommen frei von Konzepten und es wäre zu schön, wenn sie es auch blieben.

Und wenn wir mit dieser eben beschriebenen Haltung mit unseren Kindern leben, können wir so immer durchs Leben gehen.

Es fängt an mit der alten Dame, der wir über die Straße helfen und hört auf bei dem Käfer, der in deinem Badezimmer auf den Rücken gefallen ist und zappelt. Statt diesen zu zerquetschen, weil er dir vielleicht eklig erscheint, kannst du ihm genauso gut helfen und zum nächsten Kellerloch begleiten.

Das ist Demut gegenüber dem Leben selbst. Damit gehen wir in eine Rolle, die uns als Menschen, hier auf der Erde, eigentlich zugeschrieben ist. Die Aborigines sagen: Das Land gehört nicht den Menschen, sondern umgekehrt. Wir sind hier um dem Land zu dienen, demütig und voller Gnade.

7.9

Die übersprudelnde Lebensenergie

Ich denke das beschreibt sehr gut, was ich sagen will. Es geht nicht darum, nur noch das zu tun, was gerade Freude bereitet und was man für sich persönlich fühlt, sondern darum, dem Land, dem Raum und den Menschen um dich herum – aber vor allem dir selbst – zu dienen.

Zu fühlen, was man gerade braucht und dabei in Verbindung mit dir zu bleiben und nur so viel zu geben, wie du gerade an Energie fließen lassen kannst. Das, was übersprudelt abschöpfen und an den Raum und andere weitergeben. Das Schöne: dadurch wirst du zu einer Quelle der nie versiegenden Lebensenergie. Je mehr du sprudelst, desto mehr fließt zu dir. Wie eine Wasserquelle, die aus dem Boden spriest und niemals versiegt.

Es gibt diese eine, nie versiegende Quelle an Lebensenergie und ganze Völker widmen

sich Praktiken, wie zum Beispiel den Kundalinilehren. Wichtig ist, dass du deine eigenen Grenzen kennst und nur so viel übersprudeln lässt, wie dir in deinem eigenen Haushalt zur Verfügung steht. Sonst zapfst du die Energie woanders als aus deinem System ab, anderen Menschen, die auch in der vollkommenen Hingabe sind, wie eben die Kinder.

Wie wir diese Energie finden? Indem wir lernen, radikal loszulassen. Indem wir unserem Verstand beibringen, dass er nicht die Kontrolle über alles haben muss. Das ist das Schöne in Begleitung der Kinder. Wir lernen nicht nur sie frei zu begleiten, sondern lernen gleichzeitig, die Kontrolle radikal loszulassen und ins Urvertrauen zu fallen.

Immer dann, wenn dich etwas total crazy macht und du nicht mehr weiterweißt, bist du an einem guten Punkt angekommen. Noch besser ist, wenn dich das Verhalten deines Kindes wahnsinnig zu machen scheint und du nicht dein Kind änderst, sondern bei dir hinguckst. Was ist da bei dir gerade los? Woher kommt diese Angst, die scheinbar so groß ist, dass du etwas kontrollieren musst.

Der Verstand ist in seinem Sicherheitsdenken wirklich trickreich. Manchmal hat er ja auch wirklich recht, wie an einer fünf Meter hohen Klippe. Da gehen alle Alarmsignale des Körpers los und er warnt, was enorm wichtig ist. Die meiste Zeit versucht er aber dich zu beschützen, weil er noch nicht erkannt hat, dass die Gefahr längst vorbei ist. In unseren Zellen stecken noch Erinnerungen an die vergangenen Kriege, weil wir sie vererbt bekommen haben. Irgendwo steckt in deinen Zellen also noch ein Kriegstrauma, das du vielleicht gar nicht erlebt hast, aber deine Zellen versuchen dich unbewusst vor Angriff und Zerstörung zu bewahren und reagieren über.

Also immer wenn du merkst, dass du dich oder andere versuchst zu kontrollieren oder manipulieren, dann schau doch mal: Wo ist die Angst? Wo im Körper kann ich sie wahrnehmen. Manchmal reicht es schon, wenn wir den Punkt finden, die Hand darauf legen

und dorthin atmen. Das Mantra „Ich vertraue“ ist dann immer noch zusätzlich gewinnbringend.

Natürlich ist es wichtig, die Situation genau abzuschätzen. Wenn deine Kinder an der Klippe spielen würde ich dir diese Praktik allerdings nicht empfehlen. Ja, es gibt Völker, die das erfolgreich so leben, aber die machen das seit vielen, vielen Generationen. Für uns im Westen reicht es mit kleinen ungefährlichen Abhängen anzufangen und zu trainieren. Wir müssen unser Nervensystem ja nicht überstrapazieren.

7.10

Wie werde ich frei vom Ego?

Was ist denn nun eigentlich das Ego, von dem alle sprechen und warum muss ich mich davon befreien? In meiner Wahrnehmung ist das Ego ein Sicherheitsmechanismus, der sehr, sehr gut auf uns aufpasst. Der die Rolle und Funktion der Eltern übernommen hat, wenn diese nicht ganz präsent waren.

Später bekommt diese Rolle oft der Mann für die Frau – in Filmen vor allem ;-))

Die Polizei, die auf die Bevölkerung aufpasst und so weiter. Es gibt tausende dieser Beispiele. Immer geht es dabei um einen Schutzmechanismus in unserem Innersten, der gut auf uns aufpasst.

Wenn wir als Kinder häusliche Gewalt erlebt haben, dann kann das Ego entweder einen Mechanismus entwickeln, der sehr gut aufpasst, dass der Erwachsene später nicht auffällt und immer alles richtig macht oder einen, der aufpasst, dass der Erwachsene selbst aggressiv wird und angreift, bevor er angegriffen wird.

Das sind natürlich schwarz-weiß Darstellungen und dazwischen gibt es noch unglaublich viele Möglichkeiten.

Die Frage, wie man nun das Ego sprengt, übersteigt natürlich vollkommen den Rahmen dieses Buches, doch im Grunde passiert es einfach, wenn wir achtsam und im Einklang mit unseren Kindern und der Natur leben.

Und ich möchte immer gerne meine Lebensphilosophie teilen:

- Lerne deine Emotionen zu sehen, wie einen Film
- Lerne deine Gedanken zu lesen, wie ein Buch
- Finde deine innere Stimme und beginne ihr zu lauschen und zu vertrauen
- Gib dem Leben ein JA und fühle für dich, wann es Zeit ist NEIN zu sagen – 90% Ja und 10% Nein im Leben ergeben einen guten Flow

7.11

Was, wenn ich einen Fehler in der Begleitung meiner Kinder mache?

Diese Frage taucht im Erwachsenen immer und immer wieder auf und du wirst sie nie ganz loswerden. Immer und immer wieder taucht auch bei mir der innere Zweifler mit der Frage auf: „Ja, aber was wenn?“

Es hat mit der Geburt meiner ältesten Tochter begonnen, ich wusste schon vorher, dass ich ein Familienbett will, dass ich stillen möchte, so lange wie es nur geht (wurde bei ihr leider nur 5 Monate), dass ich sie tragen und bedürfnisorientiert begleiten möchte. Es

war so ein ganz tiefes Mama-Feeling in mir, das mit der Schwangerschaft kam. Doch der Weg dorthin war weit und sie hat als älteste sicher die meisten Ego-Beschränkungen von mir abbekommen.

Ja, wie vertraue ich einem Weg, den ich nur fühle, für den ich aber keine wissenschaftlichen Beweise vorlegen kann? Ich kann erstmal nichts anderes tun, als vertrauen und mich mit Menschen umgeben, die auch so fühlen wie ich. Es wird dir niemals jemand die Garantie geben, dass du es richtig machst und du wirst nie ein Zertifikat für „BestParentsEver“ bekommen. Das einzige, was du tun kannst, ist in die Verbindung mit deinem Kind treten und es wieder richtig fühlen.

Bei meinen beiden Töchtern habe ich das noch instinktiv gemacht, bei meinem Sohn habe ich mir dann sogar eine „Windelfrei Ausbildung“ gegönnt. Diese hat mich noch einmal ein bisschen tiefer in die Verbindung mit meinem Sohn gehen lassen oder, anders ausgedrückt, dieser Verbindung Vertrauen geschenkt. Doch es geht auch ohne diese Ausbildungen, als Mutter und auch als andere nahestehende Person spürst du, was ein Baby braucht. Das hat die Natur sich extra so ausgedacht, damit diese bedürftigen Wesen auch immer gut versorgt sind. Jedes Tier trägt es ganz natürlich in sich und so auch wir Menschen.

Nur dass bei uns die Idee von Erziehung, oder besser gesagt, die Angst des „Verziehens“ existiert. Aus der Sicht eines Tieres ist es ein eigenartiger Gedanke, dass man einem Kind schaden könnte, wenn man es nach Bedarf stillt oder bei sich schlafen lässt. Denn immerhin ist das ein natürlicher Instinkt, den wir alle in uns tragen. Deshalb tun wir uns mit Schlaftrainings und Stillzeiten innerlich ganz besonders weh, weil wir spüren, dass es nicht in Ordnung ist und über dieses Gefühl steigen.

Und dieses Gespür hört nicht auf, auch nicht, wenn die Kinder größer werden. Ja, Kin-

der müssen sich in diese Gesellschaft integrieren, das tun sie aber automatisch, weil sie ja in diesen Räumen verankert sind. Sie verbinden sich mit dem was ist und fangen automatisch an zu lernen. Dann, wenn ihr Körper und ihre Seele dafür bereit sind. Spätestens mit Eintreten der Pubertät fangen sie dann auch äußerlich an, sich mit anderen zu vergleichen, und holen sehr schnell das auf, was sie in der vorherigen Zeit für andere Skills verwendet haben.

Alles, was sie brauchen, ist unser Vertrauen. Doch wir werden nie eine Garantie bekommen, dass diese Art der Begleitung klappt. Und wir werden auch nachher nie wissen, ob es nun andersrum besser gewesen wäre. Wir können einfach nur annehmen, dass die Kinder schon perfekt sind, so wie sie sind, und alles, was sie brauchen, mitbringen auf diese Welt. Es wird zur rechten Zeit zu ihnen kommen.

Und da ist einfach wieder Vertrauen gefragt. Unser Urvertrauen ins Leben und in seine Kinder. Wir dürfen ihnen unseren Körper leihen, sie kommen durch uns auf die Erde, doch sie gehören uns nicht.

Vor allem gibt uns aber niemand die Garantie, dass sie durch eine Schule, auf die sie nicht gehen wollen, besser begleitet sind, als von uns Eltern oder anderen Personen. Und auch eine Schule kann dieser Raum sein und auch da dürfen wir vertrauen, dass alles uns und unserem Kind dient.

7.12

Richtig und falsch für dich auflösen

Das wichtigste ist, in der Begleitung von Kindern die Idee von Richtig und Falsch in deinem Kopf aufzulösen. Zu lernen, damit umzugehen. Kinder kennen diese Idee nicht, sie werden ganz natürlich in diese Welt geboren. Es gibt einige Regeln, die ihnen schon bald begegnen, wie das Überqueren einer Straße und andere, die sie vielleicht nie brauchen werden. Aber sie haben immer ein absolutes Verständnis für die Welt und spüren intuitiv was richtig und was nicht richtig ist. Sie würden von sich aus niemals einem anderen Wesen schaden, nicht einmal einer Fliege.

Nur wir Erwachsene tragen dieses enorme Rechtsbewusstsein in uns, weil wir in diesen Rechtsstaat erzogen wurden. Wir haben Noten bekommen, wurden verbessert und vielleicht sogar getadelt. Also haben wir diesen starken Drang immer alles richtig zu machen – auch in der Begleitung mit Kindern. Und natürlich ist das auch in uns angelegt, doch wenn wir natürlich begleiten, dann nicht um es richtig zu machen, sondern weil es sich voll anfühlt.

Wie aber werden wir nun dieses stark aufgesetzte Richtig und Falsch unserer Erziehung wieder los? Indem wir es einfach als richtig annehmen, indem wir es einfach als das einzig Wahre annehmen und auch hier wieder unser ureigenes Gefühl wiederfinden. Nicht die Frage: Was würde ich tun oder was würden meine Eltern oder der Lehrer tun, nein, vielleicht können wir uns einmal die Frage stellen: Was würde Gott, der Schöpfer/ die Schöpferin tun?

Die Quelle ist alles, was ist und sie liebt alles, was ist. Wenn wir aus dieser allumfassenden Liebe auf die Welt blicken, dann bekommen wir sehr schnell ein Gefühl dafür,

was jetzt gerade richtig und was falsch ist. Wenn wir als Eltern spüren, dass sich die Schulpflicht für uns nicht stimmig anfühlt, dann ist es Zeit erstmal hinzusehen. Woher kommt dieses Gefühl, was löst es aus und wo im Körper kann ich es wahrnehmen? Dann kann ich die Hand auf den betroffenen Bereich legen, dorthin atmen und es einfach in Liebe fragen, was es von mir will. Oft kommt dann eine sehr schnelle Antwort und egal wie sie ausfällt, wir können uns bedanken dafür. Und dann sollte die nächste Frage immer sein: Was ist die Angst und ist diese Angst berechtigt? Oft ist es eine Angst vor Obrigkeiten, die uns davon abhält, für unsere Kinder einzustehen, wahrhaftig ehrlich und authentisch für sie da zu sein.

Doch genau darum geht es, nicht zu gehen, sondern stehen zu bleiben und die eigene Wahrheit aussprechen und in den Frieden kommen. Dann gibt es immer noch die Möglichkeit zu gehen. Doch die Situation darf sich in Liebe auflösen und wird sich nicht wieder zeigen.

Ein Beispiel: Als meine älteste Tochter in die Regelschule kam, hatte ich nicht damit gerechnet, welchen Gegenwind sie da bekommen würde. Die Lehrerin hatte sich ein enormes Lernpensum für die Schüler ausgedacht und, da Emily schon lesen und rechnen konnte, langweilte sie sich sehr. Die Hausaufgaben waren ihr einfach viel zu viel. Also bin ich zur Lehrerin gegangen. Ich war eine dieser furchtbaren Mütter, die kein Lehrer gerne am Morgen sieht. Doch meine Tochter hatte Angst, sie hat geweint und sich nicht getraut in die Schule zu gehen. Also bin ich mit ihr gegangen und habe mit der Lehrerin gesprochen, ihr Emilys Probleme und Wünsche geschildert. Und so sind wir in einen schönen Austausch gekommen und sie hat für Emily viele Arbeitsblätter weggelassen. Alles in allem wurde die Situation zwar besser, war aber noch Meilen von dem entfernt, was ich für unsere Tochter gefühlt habe.

Sie war depressiv und hat unter der Schule gelitten. Wir haben für sie dann eine andere, freiere Schule gesucht, auf der sie viel glücklicher war. Zum Abschluss hat mir die Lehrerin zum Entschluss gratuliert und ihr viel Freude auf der neuen Schule gewünscht. Wir alle bedienen alte Muster und manchmal braucht es auch einfach den Löwenmut um den nächsten Schritt zu gehen.

Und so habe ich es immer mit meinen Kindern gemacht. Ja, vielleicht bin ich eine dieser Frauen, die als „Helikoptermütter“ beschimpft werden, die ihre Kinder mit ins Klassenzimmer begleitet wenn es sein muss. Aber nicht, weil ich eine Glucke bin (naja, manchmal wahrscheinlich schon), sondern weil meine Tochter Angst hatte alleine zu gehen. Denn ich wollte und will noch immer, dass sie an den anderen Tagen keine Angst haben muss und alleine laufen kann. Übrigens habe ich drei sehr unterschiedliche Kinder und das mutigste von allen ist definitiv der Jüngste, der nie in einer Betreuungseinrichtung war.

Es geht nicht darum, was andere Menschen von uns denken, es geht darum, was dein Kind braucht. Es braucht Mama und Papa im Rücken, es braucht eine starke Bindung und Stärkung seiner Eltern, damit es kraftvoll ins Leben gehen kann. Und das sollte als Menschen, die wir Kinder begleiten – egal ob nun als Eltern oder Pädagogen – immer unsere oberste Priorität sein. Nicht das System in dem wir uns bewegen, sondern das Kind selbst.

8

Das innere Kind, die Emotionen, der Film deines Lebens

8.1

Was ist das innere Kind nun genau?

Um Gefühle verstehen zu können ist es wichtig, dass du dein inneres Kind kennlernst. Das innere Kind ist nicht etwa ein physisches Kind, das in dir wohnt, sondern der Sitz Deiner Emotionen und Gefühle.

Es ist einer der einfachsten Zugänge zu Deinen Körpergefühlen, der mir bekannt ist und ich liebe es, damit zu arbeiten. Jeder der Kinder hat weiß, wie sehr Kinder mit Gefühlen und Emotionen verbunden sind und wie gut sie diese zeigen. Dieses Kind, das du einmal warst, steckt noch in dir, es ist nicht weg.

Es hat sich nur im Laufe der Jahre Muster zugelegt, um mit seinen Gefühlen umzugehen. Leider sind diese oft eher schädlich als dienend, denn die Gefühle werden dabei nicht gefühlt, sondern gut versteckt, um nicht gefühlt werden zu müssen.

Unser momentanes Gesellschaftsleben sieht ungefähr so aus: Da kommt ein Baby auf die Welt – ein Wunder, das noch komplett bedürftig ist.

Es wächst heran zu einem Kind, das von uns erzogen werden muss. Und wird mit der Pubertät langsam zu einem Erwachsenen, der Verantwortung für sich und seine Familie zu tragen hat.

Wir tragen einen Rucksack mit uns herum. Gefüllt mit Überforderung, Mangel,

Verantwortung für viele, viele Menschen, Job, Haus, Kinder, Partner, das System und vielem mehr.

Viele halten diesen Druck nicht mehr aus.

Diese Last scheint uns zu erdrücken und wir gehen immer weiter in die Knie, sei es mit Depressionen, Burn Out, Rückenschmerzen, Allergien oder anderen manifestierten Krankheiten.

Wir wollen uns aus diesem Gefängnis befreien.

So sind wir gefangen in einem Gefängnis, das wir uns selbst erschaffen haben. Hinter selbstgebauten, unsichtbaren Mauern. Doch wir können diese sprengen!

Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder,
so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.

– Jesus von Nazareth

Doch wir tragen dieses Wunder in uns! Im Laufe des Lebens kommen immer weitere menschliche Anteile hinzu. Das Kindliche entdecken, die Freude am Schöpfen, das Spielen des Lebens.

Im Kleinkindalter beginnt es langsam, dass wir die Verantwortung für Bereiche unseres Lebens selbst tragen. Und nach und nach übernehmen wir in immer mehr Bereichen unseres Lebens Verantwortung und integrieren den Erwachsenen Anteil voll und ganz in unser Sein.

Wir tragen ein Wunder in unserem Innersten! Nicht nur Schwangere tragen dieses kleine Wunder eines Neugeborenen in sich! Nein, jeder Mensch trägt noch sein eigenes

kleines Wunder in sich. Auch Du!

Dein inneres Kind wartet schon lange auf Dich!

Um das zu erkennen, musst Du erstmal Dein inneres Kind aufspüren. Es wartet auf Dich, es möchte von Dir in den Arm genommen und gehalten werden. Es sucht Dich schon so viele Jahre! Ruf es jetzt und halte es ganz fest!

Halte es von nun an ganz fest und Sorge für Dein inneres Kind.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! Du hast gerade etwas entdeckt, dass Du schon so, so viele Jahre gesucht hast. Und wenn Du noch keinen Kontakt hast, so gib Dir etwas Zeit. Das wird! Sei geduldig mit Dir. Ich möchte Dir hier helfen Dein Kind zu entdecken und zu befreien.

8.2

Sitzt da wirklich ein Kind in mir?

Nein, natürlich nicht. Es ist eine bildhafte Reise zu Anteilen Deiner Selbst. Und gleichzeitig ist Zeit nur eine Illusion und im jetzigen Moment alles vorhanden. Die Zukunft und eben auch die Vergangenheit. Das heißt in diesem einen Moment ist auch das Kind, dass du einst warst noch vollkommen existent.

Die Arbeit mit dem inneren Kind ist der Zugang zu Deinen Gefühlen, zu Emotionen, die in Deiner Kindheit nicht ausdrücken konntest. Diese sind noch immer in Deinem Zellgedächtnis gespeichert und beeinflussen Dein Leben.

Jede Situation, die Du als Kind nicht richtig verarbeiten konntest, weil z.B. Mama und Papa überfordert waren oder Du eine strenge Erziehung genossen hast, führen dazu,

dass Du Emotionen verdrängst.

Diese sind aber nicht verschwunden, sondern nur gut eingepackt, um sie nicht noch einmal fühlen zu müssen.

Diese Gefühle versuchen sich aber immer wieder bei Dir bemerkbar zu machen und unbewusst ziehst Du immer Situationen an, in denen Du dieses Gefühl endlich fühlen kannst. Du hängst dann emotional im Alter eines Kindes fest, steckst aber im „Kleid“ eines Erwachsenen.

Doch solange das Trauma der Kindheit nicht gelöst ist, wird es schwierig, es zu erkennen. Das Trauma kann übrigens eine Kleinigkeit sein, wie ein Unwetter in der Nacht, alleine in Deinem Zimmer.

8.3

Finde das Kind in Dir

Das Kind findest du am besten über eine direkte Begegnung mit ihm, in deinem Inneren. Dazu gibt es eine wunderschöne Meditation, die ich in meinen Begleitungen immer sehr gerne verwende.

Du kannst sie einmalig machen oder, wenn Du das Bedürfnis hast, auch wiederholen. Am Anfang ist das Kind in Dir noch etwas scheu und es kann sein, dass es sich nicht gleich zeigt. Wie ein Kind nunmal so ist, wird es sich vielleicht erst einmal verstecken bis es wirklich Vertrauen zu Dir gefasst hat. Auch hier ist Zeit und Achtsamkeit einfach das kostbarste was wir uns selbst schenken können.

Meditationsübung „Finde das Kind in Dir“

Such Dir einen ruhigen Platz, an dem Dich nichts mehr stört, lege dich ganz gerade auf den Boden, setz dich auf ein Meditationskissen oder nimm dir einen Stuhl, auf dem Du gerade sitzen kannst und beide Beine den Boden berühren.

Dann schließe Deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge in den Bauch. Langsam über die Nase ein- und langsam über den Mund wieder ausatmen. Stell Dir vor, wie Du all die Fülle des Lebens einatmest und versuche, sie so lange wie möglich zu halten. Mach dir klar, dass das nicht geht und dass du wieder ausatmen musst. Und dann fühle auch die Leere einmal ganz bewusst.

Jetzt stell Dir vor, wie du auf einer schönen Blumenwiese stehst und in deren Mitte ein kraftvoller Baum wächst. An diesen Baum darfst Du Dich jetzt anlehnen, seine Kraft und Stärke in deinem Rücken fühlen. Und wenn du nun deinen Blick weitest, wirst Du vor Dir ein Kind stehen sehen. Dein inneres Kind. Begrüße es und nähere dich ihm ganz langsam.

Wenn Du es schaffst, bleibe in Verbindung mit deinem Körper, spüre ganz bewusst deine Fußsohlen und deine Krone auf deinem Kopf. Fühle am ganzen Körper, was es mit dir macht, diesem Kind gegenüber zu stehen. Unternimm noch keine Handlung, bleib einfach da, fühle und genieße.

Möglicherweise ist das Kind auch wütend, traurig oder ungehalten. Dann fühle auch das in deinem Körper, lass es einfach da sein. Hab keine Angst davor und sag deinem Kind:

„Ich freue mich so, dass ich dich endlich gefunden habe. Ich habe dich so lange

gesucht und bin unendlich dankbar Dich zu sehen. Bitte entschuldige, dass ich dich so lange mit allem alleine gelassen habe. Ich bin jetzt erwachsen, ich bin jetzt Mama und Papa für dich und passe auf, dass Dir nichts mehr passiert.

Und dann gehe auf das Kind zu, nimm es in den Arm und halte es ganz fest. Sag ihm, wie sehr du es liebst und fühle diese Liebe am ganzen Körper.

Du kannst ihm jetzt noch sagen: „Ich weiß jetzt, wo ich dich finde, du brauchst nur zu rufen und ich werde dich hören“.

8.4

Finde das Wunder in Dir

Wenn du nun den Weg zu deinem Kind gefunden hast, ist der Weg zu deinem ganz persönlichen Wunder nicht mehr weit. Deine Essenz, die Du bist. Auch dazu möchte ich dich noch einmal zu einer Meditation einladen. Denn ich kann Stunden lang beschreiben, um was es sich dabei handelt, doch wirklich erfahren kannst du es nur, wenn du es fühlst.

Ich möchte Dich in dieser Meditation dazu einladen, das Wunder in dir kennenzulernen.

Meditationsübung „Finde das Wunder in Dir“

Suche Dir einen ruhigen Platz, an dem Dich nichts mehr stört, lege dich ganz gerade auf den Boden, setze dich auf ein Meditationskissen oder nimm dir einen Stuhl auf dem Du gerade sitzen kannst und beide Beine den Boden berühren.

Dann schließe Deine Augen und nimm drei tiefe Atemzüge in den Bauch. Langsam über die Nase ein- und langsam über den Mund wieder ausatmen. Stell Dir vor, wie Du all die Fülle des Lebens einatmest und versuche sie so lange wie möglich zu halten. Mich dir klar, dass das nicht geht und dass du wieder ausatmen musst. Und dann fühle auch die Leere einmal ganz bewusst.

Jetzt stell dir vor, wie aus deinem Wurzelchakra ein dickes Kabel wächst, tief in den Schoß von Mutter Erde. An diesem Kabel kannst du nun hinunterrutschen, wie an einer Feuerwehrröhre, und du landest ganz sanft in der Mitte – auf deinem Seelenmandala.

Fühl jetzt mal diese ganz besondere Energie deines eigenen Seelenmandalas. Es macht nichts, wenn du es nicht sehen kannst. Das ist nicht nötig, es reicht, wenn du es fühlst. Nun bleibe einfach mal darauf stehen und lass die Energie wirken. Fühle ganz bewusst, wenn es dir möglich ist, auch in deinen physischen Körper, deine Fußsohlen, deine Krone auf dem Kopf.

Aus diesem Seelenmandala geht ein goldener Lichtstrahl nach oben ins Universum, bis zur Sonne. Du kannst nun deinen Zellen erlauben, sich an dein Seelenmandala zu erinnern, deine ganz einzigartige Wesensessenz, die nur du in dir trägst.

Und jetzt, wenn Du möchtest, erlaube Deiner Seele vollständig in deinen Körper zu gehen: „Liebe Seele, wenn du magst, nimm jetzt meinen ganzen Körper ein.“

Fühle, wie durch deine Fußsohlen die Energie deines Seelenmandalas in deinen Körper steigt und gleichzeitig über deine Krone alles, was dir nicht mehr dient, aus deinem Körper tritt. In den goldenen Lichtstrahl hinein und von dort ins Licht.

Lass diesen Vorgang so lange laufen, bis du das eben beschriebene Gefühl hast. Es ist genug. Dann spür ein letztes Mal ganz intensiv dein Seelenmandala in deinem Körper. Saug noch einmal deine einzigartige Energie in dich auf. Dann kannst du mit dem goldenen Lichtstrahl, wie mit einem Aufzug, zurück in deinen Körper reisen, ganz hier auf der Erde ankommen und noch einmal diese einzigartige Energie in deinem Körper fühlen.

Fühl auch noch einmal ganz bewusst dein spirituelles Herz, das sich etwas unter deinem physischen Herz befindet – etwa in der Mitte des unteren Ende deines Rippenbogens.

Dann beginne langsam wieder ganz in Deinem Körper anzukommen. Fühle Arme und Beine ganz bewusst, bewege langsam Deinen Kopf und Nacken und dehne Dich einmal ganz in Deinen Körper hinein.

Wenn Du Dich bereit fühlst, dann öffne ganz langsam und in Deiner Geschwindigkeit die Augen.

Das bist du, dieser eine Aspekt des Göttlichen, den nur du ausmachst. Diese Übung kannst du so oft wiederholen wie du möchtest. Und auch wenn du manchmal nicht mehr weiter weißt, wie und wohin, dann stell dich einfach auf dein Seelenmandala und spüre wieder in diese Energie hinein. Und dann triff deine Entscheidungen von diesem einen Punkt aus.

8.5

Was sind Muster und Prägungen?

Alles, was du in der Vergangenheit als Kind erlebt hast, wiederholt sich in deinem Leben. Dein Ego hat dich bestimmte Muster formen lassen, die dich vor bestimmten Situationen bewahren. Manchmal ist es dabei so stark, dass du nicht erfolgreich deine Ziele verfolgen kannst, weil dieses Muster es verhindert.

Wie schon öfter erwähnt, sind unsere Muster und Prägungen in unserer ganz speziellen Cloud abgespeichert. Sie schweben über uns, verbunden durch unsichtbare Fäden.

Kinder sind bedürftig und auf die Liebe der Erwachsenen angewiesen. Sie sind sehr anpassungsfähig, sie sind bedürftig und tun alles, um diese Liebe zu bekommen.

Kinder sind lebendige, intelligente Wesen, die mit einer eigenen Persönlichkeit auf die Welt kommen. Leider hat das in der Kindheit kaum jemand erkannt und es bestand die Meinung, man müsse das Kind zu etwas formen, das es nicht ist. Es wurde erzogen. Ihm wurde vermittelt, dass es so wie es ist nicht richtig ist. Dass es so nicht in das Bild dieser Gesellschaft passt.

Bestrafung und Ablehnung, egal ob von Mama und Papa, den Lehrern, den Großeltern oder den Nachbarn, waren oftmals Teil dieser Erziehung.

So hat es angefangen seine eigenen Muster zu entwickeln, um sich in dieses Bild einzufügen. Um das zu „spielen“, was von ihm erwartet wurde, damit es die Liebe und Anerkennung der Großen bekam.

Als Erwachsener hat es dabei oft noch nicht erkannt, dass es jetzt groß ist und all diese Mechanismen ablegen kann. Dass es sich für das lieben kann, was es ist. Dass es nicht

auf diese Anerkennung im Außen angewiesen ist. Das ist etwas, was wir dem inneren Kind immer und immer wieder sagen dürfen.

Es gibt die gängige Meinung, dass ein Kind, wenn es geboren wird, noch nicht reif ist. Und tatsächlich ist das auch ein bisschen so, ein Menschenkind ist, rein körperlich gesehen, eine Frühgeburt.

In etwa so, wie eine grüne Tomate. Doch diese Tomate wird nicht rot werden, indem wir etwas tun. Wir können ihr nur die richtige Umgebung bieten, dass sie zu einer roten und reifen Tomate heranwächst, von ganz alleine.

Wenn wir aber von Außen mit Druck auf die Tomate einwirken, so wird sie sich verformen und im schlimmsten Fall nie richtig rot werden oder kaputt gehen.

Mit den Kindern müssen wir nichts tun. Doch die gängige Meinung ist, dass ein Erwachsener ein Kind formen muss. Mit fatalen Folgen. Das Kind beginnt zu leiden, anzunehmen, dass es nicht richtig ist, so wie es ist.

Vielleicht warst du als Kind besonders schusselig oder besonders aggressiv, besonders schüchtern oder besonders wissbegierig. Das sind alles Muster, die sich im System des Kindes mit der Zeit formen, wenn es nicht seine wahre Natur leben kann. Wenn es bei bestimmtem Verhalten Bestrafung oder Ablehnung erfährt. Kinder sind lebendig, in all ihren Emotionen, und die meisten Erwachsenen tun sich schwer damit, diese Lebendigkeit auszuhalten. Also nutzen sie verschiedene Mittel, um sie zu unterbinden.

Dadurch wird das Kind geformt.

Es ist wie die Geschichte vom Bauern aus Thailand, die ich so gerne teile, weil sie mich selbst sehr berührt hat:

Auf unserer Reise durch Thailand sind wir mit den Rollern gefahren und haben an einem Wegesrand angehalten. In der Ferne sahen wir einen sehr schwächtigen alten Bauern mit einem starken Bullen, den er nur an einem Strick führte. Der Bulle ging langsam neben ihm her und ich konnte mir das nicht erklären.

Bei näherer Betrachtung wurde es natürlich sehr klar verständlich. Der Bulle wurde sicher seit seiner Geburt an diesen Strick gewöhnt und vermutlich mit Schlägen darauf trainiert, immer den Weg mit dem Bauern an diesem Strick zu laufen. So ist er aufgewachsen und, als er dann ein großer und starker Bulle war, konnte er das natürlich nicht erkennen.

Im Grunde passiert in der Kindererziehung nichts anderes. Und dann haben wir viele Erwachsene, die noch immer diesen unsichtbaren Strick um den Hals haben und noch viel schlimmer: Der Bauer ist verschwunden und sie suchen einen Ersatz, der sie führt. Einen Chef, einen Lebenspartner, die Politik.

Wir Menschen besitzen allerdings eine wundervolle Eigenschaft, die Bullen nicht haben. Wir können uns unserer selbst bewusst werden. Wir können uns all diese Stricke ansehen, die wir um unseren Hals tragen und können uns davon befreien. Stück für Stück. Und ja, wir werden lange die gleichen Wege trampeln, bis wir mutig genug sind, neue Wege auszuprobieren und wieder in unsere Intuition zurückfinden.

8.6

Befreiung des inneren Kindes – alte Gefühle hochholen

Und so, wie es in unserer „Cloud“ all diese Gedankenverstrickungen gibt und diese Muster, an denen wir täglich entlang laufen, so gibt es auch in jedem von uns einen Keller – unser Unterbewusstsein. In ihm sind all die unterdrückten Gefühle fein verpackt, in Kisten, oder ganz durcheinander und eingestaubt. Jedenfalls sind sie gut weggepackt und ruhen dort und warten. Manchmal machen wir eine Kellerreinigung, manchmal geben wir den Keller an unsere Kinder weiter.

Wenn wir mit dem inneren Kind in den Frieden kommen wollen, dann wird es Zeit, dass wir uns diesen Keller vornehmen und mal hinsehen. Was liegt da noch rum? Was haben wir uns noch nicht angesehen?

Dabei ist es wichtig, wieder in Verbindung mit dem eigenen Körper zu kommen. Den Gefühlen die Möglichkeit zu geben aufzusteigen. Das passiert ja auch zwangsläufig, wenn wir aufhören, Kinder im Außen zu unterdrücken. Doch wir sollten das nicht im Beisein der Kinder trainieren, sondern uns für diese Gefühle lieber immer wieder bewusst Zeit nehmen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, zwei möchte ich dir gleich vorstellen.

Doch vorher möchte ich nochmal darauf hinweisen, was Gefühle oder Emotionen eigentlich wirklich sind. Eine Emotion ist immer etwas, worauf wir im Außen reagieren, etwas was kurzfristig als Reiz ausgelöst wird. Während ein Gefühl eigentlich aus dem Innersten kommt und einfach aus dem Nichts entstehen kann. Es ist die direkte Verbindung zu unserer Seelenwelt und wir werden nie alle Gefühle und Emotionen durchgeföhlt haben. Wir sind das Gefühl und der Gedanke und so viel mehr.

In uns gibt es diesen reichen Schatz an bereits Gefühltem, den Emotionen, die immer dann hochkochen, wenn wir mit einem anderen Menschen in Resonanz gehen. Es ist eine Erinnerung an ein Ereignis. Erinnerungen an schöne Ereignisse, sowie an schreckliche.

Wird das Kind in diesen unschönen Situationen, in diesen unschönen Gefühlen, nicht gehalten und wird vielleicht sogar abgelehnt oder bestraft dafür, so kann es nicht weiter fließen, sondern packt die Erfahrung irgendwo in den Keller. Die Muster und Prägungen, die „Cloud“, passt dann auf, dass sie nicht mehr sichtbar wird. Lösen wir nun aber den Strick in der Cloud, so ploppt natürlich auch das Gefühl hoch – lassen wir das Gefühl frei, so reagiert sofort die Cloud.

Das Wichtigste dabei ist immer: die Gefühle zu lassen, ganz da sein zu lassen. Und wenn die Erfahrungen tiefer und heftiger werden – an viele Dinge können wir uns ja deshalb nicht erinnern, weil sie eben so verletzend sind –, dann brauchen wir jemanden, der uns liebevoll darin hält und begleitet.

Ich mag den Menschen, die ich begleite, immer als erstes beibringen, wie man selbst lernt mit diesen Gefühlen und Emotionen umzugehen. Denn es bringt dir nichts, wenn du nachts um drei aufschreckst und ein Trauma sich zeigt, du aber nicht weißt, was du tun kannst.

8.7

Alles möchte gefühlt und gesehen werden, bist du bereit?

Um wieder in Kontakt mit Deinem inneren Kind zu kommen braucht es nicht viel. Es braucht Aufmerksamkeit von Dir und das Bewusstsein um das innere Kind (das hast Du ja schon, sonst wärest Du nicht hier gelandet).

Es gibt verschiedene Methoden um dort anzukommen und in Kontakt mit Deinem inneren Kind zu treten. Sei es durch Meditation oder Körperübungen. Es ist unglaublich wichtig, der zarten Stimme wieder Raum zu geben. Da ist ein kleines Kind in Dir, das gesehen werden will, das sich die Erfüllung seiner Träume wünscht. Also sei liebevoll zu Dir selbst und beginne mit kleinen Wundern in Deinem Leben.

Einem Eis zum Beispiel, ohne über die Folgen nachzudenken. Einem Ausflug zu Deinem Lieblingsort, eine Reise, die Du Dir schon lange gewünscht hast. Das Haustier, das Du nie haben durftest. Beginne langsam Deine Wünsche zu erfüllen und steigere Dich.

Je mehr Du auf Dein inneres Kind, diese innere Stimme der Freude, eingehst, desto lauter und selbstbewusster wird sie werden.

Osho meint, wir müssten uns alles radikal erlauben und da sein lassen.

Ganz so extrem sehe ich es nicht, aber genau das ist Heilung für das innere Kind. Sich nichts mehr verbieten, sondern einmal die Zügel lockerlassen. Die Zügellosigkeit zu bejahen.

Gleichzeitig ist es so, dass unsere Kinder mit unseren inneren Kindern in Resonanz gehen, es zeigt sich sowieso alles. Es geht auch gar nicht darum, dass wir Schuldige suchen, sondern dass wir die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen.

Ich habe zwei Übungen, die es wert sind mindestens einmal die Woche in das Abend- oder Morgenprogramm aller Menschen gehört, die Kinder begleiten.

Übung: Gefühle fühlen

Vielleicht kennst du Familienaufstellungen mit Personen, alternativ gibt es auch eine Version, bei der man sich auf ein Blatt Papier stellt und diese als Stellvertreter für Familienmitglieder nimmt. So können wir es auch mit unseren Gefühlen machen.

Alle Gefühle, die du gerne dir einmal genauer ansehen möchtest, die immer wieder auftauchen in deinem Leben, wie Ohnmacht, Trauer, Wut, Aggression, Eifersucht, kannst du auf ein Blatt Papier schreiben und auf den Boden legen. Einmal tief einatmen und dann darauf stellen. Fühlen, wahrnehmen im Körper. Veratmen.

Wenn du das Bedürfnis hast dich zu bewegen, bewege dich, dehne dich, tanze, singe, schreie. Lass alle Körperreaktionen zu, die da kommen wollen. Genau das ist es, was wir unterdrücken und was sich in so einer neutralen Situation wundervoll befreien lässt. Unser Körper möchte sich ausdrücken und im Laufe der Jahrzehnte haben wir ihm beigebracht seine Reaktionen zu unterdrücken.

Das ist natürlich anstrengend und es wird enorm viel Lebensenergie befreit, wenn wir dem Raum geben. Auch hier darfst Du ganz achtsam und liebevoll mit Dir selbst sein.

Du kannst die Übung sehr gut alleine machen, am schönsten ist es aber, wenn Du die Übung mit einem Partner machst und ihr Euch anschließend über eure Empfindungen austauscht.

Übung „Sich gegenseitig fühlen“

Diese Übung kannst Du mit deinem Partner oder einer Freundin/ einem guten Freund machen. Nehmt euch dazu etwas Zeit, setzt euch am besten im Meditationssitz auf den Boden, so dass ihr gut geerdet seid oder auf zwei Stühle, auf die Couch, wie es sich für euch gut anfühlt. Und dann schließt für einen Moment die Augen und jeder kommt für sich, mit drei tiefen Atemzügen, in seinem Körper an. Bestimmt am besten vorher schon, wer in der ersten Runde die Führung übernimmt.

Dann öffnet die Augen wieder und blickt euch kurz an, spürt die Verbindung, die zwischen euch ist. Jeder in seinem Körper. Die führende Person lädt nun den anderen (ich bleibe der Einfachheit halber in der männlichen Form, das hat aber nichts zu bedeuten) ein, erstmal mit einem „Willkommen und Danke, dass ich dich begleiten darf.“

Wenn ihr euch bereit fühlt, dann beginnt die führende Person mit der Frage: „Was fühlst Du gerade?“ Und die andere Person teilt es ihm mit. Danach kommt von der führenden Person die Frage: „Und wo in deinem Körper nimmst Du das wahr?“

Nach der Antwort versucht auch die führende Person das Gefühl in seinem eigenen Körper wahrzunehmen. Beide sitzen nun zusammen in Stille und fühlen gemeinsam dieses Gefühl.

Nach kurzer Zeit fragt die führende Person erneut: „Was fühlst du noch in deinem Körper?“ Und das Spiel wiederholt sich. Nach etwa fünf bis zehn Minuten, wie es sich für euch stimmig anfühlt, bedankt sich die führende Person für das ihr gegebene Vertrauen. Nun werden die Rollen getauscht und die vorher führende Person ist nun die Fühlende.

Wundervoll rund wird die Übung, wenn ihr Euch im Anschluss lange in den Armen haltet, sanft den Kopf krault und euch in euren Herzen verbindet.

Das ist eine Übung, die man am besten täglich macht, bis man sich und seine Gefühle besser wahrnimmt und vor allem auch dabei lernt, die Gefühle der anderen von den eigenen zu differenzieren.

Tatsächlich ist das etwas was wir in der frühen Kindheit, so etwa im Kindergarten-Alter lernen sollten. Doch die starren Strukturen von Erziehung und Pädagogik haben dies verhindert. Deshalb ist es so wichtig das jetzt noch nachzuholen. Erst dann können wir unsere Kinder wahrhaftig liebevoll begleiten.

Bei der Übung können durchaus Körperreaktionen wie Übelkeit oder Aufstoßen auftreten. Das ist überhaupt nichts schlimmes, ganz im Gegenteil. Es ist ein Zeichen dafür, dass die Energien im Körper bewegt werden. Das kann zu einer tiefen Verbindung und Verschmelzen in der Einheit führen.

8.8

Einsicht ist der beste Weg zur Befreiung

Wir alle wurden geformt. Die wenigsten hatten das Glück in einer Umgebung aufzuwachsen, in der sie sich völlig frei entfalten durften.

Kindergarten, Schule und Elternhaus haben und hatten einen Erziehungsauftrag, der uns zu etwas formen soll. Das beginnt mit Danke sagen und endet mit der Prägung des stillsitzenden Arbeitens.

Das derzeitige Gesellschaftsmodell sieht ein Kind als ein unvollkommenes Wesen, das sich nicht benehmen kann. Ein Baby, das nicht schreit, ist "brav". Ein Zweijähriger, der lautstark sein Bedürfnis nach Autonomie äußert, ist ein "Trotzkopf". Unsere Eltern und Lehrer waren der Meinung, sie müssten uns diese "Flausen" abtrainieren. Das funktio-

niert auch wunderbar, denn irgendwann hören wir auf, unsere Bedürfnisse zu kommunizieren und fügen uns.

Doch dabei passiert etwas, in uns werden Glaubenssätze gefestigt: "Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig, sie sind falsch", "Ich bin falsch". "Ich werde nur geliebt, wenn ich das tue, was andere von mir verlangen". "Ich werde nur gesehen, wenn ich mich so verhalte, wie andere das wollen".

Wir verlernen, auf das zu hören was wir wollen und achten ganz genau darauf, was andere von uns erwarten.

Es erscheint so einfach. Und genau das ist es auch. Wir brauchen keine jahrelangen Therapien (auch wenn diese sicherlich ihre Berechtigung haben), um einen gewissen Punkt des Bewusstseins zu erlangen. Wir sind auch hier Schöpfer unserer eigenen Welt und nicht abhängig von anderen Menschen. Ja, natürlich kannst Du Dich jederzeit begleiten lassen, wenn du den Ruf dazu spürst. Ich möchte dich nur ermuntern, die Antworten erst in dir selbst zu finden. Wenn du merkst, dass du alleine nicht weiterkommst, dann solltest du dir jemanden wirklich erfahrenen suchen, der/die dich dadurch begleitet.

Übung: Beobachte dich selbst!

Du brauchst: Zettel + Stift (oder die Notzifunktion deines Handys)

Schreibe in die erste Zeile: ICH

In die zweite: ANDERE

Nimm Dir bewusst 24 Stunden Zeit dich selbst zu beobachten. Wenn Du magst,

stell Dir vor, dass Du ein Spion bist, ein Geheimagent, der nur dazu da ist Dich näher kennen zu lernen.

Beobachte Dich einmal ganz genau. In welchen Alltagssituationen handelst Du genau so wie Du es möchtest. Zu Deinem eigenen Wohl, dass es Dir gut geht. Jedes Mal wenn Du eine Entscheidung triffst, die Du NUR für Dich triffst, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, dann machst Du einen Strich bei ICH.

Wenn Du aber eine Entscheidung gegen Deinen eigenen Willen triffst, um anderen damit zu dienen, etwas für sie tust, dann mache einen Strich bei ANDERE. Aber auch, wenn Du etwas für Dich tust und dabei ein schlechtes Gewissen hast, mach den Strich bei ANDERE.

Wenn Du es schaffst, schreibe dann auch noch auf, warum Du es für den anderen getan hast. Was hat es in Dir ausgelöst, als Dich der andere bat etwas für ihn zu tun.

Beispiel: Eine Mama von drei Kindern.

Seit Stunden ist sie auf den Beinen und kümmert sich um Haushalt, Kinder und Kochen. Sie merkt, sie braucht JETZT eine kurze Pause, nur für sich. In dem Moment kommt ihr Mann von der Arbeit nach Hause und ist sehr hungrig. Sein Tag war super anstrengend, sein Chef war ungerecht zu ihm und er möchte jetzt von ihr bekocht werden (Mama, kümmere Dich um mich).

Jetzt steht sie auf und geht in die Küche, weil sie weiß, dass es ihm schlecht geht und er jetzt ihre Aufmerksamkeit braucht. Sonst ist er den ganzen Abend schlecht gelaunt.

Sie würde jetzt einen Strich bei ANDERE machen und als Muster aufschreiben:
„Wenn ich nicht tue, was er von mir verlangt, werde ich nicht geliebt und ich bekomme seinen ganzen Ärger ab.“

8.9

Bringe dein Kind an einen geschützten Ort

Wenn du dein inneres Kind einmal gefunden hast, kann es sein, dass du dich in der ersten Zeit weich und verletzlich fühlst. Offen und angreifbar. Diese Schwäche und Zärtlichkeit ist etwas wunderschönes, das du nach und nach für dich entdecken kannst. Doch im ersten Moment macht das erstmal vielleicht richtig hilflos.

Dazu ist es wichtig zu unterscheiden, zwischen deinem schwachen und verletzlichen Kind, das du in dir trägst, und dir, dem Erwachsenen, der natürlich nicht das innere Kind ist. Du bist jetzt erwachsen und „Mama und Papa“ für dein inneres Kind.

Wenn das bei dir der Fall ist, genieße den Zustand, entdecke diese Schwäche und Zärtlichkeit ganz für dich und erlaube dir gleichzeitig dein Kind an einen geschützten Ort zu bringen.

Es braucht Dein Commitment, es braucht die Gewissheit, dass Du es wirklich nie mehr alleine lässt, dass es von nun an wirklich geschützt ist.

Wenn du möchtest, dann ruf es nun noch einmal unter den Lindenbaum und sag ihm, dass Du es gerne an einen geschützten Ort bringen möchtest. Wenn es einverstanden ist, so nimm es nun an die Hand oder trage es auf Deinem Arm weiter auf der Blumenwiese. Du wirst mit der Zeit einen Pfad erkennen und diesen lauft ihr gemeinsam entlang, der Pfad führt auf einen kleinen Hügel.

Wenn ihr oben steht kannst du ein weites Tal sehen, in dem viele freudige Kinder ausgelassen spielen.

Das ist die Wiese der Freude „NaBaLa“ und dorthin kannst Du dein Kind nun bringen. Gehe mit ihm den Hügel hinunter und erkläre ihm noch einmal: „Ich weiß jetzt, wo du bist, hier bist du gut geschützt und kannst mit deinen Freunden ausgelassen das tun, wonach dein Herz gerade ruft.“

Auf den Hügeln passen Engel auf euch auf und wann immer Du mir etwas sagen möchtest, ruf mich einfach, dein Ruf wird mich erreichen.“

Dann verabschiede dich liebevoll von deinem Kind und gehe zurück über den Hügel, zu deinem Baum. Genieße noch einmal die Verbindung und fühle in deinen Körper hinein. Wie fühlt es sich an, dass dein Kind nun an einem so wundervollen und behüteten Ort ist?

8.10

Sei geduldig mit dir selbst, achte auf dich

Das innere Kind ist ein Weg auf einer langen Reise. Sei geduldig mit Dir selbst. Es ist kein Dogma, nichts, was man lernen muss.

Es ist für mich ein Schlüssel zu einem Tor. Dahinter wartet ein großer Schatz. Doch manchmal ist der Schlüssel verbogen, das Tor öffnet sich nicht richtig. Mit viel Geduld und und vielen Versuchen gelingt es dann doch.

Das wichtigste ist, dass Du auf diesem Weg kein schlechtes Gewissen hast. Was immer geschieht, geschieht zum Wohle Aller. Was immer Du tust, Du tust das Beste, was Du in dieser Situation tun kannst.

Es ist die Reise zur Liebe zu dir selbst und es hat Jahre gebraucht. Andere waren da, um dir diese Selbstliebe abzutrainieren, nicht weil sie dich nicht lieben, ganz im Gegenteil. Manchmal müssen wir das Wichtigste verlieren, um zu erkennen, wie wertvoll es ist. Wir lernen es auf eine ganz Neue Art und Weise kennen und schätzen. Wir können uns darin selbst erkennen.

8.11

Meine Gefühle gehören zu mir

Als Kind hast Du die Erfahrung gemacht, dass einige Gefühle nicht Ordnung sind. Dass Wut und Trauer keinen Platz in dieser Welt haben.

„Ein Indianerherz kennt keinen Schmerz.“

„Heul nicht rum.“

„Jetzt ist es aber wieder gut.“

Vielleicht wurdest Du sogar bestraft, weil Du wütend warst. Eingesperrt, damit Du Dich selbst „beruhigen“ kannst. Doch ein Kind kann das noch nicht. Es ist bedürftig und, gerade in solchen Situationen, auf das Commitment der Eltern angewiesen. Sonst kann es nicht lernen mit diesen Gefühlen umzugehen und sperrt sie weg. Ganz weit weg, tief in die Tiefen des Unterbewusstseins.

Dazu kommt natürlich, dass auch die Erwachsenen, Deine Vorbilder, niemals Gefühle gezeit haben. Wir leben in einer sehr emotionslosen Gesellschaft.

Damit wir aber wieder echte Freude, echte Lebendigkeit, echte Liebe und Leichtigkeit erleben können, ist es existenziell wichtig, sich auch den nicht so gern gesehen Gefüh-

len zu stellen. Disney hat dazu sogar einen wunderschönen Kinderfilm gemacht: „Alles steht Kopf.“ Den kann ich Dir auf jeden Fall empfehlen, als „Warm-up“.

Erst wenn ich auch traurig sein darf, meine Wut zum Ausdruck bringen kann, dann haben auch Freude und Liebe wieder Platz sich zu entfalten.

Hier habe ich eine schöne Übung für Dich, die Du ganz einfach Zuhause nachmachen kannst.

Übung: Gummibärchen-Gefühle

Stell Dir vor, du hast ein Glas voll mit gelben und roten (vegetarische) Gummibärchen in gleichen Teilen.

Jedes Mal, wenn Du Dich nun freust oder Liebe verspürst, dann isst Du eines der roten Gummibärchen auf. Die roten sind die besten. Immer wenn Du Dich nicht so gut fühlst, dich ungerecht behandelst fühlst, eine blöde Situation mit deinem Partner oder Deinen Kindern war und du diese in einem Unfrieden verlassen hast, dann gibst Du ein gelbes Gummibärchen zusätzlich in das Glas hinein.

Irgendwann wirst Du ein Glas voller gelber Gummibärchen haben und keinen Platz mehr für rote. Und genau das ist es, was in unserem System passiert, wenn wir die Gefühle hinter Trauer und Wut nicht richtig fühlen. Wenn wir zwar merken, es ist etwas geschehen, was mir nicht gut tut. Aber wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen. Irgendwann sind so viele gelbe Gummibärchen da, dass kein Platz mehr ist für die roten, die, die wirklich lecker sind.

Wir lernen nämlich als Kind sehr schnell, dass Freude und Liebe gern gesehene Gefühle sind. Trauer und Wut bekommen von uns ganz eigene Muster, vor allem wenn ein Kind in diesen Gefühlen nicht angenommen, gesehen und im schlimmsten Fall nicht geliebt oder gar bestraft wird. So stauen sich diese Gefühle an und irgendwann ist einfach kein Platz mehr für Freude und Liebe, weil Wut und Trauer den ganzen Raum für sich eingenommen haben.

Natürlich ist unser Leben kein Gummibärchenglas und Freude zum Glück kein endloses Produkt, doch nichtsdestotrotz versperren diese unterdrückten Emotionen den Weg der universellen Lebensenergie in dein System.

Bevor du wieder rote Gummibärchen hinein geben kannst, musst du dir erstmal all die gelben Gummibärchen vornehmen. Jedes einzeln ansehen, in deinem Körper fühlen und dann genießen.

8.12

Ich gebe dem Raum, was da sein will! Willkommen Angst!

Angst kennt sicherlich jeder von uns. Sie ist uns, wie sonst nichts mehr auf der Welt, vertraut. Wusstest Du, dass das Gegenteil von Liebe nicht Hass sondern Angst ist?

Also steckt in Angst auch die größte Kraft. Die größte Transformation steckt in der Hingabe an das, was ist. An die Angst, die da kommen will und sich zeigt.

Denn Angst ist nichts anderes als unbändige Energie, die Du irgendwo in Deinem Körper gut eingeschlossen hast. Sie versucht mit aller Wucht nach draußen zu drängen und das, was dich anstrengt ist ja nicht die Angst selbst, sondern das Zurückhalten dieser Energie.

Sie möchte sich aber ausbreiten, von Dir Willkommen geheißen werden. Denn sie hat etwas zu sagen. Angst ist von uns nur programmiert als etwas schlechtes, etwas, das wir nicht haben dürfen! Etwas, das nicht zum Leben gehört.

„Angsthase“ ist eines der Wörter, die sich Kinder gegenseitig oft sagen. Jetzt gibt es die Sorte der Kinder, die dieses Kommentar anstichelt noch mutiger zu sein, oder es gibt die, die sich komplett in sich zurückziehen und fortan jede angstmachende Situation vermeiden.

Auch haben wir als Kinder viele Situationen erlebt, in denen wir Todesangst hatten und uns alleingelassen gefühlt haben. Das beginnt bei vielen schon kurz nach der Geburt, wenn das Kind von der Mutter getrennt wird. Ein Säugling versteht nicht, wo die Mutter jetzt ist und warum es alleine in einem Bett liegt.

Die ursprüngliche Energie hinter der Angst wirst Du hier erfahren und auch wie Du mit ihr umgehen kannst:

Übung: Visualisiere die Angst

Stell Dir vor, Du stehst auf einmal an einem Abgrund. Es ist unglaublich hoch und Du blickst hinunter.

Sofort gehen sämtliche Warnsignale in Deinem Körper an und Du bekommst Angst. Eine solch lähmende Angst, dass Du keinen Schritt mehr vorwärts machen kannst.

Und genau das ist gut so! Denn sonst würdest Du einfach weitergehen und in die Tiefe stürzen. Wir alle wissen, was das mit unserem Körper machen würde.

Also bleibst Du stehen, gehst ganz langsam rückwärts oder schreist um Hilfe.

Genau das ist Angst. Eine schützende Kraft, die uns davor bewahrt Dinge zu tun, die unseren Körper gefährden könnte.

In der westlichen Welt kommen wir zum Glück nicht mehr so oft in diese direkten Angstsituationen, doch die Information ist natürlich in unseren Zellen gespeichert. Und die Angst, kein Geld mehr zu haben und dem damit einhergehenden Verhungern bedroht unser System ebenso.

Eigentlich ist es aber ein Warnsignal des Körpers, ein: „Hey, schau mal hin, da ist etwas mega gefährliches, ein Abgrund, reagiere mal, JETZT!“

Und genau das ist es, was unser Körper von uns verlangt. Dass wir ihm sagen: „Ja, dankeschön, ich habe es gesehen, aber wir dürfen vertrauen. Ich habe ein Seil an meinen Füßen, das uns kurz vor dem Abgrund auffangen wird. ALLES IST GUT!“

Und je mehr Du das Deiner Angst sagst, sie wahrnimmst, sie annimmst, Dich bei ihr bedankst, dass sie Dir so gut hilft, desto besser kannst Du lernen mit ihr umzugehen. Desto mehr gibst Du ihr Raum. Sie will nur von Dir gesehen werden, sie hat etwas zu sagen! Hör ihr zu.

In der Inneren-Kind-Arbeit gibt es auch die Möglichkeit der schönen Visualisierung sich selbst zu halten. Das kleine Kind in sich zu halten.

Wenn ich in eine Situation gerate, in der ich richtig große Angst bekomme. Dann kann ich zu meinem kleinen Kind in mir gehen, das jetzt gerade diese große Angst verspürt. Ich kann es auf den Arm nehmen, auf meinen Schoß setzen oder es einfach halten und zu ihm sprechen: „Ich bin jetzt da für Dich. Ich bin schon groß und kann Dich halten und gut auf Dich aufpassen.“

8.13

Lass den Sturm Deines Lebens aufziehen!

Willkommen Traurigkeit! Willkommen Wut!

Auch Traurigkeit und Wut sind, wie die Angst, einfach Signale des Körpers. Sie gehören zu unserem Leben. Sie sind ein äußerst wichtiger Teil.

Das Wetter ist ein perfektes Beispiel. Damit die Pflanzen auf diesem schönen Planeten wachsen und gedeihen, brauchen sie Sonnenlicht, aber genauso wichtig ist Wasser für sie. Ohne das Wasser kein Leben und ohne die Sonne keine Blüte. Ein Samenkorn schlummert solange unter der Erde bis es gegossen wird.

Hätten wir die reinigende und nährenden Energie der Traurigkeit und der Wut nicht, so könnten wir nicht wachsen, wachsen zu unserer vollen Größe.

Erst wenn wir auch im Sturm und im Regenwetter die Schönheit des Lebens sehen können, dann sind wir bei uns selbst angekommen.

Es würde nichts bringen in ein Land zu ziehen, in dem immer nur die Sonne scheint. Dort würdest Du verhungern. Und genau so ist es hier in Deinem Körper. Das Weinen ist Dein Regen, es reinigt alles, was nicht zu Dir gehört und es hilft Dir Deine Zellen am Wachsen zu halten.

Doch wir haben so lange gelernt Regen und Sturm zurückzuhalten. Deshalb habe ich Dir eine Übung vorbereitet in der du in Kontakt mit den unschönen Gefühlen gehen kannst.

Übung: Luftballon der Gefühle

Visualisiere die Traurigkeit, die Wut, die Angst oder jede andere Energie, die Du gerade fühlen möchtest. Ja, möchtest – los geht's ;-)

Wichtig ist erstmal eine gute Erdung. Also stell Dir vor, Du lehnst an einem großen, starken Baum und bist tief verwurzelt mit der Erde. Aus Deinem Wurzelchakra fließt ein dickes Kabel bis in den Erdmittelpunkt, wo es richtig einrastet.

Jetzt atmest Du erstmal alles aus, was Dich belastet, hinein in dieses Kabel, in Mutter Erde, die es für Dich transformiert. Und mit jedem Einatmen nimmst Du frische, reine Energie auf.

Nun schließe Deine Augen und lokalisier die Traurigkeit, die Wut, die Angst, die Du fühlen möchtest, in Deinem Körper. Das dauert vielleicht ein bisschen und ist am Anfang noch ganz zart, aber Du wirst es merken.

Wenn Du sie gefunden hast, dann stell Dir diese Energie wie einen Luftballon vor. Der kann eine bestimmte Farbe haben. Mit jedem Atemzug pustest Du den Luftballon ein Stück auf. Erst zaghaft und dann immer stärker, mit all Deiner Kraft wächst der Luftballon, wächst und wächst.

Er breitet sich aus, über Deinen ganzen Körper, über die Erde, über das ganze Universum, bis in die Unendlichkeit. Am höchsten Punkt platzt er und Du kehrst zurück in Deinen Körper.

Ist da noch ein Luftballon? Noch ein Energieknoten in Deinen Zellen, der jetzt gesehen werden möchte? Dann puste auch diesen auf, bis Du das Gefühl hast, dass

es für heute reicht.

Diese Übung kannst Du immer machen, wenn Du merkst, da ist irgendetwas schief in Deinem System und möchte gesehen werden.

8.14 Ich halte Dich!

Dein Kind will gehalten werden.

Nach der Luftballon-Übung oder einer anderen, hier beschriebenen Übung kann es passieren, dass Du automatisch Szenen aus Deiner Kindheit wieder vor Dir siehst.

Manchmal, wenn es Dir nicht gut geht, kann es sein, dass, wenn Du einfach diesen Schmerz, diese Emotion spürst und Du dabei alleine bist, Dir ein Gedanke in den Kopf schießt. Ein Bild, eine Szene aus Deiner Kindheit.

Dann geh hinein in diese Szene, als Dein erwachsenes Selbst. Stell Dir vor, Du stehst in einer Kugel aus goldenem Licht, egal was in dieser Situation vorgefallen ist. Jetzt nimmst Du Dein inneres Kind auf den Arm oder an die Hand.

Halte es ganz fest und sprich zu ihm: „Es tut mir leid, dass Du diese Situation so erleben musstest. Bitte verzeih mir, ich liebe Dich! Ich werde nie wieder zulassen, dass so etwas geschieht!“

Das ist eine Übung aus dem hawaiianischen Ho'oponopono und kam schon einmal in diesem Buch vor. Ich nehme sie immer wieder gerne als Beispiel, weil sie einfach so pur und rein ist.

Übung: Ho'oponopono

Ho'oponopono heißt übersetzt in etwa soviel wie „in Ordnung bringen“. Es ist ein Vergebungsritual.

Alles, was in meinem Leben zu mir kommt, hat etwas mit mir zu tun, ist ein Teil von mir. Ich habe zu 100% die Verantwortung dafür. Kommt eine Situation also zu Dir, hat sie auch etwas mit Dir zu tun.

Dr. Hew Len war Therapeut und heilte innerhalb von vier Jahren eine ganze Station von psychisch schwerkranken Kriminellen. Dabei hatte er mit keinem einzigen dieser Menschen Kontakt. Er nahm sich nur die Akte und suchte nach dem „Problem“. Wenn es zu mir kommt, so muss es etwas mit mir zu tun haben.

Das Ho'oponopono hat ein wundervolles Mantra, das uns in vielen Situationen behilflich sein kann, vor allem wenn wir die Ursache einer Situation in unserer Kindheit auflösen wollen. Sie verschwindet und wir gehen in eine Vor-Gebung. In den Zustand vor der Gebung des Ganzen.

Wir können es aber auch gut in Alltagssituationen anwenden – wenn etwas in Deinem Leben passiert, das Du als unangenehm empfindest. Ein Streit in der Familie zum Beispiel. Dann kannst Du das Mantra sagen, zu Dir selbst und aber auch Deinem Gegenüber:

Es tut mir leid

Ich verzeihe Dir – ich verzeihe mir

Ich liebe Dich – ich liebe mich

Ich danke Dir – ich danke mir

8.15

Komm in Frieden mit Deiner Kindheit

Danke, Mama und Papa

Ziemlich bald kommt man in der Arbeit mit dem inneren Kind an einen Punkt, an dem man feststellt, dass uns Menschen die wir sehr lieben verletzt haben.

Manchmal haben wir aber auch eine sehr schlechte Verbindung zu unseren Eltern und können ihnen nicht verzeihen, was sie uns in unserer Kindheit „angetan“ haben.

Doch all diese Menschen, seien es nun Lehrer, Eltern oder Großeltern haben immer mit ihrem besten Gewissen gehandelt. Alle Menschen handeln aus der größtmöglichen Liebe. Leider hatten sie oft selbst eine sehr bewegte Kindheit und haben nie wahre Liebe erfahren.

Deine Eltern und auch all die anderen Menschen in Deiner Umgebung haben Dich immer geliebt und doch war es nur ihr persönlicher Ausdruck von Liebe. Sie wollten Dir helfen zu einem „richtigen“ Menschen zu werden, denn das war und ist ihr Ausdruck von Unterstützung an Dich.

Oft waren sie auch einfach nur überfordert von einem Leben als Erwachsener, mit zu viel Verantwortung und zu wenig Freizeit. Und auch sie haben nie gelernt sich selbst zu halten. Das haben sie an die Menschen, vor allem die Kinder, weitergegeben. Das ist natürlich nicht in Ordnung und sollte auch nicht so ablaufen. Und doch ist es passiert, denn sie sind auch nur Menschen. Wir alle kennen die Situation, in der uns alles zu viel wird.

Das innere Kind kann erst heilen, wenn wir in Frieden mit unserer Vergangenheit kommen. Und wir all dem was passiert ist verzeihen können. Erkennen können, dass diese

Menschen auch nur aus reiner Liebe zu mir und dem Leben gehandelt haben.

Das ist manchmal nicht so einfach, vor allem wenn die Verletzungen tief sitzen. Doch gib Dir da Zeit und sei achtsam mit Dir selbst. Hier ist eine schöne Übung für Dich, die Du immer wieder machen kannst und auch das Ho'oponopono kann hier Wunder vollbringen.

Übung: Theater der Kindheit

Stell Dir vor: Du bist in einem Theaterstück. Du sitzt dort in den Reihen und siehst zu. Aufgeführt wird das Stück „Dramen meiner Kindheit“.

Dort oben auf der Bühne werden verschiedene Szenen aus Deiner Kindheit gespielt. Die Akteure sind keine Schauspieler, sondern die Menschen, die diese Szene damals wirklich erlebt haben. Also Deine Eltern, Lehrer oder andere Erwachsene, die Dein Leben beeinflusst haben. Dein inneres Kind hat natürlich auch eine Rolle.

Der Vorhang öffnet sich und das Schauspiel beginnt. Du sitzt in den Reihen und beobachtest die Szene. Bislang bist Du nur Zuschauer. Auch in dem entscheidenden Moment, wenn Dein inneres Kind verletzt oder ungerecht behandelt wird, wartest Du noch einen Moment ab. Siehst zu, was da gerade passiert und magisch hält die Szene an, alle Personen bleiben einfach stehen.

Du hast jetzt die Zeit in Ruhe zu sehen, was passiert. Warum handeln die Akteure wie sie handeln? Wie reagiert Dein inneres Kind gerade? Welche Gefühle kommen da hoch und wollen gesehen werden?

Nimm Dir kurz Zeit die Gefühle willkommen zu heißen. Gib ihnen Raum, sie dürfen sich jetzt mal richtig ausbreiten. Gerne auch mit der Luftballon-Übung.

Dann stehst Du auf, gehst in die Szene hinein, nimmst Dein Kind auf den Arm und bringst es an einen sicheren Ort. Anschließend gehst Du zurück zu den Akteuren und sagst ihnen wie Du das, was gerade passiert ist, findest.

Sag ihnen all das, was gerade hochkommt und wenn Du schreist, dann schreist Du. Sage ihnen alles, was Du ihnen damals als Kind nicht sagen konntest.

Du hältst ein Päckchen in den Armen, ein Päckchen aus all den Themen, die Dir Deine Eltern damals gegeben haben. Überforderung, Angst, Ablehnung, Alleinsein, was auch immer. Es ist nicht Deines und Du gibst Ihnen das Päckchen zurück. Du wirst es nicht länger für sie tragen.

Wenn Du magst kannst Du zum Schluss noch ein Ho'oponopono für euch alle machen.

Es kann sein, dass die Personen erstmal nicht freudig oder sogar mit Ablehnung reagieren. Das ist okay, Du hast ihnen etwas gegeben, das sie nicht mehr haben wollten. Da kommt Schmerz bei Ihnen hoch, den sie jetzt erstmal annehmen müssen. Gib ihnen Zeit. Wenn es möglich ist ihnen gleich die Hand zu reichen, dann tu dies.

8.16

Schule und das innere Kind

Auch in der Schulsituation ist das verletzte, innere Kind zu finden. Für das Kind ist es übrigens einfacher, wenn die Eltern zu 100% hinter der Entscheidung Schule stehen, als wenn immer die Konflikte schwelen.

Natürlich heißt das nicht, dass es dann automatisch glücklich in der Schule ist. Nur trägt es nicht diese innere Zerrissenheit in sich.

Es ist ähnlich wie in einer Trennung. Wenn Mama und Papa (also in diesem Fall Schule und Eltern) sich uneinig sind was richtig für das Kind ist, so spürt es das sehr genau. Auch wenn wir gar nicht darüber reden.

Deshalb sollte dein höchstes Ziel bei der Schulsituation sein, in einen liebe- und friedvollen Kontakt mit der Institution Schule zu kommen. Für dich und deine Kinder.

Auch wenn du dich entscheidest dein Kind nicht mehr in die Schule zu geben und nach Alternativen suchst, so solltest du zuerst den Frieden mit der bestehenden Regelschule finden.

Und tatsächlich, sie war wichtig in der Vergangenheit und ist es auch noch heute für viele Menschen. Das mag jetzt im Moment sehr schwer zu verstehen oder nachzuvollziehen sein, doch sie hat der Entwicklung der Menschen gedient. Manchmal muss es auch einfach erstmal eng werden, bevor wir uns weiten können. Und es gab auch einfach viele schöne Seiten.

So wie du als Mama oder Papa in der Begleitung deiner Kinder auch nicht immer alles richtig machen kannst, so ist es auch in der Schule. Das Gedankengut der Menschen die

dort arbeiten ist zum größten Teil rein und liebevoll, doch oft scheitert die Umsetzung an Überforderung bzw. an überfordernden Strukturen.

Gerade deshalb ist es so wichtig, dass wir einen liebevollen Kontakt aufbauen, um neue Strukturen zu erschaffen, in denen sich alle wohlfühlen. Erwachsene und Kinder.

Und es braucht immer einen, der den ersten Schritt tut. Das darfst in diesem Fall du sein!

8.17

Das Nichtstun!

Kinder sind wunderbar im Erforschen der Welt, sie können stundenlang begeistert spielen und sich für etwas begeistern.

Zwei Eigenschaften fallen dem Erwachsenen bei diesem Spiel auf:

- 1.) Die Sinnlosigkeit
- 2.) Die Langsamkeit

Die augenscheinliche Sinnlosigkeit des Kinderspiels ist, was es so besonders macht! Während der Erwachsene kaum mehr einer Tätigkeit nachgehen kann, ohne einen Sinn darin zu sehen, ist das Kind darin ein Meister.

Der Erwachsene mischt Mehl, Milch und Eier und hofft, dass es ein leckerer Kuchen wird. Er ist enttäuscht, wenn das nicht klappt und zweifelt an sich selbst.

Das Kind hingegen mischt Mehl und Wasser ohne auf ein Resultat zu hoffen. Es erforscht einfach die Substanzen, hat Freude an den verschiedenen Konsistenzen und an dem, was dabei passiert.

Der Erwachsene ist beim Backen hektisch, schaut vielleicht auf die Uhr, ist in Gedanken schon wieder bei den nächsten Tätigkeiten, die ihn erwarten.

Das Kind aber verweilt im Moment, genießt das Mischen und macht all seine Aufgaben sehr langsam, aber bedächtig. Es kennt keine Eile, es kennt noch keine Uhr und keine festen Termine. Es kennt keine Verpflichtungen und kann sich nicht selbst unter Druck setzen.

Diese Seite des Kindes hat der Erwachsene in sich längst vergessen und kann es deshalb nur so schwer verstehen.

Kinder können ihre Kreativität und ihr Tun noch wundervoll miteinander kombinieren und in der Hingabe an das Leben ganz präsent im Moment sein.

Diese Eigenschaft steckt auch im Erwachsenen.

Wenn du diese Eigenschaft in dir wieder entdeckst oder schon entdeckt hast, dann kannst Du dein Kind ganz anders begleiten. Dann verstehst du was es da tut, dann kannst du ihm die Zeit geben, die es braucht, um wirklich seinen, für uns oft so sinnlos erscheinenden Tätigkeiten nachzugehen.

Wir dürfen diese Langsamkeit nicht aberkennen, denn dann trennen wir sie von ihrer Kreativität ab. Und genau das ist es, was die Menschheit in Zukunft braucht. Maschinen treten weiter und weiter in den Vordergrund, sie nehmen uns die Arbeit ab. Jetzt braucht es kreative Menschen, die es schaffen um die Ecke zu denken, die etwas verändern und bewegen in der Welt!

8.18

Angst vor Erwachsenen

Was es uns schwer macht, unsere Essenz in die Welt zu tragen, sind nicht die Verletzungen im inneren Kind, sind auch nicht die anderen Menschen, sondern es ist eine sehr tiefsitzende Angst. Es ist die Angst vor dem Erwachsenen – in uns!

Als Kind haben wir alle (sehr) übergriffige Situationen erlebt. Es gibt nur wenige Ausnahmen. Die meisten Kinder haben Erwachsene leider irgendwann als übergriffig und zu autoritär erlebt. Oft passiert das schon sehr früh im Leben und wirkt dann sehr prägend auf die weitere Entwicklung. Je schlimmer die seelischen oder gar körperlichen Misshandlungen waren, desto mehr entwickelt sich eine Angst vor Erwachsenen – unbewusst. Eine Ablehnung gegen diese Art von Menschen. Resultierend aus der Trennung von Erwachsenenem und Kind, können wir nicht erkennen, dass diese Menschen auch einmal Kinder waren oder das da noch ein Kind in ihnen steckt.

Das innere Kind trägt also irgendwo eine unbewusste und sehr schwierige Ablehnung gegen Erwachsene. Dadurch lehnt du dich zwangsläufig unbewusst selber ab. Das ist sehr, sehr fein und subtil und meist nur sehr schwer herauszufinden. Doch auch hier gilt: Einmal ins Bewusstsein bringen reicht oft schon für die Heilung.

Es reicht wenn du dir diesen Punkt einmal ins Bewusstsein holst und dann, mit offenen Augen und Ohren, bewertungsfrei einen Tag erlebst. Meist wird sich dir eine Situation zeigen, wo du dieses Muster entlarvst. Gleichzeitig kannst du dem Kind in dir immer wieder sagen, dass es nun behütet und beschützt ist und dass du da bist. Dass du es verstehst. Dass es Angst vor Erwachsenen hat, doch das braucht es nicht. Alle Menschen sind gleich und alle Menschen sind liebevoll. Manchmal sind sie überfordert und

nicht richtig bei sich und dann passiert es, dass sie anfangen zu schreien oder harte Worte sagen. Doch Dein Kind braucht sich nicht zu fürchten, denn Du bist ja da und passt gut auf es auf.

Solltest Du nun wirklich wieder in solch eine Situation kommen, dann mach dir klar, dass da nur ein Gefühl abläuft. Überlass nicht dem Kind in dir die Kontrolle, sondern schau, wie weit du in der Szene stehen bleiben (natürlich nur wenn es nicht bedrohlich wird) und es in dich liessen lassen kannst, wie weit du es zulassen kannst. Fühle, was da an Gefühlen wundervolles auf dich wartet, anstatt in einen Widerspruch zu gehen.

Du bist mutig und stark und du darfst kraftvoll durchs Leben gehen. Das heißt nicht, dass du jetzt in jede dunkle Ecke des Seins gehen und dort verweilen musst. Das heißt nur, dass du dir bewusst wirst, wie macht- und kraftvoll du eigentlich bist.

Diese Erfahrung zu machen, als liebevoller Erwachsener mit einem gehaltenen Kind, kann sehr, sehr heilsam sein. Denn dann erkennst du, dass du diese Situationen aushalten kannst und gehst aus dem Opfer in deinen Schöpfer.

Wir neigen oftmals dazu, uns immer unter „Gleichgesinnten“ zu bewegen und gerade da ist die Angst vor Erwachsenen besonders ausgeprägt. Es ist, als würden wir uns geschützte Räume kreieren, in denen wir uns verstecken können. Jeder Erwachsene der dir begegnet ist auch Mensch, ist auch Liebe, ist auch du in dieser einen Quelle, in der wir alle eins sind. Es gibt nur eine Schranke: die Angst vor anderen Erwachsenen, die uns abhält wahrhaftig zu fühlen.

Es ist ein Weg, den man wirklich sehr langsam und achtsam mit sich selbst gehen darf. Du hast eine Ewigkeit Zeit das aufzulösen, so NO NEED TO RUSH.

8.19

Vertrauen im inneren Kind finden

Aus der Angst in die Liebe zu kommen, das ist alles, was wir uns wünschen. Egal welchen Weg wir wählen, ob es sich dabei um Business handelt oder um Schreiben, um Kinderbegleitung oder Bankenwesen, all das dient dem Zweck uns gegenseitig in allen Facetten auszuleuchten.

Wichtig ist, dass wir erst wieder in einer gehaltenen und liebevollen Beziehung mit uns selbst stehen, mit allen Anteilen. Und vor allem mit dem eigenen inneren Kind. Wenn der Erwachsene das Kind hält und das Kind ihm vertraut, dann kann unglaublich viel Heilung geschehen.

Das Kind in dir muss erst einmal die Gewissheit bekommen, dass es dir unendlich wichtig ist und dass es dir bedingungslos vertrauen kann. Und das ist eine enorm wichtige Aufgabe, wenn nicht die wichtigste, gerade wenn wir eigenen Kinder begleiten.

Wir glauben immer es geht nur um die Kinder im Außen, doch gerade die profitieren davon, wenn wir unseren Blick nach innen wenden. Natürlich nicht in akuten Situationen, sondern erstmal dann wenn wir scheinbar immer „aus der Haut fahren“.

Streit unter Geschwistern zum Beispiel. Als Einzelkind für mich etwas schier unvorstellbares. Ich war immer wieder enorm überfordert mit den Kämpfen die meine beiden Töchter miteinander hatten. Bis ich festgestellt habe, sie haben einen Bezug zu mir. Immer wenn ich innerlich zerrissen war oder mein Partner und ich in einem Unfrieden waren, dann haben meine Kinder angefangen zu streiten.

Und als ich eines Tages anstatt mit in die Energie einzusteigen still da saß und mich wirklich nur auf mich und meine Mitte konzentriert habe, tief in den Bauch geatmet und meine Überforderung gespürt (das einzige was ich in diesem Moment tun konnte), da hörten sie auf zu streiten und begannen sich gemeinsam zu unterhalten.

Wenn so heftige Energien hochkommen haben wir zwei Möglichkeiten: mit einzusteigen – was oftmals als die einzige scheint und einfach passiert, dann übernimmt der Eintritt scheinbar die Kontrolle – oder wir fühlen, was in uns gerade los ist. Schließen kurz die Augen und atmen dreimal tief in den Bauch. Fühlen unser Herzzentrum, die eigenen Fußsohlen, die Krone auf dem Kopf. Dann haben wir einen anderen Blick auf die Situation und im schönsten Fall finden wir die Emotion in uns und können sie da sein lassen.

Wenn wir selbst lernen das so zu handhaben, dann ist es einfach selbstverständlich, dass auch unsere Kinder lernen die Verantwortung für ihre Emotionen und Gefühle zu übernehmen. Auch wenn unser Eltern- oder Begleiter-Ego sich wünscht dass wir die Antworten für sie bereit halten, manchmal kommt die Antwort für unsere Kinder auch von einem anderen Menschen. Wir müssen uns selbst darin nicht so ernst nehmen. Auch wenn wir körperlich ihre Eltern sind, so haben die Kinder doch viele Seelen um sie herum, die sie begleiten und halten, wenn es uns gerade einmal nicht gut geht.

Da ist eine Verdrehung in den Köpfen der Menschen, die Idee davon, dass wir Kinder vernachlässigen wenn wir uns um uns selbst kümmern. Doch das was wir als „Egoismus“ oder „Selbstsucht“ bezeichnen ist eigentlich eine Ablehnung des eigenen Selbst, eine schwere Depression, die einen guten Therapeuten bräuchte. Eine Mutter oder ein Vater, der gut für sich selbst da sein kann, der weiß was er oder sie gerade braucht, der seine Gefühle fühlen und da sein lassen kann, der ist automatisch gut für seine Kinder

da. Er oder Sie kann ja gar nicht anders, denn wenn wir vor Liebe überschäumen müssen wir diese mit unseren Kindern teilen.

Es geht um das Mitgefühl, nicht nur sich selbst zu fühlen, sondern auch andere zu fühlen. Wenn wir Angst, Wut, Traurigkeit oder Hilflosigkeit nicht da sein lassen können, dann werden wir sofort in eine aktive Handlung treten, sobald jemand anders in diesem Gefühl ist.

Und hier ist es so wichtig, dass wir Menschen wieder lernen füreinander da zu sein. Jeder Mensch hat in irgendeiner Ecke seines Lebens noch blinde Flecken und es ist so wichtig, dass wir, sobald wir richtig und falsch für uns definiert haben, aufhören uns gegenseitig dafür zu verurteilen.

Wenn wir uns selbst zu vertrauen lernen, können wir auch den anderen Menschen wieder vertrauen. Es ist eine ganz neue Art des Zusammenlebens. Wenn jeder die Verantwortung für sein eigenes inneres Kind übernehmen kann. Und wir uns nicht gleichzeitig verurteilen, wenn wir trotzdem oder gerade deshalb füreinander da sein können.

Gerade wenn wir uns in Notsituationen befinden hilft uns all das Gelernte nichts. All die innere Kind Arbeit, all das spirituelle oder auch weltliche Wissen, das wir erreicht haben, ist dann erstmal nichts wert. Da ist eine Not, da ist ein Mensch in Not, egal in welchem Alter. Und das Einzige, was wir gerade tun können, ist ihm oder ihr unsere Liebe zu schenken, ihn oder sie vollkommen darin zu sehen. Erstmal nur zuhören und eine Umarmung anbieten. Das allein kann diesem Menschen schon zurück in seine Mitte helfen, raus aus dem verletzten Anteil. Tränen können fließen und einfach da sein und wir projizieren kein gegenseitiges Leid auf einander, sondern fühlen einfach gemeinsam was gerade da ist.

Dieser Mensch braucht ein: „Alles wird gleich wieder gut sein“, „Morgen scheint wieder die Sonne“, „Denk immer positiv“. Wir wissen nicht, was dieser Mensch gerade braucht. Am ehesten braucht er wohl noch eine Bestätigung, in dem was gerade im Moment da ist, ein: „Ja, ganz schön beschissen gerade, oder?“ Das ist magisch. Indem wir dem Moment erlauben absolut doof zu sein, eben gerade nicht „Zen“ und „erleuchtet“, sondern eklig und etwas, was eigentlich niemand haben will, verändert es sich. Einfach weil es da sein durfte. Weil es endlich gesehen wurde. Niemand wollte es weghaben. Es hat seinen Platz in der Welt gefunden.

Und dann kommt von ganz alleine Heilung hinein, dann kommt ein Lachen, ein Weinen, ein Schluchzen, ein gemeinsames Schreien, was auch immer dann passiert. Vor allem aber lernen wir wieder dem Moment zu vertrauen und tun nichts, damit es wieder weg geht. Sondern lassen ihn jetzt so wie er, ist in all seiner Schönheit und in all seiner Hässlichkeit, einfach da sein. Wollen nichts verändern, nichts tun.

Und dann können wir sogar als Erwachsene uns im inneren Kind halten. Etwas, was man in Beziehungen viel öfter tun sollte, auch wenn diese nur platonisch sind. Wir können uns einfach gegenseitig in den Arm nehmen und für einen kurzen Moment Mama und Papa füreinander sein. Haare streicheln, Gesicht streicheln und sagen: „Ich hab dich lieb.“

Das ist eines der schönsten Gefühle, die wir dem inneren Kind schenken können. Denn dann kann es seinen „Tapferkeitsmodus“ verlassen und sich ganz anvertrauen. Das Vertrauen wieder ganz in einen anderen Erwachsenen zu haben, auch im Außen, nicht nur im Inneren, ist eine der größten Achtsamkeitsübungen die wir haben und mitunter eine der schwierigsten Aufgaben.

All das Misstrauen ablegen und einfach jedem Menschen Vertrauen.

8.20

Befreie Dich von Konzepten und Ideen

Alles, was du in diesem Buch nun von mir gelesen hast, stammt aus meinen eigenen Erfahrungen und Beobachtungen, aus meiner Intuition und Verbindung mit dem Göttlichen, aus verschiedenen Coaching- und Heilerausbildungen, die ich im Laufe der Jahre gemacht habe.

Es ist kein Konzept. Es ist einfach gelebtes Wissen und Weisheit von Menschen und von der Quelle selbst weitergegeben. Wenn Du Kinder frei lässt, im Außen wie im Innen, wirst du feststellen, dass entweder nichts von dem funktioniert, oder alles. Ich lade dich ein, es selbst für dich zu erforschen, ich lade Dich ein, dir Bücher zu kaufen und sie wieder weiterzugeben, wenn du sie nicht mehr brauchst. Ich lade dich dazu ein, deine eigenen Konzepte und Ideen in dem Ganzen zu finden und auch diese wieder über Board zu werfen.

Vielleicht hast du Kinder und vielleicht hast du sogar mehrere Kinder, dann wirst du wissen, was ich meine. Als ich mit meinem dritten Kind schwanger war, dachte ich, ich wüsste alles. Ich kannte mich mit gesunder Ernährung aus, mit intuitiver Kinderbegleitung, ich wusste wie man es schafft, dass Kinder gerne Zähne putzen und wie man entspannte Babies durch Tragen und Stillen hat. Ich war Expertin für Windelfrei, für Familienbett, für bedürfnisorientiertes Begleiten. Ich war Tagesmutter und konnte gut mit Kindern und Babies.

Doch dann kam mein Sohn auf die Welt und lehrte mich, dass ich nichts weiß und dass dieser Schatz genau darin liegt. Im Nichtwissen. Dass kein Konzept der Welt für jeden gilt und dass er kein einziges Konzept mag. Er war anders und alles das was ich gelernt

und erlebt hatte ließ sich bei ihm nicht anwenden. Noch heute ist er sehr klar was er will und was nicht, so wie alle meine Kinder, und steht genau für das ein.

Er hat mich gelehrt was wichtig ist, dass auch ich radikal für das einstehe was ich will und was ich für richtig halte. Er hat mir durch meine größten Ängste geholfen und mir gezeigt was ich alles kann, wenn ich nur will.

Konzepte lehnt er ab und so habe ich diesen Anteil in mir gefunden. Heute kann ich beides leben, andere Konzepte gut anzunehmen und sie auch dasein zu lassen, doch ich habe erkannt, dass kein Konzept die Wahrheit ist, sondern sie alle eher wie Empfehlungen zu sehen.

Es ist wie bei einem Brettspiel, du kannst die Anleitung lesen und genau diese befolgen. Jede Runde, doch nach der 20. wird es dir langweilig werden, weil es eintönig ist und immer wieder das gleiche Spiel. Nun hast du die Möglichkeit dir ein anderes Spiel zu kaufen und von vorne zu beginnen. Oder aber du nimmst deine Kreativität und erfindest ein neues Spiel, mit deinen eigenen Regeln – oder vielleicht auch einmal ganz ohne Regeln.

Mein Sohn will derzeit den ganzen Tag „Fussball ohne Regeln“ spielen und es ist ein wirklich faszinierendes Spiel. Jeden Tag entdecken wir neue Feinheiten darin, vor allem aber, dass wenn es keinen Gewinner gibt, es auch keinen Verlierer geben kann. Es gibt kein Ziel bei dem Spiel und doch ist es eines derer, die uns am meisten Freude bereiten.

Wir Menschen sprudeln jeden Tag vor lauter Konzepte und Pläne über. Nichts spricht gegen aufschreiben und umsetzen. Doch wir dürfen sie auch wieder loslassen, sie wieder ins Fließen bringen. Wenn du mit deinen Kindern gemeinsam Regeln aufstellst, wirst du feststellen, dass diese eine gewisse Zeit funktionieren und dann wieder be-

ginnen zu verlaufen. Wir Erwachsene versuchen dann noch daran festzuhalten, daran zu erinnern, doch für die Kinder ist es ein Spiel, das sehr bald uninteressant wird. Sie haben ihre Erfahrungen gemacht und wenn es eine gute Regel ist, die für alle im Haus funktioniert, dann wird sie ihren Platz behalten.

Ist es aber eine unnütze Regel, die allen das Leben eigentlich erschwert und nur an ihr festgehalten wird, weil sie einmal aufgestellt wurde, so wird Widerstand entstehen, um sie zu kippen. Das ist es, was wir mit den Kindern im Kleinen erleben und im Großen, in der Politik. Sobald wir aber mit Gewalt dagegen einschreiten, unterbinden wir diesen wichtigen Prozess. Wir nehmen den Kindern ihre Kompetenz zu fühlen, was gerade richtig und falsch ist, und zwingen ihnen unsere Meinung auf.

Weil es an dieser Stelle oft zu Verwechslungen kommt: Es gibt Entscheidungen, da müssen die Erwachsenen befragt werden, weil sie einen weiteren Blick über all die Strukturen haben, die es eben gibt. Und da können wir die Zweifel der Kinder hören, doch im Grunde liegt die Verantwortung bei uns. Es ist ein feiner und schmaler Grad auf dem wir uns da bewegen und auch hier ist wieder das Wichtigste: Kenne deine eigenen Grenzen!

Denn wir können den Kindern nur so viel erlauben, wie wir selbst bereit sind auszuhalten. Sie an einer Klippe spielen zu lassen ist bei Naturvölkern durchaus im Bereich des Möglichen, sie vertrauen dem Leben und ihren Kindern, sie haben in ihren Zellen die Information, dass es ungefährlich ist. Und sie haben einen anderen Blick auf den Tod als wir in der westlichen Welt. Es basiert alles auf Vertrauen. Wenn alle Menschen in dieser Szene zu 100% dem Leben und den Kindern vertrauen, dann werden sie das auch können.

Doch wir in der westlichen Welt haben andere Prägungen in unseren Zellen und selbst wenn wir uns sagen, dass wir vertrauen, so kann es doch sein, dass es in uns einen großen Zweifler gibt. Der sich auch durch andere Erwachsene ausdrücken kann.

Unser Nervensystem wäre hart überstrapaziert, wenn wir die Kinder an einer Klippe spielen lassen würden – wir dürfen hier achtsam mit uns selbst umgehen.

Und genau so kann man es den Kindern auch kommunizieren. „Ich traue dir das durchaus zu, doch ich möchte dieses Risiko nicht auf mich nehmen und dich bitten, an einer anderen Stelle zu spielen.“ Wenn wir klar und ehrlich sind ist das für die Kinder überhaupt kein Problem und sie gehen einfach wo anders hin.

So haben wir ihnen unsere Angst nicht weitergegeben, sondern die Verantwortung für unsere Gefühle selbst übernommen. Dieses Verhalten finde ich wesentlich besser, als den Kindern einfach alles zu erlauben und sich selbst dabei zu vergessen.

Und das ist natürlich auch im Alltag so. Ein ewiges Abwägen zwischen: Wie lange kann ich aushalten, dass die Kinder in der Wohnung toben, es den Nachbarn zu muten und wann schicke ich sie einfach nach draußen.

Eine liebevolle Führung auf Augenhöhe funktioniert nur, wenn wir eben nicht an Konzepten und Ideen festhängen, „Maria Montessori hat gesagt, ...“, „Aber in der Wildpädagogik steht doch...“ und „Rudolf Steiner würde das nicht gut finden, dass...“

All diese Menschen haben uns eine liebevolle Führung gegeben, doch, so wie es wichtig ist, den Kindern die Führung für ihr Leben zum größten Teil selbst zu überlassen und vor allem Tag für Tag ein Stück mehr an sie abzugeben, so ist es auch wichtig, dass wir uns nach und nach von all den Konzepten und Ideen der Pädagogik, egal ob klassisch oder reformiert, verabschieden.

Alle Eltern und Lernbegleiter müssen ihren eigenen Weg finden, genauso wie sie es für richtig halten. Denn nur so ist ein echtes und authentisches Leben wirklich möglich.

Und Kinder spüren sehr schnell, wenn wir nicht echt und authentisch sind. Sie weisen uns auch sehr schnell darauf hin.

8.21

Praktische Anwendung „Lass die Kinder frei“

All das, was du jetzt gelesen hast, ist bloße Theorie, unnützes Wissen, wenn du es nicht in die Tat umsetzt. Und ehrlich gesagt ist es egal. Du kannst das Buch jetzt zur Seite legen, vielleicht als Fußstütze verwenden oder in dein Regal stellen und immer dann aufschlagen, wenn du total verwirrt bist. Intuitiv wirst du die richtige Seite finden.

Du kannst dir auch noch andere Bücher über das innere Kind kaufen oder du probierst es einfach hier und jetzt in deinem Leben, mit den Kindern, die du begleitest.

Wenn du jetzt wirklich etwas verändern willst, genau so angenommen werden möchtest wie du bist, die Kinder wirklich frei lassen willst, dann gestehe deinem Kind im Außen genau das zu.

Manchmal tut es gut eine Art Fahrplan zu haben an dem wir uns festhalten können. Mit „Lass die Kinder frei“ möchte ich Dir so einen Fahrplan an die Hand geben. Es sind Erfahrungswerte, die sich bewährt haben in der Begleitung mit Kindern. Ich gebe sie seit langem auch in der Begleitung an andere Eltern weiter und alle haben bisher eine positive Veränderung im Umgang mit den zu begleitenden Kindern erlebt.

Es handelt sich um sieben Punkte, die man fast in jeder Situation anwenden kann.

Lass die Kinder frei:

- 1.) Höre Deinem Kind aufmerksam zu, unterbrich es nicht
- 2.) Nimm dein Kind voll und ganz ernst
- 3.) Trau deinem Kind Eigenverantwortung zu
- 4.) Unterstütze es auch vor anderen Erwachsenen
- 5.) Gib den Zweiflern im Außen keine Macht!
- 6.) Hol dir Unterstützung, wenn du es alleine nicht schaffst
- 7.) Verabschiede das Alte in Dankbarkeit und lade das Neue in Liebe ein

In den folgenden Seiten erkläre ich Dir den Fahrplan anhand eines praktischen Beispiels. Eine klassische Situation ist, dass das Kind nicht mehr in die Schule gehen will. Nicht immer führt die Anwendung der sieben Punkte gleich zu einer Lösung und darum geht es auch gar nicht. Aber du wirst sehen wie sich die Verbindung zu Deinem Kind stärkt und ihr beide euch auf einem ganz neuen Weg der Verbundenheit treffen könnt. Viele Situationen lösen sich dann von alleine auf oder verlieren an Gewichtung.

Wenn dein Kind mit dieser Botschaft „Ich will nicht mehr zur Schule gehen“ zu dir kommt, dann sieh nach, was bei dir für ein Gefühl ist.

Fühle einfach einmal im ganzen Körper, was für ein Gefühl da hochkommt, bleib in Verbindung mit deinen Fußsohlen, deiner Krone und deinem Zentrum. Atme tief in den

Bauch und schau wo du das Gefühl in deinem Körper fühlen kannst.

Es gibt verschiedene Gefühle, die aufsteigen können und hier zeige ich dir die häufigsten:

- Angst! Die Polizei und das Gesetz sagen doch du...
- Verzweiflung! Was sollen wir jetzt tun?
- Wut! Ein Kind muss doch in die Schule gehen!
- Hoffnungslosigkeit! Wie soll nur die Zukunft meines Kindes aussehen?
- Scham! Was wenn jemand herausfindet, dass mein Kind nicht zur Schule gehen will?
- Alleinsein! Warum hilft uns denn niemand?
- Demütigung! Was soll ich allein schon ausrichten?

Denn, wenn du dieses Gefühl nicht bei dir wahrnimmst, so kann es passieren, dass du dein Kind einfach damit „bombadierst“, wütend auf Dein Kind wirst und es sich dann noch schlechter fühlt.

Was es aber jetzt braucht ist deine volle Unterstützung, es braucht von dir ein: „Ich sehe dich mit deinem Problem und gebe dir meine volle Unterstützung.“

Und auch die Verzweiflung und die Angst dürfen sein. Nimm sie einfach in den Arm und halte dich in diesen Gefühlen.

Wenn dein Kind nicht in die Schule gehen will, dann kannst du immer nach folgenden Schritten vorgehen:

1. Höre deinem Kind aufmerksam zu – unterbrich es nicht. Bestätige es lieber in seiner Wahrnehmung. Wenn es zum Beispiel sagt: Die Lehrerin ist doof! Dann nimm das an und nimm es in den Arm. Du kannst sagen, dass es dir leid tut, dass deinem Kind so etwas passiert ist. Wichtig ist nur, dass du es nicht verbesserst oder möchtest, dass es nicht so über seine Lehrerin spricht.

Für dein Kind ist das gerade existenziell wichtig: Die Lehrerin ist jetzt doof! Punkt. Wenn du Deinen Chef doof findest, weil er dich ungerecht behandelt hat, möchtest du auch nicht, dass dir jemand erzählt, was für ein feiner Mensch das ist.

2. Nimm dein Kind voll und ganz ernst

Nimm seine Probleme wirklich ernst. Sie sind für dein Kind existenziell, auch wenn sie für dich noch so klein erscheinen mögen. Gib auch der Traurigkeit und der Wut, die sich da aufgestaut hat, Raum. Dein Kind musste sich Stunden lang in der Schule zurückhalten, deshalb fällt es manchmal auch etwas heftiger aus.

Lass ihm einfach den Raum das auszudrücken. Es ist wichtig, dass alles raus darf. Traurigkeit und Wut sind nichts schlimmes, sie gehören zum Leben dazu.

3. Übergib dein Kind in die Verantwortung

Erstmal ist es ein Problem deines Kindes, von dem es dir erzählt. Es fühlt sich ungerecht behandelt oder benachteiligt oder es gab irgendeinen anderen Konflikt. Kinder und Jugendliche haben die Kompetenz solche Konflikte zu lösen. Wir dürfen ihnen da auch etwas zumuten. Schlage deinem Kind also zum Beispiel vor, das Problem am nächsten

Tag selbst mit dem Lehrer bzw. Klassenlehrer zu besprechen.

Es kommt natürlich auch auf das Alter des Kindes an und wie sein Charakter ist. Wenn du weißt, dass dein Kind sehr introvertiert ist und nur schlecht offen mit Erwachsenen reden kann oder noch sehr jung ist, kannst du ihm natürlich auch gleich Hilfe anbieten, ansonsten warte damit noch, bis dein Kind auf dich zukommt.

4. Unterstütze es auch vor anderen Erwachsenen

Der Lehrer oder die Lehrerin deines Kindes ist nicht dein Feind, ganz im Gegenteil, ihr oder sein Wunsch ist für das Kind da zu sein und es im Lernen zu unterstützen. Da gehen vielleicht einfach nur eure Vorstellungen auseinander.

Wichtig ist, dass ihr euch nicht in den Lehrer/ Schüler Rollen bzw. Lehrer/ Eltern begegnet, sondern mit offenem Herzen und auf Augenhöhe spricht. Im nachfolgenden Teil findest du noch mehr Tips zur offenen und gewaltfreien Kommunikation.

Wähle immer einen friedvollen Weg und eine liebevolle Kommunikation. Da stehen sich zwei Menschen mit verschiedenen Meinungen gegenüber, im Grunde haben beide Recht und in Wahrheit gibt es kein Richtig oder Falsch, sondern nur verschiedene Wege, die wir gehen können.

Für dein Kind ist es am wichtigsten, dass ihr liebevoll miteinander kommuniziert und ihr seid sein Vorbild, also ist es auch wichtig, dass ihr Konflikte gut lösen könnt. Wenn du es nicht schaffst mit dem Lehrer in friedliche Gespräche zu kommen, dann hol dir Hilfe dazu, am Besten eine neutrale Person, wie einen Vertrauenslehrer oder einen Mentor. Wenn auch das noch nicht zu dem gewünschten Ergebnis führt, dann empfehle ich dir

ein Coaching, wo du nachher deine Gespräche und Gefühle für dich reflektierst. Das kann entweder dein Partner sein, der sich dir öffnet und einen liebevollen Raum schafft oder ein professioneller Coach.

5. Gib den Zweiflern im Außen keine Macht!

Immer wenn wir auf einmal für etwas einstehen, was wir uns bisher nicht getraut haben, zeigen sich die Zweifler im Außen. Sie versuchen dich wieder in die alte Energie zurückzuholen und noch einmal etwas anzusehen. Es gibt etwas, das den Zweifler immer größer werden lässt: Das Nein. Immer dann, wenn wir es uns unsere eigenen Zweifel nicht ansehen wollen, werden immer mehr Menschen kommen, die uns darauf hinweisen. Erst in dem Moment, wenn du sagen kannst: „Ja, ich sehe meine Angst hier und wow, sie ist groß“ oder etwas ähnliches, wird der Zweifler aufhören anzuklopfen.

6. Hol Dir Unterstützung, wenn du es alleine nicht schaffst

Wenn du merkst, dass Situationen sich häufen und sich dein Kind unentwegt schlecht in der Schule fühlt und es scheinbar nicht der richtige Platz für dein Kind ist, dann suche dir Alternativen. Deutschland bietet hierfür übrigens eine Schulberatung an, die eine Anlaufstelle sein können für die Schulthemen in deiner Familie. Das wichtige ist: Bleib auch hier bei dir und kommuniziere liebevoll deine Wünsche. Diese Schulberatung wird auch dazu verwendet, um das Schulsystem zu verändern und zu überarbeiten. Diese Beratungsstellen sind für Eltern und Kinder geschaffen worden, um ihnen eine möglichst gute Schullaufbahn zu ermöglichen. Deshalb nutze sie und stehe auch zu den Anliegen deines Kindes, aber nur soweit, wie du das Gefühl hast auch wirklich gehört zu

werden. Denn auch dein inneres Kind möchte darin gesehen werden. Natürlich kannst du dich auch mit deinem Partner oder deiner besten Freundin austauschen. Wenn du garnicht weiterweißt kannst du auch einem Coach oder Therapeuten deine Probleme erzählen, denn er oder sie kann neutral darauf schauen. Rede nicht schlecht über den Lehrer vor jemand anderem, sondern suche zuerst immer den direkten Kontakt mit dem Betroffenen, also in diesem Fall die Schule. Denn nur so könnt ihr wirklich eine Lösung finden. Alles andere verbraucht nur unnötige Energie..

7. Verabschiede das Alte in Dankbarkeit und lade das Neue in Liebe ein. Wenn du für dich und dein Kind merkst, dass es Zeit wird, dass ihr etwas neues findet, dann ist es wichtig dafür zu gehen. Und wenn ihr beide fühlt, dass es Zeit ist schulfrei zu leben – auch nur um es einmal auszuprobieren –, dann geht dafür. Der erste Schritt kann hier immer sein erstmal das Alte in Dankbarkeit zu verabschieden und dann das Neue, auch wenn du noch nicht weißt wie es aussieht, in Liebe einzuladen.

8.22

Liebe schließt nicht aus

Wir alle müssen das Lieben erst wieder richtig lernen. Das, was wir gemeinhin als Liebe bezeichnen, ist immer auf eine Person und dessen Rolle gerichtet. Oftmals handelt es sich um ein gegenseitiges Geben und Nehmen und nicht um das Fühlen der Liebe selbst. Es sind bestimmte Botenstoffe, die der andere in uns auslöst.

Ein Baby kommt auf die Welt und erinnert uns an das Wunder das wir sind. Und fortan sehen wir dieses Wunder immer in diesem Kind, was toll ist, doch nicht in uns selbst.

So sind wir nicht ganz, sondern gehen davon aus, dass etwas anderes besser ist als wir selbst. Das erzeugt automatisch einen Mangel und es entstehen zwangsläufig Gefühle wie Eifersucht und Neid.

Wenn dein Kind von deinem Partner mehr Aufmerksamkeit bekommt als Du, zum Beispiel. Denn auch in den Partner haben wir eines Tages diese Liebe projiziert. Nehmen wir die klassische Situation, Vater, Mutter und Kind. Erst sind da Vater und Mutter, die beiden verlieben sich. Er erkennt die Liebe in ihr und sie in ihm. Was die beiden aber nicht fühlen können ist die Liebe zu sich selbst, davon haben sie sich schon vor langer Zeit abgetrennt. Nun bekommen die beiden ein Kind und projizieren beide ihre Liebe in das Kind. Oftmals ein Scheidungsgrund, denn sie sehen nur noch die Liebe im Kind und nicht mehr im Partner, da diese Liebe im Kind so kräftig ist. Es geht dann nicht darum jemand zu verurteilen, sondern radikal die Liebe in sich selbst zu finden.

Doch was passiert nun, wenn Vater und Mutter als Familie weiterhin mit dem Kind sind? Das Kind bekommt die Liebe der Mutter und zwangsläufig wird der Vater eifersüchtig. Oder das Kind bekommt die Aufmerksamkeit des Vaters und die Mutter wird eifersüchtig. Nüchtern betrachtet ist das ein ganz einfaches Prinzip, denn solange ich nicht die Liebe in mir selbst gefunden habe bin ich auf das Objekt im Außen angewiesen. Deshalb haben wir auch so Angst unsere Kinder oder unseren Partner zu verlieren.

Liebe ist immer da, egal ob in der Trennung oder der Einheit. Was weh tut ist das, was hochkommt, wenn diese Liebe im Außen wegfällt, eben die Eifersucht, der Neid, die Trauer oder die Wut. Manchmal auch Ohnmacht, so vieles wird frei, wenn zwei Menschen aus der Verbindung der Liebe treten. Dabei ist das gar nicht notwendig. Denn wenn sich diese beiden Menschen, wie im Beispiel Mutter und Vater ihrer selbst bewusst werden, der Liebe, die sie sind, dann braucht es diese Trennung nicht. Dann kön-

nen sie eigenen Wege gehen, weil es sich für sie stimmig anfühlt, doch dann haben sie die Liebe zu sich selbst entdeckt.

Doch an dieser Stelle endet der Weg nicht, sonst wären wir alle nur noch Ich-bezogen, was sehr seltsam wäre. Es geht weiter, indem wir uns aus diesem Punkt heraus wieder in eine Beziehung fallen lassen, uns wieder ganz der Liebe hingeben. Das kann ein langer Weg sein, darf aber auch ganz schnell gehen. Das kann in äußerer Trennung enden, jedenfalls aber mit einer tiefen und lebenslangen Verbindung in der Liebe im Inneren.

Es geht weniger darum, wie sehr sich die beiden lieben, sondern mehr darum, dass wir diese Liebe, die wir zu den Kindern empfinden und zu unseren Partnern auch wieder für uns selbst finden. Das ist der große Schlüssel im Leben. Denn nur wenn wir uns selbst so sehr lieben, dass wir gut für uns da sein können, dann geht das auch für andere. Ansonsten „sorgen“ wir immer aus einem Mangel heraus.

Und um Missverständnisse zu vermeiden: ich meine damit nicht, dass du jetzt deine Kinder alleine lassen und nur noch für dich gehen sollst, ganz im Gegenteil, wenn du dich richtig in die Liebe zu deinen Kindern fallenlassen kannst, anstatt sie zu erziehen, dann kannst du die Liebe zu dir selbst finden.

Doch gleichzeitig finde ich es existenziell, dass Du dir am Tag ein oder zwei Stunden nimmst, um die Liebesbeziehung zu dir alleine zu erforschen.

8.23

Liebe vs. sexuelle Energie

Was die Liebe zu Kindern von der Liebe zu Liebespartnern unterscheidet, ist das völlige Fehlen der sexuellen Energie. Wenn hier eine Störung vorliegt, bei dir oder anderen Personen, dann möchte ich dich hier bitten, offen und ehrlich zu dir zu sein und dir Hilfe in Form einer guten Therapie zu holen. Es ist nichts, wofür Du dich schämen musst, diese Menschen sind genau dafür da. In unseren inneren Kindern liegen oftmals so tiefe Wunden und die kleinen Menschen graben sie sehr gut für uns aus. Wichtig ist, dass Du lernst, anderen Menschen wieder zu vertrauen, egal in welchem Bereich.

Doch ich gehe jetzt von dem überwiegenden Fall aus, dass die Liebe getrennt von der sexuellen Energie wahrgenommen wird. Im Gegensatz zu einer Partnerschaft, die oft geprägt ist von der sexuellen Beziehung. So steht die Liebe oft im Zusammenhang mit der Sexualität, obwohl es erstmal zwei verschiedene Energien sind. Die Liebe ist diese eine Quelle, in der wir alle eins sind, in der wir uns in der Mitte unseres Herzens treffen.

Die sexuelle Energie ist diese unbändige Lebensenergie, die dann aus dieser Mitte ins Leben schießt und eben alles kreiert, was existiert.

Am besten lässt es sich im physischen Akt zwischen Mann und Frau erklären. Die männliche Energie und die weibliche Energie treffen einander, verschmelzen und ein neues Leben entsteht, das in der Gebärmutter der Frau heranwächst. So funktioniert eine Kreation. Die männliche und die weibliche Energie verschmelzen in uns und erschaffen etwas Neues großartiges.

Die Stille, das ganz in sich Ruhende wird durchdrungen von der Lebensenergie und beide zusammen erschaffen etwas in der Mater. Das ist Kreativität. Deshalb ist Kunst

dann so genial, wenn der Künstler verschwindet und vollkommen aus der Stille wirkt.

Und so, wie weder Mann noch Frau für die Entstehung des Kindes verantwortlich sind, sondern nur einen Teil ihres Körpers zur Verfügung stellen, so ist es mit allem, was wir Neues erschaffen. Es ist immer die göttliche Energie, die durch uns wirkt.

Diese einzigartige Lebensenergie ist also sexuelle Energie. Abhängig von ihrer Erscheinung, so wie sie sich zeigt, nehmen wir sie wahr. Das verändert alles, denn aus diesem Betrachtungswinkel, wenn man es einmal genauer unter die Lupe nimmt, ist alles, was wir erschaffen, wie ein sexueller Akt. Entweder es kocht sehr schnell hoch, bricht dann in sich zusammen oder es bleibt lange auf einer Flamme stehen und köchelt langsam, aber stetig vor sich hin.

Immer wenn wir mit Menschen zusammen etwas kreieren, dann schöpfen wir auch aus der Lebensenergie und verbinden unsere Seelen. Automatisch. Mal mehr, mal weniger. Und da ist wirklich Achtsamkeit gefragt. Ein ganz sanftes Hinfühlen, wann genau übertrete ich die Schwelle des anderen. Und dem anderen die Möglichkeit geben, seinen Übertritt zu bremsen. Ich rede jetzt hier im Kontakt mit Erwachsenen, bei Kindern ist die Verbindung zweier Seelen noch viel intimer, viel feiner, viel zerbrechlicher.

Denn die Kinder gehen davon aus, dass die ihnen anvertraute Bindungsperson es gut mit ihnen meint, immer aus der bedingungslosen Liebe handelt und vertraut ihm blind. „Wenn Mama und Papa glauben, dass diese Schule für mich gut ist, dann ist sie das. Und wenn der Lehrer meint, dass ich nicht gut bin, dann bin ich auch nicht gut.“ Das denkt sich ein Kind natürlich nicht, doch in seiner feinen Wahrnehmung passiert genau das. Übrigens auch im Umgang mit uns Erwachsenen untereinander.

Es ist einfach sehr fein, ein Übergriff passiert da so schnell. Auch gegen uns selbst. Also

egal was oder wie wir mit Menschen umgehen. Je weniger wir unsere Meinung aufdrängen, je mehr wir uns selbst zurücknehmen, je feiner und sanfter wir werden, desto mehr nähern wir uns unserem eigenen, wilden Herzen. Und daraus darf dann eine ganz neue Art der Lebendigkeit entstehen.

8.24

Wieder Kindsein

Ich habe vor einigen Jahren online einen „Wieder Kind sein“-Kongress gemacht. Wie sehr er die Welt in mir und um mich verändern würde, hatte ich nicht erwartet, nicht im geringsten. Es hat zwei Jahre gebraucht, um das wahrhaftig zu begreifen.

WiederKindsein ist so viel mehr als innere Kind Arbeit. Ich möchte hier mit Dir hier einen Auszug aus dem DAS EVANGELIUM NACH MATTHÄUS (Mt 18,15-17) teilen. Vorab: ich war nie besonders christlich, war in meinem Leben sehr selten in der Kirche, auch wenn ich katholisch getauft bin. Ich bin mit dem Wissen aufgewachsen, dass es einen Gott gibt, der aber nicht in der Kirche zu finden ist, sondern in mir. Nach dem „WiederKindsein“-Kongress habe ich noch den „Fülle – Lebe den Moment“-Kongress abgeschlossen. Beide zusammen haben mir unendlich viele Antworten auf die Fragen des Lebens geliefert und doch hat es lange gedauert, bis all das in meinem Körper ankam. Nach den beiden Kongressen habe ich mich unglaublich mit der Christu-und-Mutter-Maria-Energie verbunden gefühlt. Nicht mit den Personen, sondern mit der Energie und gleichzeitig konnte ich dann auch in den katholischen Schriften einige Wahrheiten für mich wiederfinden.

181 Zu derselben Stunde traten die Jünger zu Jesus und fragten: Wer ist doch der Größte im Himmelreich? 2Jesus rief ein Kind zu sich und stellte es mitten unter sie 3und sprach: Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen. 4Wer nun sich selbst erniedrigt und wird wie dies Kind, der ist der Größte im Himmelreich. 5Und wer ein solches Kind aufnimmt in meinem Namen, der nimmt mich auf.

Noch immer bekomme ich Gänsehaut, wenn ich diesen Auszug lese, denn in ihm ist all das beschrieben, was ich hier in mehr als 50.000 Wörtern für dich niedergeschrieben habe. Ich weiß nicht, ob dieses Buch der Wahrheit entspricht, doch es ist meine Wahrheit zum derzeitigen Zeitpunkt. Ich möchte es nicht als Ratgeber sehen, sondern als Impuls. Es ist mein Ausdruck der Dankbarkeit für all das, was ich die letzten vier Jahre durch das Leben selbst und durch viele wundervolle Menschen hier auf der Erde erleben durfte.

Das Paradies auf Erden ist kein Ort im Außen, es ist in uns zu finden und die Kinder sind hier, um uns zu erinnern. Die Spirale umkehren, wieder nach innen kehren, das eigene Herz finden und aus ihm heraus wirken.

Was oft in der Spiritualität vergessen wird ist, dass es damit nicht aufhört, sondern dass es damit erst anfängt. Es ist eine Neugeburt in uns selbst. Sei neugierig, sei offen und daraus entsteht dann dein neues Sein. Das, was sich aus dir heraus entwickelt. Das ohne Druck von Außen funktioniert und im Frieden mit der Welt ist. Das aus der Fülle entsteht, das nichts will, nichts braucht, das einfach ganz pur da ist. Wie ein Kind, neugierig auf die Welt. Das gerne sein Sein mit der Welt teilt. Dann sind wir hier und sind Fülle. Wir fühlen nicht nur Fülle, nein, wir sind Fülle. In jeder Zelle unseres Körpers.

Und dann beginnt sich die Magie des Lebens zu entfalten. Dann beginnen wir wieder zu spielen, intuitiv zu zeichnen, zu tanzen, zu singen oder was auch immer sich gerade kreativ ausdrücken will. Dann fallen all die alten Bewertungen ab. Dann entfaltet sich die Kreativität. Dann veratmest du einfach all die alten Lasten.

Deshalb kein Konzept hier, sondern einfach: Finde das Kind in dir wieder. Lass es frei, kauf ihm Eis, lass es springen. Und steh zu ihm.

Ich laufe heute mit sehr bunter Kleidung durch die Welt, nicht weil es modern ist oder besonders spirituell, sondern weil das mein ureigenster Ausdruck ist. Ich laufe barfuss, nicht weil das besonders erdet oder weil es ein neuer Trend in der Gesundheitsszene ist, nein, meine Füße schreien mich in Schuhen einfach an. Ich balanciere auf Randsteinen, weil meine innere Pipi Langstrumpf Pflastersteine als zu langweilig empfindet. All das bin ich, ich war schon als Kind so. Ich konnte keine zwei Meter gerade laufen und keine drei Minuten stillsitzen. Man hat es mir angewöhnt und ich bin gerade dabei es mir wieder abzugewöhnen. Ich schlage Räder und Purzelbäume, ich zeichne Mandalas und tanze abends durch die Wohnung. Weil ich das bin, weil ich es schon immer war und nur vergessen hatte.

Das heißt aber nicht, dass du auch so sein musst. Es kann sein, dass du ganz anders bist. Ruhiger, einfarbiger und deshalb nicht minder interessant oder du bist noch wilder und neongrün. Jedes Kind ist anders, das eine ruhiger, das andere wilder. Das eine tanzt, das andere musiziert. Das eine liebt Inlinefahren, das andere könnte den ganzen Tag mit Hammer und Nägeln Baumhäuser bauen. Wir sind alle einfach so unterschiedlich, jeder Mensch ist dahingehend einzigartig. Und wenn wir diese Einzigartigkeit finden, dann ist es unsere Aufgabe, sie in die Welt zu tragen.

Ich habe mich viele Jahre mit Blusen und Jeanshosen verkleidet. Mit feinen Schuhen und modischer Kleidung. Ich habe immer gespürt, dass das ich das nicht bin, doch ich wusste nicht, wer ich sonst sein sollte. Heute fällt mir manchmal auf, wenn ich in einer Menschenmenge stehe, dass ich doch etwas bunter bin, dass mich die Menschen manchmal länger ansehen und ich lächle freundlich zurück. Ich habe mich so lange nicht getraut, anderen das, was ich bin, ganz zuzumuten und noch immer bin ich dabei, anderen Stück für Stück immer mehr zuzumuten.

Es geht nicht darum, dass jeder, der die Spiritualität für sich entdeckt hat, nun in bunter Kleidung herumläuft. Sondern darum zu entdecken, wer man ist. Was drückt mich aus? Es ist wundervoll das im Innen für sich zu entdecken, doch noch wundervoller ist es, sich ganz damit zu zeigen, denn es ist wirklich ein Anstecken. Ein Mensch, der ein wahrhaftiges Lächeln schenkt, kann eine ganze Lawine von Glück in die Welt treten.

Sprich aus, wenn du jemanden magst. Sag es ihm oder ihr, wenn du sie nett findest. Und auch wenn dich etwas stört. Mute dich zu. Die Kinder würden es auch und sie brauchen unsere Vorbilder. Wir brauchen sie und sie brauchen uns.

Sieh die Welt wieder durch die Augen eines Kindes und du wirst all ihren Glanz und Zauber entdecken. Doch verstecke dich nicht in diesem Kind-sein, sondern nimm es mit in die Erwachsenenwelt und finde auch dort diesen Zauber.

Wir können mit dieser Energie so viel in die Welt geben und wir bekommen und geben etwas mehr zurück, als wir bekommen haben. Als Dankeschön.

Doch das Wichtigste ist und bleibt:

8.25

Nimm dich selbst nicht zu ernst

Ich hoffe du hattest Freude mit dem, was du gerade gelesen hast, konntest einiges für dich mitnehmen und bist jetzt offen für neue Erfahrungen. Denn meine Bitte an dieser Stelle ist: Vergiss alles was ich gesagt habe ;-)

Nimm Impulse an und mit. Und jetzt geh raus und lebe. Rieche den Morgentau, schmecke die Regentropfen auf deiner Zunge, rieche eine wilde Rose bis du betrunken davon bist, unterhalte dich mit den Bienen, mit den Vögeln, mit dem Meer und den Bäumen. Vor allem mit den Bäumen, sie haben so viele Antworten, viel, viel mehr als dieses Buch dir jemals geben kann.

Und dann spiel mit deinen Kindern und wenn du nicht mehr weiter weisst, dann frage dich nicht: Was würde Kristina jetzt tun? Denn sie weiß es auch nie. Jeder Tag ist anders, jeder Moment ist anders, jeder Mensch ist anders. Und nichts, aber auch gar nichts kann uns mehr lehren, als das Leben selbst.

Lachen ist die schönste Verbindung, die wir haben. Triff dich da mit dir, mit Freunden und mit deiner Familie. Doch lach nicht über andere oder dich, sondern lach, weil das Leben eine Freude ist. Oder über Witze, was auch immer – genieße das Leben. Es ist ein Geschenk. Immer und in jedem Augenblick.

Ich halte es für wichtig sich mindestens einmal am Tag mit der Kraft des Herzens bewusst zu verbinden, am besten gleich nach dem Aufstehen, wenn wir der Quelle sowie so noch am nächsten sind. Immerhin gehen wir unbewusst im Schlaf dorthin zurück. Doch auch daraus sollte man kein Patentrezept machen, jeder Mensch sollte für sich entdecken was ihm oder ihr gut tut.

Und dann halte ich es genauso für wichtig, dass man mindestens zweimal am Tag in die Lebendigkeit des Kindes geht, springt, singt, tanzt, hüpf, zeichnet, musiziert. Sich kreativ ausdrückt.

Im Grunde sind wir alle Kinder der Erde, die sich hier kreativ ausdrücken.

9

Praxis „Lass die Kinder frei“

Irgendwie höre ich gerade tausende „Aber das geht doch nicht, weil...“ durch den Äther schwirren, deshalb habe ich mich dazu entschlossen hier noch kleine Alltagsbeispiele mit einzubauen, um Dir zu verdeutlichen, was die Kinder frei zu lassen bedeutet und warum es IMMER möglich ist.

Im folgenden Kapitel findest Du jede Menge praktische Beispiele, aus meiner Erfahrung. Ich habe sie bewusst sehr kurz gehalten, da es sonst den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Es wird aber nach und nach Praxisbeispiele auch auf meiner Homepage geben.

Wie immer ist mir eines super wichtig: Bitte, finde deinen eigenen Weg, nimm nicht meinen als den absolut richtigen an, sondern finde Deine Wahrheit darin.

In allen Praxisbeispielen schreibe ich an einer Stelle „und dann lass die Kinder frei“. Damit meine ich, dass Du die nun folgende einfache Übung anwenden kannst um Dein Kind im Außen aus der Projektion zu nehmen. Natürlich geht es nicht immer in der

direkten Situation, aber oftmals findet sich danach eine gute Gelegenheit um die auftauchenden Traumaenergien zu fühlen und somit ein für alle Mal aus dem System zu lösen.

Dadurch löst du nicht nur die bestehende Situation auf, sondern tatsächlich kann es sein dass all die nachfolgenden Situationen, die Du Dir sonst noch kreieren würdest einfach verschwinden und ein tiefer Frieden in das bestehende Thema kommt. Das heißt nicht, dass die Themen nie wieder auftauchen, sondern das bedeutet, dass Deine Resonanz eine ganz andere ist. Du kannst sanfter hinsehen und aus einem klaren Geist heraus intelligente Entscheidungen treffen.

Übrigens, es gibt in unserem Inneren nur ein Kind. Das bedeutet ich habe das gleiche innere Kind wie Du und somit trägst Du mit jeder Heilung und Befreiung Deines inneren Kindes ein kleines Stück zur Heilung der Welt bei. Wundervoll, oder?

Praxis „Kind frei lassen“

Versuche dir vorzustellen wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln in Mutter Erde wachsen, fühle deinen Kontakt zu Mutter Erde, deine Krone auf dem Kopf und atme dreimal tief in den Bauch und langsam über den Mund wieder aus. Zur Verstärkung der Anbindung an die Seelenessenz kannst du dir noch vorstellen, wie du dich an deinen ureigenen Lebensbaum (auf einer grünen Wiese) anlehnt oder sogar mit ihm verschmilzt.

Wenn du gut zentriert bist in Deinem Körper, dann schau was da in Deinem Körper passiert, welche Reaktionen sich zeigen, lass alles was auftaucht einfach da sein. Schüttel Dich, tanze wild durch den Raum, schreie laut oder gib sanfte Töne von Dir,

was auch immer sich gerade durch dich ausdrücken will. Gib dem solange nach bis du das Gefühl hast, dass die gespeicherten Emotionen im Körper wieder ins fließen gekommen sind.

Anschließend verbinde dich mit diesem inneren Kind in dir. Halte es fest, sag ihm wie sehr du es liebst, wie unendlich du dich freust, dass du es endlich gefunden hast. Sag ihm, dass es genau richtig ist so wie es ist und dass du nicht mehr zulassen wirst, dass ein Erwachsener es zu etwas zwingt.

Bei allen Tätigkeiten mit deinem Kind ist es immer deine Klarheit, die zu bestimmten Situationen führt. Also, wenn bei dir ein Zweifel auftaucht wird dein Kind ihn dir ziemlich schnell zeigen. Welch ein Segen und gleichzeitig ein Fluch, denn du musst hinsehen, wenn du dein Kind wirklich bedürfnisorientiert begleiten willst. Und Dir natürlich immer wieder die Frage stellen: Warum will ich das?

Trau deinem Kind die Kompetenz zu, dass es selbst weiß was gut für es ist oder nicht. Und hinterfrage nicht seine Aussagen. So schenkst du ihm all dein Vertrauen und es lernt, dass es wichtig und wertvoll ist.

9.1 Körperpflege

Ein großes Thema von Anfang an. Kinder müssen sich doch waschen, Kinder müssen Zähne putzen, Kinder müssen sauber sein. Etwas, was enorm festgesetzt ist und die Werbung natürlich mit Pflegeprodukten noch schön unterstreicht. Zum Thema Wickeln komme ich gleich separat.

Kinder bringen zwei Eigenschaften mit: Sie wollen das Nest nicht beschmutzen und sie wissen sehr genau was sie brauchen.

Wenn Du also ein Kind hast, das sich nicht baden will, dann zwinge es keinen Falls dazu, und versuche auch nicht mit logischen Argumenten zu erklären, warum das so ist. Das ist für die kleine Kinderseele viel zu viel. Lass es erstmal dreckig sein, gestehe ihm seinen freien Willen zu und halte es aus. Dann geh in dich, was macht es mit dir? Was passiert, wenn dein Kind schmutzig ist? Wurdest Du gezwungen dich zu waschen? Gibt es diesen Anteil in dir?

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Kinder wehren sich auch gegen Haare waschen mit Shampoo, gegen Körperpflege mit Seife. Zu Recht, diese Produkte haben nichts auf einer so zarten und feinen Haut zu suchen. Meine Kinder kennen kein Shampoo, außer sie wollen es selbst ausprobieren und auch wir Erwachsene nehmen normalerweise kein Shampoo (ich wegen meinen Locken ab und an eine Spülung). Der Körper des Menschen ist ein intelligentes Konstrukt und kann sich sehr gut selbst regulieren. Zu viel und unnötiges Händewaschen mit Seife zerstört den natürlichen Schutzfilm der Haut.

Es lohnt sich, sich mit dem Thema Schmutz und was er macht näher zu beschäftigen, da liegen noch viele Schichten begraben.

9.2 Wickeln

Babys wollen ihr Nest nicht beschmutzen, deshalb gibt es so etwas wie „Windelfrei“. Da kann ich von ganzem Herzen das „Artgerecht Projekt“ empfehlen, wo ich einst meine Ausbildung gemacht habe.

Neugeborene haben also einen angeborenen Instinkt nicht in eine Windel zu machen, sondern lassen sich wundervoll abhalten und das ermöglicht eine enorm tiefe Kommunikation zwischen Baby und Mutter. Du spürst intuitiv, wann dein Kind muss und es

beginnt mit der Zeit sehr intensive Signale zu geben.

Wir Mütter der westlichen Welt müssen das allerdings oftmals erst wieder lernen, doch sie sind geduldig mit uns. Doch nichts desto trotz werden wir oft mit dem Thema Windeln konfrontiert, manchmal geht es auch nicht anders.

Der Intimbereich eines Kindes ist ein sehr intimer Bereich, wie der Name ja schon sagt. Da braucht es von Seiten der Erwachsenen viel, sehr viel Achtsamkeit. Es auszulachen oder ihm zu sagen, dass es stinkt geht einfach gar nicht. Ich weiß nicht wie es dir geht, aber ich möchte nicht, dass jemand vor anderen die ganze Zeit über meine Ausscheidungen spricht. Ich habe kein Problem damit, über die Darmtätigkeiten des Menschen zu sprechen und berichte auch mal offen von meinen, nur wenn ein Dritter beginnt meine zu analysieren und öffentlich vorzutragen, dann finde ich das doch sehr unangenehm.

Auch wenn es noch sehr klein ist, ist es für das Kind ein sehr intimer Bereich seines Lebens. Wenn Du Lust hast diese zu bewerten oder zu analysieren

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Und auch wenn dein Kind sich nicht wickeln lassen will, sauber machen oder ähnliches, dann schau hin! Viele Menschen haben dort Übergriffigkeiten erlebt, einfach, weil es ein sehr feiner Bereich des Lebens ist. Und da reicht es schon, wenn man ein Kind festhält um es zu säubern. Eine Badewanne oder Schüssel voll Wasser zum Reinsetzen ist oftmals besser, wenn das Kind nicht mitmachen will. Und ja, es ist mehr Arbeit für uns Eltern und oft ist keine Zeit. Doch das darf einfach keine Entschuldigung sein. Immerhin wird es das sexuelle Erleben deines Kindes prägen.

Und ja, auch ich habe da Fehler bei meinen Kindern gemacht und auch ich gehe immer wieder in die Vergebung. Es passiert, wir sind Menschen, wir können unser bestes geben, wir lernen.

9.3 Mit dem Essen spielt man nicht

Etwas, was mir meine Kinder immer mal wieder sagen ;-) Inzwischen haben sie auch gelernt, dass es durchaus sein darf, dass wir mit dem Essen spielen und es voll und ganz sinnlich erfahren dürfen.

Natürlich ist eine gewisse Demut und Dankbarkeit der Nahrung gegenüber sehr sehr wichtig und wertvoll. Gleichzeitig ist es, gerade in den frühen Phasen, unheimlich wichtig, dass wir mit all unseren Sinnen unsere Nahrung erfahren.

Das zweite Chakra, in dem unsere kreative Entfaltung und unsere gelebte Sexualität beheimatet ist, lebt von diesen sinnlichen Erfahrungen des Anlangens, des Schmeckens, des Fühlens.

Ein kleines Kind matscht mit Begeisterung und erfährt die Struktur seiner Nahrung. Den meisten Erwachsenen wurde als Kinder erzählt, dass dies nicht richtig sei. Dass sie auf keinen Fall das Essen anlangen dürfen, weil sie schmutzig sind, dass Nahrung etwas rares ist und deshalb kostbar. Was auch immer Du darin erfahren hast, ich mag dich einladen es zu erforschen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Also, wenn dein Kind das Bedürfnis hat mit dem Essen zu spielen, schau wie du es ihm ermöglichen kannst, wie du deine Umgebung so gestalten kannst, dass es die Möglichkeit hat zu matschen und Essen als etwas sehr sinnliches zu erfahren. Es ist so eine

kurze Zeit in ihrem Leben und prägt so viel. Am besten du probierst es selbst noch einmal aus und holst dir die fehlenden Erfahrungen nach. Zermansche zum Beispiel eine Banane zwischen deinen Händen oder esse, wie in Indien, deine Mahlzeiten für einige Tage mit den Händen.

9.4 Sprechen lernen

Wir können dem Kind kein Sprechen beibringen. Doch immer rutscht es uns Eltern raus – geprägt durch unsere Schulerfahrungen – und wir wollen die Kinder verbessern, wenn sie noch nicht so gut sprechen.

Sie lernen und sie brauchen Zeit dazu. Es gibt die Möglichkeit den Satz des Kindes zu wiederholen: „Ja, der Apfel ist lecker?“ und es dabei in der Muttersprache nochmal korrekt auszusprechen, aber nicht um es zu korrigieren, sondern einfach um ihm den Klang nochmal vorzuführen. Aber auch das ist meist nicht nötig. Es braucht ein achtames und feines Hinhören von uns Erwachsenen, ganz präsent bei dem Kind zu sein und ihm die Zeit zum Lernen zu geben.

Viel zu oft wurden wir als Kinder korrigiert. Gab man uns nicht die Zeit Sprache in seiner Tiefe zu erfahren. Oder manche wurden gar zu einem Logopäden geschickt, weil ihre Aussprache nicht der Norm entsprach.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Ich mag Dich einladen Deinem Kind seine ganz eigene Zeit in der Entfaltung seiner Sprache zuzugestehen. Es ist so individuell wie jedes Kind einzigartig ist.

9.5 Höflichkeit

Ein Küsschen für die Oma, ein Dankeschön für die Kassiererin, einen Handschlag für den neuen Nachbarn. Höflichkeit ist etwas, was in unserer Gesellschaft als enorm wichtig eingestuft wird, noch über Achtsamkeit und Menschlichkeit. Geprägt durch Jahrzehnte voller Könige und Kaiser, dem Wunsch auch so viel Macht über das eigene Leben zu haben.

Irgendwann dürfen wir diesen Strick einfach durchtrennen und uns, und unseren Kindern, diese Macht wieder zurückgeben. Ein Kind zu zwingen sich körperlich hinzugeben, zu küssen, Hände zu schütteln, obwohl der Impuls nicht aus ihm kommt, geht einfach nicht. Es ist zu tiefst übergriffig einen anderen Menschen zu etwas zu zwingen - und wenn es nur Worte sind, die für das Kind keine Wahrhaftigkeit haben. Berührungen mit anderen Menschen sind etwas sehr sehr sensibles, was ein tiefes Vertrauen benötigt.

Du darfst nicht vergessen: Kinder sind in ihrer Körperwahrnehmung noch viel viel feiner als Erwachsene. Ihre Empfindungen sind noch nicht so abgestumpft und jede Berührung ist ein tiefer Eingriff in ihr Energiesystem. Wenn der Impuls nicht aus ihnen kommt, so dürfen wir sie keinesfalls überreden oder gar zwingen gegen ihre körper-eigenen Impulse zu handeln. Ansonsten stumpfen sie ab und werden ihre tiefe Berührbarkeit verlieren.

Jede Kultur hat ihre eigene Art der Begrüßung und das Kind wird durch Vorbild hineinwachsen. Eines Tages wird es in sich so gefestigt sein, dass es von sich aus beginnt diese Rituale weiterzuführen. Denn es sieht sich als Teil dieser Gesellschaft und seiner Rituale.

Wir alle wurden gezwungen höflich zu sein, den Lehrer früh morgens zu grüßen, Hände

zu schütteln, sich zu bedanken, obwohl man keine Dankbarkeit empfindet. Der Oma einen Kuss zu geben oder der Mama eine Umarmung. Diese Anteile in uns sehnen sich nach einer liebevollen Begleitung und wollen endlich gesehen werden.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Gerade wir Erwachsene haben noch nicht gelernt hier unsere eigenen Bedürfnisse zu achten und auch wir dürfen „Nein“ sagen. Einmal nicht Hände schütteln, keine Umarmung geben oder gar in tieferen körperlichen Kontakt gehen wenn uns nicht danach ist. Du wirst sehen, wie das in kürzester Zeit Dein Leben von Grund auf ändert, wenn du lernst diese natürlichen Grenzen wieder für Dich selbst zu setzen.

9.6 Kindergarten und Kindertagespflege

Das Kind ist schon so alt und muss doch jetzt in einen Kindergarten gehen. Ein Satz den viele Eltern kennen. Während Anfang 2000 es in vielen Teilen Bayerns noch normal war, dass die Kinder die ersten drei Jahre bei der Mutter sind, sind wir jetzt auch schon angekommen bei einer sehr frühen Eingewöhnung in Krippen. Damit Mütter schnellstmöglich wieder einsteigen können in eine sehr männlich geprägte Arbeitswelt. All das unterdrückt unsere urweibliche Energie und gerade das ist es was die Kinder die ersten Jahre brauchen. Ein langsames Herauswachsen aus dem Schoßraum der Mutter und ein Ankommen in Mutter Erde.

Lass uns etwas in die Geschichte und Entstehung der Pädagogik blicken. Wir haben zwei Richtungen, die wir sehen können. Vor allem gilt es natürlich in erster Linie dem Wohl des Kindes und dafür wurde es auch erforscht und eingeführt. Allerdings darf man immer wieder sehen, dass dies vor weit über 100 Jahren geschehen ist. Es hat sicherlich

geholpen um aus übergriffigen Machtstrukturen zu wachsen. Gleichzeitig wurde aber nur wenig an dem System verändert und so können wir auch heute noch die Erben des 19. Jahrhunderts in den Kindergärten und Schulen sehr deutlich spüren.

Kindergärten wurden erfunden um den Kindern einen Ort zum Spielen zu geben. Damit Kinder wieder Kinder sein können. Doch Erziehung vor über 100 Jahren war einfach noch eine ganz andere als das was wir heute Begleitung nennen. Nichts destotrotz wird es in jeder pädagogischen Ausbildung noch gelehrt und weiter gegeben.

Gleichzeitig dient der Kindergarten einer Vorbereitung auf die Schulzeit, die eben auch stark geprägt ist von der Idee eines preussischen Kaisers. Dieser hat, nachdem er von der Erfindung des revolutionären Bildungssystems Schule gehört hat, es sofort zu seinem Eigen gemacht und die Strukturen so erstellt, dass möglichst gute Soldaten dabei herauskommen.

Schule wie wir sie heute also kennen hat nichts mit dem Geist des ursprünglichen Erfinders von Schule zu tun, sondern ist besetzt mit der Idee von Krieg, Macht und Sieg. Wir Menschen haben uns also selbst ein Gefängnis gebaut, ein System dass uns Lebensenergie raubt und aus dem Moment zieht. Dabei ist die grundlegende Idee natürlich sehr rein und aus der Liebe. Nur die Umsetzung wurde eben stark manipuliert.

Nun nährt ein Großteil Menschen, verteilt über den ganzen Globus, dieses System seit vielen, vielen Jahrzehnten. Es ist eine Selbstverständlichkeit, dass Kinder möglichst früh in Kindergarten und Schule gehen sollen und kaum jemand hinterfragt das.

Geht nun ein Kind nicht in den Kindergarten, weil sich die Eltern dazu entschlossen haben es zu Hause zu lassen, dann kommt ziemlich bald die Aussage aus dem Umfeld: „Aber ein Kind muss doch in die Schule gehen, sonst wird es egoistisch und lernt nichts.“

Nun steht der zu begleitende Erwachsene in einem Konflikt. Einerseits möchte er den Wunsch des eigenen Kindes nach Autonomie und dem klaren „Nein“ respektieren, andererseits sind da all die Menschen im Außen, die ihm seine eigenen Zweifel spiegeln.

Und nichts anderes sind diese Stimmen im Außen. Es sind unsere eigenen Gedanken, die wir nicht aussprechen, ja die wir nicht einmal an die Oberfläche treten lassen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wenn Du diese Praxis für dich angewendet hast, Dein inneres Kind befreit und gehalten hast, dann kannst Du nach einer Lösung für das Kind im Außen suchen. Vielleicht zeigt sich ein toller freier Kindergarten, ein Co-Working-Space für Eltern oder eine andere Möglichkeit, wie Du Dein Kind in seinem eigenen Rhythmus begleiten kannst.

Manchmal ist es auch zeitig einfach noch zu früh. Die meisten Kinder kommen mit Fremdbetreuung erst nach etwa sieben bis acht Jahren wirklich zu recht. Ab dann sind sie in der Lage auch ohne feste Bindungsperson alleine in die Welt zu gehen. Vorher wird vom System ein Sein ohne die schützenden Erwachsenen als lebensbedrohlich empfunden. Wenn man einmal in die Zellerinnerung eines Menschen blickt macht das natürlich auch total Sinn.

Wenn wir einmal das Konzept „Schule“ und „Kindergarten“ auf die Seite legen, dann können wir erkennen dass es noch so viele wundervolle Möglichkeiten gibt um Kinder gemeinsam zu betreuen.

Was wir wieder brauchen sind gesunde „Clans“, Familienstrukturen wo wir gemeinsam für die Kinder da sind. Es gibt immer irgendwo Erwachsene, die gerade keine eigenen Kinder haben aber unglaublich gerne andere unterstützen. Wir dürfen uns öffnen für ein neues Zusammenleben in Communities, Gemeinschaftsplätzen, Familienzentren

und anderen tollen Erfindungen. Wenn es so etwas in Deiner Nähe noch nicht gibt ist es vielleicht auch einfach Deine Aufgabe so etwas ins Leben zu bringen.

Als mein drittes Kind, mein Sohn geboren wurde, habe ich in meiner Heimatstadt einen kleinen Verein mit Freunden gegründet. Wir haben gemeinsam Essen eingekauft, uns regelmäßig vormittags mit den Kindern getroffen und die Wochenenden als Community zusammen verbracht. Es hat unser aller Leben so sehr bereichert. Auch heute lebe ich meistens in einer kleinen Community mit Erwachsenen und Kindern zusammen. Wir sind füreinander da und unterstützen uns gemeinsam so viel es geht. Natürlich ist das Leben auch nicht immer nur fröhlich, aber es ist schon viel einfacher wie das einsame Leben in einer Kleinfamilie, wo ein oder beide Elternteile den ganzen Tag arbeiten gehen.

9.7 Schule

Das Kapitel Schule benötigt eigentlich ein eigenes Buch und dazu gibt es auch schon einige. Wenn Du etwas sehr weltliches willst kann ich Dir von Herzen „Anna, der liebe Gott und die Schule“ von Richard David Precht empfehlen. Auch die Filme „Alphabet“ und „Being und Becoming“ sollte man in diesem Zusammenhang auf jeden Fall gesehen haben.

Für uns hat sich der Weg ohne Schule bewährt und ich würde immer wieder diesen Weg wählen - nur dieses Mal schon früher. Dazu werde ich sicherlich noch ein eigenes Buch herausbringen.

Solltest Dein Kind noch nicht an eine Schule gehen, du aber schon merkst dass es nichts für euch ist oder Du merkst dass Dein Kind nicht mehr zur Schule gehen möchte, dann

will ich Dir, wie immer, eine bewusste Innenschau empfehlen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wenn Du den Weg ohne Schule gehen möchtest, dann mag ich Dir von Herzen den BVNL empfehlen. Das ist der „Bundesverband Natürlich lernen! e.V.“

Der Bundesverband Natürlich Lernen e.V. setzt sich seit 20 Jahren für selbstbestimmte Bildung ein.

LehrerInnen, Eltern, SchülerInnen und StudentInnen möchten das jahrhunderte alte Bildungssystem gemeinsam grundlegend überarbeiten und Möglichkeiten aufzeigen, wie selbstbestimmte Bildung und natürliches Lernen funktionieren können.

Sie setzen sich auf Basis der freiheitlich-demokratischen Grundordnung der Bundesrepublik Deutschland dafür ein, dass jeder Mensch seinen eigenen Bildungsweg frei wählen darf. Die selbstbestimmte Bildung außerhalb von Schulen, könnte neben den freien und den staatlichen Schulen die dritte Säule eines dynamischen pluralistischen Bildungssystems werden, dass jedem Menschen sein Recht auf lebenslange Bildung garantiert.

Der Verein bestärkt mit seiner Arbeit Familien, die junge Menschen in ihrer eigenen freien Bildungsentscheidung begleiten. Er hat bereits ein breites Netzwerk geschaffen für Menschen, die sich eine unabhängige Bildung für ihre Kinder wünschen. Viele wundervolle Menschen setzen sich seit langem für das natürliche Lernen ein.

Es ist immer wichtig wohin wir unsere Aufmerksamkeit und Energie fließen lassen. Mit dem BVNL setzt man ein Zeichen für die Richtung „Natürliches Lernen“ statt schulischer Bildung.

9.8 Essen, was auf den Tisch kommt

Ja, Erwachsene kochen gerne und Kinder essen es nicht immer so gerne. Essen ist für uns zu einem sinnlichen Ersatz geworden. Es ist eines der wenigen Situationen im Leben, die all unsere Sinne noch voll anspricht. Kochen ist ein Volkshobby und macht, zugegeben ja auch richtig Freude.

Wenn wir nun stundenlang in der Küche stehen und die Kinder nur angewidert das Gesicht verziehen, dann kratzt das wirklich ziemlich an unserem Ego. Dinge wie Ablehnung, fehlende Wertschätzung und „Nicht geliebt sein“ werden angetriggert.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Doch diese kommen nicht von dem Kind, das unser Essen ablehnt. Nein, sie stammen aus unserem Innersten und das Kind macht uns das Geschenk, dass wir sie einmal ansehen können.

Kinder sind „Plain Eater“. Sie haben ein viel feineres Geschmackempfinden als wir und sind stark mit der Intuition und ihrem Körper verbunden. Das was wir als Konzepte für gesunde Ernährung kennen oder das was wir als wohlschmeckend empfinden ist für das Kind oftmals eine Überreizung des Systems.

Hinzu kommt, dass sie in ihren Prozessen gerade an ganz anderen Punkten stecken wie wir Erwachsene. Sie durchwandern ganz andere Lebensbereiche, erfahren ganz andere Chakren als wir. Bei mehreren Familienmitgliedern wird es umso umfangreicher was gerade benötigt wird.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir den Kindern auch hier die Kompetenz zusprechen schon sehr früh für ihre eigene Ernährung zu sorgen. Wir dürfen ihnen nicht unsere

Konzepte überstülpen, sondern sollten sie an die Hand nehmen. Ihnen zeigen wie sie sich ihre eigene Nahrung zubereiten, sie genau dabei unterstützen das zu essen was sie gerade brauchen.

Wir Menschen bestehen aus einem komplexen System, stecken in unterschiedlichen Entwicklungsstufen und haben verschiedene Eintrittstore in diese Welt. Das wichtigste ist, dass wir aussteigen aus dem Einheitsbrei und erkennen, dass jeder sein ganz eigenes, einzigartiges Wesen hat.

Gerade beim Essen kommt das natürlich stark zur Geltung und wer mehrere Kinder hat erlebt hier vielleicht auch ein kleines Schmunzeln. Natürlich können wir als Eltern nicht immer alles leisten und dürfen da auch liebevoll mit uns selbst sein.

Doch in jedem Nahrungsmittel stecken innere Kind Anteile, Prägungen und Muster und dies ist ein Weg das aufzulösen für sich, um wirklich glücklich gesund zu essen. Dieser Weg ist nicht in fünf Minuten zu erreichen, sondern er braucht viele, viele Jahre.

Wenn wir selbst wieder lernen unserem Körper zuzuhören was er oder sie gerade essen will, dann ist das der erste Schritt um auch unsere Kinder wieder genau da richtig begleiten zu können.

Das wichtigste ist aber wirklich die eigenen Kinder niemals dazu zu zwingen etwas zu essen, dass sie nicht für sie fühlen. Das ist ein starker Eingriff in ihr ureigenes System.

So entwickeln sie ein starkes Gefühl dafür was ihnen gut tut in der Ernährung und sie werden lieber zu frischen Obst und Gemüse greifen als zu Süßigkeiten oder Chips. Wir dürfen unseren Kindern vertrauen. Jedes menschliche System ist darauf gepolt das beste für sich selbst herauszuholen. Deshalb wird ein Kind, das sein System selbst regulieren darf immer zu einer gesunden Alternative greifen.

9.9 Beim Essen sitzen wir alle am Tisch

Als meine zweite Tochter im Alter von zwei Jahren zum Essen nicht mit uns am Tisch sitzen wollte hat das einen großen Prozess in uns ausgelöst. Alte Muster und Prägungen kamen hoch und die Idee davon, dass man doch zum Essen am Tisch sitzt.

In vielen Familien ist tatsächlich das gemeinsame Essen eine der wenigen Gemeinschaftsaktivitäten und bekommt dadurch einen zu hohen Stellenwert. Es wird erwartet, dass es eine harmonische Zeit der Verbindung ist – was wir Erwachsene ja auch stark kultiviert haben.

Kinder allerdings kommen aus der Natur und tatsächlich ist es für sie eigentlich unnatürlich zu sitzen beim Essen. Eigentlich nicht nur für die Kinder, auch wir kommen aus einem System in dem Bewegung beim Essen (Beeren sammeln) eine ganz klassische Beschäftigung war. Für unseren Verdauungstrakt gibt es nichts schlimmeres als an einem Stuhl zu sitzen. Gerade das ist der Ursprung vieler schwerer Erkrankungen: Zu langes sitzen in dieser absolut unnatürlichen Stellung.

Deshalb wenn Du ein Kind hast, das beim Essen nicht am Tisch sitzen bleiben willst. Dann umarme es, liebe es und mach Dir bewusst wie gut es noch mit sich selbst verbunden ist.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Auch dass Kinder sitzen bleiben müssen, bis alle fertig sind mit dem Essen oder noch nicht anfangen dürfen, finde ich ehrlich gesagt nicht gut, denn so schränken wir ihren natürlichen Bewegungsablauf ein. Natürlich haben wir einen Art Etti in unserem Zusammenleben als Menschen entwickelt und es ist wunderschön sich daran zu halten. Wenn ein Kind das aber nicht möchte, dann dürfen wir es nicht zwingen.

Wir können unsere eigenen Rituale und Werte für das Essen in der Familie/Community entwickeln. Gleichzeitig dürfen wir aber auf keinen Fall die Kinder zwingen diese anzuwenden. Es sollte immer eine Einladung sein!

Wir setzen uns gemeinsam, halten uns an den Händen und singen. Du bist herzlich eingeladen mitzumachen, wenn Du willst. Wenn du aber nicht magst ist das auch vollkommen in Ordnung.

9.10 Wir schlafen in einem Bett

Zugegeben, bei meiner ältesten Tochter war ich selbst auch noch der Meinung, dass ich meine Tochter nur an ihr eigenes Bett gewöhnen muss, damit sie nicht für immer in unserem Bett schläft. Wir haben sie also tatsächlich als sie ein Jahr alt war abends in ihr eigenes Bett gebracht, dort einschlafbegleitet und als sie nachts wach wurde sofort zu uns geholt. Es war super anstrengend für sie und super anstrengend für uns. Kurz vor der Geburt unserer zweiten Tochter haben wir das zum Glück beendet.

Heute gibt es nur noch Familienbett für uns – bzw. unser Jüngster schläft entweder bei mir oder bei seinem Vater im Bett, da wir inzwischen getrennte Zimmer haben. Es gab aber auch eine Zeit wo wir zu fünft geschlafen haben. Unsere Töchter haben nun beide ihre eigenen Schlafgewohnheiten und wir nehmen uns noch immer viel Zeit zum gemeinsamen Kuseln. Tatsächlich bin ich jeden Tag dankbar für die lange und intensive gemeinsame Zeit. Heute können wir alle sagen, dass wir satt und genährt sind von den gemeinsamen Nächten und froh auch wieder unsere eigenen Zimmer zu haben.

Viele Eltern können nicht mit ihren Babys in einem Raum schlafen, weil sie dann zu unruhig schlafen. Und tatsächlich hat die Natur das absichtlich so eingerichtet. Es ist eines

der wichtigsten Überlebensstrategien für Neugeborene. Der Schlaf der Mutter ist eben nicht so tief, damit sie sofort da sein kann wenn das Kind sich in Gefahr befindet. Wenn das Kind mit im eigenen Bett schläft, gestillt wird dann ist das eher so ein Dämmerzustand in dem wir Mütter sehr präsent sind und das Kind auch in der Nacht behütet und geborgen. Wichtig ist natürlich, dass keinerlei Drogen eingenommen wurden um diesen natürlichen Zustand nicht zu unterbinden.

Doch die meisten Erwachsenen haben diese tiefe Bindung zur Mutter nicht erlebt. Sie haben genau das Gegenteil gehabt, ein eigenes Bett, sie mussten sich viel zu früh alleine halten. Dieses innere Baby schreit noch immer und möchte dringend gehalten werden.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wie oft habe ich die Frage im Außen bekommen: Und wenn sie nie aus eurem Bett gehen? Ich habe mich verunsichern lassen, so lange. Irgendwann habe ich eine Antwort gefunden: „Spätestens wenn sie einen Freund hat wird sie ausziehen.“

Und tatsächlich von einem Tag auf den anderen, mit 14 Jahren, ist unsere älteste Tochter aus dem gemeinsamen Bett ausgezogen. Sie hat sich noch alles nachgeholt was ihr in der frühen Phase ihres Lebens wohl manchmal gefehlt hat. Aber auch hat sie den intensiven Kontakt zu uns immer genossen (und wir zu ihr), da sie durch die jüngeren Geschwister oftmals in den Hintergrund gewandert ist. Meine zweite Tochter hat sich wesentlich früher für ein eigenes Bett entschieden und immer wieder gewechselt zwischen alleine schlafen und mit uns sein.

Der Jüngste mag gerne mit uns im Zimmer schlafen, genießt aber darin seinen eigenen Space und möchte kaum Körperkontakt.

Ich habe alle Kinder immer einschlafbegleitet und auch heute tue ich das noch bei meinem fast achtjährigen Sohn. Ich finde es ist eine wertschätzende Haltung dem Kind gegenüber und wenn ich in mein Herz fühle ist da ein großes Ja für die gemeinsame Zeit.

Ich weiß, dass oft unser Alltag so vollgepackt ist mit unnützen Dingen und für die kleinen, wirklich wichtigen Begegnungen fehlt dann oft die Zeit. Ich kann immer nur wieder das sagen, was ich allen Müttern sage: Auf einmal sind sie groß und Du sehnst dich ein bisschen nach dieser super intensiven Zeit zurück. Genieße sie jetzt, sie geht echt schnell vorbei.

9.11 Wenn du dem Kind alles erlaubst wird es dir irgendwann auf der Nase herumtanzen

Ich habe diesem Satz einen eigenen Abschnitt gegönnt. Immerhin taucht er immer und immer wieder auf. Egal ob es nun um das Essen geht, um das gemeinsame Schlafen oder das Gesehen werden in den eigenen Bedürfnissen. Das größte aller Gegenargumente ist immer wieder der Satz: „Wenn Du nicht genug Grenzen setzt wird Dir Dein Kind irgendwann auf der Nase herum tanzen.“ Es ist diese Idee von verwöhnen, eben von dem Tyrannen im Kind.

Tatsächlich ist es ganz genau andersherum. Ein Kind dass sich gehört und gesehen fühlt, ein Kind, das in seinen Bedürfnissen geachtet, geehrt und wertgeschätzt wird, wächst zu einem liebevollen Menschen heran, der andere sieht und hört. Der andere Menschen in seinen Bedürfnissen achtet und wertschätzt. Denn wir geben immer genau das weiter was wir selbst erfahren habe.

Wenn ein Kind tyrannisiert wird, unterdrückt, angeschrien und in seinen Bedürfnissen

eben nicht wertgeschätzt, dann wird es genau das auch mit anderen Menschen tun. Es gibt zwei Arten die sich daraus entwickeln. Entweder es wird laut und übergriff oder es wird leise und sucht in sich die Schuld.

Beides sind Muster, die wir alle ganz tief in uns tragen. Kinder, die den Erwachsenen auf der Nase herumtanzen sind also etwas anderes. Sie haben gelernt sich ebenfalls zu überheben über andere Menschen. Sie haben erfahren, dass sie durch lautes und überhebliches Verhalten gehört werden.

Wenn das nun auf einen Menschen trifft der gelernt hat leise zu sein, sich ständig zu unterwerfen und den Fehler bei sich zu suchen, dann wird es den Anschein erwecken als würde der eine dem anderen auf der Nase herumtanzen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

In Wahrheit ist es ein uraltes Muster, das wir Menschen seit Generationen leben. Es ist das Prinzip von Überhebung und Unterwerfung. Von Opfer und Täter, von König und Untertan.

Erst wenn wir aufhören es selbst zu leben, wenn wir unsere Kinder eben nicht mehr unterwerfen sondern sie demütig begleiten, sie in Liebe sehen und hören, dann können wir aussteigen aus diesem Muster.

Ein Kind, das in seinen Bedürfnissen gesehen wird, das sein Wunder behalten darf, hat gar keinen Grund machübergriffig zu handeln. Kinder tun das nur, wenn auch sie Machtübergriffe erlebt haben!

9.12 Das Leben ist kein Ponyhof

Das ist eine weitere Aussage, auf die ich immer und immer wieder treffe, wenn ich von der freien Begleitung der Kinder spreche.

Doch! Das Leben darf ein Ponyhof sein.

Das Leben auf einem Ponyhof ist anstrengend, es ist fordernd und es braucht viel körperliche und geistige Hingabe wenn man so etwas stemmen will. Es benötigt einen starken Willen und die Bereitschaft alles Ego aufzugeben um den eigenen Traum zu leben. Dafür nährt es innerlich, es bereichert das eigene Leben, so dass uns die Anstrengung selbst schon belohnt und die Liebe des Seins wahrhaftig erfahren lässt.

Menschen, die solch Aussagen treffen wissen nicht was es bedeutet den eigenen Traum zu leben. Sie haben Angst vor diesem Schritt, denn er ist anstrengend, er bedeutet, dass man die eigene Komfortzone verlassen muss und sich mit sich selbst beschäftigen.

Immer und immer wieder dürfen wir uns klar machen: Wo leben wir noch nicht unsere Träume? Wo wünschen wir uns noch das zu tun was durch uns geschehen möchte und nicht das was von uns und der Gesellschaft erwartet wird.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wenn wir aus der inneren Fülle leben, dann geben wir uns dem Leben hin. Teilen was wir sind und arbeiten nicht für Geld, sondern für eine tiefere Erfüllung. Das heißt aber nicht, dass wir Geld ablehnen, ganz im Gegenteil, es ist auch Teil der Fülle und ohne es können wir der Welt nichts mehr geben oder nehmen. Es fließt von Einem zum Anderen.

Es gibt diese irre Verwechslung davon, dass Menschen, die tun was ihre innere Stimme sagt, nicht mehr arbeiten wollen. Menschen wollen tun, wollen forschen, wollen etwas geben und nehmen. Das ist das Leben. Wenn ein Mensch das nicht mehr will, dann hat er eine Depression oder ein BurnOut und das letzte, was er oder sie brauchen kann, ist eine Anklage. Lieber eine Hand und eine Umarmung und ein „Du bist perfekt, so wie du bist“. Wir können da sein und unterstützen, aber anklagen sollten wir nicht, nicht bei Kindern und nicht bei Erwachsenen.

Ganz im Gegenteil, wir dürfen uns gegenseitig wieder ermutigen das zu tun, wovon wir träumen. Und wenn es für das Gegenüber noch so verrückt erscheinen mag. Da gibt es ein Kind in uns, das noch Wünsche und Träume hat. Wie wundervoll das doch ist. Genau das ist die Lebendigkeit und Fülle des Lebens.

9.13 Schimpfwörter

Zugegeben, ich habe selbst nie gelernt keine Schimpfwörter zu benutzen. So fällt es mir leicht es auch meinen Kindern zuzugestehen. Manchmal braucht es diese sogenannten „Kraftausdrücke“, wenn wir uns gar nicht mehr anders zu helfen wissen.

Sie sind vielleicht nicht schön, aber sie können sehr tief aus dem Herzen kommen. Wenn uns etwas so richtig richtig wütend macht, dann brauchen wir auch ein richtig heftiges Wort. Wenn wir den Kindern diese Wörter verbieten dann gehen wir an dem eigentlichen Problem vorbei.

Wenn etwas „Scheiße“ ist, dann ist das „Scheiße. Punkt. So handhaben wir das bei uns in der Familie. Ich möchte Dinge wirklich total bescheuert finden dürfen und wenn ich mir den Kopf stoße, dann schreie ich auch mal laut dieses Wort in die Welt.

Es ist der Umgang mit unserer eigenen Wut, dieses Grundbedürfnis in Deutschland immer brav, nett und angepasst zu sein, dass in uns getriggert wird wenn Kinder Schimpfwörter benutzen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Also statt sie zu verbieten sollten wir immer hinter das Wort blicken und die Energetik fühlen. Was regt mein Kind denn gerade so sehr auf, dass es keine schöneren Worte dafür finden kann?

Manchmal ist es für die Kinder auch nur ein Spiel, gerade die Kleinen experimentieren gerne mit diesen Wörtern. Manchmal ist es auch eine Provokation, wenn sie sich nicht gehört fühlen. Immer aber ist es unsere Verantwortung wie wir damit umgehen.

Wenn wir diese Wörter stylisieren, sie verbieten oder gar als etwas böses ansehen, dann geben wir ihnen eine besondere Bedeutung. Lassen wir sie aber einfach da sein, schimpfen vielleicht sogar einmal richtig mit um unserem inneren Kind Raum zu geben (das kann ein wirklich witziges Spiel mit den Kindern sein), so relativiert sich der Umgang mit den Schimpfwörtern sehr schnell.

Wie immer geht es hier für mich um Toleranz dem anderen Menschen gegenüber. Wenn ich einen anderen Menschen ganz und gar annehme, so wie er ist. Dann kann ich auch seine Sprache ganz so annehmen wie sie ist.

9.14 Ungezogene Kinder

Es gibt ein ganzes Konzept, das wir „unerzogen“ nennen. Kinder, die eben nicht in eine Richtung gezogen werden, sondern frei aus dem Herzen begleitet. Für die Kinder ist es die beste Art gesehen und gehört zu werden, für uns Erwachsene die anspruchvollste.

Denn wir werden zwangsläufig mit all unseren Mustern und Prägungen konfrontiert. Wo ziehe ich mich noch in eine Richtung? Wo lasse ich mich selbst noch nicht ganz so sein wie ich bin?

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wenn Kinder übergriffig gegenüber anderen Wesen handeln, egal ob Tieren, Pflanzen oder Menschen, dann müssen wir uns immer fragen: Wo wurden oder werden sie machtübergriffig behandelt und wo behandle ich noch andere Menschen, Pflanzen, Tiere übergriffig?

Wichtig ist hier zu lernen, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse achten und ehren. Denn dann tun wir das automatisch mit den Menschen, Tieren und allen Wesen um uns herum. Wenn ich gut mit mir selbst in Kontakt bin, meine eigenen Wünsche, Träume und Bedürfnisse sehe und halte, dann kann ich das auch mit allem anderen machen.

9.15 Ich hab dich nicht mehr lieb

Das ist ein Satz, den Du vielleicht schon von Deinem Kind gehört hast. Kaum ein Wort schmerzt mehr wie dieses, mit kaum mehr können wir emotional erpressen wie damit.

Das Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist geliebt zu werden. Wenn wir diesen Satz anderen gegenüber aussprechen, so greifen wir ganz tief in die Grundstruktur Menschsein ein.

Kaum etwas wird mehr verletzt, bzw. kaum etwas holt mehr emotionale Verletzungen an das Tageslicht.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wenn Dein Kind so etwas zu Dir sagt, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass in Deinem System gerade diese Verletzung hochgekommen ist. Als erstes darf man sich an dieser Stelle immer klar machen, dass Kinder Worte oft aussprechen, die im Feld sind. Sie greifen Dinge auf, die unausgesprochen sind oder sprechen Sätze nach, die sie irgendwo aufgeschnappt haben und geben es weiter.

Gleichzeitig meinen sie die Worte oft nicht so, wie sie sie aussprechen. Sondern in Wahrheit heißt so ein Satz wie: „Dann hab ich dich nicht mehr lieb“ eher: Du hast mir gerade so sehr weh getan, dass ich mich von Dir nicht mehr geliebt fühle. Ich möchte gehört und gesehen werden in meinen Bedürfnissen.

9.16 Das Kind hört nicht

Ein Kind hört dann, wenn wir aus der Wahrhaftigkeit sprechen. Wenn wir allerdings versuchen ihm etwas überzustülpen, was gar nicht unserer eigenen Wahrheit entspricht, sondern uns auch nur beigebracht wurde, dann hört das Kind oftmals nicht richtig zu. Es ignoriert uns oder lässt die Worte wie durchlaufen. Das ist ein total intelligenter Schutzmechanismus, der im Grunde in uns allen wirkt.

Die Frage ist wo hören wir nicht richtig zu? Oder wo hören wir uns selbst gerade nicht richtig?

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wenn wir gestresst sind, hektisch und nicht zentriert, dann fällt es dem Kind oftmals schwer uns zu folgen. Wir Erwachsene neigen dann auch dazu den Kindern etwas überzustülpen.

Klassisches Beispiel ist, wenn ich mein Kind viele Male „ermahne“ weil ich etwas von ihm möchte und das Kind mir einfach nicht zu hört. Auch mir passiert das immer wieder und meine Kinder sind zum Glück so „frech“ mich auf meine eigenen Muster mit hinzuweisen.

Also wenn ich zum Beispiel das Gefühl habe meine Kinder „hängen nur rum“ und tun nichts produktives, dann steckt dahinter oftmals bei mir der Wunsch selbst einmal wieder rumzuhängen. Dann beschäftige ich mich selbst zu viel mit unnötigen Dingen oder bin einfach überfordert und frustriert vom Haushalt.

9.17 Aber Kinder müssen doch lernen.

Eine klassische Frage, die immer und immer wieder auftaucht. „Wenn wir die Kinder nicht in die Schule zwingen, wie sollen sie dann lernen?“

Lernen ist unser ureigenes Elixier, wir lernen ständig. Auch du lernst gerade etwas Neues, indem du dieses Buch liest. Tief in uns verborgen steckt ein Forscher- und Entdeckerdrang und wir alle sind neugierige Wesen. Das ermöglicht uns zu lernen.

Wir Menschen der westlichen Welt verwechseln oft Wissen anhäufen mit Lernen. Ein Kind, das für Prüfungen Wissen auswendig lernt, welches ihm ein Lehrer gegeben hat, lernt nicht! Es häuft Wissen an und vergisst es dann meist auch wieder sehr schnell, wenn kein Interesse da ist. Es hat dabei eher gelernt auswendig zu lernen, anderen zu

entsprechen und verschiedene Muster, wie es sich auf Prüfungen vorbereitet. Es ist eher ein „Vollstopfen“ mit Wissen, das oberflächlich betrachtet zum Großteil unnötig ist – vieles was wir in der Schule lernen kann man mit unserer Ernährung vergleichen. Für eine Schulprüfung zu lernen, wo unser Gehirn kognitiv noch gar nicht reif ist die Informationen zu verarbeiten, ist in etwa wie eine Packung Chips essen.

Wenn wir eine Packung Chips essen sind wir auch erstmal satt, doch für unseren Körper ist es eigentlich viel zu viel. Zu viel Salz, zu viel Fett, zu viel Glutamat, zu viel Stärke und genährt hat es ihn nicht. Es hat vollgemacht, keine Frage, doch es war nicht viel wirklich Verwertbares für den Körper dabei. Er hat wahrscheinlich mehr Arbeit damit, all das wieder abzubauen.

Wenn du magst erinnere Dich doch einmal an Deine eigene Schulzeit zurück. Wieviel weißt Du noch von so Fächern wie „Geschichte“, „Biologie“ und auch „Deutsch“. Wieviel von dem Wissen benötigst Du gerade im Alltag?

Lernen bedeutet nicht Wissen auswendig zu bekommen, es ist unsere ureigene Essenz und am besten lernen wir tatsächlich durch Spiel. Doch sind unsere Strukturen so eingefahren durch eben diese lange Kindergarten- und Schulzeit, dass uns das meist nicht wirklich logisch erscheint.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Kinder lernen jede Minute, das ganze Leben ist Lernen. Wenn wir Kinder lassen, dann lernen sie von ganz alleine. Alles was sie brauchen. Meiner Erfahrung nach erlangen sie erst eine sehr hohe emotionale Intelligenz, meistens mit Eintritt in die Pubertät, und beginnen dann sich wirklich tief für wissenschaftliche, schulische Themen zu interessieren.

Es gibt inzwischen viele Jugendliche, die ohne Regelschule ihren Abschluss gemacht haben, entweder an freien Bildungseinrichtungen oder von zu Hause aus in eigener Vorbereitung. In den meisten Fällen schließen sie dabei meist sehr gut ab, da sie es aus freien Stücken und freier Zeiteinteilung tun.

9.18 Hausaufgaben

Wenn Dein Kind noch zur Schule geht werdet ihr wahrscheinlich auch mit dem Thema Hausaufgaben zu tun haben. Das ist ein unglaublich spannendes Feld in dem tiefe Prozesse folgen können.

Denn hier werden wir als Eltern direkt mit dem Schulzwang konfrontiert - in Corona-Zeiten ja auch mit dem Homeschooling. Während in der Schulzeit die Kinder an einem anderen Ort sind und die Lehrer den Arbeitszwang weitergeben, können wir zu Hause die Augen dann nicht mehr schließen.

Vielleicht kennst Du diesen Kampf mit Deinem Kind um Hausaufgaben. Falls ja, dann ist da sicherlich ein Anteil in Dir, der früher auch rebelliert hatte und nun um Anerkennung ruft.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wie immer geht es hier auch darum, dass wir als Menschen übergreifig uns selbst und unserem System gegenüber sind, wenn wir Dinge tun ohne unseren Widerstand dagegen zu fühlen. Also vielleicht hilft es ja auch einfach mal diesen Widerstand da sein zu lassen, ihm ein volles „Ja“ zu geben. Deinem Kind und seinem Bedürfnis nach „Ich will nicht“ auch ein volles „Ja“ zu geben.

Hier sehe ich einmal mehr uns Eltern in der Rolle als „Brückenschlager“. Kinder müssen keine Hausaufgaben machen. Die Eltern haben immer die Möglichkeit hier ein klares Nein der Schule und den Lehrern zu geben. „Mein Kind macht keine Hausaufgaben.“

Am besten natürlich nicht aus einem Widerstand heraus, sondern in einem offenen Gespräch mit den Lehrern das zu klären. Also klar und bestimmt als Stimme für das eigene Kind.

9.19 Mobbing

Ein heikles Thema, das ich bisher an allen Schulen, egal ob frei oder staatlich, immer wieder beobachten konnte.

Wenn gleich das auch ein wirklich unangenehmer Vergleich ist, so kann man doch Schulen mit Massentierhaltungsfarmen vergleichen. Auch dort gibt es immer wieder das Problem, dass die Tiere sich gegenseitig verletzen. Das passiert nicht weil diese böse sind, sondern weil sie einfach absolut unnatürlich gehalten werden.

Eingesperrt, gegen ihren Willen, auf viel zu kleinem Raum und nicht wertgeschätzt in ihrem Leben, in ihren Bedürfnissen. So beginnen die Tiere aufeinander loszugehen, sie gegen sich selbst zu richten, denn sie tragen diese unbändige Lebensenergie in sich, die in die absolute Freiheit strebt.

Und so wie es den Tieren geht, so ist es natürlich auch mit uns Menschen. Wir alle tragen diesen Freiheitstrieb der Seele in uns. Diesen unbändigen Wunsch die Verantwortung für unser Leben selbst zu tragen und nicht das zu tun was andere wollen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Es scheint also so, dass wenn irgendwo der freie Wille eines Individuums unterdrückt wird, so richtet sich diese Energie gegen sich selbst und andere.

Nichts anderes ist Schulanwesenheitspflicht oder auch 9to5-Jobs (die meistens nur eine Fortführung der Schulzeit sind).

Um Mobbing an Schulen oder anderen Einrichtungen wirklich zu beenden braucht es eine starke strukturelle Unterstützung. Es braucht vor allem Begleitung der Erwachsenen, die die Kinder begleiten. Denn diese stellen immer den Raum in dem sich das Kind bewegt.

Es braucht systemisches Arbeiten und auch ein Forschen, z.B. in den Ahnenstrukturen der Kinder. Immer gilt es hier die Kinder nicht in die Prozesse mit einzubeziehen, sondern die Erwachsenen - also Lernbegleiter und Eltern - sollten an einem Tisch sitzen und friedvoll und in Liebe forschen was es gerade braucht.

Leider gibt es dafür in den meisten Einrichtungen weder das Bewusstsein noch die Bereitschaft. Alternativ kannst Du das natürlich auch erst einmal für Dein Kind machen. Aus meiner Sicht ist es langfristig gesehen gut sich für eine Änderung der Bedingungen in solchen Einrichtungen einzusetzen oder den Ort zu wechseln.

9.20 Wenn wir die Kinder freilassen, dann wird aus ihnen nichts

Ein Satz, der mir sogar im Schreiben schwer fällt auszudrücken. Denn ein Neugeborenes ist so perfekt, zu behaupten es wäre nichts, ist eine sehr unbewusste Aussage. Kinder sind so wundervolle Wesen und so zart in ihrem Sein. Sie kommen mit allem auf

die Welt was sie sind und was sie brauchen. Sie sind so viel wissender als Erwachsene und noch so viel näher an der Quelle, angebunden an das Eine, das wir alle sind.

Es geht nicht darum, die Kinder zu verbiegen, sondern als Eltern unsere Stärke zurückzufinden, damit sie eben nicht verbogen werden. Nicht von uns und nicht von anderen. Es wurden die ungeliebten Träume und Visionen, der Ahnen an uns weitergegeben und mit diesem Satz unterstützen wir einfach nur ein Jahrtausende, altes Muster. Das mag seinen Wert gehabt haben, aber wir können damit aufhören. Können aufhören die Kinder ins Vergessen zu schicken und sie einfach Kindsein lassen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wir dürfen uns erinnern, an unser eigenes Feuer, unsere ureigene Essenz. Mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen, geerdet und achtsam durchs Leben zu schreiten oder zu schleichen. Ganz sanft, Schritt für Schritt, aber mit Krone auf dem Kopf.

Ganz in diesem einen Moment ankommen, genauso wie ein Kind. Eben nicht das Kind aus dem Moment ziehen, sondern sich mitnehmen lassen in die Magie und den Zauber des jetzigen Augenblickes.

Ich habe viele Missverständnisse gesehen, wo die Kinder frei gelassen wurden und ungehalten waren. Doch das lag nicht an den Kindern, sondern daran, dass die Erwachsenen nicht gehalten waren und ungeerdet. Kinder brauchen einen geschützten Raum der Familie und des Clans, in dem sie sanft und liebevoll wachsen dürfen. In dem eben alle ihre eigenen Kinder frei lassen. Es geht darum, ihnen Wurzeln und Flügel zu geben.

Das aus einem Kind etwas „werden muss“ liegt immer in einem inneren Mangel des Erwachsenen. Es entspringt der Idee davon, dass in der Fülle des Lebens nicht genug da ist.

9.21 Kinder brauchen eine Struktur

Wir Menschen leben in vierreackigen, gut strukturierten Räumen an die wir uns über viele, viele Jahre gewohnt haben. Doch diese Räume sind nicht organisch, sie sind nicht natürlich, sie sind entstanden im Vergessen dessen was wir sind.

Diese Räume sind wie eine Metapher für das Schachteldenken in dem wir uns befinden. Das woraus wir entspringen - unsere wahre Natur - ist chaotisch, organisch und darin total organisiert. Wenn Du Dir eine Wildblumenwiese ansiehst, dann mag das oberflächlich betrachtet, aussehen wie eine absolute Unordnung. Doch wenn Du Dich etwas mit Wildblumen und -kräutern beschäftigst, so wirst Du erfahren, dass keine der Pflanzen durch Zufall an dem Platz steht wo sie steht. Die Natur ist ein absolut ausgeklügeltes Ökosystem, wo jedes Gewächs und jedes Wesen seinen Beitrag dazu leistet. So auch der Mensch. Durch das Vergessen haben wir die Anbindung an unsere wahre Natur verloren, verhalten uns wie Roboter und wissen nicht mehr wer wir wirklich sind. Kosmisch Wesen aus einer chaotischen Einheit, die die Erfahrung Mensch machen.

Unsere menschlichen Strukturen, Pläne, Formeln und Konzepte geben uns Halt in diesem Vergessen. Beginnen diese Strukturen wegzubrechen, durch Verluste von Arbeit oder auch Maßnahmen, wie in den Corona-Zeiten, so beginnen wir in einen Streß zu fallen. Selbstüberlebensmechanismen beginnen zu greifen, wir fangen an zu fallen, zu schreien und haben das Gefühl komplett die Kontrolle zu verlieren.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Und genau diesen Zustand versuchen wir zu vermeiden - und geben ihn natürlich auch an unsere Kinder weiter. Es ist ein Festklammern an alten Strukturen und Ordnungen. Statt einmal im Jahr zu schauen was wir noch brauchen an Regeln, Konzepten und

Strukturen, packen wir jedes Jahr noch Neue obendrauf.

Jeder Mensch bringt seine ureigene Struktur mit, wenn er geboren wird. Sie ist definiert in unserem Innersten, in unserem Seelenmandala. Der Raum in den sie hineingeboren werden, die Familie zeigt diese Struktur auf. Deshalb verändert sich oft mit der Geburt eines Kindes alles und genau deshalb können wir soviel über die Familienstrukturen lösen.

Kinder brauchen also nicht eine Struktur, sie haben bereits eine Struktur. Unsere Aufgabe als Erwachsene ist da wieder in die Hingabe an das Leben zu gehen und die voll und ganz zu fühlen. Sie mit unserer Struktur in Gleichklang zu bringen. Dann erblüht aus jeder Familie / Gemeinschaft eine wundervolle Blumenwiese.

9.22 Kinder müssen leider draußen warten

Ja, es gibt sie. Diese Schilder an bestimmten Einrichtungen, Spa-Bädern, Restaurants und noch anderen Begegnungsstätten. Immer dann sollten wir uns überlegen? Warum wollen wir unseren kindlichen Anteil nicht mitnehmen.

Natürlich kann man jetzt Argumente bringen, dass Kinder in bestimmten Bereichen nichts verloren haben, dass Erwachsene sich nach Ruhe und Stille sehnen oder eben anderen Bedürfnissen nachgehen wollen. Doch in der Tiefe des Seins betrachtet kommen wir hier wieder im Adultismus an. Was wenn wir Kindern überall freien Zutritt gewähren, weil sie nunmal Teil des Lebens sind?

Ja, dann müssten wir all unsere Konzepte überdenken. Müssten anfangen uns anders zu verhalten. Vielleicht selbst innerlich ruhiger werden, wenn es uns im Außen zu laut

wird. Oder selbst unsere Überforderung spüren, wenn sie Kinder uns gerade wieder zeigen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Kinder werden sich freiwillig zurückziehen, wenn sie fühlen, dass dieser Ort gerade nichts für sie ist. Sie gehen immer dahin wo sie gerade willkommen sind, sie zeigen radikal alle Themen auf. Ein Kind betritt einen Raum in dem es Vertrauen und Liebe fühlt. Spürt es allerdings, dass Machtübergriff und Dominanz den Raum dominieren, so wird es diesen meiden.

Du kannst also auch Dein Kind als guten Hinweisgeber nehmen für Deine eigenen Themen. Warum will ich nicht, dass das Kind mitkommt? Was ist mein Bedürfnis dahinter? Oder was nimmt mein Kind wahr, was ich nicht (mehr) spüren kann?

Meine mittlere Tochter kann zum Beispiel nur sehr schwer in Leipzig sein. Sie spürt dort immer sehr die Kriegsenergien und auch ich merke, dass das in dieser Stadt für mich sehr präsent ist. Natürlich könnte ich jetzt Leipzig meiden, aber dafür liebe ich diese Stadt zu sehr.

Also nehme ich mir jedes Mal viel Zeit zu spüren, was da in meinen Ahnentemen und meinem Schoßraum, meiner weiblichen Seite verborgen liegt. Was zeigt mir Leipzig und meine Tochter da in meiner Struktur was ich noch nicht angesehen habe? Tatsächlich lasse ich mich inzwischen auch in Leipzig traumatherapeutisch begleiten. Das bringt mich jedes Mal noch viel tiefer in mir selbst an und hilft mir mich besser in der Welt auszudrücken.

Wenn wir aufhören Angst vor diesen Feldern zu haben, Angst vor Schatten und Dunkelheit, dann können wir uns da ganz hineinfallen lassen und durchschreiten. Dann neh-

men wir diesen Energien den Schrecken und können lernen sie zu differenzieren und durchlaufen zu lassen.

Also statt die Kinder draußen zu lassen, mag ich immer wieder empfehlen hinzusehen. Was will ich dadurch erreichen, wenn ich ein Kind aussperre? Ja, man kann Kinder selbst zu Retreats und Familienaufstellungen mitnehmen, wenn man einmal erkannt hat, wie wundervoll sie sich in die Struktur dessen einfügen. Immerhin sind sie ja ständig in der Hingabe, wenn auch noch unbewusst und können uns hier gut unterstützen. Das gibt dem ganzen einen viel spielerischen Charakter und macht es leichter.

9.23 Erwachsene können das besser

Es gibt drei wundervolle Pädagogen, die hier wundervolle Gedanken in die Welt getragen haben. Maria Montessori (1870 - 1952), Rebecca Wild (1939 - 2015) und ihr Mann Mauricio Wild (1937 - 2020). Sie haben geforscht darin was Kinder brauchen um für sich selbst gut sorgen zu können.

Wir dürfen Kindern Räume bieten in denen sie für sich selbst sorgen können. Unsere Wohnungen und Häuser sind leider nur auf ausgewachsene Menschen ausgerichtet, statt kleinen Menschen Räume einzurichten. Es lohnt sich einmal sich auf alle Viere zu begeben und die Welt aus den Augen eines kleinen Kindes zu betrachten.

Schnell wirst Du merken, dass alles viel zu hoch ist. Für einen kleinen Menschen, der noch keinen Meter groß ist sind die Räume einfach nicht gestaltet. Küchenzeilen, Tische, Schubladen, alles unerreichbar und vor allem uneinsehbar.

Kaum jemand macht sich auch heute Gedanken wie man das Zusammenleben kindge-

recht gestalten kann. Wir versuchen immer alles den Erwachsenen Recht zu machen, die Bedürfnisse eines Kindes werden dabei kaum gesehen. Weiße Sofalandschaften und Hochglanzmöbel passen ebenso wenig zu Familien mit Kindern wie ein Kakadu an den Nordpol.

Dabei ist nicht das Kind das Problem, sondern unser fehlendes Einfühlvermögen ins Kind. Wir dürfen Kindern zutrauen, dass sie selbst aufwischen, wenn sie etwas verschütten – auch wenn es nicht unserem Perfektionsanspruch genügt. Wir dürfen Kindern Scheren und Messer anbieten, Geschirr aus Porzellan und richtige Gläser. Ja, am Anfang werden sie vielleicht etwas zerbrechen (es muss ja nicht das teure Geschirr der Großmutter sein, die Secondhandläden sind voll von unbenutzten Tellern), aber bald werden sie verstehen dass diese kaputt gehen.

Kinder haben ein grundlegendes Bedürfnis Ordnung zu halten und nur durch ausprobieren können sie lernen. Auch wenn es für uns manchmal schwer ist, wenn die Zucchini im Essen fast faustgroß sind, so dürfen wir doch auch lernen hier unseren Perfektionsanspruch etwas nach hinten zu schrauben und unsere eigenen Muster und Prägungen darin sehen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Und ja, über manches haben Erwachsene mehr Weitsicht, das gibt uns aber noch lange nicht das Recht auf die Kinder herabzusehen, uns über sie zu stellen. Ganz im Gegenteil. Unsere Aufgabe ist es ja sie in diese Welt zu führen, sie anzuleiten, ihnen Wege zu zeigen und Hände zu reichen. Es ist nicht unsere Aufgabe ihnen die Dinge zu tun, sondern um es mit den Worten von Maria Montessori auszudrücken:

„Hilf es mir selbst zu tun.“

9.24 Medien sind schlecht

Nein, das sind sie nicht. Sie sind nur ein Ausdruck dessen wie wir in dieser Gesellschaft gerade leben. Wir sollten nicht die Kinder von den Medien wegbringen, sondern die Zeit nutzen, in der sie vor ihnen sitzen und uns überlegen: Wie wollen wir leben? Was sind unsere Werte? Wie können wir neue Gemeinschaften und Communities erschaffen, in denen die Kinder wirklich geborgen heranwachsen können. Wo sie mit anderen Kindern sein können, die Welt um sich herum geschützt erforschen dürfen und wo liebevolle Erwachsene bereit sind, ihnen ihr Herz zu öffnen und sie von sich lernen zu lassen.

Und gleichzeitig leben wir in einem digitalen Zeitalter. Auch Bücher sind Medien und vor über 100 Jahren fanden die Menschen Bücher schlecht, haben es verurteilt und hatten Angst davor. Heute sind es die digitalen Medien, die uns noch unkontrollierbarer erscheinen.

Auch hier dürfen wir den Kindern zugestehen, dass sie selbst fühlen was sie brauchen. Ja, wir haben Brettspiele gespielt und unsere Kinder spielen heute anders. Das ist einerseits der Lauf der Zeit und andererseits sollte es uns natürlich dazu anregen uns zu überlegen was die Kinder und vor allem Jugendlichen für Räume brauchen um sie nicht den ganzen Tag vor dem Computer zu verbringen.

Wo sitzen wir selbst vielleicht zu viel an den Medien? Wo unterdrücken wir unsere Gefühle und verhalten uns wie Roboter? Oftmals ist ein übermäßiger Medienkonsum auch Rückzug und ein Anzeichen für enorme Spannungen im Familienfeld, vor allem zwischen den Eltern.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Oftmals dienen die Medien als Ausweichen, als eine Art Suche nach Beschäftigung, wenn im Außen die Anreize fehlen. Gerade wenn wir Kindern nicht die Möglichkeit geben für sich selbst zu sorgen, ihre Nahrung auch selbst zu zubereiten, ihre Zimmer auch selbst aufzuräumen, weil wir das aushalten nicht abwarten können, gerade dann beginnen sie natürlich nach neuen Reizen zu suchen.

Es lohnt sich übrigens auch sehr sich einmal zum Kind zu setzen statt es für den Medienkonsum zu verurteilen. Es ist unglaublich welche Skills gerade die Jugendlichen in ihren Online-Spielen lernen.

Ja, zugegeben, ich verstehe es auch nicht und es macht mir manchmal selbst Angst. Aber genau dann schau ich hin, setze mich zu meinen Kindern und lasse mich mitnehmen in diese Magie in der sie sich befinden.

Als Online-Business-Unternehmerin profitiere ich selbst sehr von diesen Medien und liebe sie unendlich. Tatsächlich habe ich Phasen in denen ich sehr viel an diesen Geräten sitze und dann wieder fast gar nicht. Ich habe dadurch gelernt noch mehr auf meinen Körper zu hören und eben auch meinen Kindern dieses Verhalten nahegelegt.

Ich glaube wir brauchen „wilde Communities“, wilde Natur und viele Möglichkeiten sich draußen zu verwirklichen. Dann wird das andere auch überflüssig. Anstatt es zu verbieten oder gar schlecht zu reden dürfen wir das große Geschenk darin sehen und dankbar annehmen.

Übrigens habe ich für mich festgestellt, dass ich und auch andere Erwachsene Kinder immer dann verurteilen für ihre Medienkonsum, wenn wir uns eigentlich nach Ruhe und Rückzug sehen und uns diesen gerade nicht zugestehen können.

Wir machen hier übrigens ab und an große „Mario-Cart-Rennen“ und haben immer

jede Menge Freude dabei. Es ist schön sich auch als Erwachsener einmal mehr mit diesen digitalen, schnellen Energien zu beschäftigen. Der Freude dieses Spiels nachzugeben und da mit den Kindern ganz einzutauchen.

9.25 Süßigkeiten müssen verboten werden

Ich gestehe ich bin mit einer Fülle von Süßigkeiten aufgewachsen und mit Limonadenkästen im Keller. Meine Kinder amüsiert diese Vorstellung immer. Ich war da ungezügelt und habe meine eigenen Grenzen gefunden. Ich hatte ja alles und durfte alles. Irgendwann habe ich aufgehört Limo zu trinken und irgendwie finde ich Süßigkeiten heute furchtbar, sie sind mir einfach viel zu süß. Meine Kinder verlangen schon immer nur sehr, sehr selten mal danach. Und dann kaufen sie sich auch welche.

Süßigkeiten sind ein wundervolles Beobachtungsfeld und natürlich bin ich kein Fan davon Kindern ungezügelt einfach Massen an Süßigkeiten zur Verfügung zu stellen. Gleichzeitig ist es etwas was in unsrer Welt einen großen Platz hat und ich nasche auch gerne mal einen Rohkost-Riegel oder ein Stück Roh-Schokolade.

Die Frage ist immer: „Wo fehlt die Süße im Leben?“ Ein unverhältnismäßiger und übertriebener Drang nach Süßem ist immer der Ausgleich für übergriffiges Verhalten. Die Nahrung ist ja schon immer die Heilung. Wenn wir die Grenzen der Kinder nicht wahren, sie nicht richtig sehen in ihrem Sein und einfach unsere Bedürfnisse konsequent über ihre stellen, dann suchen sie nach einem Ausgleich durch Süßigkeiten.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Ich habe auch festgestellt, dass in Familien, wo Süßigkeiten ein Thema sind, immer die Eltern der Grund sind, ein Problem mit dem Süßigkeitenkonsum haben. Sie selbst versuchen sich zu regeln.

Meine Empfehlung deshalb: Erlaube Dir selbst einmal ungezügelter Süßigkeitenkonsum. Solange bis das Verlangen bei Dir selbst nachlässt. Und du wirst sehen auch Dein Kind wird damit aufhören.

Und ab und an Süßigkeiten zu essen ist einfach auch ein Teil dieses Leben. Wir dürfen lernen wieder mit allen Sinnen zu genießen und zum Beispiel ein gutes Eis in Ruhe zu schmecken kann eine wundervolle, sinnliche Erfahrung sein. Auch das ist Leben auf Erden.

9.26 Mein Kind wird nie mit Kritik umgehen können

Das ist tatsächlich eine große Angst in der freien Begleitung von Kindern. Das wenn wir die Kinder nicht regeln, kritisieren und streng behandeln sie später nicht die Fähigkeit haben diese Kritik auszuhalten.

Dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Ich behaupte sogar, dass der Großteil der Erwachsenen nicht konstruktiv mit Kritik umgehen kann sondern unzählige Strategien erfunden hat um sie entweder zu vermeiden oder gegen sich selbst anzuwenden.

Dabei gibt es nichts schöneres als gute Kritik, damit die eigenen Projekte wachsen können. Das Schulsystem, der Rotstift und eine übertriebene Kritikhaltung haben uns allerdings absolut in ein tiefes „Kritiktrauma“ gebracht. Wir spüren gar nicht was Kritik mit uns macht, sondern haben gelernt eine Art „Bypassing“ zu machen.

Das ist es was wir den Kindern gerne weitergeben wollen. Es war unsere Überlebensstrategie und sie hat mehr oder weniger schlecht für uns alle funktioniert. Es heißt aber nicht, dass das eine gute Strategie ist. Eigentlich ist es sogar in etwa so wie der Ausspruch „Schläge haben uns auch nicht geschadet“. Doch haben sie und wir dürfen die erste Generation sein, die aus all den Misshandlungen - egal ob körperlich oder

seelisch - aussteigen kann.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Kinder, die nie kritisiert wurden, können als Erwachsene ganz wundervoll mit Kritik umgehen. Sie können es als etwas Konstruktives sehen und müssen sich nicht die ganze Zeit davor schützen.

Junge Menschen, die gelernt haben ihre Emotionen zu fühlen und selbst zu halten, anstatt sich davon abzuspalten, können ganz ganz wundervoll mit jeglicher Art von Kritik umgehen. Vielleicht nicht so wie wir uns das vorstellen - wir bekommen nämlich oft Gegenwind und unsere eigenen Themen um die Ohren geworfen - aber auf jeden Fall auf eine sehr gesunde Art und Weise.

9.27 Aufräumen muss einfach sein

Tatsächlich haben nur wenige von uns ein natürliches Aufräumverhalten. Bei den meisten wurde aufräumen stark geprägt in Elternhaus und Schule.

Mit der Ordnung verhält es sich in etwa so, wie auch schon mit der Struktur. Räume sind wenig vorbereitet auf die Bedürfnisse von Kindern und das was wir Sauberkeit nennen ist oftmals übertriebene Hygiene.

Aufräum- und Putzzwang kommen aus tiefen Programmierungen. Jeder Mensch ist von Natur aus reinlich, räumt auf und macht sauber, was er hinterlassen hat. Nur eben vielleicht nicht so klinisch rein, wie es immer wieder vorgelebt wird.

Wenn ein Raum voller Chaos und Unordnung ist, dann bedeutet das nicht, dass der

Mensch unordentlich ist sondern es bedeutet schlicht und einfach, dass der Raum in dem Du Dich gerade mit ihm befindest chaotisch und voll ist.

Alles was wir um uns herum sehen ist ein Ausdruck unseres Inneren – so auch der Raum in dem wir uns befinden. Sind wir zentriert und ganz mit der Stille verbunden so erschaffen wir Räume, die genau das ausstrahlen. Gleichzeitig ist es unheimlich schwer in Räumen die unordentlich sind zentriert zu sein, wenn man das nicht gelernt hat.

Wir kommen aus dem Chaos – unserer wahren Natur und wir gehen zurück in das Chaos. Dazwischen sind wir hier um zu leben. Und Kinder zeigen uns dieses Chaos oftmals sehr sehr deutlich.

Nun wurden wir alle mehr oder weniger gezwungen eine Ordnung zu halten, die nicht aus unserem Innersten entsprang. Gerade im Thema Aufräumen gibt es echt viel Zwang und Druck und wir alle haben sicher die ein oder andere übergreifige Situation darin erlebt.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Es ist der Ausdruck der Überforderung der Seele. Auf der Erde anzukommen ist Überforderung pur. Als Seele sind wir frei und leicht, in einem Körper auf der Erde dagegen ist es manchmal gar nicht so einfach klar zu werden.

Also drücken wir es in den unterschiedlichsten Situationen aus oder erschaffen uns Räume in denen wir nicht damit konfrontiert werden. Identifizieren uns mit dem Körper und blenden die Seelenebene vollkommen aus.

Bis Kinder kommen und das Chaos bringen, uns daran erinnern wer wir wirklich sind und uns auch an die göttliche Ordnung, die heilige Geometrie erinnern wollen.

Wenn ein Kind nicht aufräumen will, dann dürfen wir es nicht zwingen. Wir können Vorbild sein und einladen, gemeinsam aufzuräumen, doch niemals dürfen wir sagen: Du musst das jetzt aufräumen.

Ich habe die Möglichkeit von mir zu sprechen: Ich mag das Spiel gerne und wenn es hier liegt dann wird es ziemlich schnell kaputt gehen, deshalb ist es mir wichtig, dass wir das erst aufräumen bevor wir etwas anderes machen. Machst du mit?

Ein Einladen und auch ein Annehmen, dass das Kind eben gerade keine Lust hat aufzuräumen. Tatsächlich ist ein großer Raum für ein kleines Kind oft überfordernd. Wir können es an die Hand nehmen, wenn es mithelfen möchte, können es anleiten. Aber niemals dürfen wir es zu etwas zwingen.

Da braucht es keine Erklärungen dafür, dass ist reine Menschenwürde.

9.28 Das Kind hat keinen Respekt vor mir

Kinder zeigen immer auch unser eigenes Verhalten, sie spiegeln sozusagen unglaublich gut, das was wir ausdrücken.

Habe ich Respekt vor dem Kind, hat es Respekt vor mir. Habe ich Respekt vor mir selbst, hat es auch mein Kind.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Doch wenn ich mir selbst nicht diesen Respekt entgegen bringen kann, dann darf ich keinen Menschen im Außen zu respektvollen Verhalten zwingen. Das ist im höchsten Maße übergriffig. Wenn ich mir wünsche, dass ein Kind respektvoll mit mir umgeht,

dann sollte ich immer schauen was mein wirkliches Bedürfniss dahinter ist.

Wo respektiere ich nicht meine Wünsche und Träume, wo nehme ich mir nicht den Raum den ich gerne hätte? Wo bin ich mir selbst nicht wert genug?

Und wenn der Wunsch da ist, dass das Kind mit anderen respektvoller umgeht, ist auch hier die Frage wieder: Wo behandle ich andere Menschen noch nicht respektvoll? Wo könnte ich noch achtsamer mit anderen Menschen umgehen?

Kinder sehen Menschen genauso wie sie sind. Ohne Schleier. Sie sind immun gegen Fassaden und aufgesetzte Geschichten. Sie leben aus der Wahrhaftigkeit und das fordern sie auch von anderen oft ein.

Du kannst auch einmal beobachten was Dein Kind Dir eigentlich mit seinem Verhalten zeigen will. Vielleicht ist tatsächlich auch das Verhalten des Gegenüber zum Kind respektlos. Wir alle haben Angst vor Autoritäten, die tief in unseren Zellstrukturen steckt. Deshalb verurteilen wir lieber unsere eigenen Kinder als das wir einmal hinsehen, wie der andere Mensch sich gerade verhält.

9.29 Ich muss mich um mich selbst kümmern und das Kind lässt mir keinen Raum

Dein Kind ist nicht für dich verantwortlich, nur du kannst Dir selbst Raum geben, um Zeit für dich zu haben. Ich empfehle jedem der kleine Kinder begleitet ungefähr eine Stunde am Tag nur für die Liebesbeziehung zu sich selbst und dem eigenen Körper. Und das kann eine Meditationsübung mit etwas Yoga sein, das kann ausgiebiges massieren und streicheln sein (mit oder ohne Partner), das kann einfach da liegen und

Musik oder Hz-Frequenzen sein . Das reicht vollkommen. Und selbst wenn es nur 15 Minuten Meditation am Tag sind, irgendetwas was Dich wieder in Deine Mitte bringt. An einen Baum lehnen und atmen ist etwas womit man sich immer und immer wieder zwischendurch auftanken kann.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Ja, es kann fordernd und anstrengend sein mit Kindern zu sein. Aber das ist es mit allen Menschen. Immer dann wenn wir als Menschen nah zusammen leben kommen wir an unsere tiefsten Punkten. Normal haben wir Strategien entwickelt um andere nicht so nah an uns ran zu lassen. Wir weichen aus, wir unterdrücken Emotionen und Gedanken, weil wir andere nicht verletzen wollen oder selbst nicht verletzt werden möchten. Kinder allerdings (oder auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen) sind radikal ehrlich zu allen. Sie zeigen uns sofort wenn wir sie verletzen, wenn wir über ihre Grenzen treten oder wenn wir eben nicht gut auf uns selbst achten.

Es geht nicht darum, dass Du jetzt Deine Kinder auf einen Stuhl setzt und sagst: „Ihr müsst jetzt mal leise sein, Mama muss meditieren und sich um sich selbst kümmern.“ Tatsächlich geht diese Art von Selbstbegleitung immer und in jeder Minute und ist nicht nur hilfreich mit kleinen Kindern sondern in jeder Stresssituation.

Immer wenn Du das Gefühl hast nicht mehr weiter zu wissen, wenn Du Dich unstabil fühlst, wenn Dir scheinbar alles einfach nur noch zu viel ist – ein Zustand den Du in der Begleitung von Kindern sicher gut kennst – dann nimm Dir einfach drei Atemzüge Zeit um Dich wieder zu zentrieren. Fühle Deine Fußsohlen, stell Dir vor, wie an ihnen Wurzeln in die Erde wachsen. Und fühle Deinen Scheitel, stell Dir vor wie dort eine Krone sitzt, deine Verbindung zur Sonne.

Und jetzt atme dreimal tief in den Bauch und langsam durch den Mund wieder aus. Schenk Dir jeweils eine kurze Pause in der Fülle des Einatmens und auch des Ausatmens. Fühle bewusst diese Fülle und diese Leere. Gib alles was Dich gerade belastet ab an die Umgebung. Um ganz in Deinem Körper anzukommen kannst Du Dich selbst auch noch sanft an den Armen oder am Bauch berühren. Mach Dir einfach klar: „Ich bin gehalten, ich bin in Sicherheit, ich bin geborgen in mir selbst.“

9.30 Was, wenn jeder nur noch das tut, was er will?

Das ist eine Frage, die mich seit vielen Jahren beschäftigt. Ja, was wenn wir auf einmal nur noch das tun, was wir wollen? Wenn wir alle nur noch unserer inneren Stimme folgen? Es ist natürlich wichtig zu differenzieren, ob ich unentwegt einem verletzten inneren Kind folge oder der göttlichen Quelle, doch im Grunde führt mich auch das verletzte innere Kind zwangsläufig eines Tages zur Quelle.

Manchmal müssen wir uns austoben dürfen, damit all diese ganzen verrückten Wünsche aufhören jeden Tag anzuklopfen. Und das ist auch für die Kinder so. Wenn wir sie nach jahrelanger Unterdrückung durch Schule und Kindergarten aus den Einrichtungen nehmen, dann können sie echt erstmal richtig wild und unbändig werden. Sie brauchen Grenzerfahrungen und am besten machen sie die in der Natur.

Und im Grunde brauchen wir das gerade alle. Alle müssen erst einmal wieder eines sein dürfen: Wieder Kind!

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Lass dieses Kind in Dir einfach einmal seinen Willen haben. Diesen Zustand kennt es vielleicht gar nicht, hat es vielleicht bisher kaum erlebt. Es ist unwahrscheinlich wichtig diesen kindlichen Wünschen und Träumen in uns einmal Raum zu geben. Und selbst wenn wir sie vielleicht gerade nicht umsetzen können uns selbst ein: „Ich sehe Dich, Dein Wunsch ist mir wichtig“ zu geben.

Spannenderweise ist es wirklich so, dass mit der Zeit diese Wünsche und Träume sich verändern. Sie werden weniger, sie beginnen sich zu klären und wir kommen an in einem ganz anderen Status unserer selbst. Dieser ist viel zufriedener und viel ausgeglichener. Dieser kann total gut umgehen mit Zurückweisungen, kann klar und fokussiert den Dingen folgen die wirklich wichtig sind.

Und dann, wenn sich all diese unerfüllten Träume und Wünsche die noch in uns geschlummert haben, beruhigt haben, dann stellt sich diese innere Ruhe ein und wir können wieder aus der unerschöpflichen Quelle der Kreativität schöpfen. Dann beginnen wir richtig mit der Umgebung, dem Raum in dem wir uns bewegen zu verschmelzen, dann beginnen wir automatisch zu fühlen, was dieser Ort, die Menschen die da gerade sind und ich selbst in diesem Moment gerade brauche.

Und tatsächlich ist das auch bei unseren Kindern so. Wenn wir ihnen ihre Träume und Wünsche zu gestehen, ihnen ein „Ich sehe Dich in Deinen Wünschen“ geben – das heißt nicht, dass wir sie alle erfüllen müssen – dann sind auch diese Kinder vollkommen zufrieden in sich und fordern nur sehr selten.

9.31 Ich muss doch für mein Kind da sein

Ja, natürlich, und das bist du auch, wenn es dir richtig gut geht. Für ein Kind da zu sein heißt nicht, dass wir ständig neben unseren Kindern stehen müssen und für ihre Bedürfnisse sorgen oder auf sie aufpassen.

Wenn wir als Begleiter der Kinder in uns ganz zentriert sind, dann begleiten wir von einem ganz anderen Platz aus, wie wenn du dich um deine Kinder „kümmerst“. Denn dann können sie nicht richtig erblühen, und kümmern nicht nur vor sich hin.

In Deinem Universum - von dem Deine Kinder auch ein Teil sind - bist Du der wichtigste Mensch in deinem Leben. Als erstes in Deinen Bedürfnissen bist immer Du, alle anderen spiegeln Dir erstmal Dein Verhalten. Wenn Du in Deiner Mitte stehst, dann können das auch die Menschen um Dich. Dein Partner, Deine Kinder.

Das heißt nicht, dass wir die Kinder vernachlässigen, sie nicht mehr beachten sollen. Nein, ganz im Gegenteil. Kinder werden immer dann vernachlässigt wenn wir uns selbst nicht mehr spüren können. Wenn wir aber gelernt haben gut für uns selbst zu sorgen, dann tun wir das ganz automatisch auch für unsere Kinder. Dann sind wir fest verbunden mit Himmel und Erde, mit dem Spirit, der wir sind. Dann können wir aufrecht durchs Leben schreiten und auch für uns und unsere Kinder eintreten.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Und ja, wir wurden alle verbogen und ja, es ist ein harter Weg. Wir dürfen hier wirklich liebevoll mit uns sein. Deshalb auch immer wieder der Hinweis, dass dieses Buch als Wegweiser zu verstehen ist. Du musst nichts davon umsetzen, Du kannst alles wieder vergessen. Das wichtigste ist und bleibt, dass Du glücklich bist.

9.32 Manchmal muss man Kinder anschreien, sonst hören sie nicht.

Kein Mensch möchte angeschrien werden und Kinderseelen sind noch viel feiner und zarter als Erwachsenenenseelen. Ich gebe immer gerne den Tipp weiter, dass wir die Kinder genauso behandeln sollten, wie wir gerne selbst behandelt werden.

Das was ich nach Außen gebe ist auch das was zu mir zurück kommt. Wenn Du Deine Kinder fein und achtsam begleitest, so wirst Du mit der Zeit feststellen, dass auch die Menschen in Deiner Umgebung Dich viel feiner und achtsamer behandeln.

Und ja, es passiert auch mir manchmal, dass ich meine Kinder oder Menschen in meiner Umgebung anschreie. Auch ich bin mal überfordert, auch mir ist manchmal alles zuviel und ich kann mich dann nicht mehr zügeln. Und auch darin darf ich mich lieben, auch darin darf ich mir selbst - und diesem verletzten Kind in mir - den Raum geben. ,

Manchmal beginnen wir zu schreien und Dinge zu sagen, die wir einfach nicht so meinen. Aber niemals, niemals trägt mein Kind im Außen daran Schuld! Es ist unser eigenes inneres Kind, das da schreit und auch zu ihm dürfen wir genau so lernen, liebevoll zu sein, wie zu den Kindern im Außen.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Ich gehe an der Stelle immer raus aus der Situation, schau dass es einen anderen Erwachsenen gibt der für die Kinder da ist. Atme erstmal in Ruhe und nimm mein inneres Kind in den Arm. Dann, wenn ich mich wirklich beruhigt habe, wieder in meiner Mitte angekommen bin, mich zentriert fühle, dann gehe ich zurück zu den Menschen die ich angeschrien habe. Das ist meine Art die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen und sie funktioniert für mich sehr gut.

Der nächste Schritt ist für mich dann immer zu der Person zu gehen, die ich gerade angeschrien habe (manchmal braucht es auch ein paar Stunden Abstand) und noch einmal in Ruhe zu sprechen. Ein „Es tut mir leid“, gerade wenn wir die eigenen Kinder angeschrien haben, ist für mich dabei immer der wichtigste Ausdruck. Es zeigt Demut und Respekt der anderen Person und sollte natürlich mehr sein als nur diese eine Satz. Wir dürfen das ganz tief in uns fühlen und von diesem Platz aus uns bei dem anderen Menschen, den wir verletzt haben, entschuldigen.

Das ist das Schönste und Einzige, was Erwachsene machen können. Wir sind Menschen und es passiert jedem von uns. Auch deine Kinder werden eines Tages vielleicht in eine Situation kommen, die sie überfordert und auch sie werden andere Kinder oder Erwachsene anschreien. Und wenn sie gelernt haben damit verantwortungsvoll und bewusst umzugehen, dann werden auch sie sich entschuldigen können und wieder Frieden in die Situation bringen.

Streit und Emotionen sind Dinge, die einfach zu unserem Leben gehören. Drama und Leid kommen nur dann, wenn wir den Weg daraus nicht mehr finden. Solange wir alle offenen Herzens darin bleiben, dürfen all diese Energien durchfließen und in den Frieden finden.

9.33 Mein Kind muss sich entschuldigen!

Wir dürfen Kinder auf keinen Fall zur Entschuldigung zwingen. Wie gerade schon beschrieben, ist eine Vergebung ein Gefühl aus dem Inneren, wenn wir über uns hinaus geschossen sind. Das passiert und es ist eine innere Haltung. Und ja, manchmal brauchen wir einige Zeit bis die Wut verkocht ist.

Wenn ein Kind wütend wird und um sich schlägt, dann nicht, weil es ein „Wutmonster“ reitet, das es lernen muss zu kontrollieren. Natürlich ist das wertvoll zu können, doch die Wut hat einen Grund! Sie kommt, weil eindeutig über die Grenzen des Kindes getreten wurde!

Und wenn die Wut dann zwischen zwei Kindern hochkocht, die gegenseitig ihre Grenzen austesten, dann dürfen wir das zulassen. Auch wenn es für uns schwer ist auszuhalten. Meistens ist es so, dass ein Kind über die Grenzen des anderen zu treten versucht. Das andere beginnt zu schreien, weil es sich nicht mehr wehren kann und fängt dabei vielleicht sogar an Schimpfwörter zu benutzen. Hört der Erste dann nicht auf, kann es sogar sein, dass es zuschlägt. Aber nicht, weil es böse ist! Es wusste sich nicht anders zu wehren. Und sicherlich kommt beim zweiten Kind dann Scham hoch und bei den Eltern, wenn es sich um Freunde handelt.

Dann braucht das Kind, das geschlagen hat, erstmal Ruhe. Beide brauchen Trost und das schlagende Kind muss erstmal wieder zu sich finden. Und es kann sein, dass es von ab dem Zeitpunkt entschuldigen mag. Aber auch das andere Kind wird feststellen, dass es viel zu weit gegangen ist. Und es beim nächsten Mal nicht mehr tun.

Wichtig ist, dass wir uns als Erwachsene nicht einmischen. Wir können unterstützen in dem wir bei uns selbst hinfühlen, in dem wir schweigen und wirklich in uns lauschen was gerade in unserer Mitte vor sich geht.

An dieser Stelle kannst Du die Praxis „Kind frei lassen“ für Dich anwenden.

Wir sehen das täglich bei Tierbabys und wir dürfen es auch bei Menschenkindern wieder zulassen. Streit gehört zum Leben dazu. Und je weniger wir Erwachsene mit unseren Ideen von Krieg und Frieden eingreifen, desto weniger schlimm läuft es ab. frei

9.34 Mein Kind ist böse

Tatsächlich sind die Grundlagen des Adultismus die Annahme, dass in einem Kind etwas böses steckt, dass wir ihm „austreiben“ müssen. Die Lebendigkeit und natürliche Ordnung des Lebens ist das was von vielen Religionen „verteufelt“ wird und so ist es natürlich auch die Annahme verständlich, dass ein Kind böse ist.

Ein ganz übler Glaubenssatz, der seine Wurzeln im Menschen selbst hat und es auch da wieder darum geht, die Kinder frei zulassen. Da dürfen wir immer wieder ganz tief in uns selbst hineinfühlen, denn ein Großteil von uns hatte noch Generationen vor sich, die genau das geglaubt haben. Und Du wirst feststellen können, dass ganz unbewusst immer wieder solche Gedanken vorbei flattern, wenn Du Kinder begleitest. Schön ist es, wenn wir sie sehen können, umarmen und dann zurück in den Kreislauf des Lebens geben.

Wenn jedoch ein Kind immer wieder auffällige Verhaltensmuster hat und die Eltern machtlos darin sind, dann kann man da systemisch einmal hinsehen. Meistes stecken hinter auffälligem Verhalten, das sich mit nichts lösen lässt, tiefgehende, systematische Verstrickungen, die sich mit einer einzigen Familienaufstellung oder schamanischen Behandlung lösen lassen. Hier empfehle ich immer die Unterstützung bei guten Familienaufstellern zu suchen oder auch ein Traumatherapie-Coaching für die Eltern.

Also zögert nicht euch (gute) Hilfe zu suchen. Was das Kind aber sicher nicht braucht, sind Medikamente oder eine Therapie. Ein guter Therapeut schaut sich immer nur die Eltern an, nie das Kind.

9.35 Ich kann mein Kind nicht lieben

Wenn du jetzt diesen Satz in dir findest, dann kann es sein, dass es für dich noch eine tiefgehendere Begleitung im inneren Kind braucht. Es gibt überall gute Seminare, Kreise, Online- und Offline-Begleitungen. Lass dir helfen. Das ist nichts, wofür du dich schämen musst, ganz im Gegenteil. Da scheint ein Schmerz so groß zu sein, dass du dich nicht dafür öffnen kannst. Das ist vollkommen in Ordnung. Gib Dir Zeit und umarme dich.

Oftmals sind die Geburten oder Schwangerschaften traumatisch für Eltern oder Kind und wir hängen in einem Art Schockzustand fest. Dann brauchen wir da Unterstützung und dürfen uns die auch nehmen.

9.36 Was, wenn das alles nicht stimmt und aus meinem Kind ein Tyrann wird?

Du wirst keine Garantie bekommen wie sich Dein Kind entwickelt. Jeder Mensch ist einzigartig und bringt seine ganz eigene Essenz mit auf die Erde. So auch unsere Kinder.

Für mich persönlich gibt es keine Tyrannen, sondern nur traumatisierte Menschen, die keine andere Lösung für ihre Emotionen gefunden haben als sie im Außen abzureagieren.

Für mich gibt es auch keine narzisstischen Verhaltensweisen, sondern immer systemische oder energetische Verstrickungen aus vielen Seelenleben. Wir sind jetzt und hier auf der Erde und können sie in dem Moment wo sie auftauchen in unser Bewusstsein bringen.

Ich mag Dich mit diesem Buch einladen Deine eigene innere Stimme zu finden. Deinem eigenen Bauchgefühl in der Begleitung mit Deinen Kindern vertrauen zu lernen und Deinen eigenen Impulsen zu folgen.

Und erst dann auf die Impulse im Außen zu reagieren. Fühlst du darin eine Wahrheit für dich? Fühlt es sich für diesen Moment richtig an? Gibt es Dir Energie oder nimmt es Dir eher Energie?

Und dann geh einfach ins Vertrauen. Dein Kind ist ein Kind der Liebe. Der Liebe zwischen Dir und Deinem Partner - egal ob ihr noch zusammen seid oder nicht. Ein Kind ist lebendiger Frieden, lebendige Freude und lebendige Liebe. Es will nichts und doch ist es ganz bedürftig. Wenn wir es aus der Liebe, dem Frieden mit der Welt und der Freude an uns selbst heraus begleiten, dann kann nichts anderes herauskommen als ein Mensch, der mit sich selbst verbunden ist.

Wir wissen nicht wer unsere Kinder sind, wenn sie zu uns gehen. Sie gehören uns nicht, wir haben einfach nur das große Glück sie jeden Tag ein Stück begleiten zu dürfen. Und dafür dürfen wir jeden einzelnen kostbaren Moment genießen. Ihn ganz in uns aufnehmen, ihn ganz da sein lassen.

Vor kurzem waren meine Töchter, die jetzt 15 und 13 Jahre alt sind mit einigen jüngeren Kindern am Tisch gesessen. Sie haben ihnen gezeigt, wie man richtig Quatsch macht, haben mit ihnen Papierschnipsel über den Tisch geworfen und waren einfach albern. Mein Mutterherz wollte platzen vor Freude, Freude darüber, dass sie eben es nicht als kindsich erachten, sondern es als einen wichtigen Teil des Lebens sehen auch Chaos machen zu können. Freude darüber, dass sie noch mit sich und dem kleinen Kind, dass sie einmal waren verbunden sind. Und Freude darüber, dass sie sich so sicher und geborgen fühlen, dass sie im Beisein von großen und kleinen Menschen ausgelassen

fröhlich sein können, ohne Angst vor schlimmen Konsequenzen. Freude darüber, dass sie zu glücklichen Erwachsenen heranreifen, die verantwortungsvoll mit sich selbst, jungen Menschen und der Welt umgehen.

Das ist und war mein höchstes Ziel als Mutter. Alles andere formt sich um sie herum. Es ist mir egal ob sie einmal Architekten werden oder Müllarbeiter. Ich liebe sie aus tiefstem Herzen und ich weiß, dass ein Mensch der in Fülle aufgewachsen ist, immer ein Leben in reiner Fülle haben wird. Und ich weiß, dass es nicht in meinen Händen liegt, sondern dass ich hier nur Diener des Lebens, des Spirits bin. Dass es wichtig ist, dass ich mein Ego zurück nehme und das große Ganze durch mich wirken lasse.

In diesem Sinne möchte ich Dir danken, dass Du bis hierher dieses Buch gelesen hast, dass eben genau aus dieser demütigen Haltung heraus geschrieben wurde. Und aus der tiefen Liebe zu allen Kindern dieser Erde. Denn das ist es was ich mir in meinem Herzen wünsche, unzählige freie, geliebte Kinder – groß und klein. So dass die Erde wieder zu einem freudigen Spielplatz voll erfüllter Menschen, die das Wunder des Lebens ausdrücken, wird.

Mit jedem „Lass die Kinder frei“ kommst Du dem Wunder, das du bist ein Stück näher. Und wenn dir dieses Buch jetzt gefallen hat, dann empfehle es gerne weiter. Wenn Du etwas zu kritisieren hast, schreib es mir gerne. Ich freue mich immer über konstruktive Kritik, vor allem wenn sie liebevoll geschrieben ist.

Danke dir, aus tiefstem Herzen – ohne den Leser wäre es kein Buch. Ohne deinen Wunsch diese Zeilen zu finden hätte ich sie nicht schreiben können. Ich wünsche dir eine wundervolle Zeit mit deinen Kindern.



Kristina Andrea Frank

deeply loving and beloved.

Mother, Artist, Soulshaman

„Das Leben ist lebendig und will gelebt werden. Immer wenn wir das vergessen, kommt von irgendwoher ein Engel und erinnert uns daran. In Form anderer Menschen, Tiere oder Pflanzen. „

Ich bin hier und gebe dem Leben einfach ein volles „JA“. Ich fühle mich sehr verbunden mit allem was ist und habe einen starken Ruf danach „Lass die Kinder frei“ in die Welt zu tragen. Das war nicht immer so, doch ich forsche seit Jahren im kindlichen Feld, denn jeder von uns ist das ganze Universum und wenn wir unsere Körper heilen, so heilen wir die ganze Welt.

Ich spüre einen großen Ruf nach einer Gemeinschaft ohne starre Regeln, sondern einer die aus sich selbst heraus entsteht. Aus dem tiefsten Punkt in dem wir alle eins sind und sich in dieser Lebendigkeit in das Leben entfaltet.

Ich lache, lebe, weine jeden Tag und davon reichlich. Ich spiele gerne und begegne am liebsten Menschen in der Tiefe. Egal ob nun in der Community oder als Begleitung.

Ich bin selbst Mutter von drei Kindern. Zwei Töchter (geboren 2005 und 2008) und einem Sohn (geboren 2013). Die drei wachsen frei von pädagogischen Konzepten und Erziehungsideen auf. Sie lehren mich jeden Tag alles über mich und das Leben.

Ich fühle mich täglich stärker mit meinem eigenen Feuer verbunden und spüre den Ruf das ganz auf die Erde zu bringen. An das Feuer in uns zu erinnern und den Löwenmut. Den Mut zum Leben „Ja“ zu sagen und zu allem was uns versucht klein zu halten ein „Nein“ zu geben.

Der Schlüssel dafür steckt für mich im inneren Kind, im zentralen Nervensystem und in der wahrhaftigen Gemeinschaft unter liebenden Menschen. Ich liebe es Menschen in ihrer Tiefe zu begleiten und an das Wunder zu erinnern, das wir alle sind.

Tägliche Impulse von mir findest Du in den Social Medias:

facebook.com/kristinaJetzt

Instagram.com/kristina.andrea.frank

t.me/kristinaandrea

Auf meiner Seite findest Du eine wundervolle Meditation zum inneren Schulkind und Deinem Lebensbaum. Außerdem findest Du dort weitere Kurse von mir und wenn Du das für Dich gerade fühlst eine Begleitung zum Wunder, dass Du bist.

www.kristina-andrea.de

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen

Notizen