

Beherzt leben – lieben – lernen
Impulse vom 8.1.2019



Wie 2019 ein Jahr der Freude werden kann

Kannst du dich noch erinnern an die unbeschwerten Tage deiner Kindheit, in denen du in deinen Emotionen schwelgen konntest?

Wo du sowohl deinen verträumten Phantasien nachhängen und dich an Kleinigkeiten freuen konntest?

Wo sogar Nichtigkeiten Lachsalven in dir und deinen Geschwistern, sofern du welche hattest, oder in deinem Freund, deiner Freundin, auslösen konnten?

Und ihr in diesem Gelächter die kühnsten Geschichten erfinden konntet und sie spielend erleben, als seien sie real?

Kennst du noch den Ort aus deinen Kindertagen, wo ihr euer Versteck oder euer Lager hattet und überzeugt wart, die Erwachsenen würden euch dort nicht finden oder stören?

Kannst du dich noch erinnern, was ihr dort alles erkundet und ausprobiert habt?

Kannst du dich noch an die Streiche erinnern, die ihr ausgeheckt habt und dabei vor lauter Gelächter und Schadenfreude, euch habt umfallen lassen und am Boden gekringelt, vor überschäumenden Gefühlen, weil Euer Streich gelungen war?

Was war dein lustigster Streich? Erwinnere dich daran!

Kannst du dich noch erinnern an die Zeit, in der es nicht darum ging etwas zu erreichen oder besonders gut zu machen, sondern nur die Freude es war, die dich/euch geleitet hat in euren Unternehmungen?

Wie war das mit den Jungs, wenn du ein Mädchen bist, und mit den Mädchen, wenn du ein Junge bist? Was habt ihr euch über die 'anderen' erzählt? Was hast du gehört über sie? Worauf warst du neugierig? Was habt ihr ihnen angedichtet in eurer Phantasie?

Wie war das, als du deinen ersten Wunsch-Kuss bekommen, oder ihn dir ergattert hast?

Ich möchte dich einladen, dich heute an diese Zeit wieder zu erinnern, und wenn es nur für einen Augenblick ist.

Dieses Kind lebt noch in dir!!

Spüre, wie dabei deine Stimmung sich verändert? Nur weil du zurückdenkst, wie unbeschwert du einst sein konntest.

Dieses Kind mit dieser Leichtigkeit und Freude, das lebt auch heute noch in dir!! Es kann nur sein, dass es vielleicht etwas zu kurz kommt in deinem Leben, oder nicht?

Schenke dir, wann immer du einen Moment Zeit hast, einen Augenblick der Verbindung mit diesem Kind, das du einst warst, und das noch immer in dir vorhanden ist. Vielleicht ist es einfach in Vergessenheit geraten, dann kannst du es ändern.

Jeder Augenblick zählt, den du dich mit deiner Unbeschwertheit verbindest und tut dir hier und jetzt gut.

Und gerade wenn du in Hektik bist, unter Stress stehst, gerade dann könnte dieses kindliche Gemüt in dir, Dir eine neue Perspektive geben und ein neues Gefühl vermitteln.

Die Erinnerung mit ihren Gefühlen im Körper verankern

Ich möchte dich einladen, suche dir einen besonders schönen Augenblick deiner Kindheit und halte ihn dir fest.

Vielleicht schreibst du ihn dir auf und gibst ihm dann einen Platz in Deinem Körper. An dieser Stelle berührst oder drückst deinen Körper und sagst zum Kind deiner Erinnerung: "Hier bist Du zuhause!"

Wann immer du diese Stelle berührst, ob absichtlich oder unabsichtlich, erinnert sich dein Körper an diese Zeit und deine Stimmung kann sich verändern!

Oder du gibst die emotionale Energie dieses Augenblicks in ein Kissen, das dich immer wenn du dieses Kissen siehst, daran erinnert. Wenn du es in den Arm nimmst, kannst du die Stimmungslage dieses Augenblicks besonders gut fühlen.

Diese Erinnerungen nähren Dein **Kindlich-Emotionales-Selbst**, das Dich auf Deinem Weg begleiten will. Vielleicht willst Du ihm das kommende Jahr widmen?!

Probiere es aus und lass Dich überraschen.

Ich wünsche Dir die unbeschwert kindliche Freude als Begleiter des Neuen Jahres.

Herzliche Grüße und Dir eine gute Zeit.



Helmut Laber

*„Ein Freund ist jemand,
der die Melodie deines Herzens kennt
und sie dir vorsingt,
wenn du sie mal vergessen hast!“*

(Albert Einstein)

Wenn Du magst, helfe ich Dir, Dich an sie zu erinnern!