

Glücksbohnen

Seit nun fast einem Jahr trage ich Bohnen mit mir herum. Dies manchmal mit physischen weissen Bohnen und nun oft einfach mit gedanklichen weissen Bohnen. Dies tue ich inspiriert durch eine wundervolle Geschichte, die ich während einer Weiterbildung mit einer Handvoll Bohnen geschenkt bekommen habe. Es ist so schön, durch sie jeden Tag die kleinen, wundersamen und lichtbringenden Erlebnisse wahrzunehmen. Sie schenken mir viel Kraft. Gerne gebe ich hier die Geschichte weiter und auch meine weitere Idee für den Alltag mit den Kindern.

Bohnen zählen

Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verliess niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weisse Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und liess eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön und gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends sass die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie zelebrierte dies geradezu und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.

Ab jetzt möchte ich dabei meine Kinder integrieren. So habe

ich für unser Ins-Bett-Geh-Ritual einen Glückstopf bereitgestellt. Bevor wir uns ins Bett legen, wählen wir je einen Gegenstand (Bohne, Haselnuss, Glasperle, Knopf, Stein, Muschel, Buchennuss, ...) aus, legen ihn in den Glückstopf und erzählen uns das Ereignis dazu.



Jeden Abend sammeln wir in unserem Glückstopf freudige Momente.



Unsere Glücksträger sind Steine, Muscheln, Bohnen, Knöpfe, Schneckenhäuschen, Glasperlen, ...

Mögt ihr auch jeden Tag viele Bohnen zählen dürfen. Mir schenkt es jeden Tag mindestens ein Lächeln.

Engel in meinem Haar (Buch von Lorna Byrne)

Immer wieder in meinem Leben fällt mir ein Edelstein zum Beispiel in Form von einem Buch für meine Schatzkiste zu.

Diesen Herbst (2014) nahm ich nach langer Zeit wieder einmal ein Buch in die Ferien mit. Normalerweise komme ich selbst in den Ferien kaum zum Lesen. Doch dieses Mal am [Meer](#) bekam ich viel Zeit für mich geschenkt. Die Kinder beschäftigten sich stundenlang alleine. So las ich das wundervolle Buch [Engel in meinem Haar](#). [Lorna Byrne](#) erzählt darin ihre mich sehr

berührende Lebensgeschichte. Ihre Geschichte brachte mich den Engeln, die ich feinstoffliche Licht-Wesen zu nennen pflege, wieder näher.



Herzlichen Dank ans wundervolle Buch Engel in meinem Haar, an Lorna Byrne und an die Engel!

Klappentext zu „Engel in meinem Haar“

Bereits als Kind erkennt Lorna Byrne, dass sie über außergewöhnliche Fähigkeiten verfügt: Sie kann Engel und Lichtwesen wahrnehmen. Ihr Leben lang begleiten sie diese Wesen von großer Schönheit, unter ihnen auch Erzengel und der

*Prophet Elija. Ihre Umgebung hält sie für zurückgeblieben, und Lorna lernt, dass sie ihr Wissen sorgsam hüten muss, um von anderen ernst genommen zu werden. In diesem Buch öffnet sie sich erstmals und erzählt die berührende Geschichte ihres Lebens, in dem Glück und Tragik oft nah beieinander liegen: Aufgewachsen im Irland der 60er Jahre, erfährt sie Armut, Ausgrenzung und persönliches Leid, aber auch Freundschaft, Familienglück und die große Liebe. Und es sind immer wieder die Engel, die ihr nach Schicksalsschlägen neuen Mut schenken und ihr helfen, ihrem Leben eine positive Wende zu geben. Mehr und mehr beginnt sie, zu ihrer Gabe zu stehen und sie für das Wohl anderer Menschen zu verwenden. Heute ist Lorna Byrne eine bekannte Heilerin und Mystikerin, die von zahlreichen Menschen aufgesucht wird, um bei ihr Rat und Heilung zu suchen. Wie keine andere versteht sie es, ihren Lesern das große Vertrauen in die Kraft der Engel zu vermitteln, das auch ihren eigenen Weg prägte. ‚Engel in meinem Haar ist mehr als eine autobiografische Erzählung. Es ist eine Offenbarung, die deine Augen öffnen und dein Leben verändert wird. Engel in meinem Haar transportiert eine Botschaft, die die heutige Welt notwendig wahrnehmen sollte.‘
– Matt Adams, New York Times*

Los-Lass-Ritual

Regelmässig führe ich für mich ein Loss-Lass-Ritual durch, um alles, was ich nicht mehr brauche (Gedanken, Lebensumstände, Menschen, Tiere, Angewohnheiten, Ängste, ...), dankend zu verabschieden. Oft fühle ich diesen Impuls im [Herbst](#), wenn auch die Natur loslässt. Die Bäume trennen sich zum Beispiel von ihren Blättern. Ich wähle dabei nach Möglichkeit einen Vollmondtag.



Vollmond am 8. Oktober 2014 in San Vincenzo am Meer

Ich überlege mir und spüre in mich hinein, was ich loslassen möchte. Je nach dem, wo ich mich gerade befinde, wähle ich aus wie ich mein „Verbrauchtes“ den Naturelementen zur Transformation übergebe.

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Hölzchen am [Meer](#) oder an einem anderen Gewässer in den nassen Sand. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element WASSER.“ Ich beobachte, wie die Brandung den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.



Ich übergab mein „Verbrauchtes“ dem Element Wasser am Vollmondtag (08.10.2014).

- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem nassen Pinsel auf einen grossen Stein. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element LUFT.“ Ich beobachte, wie der Wind den jeweiligen Begriff trocknet und mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einer Hakenspitze im Garten in einem abgeernteten Beet in die Erde. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element ERDE.“ Ich beobachte wie die Erde beim Umgraben den jeweiligen Begriff mit sich nimmt.
- Ich schreibe und/oder zeichne mit einem Kohlestift auf kleine Zettelchen. Ich sage oder denke: „Ich bin dir dankbar. Jetzt ist es Zeit, dass ich dich loslasse. Ich übergebe dich dem Element FEUER.“ Ich beobachte wie das Lagerfeuer, in welches ich die Zettel werfe, den

jeweiligen Begriff mit sich nimmt.

Meer!

MEER

Egal an welchem Meer und in welchem Lebensabschnitt immer bewegte das Meer in mir etwas. Dafür bin ich tief dankbar.



MEER

Meer ich danke dir.

Meer ich schenke dir meine Liebe.

***Meer ich fühle deine Tiefe und deine
Stille.***

***Meer ich fühle deine Stärke und deine
Wildheit.***

Meer du verbindest mich mit den

Elementen.

**Meer du bist Wasser, Wind, Erde und
Feuer.**

**Meer bei dir stehe ich verbunden mit der
Erde und dem Universum.**

**Meer ich lass mich von dir tragen und
mich tief berühren.**

**Meer ich höre deinen Herzschlag, der
Brandung zu.**

Meer ich schenke dir meine Liebe.

Meer ich danke dir.

MEER



Immer wieder zog und zieht es mich in meinem Leben ans Meer. Schon als Kind liebte ich die Ferien mit meinen Grosseltern und Eltern an der Adria in Kroatien (damals Jugoslawien). Meine Grosseltern und meine Mutter waren Jugoslawen. Heute würde man sie Serben nennen. Auch wenn ich mich nicht an Einzelheiten dieser Ferien am Meer erinnern kann, ist freudige Erinnerung in mir spürbar. Wenn ich nach längerer Zeit das Meer wieder sehe, bekomme ich Gänsehaut und Glück durchströmt mich.

Am Mittelmeer war ich in meinem Leben bis jetzt am meisten (Kroatien, Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland). Aber auch dem Atlantik in Frankreich bin ich schon öfters begegnet. Ebbe und Flut faszinierten mich dort besonders. Einen Kindheitstraum, einmal einen weissen Strand zu erleben, erfüllte ich mir nun vor gut 15 Jahren. Ich war mit meiner Schwester auf einer maledivischen Insel. Die Tiervielfalt des indischen Ozeans bezauberte mich dort vor allem. Mit den bunten Fischen, die ich damals nur von Fotos oder von Aquarien gekannt hatte, zu schwimmen ist ein unvergessliches Erlebnis.

In den Ferien in Kanada begegnete ich den wundervollen Meeressäugern, den Walen, die im St. Lorenzstrom zahlreich zu begegnen waren.

Bilder aus San Vincenzo Herbst 2014

