

Genug

Ich bin normalerweise keine Leseratte und verschlinge nicht ein Buch nach dem anderen. Im Frühling 2017 packte mich jedoch das Lesefieber und innerhalb von zwei Wochen las ich drei Bücher. Es waren sehr unterschiedliche Bücher und doch konnte ich für mich und mein Leben viele Gemeinsamkeiten finden. Die Hauptbotschaft für mich daraus lautet: Leben's'Spiel – Spiel's'Leben

Ich entdeckte, dass ich gerne spiele. Gedankenspiele, Wortspiele, Kombinationsspiele und Improvisationsspiele gefallen mir besonders. Durch das [„Armbruch-Gedankenspiel“](#) und anderen Gegebenheiten trat ein altes Gedankenmuster von mir zur [Sommersonnwende](#) ans Licht. „Ich bin nicht gut genug.“

Mit diesem Gedankenmuster begann ein neues Spiel. Es eröffnete mir eine Möglichkeit, mich zu zentrieren. Dabei veränderte sich auch mein Bild von Zentrierung. Das statische Bild „Fels“ wechselte zum bewegten Bild „Pendel“.

Ich begann mit zwei Affirmationen:

- „Ich bin gut genug.“
- „Ich bin die einzige Autorität in meinem Leben.“

Mit dem Wort „genug“ spielte ich weiter.

Ich habe genug gearbeitet. Ich war genug fleissig. Ich habe genug gegeben. Ich war genug flexibel. Ich war genug tolerant. Ich habe genug bewegt. Ich habe genug erreicht. Ich habe genug fest gehalten. Ich habe genug verstanden. Ich nahm genug ernst. Ich habe genug reflektiert.

Ich erlaube mir, neue Räume auszuloten und in Balance zu schwingen.

- Ich habe genug gearbeitet. Ich erlaube mir, auszuruhen.
- Ich war genug fleissig. Ich erlaube mir, faul zu sein.

- Ich habe genug gegeben. Ich erlaube mir, zu nehmen.
- Ich war genug flexibel. Ich erlaube mir, starr zu sein.
- Ich war genug tolerant. Ich erlaube mir, bissig zu sein.
- Ich habe genug bewegt. Ich erlaube mir, zu tolerieren.
- Ich habe genug erreicht. Ich erlaube mir, zu verfehlen.
- Ich habe genug fest gehalten. Ich erlaube mir, loszulassen.
- Ich habe genug verstanden. Ich erlaube mir, misszuverstehen.
- Ich war genug eingespannt. Ich erlaube mir, zu entspannen.
- Ich war genug ernst. Ich erlaube mir, gelassen zu sein.
- Ich habe genug reflektiert. Ich erlaube mir, gedankenlos zu sein.



Die Bücher, die ich gelesen habe:

- Gerald Hüther und Christoph Quarch: „*Rettet das Spiel*“
- Fynn: „*Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna.*“
- Fynn: „*Anna, Mister Gott und der ungläubige Thomas. Wie Anna einem alten Zweifler einen Platz im Himmel verschafft.*“

Dieser Artikel wurde am 24.06.2017 veröffentlicht.

Mein Armbruch und mein Rätselspiel dazu

Ich habe mir den Unterarm gebrochen. Das ist für mich eine neue und spannende Lebenserfahrung.

Für mich ist eine Krankheit oder eine Verletzung eine Botschaft. Es gehört für mich zum Lebensspiel. Wie ich mit einem Unfall und meinem Knochenbruch spiele, möchte ich hier zeigen. Es ist für mich wie ein Rätsel, das ich mit verschiedenen Hinweisen entschlüsseln möchte.

Ich notierte mir den Unfallverlauf. Ich entschlüsselte Körperbotschaften. Ich überlegte, welcher Körperteil, welche Aufgabe und welche Funktion hat. Der Arm ist zum Beispiel der menschliche Körperteil, der am meisten Bewegungsfreiheit verfügt.

Ich sammelte Begriffe und Redewendungen, die zu meiner Verletzung passen. Zum Beispiel: ARMfreiheit, HANDlungsfähigkeit, beHANDeln oder entzweiBRECHEN. Darauf formulierte ich Fragen. Es sind Fragen, die ich mir selber stelle. Ich suche nach keinem Täter, keiner Täterin und fühle mich nicht als Opfer. Das Beantworten dieser Fragen ist der

Prozess, in dem ich mich befinde. Deshalb kann und möchte ich momentan nur auf die ersten drei Fragen eine «grobe» Antwort geben.

Beschreibung des Unfalls

Es begann mit einem Fangis, einem uralten Kinderspiel. Da ich es während einer Kinderturnweiterbildung spielte, waren daran nur Erwachsene beteiligt und keine Kinder. Ich rannte davon und verrannte mich. Ich stolperte auf dem etwas unebenen Boden über meine eigenen Füße, was mich in die Knie zwang. Eine Wand stand vor mir. Reflexartig nahm ich meine Hände, um mich zu schützen. Mit viel Geschwindigkeit prallte ich gegen die Wand. Ich erlitt eine tiefe Struktur-Verletzung, denn ich brach mir die Speiche des linken Arms. Wahrhaben wollte ich es erst einen Tag später. Erst dann liess ich Schmerzen zu. Nun ist mein Arm in einem Gips ruhiggestellt. Der äussere Halt in Form eines Gipses verschafft mir eine längere Auszeit. Meine Bewegungs- und Handlungsfähigkeit ist eingeschränkt. Für fünf Wochen bin ich «einhändig» unterwegs.

Hinweis	Frage	Meine Antwort
Kinderleiterfortbildungskurs	Was ist das Basisthema?	Das Thema dreht sich um Kinder. Daran beteiligt sind dennoch nur Erwachsene.
Unfallhergang	Was hat mein Gleichgewicht durcheinandergebracht? Was war zu wenig und was zu viel?	Verschiedene voneinander unabhängige äussere Einflüsse trafen zur gleichen Zeit ungünstig aufeinander.

Unfallhergang	Worin habe ich mich verrannt?	Mit grosser Geschwindigkeit rannte ich einerseits davon und andererseits in eine Wand.
---------------	-------------------------------	--

Hinweis	Frage
Knochenbruch	Was erschüttert, bricht meine Grundstruktur?
Knochenbruch	Was bricht meine tiefliegende Struktur entzwei?
Armbruch	Was nimmt mir Bewegungsfreiheit und Handlungsfähigkeit?
Knochen	Was ist meine mich haltende, stabilisierende, stützende und schützende Struktur (Essenz)?
Linke Körperseite	Wodurch wird meine weibliche Seite, meine Intuition, meine Selbstentfaltung tiefliegend verletzt?
Linker verletzter Arm	Was habe ich zu viel gegeben?
Arme und Hände	Was halte ich fest? Was kann ich nicht loslassen? Was umklammere ich und verhindert so freie Hände und Armbeweglichkeit?
Rechter unverletzter Arm	Wonach greife ich, um meine verletzte Seite zu unterstützen?
Röntgenbild	Welche tiefliegende Verletzung möchte sichtbar werden?

Gips	Welche äussere Struktur brauche ich, um meine innere Struktur wieder zu vereinen?
Gips für 5 Wochen	Wovon brauche ich eine längere Auszeit? Was braucht eine Pause?
Linkshändigkeit	Was übergebe ich aus meinen Händen in andere Hände?
Linkshändigkeit	Was ist das Wesentliche momentan? Was braucht meine Aufmerksamkeit?
Linkshändigkeit	Welche Fähigkeiten/Fertigkeiten von mir werden gefordert und gefördert?

Dieser Artikel wurde am 18.06.2017 veröffentlicht.

Meine Liebe zum Bloggen!

Das Führen eines Blogs kombiniert für mich einen grossen Teil meiner verschiedenen Interessen.

Seit ich Kind bin fotografiere ich. Mich fasziniert dabei der Augenblick. Ich erkenne darin immer und immer wieder die Schönheit des Lebens. Genauso ergeht es mir mit der bewussten Wortwahl. Deshalb besteht mein Blog aus einer Auswahl von Fotos und Texten von mir, die einen Teil meiner Lebensgeschichte wiedergibt.

Alle meine Erlebnisse, Sinnes- und Körpererfahrungen und alle meine Gefühle gehören für mich zum Schatz der Erderfahrung oder zur Lebensfarbenpalette. Diese Farben ermöglichen mir mein Lebensbild zu gestalten. Habe ich mein Erdenleben gewählt, um im Feld der Polarität Erfahrungen zu sammeln? Ja

das habe ich, davon bin ich je länger je mehr überzeugt. Das Leben ist für mich weder Schwarz (keine Farbe) noch Weiss (alle Farben) sondern die Farbenpracht und Farbenvielfalt dazwischen.

Da ich eher ein introvertierter Mensch bin, ist mein Blog für mich eine wundervolle Art, mich zu zeigen, nach aussen zu treten und zu üben, als introvertierter Mensch nach aussen zu gehen. Das ist für mich eine ungewohnte Lebensfarbe auf meiner Farbpalette. Das Schreiben in Verbindung mit Fotografie ist für mich ein einmaliges Hilfsmittel, meine Worte bewusst zu wählen. Die Schriftlichkeit empfinde ich viel langsamer als die Mündlichkeit und noch viel schlichter als persönliche Begegnungen, bei der alle meine Sinne wahrnehmen. Deshalb schätze ich es, mit der Schriftlichkeit zu arbeiten. Ein einziges Foto bewegt mich oft tiefer als ein Video.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

(Talmud)

Gedanken habe ich mir schon über verschiedene Wörter gemacht. Angefangen habe ich mit dem Wort «müssen». Ich habe es aus meinem Wortschatz herausgenommen. Schriftlich gelingt mir das wunderbar. Mündlich höre ich es mich immer noch ab und zu sagen. „Ich will arbeiten.“ ist etwas anderes als „Ich muss arbeiten.“. Diese Veränderung der Wörter verhalf mir zu erkennen, was ich nach meinem Gefühl «muss». Das half mir wiederum die Situation so zu verändern, dass ich es nicht mehr „muss“ sondern „will“. Momentan kommt mir immer wieder das Wort «eigentlich» unter die Lupe. Weshalb sage ich nicht, was Sache ist? «Eigentlich möchte ich den Haushalt liegen lassen.»

Naja, weshalb lasse ich ihn dann nicht liegen?

Da ich davon überzeugt bin, dass ich die einzige Person bin, die ich verändern kann, schreibe ich meinen Blog in Ich-Form. Mich lehr(t)en meine Kinder, dass jeder Mensch ein Individuum ist und ureigene Erfahrungen machen möchte. Was für den einen stimmig ist, ist es noch lange nicht für den anderen. Ich-Aussagen helfen mir immer wieder mich in meine Verantwortung zu bringen weg von der Opfer-Täter-Haltung und der Täter-Opfer-Haltung. «Die Gesellschaft, die Schulmedizin/Naturheilkunde, die Schule/Freilernergemeinschaft, der Staat, meine Familie, meine Vergangenheit, meine Lebenssituation... veranlassen mich dies oder jenes zu tun oder nicht zu tun.» Dies verwendete ich früher oft als Begründung für meine Situation. Nun das habe ich bewusst aufgegeben. Ich trage die Verantwortung für mein Sein. Bei Entscheidungen, frage ich mich: «Wie sieht die Grundlage aus? Welche Gefühle löst das in mir aus? Woher kommen meine Gedanken und Gefühle? Was möchte ich? Was möchte ich nicht?» Ich gebe mir auf diese Fragen Antworten, entscheide mich und setze meine Entscheidung in die Tat um. Das heißt nicht, dass ich stur bei dieser Entscheidung und Umsetzung bleibe. Ich habe jeder Zeit die Wahl wieder etwas daran zu ändern.

Ich blogge sehr gerne, weil ich dabei lerne, Klarheit gewinne und verarbeite. Ich sehe meinen Blog wie (m)eine Blumenwiese. Darauf gedeihen verschiedene Blumen. Es freut mich, wenn jemand an einer (meiner) Lebens-Blume riecht und sich gelegentlich an diesen Geruch erinnert, ev. diese Blume in der eigenen Wiese (zum ersten Mal) entdeckt oder diese in der eigenen Wiese anpflanzt.

Für mich ist mein Blog ein Dankeschön ans Leben. Mir ist mein Blog ein Schatz, den ich nicht verkaufe. Ich teile darin ein Stück meines Lebens.

Über Kommentare oder Rückmeldungen freue ich mich, weil ich

gerne in Austausch gehe. Mir ist dabei wie auch in allen anderen Bereichen meines Lebens die Qualität viel wertvoller als die Quantität.

Ich danke dir, dass du auf meiner Seite liest.

Dieser Artikel wurde am 29.09.2016 veröffentlicht.

Ein Gedicht von Charlie Chaplin

Von einer Freundin erhielt ich vor geraumer Zeit ein Gedicht, welches [Charlie Chaplin](#) zu seinem 70. Geburtstag geschrieben haben soll. Immer wieder berührt es mich tief. Es ist für mich voller gelebter Weisheit. Das Gedicht bestätigt meinen Weg über die Selbstliebe. [Louise L. Hay](#) mit ihrem Buch „Wahre Kraft kommt von innen“ öffnete mir dafür vor vielen Jahren, nachdem meine Mutter verstorben war, die Türe zu mir selber.

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschah, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiss ich, das nennt sich Vertrauen!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, wie sehr es jemanden beschämt, ihm meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass weder die Zeit reif noch der Mensch dazu bereit war und auch wenn ich selbst dieser Mensch war. Heute weiss ich, das nennt sich Selbstachtung!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiss ich, das nennt man Authentisch-Sein!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiss ich, das nennt man Reife!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwickeln. Heute mache ich nur, was mir Spass und Freude bereitet, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiss ich, das nennt man Ehrlichkeit!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus, aber heute weiss ich, das ist Selbstliebe!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man Einfach-Sein!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, immer weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo alles stattfindet. So lebe ich jeden Tag und nenne es Vollkommenheit!

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam mein Verstand einen wichtigen Partner, diese Verbindung nenne ich

Herzensweisheit!

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiss ich, das ist das Leben!

Gedicht von Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag

Dieser Artikel wurde am 12. Mai 2016 veröffentlicht.

18. Dezember 2015 – Ferienbeginn

Heute beginnen bei uns die Weihnachtsferien. Das empfinde ich immer als freudvoll. Dies ist nicht, weil ich den Alltag nicht mag. Nein, ich mag den Alltag mit seiner Struktur. Davon eine Auszeit zu haben jedoch mag ich genauso. Heute kommt mir Pippi Langstrumpf in den Sinn. Ich finde Astrid Lingren eine wundervolle Autorin. Ihre Geschichte von Pippi ist eine der stärksten Erzählungen für mich. Egal wie alt ich bin, berührt mich dieses wundervolle Mädchen mit ihrer Art.



Vor allem die Geschichten, die Pippi in ihrer Villa Kunterbunt erlebt, gefallen mir.

Astrid Lindgren erfand die Figur Pippi ursprünglich im Winter 1941 für ihre kranke siebenjährige Tochter Karin, die mit einer Lungenentzündung im Bett lag und sich eine Geschichte wünschte. Erst später schrieb Lindgren die Romane von Pippi

nieder. Pippis voller Name lautet Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf. Pippi ist ein freches neunjähriges Mädchen mit Sommersprossen, dessen rotes Haar in zwei abstehenden Zöpfen geflochten ist. Pippi Langstrumpf lebt zusammen mit ihrer Meerkatze, Herr Nilsson und ihrem Apfelschimmel kleiner Onkel, in der Villa Kunterbunt am Rande einer kleinen, namenlosen Stadt. Nach ihrer Darstellung ist ihre Mutter tot und ihr Vater König auf einer Südseeinsel. In ihrer Nachbarschaft wohnen die beiden Kinder Tommy und Annika Settergren, die Pippi bei ihren Abenteuern begleiten.

Gerne beschreibe ich, weshalb ich Pippi mag. Pippi vereinigt viele Eigenschaften, die sich Kinder wünschen. Obwohl Pippi ein Mädchen ist, setzt sie sich gegen jeden durch. Sie achtet die Natur, liebt ihre Tiere, kümmert sich liebevoll um sie und spielt und erlebt ihre Abenteuer sehr oft in der Natur bei jedem Wetter. Gastfreundlich und grosszügig ist sie und begegnet jedem Menschen offen. Sie verzeiht schnell und bringt sogar für die Diebe, die ihr ihre Goldmünzen immer wieder stehlen wollen, ein gewisses Verständnis auf. Pippi setzt sich selber Grenzen und hinterfragt Regeln, die Erwachsene aufstellen. Sie ist gerecht und nimmt gemein behandelte Kinder in Schutz. Wenn sie andern eine Freude machen kann, freut sie sich besonders. Wissen eignet sie sich selber an und gerade dann, wenn sie es braucht. Offen, neugierig und wissensdurstig geht sie durch die Welt. Sie besitzt eine gute Beobachtungsgabe, denkt vernetzt und nimmt vielfältig wahr. Neues begegnet sie offen und probiert mutig Unbekanntes aus. Pippi ist manchmal frech und etwas tollpatschig. Aber man kann ihr gar nicht böse sein. Sie hat ein grosses Herz und sie ist voller Ideen.

Heute kam mir Pippi Langstrumpf in den Sinn wegen dem Feriengefühl. Sie ging einmal in die Schule nur damit sie das Gefühl von Ferien erfahren konnte. Wir schauen uns in den Weihnachtstagen gerne den Film an. Immer wieder lese ich

meinen Kindern Geschichten von Pippi vor.

Heute beginnen bei uns die Ferien zusätzlich noch mit einem besonderen Anlass. Wir heizen zum ersten Mal unseren [Wintergartenofen](#) ein!

[Hier](#) klicken, um eine schnelle Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 18.12.2015 veröffentlicht.