

Nahrung für das innere Kind

Wann fühlte sich dein Leben einmal völlig unbeschwert an? Für einen Augenblick abtauchen in dem, was du gerade machst? Als Kinder konnten wir noch spielen. "Warte, bis der Ernst des Lebens beginnt!" warnten uns die Erwachsenen. Dann tauchten wir vielleicht verstört aus unserem Spiel auf und rästelten, was unsere Eltern damit meinten. Dann wurden wir erwachsen und vergaßen die Spiele und das Glück von damals. Es wird Zeit, das Verlorene wieder zu aktivieren! Dein inneres Kind braucht Nahrung! Wie wäre es mit einem kleinen Energieschub?

Balancieren auf der Bordsteinkante

Erinnerst du dich an das Balancieren auf der Bordsteinkante? Du breitest die Arme aus und setzt einen Fuß vor den anderen. Auf der einen Seite der breite und sichere Weg und auf der anderen Seite der Abgrund. Schaffst du noch den nächsten Schritt? Der Abgrund ist nicht tief. Du kann ein wenig stolpern, aber nicht wirklich fallen. Dieses lustvolle Gefühl, das durch den ganzen Körper geht! Schwanken und sich dennoch halten. Flexibel und beweglich sein! Spaß haben beim Fallen. Sich ein wenig ärgern und wieder auf die Bordsteinkante. Sich lustvoll bewegen. Zu den Eltern schauen. "Schau mal was ich alles kann!" Balancieren als einen Vorgang purer Freude!

Heute erarbeite ich mit Kunden einen mühevollen Weg, wieder in die Balance zu kommen. Zu viel Arbeit und zu wenig Erholung? Wovon mehr und was weniger? Die Balance wiederfinden in einem mühevollen Veränderungsprozess. Darin besteht der erwachsene Alltag. Wie geht denn das noch mal mit dem Balancieren auf leichte Art? Du warst als Kind darin einmal ein Profi. Du hast es einfach gemacht. Hast dich auf die Bordsteinkante gestellt und die Arme ausgebreitet. Ein Glucksen im Bauch und einen Freudeflash durch den Körper jagen und dann los! Schritt für Schritt! Vielleicht könntest du in dieses Lebensgefühl zurückfinden wenn du dich einfach mal wieder auf die Bordsteinkante stellst und es machst. Das Gefühl wird schon wiederkommen! Und wenn du es machst und das Gefühl dafür wieder bekommst - was wird sich bei dir dadurch verändern? Wirst du dich selbst anders empfinden? Kannst du das Kind in dir wieder zum Leben erwecken? Und danach? Wie verändert sich dein Alltag dadurch? Möge mehr Freude in deiner Seele einziehen!

"Ich möchte fliegen! Spielst du mit uns Flugzeug?"
Mein Vater oder mein Onkel packten mich als kleines

Kind dann an Hand und Fuß und schleuderten und drehten uns im Kreis. Die erste Achterbahnfahrt! Welch ein Lebensgefühl und welches Vertrauen hatte ich in diesen Erwachsenen. Der wird mich nicht loslassen. Aber ich lasse los! Ich mache mich ganz locker und breite den freien Arm und das freie Bein aus und lasse mich herumwirbeln. Ich schreie mir die Seele aus dem Leib und fühle mich lebendig wie nie. Noch einmal! Noch eine Runde! Es braucht keine Pause.

Erinnerst du dich an dieses Spiel zwischen Kind und Erwachsenen? Als wir größer und schwerer wurden ging das leider nicht mehr. Wir mussten andere Möglichkeiten suchen, diesen besonderen Kick zu erfahren.

Oder gehörst du zu den Kindern, die sich nie getraut haben. Du warst viel zu vorsichtig, viel zu ängstlich, dich auf solch ein Wagnis einzulassen. Bis heute geht es dir so, dass du dem Leben und den Herausforderungen skeptisch gegenüberstehst. Überall lauert die Gefahr. Der Tod ist allgegenwärtig. Vielleicht nicht in deinen Gedanken, aber im Körpersystem.

Fliegen

Vielleicht gehörst du aber auch wie ich zu den Menschen, die als Kinder gerne geflogen sind. Die es einfach geliebt haben. Aber irgendwann gab es einen Einbruch. Ein erstes Stolpern. Ein Schock, an den du dich nicht einmal erinnern kannst. Irgendetwas ist passiert. Und dann gibt es in dir zwei Bestrebungen. Du möchtest eigentlich das Abenteuer, aber das Trauma hält dich davon ab.

Mir hat mal ein Freund gesagt, dass er nur dieses eine Leben jetzt hat. Und das Leben ist viel zu schade, es in Watte zu verpacken und vor Angst zu vergehen. Jetzt habe ich die Chance. Tot sein werde ich noch früh genug. Ich muss mich nicht so verhalten, als sei ich schon tot. Das Leben ist dafür da, das Abenteuer zu wagen.

Ich schließe die Augen und hole mir das Bild aus Kindertagen zurück. Wie sich das Fliegen angefühlt hat! Großartig! Ich denke an die Worte meines Freundes, dass das Leben ein Abenteuer ist. Dann kommt die nächste Aufforderung an mein Erwachsenenleben: "Machst du mit?" Ich spüre ein Ja und ein Zögern! Ich gebe der aufkommenden Angst nur einen kleinen Moment der Aufmerksamkeit und sage Ja zum Abenteuer. Sterben muss ich sowieso!

Matschen

Ich liebe es, den Hefeteig zu kneten! Voll mit den Händen hinein in Mehl und Wasser und ordentlich matschen! Die Finger verklebt, Mehlstaub auf dem Pullover und ein Glücksgefühl, das durch den ganzen Körper geht. Alle Aggressionen kann ich in den Teig hineinhauen. Ich kann diesen Teig förmlich verprügeln und er ist auch noch dankbar dafür.

Durftest du als Kind im Dreck matschen und Erde essen? Durftest du dir deine Kleidung versauen und man hat dich einfach in Ruhe gelassen? Dann bist du reich beschenkt worden. Auf alternativen Bauernhöfen sehe ich manchmal Schweine sich im Dreck suhlen. Ein Teil von mir möchte einfach mitmachen. Die Bibel erzählt davon, dass wir Menschen aus Lehm gemacht sind.

Du und ich, wir sind "Lehmlinge", "Erdgeschöpfe", "Wühler", "Schöpfer". Wir dürfen mit den Händen matschen und dabei Dinge erschaffen. Evolutionär, aus Zufall oder tief liegender Intuition. Einfach machen und im Machen entstehen lassen. Ohne zu werten! Nur aus Freude am Tun. Matschen ist so herrlich überflüssig!

Gehörst du zu den Menschen, die schon als Kinder lieber im sauberen Wohnzimmer spielten. Die sich nicht auf die Straße trauten? Am Rand vom Sandkasten saßen und hilflos mit der Schaufel herumfuchtelten in der Hoffnung auf Mama, die dich von diesem schrecklichen Platz wieder wegholen möge?

Vielleicht bist du ja ein verborgener Engel, der mit der Körperlichkeit doch so seine Schwierigkeit hat - damals als Kind und heute auch noch. Magst du mit den Händen essen oder doch lieber mit einem Werkzeug, so dass du dir die Finger nicht schmutzig machst. Hast du Angst vor Bakterien, Viren und Bazillen? Bist du ständig auf Alarm? Im roten Bereich?

Oder reibst du dir die Hände jetzt wo du schon lange erwachsen bist und hältst jetzt gerade die Augen auf, wo du mal wieder so richtig matschen kannst! Du kannst im Blumenkasten wühlen, in deinem Garten oder dir einen Kneteteig erstellen. Einfach mal wieder matschen und die Erfahrung machen, wie du dich als "Lehmling" anfühlst. Es setzt einfach Energien frei! Schon beim Lesen und es sich vorstellen.

Hütten bauen

"Räum dein Zimmer auf! Zieh die Schuhe aus! Wasch dir die Hände! Schrei nicht so herum! Mach die Türen zu!" Solche und ähnlich Sätze geistern bis heute durch meinen Kopf. Worte meiner Mutter. Sie machte sich solche Sorgen um das Haus. Es sollte unbedingt sauber sein! Strom sparen! Keinen Dreck machen!

Als Kinder gingen wir in den Wald und bauten Hütten. Behausungen für ein paar Tage. Ein paar dicke morsche Äste zusammenschieben und mit Laub verkleiden. Fertig! Sich reinsetzen und Vater, Mutter, Kind spielen. In dieser Hütte durften wir schreien. Wir durften auf dem Boden sitzen und mussten uns keine Hände waschen. Aufräumen war völlig überflüssig und Türen gab es eh nicht.

Meine Hütte! Hier war ich König! Eigene vier Wände! Keine Kosten! Es gab keinen Erwachsenen, der etwas vorschrieb. Auch nicht erklärte. Wie schiebe ich Äste zusammen, so dass sie halten? Sie sind halt mehrmals zusammengebrochen bis wir es heraushatten. Wir durften experimentieren ohne dass die Erwachsenen sich einschalten konnten. Der Wald gehörte uns! Und wir waren Hüttenbauer!

Wie viele Verbotsschilder stecken heute in unserem Erwachsenenkopf! Was wir alles nicht dürfen! Als Staatsbürger, als Arbeitnehmer, als Kirchenmitglieder, als Vereinsangehörige! Manchmal schließe ich die Augen und gehe in Gedanken in den Wald meiner Kindheit. Ich schiebe ein paar Äste zusammen und lege Laub auf das Dach. Dann setze ich mich hinein in die Hütte und sage mir: "Hier bin ich König! Hier bestimme ich! Und so, wie ich es gemacht habe, so ist es genau richtig!"

Davon wünsche ich mir mehr für dich und mich: Dass der Blick nicht zuerst auf die Vorschriften und Verbote geht, sondern auf die Möglichkeiten und die Einladungen. Einfach wieder Hütten bauen!

Sandkastenspiele

Erinnerst du dich noch an deine ersten Sozialaktionen? Im Sandkasten! Deine Mutter hat dich ausgerüstet mit Sieb, Eimer und Schaufel. Sie hat dich in den Sandkasten gesetzt und dann durftest du mit den Nachbarskindern spielen. Alle mit ähnlichen Ausrüstungsgegenständen. Du hattest deinen Platz, deine Schuppe und deinen Radius. Manchmal ging es gut mit der Nachbarin und manchmal musstest du einfach deine Schuppe einsetzen um deinen Sandhügel zu

verteidigen. Du hast Kuchen gebacken und jeder durfte mal probieren. Und wehe, es schmeckte nicht!

Jetzt bist du erwachsen, oder? Von wegen! Du sitzt an deinem Arbeitsplatz und um dich herum die Kollegen und Kolleginnen. Alle sind ausgerüstet mit Computer oder anderen Arbeitsgeräten. Jeder beansprucht einen Platz für sich und interagiert mit den Nachbarn. Du sorgst dafür, dass alle mit Kaffee versorgt sind und andere fragen dich, ob du gut geschlafen hast. Wie im damals im Sandkasten. Andere Spiele vielleicht, aber mit ähnlichen Gefühlen. Verbundenheit und Harmonie, wenn alle einträchtig beisammen sind. Ärger und Frust, wenn es Kränkungen gibt.

Die ganze Welt, so könnte man sagen, ist doch ein einziger großer Sandkasten. Dort wird gespielt. Manche geben gerne ihre Schüppe und ihren Eimer ab und andere achten darauf, dass niemand sich an Sieb und Förmchen vergreift. Meins!

Wenn ich heute als Erwachsener "spiele" in der Erwachsenenwelt und es emotional hoch hergeht, dann schließe ich für einen Augenblick die Augen und versetze mich zurück in den Sandkasten. Alles nur ein Spiel! Nimm es nicht so wichtig! Du kannst auch aufstehen und dir einen neuen Platz suchen. Die Spielwiese ist groß genug! Und zugleich ist es schön auf dem "Marktplatz" Sandkasten. Einfach schön, mit anderen zusammen.

In Pfützen springen

Gummistiefel an, Regenjacke und ab auf die Straße. Wo ist die nächste Pfütze? Hineinspringen und herumspritzen. Dreckig lachen und jede Hemmung verlieren. Am Anfang klang noch die Stimme der Mutter im Ohr. "Mach dich nicht dreckig. Pass auf! Die Hose ist gerade frisch gewaschen!" Dann waren da die Pfützen entlang des Weges. Unwiderstehlich! Springen von Pfütze zu Pfütze. Wie weit kommst du? Schnell ist die saubere Hose vergessen. Spritzen und andere Leute nass machen. Wie war das noch mal mit der guten Erziehung?

Als Erwachsener springe ich nicht mehr einfach so in Pfützen. Ich überlege und plane den Tag und meine Aktionen. Ich halte meine Kleidung sauber weil ich einen guten Eindruck hinterlassen möchte. Was sollen die Leute von mir denken. Ja genau! Was denken die Leute über mich! Finden sie mich albern oder kindisch? Meine Grenzen sind eng gesteckt. Nicht den

Hauch von schlechtem Benehmen. Niemandem die Zunge herausstrecken! Die Kleidung sorgfältig ausgewählt, farblich abgestimmt und gebürstet. Im Berufsalltag immer!

Lebt die Pfützenspringeridentität noch in dir? Traust du dich ab und zu etwas zu machen, was du als Erwachsener einfach nicht tun dürftest? Ich schließe die Augen und stelle mir vor, wie ich in die nächste Pfütze springe und einfach dreckig lache. Die Welt um mich herum ist mir völlig egal. Die Leute sollen denken was sie wollen. Wofür hat der liebe Gott denn die Pfützen erschaffen? Damit ich hineinspringe. Ich werde nicht untergehen! Es ist ganz leicht. Es kostet kein Geld und bringt einfach so Spaß! Wer als Erwachsener wieder in Pfützen springen kann hat die Leichtigkeit wiedergefunden. Ob ein Psychiater bei Depressionen Pfützenspringen verordnen darf? Stell dir das doch mal vor. Du bist depressiv und gehst zum Arzt. Der schaut dich an und sagt. "Da ist die Pfütze und jetzt spring!" Hat das jemand schon mal probiert? In den Pfützen sammeln sich die Tränen der Welt. Sie können nicht in den Boden einsinken und die Erde bewässern. Tränen, die sich stauen. Wie bei einer Depression, oder? Wenn du in die Pfütze springst verteilt sich das Wasser und kann in den Boden eindringen. Ist fast wie weinen, wie der Trauer einen Raum geben, dass sie sich ausbreiten kann. Und dann? Dann ist es gut. Es gibt ja auch die Freudentränen in den Pfützen. Und Freudentränen verbreiten wäre einfach ein himmlisches Geschenk!