

Die Wiederentdeckung des Fühlens – ein Freudenfest für alle



Die Kinder der heutigen Zeit laden uns ein, das Leben zu feiern. Sie ermutigen uns, die Augen für uns selbst zu öffnen. Achtsam zu beobachten, in welchen Systemen und Mustern wir unbewusst festhängen und welche Sehnsüchte und Werte in uns schlummern, die freigesetzt werden möchten.

Autorin: Sarah Riggione

Das Werteblatt kann über www.magazin-weitsicht.ch als PDF heruntergeladen werden.

Viele Menschen sind auf der Suche nach neuen Wegen, neuen Konzepten, entwickeln neue Schulen oder möchten die Kinder der neuen Zeit anders begleiten – bedürfnisgerecht, offen, frei, selbstbestimmt. Neue Systeme, neue Bewusstseinsfelder werden kreiert. Unsere Kinder sollen es einmal besser haben als wir. Welche Rolle aber spielst du in diesen neuen Systemen? Denn oft kreieren wir etwas im Aussen, schaffen neue Möglichkeiten, unser Unterbewusstsein handelt jedoch immer noch nach den alten Mustern. Dies führt oft zu Frust. Ein innerer, unbewusster Kampf beginnt.

Das eine ist, den Wandel im Aussen umsetzen zu wollen, doch viel wichtiger sind die Fragen, wo stehe ich in diesem System und was macht es mit mir? Welchen Platz nehme ich ein? Welchen Platz will ich einnehmen? Wie will ich mich fühlen und wie will ich leben? Wo gibt es noch Verstrickungen in meinem System? Wo kreierst du etwas im Aussen, aber dein Unterbewusstsein hat noch eine komplett andere Einstellung zu den «neuen» Konzepten? Wo möchtest du den neuesten Song in deinem Leben spielen, unbewusst läuft aber immer noch die gleiche alte Schallplatte?

Wie im Aussen – so im Innen

Wir können und dürfen die Verantwortung für unseren Wandel nicht den Kindern übergeben. Der Wandel, den wir uns

durch die neuen Ideen erhoffen, findet immer auch in uns selbst statt. Welch ein Glück, denn genau da fängt das Freudenfest an! All diese wundervollen Ideen und Sehnsüchte, die ans Tageslicht wollen, die wir für unsere Kinder realisieren möchten, wollen auch in uns entfacht werden. Schenken wir also nicht nur unseren Kindern neue Möglichkeiten, auch unsere unbewussten Konzepte möchten neu geordnet werden. Lassen wir also den Konfetti-Regen auch auf uns selber niederfallen, um so all die vielen Farben und Facetten in uns auf's Neue zu entdecken.

Eine Möglichkeit, etwas für die eigene Entfaltung zu tun, ist das eigene System etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Das heisst, wir richten den Fokus weg von unseren Kindern oder dem Schulsystem, zurück auf uns. Wenn wir konfrontiert werden – durch unsere Kinder, die Gesellschaft, das Schulsystem – ist es immer hilfreich, sich zu fragen, was macht das mit mir? Welche Gefühle oder auch Sehnsüchte werden in mir aktiviert? Vielleicht aber auch, welche Gefühle möchte ich nicht wahrnehmen durch diese Situation? Wo führe ich einen Kampf? Wo fühlt es sich anstrengend an?

Wenn die Kinder unruhig, laut oder rebellisch sind, so nimm dir Zeit für einen kurzen Moment und spüre in dich hinein. Wie fühle ich mich, wenn die Kinder gerade so unruhig sind? Was macht das >

Wo kreierst du etwas Neues im Aussen aber dein Unterbewusstsein hat noch eine andere Einstellung? Wo möchtest du den neuen Song in deinem Leben spielen, unbewusst läuft aber immer noch die alte Schallplatte?

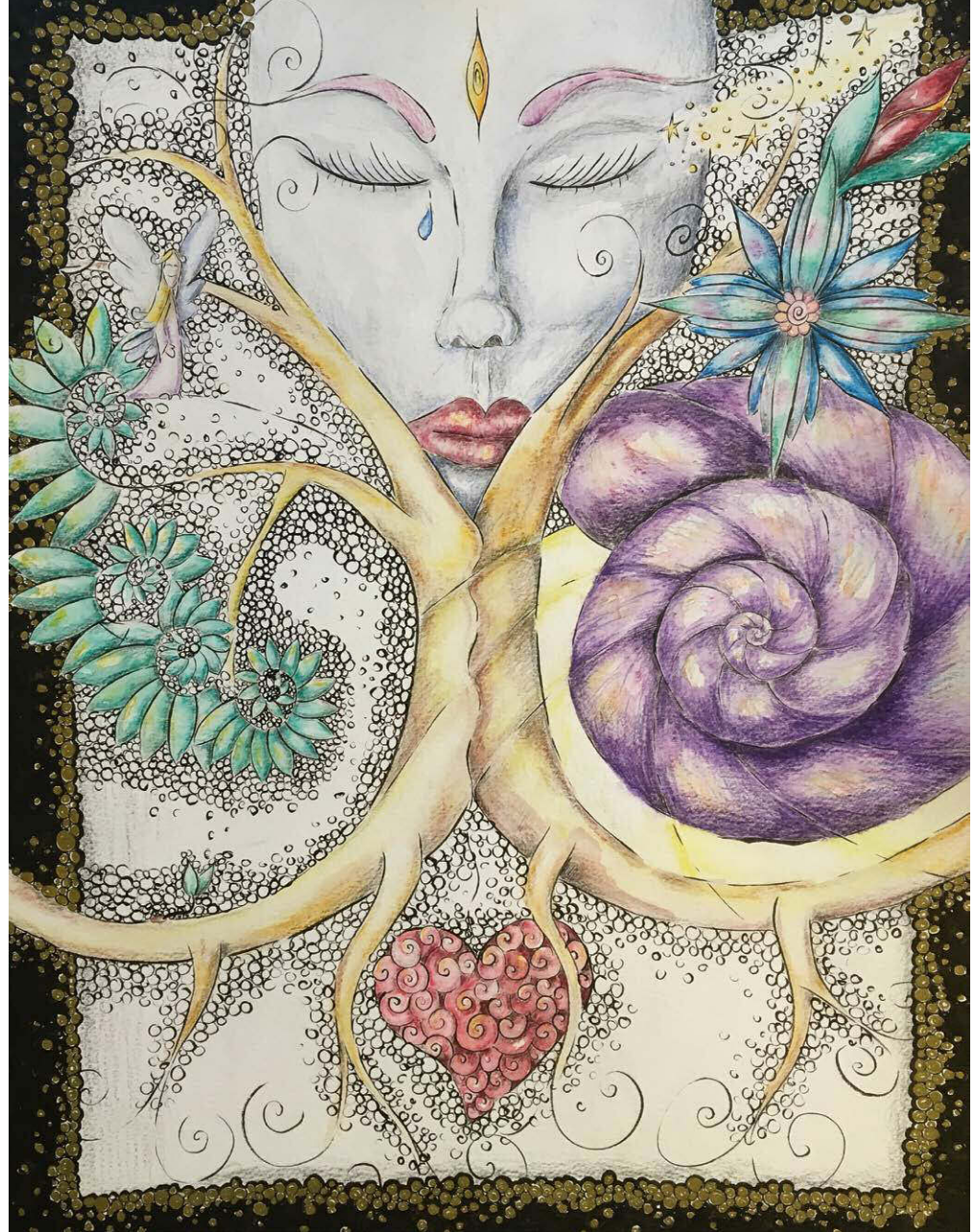
Werteblatt

Welche Werte möchte ich in mir fühlen?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und richte deinen Blick zu dir. Probiere bewusst deinen Atem wahrzunehmen und spüre diese innere Ruhe und die Klarheit, welche in dir wohnt. Schenke dir einen Moment der bewussten Achtsamkeit. Betrachte nun die Liste mit den möglichen Werten. Bei welchen Werten fühlst du dich gut? Streiche diese an.

Vielleicht hast du Lust im Anschluss alle deine unterstrichenen Werte auf ein separates Blatt zu schreiben. Lege dann das Blatt auf den Boden und stelle dich drauf. Nimm einfach bewusst wahr, was du jetzt fühlst. Wie fühlen sich diese Werte für dich an? Wo fühlst du es im Körper? Bleibe so lange stehen, wie es dir guttut. Du kannst diese Übung jederzeit wiederholen, um immer wieder bewusst deine Werte zu fühlen.

Abenteuerlust	Freiheit	Mitgefühl	Sparsamkeit
Abwechslung	Freude	Mobilität	Spass
Achtsamkeit	Freundschaft	Moral	Spiritualität
Anerkennung	Frieden	Motivation	Standfestigkeit
Ausdauer	Fürsorge	Mut	Strebsamkeit
Ausgeglichenheit	Geborgenheit	Natur	Tatkraft
Ästhetik	Geduld	Nächstenliebe	Teamgeist
Balance	Gelassenheit	Neugierde	Teilen
Begeisterung	Genuss	Offenheit	Toleranz
Beharrlichkeit	Gerechtigkeit	Optimismus	Tradition
Bescheidenheit	Gesundheit	Ordnungssinn	Transparenz
Dankbarkeit	Glaube	Partnerschaft	Treue
Demut	Grosszügigkeit	Pflichtgefühl	Unabhängigkeit
Dienen	Harmonie	Perfektion	Unbekümmertheit
Disziplin	Herzlichkeit	Phantasie	Veränderung
Egoismus	Hilfsbereitschaft	Präsenz	Verantwortung
Ehrgeiz	Humor	Pünktlichkeit	Verlässlichkeit
Ehrlichkeit	Intuition	Realismus	Verständnis
Eitelkeit	Kontrolle	Respekt	Vertrauen
Emotionalität	Körperbewusstsein	Ruhe	Wachsamkeit
Empathie	Kreativität	Ruhm	Weisheit
Entscheidungsfreude	Leidenschaft	Selbständigkeit	Weitsicht
Erfolg	Leichtigkeit	Selbstverantwortung	Wertschätzung
Erotik	Liebe	Selbstwert	Wohlstand
Experimentierfreude	Loyalität	Sensibilität	Zugehörigkeit
Fairness	Lust	Sexualität	Zusammenarbeit
Familie	Macht	Sicherheit	Zuverlässigkeit
Flexibilität	Menschlichkeit	Sinnlichkeit	Zuversicht



mit mir? Welche Erinnerungen, Themen, Gedanken oder Worte lösen diese Situation in mir aus? Was will mein Innerstes zu dieser Situation sagen?

Begegnungen mit uns selbst

Betrachten wir also unser System, so bedeutet das auch, dass wir in Kontakt mit unserem Selbst kommen. Das ist das Schöne am Ganzen: Wir gehen in Verbindung mit unserer eigenen Wahrheit, mit unserer inneren Stimme, unserem Kritiker, unserem Kämpfer, unserem inneren Schöpfer. Das wiederum gibt uns die Möglichkeit, zu erkennen und zu wachsen. Anteile und Gefühle zu Wort kommen zu lassen, die sich vielleicht noch nicht zu zeigen getrauen. Alte und hinderliche Glaubenssätze und Verstrickungen zu lösen, die vielleicht schon über Generationen in unserem Unterbewusst-

sein wirken. Oder auch Sehnsüchte und Bedürfnisse zu erkennen, die nach Raum rufen.

Wieso ist dies wichtig, wenn wir von unseren Kindern sprechen? Unsere Kinder lernen durch uns, durch unsere Glaubenssysteme und durch das, was wir ihnen vorleben – ob bewusst oder unbewusst. Sind wir also getrennt von unserer inneren Wahrheit und von unseren wahren Gefühlen, ist es auch für die Kinder schwierig, ihre Bedürfnisse zu erkennen und danach zu leben. Es ist sogar verwirrend, denn für die Kinder fühlt sich dies haltlos und instabil an. Das bewusste Erleben der eigenen Gefühle und der inneren Wahrheit ist jedoch der Schlüssel zu unserem Glück und somit auch der Schlüssel zum Glück unserer Kinder. Wie sollen wir erkennen, was

Wie klingt mein
Lied des Lebens?

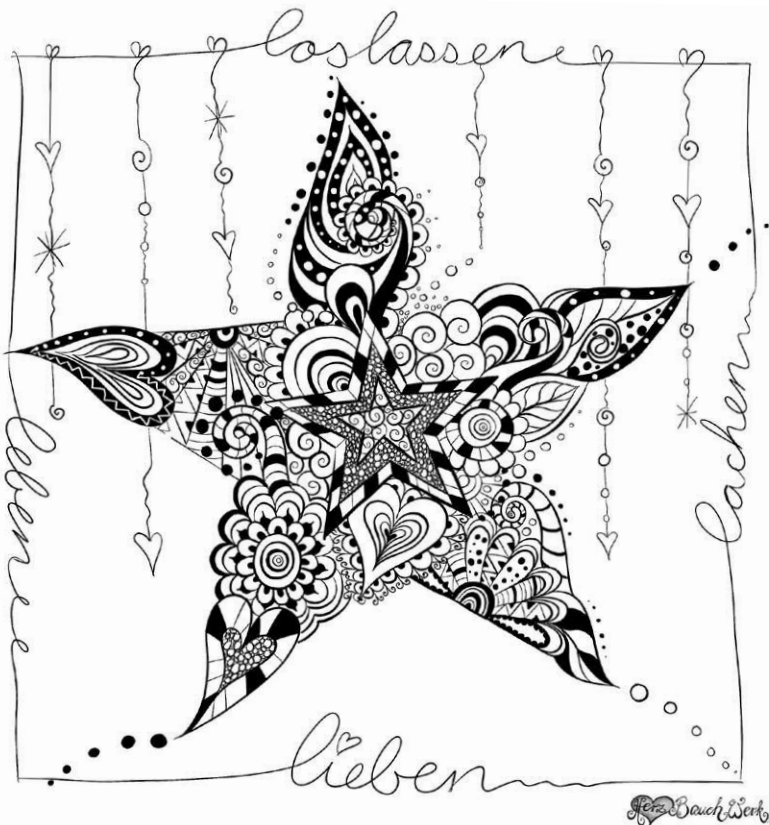
uns wirklich aus tiefstem Herzen guttut, wenn wir über den Kopf neue Wege gehen wollen, aber nicht fühlen, was das mit uns macht? Wie sollen unsere Kinder für sich spüren, was ihnen gefällt oder eben nicht, wenn wir als Erwachsene es nicht tun?

Kinder fordern Klarheit

Damit wir die Kinder hier unterstützen können, ist es für uns Erwachsene wichtig, die eigene Wahrnehmung wieder zuzulassen und zu fördern. Wenn wir also lernen, bewusst wahrzunehmen und zum Ausdruck bringen, was uns guttut oder eben nicht, werden wir authentisch und klar. Und genau diese Klarheit fordern die Kinder der neuen Zeit ein. Es geht also nicht darum, etwas wegzuschliessen oder zu ignorieren. Das Freudenfest besteht eben auch darin, uns selber zu ent-

decken und bewusst zu entscheiden, was erlebt werden will. Welche Werte sind für mich wichtig, welche fühlen sich für mich gut an und welche nähren mich? Welche Werte geben mir das Gefühl von Grösse, Leichtigkeit und Freude? Und für welche Werte möchte ich einstehen? Wenn wir als Eltern oder Pädagogen diese Werte für uns fühlen, dann können wir auch neue Wege für unsere Kinder erschaffen. Denn wir werden dadurch authentisch, klar und greifbar. Und genau das spüren unsere Kinder. Dann fühlen sie sich unterstützt, gehalten und ermutigt, ebenfalls ihre Werte zu entdecken und danach zu leben. Das stärkt den Mut, das Vertrauen und das Bauchgefühl und lässt die Kinder voller Tatendrang die Welt erforschen. So lasst uns alles, was wir sind, voller Freude entdecken, fühlen und feiern! |

Höre ich wirklich auf mein Kind?



Sarah Riggione, Mutter von zwei Kindern, begleitet Menschen auf ihrem Weg zu einem erfüllteren Leben.

Mit systemischen und medialen Coachings sowie der Aura Soma-Farbtherapie bietet sie ihnen einen Raum, wo ihre Lebensthemen in einer wertschätzenden und liebevollen Umgebung betrachtet werden können. Es ist ihre Herzensangelegenheit, dass die Menschen wieder lernen zu erkennen, zu spüren, wertzuschätzen und sich zu entfalten. Mehr Informationen zu den Coachings und weiteren Angeboten: www.freesoul.ch