

## Leben in Freude

Leben ist Atmen, Atmen hat Sinn. Es drängt zärtlich in mir, zu atmen – ich selbst wäre oft zu bequem.

Leben ist Risiko, ist Unsicherheit, ist Chaos, wo die Ordnung schon drin steckt ...

Leben braucht Vertrauen – Ur-Vertrauen, dass es gut ausgeht ... dass ich getragen bin... dass ich geliebt und gewollt bin und dass etwas fehlt, wenn ich nicht mehr da bin ... dass das Ganze dann nicht vollständig ist. Fehlt mir Vertrauen, ist Handlungsbedarf. Handlung braucht Motivation.



Vertrauen bringt Neues, weil es Freude weckt: Entdeckerfreude gepaart mit der Vorfreude, etwas Unbekanntes wahrzunehmen und aufzunehmen.

Frühling – die Jahreszeit des **Aufbruchs in das Neue**, Lebendige – in das, was im Winter geschlummert hat und dabei gekeimt ist und nun zum Licht drängt ...

die Zeit des Widders und des Stiers – der starken Kraft, aus dem Abgestorbenen etwas Lebendiges hervorzubringen, die Kruste des Widerstandes zu durchbrechen und sich dem Licht entgegen zu recken und zu strecken ... und die Intension des Krebses, dies alles mit dem Wasser, dem Gefühl, zu verbinden,

**ist jederzeit lebbar**, wenn ich denn will , wenn ich mich dafür entscheide ...



Freude gibt dem Leben Sinn. Finde zuerst Deine Freude, das, was Du mit dem Herzen tust, wo Du Dich ver-wirklich-en kannst – dann wirst Du auch damit Geld verdienen – weil der Focus auf der Freude und so dem Leben liegt. In Lebendigkeit fließt Energie ... und auch der Geldfluss ist davon ein Ausdruck. Geld lebt nicht und ist nicht tot, es ist neutral, weder gut noch schlecht ... der Einsatz desselben bestimmt, wie seine Wirkung ist ... und was es für Früchte hervorbringt ...

Mit der Freude setze ich es für das Leben ein und damit für den Fluss des Lebens ... und die Früchte werden süß ...

Dann kann ich bekunden:

Entdeckerfreude treibt mich an, hilft mir, neue Erfahrungen zu leben – ich brauche sie, um neue und andere Gefühle und Gedanken in mein Leben einzulassen, um meinem eingefahrenen Kreislauf zu entfliehen.

Vermeintliches Wissen blockiert mich: Wenn ich schon vorher weiß (obwohl ich nur glaube, zu wissen), was passiert, ist es langweilig - dann blockiere ich mich für neue Erfahrungen... wird mein Leben gänzlich bitter oder schal ...

Nur wenn ich bereit bin, Neues zu probieren oder zuzulassen, gelingt es auch, dies zu erfahren und zu integrieren ... DAS GIBT DEM LEBEN GESCHMACK, BRINGT WÜRZE HINEIN...



Und es ist die Freude, die das bewirkt!

Bequemlichkeit und Frust sind Geschwister, wie Angst und Schuld; ich kann ihnen nur mit Achtsamkeit begegnen und schauen, wer sie schickt und was sie mir zeigen wollen.

Mir haben diese Gefühle und Emotionen viele Geschenke gemacht, auch wenn mir das lange nicht bewusst war – ich konnte über sie meine tiefsten Verletzungen erfahren, erkennen und verändern – Licht ins Dunkel bringen.. mich dem Urgrund nähern ... Verbindung erneut erfahren und auch wieder etablieren ...

DANKE



September 2010