

SPIRIT *live* & Schirner Magazin

Spiritualität • Gesundheit • Lebensfreude

Kinder – *unsere Zukunft*

Sonja Hagen

Kinder der Natur

Dirk Grosser

Von Kindern lernen

Nicole Zaremba

Feng Shui für Kinder



Veranstaltungen:

Arana Fader: Drachenliebe

Drachen-Tag auf dem Lindenhof

Christian Möritz: Fels in der Brandung



Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt

Wer wie ein Kind fühlt und handelt, lebt glücklich

Ein Beitrag von Christian Möriz

...welche Erinnerungen werden in dir wach, wenn du an deine Kindheit denkst? Fühlst du, wie du mit deinen Freunden über Wiesen gerannt bist? Weißt du noch wie stolz du warst, als du deiner Mama einen selbst gepflückten Blumenstrauß oder auch eine selbst gefangene Maus überreicht hast, nach dem du zwei Stunden regungslos vor dem Mausloch verbracht hast? Wir alle sehnen uns manchmal zur unendlichen Freiheit zurück, die wir als Kind hatten...

Nimm dir einen Moment Zeit, werde zum stillen Beobachter und schaue Kindern bewusst zu. Du wirst feststellen, dass sie von Natur aus von Stress und Druck ganz weit entfernt sind.

Wenn Kinder Emotionen wahrnehmen, also die Energie in Bewegung kommen will, was passiert dann vollkommen automatisch? Die Emotionen bahnen sich ihren Weg und finden ihren Ausdruck im Außen. Die Energie verlässt oft sehr intensiv den Körper des Kindes. Davon kann ich und ihr sicherlich auch ein Lied singen. Sie fangen von einer Sekunde zur anderen an zu toben oder zu heulen und in der nächsten sind sie ganz bei sich - vollkommen zentriert und fokussiert.

Kinder gehen ihren Weg, von Moment zu Moment. Wenn sie lachen, lachen sie. Wenn sie weinen, weinen sie. Wenn sie wütend sind, sind sie wütend. Punkt.

Kinder haben die unglaubliche Fähigkeit, ihre E-motion, die schon an der nächsten Ecke lauert, nicht zu analysieren. Sie interpretieren und katalogisieren nicht. Sie leben, einfach so!

Wenn wir älter werden, sieht die Welt anders aus. Wir erhalten negatives Feedback auf unsere Emotionen. Wir merken dann langsam, dass zur Welt, wie sie uns gefällt, eine neue Erfahrungswelt hinzukommt. Die der Beurteilungen und Begrenzungen. Und was macht unser Körper? Er speichert fleißig all die Momente ab, in denen wir unsere Emotionen unterdrücken, verleugnen und verdrängen. Und dass oftmals mit fatalen Folgen. Als Erwachsene vergessen wir, dass Leben Erfahrung und Bewegung bedeutet. Emotionen

gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Sie sind dafür da, gelebt und ausgedrückt zu werden. Oft haben wir Dritten die Macht übertragen über unsere ureigenen Emotionen zu urteilen, diese als gut oder schlecht zu kategorisieren. Auf diesen Grundsteinen haben wir dann über Jahrzehnte hinweg unseren Selbstwert gebildet, der so gar nichts mit uns zu tun hat und meist in Selbstverurteilung seinen Meister findet. Wir haben Angst vor Verurteilung, Liebesentzug oder Verlust von Anerkennung. Dies wiederum erzeugt Stress.

Und was hilft? Befreien wir doch unsere Emotionen und unseren Körper von altem Ballast. Wie? Indem wir uns zurück verbinden mit unserem inneren Kind. Und dann? Sind wir wieder frei und leben authentisch.

Ich möchte dich ermutigen von Kindern zu lernen. Werde wieder Kind, lebe und lasse deine Gefühle und Emotionen zu. Und dann passiert etwas Wunderbares: du machst dir die Welt, wie sie dir gefällt.

Dein

Christian Möriz ist Betriebswirt, Autor des Buches „Das E³-Prinzip“ und Experte für holistische Veränderungsprozesse. Seine Vorträge und Workshops begeistern immer mehr Menschen.

Veranstaltungen mit Christian Möriz:

- Der Emotions-Code
- Wie ein Fels in der Brandung

Weitere Infos: www.christianmoeritz.de

Gratis-Leserbonus: Meditationsabenteuer (MP3) zum inneren Kind. Download unter: www.christianmoeritz.de/sprtilive



Das E³-Prinzip

Heile dein Gestern - aktiviere deine Zukunft
272 Seiten, 16,99 Euro
Scorpio Verlag