

Geh mit deinem Kind ans Meer

Kein Kind sollte aufwachsen, ohne je einmal am Meer gewesen zu sein. Ein Strand ist ein Spielplatz für Phantasie und Abenteuer.

Lass dein Kind staunen ob der Schätze des Meeres, lass es seine Taschen füllen mit Muscheln und Federn, lass es Sandburgen bauen und Sandbrote essen.

Lass deinem Kind Freiheit und halte dich zurück; sei nur da und sei ruhig.

Vertraue deinem Kind, vielleicht erlebt es grad das größte Abenteuer seines Lebens.

Wenn Dein inneres Kind unruhig und unzufrieden ist, müde und kraftlos, traurig oder ziellos; geh an den Strand, nimm eine Tasche mit, nicht zu klein, ein paar Muscheln sollten schon Platz haben, vielleicht ein angeschwemmtes Stück Holz, ein paar Steine...

...doch nicht zu groß, schleppe nicht zu viel mit dir herum, das tust du sonst schon.

Zieh dir bequeme Kleidung und Schuhe an, und laufe einfach los.

Plane nichts und erwarte nichts.

Blicke in die Richtung, in die du gehst. Deine Schritte werden dir folgen.

Kümmere dich nicht um den Schatten, der dir folgt. Du wirst ihn nicht los, er gehört zu dir.

Bleibe ab und zu stehen, schließe deine Augen, spüre den Wind auf deiner Haut und lausche dem Gesang des Ozeans.

Hebe einen Stein auf, der dir gefällt, er sollte sich gut anfühlen in deiner Hand. Der Stein verhilft dir zu mehr Achtsamkeit.

Nimm eine Muschel, betrachte sie, schaue sie dir genau an, lasse dich nicht ablenken, das fördert deine Aufmerksamkeit.

Geh in deinem Tempo und in deinem Schritt; halte an, bleibe stehen, wenn du das Bedürfnis dazu hast.

Denke, was du denken möchtest, sprich mit dir, wenn es dir guttut, höre dir zu – es könnte von Bedeutung sein, was du dir zu sagen hast.

Spüre in dich hinein, doch erzwingen nichts.

Gehe festen Schrittes und entspanne dich, das ist nur scheinbar ein Widerspruch.

Befreie dich von deiner Wut und schreie deinen Schmerz in den Wind, so wirfst du Ballast ab, und deine Schritte werden leichter.

Die Elemente um dich herum, sie haben ihre Wirkung und ihren Einfluss auf dich, auch wenn du es nicht bewusst wahrnimmst. Du hast deine Möglichkeiten noch nicht ausgeschöpft.

Wage es, auch mal dem Wind entgegenzulaufen, du wirst die Kraft in dir wieder entdecken.

Lege dich in die Dünen und schaue in den Himmel, lass dich forttragen von den Wolken. Das fördert deine Phantasie und deine Kreativität.

Halte einen Moment inne. Verbinde dich mit der Unendlichkeit des Universums, sie beginnt dort, wo sich der Himmel und der Ozean begegnen. Es öffnet dein Bewusstsein für die wahre Schönheit des Lebens und macht dich dankbar.

Laufe einfach, bis du das Bedürfnis verspürst, umzukehren.

Kehre erst um, wenn dein Herz ruhiger ist, die Gedanken klarer und die Beine müde sind.

Lass deinem inneren Kind die Freiheit. Sei nur da und sei ruhig.

Vertraue deinem inneren Kind.

Es erlebt gerade das größte Abenteuer seines Lebens.

Aus meinem Buch «Meine Seele ist eine Insel»

Gertrud Carey

