

Den Schritt ins Neue wagen



*Noch wie ein Traum,
der andere Raum,
doch kann ich schon
hinüber schauen
und achtsam
eine Brücke bauen.*

ARUNGA HEIDEN

Ein Ressourcen-Angebot für dich

Das neue Jahr ist noch ganz jung, die geheimnisvolle Zwischenzeit der Rauh Nächte ist vorüber. Jetzt können die Wintergeister mitsamt der eigenen Erdschwere vertrieben werden. Die Häuser werden geräuchert und geputzt, damit die Frische und die Klarheit der anstehenden Lichtmess-Energie einziehen kann. Die Jahres-Vision ist noch nicht spruchreif, aber wir ahnen sie schon - jetzt sammeln wir den Mut für den Schritt hinüber - ins Neue, noch Unbekannte....

Zum neuen Jahr wünschen wir anderen - und erhalten auch selbst immer wiederkehrend den Wunsch für ein schönes/ gutes/ gesundes/ frohes/ friedvolles/ erfolgreiches/ glückliches neues Jahr. Oftmals ist es auch einfach „ein guter Rutsch“. Doch: von wo nach wo rutsche ich? Tu ich es selbstbestimmt oder schlittere ich auf dem blanken Eis ins Ungewisse? Wohin will ich?

Bevor ich mich dem Neuen widmen kann, muss ich inne halten, den Blick zurück-schweifen lassen, nach-denken, reflektieren: Was war? Was davon will gewürdigt werden? Was davon entlassen? Was davon aufbewahrt?

Erst, wenn ich diese Klärung habe, diese innere Aufräumarbeit erledigt habe, ist Platz für das Neue noch Unbekannte. Genau so, wie beim Aufräumen/ Putzen/ Reinigen der Wohnräume nach den Rauh Nächten, ordne ich meinen inneren Raum.

Für diesen Rückblick verbinde dich noch einmal bewusst mit dem Erdelement, das uns bis jetzt durch den Winter getragen hat. Werde still und innen weit. Spüre die Tragkraft und das tiefe Wissen der Erde, der alten Steine. Spüre das Geborgenheitsgefühl im dunklen Schoß von Mutter Erde.

Alten Ballast loslassen – Glaubenssätze prüfen – was hemmt mich, was lässt mich in der alten Struktur verhaften?

Du kannst dich dazu auf den Boden legen oder setzen, wie es dir bequem ist – und stell dir vor, wie du etwas einsinkst in die Erde, wie du all deine Schwere abgeben kannst.

Lass deine Gedanken ziehen – und immer wenn sich eine Last zeigt, lass sie los. Gib sie ab, in die Erde. Sie hat das Potential zur Verwandlung.

Und wenn du dann bereit bist, das Alte hinter dir zu lassen, richte dich auf, mit den Füßen immer noch gut auf Mutter Erde stehend und recke dich dem Himmel entgegen, auf dass du dich für die luftig-geistigen Kräfte des Universums öffnen kannst.

Ich lade dich ein, die Erdschwere hinter dir zu lassen, bewusst in die Bewegung zu gehen, die Balance zu finden zwischen dem Alten und dem Neuen, die Balance zwischen Erde und Luft.

Wachschütteln, wach klopfen, alte Häute abstreifen, sich für Bewegung/ Veränderung bereit machen.

Der Tanz auf einem Bein

Damit auch die Hirnstrukturen in uns verstehen, dass wir bereit für Bewegung und Veränderung sind, lassen wir uns auf eine rechts-links-Bewegung ein, wie in der Kinesiologie oder auch Traumatherapie: Wir balancieren so lange auf einem Bein, bis es müde wird und wechseln dann zum anderen, balancieren wieder. Du kannst in großen ausladenden Bewegungen balancieren oder auch in ganz kleinen feinen. In der Bewegung links-rechts-links-rechts usw kann sich Altes lösen oder integriert werden, überlebte Muster können abgelegt werden – dein ganzes System, mit allen Zellen ist bereit für Neues.

Sehr schön ist diese Übung, wenn sie mit Musik zum Tanz wird....

Und mit dieser Balance-Übung schicken wir unseren Synapsen im Gehirn die Information, dass wir nicht nur gute Vorsätze haben – nein, wir sind bereit uns für neue Entwicklungen zu öffnen....



Auf einem Bein stehend suchen wir die Balance, unser anderes Bein und unsere Arme, vielleicht sogar der ganze Körper arbeiten mit – dein persönlicher Tanz zur Begrüßung des Luftelements!

Amazonenhaften Visionskräfte sind eingeladen durch mich hindurchzuwirbeln, alle Körperzellen werden erfrischt und aufgeweckt. Im Luft-Element ist die Bewegung und die Beweglichkeit zu spüren. Der Impuls nach Aufbruch, nach Neubeginn und nach Ausprobieren steckt in der Luft. Etwas Frisches, Leichtes, Zartes, Klares – ein Hauch...

Öffne die Fenster, lass dich und deine Wohnung durchwehen, gib dich der Frische der Luft, der geistigen Kraft hin ... Lausche in das Wehen der Lüfte.... Vielleicht ist die Vision schon zu erahnen?!

Aufschreiben der Ideen/ Impulse - Deine Jahresvision darf sich formen!

Erst zu Lichtmess, am 2. Februar, wird die Jahresvision spruchreif. Bis dahin darf sie sich ganz still und leise in dir bewegen....

*Und wenn sich dann viele verschiedene Wege vor dir auftun
und du nicht weißt, welchen du einschlagen sollst
dann setz dich und warte.*

*Atme so tief und vertrauensvoll, wie am Tag deiner Geburt
Lass dich von nichts ablenken, warte, warte noch.
Lausche still und schweigend auf dein Herz.*

Wenn es dann zu dir spricht, steh auf und geh, wohin es dich trägt.

frei nach Susanna Tamaro

Quellen: Winternacht-Foto: [Pixabay](#) | Balance-Bild: [Pixabay](#)
die Balance-Übung ist aus dem „kleinen Überlebensbuch“: Nur Mut! von Dr. med. Claudia Croos-Müller