



Kapitel 4: „**Der Fluss des Lebens**“ *Ich bin im Fluss*

Da ich Münchner bin, gehe ich sehr gerne an der Isar spazieren. Die Lebendigkeit des Wassers, die Strömung und das Rauschen sind für mich wie eine Meditation. Schon in meiner Kindheit liebte ich es, an Bächen und Flüssen zu spielen und zu baden. Die Schlauchboot – Fahrten auf der Isar von Bad Tölz bis Wolfratshausen mit meiner Familie sind in meinem Schatzkästchen der schönen Kindheitserinnerungen. Ich scheine mit meiner Faszination für fließende Gewässer nicht alleine zu sein. Die ersten menschlichen Siedlungen wurden bevorzugt am Wasser gebaut. In der Mythologie sind Flüsse Gottheiten, der Nil in Ägypten oder der Ganges in Indien werden beide „Fluss des Lebens“ genannt.

Ein Fluss von der Quelle bis zur Mündung ist eine wunderbare Metapher für unseren Lebensweg. Da gibt es Zuflüsse, Stromschnellen, Stauseen, Begradigungen, Wasserfälle, Windungen und Wendungen...

Unsere Lebensgeschichten sind alle so einzigartig und voller Weisheit, dass es für uns und für andere Menschen inspirierend und lehrreich ist, sie zu hören. In allen Zeiten wurden Geschichten an den Lagerfeuern erzählt.

Die Kraft der Gemeinschaften, die rund ums Feuer saßen und sitzen, speist sich aus den Geschichten und Beiträgen ihrer Mitglieder. Über gegenseitiges Erzählen, Zuhören und Anteil nehmen entstehen Mitgefühl und Verbundenheit.

Diese Qualitäten will ich heute ganz gezielt ansprechen. Bitte lege ein Blatt Papier und Farbstifte bereit.

P.S. diese Übung eignet sich hervorragend zum Start einer neuen Gruppe. Auf diese Weise können sich alle Mitglieder auf eine kreative und persönliche Art vorstellen und kennen lernen.

*Veranstaltungsreihe „Unser Energiebrunnen“ von Februar – Mai für das Selbsthilfe – Zentrum
München, Referent: Roland Schöfmann*

Ich lade dich dazu ein, dir dein Leben als Fluss vorzustellen:

Stell dir vor, du reist zurück in der Zeit. Die Uhren drehen sich rückwärts... Die Kalenderblätter fliegen wie durch Zauberhand zurück an die Wandkalender. Jahr für Jahr für Jahr. Du kehrst in deiner Vorstellung zurück an den Beginn deines Lebens. Dem Moment deiner Zeugung. Stelle dir symbolisch eine Quelle vor. Betrachte die Umgebung, die Farbe des Wassers, seine Dynamik, das einfallende Licht...fließe als Bächlein durch deine Kindheit, und werde mehr und mehr zu einem Strom. Wie verläuft dein Fluss, welche Formen zeichnet er in die Landschaft. Tauchen Hindernisse wie Staustufen, Wehre oder Begradigungen auf? Wo gab es Stromschnellen und Wasserfälle? Furten? Brücken? Genieße die ruhigen, klaren und leuchtenden Phasen des Fließens und die Geschmeidigkeit des Elements Wasser.

Wie sieht dein Lebensfluss heute aus? Wie breit oder schmal ist er? Wie wild oder „gezähmt“? Welche Farbe hat das Wasser? Wie sieht die umgebende Landschaft, das Ufer aus?

Entdeckst du einen „Stau“? Eine Seite deiner Persönlichkeit, die du wieder mehr ausleben möchtest?

Das Wasser symbolisiert auch unsere Emotionen: haben sich Emotionen in dir aufgestaut?

Gibt es Vorhaben und Wünsche, die du immer wieder zurück stellst? Welche sind es?

Das weiche Wasser bricht den härtesten Stein und findet seinen Weg.

Erlaube dir, deinem Lebensfluss zu folgen.

Beginne ein Bild von deinem Lebensfluss zu malen. Starte mit der Quelle. Zeichne den Verlauf, wichtige Einflüsse, Zuflüsse und Hindernisse ein. Ebenso Begleiterinnen, Begleiter und markante Wegstellen. Nimm dir dafür wenigstens 15 Minuten Zeit. Wenn du magst, dann höre dir zum Zeichnen deine Lieblingsmusik an. Gib deinem Bild zum Abschluss einen Titel, eine Überschrift.

Stelle dein Bild entweder in der Gruppe oder einer anderen Person vor. Erzähle von deiner „Lebenslinie“. Lausche den Erzählungen und Geschichten anderer und lasse sie unkommentiert auf dich wirken. Was ist dir vertraut? Was ist dir fremd? Was berührt dich? Wo fühlst du dich verbunden.

Tausche dich im Nachgang darüber aus.