

## Unser Lebensbäumchen

Mit unserer Geburt zogen wir in diesen Körper ein. Erst war es ein kleines grünes Blättchen, welches sich aus der Erde empor schlängelte. Doch mit jeder neuen Erfahrung wuchs das Bäumchen. Es ist verbunden mit Mutter Gaia, mit der Sonne und mit all dem Leben, um es herum.

Wir streckten uns der Wärme entgegen, tranken vom Regen, saugten Nährstoffe aus all den kleinen Herausforderungen, die uns wie Mist und Dünger vor die Füße fielen. Wir lernten gehen, reden und Wissen über das Universum. Mit der Zeit tauchten wir immer mehr in die materielle Welt ein. Saßen stundenlang in der Schule, genossen Fernsehen und Handyzeiten, entdeckten die Gaben unseres Verstandes. All dies sind Geschenke, es sei denn, wir vergessen parallel, die Sonnenstrahlen aufzusaugen, vom Regen zu trinken und Nährstoffe aus dem Mist zu ziehen.

Doch genau dies passiert den meisten. Wir sind gefangen in der Zukunft und in der Vergangenheit. Der Verstand redet uns ein, dass Perfektion der alleinige Weg sei. Wir rennen und suchen, probieren und merken immer öfter, eine absolute Überforderung, die sich in unserem Bäumchen breitmacht. Wir werden kraftlos und müde, farblos und frustriert.

Wie kommen wir da je wieder raus?

Wir haben doch schon vieles versucht?

Das Geheimnis, der heilige Gral der Freude, liegt direkt unter und über uns. Der jetzige Moment hält alles bereit, was benötigt wird. Wir brauchen strahlende Sonne, gnädige Regengüsse, die Kraft, die entsteht, wenn der Kompost in uns aufgenommen wird.

Jedes Ereignis sei es im Außen, im Inneren, Erlebnisse mit Freunden, Familie und Fremden, Körperkontakte oder das Lächeln, welches uns entgegenstrahlt, purzeln wie Sonnenstrahlen auf das Bäumchen. Sind wir abgelenkt, fallen sie unbemerkt zu Boden, sind wir kurz da, sehen wir sie, aber das aufsaugen, das Kraft tanken, das braucht Zeit. Ein Innehalten, ein sich Zuwenden und ein Genießen. Manche nennen das Achtsamkeit, Meditation oder Kontemplation. Egal wie es bei dir heißt, es ist ein Eintauchen in den jetzigen freudvollen Moment, in die Natur und ein Abspeichern in den Zellen unseres Körpers.

Jedes Hindernis, Triggermoment, Streit, zwischenmenschliche Herausforderung, Schwierigkeit, die das Leben uns stellt, kommt als Mist. Ja, ich gebe zu, schön sieht er nicht aus. Er ist nicht leicht anzunehmen. Doch

trauen wir uns, ihn anzuschauen, als Dünger aufzunehmen, mit den Wurzeln zu umarmen, tief hereinzuholen, so explodiert durch ihn, in uns, eine Kraftreserve und eine Schatzkammer, nach der anderen öffnet sich.

Je inniger die Beziehung zu unserem Gegenüber ist, umso tiefere Schichten der Blätter, des Stammes und des Wurzelstockes erreichen die Sonnenstrahlen, der Regen und der Kompost. Eltern, Ehepartnern, Kindern,... gehört hier dazu. Sie schmerzen am meisten, sie lösen die größten Glücksgefühle aus. Sie wegzudrücken, die Verbindung zu beenden, bedeutet gleichzeitig, dass wir uns dem Geschenk des Universums verwehren. Das Leben hält so viele Chancen für uns bereit, so dass es keine Fehler gibt, denn wir erhalten immer wieder die Möglichkeit, durch neue schwierige Momente, den nächsten Schlüssel zu finden.

Was sind denn diese Schatzkammern? Erkennbar sind sie an den frischen Trieben, an den Knospen, die immer öfter auf den Zweigen auftauchen. In diesem oder einen der kommenden Leben kommt eine Blüte hervor. Manche nennen sie Geduld, Mut, Ruhe, Gelassenheit,... Es gibt so unendlich viele verschiedene. Das Finden des Schlüssels, ermöglicht, dir einen alten Glaubenssatz und damit einen Trigger-Moment zu transformieren. Wie gerne, würden wir schon in diesem Leben für unsere Kinder und Liebsten aufblühen. Doch das ist nicht der Plan des Universums. Sie gehört dem Kollektiv, dem großen Ganzen.

Die Kinder schenken uns mit ihren Strahlen, Regengüssen, Kompost, so viele Wachstumsmomente, was bekommen sie von uns retour?

Wir sind ein Vorbild. Von Kindesbeinen an sehen sie, was es heißt, zu wachsen, und vor allem, dass der Mut sich lohnt. Wir schenken ihnen einen flexiblen Stamm, gefüllt mit Liebe. Dieser ermöglicht ein Überstehen von Stürmen und Trockenheit. Unsere Kinder brauchen den Prozess dorthin, keine Perfektion. Fehler begehen und sich wieder aufzurichten gehört dazu. Von den Blüten und Früchten könnten sie zwar eine Zeitlang leben, wertvoller ist es, wenn wir ihnen lernen, selber welche zu bilden.

„Gib einem Mann einen Fisch und du ernährst ihn für einen Tag. Lehre einen Mann zu fischen und du ernährst ihn für sein Leben.“

Konfuzius

Liebe Eltern, seid gnädig mit euch selber, wenn ihr den Kompost eurer Kinder mal nicht umwandelt, sondern wegstoßt. Ihr von der materiellen Welt abgelenkt seid und anstatt Achtsamkeit, aus Überforderung zur Strafen oder Konsequenzen greift.

Jeder von uns ist ein lebendiges Bäumchen, gestärkt durch Mutter Gaia und dem Universum. Stürme überleben wir alle, die Kinder und die Erwachsenen. Wichtig

ist, dass ihr euch selber verzeiht und dann das Herz wieder aufmacht, damit Liebe fließt. Fehler begehen und Verzeihen gehört zum Wachstum dazu. Denn das sind die Regengüsse, die ein Baum so dringend braucht und von denen ich noch gar nichts erzählt habe.

Impressum:

Mirjam Anich

Blasius-Hueberweg 3

6173 Oberperfuss

06649380941

[info@mirjamanich.com](mailto:info@mirjamanich.com)

[www.mirjamanich.com](http://www.mirjamanich.com)