

In mir fühl' ich mich daheim

Meine Körperin ist meine treueste Gefährtin.

Seit meiner Entstehung wächst und wandelt sie mir mit durch mein Erdenleben.

Sie ist es, die 24/7 für mich da ist.

Mein wandelnder Tempel, egal wo ich bin.

Ohne mein Zutun, ist sie immer da für mich.

Mein Herz schlägt, einfach so.

Es atmet mich. Ein und aus. Pause. Ein und aus. Pause. Ich muss gar nichts dafür tun.

Alles in mir fließt, alles ist im Fluss.

Mein Blut pulsiert lebendig durch meine Adern.

Die Lymphe in mir fließt.

Frische Luft durchströmt mich.

Nehme ich diese Flüsse bewusst und wohltuend wahr?

Bin ich dankbar und staunend über dieses, mein inneres Leben, das ich tagtäglich und nachträglich geschenkt bekomme?

Ehre ich alle meine Zellen, diese lebendigen Kraftwerke in mir?

Die mir positiv, wohlwollend und euphorisch ihre Aktivität zur Verfügung stellen?

Fühl ich mich in mir daheim?

Die meiste Zeit in meinem Leben habe ich meine Körperin, mein Zuhause, von außen wahrgenommen. Betrachtend. Bewertend. Nicht durch meine Augen, sondern durch die potentiell kritischen Augen Dritter. Durch die Augen Fremder. Wie sie meine Formen bewerten würden. Wie sie mich sehen, welche Kurven und Kanten zu kurvig oder zu kantig sein könnten.

Oftmals begegnen uns auch gerade im familiären Umfeld und im Freundeskreis kritische Anmerkungen zu unseren Formen und Farben. Von unseren Müttern und Freundinnen eventuell beneidet und herabgesetzt, von Vätern und Jungs aufgezogen und ausgegrenzt wegen diesem oder jenem.

So beginnen wir, flacher zu atmen, steifer zu sein, den Fluss zu blockieren.

Wir beginnen, nach und nach starrer in unserem Ausdruck zu sein.

Die meisten von uns kennen die Redewendung „Brust raus, Bauch rein“.

Was geschieht so mit unserer lebensbejahenden Zellkolonie?

Sie stockt, sie verspannt, sie verkrampft.

Das so natürlich Lebendige soll fester, geformter, starrer sein, als es jemals sein wollte.

Was uns in diesen Momenten der Kritik tief im Herzen trifft, spiegelt letztendlich unsere eigenen Selbstzweifel wider. Denn Zweifel im Innen führen zu Zweifel im Außen, Zweifel im Außen führen zu weiteren Zweifeln im Inneren. Ein schmerzlicher Prozess, der uns immer weiter von unserer Selbstliebe entfernt.

In mir bin ich daheim

Als ich das erste Mal meinen Platz in einem Frauenkreis einnahm, bekam ich in der Einladung von Katharina Sebert die heilsame Botschaft: „Ziehe dir bequeme Kleidung an, in der vor allem dein Bauch Platz hat“. „Brust raus, Bauch raus“, ist seitdem mein neues, befreiendes Motto!

Alles in mir fing an, seinen Raum einzunehmen. Alles in mir bekam das Go, alles darf da sein, alles ist genau richtig an Ort und Stelle. Alle meine Formen, alle meine Ausformungen.
Wow, es war sooo wohltuend. Noch etwas ungewohnt, doch in mir kam unbändige Freude und Freiheit auf.

Wie geht es dir damit?

Schwesterschaft statt Konkurrenz

In Frauenkreisen begegnen sich Frauen auf Augenhöhe, achtsam und wertschätzend. Weise und herzlich. Jede in ihrer eigenen Schönheit, jede in ihrer eigenen Präsenz. Und jede weibliche Körperin ist genau so richtig, wie sie ist. Sonst wäre sie ja anders. Alles an uns sind Spuren unseres menschlichen Lebens auf Erden, jede Zelle hat ihre Berechtigung, denn sie lebt, sie hat ihre ureigene unantastbare Würde.

Ich verehere alle meine Zellen

In dem Moment, in dem ich meine Achtung und Wertschätzung für all meine Zellen entdeckte, beginne ich, mich selbst, all diese Zellen, meinen körperlichen Avatar, zu lieben.
Ich nähere mich zart und sachte an, kuschel' mich von innen an mich selbst an.
Ich begegne mir von innen aus, mein Blickwinkel hat sich verändert.
Ich nähre mich aus mir selbst heraus, fülle meine Dankbarkeit und Freude mir selbst gegenüber auf. Denn ohne diese, meine individuelle Körperin könnte ich hier auf Erden nicht wandeln.

Meine Körperin schenkt mir mein Leben

Sie schenkt mir meine Sinneswahrnehmungen, sodass ich die Vielfalt an kunterbunten Farben, Formen, Tönen, Geschmäckern und Berührungen erleben kann. Sie gibt mir die Möglichkeit, meine Träume und Visionen zu fühlen, zu visualisieren und im Außen zu realisieren.
Durch sie kann ich mit anderen Lebewesen in Kontakt treten, mit meiner Umwelt, mit allen Elementen und Gezeiten die Vielfalt und Einzigartigkeit jedes Einzelnen und jeder Einzelnen feiern.

Ich beginne, mich in mir geborgen und sicher zu fühlen.
Ich halte fürsorglich mit meiner linken Hand meine rechte Wange.
Ich umarme mich wohlwollend selbst.
Ich sag' ja zu mir, ich sag ja zu dir',
in mir fühl' ich mich daheim,
in mir darf ich sein, wie ich wirklich bin.
Und indem ich mir das erlaube,
kann ich mich auch immer mehr im Außen zeigen und meine Träume verwirklichen.
Indem ich mich selbst ehre und achte, gebe ich mir selbst das GO.
Wie sieht's mit dir aus, hast du Lust auf dich selbst?

Von Herz zu Herz, von Frau zu Frau, in Liebe und Verbundenheit

Larissa

Buchempfehlung: Louise L. Hay - Ernährung für Körper und Seele; Handbuch zur Stärkung und Heilung von Körper, Seele und Geist