



Das Reich der (ge)Fü(h)lle

Diese Geschichte handelt vom Reich der Fülle und von dem Geheimnis seiner Bewohnerinnen und Bewohner. Sie zeigt dir, wie du mit Gefühlen wie Angst, Unsicherheit, Zweifel und Co. angemessen und konstruktiv umgehen kannst. Für Kinder von 0 – 101 Jahre :o)

Es war einmal ...

Nein, Moment! Diese Geschichte beginnt nicht mit diesen Worten, sondern mit einer Frage:

Was, glaubst du, ist an diesem „Reich der Fülle“ so besonders?

Die Menschen, die im Reich der Fülle leben, fühlen sich geliebt, angenommen und gesehen. Sie tragen Freiheit und Liebe in ihren Herzen und vertrauen dem Leben. Sie lachen, spielen, tanzen und haben Zeit füreinander und Freude an dem was sie tun. Lernen und Arbeiten machen ihnen Spaß und erfüllen sie. Jeder macht das, was er gut kann. Alle sind verschieden und doch haben sie viel gemeinsam. Sie fühlen sich auf eine magische Art und Weise miteinander verbunden und deshalb lieben sie sich und nehmen sich an, wie sie sind. Hier darf alles SEIN. Hier ist alles gut, so wie es ist.

Hast du eine Idee, warum diese Menschen so glücklich sind?

Ich kenne ihr Geheimnis und erzähle es dir sehr gerne. Die Menschen im Reich der Fülle sind wirklich weise. Weisheit bedeutet für sie aber nicht ausschließlich, zu wissen und besonders schlau und klug zu sein, sondern vielmehr ist damit **das Sehen mit dem Herzen** gemeint. Ihre Gefühle sind ihnen sehr wichtig und sie ordnen das, was sie fühlen, in zwei Kategorien ein, weil sie wissen, dass bestimmte Gefühle eine ganz besondere Behandlung brauchen.

Liebe, Vertrauen, Leichtigkeit, Anerkennung, Freude, Zugehörigkeit, Kraft, Mut – all diese Gefühle nennen sie „Lichtgefühle“. Diese Empfindungen fühlen sich irgendwie an wie Schmetterlinge im Bauch und sie kitzeln ein wenig.

Die anderen Gefühle wie Angst, Zweifel, Neid, Unsicherheit, Traurigkeit oder Wut bezeichnen sie dagegen liebevoll als „Schattengefühle“. Sie machen aber keinen Unterschied zwischen Lichtgefühlen und Schattengefühlen. Sie haben beide gleich gerne. Kein Gefühl ist besser oder schlechter, denn sie sind alle gleich wichtig.

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Reichs der Fülle lieben sowohl die Lichtgefühle als auch die Schattengefühle. Besonders interessant ist, wie sie mit den Schattengefühlen umgehen. Davon möchte ich dir nun erzählen.

Auch wenn du das jetzt vielleicht nicht so recht glauben kannst, weil es zu leicht klingt und du dir gedacht hast, jetzt kommt etwas ganz Schwieriges und Kompliziertes, so kann ich dir versichern, dass es wirklich ganz einfach ist. Na, bist du schon neugierig, wie die das machen? Gut, ich verrate es dir. Sie **spielen** mit ihren Schattengefühlen.

Ja, das ist die ganze „Hexerei“. Sie nehmen sich Zeit für ihre Schattengefühle, um sie beim Namen zu nennen, ihnen einen Platz zu geben, sie sein zu lassen, sie anzunehmen und zu fühlen. Sie haben auch keine Angst vor diesen Gefühlen, sondern sie sind sich sicher, dass diese Gefühle aus einem bestimmten Grund da sind, sonst wären sie ja nicht gekommen. Das Verrückte daran ist, dass sie sich nicht auf den Grund konzentrieren, das heißt auf das, woher das Gefühl kommt, sondern – was viel wesentlicher ist – auf das Gefühl selbst.

Ich möchte dich gerne etwas fragen: Was ist für dich die Seele?

Wenn du möchtest, kannst du mit deiner Mama, deinem Papa, deinen Großeltern oder sonst jemandem darüber sprechen. Ich glaube, es gibt eine ganz große Seele und ich und du, wir alle, sind ein Teil davon. Alles, was ich fühle, und auch dieser eine stille, großartige und unberührte Kern in mir, der sich als Kind gleich angefühlt hat wie jetzt als Erwachsene, der sich nicht verändert, das ist die Seele.

Stell dir einmal vor, deine Seele ist ein Gästehaus und alle Gefühle sind Gäste. Ich hab's probiert und Folgendes dabei erlebt:

Ich hatte Zweifel. Kennst du Zweifel? Also, ich kann dir sagen, vor lauter Zweifel war ich schon ganz verzweifelt. Ich hab' geglaubt, dass ich etwas Bestimmtes nicht schaffe. Wenn ich z. B. etwas Neues gelernt habe oder machen wollte, dann habe ich schon an mir gezweifelt, noch bevor ich damit begonnen habe. Komisch, nicht? Kennst du das auch? Die anderen haben dann immer geglaubt, dass ich nicht will und keine Lust habe. Vielleicht wollte ich aber nicht, weil ich geglaubt habe, dass ich es sowieso nicht kann. Wie auch immer, mich hat das traurig und grantig gemacht und meine Mama auch. Meistens ist dann etwas ganz Lustiges passiert: Meine Mama war plötzlich noch verzweifelter als ich.

Wo sind wir stehen geblieben? Ach ja, beim Gästehaus. Der Zweifel hat an die Tür von meinem Gästehaus geklopft. Wie gewohnt habe ich ihn weggeschickt und gesagt: „Dich will ich nicht. Du gefällst mir nicht und unangenehm bist du auch.“ Der Zweifel wollte aber nicht weggehen und ist dann immer lauter und größer geworden und wollte einfach nicht aufgeben. Das war gar nicht schön. Das kennst du bestimmt auch, oder?

Eines Tags habe ich dann von dem Geheimnis der Bewohnerinnen und Bewohner des Reichs der Fülle gehört. Da ich eine neugierige Nase bin, wollte ich es versuchen. Ich hatte ja nichts zu verlieren und als der Zweifel wieder an die Tür geklopft hat, habe

ich ihn in mein Gästehaus gelassen, ihn nicht mehr geschimpft, sondern willkommen geheißen. Ich habe ihm ein Zimmer in meinem Gästehaus gegeben, mir Zeit genommen, ihn angesehen und sogar gefragt, ob er mir etwas sagen will. Das war urspannend, sag' ich dir! Wenn du das probierst, dann passiert etwas ganz Großartiges!

Der Zweifel war so glücklich, dass er endlich in mein Haus durfte und er freute sich ganz toll, dass ich Ja zu ihm gesagt habe, weil er einfach zum Leben gehört. Danach ist es so angenehm ruhig und friedvoll in mir geworden und ich hatte so viel Energie, dass ich Bäume ausreißen hätte können. Wow, das war super.

Das ist aber noch nicht alles. Der Zweifel hat nämlich Freunde und Freundinnen! Ja, besonders liebe sogar und er konnte es gar nicht erwarten, sie mir vorzustellen. Du kommst nie drauf, wie sie heißen.

Die eine Freundin von meinem Zweifel heißt Liebe und der andere Freund Vertrauen. Liebe und Vertrauen sind dann auch noch in mein Gästehaus gekommen und wir haben getanzt, gelacht und gespielt. Den Fernseher haben wir nicht eingeschaltet, denn es war ohne viel lustiger.

Du wirst nicht glauben, was nach ein paar Tagen passiert ist. Ich habe das, woran ich so sehr gezweifelt habe, einfach so geschafft. Das hätte ich mir nie gedacht. Echt nicht! Und meine Mama und mein Papa haben mir erzählt, dass sie diesen Zweifel auch kennen. Sie haben gesagt, dass es ihnen manchmal so geht wie mir. Ich hab' überrascht getan, aber das hab' ich schon lange gewusst. Die glauben immer, ich merke so etwas nicht. Die sind vielleicht lustig.

Dann hat es wieder geklopft und vor der Tür standen Stolz und Motivation. Das war vielleicht cool. Und schön.

Und wenn sie nicht gestorben sind, ...

Nein, so hört diese Geschichte nicht auf. Stattdessen möchte ich dir noch sagen: Es tut gut, zu allen unseren Gefühlen Ja zu sagen, sie zu akzeptieren und sie lieb zu haben. Diese Gefühle gehören zu dir und du bist gewollt, so wie du bist – besonders, einmalig und liebenswert. Dich gibt's genau einmal auf dieser Welt und darum bist du ein großes Geschenk für uns alle – mit deinen Licht- und Schattenseiten.

Schön, dass es dich gibt!

Wenn du jemanden kennst, von dem du glaubst, dass ihm diese Geschichte gut tut, dann kannst du sie gerne verschenken.

Wenn du möchtest, zeichne hier ein Gefühl, das du noch nicht in deinem Gästehaus willkommen geheißen hast. Es freut sich bestimmt, wenn es Aufmerksamkeit bekommt und ein Zimmer in deinem Haus hat. Ich wünsche dir viel Spaß dabei.