



## KREIEREN STATT KONSUMIEREN - ENTDECKE DEIN INNERES KIND

BLOG Artikel vom 13.05.2015 | von Silke Bader

**E**s ist Mitte Mai und die Natur lebt es uns vor: Überall um uns herum ist jetzt pure Fülle und schöpferische Energie. Der Schöpfer ist unbestritten der größte Künstler! Doch wir dürfen uns von dieser Pracht und Schönheit berühren und erwecken lassen. In jedem Menschen pulsiert die schöpferische Energie. Es schlummert ein kreativer Anteil in uns, der darauf wartet, entdeckt und erweckt zu werden. In einer Zeit, in der wir allerorts von Konsum und schnell verfügbaren Dingen im Überfluss umgeben sind, kommt der kreative Anteil in uns oftmals zu kurz.



© Silke Bader

Sind wir als Kinder noch gut mit dieser Kraft verbunden und können sie spontan zum Ausdruck bringen, so wird die natürliche Kreativität unseres Seins im Heranwachsen mehr und mehr von Ansprüchen überdeckt und manchmal auch erstickt. Doch die Lebenskraft lässt sich nicht bezwingen. Stelle Dir eine Löwenzahnplanze vor, die imstande ist, mit ihrem Wachstum sogar eine Asphaltdecke zu durchbrechen, um zu erblühen! So stark ist die Lebenskraft auch in Dir! Vermeintliche Blockaden können uns nicht wirklich davon abhalten, uns zu entwickeln. Sie stellen lediglich Herausforderungen dar, an denen wir lernen, das Leben zu meistern.

*KREIEREN statt Konsumieren* bedeutet, Dich für eine Entwicklung Deiner inneren Kräfte und Potenziale zu entscheiden. Du hast vielleicht auch schon erlebt, wie Du durch Konsum versucht hast, ein Gefühl der inneren Leere zu füllen. Natürlich dürfen wir uns auch bewusst eine Freude gönnen. Doch wenn Konsum der Versuch ist, eine innere Leere zu füllen, dann glimmt die Freude an äußeren Dingen nur kurz auf. Sie vermag unser tiefstes Inneres nicht zu nähren. Ganz anders ist der **Prozess des KREIERENS**: Er geht von innen nach außen und bereichert Dich und die Welt mit Deinem einzigartigen Ausdruck. Du lenkst Deine kreative Kraft in einen konkreten Ausdruck und erlebst Dich in der schöpferischen Energie Deines Wesens. Das ist zutiefst nährend, heilsam und erfüllend.

Und in einer Zeit des Überflusses, wie wir sie erleben, bekommen handgemachte Dinge, ein selbstgekochtes Essen, selbst angebautes Gemüse oder das gemeinsame Musizieren wieder einen ganz besonderen Stellenwert. Sie sind Ausdruck von Individualität und Authentizität. Sie sind *Originale!*

Und wenn Du jetzt ganz achtsam in Dich hinein spürst, dann vermagst Du vielleicht eine kleine leise innere Stimme zu vernehmen, die Dich einlädt, Deine **Originalität** zu wecken und Dich in Deiner schöpferischen Kraft zu erleben. Meistens entspringt sie dem Anteil unseres Inneren Kindes, das in uns lebendig geblieben ist oder wieder erweckt werden will. Nimm diesen kleinen feinen Impuls zunächst achtsam wahr, ganz ohne Erwartungsdruck. Das Wie und Was ergibt sich aus dem Tun, denn jedem bewussten, achtsamen Tun wohnt eine heilsame Kraft inne. Darum lautet das Zauberwort:

### A N F A N G E N.

Das Wunder der Kreativität liegt darin, dass wir oftmals eine zündende Idee, einen Impuls empfangen, doch erst im Handeln und Reifenlassen entsteht eine Art *Flow*, in dem der Gedanke Form annimmt. Ich erlebe das so, als würde ich auf eine Entdeckungsreise mitgenommen, bei der der Entstehungsweg bereits das Ziel ist.

So lade ich Dich nun auf eine **Meditation** ein, in der Du Dich mit Deiner schöpferischen Kraft verbinden kannst. Mache es Dir dazu ganz bequem und atme einige Male entspannt ein und wieder aus. Mit jedem Atemzug öffnet sich Dein Herzzentrum immer weiter und Du spürst die Liebe Deines Herzens. Lasse Dich nun mit einem Atemzug tiefer in Dein Herz hineinsinken und komme mit Deinem Gewahrsein in der liebenden Kraft Deines Wesens an. Hier spürst Du die Präsenz Deines Schutzengels, der Dich mit auf eine Entdeckungsreise nimmt. So betretet ihr gemeinsam den Garten Deiner Seele. Lasse Dir Zeit, an diesem wundervollen, geschützten inneren Ort anzukommen. Und wenn Du Dich im Garten Deiner Seele gut verankert hast, kannst Du sehen oder fühlen, wie Du dort einem Wesen begegnest: **Deinem Inneren Kind**. Betrachte es liebevoll, wie es selbstvergessen spielt, ganz eingetaucht in diesen Augenblick mit all seinen Sinnen. Ja, es ist ein sinnliches und genussvolles Erleben, so präsent und gleichzeitig vertieft zu sein. Und dann beobachte ganz aufmerksam, was es genau macht. Nimm Kontakt mit Deinem Inneren Kind auf und frage es, woran es Freude hat. Lausche seinen Antworten und nimm sie offenen Herzens auf, ohne sie zu bewerten. Jetzt empfängst Du wertvolle Hinweise, was Dich in Deinem tiefsten Wesen erfüllt und glücklich macht.

Und dann lasse Dir von Deinem Inneren Kind seine Welt zeigen. Schau mit den Augen Deines Inneren Kindes unschuldig und voller Neugier auf das Leben. So kannst Du in allem etwas Neues entdecken, was Du zuvor gar nicht mehr wahrgenommen hast. Bleibe so lange es Dir gut tut in dieser heilsamen, innigen Verbindung. Nimm währenddessen auch Deinen Körper wahr, wie die Energie der Lebendigkeit und Lebensfreude sich als inneres Strömen bemerkbar macht. In diesen Augenblicken wird schöpferische Energie in Dir freigesetzt, die Du als innere Bewegung wahrnehmen kannst. Lass sie nach außen schwingen und wenn Du magst, kannst Du nun auch Deinen Körper meditativ und sanft bewegen. Folge Deinem inneren Fluss, verleihe der inneren Bewegung und Deinen Gefühlen Ausdruck durch Wiegen, Schütteln, Tanzen oder auch Tönen und Singen. Alles,

was nun nach außen schwingt, versetzt Dich in eine heilsame Lebendigkeit und lässt Dein Inneres Kind noch mehr erstrahlen. Atme dabei ruhig und gelassen weiter. Wenn die innere Bewegung wieder ruhiger wird, schließe Dein inneres Kind in Deine Arme. Bedanke Dich bei ihm, dass es Dir seine Welt gezeigt hat und Du nun noch tiefer die innige Verbindung mit ihm fühlst. Lade es ein, in Deinem Herzen zu wohnen und mit Dir gemeinsam wirksam zu sein. Dankbar und erfüllt kehrst Du nun in Dein Herz zurück. Der Zugang zum Garten Deiner Seele bleibt für Dich geöffnet. Atme dann einige Male wieder ein und aus und kehre glücklich und zufrieden in Dein Tagesbewusstsein zurück.

Diese Meditation kannst Du immer wieder einmal machen, wenn Du Dir neue Inspiration und mehr Lebendigkeit wünschst. Die Verbindung mit Deinem Inneren Kind vertieft sich durch jede liebevolle Hinwendung und bereichert Dich mit einem wunderbaren Lebensgefühl.

Ich wünsche Dir eine freudvolle und inspirierende Zeit. Das Licht und die Liebe der Engel sei mit Dir. Alles Liebe  
Silke

Der Text kann unter Angabe der Quelle gerne geteilt und veröffentlicht werden.