

*Impulse
für dein
Leben*

THOMAS BREZINA



**ERWECKE
DIE
Glückskraft
DER
KINDER
IN DIR**



G|U

»

WIR KÖNNEN NICHT WIEDER
WERDEN WIE DIE KINDER.

WIR KÖNNEN ABER

neue Lebensfreude

VON IHNEN LERNEN.

«



EIN WORT ZUVOR

Kinder besitzen eine Glückskraft, die angeboren ist, so wie die Augenfarbe oder der Fingerabdruck. Sie verstehen diese Glückskraft vom ersten Tag ihres Lebens an zu nutzen.

Kinder machen etwas anders und besser als Erwachsene. Sie sind niemals erschöpft, höchstens zum Umfallen müde. Sie erleiden im Spiel auch kein Burn-out, und das liegt nicht an der Art der Tätigkeit, sondern an ihrem Zugang zum Spiel, den sie instinktiv wählen.

Wer übrigens denkt, das Leben als Kind wäre einfacher und daher auch glücklicher als das Erwachsenenleben, übersieht die Herausforderungen, denen ein Kind gegenübersteht. Jeder Tag, jede Tätigkeit, jede Begegnung ist zuerst einmal neu. Kinder können nicht auf Erfahrungen zurückgreifen wie Erwachsene, sie müssen erst einmal lernen, mit allem umzugehen. Aus der Perspektive eines Kindes erscheint die Welt oft überwältigend groß. Das Leben ist weder frei von Angst noch von Problemen oder Schwierigkeiten.

Impuls

4

ÜBUNG

Die Entdeckungsreise

Je besser wir uns zurückerinnern, desto stärker
wird die Verbindung zur Glückskraft in uns.
Manche Teile unserer Kindheit liegen vielleicht wie
in einem Nebel und wollen entdeckt werden.

*Wir können viel
von dem Kind lernen,
das wir einmal waren.*



DAS KIND, DAS ICH WAR

Nimm dir etwas Zeit und beantworte die folgenden Fragen. Die Erfahrung ist intensiver, wenn du die Antworten aufschreibst. Wenn du magst, kannst du den Fragebogen mit deinem Partner oder deiner Partnerin ausfüllen. Das ist ein besonderes Erlebnis, da es vielleicht Neues über den Menschen zu erfahren gibt, mit dem man durch das Leben geht.

Mein liebstes Kuscheltier:

Mein liebstes Spiel im Freien:

Mein liebstes Spiel drinnen:

Das habe ich gerne gezeichnet:

Kastanien im Herbst



— **Heute:** Schimpfen, wenn sie zertreten auf dem Gehsteig liegen. Ermahnungen an Kinder, nicht damit zu schießen. Da man sie nicht essen kann, scheinen sie keinen Nutzen zu haben.

— **Glücksmoment der Kindheit:** Die ersten Kastanien aufheben und in die Schule mitnehmen. Der Herbst ist da. Basteln mit Kastanien. Der Kastanienbohrer. Zahnstocher in Kastanien stecken.

Pfützen



— **Heute:** Stilles Fluchen, weil man drum herumgehen muss oder hineingetreten ist und Spritzer abbekommen hat.

— **Glücksmoment der Kindheit:** In Gummistiefeln mit beiden Beinen gleichzeitig reinspringen, dass das Wasser nur so spritzt.

GLÜCKSKRAFT TROTZ SCHWERER KINDHEIT



Die Glückskraft des Kindes erlischt nie. Sie kann nur vom Schutt der Jahre bedeckt sein. Es ist möglich, diese Schicht zu lockern oder sie zu entfernen.

Die entscheidende Frage lautet: Bin ich bereit, die schlechten Erfahrungen in meiner Kindheit zu akzeptieren, zu verzeihen und loszulassen?

Ein Beispiel aus meinem Umfeld: Leon und seine Schwestern

Leon ist der Älteste von drei Kindern, seine Schwestern Lara und Veronika sind ein Jahr beziehungsweise zwei Jahre jünger. Der Vater verließ die Familie, als die Kinder noch Babys waren. Das Jugendamt sah die Mutter nicht als fähig an, ihre Kinder großzuziehen. So sind alle drei in Heimen aufgewachsen.

Als Leon dreizehn Jahre alt war, konnte er mit seinen Schwestern eineinhalb Jahre bei der Mutter leben. Deren damaliger Freund war eifersüchtig auf Leon und schnitt mit der Schere Löcher in seine Hemden. Am Abend schaute sich die ganze Familie gemeinsam Pornofilme an. Statt den gewünschten Sport-

**»DIESES BUCH SOLL FÜR DICH
EINE REISE SEIN. DAS ZIEL IST DEINE
UREIGENE QUELLE**

der Lebensfreude.«

Kinder laufen staunend und voller Neugier durchs Leben. Sie lachen lauthals oder weinen bittere Tränen. Sie sagen, was sie denken, und haben alle Zeit der Welt. Sie sind niemals erschöpft, höchstens zum Umfallen müde.

Kinder machen von Natur aus etwas anders als Erwachsene. Sie nutzen eine Glückskraft, die uns allen zu eigen ist, die wir im Zuge des Älterwerdens jedoch aus dem Blick verloren haben.

Thomas Brezina beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Glückskraft der Kinder. Anhand von Geschichten, Denkansätzen und Übungen zeigt er uns, wie wir diese Quelle der Fröhlichkeit, Geborgenheit und Sinnhaftigkeit in uns wiederentdecken.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-8325-5



www.gu.de