



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, ZRM-Anwenderin, www.herzspur.de

Hörst du dein ureigenes Lied tief in deinem Herzen?

Jedes Lebewesen
Jedes Element
Alles Sein
Singt doch nur sein ureigenes Lied
Das tief aus dem Herzen
Und aus der Seele kommt.
Wenn jeder sein Lied singt
Und wirklich der eigenen Melodie lauscht
Und die Lieder der Anderen achtet
Dann ist das der schönste Gesang auf Erden
Dann ist Frieden
Barbara Quadflieg

Weihnachten, wir erwarten die Geburt des neuen Lichts, ein neuer Zyklus beginnt, im außen wie im innen. Die dunkle Zeit lädt ein, sich nach innen zu wenden, um dem ureigene Lied zu lauschen, sich an ihm zu erfreuen, innere Fülle zu spüren und zu genießen. Zu erfahren, ich habe alles, was ich brauche, und viel zu verschenken. Zuerst mag die Dunkelheit bedrohlich erscheinen, doch wenn wir uns auf sie einlassen, umhüllt sie uns wie ein schützender Mantel, hilft uns, uns nach innen zu wenden und das Eigene, das was uns ausmacht, deutlicher „wahr zu nehmen“. Denn mein „Eigenes“ ist wie dein „Eigenes“ einzigartig, und wenn wir uns verstecken damit, etwa weil wir es für nicht gut genug halten, dann fehlt dieses „Eigene“ in der Welt, niemand kann es ersetzen. Unsere einzigartige Melodie enthält Misstöne, belebende Rhythmen, traurige Passagen, Pausen der Stille, es ist eben nicht nur süßer Glockengesang... und manchmal braucht es auch Mut, der eigenen Melodie zu lauschen. Vielleicht will eine Traurigkeit gehört werden oder Töne der Unzufriedenheit bringen uns aus dem Gleichgewicht, mit der Verheißung, eine neue Balance zu finden. Denn Leben findet statt in Auf's und Abs, Balance ist spürbar jeweils nur für einen flüchtiger Moment, „wir verlieren immer wieder die Fassung, um in eine neue zu geraten.“ Wollten wir immer im Gleichgewicht bleiben, würden wir erstarren. Schon als Kinder auf der Wippe war es spannend, Momente des Gleichgewichts auszuprobieren, aber es wurde schnell langweilig, viel lieber wippten wir juchzend rauf und runter.

Wagen wir es, unser Herz weit zu machen, auch „ungemütliche Gefühle“ zu spüren, dann kann unsere Sehnsucht deutlich werden, die uns zur Erfüllung führen möchte. Damit wir wirklich das Eigene leben und nicht das, was andere für uns gut fänden oder gern von uns hätten. Und dann ergeben unsere ureigenen Lieder zusammen einen wundervollen vielstimmigen Gesang.



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, ZRM-Anwenderin, www.herzspur.de

Ich wünsche uns allen, dieses Ankommen beim ureigenen Lied, um sich bei sich selbst und in der Welt zu Hause fühlen zu können, auch wenn die innere Balance nur für kurze Momente bleibt. Eine lebendige Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr wünscht

Ursa Huhn

STILLE

Werde still und finde heim zu Dir selbst.
Verzehre Deine Kräfte nicht im Lärm der Welt.
Es ist gut, wenn Du Deine Arbeit tust,
Deine Aufgaben und Pflichten erfüllst -
und es ist wichtig, dass Du das gerne tust.

Aber gehe nicht auf in dem, was draußen ist,
sondern nimm Dich immer wieder zurück.
Sammle Deine Gedanken,
versenke Dich in Deine eigene Tiefe
und suche nach der Mitte Deines Wesens
und Deines Lebens.

Von dieser Mitte - von Deinem Herzen - her
wirst Du den Maßstab finden für das,
was wirklich wichtig ist für die Erfüllung
und die Ganzheit Deines Lebens.

Christa Spilling-Nöker