

# Das April-Spiel

*Sagt die Raupe enttäuscht zum Schmetterling:  
"Du bist auch nicht mehr die, die du warst!"*

Aus den letzten Monaten kennst du deine Kraftquellen, deine Rollen im Leben und die Prägungen, die dich steuern. Jetzt ist es an der Zeit, dass du dich neu kennenlernst!

Der Frühling mit seiner Tagundnachtgleiche entspricht dem Erwachen des Kindes zum jungen Erwachsenen. Vielleicht kannst du dich noch an deine Phase zwischen Pubertät und Erwachsenen-Sein erinnern? Keine leichte Zeit, oder? Das Spannungsfeld zwischen den Botschaften von außen, den gesellschaftlichen Normen und den eigenen, inneren Bedürfnissen spüren wir gerade in Veränderungsprozessen sehr deutlich.

Nimm dir über die Osterfeiertage ein wenig Zeit und schau zurück in **deine** Vergangenheit. Vielleicht hast du ja noch ein altes Tagebuch, Fotografien oder deine Lieblings-Playlist mit den Songs, die dir etwas bedeuten oder etwas in dir hervorrufen. Blätter einfach mal durch.

Wenn wir heute in den Spiegel schauen, dann fällt es uns manchmal schwer zu glauben, dass wir einmal dieses Kind waren. Versuche dich wieder, dich diesem Kind zu öffnen. Mit der Leichtigkeit und dem Spielerischen, das dein Verstand irgendwann unterdrückt hat. Doch ist es immer noch ein Teil von dir und dein großes Kapital. Denn hier bist du positiv, kreativ, ein bisschen verrückt, lebensbejahend, liebenswert und willst wachsen und dich entwickeln.

- ♥ Spürst du was in dir schlummert?
- ♥ Was konntest du besonders gut und hast es nur vergessen?
- ♥ Was waren die Dinge, bei denen du die Zeit vergessen hast?

Verbinde dich wieder mit diesen Gefühlen und lebe ganz im Rhythmus deines Herzens.



Ps.: Und wenn du auf deiner Playlist ein super Song hast, dann Tanze. Im Tanz verlieren wir den Bezug zur Realität. Hier geht es nicht um Größe und Erfolg, ums Richtig machen oder gut aussehen. Schließe die Augen und dein Körper beginnt, sich ganz intuitiv zu bewegen. Für mich, ist das wie nach Hause kommen.