

Das innere Frühjahr beginnt

Seit Alters her markiert die Tagundnachtgleiche, die astronomisch um den 20. März stattfindet, den Beginn des Frühjahrs. Auch in diesem Jahr, in dem so manches anders als gewohnt verläuft, werden ab dem 20. März die Tage wieder länger, die Sonne gewinnt an Kraft, das Dunkel und die Kälte des Winters weichen. Die ersten Frühjahrsboten blühen bereits, und bald werden auch die Apfelbäume ihre Knospen entfalten und ihre Blätter und Blüten öffnen.

Obwohl wir Menschen versuchen, uns mit unseren beheizten und künstlich beleuchteten Räumen vom Wechsel der Jahreszeiten unabhängig zu machen, hat der Frühjahrsanfang immer noch, zumindest emotional, eine wichtige Bedeutung für uns. Durch den Rückzug von der äußeren Welt, den der Winter mit sich bringt – und der diesmal durch den Lockdown verstärkt wurde – neigen wir dazu, uns auch emotional zurückzuziehen. Wenn wir in uns hineinspüren, können wir vielleicht wahrnehmen, wie sich unser Herz verschlossen hat. Die Frühjahrs-tagundnachtgleiche ist eine wunderbare und natürliche Gelegenheit, unser inneres Eis schmelzen zu lassen und das Herz wieder zu öffnen.

Rituale zu besonderen Anlässen wie die Frühjahrs-tagundnachtgleiche sind starke Impulse, die Änderungen des inneren Zustands hervorrufen können. Es bietet sich also an, am 20. März ein Ritual durchzuführen, welches das Eis des Winters in unseren Herzen schmelzen lässt und das uns für die Kreativität und Lebensfreude des Frühlings öffnet.

Dabei wollen wir uns ein Vorbild an den Apfelbäumen nehmen, die ihre Knospen sehr behutsam ausbilden und sich Zeit nehmen, die Blätter und die Blüten zu öffnen. Denn die voreilig geöffnete Knospe läuft Gefahr, im späten Frost des Jahres zu erfrieren.

Deshalb wollen wir nicht überstürzt von heute auf morgen das innere Eis des Winters schmelzen und unsere Herzen öffnen. Vielmehr nehmen wir uns Zeit. Denn was sich behutsam und gleichzeitig kontinuierlich entwickelt, ist viel nachhaltiger, als das, was durch einen vorschnellen Schritt zu ungestüm vorangetrieben wurde.

Ich rate Ihnen deshalb nicht zu einem einzelnen Ritual am 20. März, sondern ich lade Sie ein, sich ab dem 20. März Zeit zu nehmen, Ihr inneres Eis besonnen zu schmelzen und Ihre inneren Knospen der Kreativität und Lebensfreude behutsam zu entfalten. Nehmen Sie sich dabei so viel Zeit, wie unsere heimischen Apfelbäume brauchen, um ihre Blätter und Blüten zur vollen Entfaltung zu bringen. Dies wird vermutlich Ende April geschehen.

Individuelle Lebensberatung
und Mitarbeiter-Coaching

DR. DANIELA SCHWARZ

Wichtig ist, dass Sie den Wunsch, Ihre inneren Knospen zu entfalten, klar und positiv in Ihren Gedanken formulieren. Am besten eignen sich hierfür klare und einfach formulierte Sätze.

So können Sie beispielsweise sagen/denken:

„Ich entfalte meine inneren Knospen zu Kreativität und Lebensfreude.“

Wiederholen Sie diesen Wunsch jeden Tag mindestens 10 Minuten lang. Sie können es sich zur Angewohnheit machen, gleich morgens damit in den Tag zu starten; Sie können auch abends vor dem Schlafengehen 10 Minuten hierfür einplanen, damit diese Information während des Schlafs in Ihrem Gedächtnis verankert wird. Oder Sie verteilen die 10 Minuten indem Sie den Tag damit beginnen und beenden. Fühlen Sie selbst, was sich für Sie besser anfühlt, probieren Sie es aus und bleiben dann dabei. Das kontinuierliche Wiederholen ist das Rezept für den Erfolg.

Starten Sie ihre innere Frühjahrszeit mit dem bewussten und festen Entschluss, tagtäglich Ihren Wunsch zu wiederholen, und beobachten Sie im Außen die Apfelbäume. Sie werden das Austreiben der Blätter und Blüten in diesem Jahr ganz besonders genießen, weil Sie bis dahin auch in Ihrem Inneren zur Blüte gekommen sein werden!



Individuelle Lebensberatung und Mitarbeiter-Coaching

Individuelle Lebensberatung und Mitarbeiter-Coaching | Dr. Daniela Schwarz
Telefon: 089 – 23 05 88 50 - Adresse: Silberblattstr. 18, 81377 München
E-Mail: coaching@dr-d-schwarz.de
Web: <https://daniela-schwarz-individuelle-lebensberatung-coaching.de>
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 10:00 - 18:00 Uhr und Sa.: 10:00 - 15:00 Uhr