

„Mein Schutzmantel – Ruhe inmitten der Bewegung des Lebens“

Manchmal sehnen wir uns danach, dass alles stillsteht.

Dass niemand etwas von uns will.

Dass das Leben für einen Moment Pause macht, damit wir atmen können.

Doch das Leben bleibt in Bewegung – und genau das ist seine Schönheit.

Wir können die Welt nicht anhalten, aber wir können lernen, *uns selbst zu halten*.

Für mich ist mein **Schutzmantel** kein Panzer und keine Abgrenzung.

Er ist ein lebendiges Energiefeld, das mit meinem Atem schwingt –

weich, lichtvoll, stark und zugleich durchlässig für alles, was mir guttut.

Um aus diesem „Alltag der Welt“ das für mich notwendige Gedanken- und Energiepolster zu ziehen, habe ich mich in vielen Ritualen geübt.

Ich habe ausprobiert, gelesen, gehört, gespürt –

Programme aus Büchern, Übungen aus dem Internet, selbst entwickelte Rituale.

Alle waren hilfreich und wirkten, doch sie waren oft zu lang und zu wenig alltagstauglich.

Mein Leben ist bewegt, voll Begegnung, Arbeit, Inspiration – und genau darin wollte ich einen Weg finden, mich schnell und kraftvoll zu zentrieren.

Also ließ ich mich von meinen **Wunschbildern** leiten und erschuf meinen persönlichen **Schutzmantel**.

Das ist nun über zwanzig Jahre her – und er wirkt heute noch zu hundert Prozent.

Einfach, klar, unmittelbar.

Er legt sich um mich, sobald ich bewusst atme.

Er hält meine Mitte ruhig, während sich die Welt weiterdreht.

Er erlaubt, dass Menschen, Geräusche und Bewegungen um mich herum da sein dürfen – und dass ich trotzdem in meinem eigenen Rhythmus bleibe.

Denn Menschsein bedeutet, lebendig zu bleiben.

Es bedeutet, müde sein zu dürfen, offen zu bleiben,

und doch die eigene Ruhe zu finden – mitten im Lärm, mitten im Leben.

Wenn ich meinen Schutz aktiviere, richte ich mich nicht gegen das Außen, sondern verankere mich im Innen.

So entsteht wahre Ruhe – nicht durch Rückzug,

sondern durch Bewusstsein.

Vielleicht möchtest du in den nächsten Tagen einmal bewusst diesen Satz in dir sprechen:

„Alles, was mir guttut, darf durch meinen Schutzmantel zu mir kommen.

Alles andere darf außerhalb meines Schutzmantels bleiben.“

Spüre, wie dein Körper reagiert.

Wie dein Atem ruhiger wird.

Wie du inmitten des Lebens still wirst – und doch ganz da bleibst.

Mit Herzensgruß,

