



seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

 Lehrstunde mit Artemis

Thema: Gedanken loslassen – Wenn dein Kopf Geschichten erzählt, die dein Herz nie geschrieben hat

Heute war Artemis schon lange vor Unterrichtsbeginn wach.

Eigentlich hätte er wie immer fröhlich durchs Lehrzimmer hüpfen müssen.

Doch heute war es anders.

Er saß auf einem kleinen Hocker, die Hände unter dem Kinn, und seufzte.

Ganz tief.

Da öffnete sich plötzlich die Tür.

Arthemis: 🥰🥰🥰

BERGIIIIIIII!!

BERGIIIIII!!

Ein Menschlein...

Ein Menschlein hat uns wieder eine Frage gestellt!!

Sie vertrauen uns!!

Sie wollen wieder etwas von uns lernen!!

Ist das nicht wunderwunderschön??

Ich... ich könnte sie alle gleichzeitig knuddeln!!

Er sprang einmal durch den Raum...

...blieb dann aber plötzlich stehen.

Seine Ohren sanken nach unten.

Sein Blick wurde traurig.

Bergkristall: 

Arthemis...

Was ist los?

Arthemis trat verlegen von einem Fuß auf den anderen.

Arthemis: 

Ich...

ich weiß gar nicht...

ob ich diese Lehrstunde machen kann.

Bergkristall: 

Warum nicht?

Arthemis: 

Weil...

das Menschlein gefragt hat, wie man Gedanken loslassen kann...

...aber...

...ich kann das selbst überhaupt nicht.

Bergkristall setzte sich neben ihn.

Arthemis: 😞

Ich mache mir ständig Sorgen.

Ob alles klappt.

Ob Mogli heute glücklich ist.

Ob Zoro sich wohlfühlen wird, wenn er uns nacher besuchen kommt. Ob alles klappt wenn ich auf ihn aufpassen darf? Ob er sich mit Mogli versteht?

Ob die Lehrstunde gut wird.

Ob die Menschleins enttäuscht sind.

Ob ich etwas Falsches sage.

Ob...

Er hielt inne.

Arthemis: 😞

Eigentlich...

bin ich genauso wie das Menschlein.

Bergkristall lächelte warm.

Bergkristall: 

Dann bist du heute vielleicht genau der Richtige...

um darüber zu sprechen.

Arthemis schaute verwundert.

Arthemis: 

Wie meinst du das?

Bergkristall: 

Weil wahre Lehrer nicht diejenigen sind, die alles perfekt können.

Sondern diejenigen...

die den Weg selbst gehen.

Arthemis lächelte zaghaft.

Doch seine Unruhe blieb.

Er sprang auf.

Räumte Bücher um.

Stellte Kristalle gerade.

Schob einen Stuhl nach links.

Dann wieder nach rechts.

Lief zur Tür.

Zum Fenster.

Zur Tür.

Zum Fenster.

Dann blieb er wieder stehen.

Arthemis: 🤔

Was ist, wenn Mogli morgen schlechte Laune hat?

Und nacher kommt doch Zoro...

Was, wenn sie sich nicht mögen?

Oder wenn Mogli denkt, Zoro klaut seine Decke?

Oder wenn Zoro Angst bekommt?

Oder wenn...

Bergkristall hob langsam die Hand.

Bergkristall: 

Arthemis...

Ist davon gerade irgendetwas passiert?

Arthemis dachte nach.

Dann schüttelte er langsam den Kopf.

Arthemis: 

Nein...

Bergkristall: 

Dann beschäftigt sich dein Kopf gerade mit Problemen...

...die es noch gar nicht gibt.

Arthemis setzte sich langsam wieder hin.

Arthemis: 🥺

Aber ich möchte doch...

dass alles gut wird.

Ich möchte niemanden enttäuschen.

Bergkristall nickte verständnisvoll.

Bergkristall: 💙

Das weiß ich.

Genau deshalb kreisen deine Gedanken.

Unser Verstand glaubt oft, dass ständiges Nachdenken uns vorbereitet.

Doch meistens erschafft er nur Sorgen über eine Zukunft...

die vielleicht niemals eintreten wird.

Und unser Körper glaubt diese Gedanken.

Das Herz schlägt schneller.

Wir werden unruhig.

Unsere Energie verändert sich.

Und genau das spüren auch andere.

Arthemis erschrak.

Arthemis: 😬

Dann würden Mogli und Zoro meine Nervosität merken?

Bergkristall: ❤️

Ja.

Nicht weil sie Gedanken lesen.

Sondern weil Gefühle ansteckend sind.

Ruhe schenkt Ruhe.

Hektik erzeugt Hektik.

Vertrauen schenkt Vertrauen.

Arthemis schaute nachdenklich auf den Boden.

Arthemis: 🙄

Dann erschaffe ich das Chaos manchmal selbst...

obwohl ich es doch verhindern möchte.

Bergkristall: 

Ganz genau.

Deshalb bedeutet Gedanken loslassen nicht, dass dir alles egal wird.

Es bedeutet, den Dingen zu vertrauen, die du gerade nicht kontrollieren kannst.

Arthemis: 

Aber...

wie macht man das?

Meine Gedanken kleben manchmal wie Kletten.

Bergkristall lächelte.

Bergkristall: 

Stell dir vor, jeder Gedanke ist ein Blatt auf einem Fluss.

Du musst ihm nicht hinterherspringen.

Du musst ihn nicht festhalten.

Du darfst ihn einfach vorbeiziehen lassen.

Der nächste Gedanke kommt ohnehin.

Und irgendwann wird das Wasser wieder ruhig.

Arthemis schaute einen Moment schweigend aus dem Fenster.

Dann atmete er tief ein.

Noch einmal aus.

Er legte beide Hände auf sein Herz.

Arthemis: 

Weißt du was, Bergi...

Ich glaube...

ich muss gar nicht schon heute wissen, wie morgen wird.

Ich darf einfach darauf vertrauen...

dass wir es gemeinsam schaffen.

Bergkristall: 

Genau das ist Gedanken loslassen.

Nicht, weil plötzlich alle Antworten da sind.

Sondern weil dein Herz aufhört, gegen Möglichkeiten zu kämpfen, die noch gar nicht eingetreten sind.

Arthemis lächelte.

Er stellte den zweiten Wassernapf bereit.

Legte eine weiche Decke neben Moglis Lieblingsplatz.

Kontrollierte noch einmal alles.

Dann nickte er zufrieden.

Arthemis: 😊

Mehr kann ich gerade gar nicht tun.

Und das...

ist heute genug.

Bergkristall nickte.

Bergkristall: 💖

Ganz genau.

Den Rest darf das Leben übernehmen.

Arthemis grinste.

Arthemis: 🤔

Und weißt du was?

Wenn Zoro nachher kommt...

dann begrüße ich ihn nicht mit hundert Sorgen...

...sondern mit einem ruhigen Herzen.

Ich glaube...

das fühlt sich für ihn viel schöner an.

Bergkristall lächelte.

Bergkristall: ❤️

Davon bin ich überzeugt.

Denn Vertrauen beginnt nicht erst dann, wenn alles gut ausgeht.

Vertrauen beginnt in dem Moment...

in dem du aufhörst, dir Geschichten auszumalen, die dein Herz niemals geschrieben hat.

🌿 Kleine Übung – Lass deine Gedanken weiterziehen

Wenn du heute bemerkst, dass deine Gedanken kreisen, halte für einen Moment inne.

Schließe deine Augen.

Atme langsam ein...

...und noch langsamer wieder aus.

Frage dich anschließend:

✨ Ist dieses Problem gerade wirklich da – oder erzählt mein Kopf mir gerade eine Geschichte über morgen?

Stell dir nun einen ruhigen Fluss vor.

Lege jeden belastenden Gedanken auf ein Blatt.

Beobachte, wie jedes Blatt langsam weiterzieht.

Du musst nichts festhalten.

Du musst nichts lösen.

Du darfst vertrauen.

Lege anschließend beide Hände auf dein Herz und sprich ganz bewusst:

„Ich bin hier. Dieser Moment trägt mich. Was ich heute nicht kontrollieren kann, darf ich dem Leben anvertrauen. Ich entscheide mich für Vertrauen statt für Sorgen.“

Arthemis blickte noch einmal zu Mogli.

Der döste friedlich auf seiner Decke.

Ein warmes Lächeln huschte über Arthemis' Gesicht.

„Weißt du, Bergi...?“

„Hm?“

„Heute hat nicht nur das Menschlein etwas gelernt.“

Bergkristall lächelte sanft.

„Nein.“

„Heute hast auch du gelernt, dem Leben ein kleines Stück mehr zu vertrauen.“ ❤️

Ohja das habe ich ❤️ und jetzt habe ich wieder Zeit mich auf Zoros Besuch zu freuen. ❤️

Meine lieben Menschleins- was möchtet ihr mich für Fragen fragen?

Oder möchtet ihr einfach nur geknuddelt werden? ❤️

Euer Arthemis ❤️🤔





Arthemis

seelermagie
DEINE WEGBEGLEITUNG