

Mein liebstes Kuscheltier:

Mein liebstes Spiel im Freien:

Mein liebstes Spiel drinnen:

Das habe ich gerne gezeichnet:

Meine beste Freundin / mein bester Freund von damals:

Darum mochte ich sie/ihn so gerne:

Das schönste Geschenk, das ich als Kind bekommen habe:

Meine Lieblingsspeise als Kind:

Ein guter Geruch meiner Kindheit:

Wenn ich an mein Kinderzimmer denke, fällt mir ein:

Das mochte ich in der Schule gerne:

Das war mein Spitzname:

In diesen Momenten habe ich mich richtig gut gefühlt:

In diesen Momenten habe ich mich richtig schlecht gefühlt:

Trage ich ein Geheimnis aus meiner Kindheit in mir? Welches?

»**Respekt und Liebe** FÜR DAS KIND, DAS WIR EINMAL WAREN,
BRINGEN ZUGANG ZU DER INNEREN GLÜCKSKRAFT.«

Auslöser für Erinnerungen



Auch wenn die Sommertage sonnig sind, kommt wenig Freude auf. Die Tage im Büro sind lang, die Arbeit ist anstrengend. Der Urlaub ist noch Wochen entfernt. Abwechslung bringt ein gemütlicher Sommerabend im Freundeskreis. »Als Kind bin ich in den großen Ferien immer nur barfuß herumgelaufen«, erzählt jemand. Dieser Satz ist ein Auslöser für eigene Erinnerungen.

Nackte Füße. Das taunasse Gras unter den Sohlen. Der heiße Asphalt. Der Bienenstich. Das Brennen am Zeh. Der Trost. Das kalte Wasser aus dem

Schlauch. Das Spielen an den langen Abenden. Bis in die Nacht hinein
aufbleiben dürfen.

Die Freude von damals wird wieder fühlbar. Es ist wie eine verborgene Tür, die
geöffnet wurde.

VIELLEICHT ...

Vielleicht gefällt uns nicht alles an uns als Kind. Vielleicht schämen wir uns für etwas von damals. Vielleicht ist uns etwas an unserer Kindheit peinlich. Vielleicht verzeihen wir uns etwas noch nicht, was wir damals getan haben. Vielleicht lieben wir nicht alles an uns.

Wenn wir das Kind erforschen, das wir einmal waren, tauchen manchmal eigenartige Gefühle auf. Einige Dinge, die uns als Erwachsene an uns selbst stören und uns am Weiterkommen hindern, haben mit Verletzungen zu tun, die wir in der Kindheit erlebt haben, sagen Experten.



Ein Beispiel aus meinem Leben

Im Alter von ungefähr zehn Jahren war ich ein wenig pummelig. Nicht übergewichtig, aber ich hatte eben Bauchspeck und bin deshalb als »Fettschwabbi« verspottet worden. Der Vater von Kindern, mit denen ich