

HappyLifeDesign

Dein Leben ist bunt, und Du allein bestimmst das Design!

Engel

Was sind Engel eigentlich? Freundliche Geister mit Flügeln? Boten Gottes? Vermittler zwischen Himmel und Erde? Märchenfiguren? Traumgestalten? Kinderkram?

Diese Fragen muß jeder für sich selbst beantworten. Jeder Mensch hat so seine eigene Vorstellung davon, was ein Engel ist und wie er aussieht. Auch die Frage, welche Bedeutung Engel für das Leben haben, wieviel Raum man ihnen im eigenen Leben einräumt, kann nur jeder für sich selbst entscheiden.

Die wichtigste meiner Vorstellungen über Engel habe ich von meiner Mutter. Sie sagte oft zu mir: "Sonntagskinder wie Dich hat der liebe Gott besonders lieb, und deshalb gibt er ihnen nicht nur einen, sondern mehrere Schutzengel!" Darauf habe ich vertraut. Ich habe als Kind nicht mit meinen Schutzengeln gesprochen, weil ich nicht wußte, daß das geht. Aber es war mir immer bewußt, daß sie da waren. Häufig manövrierte ich mich in ziemlich unangenehme Situationen, aber immer ging alles gut für mich aus. Ich stellte mir dann vor, daß meine Schutzengel öfter mit verbundenen Händen im Himmel rumschweben, weil sie gerade nochmal die Hand zwischen mich und das Unglück gehalten haben. Und ich scherzte darüber, daß ich wohl deshalb mehrere Schutzengel bräuchte, weil einer allein bei mir völlig überfordert wäre.

Diese Vorstellung von meinen Schutzengeln begleitet mich bis heute. Als ich 1995 anfang, mich mit meiner Spiritualität zu beschäftigen, wurde der Kontakt nach und nach intensiver. Ich lernte, daß man mit den Engeln Kontakt aufnehmen, sie um Hilfe bei konkreten Problemen bitten und ihnen für ihre Hilfe danken kann. Und ich weiß inzwischen, daß nicht nur Sonntagskinder mehrere Engel haben!

Warum können Engel fliegen? Weil sie sich leicht nehmen!

Haben Engel Namen?

Da bin ich mir ganz sicher! Meine haben jedenfalls Namen.
Den Namen Deines Engels kannst Du so herausbekommen:

**Lege oder setze Dich ganz entspannt hin,
atme tief und ruhig, komme in Deine Mitte.
Denke liebevoll an Deinen Engel.
Vielleicht spürst du nach einer Weile seine Anwesenheit.
Dann danke ihm einfach dafür, daß er Dich beschützt.
Danke ihm dafür, daß er immer für Dich da ist.
Genieße die Gefühle, die er in Dir auslöst.
Frage ihn nun nach seinem Namen.
Vielleicht "schießt" Dir sofort ein Name durch den Kopf.
Vielleicht kommt die Eingebung aber auch später.
Akzeptiere es so, wie es ist.
Genieße weiter das Gefühl der Verbundenheit mit deinem Engel.
Wenn Du die Meditation beenden willst,
dann danke Deinem Engel noch einmal.
Wenn Du möchtest, kannst du ihn um Hilfe bitten,
diese Verbundenheit mit in den Alltag zu nehmen.
Du wirst dich dann nie wieder einsam oder schutzlos fühlen!
Atme zum Abschluß noch einmal tief durch,
recke und strecke Dich und öffne die Augen.**

Wenn Du diese Meditation abends vor dem Einschlafen machst, kannst Du auch darum bitten, den Namen im Traum zu erfahren. Dafür ist es sinnvoll, sich Zettel und Stift neben das Bett zu legen, damit Du den Namen auch mitten in der Nacht sofort notieren kannst, wenn Du aufwachst. Sonst kann es sein, daß Du den Namen zwar "erträumst", Dich aber morgens nicht mehr daran erinnern kannst.

Aber auch, wenn Du den Namen Deines Engels schon kennst, ist es schön, abends vor dem Einschlafen ganz bewußt Kontakt mit ihm aufzunehmen. Du kannst ihm für jede kleine Freude danken, die du an diesem Tag erlebt hast. Du kannst Dich dafür bedanken, daß er immer für Dich da ist. Du kannst ihm deine Sorgen überlassen, zumindest bis zum nächsten Morgen. Du kannst aber auch "ohne Worte" einfach die Verbundenheit mit ihm bewußt genießen und mit diesem Gefühl einschlafen. Ich stelle mir dabei gerne vor, in den Armen meines Schutzengels zu liegen, wie ein Kind im Schoß seiner Mutter. Diese Vorstellung vertreibt alle meine Sorgen und ich fühle mich absolut geborgen.

Kinder und Engel

So wie meine Mutter mir von den Schutzengeln erzählte, so erzähle ich heute meinen Kindern davon. Und natürlich gebe ich meine Vorstellung von Engeln an sie weiter, die etwas ausgeprägter ist, als die meiner Mutter. Philipp (7 Jahre) und Matthias (3Jahre) bringen jetzt auch schon ihre eigenen Ideen mit ein. Ist das die Evolution im Engelglauben? ;-)

Ich erzähle den beiden bei jeder Gelegenheit, daß sie von Engeln beschützt werden. Damit sie nicht zu übermütig werden und sich unnötig in Gefahr begeben, erinnere ich sie daran, daß sie den Schutzengeln bei der Arbeit helfen können, indem sie achtsam mit sich selbst umgehen. Wenn sie z.B. etwas besonders gesundes essen, sage ich ihnen, daß ihre Schutzengel sich darüber freuen, weil sie dadurch weniger Arbeit haben. Ich sage ihnen auch, daß sie ihre Schutzengel direkt um Hilfe bitten können, wenn sie vor etwas Angst haben. Und ich mache sie immer wieder darauf aufmerksam, daß es schön ist, wenn sie den Engeln hin und wieder für die Hilfe und den Schutz danken.

Die folgende Übung (die übrigens auch bei "großen Kindern" funktioniert, wenn sie ihren zweifelnden Verstand ausschalten), "entdeckte" ich, als Philipp noch ziemlich klein war und Probleme mit der Bauchspeicheldrüse hatte. Er hatte dadurch häufig Bauchweh. Irgendwann kam mir die Idee, daß die Farbe Gelb ihm sicher gut täte (Diese Drüse gehört zum dritten Chakra, dem die Farbe Gelb zugeordnet ist). Und so erzählte ich ihm eines Abends die Geschichte von den

Engelchen mit Heile-Blumen

"Wenn Du heute nacht schläfst, kommen viele kleine Engelchen an Dein Bett. Die Engelchen haben ganz viele wunderbar duftende Blumen dabei, die Dich wieder gesund machen. Und diese Blumen legen die Engelchen hier hin." Dabei berühre ich sanft und liebevoll die kranke Stelle und lasse die Hand ein wenig darauf liegen, wenn das Kind es mag.

"Sollen die Engelchen ihre Blumen noch auf eine andere Stelle legen?"

Wenn das Kind eine andere Stelle nennt, berühre ich diese ebenfalls.

"Welche Farben sollen die Blumen denn haben?"

Ich schwelge einfach ein Weilchen mit dem Kind gemeinsam in der Farbenpracht aller nur vorstellbaren Blumen.

Zum Abschluß fasse ich das "Ergebnis" noch einmal zusammen:

"Wenn Du heute Nacht schläfst, kommen die kleinen Engelchen und legen ihre roten und weißen (gelben, lila gepunkteten, regenbogenfarbigen usw.) Blumen hier und hierhin (alle Stellen aufzählen und nocheinmal sanft berühren), und morgen früh, wenn Du aufwachst, geht es Dir schon viel besser!"

Dann sage ich dem Kind liebevoll Gute Nacht und bitte es, den Engelchen ganz liebe Grüße von mir auszurichten....

Wir haben schon mehrmals "Wunder-volle" Ergebnisse damit erzielt. Das schönste Ergebnis ist, daß das Kind nach diesen Überlegungen entspannt und mit positiver Erwartungshaltung einschläft. Und in den allermeisten Fällen geht es ihm am nächsten Morgen tatsächlich wesentlich besser. Ich frage es dann, welche Farbe die Blumen denn hatten, und wieviele Engelchen bei ihm waren. Das ist auch wieder eine gute Gelegenheit für das Kind, den Engeln zu danken!

Wozu eigentlich "Danke!" sagen?

Die Engel stehen uns bei, ob wir uns bei ihnen bedanken oder nicht. Die Liebe der Engel erwartet keine Dankbarkeit von uns. Aber jedesmal, wenn wir uns bewußt für etwas bedanken, kommen wir in das Bewußtsein der Fülle und verlassen unser Mangel-Denken. Somit helfen wir mit jedem "Danke!" uns selbst. Für den anderen, bei dem wir uns bedanken, bedeutet es Anerkennung. Ob er sie braucht oder nicht: Anerkennung tut jedem gut! Dies gilt übrigens für den Umgang mit jedem Wesen, egal ob Mensch, Tier, Pflanze oder eben auch Engel! Wichtig ist dabei, daß der Dank wirklich von Herzen kommt!

Kinder sind ein Versprechen der Engel, das wir halten sollen!

Und zum Schluß ein Hinweis in eigener Sache: Wenn Du diesen Text an Freunde und Bekannte weitergeben möchtest, dann freut mich das sehr. Denn das bedeutet, daß er dir wohl gefallen oder sogar geholfen hat. Du kannst ihn kopieren, sooft Du möchtest! Aber bitte: Kopiere auch meine Kontakt-Adresse so mit, daß sie noch gut lesbar ist, damit jeder weiß, wer diesen Text „verbrochen“ hat! ;-)

**Stephanie Claßen - Hauptstr. 4 - 77836 Rheinmünster
Tel. 0170 / 830 46 63 – e-Mail HappyLifeDesign@web.de
Internet: www.dein-leben-ist-bunt.de**