



## Sonnenkinder

Morgen, am Mittwoch, ist der längste Sonnentag dieses Jahres und somit ein guter Tag, dich deines inneren Sonnenkindes zu erinnern. „*Was für ein sonniges Kind!*“ Dieser Ausruf beschreibt die Freude über ein strahlendes, ein unbekümmertes, ein fröhliches, ein leuchtendes Kind!

Wir alle tragen dieses Kind immer noch in uns, unabhängig davon, wie lebendig wir uns heute noch mit unserem Sonnenkind verbunden fühlen. Es spielt wirklich nicht die entscheidende Rolle, inwieweit wir unser Sonnenkind vergessen haben oder inwieweit es überhaupt in unserer eigenen Kindheit von der Erwachsenenwelt die Freiheit, den Rückhalt und das Wohlwollen bekommen hat, seine Sonnigkeit wachsen und gedeihen zu lassen. **Entscheidend ist, ob du dich heute seiner erinnerst und ihm deinen Lebensatem schenkst.**

Für diesen einen Tag, am 21. Juni, probiere es aus! Mit jedem Einatmen, atme durch deinen Solarplexus, durch deinen Nabel (es geht beides) strahlendes Sonnenlicht und Lebenselixier ein und mit jedem Ausatmen, atme deine Sorgen aus und lass diese vom Universum in freie Energie zurückverwandeln!

Du hast keine Sorgen?! Auch gut, dann atme deine „Verhältnisse“ aus, atme aus, in welchem Verhältnis du dich zu was und wem auch immer befindest. So auch zu deinem inneren Sonnenkind. Wenn du dieses alte Verhältnis ausatmest (wann, wo und wie du überhaupt Zeit für das Sonnenkind in deinem Leben hast) und dieses alte Verhältnis nicht umgehend mit dem Einatmen wieder zurück holst, wenn du stattdessen Atemzug für Atemzug Sonnenelixier einatmest, stellt sich eine, sich neu gebärende Beziehung zu deinem Sonnenkind ein.

Es ist gar nicht so einfach, einen Tag lang darauf zu achten, mit jedem Einatmen nicht die Sorgen oder eben die gewohnten Verhältnisse, in welchen du dich stehen siehst, wieder und wieder einzutragen und stattdessen immer nur Sonnenlicht einzutragen. Doch nach einer Weile kommt das wie von alleine.

Dann könntest du zur Krönung des Tages am Abend hinausgehen, in die freie Natur, dir einen schönen Platz aussuchen, zusammen mit deinem Sonnenkind den langen Sonnenuntergang genießen und sobald es Nacht geworden ist, dich auf den Rücken legen und durch deinen Bauchnabel einatmen, was dir all die Sterne über sie selbst und über dich erzählen wollen.

Mit herzlichen Sonnengrüssen, Ortieb

Zur Sommersonnwende, Juni 2017

Quellenangabe zum Bild: [www.aktivferien.ch](http://www.aktivferien.ch)