



## **DIE PRINZESSIN AUF DEM EIS**

Es war einmal eine Prinzessin. Diese Prinzessin war wunderschön und klug. Aber sie war nicht bereit, diese Gaben anzunehmen. Immer hielt sie Ausschau nach Dingen, die Ihr besser und wertvoller erschienen und nach Menschen, die sie bewundern konnte. So lebte sie – nicht glücklich und zufrieden sondern überaus kritisch mit sich selber.

Eines Tages im Winter begegnete ihr auf einem Waldspaziergang ein wildes Tier, welches die Prinzessin so erschreckte, dass sie davon lief. Das Tier verfolgte Sie und so lief sie hinaus, auf den zu gefrorenen See, wohin ihr das Untier nicht folgen konnte. Dieses blieb am Ufer sitzen, die Prinzessin beobachtend. Sie selber blieb auf dem Eis.

Dort sass sie fest in ihrer Angst und betete darum, dass ihr jemand helfen möge. Aber die Zeit verging und es kam niemand. Es wurde Nacht und immer kälter und bald drohte die Prinzessin zu erfrieren. Sie zitterte auf dem Eis. Schliesslich wurde sie sich bewusst, dass es egal sei, ob sie durch die Kälte oder das wilde Tier sterben würde.

Gegen die Kälte konnte sie nichts ausrichten – wohl aber gegen das wilde Tier. Und so beschloss sie, all ihre Klugheit, ihr Wissen und Können einzusetzen um sich dem wilden Tier zu entziehen. Klar, es war riskant sich dem Tier zu stellen. Aber sie konnte etwas tun und dadurch hatte sie eine Chance zu überleben.

Also nahm die Prinzessin all ihren Mut zusammen und ging auf das wilde Tier zu. Die Bewegung trieb Wärme in ihre Glieder und mit der Wärme stiegen Mut und Lebenswille in ihr auf. Sie wurde stärker und stärker und gleichzeitig schien das wilde Tier ihr immer kleiner und kleiner und immer weniger gefährlich.

Als die Prinzessin bei dem Tier war, merkte sie, dass dieses eingeschlafen war und friedlich schnarchend am Ufer des Sees lag. Sie schlich sich vorbei und lief nach Hause.

Das Erlebnis aber hatte sie verändert. Es hat sie gelehrt, sich selber wahrzunehmen und wertzuschätzen und die Lösung zuerst bei ihrer eigenen Art zu suchen. Das hat sie fortan auch getan und sie wurde eine gute und mächtige Königin in ihrem wunderbaren Reich.

### **Bitte reflektieren Sie**

- Gibt es Gaben in Ihrem Leben, die sie nicht annehmen wollen? Gibt es Bereiche in denen Sie sich zu gering fühlen, minderwertig und zu anderen Menschen aufschauen? Machen Sie sich selber klein?
- Gibt es in ihrem Leben ein „wildes Tier“ – etwas das Sie ängstigt und erstarren lässt, etwas das ihnen die Lebenskraft raubt?



## **Mediation/Übung**

Setzen Sie sich bequem hin und lesen Sie die Geschichte noch einmal.

Schliessen Sie die Augen und wenden Sie Ihre Gedanken dem wilden Tier zu. Welches Tier erscheint wenn Sie an die Situation denken, vor der Sie sich ängstigen? Wie sieht es aus? Blicken Sie Ihm ins Gesicht. Wie geht es dem Tier? Können Sie erkennen ob es etwas braucht? Hat es Hunger oder Durst, ist es verletzt? In Ihrer Vorstellung geben Sie dem Tier was es braucht – Wasser, Nahrung, einen Verband, usw. Lassen Sie Liebe zu dem Tier fließen und stellen Sie sich vor, wie Sie beide von hellem Licht umgeben sind. Wenn Sie wahrnehmen können, dass sich das Tier entspannt hat, öffnen Sie die Augen und sagen Sie laut: „Ich erkenne meine Kraft an und bin bereit sie zu leben.“ Atmen Sie 3x tief mit geöffnetem Mund ein und aus und schliessen Sie wieder die Augen. Bedanken Sie sich bei dem Tier für seine Hilfe und verabschieden Sie sich.

Öffnen Sie die Augen und nehmen Sie sich noch die Zeit eine Tasse Tee zu trinken.

**Bereitgestellt von [www.get-in-flow.ch](http://www.get-in-flow.ch)**