

VORWORT

Jedes Leben ist ein Wunder.

Die Lehre der Fünf Elemente beschreibt das Leben als ein sich beständig wandelndes und immer wieder erneut hervorbringendes Wunder. Auf den Menschen bezogen werden fünf Seiten des Mensch-Seins beschrieben, fünf Seiten eines Erwachsenen und fünf Seiten eines Kindes. Alle Lebensäußerungen sind darin enthalten. Sich diese fünf Seiten der Persönlichkeit und des Körpers, der Seele und der Gefühle bewusst zu machen, hilft uns, sie tatsächlich zu leben.

Die Fünf Elemente beschreiben jedoch nicht nur das Leben des Menschen, sondern darüber hinaus die gesamte belebte und unbelebte Natur. Sie zeigen, wie unsere Umwelt in uns hineinwirkt und wie wir mit der Welt um uns verbunden und verwoben sind. All unser Handeln und Denken ist beeinflusst durch das Leben um uns herum und wirkt unmittelbar auf dieses zurück. Dieses zu erkennen hat das Potential, uns bescheidener werden zu lassen und unsere wahre Stärke zu erkennen.

Die Beschäftigung mit den Fünf Elementen ist auch deshalb so wertvoll, weil wir auf diese Weise viele Seiten des Lebens, die im Stress des Alltags drohen verloren zu gehen, ins Bewusstsein und in unser Leben zurückholen können. Sei dies nun die Lebensfreude, die uns vielleicht abhanden gekommen ist, sei es das Erstaunen über die Schönheit der Natur und ihrer Gesetze, sei es das Entdecken der eigenen Kräfte oder sei es der Mut, seine Gefühle, seine Trauer oder seinen Ärger nach außen zu zeigen.

Erwachsenen fehlt zumeist die Zeit und die Ruhe, sich solchen Betrachtungen und Gedanken hinzugeben. Zu durchgetaktet ist unser Leben, zu sehr orientiert an dem, was nötig ist, um unsere oftmals zu engen Ziele zu erreichen. Unsere Kinder erleben das (noch) anders. Sie sind offener und werden durch die in diesem Buch gezeigten Übungen und Bilder auf jeweils individuelle Weise erreicht; sie werden motiviert, sich ganz zu erfahren und sich zu freuen.

Das können und sollten wir Erwachsenen auch für uns nutzen. Indem wir unseren Kindern die in diesem Buch auf lebendige und überzeugende Weise vorgestellten Beschreibungen, Übungen und Traumreisen nahebringen, begeben wir uns mit ihnen auf eine Reise auch zu uns selbst. Haben Sie den Mut!

Wilfried Rappenecker
Februar 2016