



*Der Talmud sagt:  
Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Charakter.  
Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein Schicksal.*

# INHALT

Einführung .....	9
Entspannungsübung .....	11
Dein Seelenhaus .....	15
Die Kraft der inneren Bilder .....	22
Dein Leben von Raum zu Raum .....	27
Dein Traumhaus .....	29
Dein Seelenhaus von außen .....	31
Segensspruch .....	41
Dein Seelenhaus von innen .....	43
Eingang .....	44
Hausregeln .....	49
Die Küche .....	52
Achtsames Essen .....	55
Wohnzimmer .....	57
Badezimmer .....	61
Regeneration .....	63
Reinigung .....	64
Klagemauer .....	65
Schlazimmer .....	67
Beschützt im Seelenhaus .....	70
Arbeitszimmer .....	73
Dachgeschoss .....	79
Dein Keller .....	82
Energie im Haus - Die Haustemperatur .....	83
Licht .....	85

Gestalter im Seelenhaus .....	87
Vom Umgang mit Gedanken .....	91
Vom Umgang mit Gefühlen .....	92
Vom Umgang mit dem Körper .....	94
Das innere Gestalter-Team .....	97
Wirksame Elemente und Ernergiezentren in Dir.....	101
Aktivierung der Herzenergie .....	105
Äther.....	106
Der sechste Sinn .....	107
Verbindung mit dem Göttlichen .....	108
Der Seins-Raum .....	111
Stabilität im Körper .....	119
Mantra .....	123
Vergebung .....	131
Sein heißt Intersein .....	134
Dankbarkeit.....	135
Was möchtest Du verändern?.....	137
Nicht mehr funktionieren müssen .....	140
Selbstheilung .....	142
Ausklang .....	146
Danke .....	149
Literaturverzeichnis .....	150
Die Autorin .....	153



# EINFÜHRUNG

In diesem Buch wird es um Dein Seelenhaus gehen, dieses einzigartige Haus, in dem Deine Seele wohnt. Das klingt geheimnisvoll und das ist es auch. In die innere Welt des eigenen Seelenhauses einzutauchen, ist ein Abenteuer; Du weißt einfach nicht, was Du entdecken wirst, und vor allem weißt Du nicht, wie Du auf das Entdeckte reagieren wirst, was es mit Dir machen und wozu es Dich inspirieren wird.

Für die Erkundung Deines Seelenhauses gibt es keine festgelegte und schon gar nicht eine wissenschaftliche Vorgehensweise, nach der Du Dich richten könntest. Du wirst auf Deine ganz eigene Art in Deine innere Welt vordringen, genau so, wie es Dir entspricht und Dir im jeweiligen Moment guttut. Eigentlich benötigst Du nur Deine Intuition, ein inneres Spüren dessen, worauf es gerade ankommt und was gerade von Deinem Herzen her für Dich wichtig ist. Von diesem intuitiven Vorgehen darfst Du Dich leiten lassen und es zu Deiner Richtschnur machen. Es darf Dein Kompass werden, der Dich zuverlässig und stimmig durch Deine innere Welt leitet. Lass Dich von diesem inneren Kompass durch all die Imaginationenübungen in diesem Buch führen. Nur auf diese Weise kannst Du sicher sein, dass Du in Deinem tiefen Inneren von den Übungen auch profitieren wirst. Alles was Dir auf der inneren Reise in Dein Seelenhaus begegnen wird, ist nach wissenschaftlichen Kriterien nur schwer mess- oder gar belegbar. Aber das muss es ja auch überhaupt nicht sein. In Deinem inneren Erleben kann es sich dennoch wahrhaftig und stimmig anfühlen. Und ganz genau darum geht es, wenn Du Dich in Deinem Seelenhaus bewegst. Es geht um Deine subjektiv erlebte Wahrheit. Denn sie ist es, die Dich bestimmt.

***Dein Seelenhaus ist ein geheimnisvoller Ort, der sich Dir offenbart, wenn Du in einen wahrhaftigen Suchprozess eintrittst. So vieles ist Dir von Deiner inneren Welt nicht bewusst.***

Dennoch bestimmt sie in starkem Maße Dein Denken, Fühlen und Handeln. Es lohnt sich für Dich deshalb, einmal in Dein Inneres zu schauen, einen tiefen

Einblick in Deine innere Behausung zu nehmen, die Dich umgibt und in dessen Räumen Du Dich ständig aufhältst – eben mehr oder weniger bewusst.

Hast Du vielleicht schon eine Vorstellung davon, wie Dein Seelenhaus beschaffen ist, wie viele innere Räume Dir zur Verfügung stehen, ob sie weitläufig und groß genug für Dich sind? Es wird für Dich spannend sein zu sehen, ob Du Deine inneren Räume bereits entdeckt hast oder ob es noch einen geheimnisvollen, bislang unbetretenen oder auch vor langer Zeit verlassenen Raum in Deinem Inneren gibt.

Aber selbst, wenn Du schon einen großen Teil der Räume Deines Seelenhauses kennengelernt haben solltest, ist es Dir vielleicht verborgen geblieben, nach welchen inneren Gesetzen Du Deine Seelenräume mit Leben füllst und an welchen Stellen Du in der Entfaltung Deines Daseins als Hausdame oder Hausherr durch die Außenwelt behindert wirst oder Dich vielleicht selbst blockierst.

***Bist Du Dir sicher, ob Du in Deinem eigenen Haus wirklich selbst bestimmen kannst und das alleinige Sagen hast? Fühlst Du Dich mit Dir selbst dort wohl und gelingt es Dir, Dich zu entspannen, wenn Du dies möchtest?***

Hast Du in Deinem Seelenhaus einen Ort der inneren Mitte gefunden, an dem Du Kraft tanken, zu Einsichten und guten Entscheidungen kommen kannst? Fühlst Du Dich in Deinem Seelenhaus sicher und geborgen? Hast Du das Gefühl, in Deinem Seelenhaus genau das Leben führen zu können, das Du auch wirklich führen möchtest?

Dies alles sind Fragen, die für Dein Lebensgefühl, Deine innere Stabilität und Dein Wohlbefinden bedeutsam sind.

Dieses Buch lädt Dich dazu ein, diesen Fragen nachzuspüren. Hierzu stelle ich Dir verschiedene Imaginationenübungen vor, in die Du eintauchen kannst, um dadurch zu mehr Bewusstheit zu gelangen. Dies macht sehr viel Spaß und Du gewinnst mehr und mehr Einsicht in Deine innere Befindlichkeit.

In diesem Buch werden zahlreiche Imaginationsübungen vorgestellt. Sie dienen dazu, Dich in die innere Welt Deiner bildhaften Vorstellungen zu führen und Dich Deinen sehnlichsten Bedürfnissen, aber auch Deiner Persönlichkeitsstruktur näherzubringen. Du erkennst dadurch eher, was Du magst und was nicht und wie Du Dich vor unangenehmen Gefühlen schützt. Dir wird zudem deutlicher werden, was Du Dir tief in Deinem Inneren wirklich wünschst und vielleicht auch, wie Du Dich bei der Umsetzung Deiner Bedürfnisse selbst sabotierst.

Manche Übungen möchten Dich darüber hinaus in eine heilsame Stimmung versetzen oder heilsame Kräfte in Dir wecken. Wie soll das gehen wirst Du Dich jetzt wahrscheinlich fragen. Wir wissen aus der Hirnforschung, dass bildhafte Vorstellungen auf Dich und Dein Gehirn genauso wirken, als würde Dir das Vorgestellte gerade wirklich passieren. Diese Erkenntnis ist noch ziemlich neu, aber dabei wirklich bahnbrechend. Man kann sie aus diesem Grund auch in der therapeutischen Arbeit gezielt nutzen: Bildhafte Vorstellungen können nämlich in einer Art und Weise eingesetzt werden, dass sie eine heilsame Kraft in Dir entfalten und transformierend wirken.

Wende die Imaginationsübungen an, solange sie Dir guttun, und verlass Dich dabei ganz auf Dein Gefühl. Sollte Dir die eine oder andere Übung nicht gefallen oder nicht guttun, lass sie einfach aus. Es ist wichtig, dass Du auf Deine Wahrnehmungen und Gefühle achtest, sie wichtig nimmst und für Dich stimmig handelst. Denn nur so kannst Du gut für Dich sorgen.

Du kannst diese Übungen allein oder in einer kleinen Gruppe machen. Es macht sehr viel Freude, sie gemeinsam mit anderen durchzuführen. Du kannst Dir hierfür eine kleine Gruppe suchen oder selbst eine gründen, in der Ihr Euch in regelmäßigen Abständen trefft. Dies ist dann Deine Wachstumsgruppe. Achte

nur darauf, dass es sich um Menschen handelt, die achtsam und wertschätzend mit sich selbst und anderen umgehen können. Denn nur dann kannst Du Dich genügend öffnen, ohne Gefahr zu laufen, verletzt zu werden. Wenn Ihr Euch gegenseitig vertrauen könnt, ist es möglich, sich gemeinsam in einen heilsamen inneren Wachstumsprozess zu begeben und sich dabei gegenseitig zu unterstützen.

**Immer wenn Dir eine  
Imaginationsübung vorgestellt  
wird, siehst Du dieses Symbol:**



Wunderbar wäre es auch, wenn Du Deine aus den Imaginationsübungen gewonnenen Bilder malen würdest. Ich möchte Dich hierzu ausdrücklich ermutigen! Wenn Du in der Schule immer schlechte Noten fürs Zeichnen bekommen haben solltest, lass diese Erfahrung los und mal einfach drauflos. Heute brauchst und solltest Du Dein Bild nicht

mehr bewerten. Mal einfach ohne jeglichen Anspruch. Dein Bild muss keinem anderen Menschen gefallen und Du musst es später auch nicht an die Wand hängen. Um all dies geht es schließlich nicht, wenn Du in Dein inneres Erleben eintauchen und Dich mit Dir selbst bekannt machen möchtest.

Malen tut ganz einfach gut und macht Freude. Während des Malprozesses kannst Du intensiven Kontakt zu Deinen Bildern aufnehmen. Dabei kommen Dir dann vielleicht noch einige weitere Details in den Sinn und Du kannst sie gleich einarbeiten. Wenn Du Dein Bild anschließend betrachtest, wird es mit Dir sprechen und Dir seine Botschaft viel deutlicher offenbaren, als wenn Du es bei der rein bildhaften Vorstellung im Kopf belassen würdest. Mal mit all Deinen Sinnen, geh ganz in Dein Bild hinein. Je intensiver sich dieser Prozess gestaltet, desto aussagekräftiger wird die Botschaft Deines Bildes für Dich sein. Solltest Du eine belastende bildhafte Vorstellung während der Imaginationsübung erfahren, hast Du sogar die Möglichkeit, beim Malen Dein Bild kreativ so umzugestalten, das es sich besser für Dich anfühlt.



# DEIN SEELENHAUS

Bereits den alten Mystikern ist bewusst gewesen, dass die Seele in einer Art Seelenhaus lebt. Sie nannten es Seelenburg. Dies ist natürlich nur eine bildhafte Metapher, mit der sich in der Selbsterfahrung aber wunderbar arbeiten lässt.

**D**och wie kann Deine Seele überhaupt in einer Behausung leben wirst Du Dich jetzt fragen. Denn Deine Seele ist doch etwas ganz Freies, sie lässt sich nicht in die Enge eines Hauses einsperren.

Das stimmt natürlich. Stell Dir Deine Seele am besten als einen weiten, weiten Raum vor, der aber in diesem Leben von Deinem Körper umhüllt wird, bis Du stirbst. Stell Dir die Mitte Deines Seelenhauses als Dein Allerheiligstes vor, als Dein eigentliches Zentrum. Diese Mitte ist der Teil von Dir, den Du als Bewusstsein, als inneren Zeugen oder inneren Beobachter bezeichnen könntest. Aus dieser Mitte heraus nimmst Du wahr, was in Deinem Körper, Deinen Gedanken und Gefühlen geschieht. Der innere Zeuge ist wie eine Instanz, die am Fenster steht und einfach nur wahrnimmt, wie draußen vor dem Fenster alle möglichen Empfindungen, Gefühle und Gedanken vorbeiziehen. Dieser innere Zeuge oder Beobachter in Dir bewertet nicht, er nimmt wirklich einfach nur wahr. Nach den Vorstellungen der alten Mystiker lebt der innere Zeuge ewig, in welcher Form Dein Leben auch immer nach Deinem Tod weitergehen mag. Den inneren Zeugen kannst Du demnach als überdauernde bewusste Präsenz begreifen.

Um die Seelenmitte herum ist Deine Persönlichkeit angeordnet, mit der Du durchs Leben gehst. Das Leben hat Einfluss auf Dich gehabt und dabei Deinen Charakter, Deine Persönlichkeit geformt. Insbesondere in Deiner Kindheit, aber natürlich auch später, hast Du Verletzungen erlebt und gelernt, Dich gegen weitere zu schützen. Die Art und Weise, wie Du Dich zu schützen gelernt hast, macht nun Deine Persönlichkeit aus. Dazu gehören Deine Masken, Deine Fassade, die Du aufsetzt, damit andere nicht sehen, an welchen Stellen Du verwundbar bist. Deine Persönlichkeit mit Deinem ganz spezifischen Schutzverhal-

ten ändert sich natürlich im Laufe Deines Lebens. Sie ist durchaus beeinflussbar, je nachdem, ob Du gute, heilsame oder ängstigende Erfahrungen machst.

Vielleicht gewinnst Du Vertrauen ins Leben, sodass Du die eine oder andere Schutzmaßnahme abmildern oder sogar fallen lassen kannst. Oder Du entschließt Dich, wenn das Leben es nicht so gut mit Dir meint, Deine Schutzwand noch weiter auszubauen. Interessant wird es nun für Dich sein zu sehen, wie sich Deine Persönlichkeit in den bildhaften Vorstellungen vom Seelenhaus widerspiegeln wird. So wie Du denkst, fühlst und empfindest, so wirst Du auch dazu neigen, Dein Leben zu gestalten. Dies drückt sich auch in der Art und Weise aus, wie Du Dein Seelenhaus erlebst und einrichtest. Da Du Dich im Laufe Deines Lebens änderst, stellt Dein Seelenhaus Deine Persönlichkeit dar, die sich ständig wandelt.

Wenn Du innere Bilder aufsteigen lässt und Dich mit ihnen beschäftigst, hast Du eine einfache Methode an der Hand, Dich besser kennenzulernen. Es wird natürlich nicht möglich sein, Deine gesamte Persönlichkeit zu erfassen, aber Du kannst einen achtsamen Blick auf Bereiche werfen, die bislang noch nicht in Deinem bewussten Fokus stehen, die Du gern ändern möchtest, weil sie Dir vielleicht zu schaffen machen.

Du wirst Bereiche Deiner Seele kennenlernen, die reif sind, an die Oberfläche zu gelangen, damit sie in Dir eine Entwicklung einleiten können. Dabei wirkt Dein achtsamer Blick wie eine Lampe, die Licht auf einen bislang nicht erkannten Bereich in Dir selbst werfen kann. Wie auch immer Deine Persönlichkeit beschaffen sein mag und unabhängig davon, wie sehr Du in der Vergangenheit verletzt worden bist, wirst Du ein mehr oder weniger starkes Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit haben und Dein Seelenhaus mit entsprechend schützenden Wänden umgeben wollen.

**S**chutz benötigst Du in Deiner inneren seelischen, aber auch in der äußeren Welt.

Lass uns einmal einen Blick auf das Haus in der äußeren Welt werfen. Dort haben wir Menschen nicht



immer in so sicheren Häusern wohnen können, wie es zum gegenwärtigen Zeitpunkt der Fall ist. Vor langer Zeit sind wir den rauen Kräften der Natur ausgesetzt gewesen, dem Wetter, dem Wind, der Kälte und wilden Tieren.

Es ist kaum noch vorstellbar für uns, dass wir uns mal um Nahrung bemühen mussten und darauf angewiesen waren, im Winter genügend Vorräte zur Verfügung zu haben, um überleben zu können. Es gab einfach kaum Sicherheit und all diese technischen Errungenschaften nicht, mit denen wir heute leben. Menschen lebten deshalb ein kurzes, ein einfaches Leben, meist an einem vertrauten Ort, an dem ihnen jeder Stein und jede Pflanze bekannt war. Falls sie schon in festen, abgegrenzten Häusern wohnten, waren sie noch sehr notdürftig aus verschiedensten Naturmaterialien zusammengebaut. Sie waren Wind, Feuchtigkeit und Kälte schutzlos ausgeliefert.

Gleichzeitig waren die Menschen von vielen Gefahren umgeben, zum Beispiel Bären und Wölfen oder Überfällen durch feindliche Gruppen. Sie mussten deshalb sehr wachsam sein und stets all ihre Sinne schärfen, um kleinste Veränderungen rechtzeitig wahrnehmen, somit Gefahr erkennen und damit überleben zu können. Sie waren sich dabei ihrer Verletzlichkeit und Endlichkeit definitiv bewusst. Denn Krankheit und Tod gehörten zum Leben dieser Menschen viel mehr dazu als bei uns heute.

Das Leben war deshalb sehr anstrengend und gefährlich, aber auch ein Abenteuer und aufregend. Vor allem jedoch fühlten sich die Menschen tief mit der Natur verbunden und lebten in dem Bewusstsein, Teil dieser Natur zu sein. Sie wussten, dass sie Teil der Schöpferseele waren, welchen Namen sie dem Göttlichen auch immer gaben.

Dadurch, dass sie sich ihrer Verletzlichkeit bewusst waren, hatte das Gemeinschaftsleben einen sehr hohen Stellenwert. Allein war es viel zu schwer, in der Natur zu überleben. So half man sich gegenseitig bei den verschiedenen Aufgaben. Zusammen konnte man ebenso die Freuden des Lebens genießen; es wurde getanzt und gesungen, man war sich ganz einfach nah und fühlte sich miteinander tief verbunden. All diese Erfahrungen haben wir in unserer kollektiven, ge-

meinsamen Seele bewahrt. Vermutlich sind sie sogar in unseren Genen gespeichert. Dennoch haben wir heute den Kontakt zu uns selbst und zur Natur weitgehend verloren.

**Wir spüren unsere Verbundenheit nur noch vage, leben vereinzelter, isolierter und erfahren die Natur eher als etwas außerhalb von uns selbst. Aber ob Du es nun spürst oder nicht – Du bist ein Teil der Natur. Wenn Du Dir das bewusst machst, kannst Du sehen, dass in Dir die natürlichen Elemente wie Erde, Wasser, Feuer und Luft noch immer wirksam sind.**

Dein Körper besteht zu einem überwiegenden Teil aus Wasser, Deine Knochen und alles Feste in Dir sind Ausdruck des Erdelementes. Durch Deine Körperwärme, Dein Feuer, bist Du in der Lage, Deine Nahrung zu verdauen, also Deinen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Mit jedem Atemzug verbindest Du Dich mit dem Element Luft.

Die Anwesenheit und das Zusammenspiel dieser Elemente in unserem Körper nehmen wir selten auf der bewussten Ebene wahr und meist erst, wenn ein Ungleichgewicht entsteht, wird Dir bewusst. Dann erkennst Du, dass Du gerade unterkühlt bist oder Fieber entwickelt hast, dass Dir die Luft ausgegangen ist und Du kaum Luft bekommst oder Dir der Atem stockt.

Du bist also Natur und in Dir wirkt Natur im Sinne der Schöpferkraft. Deine Verbindung mit der Natur kannst Du vermutlich am deutlichsten wahrnehmen, wenn Du Dich draußen, also außerhalb Deiner eigenen vier Wände aufhältst. Sicher kennst Du dieses wunderbare Gefühl, wenn Du einen schönen Sonnenaufgang betrachtest oder Deine Füße an einem heißen Sommertag in einen kalten, frischen Bach hältst. Deine Seele blüht auf, wenn Du nachts den Sternenhimmel bestaunst, dem leisen Raunen der Bäume zuhörst oder den sanft fallenden Regentropfen lauschst. Gerade weil Du ein Teil der Natur bist, ist es für Dein seelisches Wohlbefinden so wichtig, Dich nicht von ihr abzukapseln.

Siehst Du Dir einmal Deine Wohnung an, wirst Du feststellen, dass Du gewissermaßen von der Natur abgeschnitten bist durch dicke Wände, zu kleine



Fenster und zu wenig Grünfläche drumherum. Natürlich bist Du froh, dass Du Dich heute in Deiner äußeren Behausung sicherer fühlen kannst, als es die Menschen früher gekannt haben, und Du möchtest auch so manche technologische Errungenschaft wohl nicht mehr missen. Dennoch bleibt eine tiefe Sehnsucht nach einer wahrhaftigen, unmittelbaren Verbindung mit der Natur ganz tief in Dir erhalten. Die Art und Weise, in der Du wohnst, hat dabei natürlich Auswirkungen auf Deine seelische Befindlichkeit.

Umgekehrt gilt ebenso, dass Deine Persönlichkeit erheblichen Einfluss darauf hat, wie Du Dich einrichtest und wohnst. „Wie innen so außen“, postulierten bereits die alten Mystiker. Ich denke, sie haben recht.

Wenn Du Dich mit Dir selbst verbunden fühlst, lebst Du

im liebevollen Einklang mit Dir und anderen Menschen und allem, was Dich umgibt. Eigentlich kannst Du es spüren, ob Du in diesem Sinne stimmig mit Dir lebst oder nicht, ob Du also im sogenannten Flow bist. Denn dann hast Du das Gefühl, mit Deinem Lebensfluss mitzuschwimmen und allem, was Dir begegnet, offen gegenüber zu sein, ohne Dich angstvoll an der einen oder anderen Stelle festhalten zu müssen.

Wenn Du im Flow bist, sagst Du ja zum Leben und bist nicht im Widerstand mit Dir selbst. Die Bedingungen hierfür liegen natürlich nicht nur in Dir selbst, auch die äußeren Rahmenbedingungen müssen dafür hinreichend gut sein.

Wenn es Dir richtig gut geht, werden andere Dir das ansehen. Du strahlst dann Deine Befindlichkeit regel-

recht aus. Man wird es an der Art sehen, wie Du gehst, wie Du Dich kleidest und auch daran, wie Du Deine Wohnung oder Dein Haus einrichtest und darin lebst. Du kennst sie bestimmt, diese beseelten Häuser, in denen Du schon auf der Türschwelle erkennen kannst, dass hier ein Mensch wohnt, der ganz im Einklang mit sich selbst lebt. Die Art und Weise, wie sich dieser Mensch in seinem Heim eingerichtet hat, wie er seine Möbel angeordnet hat, wirkt lebendig, authentisch und genau zu diesem Menschen passend. Du wirst Dich als Gast sofort in diesem Haus wohlfühlen und das Bedürfnis bekommen, diesen Menschen näher kennenlernen zu wollen. Denn in einem solchen Haus spiegelt sich die Seele des Menschen wider. Er hat sich aufgrund seiner Persönlichkeit sein Haus nicht durch einen fremden Menschen gestalten lassen, sondern stattdessen seinen ganz eigenen Ausdruck gefunden. In solchen Häusern wohnen Individuen – Menschen, die eine gute Verbindung zu sich selbst haben und ihre eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte nicht nur kennen, sondern auch befriedigen wollen und können. Sie leben im Einklang mit sich selbst.

Solche Häuser oder Wohnungen strahlen auf gewisse Weise: Es sind Lichthäuser, die eine ganz besondere Ausstrahlung besitzen. Natürlich sind Einrichtungsstile verschieden, deshalb muss solch eine Wohnung auch nicht unbedingt zu Deinem eigenen Lebensstil passen. Aber wenn Du zum Beispiel in die Küche eines solchen Menschen kommst, spürst Du sofort: Hier kocht jemand, der seinen eigenen Stil gefunden hat. Die Bilder an der Wand, die kleinen Utensilien, die vielleicht hier und dort herumstehen, die Farbgestaltung der Wände – all dies spiegelt Dir die seelische Befindlichkeit des Bewohners wider.

***Die Gestaltung Deiner Wohnung oder Deines Hauses kann also recht viel darüber aussagen, wie es in Deinem inneren Seelenhaus aussieht. Sie ist für unser Wohlbefinden immens wichtig.***

Menschen sind eigentlich ein Leben lang auf der Suche nach Rückzugsorten und Schutzräumen, an denen sie so sein können, wie sie eben sind. Hier wollen sie regenerieren und Kraft schöpfen, sich einfach einmal fallenlassen, um ihr Leben wieder aktiv zu gestalten. Ein Teil von uns sehnt sich dabei – meist un-

bewusst – an den Ort zurück, an dem wir einst bestens aufgehoben, verbunden und versorgt waren, ohne uns dafür in irgendeiner Form anstrengen zu müssen. Bei diesem Ort handelt es sich um die Gebärmutter, einer Art Urhöhle, in der wir völlig angstfrei gewesen sind, weil wir noch keine Trennungserfahrung (Stichwort Geburt) gemacht haben. Gleichzeitig möchten wir uns in unseren Räumen entfalten, uns und anderen begegnen, uns weiterentwickeln und die Welt entdecken. Es ist gar nicht leicht, diesen teilweise widersprüchlichen Seiten in uns gerecht zu werden.

***Schau Dich doch einmal in Deinen eigenen vier Wänden um. Fühlst Du Dich in Deiner Wohnung geborgen, geschützt und gleichzeitig inspiriert?***

Oft denken Menschen, dass es eine Frage des Geldes ist, ob sie sich in ihrem Zuhause wohlfühlen. Wenn Du nur über ganz viel Geld verfügst, denkst Du vielleicht, könntest Du Dich so einrichten, dass Du Dich wirklich glücklich fühlst. Ich denke aber, dass nun deutlich geworden ist, dass es eben keine Frage des Geldes ist, ob das Haus eines Menschen eine stimmige Atmosphäre ausstrahlt, sondern vielmehr Ausdruck seiner Persönlichkeit ist.

Du kannst Dir mit Geld zwar eine protzige, teure Wohnung einrichten, wie sie Designer und Raumausstatter gestalten, aber dadurch wird Deine Wohnung noch nicht im besten Sinne beseelt wirken. Es gibt daher so viele normiert wirkende Häuser und Wohnungen, in denen sich nicht die Seele der Bewohner widerspiegelt, sondern eher Geschmack, Zeitgeist und Profitsucht des Architekten dahinter. Wir kennen sie alle, diese seelenlosen Betonklötze in unseren Innenstädten, von Planern entworfen, die keinen Bezug mehr zu den wahren Bedürfnissen eines Menschen nach Begegnung und zur Natur haben.

Bei der Gestaltung Deines Seelenhauses ist es wichtig, Dich in eine herzliche Verbindung zu Dir selbst zu begeben, damit Du Dein Inneres wirklich gut gestalten kannst. Nur wenn Du in Kontakt mit Deinen wahren Bedürfnissen bist und weißt, was Du für Dein Wohlbefinden brauchst und dies auch zum Ausdruck bringen kannst, wird sich dies in der Gestaltung Deiner Wohnung widerspiegeln.



# DIE KRAFT DER INNEREN BILDER

Im Folgenden geht es darum, Dich Deinem Seelenhaus anzunähern. Um in die innere Welt Deines Seelenhauses einzutauchen, benötigst Du lediglich eine gewisse Neugierde, ein Innehalten im alltäglichen Getriebe, also Zeit, Ruhe und ein wenig Vorstellungsvermögen. Den meisten von uns gelingt es ganz gut, sich etwas vorzustellen. Du kennst das, wenn Du Dir etwas Schönes ausmalst, einer bestimmten Fantasie nachhängst, oder auch aus Deinen Träumen. Unserer Seele ist die Bilderwelt vertraut. Sie denkt in Form von Bildern und drückt sich gern in Bildern aus. Dabei ist Dir bestimmt schon aufgefallen: Wenn Du Dich einmal so richtig in eine bildhafte Vorstellung, in eine Fantasie begibst, werden gleichzeitig auch die dazu passenden körperlichen Empfindungen, Gefühle und Gedanken ausgelöst. Dies wird uns aber im Alltag häufig nicht bewusst. Meist ist es eher so, dass wir uns in einem halbträumerischen Zustand in bildhafte Vorstellungen treiben lassen.

Wichtig für Dich zu wissen ist, dass es heilsame und weniger heilsame innere Bilder und Vorstellungen gibt. Handelt es sich um eine heilsame Vorstellung, zum Beispiel Dein nächstes Treffen mit Deinem Liebsten, werden Dir die begleitenden Gefühle und Gedanken guttun, Dein Herz wird vor Freude hüpfen, zahlreiche heilsame Botenstoffe werden in Dir ausgeschüttet und Dein Immunsystem wird gestärkt. Wenn Deine bildhaften Vorstellungen dagegen bedrückend, verstörend oder in irgendeiner Form belastend sein sollten, werden es auch die sich daraufhin einstellenden Gefühle und Gedanken sein. Dir wird es dann einfach nicht gut gehen, vielleicht bekommst Du ein Gefühl der Beklemmung oder Angst, Dein Herz beginnt zu rasen oder Du bekommst Schweißausbrüche, weil Stresshormone ausgeschüttet werden.

Da Dein Gehirn nicht zwischen Deinen inneren Bildern und einer realen Erfahrung unterscheiden kann, ist es immens wichtig, Dir Deiner unheilvollen Gedanken und Vorstellungen bewusst zu werden und ihnen möglichst nicht nachzugehen. Du kannst gezielt positiv getönte bildhafte Vorstellungen und Gedanken einsetzen, um eine heilsame Entwicklung in Dir selbst

in Gang zu setzen. Über Deine inneren Bilder kannst Du also schnell und unkompliziert mit Deiner Seele kommunizieren. Wenn Du Dich auf die Welt Deiner Bilder einlässt und sie ernst nimmst, wird es Dir möglich sein, Deinen seelischen Gesamtzustand zu erfassen. Das Schöne ist, dass Du Dich dabei nicht täuschen oder Dir etwas vormachen kannst, denn Bilder lügen nicht.

Sich auf die Botschaft der inneren Bilder einzulassen, wird Dir immense Erkenntnisse über Dich verschaffen. Du kannst etwa herausfinden, wo Deine Stärken und Schwächen liegen. Du kannst wahrnehmen, wo Du Blockaden und Hindernisse in Dir selbst hast, ob und wie Du Dein seelisches Potenzial in diesem Leben nutzt, wie Du an eine Lebensaufgabe herangehst, wie Du zu Beziehungen stehst und Deinen Körper behandelst.

Tauchst Du in die Welt Deiner Seelenhausbilder ein, werden nicht nur Dein Verstand, Dein Intellekt angesprochen, sondern immer auch Deine Gefühle und Dein Körper. Dadurch erlebst Du Deine Bilder mit allen Sinnen und spürst, was sich für Dich gut anfühlt und was nicht. Du wirst unmittelbar wahrnehmen können, ob sich Dein inneres Bild von der bildhafte Vorstellung eines bestimmten Raumes Deines Seelenhauses gerade passend anfühlt oder eben nicht.

Für all diejenigen, denen es nicht leicht fällt, ihre Gefühle in Worte zu fassen, ist es meist leichter, auf dieser Bildebene zu kommunizieren. Ein Bild sagt eben mehr als 1000 Worte. Beschäftigst Du Dich mit Deinem Seelenhaus, brauchst Du nicht Deinen Verstand zu bemühen. Du solltest erst gar nicht darüber nachdenken, was Du jetzt sehen oder malen solltest. Lass Dich nicht von Deinem Verstand leiten, sondern vertrau Deiner Intuition. Versuche, Dich Deinen Bildern einfach hinzugeben, Dich ihnen zu überlassen, ohne sie in irgendeiner Weise zu bewerten und damit wieder Deinen Verstand zu bemühen. Dies gilt auch fürs Malen Deiner Bilder.

Welches Bild dann auch immer in Dir entstehen mag, sei Dir gewiss, dass es nicht zufällig in Dir auftaucht.



Wenn es Dir guttut, könntest Du in Deiner Vorstellung heißes Wasser in Deine neue Badewanne einlaufen lassen und Dich probeweise gleich einmal ins herrlich warme Wasser hineinlegen.

Natürlich kannst Du auch schauen, warum Dir Dein Wohnzimmer so düster erschienen ist und Du Dich nach einer großen Badewanne im lichten Raum sehnst. Daneben ist es dennoch wichtig, dass Du Deine Seelenräume für Dich in Ordnung bringst. Gestalte also alles so, dass Du zufrieden und glücklich damit bist.

In diesem Buch werden Dir zudem Anregungen und Übungen vorgestellt, die Dich einladen, etwas Neues und Heilsames in die innere Welt Deines Seelenhauses zu lassen. Dies musst Du natürlich auch wollen. Es ist wichtig, Dich aktiv dazu zu entscheiden, etwas Neues an Dich heranzulassen. Du musst Dich ferner dafür entscheiden, etwas in Dir selbst und an Deinem gegenwärtigen Leben verändern zu wollen. Denn nur, wenn Du Dich willentlich dazu entschließt, Dich wirklich ändern zu wollen, wirst Du Dich unmerklich mehr und mehr auf diese Veränderung hin ausrichten und Dein Leben entsprechend gestalten.





## DEIN SEELENHAUS VON AUSSEN

Jetzt nähern wir uns Deinem Seelenhaus, nicht Deinem Traumhaus, sondern dem Haus, in dem Deine Seele wohnt. Zunächst wirst Du Dein Seelenhaus von außen kennenlernen. Entspanne Dich zunächst, damit Du frei wirst von Deinen Alltagsgedanken, festen Vorstellungen oder Wünschen. Lass auch Deine bildhafte Vorstellung vom Traumhaus los. Denn jetzt geht es um Dein Seelenhaus, wie es sich tatsächlich in Dir abbildet. Damit sich die Hausbilder nicht vermischen, lass am besten ein wenig zeitlichen Abstand zwischen den

einzelnen Übungen. Die nun folgende Imaginationsübung – wie auch einige weitere Übungen im Buch – wird durch zahlreiche Fragen angereichert. Es könnte deshalb einfacher für Dich sein, Dir die Übung entweder von jemand anderem ganz langsam vorlesen zu lassen oder sie Dir selbst aufzuzeichnen, sodass Du sie später in Ruhe abspielen kannst, ohne durchs Lesen abgelenkt zu werden.

Diese Übung sollte sehr langsam gelesen werden!



In Deinem Höhlenhaus befindest Du Dich inmitten sicherer, massiv wirkender Außenwände, die bis ins Erdreich reichen und somit die Außenwelt ausschließen. Hier bist Du absolut geschützt und kannst Dich vollkommen zurückziehen. In einem Höhlenhaus gibt es meist keine Fenster, lediglich der Eingang stellt die Verbindung von innen nach außen her.

Wenn der Eingang wie in diesem Haus solide gesichert, die Tür also stabil und verschlossen ist, kannst Du sicher sein: Hier kommt niemand rein, den Du nicht in Deinem Haus haben möchtest.

Ist Dein Seelenhaus eine Höhle, zeigt Dir Dein Bild, dass Du zum gegenwärtigen Zeitpunkt in Deinem Leben ganz viel Schutz vor der Außenwelt benötigst. Es ist Dir gerade sehr wichtig, Dich den Einflüssen Deiner Umgebung zu entziehen und buchstäblich die Schotten dichtzumachen.

Höhlenhäuser erinnern zudem stets an die erste Behausung eines jeden Menschen in der Gebärmutter. Nirgends bist Du so geschützt gewesen wie zu jener Zeit, als Du in dieser wohltemperierten Welt gelebt hast. Wir Menschen sehnen uns manchmal an diesen paradiesischen Ort zurück, insbesondere wenn das Leben als aufreibend, stürmisch und überfordernd erlebt wird. Sicher ist dies auch ein Grund dafür, warum sich einige in solchen Zeiten gern in ihrer „Betthöhle“ verkriechen möchten.

In einer solchen Höhle kannst Du Dich gut abgrenzen und schützen. Dies kann für Dich durchaus gerade notwendig sein. Aber überleg Dir ebenfalls, warum das so wichtig für Dich ist. Wer oder was bedrängt Dich zurzeit dermaßen, dass Du Dich am liebsten verkriechen möchtest? Es kann durchaus sein, dass diese Bedrängnis schon sehr früh in Deinem Leben stattgefunden hat. Akzeptiere dies. Es ist gut, wenn du gelernt hast, einen stabilen Selbstschutz für dich aufzubauen.

Vielleicht ist es gleichzeitig wichtig für Dich, darauf zu achten, Dich nicht komplett von der Außenwelt abzuschotten. Sieh nach, ob Du einige wenige wohltuende Verbindungen nicht doch aufrechterhalten könntest. Lass Deinen Ideen und Gedanken freie Hand, wenn es darum geht, wie eine solche Verbindung ausschauen könnte. Spinne einfach ein wenig herum. Stell Dir dazu

vor, Du würdest Regie bei einem Film führen und könntest auch sehr fiktive Ideen umsetzen. Wichtig ist nur, dass Du Dich mit Deinem neuen Bild wohlfühlst.

## MITTELALTERLICHE BURG

Du siehst eine Burg aus dem Mittelalter auf einem hohen Felsen. Es ist eine dieser Ritterburgen mit hohen Wehrtürmen und hoher Burgmauer.

Wenn Dein Seelenhaus einer massiven Burg gleicht, geht es für Dich zurzeit darum, von außen buchstäblich uneinnehmbar zu sein. Denn meist steht eine Burg an einem besonders sicheren Ort, manchmal zusätzlich noch von einem mit Wasser gefüllten Burggraben umgeben, der nur über eine Zugbrücke erreicht werden kann. Burgen sind aus dicken Steinen gebaut. Ihre Bausubstanz überdauert oft Jahrhunderte. Davon abgesehen sind Burgen aber auch sehr individuell gestaltet. Deine Seelenburg wird deshalb ein ganz spezifisches Aussehen haben, das genau auf Deine Persönlichkeit zutrifft.

Handelt es sich bei Deinem Seelenhaus um eine mittelalterliche Ritterburg, ein Dornröschenschloss oder gleicht es eher einer Zauberburg, verspielt und etwas mystisch?

Details spielen hier eine große Rolle: Eine Schaukel, die hoch am Giebel aufgehängt ist, Hexenbesen, die durch die Lüfte schweben, ein Zauberbaum am Burgeingang oder eine besonders konzipierte Zugbrücke – all diese Details können Dir einen Hinweis darauf geben, was für Dich im Moment von großer Bedeutung ist. Frag Dich einfach, welche Funktion die einzelnen Teile Deines Bildes haben könnten. Vielleicht sehnst Du Dich ja gerade danach, dass Dein Leben etwas verspielter, zauberhafter, nicht ganz so nüchtern wird. Mal etwas verrückter zu leben, kann sich wirklich wunderbar anfühlen und Dein Leben bereichern, lebendiger werden lassen und Dich einmal aus dem üblichen Trott holen. Vielleicht brauchst Du aber auch das Gefühl der Erhabenheit und den guten Über- und Ausblick, den Du von Deiner Burg genießen kannst.

Manchmal tauchen Tiere im Bild auf, Pferde etwa oder Vögel, die den Burgturm umkreisen. Sie lassen auf eine Sehnsucht nach mehr Lebendigkeit schließen.

Auf einem Pferd kannst Du ausreiten. Es kann zudem ein ganz wichtiger Seelengefährte für Dich sein. Große Greifvögel am Himmel können Dich an Dein Bedürfnis nach Freiheit erinnern. Schau selbst, was Dir zu den einzelnen Details einfällt, indem Du Dich fragst: Wofür könnte dies stehen? Hör dabei auf Deine spontanen Einfälle. Einer könnte sein, dass sich eine Burg von anderen Häusern abhebt. Vielleicht ist es Dir ja wichtig, Abstand zur Nachbarschaft zu halten. Ein wenig schaut Du von Deiner Burg aus auch auf die anderen herab, brauchst eventuell das Gefühl, etwas Besonderes zu sein.

Spüre in Dich hinein, welcher Einfall sich stimmig für Dich anfühlt und welcher nicht. Spürst Du, dass Deine Burg tatsächlich Dein Bedürfnis nach Unerreichbarkeit und Sicherheit widerspiegelt, nimm es zur Kenntnis und akzeptiere es. Du darfst dann schauen, was Dir diese Erkenntnis für Dein Leben mitteilen möchte.

Kannst Du wahrnehmen, in welchen Bereichen Deines Lebens Du Dir mehr Abgrenzung wünschst? Gibt es in Deiner Nähe Menschen, die Dir zu sehr auf die Pelle rücken, die zu viel von Dir erwarten und verlangen? Fällt es Dir manchmal schwer, diesen Menschen einfach mal eine klares Nein zu geben? Stehst Du unter Druck, immer die Erwartungen der anderen erfüllen zu müssen und Dich dabei selbst ganz zurückzunehmen? Wie kann es Dir also gelingen, Dich im Beisein anderer Menschen selbst zu bewahren und gleichzeitig in guter Verbindung mit ihnen zu stehen? Obwohl Dein Anspruch auf größtmögliche Sicherheit und Selbstbewahrung natürlich verständlich ist, ist es gleichzeitig wichtig, Dich nicht zu sehr von der Außenwelt abzukapseln und in Verbindung zu bleiben. Versuch, auf beide Aspekte zu achten.

## HAUS IM NEBEL

Vor Deinen Augen ist ein solides, schönes Haus aufgetaucht, das vollkommen in Nebel eingehüllt ist. Dadurch ist es auch für Dich schwierig, das Haus wirklich zu erkennen. Aber Du nimmst wahr, dass Du Dich in diesem Haus wohlfühlen könntest. Dein Seelenhaus kann aufgrund des Nebels von anderen Menschen nicht gesehen und aufgefunden werden. Es schützt Dich also vor den Augen der anderen. Der Nebel hat eine wichtige Schutzfunktion für Dich. Vielleicht fällt

es Dir schwer, Dich von anderen Menschen abzugrenzen, ihnen direkt und unter vier Augen zu sagen, was Du möchtest und was nicht. Sieht man Dich aber nicht, kann man auch nichts von Dir erwarten und Du gelangst auch nicht eine Situation, in der Du Dich wehren müsstest.

Sieh genau hin, wann und wo Du Dich in Deinem Leben nicht traust, nein zu sagen.

Obwohl Dein Haus für andere verborgen ist, kannst Du es selbst von außen genauer betrachten, auch wenn es sich vielleicht nur verschwommen zeigen mag. Was kannst Du wahrnehmen? Achte auf die Stimmung, in der Du Dein Seelenhaus betrachtest. Akzeptiere das Haus genau so, wie es sich Dir zeigt.

## LICHTES HAUS MIT ANGRENZENDEM KLEINEM GARTEN

Dein Seelenhaus könnte in der Provence stehen, eingebettet in einer leicht hügeligen, von Sonne durchfluteten Landschaft. Es ist aus hellem Sandstein auf zwei Etagen gebaut, im oberen Geschoss befindet sich ein Balkon mit Blick auf einen kleinen, verträumt wirkenden Garten. Unten ist eine kleine Veranda, die von Glyzinien eingerahmt ist. Das Haus hat zahlreiche große Fenster mit weißen Gardinen. Du siehst eine große weiße Holztür. Alles wirkt ländlich, gemütlich und einladend. Ein breiter, von Lavendel umsäumter Weg, verbindet das Haus mit der Außenwelt. Einige Katzen liegen entspannt in der Sonne auf einer kleinen Mauer.

Ein solches Haus spiegelt die Sehnsucht nach Licht, Leichtigkeit und lebendiger Öffnung wider. Für Dich ist es wirklich wichtig, Deine Leichtigkeit und Lebendigkeit zu leben. Das Bild zeigt zudem, dass Du Dich – oder ein Teil von Dir – bereits in einem lichtvolleren Zustand befindest und diese Seite durchaus genießen kannst. Da Du Dich in Deinem Seelenhaus sehr wohlfühlst, wirst du auch keine Notwendigkeit zur Veränderung verspüren.

## JUGENDSTILVILLA

Du hast eine Jugendstilvilla gesehen, ein prachtvolles Haus aus der Zeit der vorletzten Jahrhundertwende,

das allerdings einen etwas heruntergekommenen Eindruck macht. Das Haus gefällt Dir. Es hat zwei Etagen und an der Fassade klettert ein wilder Wein empor. Auf jeder Etage sind drei Fenster, die von grünen Fensterläden eingerahmt sind. Eine wunderschöne alte Eingangstür ziert die Mitte des Hauses. Vor dem Haus steht eine alte Laterne, die ein wunderschönes, heimeliges Licht ausstrahlt und das Haus erhellt, wenn es draußen dunkel wird.

Das Haus wirkt solide und vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit. Du fühlst Dich davon angezogen. Es macht Dich neugierig, es Dir einmal von innen anzusehen. Du liebst es gediegen und schön. Vermutlich ist es Dir wichtig, in eher großzügigen Räumen mit hohen Decken zu wohnen, die Dir ein Gefühl von Weite vermitteln.

Insgesamt zeigt Dir Dein Bild, dass Deine Seele in einer sicheren, schönen Behausung wohnt. Dein Seelenhaus ist tragfähig und bietet Dir wirklich viel Raum zur Entfaltung. Es wirkt allerdings auch ein wenig heruntergekommen. Warum ist das so? Wird es nicht genügend gepflegt? Schau einmal, ob Du Deiner Fassade, Deinem Äußeren, Deiner Substanz genügend Aufmerksamkeit schenkst. Bringst Du Dir selbst genügend Wertschätzung entgegen? Reflektiere, an welchen Stellen Du Dir vielleicht nicht genügend Aufmerksamkeit schenkst und Pflege zukommen lässt.

## KLEINES FACHWERKHAUS

Du hast ein kleines, gemütliches Fachwerkhaus gesehen. Es hat zwei Etagen mit jeweils zwei Fenstern. Unten befindet sich auf der rechten Seite die kleine Eingangstür. Darüber ist eine kleine Außenlaterne angebracht. Auf beiden Seiten der Eingangstür stehen zwei kleine Rosenstämmchen. Aus dem Schornstein qualmt es. Gestapeltes Holz vor dem Haus deutet darauf hin, dass Dein Haus über einen Ofen oder Kamin verfügt.

Alles wirkt friedlich und harmonisch. Vor der Haustür liegt ein Hund.

Dein Seelenhaus wirkt solide und heimelig. Offenbar brauchst Du eine gemütliche und lebendige Stimmung, um Dich wohlfühlen. Fachwerkhäuser ver-

mitteln grundsätzlich ein Gefühl der Geborgenheit. Der Hund vor dem Haus und die Rosenstämmchen zeigen, dass Du zum gegenwärtigen Zeitpunkt über genügend innere Lebendigkeit verfügst, sodass Du in Deinem Leben aufblühen kannst. Sammle Deine Eindrücke zu den Details Deines Seelenhauses. Schau, ob sich Dein Haus für Dich stimmig anfühlt, so wie Du es gesehen und gemalt hast. Oder möchtest Du etwas verändern? Falls ja, frag Dich zunächst, warum Du das möchtest. Danach kannst Du Dein Bild malerisch verändern, wenn Du das möchtest.

## NOMADENZELT

Das Seelenhaus wird als großes, weißes, weit nach vorn geöffnetes Beduinenzelt dargestellt. Es steht inmitten einer Wüstenlandschaft, vielleicht irgendwo in Nordafrika. Von außen kann man direkt ins Zelt hineinschauen: Kissen liegen einladend kreisförmig auf dem Boden. Ein kleiner Springbrunnen befindet sich innerhalb einer Sitzgruppe. Alles scheint auf ein Treffen ausgerichtet zu sein. Die Stimmung ist warmherzig und lebendig. Die Menschen scheinen sich in diesem Seelenhaus sehr wohlfühlen. Es könnte ein Treffpunkt für viele Menschen sein, die miteinander in Kontakt treten möchten. Einige Menschen sitzen bereits im Kreis. Vor dem Zelt unterhalten sich einige ebenfalls angeregt miteinander. Du selbst befindest Dich mittendrin und genießt die Geselligkeit.

Da das Zelt über keine abschließbare Tür verfügt, sondern für alle geöffnet zu sein scheint, hast Du aber keinen Einfluss darauf, wer ins Zelt hereinkommt. Obwohl es sich um einen wunderbaren Ort handelt, bietet er keinerlei Rückzugsmöglichkeit. Alles ist offen und auf die Bedürfnisse der anderen eingestellt. Doch es tut nicht wirklich gut, jeden Menschen in sein Seelenhaus zu lassen.

Sollte Dein Seelenhaus auch ein Ort sein, an dem die Tür jederzeit so offen ist wie in diesem Beduinenzelt, fehlen Dir schützende Grenzen. Versuch in diesem Fall, in Dein Bild noch eine schützende Zelt-Tür oder etwas Ähnliches zu malen und spüre in Dich hinein, wie sich dies für Dich anfühlt. Um den schützenden Effekt zu verstärken, könntest Du vor dem Eingang zusätzlich eine Zeltwache positionieren.



# DEIN SEELENHAUS VON INNEN

Nun wirst Du Dein Seelenhaus von innen kennenlernen. Dies wird sicher ein spannendes Unterfangen für Dich werden. Du kannst davon ausgehen, dass das Innenleben Deines Seelenhauses Deine gesamte Persönlichkeit widerspiegelt mit all ihren unterschiedlichen Bereichen. Behalte dabei stets im Kopf, dass Dein Seelenhaus, wie Du es bald kennenlernen wirst, vor allem Deinen gegenwärtigen seelischen Zustand repräsentiert. Es handelt sich also um eine Momentaufnahme, die allerdings einen ziemlich genauen Aufschluss über Deine derzeitige Entwicklung und Persönlichkeit gibt. Dazu gehören auch Dein Temperament und andere ererbte Anlagen. Deine zukünftigen Entwicklungsaufgaben werden ebenfalls durch die Gestaltung des Hauses angedeutet. Aus diesem Grund gleicht kein Haus dem anderen, und zwar nicht nur wegen der Individualität und Einzigartigkeit eines jeden Menschen, sondern auch deswegen, weil sich die Persönlichkeit aufgrund verschiedener Entwicklungsthemen und Anforderungen durch die Umwelt ständig wandelt und weiterentwickelt.

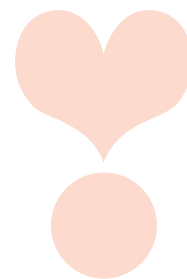
Solltest Du diese Übung nach einiger Zeit noch einmal wiederholen, kann es deshalb auch gut sein, dass sich an Deinem inneren Bild etwas verändert hat, und zwar insbesondere dann, wenn Du in Deinem Leben tatsächlich eine Veränderung erfahren hast.

Obwohl die einzelnen Räume Deines Seelenhauses wichtige Seelenanteile von Dir repräsentieren, gibt es Bereiche im Haus, die für die meisten Menschen eine ähnliche Bedeutung haben. Während die Küche zum Beispiel für die körperliche Grundversorgung, Ernährung und Verbindung mit der Erde steht, spiegelt das

Schlafzimmer den Bereich Partnerschaft und Intimität wider. Das Bad steht für Reinigung und Regeneration. Das Arbeitszimmer repräsentiert Deine Berufung in diesem Leben, wobei diese nicht immer mit dem übereinstimmen muss, was Du real wirklich tust. Das Wohnzimmer ist der Ort für Begegnungen unterschiedlichster Art und Entspannung. Hier machen es sich Menschen gemütlich und gehen einigen ihrer Hobbys nach. Das Dachgeschoss indes steht, falls vorhanden, für Deine geistigen und intellektuellen Interessen.

Wenn Du gleich in die verschiedenen Räume eintrittst, versuche wahrzunehmen, wie Du Dich in dem jeweiligen Bereich fühlst oder ob Du auf eine gewisse Unausgeglichenheit oder Unordnung in den Räumen stößt, die bei Dir ein ungutes Gefühl auslöst. Grundsätzlich ist es so, dass Du Dein Seelenhaus – anders als Deine reale Wohnung – allein bewohnst. Du triffst zwar viele andere Menschen in Deinem Leben, aber Du lebst trotzdem Dein eigenes Leben in Deinem eigenen Seelenhaus.

Solltest Du also in Deinem Seelenhaus auf andere Menschen treffen, die Du nicht eingeladen hast, kannst Du dies als Störung Deiner Innenwelt betrachten. Solche Menschen gehören nicht in Dein Seelenhaus. Sie stören Deine innere Harmonie und Stabilität. Wenn Du nun in Dein Seelenhaus eintrittst, versuche bitte, ohne jegliche Erwartung an die Erkundung des Hauses heranzugehen. Was immer sich Dir dabei zeigen möchte, ist in Ordnung. Lass Dich ruhig ein wenig überraschen.





## ACHTSAMES ESSEN

Isst Du achtsam, konzentrierst Du Dich auf jeden Bissen. Du kaust Deine Nahrung langsam und gründlich, bevor Du den nächsten Bissen zu Dir nimmst. Achtsames Essen bedeutet, dass Du mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit wirklich im Hier und Jetzt bleibst. Du nimmst wahr, wie jeder einzelne Bissen schmeckt, ohne dabei gleichzeitig die Zeitung zu lesen, fernzusehen oder auf Dein Handy zu schauen. Du bleibst ganz bei Deinem Essen und flüchtest nicht in Deine Gedankenwelt, indem Du Dir zum Beispiel überlegst, was Du als Nächstes zu erledigen hast.

Kannst Du Dir Deine Achtsamkeit bewahren, wird Dir das Essen nicht nur besser bekommen, sondern Du wirst es auch wirklich erleben. Wenn Du mit anderen zusammen isst, achte darauf, dass es in dieser Zeit

nicht zu Konfliktgesprächen oder einem beruflichen Austausch kommt. Du isst Deine Konflikte oder Deine berufliche Anspannung sonst sozusagen mit. Und das wäre Deiner Gesundheit nicht förderlich.

Achtsames Essen bezieht sich ebenso auf die Auswahl der Nahrung, die Du zu Dir nimmst. Was Du isst, hat Auswirkungen auf Dich. Isst Du Tiere, die ein leidvolles, gepeinigtes Leben erfahren haben, nimmst Du die Energie dieses Leids in Dich auf. Nimmst Du gespritzte Nahrungsmittel zu Dir, nimmst Du die Gifte in Deinem Körper auf. Du siehst: Das, was Du isst, wird in Dir wirken, nicht nur auf Deinen Körper, sondern auch auf Dein Denken und Fühlen. Sei Dir bewusst, was Du isst!



# WOHNZIMMER



## Führe zuerst die Entspannungsübung durch

Nun näherst Du Dich Deinem Wohnzimmer.



Du öffnest die Tür und betrittst das Wohnzimmer. Sieh Dich genau um, betrachte jedes Detail, das sich Dir zeigt, und spüre in Dich hinein, wie Du Dich in diesem Raum fühlst.

Ist der Raum groß genug, dass mehrere Personen Platz haben, oder ist er eher klein, nur für Dich allein gestaltet. Wirkt er einladend und gemütlich auf Dich?

Kannst Du Dich in Deinem Wohnzimmer entspannen? Was für Gegenstände findest Du dort vor?

Sollte es einen Bücherschrank in Deinem Wohnzimmer geben, schau doch einmal nach, um welche Bücher es sich handelt.

Mal jetzt Dein Wohnzimmer.



Im Folgenden beschreibe ich nun einige Wohnzimmerbilder:

## KAMINZIMMER

„Ich sehe ein wunderbares Kaminzimmer. Wenn man ins Wohnzimmer kommt, fällt der Blick direkt auf einen großen Kamin, der genau in der Mitte der Wand steht. Rechts und links vom Kamin befinden sich zwei Fenster, links oben ist eine große Wanduhr angebracht. Es gibt einen gemütlichen Sessel vor dem Kamin und einen großen Korb mit Holz. Hier lässt es sich gut aushalten.“

## WOHNZIMMER MIT MEHREREN SITZGRUPPEN

„Der Raum ist sehr groß und gemütlich eingerichtet. Es sind mehrere Gäste da. Offensichtlich handelt es sich um meine Familie. Alle haben sich zwanglos an unterschiedlichen Stellen niedergelassen. Es herrscht eine lockere Stimmung vor. Ich fühle mich entspannt, weil ich niemanden bedienen muss. Jeder holt sich sein Stück Kuchen selbst, alle plaudern miteinander. Der Raum ist in warmen, freundlichen Farben gehalten. Ich fühle mich hier richtig wohl.“

## WOHNZIMMER ALS RAUM DER BEGEGNUNG

„In meinem Wohnzimmer sitzen gerade viele Gäste im Kreis. In der Mitte stehen kleine Beistelltischchen wie im Orient. Jeder kann so sein, wie er will. Man kann musizieren, singen, miteinander lachen und sich unterhalten. Ich liebe diesen lebendigen Austausch. Es wird Tee getrunken und es herrscht fröhliche Stimmung. Das Zimmer ist gemütlich, einige bunte Kissen liegen auf dem Boden.“

## DÜSTER WIRKENDES WOHNZIMMER

„In diesem Raum fühle ich mich gar nicht wohl. Es fällt kaum Licht durch die Fenster. Die Tapete ist in einem fürchterlichen Grünton gehalten und erinnert mich ein



wenig an die bei meinen Eltern. Das alte braune Sofa lädt auch nicht gerade zum Sitzen ein. Dem Raum fehlt es an jeder Gemütlichkeit. Er wirkt eher so, als wenn sich hier schon lange niemand mehr aufgehalten hätte. An der Wand hängt ein Bild von meinen Eltern, daneben sind alte Kinderfotos von mir und meiner Schwester. Hier ist irgendwie die Zeit stehen geblieben.“

**D**ein Wohnzimmer zeigt den Kern Deiner Persönlichkeit. In diesem Raum hältst Du Dich am meisten auf. Hier ruhest Du Dich aus, entspannst Dich, gehst vielleicht auch einem Hobby nach und empfängst Deine Gäste.

Ein Wohnzimmer mit mehreren Sitzgelegenheiten weist sehr deutlich auf Dein Bedürfnis nach geselligen Begegnungen hin. Die Art und Weise, wie diese Sitzgelegenheiten angeordnet sind, geben Dir Auskunft über die Qualität der Begegnungen, ob Du Dich mit anderen unterhalten möchtest, zusammen fernsehen oder einem Hobby nachgehen möchtest. Das Wohnzimmer zeigt, wie Du Dich in Deinem Leben eingerichtet hast, ob Du gern in einer Gemeinschaft lebst oder Dich vielleicht lieber mit Dir allein beschäftigst.

Die Einrichtung Deines Wohnzimmers zeigt ferner, ob Du es Dir gemütlich machen, Dich entspannen kannst und womit Du Dich in Deiner Freizeit beschäftigst. Vielleicht steht ein Musikinstrument an der Wand oder es liegen Bücher auf dem Tisch. Sieh Dir in diesem Fall unbedingt an, wovon die Bücher handeln. Dies könnte ein Hinweis für Dich sein, womit Du Dich beschäftigen könntest oder welches Thema gerade von besonderer Bedeutung für Dich ist.

**W**enn man in Dein Wohnzimmer kommt, sehen andere also sofort, ob Du Dich mit Dir selbst wohlfühlst oder nicht.

Dein Einrichtungsstil spiegelt Deine persönlichen Vorlieben wider: Liebst Du es modern, rustikal, verspielt, romantisch oder luxuriös? Passen die Möbel zu Dir? Betrachtetest Du die einzelnen Gegenstände in diesem Raum, frag Dich, welche Funktion sie für Dich haben. Es ist kein Zufall, was vor Deinem geistigen Auge erscheint; alle Gegenstände im Raum möchten

Dir etwas mitteilen. Vielleicht spürst Du bei der Betrachtung Deines Wohnzimmers aber auch, dass Du Deinen eigenen Stil noch nicht gefunden und Du einfach Dein Wohnzimmer so eingerichtet hast, wie Du es von Deinen Eltern her gewohnt bist.

Erinnern Dich die Möbel oder Fotos an Deine Eltern oder andere Dir vertraute Personen, zeigt Dir dies, dass sie einen großen Einfluss auf Dich haben. Fühlt sich dies für Dich stimmig an oder möchtest Du Dich ein wenig von diesem Einfluss auf Dich befreien? Dann könntest Du versuchen, Dein Bild entsprechend abzuändern. Du kannst in Deiner Vorstellung Möbel entfernen, Bilder abhängen, gerade so, wie es Dir durch den Kopf geht. Denk nicht lange nach, gestalte einfach drauflos! Vermisst Du eine große Sitzgruppe, zeichne sie ein. Fehlt Dir ein schönes Sofa, füg es ein. Du kannst nichts verkehrt machen. Ist das Ergebnis zunächst nicht stimmig, kannst Du es ja wieder abändern.

Schau auch noch einmal, wie der Raum atmosphärisch auf Dich wirkt. Spür einmal in Dich hinein, ob es in Deinem Wohnzimmer angenehm warm ist, sodass Du Dich hier auch wirklich gern aufhalten magst. Vielleicht gibt es sogar einen Kamin oder Ofen, der auf heimelige Wärme hindeutet. In diesem Fall scheinst Du es Dir behaglich machen zu können. Hast Du hingegen das Gefühl, dass es in Deinem Wohnzimmer zu kalt ist, ändere dies, indem Du einen Ofen einbaust, die Heizung höher drehst oder Dir ein paar kuschelig warme Decken hinlegst. Natürlich kannst Du Dich darüber hinaus einmal fragen, warum es in Deinem Wohnzimmer so kalt ist, ob Du vielleicht Dir gegenüber zu geizig bist und Geld sparen möchtest oder ob es Dir generell schwerfällt, eine warme Atmosphäre herzustellen. Sinn darüber nach, was Deinem Leben mehr Wärme geben könnte.

Zum Schluss sieh nach, ob Dein Wohnzimmer einladend, sauber und gepflegt oder eher schmutzig und unaufgeräumt auf Dich wirkt. Wie in Deiner realen Wohnung zeugt ein ungepflegter Gesamteindruck davon, dass Du Dich selbst nicht genügend im Blick hast und Dir zu wenig Pflege und Selbstfürsorge zukommen lässt. Ändere dies in Deiner bildhaften Vorstellung und nimm wahr, welche Gefühle dies in Dir auslöst.



# LICHT

Wenn Du wach bist und Dich nicht gerade ausruhen möchtest, ist es für Dein inneres Wohlbefinden wichtig, wenn Deine Wohnung von Licht durchflutet wird. Du brauchst diese lichtvolle Energie. In einer dunklen, schattigen Erdgeschosswohnung oder einem Haus mit zu kleinen, nach Norden ausgerichteten Fenstern wird Dir das Tageslicht fehlen. Physisch wirkt auf uns vor allem das gewohnte Sonnenlicht. Deshalb geht es so vielen von uns in den Sommermonaten besser; wir verfügen dann über mehr Energie und Optimismus. In den Wintermonaten fehlt uns die Sonne und wir suchen jede Gelegenheit, um uns mit ihrer Kraft aufzuladen.

Seit rund 140 Jahren verfügen wir über künstliches Licht. Es hat zwar nicht dieselbe Wirkung wie Tageslicht, aber für Deine Vitalität ist es hilfreich, Dich mit genügend Licht zu umgeben, um der winterlichen Müdigkeit ein wenig entgegenzuwirken. Neigst Du zu depressiven Verstimmungen, umgib Dich doch einmal mit Lampen, die Tageslichtqualität haben. Du brauchst dann einfach das Licht. Verbinde Dich mit Lichtvollem, entzünde Kerzen um Dich herum oder setz Dich vor einen Ofen oder Kamin, um dem Spiel der Flammen zuzuschauen und sie auf Dich wirken zu lassen. Entzünde zusätzlich Licht in einer Laterne und installiere Lichterketten, um den Grad Deiner seelischen Energie zu erhöhen. Machst Du gerade eine dunkle Phase in Deinem Leben durch, ist es für Dich wie gesagt ganz besonders wichtig, Dich mit Licht zu verbinden.

Vielleicht hast Du sogar das Gefühl, in einem dunklen Tunnel festzustecken. In diesem Fall kann es hilfreich für Dich sein, Dir ein Licht im Tunnel vorzustellen, am besten genau an der Stelle, an der Du Dich gerade befindest. Indem Du Dir dieses Licht vorstellst, verbindest Du Dich mit ihm. Versuch, dieses Licht als Deinen ständigen Begleiter einzusetzen, als Laterne, als Kerze, in welcher Form auch immer. Spüre genau

in Dich hinein, welche Lichtquelle sich für Dich stimmig anfühlt.

Licht entsteht aber auch dann, wenn Du Dein Bewusstsein erhellst. Richtest Du Deine Achtsamkeit auf einen bestimmten, vielleicht bislang dunkleren oder versteckten Punkt Deines Lebens, wirkt Deine Achtsamkeit wie ein heller Lichtstrahl.

Vielleicht kennst Du dies auch aus Gesprächen mit guten Freunden. Du teilst etwas Leidvolles mit und merkst, wie durch den guten Austausch der ein oder andere neue Aspekt Deines Leidens beleuchtet wird. Es wird Dir ein wenig leichter ums Herz, Du gewinnst im besten Fall sogar eine neue Sichtweise, die etwas Licht ins Dunkel bringt.

Heller in Dir wird es also immer dann, wenn Du Dir Deiner Schattenseiten bewusst wirst. Zum Beispiel könnte Dir deutlich werden, dass Du Dich mit Deinem Anspruch, immer alles richtig zu machen, unter Druck setzt. Oder Dir wird bewusst, dass Du Dich zu wenig um gesunde Ernährung kümmerst und Dir zu viel Fast Food zumutest.

Nur ganz so einfach ist es natürlich nicht, sich all dem bewusster zu werden. Einfach so erhellen sich die Ursachen für Dein Leiden nicht.

Vermutlich möchtest Du auch gar nicht alles so genau wissen, weil es schmerzlich für Dich sein könnte. Deshalb beginnen wir vielfach erst dann damit, einen achtsamen Bewusstseinsstrahl auf unsere Schattenseite zu richten, wenn wir richtig leiden oder in eine Krise geraten, in der unser gewohntes Verhalten nicht mehr möglich ist.

Lass Dich bei diesem wichtigen Prozess am besten von anderen Menschen unterstützen, zum Beispiel von Deiner kleinen Wachstumsgruppe oder in einer Therapie. Denn es ist sehr schwer, die eigenen Schattenseiten zu erkennen.



## WIRKSAME ELEMENTE UND ENERGIEZENTREN IN DIR

So wie es im Außen die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft gibt, so finden sich diese auch in Dir wieder. Sie wirken nicht nur auf ihrer materiellen Ebene in Dir, sondern auch auf der energetischen. In den fernöstlichen Weisheitslehren werden diese Elemente sogenannten Chakren, dies sind bestimmte Energiezentren, zugeordnet.

Es ist zunächst leichter, wenn Du Dir die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft in Deinem Körper auf der physischen Ebene vorstellst. Deine Knochen, Zähne und alles Feste in Dir gehören zum Beispiel zum Erd-Element. Es ist leicht zu verstehen, dass auch das Wasser-Element in unserem Körper vorhanden und notwendig ist; immerhin bestehen wir zu über 70 Prozent aus Wasser.

Auch Dein Blut und Urin sind diesem Element zuzuordnen. Das Feuer-Element kannst Du direkt über Deine Körpertemperatur wahrnehmen. Du brauchst es zum Beispiel für Deinen Stoffwechsel und die Verdauung. Das Element Luft ist über den Atem erfahrbar. Ohne Luft könnte Dein Blut keinen Sauerstoff aufnehmen und Du würdest sterben.

Du fühlst Dich wohl, wenn all diese Elemente in Deinem Körper im Gleichgewicht sind. Befindet sich zum Beispiel zu viel Luft im Bauch oder in der Lunge, bekommst Du Fieber oder hast zu viel Wasser im Körper eingelagert, sind Deine Elemente nicht im Gleichgewicht. Das kann zu einem Gefühl des Unbehagens führen oder Dich sogar krank werden lassen.

Diese Elemente, die in Dir wirken, wirken auch im Außen auf Dich ein. Du bist darauf angewiesen, dass die Erde, der Boden, Dich trägt, dass Du genug Wasser trinken kannst, es ausreichend warm und sonnig ist und Du genügend Luft bekommst.

Wie sehr Du von diesen Elementen abhängig bist, merkst Du spätestens dann, wenn sich eines davon lebensfeindlich zeigt, indem zum Beispiel die Erde bebt, es zu einer Überflutung kommt, ein Orkan wütet oder eine Hitzewelle ausbricht.

Auch im Außen sind wir darauf angewiesen, dass die verschiedenen Elemente in einem Gleichgewicht sind. Wären wir Menschen weise, täten wir alles, um dieses Gleichgewicht auf der Erde aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen und unterließen all das, was es in Gefahr bringt.

Wie außen so innen: Auch in Deiner Seele, in Deinem Seelenhaus, sind diese Elemente wirksam. Nach den fernöstlichen Weisheitslehren wirken sie in unterschiedlichen Bereichen Deines Körpers.

**Im Folgenden möchte ich Dir einige Beispiele von Räumen geben, die eine magische Anziehungskraft auf ihre Seelenbewohner gehabt haben. Es besteht natürlich kein Anspruch auf Vollständigkeit.**

## EINE KÜCHE IN DER PROVENCE

„Ich sehe eine Küche, die in der Provence stehen könnte. Ein riesiger Küchentisch steht zentral im Raum. In der Mitte des Tisches ist eine Kochmulde integriert. Das finde ich super. Dieser Tisch lenkt alle Blicke auf sich, an dem will man sofort Platz nehmen. Drumherum ist eine super gemütliche Sitzgruppe angeordnet. Da kann ich mir sofort vorstellen, mit mehreren Personen zusammensitzen, gemeinsam Gemüse zu schnippeln und dann zu kochen. Auf dem Boden stehen Körbe voll mit Obst und frischem Gemüse. Warmes Sonnenlicht fällt durch die großen Fenster herein, eine Tür weist den Weg nach draußen, direkt in einen kleinen Kräutergarten. Die Fenster sind mit rosa-orangen Vorhängen umrahmt, die sich leicht im Sommerwind bewegen. Ich liebe die Stimmung in dieser Küche. Sie ist so leicht und unbeschwert – fast so, als wäre ich im Urlaub.“

## EIN MEDITATIONSRAUM

„Ich stehe in einem großen, hellen Raum mit einem wunderschönen Holzfußboden. Der Raum ist leer, auf dem Boden liegt ein rotes Meditationskissen. An der linken Zimmerwand befindet sich ein kleines Regalbrett, auf dem ein paar schöne Utensilien angeordnet sind: Kerzen, Räucherstäbchen, Klangschalen und Ähnliches. Mein Blick fällt durch die großen Fenster nach draußen auf eine bewegte Umgebung. Im Raum selbst ist es ruhig, draußen tobt das Leben. Ich wundere mich darüber, in einem Meditationsraum zu stehen, weil ich damit im Alltag eigentlich gar nicht so viel anfangen kann. Aber die Stille in diesem Raum ist genau das, was ich im Moment brauche, sie tut mir richtig gut.“

## EIN WINTERGARTEN

„Ich stehe in einem Wintergarten mit Blick auf einen riesigen Orangenbaum. Im Raum selbst steht ein gemütlicher Sessel, daneben auf einem kleinen Tischchen steht eine Teekanne und eine Tasse mit Tee. Die

Wände des Wintergartens sind aus Glas, sodass ich direkt ins Grüne schauen kann. Ich möchte mich am liebsten sofort in den Sessel setzen und einfach nur hinausschauen. Der Raum macht mich ruhig und wach zugleich.“

## EINE DACHTERRASSE

„Hinter der Tür befindet sich eine große Dachterrasse. Ich schaue direkt in den Himmel und bekomme sofort Lust, hier einmal zu übernachten. Auf dem Boden liegen ein paar Matratzen. Am liebsten würde ich mich einfach drauffallen lassen und gar nichts tun – nur daliegen, einfach so daliegen und in den Himmel schauen.“

## EIN RAUM MIT RIESIGEM NATURPOOL

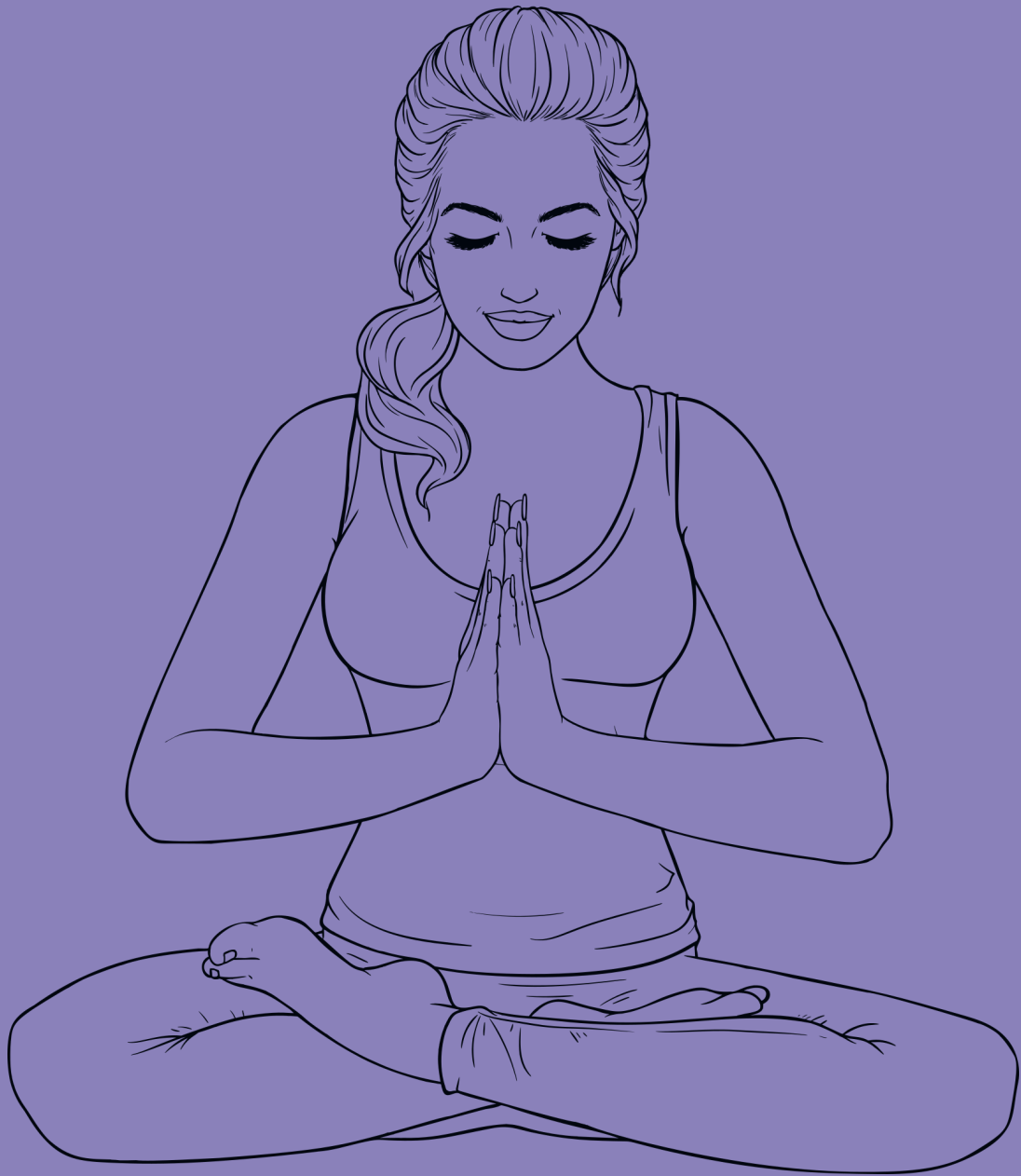
„Ich betrete den Raum und stehe direkt vor einem riesigen Swimmingpool. Der ganze Raum besteht aus diesem Schwimmbecken. Es scheint sich um einen Naturpool mit Meerwasser zu handeln, der so groß ist, dass er sich nach draußen hin fortsetzt. Das Wasser ist herrlich blau, angenehm frisch und ich bekomme sofort Lust zu schwimmen und mich vom Wasser tragen zu lassen.“

## INNENHOF MIT LAGERFEUER

„Ich betrete einen großen Innenhof. Hier gibt es viele Plätze, die direkt um ein Lagerfeuer angeordnet sind. Der Hof ist urig. Hier stehen auch einige Bäume – ein geselliger Ort, an dem man auch Musik machen könnte. An diesem Ort rückt der Alltag in die Ferne und ich kann einfach entspannt mit anderen zusammen sein.“

## SCHLAFZIMMER MIT BLICK IN DIE STERNE

„Ich sehe ein Schlafzimmer mit einem großen Bett. Vom Bett aus geht mein Blick direkt in den Sternenhimmel. Im Raum sind mehrere bodentiefe Fenster, die einen wunderbaren Blick in die weite Landschaft ermöglichen. Hier kann ich zur Ruhe kommen und mich ganz auf mich selbst konzentrieren. Ich kann mich aber auch direkt mit der Natur draußen verbinden.“



Im Folgenden stelle ich Dir einige schöne Übungen vor,  
die Du in Deinem Seins-Raum oder in der heiligen Ecke  
durchführen kannst.

# STABILITÄT IM KÖRPER



## Führe zuerst die Entspannungsübung durch



Schließ Deine Augen und spüre in Dich hinein. An welcher Stelle Deines Körpers fühlst Du einen Bereich, der sich stabil und sicher anfühlt?

Wenn Du diesen Ort gefunden hast, nimm wahr, wie groß sich dieser Bereich anfühlt.

Vielleicht ist er so groß wie eine Münze, vielleicht aber auch so groß wie eine Melone. Wie fühlt sich dieser Körperbereich an? Lass dieses Gefühl ein wenig auf Dich wirken. Skizziere den Umriss Deines Körpers und mal die Stelle ein, an der Du Dich wohl, geborgen und stabil fühlst.

Hast Du den Ort der Stabilität in Deinem Körper gefunden? Wenn ja, spüre häufiger in diesen Körperbereich hinein und verbinde Dich mit der Ruhe und Stabilität. An diesen Ort kannst Du Dich immer begeben, wenn es in Deinem Alltag gerade turbulent zugeht und Du Dich insgesamt unruhig und wenig stabil erleben solltest. Setz Dich dann einfach ruhig hin, leg Deine Hand auf diese Körperstelle und lausch Deinen Atemzügen, bis Du selbst ruhiger geworden bist.

Falls Du diese Stelle noch nicht gefunden hast, könntest Du einmal die folgende Übung ausprobieren.

1



## Führe zuerst die Entspannungsübung durch



Atme tief ein und langsam wieder aus. Lenk dann beim Ausatmen Deinen Atem auf eine Stelle ungefähr zwei Zentimeter oberhalb Deines Bauchnabels.

Atme auf diese Weise mehrere Minuten, solange Du Dich damit wohlfühlst.

Der Bereich rund um den Bauchnabel ist ein sehr stabiler Ort unseres Körpers. Du kannst ihn vielleicht mit dem unteren Stamm eines Baumes vergleichen. Befindest Du Dich in einer aufgewühlten Stimmung, probier diese Übung aus. Geh dann weg von Deinem Kopf und Deinen Gedanken; dieser Bereich ist nicht sehr stabil, Deine Gedanken kommen und gehen und wenn Du unruhig bist, läufst Du Gefahr, Dich in ihnen zu verlieren. Du kannst Deinen Kopf mit einer Baumkrone vergleichen. Schau Dir die Bäume an, wie sie sich bei Sturm in ihrer Krone hin- und herbewegen. Der Kopfbereich ist kein stabiler Ort, an dem Du Dich aufhalten solltest, wenn Du gerade Stabilität benötigst. Auch bei Dir ist der Kopfbereich eine sehr unruhige Stelle. Deswegen helfen Dir auch Deine Gedanken und Grübeln nicht weiter, wenn Du sehr aufgewühlt bist.

Versuch in solchen Situationen, stattdessen lieber Kontakt zu der Stelle um Deinen Bauchnabel herum aufzunehmen. Lass Dich in diesem Körperbereich innerlich nieder und verweile dort. Praktiziere diese Übung über einen längeren Zeitraum, damit Du mit ihr vertraut bist, wenn Dich plötzlich „ein Sturm“ überkommen sollte.

2



**Im Folgenden möchte ich Dir einige bekannte Mantras vorstellen:**

### **OM TARE TUTTARE TURE SVAHA**

Es handelt sich um das buddhistische Mantra des Mitgefühls. Es soll das Lieblingsmantra des Dalai Lama sein. Damit rufst Du die göttliche Weiblichkeit in Gestalt der Grünen Tara an, der Göttin des Mitgefühls. Du verneigst Dich vor Tara, der Mutter aller Buddhas,

Befreierin und Göttin des Mitgefühls. Sie kommt Dir zu Hilfe, wenn Du in Not bist und Du sie rufst.

Sing dieses Mantra für Dich und für die ganze Welt. Wenn Du kannst, chante es sogar für die Unterdrückten auf dieser Welt. Denn auch sie benötigen Mitgefühl.

### **OM NAMAH SHIVAYA**

Mit dem Chanten dieses Mantras verneigst Du Dich vor Shiva, dem Zerstörer der Illusion.

Im Hinduismus geht man davon aus, dass der Kreislauf der Schöpfung aus drei Phasen besteht: der Entstehung, Entfaltung und Zerstörung oder Tod. Diese Dreieinigkeit wird durch drei Götter wiedergespiegelt: Brahma ist der Schöpfer, der die Welt entstehen lässt, Vishnu bewahrt die Schöpfung und bringt sie zur Entfaltung, Shiva zerstört sie und lässt sie wieder vergehen.

Shiva steht aber wie gesagt auch für die Zerstörung der Illusion, Deiner inneren Dämonen, Hindernisse und falschen Sichtweisen, Deinem Ego. Shiva steht gleichzeitig für die Bewusstheit an sich. Singst Du dieses Mantra, musst Du nicht unbedingt an einen Gott glauben. Du verbindest Dich aber mit dem Aspekt der Bewusstheit, die alles hilft zu zerstören, das Dich auf Deinem inneren Weg zu Dir selbst und Deinem Höheren Selbst behindert. Shiva zerstört, was Dich an Dein Leiden und an Deine alten Glaubensmuster bindet. Vielleicht hast Du ja schon einmal feststellen können, wie Shiva in Dir gewirkt hat.

Er könnte zum Beispiel daran beteiligt gewesen sein, dass Du in Deinem Leben einfach nicht mehr so weiter hast funktionieren können und Deine Arbeit für eine Zeit lang hast niederlegen müssen, ganz gegen Deine Absichten. Vielleicht hast Du sogar einen Burn-out bekommen,

etwas das Dich gezwungen hat, Deinen bisherigen Funktionsmodus zu durchbrechen und Dich stattdessen mehr an Deiner wahren Befindlichkeit und Deinen Bedürfnissen zu orientieren.

Die Zerstörung durch die Kraft Shivas hat also zu etwas Gutem geführt, obwohl es sich zunächst überhaupt nicht so für Dich angefühlt haben mag. Nimm ein paar Atemzüge und lass Dich von dieser Einsicht begleiten, während Du dieses Mantra singst.

### **LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU**

In diesem Mantra geht es um das Glück. Indem Du es chantest, bittest Du darum, dass alle Lebewesen, auch Du, glücklich und frei sein mögen. Du bittest ebenso darum, dass all Deine Gedanken, Deine Worte und Taten in irgendeiner Weise zum Glück aller beitragen. Es geht also nicht nur um Dein eigenes Glück, sondern um das Glück aller Lebewesen auf dieser Erde.

Bedenke dabei, dass Du das, was Du denkst und fühlst, auch ausstrahlst. In diesem Sinne bist Du wie ein Sender, wie ein Leuchtturm und natürlich hat dies Einfluss auf die ganze Umgebung um Dich herum. Von daher kannst Du Dir durch die Ausrichtung auf dieses Mantra Deiner Gedanken, Worte und Taten ein wenig bewusster werden und dazu beitragen, Deine Äußerungen mit der Zeit zu reinigen. Denn Du lernst, Deinen Geist mehr und mehr mit heilsamen Schwingungen zu füllen.

### **OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA**

Bei diesem Mantra geht es um das Gefühl der Verbundenheit und des Einsseins mit der Schöpfungsmacht. Mit diesem Mantra erkennst Du das Göttliche in Dir an. Je häufiger Du dieses Mantra chantest, desto bewusster wirst Du Dir dieser Verbindung.

### **OM GAM GANAPATAYE NAMAHA**

Mit diesem Mantra wendest Du Dich an Ganesha, dem Beseitiger aller Hindernisse, aller energetischen Blockaden in Dir. Die göttliche Instanz Ganesha segnet den Beginn Deiner neuen Vorhaben, sei es ein neues

Studium, ein neues Unternehmen, eine Heirat oder auch eine erneute Reise in Dein Inneres.

Ganesha hilft Dir auf diesem Weg, macht den Weg frei und beschützt Dich auf Deinen äußeren und inneren Reisen. Er symbolisiert zudem die Einheit aller Dinge, allen Seins. Der Laut gam in diesem Mantra enthält eine sogenannte Keimsilbe. In dieser Keimsilbe ist die gesamte Energie Ganeshas enthalten. Experimentiere mit diesem Laut.

**OM TRYAMBAKAM YAJAMAHE  
SUGANDHIM USHTIVARDHANAM  
UR VAR UKAMIVA BANDHANAN  
MRVITOR MUKSHEEYA MAMTITAT**

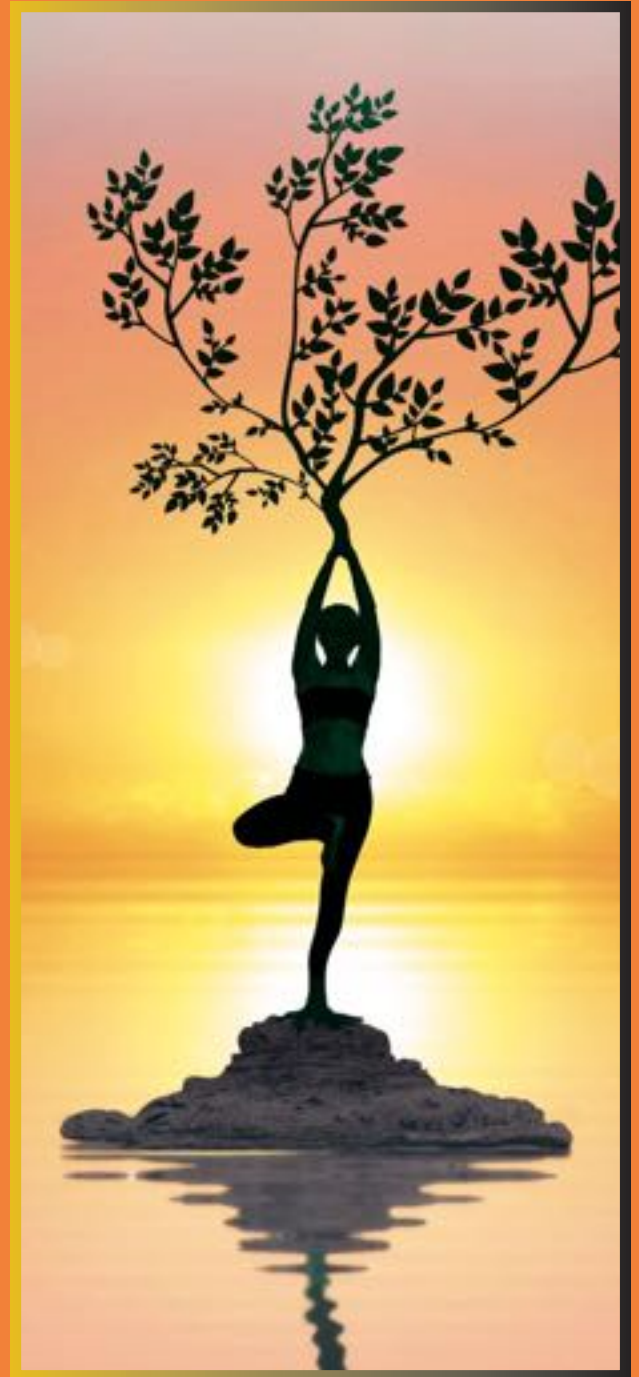
Dieses Mantra ist ein Heilmantra. Wenn Du es sprichst oder chantest, verbindest Du Dich mit dem Wunsch nach Erkenntnis, Gesundheit und der Erkenntnis Deiner Unsterblichkeit. Du bittest darum, von der Angst vor dem Tod befreit zu werden.

Chante dieses Mantra, wenn Du Heilung benötigst. Du öffnest Dich damit für jene Schwingung, die den Weg zu Gesundheit und Wohlergehen freimacht. Chantest oder rezitierst Du dieses Mantra über einen längeren Zeitraum, kann es sein, dass es Dich unbewusst zu neuen Heilweisen wie zum Beispiel energetische Heilbehandlungen, Gehmeditation oder Herzmeditation hinzieht. Sei offen dafür. Es ist ein Prozess, der Dich in unbekannte Räume führen kann.

Du kannst es auch chanten, wenn Du Medizin einnehmen oder Dich einer Behandlung unterziehen musst. Es wird vermutet, dass es die Wirkung von Medizin jeglicher Art steigert. Und wenn Du einen Menschen kennen solltest, der einer Heilung bedarf, kannst Du das Mantra natürlich auch für ihn singen.

Du wirst vermutlich viel Freude daran haben, Dich immer mal wieder mit Deinem Mantra zu verbinden. Probier aber ebenfalls aus, einmal mit anderen Menschen zusammen zu chanten. Es ist einfach etwas Wunderbares, die gemeinsame Energie der Verbundenheit im Raum zu erleben, wenn zusammen gesungen wird. Wenn jemand ein Instrument spielen kann oder gar mehrere zusammen musizieren können, ist das

natürlich ein besonderes Highlight. Doch selbst, wenn niemand aus der Gruppe über ein Instrument verfügen sollte oder Ihr einfach noch ungeübt darin seid, ein Mantra zu singen, macht dies gar nichts. Ihr könnt dann einfach das Mantra von einer CD abspielen und dazu singen.



# VERGEBUNG

Vergebung ist ein großes Wort, insbesondere wenn Dir ein anderer Mensch etwas angetan hat, das wirklich gravierende Auswirkung auf Dein gesamtes Leben hat. Vielleicht hat es einen sexuellen Übergriff einer nahestehenden Bezugsperson gegeben oder Du hast von einem alkoholkranken Vater aggressive Gewalt erfahren. Es gibt so vieles, das auf eine Kinderseele destruktiv wirkt, und es gibt vieles, das Dich auch als Erwachsene nachhaltig verstören kann. Wer immer Dir in Deinem Leben Leid angetan hat – willst Du in einem solchen Fall wirklich Deinem Peiniger oder Deiner Peinigerin vergeben?

Zunächst ist es wichtig, das eigene Leiden anzuerkennen. Dein Leiden möchte gehört, ernst genommen werden und das innere verletzte Kind in Dir möchte in seinem Kummer liebevoll umarmt werden. Dies können eine Zeit lang andere tun. Dann ist es aber wichtig, dass Du selbst als gute Mutter oder guter Vater Dein verletztes inneres Kind in den Arm nimmst und tröstest. Anschließend kannst Du Dich mit den Ursachen des Leids auseinandersetzen.

Manchmal gelingt es sogar, dass Du Dich in Deinen Peiniger hineinversetzen und Verständnis entwickeln kannst.

Vergebung ist der Schritt danach. Vergebung ist deshalb wichtig, weil Dein Zorn, Deine Rachsucht oder Dein Hass Dich immer noch an Deinen Peiniger bindet. Du wirst von diesen Gefühlen regelrecht festgehalten und erlebst Dich nachhaltig als Opfer, auch wenn die leidvolle Situation schon längst vorbei ist und der Vergangenheit angehört.

***Du wirst innerlich nicht frei werden, wenn Du nicht vergeben kannst. Du wirst stattdessen beschwert durch Dein Seelenhaus gehen und Dir dadurch den Blick auf all das verstellen, was es in Deinem Leben an Schönem und Leichtem zu leben gilt.***

Ohne Vergebung wird es so sein, als hinge das ganze alte Leid wie alter Ballast, alter Staub und Dreck noch immer in der Luft Deines Seelenhauses.



# SELBSTHEILUNG

Wenn Du körperlich oder seelisch verletzt bist, weißt etwas in Dir, wie Du diese Wunde wieder schließen kannst, sodass sie mit der Zeit ausheilen kann. Diese geheimnisvolle Kraft in Dir nennt man Selbstheilung. Sie geschieht, wenn Du achtsam und liebevoll für günstige Heilungsbedingungen sorgst. Die wichtigsten möchte ich einmal zusammenfassen:

## 1. AKZEPTANZ

Du kannst nur dann etwas zu Deiner Selbstheilung beitragen, wenn Du akzeptierst, dass eine Verletzung vorhanden ist. Du hörst dann auf, Dich abzulenken und zu betäuben, indem du konsumierst oder dich in deine Arbeit stürzt. Stattdessen nimmst Du Dich mit Deinem Problem oder Deiner Verletzung so an, wie sie sich gerade im Hier und Jetzt zeigt, ohne jegliche Bewertung. Dadurch wird Deine seelische Verletzung oder Dein Problem real und Du spürst vielleicht den Schmerz deutlicher. Aber durch Deine Akzeptanz kannst Du Dich nun besser um Dich kümmern.

## 2. ZEIT UND RUHE

Wenn Du weißt, dass Du eine Verletzung hast, ist es weise, Dir Ruhe und alle Zeit der Welt zu geben, damit Deine Selbstheilungskräfte in Dir wirken können. Entschleunige Deinen Alltag, mach alles ein wenig langsamer, als Du es sonst tun würdest. Du ziehst Dich somit von zu großer Betriebsamkeit in Deinem Leben zurück und sorgst dafür, dass Du Dich immer mal wieder in Deinen Seins-Raum zurückziehen kannst, um Dich Entspannungsübungen oder Deiner Meditation hinzugeben.

## 3. SELBSTFÜRSORGE

Möchtest Du Dich selbst heilen, solltest Du Dich einmal ausschließlich um Dich selbst kümmern. Achte in dieser Zeit weniger darauf, was andere von Dir möchten. Denn es geht ja jetzt um Dich und Deine Selbstheilung. Nun ist es Zeit, dass Du in Dich hineinspürst, was Dir guttut und was nicht. Du beginnst, Dich selbst zu pflegen, gut zu ernähren und einfach nett zu Dir zu

sein. Du lässt nur noch Dinge an Dich heran, die sich heilsam für Dich anfühlen. Tut Dir etwas nicht gut, hältst Du es entschlossen von Dir fern. Du kannst mit Dir umgehen, wie eine gute Mutter mit ihrem verletzten Kind umgehen würde. Stell Dir hierzu vor, dass Du selbst die Mutter bist, die Dein ängstliches, wütendes oder gekränktes Kind liebevoll umarmt.

## 4. HEILSAME BEGEGNUNGEN

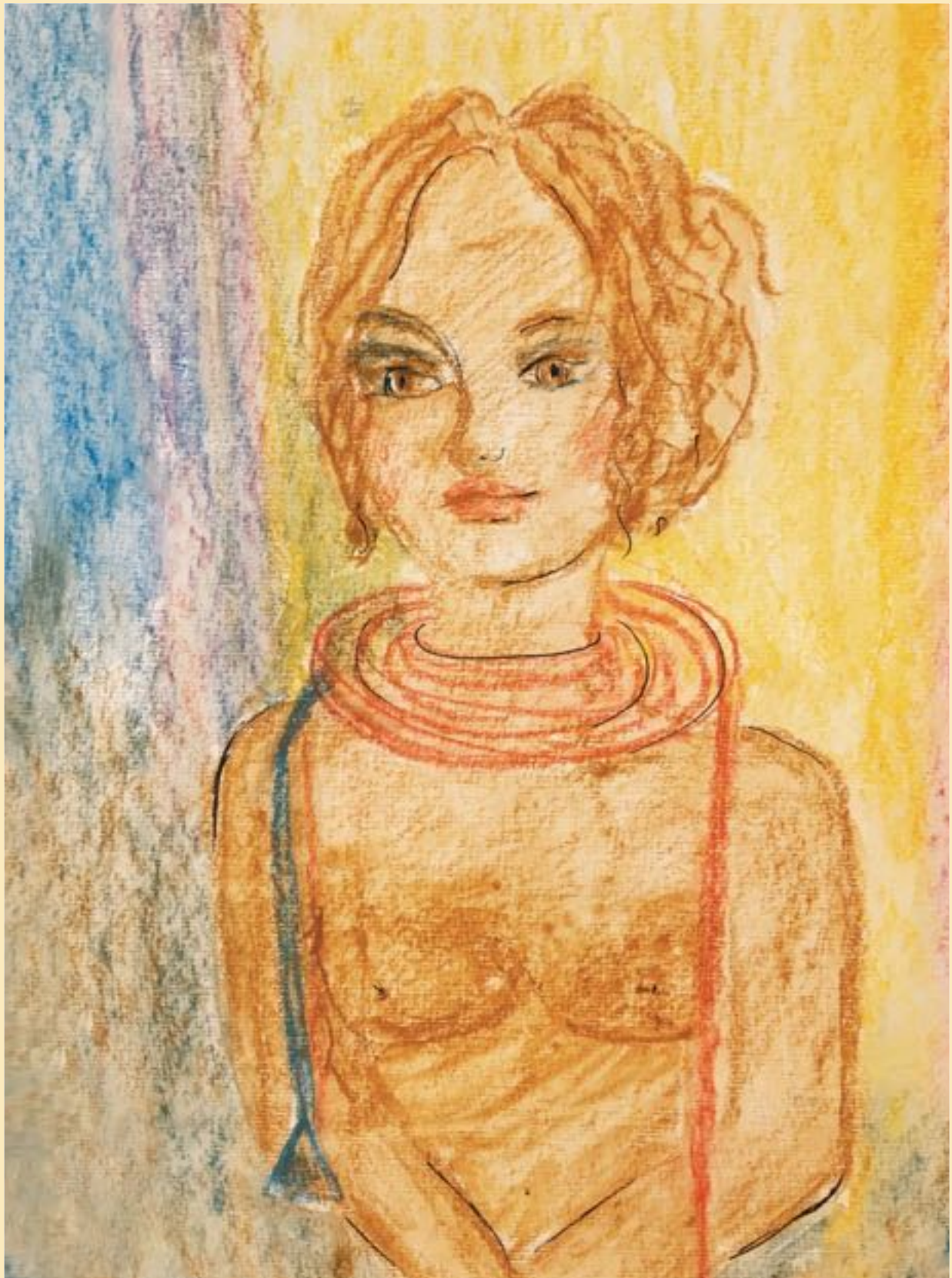
Eigentlich weißt Du ja, welche Begegnungen Dir Energie, Kraft und Zuversicht geben. Genau mit diesen Menschen triffst Du Dich jetzt, weil solche Begegnungen Deine Seele und damit auch Dein Immunsystem stärken. Solche Begegnungen sind für Dich einfach heilsam. Der Kontakt zu einem Tier kann Dir nun ebenfalls guttun. Denn Tiere lieben Dich bedingungslos. Du kannst so sein, wie Du bist. Natürlich vermeidest Du es, Dich mit Menschen zu treffen, die Dir Deine Energie rauben und Dir einfach nicht guttun.

## 5. NÄHRENDER INPUT

Möchtest Du Deine Selbstheilung unterstützen, achte darauf, was Du in Dein Seelenhaus hineinlassen möchtest. Denn alles, was Du in Dich hineinlässt, wird auch in Dir wirken. Du siehst Dir deshalb nur Filme an, die aufbauend und nicht verstörend auf Dich wirken. Du liest nur Bücher, die Dir Kraft geben und Mut machen. Kurzum, Du achtest achtsam darauf, dass Du wirklich nur heilsame Dinge an Dich heranlässt.

## 6. GLAUBENSsätze

Die Veränderung Deiner Glaubenssätze ist unabdingbar, wenn Du Dich heilen möchtest. Was Du glaubst, macht Dich zu dem, der Du bist. Es sind also Deine Glaubenssätze, die Dich zu dem machen, der Du bist. Wir formen unsere Identität um das herum, was wir von uns selbst für wahr halten. Manche dieser Überzeugungen sind uns bewusst, manche dagegen wirken im Verborgenen, tragen aber dennoch zu unserer Identität bei.



## DIE AUTORIN: **MONIKA GÖTZ-GOERKE**



Dipl.-Psychologin und Dipl.-Politologin wurde 1956 in Herford geboren und arbeitet seit über 30 Jahren als Psychoanalytikerin in eigener Praxis in Göttingen nach einem integrativ ganzheitlichen Behandlungskonzept, welches psychotherapeutische Methoden der tiefenpsychologisch fundierten und psychoanalytischen Therapie mit Kunsttherapie, Meditation und achtsamkeitsbasierter Entspannung verbindet.

»Kennst Du das Haus, in dem Deine Seele wohnt? Erkunde Deine inneren Räume und gestalte sie so, dass Du Dich in Ihnen wirklich wohl und zuhause fühlen kannst. Finde den Ort Deiner Mitte, den besonderen Seins-Raum, denn nur an diesem kraftvollen Ort kannst Du Dich wandeln und Deinem Leben eine neue Ausrichtung geben. Zahlreiche Imaginationsübungen werden Dich bei diesem Transformationsprozess begleiten und unterstützen«.



**ISBN 978-3-00-0171962-2**



9 783000 719622

€ 28,50 (D)  
€ 29,30 (A)

[www.praxis-goetz-goerke.de](http://www.praxis-goetz-goerke.de)