

Monika Götz-Goerke



Monis Seelenwegebuch

Imagination als schöpferischer Prozess

Sashukra



Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erkunden, sondern neue Augen zu bekommen.

Marcel Proust

„Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist“, sagt der Talmud, „sondern wie wir sind.“



INHALT

Vorwort	9
Einführung	12
Entspannungsübung	15
Der Weg zur individuellen Selbstentwicklung	18
Die Sterntaler	25
Wie sieht der Weg aus, den du gehen möchtest?	27
Auf welchem Weg bist du gerade unterwegs?	28
Leichtfüßig unterwegs	30
Dein Weg ist anstrengend	31
Nicht auf dem eigenen Weg unterwegs sein	33
Du hast dich verlaufen	35
Die Weggabelung	36
Schlechtes Wetter	38
Bedrohung	41
Nicht vom Fleck kommen	42
Dich in der Zukunft verlieren	44
Mitten im Wald	47
In der Nacht	48
Verschiedene Hindernisse auf deinem Weg	50
Spannungen im Körper	51
Verletzt und verwundet sein	55
Depression	58
Hilfreiches für Unterwegs:	
Dein innerer Kompass	62
Wegbegleiter	64
Licht auf deinem Weg	67

Mondschein	68
Begegnungen	70
Begegnung mit dem Weisen	73
Allerbeste Freunde sein	74
Verbunden sein	77
Hoffnung und Vertrauen	83
Immunstärkung und Selbstheilung	84
Heilsame Nahrung	89
Gehmeditation	90
Innere Reinigung	93
Behausungen am Wegesrand	96
Innerer Friede	101
Freiheit	108
Entscheidungen treffen	111
Wahrer Reichtum	114
Spiel und Spaß	116
Angeln gehen	120
Ausklang	122
Danke	125
Literaturverzeichnis	126
Die Autorin	129



VORWORT

Unterwegs in diesem Leben wissen wir oft nicht, wohin die Reise gehen soll, diese wunderbare Lebensreise, die doch so häufig beschwerlich ist und voller Hindernisse und Herausforderungen steckt. Wir wissen wirklich nicht, was uns auf unserem Lebensweg noch begegnen wird. All diese Dinge liegen in der noch ungestalteten Zukunft. Natürlich wüssten viele von uns nur allzu gern, was hinter der nächsten Wegbiegung auf uns wartet. Denn dann könnten wir uns – so denken wir – auf das, was kommt, vorbereiten und hätten das Gefühl, alles ein wenig mehr unter Kontrolle zu haben.

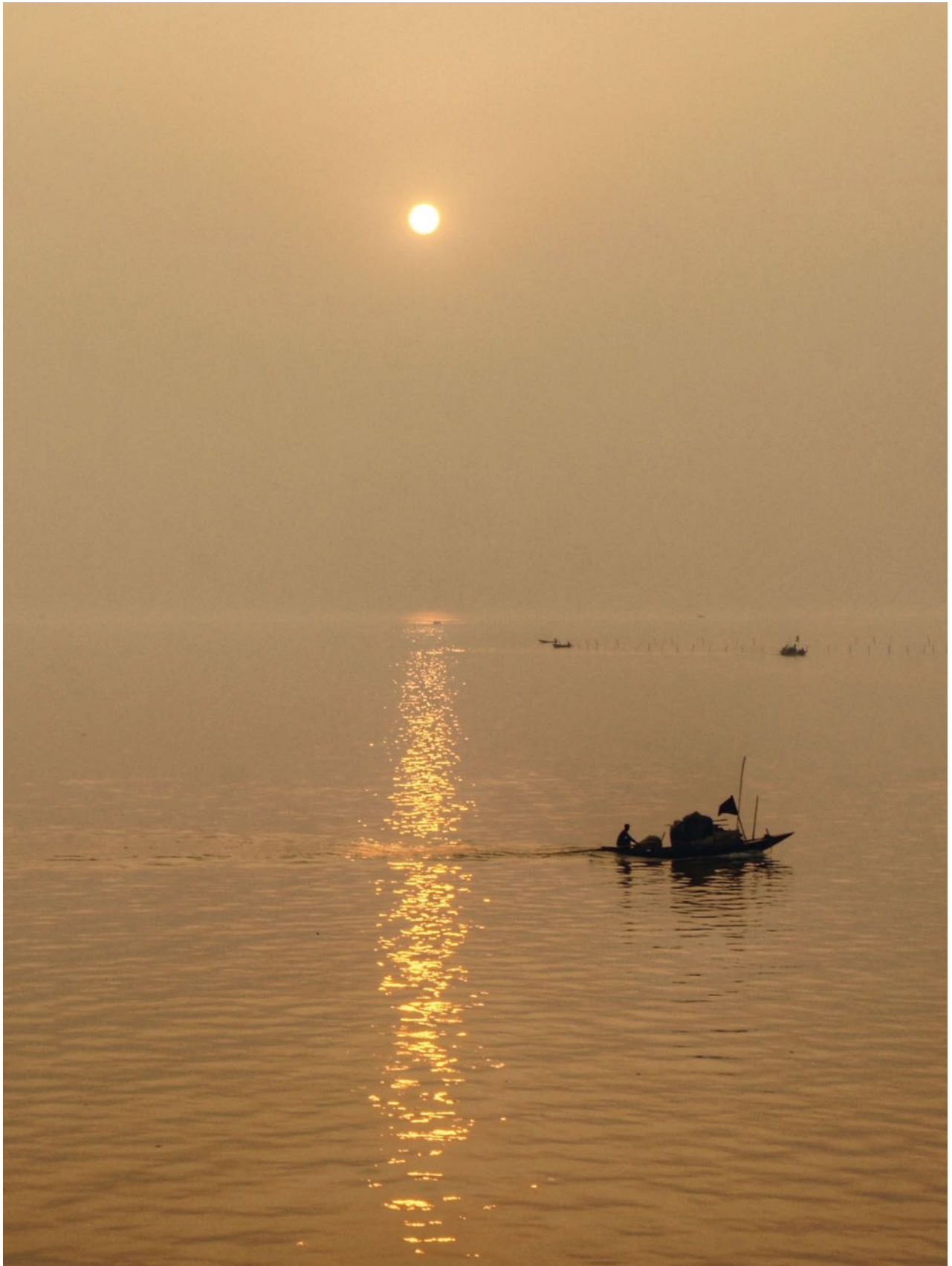
Unser Streben nach Kontrolle entspricht unserem Bedürfnis nach Sicherheit – diesem Gefühl, festen Boden unter den Füßen zu haben. Aber das Leben ist nun mal kein sicheres Leben, auch wenn wir uns danach sehnen. Unser Leben, ganz sicher auch deins, steckt voller Überraschungen. Dein Seelenweg gleicht daher eher einem Abenteuer, einer Art Heldenreise. Er ist ein stetes Wagnis im Hier und Jetzt. Alles, was dir im inneren und im äußeren Leben widerfährt, deine Abenteuer also, erlebst du immer nur im gegenwärtigen Moment, gerade jetzt. Dir ist noch nie etwas in der Vergangenheit oder in der Zukunft passiert, sondern immer nur jetzt, genau in diesem Augenblick. Wie weit allerdings haben wir uns von der Erkenntnis entfernt, dass unsere Verabredung mit dem Leben wirklich genau im gegenwärtigen Moment stattfindet! Deshalb können wir unser Leben auch nur aktiv selbst gestalten, wenn wir uns gedanklich nicht immer in die Vergangenheit oder in der Zukunft verlieren. Um gute Gestalter und Gestalterinnen unseres Seelenweges zu werden, ist es unabdingbar, ganz präsent und damit innerlich wirklich anwesend zu sein und mit dem Fluss des Lebens, mit dem Weg mitzugehen, wie er sich gerade zeigt.

Wenn du Einfluss auf deinen Seelenweg nehmen möchtest, kannst du das nur, wenn dir bewusst ist, wo du gerade stehst und wie deine inneren und äußeren Bedingungen im Hier und Jetzt wirklich beschaffen sind.

Dieses Buch schreibe ich während der Coronakrise, die ebenfalls genau im gegenwärtigen Moment stattfindet. Wir müssen uns jetzt schützen, achtsam sein und auf uns und andere Menschen aufpassen. Wenn wir nicht achtsam und präsent im gegenwärtigen Moment sind, riskieren wir unsere Gesundheit und die anderer Menschen. Dies gilt natürlich nicht nur in dieser Zeit, sondern eigentlich immer, für jede Zeit. Schließlich ist schon immer wichtig gewesen, etwa in Grippezeiten auf Hygiene und Abstand zu achten. Doch wenn ich an die letzten Jahre denke, erinnere ich mich vor allem an die vielen Menschen, die mir trotz ihres Infektes krank gegenübergesessen haben und krank zur Arbeit gegangen sind. Wir alle, auch viele Arbeitgeber, sind uns in der Vergangenheit offensichtlich nicht genügend bewusst darüber gewesen, wie sehr wir uns und andere mit diesem Verhalten geschädigt haben.

Krankmachende Viren, Bakterien und noch viel anderes Übel begleiten uns auf unserem Lebensweg ständig. Du benötigst viel Achtsamkeit, damit du mit diesen Gefahren im Hier und Jetzt gut umgehen kannst. Wie wir wissen, gibt es dabei nicht nur äußere, sondern auch innere Bedrohungen, „giftige Gedanken“ etwa, selbstschädigende Glaubenssätze und erschöpfende innere Konflikte also, um nur einige zu nennen. Du brauchst ein hohes Maß an Bewusstsein, um zu erkennen, ob eine Gefahr von außen oder eher von innen droht. Gegen einige dieser Gefahren kannst du aktiv etwas tun. Wenn du hierzu die Möglichkeit hast, nutze sie unbedingt!

Du kannst zum Beispiel gerade jetzt, da die Infektionszahlen nahezu ungebremst ansteigen, schauen, wie du mit dieser Gefahr umgehen und handlungsfähig bleiben kannst. Es tut einfach gut, einer Gefahr nicht ohnmächtig ausgeliefert zu sein. Du kannst dich dazu entschließen, nicht jedes furchtbare Bild aus den Nachrichten in dein inneres System hineinzulassen, in dem es dann womöglich seine Wirkung entfaltet.



Entspannungsübung

Bevor du dich auf eine Imaginationsübung einlässt, ist es wichtig, dass du dich erst einmal entspannst. Das wird dir helfen, den Blick von der Außenwelt nach innen hin zu dir selbst zu lenken. Wenn du entspannt bist, kannst du dich besser dem Aufsteigen innerer Bilder hingeben, du kannst sie klarer sehen und mit all deinen Sinnen ausgestalten.



Finde als Erstes eine angenehme Körperhaltung, in der du dich richtig wohlfühlst und nimm wahr, dass dein Körper Kontakt mit der Sitzfläche hat und deine Füße den Boden berühren.



Dann leg deine Hand auf dein Herz, spüre etwas in diesen Kontakt hinein und nimm deine Atmung wahr. Atme tief ein, aber nicht zu tief (sonst wird dir schwindelig), und langsam wieder aus. Schau, wie dein Körper sich dabei bewegt.



Deinen Atem zu beobachten, genügt schon, damit du nicht mehr so viel im Außen bist und du dich mit dir verbindest. Versuche deine Aufmerksamkeit auf deine verschiedenen Körperteile zu richten, vielleicht erst einmal auf deine Füße, dann auf deine Beine, deinen Po, deinen Bauch, gehe dann langsam zu deiner Brust, deinen Schultern, deinen Armen und schließlich zum Kopf über.



Spüre. Nimm auch einfach einmal deine Füße, deine Beine, die Knie, deine Oberschenkel, Po, Bauch, Rücken, Schultern und Arme, Kinn, Mund, Nase, Augen, Ohren, Stirn und Kopfhaut wahr, spüre einfach einmal hinein, wie dein Körper sich im gegenwärtigen Moment anfühlt. Du brauchst nichts zu verändern; so, wie es im Moment ist, ist es in Ordnung. Spüre auch einmal in dich hinein, wie deine Stimmung heute ist. Schau, wo im Körper du deine Stimmung am meisten wahrnehmen kannst.



So, wie du dich im Moment fühlst, ist es in Ordnung. Akzeptiere dich ganz so, wie es sich im Hier und Jetzt anfühlen mag. Mit dieser kleinen Achtsamkeitsübung bist du nun mehr bei dir selbst angelangt und es wird dir leichter fallen, dich auf die Vorstellung des jeweiligen Bildes, der Imagination, einzulassen.

AUF WELCHEM WEG BIST DU GERADE UNTERWEGS?

Im Folgenden geht es darum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wo du dich auf deinem Lebensweg gerade wirklich befindest. Diese Frage stellt man sich für gewöhnlich nicht. Aber wenn du deinen inneren Weg bewusster selbst gestalten möchtest, brauchst du zunächst ein klares Bild über den Status quo. Dies ist immer dann zu deinem Nutzen, wenn du dir über deine gegenwärtige Lebenssituation klarer werden möchtest und vielleicht überlegst, wie du besser mit dir und den Umständen umgehen könntest. Wenn du ein klares Bild darüber bekommst, wie dein Weg beschaffen ist, wie er wirklich ganz genau im Hier und Jetzt aussieht, dann – und nur dann – kannst du zur Erkenntnis kommen, wie du deinen Weg verändern, vielleicht einen Aus- oder einen neuen Lösungsweg finden kannst.

Ein Bild sagt halt mehr als tausend Worte und wenn du dich auf die Übung einlassen kannst, dir deinen aktuellen Lebensweg vor Augen zu führen, merkt deine Seele, dass du an dir selbst interessiert bist und wissen möchtest, wie es um dich gerade steht. Das mag deine Seele sehr gern. Sie wird dir aus diesem Grund weiterhelfen.

Deine Seele, dein Bewusstsein, dein innerer Zeuge weiß nämlich ganz genau, wo du gerade innerlich stehst oder gehst. Nichts bleibt in der Tiefe unbemerkt und natürlich möchte deine Seele, dass es dir gut geht.

Wenn du magst, kannst du dich nun auf die folgende Übung einlassen.

Zuvor ist es allerdings hilfreich, dich erst einmal ein wenig zu entspannen.



Führe zuerst die Entspannungsübung durch



Stell dir nun vor, du befindest dich auf deinem Lebensweg. Du bist allein unterwegs: Ganz allein läufst du auf einem Weg mitten in einer Landschaft.

Schau genau hin: Vielleicht befindest du dich auf einem Feldweg, der sich entlang sonnenbeschienener Mais- oder Weizenfelder zieht. Oder dein Weg führt direkt über eine wunderbare Wiese. Vielleicht läufst du aber auch gerade an einem kleinen Bach entlang oder auf einer Allee. Möglich ist ebenfalls, dass du dich inmitten einer grandiosen oder unwirtlichen Bergwelt aufhältst. Schau einfach, welcher Weg gerade vor deinen Augen auftaucht. Selbst wenn das innere Bild etwas verschwommen sein sollte, ist es okay so, wie es ist. Schau einmal, ob du die Umgebung und die Atmosphäre auf deinem Wegerspüren kannst. Ist es vielleicht schon dämmerig, kurz vor dem Dunkelwerden, oder läufst du eher im hellen Sonnenschein?

Ist es gerade Sommer und angenehm warm oder schon recht kalt, vielleicht herbstlich. Es lohnt sich außerdem, einmal einen Blick direkt auf den Weg zu werfen: Fühlt er sich eher rutschig an oder meinst du, dass du gut und sicher auf ihm gehen kannst?

Es ist natürlich genauso möglich, dass du gar nicht auf einem Landweg unterwegs bist, sondern eher das Gefühl hast, dich auf einem See, einem Fluss oder auf dem Meer zu befinden, also auf einem Wasserweg. Das ist vollkommen in Ordnung, Wege führen ja nicht unbedingt immer über Land. In diesem Fall schau einfach, ob du dich auf einem Boot befindest oder schwimmend unterwegs bist.

Wie du siehst, gibt es viele Möglichkeiten, unterwegs zu sein. Egal welches Bild auch immer dir vor deinem inneren Auge erschienen sein mag – verweile ein wenig in diesem Bild und lass es möglichst mit allen Sinnen auf dich wirken. Mal dieses Bild.

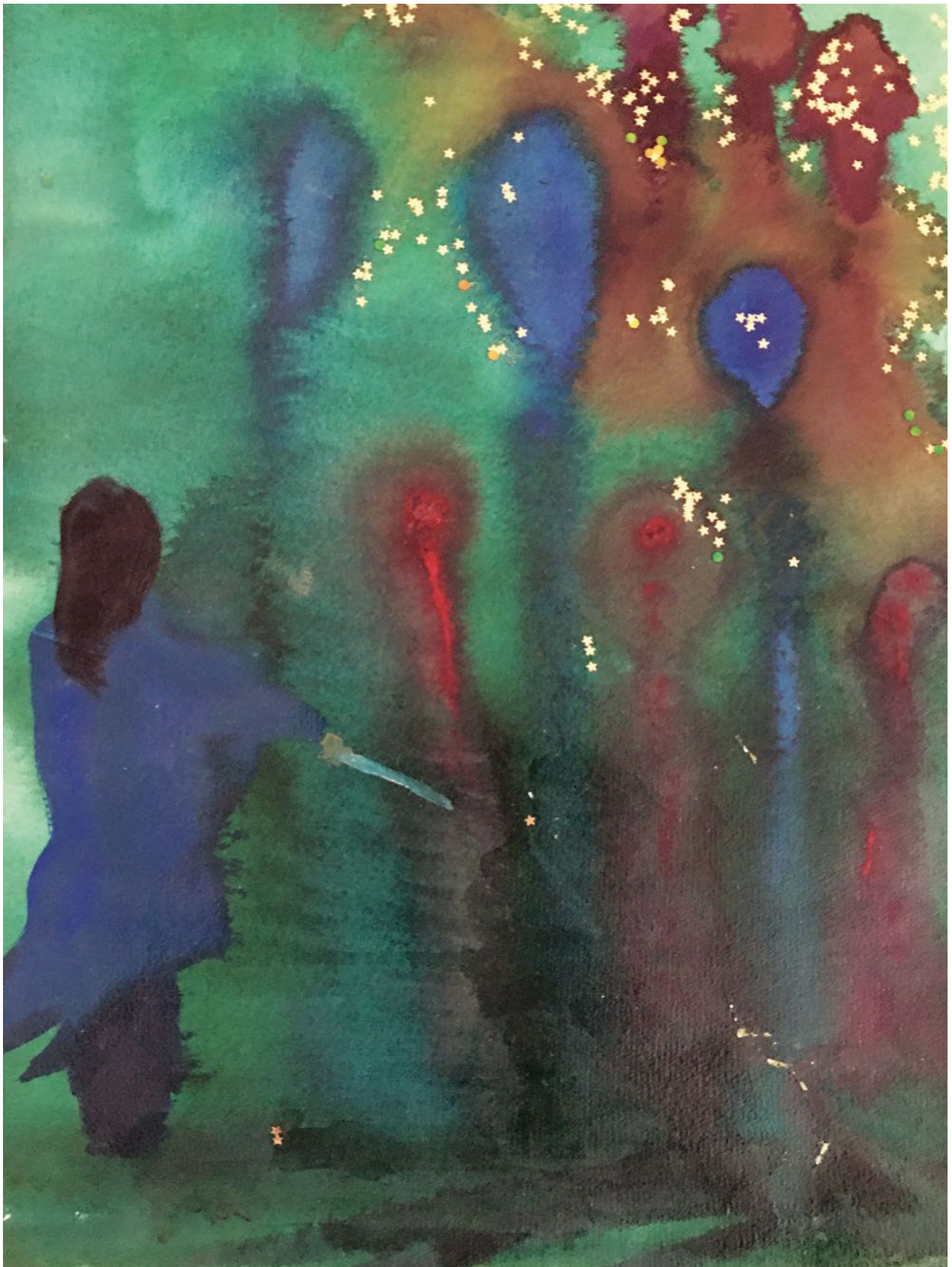


Wunderbar, wenn du dich auf deinem Lebensweg gesehen hast! Jetzt hast du eine genaue Beschreibung davon, wo du dich innerlich befindest. Bewerte dein Bild nicht, es gibt keine guten und schlechten Wege.

Wege sind, wie sie nun mal sind. Wir alle durchlaufen in diesem Leben die unterschiedlichsten Wege, das muss man nicht bewerten. Trau deiner inneren Wahrnehmung, du kannst dich auf die Botschaft deines Bildes verlassen.

Bilder lügen nicht. Das, was sich dir offenbart, ist sehr kostbar, es ist ein direkter Blick in deine Seele.

Natürlich ist es nicht zufällig, welches Bild du vor deinem inneren Auge gesehen hast. Hab Vertrauen in deine Wahrnehmung, deine Seele möchte dir ja helfen. Je nachdem, wie deine Seelenlage zurzeit ist, und je nachdem, wie die äußeren Umstände deines Lebens gerade auf dich einwirken, wird auch dein inneres Wegebild gestaltet sein.



DU HAST DICH VERLAUFEN

Manchmal sieht man in seinem inneren Wegbild keinen Weg. So sehr du dich auch bemühst, dich auf einem Weg zu sehen – es will einfach kein Wegbild vor deinem inneren Auge auftauchen. Dann kann es sein, dass du dich bei dieser Übung mitten in einer Landschaft siehst. Vielleicht stehst du gerade in einem dichten Wald, ein Baum sieht aus wie der andere, weit und breit ist kein Weg sichtbar und du fühlst dich vollkommen orientierungslos, sogar ängstlich. Oder du befindest dich in einer weiten Landschaft, in einer Wüste oder Steppe, du kannst bis zum Horizont schauen, rundum ist nur diese Weite, aber auf einem Weg bist du nicht. Oder du bist mit deinem Boot auf dem Meer unterwegs, kannst bis zum Horizont schauen, weißt aber nicht, wohin du dein Boot lenken sollst, weil du eher ziellos unterwegs bist.

Wenn du dich verlaufen hast und dich nicht mehr auf deinem Weg befindest, nützt es überhaupt nichts, einfach ziellos weiterzulaufen. Du weißt ja gar nicht, ob dich die eingeschlagene Richtung wirklich wieder auf deinen Weg führen würde. Was du stattdessen benötigst, ist eine wirklich gute Orientierung.

In dieser Situation kann es ebenfalls nicht schaden, sich von außen wohlwollende Unterstützung zu holen, vielleicht durch Freunde, deine Wachstumsgruppe oder durch eine Psychotherapie.

Wenn du dich verlaufen hast, halte in jedem Falle inne. Irgendwie musst du dich in deinem Leben von dir selbst entfernt haben. Du hast offensichtlich nicht genug darauf geachtet, ob du dich noch auf deinem Weg befindest. Vielleicht hast du dich von anderen Menschen beeinflussen und bestimmen lassen, bist deren Weg ein Stück mitgegangen und hast gar nicht bemerkt, dass du von deinem Weg abgekommen bist.

Nimm einmal die Vogelperspektive ein, schwing dich wie ein Vogel hoch über deinen gegenwärtigen Standort und versuch, dir von oben einen Überblick über deinen momentanen Standort – Meer, Waldstück oder Steppe – zu verschaffen. Probier es aus. Es ist tatsächlich möglich, sich die eigene Situation von oben anzuschauen. Deine Seele ist weise genug, um

eine Vorstellung von der gesamten Lebenssituation zu haben. Du kannst deshalb auch sehen, ob du von oben aus der Vogelperspektive einen Hinweis bekommst, in welche Richtung du dich fortbewegen könntest. Du wirst erkennen, wie lang sich das Waldstück noch hinziehen wird und wie groß die Steppe ist. Es ist nicht ausgeschlossen, aus der Vogelperspektive einen Weg in der Ferne zu erkennen, zu dem du dich dann nur noch durchschlagen musst.

Es ist elementar wichtig, dass du ab sofort auf deine Wahrnehmung und innere Stimme achtest und den weiteren Wegverlauf nicht mehr von Menschen in deiner direkten Umgebung bestimmen lässt. Wenn du wirklich wieder auf deinen eigenen Weg kommen möchtest, musst du dich ganz auf dich selbst verlassen.

Das gilt sogar, wenn du dich in einer Psychotherapie befindest. Du musst eine nach innen lauschende Haltung einnehmen, dir selbst wieder zuhören und dich ernst nehmen. Nur auf diese Weise kannst du die Zeichen, die gewiss auf deinem Weg auftauchen werden, für dich richtig deuten.

Wenn du dich verlaufen hast und gerade mitten im Wald stehst, kann es dunkel sein. In einer solchen Situation ängstigen Menschen sich schnell. Vielleicht ist es ganz still um dich herum, du hörst deinen eigenen Atem, du fühlst dich ganz allein mit dir selbst. Der Wald an sich ist – wenn es nicht gerade Winter ist und du nicht warm genug angezogen bist – nicht bedrohlich. Du bist es nur nicht gewohnt, dich so allein mit dir wiederzufinden, dazu noch ohne Orientierung. Da ist es nicht leicht, mit Gefühlen der Angst oder Panik umzugehen.

Hab Geduld, du wirst deinen Weg wiederfinden, wenn du wirklich ernsthaft danach suchst und dir jede erdenkliche Hilfe angedeihen lässt. Achte auf die Zeichen, die dir gegeben werden.

Insgesamt braucht etwas in dir nur die nötige Zeit, damit sich dir ein stimmiger Weg zeigen kann.

HILFREICHES FÜR UNTERWEGS: DEIN INNERER KOMPASS

Nach welchem Kompass läufst du eigentlich auf deinem Weg? Woher weißt du, dass du dich wirklich auf deinem eigenen Weg befindest? Woran merkst du, wenn du an einer Weggabelung in deinem Leben stehst, in welche Richtung du weiterlaufen solltest und welches der wahre, der rechte Weg für dich ist?

Wenn du in einer guten, tragfähigen Beziehung zu dir selbst stehst, verfügst du über ein gutes Bauchgefühl, eine gute Intuition und damit über einen gut funktionierenden Kompass. Du überlegst dann weniger, wo dein Weg, dein Leben, entlangführen könnte und nimmst eher mit Herz und Bauch wahr, wohin es dich innerlich zieht. Du könntest sozusagen blind sein und dennoch von innen spüren, wohin dein Weg dich führen möchte. Du brauchst dazu nicht deine Augen. Du brauchst dazu nur deine Intuition, diese weise Instanz in dir, die genau weiß, was gut für dich ist und was nicht. Diese Intuition, dein inneres Bauchgefühl in dir, ist dein wahrer innerer Kompass, der dich vollkommen unabhängig von jedem Ratschlag von außen macht.

Du hast deinen Wegführer, deinen inneren Kompass schon dein ganzes Leben lang in dir. Vermutlich hast du nur im Laufe deines Lebens verlernt, ihn wahrzunehmen und – falls du ihn doch von Zeit zu Zeit hast wahrnehmen können – auf ihn zu hören, ihm zu vertrauen.

Dein innerer Kompass übernimmt immer dann die Führung, wenn du aufhörst zu denken. So viele sind ihr ganzes Leben so sehr darauf getrimmt, sich vom Verstand führen zu lassen, dass sie gar nicht mehr überprüfen, ob dies überhaupt in jeder Situation wirklich von Vorteil ist. Dein Verstand kann dich ja schließlich durchaus ordentlich hinters Licht führen.

Er kommt ja aus deinem Kopf und steht nicht automatisch mit deinem Herzen in Kontakt. In deinem Kopf ist ganz viel Wissen gespeichert: all das, was du dir über viele Jahre hinweg erworben hast. Dieses Wissen kann natürlich in vielen Situationen ein wichtiges Handwerkzeug für bestimmte Entscheidungen sein. Aber Wissen allein reicht nicht aus, wenn es um eine Lösung für eine neue Herzens-Situation geht, in der du noch nie gewesen bist und für deren Umgang du deshalb Intuition und Kreativität benötigst.

Lösungen für schwierige Probleme kommen halt eher aus der Intuition heraus. Die Physikerin und Nobelpreisträgerin Marie Curie zum Beispiel hat die Lösung für ein mathematisches Problem gerade dann erhalten, als sie vom Kopf her kapitulierte, ihr ganzes Denken losgelassen und sich einfach im Schlaf entspannt hat.



Führe zuerst die Entspannungsübung durch



Stell dir nun deinen inneren Kompass einmal ganz bildlich vor.

An welcher Stelle in deinem Körper würdest du ihn vermuten?

Stell dir dazu die Form des Kompasses vor.

Was meinst du, wie er aussehen könnte?

Ist er aus Materie oder siehst du eher etwas anderes, vielleicht etwas Leuchtendes?

Denk nicht so viel dabei, lass dein Bild intuitiv in dir aufsteigen.

Mal dich mit deinem Kompass.



Hast du deinen inneren Kompass wahrnehmen und auch zeichnen können? Meist wird er als etwas Lichtvolles im Brust- oder Bauchbereich in Gelb, Orange oder Rot dargestellt, manch einer malt den Kompass auch als eine kleine Flamme oder als inneres, leuchtendes Steuerrad. Was auch immer du in dir hast wahrnehmen können, es wird sicher genau zu dir passen.

Nun, da du deinen Kompass wahrgenommen hast, nutz ihn in deinem Alltag, indem du immer mal wieder nach innen lauscht, um zu spüren, was dir dein innerer Kompass in der einen oder anderen Situation rät. Deinen inneren Kompass zu nutzen, ist eine ganz wichtige Übung für deinen gesamten weiteren Lebensweg. Denn mit einem Kompass, der direkt mit deinen ureigensten, wahren, authentischen Bedürfnissen verbunden ist, läufst du nicht Gefahr, von deinem eigenen Weg abzukommen, dich zu verlaufen.

Dein Kompass ist dein bester, verlässlichster Freund für deinen gesamten Lebensweg! Nutze ihn, denn er ist nur für dich da, ganz allein für dich!



BEGEGNUNGEN

Du bist zwar mit dir allein auf deinem Lebensweg unterwegs, aber dennoch mit allem um dich herum verbunden. Denn du bist ein Teil des großen Ganzen. Auf deinem Weg wirst du vielen Menschen begegnen, die dich eine Zeit lang begleiten und zu deinem sozialen Umfeld gehören werden. Du kannst dir dazu vorstellen, in einem Zug zu sitzen, in den du als Erster eingestiegen bist und aus dem du als Letzter aussteigen wirst, wenn er das Ziel erreicht. In der Zwischenzeit werden die unterschiedlichsten Fahrgäste zusteigen. Du wirst dich mit dem einen oder anderen ein wenig unterhalten, manch einem emotional sogar sehr nahekommen, jeden von ihnen aber auch wieder loslassen müssen, weil er irgendwann aussteigen wird, ohne dass du darauf Einfluss hast.

Die vielfältigen Erfahrungen auf deiner Lebensreise werden einen tiefen Eindruck bei dir hinterlassen. Sie werden dich prägen und verändern. Jede Begegnung, auf die du dich unterwegs von Herzen einlässt, wird ganz sicher eine bleibende Spur in dir hinterlassen und dich verwandeln, sodass du nach der Begegnung mit diesem einen Menschen nicht mehr derselbe Mensch sein wirst wie zuvor. Manchmal begegnet uns dabei ein Mensch, der eine ganz besondere Bedeutung für unser Leben hat.

Es ist natürlich nicht planbar, wann dir ein wichtiger Mensch begegnet. Meist kreuzt er ganz unvorhergesehen deinen Weg. Ein kurzer Augenblick kann darüber entscheiden, ob du diesen Menschen wiedersehen wirst und ihr beide ein Stück des Weges gemeinsam gehen werdet oder ob sich eure Wege bald wieder trennen werden. Wenn du eine gute Erfahrung machen möchtest, hör auf dein Herz und versuch wahrzunehmen, ob dir diese Begegnung guttun wird oder eher nicht. Du spürst es meist sofort, wenn dir jemand nicht guttut. Du fühlst dich im Kontakt vielleicht plötzlich müde, angestrengt, genervt, gelangweilt, leer oder bekommst sogar Kopfschmerzen. Nimm diese Zeichen ernst. Dieser Kontakt tut dir dann im Moment wirklich nicht gut. Manchmal nimmst du diese Zeichen auch erst nach der Begegnung richtig wahr, weil du dich

während des Austausches so stark auf die andere Person konzentriert hast. Vielleicht bist du ein Mensch, der sich im direkten Kontakt nicht so gut abgrenzen kann, sodass du dem anderen viel zu viel Raum gibst und dich zu sehr auf ihn einstellst. Dann merkst du eben erst nach der Begegnung, wie sehr sie dich angestrengt hat. Wenn der andere zum Beispiel eure Begegnung dazu genutzt hat, sein ganzes Elend bei dir abzuladen, kannst du dich danach richtig erschöpft und ausgelaugt fühlen.

Vielleicht triffst du auf jemanden, der dich inspiriert, mit dem es Spaß macht, sich zu unterhalten und Zeit gemeinsam zu verbringen. Du wirst es sofort spüren, wenn dir dein Gegenüber guttut, weil du dich erfrischt und angeregt fühlst. Mit solchen Weggefährten wird jede gemeinsame Reise zur wahren Freude. Wenn du also unterwegs auf einen Menschen triffst, dessen Taten, Worte und Gedanken heilsam für dich sind, entschließ dich einfach, mehr Zeit mit diesem besonderen Menschen zu verbringen.

W*ann immer du in Kontakt mit einem anderen Menschen bist, sei dir dabei bewusst, dass Menschen in all ihren Begegnungen ihre ganz speziellen Lebenserfahrungen einbringen, auch du.*

Deine Erfahrungen unterwegs führen dazu, dass du eine ganz individuelle, zu dir passende Blickweise entwickelst. Das heißt, du siehst die Welt durch eine ganz bestimmte Brille. Diese Brille ist nicht ganz klar, sie ist eingefärbt durch deine Lebenserfahrungen. Wenn du als Kind geschlagen worden bist, wirst du jedem Menschen, der Ähnlichkeit mit der aggressiven Bezugsperson hat, misstrauisch begegnen. Du bist innerlich angespannt und auf der Lauer, ob von deinem Gegenüber nicht doch etwas Bedrohliches ausgeht.

Wenn du von deinen Eltern ständig übersehen worden bist, kannst du dir vielleicht gar nicht vorstellen, dass dich der Mensch, der deinen Weg kreuzt, wirklich wahrnimmt und an dir interessiert ist. Du neigst dann dazu anzunehmen, dass auch andere Menschen nicht wirklich an dir interessiert sind.



Vielleicht haben dich deine Eltern aber auch immer in den Himmel gelobt und du fühlst dich als der Tollste unter der Sonne. In deinen Begegnungen gehst du dann schnell davon aus, dass du im Vergleich zu anderen immer besser und wertvoller bist. Das wirkt sich natürlich auf deine Beziehung aus, denn der andere wird sich im Kontakt mit dir dann vielleicht eher minderwertig fühlen.

Wir alle haben so viele prägende Erfahrungen gemacht, dass wir die Welt, wie sie wirklich ist, nicht mehr ganz realistisch sehen, wir nehmen alles durch unsere ganz bestimmte, individuelle Brille wahr, sind uns aber dessen nicht bewusst. Damit halten wir unsere Wahrnehmung für die Realität schlechthin.

Wenn du auf einen Menschen triffst, schaut dich der andere ebenso durch seine speziell getönte Brille an. Er sieht dich ebenfalls nicht exakt so, wie du bist. Aufgrund seiner Verletzungen im Leben hat er auch sein Herz entsprechend geschützt, indem er eine

hohe Schutzmauer gezogen hat. Es treffen sich also zwei Menschen, die einander nicht objektiv wahrnehmen und durch ihren „Herzschutz“ voneinander getrennt sind. Hinzu kommen die Erwartungen, die ihr mehr oder weniger bewusst an einander richtet. Aber ist der andere dafür da, deine Erwartungen zu erfüllen? Bist du dafür da, den Erwartungen des anderen zu genügen? Wenn deine Begegnungen durch gegenseitige Erwartungen geprägt werden, wird sich keiner frei fühlen können.

Vielleicht ist es für dich hilfreich, hinter all deinen Gewissheiten und Erwartungen ein kleines Fragezeichen zu setzen. Denn du kannst ja nicht wirklich sicher sein, dass du dein Gegenüber vollkommen realistisch einschätzt, oder? Und du kannst dir noch weniger gewiss sein, dass der andere deinen Erwartungen entsprechen möchte, oder? Lass also ein wenig Platz zwischen dir und den anderen. Die Liebe ist ein Kind der Freiheit.

INNERE REINIGUNG

Deinen Weg durch dieses Leben gehst du mit all deinen negativen Lebenserfahrungen, die sich in dir körperlich, seelisch und mental abgespeichert haben. Das ist ein ganz ordentliches Paket, mit dem du da läufst. Je nachdem, was du alles hast nicht verarbeiten können, beschwert es dich auf Schritt und Tritt: in Form deiner Gedanken, deiner körperlichen Verhärtungen und aufgestauten Gefühle.

Wenn du versucht hast, dich gegen unerträgliche Gefühle zu wehren, hast du deinen Körper angespannt. Vielleicht hast du dabei den Atem angehalten und deinen Kiefer, den Bauch, den Nacken, die Stirn anspannen müssen, damit du dieses Gefühl nicht mehr so stark hast empfinden müssen. Du hast eine Art Barriere in dir errichten müssen. Dort sind nun Bereiche deines Körpers verhärtet, sodass die Energie in deinem Körper nicht mehr frei fließen kann. Wir sprechen hier von Energieblockaden.

Wenn du immer die Zähne zusammengebissen hast, wenn Gefühle der Trauer in dir aufgestiegen sind – weil in deiner Familie eben das Motto gilt: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ – hast du wahrscheinlich im Laufe der Zeit als Folge an einem festen, wenig beweglichen Kiefer gelitten. Dies kann zu Kopf- und Nackenschmerzen führen.

Vielleicht hast du aber auch sehr viel Wut unterdrücken müssen und dabei deinen Bauch stark angespannt. Es gibt sehr viele Anspannungs- und Verdrängungsmuster. Dann ist es sehr schwer, ohne Hilfestellung deinen Charakterpanzer wieder zu lösen, wie Wilhelm Reich es nennt, der Pionier der Körpertherapie. Es ist deswegen so schwer, weil dieser Prozess nicht auf der bewussten Ebene abläuft und du selbst nicht über genügend Techniken verfügst, um deine seelischen und körperlichen Blockaden allein lösen zu können.

Eine kombinierte Behandlung aus Körper- und Psychotherapie könnte deshalb für dich hilfreich sein.

Rechne aber damit, dass es seine Zeit brauchen wird, um deine Energie wieder ins Fließen zu bringen. Das, was sich so lange in deinem Körper verfestigt hat, ist oft nur Schicht für Schicht abzutragen.

Nimm dir also Zeit, dich von deinen seelischen und körperlichen Altlasten zu befreien und die alten Schlacken in dir zu beseitigen, sodass deine Energie wieder freier fließen kann.

Auch wenn du dein schweres Paket nicht im Alleingang und sofort abgeben kannst, ist es immerhin möglich, etwas Kleineres, das sich dir gerade im Moment als Anspannung zeigt, ein Stück weit loszulassen. Vielleicht bist du zurzeit in einer psycho- oder physiotherapeutischen Behandlung und mit einem ganz bestimmten Thema beschäftigt.

Du spürst vielleicht eine alte Wut, die sich als starke Verspannung in deinem Bauch widerspiegelt. Oder du nimmst starke Angst wahr, die sich als Unruhe und Anspannung in deiner Brust zeigt. Dieses Zusammenspiel aus Gefühl, entsprechenden Gedanken und körperlicher Anspannung muss zunächst ganz und gar von dir wahrgenommen werden. Wenn du gerade von einem Körpertherapeuten behandelt wirst, wird es leichter gelingen, dich von deinen Anspannungen zu reinigen.

Eine Möglichkeit ist zudem, dass du dir dann sagst: „Ich nehme meine Wut wahr und lasse sie jetzt los“ oder „Ich nehme meine Eifersucht wahr und lasse sie vollständig los.“ Dies ist allerdings erst möglich, wenn du dein Gefühl nicht verdrängst, sondern dich bereits mit den Ursachen auseinandergesetzt hast.

Auf einer nicht ganz so tiefen Ebene kannst du dich dieser bewussten Reinigungsarbeit unterziehen, wenn du unter der Dusche stehst: Wasser hat ja eine reinigende Wirkung und du kannst dir beim Duschen vorstellen, wie all das, was du gerade loswerden möchtest, vom Wasser weggespült wird.



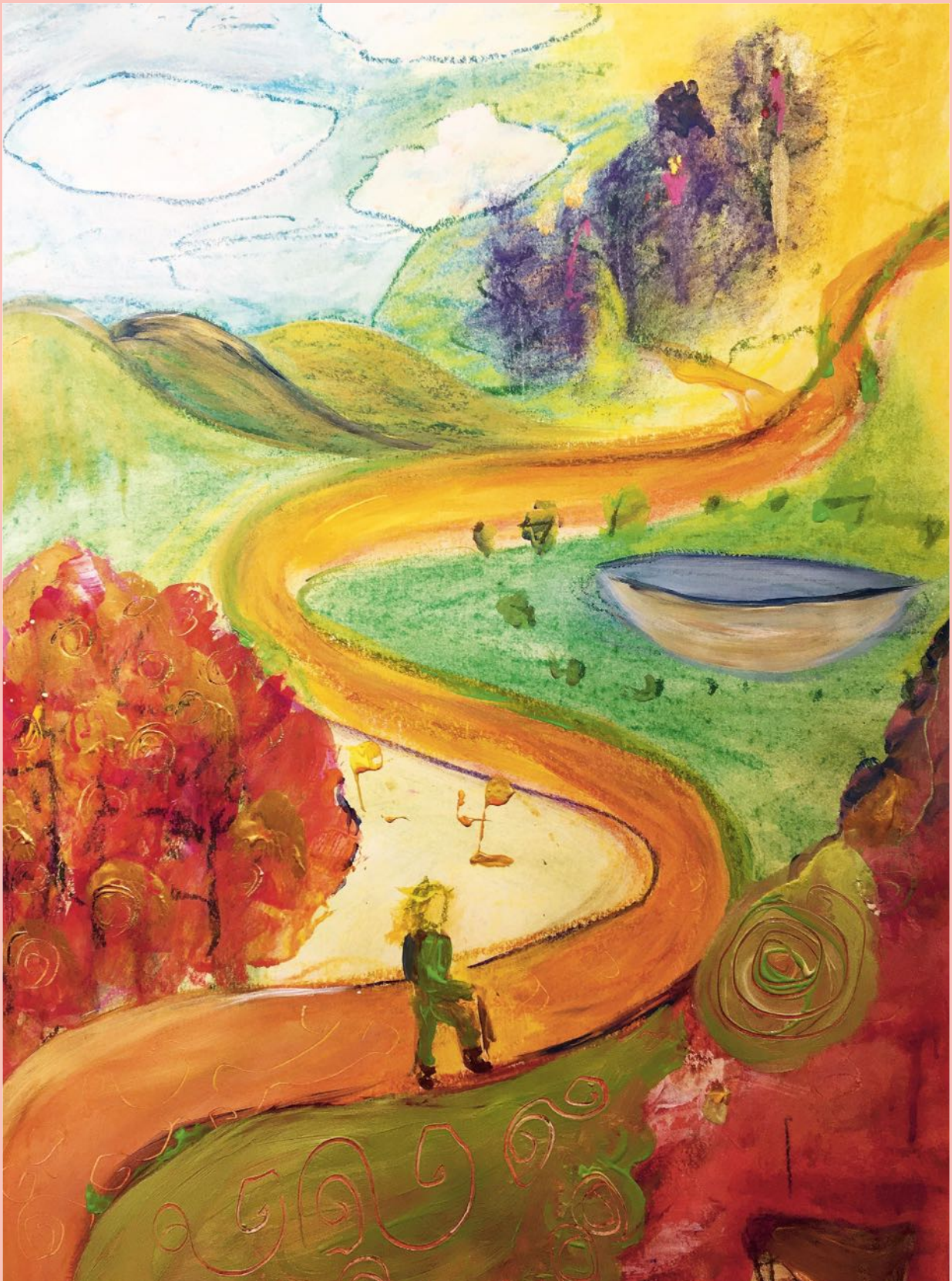
Führe zuerst die Entspannungsübung durch



Stell dir nun vor, nackt unter einer großen Regendusche zu stehen. Angenehm warmes, weiches Wasser prasselt auf deine Haut und löst deine körperlichen Verspannungen. Bleib in deiner Vorstellung ein wenig unter dieser warmen Regendusche stehen und stell dir ein ganz bestimmtes Thema, einen ganz bestimmten Schmerz vor, von dem du dich nun befreien möchtest. Spüre, wie das Wasser an dir herunterrinnt. Es fließt mit all dem Belastenden, von dem du dich befreien möchtest, in den

Abfluss, tief hinein in den Erdboden. Dir wird leichter und leichter zumute. Nimm wahr, wie du dich innerlich immer gründlicher reinigst. Genieße diesen neuen, entspannteren Zustand. Dieses Bild lohnt sich natürlich, gemalt zu werden. Vielleicht macht es dir große Freude, dich dabei auf das Wasser zu konzentrieren und dir noch einmal vor Augen zu führen, wie dieses Wasser zurück in den Erdboden fließt, hin zu Mutter Erde, die schon wissen wird, wie sie mit all dem Unreinen, Schweren und Schmerzlichen umzugehen hat. Überlass ihr diese Arbeit, diese Transformation.






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.







»Sich selbst bewahren und gleichzeitig liebevoll mit Allem verbunden sein, seinen eigenen Weg gehen und sich von Herzen lieben, wie kann dies glücken? Dieses Buch möchte dich dazu einladen, in einen tieferen seelischen Prozess einzutauchen. Anhand zahlreicher Anregungen und Imaginations-Übungen erfährst du, wo du dich gerade auf deinem Seelenweg befindest und wie es dir gelingen kann, in einen liebevollen Kontakt mit dir selbst zu kommen und für dich gut zu sorgen. Du bekommst wichtige Hinweise an die Hand, wie du dich stärken und stabilisieren kannst, so dass du mit Hindernissen auf deinem Seelenweg besser umzugehen weißt«.

Für dich auf deinem Weg zu dir selbst

ISBN 978-3-00-068795-2



9 783000 687952

€ 28,50 (D)
€ 29,30 (A)

www.praxis-goetz-goerke.de