

mind
& soul

CHRISTIANE SCHLÜTER

Der innere Jakobsweg

Aufbrüche wagen,
eigene Wege gehen,
neue Ziele finden

G|U



7 Vorwort

Bevor es losgeht

10 Das Sinnbild der Reise

11 Auf dem Weg des Lebens

13 Pilgern – eine besondere Art,
unterwegs zu sein

18 Die Zeichen zum Aufbruch erkennen

18 Etwas soll anders werden

21 Den Standort bestimmen

23 Die Reise als Abenteuer

23 Ungewissheit aushalten

25 Wohin soll Ihr Weg führen?

27 Den Rucksack richtig packen

27 Ein Herbergsführer

29 Das Pilgertagebuch

Die Reise beginnt

32 Wenn Sie an der Schwelle stehen

33 Das Thema klären

36 Den ersten Schritt tun

39 Aufbrechen – Was heißt das eigentlich?

39 Öffnung und Bruch

40 Abschied nehmen

43 Folgen Sie Ihrem Leitstern

43 Der Jakobsweg als Sternenweg

44 Visionen weisen uns den Weg

Unterwegs im Hier und Jetzt

48 Gehen und dabei wahrnehmen

48 Wieder zum Anfänger werden

49 Aufs Bewerten verzichten

51 Das Konzept der Achtsamkeit

54 Begegnung in der Stille

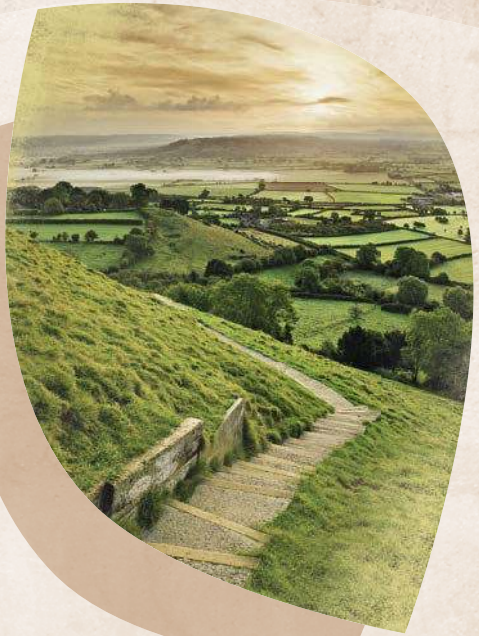
54 Wüstentage einlegen

56 Im eigenen Atmen ankommen

58 Mit Gefühlen gut umgehen

58 Gefühle annehmen ...

59 ... und Gedanken prüfen



Die eigenen Wurzeln lieben

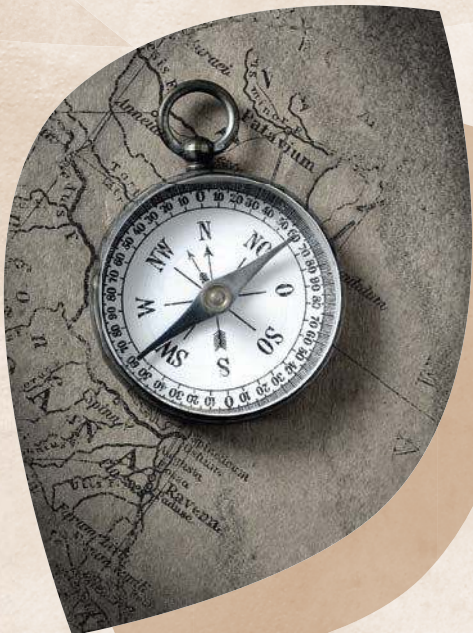
- 64 Zurückblicken, Verborgenes freilegen
- 64 Den Dämon besiegen
- 67 An die Wurzeln gehen
- 72 Sich versöhnen
- 76 **Alte Ressourcen neu entdeckt**
- 76 Den Blickwinkel ändern
- 79 Erinnern Sie sich an das Gute
- 80 Den roten Faden spinnen
- 83 **Sich zur Zukunft hinwenden**
- 83 Um Vertrauen ringen
- 85 Den Segen erbitten

Was uns vorwärts lockt

- 88 Wegweiser, denen wir folgen
- 91 Sich Wünsche erfüllen
- 92 Erfüllungserzählungen verändern
- 95 **Lust am Neuen und an Veränderung**
- 97 »Schwangere Pausen«
- 98 Mein Selbst und meine Rollen
- 100 Wenn es knirscht im Gefüge
- 103 **Glück ist, wenn die Welt antwortet**
- 103 Flow: Leidenschaft ganz ohne Leiden
- 105 Die Frage nach dem Sinn
- 107 Sich aufgehoben fühlen

Unsere Wegbegleiter

- 112 Niemand lebt für sich allein
- 114 Was uns verbindet
- 115 Die Liebe nähren
- 118 **Zwischen Nähe und Distanz**
- 118 Die Einsamkeit des Übergangs





120 Wie viel Nähe brauche ich?

122 Verstehen wir uns richtig?

122 Bewusst kommunizieren

124 Vom Umgang mit Konflikten

127 Abschiede und Trauer durchleben

127 Bleiben oder gehen?

128 Schmerzlicher Verlust

Aus der Dankbarkeit leben

134 Gefühl und innere Haltung

135 Dankbarkeit einüben

139 Dankbar sein – gerade jetzt?

140 Den Dank zum Ausdruck bringen

140 Sich beschenkt fühlen

141 Etwas zurückgeben

Verändert heimkehren

144 Am Ende einer Pilgerreise

145 Bilanz ziehen

148 Vom Weg erzählen

149 Der Weg nach dem Weg

149 Leben in Balance

151 Das Ziel aufs Neue prüfen

154 Spuren, die ich legen möchte

154 Vom Glück des Weitergebens

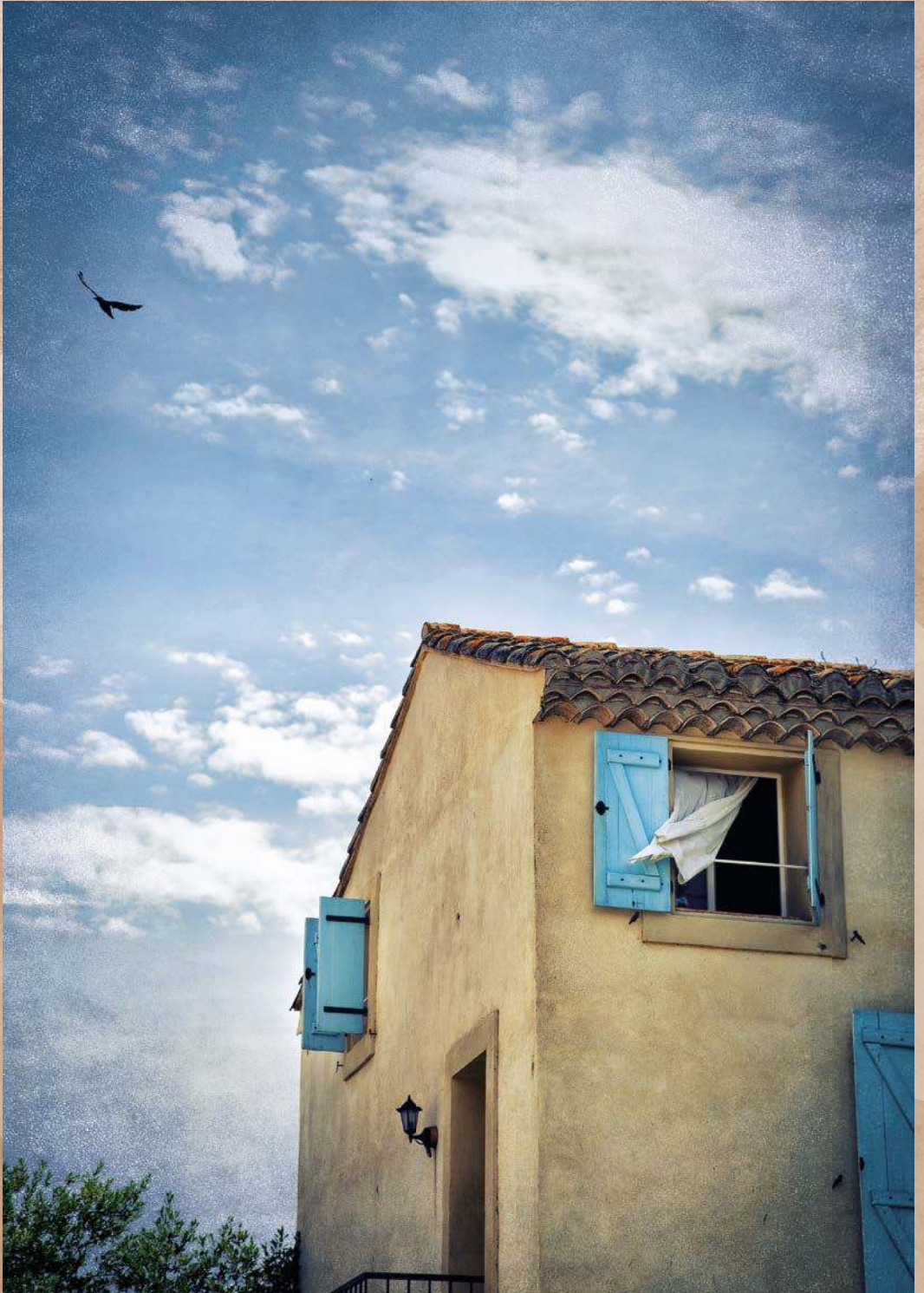
155 Ausblick: Schritt für Schritt zu mir selbst

Zum Nachschlagen

156 Bücher und Adressen, die weiterhelfen

158 Register

160 Impressum



UNTERWEGS IM HIER UND JETZT

Gehen, Schritt für Schritt, aber auch innehalten und die Einsamkeit genießen. Wahrnehmen, ohne zu bewerten. Achtsam sein, den Atem wiederentdecken.

Die eigenen Gefühle annehmen und sich in der neuen Situation nicht überfordern: Wenn wir in dieser Haltung auf dem inneren Pilgerweg unterwegs sind, dann bleiben wir offen für das Gute, das uns auf dieser Reise jederzeit entgegenkommen kann.



ÜBUNG

Bewusst wahrnehmen

Aaron T. Beck, der Begründer der Kognitiven Verhaltenstherapie, hat seine Klienten gelehrt, sich im Alltag selbst zu beobachten, um ihre automatisch sich einstellenden destruktiven Gedanken über sich und ihre Umwelt aufzuspüren. Ähnlich können Sie mit Bewertungen verfahren:

- Machen Sie sich bewusst, dass Sie fast ständig bewerten – sei es das Wetter, sei es einen anderen Menschen.
- Wenn Sie feststellen, dass Sie etwas wahrnehmen und bewerten, benennen Sie die Bewertung, etwa »Das nervt!« oder »Ih, wie eklig!«.
- Versuchen Sie dann, die Bewertung gedanklich vom Gegenstand Ihrer Wahrnehmung zu lösen, indem Sie in neutrale Worte fassen, was Sie wahrnehmen: »Der Hund bellt laut.« Oder: »Hier hat jemand geraucht.«
- Wie geht es Ihnen, wenn Sie die jeweilige Bewertung auf diese Weise abgelöst und quasi kaltgestellt haben? Stellen sich Gefühle ein? Notieren Sie Ihre Beobachtung.
- Versuchen Sie das Aufspüren und Abstellen von Bewertungen zu einem Bestandteil Ihrer inneren Haltung zu machen.

Das soll Sie nicht zur Konfliktvermeidung verführen. Natürlich sollen Sie für Ihren Standpunkt und Ihre Rechte eintreten und sich bei Bedarf gegen andere abgrenzen. Aber: Es besteht ein Unterschied zwischen der Ablehnung einer Gegenposition oder auch der Kritik an einem konkreten Verhalten einerseits und jener ständig mitlaufenden Bewertung, die pauschalisierender, emotionaler und weniger begründbar ist.

DAS KONZEPT DER ACHTSAMKEIT

Die nicht wertende Wahrnehmung steht auch im Mittelpunkt eines Zustandes, den wir Achtsamkeit nennen. Ursprünglich gehört das Konzept der Achtsamkeit in die buddhistischen Lehren vom Meditieren. Es ist jedoch mittlerweile auch im Westen sehr bekannt. Achtsam zu sein, bedeutet, mit der Wahrnehmung ganz auf das bezogen zu sein, was jetzt gerade ist, ohne es zu bewerten. Anders als bei der Konzentration ist die Aufmerksamkeit dabei nicht gebündelt auf einen Fokus gerichtet, sondern bezieht die ganze Fülle dessen ein, was wahrgenommen wird. Achtsamkeit ist außerdem ein Zustand großer Wachheit und daher nicht mit Entspannung zu verwechseln.

Achtsam zu gehen, bedeutet, Schritt für Schritt voranzugehen und dabei ganz dem Hier und Jetzt zugewandt zu sein. Nicht an das zu denken, was womöglich hinter der nächsten Biegung warten könnte, sondern diesen einen Schritt ganz zu tun, der jetzt dran ist. Und dann erst den nächsten. Und dann den nächsten. Erkunden Sie das achtsame Gehen mit der Übung auf Seite 52. Wiederholen Sie diese immer wieder und planen Sie auch lange Spaziergänge ein. Das schärft Ihr Bewusstsein dafür, dass wir ein ganzes Leben lang unterwegs sind.

»Ich habe meine besten Gedanken ergangen, und ich kenne keinen noch so schweren Kummer, den man nicht weggehen kann.«

SØREN KIERKEGAARD | DÄNISCHER PHILOSOPH (1813 – 1855)



IM EIGENEN ATMEN ANKOMMEN

Wenn wir allein unterwegs sind und ganz mit dem Gehen beschäftigt, so hören wir uns irgendwann selbst atmen. Der Atem und die Schritte, sie finden in einen gemeinsamen Rhythmus, der uns wie von selbst weiterträgt. Auch auf den inneren Pilgerwegen gehört der Atem zu den großen Kraftquellen. Nutzen wir sie, um uns mit uns selbst zu verbinden und ruhig zu werden in unruhigen Zeiten! Der Atem ist immer da. Unsere Atmung erfolgt im Rhythmus von Einatmen, Ausatmen und Atempause.

- Die Einatmung dient nicht nur der Sauerstoffaufnahme: Wir schaffen dabei auch Raum für Neues, für Inspirationen, die wir aufnehmen.
- Bei der Ausatmung wird nicht nur Kohlendioxid abgegeben: Wir lassen auch los und geben Schutzhaltungen auf.
- Während der Atempause werden nicht nur die Muskeln durchblutet, die am Atmen beteiligt sind: Sie steht auch für die kreative Pause, die wir immer wieder benötigen. Beim Einschlafen sinken wir immer während einer einzigen Atempause in den Schlaf.
»Raum schaffen« beim Einatmen und »loslassen« beim Ausatmen zeigt sich auch im körperlichen Ablauf unserer Atmung:
- Das Zwerchfell liegt als muskulöse Kuppel unter der Lunge und ist an den unteren Rippen ringsherum angewachsen. Beim Einatmen flacht es zum Becken hin ab. Gleichzeitig heben sich die Rippen mithilfe zwischen ihnen liegender Muskeln leicht nach außen und nach oben.
- Beim Ausatmen schwingen Zwerchfell und Rippen in ihre Ausgangsposition zurück; die Atemmuskulatur lässt von selbst los.
Die Ausatmung dauert durchschnittlich eineinhalbmal so lang wie die Einatmung. Die Atempause, in welcher der Atem ruht, dauert etwa halb so lang wie die Einatmung. Es gibt diesbezüglich jedoch kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist auch hier wieder, den eigenen Atem ohne Bewertung wahrzunehmen und sich genug Zeit zu geben, um im eigenen Atemrhythmus anzukommen.



ÜBUNG

Atmen Sie sich ruhig

Die Atemphysiotherapeutin Barbara Lutz (siehe Seite 156) hat eine Atemübung entwickelt, die Sie Ihrem natürlichen Atemrhythmus auf leichte Weise näherbringt: die Basisatmung. Zu Beginn sollten Sie sie immer, wie beschrieben, im Liegen durchführen (täglich fünf Minuten, gerne auch länger). Später können Sie die Übung auch im Sitzen oder Stehen machen, etwa zwischendurch am Schreibtisch oder wenn Sie an einer Haltestelle warten.

- Legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage. Die Beine sind ausgestreckt, die Arme ruhen neben dem Körper. Schließen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick locker auf einem Punkt ruhen.
- Atmen Sie durch die Nase ein, durch den Mund aus und verweilen Sie nach der Ausatmung in der Atempause, bis Ihr Atem wiederkommen möchte.
- Spüren Sie beim Einatmen, wie die Luft über die Nase in Ihren Körper strömt. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich Brustkorb und Bauchraum weiten. Sie können das Einatmen innerlich mit dieser Kurzformel begleiten:
»Den Atem kraftvoll einströmen lassen.«
- Spüren Sie beim Ausatmen, wie die Luft über den Mund den Körper verlässt. Stellen Sie sich vor, wie die Atemmuskeln nun locker werden und zurückschwingen. Kurzformel: »Den Atem sanft ausströmen lassen.«
- Nach der Ausatmung spüren Sie, wie Ihr Atem Kraft schöpft, bis der nächste Atemzug von selbst kommt. Kurzformel: »Den Atem ruhen lassen.«
- Atmen Sie nun immer so weiter, bis Sie in einem für Sie angenehmen Rhythmus angekommen sind: Einatmen durch die Nase – »Den Atem kraftvoll einströmen lassen.« Ausatmen durch den Mund – »Den Atem sanft ausströmen lassen.« Atempause – »Den Atem ruhen lassen.«



DIE KÖRPERLANDKARTE UNSERER GEFÜHLE

Finnische Forscher haben bei über 700 Menschen untersucht, welche Gefühle sich wo im Körper äußern: Hier sind Herzklopfen, Muskelanspannung und Temperaturanstieg rot bis gelb markiert. Eine gesunkene Körperaktivität ist blau gekennzeichnet.

Glück: Als einziges Gefühl ergreift das Glück den gesamten Körper positiv, es durchströmt ihn anregend und warm.

Liebe: Vom Kopf bis hin zu den Oberschenkeln ist der Körper angeregt und erwärmt, dabei werden Kopf, Herzgegend und Unterleib noch intensiver durchströmt als beim Glück. Auch in den Füßen zeigt sich ein schwacher Wärmestrom – ein körperlicher Ausdruck für das Gefühl, wie auf Wolken zu schweben?

Stolz: Auch hier wird der Oberkörper gewärmt und angeregt, aber nur bis zur Taille. Die Arme sind etwas einbezogen, der restliche Körper – bis auf ein paar Wärmepunkte in den Beinen – überhaupt nicht.





Überraschtheit: In Brust und Kopf sind Wärme und Anregung spürbar, die Arme sind nicht einbezogen, die Beine werden sogar etwas kälter und schwerer.

Scham: Auch hier werden Arme und Beine kalt, aber etwas weniger als bei der Traurigkeit. Im Rumpf und vor allem im Kopf ist dafür mehr Wärme spürbar.



Traurigkeit: Nur in der Brustregion und im Gesicht ist noch etwas Wärme und Energie spürbar. Arme und Beine hingegen werden deutlich kalt und schlaff. Tatsächlich fühlen wir uns oft körperlich schwer, wenn wir traurig sind.



Wut: Oberkörper, Arme und Kopf sind voller Energie. In den Händen ist dabei die stärkste Anregung zu verzeichnen.

Depression: Hier verbreitet sich das Schwere- und Kältegefühl über Arme und Beine bis hin zum Kopf. Im Rumpf ist gar nichts spürbar, weder positiv noch negativ.





ein besserer Überblick ergibt. Wenn Sie jedoch von etwas umgetrieben werden, wenn Sie mit Fragen ringen, dann lohnt es sich, an einen Ort zu reisen, der für Sie bedeutsam ist und mit Ihren Wurzeln zu tun hat. Hier ergeben sich dann vielleicht andere, möglicherweise klarere Antworten als zu Hause.

EIGENSCHAFTEN UND LEITMOTIVE

Einiges von dem, was wir von unseren Vorfahren mitbekommen haben, ist im Wortsinn ererbt, etwa Gesichtszüge, Körpergröße oder auch bestimmte Fähigkeiten. Solche Familienähnlichkeiten lassen sich mehr oder weniger leicht finden. Und sie sind weitgehend unveränderlich. Trotzdem oder gerade deshalb können sie uns zu schaffen machen. Der Blick auf unsere Wurzeln kann dann dazu beitragen, sich mit solchen Eigenschaften auseinanderzusetzen und zu versöhnen.



ÜBUNG

Wie sind Sie verwurzelt?

Übertragen Sie das Sinnbild der Wurzel auf Ihr eigenes Leben, indem Sie sich folgende Fragen stellen: Was gibt mir (heute noch) Halt? Woraus nähre ich mich? Was gibt mir (heute noch) Kraft und Energie? Welche Festlegung und damit Begrenzung erlebe ich durch meine Herkunft?

Beziehen Sie dabei Ihre familiäre und ebenso Ihre kulturelle Herkunft ein. Notieren Sie Ihre Antworten. Mit ihrer Hilfe können Sie für sich herausfinden, welche Möglichkeiten und Fähigkeiten Sie Ihrer Herkunft verdanken und inwieweit Ihre Herkunft Ihnen andererseits Grenzen setzt. Aber auch: wo Sie vielleicht etwas verändern möchten und können und wo nicht.



FALLGESCHICHTE

Die große Urgroßmutter

Monika, Anfang der 1970er-Jahre geboren, haderte als Jugendliche mit ihrer selbst für ihren Jahrgang ungewöhnlichen Körpergröße. Eines Tages erfuhr sie bei einem Familientreffen, eine ihrer Urgroßmütter väterlicherseits sei ebenfalls sehr groß gewesen. Die junge Frau begann nachzuforschen, um etwas mehr zu erfahren über das Familienmitglied, das die gleiche körperliche Eigenschaft aufwies wie sie selbst. Doch viel war nicht herauszubekommen. Trotzdem dachte die Nachfahrin weiterhin mit Sympathie und Neugier an die ihr unbekannte Frau und malte sich aus, wie diese wohl damit umgegangen war, die meisten anderen Menschen um einen Kopf zu überragen. Auch wenn Monika wusste, dass es nicht der Wirklichkeit entsprach, freute sie sich fortan an der Vorstellung, eine Schwester im Geiste gefunden zu haben. Später gewann sie dann eine Freundin, die ebenso groß war wie sie selbst. So verstärkte sich das Gefühl, nicht allein zu sein, noch mehr.

Nicht nur unsere Eigenschaften und Fähigkeiten bekommen wir durch unsere Herkunft als Erbe mit. Auch Wertvorstellungen, Überzeugungen und Glaubenssätze werden von Generation zu Generation weitergegeben. Sie durchziehen als Leitmotive die Familiengeschichte. Ein Leitmotiv kann zum Beispiel lauten: »Ernste Menschen und Themen sind wertvoller als heitere.« Oder: »Bloß nicht von jemandem abhängig sein!« Oder: »Ohne Arbeit ist der Mensch nichts wert.« Solche Leitmotive sind oft schwer aufzufinden. Doch es lohnt sich, danach zu suchen. Denn erst wenn sie uns bewusst geworden sind, können wir ihnen aktiv zustimmen oder sie zugunsten neuer, eigener Überzeugungen ablehnen.

Machen Sie sich auf den Weg!

Die Magie des Pilgerns zieht immer mehr Menschen in ihren Bann. Verlassen auch Sie ausgetretene Pfade und brechen Sie zu einer spannenden inneren Pilgerreise auf!

Auf Ihrer Suche nach neuen Wegen begleitet Sie dieses Buch mit vielen praktischen Übungen. Sie erfahren, wie Sie Hindernisse überwinden, Unterstützung organisieren und Ihr Ziel erreichen. Ob Sie zum Beispiel alte Rollen ablegen, neue Beziehungen eingehen oder einen großen Traum verwirklichen wollen – lernen Sie, große wie kleine Auf- und Umbrüche besser zu meistern. Machen Sie sich noch heute auf den Weg – zu mehr Sinn, Erfüllung und Lebenslust!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-3419-6



9 783833 834196

€14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de

G|U