



# Leseprobe

Lea Hamann

## Leben, lieben, leuchten

Wie du aus eigener Kraft glücklich wirst und deine inneren Schätze findest. Mit 12 geführten Audio-Meditationen zum Gratis-Download

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 13. Mai 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Was ist, wenn auf einmal eine tiefe Sehnsucht nach Erfüllung, nach Sinn und einem authentischen Leben in dir erwacht? Urplötzlich sind die ausgetrampelten Pfade nicht mehr stimmig – doch wo ist der neue Weg? In ihrem Buch vermittelt Lea Hamann, Life-Coach und Seminarleiterin, auf liebevolle und bodenständige Art, wie du dich selbst wieder findest und ein authentisches Leben erschaffst, das dir wirklich entspricht. Sie teilt ihre persönlichen Erfahrungen und lädt dich in jedem Kapitel zu einem heilsamen Entwicklungsschritt ein.

Möchtest du die Weichen neu stellen und erfahren, wie sich dein Leben von innen heraus wandelt? Möchtest du dich innerlich tief verbunden fühlen? Möchtest du herausfinden, was deine wahre Bestimmung ist? Dieses Buch ist ein hilfreicher Wegbegleiter für alle, die sich in einer Zeit voller Veränderung dafür entscheiden, den liebevollen Weg zu beschreiten. Mit dabei sind 12 Meditationen zum Download, die dich im Alltag begleiten.

Du bist eingeladen, wirklich zu leben! Nimm die Liebe an, die dich erreichen möchte! Du darfst leuchten!



**Autor**

**Lea Hamann**

---

Lea Hamann begleitet als Lifecoach Menschen auf dem Weg in ein seelenverbundenes Leben. In ihrer Arbeit verbindet sie bodenständige Spiritualität mit kraftvollen Impulsen zur persönlichen Weiterentwicklung. Durch die Technik des »Weichen Atmens« und effektive Energiearbeit führt sie

Leben, lieben, leuchten

# Inhalt

Einführung .....	9
------------------	---

## Teil I – Leben

<b>1. Bin ich wirklich glücklich?.....</b>	<b>15</b>
Menschen wollen wachsen.....	22
Sehnsucht nach dem wahren Sein.....	30
<i>Übung: Erkenne was dich geprägt hat.....</i>	<i>32</i>
<b>2. Den inneren Wegweiser finden.....</b>	<b>34</b>
Dein Bewusstsein ist wie der Ozean.....	40
Dem eigenen Weg vertrauen.....	45
<i>Übung: Die liebevolle Stimme hören.....</i>	<i>51</i>
<b>3. Werde, wer du wirklich bist.....</b>	<b>52</b>
Innere Anteile integrieren.....	61
Das Erwachen der Seele.....	67
<i>Übung: Das weiche Atmen.....</i>	<i>72</i>
<b>4. Dein Neues Leben beginnt.....</b>	<b>73</b>
Was hält dich noch zurück?.....	81
Feuer unterm Hintern.....	87
<i>Übung: Eine neue Vision für dein Leben.....</i>	<i>90</i>

## Teil II – Lieben

<b>5. Die Weichen deines Lebens neu stellen</b> .....	<b>93</b>
Die energetische Ebene verstehen .....	100
Deine intuitive Wahrnehmung trainieren .....	103
So bewegst du Energie .....	105
<i>Übung: Energiearbeit.</i> .....	113
<b>6. Das Neue in dein Leben einbringen</b> .....	<b>114</b>
Deine Potenziale wahrnehmen .....	119
Der Schöpfungsprozess .....	122
<i>Übung: Das Schöpfungsritual.</i> .....	128
<b>7. Aus der Dunkelheit ans Licht</b> .....	<b>130</b>
Durch das tiefe dunkle Tal gehen .....	134
Keine Angst vor Dunkelheit .....	139
Die Dunkelheit durchschauen .....	143
Lass Licht in dein Leben! .....	150
<i>Übung: Dein Licht leuchten lassen.</i> .....	152
<b>8. Intelligente Grenzen entwickeln</b> .....	<b>154</b>
Liebevollle Grenzen entwickeln .....	158
Deinen Ich-Raum klären .....	162
<i>Übung: Deine Grenzen heilen</i> .....	167

## Teil III – Leuchten

<b>9. Deine inneren Schätze entdecken</b> . . . . .	171
Du hast etwas zu geben . . . . .	174
Wo deine größte Angst ist, ist deine größte Stärke. . . . .	179
Geben, Nehmen und das liebe Geld . . . . .	184
<i>Übung: Deine Stärke entdecken</i> . . . . .	189
<b>10. In Freude arbeiten</b> . . . . .	191
Aus dem alten Arbeitsbewusstsein aussteigen . . . . .	195
Die kindliche Freude wiederfinden . . . . .	198
Der Flow-Zustand . . . . .	201
<i>Übung: Das spielerische Element einbringen</i> . . . . .	207
<b>11. Deine Seelenaufgabe finden</b> . . . . .	208
Liebe in Aktion . . . . .	218
Sichtbar werden in der Welt . . . . .	224
<i>Übung: Ritual für deine Bestimmung</i> . . . . .	232
<b>12. Den liebevollen Weg beschreiten</b> . . . . .	233
Die Antwort auf alle Fragen . . . . .	237
Vertrauensvoll in die Zukunft blicken . . . . .	240
<i>Übung: Segen für deinen Weg</i> . . . . .	250
Schlusswort . . . . .	251
Meditationen zum Gratis-Download . . . . .	252

# Einführung

Allgemein sagt man, dass viele Menschen in der Mitte ihres Lebens durch eine Krise gehen und sich plötzlich fragen, ob ihr Leben sie auch wirklich erfüllt. Das scheint in der Tat relativ häufig der Fall zu sein. Bei mir allerdings setzte diese Sinnkrise, die mein Leben komplett auf den Kopf stellte, schon etwas früher ein.

Ich war Anfang zwanzig, als mir auf einmal bewusst wurde, dass der Weg, den ich eingeschlagen habe, gar nicht zu mir passt. Mein Leben kam mir auf einmal viel zu eng und oberflächlich vor. Die Rolle, die ich zu spielen gelernt hatte, fühlte sich unecht an, wie eine Maske, hinter der ich mein wahres Ich verberge.

Tief in mir erwachte die Sehnsucht, zum ersten Mal wirklich ich selbst zu werden und das zu tun, was mich erfüllt. Es war wie ein Tsunami, der durch mein Inneres rauschte. Da war eine liebevolle, aber unglaublich starke Kraft, die mich dazu aufforderte, die vorgegebenen Wege zu verlassen und mich auf einem abenteuerlichen Trampelpfad durchs Dickicht zu schlagen.

Es begann eine sehr herausfordernde Zeit für mich. Wenn ich damals mit Freunden über meine Erfahrung sprach, erntete ich oft nur Gelächter: »Du spinnst doch! Warum kannst du nicht einfach normal sein? Was willst du denn eigentlich?«, hieß es dann.

Jede abschätzige Bemerkung bestätigte meine eigenen Ängste. Schließlich hatte ich schon längst vermutet, dass irgendetwas mit mir nicht stimmte. Die Normalität des Alltags, der ich entkommen wollte, schien auf einmal so bequem, so logisch und angenehm.

Sollte ich wirklich all meine Sicherheiten aufgeben und einem verrückten inneren Impuls folgen? Sollte ich mich wirklich auf die Suche nach etwas machen, was ich nicht einmal in Worte fassen

kann? Doch auch wenn ich über mich selbst den Kopf schüttelte und mehr als einmal glaubte, nun endgültig den Verstand verloren zu haben, machte ich mich auf den Weg.

Ich begann nach innen zu lauschen. Ich hörte auf die Natur und auf die Zeichen, die ich von ihr bekam. Ich hoffte aus ganzem Herzen, dass die liebevolle Kraft, die mich aufgefordert hatte, meinen eigenen Weg einzuschlagen, mir jetzt auch zeigen würde, wie es weitergeht.

Meine persönliche Reise führte mich Schritt für Schritt in eine tiefe Heilung. Mein wahres Ich, das tief verschüttet unter den Trümmern meiner alten, angepassten Persönlichkeit eingeschlossen war, durfte endlich wieder zum Vorschein kommen.

Eine nie gekannte Stärke erwachte in mir. Ich ließ nicht mehr zu, dass fremde Einflüsse mein Leben bestimmen oder blockieren. Ich nahm meinen Platz ein und begann, mein Leben auf liebevolle Weise zu gestalten.

Nachdem ich einige Zeit meinem eigenen Weg folgte und viel Neues über mich und das Leben gelernt habe, wurde mir bewusst, dass ich nicht alleine auf diesem Entwicklungsweg bin. Über die Weiten des Internets entdeckte ich andere Menschen, die mir berichteten, dass sie ebenfalls dabei sind, nach neuen Antworten zu suchen, und ein ähnliches Anliegen haben.

Als ich mir anschaute, wer da gemeinsam mit mir unterwegs ist, bemerkte ich, dass wir ein ziemlich bunter Haufen sind. Zwar gibt es einige von uns, die sich vor dem Beginn ihrer wirklichen Sinnsuche schon mit Spiritualität oder innerer Entwicklung beschäftigt haben, doch den meisten erging es so wie mir: Wir lebten ein ziemlich normales Leben, und auf einmal klopfte etwas an die Tür, das uns aus der Normalität unseres bisherigen Weges herauskatapultierte und eine völlig neue Richtung einschlagen ließ. Wir haben irgendwann, irgendwo, irgendwie die Stimme unserer Seele vernommen, die uns eingeladen hat, innerlich aufzuwachen. Wir sind dabei, zu lernen, wirklich zu fühlen, wirklich lebendig zu werden und wirklich zu leben.

Ich hätte nie zu träumen gewagt, dass mein Weg, der so turbulent begonnen hat, nicht nur mir persönlich ermöglicht, ein Leben zu



entwickeln, das mich erfüllt, sondern dass ich auch noch andere Menschen dabei unterstützen würde. »Du hilfst mir, meiner Seele zu vertrauen und mutig meinen Weg zu beschreiten«, schrieb mir kürzlich eine Leserin meiner Webseite. Inzwischen bin ich bereits über vierzehn Jahre als Coach tätig. Was als einfaches Teilen meiner eigenen Erfahrung begann, hat sich zu einem Beruf entwickelt.

Ich glaube inzwischen, dass es kein Zufall ist, dass sich gerade heute so viele Menschen auf eine intensive Suche machen. In einer Phase, in der äußere Strukturen bröckeln und alte Wegweiser uns nicht mehr weiterbringen, wird es Zeit, lebendige, wahrhaftige Antworten zu finden.

Es ist sicher auch kein Zufall, dass dir dieses Buch genau jetzt in die Hände gefallen ist. Das Buch möchte ein Schlüssel sein, der die Tür zu deinem Inneren öffnet, verborgenes Wissen ans Licht holt und dich an etwas erinnert, was du eigentlich immer schon wusstest.

Auf deinem ganz persönlichen Weg möchte dieses Buch ein hilfreicher Begleiter für dich sein. Es lädt dich zu zwölf heilsamen Schritten ein, die du in deinem Alltag gehen kannst. Jedes Kapitel beinhaltet persönliche Erfahrungsberichte, praktische Übungen und hilfreiche Werkzeuge, die du nutzen kannst, um deinen Weg mit mehr Leichtigkeit zu gehen.

Im ersten Teil des Buchs kommst du der liebevollen inneren Stimme auf die Spur, die dir zum besten Ratgeber werden kann, den du je hattest, und die dir immer wieder zuverlässig mitteilt, was dein nächster Schritt sein wird. Du streifst die Einschränkungen der Vergangenheit von dir ab und öffnest die Tür zu einer neuen Zukunft.

Im zweiten Teil beschreibe ich zunächst, wie ich gelernt habe, mein Leben von innen heraus zu verwandeln – und erläutere dann Schritt für Schritt, wie du das auch tun kannst. Eine tiefe innere Heilung wartet auf dich. Dein Leben ist kein Zufall, sondern du kannst die inneren Weichen neu stellen und es bewusst gestalten.

Im dritten Teil des Buchs lade ich dich ein, deiner wahrhaftigen Bestimmung auf die Spur zu kommen. Du trägst etwas

Einzigartiges in dir, das dich erfüllt – und es wird Zeit, es zu leben und einzubringen!

Ganz ehrlich: Als meine innere Entwicklung so richtig losging, hätte ich mir gewünscht, dass mir jemand Mut macht, meinem Weg zu vertrauen, und mir Werkzeuge und praktische Tipps vermittelt. In diesem Buch gebe ich dir all das mit auf den Weg, was ich damals selbst gerne gewusst hätte. Natürlich teile ich nicht nur mit dir, was ich erkannt und herausgefunden habe, sondern auch, in welche Fettnäpfchen ich getreten bin und welche Fehler ich gemacht habe. Wer weiß, vielleicht kannst du dir ein paar dieser Fehler sparen?

Wenn ich dir Mut machen kann, deinem Weg ein wenig mehr zu vertrauen und dich mit ruhigem Herzen auf das Abenteuer deiner Entwicklung einzulassen, dann freue ich mich. Denn gerade heute, in einer Zeit, in der vieles im Wandel ist, liegt oftmals Angst in der Luft. Angst vor der Ungewissheit, Angst vor dem Unbekannten, Angst vor der Zukunft, die wir momentan so schwer greifen können.

Wir haben jederzeit die Wahl, ob wir der Stimme der Angst folgen oder auf die leise, liebevolle Stimme hören, die tief in unserem Inneren zu uns spricht.

Dieses Buch möchte ein Freund an deiner Seite sein, während du neue Wege beschreitest. Und wenn die Wellen der Veränderung gerade mal wieder hochschlagen, will es dir Mut machen und dir sagen: Es ist alles okay. Die Welt wandelt sich. Und wir wandeln uns mit ihr. Es ist alles okay. Wir entwickeln uns weiter, lernen Neues und beschreiten neue Wege. Doch wir sind nicht allein unterwegs. Da ist eine Liebe, die uns gerufen hat, die mit uns durch die tiefsten Tiefen wandert und gemeinsam mit uns auf der Bergspitze steht, wenn uns der Wind um die Nase weht und wir den Himmel berühren können. Wir sind nicht allein.

Ein spannendes Abenteuer liegt vor uns. Es gibt so viel zu entdecken – magst du mit auf die Reise gehen?

# 1

## Bin ich wirklich glücklich?

*Wie eine weiße Leinwand liegt dein Leben vor dir. Wartend. Dein Leben wartet auf dich. Was möchtest du einbringen? Was soll hier entstehen? Es wird jeder Bewegung folgen, sich öffnen oder zurückziehen, hoch aufsteigen oder in die Tiefe sinken. Malst du trockene Steppen oder blühende Gärten? Spürst du die Stille, die darauf wartet, dass du endlich beginnst? Wagst du den ersten Strich auf deiner weißen Leinwand, wie einen Weg durch frischen Schnee? Ein Atemzug nach dem anderen – unterwegs in das wartende Land.*

\* \* \*

Glück ist mehr als ein vorübergehendes Gefühl.

\* \* \*

Bin ich wirklich glücklich? Nicht viele Menschen wagen es, sich diese Frage zu stellen. Vielleicht liegt es daran, dass wir glauben, es sei egoistisch, sich das zu fragen. Solange es Menschen auf der Erde gibt, die verhungern oder durch Kriege ihr Leben verlieren – dürfen wir da überhaupt nach Glück streben? Ist es nicht angemessener, damit zufrieden zu sein, dass wir einigermaßen gut leben können und es uns – zumindest äußerlich betrachtet – an nichts mangelt?

Ich glaube, dass es heute wichtiger als jemals zuvor ist zu fragen, ob wir glücklich sind. Statt nach Geld, Erfolg und Anerkennung zu streben, tut es uns in der westlichen Welt sehr gut, wenn wir für

einen Moment innehalten und wahrnehmen, ob wir wirklich glücklich sind.

Ich war Anfang zwanzig, als ich mir diese Frage zum ersten Mal stellte. Die Frage war wie ein kleiner Stein in meinem Schuh. Sie pikste mich so lange, bis ich endlich auf sie aufmerksam wurde. Bis dahin dachte ich, dass ich die Frage auf jeden Fall mit Ja beantworten kann. Schließlich war gerade mein großer Traum, einen begehrten Studienplatz zu bekommen und Kunst studieren zu können, in Erfüllung gegangen.

Ich war der Kleinstadt entkommen, fühlte mich mächtig erwachsen und genoss das abenteuerliche Leben in der neuen, großen Stadt. Ich hatte neue Freunde gefunden, mit denen ich nachts auf Partys unterwegs war. Eigentlich müsste ich doch glücklich sein, oder? Doch jedes Mal, wenn ich die Frage vorsichtig näher an mich heranließ, wurde mir deutlich, dass ich mich nicht daran erinnern konnte, wann ich zuletzt wirklich glücklich gewesen war. Zwar gab es Momente von Begeisterung und überdrehtem Spaß, aber tiefe, echte Freude oder sogar Glück hatte ich lange nicht mehr empfunden. Wenn ich nach einer durchgemachten Nacht um fünf Uhr morgens durch die verlassen Straßen lief und mir die Ohren noch immer von der lauten Musik einer Party dröhnten, war ich dann glücklich? Wenn ich oberflächliche Gespräche führte, versuchte, mich gut darzustellen, und mich dabei einsamer fühlte als jemals zuvor, war ich dann glücklich? Wenn ich mich ständig mit anderen verglich und daran arbeitete, mich gegen meine »Konkurrenz« durchzusetzen und den »Preis« zu ergattern, war ich dann glücklich? Wenn ich mein Ziel erreichte und bemerkte, dass ich mich genauso leer fühlte wie vorher, war ich dann glücklich?

Nein, ich war nicht glücklich, stellte ich ernüchtert fest. Ich fühlte mich wie eine Schauspielerin, die versucht, eine glückliche Person zu spielen, doch wenn ich allein war und es gerade nichts zu tun gab, fühlte ich mich leer und einsam. Solange ich meinem Traum nachjagte, Bewerbungsmappen vorbereitete oder Aufnahmeprüfungen ablegen musste, hatte ich nicht darauf geachtet, ob ich glücklich bin. Ich war auf meinem Weg, und meine Aufmerksamkeit richtete sich

nur auf mein Ziel. Aber in ruhigen Momenten kam nun immer öfter diese Frage auf: »Bist du wirklich glücklich?« Nein, ich war es nicht! Und diese Tatsache brachte mich plötzlich ins Wanken.

Ich glaube, das geht vielen Menschen so. Unsere Welt scheint sich heute immer schneller zu drehen. Wenn wir ein Ziel erreichen, brechen wir sofort zum nächsten auf. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, und es ist sehr leicht, sich im ewigen Streben nach »mehr« zu verlieren.

Ich hatte ein Studium begonnen. Eigentlich sollte ich jetzt das nächste Ziel ansteuern, nämlich den Weg in eine erfolgreiche Karriere als Künstlerin. Doch bevor ich dieser neuen Karotte nachjagen konnte, die vor meiner Nase baumelte, stolperte ich über die Frage, ob ich glücklich bin. Es war diese Frage, die mich dazu brachte, stehen zu bleiben und mein Leben zum ersten Mal wirklich zu betrachten.

Als mir klar wurde, dass ich nicht wirklich glücklich war, fragte ich mich, was Glück denn wohl eigentlich ist. Dass man nicht automatisch glücklich ist, wenn man äußere Ziele erreicht, hatte ich schon bemerkt. Auch die Begegnungen mit meinen Freunden erfüllten mich nicht wirklich mit Glück. Zwar gab es schöne Momente, wir lachten gemeinsam, redeten bis in die Nacht hinein und tranken literweise Kaffee, aber wir alle wussten, dass wir nur einen kleinen Teil von uns selbst preisgaben. Unsere wahren Gedanken, Ängste und Fragen blieben meistens ungesagt.

Glück war das nicht. All das, was bisher so viel Raum in meinem Leben eingenommen hatte, machte mich nicht glücklich. Mein Aussehen, mit dem ich öfter mal haderte, machte mich nicht glücklich. Das Geld, das ich mit meinem Nebenjob verdiente, machte mich nicht glücklich.

Je mehr ich dieser Glücksfrage folgte, desto deutlicher wurde mir, dass es schon sehr lange her war, seitdem ich zum letzten Mal so etwas wie Glück empfunden hatte. Ich fragte mich, ob es in meinem Leben wohl einmal eine Zeit gegeben hatte, in der ich so richtig glücklich gewesen war.

Die Suche nach meinem Glück führte mich zurück in meine Kindheit. Ich konnte mich genau daran erinnern, wie es sich anfühlte, morgens mit dem Aufgehen der Sonne die ersten Vogelstimmen zu hören. Bei meinen Großeltern im Schwarzwald begann der Tag mit Haferflocken, Milch und dem Rascheln der Zeitung, die mein Großvater am Frühstückstisch las. Danach ging es, einen Joghurt und eine Decke im Gepäck, mit dem Traktor in den Wald. Der uralte Traktor nahm die steile Anhöhe ratternd und schnaufend, und dann schaukelten wir über die engen Wirtschaftswege zwischen dunklen Tannen tief in den Wald hinein. An seinem Holzplatz angekommen, machte sich mein Großvater an die Arbeit. Er sägte, räumte große Äste von umgefallenen Bäumen beiseite und sorgte für Ordnung im Wald.

Während er beschäftigt war, öffnete sich für mich eine ganz eigene Welt. Ich baute mir Hütten aus Tannenzweigen, bastelte Schafe und Kühe aus heruntergefallenen Tannenzapfen und legte mich auf dunkelgrüne Kissen aus Moos. Es gab immer etwas zu tun und zu beobachten. Die normale Welt war vergessen, und die Zeit schien stillzustehen. Wenn es mir doch einmal langweilig wurde, zeigte mir mein Großvater, wie man stundenlang auf einer Decke liegend zum Himmel schauen und die vorüberziehenden Wolken beobachten kann. Ich sah Drachen, Prinzessinnen und hin und wieder auch Engel über den Himmel schweben. Ich hörte dem Wind zu, der die hohen Tannen sanft hin und her wiegte.

Hier oben, weit weg von allem, fühlte ich mich glücklich. Dieses Glück war tief und reich. Es war, als ob meine Seele überströmte vor Zufriedenheit. Ich fühlte mich sicher, geborgen und lebendig. Mein Kinderherz wollte für immer hierbleiben, im Wald, doch schon bald waren meine Ferien zu Ende, und ich saß wieder im Zug, der mich von diesen kostbaren Augenblicken voller Glück entfernte.

Als ich jetzt, viele Jahre später, auf diese Momente meiner Kindheit zurückblickte, bemerkte ich staunend, dass ich seitdem nie wieder wirklich glücklich gewesen war. Das Glück war mir auf dem Weg zum Erwachsenwerden irgendwie abhandengekommen. Zwar

blitzte es hier und dort in kurzen Momenten hervor, doch tiefes, wirkliches Glück hatte ich nicht mehr erlebt.

Mein zynischer Verstand redete mir natürlich sofort ein, dass es ein naiver Wunsch ist, glücklich sein zu wollen. Sei froh, dass du ein Dach über dem Kopf hast, und sei froh, dass du deinen Studienplatz bekommen hast, sagte die nüchterne Stimme meiner Vernunft. Warum willst du denn glücklich sein? Doch je mehr ich an die wenigen glücklichen Augenblicke meines Lebens zurückdachte, umso mehr wurde mir bewusst, dass ich nur in diesen Momenten wirklich zutiefst lebendig war. Es kam mir so vor, als hätte ich mit den Jahren gelernt, mich dem Leben nicht mehr zu öffnen. Doch genau danach sehnte ich mich. Ich wollte mich endlich wieder lebendig fühlen, durchströmt von Glück. Zwar hatte ich keine Ahnung, wie ich mein Glück wiederfinden konnte, aber ich war bereit, mich auf die Suche zu begeben.

Bei einem Spaziergang durch einen Stadtpark kam ich einmal an einem riesigen alten Walnussbaum vorbei, der mit weit ausgebreiteten Ästen mitten auf einer Wiese stand. Als ich vor dem Baum stehen blieb, wurde mir bewusst, wie fest verwurzelt er dasteht. Als der Herbstwind unsanft an seinen Zweigen rüttelte, blieb er aufrecht stehen. Unter dem Baum lagen unzählige Walnüsse, die reichen Früchte, die er hervorgebracht hatte. Der Baum strahlte eine solche Harmonie aus, als wäre er ganz eins mit sich selbst. Voll entfaltet, in seiner ganzen Größe und Kraft. »Ich bin genau, wer ich wirklich bin«, schien er mir zu sagen.

Während ich staunend vor diesem Baum stand, wurde mir bewusst, wie weit ich mich in meinem Leben von mir selbst entfernt hatte. Ich hatte keinerlei Wurzeln, kein tiefes Urvertrauen, das mir Halt gab. Ganz im Gegenteil, ich ließ mich oft schon von den kleinsten Herausforderungen aus meinem Gleichgewicht bringen. Statt selbstbewusst dazu zu stehen, wer ich wirklich bin, war ich jemand geworden, der versucht, es anderen recht zu machen, dazuzugehören und sich anzupassen. Ich traute mich nicht, meine wahren Gefühle und Gedanken auszudrücken, sondern hörte lieber, was andere zu sagen haben.

Während ich einige der herabgefallenen Walnüsse einsammelte, wurde mir klar, dass ich tief in meinem Inneren nicht wirklich sicher bin, ob ich tatsächlich etwas zu geben habe. Der Walnussbaum hat es gut, dachte ich, er kann einfach Walnüsse produzieren. Doch was habe ich zu geben? Was ist das Besondere, das Wertvolle, das ich einbringen kann? Ich fragte mich, ob ich genauso wie der Walnussbaum tiefe Wurzeln schlagen und mich aufrichten kann. Habe auch ich die Möglichkeit, mich vollständig zu entwickeln und herauszufinden, was in mir steckt? Diese Überlegungen beschäftigten mich auf dem Weg nach Hause.

Einige Tage später hatte ich eine Erfahrung, die meine bisherige Sicht auf das Leben völlig aus den Angeln hob. Dieses einschneidende Erlebnis begann an einem ganz normalen Tag. Es war ein Sonntag wie jeder andere, als ich verschlafen aus meinem Bett kletterte. In der Küche unserer WG arbeitete ich mich durch den Berg von ungewaschenem Geschirr, den meine vier Mitbewohner hinterlassen hatten. Ich trödelte über meinem Kaffee, ging irgendwann gelangweilt in mein Zimmer und setzte mich auf mein Sofa. Ich fühlte wieder die seltsame Sehnsucht in meinem Inneren, die in den letzten Monaten immer mehr Raum eingenommen hatte.

Auf einmal spürte ich in meinem Körper ein warmes Strömen. Es fühlte sich an, als würde von oben eine Wärme durch mich hindurchfließen. Ach du lieber Himmel, was ist jetzt los? Während ich noch versuchte, diese Wahrnehmung einzuordnen, breitete sich ein unerklärliches Glücksgefühl in mir aus. Plötzlich schwamm ich in einem Ozean aus Freude. Die Wellen intensiver Gefühle wurden immer größer. Da war eine Harmonie, ein Summen, eine Lebendigkeit und eine unglaubliche Kraft.

Ich fühlte, dass die harte Schale meiner Persönlichkeit Risse bekam. Es kam mir vor, als würde sich eine uralte Grenze, die mich ein Leben lang von mir selbst getrennt hatte, auf einmal öffnen. Hier ist so viel Liebe, bemerkte ich staunend. Die tiefe Essenz des Lebens, die mich umströmte, strahlte eine Liebe aus, die ich niemals zuvor erfahren hatte. Ich sagte Ja. Ja, ich will wirklich leben. Ja, ich will wirklich fühlen. Ja, ich will werden, wer ich wirklich bin. Ja,



ich will dieser Liebe näherkommen. Ja, ich will ihr so nahe kommen, wie es nur möglich ist.

Stille Tränen rollten über meine Wangen. Was für eine Erfahrung! Ich fühlte mich, als würde ich zum ersten Mal wirklich gehalten. Als würde das Leben selbst mich umarmen. Ich fühlte mich willkommen, wertvoll und geborgen wie niemals zuvor. Als würde jede Zelle in mir von dieser Liebe überschwemmt.

Es kam mir vor als würde diese Liebe zu mir sprechen, nicht in Worten, sondern in einem viel tieferen Verstehen, das mein Herz berührte: »Ich habe dich nicht vergessen. Du bist nicht verloren. Ich bin noch immer an deiner Seite. Jetzt beginnt ein neues Abenteuer. Ein neues Leben. Schau nicht zurück, richte deinen Blick nach vorne. Habe keine Angst. Du bist sicher, du bist geborgen. Du musst nicht wissen, wie es funktioniert. Ich zeige dir den Weg. Ich bin bei dir.«

Die Zeit schien stillzustehen. Ich weiß nicht mehr, ob ich Stunden in dieser Erfahrung verbrachte oder nur wenige Minuten. Eine gefühlte Ewigkeit später ließen die Glückswellen langsam nach. Als ich vorsichtig aufzustehen versuchte, zitterten meine Knie. Ich konnte kein Wort herausbringen, und in meinem Kopf war alles leer, als wäre ein Sturmwind durch mich hindurchgefegt. Als ich in den Spiegel schaute, musste ich lachen. Noch immer liefen mir Tränen übers Gesicht, und ich sah ziemlich durcheinander aus. Auf einmal war ich froh, dass meine Mitbewohner nicht zu Hause waren.

Natürlich wollte ich unbedingt wissen, was ich da gerade erlebt habe. Ich konnte es nicht wirklich begreifen. Meine Vermutung war, dass sich meine kleine, eingeschränkte Realität für einen Moment geöffnet hatte, um mir einen Einblick in eine viel größere Ebene zu gewähren. Ich ahnte, dass es nichts Neues war, was ich wahrgenommen habe, sondern etwas, was immer schon da war, nur getrennt von mir.

Während ich mich innerlich zutiefst verwandelt fühlte, ging mein normales Leben weiter. Ich setzte einen Fuß vor den anderen. Ich fuhr mit dem Fahrrad in die Kunstakademie. Ich kochte

Abendessen. Ich ging spazieren und traf mich mit Freunden. Während die intensive Erfahrung langsam verblasste, erwachte eine tiefe Sehnsucht in mir, die Liebe und die tiefe Verbundenheit in mein alltägliches Leben zu bringen. Eine intensive Erfahrung war einfach nicht genug. Ich wollte mehr!

## Menschen wollen wachsen

Auf der Suche nach dem Glück fiel mir auf, dass ich von anderen Menschen sehr viele widersprüchliche Ratschläge erhielt. Jeder sagte etwas anderes. Jeder hatte einen anderen Hinweis auf Lager. Die einen sagten mir, ich solle stundenlang meditieren, andere rieten mir, schleunigst mehr Bücher zu lesen. Weil mich das widersprüchliche Durcheinander irgendwann überforderte, richtete ich meinen Blick ganz einfach auf die Natur. Ich hatte die Vermutung, dass wir Menschen alles unnötig kompliziert machen und dass die Natur mir vielleicht einen viel einfacheren Weg zeigen kann.

Der riesige Walnussbaum, der jedes Jahr einen Sack voller Nüsse reifen lässt, hatte mir gezeigt, wie schön es ist, wenn jemand sein volles Potenzial entfaltet. Als ich einige Tage später beim Warten in einem Restaurant eine halb vertrocknete Topfpflanze entdeckte, fiel mir etwas ganz anderes auf. Ich nahm wahr, dass wirkliches Wachstum nicht möglich ist, wenn die Voraussetzungen dafür nicht gegeben sind. Selbst wenn man sich dazu zwingt, selbst wenn man Druck ausübt – Wachstum ist abhängig von den richtigen Voraussetzungen.

Tatsächlich fühlte ich mich der vertrockneten Topfpflanze sehr verbunden. Sie war wie ein Bild für meinen inneren Zustand. So vieles in mir war im Lauf der Jahre verhärtet und eingetrocknet. Nur ein kleiner Teil von mir war noch lebendig. Aber ich wollte wieder lebendig werden! Ich wollte wieder erblühen! Es wurde höchste Zeit zu lernen, ein guter Gärtner zu werden.

Auch wenn es zugegebenermaßen gigantische Unterschiede zwischen Menschen und Pflanzen gibt, so kann man doch einiges über

die Entwicklung eines Menschen lernen, wenn man in die Natur schaut und die Pflanzen beobachtet. Jeder Mensch ist in gewisser Hinsicht wie eine Pflanze, die wachsen möchte. Jeder Mensch beginnt sein Leben wie ein kleiner Keimling, der auf günstige äußere Umstände angewiesen ist, um sich entwickeln zu können.

Das Besondere, was dich ausmacht, trägst du bereits in dir. Dein Potenzial, deine Einzigartigkeit sind keine Dinge, die du außerhalb von dir finden kannst. So wie ein Samenkorn das Potenzial für einen großen Baum bereits in sich trägt, so ist auch dein volles Potenzial in deinem Inneren von vorneherein angelegt. Selbst wenn du in einer Umgebung aufgewachsen bist, die nicht förderlich war, und sich dein Potenzial nicht vollständig – oder gar nicht – entfalten konnte, so befindet es sich trotzdem immer noch in dir.

Alles, was wir nicht entwickelt haben, wartet in unserem Inneren darauf, dass die äußeren Verhältnisse sich ändern und günstig werden, sodass es beginnen kann, sich zu entfalten. Mir macht diese Tatsache Hoffnung. Es ist nie zu spät. Unser Inneres wartet lediglich auf den richtigen Zeitpunkt, um endlich zu erblühen.

Wenn wir uns anschauen, was Pflanzen benötigen, um sich zu entwickeln, können wir entdecken, dass wir Menschen eigentlich ganz ähnliche Grundvoraussetzungen für unser Wachstum brauchen. Lass uns die Pflanzen beobachten und herausfinden, ob es da Parallelen gibt.

### *Der gute Boden*

Bei Pflanzen ist zunächst einmal der Boden wichtig. Es gibt Pflanzen, die wachsen am besten in feuchten Waldböden, andere lieben sandige oder kalkhaltige Böden. Doch sie alle haben eines gemeinsam – sie brauchen die tiefe ruhige Stabilität, die ihnen der Boden schenkt. Der Boden ist wie ein Fundament, das ihnen Halt und Sicherheit gibt.

Auch wir Menschen brauchen diese grundlegende Stabilität. In den ersten Jahren unseres Daseins suchen wir die grundlegende Stabilität in der Familie, in der wir aufwachsen. Ein »guter Boden« für uns Menschen bedeutet, in einer liebevollen Familie aufzuwachsen,

in der du dich sicher und angenommen fühlst. Viele unterschiedliche Faktoren bestimmen darüber, ob wir uns tatsächlich sicher fühlen. Schon vor unserer Geburt spüren wir auf sehr tiefen Ebenen, ob wir erwünscht sind oder nicht. Die erste Form von Sicherheit, nach der wir suchen, ist das tiefe, liebevolle Ja unserer Eltern. Spüren wir dieses Ja, beginnen wir uns zu öffnen. Das Ja von außen bewirkt ein Ja in unserem Inneren, wie ein Echo oder eine Antwort. Unsere Seele fühlt sich willkommen und beginnt ihren Weg ins Leben voller Zuversicht.

Als Erwachsene erleben wir den »guten Boden«, wenn es ausreichend Ruhe und Momente der Stille in unserem Leben gibt. Ruhige Tätigkeiten mit unseren Händen, der Aufenthalt in der Natur und das Wahrnehmen der natürlichen Rhythmen – das alles sorgt dafür, dass wir uns in der Erde verankern und Halt finden können. Es ist eine Entscheidung für unser inneres Wachstum, wenn wir uns aus unserer hyperaktiven Welt zurückziehen und eintauchen in die Ruhe. Es ist wichtig, ab und zu alle Geräte auszuschalten und in die Stille zu gehen.

Fehlt der gute Boden in unserem Leben, dann fehlt uns tatsächlich das Fundament für unsere Entwicklung. Es mag zwar sein, dass wir mit viel Leidenschaft und guten Ideen gesegnet sind, aber wir sind trotzdem nicht in der Lage, Projekte zu realisieren. Wir sind ständig unterwegs und kommen niemals an, ständig auf der Suche und nicht in der Lage, irgendwo Wurzeln zu schlagen. Fehlt uns das Fundament, wird das Leben unglaublich anstrengend, weil wir versuchen müssen, uns selbst aus eigener Kraft aufrecht zu halten, statt uns innerlich gehalten zu fühlen.

Menschen, die ein tiefes inneres Fundament entwickelt haben, gehen anders durch ihr Leben. Vielleicht hast du schon einmal erlebt, wie angenehm es ist, jemandem zu begegnen, der eine innere Ruhe ausstrahlt und ein tiefes Vertrauen in das Leben hat? Jemand, der auch in herausfordernden Situationen gelassen bleibt und in der Lage ist, klare Entscheidungen zu treffen? Je stabiler unser inneres Fundament ist, desto mehr innere Ruhe strahlen wir aus. Wir lassen uns nicht aus der Balance bringen und sind in der Lage, Herausforderungen zu meistern.

## *Ausreichend Wasser*

Alle Pflanzen brauchen Wasser. Das fließende Element spielt auch eine Rolle in der menschlichen Entwicklung. Zwar müssen wir nicht mit der Gießkanne gegossen werden, aber für Menschen ist es wichtig, dass ihre Lebenskraft in Fluss kommen darf. Gerade bei kleinen Kindern merkt man oft voller Erstaunen, wie viel Lebenskraft sie besitzen. Und diese reine Kraft strebt danach, zu fließen. Eine einfache Möglichkeit, Lebenskraft in Fluss zu bringen, ist Bewegung. Kinder haben den Drang, sich zu bewegen, zunächst im Liegen, dann krabbelnd, später auf wackeligen Beinen.

Wenn unsere Lebensenergie in Fluss kommt, fühlen wir uns wirklich lebendig. Wir beginnen, Worte zu sprechen und unser inneres Erleben auszudrücken. Wir beginnen zu singen, zu tanzen und zu lachen. Es gibt kaum etwas Schöneres, als die leuchtenden Augen eines Kindes zu sehen, das so richtig in seinem Element ist. Da strahlt uns die pure Freude am Fluss des Lebens entgegen!

Im Idealfall wachsen wir in einer Umgebung auf, in der wir den Fluss unserer eigenen Lebenskraft langsam entwickeln können. Beginnend mit den einfachsten körperlichen Bewegungen, sind wir eingeladen, in den Fluss des Lebens einzusteigen. Menschen, die in ihrer Kindheit die Möglichkeit hatten, auf freudvolle Weise in den Fluss des Lebens einzutauchen, entwickeln Freude am Tun und lernen sich auszudrücken. Sie bringen gerne etwas in die Welt ein.

Wenn wir nicht dabei unterstützt werden, in Fluss zu kommen, staut sich die Lebenskraft in unserem Inneren an. Sie kann nicht fließen. Wir fühlen uns eingesperrt, innerlich abgeschnitten und beginnen spätestens als Jugendliche, gegen diese erstickende Enge zu rebellieren. Ist unsere Lebenskraft unterdrückt, so wirken wir ähnlich wie eine ausgetrocknete Pflanze. Wir werden hart, innerlich brüchig und leblos. Vielleicht flüchten wir in andere Welten, um uns dort lebendig zu fühlen, oder wir suchen die Lebendigkeit außerhalb von uns selbst, in extremen Erfahrungen, die uns schaden.

Menschen sind auf den Fluss ihrer Lebensenergie angewiesen. Einerseits trägt dieser innere Fluss zu unserer körperlichen Gesundheit bei, auf der anderen Seite schenkt er uns Kreativität. Menschen, die im Fluss sind, wirken leuchtend, wach und dynamisch. Es fällt ihnen leicht, sich auszudrücken. Es macht ihnen Freude, aktiv zu sein und etwas in der Welt zu bewegen. Wer selbst im Fluss ist, kann andere motivieren und begeistern. Wer gelernt hat, seine Lebensenergie fließen zu lassen, dem fällt es leicht, sich auf sinnvolle Weise in die Welt einzubringen und Wertvolles beizutragen.

### *Wärmendes Sonnenlicht*

Nun kommen wir zum wärmenden Sonnenlicht, das alle Pflanzen zum Wachsen brauchen. Das Licht könnte man am besten mit dem vergleichen, was wir auf der menschlichen Ebene als »Liebe« beschreiben würden. Das Licht ist die liebevolle Aufmerksamkeit, die wir brauchen, um unsere Persönlichkeit und unsere Begabungen zu entfalten. Menschen brauchen Liebe, um leben zu können, so wie Pflanzen Licht brauchen. So wie eine Pflanze an einem sonnenreichen Tag einen Wachstumsschub macht, so wachsen auch Menschen innerlich, wenn sie liebevoll wahrgenommen werden.

Diese liebevolle Wahrnehmung beginnt in der Kindheit, wenn unsere Eltern sich ganz einfach darüber freuen, dass wir existieren. Lange bevor wir auf die Idee kommen, uns Liebe irgendwie verdienen zu können, brauchen wir Liebe, die keine Bedingungen stellt. Wir brauchen Liebe, die uns in die Arme nimmt, wenn wir Fehler machen. Wir brauchen Liebe, wenn wir hilflos sind und unfähig, unsere Probleme selbst zu lösen. Wir brauchen Liebe, bevor wir in der Lage sind, selbst aktiv Liebe zu geben.

Jeder Gärtner weiß, dass nicht jeden Tag die Sonne scheint. Auch Eltern können nicht jeden Tag vor lauter Liebe überströmen, aber eine Grundwärme brauchen wir Tag für Tag, um uns zu entwickeln. Je kühler die Familie ist, in der wir aufwachsen, desto mehr versuchen wir, das Kostbare in unserem Inneren zu schützen. So wie eine Blume sich nicht öffnet, solange Frost herrscht,

so bleiben auch wir in einer gefühlskalten Umgebung verschlossen. Das ist keine bewusste Entscheidung, sondern eine instinktive Reaktion.

Manchmal versuchen wir, die fehlende Liebe in unser Leben zu bringen, indem wir uns besonders gut verhalten, uns anpassen oder versuchen, es anderen recht zu machen. Es kann sein, dass wir uns ein Leben lang verausgaben, um Liebe und Anerkennung zu gewinnen. Doch egal wie sehr wir uns anstrengen, es wird niemals wirklich erfüllend sein, denn die Liebe, nach der wir suchen, kann man sich nicht verdienen – sie ist bedingungslos.

Menschen, die sich geliebt fühlen, sind innerlich gelassener. Sie können sich erlauben, Fehler zu machen und nicht immer perfekt zu sein. Das Schöne und Besondere in ihnen kann auf ganz natürliche Weise zum Vorschein kommen. Sie brauchen sich weder in den Vordergrund zu spielen noch zu verstecken – sie sind präsent und authentisch.

Wer sich geliebt fühlt, sieht auch andere mit liebevolleren Augen. Zum Glück haben wir auch noch als Erwachsene die Möglichkeit, diese wärmende Liebe neu zu entdecken, selbst wenn wir in kühlen Verhältnissen aufgewachsen sind. Wir können die wärmende Kraft der Liebe in unser Leben bringen. Wir können erleben, wie sich unser Inneres entfaltet und unser wahres Potenzial zum Vorschein kommt.

### *Raum zum Wachsen*

Es gibt noch einen weiteren wichtigen Faktor, der entscheidend für Wachstum ist: der Raum zum Wachsen. In unserem Garten bemerken wir dieses Phänomen sehr oft. Zwei der winzigen Obstbäume, die wir vor einigen Jahren gesetzt haben, kommen einander langsam in die Quere. Als die Bäume noch kleiner waren, gab es überhaupt kein Problem, doch inzwischen wird es eng. Wenn Pflanzen wachsen wollen, brauchen sie ausreichend Raum. Dasselbe gilt für uns Menschen.

Von klein auf brauchen wir Raum, um uns entwickeln zu können. Je älter wir werden, umso mehr Raum benötigen wir. Schritt-

