

Titel: Folge deiner Sehnsucht!

Folge deiner Sehnsucht!



Das Leben mit allen Sinnen intensiv spüren und es mit Herz, Kopf und Bauch genießen – das muss gar nicht so schwer sein

Die Dichterin Nelly Sachs wusste um die schöpferische Kraft, die uns stets vorantreibt, motiviert und inspiriert. „Alles beginnt mit der Sehnsucht, immer ist im Herzen Raum für mehr, für Schöneres, für Grö-

ßeres“, so schrieb sie. Und es stimmt ja auch: Wir alle tragen sie in uns. Mitunter ist sie zwar verschüttet und fristet ein namenloses Schattendasein, dann aber lodert unsere Sehnsucht mächtig empor, ergreift uns mit voller Wucht und wirbelt unser ganzes Leben durcheinander. In den Nächten wühlt sie sich

in unsere Träume und bei Tageslicht nimmt sie plötzlich Gestalt in einem Menschen an. Sie lockt uns mit Bildern, Düften und Melodien, ruft uns in die Ferne oder zur Heimkehr. Zahllose Gesichter, Formen und Facetten hat sie. Und in allen verkörpert sich der Ruf nach einem erfüllten Leben.



Sehnsucht nach Leben

„Sehnsucht nach Leben“ nannte Margot Käßmann ihr Buch, mit dem sie im vergangenen Jahr einen Bestseller landete. Darin brachte die Pfarrerin das zum Ausdruck, was uns alle an- und umtreibt: Die Sehnsucht danach, in unserem Leben anzukommen, es mit all unseren Sinnen intensiv zu spüren und es mit Herz, Kopf und Bauch zu leben. Ein erfülltes Leben also. Weshalb, um Himmels willen, fällt uns dies nur so

schwer? Weshalb überfällt uns immer wieder das beunruhigende Gefühl, dass unser Leben ganz woanders stattfindet, nur nicht da, wo wir gerade sind? Ruhelos streifen wir auf der Suche nach Sinn durchs Leben. Nicht Wenigen gerät das Sehnen dabei zur Sucht. Den rastlosen Don Juans, die nur Eroberung, doch keine Erfüllung kennen. Den zahllosen Sinnsuchenden, die von einem Selbsterfahrungsseminar zum nächsten hetzen. Unablässig werden wir von der Konsumwelt getriggert. „Wenn ich nur

Titel: Folge deiner Sehnsucht!

dieses Kleid hätte, dann fände ich den Mann meines Lebens und mit dieser Anti-Aging-Rezeptur gar die ewige Jugend.“ Wir schlemmen und shoppen, jagen von einer Befriedigung zur nächsten und finden doch keine Erfüllung. „Sehnsucht lässt alle Dinge blühen, der Besitz zieht alle Dinge in den Staub“, schrieb uns bereits der große Schriftsteller Marcel Proust ins Stammbuch. Doch auch wenn unsere Sehnsucht mitunter seltsame Blüten treibt, so will sie doch nichts anderes als uns zur Wurzel des Lebens führen. Sie ist es, die uns immer wieder vor die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt, nach dem, was uns im tiefsten Inneren bewegt.

Sehnsucht nach uns selbst

In uns allen wohnt eine tiefe Sehnsucht nach uns selbst, nach dem, der oder die wir wirklich sind. Wir wollen unserem Selbst Ausdruck verleihen, authentisch sein, echt sein. Nicht das sein, was andere in uns sehen oder aus uns machen wollen, sondern der Mensch sein, der wir wirklich sind, ohne uns formen und verformen zu lassen von Konventionen, Regeln und Vorschriften und ohne uns jagen zu lassen von Verpflichtungen und Terminen. Wir wollen unserer Seele Raum und Zeit geben, um sich zu entfalten. Wir wollen zur Lebenskraft in uns vordringen, wie ein Baum die Wurzeln tief in die Erde graben und die Blätter der Sonne entgegenhalten. Atmen, spüren, sein und sein lassen.

Wir sehnen uns danach, Zugang zu dieser Urenergie zu finden, von der wir wissen, dass sie in uns schlummert, in Kontakt zu kommen mit dieser alterslosen Weisheit, die in uns ruht und die nie aufhört, uns beim Namen zu rufen. Doch wie oft schon haben wir ihre Stimme erstickt? Wie lange noch wollen wir unsere Träume begraben?

Fotos: Fotolia

Titel: Folge deiner Sehnsucht!



Sehnsucht nach dem Ursprung

Unsere Sehnsucht kennt keine Rücksicht auf Sicherheiten und Konventionen. Wild wie eine Wölfin ist sie. Unbezahlbar. Unkontrollierbar. Selbst wenn wir uns entscheiden, ihr nicht in die Wildnis zu folgen, und den sicheren Weg durchs Leben wählen, werden wir sie nicht los. Sie nimmt unsere Fährte auf

und folgt ihr beharrlich, um in den Nächten und unseren Träumen ihr wildes Geheul anzustimmen. Ihr Ruf gilt einem leidenschaftlichen und selbstbestimmten Leben. Denn hier liegt unsere Kraft. Hier sind wir stark, frei und wild. Dabei haben wir uns doch so gemütlich eingerichtet in diesem Leben, in unserer kuscheligen Komfortzone. Sind hineingewachsen oder haben uns hineinpressen lassen in das, was andere von uns erwar-

ten, wurden vielleicht zu ganz besonders netten Zeitgenossen, die meist reibungslos und lächelnd funktionieren. Und haben die Wurzeln zu unserer ungezähmten Natur gekappt. Und doch sind wir alle von der Sehnsucht nach wilder Ursprünglichkeit erfüllt. Die Psychoanalytikerin Clarissa Pinkola Estés weist in ihrem Kultbuch „Die Wolfsfrau“ auf die Dringlichkeit hin, wieder in Kontakt mit dieser Urkraft zu kommen. Leidenschaft, Kreativität und ungezügelter Lebenskraft sind ihr Ausdruck. Ihnen gilt es Raum in unserem Leben zu geben. Wir können auf vielfältige Weise zu dieser Wesensnatur vordringen. Spielerisch, kreativ, meditierend, intuitiv, tanzend, liebend. Jede und jeder von uns hat hierfür ein reiches und individuelles Set an Möglichkeiten. Jede und jeder ist ein eigener und unverwechselbarer Gesang des Universums, ein einzigartiger Tanzschritt des großen Lebenstanzes.

Der Urkraft in sich begegnen:

- ☉ Gehen Sie in die Wälder!
- ☉ Lauschen Sie den Wellen des Meeres!
- ☉ Besteigen Sie einen Berg!
- ☉ Legen Sie sich unter den Sternenhimmel!
- ☉ Suchen Sie die Stille in einer Meditation!
- ☉ Blicken Sie in die Flammen eines Feuers!
- ☉ Umarmen Sie einen geliebten Menschen!

Sehnsucht des Herzens

„Gehe vertrauensvoll in die Richtung deiner Träume. Lebe das Leben, das du dir vorgestellt hast“, rät uns der Schriftsteller Henry David Thoreau, den die Sehnsucht in die Einsamkeit der amerikanischen Wälder führte. Hören Sie auf Ihre Träume! Seh nende sind Träumende. Träume weisen den Weg zur Erfüllung unserer Sehnsucht. Mit ihnen im

Gepäck können wir uns auf die Schatzsuche nach dem begeben, was uns wirklich wichtig ist im Leben. Erkunden Sie, was Ihre Träume Ihnen sagen wollen. Und dann folgen Sie ihnen!

Zweifellos erfordert es Mut und Risikobereitschaft, dem Ruf des Herzens zu folgen, denn es könnte eine Expedition in unbekanntes Territorium vor uns liegen. Mitunter verliert sich der Weg im Dunkel. Dann mag es sinnvoll sein, den Ratschlag von Susanna Tamaro in ihrem Briefroman „Geh, wohin dein Herz dich trägt“ zu beherzigen: „Wenn sich dann viele verschiedene Wege vor dir auftun, und du nicht weißt, welchen du einschlagen sollst, dann überlasse es nicht dem Zufall, sondern setze dich hin und warte. Lausche still und schweigend auf dein Herz. Und wenn es dann zu dir spricht, dann steh auf und geh, wohin dein Herz dich trägt.“

Sehnsucht nach dem anderen

Unser Herz zieht es zur Liebe und führt uns stets zu geliebten Menschen. Im anderen sucht die Sehnsucht ihre Erweiterung und Erfüllung. Mit ihm können wir neue Räume betreten, die uns alleine verschlossen blieben. Gemeinsam können wir Neues schaffen, schöpferisch die Liebe in der Welt vermehren, andere Menschen daran teilhaben lassen und das Leben selbst bereichern. Liebe ist immer auf Transformation angelegt. Diese Liebe verzehrt sich nicht aus Sehnsucht nach einem anderen, sie lässt uns nicht ausgebrannt und verbrannt zurück. In ihr vereinen sich zwei Flammen zu einem lodernenden und wärmenden Feuer. Doch die Liebe zum anderen kann niemals Ersatz für mangelnde Selbstliebe sein.

„Seinen göttlichen Funken zu finden, darin liegt die wahre Berufung des Menschen.“

Nur wer sich selbst liebt, hat die Kraft und das Vertrauen einzutauchen, sich dem anderen hinzugeben, sich in ihm zu verlieren und wiederzufinden. Nur dann öffnet die Liebe den Raum für Wachstum und Entwicklung. In der Vereinigung zweier Menschen wird die Liebe weit, sie vermehrt die Freiheit und lässt das Leben selbst wachsen. So können wir den kosmischen Liebes- und Lebenstanz von Shiva und Shakti tanzen – frei, wild, leidenschaftlich.

Anzeige

Heilsame Delfin-Reisen „Dolfinim“



Blaubeerwald

INSTITUT

HEILSAME WEGE & ALTES WISSEN

Erfüllen Sie sich Ihren Traum und schwimmen Sie hautnah mit wilden Delfinen!

Seit 1997 organisieren die Veranstalter **Blaubeerwald-Institut®** mit Christine und Martin Strübin heilsame VIP-Reisen zu einer wilden Delphin-Familie, kombiniert mit Meditationen und Heilarbeit. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Delfin-Freunde und Heilsuchende!

Jetzt gibt es auch die DVD

„DOLFINIM - Die Heilkraft der Delphine“, eine 100 Min. Film-Dokumentation über die heilsamen Delphin-Reisen mit vielen Infos und tollen Bildern für nur €14,90.

Bestellung/Buchung: Blaubeerwald-Institut,
D-92439 Altenschwand

Tel: (09434) 30 29, info@blaubeerwald.de, www.blaubeerwald.de

Bestellen Sie die CD: Dolfinim - Die Heilkraft der Delphine (100 Min.) nur € 14,90

DELPHIN-REISEN
Erleben Sie hautnah die Heilkraft der Delphine!
EILAT 28.12.-4.1.12 / 11.-18.3.12
27.5.-3.6.12 / 2.-9.9.12 / 4.-11.11.12

HEILSAME DELPHINREISEN
SPIRITUELLE SEMINARE & AUSBILDUNGEN
HEILBEHANDLUNGEN & COACHING

Erleben Sie heilsame Delphin-Begegnungen am Roten Meer in spirituellen VIP-Gruppen des Blaubeerwald-Instituts. Begleitet und geführt von Christine & Martin Strübin. Professionelle Betreuung und liebevolle Führung, mit Meditation & Heilarbeit seit über 25 Jahren

Blaubeerwald
INSTITUT
HEILSAME WEGE & ALTES WISSEN

Blaubeerwald Institut® · D-92439 Altenschwand
Tel. +49/(0)94 34-30 29 · Fax +49/(0)94 34-23 56
info@blaubeerwald.de · www.blaubeerwald.de

Titel: Folge deiner Sehnsucht!

Sehnsucht nach dem Wunderbaren

In das Herz eines jeden Menschen, so sagen die Liebesmystiker des Sufismus, legte Gott in seinem Schöpfungsakt einen göttlichen Funken. Diesen göttlichen Funken zu finden, ihn zu entfachen und zum Brennen zu bringen, sodass er den ganzen Menschen mit seinem Feuer erfasst, bis dieser völlig in Liebe versinkt und sein Wesen aufgeht in allumfassender Liebe – darin erblicken die Mystiker die wahre Berufung eines jeden Menschen. Wer einmal vom Geschmack dieser Liebe gekostet hat, davon sind sie überzeugt, den kann nichts mehr davon abhalten, ihrem Ruf zu folgen.

In uns allen brennt die Sehnsucht nach

dem Wunderbaren, dem Göttlichen, dem Unendlichen. Wir sehnen uns nach Vereinigung und Verschmelzung mit diesem Urgrund, aus dem wir kommen und in den wir zurückkehren. „Reisende sind wir, unterwegs durch

goss diese tiefe Sehnsucht des Menschen in die Worte: »Ich habe die ganze Welt auf der Suche nach Gott durchwandert und ihn nirgendwo gefunden. Als ich wieder nach Hause kam, sah ich ihn an der Tür meines Herzens stehen.

*„Ich kreise um Gott, den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.“*

(Rainer Maria Rilke)

die Welt zum ewigen Zuhause“, schrieb Joseph von Eichendorff, der große Dichter der Romantik. Und der persische Liebesdichter Maulana Rumi

Und er sprach: *Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten.* Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen.“

Christa Spannbauer



Übung

Zwiesgespräch mit der Sehnsucht

Ziehen Sie sich für diese Übung an einen ungestörten und ruhigen Ort zurück. Wichtig ist, dass es sich dabei um einen „Kraftort“ handelt, einen Platz also, an dem Sie sich mit der Lebensenergie verbunden fühlen. Das kann der Meditationsplatz in Ihrer Wohnung ebenso sein wie ein Ort in der Natur. Sammeln Sie sich innerlich. Rufen Sie dann Ihre Sehnsucht herbei und bitten Sie diese, sich zu zeigen. Schauen Sie genau hin, welche Bilder vor Ihrem inneren Auge entstehen. Welches hat die größte Anziehungskraft?

Fragen Sie dieses Sehnsuchtsbild:

Was möchtest du mir sagen?

Wohin möchtest du mich führen?

Sie werden überrascht sein, wie deutlich die Stimme der Sehnsucht zu Ihnen sprechen wird. Wenn Sie auf diesem Wege erst einmal in Kontakt mit Ihrer Sehnsucht gekommen sind, können Sie diese jederzeit und überall um Rat fragen.



„Die Sehnsucht kann Teil einer Vision sein“

Georg Rupp arbeitet seit 1975 als Psychotherapeut mit den Schwerpunkten Trauma- und Transpersonale Psychotherapie. Er beschäftigt sich insbesondere mit Fragen der Bewusstseinsentwicklung und ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher.

bewusster leben: Sie schreiben in Ihrem Buch „Befreiung aus dem Hin & Her des Lebens“, dass wir heute zwar alle Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung haben, dass uns dieser Umstand aber auch nicht glücklicher macht. Warum ist das so?

Rupp: Weil wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen. Wir verlieren uns in den schier unendlichen Wahlmöglichkeiten. Wir wollen nichts verpassen, sind hin- und hergerissen, wollen auf hundert Arten glücklich sein. Die Vielfalt überfordert uns. Dabei verlieren wir das Wesentliche aus den Augen: die Frage nach unserer wahren Bestimmung, die Verbindung zum Göttlichen in uns. Die Selbstverwirklichung unseres Ichs setzt die Konzentration auf unser Herz, auf die innere Schatzkammer, voraus. Hier entdecken wir das Leuchten unserer Seele.

bl: Und wie finden wir heraus, was wir wirklich wollen?

Rupp: Indem wir unsere Energien nicht mehr in den Seitentälern des Lebens verschwenden. Indem wir die Sprache unseres Herzens wichtig nehmen und uns auf die Liebe konzentrieren. Wer mit Geduld und Vertrauen den Tag beginnt, der lebt sein Leben von innen nach außen. Wer zur Ruhe kommt und zu dem, was wesentlich ist, findet die Antwort in sich selbst. In meinem Buch beschreibe ich dazu den Weg der Herzensentscheidung.

bl: Die Sehnsucht spielt in Ihrem Buch eine große Rolle. Sie stehe am Beginn einer Lebensentscheidung. Was aber, wenn ich überhaupt keine Sehnsucht in mir spüre?

Rupp: Zur Sehnsucht lässt sich allgemein sagen: Sie muss nicht aus einem Mangel entstehen. Sehnsucht kann auch Teil einer Vision sein, eines drängenden Wunsches, nicht in Routine zu erstarren, sondern ein spannendes und erfolgreiches Leben zu führen. Anders zu sein. Nicht am Fließband des Lebens stehen zu bleiben, sondern nach den verborgenen Schätzen zu suchen – und sie zu entdecken. Wer keine Sehnsucht in sich spürt, sollte nicht in Untätigkeit verharren, sondern – trotz Unsicherheit – beginnen, sich in eine Richtung zu bewegen. Der Weg entsteht beim Gehen, also in der Bewegung.

bl: Sie rufen in Ihrem Buch dazu auf, dass wir, wenn wir uns für einen Weg entscheiden, zuerst unser Herz befragen sollten. Wie kann ich mir das vorstellen?

Rupp: Wer sich nur auf seinen Verstand verlässt, legt sich selber Fesseln an. Denn die Logik gilt nur für begrenzte Bereiche unserer Wirklichkeit. Dagegen ist unser Herz der weiseste Ratgeber, den wir besitzen. Der Hirnforscher Gerhard Roth drückt es so aus: „Auf die Vernunft sollte man nicht immer hören – auf die Intuition unbedingt.“ Man hat gerade erst begonnen, die ganzheitliche Bedeutung des Herzens wissenschaftlich zu erforschen. Es ist der Ort, an dem sich unsere Seele offenbart. Wenn wir in die Stille gehen, achtsam und mit all unseren Sinnen im Hier und Jetzt verweilen, können wir die Stimme unseres Herzens hören.

BUCHTIPP

Georg Rupp
**Befreiung aus dem
Hin & Her des Lebens**
Silberschnur, € 14,90



Anzeige

www.klett-cotta.de



Barbara Stambolis
Töchter ohne Väter
Frauen der Kriegsgeneration und
ihre lebenslange Sehnsucht

Mit einem Nachwort von Jürgen Reulecke
320 Seiten, broschiert, ca. 8 Fotos
€ 24,95 (D) ISBN 978-3-608-94724-3

Frauen, die kriegsbedingt ohne Väter aufgewachsen sind, wollen die Auswirkungen ihrer Vaterlosigkeit verstehen. Das Verständnis dieser tiefen Sehnsucht kann therapeutisch wegweisend sein und den vaterlosen Töchtern helfen, positive Perspektiven für ihr Leben im Alter zu entwickeln.



Hartmut Radebold
Abwesende Väter und Kriegskindheit
Alte Verletzungen bewältigen

261 Seiten, gebunden mit Schutzumschlag
€ 29,95 (D) ISBN 978-3-608-94633-8



Klett-Cotta

Bestellen Sie bei www.klett-cotta.de
Wir liefern portofrei nach D, A, CH