



Monika Götz-Goerke

*zu Frieden werden*

Eine Anleitung

Sashukra

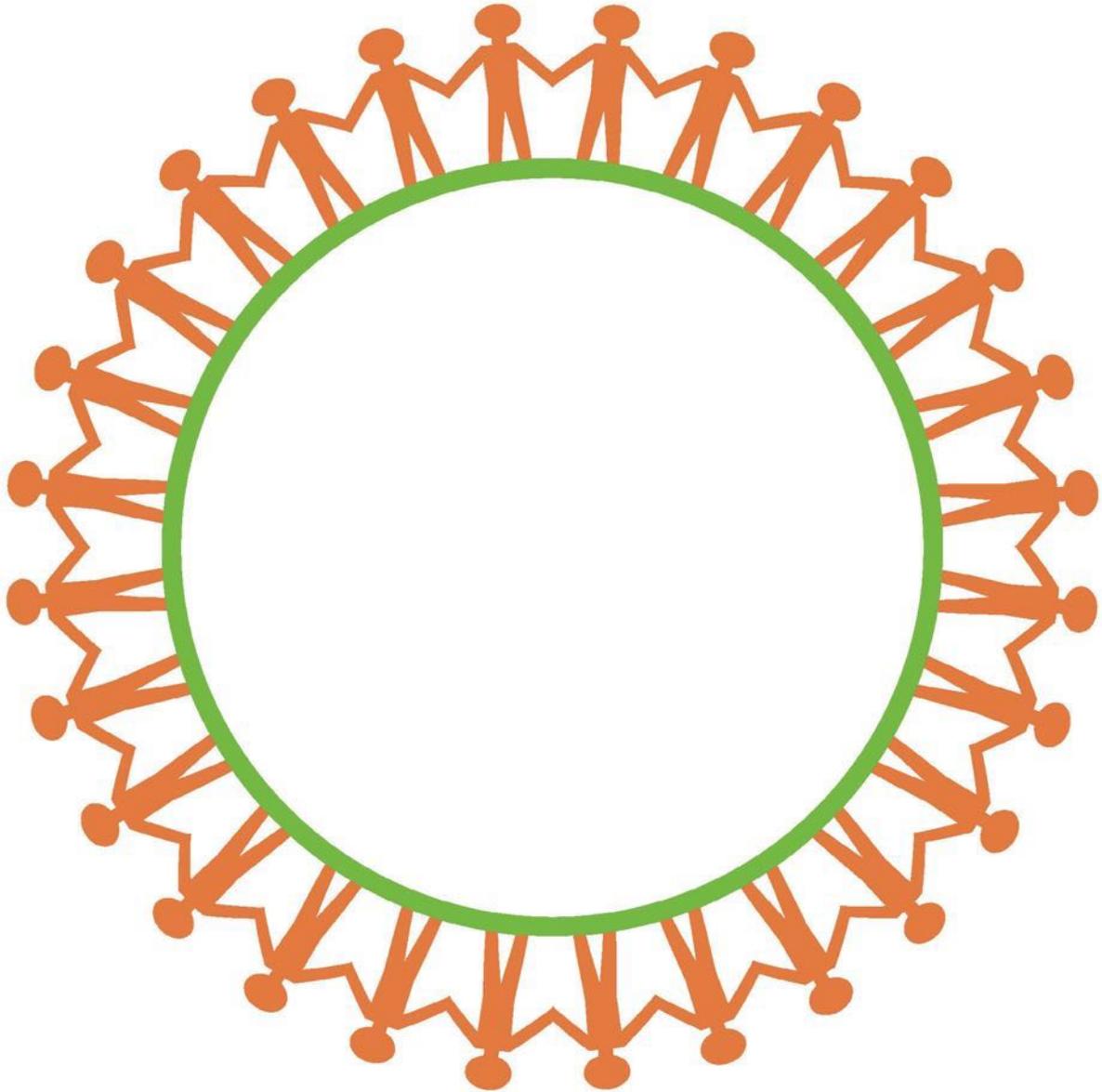
# WENN DU FRIEDEN IN DER WELT MÖCHTEST, SEI SELBST DER FRIEDEN



Frieden ist eine Praxis, ein Gestalten, so wie ein guter Gärtner und eine gute Gärtnerin in einem friedlichen Garten all die Pflanzen kultiviert, die im Einklang mit Liebe, Glück und Freude stehen. Auch Du kannst ein Friedensgärtner oder eine Friedensgärtnerin werden und einen wunderschönen Garten kreieren, in dem Du Dich mit Freude aufhalten magst.

Und stell Dir vor, jeder und jede von uns würde sich dem eigenen Friedensgarten mit Hingabe widmen – welch blühende Gärten könnten entstehen! Lass uns doch zusammen wirken, jeder und jede auf ihre und seine eigene Art und Weise. Lass uns einfachzusammen einen wunderschönen Weltgemeinschaftsgarten schaffen, in dem Vielfältiges friedlich nebeneinander und miteinander wachsen darf.

Lass uns ein Vorbild für unsere Kinder sein und nimm sie in unseren friedlichen Garten mit. Und sag nicht, dass Du als Einzelner zu wenig bewirken könntest. Du kannst in dem kleinen Rahmen, in dem Du Dich bewegst, so viel bewirken!



**WIR BRAUCHEN DICH;  
LASS UNS ZUSAMMEN MEHR UND MEHR  
IM FRIEDEN SEIN!**

# INHALT

Einführung .....	9
Entspannungsübung .....	16
Portraits: Arunga Heiden & Iria Schärer .....	19
Krieg und Frieden, Schatten und Licht .....	20
Der Samen in Deinem Ackerboden .....	24
Einflüsse auf die Samen im Ackerboden.....	26
Gestalter im eigenen Reich .....	30
Deine inneren Berater .....	37
Pflegen und kultivieren, was im Friedensgarten wachsen soll .....	40
Gute Werkzeuge .....	42
Stärkung Deiner lichtvollen Seite .....	44
Wachstumsgruppe .....	46
Verbinde Dich mit dem Licht .....	48
Entschleunigung und Achtsamkeit .....	50
Meditation .....	56
Höre auf die Stimme Deines Herzens .....	60
Deine wahren Bedürfnisse .....	64
Sei mal allein .....	69
Liebevoll für Deinen Körper sorgen .....	70
Frieden in Deine angespannten Körperbereiche bringen .....	72
Peace Food.....	74
Dein inneres Kind will Freude haben .....	76
Etwas Zeit für Deinen inneren Künstler .....	77
Singen – allein und mit anderen.....	78
Positive Glaubenssätze.....	80
Feier Deine Erfolge .....	83

Wofür Du dankbar bist .....	84
Verbinde Dich mit dem Göttlichen .....	87
Du wirst geführt .....	91
Deine innere Quelle .....	94
Dein innerer Tempel.....	95
Was Deinen Frieden verhindert: Dein Schatten.....	96
Schattengedanken.....	97
Wie kommt der Schatten in Dich hinein .....	102
Dein Schatten erzeugt Symptome, damit Du ihn erlöst.....	104
Selbstschutz .....	107
Psychotherapie .....	109
Umgang mit einem schwierigen Gefühl.....	113
Umgang mit inneren Widersprüchen .....	118
Was Du mit Dir herumträgst .....	122
Vorbild für Kinder sein .....	124
Frieden mit anderen Menschen.....	126
Grenzkonflikte .....	128
Friedensarbeit: Paar .....	130
Friedensarbeit: Gruppen.....	133
Friedensarbeit: Weltfamilie .....	137
Du kannst nicht alles kontrollieren .....	139
Wach sein, wach bleiben.....	140
Danke .....	146
Literaturverzeichnis .....	148
Die Autorin .....	151



ES  
GIBT

KEINE  
GERECHTEN

KRIEGE

MEINE  
Söhne  
kriegen

nicht!

PEACE

# EINFÜHRUNG

Wenn ich in diesen Tagen auf die Welt schaue, überkommt mich ein Gefühl der tiefen Besorgnis. Wir alle wünschen uns Frieden in der Welt, doch es ist zum Verrücktwerden: Nicht dass die Welt aus den zahlreichen Kriegserfahrungen so vieler Menschen mit schier unermesslichem Leiden und daraus resultierenden Traumata gelernt hätte! Warum setzen wir nicht alles – aber auch wirklich alles – daran, Kriege zu vermeiden? Das Gegenteil ist der Fall: Kriege toben überall auf der Welt.

Wir müssen erleben, wie Menschen einander verfolgen, unterdrücken, ausgrenzen und in jeder erdenklichen Form einfach Unerträgliches antun. Dies mit anzusehen, verletzt und verstört uns alle zutiefst. Die Menschheit scheint sich von ihrer mitmenschlichen Natur verabschiedet zu haben, sie scheint aus dem Erleben eines mitfühlenden, liebevollen Umgangs miteinander regelrecht herausgefallen zu sein.

Wenn ich genau hinschaue – und dazu inspiriert mich meine Arbeit als Psychologische Psychotherapeutin – werde ich gleichzeitig mit dem Unfrieden im Inneren vieler Menschen konfrontiert. In ihnen scheint eine Art innerer Krieg zu toben, ein Krieg, der vielen von uns schlaflose Nächte, Spannungen, depressive Zustände und angstvolle Stunden bereitet.

Uns selbst und der Welt geht es wirklich nicht gut, unser gesamter Planet leidet wie nie zuvor und wir alle spüren, dass es so nicht länger weitergehen kann, wenn wir uns als Menschheit nicht selbst auslöschen wollen. Etwas muss sich also ändern, das ist jedem klar. Aber an welcher Stelle können und wollen wir ansetzen?

Wenn wir daran denken, diese Welt im Außen verändern zu wollen, werden die meisten von uns sogleich von einem tiefen Gefühl der Ohnmacht überflutet: Wie soll denn das gehen?, fragen wir uns. Was können wir als Einzelne schon tun?

Vielleicht ist es ja die bessere Option, wenn wir zunächst damit beginnen, uns unserer inneren Welt und dem Unbehagen in uns selbst zuzuwenden. Das wäre in jedem Fall etwas, das wir bewirken könnten: eine

Friedensarbeit in unserem kleinen, aber so wichtigen Bereich. Jeder Einzelne von uns ist ein Teil dieser Welt, ein kleiner, aber sehr bedeutender Teil. Wenn wir versuchen würden, unser eigenes Leben friedlicher zu gestalten, würden wir schon sehr viel in der Welt bewirken. Wir sind immerhin über acht Milliarden Menschen!

Wir könnten damit beginnen, uns zu fragen, wie es geschehen konnte, dass unsere eigene innere Welt aus der Balance, aus ihrem friedlichen Gleichgewicht geraten konnte. 80 Prozent aller Menschen geben an, sich mehr oder weniger stark gestresst zu fühlen. Das bedeutet, dass der Großteil von uns nicht mehr dazu in der Lage ist, sich zu entspannen und zu regenerieren. Wie konnte es dazu bloß kommen? Ist dies ausschließlich den Einflüssen von außen zuzurechnen oder haben wir selbst vielleicht daran ebenfalls einen Anteil?

Sicher, die Welt, so wie sie heute ist, kann uns durchaus zur Verzweiflung bringen, Angst machen und uns schlaflose Nächte bereiten. Aber ist unserer innerer Zustand damit allein zu erklären?

---

*Wir waren doch nicht immer so!  
Wie also ist der Unfriede in uns  
hineingekommen?*

Als kleines Baby waren wir noch Wesen, die sich herrlich entspannen konnten und einen tiefen Frieden ausgestrahlt haben, wenn ihre Bedürfnisse von einem liebevollen Erwachsenen befriedigt wurden. Aber die Art und Weise, in der Deine frühen Bezugspersonen und später Lehrer, Dein Chef, Freunde, Kinder und Partner mit Dir umgegangen sind, hat Spuren in Dir hinterlassen, sicher auch die eine oder andere Verletzung oder sogar ein Trauma. Der Umgang mit Dir war eben nicht immer liebevoll. Die daraus entstandenen Verletzungen sind in Deinem Körper abgespeichert. Du kannst sie nicht ungeschehen machen. Du hast aber die Möglichkeit, sie wahrzunehmen, zu verstehen und zu verarbeiten, damit sie sich nicht zu einem dauerhaften Zustand des Leidens in Dir verankern.

Für Deinen Seelenfrieden kann es deshalb ganz wichtig sein, einen genaueren Blick auf diese Umstände zu werfen. An Deiner Vergangenheit kannst Du natürlich nichts mehr ändern, die gilt es zu akzeptieren. Aber Du kannst einen friedlicheren Umgang mit ihr finden, wenn Du sie aufarbeitest. Und ganz bestimmt lohnt es sich, genau hinzuschauen, ob Du selbst heute in der Lage bist, liebevoller und friedlicher mit Dir umzugehen, liebevoller, als es vielleicht Deine frühen Bezugspersonen vermochten.

An dieser Stelle bewegen wir uns in einem ganz wichtigen Feld, in dem Du gestalten und wirken kannst. Du kannst vielleicht die Welt im Außen nicht so verändern, wie Du es gern möchtest, aber Du hast heute als Erwachsener die Möglichkeit, Einfluss auf Deine innere Welt zu nehmen und hier Bedingungen zu schaffen, die zu einem friedlicheren und liebevolleren Leben führen.

Es führt nicht zu mehr Frieden, wenn wir immer nur den Eltern und der Welt Schuld an unserem Leiden geben und wenn wir erwarten, dass unsere tiefsten Bedürfnisse durch sie gefälligst befriedigt werden. Damit begeben wir uns in den Stand eines Opfers, das alles erdulden und erleiden, aber eben nichts ändern kann. Lass uns stattdessen mehr Verantwortung für unser eigenes Leben übernehmen und schauen, wie wir die Steine, die uns andere, aber eben auch wir selbst in den Weg legen, beseitigen können.

Vielleicht werden wir nicht nur von außen zur Leistung angetrieben und unter Druck gesetzt, sondern setzen uns selbst unter Druck, indem wir uns an die Erwartungen anderer Menschen anpassen, obwohl wir eigentlich ganz andere Vorstellungen haben. Vielleicht legst Du Dir ja selbst Steine in den Weg, indem Du Dich viel zu lange in Beziehungen und Konstellationen aufhältst, die Dir nicht guttun und Dich womöglich sogar krank machen. Vielleicht schimpfst Du bereits ständig mit Dir, entwertest Dich allzu häufig und gönnst Dir viel zu wenige eigene Freiräume.

Es gibt so viele Möglichkeiten, wie Du Dir selbst das Leben unfriedlich gestalten kannst! Hinzu kommt, dass viele es einfach nicht gelernt haben, mit Stress umzugehen – sei es mit Stress von außen oder mit dem Stress, den wir uns selbst bereiten.

Es existiert also eine unfriedliche Welt im Außen und eine spannungsreiche, unruhige, gestresste Welt in Deinem Inneren. Beides wirkt gegenseitig aufeinander ein. Ganz offensichtlich ist es so, wie es Mystiker sagen: nämlich dass sich die äußere Welt auch in Deiner inneren Welt widerspiegelt und umgekehrt. Wie innen, so außen!

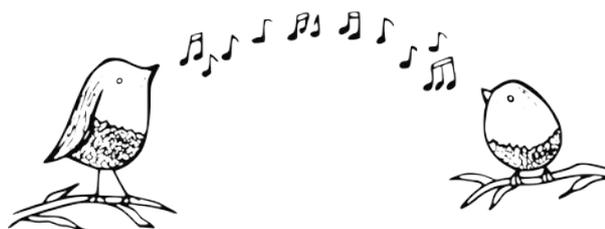
Menschen sind keine Inseln. Wir leben auch nicht auf einer Insel. Im Gegenteil: Wir sind mit uns und allem um uns herum verbunden. Das siehst Du schon daran, dass Du mitleidest, wenn es anderen Menschen schlecht geht. Die Erkenntnis daraus lautet, dass es auf jeden Einzelnen von uns ankommt, ob er im inneren Frieden lebt; wir können uns also nicht losgelöst vom Weltgeschehen betrachten. Es ist somit von größter Bedeutung, dass wenigstens Du ein friedlicherer Mensch wirst und Dich mit Leib und Seele daranmachst, in Dir eine friedlichere Welt, einen inneren Friedensgarten zu erschaffen.

---

*Stell Dir einmal vor, wie sich unsere Welt verändern würde, wenn jeder Mensch zum Friedensstifter würde und sich daranmachte, seine eigene kleine Welt friedlicher zu gestalten!*

*Stell Dir vor, wie es wäre, wenn wir alle dies täten: Wir könnten zusammen ein kraftvolles gemeinsames Energiefeld des Friedens aufbauen!*

Natürlich ist die Vorstellung vom absoluten Frieden ein Ideal, das so nicht zu erreichen ist. Es wird immer Spannung, Disharmonie und Leiden in vielfältiger Form in unserem Leben und in der Welt geben. Aber wir könnten anstreben, friedlicher und liebevoller zu werden, indem wir uns mit unserem Herzen und denen anderer Wesen verbinden. Das ist kein leichter Weg, aber ich kenne keinen besseren. Dies ist meine Vision und sie spiegelt sich im folgenden Liedtext von Arunga Heiden wieder:



## **Ja, ich bin eine Träumerin**

*“Ja, ich bin eine Träumerin, doch ich bin nicht allein.*

*Je mehr wir träumen denselben Traum, wird er  
machtvoll wirken in Zeit und Raum. Folge Deinem  
Herzen, sei bereit!*

*So wird unser Traum Wirklichkeit.*

*Ich träume eine Welt ohne Waffen, eine Welt ohne  
Hass und Krieg, eine Welt, in der wir erschaffen ein  
Leben ohne Kampf und Sieg.*

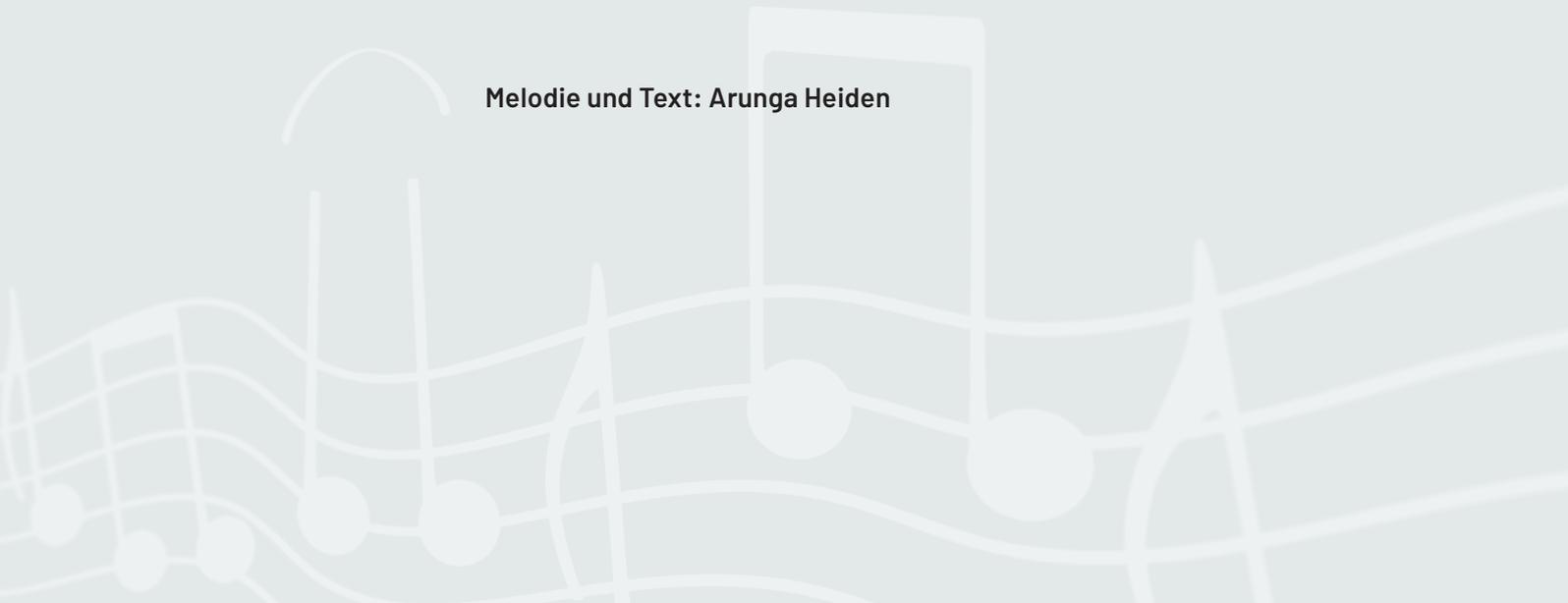
*Ich träume eine Welt aus Farben, jenseits von  
Schwarz und Weiß, wo heilen die Wunden und Narben  
aus Verurteilen und Einsamkeit.*

*Ich träume eine Welt als Familie, aus Mensch  
und Pflanze und Tier, im Teilen der Gaben der Erde  
dankbar und ohne Gier.*

*Ich träume von Liebe und Frieden, die tief im Innern  
entsteh'n, wo wir uns und ander'n die Hände reichen,  
auch wenn wir nicht alles versteh'n.*

*Ich träume eine Welt der Verbundenheit mit der  
Quelle, dem zyklischen Sein in Zuwendung und Acht-  
samkeit Trennung ist Irrtum, wir sind nicht allein!”*

**Melodie und Text: Arunga Heiden**



## WAS IST DEINE VISION?

Nimm Dir ein wenig Zeit und spüre einmal in Dich hinein, ob es in Dir eine Vorstellung gibt, wie ein friedlicheres Leben ausschauen könnte. Vielleicht hast Du ja häufiger schon einmal über dieses Thema nachgedacht und in Dir ist das ein oder andere Friedensbild oder Friedensthema entstanden. Halte Deine Einfälle auf einem Blatt Papier fest. Sie enthalten sicherlich wichtige Informationen, die Du zu einem späteren Zeitpunkt mit anderen Menschen besprechen könntest. Bewerte Deine Vorstellungen von einer friedlicheren Welt nicht. Nimm sie einfach wahr und akzeptiere sie so, wie sie sich gezeigt haben. Es ist gut, eine friedliche Vision in sich zu tragen, selbst wenn Du nicht weißt, ob und wie Du sie umsetzen könntest. Ganz automatisch werden sich Deine Achtsamkeit und Dein Handeln mit dieser Vision verbinden und Du wirst Dich mehr und mehr auf die Umsetzung ausrichten in dem Rahmen, der Dir eben möglich ist.

Visionen, die mit Deinem Herzen verbunden sind, werden immer eine heilsame Kraft entfalten. Das liegt einfach daran, dass Dein Herz viel weiser ist, als es Deine Gedanken je sein könnten. Deinem Herz kannst Du trauen. Es möchte nur das Allerbeste für Dich, vor allem Frieden und ein Leben in Liebe und Verbundenheit. Schwelge also ruhig in Deiner Vision. Du wirst sehen, dass dies wunderbare Auswirkungen auf Deine Gedanken, Deine Gefühle und Deine körperlichen Empfindungen haben wird. Denn unser Gehirn hält unsere Vorstellungen und Visionen für wahr, weil es nicht zwischen Vision und einer erlebten Erfahrung unterscheiden kann. Verstehst Du, wie viel Macht also unsere Träume und Visionen haben, im Guten wie im Schlechten?

Wenn wir Menschen uns doch wieder trauen würden, mehr zu träumen und uns von unseren Herzensvisionen leiten lassen, könnten wir so Vieles in uns und in der Welt zum Besseren verändern!

I have a dream. Das waren die berühmten Worte von Martin Luther King, mit denen er seine Friedensvision vom Ende der Apartheid öffentlich verkündete. Er muss ein friedlicher Mensch ohne diskriminierende Vorstellungen gewesen sein, um einen solchen Traum

in sich entstehen lassen zu können. Und er muss gleichzeitig viel Mut besessen haben, seinen Traum öffentlich zu verkünden. Seine Vision wurde zu einem wichtigen Meilenstein auf dem Weg zu mehr Gleichberechtigung und Akzeptanz von Menschen, die aufgrund ihrer Hautfarbe so viel Grausamkeit und Leid erfahren mussten. Nicht, dass seine Vision bereits vollkommen in die Wirklichkeit umgesetzt worden wäre – aber es ist seitdem wirklich eine Menge passiert. Denk nur an Barack Obama! Dass er Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika werden konnte, ist vor allem den vielen Menschen zu verdanken, die sich im Vorfeld für die Umsetzung der Vision von Martin Luther King eingesetzt haben.

Wir brauchen also Menschen mit heilsamen Visionen, um mehr Frieden zwischen Menschen unterschiedlicher Hautfarbe, Nationalität, Religion, kultureller Vorstellungen oder sexueller Orientierung zu erreichen.

---

*Frieden kann aber nicht nur erdacht werden; er kann nur durch ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit Dir selbst und mit der Welt entstehen.*

Große Vorbilder in diesem Zusammenhang sind für viele Menschen zum Beispiel Mutter Teresa und Gandhi, aber auch Thich Nhat Hanh, ein inzwischen verstorbener buddhistischer Mönch aus Vietnam. Sie alle haben ein friedliches und liebevolles Leben wirklich gelebt. Die Art und Weise, wie sie Frieden gelebt haben, ist dabei die eigentliche Botschaft für uns alle. Thich Nhat Hanh sagte: „Frieden ist eine Praxis, keine Hoffnung. Wenn Du mehr Frieden in der Welt möchtest, dann sei Frieden!“

Dieses Buch möchte ein Plädoyer für den friedlichen Weg des Herzens sein. Es möchte Dich ermutigen, Dich in dieser verrückten, lauten Welt wieder mehr mit Deinem Herzen zu verbinden und dabei Stille zu finden eine Stille, in der Du Deine eigene, ganz leise Herzensstimme hören kannst, um ihr schließlich mehr und mehr zu vertrauen. Wenn Du Dich von Deinem Herzen leiten lässt, wirst Du Dich zwangsläufig von einem unfriedlichen Lebensstil entfernen, der eh Deinen eigentlichen wahren Bedürfnissen zuwiderläuft.

Dieses Buch möchte Dich ermuntern, Deine eigene Natur wiederzuentdecken und Mensch zu werden, ein Mensch mit Herz, der all seine Widersprüche und Unvollkommenheit achtsam und mit Mitgefühl betrachten und umarmen kann. Wenn wir herzlicher werden, können wir sogar lernen, unsere Spannungen, Ängste und andere unliebsame Gefühle wie Wut, Gier und Eifersucht auszuhalten. Wir können wirklich lernen, uns unseren unangenehmen Gefühlen und schwierigen Seiten zuzuwenden und sie zu akzeptieren. Wir müssen sie nicht betäuben oder in anderer Form von uns fernhalten. Wir können sie stattdessen durch tiefe Annahme in uns integrieren und damit transformieren.

Dies ist ein so unglaublich wichtiger Teil der inneren Friedensarbeit. Denn wenn es Dir gelingt, Dich

selbst mit Mitgefühl zu betrachten und zu behandeln, wird es Dir auch viel leichter fallen, auf schwierige, vollkommen anders denkende Menschen zuzugehen und sie zu tolerieren. Du wärst sogar in der Lage, mit vollkommen anders denkenden Menschen in einen konstruktiven Dialog zu treten. Du könntest zu einem Brückenbauer zwischen unterschiedlichen Welten werden.

---

*Wäre das nicht ein echter Beitrag  
zu mehr Frieden?*

Zunächst aber muss die Reihenfolge stimmen: Erst musst Du zum Friedensarbeiter in Deiner eigenen Welt werden, bevor Du als Brückenbauer und Friedensbringer in der äußeren Welt wirken kannst.



Du siehst, es lohnt sich, Dich auf den inneren Weg zum Friedensbringer zu machen. Du wirst so Vieles dabei entdecken und gewinnen. Auf diesem Weg wirst Du Deinen lichtvollen Seiten begegnen und gleichzeitig in Deine psychische Unterwelt hinabtauchen, um Deine eher verborgenen, aber umso wichtigeren Schattenseiten aufzuspüren. Während Dich Deine lichtvollen Seiten stärken, sind es diese Schattenseiten, die Dich häufig davon abhalten, ein liebevolleres, verbundeneres Leben zu leben. Deshalb ist es auch so wichtig, dass Du Dich ihnen annäherst.

So wie wir auf langen Wanderwegen einen Rucksack mit den notwendigen Utensilien auf dem Rücken tragen, wirst Du auf Deinem Weg nach innen ebenfalls etwas benötigen, das ich als „Werkzeuge“ bezeichnen würde. In diesem Buch wirst Du einige dieser wertvollen Werkzeuge finden, die Dich unterstützen und sowohl Deine lichtvollen Seiten stärken als auch eine Hilfe beim Umgang mit schwierigen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Empfindungen sein können.

Probiere die verschiedenen Werkzeuge aus. Du musst sie ja nicht alle in Deinem täglichen Leben einsetzen. Das wäre vermutlich sowieso zu überfordernd. Aber mit der Zeit kannst Du das ein oder andere neue Werkzeug ausprobieren und, wenn Du es für tauglich hältst, in Dein Leben integrieren. Es tut einfach immer gut, für die verschiedensten Gelegenheiten das passende Werkzeug zur Hand zu haben. Das ist notwendig, um Deinen inneren Friedensgarten zu gestalten.

Die Schaffung eines friedlichen Gartens gleicht einer spannenden Erforschungsreise. Wie jede Reise wird sie Dich auch in unbekannte Regionen führen und vermutlich das ein oder andere unbehagliche Gefühl der Unsicherheit für Dich bereithalten, einfach deshalb, weil Du die Komfortzone dabei ein wenig verlassen musst. Doch diese Reise nach innen wird sich ganz sicher für Dich lohnen!

Nimm Dir für Deine innere Friedensarbeit Zeit und Raum. Sorge dafür, dass Du auch einmal Zeiten hast, zu denen Du ganz ungestört bist. Denn wie wolltest Du einen Friedensgarten schaffen, wenn Du den ganzen Tag in Eile und Hektik verbringst? Etwas ungestörte Zeit für Dich selbst ist dabei wahrlich kein Luxus, sondern eine wesentliche Voraussetzung, um Dich mehr

Deinem inneren Friedensprozess hingeben zu können.

Du wirst in diesem Buch zahlreiche Imaginationsübungen finden. Imaginationen sind bildhafte Vorstellungen, mit denen Du etwas tiefer als gewohnt in Deine Seele eintauchen kannst. In den Übungen wirst Du eingeladen, zu ganz bestimmten Themen in diese innere Bilderwelt einzutauchen. Du kannst Deine aufsteigenden Gefühle sodann durchaus als Sprache Deiner Seele verstehen.

Betrachte die Imaginationsübungen als Werkzeuge, die Dir dienlich sein können, um Dich mit Deiner lichtvollen Seite zu verbinden. Sie wirken stabilisierend und werden Dir dabei helfen, Dich wieder mehr zu spüren und Deine wahren Bedürfnisse zu erkennen.

Andere Imaginationsübungen werden Dich dazu einladen, Dich Deinen Schattenseiten zuzuwenden und dadurch einen Umgang mit ihnen zu finden.

Die Imaginationsübungen in diesem Buch sind mit einem Symbol gekennzeichnet:

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



Damit die Übungen ihre heilsame Wirkung in Dir entfalten können, wäre es gut, wenn Du Dich vor der Durchführung der Übung ein wenig entspannst. Du kannst Dich dann einfach besser auf Deine inneren Bilder und Vorstellungen einlassen und wirst dabei auch nicht allzu sehr durch die Außenwelt oder Deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen abgelenkt.

Auf der nächsten Seite stelle ich Dir die Entspannungsübung vor, die Dir in diesem Buch immer wieder begegnen werden.

# 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.

Die Entspannungsübungen in diesem Buch sind mit einem Symbol gekennzeichnet:

Immer wenn Du die vorangegangene **Entspannungsübung** durchführen solltest, siehst Du dieses Symbol:



Immer wenn Du eingeladen wirst, Dein inneres Bild **zu malen**, siehst Du dieses Symbol:



Am Ende einer jeden Übung wirst Du eingeladen, Deine gewonnenen inneren Bilder zu malen. Du wirst Dich vielleicht fragen, wozu dies gut sein soll. Die Antwort ist: Durch das Malen kann sich Deine Seele direkt ausdrücken und etwas zu Papier bringen, ohne dass Du hierzu Worte gebrauchen müsstest. Du kannst ein gemaltes Bild zudem länger auf Dich wirken lassen und es immer mal wieder zur Hand nehmen, wenn Du es möchtest. Durch das Malen kannst Du sogar noch ein wenig tiefer in das jeweilige Thema gelangen, weil Dir beim Malen noch das ein oder andere zusätzliche Detail einfallen wird. Bitte denke beim Malen nicht zu viel über das Thema nach. Im Gegenteil: Dein Verstand ist beim Malen eher hinderlich. Lass am besten das Bild einfach aus Dir herausfließen, ganz spontan, gerade so, wie es Dir in den Sinn kommt.

Malen macht einfach Freude. Es wird Dich dazu anregen, Dich auf eine spielerische Art und Weise auszudrücken. Dein inneres Kind wird sich freuen!

Daneben schaffst Du Dir durch das Malen einen zusätzlichen Zugang zu Dir selbst und erhältst wichtige Informationen, die Du allein über Dein Denken nie erhalten würdest.

Der Volksmund sagt: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Ich bin überzeugt davon, dass dies zu einhundert Prozent stimmt. Bei dieser Art des Malens geht es nicht darum, gut zu malen. Es geht auch nicht darum, ein Bild zu produzieren, das Du Dir in jedem Fall an die Wand hängen könntest. Vielleicht wird Dir das ein oder andere Bild gefallen oder es berührt Dich so sehr, dass Du es doch an die Wand hängen möchtest. Aber dies ist nicht der Sinn des Malens. Es handelt sich vielmehr um etwas, das man als Ausdrucksmalen bezeichnet. Der Sinn dieser Art des Malens ist erfüllt, wenn Du das gute Gefühl erhältst, Einsichten aus Deinem Bild zu erhalten, die Du sonst nicht erhalten hättest. Der Sinn ist erfüllt, wenn Du das gute Gefühl erhältst, mit Deiner Seele kommunizieren zu können auf eine Art, die Dir zuvor nicht möglich gewesen ist.

Das Schöne dabei ist, dass Malen sehr viel Freude bereiten kann. Es ist einfach wunderbar, in die Welt der Farben einzutauchen und mit ihnen zu experimentieren. Du kannst jede Art von Farbe verwenden. Am leichtesten wird es Dir fallen, wenn Du zunächst entweder Pastellkreiden, die man so schön verwischen kann, oder Gouache-Farben benutzt. Bist Du eher der Typ, der lieber zeichnet, besorge Dir vielleicht ein paar schöne Aquarell und oder Buntstifte.

Ferner benötigst Du einen Satz Pinsel in verschiedenen Größen und vor allem Papier. Für den Anfang reicht ein Zeichenblock mittlerer Größe vollkommen aus. Wenn Du mit der Zeit Freude am Malen entwickeln solltest, kannst Du Dir ja immer noch hochwertiges Papier in verschiedenen Formaten zulegen. Besondere Freude macht das Malen, wenn Du zusammen mit anderen malst. Es ist ohnehin sehr hilfreich und unterstützend, wenn Du die Übungen in einer kleinen Gruppe durchführen würdest. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass inneres Wachstum viel leichter und besser zusammen mit anderen, Dir vertrauten Menschen möglich ist. Natürlich kannst Du alles auch ganz allein machen, das ist vollkommen in Ordnung. Es ist nur ein wenig schwieriger, als wenn Du von einer wohlwollenen Gruppe unterstützt wirst.

Wenn Du selbst eine Gruppe aufbauen möchtest, wähle hierfür drei bis sechs Personen, mit denen Du Dir einen vertrauensvollen Wachstumsprozess vorstellen kannst. Diese Gruppe könnte Deine Wachstumsgruppe werden, ihr Wert kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden! In einer vertrauenswürdigen Gruppe könntet Ihr Euch auch gegenseitig die gemalten Bilder zeigen und Eure Eindrücke und Anregungen zum jeweiligen Bild teilen. Mehrere Augen sehen einfach mehr und sie sehen vor allen Dingen das, was Du vielleicht im ersten Moment gar nicht sehen möchtest. Sie sehen außerdem Dein Potenzial – all das, was Du bislang vielleicht noch nicht entfaltet hast.

Zum Thema Wachstumsgruppe gibt es noch ein weiteres Kapitel in diesem Buch.

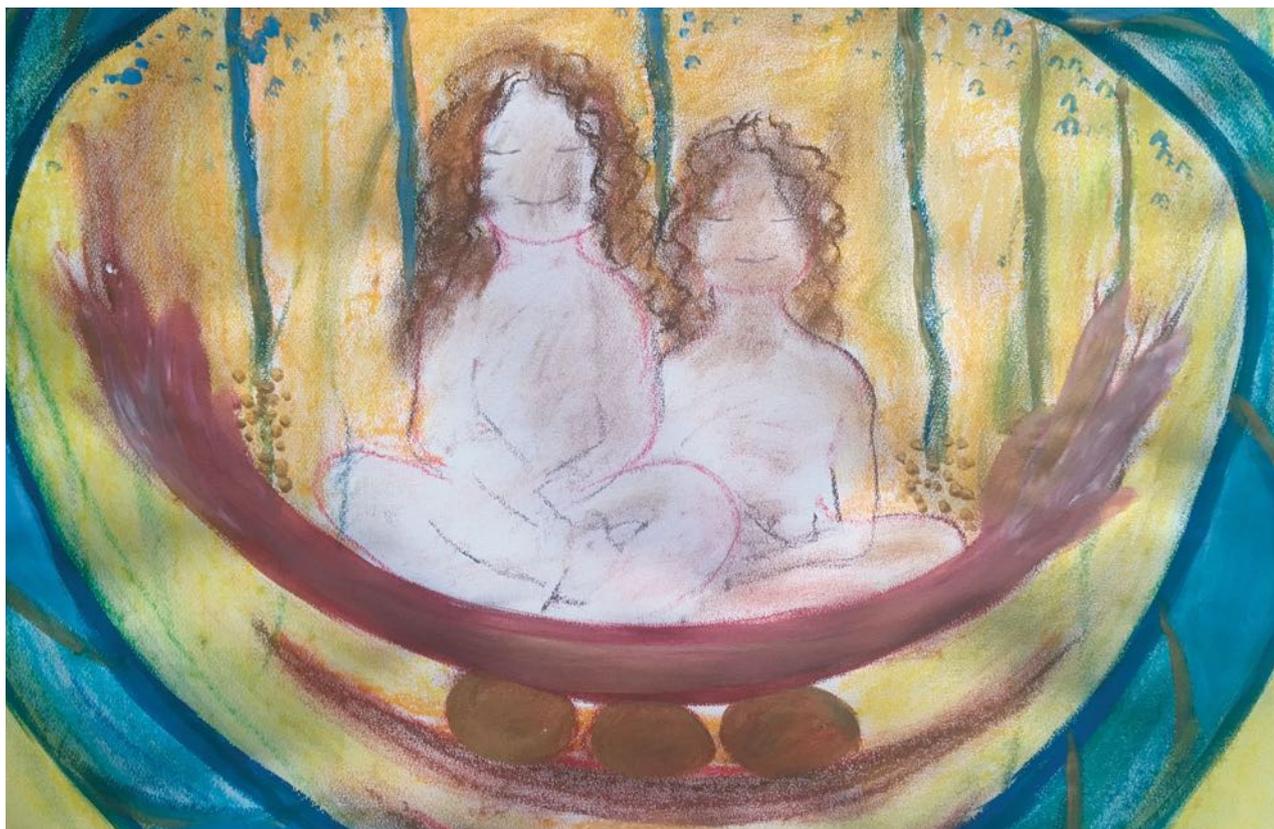
Beim Schreiben dieses Buches hörte ich zufällig einige der wunderbaren Lieder von Iria Schärer und Arunga Heiden. Sie singen von Liebe und Frieden und machen Mut, sich auf den eigenen Weg zu begeben. Diese Lieder werden Dich auf Deinem Weg durch dieses Buch begleiten, Du kannst sie mit Deinem Handy

durch einen **QR-Code** abrufen. Daneben ist es aber auch möglich, direkt über die Webseite der beiden die Lieder zu bestellen, entweder einzeln oder als CD. Nimm Dir die Zeit und lasse das jeweilige Lied ein wenig auf Dich wirken, vielleicht geht es Dir dann genau wie mir und Du hörst die Lieder dann sogar den ganzen Tag rauf und runter!

Während Du durch die Übungen in diesem Buch hindurchgeführt wirst, achte gut auf Dich und nimm Deine innere Stimme ernst, wenn sie Dir sagen sollte, dass Du ruhig einmal eine Pause zwischen den Übungen einlegen solltest oder dass eine Übung Dir gerade nicht guttut.

Vertraue Deiner Wahrnehmung! Und ganz wichtig: Wenn Du das Gefühl bekommen solltest, auf Deinem Weg therapeutische Unterstützung zu brauchen gönne sie Dir! Du bist dann nicht zu schwach, um allein Deine Friedensarbeit durchzuführen, sondern verantwortungsvoll Dir gegenüber. Das nennt man Selbstliebe. Auch das dürftest Du dann als Friedensarbeit ansehen.

Und nun lass uns beginnen ...



# Arunga Heiden

Jahrgang 1963

**Sängerin, Komponistin, Klangtherapeutin,  
Ritualleiterin**

*"Musik, Sprache und Bewegung sind die Ebenen, mit denen ich mir von Kindheit an das Leben und die Welt erschlossen habe. Die Stimme erlebe ich in Tönen, Liedern und Worten als mein ureigenes Instrument, die Ohren als mein Tor, das Wesentliche wahrzunehmen. Meine Liebe zum Leben und die Weisheit der Naturzyklen fließen in meine Lieder ein. In meiner jetzigen Arbeit verbindet sich meine spirituelle, heilerische und meine musikalisch künstlerische Seite auf für mich wundervolle Weise."*

**YouTubeKanal:**

[www.youtube.com/@arungaheiden3141](http://www.youtube.com/@arungaheiden3141)

**Weitere Informationen,**

**aktuelle Termine, Hörproben und Onlineshop:**

[www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de)



# Iria Schärer

Jahrgang 1964

**Liedermacherin und Psychologin**

*"Ich schreibe "Lieder fürs Leben", die ermutigen sollen, auf die innere Stimme zu hören, den eigenen Weg zu gehen und das Leben zu feiern. Die heilsame und Verbindung schaffende Wirkung des Singens und der Musik durfte ich immer wieder selbst in meinem Leben erfahren. Es ist mir eine große Freude, meine Erfahrungen weiterzugeben und mit anderen teilen zu können."*

**YouTubeKanal:** [www.youtube.com/@iria.de](http://www.youtube.com/@iria.de)

**Weitere Informationen, aktuelle Termine,  
Hörproben und Onlineshop:** [www.iria.de](http://www.iria.de)

# KRIEG UND FRIEDEN, SCHATTEN UND LICHT

Krieg und Frieden, Schatten und Licht – beides finden wir in unserer eigenen Welt und in der Welt um uns herum vor.

Lass uns zunächst einmal ganz bewusst in das Wort Frieden eintauchen. Frieden – lass dieses Wort einmal ganz in Ruhe in Dir erklingen ...

Wenn Du ganz bewusst das Wort Frieden aussprichst und Dich mit all Deinen Sinnen in einen friedlichen Zustand hineinbegibst, indem Du Dir zum Beispiel vorstellst, wie Du Dich gerade in einer ganz entspannten Situation befindest, wirst Du friedlicher und entspannter.

Stell Dir einfach vor, wie ein langer, schöner Sommertag zu Ende geht und sich eine friedliche Abendstimmung über einen schönen Garten legt.

Die letzten Sonnenstrahlen tauchen die Welt in ein mildes goldenes Licht und Du spürst, wie Du jede Anstrengung des Tages loslassen kannst.

Die Wirkung des Wortes Frieden verstärkt sich noch, wenn Du Dir vorstellst, wie Du Frieden regelrecht einatmest. Beim Ausatmen stellst Du Dir vor, wie Du jegliche Anspannung aus Dir herausfließen lässt.

Führe diese kleine Atemübung ein paar Minuten durch und Du wirst sehen, dass Du Dich nach einiger Zeit schon ein wenig entspannter und friedvoller fühlen wirst.

## WELCHE FARBE HAT DER FRIEDEN?



### Führe zuerst die Entspannungsübung durch



Nun stelle Dir noch einmal diese friedliche Stimmung im Garten vor oder eine Situation, in der Du schon einmal ein tiefes Gefühl des

Friedens erlebt hast. Lass Dich ein wenig in dieses Gefühl hineinsinken und verweile darin. Welche Farbe würdest Du Deinem Gefühl des Friedens geben?

Mal Deine Friedensfarbe!



Schau Dir danach in Ruhe Deine Friedensfarbe an. Es ist unwahrscheinlich, dass Du eine dunkle Farbe gewählt hast. Denn die Farbe Deines Friedens spiegelt eine lichtvolle, entspannte, liebevolle Seite Deines eigenen Seins wider. Falls Du doch eine dunklere Farbe gewählt haben solltest, wird es Dir vermutlich schwer gefallen sein, den Frieden wirklich zu spüren. Wiederhole die Übung dann noch einmal zu einem späteren Zeitpunkt, wenn Du Dich ein wenig mehr entspannen und friedlicher fühlen konntest. Eine lichtvolle Farbe, die Du für Deinen Frieden gewählt hast, kannst Du nun im Alltag nutzen: Immer dann, wenn Du Dich angespannt und gestresst fühlst, kannst Du Dich mit Deiner Friedensfarbe verbinden. Stell sie Dir ganz intensiv vor, umhülle Dich mit ihr. Sie wird sich sehr heilsam für Dich anfühlen.





# EINFLÜSSE AUF DIE SAMEN IM ACKERBODEN

In den ersten Lebensjahren sorgen Deine nahen Bezugspersonen – meist Dein Vater, Deine Mutter und andere Familienangehörige – für Dich. Wenn sie liebevoll gewesen sind und sich um Deine zentralen Bedürfnisse wie Sicherheit, Geborgenheit, Nähe und Verbundenheit gekümmert haben, ist es ihnen gelungen, diese Samen in Dir zu wässern und zu düngen, sie durch ihre Pflege in Dir keimen und wachsen zu lassen. Manch schöne Pflanze wird dadurch in Dir entstanden sein, die Du als heilsam und gut bezeichnen würdest. Über diese Pflanzen kannst Du Dich freuen. Es ist wunderbar, eine Pflanze der Freude und des Mitgefühls in sich zu tragen. Sie werden Dich stärken und Dich durch Dein Leben tragen.

Wenn die Lebensumstände in Deiner frühen Kindheit gut gewesen sind, haben sich Deine Eltern als guter Gärtner und gute Gärtnerin in Deinem inneren Garten betätigt und Samen der Wut, Angst, Eifersucht und so weiter nicht gegossen und gedüngt, sodass sie nicht übermäßig austreiben und in Dir wachsen konnten. Natürlich hast Du diese Art von Gefühlen als Kind erlebt. Und vielleicht haben Deine Eltern Dir auch durch ihr liebevolles Handeln vorgelebt, wie gut sie selbst mit ihren schwierigen Gefühlen umgehen können, und sie sind in der Lage gewesen, auf Dich beruhigend einzuwirken.

Wenn Du zum Beispiel Angst gehabt hast, haben Dich Deine Eltern liebevoll in den Arm genommen und Dich beruhigt. Oder sie sind auf Deine Wut eingegangen und haben versucht zu verstehen, was der Grund für Deine Wut ist. So konntest Du Geborgenheit, Verbundenheit und inneren Frieden erleben. Liebevolle Eltern wässern und düngen Deine leidvollen Samen halt nicht, sodass sie nicht gedeihen können und im Boden einfach brachliegen.

Aber die Realität ist meist eine andere. Auch die besten Eltern sind nicht perfekt und können deshalb nicht als ideale, stets bewusste und wissende Gärtner fungieren. Aus diesem Grund passiert es dann leider doch, dass sich durch mangelnde oder falsche elterliche Pflege so manch leidvolles Pflänzchen oder viel-

leicht sogar ein schattiger Busch in unserem inneren Garten einnistet.

Kinder denken: Wenn sie nur lieb und brav sind, werden sich die Eltern schon irgendwann mitfühlend verhalten. In Wirklichkeit aber hast Du nur sehr wenig Einfluss darauf, wie kompetent und liebevoll sich Deine Eltern als Gärtner in Deinem inneren Garten betätigen. Und da dieser elterliche Einfluss, ihr Wässern und Düngen, auf die Samen in Deinem ganz speziellen Ackerboden fällt, wirst Du auch in Deiner ganz eigenen Weise auf diese Einflüsse reagieren. Das gehört zu den Dingen, die Du hinnehmen musst, Du kannst sie einfach nicht ändern, gleichgültig wie sehr Du Dich auch anstrengen magst.

## WELCHE PFLANZEN SIND HERANGEWACHSEN?



### **Führe zuerst die Entspannungsübung durch**



*Lass Deine Kindheit Revue passieren und schau einmal genau hin, ob Dir bestimmte Pflanzen auffallen, die in Dir während dieser Zeit gewachsen sind. Wie sehen diese Pflanzen aus?*

*Und um welche Pflanzen handelt es sich überhaupt? Gibt es eine besondere Pflanze, die durch die liebevolle Pflege Deiner Eltern in Dir gewachsen ist und für die Du besonders dankbar sein kannst?*

*Kannst Du umgekehrt eine Pflanze sehen, die schon ordentlich gewachsen ist, Dir aber heute das Leben schwer macht?*

*Mal dieses Bild.*



Vielleicht hast Du nun ein paar wunderschöne, blühende, freudvolle Pflanzen gesehen, über die Du Dich freust und die Du weiterhin kultivieren möchtest.



Dazu musst Du sie natürlich beständig in Deinem gärtnerischen Blick behalten, sie regelmäßig wässern und düngen. Du musst darauf achten, dass sie nicht von Insekten oder Wühlmäusen angegriffen und beschädigt werden.

Wie sieht es mit den unheilvollen, unfriedlichen Pflanzen aus? Welche hast Du ausgemacht? Solltest Du einige wahrgenommen haben, bewerte dies nicht gleich negativ. Betrachte es als für Dich hilfreich. Denn so kannst Du Dich bewusst darum kümmern, dass die Pflanzen, die Dein Wohlbefinden beeinträchtigen, nicht noch weiter und stärker heranwachsen.

So schwierig es auch für Dich sein mag, Pflanzen der Angst, Sorge und Unruhe, sprich des Unheilvollen in

Dir wahrzunehmen – genau an dieser Stelle beginnt Deine Möglichkeit der Einflussnahme.

---

*Du kannst im Hier und Jetzt in Deinem inneren Garten etwas gestalten.*

*Du bist ja der Gärtner oder die Gärtnerin!*

Ganz anders als in Deiner Kindheit, in der Du von Deinen Eltern und den damaligen Lebensumständen existenziell abhängig und ihnen mehr oder weniger hilflos ausgeliefert gewesen bist, kannst Du jetzt handeln, also die gärtnerische Gestaltung und Pflege Deines inneren Gartens selbst in die Hand nehmen. Das ist eine wirklich großartige Nachricht. Eigentlich brauchst Du somit nur Mut, um die Dinge verändern zu können, die Du ändern möchtest!

## Möge die Liebe

*“Mögen die Wege sich weiten, auf denen  
ihr nun weiterzieht, und mögen sie euch sicher leiten,  
dort hin wo nach ihr euch sehnt.*

*Möge die Liebe euch immer weiter tragen,  
Und möge das Licht mmmh Und möge das Licht durch  
eure Herzen strahlen. Möge das Licht durch eure Herzen  
strahlen.*

*Möge die Sonne euch leuchten, wenn ihr am Verzagen  
seid, und alle Trübsal verscheuchen, mit ihrem farbigen  
Kleid.*

*Refrain*

*Möge der Wind euch begleiten, wohin der Kompass  
auch zeigt, und möge er euch sanft geleiten, mit seiner  
Lebendigkeit.*

*Refrain*

*Mögen die Flüsse euch tragen, durch jede wechselnde  
Zeit, und mögen wir Vertrauen wagen, in den, der die  
Strömungen kennt.*

*Refrain*

*Möge die Liebe euch immer weiter tragen,  
Und möge das Licht durch eure Herzen strahlen. “*

**Melodie und Text: Iria Schärer**  
Zu finden auf der CD: “Geborgen”





## GESTALTER IM EIGENEN REICH

Jetzt, hier und heute ist der Zeitpunkt gekommen, an dem Du selbst Gärtner und Gärtnerin in Deinem inneren Garten sein kannst und solltest. Heute bist Du selbst für das Gedeihen in Deinem inneren Garten verantwortlich. Nur Du kannst dafür sorgen, dass Dein Garten zu einem wunderschönen Friedensgarten heranwächst. Ganz unabhängig davon, wer bislang in Deinem Garten gegraben und ihn nach eigenem Gutdünken gestaltet hat – jetzt kannst und solltest Du Dich gegen jede Fremdbeeinflussung wehren. Du solltest sogar jedem fremden Gärtner in Deinem Garten, den Du nicht explizit zur Mithilfe eingeladen hast, den Spaten aus der Hand nehmen.

---

*Kein anderer als Du hat etwas in Deinem inneren Garten zu suchen, es sei denn, Du bittest wirklich aktiv darum.*

Du hast sogar das Recht, andere Deines Gartens zu verweisen und auf Dein Recht zu pochen, Deinen Garten ganz allein so zu gestalten, dass nur Du Dich darin wohlfühlst. Schließlich kannst nur Du wirklich wissen, wie Dein innerer Garten aussehen und was er Dir bieten soll. Es gibt so viele unterschiedliche Arten von Gärten; Dein Garten muss zu Dir passen, zu dem, wie Du in Deinem Garten leben möchtest. Wenn Nachbarn, Eltern oder die Gesellschaft sich Deines Gartens bemächtigen und Dir ihren Willen aufdrücken wollen, wehre Dich. Andernfalls lebst Du bald schon in einem fremdbestimmten Garten und wirst unfrei.

Lässt Du Dich fremdbestimmen, breitet sich unerschwellig schnell Ärger in Dir aus. Und das gefährdet Dein inneres Gleichgewicht. Wenn Du nicht dazu kommst, für Deine zentralen Bedürfnisse zu sorgen, sie zu befriedigen, wirst Du kaum in innerem Frieden leben können.

Wollen Dir andere ihre Vorstellung von der Gestaltung Deines Gartens aufzwingen, hast Du im Grunde zwei Möglichkeiten: Entweder gehst Du in die Auseinandersetzung und grenzt Dich ab oder Du unterwirfst Dich den Erwartungen. Hab daher Mut und traue Dich, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen.

Nur so kannst Du authentisch und in möglichst vollkommener Übereinstimmung mit Dir selbst leben.

Sei Dir stets bewusst: Nur Du bist dafür zuständig, dass aus Deinem Garten ein wirklicher Friedensgarten wird. Gib diese Verantwortung niemals an andere ab!

### BIST DU SELBST DER GÄRTNER ODER DIE GÄRTNERIN IN DEINEM GARTEN?



#### **Führe zuerst die Entspannungsübung durch**



*Lass ein Bild von den Samen im Ackerboden und dem dazugehörigen Garten vor Deinem geistigen Auge entstehen. Betrachte in Ruhe, was sich Dir zeigen möchte. Kannst Du ein Stück Deines Gartens sehen?*

*Und wenn ja: Kannst Du Dich sehen, wie Du in Deinem Garten arbeitest und ihn pflegst? Oder gibt es da eine Person oder gar mehrere, die sich dort ungefragt aufhalten und in Deinem Garten arbeiten?*

*Mal Dich als Gärtner oder Gärtnerin in Deinem Garten.*



Wenn Du fremde Menschen vor Deinem geistigen Auge in Deinem Garten gesehen haben solltest, musst Du dafür sorgen, dass Du sie Deines Gartens verweist. In diesem Fall wird es ganz wichtig für Dich sein, die Grenzen Deines Gartens klarer und stabiler zu ziehen. Denn wie kann es sein, dass ungebetene Gäste einfach so in Deinen Garten gelangen können? Schau einmal auf Dein Gartentor und den Zaun.

Beide sollten wirklich so stabil und abgesichert gestaltet sein, dass Du Dich im Garten ganz sicher, friedlich und geborgen fühlen kannst.



Das ist immens wichtig, Du möchtest ja bestimmt auch nicht, dass Deine Gartennachbarn einfach ungefragt über eine zu niedrige Gartenhecke oder einen Jägerzaun springen können, um dann plötzlich auf Deiner Terrasse zu stehen. Und Du brauchst bestimmt keine Hausierer, die Dich mit zweifelhaften Angeboten belästigen.

Vielleicht ist Dein Garten bereits gut zur Außenwelt hin abgegrenzt. Falls nicht, kann es für Dich keine wichtigeren Übungen geben als die folgenden:

## DEIN SICHERER GARTEN



### **Führe zuerst die Entspannungsübung durch**



*Lass ein Bild von Deinem inneren Garten vor Dir auftauchen – genau so, wie er Dir gerade spontan in den Sinn kommt. Setz Dich in diesen Garten hinein und betrachte ihn. Welche Bäume und Pflanzen kannst Du wahrnehmen? Gibt es dort ein schattiges Plätzchen, an dem Du sitzen kannst, wenn die Sonne viel zu heiß vom Himmel herunterscheint?*

*Schau Dich genau um, ob es eine Wasserstelle gibt, Gartengeräte zu sehen sind oder sogar Tiere dort leben. Spüre in Dich hinein, wie Du Dich in diesem Garten fühlst.*

*Wenn Du Dich ganz sicher und geborgen fühlen solltest, ist es wunderbar.*

*Falls nicht, sieh Dir Deine Gartengrenzen einmal genauer an:*

*Wie und wodurch ist der Garten von den Nachbargrundstücken abgegrenzt?*

*Gibt es einen Gartenzaun oder eher locker angepflanzte Hecken, durch die jeder schnell hindurchgehen kann?*

*Gibt es ein stabiles Gartentor, das Du, wenn Du es möchtest, von innen verschließen könntest?*

*Mal dieses Bild.*



Schau Dir dann das Bild noch einmal etwas genauer an und stabilisiere die Grenzen Deines Gartens, wenn es Dir notwendig erscheint. Zieh zum Beispiel mit einem Buntstift den Zaun etwas höher, schließe das Gartentor fest zu und Sorge dafür, dass dieses Tor nicht einfach von außen zu öffnen ist. Vielleicht malst Du einen zusätzlichen Riegel hinein.

---

*Sichere Deinen Garten so gut, wie es nur geht, Deiner Fantasie sind bei der Ausgestaltung keine Grenzen gesetzt.*

Du kannst Dir auch ein starkes Tier, zum Beispiel einen großen Wachhund und sogar einen Tiger, neben Dich und neben die Gartenpforte setzen oder umgibst den Garten mit einer riesigen zusätzlichen Dornenhecke wie bei Dornröschen.

Erst wenn Du das Gefühl hast, Dich ganz sicher und geborgen zu fühlen sogar wenn Du Deine Augen schließt und Dich einem langen Sonnenbad hingibst, bist Du mit der Gestaltung Deines sicheren Gartens fertig. Kannst Du in Deinem inneren Garten gute Grenzen setzen, kannst Du das in Deinem sonstigen Leben ebenfalls. Du kannst nun überall dort üben, wo Du bislang ja zu etwas gesagt hast, als Du hättest nein sagen sollen, und eine gute Grenze ziehen. Du hast das Recht dazu!

Immer wenn Dich im Alltag ein Gefühl der Unsicherheit oder Angst ergreift, kannst Du in Deiner Vorstellung in Deinen sicheren, friedlichen Garten gehen und Dich dort eine Weile aufhalten.

Das Gefühl der Sicherheit ist so wichtig; Du kannst es Dir auf diese Art und Weise jederzeit selbst erschaffen und brauchst hierzu keine andere Person!

## KÖNIG UND KÖNIGIN IM EIGENEN REICH

Dies ist eine schöne Übung, die Dir deutlich machen kann, dass Du wirklich Gestalter oder Gestalterin Deiner inneren Welt bist. Natürlich kannst Du dabei noch einmal einen Blick auf Deine inneren Grenzen werfen und von der Perspektive eines Königs darauf schauen.

Die Übung zum sicheren Ort ist für Deine Stabilisierung und Deinen inneren Frieden die wichtigste Grundlage überhaupt. Denn ohne stabile Grenzen wirst Du Dich nie sicher und friedlich fühlen können. Das leuchtet doch ein, oder? Diese Übungen haben eine wirklich stabilisierende Wirkung und werden aus diesem Grund auch in jeder guten Traumatherapie durchgeführt. Sie wirkt deshalb so unglaublich stark, weil Dein Gehirn Deine bildhafte Vorstellung vom sicheren Ort nicht von der Realität unterscheiden kann: Es denkt, Du lebst wirklich ganz sicher, und gibt deshalb Anweisung, die entsprechenden guten Botenstoffe in Deinem Körper auszuschütten.

Die reine Vorstellung eines sicheren Ortes ist also in der Lage, Dich in eine friedlichere Stimmung zu versetzen. Denn an sicheren Orten kann man sich entspannen. Wenn Du ein wenig an diesem sicheren Ort verweilst, wird sich diese Wirkung noch weiter verstärken. Kannst Du gute Grenzen installieren, schützt Dich diese Fähigkeit übrigens auch davor, statt Deines eigenen Gartens die Gärten der anderen zu bestellen. Tatsächlich machen das nämlich sehr viele Menschen. Sie kümmern sich in der Folge nicht genügend um sich selbst. Um Dich herum gibt es viele bedürftige Menschen mit den unterschiedlichsten Ansprüchen und Erwartungen. Wenn Du Dich da nicht gut abgrenzen

kannst und denkst, dass die anderen wichtiger sind als Du selbst, verlierst Du Deine eigenen Vorhaben schnell aus den Augen und gräbst schnell mal einen Nachmittag lang in einem fremden Garten. Machst Du das zu häufig, liegt Dein eigener Garten brach und droht zu verwildern. Bleibe also gut bei Dir und Deinen guten Grenzen. Das solltest Du Dir wert sein. Sieh dies nicht als egoistisches Verhalten, das ist es nicht! Es handelt sich vielmehr um Selbstfürsorge, um Selbstliebe. Ein Egoist ist ein Mensch, der nur sich selbst im Blick hat und dem alle anderen Gärtner und deren Gärten gleichgültig sind.

Ein solches Verhalten ist aber nicht gemeint. Du kannst durchaus anderen Gärtnern oder Königen mit Rat und Tat zur Seite stehen und auch einmal bei einer wichtigen Arbeit helfen, die man allein nicht so gut bewerkstelligen kann – aber eben erst, wenn Du über genügend Energie verfügst und Dein eigenes Reich einigermaßen auf Vordermann gebracht hast.

Als König oder Gärtnerin kannst Du selbstverständlich bestimmen, welche Regeln in Deinem Reich gelten. Sie bestimmen sich danach, was Du für Dich als wichtig erachtest. Nach Deinen Regeln wird gelebt; schau also ganz genau, welche Regeln für Dich wichtig sind. Denn sie haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie es sich für Dich anfühlt, in Deinem Reich zu leben.



## WERTE UND REGELN IN DEINEM REICH

Nimm Dir eine Extraportion Zeit. Denn es ist nicht ganz leicht, die eigenen inneren Werte bewusster wahrzunehmen, weil sie sich nicht so schnell finden lassen. Du kannst sie später immer noch ein wenig ergänzen.



### **Führe zuerst die Entspannungsübung durch**



Spüre in Dich hinein, auf welche Art und Weise Du Dir ein Zusammenleben mit anderen Menschen in Deinem Königreich vorstellen kannst.

Mach es wie die Politik: Welche Werte sind Dir wichtig, wenn Du zum Beispiel an Gesundheitspolitik denkst?

Stell Dir vor, Du hättest zum Beispiel Einfluss darauf, welche medizinischen Maßnahmen von der Krankenkasse verschrieben würden und welche nicht. Schau auch einmal, welche Art von Bildung oder soziales Miteinander Dir in Deinem Reich vorschwebt. Welches Schulsystem würdest Du zum Beispiel fördern wollen? Ebenso ist der Bereich Finanzen wichtig: Wofür möchtest Du Geld ausgeben oder sparen? Wie hoch wäre zum Beispiel der Anteil, den Du für die Verteidigung Deines Reiches ausgeben möchtest? Welche Dinge möchtest Du anschaffen?

Welche Werte fallen Dir für den Bereich Wirtschaft ein?

Ist es Dir wichtig, dass Dein Einkommen immer weiter steigt? Welche Wirtschaftsgüter sind für Dich von Bedeutung?

Gibt es bestimmte Konsumgüter, die Du am liebsten abschaffen oder zumindest reduzieren würdest?

Wie würdest Du Dein Reich nach außen darstellen und welche Verbindungen würdest Du zu Deinen Nachbarn herstellen wollen?

Stell Dir in Ruhe vor, wie ein gutes Leben in Deinem Königreich aussehen würde und was es genau dazu braucht.

Du kannst dabei durchaus auch in Bereiche wie Religion, Verkehr und Rechtsprechung gehen. Wie würdest Du zum Beispiel die Parkmöglichkeit in der Innenstadt lösen und welche Verkehrsmittel würdest Du fördern?



Male Dir alle nur erdenklichen Bereiche genau aus.

Denn nur, wenn Du Deine eigentlichen Bedürfnisse als König oder Königin kennst, wirst Du in der Lage sein, die Politik in Deinem Reich zu gestalten.

Diese Übung hat Dich jetzt bestimmt viel Zeit gekostet. Vielleicht hast Du die Gelegenheit, Deine Einfälle in Deiner Wachstumsgruppe besprechen zu können. Das wäre wunderbar, denn dabei könntest Du feststellen, dass sie Dir beim Berichten sogar noch klarer werden.

Ich nehme an, dass Du durch diese Übung etwas deutlicher herausgefunden hast, wie ein gutes Leben im Einklang mit Dir selbst ausschauen könnte.

Dir sollte bewusst sein, dass Du den Geist, der durch Dein Reich wehen soll, zwar beschließen und in einem Königsgesetz gesetzlich verankern, aber nicht alles ganz allein umsetzen kannst. Dafür sind selbst Monarchen auf andere Menschen angewiesen, denen sie vertrauen können. Du bist somit von einem Beraterstab abhängig, der Dein Wohl und das des ganzen Volkes im Blick hat.

Du hast eine große Verantwortung. Deshalb ist es sehr wichtig, darauf zu achten, wen Du als Berater um Dich herum zur Verfügung hast.



# POSITIVE GLAUBENSsätze

Glaubenssätze sind tief in uns verankerte Sätze, an die wir fest glauben. Sie haben eine unglaublich starke Wirkung! Denke stets daran: Das, was Du denkst, zieht entsprechende Gefühle, körperliche Empfindungen und Handlungen nach sich. Wir richten uns nach unseren Glaubenssätzen aus, selbst wenn sie uns nicht bewusst sind.

In diesem Kapitel wollen wir uns mit den positiv getönten Glaubenssätzen beschäftigen. Bewusst eingesetzt können sie Dir enorm dabei helfen, in einen entspannteren, friedlicheren Zustand zu gelangen. Gerade in schwierigen Lebenslagen brauchen wir schließlich ermunternde oder beruhigende Gedanken, damit wir wieder Mut und Vertrauen fassen können. Wenn Du zum Beispiel mehr Selbstvertrauen entwickeln möchtest, ist es sehr hilfreich für Dich, Dich auf einen positiven neuen Glaubenssatz auszurichten, zum Beispiel: „Das was ich anfangs, gelingt mir auch.“ Oder: „Ich bin ein wirklich guter Handwerker.“ Deine Glaubenssätze sollten immer nur positiv formuliert sein und dürfen kein einziges negatives Wort oder eine Verneinung enthalten. Wenn Du „Ich brauche keine Angst zu haben“ sagst, versteht das Dein Gehirn nicht richtig, sondern hört nur „Angst haben“ heraus. Sag stattdessen lieber: „Ich bin ein mutiger Mensch und schaue vertrauensvoll in die Zukunft.“

Dein Glaubenssatz sollte außerdem nicht so formuliert sein, dass er Dich überfordert. Wenn Du Dir sagst, „Ich bin ein selbstsicherer Mensch und kann auf der Bühne ein großes Publikum begeistern“, im Alltag aber bereits Angst davor hast, vor drei Leuten etwas vorzutragen, würde Dich allein die Vorstellung überfordern, vor großem Publikum zu sprechen. Geh lieber kleine Schritte, damit Du keine Angst vor Deiner eigenen Courage bekommst. Unterschätze dabei die Wirkung kleiner Schritte nicht. Denn mit jedem neuen kleinen Schritt kommst Du Deinem Ziel etwas näher und dies wird Dein Selbstvertrauen stärken.

Die schönsten Glaubenssätze sind die, die Dir beim Aussprechen ein flüchtiges Lächeln auf die Lippen zaubern. Bei solchen Sätzen freut sich Dein Herz: Es ist geradezu entzückt von Deiner neuen inneren Ausrichtung. Sagst Du Dir Deinen stärkenden neuen Glaubenssatz gleich morgens beim Aufstehen, nimmst Du die Wirkung mit in den Tag. Sag ihn Dir außerdem, wenn Du Dich abends ins Bett legst. Dann nimmst Du seine Wirkung mit in den Schlaf. Und sag ihn Dir möglichst häufig natürlich auch zwischendurch, vielleicht sogar vor dem Spiegel, damit er sich ganz fest in Dir verankern kann.

---

*Einen neuen Glaubenssatz musst Du üben, bis Du seine Wirkung spüren kannst.*

Du wirst ihn zunächst nicht unbedingt glauben. Aber wenn Du auf Dauer positiv über Dich sprichst, wird er dennoch eine entsprechende Wirkung auf Dich haben. Irgendwann glaubst Du ihn dann auch. Und hab Geduld mit Dir: Das Aussprechen eines positiven Glaubenssatzes solltest Du über Wochen oder sogar Monate üben. Es braucht einfach seine Zeit, bis er sich in Dir verankert.

Als wunderbarer Glaubenssatz wirkt auch eine liebevolle Begrüßung vor dem Spiegel. Ja, Du kannst Dich wirklich selbst vor einem Spiegel nett begrüßen und Dir liebevoll zulächeln. In diesem Fall wirkt dann nicht nur ein Satz, sondern ebenso der liebevolle Blick in Deine eigenen Augen.





Frieden  
beginnt in mir

## BEGRÜSSE DICH MIT EINEM LÄCHELN VOR DEM SPIEGEL



### **Führe zuerst die Entspannungsübung durch**

Dann stell Dich vor einen Spiegel.  
Sieh Dir in die Augen und grüße Dich  
liebvoll, indem Du sagst:



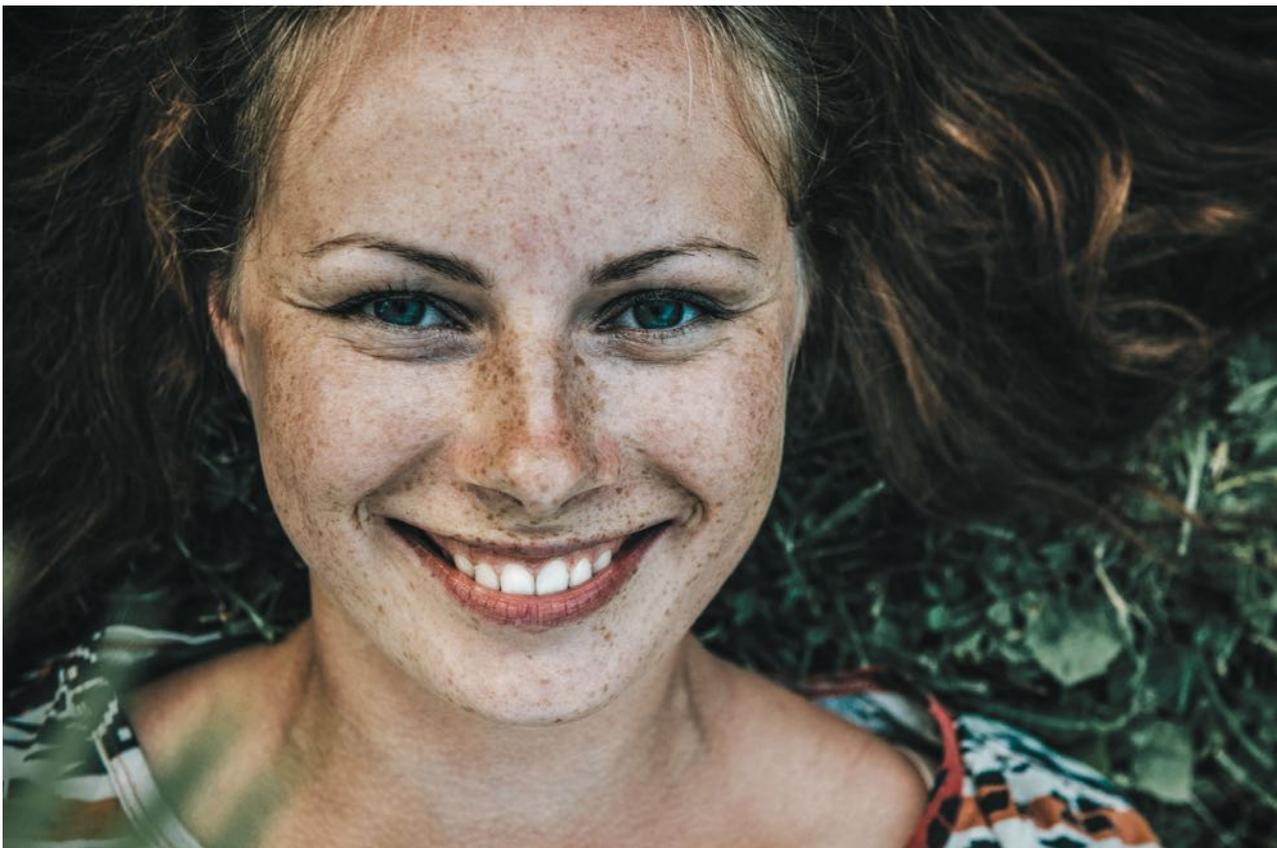
„Guten Morgen, liebe (Vorname)“ –  
oder „Lieber (Vorname)“.

„Schön, dass Du da bist!“ Lächle Dir dabei zu.  
Das wird zunächst etwas ungewohnt für Dich  
sein. Vielleicht ist es Dir sogar ein wenig pein-  
lich, weil Du es einfach nicht gewohnt bist.

Nimm wahr, welche Gefühle diese Übung bei  
Dir auslöst.

Eigentlich kannst Du diese Übung ständig durchfüh-  
ren. Wann immer Du an einem Spiegel vorbeigehst,  
kannst Du Dir liebevoll zulächeln. Du kannst Dir sicher  
vorstellen, dass Du Dich im Laufe der Zeit viel intensi-  
ver wahrnimmst und viel liebevoller betrachtest, als  
Du es bisher getan hast. Du kannst diese Begegnung  
mit Dir sogar noch verstärken, indem Du Dir etwas  
Aufmunterndes, Anerkennendes oder Nettes sagst.  
Diese Übung vor dem Spiegel kann ein klein wenig  
dazu beitragen, liebevoller und friedvoller mit Dir um-  
zugehen und der sonst so häufig negativen Bewer-  
tung, die im Inneren von uns Menschen viel zu häufig  
stattfindet, etwas Positives entgegenzusetzen. Du  
kannst Dich bewusst entscheiden, Dir ab sofort liebe-  
voller zu begegnen.

Wenn Du noch etwas tiefer in die therapeutische Ar-  
beit mit inneren Glaubenssätzen einsteigen möchtest,  
empfehle ich Dir die Bücher von Louise Hay.





# SELBSTSCHUTZ

Was hat doch Dein psychisches Herz in der Vergangenheit, vor allem in Deiner Kindheit und Jugend, gelitten! Es gab so viele Momente und Begegnungen, in denen es verletzt wurde – so sehr, dass es versucht hat, dagegen einen Schutz aufzubauen. Das ist natürlich und sinnvoll.

Wenn Du eine körperliche Verletzung erleidest, wirst Du es schließlich ebenfalls nicht zulassen, dass jemand seinen Finger in die schmerzende Wunde legt. Du wirst aus diesem Grund alles versuchen, um den Schmerz nicht noch einmal spüren zu müssen. Deshalb ergreifst Du – meist unbewusst – die verschiedensten Schutzmaßnahmen. Du kannst zum Beispiel die verletzte Stelle vor anderen verstecken. Du tarnst Dich dann gewissermaßen, lenkst den anderen ab, wenn er zu sehr in die Nähe der Wunde kommt. Passiert das doch, kannst Du so tun, als hätte es gar nicht wehgetan.

Oder Du ziehst eine feste Mauer um Dich herum hoch. Dann hast Du die Gewähr, dass nichts mehr an Dich herankommen kann. Vielleicht vermeidest Du es dann sogar, Dich überhaupt auf eine nahe, konstante Beziehung einzulassen. Oder Du hüllst Dein verletztes Herz in Watte, umgibst es mit einem Stachelzaun, errichtest einen tiefen Burggraben drumherum oder versiehst es mit einer Ritterrüstung. Diese Schutzmaßnahmen verhindern dann sowohl die Nähe zu den anderen als auch die Nähe zu Dir selbst. Auch Du kannst Dich dann durch den Stachelzaun nicht mehr erreichen. Manche Schutzmaßnahmen sind sogar so stark, dass ein Gefühl der Lebloisigkeit und Leere entsteht oder stattdessen das Gefühl der Wut die darunter liegende Verletzung verdeckt.

Es gibt so viele Schutzmaßnahmen, wie es Menschen gibt. Siehst Du sie Dir genauer an, wirst Du von der kreativen Vielfalt überrascht sein. Aber auch wenn Du sie verstehst und würdigst, können Sie Dir und Deinen Mitmenschen sehr zu schaffen machen.

## WIE SCHÜTZT DU DEIN HERZ?



### **Führe zuerst die Entspannungsübung durch**



*Nun traue Dich und wirf einen Blick auf Dein psychisches Herz: In welchem Zustand befindet es sich?*

*Ist es unverletzt oder kannst Du an der einen oder anderen Stelle eine Verletzung erkennen?*

*Lass intuitiv alle Bilder in Dir aufsteigen, die in Dir aufsteigen möchten.*

*Solltest Du kein Bild sehen, ist das natürlich vollkommen in Ordnung.*

*Aber vielleicht möchte Dein verletztes Herz Dir nur zeigen, wie es sich vor weiteren Verletzungen schützen will.*

*Kannst Du sehen, auf welche Weise sich Dein Herz schützt? Vielleicht hat es eine Ritterrüstung, eine Mauer, Stacheldraht oder einen Burggraben um sich herum errichtet?*

*Welche Schutzmaßnahme Du auch immer gewählt haben magst, akzeptiere sie aus vollem Herzen. Vielleicht hast Du sogar ein wenig Mitgefühl mit Deinem verletzten Herzen! Merke: Was immer Du siehst, bewerte es nicht! Würdige und achte den Schutz Deines Herzes. Ohne diesen Schutz hättest Du emotional vielleicht nicht überleben können.*



*Mal dieses Bild*



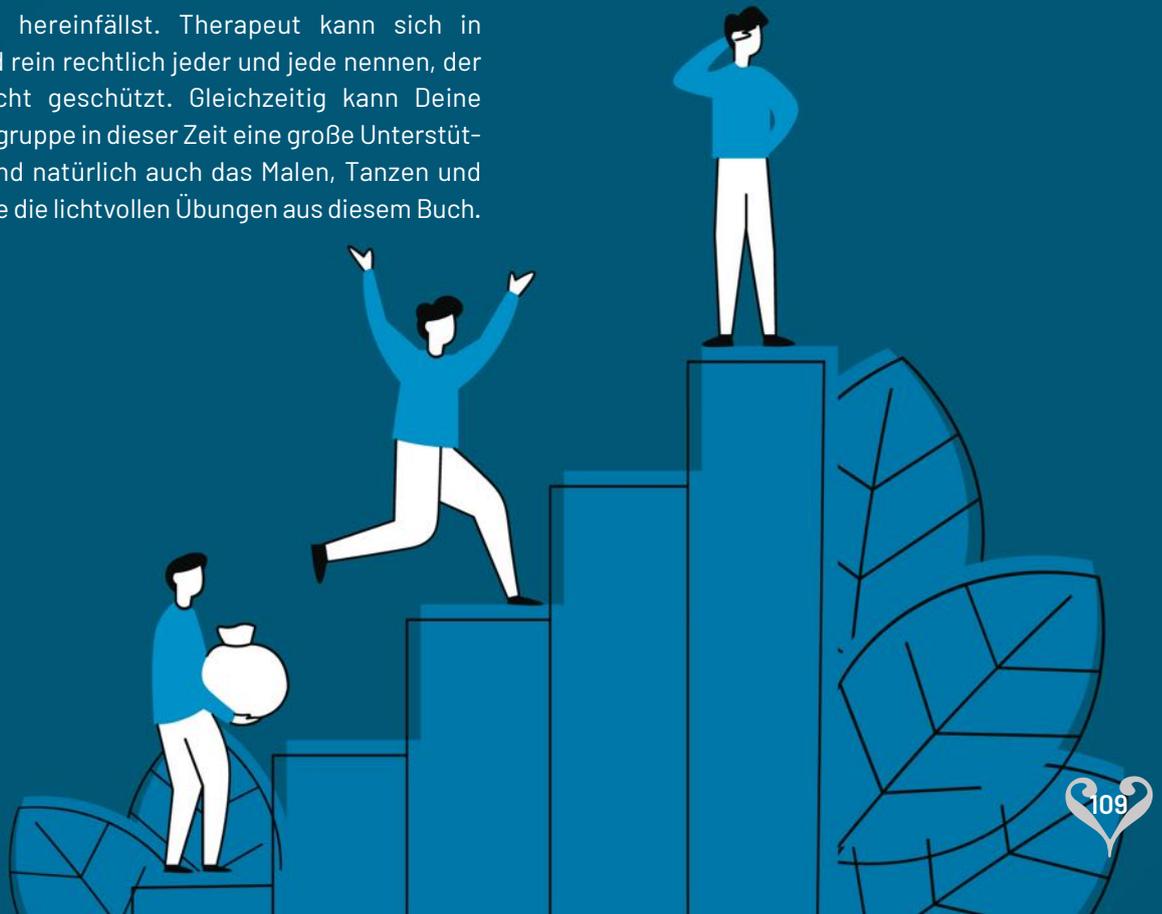
# PSYCHOTHERAPIE

Je mehr Du Dich mit Dir selbst verbindest und Dir Deine alten Verletzungen bewusst werden, desto mehr musst Du damit rechnen, dass die damit einhergehenden Gefühle wieder in Dir lebendig werden. Freiwillig wird dies kaum jemand tun. Denn es ist auch als Erwachsener schwer, unangenehme Gefühle auszuhalten. Also begeben wir uns erst auf den Weg in unsere Schattenwelt, wenn uns unsere Symptome dazu zwingen: in Form einer Depression, Angst, Zwang oder einem anderen psychosomatischen Symptom. Vielleicht entschließt Du Dich dann, Deine Symptomatik in einer Psychotherapie zu erforschen.

Es gibt viele wirksame Therapieformen, die Dir eine große Hilfe dabei sein werden, Deine Probleme aufzuarbeiten, zum Beispiel Körperpsychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, analytische Therapie, Verhaltenstherapie, Systemische Therapie oder Gestalttherapie. Sieh aber zu, dass Du Dich wirklich in die Hände eines qualifizierten psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten (dieser Titel ist geschützt) begibst (oder eines Psychotherapeuten, der in diesem Bereich eine abgeschlossene Ausbildung hat) und nicht auf einen der zahlreichen dubiosen Anbieter im Internet hereinfällst. Therapeut kann sich in Deutschland rein rechtlich jeder und jede nennen, der Titel ist nicht geschützt. Gleichzeitig kann Deine Wachstumsgruppe in dieser Zeit eine große Unterstützung sein und natürlich auch das Malen, Tanzen und Singen sowie die lichtvollen Übungen aus diesem Buch.

Deine Schattenwelt zu erforschen, ist wie eine Pilgerreise nach innen. Du musst nicht glauben, dass es sich dabei um eine einfache Reise handelt. Im Gegenteil: Du musst damit rechnen, dass Dir auf dem Wege Deine alten Gefühle der Unsicherheit und Angst begegnen werden. Das ist mitnichten etwas, das vermieden werden müsste. Zeigen sie sich also, wäre es gut, wenn Du sie akzeptieren und diesmal aushalten könntest. Im geschützten Rahmen einer Therapie kannst Du das definitiv wagen!

Der erste Schritt Deiner Pilgerreise nach innen besteht also darin zu akzeptieren, dass es Dir nicht gut geht und Du Hilfe benötigst! Der zweite ist, eine gute Therapie zu organisieren, obschon es nicht gerade leicht ist, einen Therapieplatz zu bekommen. Nimm ein wenig Wartezeit in Kauf. Wenn sie Dir zu lang erscheint, sprich mit Deinem Hausarzt oder Deiner Hausärztin; vielleicht gibt es ja die Möglichkeit einer stationären Therapie! Das Wichtigste zum Schluss: Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke, sich für eine Psychotherapie zu entscheiden! Du gehst ja auch zum Arzt, wenn Du chronische Bauchschmerzen hast, oder? Ja, zu diesem Schritt gehört zunächst etwas Mut, aber er lohnt sich. Wirklich!



# FRIEDEN MIT ANDEREN MENSCHEN

Es ist wirklich eine Lebensaufgabe, immer wieder darauf zu achten, mehr und mehr in einen inneren Frieden zu kommen. Es ist natürlich ein Ideal, wirklich ganz und gar friedlich zu werden. Wenn wir dies in diesem Leben schaffen, könnten wir uns definitiv als erleuchtet bezeichnen. Wir sind aber eben nur Menschen. Und für Menschen geht es darum, in Frieden mit unseren Widersprüchen zu kommen, uns mehr zu lieben, nicht zu entwerten und uns nicht unter Druck zu setzen, um irgendwelchen unerreichbaren Anforderungen zu genügen. Es geht darum, uns liebevoll mit anderen zu verbinden. Das wäre doch schon jede Menge, oder?

Aber wenn es uns noch nicht einmal gelingt, uns diesem Frieden anzunähern – wie können wir dann erwarten, dass es uns im Außen, mit anderen Menschen und Gruppen, gelingen könnte?

Möchtest Du mit anderen Menschen gut auskommen, wird Dir dies nur gelingen, wenn Du selbst eine gute, liebevolle Verbindung zu Dir selbst hast, Dich im Kontakt mit den anderen nicht allzu sehr anpasst und Deine eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlierst. Dies ist ein wichtiger Punkt. Denn wenn Du Dich zu sehr anpasst, wird sich das Zusammensein mit anderen für Dich anstrengend und unlebendig anfühlen und Du wirst mehr und mehr von einem Gefühl des Ärgers überwältigt werden. Kennst Du das? Wie oft fühlst Du Dich durch das Zusammensein mit anderen eingeengt, unter Druck und unfrei? Dies passiert insbesondere dann, wenn Du die Bedürfnisse und Erwartungen der anderen wichtiger nimmst als Deine eigenen.

Daher möchte ich Dir die wichtige Frage stellen: Hast Du es wirklich gelernt, Dich auf nette Art und Weise den Erwartungen anderer entgegenzustellen? Kannst Du wirklich nein sagen, wenn Du etwas nicht möchtest? Nimmst Du Dich wichtig genug, um Deinen eigenen Weg im Leben zu gehen oder lässt Du Dich von anderen beeinflussen und sogar manipulieren?

---

*Kannst Du in einen konstruktiven Dialog mit einem fremden Menschen treten, der vollkommen andere Überzeugungen hat und ein ganz anderes Leben führt als Du?*

Wenn Du diese Fragen mit einem Ja beantworten konntest, bist Du verbunden mit Dir selbst und in der Lage, Dich mitfühlend in andere hineinzusetzen. Du weißt, dass Du durch Dein Denken, Fühlen und Verhalten in der Lage bist, die Samen in der anderen Person zu wässern, die heilsamen und die unheilvollen. Damit hast Du eine große Verantwortung. Du kannst wirklich viel bewirken, in fremden Menschen und auch in Dir nahestehenden.

Wenn Du zum Beispiel zu Deiner Partnerin sagst, „Liebling, du bist wundervoll, es ist so schön, dass es dich gibt“, werden die Samen der Freude in ihr genährt. Wenn Du Deinem Freund sagst, dass Du Dir gern Zeit für ihn nimmst, damit er sich seinen Kummer von der Seele reden kann, wässerst Du die Samen des AngenommenSeins in ihm.

Wird Dir tatsächlich bewusst, dass Du jederzeit auch als Gärtner in den Gärten anderer Personen tätig bist, wirst Du vermutlich achtsamer denken und handeln. Du weißt dann einfach, dass Deine Gedanken bei der anderen Person ankommen und wirksam werden. Deshalb ist es so wichtig, mit Deinem Herzen in Kontakt zu sein. Denn herzliche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen werden stets eine heilsame Wirkung auf andere Menschen haben.

Wenn Du noch etwas genauer hinsiehst, wirst Du bemerken, dass es in Wirklichkeit so viele Gärten wie Menschen gibt: Deinen eigenen und die Gärten der anderen. Doch nur wenn Du wie gesagt als guter Gärtner oder gute Gärtnerin in Deinem eigenen Garten gestalten kannst, wirst Du Dich von Zeit zu Zeit und solange es Deine Energie erlaubt als bewusster, liebevoller Gärtner in anderen Gärten betätigen können.





ich habe  
Mitgefühl  
mit mir

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

Dipl.-Psychologin und Dipl.-Politologin wurde 1956 in Herford geboren und arbeitet seit über 35 Jahren als Psychoanalytikerin in eigener Praxis in Göttingen. In einem integrativ ganzheitlichen Behandlungskonzept verbindet sie psychotherapeutische Methoden der tiefenpsychologisch fundierten und psychoanalytischen Therapie mit Kunsttherapie, Meditation und achtsamkeitsbasierter Entspannung.

In den letzten Jahren bietet sie vor allem für kleine Gruppen Kunsttherapie an und begleitet "Wachstumsgruppen" im ihrem Entwicklungsprozess.



# ZITATE ZUM FRIEDEN

In der Wut verliert der Mensch seine Intelligenz

Dalai Lama



Wenn die Macht der Liebe die Liebe zur Macht übertrifft,  
Dann wird Friede in der Welt sein.

Jimmi Hendrix



Dunkelheit kann Dunkelheit nicht vertreiben, das kann nur Licht.  
Hass kann Hass nicht vertreiben, das kann nur die Liebe

Martin Luther King Jr.



Wie wäre es mit dem Ausbruch des Weltfriedens?



Jeder kehre vor seiner eigenen Tür und die Welt ist sauberer

Goethe



Unser Leben ist da, wozu unser Denken es macht

Marcus Aurelius



Die Größe und den moralischen Fortschritt einer Nation  
kann man daran messen, wie sie ihre Tiere behandeln

Gandhi



Unter Demokratie verstehe ich, dass sie dem Schwächsten  
die gleichen Chancen einräumt wie dem Stärksten

Gandhi



Wir müssen lernen entweder als Brüder miteinander zu leben  
oder als Narren unterzugehen

Martin Luther King



»In diesem Buch geht es darum, wie wir uns für den Frieden engagieren können: zunächst für den Frieden in uns selbst, dann für den Frieden mit dem anderen und letztlich auch für den Frieden in der Welt!

Ganz unabhängig von unserem Status, unserem Geld und unserer Lebenssituation gibt es tatsächlich gute „Werkzeuge“, um mehr und mehr in den Frieden zu kommen und diesen Frieden dann auch zum Wohle aller Menschen auszustrahlen.

Das Buch möchte hierzu eine Anleitung geben! Und weil Bilder und Lieder noch mehr als tausend Worte sagen, findest Du in diesem Buch auch beides - zusätzlich zum gesprochenen Wort - wieder. Die wunderbaren Lieder von Iria Schärer und Arunga Heiden begleiten Dich durch die verschiedenen Kapitel und unterstützen Dich auf liebevolle Weise in Deiner Friedens-Praxis.

Das Buch ist aus der Sicht einer erfahrenen Psychotherapeutin geschrieben, die aus Erfahrung weiß, dass wirklich jeder und jede einen kleinen Beitrag dazu leisten kann, um mehr Frieden in die Welt zu bringen.

Lass uns gemeinsam für den Frieden wirken!«

**ISBN 978-3-00-078764-5**



€ 25,00 (D)  
€ 25,75 (A)

9 783000 787645

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