



Ulrike Dietmann

Reise in die innere  
**wildnis**

Urkraft für den Alltag

Für diese „Reise in die innere Wildnis“  
benötigst du einen Block oder unser  
Roadmap, das du dir unter  
[www.spiritbooks.de](http://www.spiritbooks.de)  
herunterladen kannst.  
Einfach auf den Button klicken.



Ulrike Dietmann

Reise in die innere Wildnis

Urkraft für den Alltag

spiritbooks

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2015 spiritbooks, 70173 Stuttgart

Verlag: spiritbooks, [www.spiritbooks.de](http://www.spiritbooks.de)

Autorin: Ulrike Dietmann

Coverbild: [goccedicolore.it/Shutterstock.com](http://goccedicolore.it/Shutterstock.com)

Coverdesign: Corinna Witte-Pflanz, [www.ooografik.de](http://www.ooografik.de)

Farbige Grafiken: Andrea Danti/Shutterstock.com

Buchsatz und Drucklayout / eBook-Layout und Konvertierung: PCS

Schmid, [www.pcs-schmid.de](http://www.pcs-schmid.de)

Printed in Germany

ISBN: 978-3-944587-93-6

Vers. 1.0

Die Identität der in den Fallbeschreibungen dargestellten Personen wurde insoweit verändert, dass ihr Persönlichkeitsrecht gewahrt bleibt.

# INHALTSVERZEICHNIS

Was dieses Buch von dir will

Schritt Eins: Wer bin ich?

Schritt Zwei: Der innere Ruf

Schritt Drei: Die Wunde

Schritt Vier: Das Ziel

Schritt Fünf: Die Verbindung

Schritt Sechs: Das Herz der Kreatur

Schritt Sieben: Die Zerreißprobe

Schritt Acht: Scheitern

Schritt Neun: Verwandlung

Schritt Zehn: Der Schatz

Schritt Elf: Der weite Blick

Übersicht

Literaturliste

Danksagung

"Du wirst alles bekommen, was du brauchst,  
du musst nur kommen und es uns sagen."

*Cernunnos, Waldgott, und sein Begleiter, der Hirsch*

"Wenn wir aufhören finden zu wollen und suchen zu müssen  
kann ein Sein stattfinden, wo das Leben selbst die heilende  
Transformation ist."

*Natalie Frey*

# Was dieses Buch von dir will

Wir leben in einer falschen Wirklichkeit und dafür bezahlen wir einen hohen Preis. Dieses Buch möchte dich einladen in eine Wirklichkeit, die in dir ist, seit Jahrmillionen, seit es die Spezies Mensch gibt, seit es Leben auf diesem Planeten gibt und noch länger zurück. Es lädt dich ein, dich daran zu erinnern, wer du bist und was dir inneren Frieden, ureigene Kraft und Erfüllung bringt.

Und es möchte dich erinnern an die Liebe in ihrer reinen Form. Du musst hier nichts suchen, nichts trainieren, sondern nur in die Freude eintreten, die schon da ist. Du musst nur deine Augen öffnen und sehen. Du musst nichts erfinden, produzieren, erschaffen, sondern annehmen, empfangen, loslassen und aufheben, was am Wegesrand liegt und auf dich wartet.

Du musst dich nicht verändern, aber du wirst Teil werden der Verwandlung, die um dich herum und in dir geschieht, auch ohne, dass es dir bewusst ist. Du wirst dir darüber bewusst werden und daran teilhaben und es wird dich glücklich machen. Sehr sogar.

Du wirst lernen zu sehen.

Und du wirst lernen zu sein.

All diese Fähigkeiten sind in uns Erdenwesen angelegt, ob wir Ameisen sind, Panzernashörner oder Homo sapiens. Sie sind unsere natürliche Intelligenz, sie dienen unserem Überleben und unserer Glückseligkeit.

In diesem Buch geht es darum, Erfahrungen zu machen. Es geht darum, das in uns zu finden, was Ameisen, Panzernashörner und Menschen nie vergessen haben. Es geht darum, uns zu erinnern an das Paradies. Nichts anderes suchen und bewohnen Poeten, Heilige, Heldinnen und Helden und alle anderen lebenden Wesen seit Urzeiten. Dies ist der Ort, an dem wir zu Hause sind.

Das Buch nimmt dich mit auf eine Reise an diesen Ort.

Ich werde dir Fragen stellen. Ich werde dir Aufgaben stellen. Denn es ist deine Reise – und den Ort, den es zu finden gilt, kennst nur du allein. Und nur du kennst den Weg.

Es ist eine Abenteuerreise, in der du Ungeheuern, Wegelagerern, gefangenen Prinzen und Prinzessinnen begegnen wirst – und dir selbst. Eines kann ich dir jetzt schon versichern: Die Reise wird ein gutes Ende haben. Du wirst die Freude finden, und du wirst am Ende eine andere, ein anderer sein.

Es ist eine Reise voller Gefühle, voller Verwandlungen, eine Reise in deine Traumzeit, wo Fantasie und Wirklichkeit sich begegnen. Wo du ein Königreich in deinem Innern findest und wo deine äußere Welt sich in ein Königreich verwandelt.

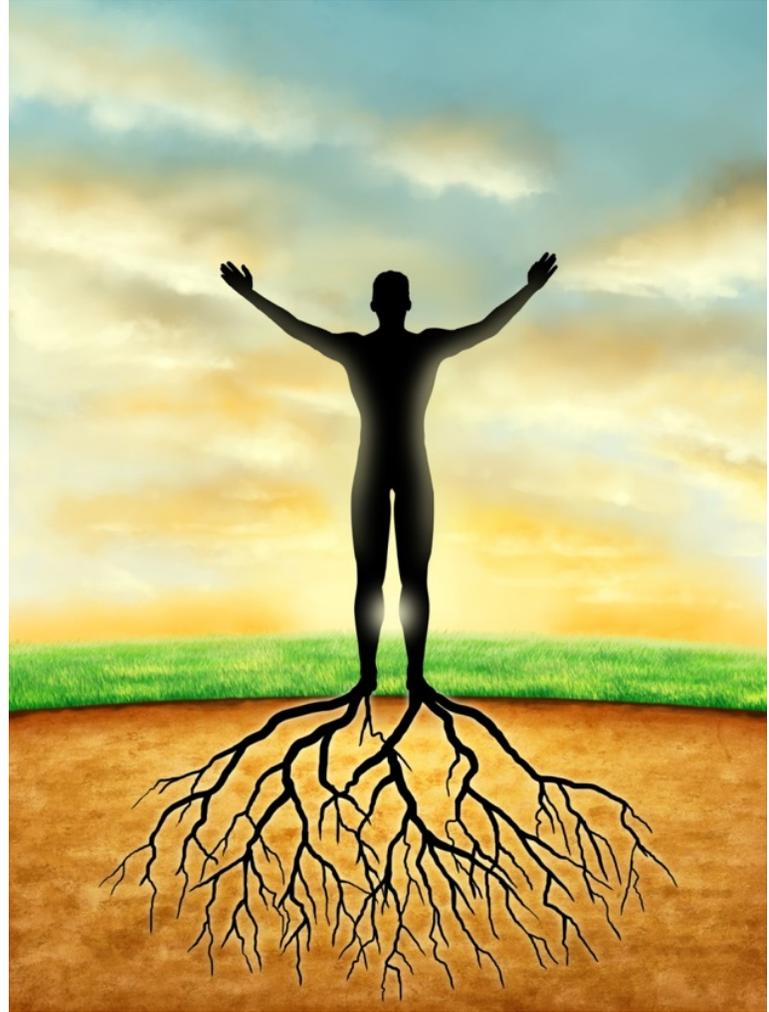
Unsere Lehrmeisterin auf dieser Reise ist die Natur und ihre uralte Weisheit. Um die Weisheit der Natur zu finden, musst du nicht in einer einsamen Hütte im Wald leben. Die Natur ist in dir und um dich herum, auch wenn du in der Wildnis einer Großstadt lebst.

Du kannst dich führen lassen von mir oder dir selbst deine Pfade durch das Dickicht und die Steppe suchen. Folge deiner Glückseligkeit.

Nimm nun das ausgedruckte Roadmap oder einen Block und einen Stift zur Hand und mach dich auf die Reise.

Gute Reise wünscht dir,  
Ulrike

WER BIN ICH?



## Schritt Eins: Wer bin ich?

Ich bin vierzig Jahre meines Lebens im großen Teich mit geschwommen, ich habe mich an die Spielregeln gehalten: Es war okay, aber da waren Fragen, die gingen nicht weg und da waren Ereignisse, die auch nicht weggingen.

### **Immer wieder dasselbe gebrochene Herz. Immer wieder dasselbe Scheitern. Warum?**

Eines der unzweifelhaften Merkmale, dass du den Fluss des Lebens verlassen hast und als Schlingpflanze an einem Ast im Gebirgsbach hängst, ist die Wiederholung. Dieselben Situationen, nur andere Figuren, dieselben Dialogzeilen, nur ein anderes Thema, dasselbe Gefühl, fremd zu sein in der Welt.

Mir zum Beispiel fiel auf, dass ich in immer neuen Varianten daran scheiterte, Agenten, Lektoren, Produzenten, Intendanten und Redakteure vom besonderen Wert meiner Bücher, Theaterstücke und Drehbücher zu überzeugen. Werke, die ich mit echtem Herzblut, unter Schweiß und Tränen geschrieben hatte.

Ich hatte mich gerade mit dramatischem Getöse von dem einen Geschäftspartner getrennt und trat einen Begrüßungsbesuch bei dem nächsten an, mit dem selbstverständlich alles besser werden würde. Kurz bevor ich meine Hand auf die Klinke der Bürotür legte, entdeckte ich auf der gegenüberliegenden Seite des Eingangs das Firmenlogo meines Ex-Partners. Eine Niederlassung seiner Firma in einer anderen Stadt. Wenn ich damals schon die Fähigkeit besessen hätte, das Leben zu lesen, wie es Jäger und Fährtenleser tun, hätte ich begriffen, was das Leben mir sagen wollte: Du bist eine Tür weiter gekommen, und genau genommen nirgendwohin.

Es dauerte noch einmal drei Jahre, bis das Leben mir genügend Torten ins Gesicht geworfen hatte, bis ich weinte und unter Tränen begriff: Du wiederholst immer den gleichen Quark. Hör auf Schuldige zu suchen. Schau in den Spiegel.

## **Die Sprache der Natur – Wir können sie lernen, heute und jetzt.**

Die Natur spricht eine leise Sprache, zu leise, um von uns zivilisierten Grobklötzen verstanden zu werden. Mit Grobklötzen meine ich nicht nur mich, sondern, soweit ich das als Europäerin des 21. Jahrhunderts überblicken kann, fast die ganze verdammte Spezies Mensch. Es soll in Sibirien eine Gruppe 1000 Jahre alter transformierter Wesen geben, die nehme ich aus. Abgesehen davon, führe ich zu meiner und der Entschuldigung aller an: Ich bin / Wir sind Teil eines kollektiven Phänomens: Die Zivilisation hat uns betäubt.

Den lieben langen Tag tun wir nichts anderes, als unsere reine Seele mit Lärm zu beballern und mit Illusionen zu hypnotisieren. Wir machen uns zu bedürftigen, abhängigen, wehrlosen Objekten. Sobald wir morgens aufwachen, stricken wir an unseren eigenen niederschmetternden Wirklichkeiten. Wir haben die Sprache des Lebens, des Überlebens, des Wachsens, des Überfließens, der Glückseligkeit vergessen und eine Menge Mist gelernt.

Wir beherrschen die Spielregeln des Untergangs. Wir haben nicht gelernt, was der Wind, die zitternden Blätter, der Nebel und das Schweifschlagen der Pferde uns lehren können. Wir haben nicht gelernt, was unsere Vorfahren über eine Million Jahre lang gelernt haben, sobald sie den ersten Fuß in die Welt streckten und was sie nicht aufhörten zu lernen, bis sie den letzten Blick in den Himmel warfen. Aber wir können es lernen. Heute und jetzt. Ich habe es gelernt und du kannst es lernen. Das habe ich mir mit diesem Buch zur Aufgabe gemacht.

### **Spurenleser werden**

Ich habe es hauptsächlich von Pferden gelernt, aber letztlich ist es egal, ob du es von einer Küchenfliege, einem Löwen, einem Gebirgsschnee oder deinem eigenen Körper lernst: Es ist immer die gleiche Sprache, die gleiche befreiende Weisheit. Fang nicht das

Untergangsspiel an, zu glauben, jemand hätte bessere Lehrer als du. Dein bester Lehrer ist das Leben selbst.

Es beginnt mit einem feinen Hinsehen, einem noch feineren Hinhören und einem noch feineren Hinfühlen. Mein Leben begann sich grundsätzlich zu ändern, als ich genau damit begann: die Spuren zu lesen, die Zeichen zu sehen, mit der Kraft zu reiten.

Auf diesen Weg nehme ich dich mit in diesem Buch. Es war und ist mein Weg, genauso wie es deiner sein wird, wenn auch in einer ganz anderen Form. Mein Weg ist eigen und dein Weg wird eigen sein, hoffentlich. Es gibt keine zwei Wege, die sich gleichen. Allein diese Weisheit befreit uns von all den Versuchen, uns gleichmachen zu wollen, es anderen nachmachen zu wollen oder den Versuchen, so gut oder schlecht wie ein anderer zu sein.

Auch wenn jeder seinen eigenen Weg geht, habe ich doch in den vielen Workshops und Trainings, in denen ich Menschen auf ihren Reisen begleitet habe, so viel von der Gesetzmäßigkeit der Reise gelernt, dass ich mit einiger Gelassenheit sagen kann: Ich kenne den Weg. Ich kann dich begleiten auf deiner Reise, wie auch immer sie aussehen mag.

## **Wer bist du?**

Mit dieser Frage beginnt alles.

Eine Frage, die ich mir nie wirklich gestellt hatte. Ich war ein Mensch mit einer Körpergröße, einer Bekleidungsgröße, einem Intelligenzquotienten, ich wusste, wie lange ich brauchte, um ein Jogurt auszulöffeln, ich hatte mir meine Lieblingsrollen im Drehbuch des Lebens ausgesucht: Mutter, Geliebte, Autorin, spirituelle Lehrerin, Freundin, Pferdebesitzerin. Aber was war meine Essenz? Hätte ich die Frage früher gestellt, hätte ich mir viele Wiederholungen ersparen können.

## **Freibeuterin der Meere**

Ich hätte zum Beispiel erkannt, dass mein Hunger nach Freiheit und Selbstbestimmung so groß ist, dass niemand mir sagen darf, was ich tun soll, darf oder muss oder nicht tun soll, darf, muss. Ich muss mit jedem Atemzug selbst bestimmen können, wo sich meine Gedanken oder Füße hinbewegen. Wenn nicht, werde ich verstockt, manipulativ und unausstehlich. Ich breche notorisch aus Gefängnissen aus. Wobei die Frage, was und wer ein Gefängnis ist, allein von mir bestimmt wird. Nicht selten bin ich selbst das Gefängnis. Anpassung hat bei mir eine kurze Verfallszeit. Jetzt, wo ich es weiß und danach handle, erlebe ich keine Wiederholungen mehr, sondern stets neue Abenteuer, wie es sich für eine echte Piratin gehört.

**Die Frage „Wer bin ich?“ ist eine grundlegende Frage, die weitreichende Folgen hat. Leider wird sie selten gestellt, was noch weitreichendere Folgen hat.**

Hätte ich mich deutlicher gefragt, wer ich bin, hätte ich auch bemerkt, dass in mir ein gnadenloser Henker am Werk ist, ein hohes Gericht, ein innerer Kritiker, ein alles zerfleischender Zweifler, ein Nörgler und Miesmacher, ein Buchhalter, der alle meine Untaten auflistet und keine Entschuldigungen akzeptiert. Ich muss bisweilen unausstehlich sein für andere – und es ist mir nicht einmal bewusst. Ich merke es erst, wenn sie mir die Haare ausreißen.

Wir sind schon mitten im Wespennest des Blickes in den eigenen Spiegel gelandet. Dieselben Eigenschaften habe ich festgestellt, die unsere besondere Begabung ausmachen, sind auch die Klippen, hinter denen der Abgrund lauert. Ich bin eine Künstlerin – eine Schriftstellerin, eine Pferdefrau und als solche muss ich vollkommen selbstbestimmt, wild und unabhängig sein. Immer auf der Flucht vor jenen, die mich einsperren wollen. Ich bin eine Schriftstellerin und ich brauche Selbstkritik, Buchhaltergeist, Präzision des Wortes, nur zuweilen gehen sie mit mir durch und ich zerstöre das, was ich besonders gut machen wollte. Eine andere Fähigkeit, um noch ein Beispiel zu nennen, ist Einfühlungsvermögen. Auch diese Fähigkeit brauche ich in hohem Maße, um mich in Figuren aus Büchern und in

Menschen, die ich begleite, und in Pferde hineinversetzen zu können. Auch sie kann mir zum Verhängnis werden: Ich vergesse mich selbst und bin jemand anderes. Ich verliere meine Grenzen, und das ist für keinen der Beteiligten schön. Dies alles gilt für mich. Für dich gelten ganz andere Eigenschaften und Bedürfnisse.

Hier beginnt deine Reise, deine erste Aufgabe auf dem Weg des Helden, der Heldin. Denn das ist dein Weg: Herausforderungen zu meistern und den Dämonen ins Auge zu blicken, um deine Kraft zu finden.

## **Deine Aufgabe 1**

Notiere spontan und ohne lange zu überlegen, drei Eigenschaften, die dich zum Scheitern bringen, mit denen du immer wieder bei deinen Mitmenschen aneckst.

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

Und jetzt notiere drei Eigenschaften, auf die du stolz bist. Die dich besonders auszeichnen, die dich erfolgreich sein lassen.

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

Ja, ich weiß, das mit dem Stolz ist schwierig für uns, denn wir sind ja bescheiden, wir wollen nicht auffallen und keinesfalls als Angeber gelten. Aber hast du dir schon einmal deinen Hund oder den deines Nachbarn angeschaut, wenn er auf dem Höhepunkt seines Erfolgs ist, oder ein Pferd, dem der Wind in die Mähne bläst? Sie sind stolz. Weil Stolz, im Gegensatz zu narzisstischer Selbstbefriedigung, der Ausdruck unserer Kraft und Schönheit ist.

## **Stärken und Schwächen**

Wenn wir uns nach unseren Stärken fragen, werden die Schwächen gleich mitgeliefert. Oft fallen sie uns schneller ein als unsere Stärken. Sie scheinen offensichtlicher zu sein und sie führen zu den vermaledeiten Wiederholungen. Daran ist nichts Verwerfliches. Selbstkritik in der richtigen Dosis ist eine untergehende Tugend, die dringend wiederbelebt werden muss. Auf dem Weg der Naturweisheit geht es darum, Schwächen und Stärken als Spiel von Energie wahrzunehmen. Es geht darum, uns so sein zu lassen, wie wir sind, in unseren Stärken und unseren Schwächen und uns zu wandeln, wenn die Kraft uns dazu einlädt. Wandlung ist das Gesetz, das ich auf meinem Weg aus den Wiederholungen heraus, nicht nur in mir selbst, sondern in der Natur und in allem Lebendigen, wiedergefunden habe.

Was mir fehlte, war Licht- und Schattenseiten als zwei Seiten desselben Mondes zu erkennen, zu erkennen, dass wir uns immer zwischen diesen Polen bewegen. Dass wir weder den Schatten noch das Licht ganz auslöschen können. Aber wir können lernen, elegant zwischen den Polen und mit den beiden zu segeln. Wir können lernen, das Leben als Tanz zu feiern. Wir können lernen, durch den Sturm hindurchzugehen und zu staunen, wie das Leben mit uns tanzt.

Wenn das Leben nicht mit uns tanzt, stecken wir in Wiederholungen fest. Darum geht es in der nächsten Aufgabe.

## **Deine Aufgabe 2**

Lass deinen inneren Scheinwerfer schweifen: In welchen Situationen befällt dich lähmende Langeweile, weicht alle Lebenskraft aus dir? In welchen Situationen weißt du schon vorher genau, was passieren wird und es frustriert dich? Wann hörst du dich selbst vorhersehbaren Text sagen, wann weißt du Minuten vorher, was der andere antworten wird? Wann hoffst du zum tausendsten Male, dass die Geschichte anders ausgehen wird, obwohl du weißt, dass es nicht so sein wird?

Welche Beziehungen, Situationen oder Verhaltensweisen wiederholen sich in deinem Leben, ohne dass sich dadurch etwas bewegt? Notiere drei Beispiele:

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

In der Natur wiederholt sich nichts. „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen,“ sagt der griechische Philosoph Heraklit. Wenn wir Kraft gewinnen wollen, müssen wir aufhören, Automaten zu sein und anfangen, in den Fluss des Lebens zu steigen.

### **Deine Aufgabe 3**

Bitte gehe noch einmal zu den drei Wiederholungen, die du eben gefunden hast und begib dich ein Stück tiefer in die Erfahrung hinein. Wie fühlt es sich an, wieder an diesem Punkt angekommen zu sein, wo du trotz aller Anstrengungen nicht weiter kommst? Wieder abgelehnt, wieder schwach geworden, wieder nachgegeben, wieder mitgemacht, wieder hingenommen, wieder abgeschaltet. Beschreibe das Gefühl, das du bei diesen Wiederholungen hast, in drei Zeilen. Wenn drei Zeilen nicht genügen, nimm ein Extrablatt. Fühlst du dich ohnmächtig, wütend, hast du Angst? Denkst du: ich werde es nie können, ich bin zu dumm, zu ungebildet ... oder: Wenn ich etwas ändere, werde ich alles verlieren, Ärger bekommen, es bereuen ...

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

Glückwunsch! Schon hast du großen Mut bewiesen und dich unangenehmen Gefühlen gestellt. Schon bist du der Wildnis in dir ein Stück näher gerückt. Du hast etwas Unangenehmes gefühlt – und hast überlebt. Ich mache mich nicht lustig über dich. Ich weiß nur von mir selbst und von den vielen Menschen, die ich begleitet

habe, dass echtes Fühlen schwerer ist als einen Ozean in einer Nusschale zu überqueren. Falls du jetzt meinst, dass du in der letzten Übung zu vorsichtig warst, gehe noch einmal zurück und fühle ...

Wenn ich den Fernseher anmache, sehe ich Menschen, die Bewundernswertes vollbringen, Rekorde gewinnen, Heuschrecken verschlingen, in Seidenroben über rote Teppiche schweben. Leistungen über alle Maßen. Gewinnt auch jemand eine Medaille für seine Fähigkeit, echte Angst, echten Zorn, echte Traurigkeit auszuhalten? Für den Mut zu fühlen? Das lernen wir in der Schule nicht. Das Fühlen sollten wir als Erstes lernen, um das Schiff unseres Lebens gut zu steuern, nicht erst, wenn unsere Seele krank geworden ist oder unsere Welt anfängt auseinanderzufallen.

**In der Natur fühlt alles, von der kleinsten Amöbe bis zum Tyrannosaurus Rex. Das Fühlen ist der Grund, warum unser Planet so einzigartige und einzigartig zusammenlebende Wesen hervorgebracht hat und das Nicht-Fühlen ist der Grund, warum die Spezies Mensch ihn so einzigartig ruiniert.**

Den naturwissenschaftlichen Hintergrund für diese romantisch wirkende These findest du wunderbar dargestellt in dem Buch von Andreas Weber: „Alles fühlt“. Wenn wir aufhören zu fühlen, verlieren wir unsere Lebenskraft. Wir ergehen uns in Wiederholungen und Routinen, um nicht fühlen zu müssen. In unseren Routinen rufen wir verzweifelt nach Kraft und Energie, während wir gleichzeitig den Hahn zudrehen, durch den neue Kraft zu uns kommen könnte.

Deshalb möchte ich dich gleich zur nächsten Aufgabe einladen. In der Natur fließt das Gefühl frei. Es fließt, weil alles stets ausgerichtet ist auf den nächsten unbekanntesten Augenblick. Weil das Fließen uns den größtmöglichen Handlungsspielraum öffnet. Das Nicht-Fließen, die Blockade, hält den Augenblick auf, lässt ihn nicht zu und verlängert die Ödnis und Leblosigkeit, die unser Leben endlos in die Länge zieht, ohne dass sich bewegt.

Wie kann ich Lebendigkeit in mein Leben holen? Wie muss ich handeln, um mich wohlfühlen? Um inspiriert zu sein? Wo fühlt es sich gut an? Wo nicht? Wo bin habe ich Energie? Wo zieht es mir alle Kraft ab? Fühlen ist eine körperliche Angelegenheit. Unser Körper ist biologisch schneller als unser Kopf. Unser Verstand kann nicht fühlen. Er kann Gefühl nur zur Kenntnis nehmen.

### **Deine Aufgabe 4**

Nenne drei Beispiele, in denen du etwas Neues ausprobiert hast, wo du etwas Ungewöhnliches getan hast, wo du aus einer Routine ausgebrochen bist.

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

### **Und gleich die nächste Aufgabe 5**

Wie hat es sich angefühlt? Beschreibe in drei Zeilen das Gefühl, das du hattest, als du an etwas Inspirierendes, Ungewöhnliches, Neues gedacht hast. Erinnerung dich, wie du dich gefühlt hast, als du diese ungewöhnlichen Dinge getan hast. Auch wenn es etwas Kleines war, wie die Zähne mit der linken Hand bürsten. Warst du überrascht von dir selbst, von der Reaktion der anderen? Hast du gestaunt über das Ergebnis? Warst du beflügelt, hat eins das andere ergeben? Hast du dich selbst übertroffen? Warst du irritiert, verblüfft, ungläubig? Hast du neue Kraft gespürt? Hattest du Lust zu tanzen, oder hast du dich erschrocken? Hast du anderen davon erzählt? Wie war es für dich?

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

Gut! Vielen Dank! Schon hast du die erste Wandlung erlebt. Du hast dich zuerst in ein Gefühl der Ohnmacht begeben (frustrierende Wiederholungen), dann in ein Gefühl der Inspiration (etwas Neues ausprobieren). Du hast erlebt, dass du dich einem unangenehmen Gefühl aussetzen kannst und kurz danach ein angenehmes Gefühl haben kannst. Vielleicht bist du ein wenig enttäuscht, dass du nicht genügend gefühlt hast, dass du (wie immer, Wiederholung) alles mehr mit dem Verstand bewältigt hast. Trotzdem gut: Es fiel dir auf.

**Viele Menschen haben eine tiefe innere Überzeugung, dass sie, wenn sie sich auf die unangenehmen Gefühle in ihrem Innern einlassen von feuerspeienden Monstern verschlungen werden. Wenn sie auch nur eine Träne zulassen, sie nie wieder aufhören werden zu weinen.**

Du hast gerade erlebt, dass das für dich nicht zutrifft. Es sei denn, du hättest das gern. Gefühlsbaden kann ja auch Spaß machen. In jedem Fall hast du eine der Grundübungen absolviert, die das Überleben unseres Planeten sichern: Gefühlsprozesse. Du bist der Wildnis in dir ein Stück näher gekommen. Ich bin kein Heizdeckenverkäufer, aber ich habe eine noch bessere Botschaft für dich: Wenn es dir einmal gelungen ist, kann es dir immer wieder gelingen. Fühlen und ein Gefühl verwandeln. Das ist eine wesentliche Kunst der Natur in dir. Jedes Tier wird mit dieser Überlebenskunst geboren –und jeder Mensch. Ein einfacher Vorgang. Wie alle Vorgänge in der Natur. So einfach, dass wir manchmal einfach vergessen, wie einfach.

Ich danke dir, dass du mir bis hierhin gefolgt bist. Das war sehr gut. Ein guter Anfang. Ein sehr guter Anfang.

## **Wer bin ich?**

Jedes Wesen ist einzigartig und unverwechselbar. In dieser Einzigartigkeit liegt seine Kraft. Wenn wir uns daran erinnern, wer wir sind, was unsere einzigartige Kraft und Essenz ist, kennen wir die Antworten und dann wissen wir auch, was wir zu tun haben. Es

geht nur um diese eine Frage: Bin ich ICH oder nicht? In diesem Augenblick?

Das Ich, das hier gemeint ist, ist das Ich der Unterfläche im Vergleich zum Ich der Oberfläche. Um unsere Essenz zu fühlen, müssen wir ein wenig hinter den Vorhang schauen, müssen unsere Aufmerksamkeit zurückziehen von den vielen Details, in denen wir uns verloren haben. Fühlst du dich? Oder bist du absorbiert von dem, was um dich herum passiert?

## **Deine Aufgabe 6**

Jetzt in diesem Augenblick: Wie ist deine Aufmerksamkeit verteilt? Zu wie viel Prozent ist deine Aufmerksamkeit bei dem Buch und zu wie viel Prozent bei dir?

Beim Buch \_\_\_\_\_ %

Bei mir \_\_\_\_\_ %

Wie fühlt es sich an, wenn du bei dem Buch bist?

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

Wie fühlt es sich, wenn du bei dir bist?

*(Notiere nun alles auf einem Block oder im Roadmap)*

---

Sehr gut. Vielen Dank!

## **Unsere Essenz ist nicht Festes**

Ich möchte noch ein wenig tiefer mit dir eintauchen in diese Essenz, in das Wer bin ich? Ich möchte, dass du verstehst, dass es hier nicht um eine Definition geht. Du sollst nicht definieren oder umreißen oder beschreiben, wer du bist. Die Aufgabe ist, dass du hinter die

Definitionen gelangst. Dass du deine Essenz fühlst, so, wie du sie fühlen konntest, als du neugeboren auf die Welt kamst oder noch davor, als du im Mutterleib warst oder wenn das in deine Vorstellungswelt gehört, in einem früheren Leben. Du musst nicht an diese Dinge glauben, du musst an nichts glauben, sondern nur fühlen, was für dich Sinn macht. Vielleicht kannst du dich auch gut in deiner Essenz fühlen, wenn du daran denkst, wie du als kleines Mädchen oder als kleiner Junge warst. Ich zum Beispiel sehe mich im Wald sitzen bei den Tieren unter einem Baum. Da fühle ich, wer ich bin, ein ganz zauberhaftes Gefühl.

Der spirituelle Lehrer Eckart Tolle sagt: „Das Leben ist der Tänzer und du bist der Tanz.“ Eine geniale Weisheit, die meinen Verstand regelmäßig zum Totalausfall bringt. Unsere Essenz ist ein Tanz aus vielen Bewegungen, eine Struktur, die sich stets verändert, eine Schwingung, eine Energie. Auf alle Fälle etwas, das sich verändert und doch dasselbe bleibt.

## **Wie nehmen wir andere wahr?**

Ein Weg zu der Wer bin ich-Frage ist die Frage: Wer ist der andere? Wie nehme ich andere wahr? Nehme ich ihre Oberfläche oder ihre Essenz wahr?

Meist, wenn wir uns übermäßig über andere ärgern, uns vor ihnen fürchten, sie anbeten oder verfluchen, sind wir nicht ganz auf der Höhe der Essenz. Meist haben wir uns dann in einem Detail aus der Persönlichkeit des anderen verhakt, das uns den Blick verstellt auf das wirkliche Wesen. Wenn wir uns von einer Mehrzahl von Menschen umzingelt sehen, die uns alle nicht wohlgesinnt sind, sind wir wahrscheinlich in einer Vorstellung über Menschen als solches gefangen, die nicht mit ihrer Essenz zu tun haben. In der Natur sind alle Wesen wohlwollend. Alle Wesen sind darauf ausgerichtet, mit anderen in Verbindung zu treten und am gemeinsamen Wohlbefinden teilzuhaben. Alle Wesen sind darum bemüht, dem anderen zu dienen, der Gemeinschaft zu dienen. Menschen haben nur ein