

Forschungsreise durch die eigene Seele 1+

**stärkendes
Selbststeuerungstraining
Selbstverantwortungstraining
für Kinder/Jugendliche/Erwachsene
ab 10 Jahren**

Familien- und Schulunterlagen / Grossdruck A4
(Meditatives Vorlesen und Selberlesen,
Gestaltung eines persönlichen Bilderbuches,
Anregung zu tief sinnigen Gesprächen)

Daniela Bissig-Bestgen

Einleitung

Du kennst das sicher: Manchmal macht 'es' einfach etwas mit uns Menschen und wir verstehen gar nicht, was sich da in unserem Innern eigentlich abspielt.

Zum Beispiel klingelt der Wecker früh morgens und du weisst genau, dass du sofort aufstehen müsstest, um dich für den Tag bereit zu machen.

Doch oft hast du überhaupt keine Lust, die Augen zu öffnen - geschweige denn dich aufzusetzen, um dich anzuziehen, nicht wahr? Also bleibst du einfach liegen und geniesst weiter dein warmes, weiches Bett...

Aber wenn im Moment gar nicht Ferien sind, ist es keine gute Idee, dich nur nach deinem 'Lust-Haben' zu richten, denn so bekommst du garantiert bald einmal Probleme mit deinen Mitmenschen...

Es ist also äusserst wichtig, dass du es schaffst, dich doch noch rechtzeitig zusammenzureissen und aus dem Bett zu steigen, um den bevorstehenden Tag wie ein Held mutig anzupacken.

Nur - wie gelingt dir dies eigentlich? Was alles läuft in dir drin unsichtbar ab, bis du dich überwinden kannst und am Ende angezogen in der Küche dein Frühstück isst?

Dies und noch viel mehr wirst du auf den folgenden Seiten erfahren. Viel Spass!

Teil 1 - Kennenlernen des eigenen Inneren

1. Geheime Landschaft

Herzlich willkommen zur Forschungsreise durch deine Seele, liebe/r _____!

Du bist sehr mutig, dass du dich getraust, dein unsichtbares Inneres einmal genauer zu erforschen. Gratuliere!

Noch nie war jemand anderes in dieser geheimen Welt deiner Seele ausser du.

Du jedoch befindest dich schon seit deiner Geburt ununterbrochen dort drin in dir und erlebst von hier aus über Augen, Ohren, Nase, Zunge und Hauthülle deines Körpers alles, was rund um dich herum geschieht. Jedem Menschen geht das so.

Wo genau sich unsere Seele - auch Psyche/Geist genannt - in uns drin aber aufhält, weiss keiner so richtig. Wir merken nur, dass wir manchmal eher vom Kopf aus denken und sogar fühlen, reagieren aber auch oft aus dem Bauch heraus oder mit unserem Herzen.

Unsere Seele ist also ein unfassbarer Ort in uns drin, der jedoch wirklich existiert - das erleben wir ja Tag für Tag! Ohne diesen unsichtbaren, psychisch-geistigen Teil wären wir alle nämlich gar keine lebendigen, empfindenden Menschen, sondern nur mechanisch funktionierende, tote Maschinen. Dass wir eine Seele haben dürfen, ist darum ein wunderbares Geschenk - ein Geschenk von unserem Erfinder, von Gott (egal wie du ihn nennst)!

Und heute bist du nun herzlich eingeladen, dir dieses einzigartige Geschenk einmal ganz genau anzusehen.

Komm mit!!!

Stell als Erstes in deinem Zimmer oder in eurem Schulzimmer/Gruppenraum jede Musik und jedes andere Geräusch ab! Und dann bittest du deine Eltern und Geschwister oder deine Mitschüler, *dich für eine Weile ganz in Ruhe zu lassen*, weil du ja auf Forschungsreise durch dein eigenes, persönliches Inneres gehen willst.

Leg dich dazu mit diesem Text gemütlich auf dein Bett oder auf einen Teppich oder setz dich in einen weichen Sessel oder an dein Pult! Deine *äusseren* Augen brauchst du nun nur noch zwischendurch fürs Weiterlesen, aber sie sind überhaupt nicht nötig für die bevorstehende 'Seelenbesichtigung'.

Also schliesse deine normalen Augen jetzt mal und blicke dafür mit deinen unsichtbaren *inneren* Augen in dich hinein! Und schon bist du selber dort drin in deiner Seele und schaust dich um...

Dort, wo du dich in deiner Vorstellung im Moment gerade in dir drin befindest, umgibt dich eine Art *Seelenlandschaft* und es ist ausserdem taghell, nicht wahr? Du bist nämlich in deinem *Bewusstsein* angekommen.

Dieses Gebiet nennt man so, weil dir an diesem Ort deiner Seele alles klar ist (hell!) und du *be-wusst* *weisst*, was du gerade denkst oder tust.

Du bist auf dieser Forschungsreise sowieso immer als '*bewusstes Ich*' unterwegs. Dabei siehst du genauso aus wie auch sonst im Alltag (als Knabe, Mädchen, Jugendliche/r, Frau, Mann) - nur in deiner Seele bestehst du halt nicht wirklich aus Fleisch und Blut, sondern vielmehr aus deiner *Vorstellung*, angefüllt mit deinen Gedanken und Gefühlen.

Aber als '*bewusstes Ich*' bist du hier in deinem Bewusstsein trotzdem ganz wirklich und real - einfach nicht sichtbar für andere. Doch du spürst dich ja selber als Person ganz genau

und *weiß*t absolut sicher, dass du dich jetzt in deiner Seelenlandschaft drin befindest und rund um dich her alles klar erkennen kannst.

Schau also einmal dort drin mit deinem 'Ich' *bewusst* um dich! Was erblickst du alles? Welche Art Landschaft umgibt dich in diesem bewussten Teil deiner Seele?

Gibt es da Wiesen, Wälder, Seen und Berge in deinem Bewusstsein oder befindest du dich eher in einem Dorf, mit andern Menschen zusammen? Oder hältst du dich vielleicht gerade auf einer Weide mit vielen Tieren auf oder in einem Garten voller Gemüse und Blumen? Oder bist du in einer grossen Stadt mitten im lauten Verkehr? Oder lebst du im Urwald oder auf einem andern Planeten oder irgendwo auf einem Berg oder an einem grossen Fluss oder auf einer Insel weit draussen im Meer? Alles ist hier möglich!

Wir Menschen haben eben ganz unterschiedliche Bewusstseins-Landschaften in unserem Innern - je nach dem, welche Gene wir geerbt oder was wir schon erlebt haben. Aber auf jeden Fall ist es bei jedem von uns in diesem Gebiet des Bewusstseins immer hell, so dass wir kein Problem haben, alles genau zu erkennen.

Also - schau genau hin in *deiner* ganz persönlichen, taghellen Seelenlandschaft! *Wo befindest du dich* darin als 'bewusstes Ich'?

Was liegt rechts und links von dir, was vor dir, unter deinen Füßen oder über dir? Und scheint die Sonne oder sieht man sie nicht?

Schliesse jetzt wieder deine äusseren Augen und lass dir genug Zeit, um dir alles genau anzusehen! Und dann prägst du dir das Aussehen deiner persönlichen Landschaft ein, bis du genau weißt, wo du als '*bewusstes Ich*' *stehst* und wo sich welcher *Landschaftsteil* befindet...!

Wenn du dich genug umgeschaut hast, nimmst du nun ein leeres Zeichenblatt und malst am Pult oder auf dem Bauch am Boden liegend mit Filzstiften oder Farbstiften alles auf, was du in deinem Bewusstsein erkennen konntest: zuerst dich selber, also dein '*bewusstes Ich*', und dann rundherum die ganze *Seelenlandschaft*.

Aber keine Angst, dazu musst du kein grosser Künstler sein! Alles ist richtig, so wie du es darstellst.
Nur Mut - und los...!

Und schon hast du mit deiner Zeichnung eine Art 'Fotografie' deines eigenen *Bewusstseins* hergestellt, obwohl es sich dabei ja um einen völlig unsichtbaren Bereich deiner Seele handelt! Genial, nicht?

Schreib nun noch einen passenden Titel oben über dein Bild, nämlich: '*Meine Bewusstseins-Landschaft*'.
So weißt du später beim erneuten Durchblättern immer sofort, worum es auf dem jeweiligen Bild gerade geht und wie du dein Inneres in jenem Moment empfunden hast.

Danach klemmst du dein Gemälde *anschliessend* an diese ersten Textseiten in einen Hefter oder legst es in einen Ordner oder in ein spezielles Forschungsreise-Mäppchen.

Wie du gemerkt hast, gibt es keinen erwachsenen Illustrator, der bereits Zeichnungen für dieses Buch gemalt hätte. Nein, hier bist allein *du* der Zeichner und hältst jeweils alles bildlich fest, was du von Kapitel zu Kapitel in dir drin antriffst. Denn nur du kannst ja wissen, wie die einzelnen Gebiete deiner sonst unsichtbaren Seele aussehen und was sich dort drin abspielt!

Aber dies bedeutet auch, dass *kein* anderer Mensch irgendetwas an deinen Zeichnungen kritisieren oder bemängeln darf. Niemand soll sie als hässlich, aber auch nicht als schön bezeichnen, denn hier geht es gar nicht um Kunst. Auf deinen Bildern wird nur immer einfach das zu sehen sein, was du dort drin in dir gerade vorgefunden hast - und deine inneren Augen lügen nie!

Auf jeden Fall wird mit der Zeit aus all den Kapiteln und deinen dazu passenden Zeichnungen nach und nach ein richtiges, wunderbares, ganz persönliches Bilderbuch entstehen - *ein Bilderbuch über deine Seele!*

Der Start ist ja bereits geglückt. Bravo!

Doch für heute solltest du erst mal Pause machen.
Tschüss, bis zum nächsten Mal!

2. Verschiedene Wege

Hallo, liebe/r _____!

Jetzt, wo du schon ein bisschen weißt, wie es in deinem *Bewusstsein* aussieht, kann deine Forschungsreise heute so richtig losgehen!

Schliesse wieder die Tür deines Zimmers und Sorge für totale Ruhe! Dasselbe gilt natürlich auch für dich als Schüler in einem Schulzimmer oder als Gruppenteilnehmer eines Kurses!

Setz/leg dich hin, schau mit geschlossenen äusseren Augen nach innen und beginne, mit deinem eigenen 'bewussten Ich' in deiner Seelenlandschaft vom letzten Mal *herumzuwandern*. Du machst dich also heute ganz bewusst auf den Weg durch dein Inneres!

Aber wie sieht dieser *Weg* in dir drin überhaupt aus? Verändert sich dabei die Landschaft rund um dich herum immer mehr? Woran kommst du da zum Beispiel vorbei? Und welches *Wetter* herrscht hier im Moment?

Vielleicht gibt es in deinem Bewusstsein ja auf einmal einen holprigen Feldweg oder eine kleine Landstrasse, auf der du vorwärts *gehst* - nur in der Vorstellung natürlich!

Oder *spazierst* du auf dem Trottoir neben einer vielbefahrenen, breiten Strasse?

Oder *kletterst* du gerade einen Hügel oder einen Berg hinauf und siehst, wie über dir die Sonne hell vom Himmel scheint?

Vielleicht *watest* du ja auch mit nackten Füßen durch einen Bach und merkst, dass der Himmel voller Wolken hängt.

Oder du könntest natürlich auch durch ein Weizenfeld oder durch einen schönen Wald *wandern*, während du den Wind in den Baumwipfeln rauschen hörst.

Oder regnet es gerade in Strömen und du *suchst* einen trockenen Unterstand?

Oder *kommst* du an einem stillen Weiher mit Schilf *vorbei* und siehst vielleicht weit hinten die Schneeberge...?

Es gibt tausenderlei Möglichkeiten!

Schau also einmal genau hin, wie denn *dein eigener Weg* aussieht, der durch deine ganz persönliche Bewusstseins-Landschaft führt!

Dein 'Ich' kann dort zwar genauso wenig wie in der äusseren Welt bestimmen oder befehlen, welche Art Weg oder welches Wetter vorkommen soll. Du musst auch hier in deiner Seelenlandschaft drin all das *annehmen*, was sich dir halt einfach gerade zeigt.

Aber du kannst dafür immerhin mit deinem 'bewussten Ich' frei *wählen*, auf *welchem* der angebotenen Wege oder *wo genau* du durch deine vorgegebene Landschaft gehen möchtest - auch quer über Wiesen oder durch einen Bach, eine Felswand hinauf oder durchs Gebüsch usw.

Du darfst auch *selber entscheiden*, wo du abzweigen, anhalten, weitergehen oder dich hinsetzen willst oder ob du lieber ein Stück weit rennst oder schlenderst, hüpfst, kletterst, schwimmst oder wanderst usw.

Auch steht es deinem 'Ich' jederzeit frei, irgendetwas Interessantes in deiner Landschaft genauer ansehen zu gehen, dich irgendwie an das momentane Wetter anzupassen, Pausen zu machen oder aber einfach weiterzumarschieren.

Also schliesse jetzt wieder deine äusseren Augen und geh los, um *deinen ganz persönlichen Weg* zu entdecken! Gute Reise...!

Nun bist du mit deinem 'bewussten Ich' ein ganzes Stück durch deine Seele gegangen und hast dabei manches gesehen, was dir letztes Mal noch nicht aufgefallen ist. Weil du heute nicht mehr nur an einem bestimmten Ort gestanden bist, sondern auf deinem Weg *vorwärts gekommen* bist, konntest du heute sicher schon viel mehr von deiner Seelenlandschaft kennenlernen.

Nimm also wieder ein leeres Zeichenblatt und male dein '*Ich*' als echten Knaben oder Mädchen, Jugendliche/r, Mann, Frau hin, so wie du in der Realität ungefähr aussiehst!

Zeichne dich dabei mitten auf den *Weg*, auf dem du gerade durch deine *Seelenlandschaft* hierher gekommen bist!

Und danach malst du noch rundherum alles hin, was du diesmal vom Weg aus gesehen hast - auch das *Wetter*!

So, nun ist dein zweites Bild fertig. Prima!

Nicht wahr, es ist spannend, in der eigenen unsichtbaren Seele viele Kilometer weit herumreisen zu können, ohne dich äusserlich von der Stelle zu bewegen? Und nun hast du sogar schon wieder ein 'Foto' davon heimgebracht!

Schreib doch jetzt über dieses Bild noch den Titel: 'Unterwegs durch mein Bewusstsein'!

Und dann legst du es ebenfalls *nach* den neuen Textblättern in deinen Ordner, Hefter oder in dein Mäppchen (also immer Textblätter, Bild, Textblätter, Bild usw.).

Und nun kannst du dich so richtig über den bisherigen Teil deines selbstgemachten 'Seelen-Bilderbuches' freuen!

Zeige deine *Zeichnungen* aber nur denjenigen Menschen, die du gerne hast und denen du total vertraust! (Zum Beispiel deinen Eltern, deiner Lehrperson, einem Freund, einer guten Kollegin, einem deiner Geschwister, einer lieben Nachbarin usw.)

Alles Seelische ist nämlich wie ein Tagebuch deine '*Privatsache*' - ausser du möchtest *freiwillig* jemandem Einblick in deine Bilder geben!

Doch über die verschiedenen *Texte und Themen* der einzelnen Kapitel kannst du ohne weiteres *sprechen* und dich mit anderen *austauschen*. Dies ist sogar überaus interessant, da ja jeder Mensch dieser Erde dieselben seelischen Tatsachen in sich drin erlebt - nur auf unterschiedliche Weise.

Natürlich bezeichnen nicht alle Leute die verschiedenen Bereiche ihrer Seele so, wie sie hier in diesem Buch genannt werden, und manche Menschen reden auch gar nicht so gerne über solch unsichtbare, seelische Dinge.

Aber da ja jeder auf diesem Erdball mit seinem Inneren irgendwie umgehen lernen muss, damit das Zusammenleben mit den andern Menschen gelingt, ist es trotzdem sinnvoll, bestimmte Worte und Vorstellungen zu kennen, die es einem ermöglichen, mit andern auch mal über diese inneren Vorgänge zu sprechen. Ausserdem ist es spannend zu hören, was in anderen Personen seelisch vorgeht, was sie freut oder wo sie vielleicht dieselben Probleme haben wie wir.

Deshalb werden Gespräche über die Funktionsweise unserer menschlichen Seele nicht nur in der Familie oder unter Freunden, sondern auch in der Klasse oder im Gruppenkurs stets äusserst interessant sein und alle Beteiligten in ihrer inneren Entwicklung weiterbringen.

Damit solche Gespräche über Seelisches jedoch wirklich für alle zu einer echt positiven Erfahrung werden, ist es dringend nötig, dass sich dabei *jeder!* konsequent daran hält, allen andern *freundlich und offen zuzuhören*.

Es dürfen auch keine blöden, abfälligen Bemerkungen gemacht werden und keiner darf stören oder ablenken, denn nur so fühlt sich *jede/r Einzelne* als wichtiges Mitglied der Gesprächsgruppe *respektvoll geachtet und ernstgenommen* und kann somit frei über die eigenen inneren Tatsachen sprechen.

Dies gilt für deine Eltern, Geschwister und Freunde genauso wie für deine Lehrperson und die Mitschüler oder für deinen Gruppenleiter und jeden einzelnen Kursteilnehmer - und folglich für dich selber natürlich auch! *Vergiss das niemals!!!*

Also hab' nun eine gute Zeit mit deinem 'bewussten Ich', das immer irgendwo in deiner Seele unterwegs ist, während du äusserlich deinen Alltag durchlebst! Und falls dir mal langweilig ist, kannst du dich auch selber auf eine Wanderung durch deine taghelle Bewusstseinslandschaft begeben. Viel Spass!

3. Die Hauptperson

Hallo, liebe/r _____! Da bist du ja wieder!

Hast du letztes Mal auf deinem besonderen Weg durch die Landschaft deiner Seele überhaupt bemerkt, dass du die ganze Zeit über immer genau *wusstest*, was du da jeweils gerade tatest?

Das liegt daran, dass du dort in deinem hellen Tag-Bewusstsein eben auch als '*bewusstes Ich*' unterwegs warst, das gar nichts anderes kann, als bewusst zu wissen, was es tut - sonst würde es ja auch nicht so heißen! (be-*wusst*, ge-*wusst*, *wissen*, *ich weiss*...)

Sobald du etwas bewusst tust, denkt dein '*Ich*' in deinem Kopf aber auch automatisch in Ich-Form (plus Verb):

ich gehe, *ich* sehe, *ich* höre, *ich* spüre, *ich* finde etwas gut oder schlecht, *ich* fühle, *ich* habe, *ich* bin, *ich* mache, *ich* setze mich, *ich* wähle, *ich* esse, *ich* denke, *ich* will, *ich* will nicht usw.

Und so ist dieser bewusst handelnde Teil deiner Seele auch ganz logisch zu seinem Namen gekommen: '*bewusstes Ich*'!

Wenn du also wieder einmal in dir drin bemerkst, dass du denkst: '*Ich* mache jetzt ...', so weißt du von jetzt an sofort, dass demnach gerade dein '*bewusstes Ich*' in dir drin aktiv geworden ist.

Letztes Mal, als du mit deinem '*bewussten Ich*' auf dem Weg durch deine Seelenlandschaft warst, ist es doch ebenfalls ständig aktiv gewesen, denn da hast du ja auch ununterbrochen bewusst und konzentriert etwas *gedacht*, *gefühlt* oder *getan*.

Du hast mit deinem '*Ich*' zum Beispiel in dir drin Dinge *erkannt*, während du gewandert bist, hast genau *hingeschaut*, etwas *überlegt*, *beurteilt*, dich für etwas *entschieden*, deine nächsten Schritte *geplant* und dann bist du in der Vorstellung auf deinem Seelenweg weitergegangen - nach aussen unsichtbar natürlich!

Dein 'bewusstes Ich' ist also so etwas wie ein *Organisator* in deinem Innern, der dich durch dein Leben *steuert*. Doch dies ist für uns Menschen so normal, dass wir es meist gar nicht bemerken.

Aber irgendeine psychisch-geistige *Zentrale* muss es ja in uns drin geben, die alles überblickt, plant und entscheidet, was wir als Nächstes tun möchten. Sonst würden wir ja irgendwann einfach nur noch stehenbleiben und wüssten überhaupt nicht mehr, ob wir vor- oder zurückgehen sollten...

Natürlich hast du wie alle Menschen ein Gehirn, welches elektrochemisch deinen gesamten Körper, deine Organe und deine Bewegungen steuert. Aber ohne dein 'bewusstes Ich' könntest du dich trotzdem nicht bewusst für irgendetwas *entscheiden* und wärest somit gar nicht *handlungsfähig*.

Vielmehr wärest du dann psychisch und körperlich noch wie ein neugeborenes Baby, das nur daliegen, mit den Ärmchen und Beinchen herumrudern, in die Windeln machen und irgendwelche Töne von sich geben kann - *unbewusst* eben!

Erst dein 'bewusstes Ich' hat es dir mit der Zeit möglich gemacht, dass du dir *absichtlich* bestimmte Dinge in dir drin vorstellen kannst, dass du dich bewusst spürst, dir etwas überlegen und es dann gezielt nach aussen hin *tun* kannst - wie etwa zu spielen, selber zu essen, zu sitzen, zu sprechen, zu gehen, genau zuzuhören, mit andern zusammen etwas zu machen, zu malen, zu lesen, andern zu helfen, zu turnen, zu rechnen, etwas vorzubereiten, etwas herzustellen usw.

All diese Fähigkeiten konntest du nur dank deines stetig bewusster werdenden 'Ichs' nach und nach erlernen und ausführen.

Dein 'bewusstes Ich' ist darum eine sehr wichtige Figur in deiner inneren, psychischen Bewusstseinslandschaft - eigentlich so etwas wie der *Held* in einer Geschichte, nämlich die *Hauptperson* deiner Seele!

In deiner Seelenlandschaft ist dein unsichtbares Helden-'Ich' nämlich schon seit Jahren fast ununterbrochen daran, bewusst zu *überlegen*, sich *umzuschauen*, zu *vergleichen*, zu *lernen*, zu *planen*, zu *entscheiden* und dich Handlungen *ausführen* zu lassen, damit du als ganzer Mensch überhaupt selbständig funktionieren kannst.

Denk nur mal ans Aufstehen am Morgen! Ohne dein 'bewusstes Ich' würdest du gar nicht aufsitzen können. Es wäre dir auch nicht möglich, aufs WC gehen zu *wollen* oder dich anzuziehen, wärst unfähig, dir etwas zu Essen in den Mund zu schieben, geschweige denn zu kauen oder runterzuschlucken...

Obwohl dies alles ja sehr einfache Tätigkeiten sind, so kann sie dein Körper halt trotzdem nur dann ausführen, wenn dein innerer, unsichtbarer 'Seelen-Organisator-Held' auch die *Absicht* hat, dies alles zu tun.

Dein 'bewusstes Ich' muss deshalb ständig vor sich hin sagen: *Ich will* jetzt aufstehen! *Ich will* mich aufs WC setzen! *Ich will* mein Konfitürebrot abbeißen! usw. - sonst wissen deine Körperteile und Muskeln gar nicht, was sie tun sollen, und machen absolut keinen Wank. Und irgendwann würdest du einfach nur hilflos in deinem durchnässten, stinkenden Bett verhungern...!

Nicht gerade heldenhaft, nicht wahr!

Für dein Überleben ist es also dringend notwendig, dass dein 'bewusstes Ich' ein kluger Held ist, der weiss, was wann zu tun ist, und der gute Entscheidungen fällen kann. Auch muss er *wie ein guter Chef* seinen Arbeitern - deinen Muskeln - jedes Mal einen genauen *Auftrag erteilen*, was sie als Nächstes tun sollen, damit du nach aussen hin sinnvoll reagieren kannst.

Es ist eigentlich erstaunlich, dass uns normalerweise gar nicht auffällt, wie viel unser 'bewusstest Ich' jeden Tag in uns drin leistet, indem es alle Tätigkeiten *organisiert*. Dabei ist unser 'Ich' doch die Hauptperson, der Chef und Held in unserer Seele!

Darum darfst du jetzt deine innere Heldenfigur noch genauer kennenlernen. Das wird so spannend sein, wie wenn du zum ersten Mal einen berühmten Star treffen könntest!

Doch dazu musst du diesmal nicht extra an ein Konzert gehen, auch nicht an einen Fussballmatch oder zu einem Autorennen, sondern du schliesst nur einfach wieder einmal deine äusseren Augen - und schon stehst du vor dem *Held deiner Seele*, vor deinem *'Ich'*!

Sag ihm erst einmal freundlich hallo und bedanke dich bei ihm, dass es dich jeden Tag von innen heraus steuert, damit du alles Mögliche tun kannst! Dein 'bewusstes Ich' hat dieses Lob nach all den Jahren harter, heldenhafter Arbeit wirklich verdient, nicht wahr?

Und nun stellst du dir - am besten mit geschlossenen Augen - irgendeinen Moment des heutigen Tages vor, egal welchen: in der Schule, zu Hause, auf dem Schulweg, beim Mittagessen, in der Pause, bei jemandem zu Besuch, beim Hausaufgaben Lösen, beim Spielen usw. Denn überall da war ja dein 'bewusstes Ich' in dir drin garantiert auch *am Beobachten, Prüfen und Entscheiden*, sonst hättest du ja nicht reagieren können.

Also *betrachte* diese bereits vergangene *Alltags-Situation* (etwa fünf Minuten davon) nochmals ganz genau! Dabei stellst du dich als 'bewusstes Helden-Ich' in der Vorstellung in deine Seelenlandschaft und schaut, was du als dieses *von da drin aus* während jener Situation genau mitbekommen hast.

Beachte vor allem deine *'Ich'-Gedanken* und *'Ich'-Gefühle* - und auch die *Bewegungen*, die dein 'Ich' dich körperlich ausführen liess!

Was hat dein 'bewusstes Ich' als Held, Chef und Organisator deines Inneren in jenem Moment zum Beispiel in Gedanken

bewusst *beobachtet*, *gewollt*, *verglichen*, *entschieden*, *geplant* und *organisiert*?

Welche Gefühle hat dein 'Ich' dabei bewusst *gespürt*? Angenehme oder unangenehme Gefühle? Oder hast du sie gar nicht wahrgenommen?

Und wie hast du dann nach aussen hin - für die anderen Leute sichtbar - reagiert? Was haben deine verschiedenen Körperteile in diesem Moment genau *gemacht* (Mund, Hände, Beine, Kopf, Bauch, Herz usw.)?

Wahrscheinlich fällt dir nun viel mehr auf, was du da alles gedacht, gefühlt und getan hast, weil du ja jetzt ganz *bewusst* in dich hineinsiehst und die Gedanken und Gefühle deines 'Ichs' in jener Situation sozusagen 'hören' kannst - wie in einem Film. Pass also gut auf...!

Und jetzt zeichne auf ein leeres Blatt erst einmal dich selber - also wieder dein 'bewusstes Ich' als Knabe, Mädchen, Jugendliche/r, Frau oder Mann - und zwar möglichst *in die Mitte* des Blattes!

Diesmal darfst du dich auch *verkleidet* malen, wenn du möchtest, weil du hier in deinem Innern ja eine bestimmte Rolle hast - die Rolle des Helden, des Chefs und Organisators deiner Person!

Vielleicht hast du ja eine bestimmte Vorstellung, wie du aussehen würdest, wenn du die *Rolle des Helden* in einem Theater spielen würdest. Dann kannst du dich genauso mit den passenden Kleidern und 'Zutaten' (z.B. Kopfbedeckung, Gegenstand in der Hand usw.) auf dem vor dir liegenden Blatt darstellen.

Danach zeichnest du von deinem gemalten Kopf ausgehend eine oder mehrere *grosse Gedankenblasen* und schreibst wie in einem Comic dort hinein, was du als 'bewusstes Ich' in dem

ausgewählten Moment *denkend* gewollt, überlegt, entschieden, geplant oder begriffen hast ('*Ich* sehe ...', 'ich finde ...', '*ich* könnte ...' usw.).

Auch von deinem Mund aus kannst du eine oder mehrere Blasen malen, *Sprechblasen* eben. Hier hinein schreibst du alles, was dein 'bewusstes Chef-Ich' in jenem Moment in dir drin unhörbar *gesagt* und deinen Muskeln *befohlen* hat ('Ich will ... tun!' - 'Muskeln, macht das und das...!' usw.).

Und die dritte Blase oder mehrere davon zeichnest du von deinem Herzen oder von deinem Bauch aus - als *Gefühlsblase*. Da hinein kannst du all das notieren, was dein 'bewusstes Ich' in den ausgewählten fünf Minuten alles *geföhlt* hat ('Ich bin so wütend' - 'Ich fühle mich wohl' - 'Ich bin überhaupt nicht traurig' - 'Ich bin glücklich' usw.).

So - nun kannst du beginnen, diese eine Alltagssituation aus der Sicht deines 'Helden-Ichs' comics-artig aufzuzeichnen...

Prima! Man sieht genau, was dein 'bewusstes Ich' in dieser Situation alles gedacht, gesagt und geföhlt hat, obwohl nie jemand in deine Seele wird hineinblicken können. Du hast also *sichtbar* gemacht, was dort drin im Verborgenen alles abläuft.

Und nun schreibst du als Titel über dein drittes Bild: 'Mein 'bewusstes Ich' - Held, Chef und Organisator'.

Danach heftest du es hinter den neuen Textblättern ein oder legst es zuhinterst ins Mäppli oder in den Ordner wie bisher - und machst wieder mal eine wohlverdiente Pause!

Bestimmt fällt dir von jetzt an im Alltag immer öfter auf, wenn dein '*bewusstes Ich*' dich gerade von innen her *steuert*, damit du etwas Bestimmtes tun kannst. Also gute Unterhaltung beim *bewussten Beobachten* deiner eigenen, mehr oder weniger heldenhaften Überlegungen, Entscheidungen und Handlungen!

4. Hilfreich

Hallo _____!

Und - wie fühlst du dich unterdessen als 'bewusstes Ich', als *Held* deiner Seele?

Merkst du, wie oft du mit diesem seelischen Teil in dir drin überlegst und entscheidest, fühlst und empfindest, und dass du im ganz gewöhnlichen Alltag deinen Körper unzählige Male zum Handeln aufforderst?

Wie du jetzt weißt, ist diese innere Steuerung für dich überlebensnotwendig, denn nur dank diesem Chef-Organisator in deiner Seele bist du überhaupt fähig, dein äusseres Leben zu leben - und diese Forschungsreise durch dein Inneres fortzusetzen!

Es hängt also alles von deinem 'Ich' ab, von *dir* - vom bewusst handelnden _____-Helden, von der bewusst handelnden _____-Heldin!

Doch vielleicht fühlst du dich gar nicht stark genug, um diese Helden-Rolle spielen zu können, denn eine *Verkleidung* gibt dir ja noch längst keine Heldenkräfte. Du bleibst immer noch ein gewöhnliches Menschen-'Ich', das Gefahren ausgesetzt ist und manchmal Angst hat...

Aber Angst zu haben ist ganz normal - für Kinder wie für Erwachsene -, da ja jeder von uns nun mal von Natur aus *verletzbar* ist.

Deshalb fühlen wir uns oft überhaupt nicht so sicher und mutig, wie wir auf andere Leute wirken - und als Helden kommen wir uns sowieso nur ganz selten vor! Das geht aber jedem von uns so. Was also tun?

Unser 'Ich' braucht demnach Hilfe - *du* brauchst Hilfe! Das steht fest. Aber das ist nichts, wofür man sich schämen müsste - denn *jeder* Held braucht ab und zu Hilfe von anderen!

Vielleicht ist dir auch schon mal aufgefallen, dass die Hauptfigur in Geschichten, Märchen oder Filmen manchmal auf jemanden trifft, der ihr helfen kann, wenn sie selber nicht mehr weiter weiss. Das kann ein Mensch sein oder ein Tier, eine Pflanze oder sogar eine Sache, die irgendwo gefunden wird.

Und dann zeigt dieser 'Helfer' dem Helden zum Beispiel den richtigen Weg oder gibt ihm einen hilfreichen Gegenstand oder beschützt ihn gleich selber vor einer Gefahr usw.

Und genauso ist es auch in unserer Seele:

Du besitzt nämlich nicht nur wie jeder Mensch dieser Erde ein 'bewusstes Ich' als Organisator deiner ganzen Person, sondern da gibt es auch noch in jedem von uns den '*inneren Helfer*', der uns garantiert nie im Stich lässt.

Diese Seite deiner Psyche ist die Rettung für dich als Held, für dein 'bewusstes Ich'!

Alleine würdest du wohl kaum je heil durch dein Leben kommen, auch wenn du mutig bist und tapfer und unerschrocken. Denn auf jedem Weg gibt es ab und zu kleinere und auch grössere Schwierigkeiten, die gemeistert werden müssen und die du als gewöhnliches 'bewusstes Ich' einfach nicht alleine schaffst.

Dafür hast du nun eben deinen ganz persönlichen 'inneren Helfer' an deiner Seite, auf den du dich voll und ganz verlassen kannst.

Dieser 'Helfer' ist nicht nur unglaublich freundlich, stark und unzerstörbar, sondern er weiss auch immer ganz genau, was richtig für dich ist, - und er hilft dir auf jeden Fall!

Wie er wohl *aussieht*, dein persönlicher 'innerer Helfer'? Was meinst du?

Vielleicht kennst du ja schon eine Form von ihm aus einem deiner Träume. Das wäre gut möglich. Oder kommt dir eventuell sofort ein Tier in den Sinn, bei dem du dich völlig sicher fühlen würdest? Auch so könnte dein 'Helfer' aussehen.

Es wäre aber auch denkbar, dass er auf dich wie ein Engel wirkt oder wie eine gute Fee, wie ein hilfreicher Zwerg oder wie ein kluger alter Mann, der dir einen Rat gibt. Aber auch als Zauberpflanze oder als Fantasie-Tier, als unerwarteter Zufall oder als ganz gewöhnlicher Gegenstand könnte dein 'innerer Helfer' dir begegnen.

Dieser Seelenteil von dir muss sich eben überhaupt nicht an unsere äussere Realität halten - wie etwa dein 'bewusstes Ich', das ja immer so aussieht wie *du* als *wirklicher* Mensch und höchstens auch mal verkleidet auftreten kann.

Dein 'Helfer' sieht hingegen immer wieder anders aus: mal ganz realistisch, mal wie aus einer Zauberwelt, aus einem Traum oder direkt vom Himmel kommend - einfach so halt, wie er dir im Moment die grösste Hilfe sein kann...!

Und ausserdem ist er ja auch noch unverwundbar, wie du schon gelesen hast. Stell dir das mal vor!

Du besitzt also einen seelischen, unsichtbaren Teil in dir, der durch absolut nichts zerstört werden kann! Egal, was dir - also deinem 'bewussten Ich' - auf deiner Seelenreise auch noch alles passieren wird, dein 'innerer Helfer' ist immer da in dir und wird dir beistehen, wenn du es willst!

Du siehst ihn in deiner Seelenlandschaft zwar nicht ständig, denn er hält sich normalerweise eher im Hintergrund auf und tut mit seinen Fähigkeiten nicht wichtig. Doch wenn es für dein 'Ich' gefährlich wird, musst du deinen 'Helfer' nur *rufen* oder nach ihm *schreien* oder nur an ihn *denken* - und augenblicklich wird er in deiner Vorstellung für dich sichtbar und hilft dir, wie du es gerade nötig hast. Unglaublich, nicht wahr? Aber es ist so!

Jeder Mensch dieses Planeten besitzt einen solchen Helferteil in seiner Seele!

Doch leider kommt nicht jeder in einer brenzligen Situation auf die Idee, ihn als Retter für sein eigenes 'bewusstes Ich' herzurufen und ihn um Hilfe zu bitten.

Und deshalb müssen viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene tagein, tagaus unter unzähligen Problemen leiden und sich mit Schwierigkeiten herumschlagen, obwohl sie ja in sich drin einen wunderbaren 'Helfer' hätten, der ihnen leicht einen Ausweg zeigen könnte...

Eigentlich dumm sowas, nicht wahr?

Aber du hast ja nun heute die Gelegenheit, deinem 'inneren Helfer' zum ersten Mal *bewusst* zu begegnen und ihn genauer kennenzulernen, damit es dir später schneller in den Sinn kommt, ihn zu Hilfe zu rufen, wenn du in Gefahr bist oder eine Lösung für ein Problem brauchst.

Falls dich also gerade niemand stört und du in deinem Zimmer/Schulzimmer/Gruppenraum absolute Ruhe hast, so kannst du nun erneut deine äusseren Augen schliessen und in der Vorstellung in deine innere Seelenlandschaft 'hineingehen'.

Stell dir jetzt vor, dass du als 'bewusstes Ich' - wieder als echter Junge, Mädchen, Jugendlicher, Mann oder Frau, eventuell verkleidet als Held - auf deinem ganz persönlichen Weg *stehst* und dich wie immer neugierig umschaust!

Als Erstes fällt dir heute auf, dass es nicht mehr Morgen, Mittag oder Nachmittag ist wie bei deinen früheren Erkundungstouren in deiner Seele, sondern dass es *bald Abend* werden wird. Doch im Moment ist es immer noch ganz hell um dich herum, so dass du alles gut erkennen kannst. Du befindest dich nämlich immer noch im Gebiet deines Bewusstseins.

Hier wirst du nächstens deinen ganz persönlichen 'Helfer' herbeirufen - aber natürlich nur in Gedanken, ohne dass dich jemand hören kann!

Wie er sich dir wohl heute zeigen wird? Das kannst du nämlich vorher nie genau wissen, denn er ist ja äusserst *wandelbar*. Lass dich darum einfach überraschen!

Angst zu haben brauchst du nie vor deinem 'inneren Helfer', denn er ist ja *ein Teil von dir* und kann gar nicht anders, als nur immer *das Beste für dich zu wollen*. Das gehört zu seiner Natur.

Doch es kann sein, dass er nicht 'süss' aussieht und dir nicht 'überlieb' alles erlauben wird, worauf du gerade Lust hättest. Denn dein 'innerer Helfer' meint es dermassen gut mit dir, dass er dir immer nur das sagen oder geben wird, was dir auch *wirklich gut tut*.

Er ist also kein Verwöhner und auch keine immer lächelnde Hätscheltante, sondern er(?) oder sie(?) wird dir stets *knallhart aufzeigen*, was genau du tun sollst, damit du einer Gefahr entkommen kannst oder wieder zurück auf deinen richtigen Weg findest.

Deshalb kommt dir dein 'innerer Helfer' vielleicht im ersten Moment nicht sonderlich schön oder nett vor, sondern eher komisch oder sogar streng. Aber du wirst trotzdem sofort spüren können, wie sehr er dich mag und dass er dir garantiert helfen will.

Vielleicht wirkt dein 'Helfer' aber auch bereits beim ersten Zusammentreffen schon überaus liebevoll, gütig und so wunderschön, dass es dir fast die Sprache verschlägt, wer weiss...

Also - ruf ihn jetzt her, deinen ganz persönlichen, unzerstörbaren 'inneren Helfer', und warte dann eine Weile in deiner Seelenlandschaft, bis er oder sie von selber irgendwo um dich herum auftaucht und für dich sichtbar wird...!

Und - wie war die erste bewusste Begegnung mit deinem 'inneren Helfer'?

Warst du beeindruckt von seiner unglaublichen Kraft und Güte? Oder bist du zuerst erschrocken, weil er ganz anders ausgesehen hat, als du es erwartet hast? Aber sicher konntest du spüren, dass dein 'Helfer' dir niemals etwas zuleide tun würde, nicht wahr?

Bei ihm kannst du dich wirklich immer ganz sicher fühlen, denn er verliert ja niemals die Orientierung, weiss stets eine Lösung

und kann dir auch jederzeit eine Schutzmöglichkeit anbieten, wenn du sie nötig hast. Einfach genial!

Nimm also jetzt wieder ein leeres Zeichenblatt und versuche, die *Begegnung* zwischen deinem 'bewussten Ich' und deinem 'inneren Helfer' mit Filzstiften oder Farbstiften so darzustellen, wie du sie gerade eben erlebt hast.

Falls du dabei die Umgebung überhaupt noch mitbekommen hast, kannst du auch diese rundherum aufzeichnen. Mal einfach das aufs Papier, was du in dir drin 'gesehen' hast!

Wunderbar! Die erste seelische 'Fotografie', auf der dein unsichtbarer 'Helfer' zu sehen ist!

Stell dir vor, auf diesen eindrücklichen, unzerstörbaren und hilfreichen Teil in dir kannst du jetzt jederzeit zurückgreifen, wenn du im Alltag ein Problem hast! Dein 'bewusstes Ich' muss nur auf die Idee kommen, ihn um Hilfe zu bitten. Und schon wird er oder sie dir garantiert sofort unsichtbar *beistehen* - du wirst sehen!

Und nun schreibst du nur noch kurz oben über dieses vierte Bild den Titel: 'Mein innerer Helfer', bevor du es nach den vorherigen Texten und Bildern einordnest.

Ruhe dich jetzt gut aus - und bis zum nächsten Mal...!

5. Mein Wegweiser

Hallo, liebe/r _____!

Jetzt hast du schon zwei ganz wichtige Teile deiner Seele kennengelernt: dein '*bewusstes Ich*' und deinen '*inneren Helfer*'.

Wie du jetzt weißt, ist dein '*bewusstes Ich*' die *Hauptperson* in deinem Innern, und so bist du als Held mutig losgewandert, um deine Seelenlandschaft zu erforschen. Und dabei hat dein '*Ich*' ständig überlegt und gefühlt und organisiert, was du als Nächstes tun sollst, damit du überhaupt vorwärtskommen konntest.

Aber da dein '*bewusstes Ich*' halt ein ganz normaler Mensch ist - höchstens als Held *verkleidet* -, wirst du ab und zu eben auch mal unsicher oder verletzest dich oder weißt einfach nicht mehr weiter.

Genau deswegen wird dein '*Ich*' ja auch ununterbrochen von deinem '*inneren Helfer*' *begleitet*, meistens unsichtbar. Dieser hilft dir auf deiner Reise durch die Seele und beschützt dich vor jeder Gefahr - falls du überhaupt daran denkst, ihn darum zu bitten...!

Im letzten Kapitel hat dein '*Ich*' diesen wunderbaren, starken, unzerstörbaren und überaus lebenswürdigen '*inneren Helfer*' zum ersten Mal bewusst getroffen. Eindrücklich, nicht wahr?

Dein seelischer '*Helfer*' ist ja einerseits ein *echter Teil von dir*, von deiner wirklichen Seele, aber andererseits kann er sich eben auch wie ein Märchen- oder Traumwesen in alles Mögliche *verwandeln*: in einen hilfreichen Gegenstand etwa oder in ein sprechendes Tier, in ein Naturwesen oder in einen Engel, in einen guten Zauberer oder in eine weise, alte Frau usw.

Deinen ganz persönlichen '*inneren Helfer*' erkennst du jeweils daran, dass er irgendwie strahlt. Ist dir dieses fast nicht sichtbare Leuchten auch schon aufgefallen?

Es kommt daher, dass er mit einer anderen Wirklichkeit verbunden ist, als wir sie sonst im Alltag kennen. Diese geheimnisvolle Wirklichkeit - nämlich Gott - hat dir diesen 'Helfer' überhaupt erst mitgegeben, damit du dein Leben lang von deiner Seele aus geschützt bist!

Ja, du hast richtig gelesen: dein 'innerer Helfer', dein starker unzerstörbarer Seelenteil hat eine direkte Verbindung zu Gott, dem Erfinder des gesamten Universums und von uns Menschen!

Gott wollte uns eben scheinbar nicht nur die äussere herrliche Welt und unseren *sichtbaren* Körper schenken, sondern auch noch unsere *unsichtbare* Seele mit dem 'Helden-Steuer-Ich' und unserem 'inneren Helfer' darin.

Mit dem 'Ich' können wir ja alles bewusst erleben und selbständig denken und entscheiden. Doch weil dies für uns Menschen gar nicht so leicht ist, hat Gott jedem von uns auch noch diesen zuverlässigen 'Helfer' mitgegeben.

Früher nannte man den 'Helfer'-Teil unserer Seele 'Gewissen', doch diese Bezeichnung kann gar nicht richtig ausdrücken, wie grossartig er eigentlich ist!

Dein Gewissen/'Helfer' ist nämlich eine absolut zuverlässige *Orientierungshilfe* - eine Art *Wegweiser* für dich! Als solcher kann er dir immer zeigen, wo du langgehen sollst, damit dir nichts passiert. Auch ist er von Natur aus ja so stark und *unbesiegt*, dass er dich aus jeder Gefahr retten kann.

Und da dein 'Helfer' von Gott kommt, kann er dir nur gute, hilfreiche Tipps geben und ist somit einfach *das unzerstörbar Gute* in dir, das ab und zu auch im ganz gewöhnlichen Alltag bei dir durchschimmert...!

Also du siehst, mit deinem wunderbaren 'inneren Helfer' kann dein 'bewusstes Ich' jetzt ohne Angst weiter durch deine herrliche Seelenlandschaft wandern, selbst wenn es vielleicht mal gefährlich werden sollte. Wie in einem Computer-Game kann er oder sie dir unterwegs immer rechtzeitig einen guten

Rat geben oder dir den richtigen Weg zeigen oder dich auf einen hilfreichen Gegenstand aufmerksam machen oder dich aus einer Gefahr retten, in die du dich selber begeben hast.

Deshalb darfst du nun wieder vertrauensvoll deine äusseren Augen schliessen, sobald deine Zimmertür geschlossen und alles ruhig ist, auch im Schulzimmer oder Kursraum. Geh mit deinen inneren Augen in deine Seelenlandschaft und schau dich um! Wie sieht es heute hier aus? Ähnlich wie beim letzten Mal? Oder bist du unterdessen so weit vorwärtsgekommen, dass sich die Umgebung verändert hat? Alles ist möglich!

Es ist nur wichtig, dass es immer noch hell ist um dich herum und du in deinem Bewusstsein alles gut erkennen kannst.

Ausserdem solltest du heute deinen 'Helfer' *gleich zu Beginn herrufen*, auch wenn du seine Hilfe noch gar nicht benötigst. Es ist ja viel angenehmer, zu zweit umherzuwandern, denn so fühlst du dich viel sicherer und kannst unterwegs erst noch mit jemandem plaudern.

Du kannst deinem 'inneren Helfer' dabei alles *erzählen*, was dein 'Ich' so den ganzen Tag lang überlegt und fühlt.

Frag ihn auch ruhig, wenn du etwas wissen möchtest! Wenn ihr zum Beispiel an eine Kreuzung kommt, zeigt er dir garantiert den besten Weg für dich oder warnt dich vor gefährlichen Stellen in deiner Seelenlandschaft.

Doch wenn du mal keine Lust hast, auf ihn zu hören, weil dir ein anderer Weg spannender vorkommt, so wird er dich übrigens ohne zu schimpfen machen lassen, was du willst. Dein 'innerer Helfer' *zwingt dich* jedenfalls *nie*, ihm zu gehorchen - nur musst du halt hinterher stets auch die *Folgen selber ausbaden*, in die du dich vielleicht hineinmanövrierst...!

Es könnte nämlich sein, dass du auf deinem *selbst gewählten* Weg stolperst und hinfällst oder von etwas verfolgt wirst oder dich irgendwie verletzest oder nicht mehr vor oder zurück kannst usw.

Dann lässt dich dein 'innerer Helfer' wahrscheinlich eine Weile in der schwierigen Situation zappeln und wird nicht einfach alles wieder für dich geradebiegen - denn du hättest ja vorher auf ihn hören können!

So ist das eben mit unserem 'inneren Helfer'! Im Auftrag von Gott ist er zwar jederzeit bereit, dir aus einer Notlage herauszuhelfen, aber eben erst dann, wenn du dich auch an seine Ratschläge und Tipps hältst.

Bist du hingegen lieber eigensinnig und entscheidest dich für etwas anderes, als was er dir sagt, so lässt er deinem 'bewussten Ich' die volle *Freiheit*, auch mal blindlings in ein Schlamassel hineinzulaufen...

Also überleg dir jedes Mal gut, ob du dich *für oder gegen* einen Vorschlag deines 'Helfers' entscheiden willst! Er meint es nur echt gut mit dir und du kannst ihm voll und ganz *vertrauen*.

Stell dir also jetzt vor, dass du wieder irgendwo in deiner Seelenlandschaft unterwegs bist und dass heute neben dir *dein 'innerer Helfer' mitwandert*, nachdem du ihn gerufen hast.

Wie sieht er diesmal aus, dein Helfer? Kannst du sein leises Leuchten schon ein bisschen sehen oder spürst du vielleicht etwas von seiner grossen Kraft? Und wie blickt er dich an? Was drücken seine Augen aus?

Und wenn du nun mal in Gefahr geraten würdest, *wie würde er dir wohl helfen können?* Was denkst du?

Würde dein 'Helfer' dich einfach auf seine starken Arme hochnehmen, damit dir niemand mehr etwas antun könnte? Oder würde er dich irgendwo sicher verstecken? Oder würde er gleich selber gegen die Gefahr vorgehen und sie von dir fernhalten?

Oder würde er dir vielleicht einen wundersamen Gegenstand geben, der dich vor Angriffen schützen könnte? Oder würde er dir einen Ort zeigen, wo du in Ruhe überlegen könntest, wie du dir selber helfen kannst?

Oder würde er dich auf einen Baum hinauf setzen oder als Vogel in die Höhe fliegen lassen, damit die Gefahr dich nicht mehr erreichen kann, bis du eine Lösung gefunden hast? Oder würde dir dein 'Helfer' einen Vorschlag machen, dir eine Idee geben, wie du das Problem alleine bewältigen könntest?

Oder würde er dich mutiger machen, als du es sonst bist, so dass du als 'Helden-Ich' selbstbewusst der Gefahr in die Augen sehen könntest?

Oder würde er dir einfach einen anderen, völlig ungefährlichen Weg zeigen, auf dem du von jetzt an weitergehen könntest...?

Du siehst, es gibt für deinen 'inneren Helfer' unzählige Möglichkeiten, dich aus schwierigen Situationen zu retten. Du musst nur *annehmen*, was er dir anbietet!

Jedoch - und das ist sicher - würde dir dein 'innerer Helfer' niemals vorschlagen, einen Angreifer oder Verfolger zu *töten*. *Niemals!*

Denn wenn wir Menschen etwas in unserer Seele umbringen würden, so wäre das nämlich gar keine Lösung, denn dadurch würde *das Gefährliche* nur immer noch grösser und grösser werden *wie ein böser Geist*, bis unser 'Ich' überhaupt nicht mehr fähig wäre, den eigenen 'Helfer' zu rufen...

Und dies wäre dann auf jeden Fall viel schlimmer für unsere Psyche als die anfängliche Gefahr. Merk dir das unbedingt!

Darum wird dir dein 'innerer Helfer' garantiert *nie* helfen, jemanden in deiner Seele zu erschiessen oder zu vergiften oder von einem Berg herunterzustossen usw. Im Gegenteil!

Brutalität, Gemeinheit und Bösarbeiten sind für ihn *absolut unnötig*, da er doch als Gesandter von Gott viel klügere, raffiniertere und weisere Problemlösungen kennt.

Am besten liest du darum nochmals auf der vorherigen Seite durch, *auf welche Arten* dein 'Helfer' deinem 'Ich' auf eurer weiteren, gemeinsamen Seelenreise *beistehen* kann...!

Also - nun *weißt* du als 'bewusstes Ich' alles, was du im Moment für die Weiterreise durch deine Seelenlandschaft *wissen* musst. Auch ist dir jetzt klar, dass du immer von deinem treuen, nur guten, unbesiegbaren 'Helfer' *begleitet* wirst.

Schau dich darum jetzt überall neugierig in dir drin um, geh mal dahin, mal dorthin, auch an Orte, die du dir bisher noch nicht angesehen hast!

Und falls irgendwo ein Problem auftaucht oder du in Gefahr gerätst, wird dein wunderbarer Begleiter dir ja ganz bestimmt *weiterhelfen* - wenn du ihn lässt und auf ihn hörst!

Gute Reise, ihr beiden...!

So, wie war die Reise durch deine Seelenlandschaft heute? Was hast du alles gesehen und erlebt? Musste dein 'innerer Helfer' dir irgendwann beistehen?

Wenn ja, wie hat er das gemacht? Hat er etwas getan oder zu dir gesagt oder dir etwas gegeben oder gezeigt oder hast du etwas gefunden? Oder hast du vielleicht auch selber etwas gemacht, damit die Gefahr dich nicht zerstören konnte?

Welche Gedanken und Gefühle hat dein 'bewusstes Ich' dabei gehabt? Hast du etwas überlegt oder dich für etwas entschieden?

Spürtest du vielleicht Angst oder warst du traurig oder wütend? Oder hast du Erleichterung empfunden oder Freude?

Alle diese Gedanken und Gefühle sind ohne weiteres möglich und nichts davon wäre falsch oder schlecht. Sie zeigen dir nur, wie dein 'Ich' diese Situation in deiner Seele wirklich erlebt hat.

Nimm jetzt ein leeres Zeichenblatt und male alles auf, was dein '*bewusstes Ich*' zusammen mit deinem '*inneren Helfer*' in deiner *Seelenlandschaft* mitbekommen hat. Wenn du willst, kannst du wieder Comics-Sprechblasen einfügen, damit man sieht, was

du dabei *gedacht, gefühlt* oder mit deinem 'Helfer' *gesprachen* hast.

Versuche aber auch darzustellen, *auf welche Art* dein wunderbarer 'Helfer'-Begleiter dir *helfen* konnte...!

Nun hast du bereits die fünfte Zeichnung für dein ganz privates Seelen-Bilderbuch fertig! Herzliche Gratulation!

Interessant ist das alles, nicht wahr? Du wirst aber auf dieser Forschungsreise nach und nach noch viel mehr über dich und dein Inneres erfahren können...

Im Moment solltest du jedoch nur noch über dieses letzte Bild den Titel schreiben: 'Mit meinem inneren Helfer unterwegs'. Oder wenn dies besser passt: 'Wie mir mein innerer Helfer geholfen hat'.

Und nun - viel Spass bis zum nächsten Mal mit deinem 'bewussten Ich' und deinem 'inneren Helfer' im Alltag! Denn die beiden sind ja ständig bei allem, was du tust, unsichtbar in dir drin mit dabei...

6. Unterhaltsamer Kamerad

Liebe/r _____!

Ich nehme an, dass du unterdessen jedes Mal selber dran denkst, deine/eure Zimmertür zu schliessen und für totale Ruhe im Raum zu sorgen, wenn du in deiner Seelenlandschaft auf Forschungsreise gehen willst, nicht wahr? Es gelingt dir einfach viel besser, wenn du ungestört bist, dich auf dein Inneres zu konzentrieren.

Letztes Mal warst du ja mit deinem 'inneren Helfer' unterwegs. Bestimmt hast du dabei mit deinem 'Ich' als Held der Geschichte schon Spannendes erlebt und dein 'Helfer' musste dich vielleicht sogar aus einer gefährlichen Situation retten oder dir auf eine andere Art weiterhelfen.

Und nun bist du bereit für das nächste Abenteuer auf deiner Forschungsreise!

Du kennst dich ja jetzt in deinem Innern schon gut aus und hast erst noch einen unbesiegbaren Begleiter bekommen, so dass du heute nicht mehr nur mitten am Tag dort unterwegs sein kannst, sondern zum ersten Mal auch *gegen Abend*.

Während du also in deiner Vorstellung wieder einmal auf deinem ganz persönlichen Weg durch deine Seele vorwärtsgehst und dich neugierig umsiehst, sinkt nun die *Sonne deines Bewusstseins* immer tiefer gegen den Horizont (wo sich Landschaft und Himmel 'berühren'). Dabei werden alle Schatten länger und länger.

Du erkennst zwar noch alles um dich herum und kannst dich auch noch prima orientieren, aber die klaren, eindeutigen Farben der Dinge, wie du sie jeweils am Tag gesehen hast, verändern sich jetzt - je nach Wetter anders.

Es kann sein, dass ein herrlicher Sonnenuntergang deine ganze Umgebung in leuchtendes Gelb, Orange oder Rot taucht. Aber es ist auch möglich, dass deine innere Landschaft durch

die abendliche Sonne geheimnisvoll hellrosa, lila oder leicht violett strahlt.

Befindest du dich dagegen in einer Schneelandschaft, so sind die schattigen Stellen dort normalerweise bläulich gefärbt - gegen Abend einfach immer stärker.

Bei bewölktem Himmel oder bei Regen jedoch werden *alle* Farben um dich herum abends nach und nach grauer. Was vorher grün war, wird grüngrau oder gar blaugrau (Wiesen, Bäume, Wälder), was vorher braun war, wird braungrau (Feldwege, Holzhäuser, Äcker), geteerte Strassen, Plätze oder Steinhäuser werden dunkelgrau - in ganz verschiedenen Schattierungen usw.

Vielleicht hast du diese Farbverwandlung noch nie bewusst bemerkt, doch du kannst ja mal heute Abend mit deinem 'bewussten Ich' darauf *achten*, falls du Zeit hast! Draussen im Freien geht dies besonders gut, doch auch in Häusern drin ist es möglich, *beim Eindunkeln* die Farbveränderungen zu beobachten, wenn man die Storen oben lässt und im Raum kein Licht anzündet...

Nachdem du jetzt gelernt hast, auf die veränderten Farben des Abends zu achten, wirst du also heute mit deinem 'inneren Helfer' zusammen mal durch deine ganz persönliche *abendliche* Seelenlandschaft wandern.

Ob es wohl gerade regnet dort drin in deiner Seele? Oder kannst du sehen, wie die Sonne in dir immer tiefer sinkt? Oder verdecken vielleicht helle Wolken einen Teil der Sonne oder ist sie schon halb hinter den Bergen oder im Meer versunken? Oder siehst du die Sonne nur als hellen Fleck durch den dichten Nebel deiner Seele? Alles ist möglich!

Und wie wirken jetzt die Farben in *deiner* ganz besonderen Seelenlandschaft? Siehst du auch, wie die Schatten um dich her immer länger werden und immer mehr Platz einnehmen?

Hier kommst du nun eben an den *Rand deines Bewusstseins-Gebietes*, wo es besonders spannend wird.

Am Abend sieht ja nicht mehr alles gleich realistisch und klar aus wie am Tag. Manchmal wirkt die Landschaft bei Sonnenuntergang eher so, als hätten gerade Märchen-Zwerge ihre Farbkübel über die Berge, Wiesen und Seen ausgeleert. Oder bei Regen und Nebel sieht es oft aus, als hätten sich riesige, graue Geister über alles drübergelegt. Und wenn man die langsam wachsenden Schatten betrachtet, könnte man auch ohne weiteres meinen, dies seien irgendwelche Gestalten aus einer anderen Welt...

Am Abend wird es also überall irgendwie märchenhafter als am Tag, auch in unserer Seelenlandschaft - jedenfalls können unsere äusseren und inneren Augen zu diesem Zeitpunkt *nicht mehr alles so sehen, wie es wirklich wäre*.

Dies kann einerseits sehr viel *Spass* machen und wir haben *Lust*, mehr von dieser spannenden, farbigen, überraschenden Abend-Umgebung zu erleben. Doch wenn mal alles nur noch grau wirkt vor lauter Wolken und Regen, so erzeugt dies halt auch leicht eine *düstere Stimmung* in uns selber.

Es hängt also am Bewusstseins-Abend stark vom *Wetter* in deiner Seele ab, wie du dich gerade fühlst. Man spricht ja auch von einer '*Abendstimmung*'...! Darum solltest du jetzt deine *Gefühle* besonders beachten und dich auch bewusst nach ihnen ausrichten:

Wenn dir etwa die Welt in deiner Seele gerade allzu grau und düster vorkommt, kannst du deinen 'inneren Helfer' jetzt *bitten*, dir einen schützenden, warmen Regenmantel und Stiefel zu schenken, damit du trotz des unangenehmen Gefühls-Wetters weiter fröhlich durch deine innere Landschaft weiterreisen kannst.

Falls du jedoch in deiner Seele gerade einen wundervoll farbigen Abend erleben darfst, so *bitte* deinen 'inneren Helfer', dich nun beim Geniessen und Spasshaben einfach im Hintergrund zu begleiten und dich nur dann sofort zu warnen,

wenn du aus Versehen irgendwo reintreten oder über etwas stolpern würdest...

Nun hast du deinem 'inneren Helfer' den genauen Auftrag gegeben, *wie* er dich auf deiner Forschungsreise durch die Seele beim momentanen Wetter *schützen* oder *begleiten* soll. Bestimmt wird er dies jetzt auch ganz zuverlässig so ausführen, wie du es gewünscht hast, und du kannst dich deshalb heute Abend in seiner Begleitung völlig *sicher* fühlen.

Schau dich also überall in deiner abendlichen, farbveränderten Seelenlandschaft mal bewusst um und lass die Umgebung auf dich wirken!

Betrachte dann am Wegrand und auch weiter weg die unzähligen, verschiedenen Schattenformen - und sei nicht erstaunt, wenn diesmal irgendwo aus dem Halbdunkel ein *neues Seelenwesen* auftauchen wird!

Du musst überhaupt keine Angst vor ihm haben - egal wie es auch aussehen wird -, denn dieses Wesen gehört ebenfalls ganz zu dir. Neben deinem 'bewussten Ich' und deinem 'inneren Helfer' ist dies nämlich nun *der dritte, sehr wichtige Teil deiner Seele*, den du kennenlernen darfst.

Weil dieser Teil aus dem Schattengebiet deiner Seele kommt, heisst er logischerweise '*seelischer Schatten*' oder einfach 'Schatten'.

Je nach dem, welches *Wetter* gerade in dir drin herrscht, ist er in den Abendstunden deiner Seele entweder ein quirliger, farbiger, lustiger Kerl oder ein eher düsteres, müde herumhängendes, lustloses Wesen - wie du selber im Moment ja gerade auch das eine oder das andere bist!

Du merkst also: So wie *du* dich innerlich fühlst, so fühlt sich immer auch dein 'Schatten', denn er *ist* ja sozusagen deine gute oder schlechte Laune, deine momentane *innere Stimmung* eben.

Dein 'Schatten' ist aber von Natur aus ganz anders als dein *'bewusstes Ich'*. Dieses hat doch die Aufgabe, praktisch und realistisch zu denken, zu planen und zu handeln, um so als Organisator und Held deiner Seele dich als ganze Person sinnvoll und bewusst zu steuern.

Doch dein 'Schatten' ist auch überhaupt nicht so wie dein zuverlässiger, unzerstörbarer *'innerer Helfer'*, der ja immer genau weiss, was zu tun ist, und dich aus jedem Schlamassel retten kann, wenn du es ihm erlaubst.

Nein, dein *'seelischer Schatten'* ist vielmehr einer, der *immer einfach gerade das macht, worauf er Lust hat* oder was zu seiner Stimmung passt:

herumspringen, jauchzen, furzen, jammern, faulenzern, essen, sich etwas ausdenken, neugierig sein, schlafen, spielen, lachen, weinen, in der Nase bohren, basteln, schimpfen, Witze erzählen, sich anlehnen, malen, gar nichts tun, baden, blödeln, herumturnen, schreien, etwas erfinden, sich verwandeln usw.

Dein 'Schatten' ist eben *wie ein Kind*, das nicht erzogen worden ist und darum einfach alles herauslässt, was es gerade denkt oder fühlt.

Deshalb kann es gut sein, dass dir diese Seelenfigur heute als lustiges, freches oder faules Kind begegnet, das nichts von Anstand hält, aber neugierig überall seine Nase reinsteckt. Aber es ist auch möglich, dass sich dir dein 'Schatten' als irgendein wildes Tier zeigt, das vielleicht sprechen kann wie im Märchen. Oder er steht auf einmal als kleines Mönsterchen vor dir oder als Gespenst oder Troll oder was auch immer...

Lass dich einfach von ihm überraschen! Das ist nämlich seine Spezialität, denn dein 'seelischer Schatten' hat viel *Fantasie* und ist deshalb ein unterhaltsamer Kamerad!

Also geh jetzt los als 'bewusstes Ich' - begleitet und beschützt von deinem 'inneren Helfer' - und erforsche *deine speziell gefärbte Abendlandschaft* (je nach Wetter), bis du dann irgendwo zum ersten Mal bewusst deinem *'seelischen Schatten'* begegnen wirst.

Sprich mit ihm und locke ihn zu dir her, damit er dich und deinen Helfer kennenlernen kann...!

Und - wie war's? Hattet ihr drei viel Spass zusammen? Oder war es eher ein stilles Zusammentreffen an einem regnerischen Abend?

Male jetzt alles, was du heute in deiner Seelenlandschaft erlebt hast, so genau und in den passenden Wetter-Stimmungsfarben auf ein leeres Blatt, dass es aussieht, als hättest du wiederum ein Foto gemacht - diesmal von eurer ersten *Zusammenkunft in der Abendlandschaft, zu dritt...!*

Super! Es hat sich gelohnt, dass du dir so viel Zeit genommen hast, alles genau darzustellen!

Schreibe nun noch als Titel oben über dieses Bild: 'Erste Begegnung mit meinem seelischen Schatten' und leg es nach diesem Kapitel in dein Forschungs-Bilderbuch.

So - und jetzt erhole dich gut! Zusammen mit deinem 'Schatten'-Kameraden geht dies nämlich besonders gut, denn er ist auch ein Spezialist im *Ausruhen*. Bis bald!

7. Licht und Schatten

Hallo _____!

Ich hoffe, du hast eine gute Zeit gehabt mit deinem neuen Kollegen, dem 'Schatten'! Heute wirst du noch mehr über ihn und seine Eigenart erfahren.

Weißt du zum Beispiel, *wie Schatten überhaupt entstehen?*

Wenn nicht, so schau doch mal, aus welcher Richtung gerade die Sonne zum Fenster herein scheint! Oder ist sie von deinem Zimmer aus eventuell gar nicht zu sehen oder versteckt sie sich hinter Wolken oder ist es draussen schon dunkel? Dann zünde als Sonnenersatz einfach eine Pultlampe/Taschenlampe an und lass - wenn nötig - ein wenig die Storen herunter, um leicht abgedunkeltes 'Abendlicht' zu erhalten!

Nun siehst du, dass die Helligkeit - ob von der Sonne oder von der Lampe ausgehend - in eine mehr oder weniger breit gestreute Richtung strahlt. Und wenn du jetzt diesem hellen Strahlen irgendetwas in den Weg stellst - einen Stuhl etwa, ein Spielzeug oder deine Hand -, so ergibt sich automatisch *dahinter* ein dunkleres Feld.

Dies ist so, weil das Licht ja *nicht durch* Gegenstände oder Lebewesen hindurch scheinen kann. Und solche dunklen Bereiche nennen wir eben *Schatten*.

Stell dich doch nun mal - mit diesem Text in der Hand - irgendwo im Raum so hin, dass du die Lampe oder die Sonne *vor* dir sehen kannst! Gut so.

Und wo ist jetzt dein eigener Schatten? Genau! - dort, wo dein Rücken ist, nämlich *hinter* dir. Und da du ja auf dem Rücken keine Augen hast, kannst du deinen *Schatten* in dieser Stellung - mit Blick auf das Licht - gar *nicht sehen*, nicht wahr?

Dreh dich jetzt so um, dass du deinen Schatten gut überblicken kannst! Nun ist es die Lampe oder die Sonne, die sich

garantiert *hinter* dir befindet und dir den Rücken bescheint, während diesmal das *Licht* für deine Augen *nicht zu sehen* ist...

Genauso verhält es sich in deinem Innern mit deinem '*seelischen Schatten*' und dem '*bewussten Ich*' - aber setz dich zuerst wieder hin, bevor du weiter liest!

Dein '*Ich*' ist ja die Hauptfigur in deiner Seelenlandschaft, wie du dich sicher erinnerst, und es hat die Aufgabe, deine gesamte Person bewusst zu steuern. Das heisst, dein '*bewusstes Ich*' *weiss*, was es im Moment gerade tut oder nicht tut - vor allem am Tag, wenn es hell ist und es alles gut sehen kann.

Dein '*bewusstes Ich*' hat daher immer etwas mit *Licht, Sehen und Wissen* zu tun - mit dem *Bewusstsein* eben!

Aber dein Bewusstseins-Licht kann auch in deiner Seele *nicht durch* dein '*Ich*' hindurchscheinen. Somit entsteht *hinter* deinem '*bewussten Ich*' - hinter seinem/deinem Rücken sozusagen - ebenfalls ein dunkler Bereich: dein '*seelischer Schatten*'!

Da sich dein Schattenteil vorwiegend im *dunklen, schattigen* Bereich deiner Seele aufhält, *sieht* er natürlich viel *weniger* klar als dein '*bewusstes Ich*'. Darum kann dein '*seelischer Schatten*' auch *nie so genau wissen*, was er gerade tut oder nicht tut - das heisst, er macht einfach *halbbewusst* drauflos, was gerade zu seiner Stimmung passt. Das ist seine ganz normale Eigenart!

Dein '*seelischer Schatten*' hat also immer etwas mit dem *Halbdunkeln*, dem *Nicht-genau-Sehen* und *Nicht-genau-Wissen* zu tun - mit dem *Unterbewusstsein* eben!

Dein eigenes, persönliches Unterbewusstsein befindet sich jeweils dort, *wo* in deiner Seele *gerade Abend* ist.

Geh darum jetzt mal - falls du ungestört bist - mit geschlossenen äusseren Augen als '*bewusstes Ich*' in deine *momentane seelische Abendlandschaft*, auch wenn äusserlich in deiner Umgebung noch heller Tag oder bereits Nacht ist.

Wende dich dabei bewusst der *Sonne* zu, die du gerade noch *über dem Horizont* sehen kannst! Wenn es jedoch bewölkt ist in dir drin, so schaust du einfach in jene Richtung, in der du die Sonne ungefähr vermutest.

Von dort kommt das letzte Licht deines Bewusstseins-Tages und du kannst in deiner Seele beobachten, wie die Schatten *in der entgegengesetzten Richtung* nach und nach länger werden und immer mehr Platz brauchen: die Schatten von Häusern, von Bäumen, von Grashalmen, Felsbrocken, Hügeln, Wäldern, weidenden Tieren usw.. Sieh dir alles ganz genau an!

Dreh dich nun in deiner Seelenlandschaft als 'bewusstes Ich' auch mal von der Abendsonne weg, damit du das Schattenbild deines eigenen Körpers sehen kannst.

Schau nur, wie langgezogen dein Schatten jetzt vor dir liegt, wenn die Sonne von hinten an deinen Rücken scheint! Sein dunkelgraues Feld beginnt dabei genau bei deinen Füßen und zieht sich wie ein riesiger, dunkler Kaugummi über den Boden bis hin zu deinem ebenfalls langgezogenen Schattenkopf. Wie riesig du bist als Schatten! Aber auch schrecklich dünn, fast wie eine Bohnenstange, nicht wahr?

Und wenn du dich jetzt mal hinkauerst? Dann wirkst du auf einmal wie ein dicker, rundlicher Zwerg!

Steh jetzt wieder auf - nur in deiner Vorstellung natürlich - und winke deinem Schatten einmal zu! Auch dies macht dein Schatten sofort genauso und es sieht aus, als wäre er eine andere Person, die dir zuwinkt. Lustig, nicht?

Und jetzt hältst du mal deine Arme quer von deinem Körper weg! Nun siehst du aus wie ein Kreuz - obwohl du genau weißt, dass du in Wirklichkeit kein Kreuz bist, sondern ein lebendiger Mensch.

Und danach hältst du deine Arme auch noch hoch, so dass dein Kopf wie eingeklemmt aussieht. Huch, hast du etwa gerade Hörner bekommen? Jedenfalls sieht dein Schatten so aus...

Mit dem eigenen 'Schatten' kann man also prima spielen, auch in der eigenen Seele drin!

Dabei macht dein 'Schatten' immer alles *ähnlich* wie dein 'bewusstes Ich' und wirkt trotzdem ganz *anders* als dieses. Das 'Ich' arbeitet ja als Organisator klar und bewusst mit den wirklichen Gegebenheiten der Realität, während der 'seelische Schatten' nach Lust und Laune *halbbewusst* alles *verzerren*, *vergrössern*, *verkleinern* oder auch *Nicht-Reales erfinden* kann.

Aber dein 'seelischer Schatten' muss sich natürlich wie alle Schatten dieser Welt ungefähr an seinen *Schattenerzeuger* halten, in diesem Fall an dein 'bewusstes Ich'.

Denn der Schatten einer Blume sieht ja auch nie so aus wie der Schatten eines Stuhls. Und die Abendstimmung über einer Bewusstseins-Berglandschaft erzeugt nun mal auch nicht die gleichen Schatten, wie sie in jemandem entstehen, der innerlich eine Abendstimmung unter Palmen erlebt...

Dagegen ist es ohne weiteres möglich, die Schatten unserer Hände so zu formen, dass sie an der Wand das Bild eines fliegenden Vogels, eines Gesichtes oder eines Zwerges darstellen. Die *Verwandlungsfähigkeit* von Schatten ist somit recht *gross*, aber halt doch immer nur auf die Möglichkeiten der *zugehörigen Vorlage begrenzt*...

Deine beiden Seelenteile 'Ich' und 'Schatten' sind ebenfalls sehr *unterschiedlich*, aber dein 'Schatten' kann sich nur so weit verwandeln, wie es *zu deinem 'Ich' passt*. Er wird also nie genau gleich aussehen und reagieren wie der 'Schatten' deines Bruders oder deiner Freundin oder von sonst wem, aber vielleicht ähnelt er irgendeinem von ihnen.

Eine Besonderheit aller 'Vorlage-Schatten'-Paare ist es zudem, dass sie *nur zusammen existieren* können. Deinen seelischen 'Schatten' gäbe es doch gar nicht, wenn du kein 'bewusstes Ich' hättest (siehe Schattenentstehung) und du kannst nicht ein 'Ich'

haben, ohne gleichzeitig auch einen 'Schatten' zu erzeugen. Das ist nun mal nicht möglich - weder in der äusseren Welt, noch in deiner Seele drin!

Wenn dein 'Schatten' sich nämlich gerade hinter dir befindet, kannst du ihn mit deinem Bewusstsein nur nicht sehen. Und beim Spezialfall Mittagszeit ist dein 'Schatten' halt *unter* dir selber versteckt, weil die Sonne ja von oben auf dich herunter scheint. Und nachts erkennst du ihn nicht, weil sowieso alles rundum voller Schatten und darum dunkel ist. Aber er ist garantiert immer da, wo du dich mit deinem 'bewussten Ich' gerade befindest!

Also musst du dich damit abfinden, dass du deinen inneren 'Schatten' dein ganzes Leben lang nie, nie mehr los wirst, egal wie viel Mühe du dir auch geben würdest...

Und wegen dieser unlösbaren Verbundenheit mit dir, reagiert dein 'Schatten' manchmal hinter deinem 'Ich'-Rücken - das heisst aus deinem *Unterbewusstsein* heraus -, ohne dass du das selber mitbekommst. In solchen Momenten handelst du dann nicht mit deinem 'bewussten Ich' wie üblich, wenn du etwas Bestimmtes vorhast, sondern dein 'seelischer Schatten' handelt für dich und zwar ohne nachzudenken...

Manchmal staunst du vielleicht, was du gerade Komisches, Freches, Fantasiévollés, Nervöses oder Lustiges gesagt oder getan hast, ohne dass du das eigentlich mit deinem 'bewussten Ich' gewollt hättest. Dann war da ganz bestimmt dein 'seelischer Schatten' in dir am Werk und hat *ungefragt* und *ohne zu überlegen* seine aktuelle Stimmung durch dich ausgedrückt.

Auch wenn du gähnst oder von einer Aufgabe abschweifst oder auflachst oder unruhig herumhampelst oder zuhörend etwas kitzelst oder urplötzlich eine Idee hast, so ist es ebenfalls immer dein 'Schatten', der halbbewusst in deinem Innern mitlebt und mitreagiert, während dein 'bewusstes Ich' dies meist gar nicht bemerkt.

Aber selbst wenn wir uns mit dem 'Ich' absichtlich Mühe geben, unseren unterbewussten 'Schatten' ruhig zu halten oder ihn ganz zu verdrängen, so ist dies für uns Menschen trotzdem nur zum Teil möglich. Denn auf irgendeine Weise mischt er im Hintergrund unserer Seele immer mit, so dass die anderen Menschen an unserem Verhalten oder unserem Gesicht oder unseren Bewegungen leicht erkennen können, wie wir gerade drauf sind - oder besser gesagt, *welches Wetter, welche Stimmung unterbewusst in unserer Seele herrscht.*

Bei jedem Menschen ist das so! Das gehört zu unserer menschlichen Natur und *muss* so sein.

Unser 'Schatten' ist halt eine genauso wichtige Figur in unserer Seelenlandschaft wie das 'bewusste Ich' und unser 'innerer Helfer'! Und es ist dringend nötig, dass wir ihn auch ernst nehmen und genügend *beachten*, ihn aber dennoch auch *nicht ungesund übertreiben lassen...*

Da unser 'seelischer Schatten' ja für die Fantasie, das Ausruhen und das Ausdrücken der aktuellen Stimmung zuständig ist, trägt er jedenfalls mit seiner *halbbewussten, natürlichen Lockerheit* wunderbar dazu bei, dass unser 'Ich' sich beim bewussten Organisieren des Alltags nicht verkrampft oder gar überfordert. Das ist *lebenswichtig*!

Nachdem du nun vieles über die Schattenentstehung gelernt und die Eigenarten deines 'seelischen Schattens' mit den Eigenarten deines 'bewussten Ichs' verglichen hast, bist du jetzt sicher soweit, dass du dir deine *innere, Schatten übersäte Abendlandschaft* mitsamt deinen drei Seelenfiguren genau vorstellen kannst.

Schliesse also nochmals deine äusseren Augen und blicke dich mit deinem 'bewussten Ich' in dir drin um, bis du dir alles gut eingeprägt hast!

Welche Art Landschaft umgibt dich im Moment? Eine Gegend, wie du sie von deinem Wohnort her kennst, oder stehst du in einer Wüste oder an einem See oder auf einem Berg oder mitten im Urwald?

Und *wo geht die Sonne* jetzt dann gleich *unter*? Über einer Schneelandschaft, hinter einem Vulkan, am Meer, neben Hochhäusern oder hinter einem Wald?

Oder scheint die Sonne gar nicht, sondern *regnet* es wie aus Kübeln? Oder liegt der *Nebel* über der abendlichen Gegend oder ist die letzte Helligkeit in den *Wolken* über einem abgeernteten Maisfeld zu sehen?

Alles ist in deiner Seele möglich, wie du weißt! Das *Wetter* dort entspricht einfach deiner jetzigen Stimmung.

Und nun *betrachte* besonders *die Schatten* der Dinge und der ganzen Umgebung! Welche Baumart ergibt welche Schattenform? Wo sind die Schatten noch heller, wo schon dunkler? Wie stark sind sie in die Länge gezogen? Von Bodenwellen werden Schatten wellig verzerrt, manchmal überdecken sie sich gegenseitig usw.

Achte dich auch bewusst auf die *Richtung der Schatten*! Du weißt ja jetzt, dass wenn die Sonne in deiner Seelenlandschaft *links* von deinem 'bewussten Ich' steht, alle Schatten garantiert nach *rechts* weisen. Und wenn die letzte Helligkeit des Tages *hinter* deinem 'Ich' liegt, so kann es seinen eigenen 'Schatten' *vor* sich sehen usw.

Der spezielle Schatten deines 'bewussten Ichs' ist dabei aber *viel freier* als die gewöhnlichen Schatten rundum. Er ist ja auch ein lebendiger Teil deiner Seele und muss daher *viel mehr ausdrücken* können als sie, nämlich all deine halbbewussten Stimmungs-Gefühle, -Emotionen und -Gedanken.

Darum ist dein 'seelischer Schatten' auch nicht genau an die Füße deines 'Ichs' gebunden, sondern kann sich *in deiner Nähe* frei bewegen. Er muss auch nicht genauso gebaut sein wie du, sondern kann sich in fast alles verwandeln, was ihm gerade einfällt, wenn es nur *zu deinem 'Ich' passt* - in ein Tier, eine Märchenfigur, einen Clown, eine Pflanze, einen Drachen, ein Baby - Spass machend, faulenzend, neugierig, genießend, beleidigt, erfinderisch, sich langweilend, übermütig, wütend, fröhlich usw.

Also, *stell dir* nun deine ganze heutige Seelenlandschaft genau vor:

Dein '*Ich*' (mit dem heutigen Aussehen), dein freier '*Schatten*' (Was tut er gerade?), dein treuer '*Helfer*' (Wie sieht er heute aus?), das letzte *Tageslicht* irgendwo über dem Horizont, *die gewöhnlichen Schatten* der Umgebung in der anderen Richtung liegend - und all das in den *Wetter-Abendstimmungs-Schatten-Farben*...!

Nun nimmst du ein leeres Zeichenblatt und malst Stück für Stück darauf, was du in dir drin gesehen hast. Es lohnt sich, wenn du dir wirklich Zeit dafür nimmst und alles ganz genau darstellst...

Wunderbar! Das Ganze wirkt so geheimnisvoll, wie das Unterbewusstsein eben in Wirklichkeit auch ist.

Diesmal schreibst du den Titel '*Licht und Schatten - Bewusstsein und Unterbewusstsein*' über dein Abend-Schatten-Gemälde und versorgst es wie immer anschliessend an diesen Text in deinem Hefter, Ordner oder Mäppchen.

Und nun *geniesse* in deinem ganz normalen Alltag das tägliche Zusammensein mit deinem Stimmungs-'Schatten' und deinem weisen 'Helfer'! Dabei kannst du ab und zu mit deinem 'bewussten Ich' auch *beobachten*, wie unterschiedlich deine drei Seelenteile jeweils reagieren - je nach dem, welche Aufgabe sie in dir drin halt haben.

Bis bald!

Teil 2 - Heldenausbildung

8. Sinnvoll handeln

Hallo, liebe/r _____!

Wie geht es dir eigentlich so in letzter Zeit? Mal gut, mal schlecht, mal nicht sonderlich gut?

Das ist bei den meisten Menschen so.

Doch *du* erhältst jetzt die wunderbare Gelegenheit, jene Zeiten, in denen es dir schlecht geht, ganz gezielt zu verkürzen oder über längere Zeit sogar aufzuheben. Das heisst, du kannst irgendwann so leben, dass es dir *fast nur noch gut geht!!!*

Wie das funktionieren soll?

Ganz einfach: Du kennst nun ja deine drei inneren Seelenteile 'Ich', 'Schatten' und 'Helfer' und weißt, wofür sie da sind. Dir ist auch klar, dass dein '*Ich*' jede Handlung von dir steuern muss, damit du überhaupt etwas tun kannst. Und dein 'Schatten' ist dir ein fantasievoller Kamerad, während dein '*Helfer*' dir sagen kann, was für euch beide hilfreich wäre und was nicht.

Also müsste dein '*bewusstes Ich*' doch nur noch begreifen, dass es einfach ununterbrochen *auf deinen klugen, unzerstörbaren 'Helfer' hören sollte*. So könnte dein 'Ich' nämlich gar nichts mehr planen, organisieren und entscheiden, was dir ab und zu völlig das Leben vermiest, sondern du würdest nur noch weise, sinnvolle Entscheidungen treffen. Und folglich ginge es dir in deinem Leben doch fast nur noch gut. Raffiniert, nicht wahr?

Auch wenn dies beinahe zu schön klingt, um wahr zu sein, so könnte dies doch zur ganz normalen Realität für dich werden, sobald du die Fähigkeiten deiner unsichtbaren Seelenbereiche bewusst und klug einzusetzen gelernt hast.

Bis jetzt hat jedoch noch gar niemand deinem 'Ich' beigebracht, wie sich ein echter Held, Chef und Organisator wirklich klug und

eben heldenhaft benimmt und wie er echt gute Entscheidungen treffen kann. Deshalb darfst du heute bei deinem 'inneren Helfer' den ersten Teil deiner *Helden-Ausbildung* beginnen!

Gehe dazu - wenn im Raum alles ruhig ist - wie immer mit geschlossenen äusseren Augen in deine ganz persönliche Seelenlandschaft hinein und schau dich um! Wo befindest du dich hier gerade heute?

Siehst du einen Ort, der sich für eine Schulung bei deinem 'Helfer', deinem persönlichen Weisheitslehrer, eignen würde? Vielleicht eine versteckte Lichtung im Wald oder in der Nähe eines Felsens, wo eine Quelle hervorsprudelt?

Oder gibt es dort bei dir irgendwo eine einsame Berghütte, die sich eignet, oder eine Oase mit Palmen in der Wüste oder ein stiller Tempel, vielleicht an einem Fluss?

Auch das Ufer eines Weihers wäre ein guter Platz, wo dein 'Helfer' deinem 'bewussten Ich' alles beibringen könnte, was es als dein innerer 'Held' wissen muss, um dich und deinen 'Schatten' mit der Zeit in ein immer besseres, freudvolleres Leben führen zu können.

Falls du in deiner Seelenlandschaft jetzt einen passenden Ort erblickst, geh darauf zu und warte kurz, bis dein 'Helfer' sich dir zeigt - in welcher Gestalt auch immer (menschlich, tierisch, märchenhaft, männlich, weiblich?).

Falls du aber noch keinen passenden Platz siehst, so rufst du deinen 'Helfer' schon jetzt her und er wird dich gleich selber an einen wunderbaren Ort bringen...

Wenn du dich nun hier an diesem speziellen, geheimnisvollen, ruhigen Ort vor deinen 'inneren Helfer' hingesezt hast und ihn erwartungsvoll anblickst, so wird er langsam und ernsthaft zu sprechen beginnen (auch als Tier, Fabelwesen usw.):

'Liebe/r _____, liebes 'bewusstes Ich'! Du willst heute also bei mir lernen, wie du dafür sorgen kannst, dass es dir und

deinem 'Schatten' in deinem Leben fast nur noch *gut geht*, jedenfalls nicht so oft schlecht wie bisher. Dafür musst du als Erstes unbedingt 'gut' und 'schlecht' voneinander unterscheiden können.

Du glaubst, dass dies doch gar nicht schwierig sei? Da bin ich mir aber nicht so sicher,' sagt dein 'Helfer' und wiegt seinen Kopf dabei gedankenvoll hin und her, spricht dann aber sofort wieder weiter:

'Immerhin triffst du im Moment als 'bewusstes Ich' und Chef deiner ganzen Person noch häufig recht dumme Entscheidungen, die sich mit der Zeit als schlecht erweisen - sonst würde es dir ja schon jetzt meistens gut gehen, nicht wahr? Also denke ich, dass du schon noch ein wenig Nachhilfe von mir gebrauchen kannst.

Ich muss aber noch kurz weggehen, um dir zwei Dinge zu holen. Bleib einfach hier sitzen und warte auf mich, bis ich zurück bin!'

Und schon bist du da ganz alleine an diesem besonderen, stillen Ort und schaust von deinem Sitzplatz aus ein wenig rundum.

Auf einmal hörst du in der Nähe ein ganz leises Knacken - und dann noch einmal - und noch einmal. Neugierig blickst du in diese Richtung und merkst erst jetzt, dass da wenige Meter links von dir, schräg oben auf einem Ast oder auf einem erhöhten Sims usw. ein *Vogelnestchen* liegt.

Gerade scheint eines der jungen Vögelchen aus seinen Eierschalen geschlüpft zu sein und torkelt nun noch ganz zerzaust, verklebt und unsicher um die übrigen Eier herum. Dabei gerät es immer mehr an den Rand des aus feinsten Zweigen hergestellten Nestes - und purzelt doch wirklich vor deinen Augen auf den Boden hinunter.

Ohne zu überlegen springst du mit deinem 'bewussten Ich' auf, läufst hinzu, schiebst das winzige Vögelchen sachte mit den Fingern auf deine andere Hand, hebst es wie in einem Lift hoch und legst es vorsichtig wieder in sein Nest zurück. Und weil das

Vögelchen ja gleich nochmals herunterfallen könnte, ziehst du mit deinen Händen auch noch rasch den locker 'geflochtenen' Rand des Vogelnestes rundum etwas höher hinauf.

Dann bleibst du zufrieden vor deinem Werk stehen und plauderst noch ein wenig mit dem scheuen, kleinen Vögelchen, um ihm zu zeigen, dass jetzt wieder alles gut ist.

In diesem Moment kommt dein 'Helfer' zurück und sieht dich fragend an. Verunsichert überlegst du, ob du wohl doch etwas Falsches gemacht hast. Aber dann erklärst du deinem 'Helfer' einfach wahrheitsgetreu, was sich zugetragen hat:

Dass du gesehen hast, wie das Vögelchen heruntergepurzelt ist, dass es niemals alleine wieder ins Nest hochgekommen wäre, dass auch seine Vogeleltern dies unmöglich hätten schaffen können, dass du befürchtet hast, ein Tier könnte es auffressen oder Menschen könnten aus Versehen darauf treten und es zerquetschen. Also *musstest* du doch *eingreifen*, um das winzige Wesen zu retten!

Und das Nest hast du auch nur deshalb verändert, damit das Vögelchen und seine zukünftigen Geschwister nicht mehr so leicht herunterfallen können. Also hast du es doch schlichtweg gar nicht übers Herz gebracht, brav sitzen zu bleiben und tatenlos auf ihn, deinen Weisheitslehrer, zu warten...

'Schon gut, schon gut!', wird dich dein 'Helfer' jetzt beruhigen und dich freundlich zu deinem vorherigen Sitzplatz zurückführen.

'Du hast alles richtig gemacht, liebes 'bewusstes Ich', liebe/r _____! Ich wollte nur sehen, ob du überhaupt das Zeug dazu hast, ein echter Held zu werden. Deshalb habe ich dir diese Situation mit dem jungen Vögelchen wie in einem Traum hierher projiziert und bin weggegangen, damit du die Aufgabe selbständig lösen konntest.'

Verwirrt blickst du zum Vogelnestchen hinüber, doch dieses ist wirklich verschwunden, wie wenn es gar nie dort gewesen wäre. Dafür sagt dein 'Helfer' jetzt mit einem strahlenden Lächeln auf dem Gesicht zu dir:

'Es freut mich sehr, dass du schon bei deiner ersten Aufgabe genauso gehandelt hast, wie ein richtiger Held dies tun sollte. Das bedeutet, dass du bereits alle Fähigkeiten besitzt, die ein gutes Leittier haben muss.'

'Ein gutes Leittier?', fragst du deinen 'Helfer' überrascht. Du willst doch aber ein kluger Held werden, kein Tier!

Da lacht dein 'Helfer' fröhlich auf und erwidert:

'Ach ja, das weißt du ja noch gar nicht, mein/e liebe/r _____! Ein echter Held muss genau die gleichen Fähigkeiten haben, wie sie in der Natur schon seit Urzeiten die *sozialen Leittiere* der wilden Herden und Rudel besitzen:

Diese müssen nämlich nicht unbedingt gross, schön oder stark sein - sehr oft sind es auch Weibchen -, aber diese Leittiere fallen auf durch ihre grosse *Aufmerksamkeit*, durch ihr *Interesse* am Wohlergehen der anderen Tiere, durch den erstaunlichen *Orientierungssinn* (gespeicherte Erfahrungen) und durch ihr *entschlossenes Handeln*.

Diese vier speziellen Fähigkeiten - Aufmerksamkeit, Interesse, Orientierungssinn/Klugheit, Entschlossenheit - ermöglichen es jedem Leittier dieser Erde, den übrigen Tieren der eigenen Gruppe zum Beispiel Nahrungsquellen oder Wasserstellen zu *zeigen*, Gefahrensituationen frühzeitig zu *erkennen* und *entschlossen* darauf zu *reagieren* (Warnlaute ausstossen, Angreifer abwehren, einen sichereren Weg wählen, rechtzeitig umkehren, ein fruchtbareres Gebiet finden, ein gefährdetes Tier aus der Gefahrenzone wegschubsen, ein störendes Tier mit strengem Blick ausbremsen, kleinere oder kranke Tiere schützend in die Mitte der Gruppe nehmen usw.).

All diese *klugen Leittier-Entscheidungen* zeigen den anderen Tieren der Herde, dass sie diesem Tier echt *vertrauen* können. Deshalb folgen sie ihm freiwillig überallhin nach.

Ein gutes Leittier ist also kein wichtigtuerischer Machotyp, der sich mit Kämpfen und Dreinschlagen Achtung zu verschaffen versucht. Im Gegenteil!

Ein gutes Leittier zeigt einfach durch sein ruhiges, freundliches, entschiedenes Verhalten, dass ihm jedes Gruppenmitglied wichtig ist. Aufmerksam und interessiert blickt es fast ständig um sich, prüft, ob noch alles gut läuft, und reagiert nur dann ganz gezielt, wenn es wirklich nötig ist.

Diese beiläufige Art der Begleitung verschafft ihm eine *natürliche Autorität*, die es jedem einzelnen Tier der Gemeinschaft ermöglicht, sich unter seiner unauffälligen Führung *wohl, sicher und geborgen zu fühlen*.

Es sind also die sozialen Leittiere, die bewirken, dass es allen in der Gruppe so oft wie möglich *gut geht* - auch ihnen selbst...!

Aber nicht nur die Tiere, sondern auch die Menschen lassen sich als kleinere oder grössere Gruppen von solchen Leittier-Personen führen und begleiten, damit ihre Unternehmungen gelingen können - Länder oder Gemeinden werden von den Regierenden geleitet, Vereine vom Vorstand, Schulklassen von Lehrpersonen, Gruppen von Kursleitern usw.

Und auch jede einzelne Familie hat Eltern-Leittiere, die sich aufmerksam, interessiert, klug und entschlossen um das Wohlergehen ihrer Kinder zu kümmern haben.

Diese Aufzählung ist hier aber noch gar nicht zu Ende,' fährt dein 'Helfer' vielsagend fort, 'denn jedes Gruppen- oder Familienmitglied dieser Erde muss auch *selber* solche Leittierfähigkeiten entwickeln!

Dies ist so, weil ja kein einziger Leiter, keine einzige Leiterin total perfekt sein kann und jeder Mensch mal einen Fehler macht oder eine schlechte Entscheidung trifft. Darum ist es gut, wenn selbst Kinder von klein auf Schritt für Schritt lernen, *für sich selber kluge, entschlossene Leittiere zu werden*, um immer weniger von ihren Eltern abhängig zu sein.'

'Aber für sich selber kann man doch kein Leittier sein!', unterbrichst du jetzt deinen 'Helfer'. 'Denn ich bin ja keine ganze Gruppe, die man leiten müsste, sondern nur ein einzelner Mensch.'

Schmunzelnd wird dir dein 'Helfer' darauf sicher sofort zur Antwort geben:

'Doch, doch, das geht, mein/e Liebe/r! Es ist ja gerade die besondere Aufgabe deines 'bewussten Ichs', als Held und Organisator deiner Person alle *Teile deines Körpers* sinnvoll zu steuern - wie eine Gruppe sozusagen!

Und auch in deinem Innern wirst du diese Leittierfähigkeiten brauchen können, um mit der Zeit deinen 'Schatten' in all seinen Stimmungs-Variationen klug zu begleiten, damit er dein 'Ich' unterstützt und dich nicht etwa in Gefahr bringt...

Aber auch in deinem ganz gewöhnlichen äusseren Alltag gibt es unzählige Gelegenheiten, bei denen du nicht nur für dich selber ein aufmerksames, interessiertes Leittier sein kannst, sondern ab und zu auch für deine Geschwister oder ein paar deiner Mitschüler oder für fremde Kinder und Erwachsene - auf dem Spielplatz etwa oder in der Schule, in der Pause oder auf dem Heimweg, in der eigenen Familie oder zu Besuch, im Turnverein oder in der Musikgruppe usw.

Darum würde es sich natürlich schon lohnen, statt weiterhin oft dumme, schlechte Entscheidungen zu treffen wie bisher, diese *vier Leittier-Fähigkeiten* bewusst zu entwickeln und zu *trainieren* - bis du ein so gutes Leittier bist, dass es allen um dich herum und dir selber fast nur noch gut geht.

Das wolltest du doch, nicht wahr?', fragt dein 'Helfer' dich jetzt ganz direkt und schaut dich eindringlich an.

'Ja doch! Natürlich möchte ich, dass es mir gut geht und meinen Mitmenschen auch,' stotterst du verlegen.

Da klopft dir dein 'Helfer' auf die Schulter und sagt:

'Du bist ja auch schon auf dem besten Weg dazu, ein wirklich gutes Leittier zu werden, also ein echter Held! Denn durch den Vogelnest-Test hast du bewiesen, dass du bereits Leittier-Fähigkeiten besitzt und sie auch schon anzuwenden weisst:

Du warst zum Beispiel von selber *aufmerksam* auf das, was um dich her passierte, als du alleine hier sassest, hast dich für das

Wohl der ganzen Vogelfamilie *interessiert* und aus deinen bisherigen Erfahrungen heraus *klug überlegt* und *entschlossen gehandelt*, indem du das Vögelchen gerettet und auch gleich noch das Problem des Herunterfallens gelöst hast.

Und genauso reagiert doch ein echter Held! Aber genauso reagiert eben auch seit Menschengedenken jedes gute Leittier auf dieser Erde!

Doch für heute hast du hier bei mir in deiner Seelenlandschaft genug gelernt, denke ich,' sagt jetzt dein 'Helfer' und verabschiedet sich von dir. 'Bis zum nächsten Mal an derselben Stelle!', fügt er noch hinzu - und schon befindest du dich wieder in deinem normalen Zimmer/Schulzimmer/Gruppenraum in deiner äusseren Alltagswelt.

Nimm nun - ohne dich von irgendetwas ablenken zu lassen - gleich deine Farb-/Filzstifte hervor und male auf ein leeres Blatt, wie du an diesem *besonderen Ort* in deiner Seelenlandschaft den *Vogelnest-Test* bestanden hast.

Dabei sollte man an deinem gezeichneten '*bewussten Ich*' die vier Leittier-Fähigkeiten ablesen können:

deine *Aufmerksamkeit* (z.B. betonte, strahlende Augen/Ohren),
dein *Interesse am Wohlergehen* der Vögelchen (z.B. 'Pfeil in Richtung Smilie-Lachgesichter' oder 'rotes Herz' usw.),
dein *kluges Überprüfen* von bereits gemachten Erfahrungen (z.B. 'Wegweiser im Kopf' oder 'Gehirn' oder 'Denkblase' usw.),
dein *entschlossenes Reagieren* (z.B. 'hochheben' oder 'Nestrand erhöhen' oder 'ruhig mit dem Vögelchen sprechen').

Ja, so ist es wunderbar!

Schreib nun noch über dein Bild den Titel: 'Helden-Ich-Ausbildung: die vier Leittierfähigkeiten'.

Und dann ist es wieder Zeit für eine Pause! Bestimmt fällt dir nun im Alltag jeder auf, der sich wie ein gutes Leittier verhält...

9. Heldenmerkmale

Hallo, liebe/r _____!

Letztes Mal warst du ja bei deinem 'Helfer' in deiner Seelenlandschaft zu Besuch, um dich von ihm schon ein Stück weit zu einem echten Helden ausbilden zu lassen.

Heute gehst du ebenfalls wieder bei absoluter Ruhe mit geschlossenen äusseren Augen und offenen inneren Augen in deine persönliche Seelenlandschaft hinein und zwar an denselben besonderen Ort wie zuvor. Hier triffst du dich erneut mit deinem 'Helfer', der immer noch gleich aussieht wie letztes Mal, und setzt dich gespannt vor ihn hin.

Dein 'Helfer' lächelt dir freundlich zu und beginnt dann zu sprechen:

'Du, liebe/r _____, hast ja beim letzten Mal - ohne es zu merken - als 'bewusstes Ich' bereits die vier Leittier-Fähigkeiten gezeigt, als du das heruntergefallene Vögelchen gerettet und sicherheitshalber auch noch den Nestrand erhöht hast. Wie ein gutes Leittier, wie ein echter Held, warst du nämlich von selber *aufmerksam, interessiert, klug und entschlossen* - und hast so Verantwortung übernommen!

Vielleicht weißt du noch nicht so genau, was '*Verantwortung*' bedeutet,' bemerkt dein 'Helfer' nun und beginnt, dir dieses Wort zu erklären:

'Das ist ganz einfach. Als ich zurückgekommen bin und dich fragend angeschaut habe, konntest du mir doch problemlos *antworten*, was du dir bei deinen Handlungen alles gedacht hast, und deine *Antworten* waren keine blöden Ausreden, sondern machten wirklich Sinn!

Deshalb sagt man, du hast Ver-*antwort*-ung für dein Handeln übernommen. Denn du konntest ja für alles ohne weiteres *überzeugt hinstehen*, für deine Handlungen *geradestehen* und mir in Ruhe und mit Überzeugung *antworten*, denn du wusstest ja, dass du mit deinem 'Ich' klug überlegt hast und für das

Vögelchen nur das Beste wolltest. Schuldig musstest du dich also überhaupt nicht fühlen, selbst wenn ich dich ausgeschimpft hätte, weil du meinen Befehl missachtet hast.'

(Übrigens: *In der äusseren Realität* dürfte man ein junges Vögelchen nicht mit den blossen Händen zurück ins Nest legen, da die Vogeleltern den Menschengeroch an ihrem Jungen als gefährlich einstufen würden und es dann erst recht wieder rauswerfen...

Aber das hast du wahrscheinlich nicht gewusst und in deiner unsichtbaren, symbolischen Seelenlandschaft drin spielen solche äusseren Tatsachen sowieso keine Rolle. Also war deine Reaktion trotzdem völlig richtig und verantwortungsvoll - nur falls es bei euch Diskussionen hierüber geben sollte!)

Dann spricht dein 'Helfer' aber in seinem ruhigen, weisen Tonfall weiter:

'Hättest du dich jedoch in dieser Testsituation aus Bravheit *nicht* von der Stelle bewegt und das Vögelchen wäre bald darauf gefressen oder zertreten worden, so hättest du dich bei meiner Rückkehr wohl nervös herauszureden versucht, dass ich dir ja *befohlen* hätte, genau hier auf mich zu warten, nicht ein Vögelchen zu retten.

Doch damit hättest du plötzlich *mir* die Ver-antwort-ung für dein Nicht-Handeln zugeschoben und gleichzeitig noch vorwurfsvoll angedeutet, dass *ich* am Tod des Vögelchens schuld sei - nicht du...

So reagiert aber nun mal kein Held und natürlich auch kein einziges gutes Leittier! Denn durch solche Ausreden und das *Verantwortung-Abschieben* geht es am Ende allen Beteiligten nur *schlechter*, nicht etwa besser:

nämlich mir als deinem 'Helfer', indem du mich beleidigst, aber auch den jungen Vögelchen und ihren Vogeleltern, weil du nicht für ihr Wohl gesorgt hast. Und zudem würde es auch dir selber schlechter gehen, weil dir nämlich überhaupt nicht mehr wohl wäre in deiner Haut, sobald du dich vor mir ver-antwort-en müsstest...

Jeder Mensch dieser Erde muss sich also im Klaren sein, dass sein *eigenes 'bewusstes Ich' entscheidet und steuert*, was er als ganze Person letztendlich tut oder nicht tut. Deshalb ist auch jeder Mensch für sein eigenes Handeln oder Nicht-Handeln *immer selbst verantwortlich* und kann sein Geradestehen-Müssen für diese Reaktionen nicht einfach anderen 'Ichs' zuschieben.

Dies gilt auch, wenn etwa ein anderes Leittier dir oder einer ganzen Gruppe einen Auftrag erteilt. Jeder Einzelne muss dann auch noch als 'bewusstes Ich' und *Einzel-Leittier* für sich selber *überlegen* und *prüfen*, ob die Anweisung überhaupt Sinn macht und ob man hinterher dafür geradestehen und überzeugt antworten (Ver-antwort-ung übernehmen) könnte oder nicht.

Doch Menschen machen natürlich nicht immer alles so vorbildlich richtig, wie sie es möchten, auch wenn sie alles gut geprüft haben. So muss jeder ab und zu auch einsehen, dass er/sie sich trotz bestem Willen als 'bewusstes Ich' gerade völlig falsch entschieden hat...

Das ist aber nicht so tragisch, denn in diesem Fall muss man sich den gemachten Fehler halt einfach *bewusst eingestehen* und die *Folgen davon tragen und aushalten* - selbst wenn es weh tut. Auch das gehört zum Verantwortung-Übernehmen eines Helden!

Ein echter Held schiebt jedenfalls nie feige andern die Schuld in die Schuhe, sondern steht *mutig* und *tapfer* auch zu seinen Fehlern und Schwierigkeiten...!

Aber wie gesagt: Du, liebe/r _____, hast ja letztes Mal beim Vogelnest-Test völlig richtig und verantwortungsvoll gehandelt - wie ein aufmerksames, interessiertes, klug und entschlossen handelndes Leittier eben! Und so hast du mit deinem 'bewussten Ich' das Vögelchen gerettet und seine gesamte Zukunft gesichert. Das war echt heldenhaft, mein/e Liebe/r! Bravo!

Du freust dich natürlich sehr über dieses grosse Lob deines 'inneren Helfers' und strahlst ihn von deinem Sitzplatz aus an.

Dein 'Helfer' erhebt sich nun aber auf einmal und stellt sich vor dich hin, während er ganz feierlich spricht:

'Da du dich mit deinem 'Ich' richtig heldenhaft verhalten hast, edle/r _____, und bestimmt weiterhin ein gutes Leittier für dich und deine Mitmenschen sein wirst, darf ich dich jetzt als dein unzerstörbarer 'innerer Helfer' wie im Mittelalter zum vorbildlichen Leittier, also zum Ritter schlagen.'

Du schaust deinen 'Helfer' nur mit offenem Mund an, weil du dir schlichtweg nicht vorstellen kannst, was denn ein Leittier als Ritter auf einem Pferd zu suchen haben sollte...

Doch da spricht dein 'Helfer' bereits weiter:

'Viele Ritter im Mittelalter waren nämlich unglaublich gute Reiter und gingen mit ihren Pferden so gekonnt um, dass diese ihnen aufs Wort und auf die kleinsten Zeichen hin sofort gehorchten. Sie erreichten dies nicht etwa durch Anbrüllen oder durch Schläge, sondern sie übernahmen für ihr einzelnes Pferd nur einfach die Rolle des Herdenleittieres...'

Aha, jetzt begreifst du! Auch die guten Ritter von damals - natürlich nicht die raubenden, dreinschlagenden, mordenden, sondern die wirklich heldenhaften Ritter - hatten scheinbar ebenfalls von den Herdenleittieren die Leittier-Eigenschaften abgeschaut und konnten *deshalb* so gut mit ihren Pferden umgehen.

So gesehen ist es natürlich gar nicht mehr so komisch für dich, als Kenner der vier Leittier-Fähigkeiten nun auch noch zu einem solch guten Ritter geschlagen zu werden. Richtig toll findest du dies sogar!

'Aber warum wird man eigentlich zum Ritter 'geschlagen'?', überlegst du dir auf einmal. Leittiere zeichnen sich doch gerade dadurch aus, dass sie *nicht* dreinschlagen...

Wie wenn dir dein 'Helfer' deine Gedanken ansehen würde - tut er ja vielleicht auch -, geht er in seiner feierlichen Rede augenblicklich auf deine Frage ein und erklärt:

'Man sagt deshalb, jemand werde zum Ritter *geschlagen*, weil schon seit Jahrhunderten in Ritualen ein *symbolischer* Schlag mit der Hand auf die Wange oder ein Schlag mit dem Schwert auf die Schulter *bildlich* ausdrücken soll, dass der betreffende Mensch innere Stärke bewiesen hat und auch kommenden Schicksals-Schlägen ritterlich standhalten wird.

Dabei geht es hier absolut nicht um äusserliche Muskelstärke und Wichtigtuerei, sondern um die *innere, geistig-psychische Stärke*.

Und diese zeigt sich - wie könnte es anders sein - durch besondere Aufmerksamkeit, Interesse am Wohlergehen der ganzen Gruppe, an klugem Überlegen und überzeugter Entschlossenheit, ohne sich von der Meinung anderer einschüchtern zu lassen. Dies ist jene innere Stärke, die jedes Leittier zeigt, wenn es verantwortungsvoll handelt, bis ihm die andern vertrauen. Dies ist aber halt auch jene innere Stärke, die gewöhnliche Menschen zu heldenhaften Rittern macht.

Und da ich dich, _____, nun für fähig halte, diese wunderbare innere Stärke noch weiter zu entwickeln und sie ab heute gezielt für das Wohl deiner Mitmenschen und von dir selber einzusetzen, möchte ich dich jetzt *zum Ritter schlagen*. Steh auf!

Erfreut erhebst du dich und blickst deinen 'inneren Helfer' gespannt an. Dieser legt dir jetzt einfach seine rechte Hand auf deine linke Schulter - wie ein Schwert eben - und spricht noch feierlicher als vorher dazu:

'Liebe/r _____, ich, dein unzerstörbarer 'Helfer', schlage dein 'bewusstes Ich' hiermit *zum innerlich starken, verantwortungsvollen Ritter*, als der du von nun an mit deinen Leittierfähigkeiten dafür sorgen sollst, dass es dir selber und deinen Mitmenschen fast nur noch gut geht! Herzliche Gratulation, Ritter/in _____!'

Beeindruckt blickst du in die liebevollen, weisen Augen deines 'Helfers', der dich jetzt auch noch freundschaftlich umarmt und dir danach herzlich die Hand drückt wie einem guten Freund.

Du bist sprachlos und kannst gar nichts darauf erwidern. Doch es ist ein herrliches Gefühl, ein innerlich starker Held und Ritter zu sein, und du hast nicht vor, das grosse Vertrauen deines 'Helfers' zu enttäuschen.

Dieser wendet sich jetzt kurz um, nimmt etwas Kleines vom Boden auf und heftet es dir dann vorsichtig an dein T-Shirt oder an das, was du gerade anhast.

Überrascht blickst du an dir hinunter und siehst, dass du einen *Orden* bekommen hast, eine Art Abzeichen, auf dem dir als erstes der braune Pferdekopf auffällt. Als du dann noch genauer hinschaust, erkennst du auch noch alle vier Leittierfähigkeiten darauf, symbolisch vereinfacht dargestellt.



Erneut schaust du deinen 'inneren Helfer' an und dieser nickt dir daraufhin freundlich zu, indem er sagt:

'Liebe/r Ritter/in _____, dieses *Leittier-Abzeichen* soll dich immer daran erinnern, ein guter, verantwortungsvoller Ritter und ein echter 'Ich'-Held zu sein, der mit sich selber und mit den andern Menschen bewusst 'leittiermässig' umgehen kann, so dass es allen gut geht.

Kehre nun zurück in deine normale, äussere Welt und sei auch dort ein guter Ritter! Zweimal werden wir uns noch hier zu deiner Helden-Ausbildung treffen, bevor du als kluger Ritter deine neuen Kenntnisse in deinem ganz normalen Leben anzuwenden lernen wirst. Hab eine gute Zeit unterdessen!'

Urplötzlich bist du wieder in deinem Zimmer/Schulzimmer und musst dich erst noch ein wenig hier zurechtfinden. Gerade bist du ja noch in deiner Seelenlandschaft zum Ritter geschlagen worden und hast ein nur für dich sichtbares Leittier-Abzeichen bekommen - und jetzt bist du wieder in der ganz gewöhnlichen, äusseren Welt, wo alles so anders wirkt als in dir drin.

Aber ohne mit jemandem zu sprechen, nimmst du sofort ein leeres Blatt und deine Farb- oder Filzstifte hervor und überlegst dir, wie du das gerade Erlebte am besten zu Papier bringen kannst...

Kannst du dir die Situation gut vorstellen, wie du vorhin von deinem 'inneren Helfer' zum ver-antwort-ungsvollen, *innerlich starken Ritter* geschlagen wurdest und das *Leittier-Abzeichen* angesteckt bekommen hast? Dann male jetzt genau das auf...!

Herrlich! Siehst du - als gutes Leittier und kluge/r Ritter/in _____ bringst du echt Heldenhaftes zustande und

kannst bestimmt gelassen auch für diese Zeichnung die volle Ver-antwort-ung übernehmen.

Ausserdem geht es dir in diesem Moment bestimmt total gut, nicht wahr? Freue dich darüber und genieße diese innere Stärke deines 'bewussten Ichs'!

Als Titel kannst du nun noch über deine Zeichnung schreiben: 'Mein 'Ich' erhält den Ritterschlag und das Leittier-Abzeichen'.

Und damit du dein Leittier-Abzeichen auch in deiner äusseren Welt immer wieder ansehen kannst, ist anschliessend an diesen Text eine Vorlage dazu abgedruckt.

Später, wenn du mal Zeit hast, kannst du diese Vorlage dann ausschneiden, ausmalen, laminieren oder mit Klebefolie schützen, eventuell mit Stoffbändern umranden und zu einem Ansteckknopf/Orden weiterverarbeiten. Viel Spass!

Aber nun ist es erst mal wieder Zeit für eine Pause. Bis zum nächsten Mal - am selben Ort...!

Leittierabzeichen zum Basteln:



10. Reviere und Grenzen

Hallo, Ritter/in _____!

Wie geht es dir heute? Hast du mit deinem Helden-'Ich' als verantwortungsvoller Ritter schon ab und zu *deine Leittier-Fähigkeiten* einsetzen können?

Wenn ja, so geht es dir und deinen Mitmenschen unterdessen bestimmt bereits ein bisschen besser als früher, nicht wahr?

Wenn nein, so wirst du aber sicher noch oft Gelegenheit dazu bekommen, bis auch du die positive Wirkung deines Ritterseins spüren kannst.

Geh nun noch ein drittes Mal zur Ausbildung in deine Seelenlandschaft hinein, wo du am selben Ort wie bisher deinem 'inneren Helfer' begegnen wirst. Sorge wieder für absolute Ruhe rundum - in deinem eigenen Zimmer genauso wie im Schulzimmer oder im Gruppenraum - und schliesse danach deine äusseren Augen, damit du ungestört alles aufnehmen kannst, was dein 'Helfer' dir heute beibringen will!

Schon befindest du dich wieder an jenem speziellen Ort in deiner Seelenlandschaft, an dem du bereits den Vogelnest-Test bestanden hast, alles über Verantwortung und innere Stärke erfahren konntest, zum Ritter geschlagen wurdest und dein Leittierfähigkeiten-Abzeichen bekommen hast.

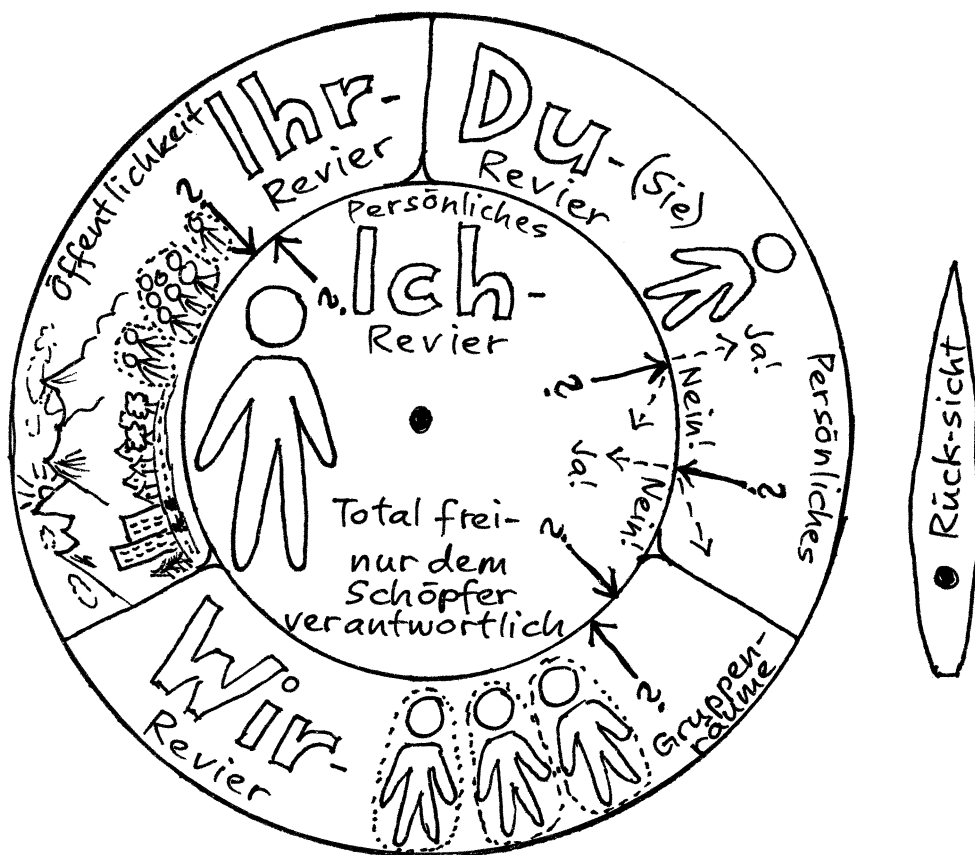
Diesmal ist dein 'Helfer' jedoch noch gar nicht zu sehen, als du dort ankommst, aber an deinem Platz liegt ein ganz besonderer Gegenstand. Auf den ersten Blick siehst du nur, dass er rund und flach ist und aus einem wertvollen Material besteht.

Neugierig trittst du darum näher, setzt dich hin und nimmst den Gegenstand in deine Hände, um ihn genau zu betrachten. Dabei bemerkst du, dass sich auf der Oberseite in der Mitte ein Zeiger dreht, je nachdem wie du das runde Ding hältst.

'Das sieht ja aus wie ein Kompass!', denkst du überrascht bei dir. Es sind aber keine Himmelsrichtungen darauf eingezeichnet

und der drehbare Pfeil reagiert auch nicht auf den magnetischen Nordpol wie bei einem normalen Kompass.

Dafür gibt es bei diesem Ding hier auf der Oberfläche einen grossen, roten Kreis und in seinem Mittelpunkt ist der weisse Zeiger befestigt, der sich in alle Richtungen drehen lässt. Rund um diese rote Fläche schliessen drei Felder an, die sich untereinander ebenfalls berühren. Eines davon ist blau und die andern beiden sind grün. Und in diesen Feldern sind einfache Figuren, Worte und Pfeile eingezeichnet - wie du auf der Schwarz-Weiss-Skizze hier abgebildet sehen kannst...



Bevor du dich beim Ansehen dieses komischen Gegenstandes fragen kannst, was das wohl alles soll, steht plötzlich dein 'innerer Helfer' neben dir, schaut dir über die Schulter und sagt fröhlich:

'Interessant, nicht wahr, mein/e liebe/r _____? Als Held, Leittier und verantwortungsvoller Ritter wird dir dieser

Gegenstand von grossem Nutzen sein. Es ist ein Revierregel-Kompass.'

'Ein was?', platztest du frech heraus.

Aber dein 'Helfer' nimmt dir das nicht übel, sondern beginnt dir geduldig zu erklären:

'Ein *Revierregel-Kompass* ist ein wundervolles Gerät, das dir in jedem Moment deines Lebens aufzeigt, *wie* du dich *entscheiden* und *wie* du dich *verhalten* sollst. Dieser besondere Kompass hilft dir, als heldenhafter Ritter und aufmerksames Leittier (von dir selber oder von andern) auch dann *kluge Entscheidungen* zu treffen und dich *orientieren* zu können, wenn du noch gar keine Erfahrung in diesem Bereich hast und überhaupt nicht sagen könntest, was im Moment falsch oder richtig ist.'

'Wie soll denn das gehen?', fragst du jetzt deinen 'Helfer' ungläubig.

'Na, ganz einfach!', fährt dieser fort. 'Wenn du eine Entscheidung zu treffen hast, nimmst du den Kompass in die Hand, *überlegst* dir, welcher Teil davon zu deiner Situation passt, *liest ab*, was dort aufgezeichnet ist, und schon *weißst* du, wie du reagieren sollst. Und falls du ein kluges Leittier bist, *machst* du auch genau das, was dir der Kompass vorschlägt. Kinderleicht, sag ich dir!

Am besten stellst du dir mal eine ganz alltägliche Situation vor, die du sicher kennst: Du befindest dich auf dem Pausenplatz und stehst mit den Kolleginnen/Kollegen plaudernd herum. Eine/r davon zieht dich zwischendurch aus lauter Langeweile oder zum Spass immer mal wieder an deinem Ärmel, bis du es irgendwann nicht mehr aushältst und ihr/ihm wütend eine knallst - und schon liegt ihr euch streitend in den Haaren...

Das ist so, weil *jeder* Mensch - eigentlich *jedes* Lebewesen dieser Erde - das angeborene, ganz natürliche Bedürfnis hat, in seinem eigenen, unsichtbaren Revier ungestört leben zu können.'

'Aber wir Menschen sind doch keine Tiere!', widersprichst du deinem 'Helfer' abwehrend. 'Wir haben keine Reviere.'

Doch dieser gibt dir daraufhin schmunzelnd zur Antwort:

'In diesem Bereich halt schon, denn sonst würde es dir ja im Pausenplatzbeispiel von vorhin gar nichts ausmachen, wenn ein anderes Kind dauernd ohne zu fragen *in dein Revier eindringt* und dich darin stört. Aber ich bin ganz sicher, dass du es nicht lange aushalten würdest, ohne dem Eindringling auf irgendeine Weise klar zu machen, dass er/sie das nun endlich lassen soll, sonst...

Also möchtest du doch in deinem persönlichen Bereich - bis etwa 10 cm um dich herum - möglichst in Ruhe gelassen werden, wie jedes Tier auch. Oder etwa nicht?'

Zerknirscht musst du deinem 'inneren Helfer' Recht geben.

'Siehst du,' spricht dieser gelassen weiter, 'und diesen persönlichen Bereich nenne ich nun mal gerne *Revier*, weil Menschen sich darin überhaupt nicht von den Tieren und auch nicht von den Pflanzen dieser Erde unterscheiden.

Natürlich sind Menschen komplizierter gebaut als Tiere und Pflanzen. Sie können bald einmal lesen, schreiben, rechnen, über sich selber nachdenken und - wie du - sogar bewusst die Verantwortung für die eigenen Handlungen übernehmen.

Aber das *unterbewusste Gefühl* 'Der-kommt-mir-zu-nahe-Mir-ist-das-unangenehm' ist so uralte, dass man es selbst Pflanzen manchmal ansieht, dass sie sich gerade offensichtlich von einer aufdringlichen, störenden Nebenpflanze wegbiegen oder einen abwehrenden Duft gegen sie ausströmen, um ihren Standort oder eben ihr eigenes Revier damit zu schützen.

Also kann man doch ohne weiteres bei den Menschen auch von Revieren sprechen, wenn sie auf ganz ähnliche Weise reagieren.'

'Das ist eigentlich wahr', denkst du bei dir und hast nun nichts mehr gegen diese Bezeichnung. Doch es würde dich sehr interessieren, was denn nun die menschlichen Reviere im

Pausenplatzbeispiel mit diesem ungewöhnlichen Kompass zu tun haben sollen.

Da sagt dein 'Helfer' und zeigt auf das runde, flache Ding in deiner Hand:

'In der Mitte befindet sich dein eigenes, ganz *persönliches Revier*, das als rotes Kreisfeld dargestellt ist und '*Ich-Revier*' genannt wird. *Innerhalb* dieses Bereichs bist du total *frei* und kannst tun und lassen, was du möchtest!

Dein eigener Körper gehört etwa zu deinem eigenen Revier, deine Kleider, dein Aussehen, deine Ansichten und deine Handlungen *in* diesem Revier. Aber auch deine privaten Dinge und Spielsachen, dein Bett, dein Zimmerteil, dein Sitzplatz am Esstisch oder im Bus oder in der Schule usw. sind Teile deines ganz persönlichen Reviers. Andere Menschen haben darin nichts zu suchen - ausser du bittest sie ausdrücklich zu dir herein!

Willst du jemanden (gilt für alle Lebewesen) in dein eigenes Revier reinlassen oder möchtest du selber ein fremdes Revier betreten, um mit jemandem zu sprechen, zu spielen, ihn zu berühren usw., so musst du *immer zuerst fragen*, ob der/die andere dies überhaupt auch möchte.

Du wendest dich also an ein persönliches 'Du' in seinem 'Du-Revier' - wie du dies auf dem Kompass mit den Fragezeichen und Pfeilen dargestellt siehst.

(Erwachsene Personen, die du nicht so gut kennst, sprichst du hierzulande natürlich mit 'Sie' an, weil sie dich höchstens wegen ihrer Arbeit/Rolle ein kleines Stück weit in ihr persönliches Revier reinlassen.)

Reagiert aber ein persönliches 'Du' mit einem klaren 'Ja!' auf deine Kontakt-Anfrage oder *siehst du ihm an*, dass es einverstanden ist (gilt auch bei Babys, Tieren usw.), so könnt ihr beide eure Reviere vorübergehend zu einem gemeinsamen 'Wir-Revier' *zusammenfliessen lassen*, so lange es euch beiden gefällt.

Doch wenn das 'Du' im Moment gar keine Lust hat, etwas mit dir zusammen zu machen, und mit 'Nein!' antwortet, den Kopf schüttelt oder sich abwendet, so musst du dies *akzeptieren* und dich wieder in dein 'Ich-Revier' *zurückziehen* - oder einfach ein anderes Lebewesen fragen...

Dies alles kannst du von diesem besonderen Kompass ablesen!

Du bist als 'Ich' also immer nur so *weit frei*, zu tun und zu lassen, was du selber möchtest, so lange du dich *innerhalb* deines ganz persönlichen Reviers befindest.

Bei deinem eigenen Körper ist dies logischerweise ununterbrochen der Fall, dein Leben lang. Aber dein eigenes Zimmer oder deinen Zimmerteil kannst du ja auch verlassen, wenn du willst.

Sobald du dich jedoch *über die unsichtbare Grenze* deines privaten Zimmer-'Ich'-Reviers hinausbewegst und etwa den Flur oder die Küche, das Klo oder das Wohnzimmer eurer *Wohnung* betrittst, so befindest du dich mit einem Schlag bereits in eurem *gemeinsamen Familienrevier*.

Dieses ständig vorhandene 'Wir-Revier' gehört euch allen gleichzeitig: deinem Vater, deiner Mutter, deinen Geschwistern, euren Haustieren, euren Pflanzen und natürlich auch dir. Und hier muss jeder ausserhalb seiner eigenen 'Ich-Reviergrenzen' auf die anderen *Rücksicht nehmen*.

Das heisst, dass du in deinem Körper-'Ich-Revier' - welches *immer* mit dir mitkommt - zwar weiterhin aussehen, denken und sein darfst, wie es nun mal zu dir passt. Aber nun im gemeinsamen Familienrevier darfst du nicht gedankenlos oder absichtlich die einzelnen 'Du'-*Reviergrenzen* der anderen Familienmitglieder *übertreten* - etwa mit vorwurfsvollem Herummotzen oder zu lauter Musik oder blöden Sprüchen oder Unordnung/Dreck oder indem du jemandem weh tust oder ihm etwas wegnimmst usw. Und weißt du warum?'

Dein 'Helfer' sieht dich fragend an, so dass du etwas unsicher eine Gegenfrage stellst:

'Weil die andern sonst wütend werden?'

'Genau!', erwidert dein 'innerer Helfer' bestätigend. 'Eine *Reviergrenzverletzung* erkennst du immer daran, dass jemand *wütend wird* und es ihm *nicht mehr gut geht*.

Und dies geschieht immer dann, wenn man unachtsam losprescht und beim eigenen Tun nicht auf die eigenen oder auf die fremden Grenzen achtet. Ohne 'zu-rück zu sehen' verhält man sich so eben rasch einmal *rück-sichts-los* und hinterlässt meist ungewollt wütende, innerlich verletzte Mit-Lebewesen.

Doch Pflanzen und manche Tiere oder Menschen zeigen ihre körperliche oder gefühlsmässige Verletzung gar nicht oder erst nach einer Weile, so dass du vielleicht lange nicht bemerkst, dass du selber ständig Reviergrenzen übertrittst, in fremde Gebiete eindringst und andere Leute usw. unglücklich machst.

Damit das nicht ständig passiert und alle wütend aufeinander losgehen, haben die Menschen schon vor vielen Jahrtausenden als weise Orientierungshilfe die '*Goldene Regel*' entwickelt, welche besagt: 'Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem andern zu!'

Wenn du dir nämlich bei allem, was du tust, zuerst bewusst überlegst, *ob du es selber gern hättest*, wenn andere so mit dir umgehen würden, wie du es gerade vorhast, so passieren kaum noch Reviergrenzverletzungen - weder gegenüber einem einzelnen 'Du', noch gegenüber ganzen 'Wir'-Gruppen.

Du befolgst durch die 'Goldene Regel' also eigentlich auch gleichzeitig die *Revierregel*, welche dieser Kompass dir hier aufzeigt. In Worten ausgedrückt lautet sie etwa: '*Jeder ist innerhalb seines eigenen Reviers völlig frei, darf jedoch keine fremden Reviergrenzen ungefragt übertreten.*'

Wer sich auch an diese praktische und leicht vorstellbare Regel hält, erreicht automatisch und ohne jede Anstrengung, dass sich nicht mehr so viele Lebewesen unnötig angegriffen fühlen und es allen einfach wohl ist.

Die Revierregel gilt aber natürlich nicht nur für dich allein, sondern auch alle andern Menschen sollten sich an sie halten, wenn sie ein *friedliches Zusammenleben* geniessen möchten. Niemand darf zum Beispiel von aussen einfach in dein Zimmer ('Ich'-Revier) oder in eure Wohnung, in unser Klassenzimmer oder den Kursraum, in euer Vereinslokal oder in deinen Freundeskreis ('Wir'-Reviere) hereinplatzen und sich bei euch oder bei uns breitmachen, wenn es nicht erlaubt worden ist.

Habt ihr jedoch jemanden ausdrücklich in euer 'Ich-' oder 'Wir-Revier' *eingeladen*, so ist das natürlich eine andere Sache und der oder die andern sind herzlich willkommen darin.

Ihr könnt also auch als ganze Gruppe jedes Mal nach eurem momentanen Gutdünken frei heraus 'Ja!' oder 'Nein!' sagen, wenn jemand fragt, und keiner muss wildfremde Leute bei sich reinlassen, wenn er keine Lust dazu hat - auch wenn sie sich aufdrängen wollen oder gedankenlos an einem herumzupfen...!

Hätte das störende Kind in unserem Pausenplatzbeispiel nämlich gewusst, dass es seine Mitschüler nicht ohne zu fragen in dessen Revier berühren sollte, so wäre dank der einfachen Revierregel überhaupt kein Streit ausgebrochen.

Darum geht es bei diesem ungewöhnlichen Kompass hier!'

'Aber', überlegst du nach kurzem Nachdenken laut vor dich hin, 'wenn ich mal bei einer Anfrage 'nein' sage und jemanden abweise, wird ja vielleicht trotzdem einer wütend auf mich...'

'Das ist aber nicht die gleiche Art Wut, wie wenn du jemanden angreifst,' erwidert dein 'Helfer' prompt. 'Angriffe - also *Reviergrenzverletzungen* - führen ja immer zu Wut beim Gegenüber, so dass dieser in den meisten Fällen irgendwann zurückschlägt. Und dies macht dich dann als Angreifer ebenfalls wütend, so dass du schon wieder zuschlägst...

Die *Wut vermehrt und vergrössert sich* also ständig und artet rasch in Streit oder irgendwann gar in Krieg aus, bis es allen rundum dann echt nicht mehr gut geht.

Wird jedoch jemand wütend, weil er abgewiesen wurde, ist er eigentlich erst mal nur allein in seinem eigenen Revier wütend. Und hier hat er nun sogar die Chance, durch kluges Leittier-Nachdenken sein Problem selber zu lösen. Denn es ist immer wieder erstaunlich, welche originellen, hilfreichen Ideen den Menschen jeweils in den Sinn kommen, wenn sie mal auf ihr eigenes 'Ich'-Revier zurückverwiesen werden...!

Dein 'Helfer' grinst bei diesen Worten verschmitzt, aber du musst dir das Ganze wohl irgendwann noch genauer überlegen, bis du es ganz begreifen wirst.

Im Moment schaust du einfach nochmals auf den Kompass in deiner Hand und erkundigst dich bei deinem 'Helfer', der sich nun endlich doch noch dir gegenüber hingekniet hat:

'Mein eigenes 'Ich'-Revier und die einzelnen 'Du'-Reviere meiner Kollegen oder Geschwister usw. sind mir nun klar. Und auch die verschiedenen Gruppen-'Wir'-Reviere kann ich mir gut vorstellen, obwohl sie alle ja eigentlich unsichtbar sind. Aber was ist denn eigentlich ein 'Ihr'-Revier?'

'Das ist nur ein anderes Wort für das Gebiet, das man sonst als *Öffentlichkeit* bezeichnet,' erklärt dir dein 'Helfer' ruhig.

Sobald du, Ritter/in _____, nämlich aus eurer Wohnungstür ins Treppenhaus oder auf den Quartierweg hinaus trittst, befindest du dich nicht mehr in eurem *privaten Familien-'Wir'-Revier*, sondern im *öffentlichen 'Ihr'-Revier*.

Hier kennst du nicht mehr unbedingt alle Leute, sondern du begegnest draussen in der Öffentlichkeit - ausser den Nachbarn, Mitschülern, Quartier-Katzen und Hunden - fast nur noch unbekannten Menschen und Tieren. Sie alle wandern da auf den Trottoirs, auf Plätzen und in Geschäften, auf Wiesen und Wegen herum oder sitzen in Autos, Bussen oder Schiffen, während sie ihr eigenes, persönliches 'Ich'-Revier weiterhin mit sich herumtragen - wie du. Und genauso sind jetzt hier all diese Personen und Tiere auch noch gleichzeitig ein winziger Teil des riesigen, unpersönlichen Öffentlichkeits-'Ihr'-Reviers.

Aber nicht nur Menschen und Haustiere gehören zu diesem Riesenrevier dazu, sondern auch die gesamte bebaute und unbebaute *Umwelt* und die gewachsene *Natur*. Dies bedeutet, dass selbst Hausmauern zur *Öffentlichkeit* gehören und Plätze, Bäume, Gartenzäune, Geschäfte, Autos, Strassen, Wiesen, Seen, Vögel, Bahngeleise, Wälder, Berge, die Atemluft usw.

Wo sich so viele Menschen ständig über den Weg laufen und alle Lebewesen sich ein so grosses Gebiet *gemeinschaftlich* teilen müssen, ist es natürlich genauso wichtig wie bei euch in der Familie oder in eurem Klassenzimmer, dass jeder auf jeden anderen *Rücksicht* nimmt. Damit dies bei keiner Entscheidung vergessen geht, steht es sogar auf dem Kompasszeiger!

Denn selbst wenn nur ein einziger Mensch in der Öffentlichkeit etwa zufällig einer anderen Person in deren 'Ich'-Revier tritt, weil er vielleicht gestolpert ist und dabei jemanden berührt hat (eine Reviergrenzverletzung!), so werden die umstehenden Leute ja augenblicklich innerlich angespannt.

Entschuldigt sich der vermeintliche 'Angreifer' aber, so entspannen sich alle sofort wieder.

Setzt er jedoch seine Revierverletzungen absichtlich fort - etwa durch alkoholisiertes Herumpöbeln oder durch lautes Abspielen von Musik oder durch das Wegwerfen von Müll auf die Strasse oder in den See, so beginnen die Leute, die das mitbekommen, bald einmal ärgerlich zu blicken oder murren etwas vor sich hin oder starten schimpfend einen Gegenangriff...

Dies alles geschieht, weil die Menschen - sobald sie ihre Wohnung verlassen haben - sich zum öffentlichen, allgemeinen 'Ihr'-Revier *zugehörig fühlen* und solche Störungen von Unbekannten augenblicklich als extrem unangenehme Reviergrenzverletzung empfinden - als wär's ein Angriff auf ihr eigenes 'Ich'-Revier.'

'Ach, so ist das!', geht es dir durch den Kopf, denn auf diese Idee wärst du selber nie gekommen. Aber jetzt, wo dir dein

'Helfer' dies anhand des Kompasses erklärt hat, kommen dir auf einmal viele Reaktionen anderer Menschen logisch und verständlich vor.

'Ich denke, für heute hast du wieder genug gelernt', sagt dein 'innerer Helfer' im selben Moment. 'Wenn du noch Fragen zum Revierregel-Kompass hast, kannst du mir diese beim nächsten Mal stellen. Ich wünsche dir noch einen schönen Tag...!'

Und bevor du noch etwas darauf sagen kannst, sitzt du schon wieder in deinem realen Zimmer/Gruppenraum und schaust um dich. Doch als ver-antwort-ungsvoller, kluger Ritter beginnst du nicht mit jemandem zu sprechen, sondern nimmst gleich deine Farb- oder Filzstifte und ein leeres Zeichenblatt hervor.

Wenn du alles bereitgelegt hast, schliesst du nochmals kurz deine Augen und wählst irgendeine ganz *alltägliche Situation* aus, die dir gerade in den Sinn kommt.

Überleg dir, welche *Revierarten* dort vorgekommen sind! Und nun stellst du dir das Ganze so vor, dass du die eigentlich unsichtbaren Reviergrenzen auf einmal als *rote* ('Ich'-Revier), *blaue* ('Du'-Revier) oder *grüne Linien* ('Wir'- und 'Ihr'-Reviere) vor dir sehen kannst.

Und zum Schluss zeichnest du diese Situation *samt diesen Revierlinien* auf dein Blatt und malst alles mit den passenden Farben aus...

Prima! Jetzt kann man auf deinem Bild nicht nur die realen Personen, Tiere, Pflanzen und Gegenstände sehen, die in deiner gewählten Situation vorgekommen sind, sondern auch noch *alle unsichtbaren Reviergrenzen*: die Linien um einzelne Körper-Reviere oder um ganze Gruppen-Reviere herum und dem Bildrand entlang eventuell auch noch die Öffentlichkeits-Reviergrenze.

Nun ist aber wieder mal eine Pause angesagt!

In deinem äusseren Leben wirst du jedoch bestimmt bald ganz von selber bemerken, dass eigentlich die gesamte Welt voll von diesen unsichtbaren Reviergrenzlinien ist.

Und sobald du dir bewusst bist, wo sich all diese Grenzlinien befinden, wirst du sie garantiert viel weniger übertreten - was zur Folge haben wird, dass gar nicht mehr ständig jemand auf dich wütend ist... Herrlich, nicht wahr?

Aber du wirst nun auch viel besser dafür sorgen können, dass die anderen deine *eigenen* Reviergrenzen ebenfalls viel besser achten und nicht mehr dauernd ohne zu fragen in dein privates Revier hereinplatzen. Sag einfach freundlich, aber bestimmt 'Nein!', wenn du deine Ruhe haben möchtest!

So wird dein Leben auch hierdurch bestimmt viel angenehmer werden als bisher. Freu dich darauf!

Viel Spass darum von jetzt an beim Reviergrenzen-Entdecken in deinem ganz gewöhnlichen Alltag!

11. Orientierungshilfe

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Erst seit kurzem kennst du nun die Revierregel, die etwa folgendermassen lautet: *'In deinem eigenen Revier kannst du tun und lassen, was du willst, wenn du nur nicht die Grenze zu einem fremden Revier dabei verletzest'*.

Bestimmt kommt dir diese Regel jetzt oft in den Sinn, denn unser Leben ist ja voll von all den unsichtbaren Reviergrenzen um einzelne oder ganze Gruppen von Lebewesen herum. Früher sind sie dir nur nicht aufgefallen, weil du nichts von ihnen wusstest.

Nun könnte es aber sein, dass du in den letzten Tag bereits mal dein eigenes 'Ich'-Revier mit einem entschiedenen 'Nein!' geschützt hast.

Oder ein Streit ist eventuell gar nicht ausgebrochen, weil du dich sofort zurückgezogen hast, als Kollegen in ihrem 'Wir'-Revier gerade keine Lust hatten, mit dir zu spielen.

Vielleicht hast du auch schon herausgefunden, dass es sehr spannend sein kann, zwischendurch auch mal etwas ganz für sich alleine zu machen - im eigenen 'Ich'-Revier.

Oder hast du ein Kind zu dir eingeladen, das dir vorher komisch vorgekommen ist, und nun hattet ihr es aber auf einmal richtig lustig zusammen im neu entstandenen 'Wir'-Revier?

Es könnte auch sein, dass du ein 'Du' leittiermässig darauf aufmerksam gemacht hast, dass es nicht sinnvoll ist, Abfall ins Gras zu werfen, weil dadurch sonst das gemeinsame 'Ihr'-Öffentlichkeitsrevier verschmutzt wird und sogar Kühe sterben müssen.

Oder du hast vielleicht in deiner Klasse mal entschlossen, aber freundlich um Ruhe im 'Wir'-Revier gebeten, damit sich alle besser auf die Rechnungen, den Aufsatz oder andere Aufgaben konzentrieren konnten...

All dies könnte die Revierregel bei dir jedenfalls bereits bewirkt haben. Eine recht eindrückliche Sammlung von positiven Veränderungen in so kurzer Zeit, nicht wahr?

Heute gehst du nun zum letzten Mal bei deinem 'Helfer' in die Helden-Ausbildung. Schliesse also wieder deine äusseren Augen, wenn alles um dich herum ruhig ist, und versetze dich *in der Vorstellung* an denselben Ort in deiner Seelenlandschaft wie bisher!

Dein 'innerer Helfer' sitzt bereits dort, den Revierregelkompass vor sich, und freut sich, dass du wieder bei ihm auftauchst. Nachdem du ihn begrüsst und dich ebenfalls hingesezt hast, erkundigt er sich bei dir, ob dir noch irgendetwas unklar ist.

Du nickst sofort und fragst:

'Welche Einstellung auf diesem Kompass ist denn nun jeweils die richtige? Ich kann dieses Ding ja halten wie ich will - immer zeigt der Zeiger dabei nur über mein eigenes 'Ich'-Revier hinaus auf irgendein 'Du'-, 'Wir'- oder auf das 'Ihr'-Revier. Was soll das denn eigentlich bringen?'

Dein 'innerer Helfer' lächelt tiefgründig und antwortet dir:

'Das ist ja das Geniale an diesem Revierregel-Kompass! *Jede Richtung*, die er dir angibt, zeigt dir einen *möglichen Weg*. Und jeder dieser vorgeschlagenen Wege führt dazu, dass es dir und deinen Mitmenschen *gut gehen* wird.

Wenn du also mal in einer Sackgasse steckst und nicht mehr weiter weißt oder wenn du dich in deinem Leben klug entscheiden möchtest, dann nimmst du einfach diesen Kompass hervor und stellst ihn passend zu deiner aktuellen Situation auf Einzel-'Du'-Revier, Gruppen-'Wir'-Revier oder Öffentlichkeits-'Ihr'-Revier ein. Und siehe da - schon kannst du ablesen, wie du als gutes 'Ich'-Leittier und verantwortungsvoller, kluger Ritter am besten reagieren solltest!'

'Aber ich habe in meinem Leben doch nicht nur immer Revier-Probleme,' findest du jetzt. 'Was mache ich, wenn ich bei einer anderen Frage in meinem Leben nicht mehr weiter weiss? Etwa bei den Hausaufgaben oder wenn ich schlechte Noten bekommen habe...'

'Auch das sind Revier-Probleme, mein/e Liebe/r!', erwidert dein 'Helfer' und grinst breit übers ganze Gesicht.

'Schau mal, wenn du Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben hast oder schlechte Noten einstecken musst, so betrifft dies doch logischerweise zuerst einmal dein eigenes, persönliches 'Ich'-Revier. Aber auch das Revier deiner Eltern könnte davon betroffen sein, weil du sie vielleicht um Mithilfe bittest oder du dir beim Unterschreiben der Noten auch ihre Meinung anhören musst...

Und selbst das 'Wir'-Revier der Klasse samt Lehrer ist davon betroffen, weil doch in der Schule immer auch andere mitbekommen, ob du die Hausaufgaben gemacht hast oder nicht und ob du für eine Prüfung gelernt hast oder nicht...'

'Aha, irgendein Revier betrifft es also immer,' sagst du langsam vor dich hin. Doch dann siehst du plötzlich auf und fährst entschieden fort:

'Aber was ich in meinem 'Ich'-Revier mache oder nicht mache, geht nach diesem Kompass doch eigentlich gar niemanden etwas an ausser mich - oder etwa nicht?'

'Doch, doch, das hast du prima erkannt, liebe/r _____! Im Grunde genommen trägst wirklich nur *du* die Verantwortung für deine Hausaufgaben und deine Prüfungsnoten, denn du musst ja in deinem 'Ich'-Revier auch ganz alleine die *Folgen tragen*, die sich daraus ergeben.

Nur - vergiss nicht! Deine Eltern und dein Lehrer sind nun mal deine *äusseren Leittiere*, deren Aufgabe es ist, dich gut durchs Leben zu bringen, bis du erwachsen bist. Deshalb musst du als Kind halt immer wieder für all deine Noten und Hausaufgaben auch vor ihnen *geradestehen* können.

Wenn du deinen erziehenden Leittieren aber *mit guten, überlegten Begründungen* - ohne blöde Ausreden - echt verantwortungsvoll erklären kannst, *weshalb* du deine Arbeiten vielleicht nur teilweise gemacht hast oder *warum* die Noten gar nicht anders sein können als sie es diesmal sind, dann zeigst du ihnen damit, dass du unterdessen eben ein wirklich kluger, *selbstverantwortlicher* Ritter geworden bist und du es als 'Leittier-von-dir-selber' gar nicht mehr nötig hast, dass sie dir weiterhin wie einem kleinen Kind die Verantwortung für deine Schularbeiten abnehmen und sich einmischen.

Aber - und hier gibt es ein grosses Aber - dafür musst du auch genau das befolgt haben, was auf deinem Kompass innerhalb deines persönlichen 'Ich'-Reviers geschrieben steht. Lies mal laut vor!

Sofort gehorchst du deinem 'inneren Helfer' und liest erst jetzt:
'Ich-Revier: Total frei - nur dem Schöpfer verantwortlich.'

'Hast du verstanden, was das bedeutet?', will dein 'Helfer' wissen.

Da erwidert du schnell:

'Natürlich - in meinem eigenen Revier darf mir keiner reinreden, weder die Eltern, noch der Lehrer, noch die Mitschüler oder sonst wer. Aber das mit dem Schöpfer ist mir nicht so klar...'

'Es stimmt, dass du völlig frei bist, wenn es um Entscheidungen geht, die dich selbst betreffen. Aber als 'Leittier-von-dir-selber' musst du diese *privaten Entscheidungen* letztendlich auch immer *vor deinem Schöpfer ver-antwort-en können*.

Und wer ist dein Schöpfer?'

'Meine Eltern?', antwortest du aufs Geratewohl.

Dein 'Helfer' lacht heiter auf und bemerkt:

'Ja, biologisch gesehen hast du Recht! Aber mit dem Wort 'Schöpfer' ist eigentlich jener unfassbar mächtige und kreative *Erfinder* gemeint, der unser gesamtes reales und seelisches Universum überhaupt erst ins Leben gerufen hat - nämlich Gott!

All die Milliarden von riesigen Galaxien und Sternenhaufen und Planeten und unsere wunderbare Erde können sich ja nicht bis ins kleinste Atomteilchen hinein einfach aus dem totalen Nichts heraus ohne jeden Grund plötzlich selber gebildet haben. Das ist einfach nicht vorstellbar!

Deshalb *muss* ja ein unfassbar *schöpferischer* Gott-Geist sich vor Urzeiten wie ein Künstler unser riesiges Universum als wunderbares 'Kunstwerk-aus-Raum-und-Zeit' geschaffen haben, um es aus seinem *ewigen Jetzt* heraus ununterbrochen bis ins kleinste Detail hinein interessiert und liebevoll zu begleiten.

Und *das* ist eben unser Schöpfer, Gott!

In den verschiedenen Sprachen der Menschen wird er/sie(?) natürlich auch noch ganz anders genannt und völlig unterschiedlich verehrt, aber eigentlich meinen alle rund um den Erdball doch immer nur diesen einen *Schöpfer, Künstler und Erfinder von allem, was existiert*.

Ich bin übrigens als dein 'innerer Helfer' und dein Gewissen einer seiner unzähligen unsichtbaren Diener und *Übermittler seiner göttlichen Sichtweisen* - falls du das noch nicht begriffen haben solltest,' fügt dein 'Helfer' weise lächelnd hinzu.

'Nicht vor mir musst du deshalb jeweils geradestehen und dich für deine Handlungen im eigenen 'Ich'-Revier ver-antwort-en können, sondern vor meinem 'Chef', vor seiner Majestät, Gott persönlich!'

Du bist echt sprachlos und staunst deinen 'Helfer' wieder mal nur an, wie er da so gelassen und strahlend vor dir sitzt.

Dein 'innerer Helfer' kann dir also in deiner Seelenwelt zwar jederzeit sagen oder zeigen, was für dich richtig wäre und wie du dich entscheiden solltest - wie ein Wegweiser eben -, aber geradestehen musst du sichtlich *immer* vor deinem Ur-Erfinder, vor dem unfassbar gewaltigen Schöpfer-Gott des gesamten Universums. Das ist natürlich schon beeindruckend!

'Doch,' fährt dein 'Helfer' jetzt in seinen Ausführungen fort, 'vielleicht wolltest du ja gar nichts mehr mit Religion zu tun haben, mein/e liebe/r _____, weil es für dich dabei eher um Kinderkram geht, für den du dich schon zu alt fühlst. Aber hier - in deiner Seelenlandschaft - wirst du an diesem grandiosen Gott nicht vorbeikommen können.

Eigentlich ist dies auch logisch, denn ohne diesen mächtigen Erfinder des gesamten Universums würde ja gar nichts existieren - weder du, noch deine Seelenlandschaft, noch deine Eltern und Kollegen, noch andere Menschen oder Tiere oder Bäume oder Berge oder sonst irgendetwas im Universum. Ohne Gott gäbe es *überhaupt nichts*...!

Als winziger Teil des riesigen Universum-Kunstwerkes bist du also ein *Geschöpf* dieses wunderbaren *Schöpfers*.

So ist es natürlich schon naheliegend, dass du das, was du mit deinem *geschenkt erhaltenen* Körper und deinem persönlichen 'Ich'-Revier machst, auch vor deinem unendlich mächtigen Erfinder ver-antwort-en musst. Das kann die Hausaufgaben betreffen oder Prüfungsnoten, aber auch deine persönlichen Sachen, dein Verhalten ändern gegenüber, deine Gesundheit oder sogar deine Gedanken.

Obwohl Gott dich völlig frei lässt und du einfach die Folgen deiner Handlungen selber tragen musst, möchte er als dein Erfinder aber jeweils trotzdem gerne wissen, *warum* du als sein Geschöpf irgendetwas machst oder eben nicht machst. Das liegt an seinem grossen Interesse, das er an dir hat!

Du kannst dir zwar fast nicht vorstellen, dass sich dieser grossartige 'Schöpfer-von-allem' für dich kleines Menschlein interessiert, doch vor Freude hierüber breitet sich ein wohliges Gefühl in dir aus.

Doch dann überlegst du auf einmal zaghaft in dir drin:

'Aber was ist, wenn ich mal keine gute Begründung für mein Verhalten im eigenen 'Ich'-Revier habe? Wenn 'es' - also mein 'Schatten' - einfach etwas mit mir macht und ich mir oder ändern damit Schaden zufüge? Dadurch verletze ich ja mein eigenes 'Ich'-Revier oder irgendein anderes Revier und

vergreife mich damit folglich an den wunderbaren *Geschenken*, die wir Menschen von Gott erhalten haben...

So vor meinen Schöpfer hinstehen zu müssen, um ihm mein unüberlegtes Tun zu erklären, könnte schrecklich sein...'

Doch dein 'Helfer' reagiert augenblicklich auf deine stumme Befürchtung und sagt freundlich zu dir:

'Angst zu haben brauchst du überhaupt nicht, mein/e liebe/r _____, denn Gott hat dich ja als winziges Einzelwesen in seinem riesigen Schöpfungskunstwerk unbedingt *haben wollen* - sonst hätte er dich garantiert nicht persönlich ins Leben gerufen!

Dein Erfinder scheint dich also über alle Massen zu lieben und möchte nur das Beste für dich. Das siehst du übrigens ja auch daran, dass er dir *mich* als 'inneren Helfer' zur Seite gestellt hat, damit ich dir alles beibringen kann, was du wissen musst, bis es dir irgendwann nur noch gut geht.

Die schmerzhaften *Schuldgefühle*, die du ab und zu in dir drin wahrnimmst, wenn du dich nicht nach deinem Revierregel-Kompass richtest, sollen dir nur eine *Hilfe* sein, zu erkennen, was Gott von dir möchte und was nicht.

Darum schlage ich dir als dein 'Helfer' vor, dass du von jetzt an *Entscheidungen* immer zuerst kurz *mit Gott besprichst*. Frag ihn in deinem Innern einfach ganz direkt, was er von deinen Überlegungen hält und ob er das gut findet, was du gerade tun oder nicht tun möchtest. Er wird dich jedenfalls garantiert hören können und dir auch augenblicklich antworten - lautlos in dir drin -, so dass dir sofort klar werden wird, was er dazu meint.

Eine solche Rücksprache haben ja auch die Ritter von damals immer wieder mit ihrem König oder ihrer Königin gehalten, um auf diese Weise sicher zu sein, dass sie auch wirklich im Sinn ihrer Majestät handelten. Immerhin mussten sie nachher ja auch alles vor dem König oder der Königin verantworten können, was sie getan hatten. Darum nannte man sie offiziell 'Ritter seiner/ihrer Majestät'!

Du nun bist durch den Ritterschlag im Grunde genommen ebenfalls zu einem *Ritter seiner Majestät* geworden, aber eben nicht einfach von einem menschlichen König, sondern *von Gott* selber!

Da ist es doch nur klug, wenn auch du von jetzt an jede deiner Entscheidungen - egal ob es um 'Ich'-, 'Du'-, 'Wir'- oder 'Ihr'-Reviere geht - zuerst mit Gott genau anschaut, um seine Meinung als Schöpfer dazu zu hören, bevor du als sein Geschöpf ja auch unweigerlich *in seinem Namen* handeln wirst.

So bist du jedenfalls stets auf der sicheren Seite und weißt, dass du als Gottes persönlicher Ritter problemlos *alles* vor ihm ver-antwort-en und dafür geradestehen kannst, ohne dich auch nur das kleinste Bisschen schuldig fühlen zu müssen.

Und *das* ist bestimmt das herrlichste Lebensgefühl, das es überhaupt gibt!', schwärmt dein 'Helfer' und strahlt erneut übers ganze Gesicht. 'Denn wenn du für *alles*, was du täglich aussprichst und tust, von Gott ein 'O.k.' erhalten hast, so wird es dir und allen um dich herum garantiert nicht mehr nur gut gehen, sondern sogar *sehr gut*!

Hiermit ist deine Helden-Ausbildung nun abgeschlossen, liebe/r Ritter/in _____!'

Denn mit Hilfe deiner Leittierfähigkeiten, deiner inneren Stärke und dank dem Revierregelkompass wirst du jetzt fähig sein, als verantwortungsvoller Ritter im Auftrag seiner Majestät dieses Wissen in deinem ganz gewöhnlichen Leben anzuwenden.

Aber auch ich, dein 'innerer Helfer', bleibe im Alltag natürlich weiterhin ständig in deiner Nähe und du kannst mich wie immer herrufen, wenn du eine Frage hast oder meine Hilfe benötigst. Stets zu Ihren Diensten, Ritter/in _____!'

Auf einmal befindest du dich wieder in deinem eigenen Zimmer/Schulzimmer/Gruppenraum. Beeindruckt lässt du dir den heutigen Teil deiner Ausbildung nochmals in Ruhe durch den Kopf gehen, denn solche Weisheiten hört man ja nicht alle Tage, nicht wahr?

Diesmal wirst du aber kein Bild für dein Forschungsreise-Buch machen wie sonst, sondern du *malst* einfach die *Vorlage* für deinen *Revierregel-Kompass aus* (am Ende dieses Kapitels).

Wähle dazu die folgenden Farben, weil sie symbolisch einfach am besten passen:

für den 'Ich'-Kreis *rot*, für das 'Du'-Feld *blau* und für die 'Wir'- und 'Ihr'-Felder *grün*. Male sie mit Farbstiften *nur leicht* aus, damit man die mit Filzstiften nachgefahrenen Pfeile und Fragezeichen (*gleiche* Farbe wie das 'anfragende' Revier) besser sehen kann.

Auch die Menschenfiguren und die grossen Worte 'Ich', 'Du', 'Wir' und 'Ihr' kannst du so mit passender Filzstiftfarbe hervorheben. Den Rest des Geschriebenen lässt du hingegen am besten schwarz, damit alles gut lesbar bleibt.

Danach schneidest du den bemalten Kompass und den Zeiger aus und verstärkst beides mit Karton und durchsichtiger Folie oder laminierst die zwei Dinge (ev. mit elterlicher Hilfe oder in der Klasse/Gruppe unter Anleitung des Lehrers/Kursleiters).

Und nun stichst du mit einer Ahle durchs Zentrum der Kompass-Scheibe *und* durch den Zeiger ein kleines Loch, steckst eine Musterklammer hindurch und drückst sie auf der Rückseite auseinander, bis der Zeiger sich leicht drehen lässt...

Jetzt ist dein Revierregel-Kompass bereit zum Gebrauch! Super!

Wenn du mal Zeit hast, darfst du auch noch die Kompass-Skizze in Kapitel 10 genauso ausmalen, damit du selbst noch nach Jahren dort nachsehen kannst, wie ein Revierregel-Kompass genau aussieht.

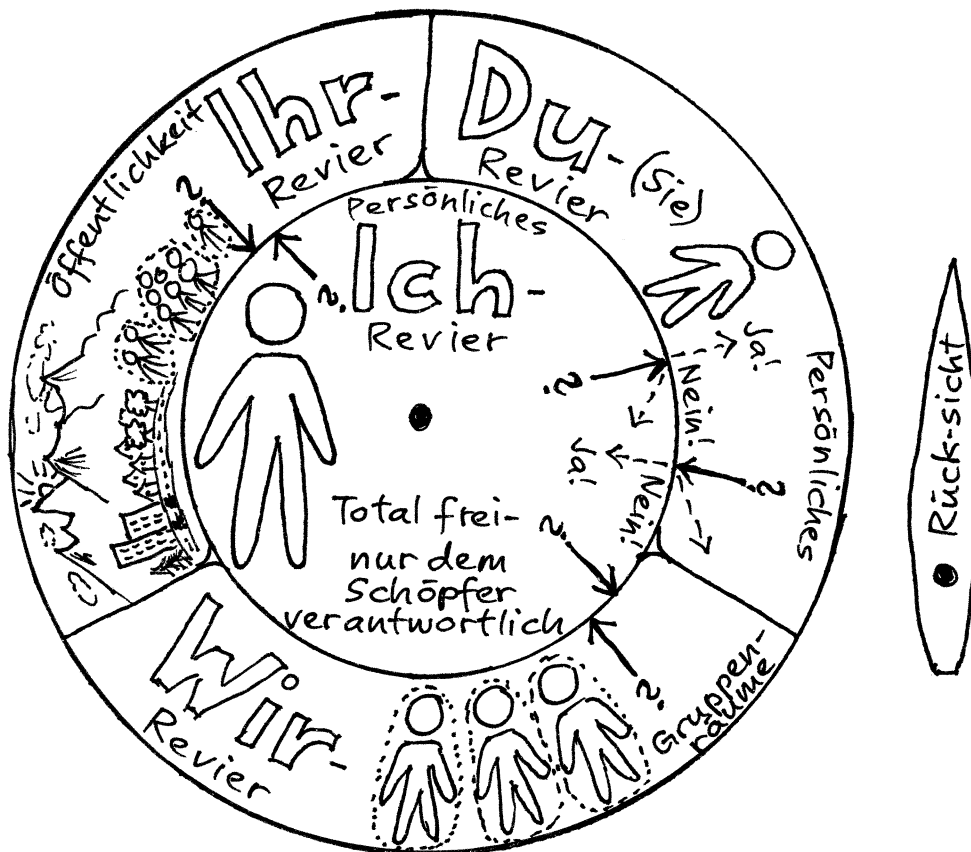
Doch im Moment solltest du wieder mal eine Pause einlegen, um dich in deinem 'Ich'-Revier nicht selber zu *über*-fordern und dadurch deine eigenen Grenzen zu verletzen...

Aber hinterher kannst du im Alltag deinen Revierregel-Kompass immer mal wieder hervornehmen, wenn du *unsicher* bist, ob du mit einer Entscheidung nächstens irgendwelche Reviergrenzen verletzen würdest oder ob du damit gar niemandem etwas zuleide tust.

Gute Unterhaltung jedenfalls beim *Rück-sicht-nehmen* - auch auf dich selber!

Revierregel-Kompass

(Vorlage zum Ausmalen, Ausschneiden, Verstärken, Überkleben, Laminieren, Fertigbasteln)



Teil 3 - Selbststeuerungs- und Verantwortungstraining

12. Heldenhaft

Hallo, liebe/r Ritter/in _____!

Du hast nun deine Seelenlandschaft schon am Tag und gegen Abend durchstreift. Dabei hast du gelernt, welche Seelenfigur in dir drin für was genau zuständig ist und worauf man bei wem besonders achten muss. Und danach bist du mit deinem 'bewussten Ich' bei deinem 'inneren Helfer' sogar noch in eine Heldenausbildung gegangen, so dass du unterdessen bestimmt auch in etwas schwierigeren Alltagssituationen klug und eben ritterlich heldenhaft reagieren kannst.

Du weißt ja jetzt, dass dein 'seelischer Schatten' ein unterhaltsamer, origineller Kollege ist, mit dem du viel Spass haben und herrlich herumtoben oder faulenzen kannst. Doch da er als Unterbewusstsein-Wesen stets einfach drauflos macht, was ihm gerade in den Sinn kommt, solltest du dich *nicht* gedankenlos von ihm *mitreißen lassen*.

Ab und zu kann das zwar schon lustig und auch ganz sinnvoll sein, aber du solltest vorher immer *kurz innehalten und überlegen*, ob es im Moment gut ist, auf ihn zu hören, mit ihm 'die Sau rauszulassen' oder mit ihm zusammen auszuruhen - oder ob er dich nur gerade aus lauter Übermut, Faulheit, Angst oder Wut in eine unangenehme oder gar gefährliche Situation mit hineinziehen würde...

Vergiss nicht! *Er* wird dabei keinerlei Schmerzen erleiden müssen, auch wenn er als dein 'Schatten' mal wie ein Pferd vor Schreck blindlings davonrast, wie ein tänzelnder Clown von einem hohen Brückengeländer fällt oder sich wie ein wütender Tiger in einen Kampf stürzt. Er ist ja nur ein 'Schatten' - also ein

Wesen aus 'weniger Licht' - und kann sich somit gar nicht richtig verletzen!

Aber dein 'Ich' bist ja *du selber* und *du* wirst es seelisch ganz real fühlen müssen, wenn du dich ohne zu überlegen auf all die dunklen, unbewussten Gefühlsduseleien und Ideen deines Schattens einlässt.

Natürlich ist es herrlich, zwischendurch mit ihm durch die Abendlandschaft deines Unterbewusstseins zu ziehen, mit ihm 'abzuhängen', kreativ zu sein oder zu blödeln. Doch *du* könntest dir als 'bewusstes Ich' dabei auch leicht schreckliche seelische Wunden zuziehen, wenn *du* etwa aus Versehen mit deinem Schatten zusammen irgendwo abstürzest oder wenn nur *du* von andern Leuten für *euren gemeinsamen* Übermut oder für *euer gemeinsames* Ausflippen bestraft wirst...!

Es ist also enorm wichtig, dass du deinen 'Schatten' sinnvoll im Griff hast - und nicht er dich!

Nur wenn du mit deinem 'bewussten Ich' döstest oder schläfst, darf er in deinen Träumen mit deinem 'Helfer' zusammen völlig frei durch dein Unbewusstes streifen.

Doch in den *Wachzeiten* des Tages bist *du* als 'bewusstes Ich' die Hauptperson deiner Seele und trägst als heldenhafter, leittierfähiger Ritter alle Ver-antwort-ung für dein/euer Handeln. Das heisst, *du* solltest für alles, worauf du dich zusammen mit deinem 'Schatten' einlässt, auch jederzeit vor dem wunderbaren Schöpfer des gesamten Universums geradestehen können, ohne dich schuldig fühlen zu müssen.

Aber du bist ja auch gar *nicht verpflichtet*, ständig bei allem *mitzumachen*, was dir dein 'Schatten' mal aus Übermut, Unsicherheit oder Angst vorschlägt. Denn *du* bist es nämlich, der als 'bewusstes Ich' letztendlich in dir drin *entscheidet*, was du tust und was nicht - das ist ja deine Rolle als 'Ich'!

Dein 'Schatten' hat also eigentlich absolut *keine Macht über dich*, wie du dich vielleicht manchmal herauszureden versuchst. Er ist nur dein dunkleres Abbild, eben der un(ter)bewusste

Stimmungs-'Schatten' hinter deinem 'bewussten Ich'. Also *kann er immer nur das tun, was du ihm erlaubst*. Vergiss das nicht!

Natürlich wird er dich schon ab und zu überreden wollen, auf jemanden loszugehen, der ihm gerade Angst macht, oder sich an jemandem zu rächen oder jemandem einen gemeinen Streich zu spielen. Denn dein 'Schatten' sieht als unbewusstes Wesen ja nicht besonders gut und übersieht deshalb leicht die fremden Reviergrenzen, wodurch er dich nicht selten dazu verleitet, andere wütend zu machen...

Oder dein 'Schatten' jammert etwa aus seiner momentanen Stimmung oder Laune heraus, er habe im Moment gerade keine Lust zu arbeiten oder aufzuräumen, keine Lust zu wandern, keine Lust, sich Mühe zu geben, keine Lust, die Hausaufgaben zu erledigen usw.

Doch all das heisst noch lange nicht, dass du ihm und seinen Wünschen auch gehorchen müsstest! Im Gegenteil!

Deine Aufgabe als 'bewusstes Ich' ist es ja, jedes Mal zuerst mit deinem 'Helfer' oder Gott zusammen kurz zu *überprüfen*, ob ein Alarmzeichen deines 'Schattens' vielleicht *wirklich* Gefahr für dich/euch beide bedeutet und er damit also ein echt guter, seelischer Wachhund für dich gewesen ist.

In diesem Fall solltest du natürlich auch *wirklich* aufpassen und dich vor dieser Gefahr in Sicherheit bringen oder dir *wirklich* eine Pause gönnen, damit du dich nicht völlig überforderst.

Doch wenn sein Aufjaulen und 'Hypern' wieder einmal nur eines seiner Stimmungs-'Schatten'-Theater darstellt, dann muss dein 'bewusstes Ich' unbedingt *innere Stärke beweisen* und trotz des hysterischen Getues deines 'Schattens' heldenhaft *ruhig bleiben*!

Als *guter, ver-antwort-ungsvoller Chef* kannst du deinem etwas chaotischen 'Schatten' dann freundlich aufzeigen, was wirklich gefährlich ist und was nicht, was andere wütend macht und was nicht, wo sich die verschiedenen unsichtbaren Reviergrenzen befinden und wo er sich frei bewegen kann usw.

Dein 'Schatten' weiss eben nicht von selbst, was gut oder böse, schlecht oder sinnvoll ist, da er ja von Natur aus ein un(ter)bewusster Teil von dir ist und nur einfach drauflos leben, spüren, denken und reagieren kann wie zum Beispiel ein Tier, eine Pflanze oder ein kleines Kind. Deshalb braucht er unbedingt dich als kluges Leittier!

Aber zwischendurch darfst du ihm ohne weiteres in einem passenden Moment auch erlauben, nach Herzenslust zu übertreiben und Spass zu haben, sich kreativ auszutoben oder faul herumzuhängen - einfach so, dass der Revierregel gemäss weder du, noch andere darunter leiden müssen...!

Doch falls dein 'bewusstes Ich' als Leittier auch selber mal nicht so ganz sicher ist, was im Moment *das Richtige* für euch beide wäre, kannst du ja jederzeit deinen 'inneren Helfer' um Rat fragen. Er wird dir sicher sofort beistehen, um dir noch genauer zu zeigen, wie du als Leittier und Ritter seiner göttlichen Majestät in einer bestimmten Situation klug reagieren und mit dem Revierregel-Kompass gute Entscheidungen treffen kannst, so dass es allen wohl ist.

In diesem Zusammenhang wird dir dein 'Helfer' bestimmt auch noch beibringen, deinen 'Schatten' wie einen etwas wilden, aber drolligen Hund *gut zu führen*, damit er dich nicht mehr so oft in Schwierigkeiten bringen kann.

Dazu wirst du von deinem 'inneren Helfer' eine *Leine* bekommen, die nur in deiner Seelenlandschaft sichtbar ist. Und dann wird er dir wie in einer *Hundeschule* beibringen, deinen 'Schatten' sinnvoll zu erziehen:

Immer dann nämlich, wenn du mit deinem 'bewussten Ich' ab jetzt entschlossen *'Halt! Komm her!'* rufst - nur in deiner Vorstellung natürlich -, muss dein 'Schatten' in deinem Inneren nun *sofort* stehen bleiben und zu dir herkommen, damit du ihm die Leine umlegen kannst.

Und falls er dies auch genauso macht, streichelst du ihn jedes Mal und sagst freundlich zu ihm: 'Braver 'Schatten'! Toll hast du das gemacht.'

Aber wenn er es anfangs noch nicht immer schafft, auf dich zu hören, so solltest du trotzdem nicht mit ihm schimpfen, sondern nur aufmunternd zu ihm sagen: 'Wir versuchen es doch einfach gleich nochmals...!'

So *zähmst* du deinen 'Schatten' auf gute Art und er wird diese 'Dressur' sogar richtig mögen, da ihm das Ganze eher wie ein *Spiel* vorkommen wird. Und ausserdem gibst du ihm dadurch ja auch *Sicherheit*, denn er wird spüren, dass du es gut mit ihm meinst und dass du ihn auf diese Weise nur vor seinem eigenen schädlichen Übertreiben bewahrst.

Deshalb wird er sich bestimmt bald an deinen 'Halt!-Kommher!'-Ruf gewöhnen und dir in deiner Seele mit der Zeit selbst in einem gefährlichen Moment ganz *automatisch gehorchen*, zu dir herkommen und sich von dir an die Leine nehmen lassen.

Du darfst deinen 'Schatten' jedoch *nie* aus Spass hereinlegen oder ihm sonst etwas zuleide tun. Denn er kann dich ja nur als seinen Chef annehmen, wenn er dir jederzeit voll und ganz *vertrauen* kann. Auch willst du deinen 'Schatten' ja bestimmt *nicht* sinnlos unterdrücken oder ihn auch *nicht* dauernd festgebunden halten, denn er braucht seine *Freiheit* unbedingt, um in deiner Seele nicht etwa krank zu werden.

Aber in brenzligen Situationen ist es eben wichtig, dass dein 'Schatten' dein 'Ich' nicht vor lauter Aufregung noch weiter in ein Schlamassel hineintreibt, sondern dass er *auf dich hört* und dir gewohnheitsmässig blitzartig *gehört*. Nur an der Leine wirst du ihn nämlich echt heldenhaft durch schwierige Situationen hindurchführen können - wie ein kluger Ritter sein Pferd -, ohne dass sich jemand wegen ihm verletzt fühlen muss.

Es kann zwar schon sein, dass dein 'Schatten' dann noch eine Weile an seiner Leine herumzerrt und wild 'bellt', 'schnaubt' oder 'brüllt', während du ihn in deinem Inneren entschlossen festhältst. Doch bald schon wird er sich wieder beruhigen, wenn du ihm freundlich zuredest, so dass du ihn hinterher problemlos von neuem freilassen kannst.

Aber all dies braucht natürlich ein bisschen Übung! Dein 'Schatten' ist ja wie ein wildes Tier, das nicht gewohnt ist, sich in unserer äusseren Alltagswelt *angepasst zu benehmen*, denn er kommt ja aus deinem nachtdunklen Un(ter)bewusstsein, wo diese Fähigkeit gar nicht nötig ist.

Doch da er trotzdem sehr gerne mit deinem 'bewussten Ich' zusammen den Tag in deiner Seele verbringen möchte, so muss er halt lernen, wie man sich im Bereich des hellen Bewusstseins benimmt, ohne dich mit seiner natürlichen Masslosigkeit im äusseren Leben ständig in Schwierigkeiten zu bringen.

Aus diesem Grund ist dein 'Schatten' eigentlich auch richtig froh, wenn du mit ihm bewusst *trainierst*, sich auf deinen 'Halt!-Komm-her!'-Ruf hin sofort von dir an die Leine nehmen zu lassen. Du hilfst ihm so nämlich, nicht mehr wegen jeder Kleinigkeit gleich auszurasen, mit dir zusammen auf jemanden loszugehen, jeder Anstrengung auszuweichen oder vor Angst wegzulaufen...

Also habt ihr am Ende ja *beide* etwas davon, wenn du als echter Held und Ritter seiner Majestät deinen 'Schatten' *leittierklug und verantwortungsvoll führen* lernst!

Stell dir also jetzt mal irgendeine ganz bestimmte Situation aus deinem eigenen Alltag vor, die dir und deinen Mitmenschen in letzter Zeit das Leben schwer gemacht hat...

Wenn du dir diese Situation nun nochmals in aller Ruhe genau ansiehst, so wirst du bemerken, dass es dabei garantiert *dein 'Schatten'* war, der aus seiner aktuellen Stimmung heraus oder in seiner Funktion als Wachhund/Alarmgeber wieder einmal *blindlings reagiert* hat.

Es kann ohne weiteres sein, dass du da auch wirklich in echter Gefahr warst und er dich nur etwas zu lautstark oder sonst wie übertrieben darauf aufmerksam machen wollte. Falls das so

gewesen ist, solltest du ihn keineswegs dafür tadeln, sondern dich vielmehr für seinen Hinweis bei ihm bedanken - in deiner Vorstellung natürlich!

Es ist aber natürlich auch leicht möglich, dass dein 'Schatten' durch sein Aufjaulen ein bestehendes Problem nur noch schlimmer gemacht hat oder dass vielleicht überhaupt keine Gefahr für dich bestanden hat und er dies nur glaubte...

Aber du weißt ja unterdessen, dass er das nicht aus Bosheit macht und auch nicht aus Dummheit. Du selber hattest in jener Situation nur noch keine Ahnung, dass du deinen 'seelischen Schatten' mit deinem 'bewussten Ich' hättest zurückpfeifen können, um ihn an die unsichtbare Leine zu nehmen, bevor er ausgerastet ist, nicht wahr?

Doch jetzt bist du ja daran, genau dies zu lernen! Und dein 'Helfer' wird dich sicher gerne mit allen möglichen guten Tipps dabei unterstützen - du musst jeweils nur auf die Idee kommen, ihn danach zu fragen!

Mit der Zeit wirst du auf diese Weise durchs Üben und Trainieren mit deinem 'Schatten' so viel *innere Stärke* und *natürliche Autorität* entwickeln, dass dein 'Halt!-Komm-her!'-Ruf auch in einer so schwierigen Situation, wie du sie dir vorgestellt hast, klar und entschlossen rüberkommt und dein 'Schatten' gar nicht mehr anders kann, als dir zu gehorchen und sich an der Leine langsam wieder zu beruhigen.

Statt wie früher in solchen Alltagssituationen übertrieben und schädlich zu reagieren, wird es deinem 'bewussten Ich' - dank deinem nun gut geführten 'Schatten' in dir drin - bestimmt bald einmal gelingen, auch bei Schwierigkeiten cool und *selbstsicher* zu bleiben und *in Ruhe zu überlegen*, was du tun könntest.

Die andern Menschen um dich herum werden vielleicht staunen, wenn du auf einmal gar nicht mehr ausflippst, wütend wirst, herumschreist, jammerst oder beleidigt davonläufst wie bisher, sondern *ruhig bleibst* wie ein starker, eindrücklicher Held aus irgendeiner Geschichte!

Dass deine innere Stärke von deinem 'Helfer' und deinem leittierklugen, ritterlich verantwortungsvollen Leinen-Training mit deinem 'seelischen Schatten' herkommt, wird dabei aber von aussen sicher keiner bemerken können.

Damit dir diese Reaktionsänderung hin zu *echt heldenhaftem Verhalten* jedoch wirklich gelingen wird, solltest du nächstens deinen 'Helfer' mal fragen, ob er deinem 'bewussten Ich' nicht auch noch jenen wunderbaren, schimmernden *Schutzmantel* umlegen könnte, den es nur in deiner Seelenlandschaft gibt und der dich *unverwundbar* machen kann wie einen richtigen Helden.

Ja doch, du hast richtig gelesen! Für deinen 'Helfer' ist es eine Kleinigkeit, dir in deiner Seelenlandschaft einen solchen Unverwundbarkeitsmantel zu schenken. *Bitte* ihn nur freundlich darum! Du wirst staunen, wie wundervoll er wirkt, auch wenn nur du ihn sehen kannst.

Zwar wirst du den *Schmerz* in dir drin *weiterhin spüren müssen*, wenn dich jemand anpöbelt, auslacht, 'links liegen lässt' oder vorwurfsvoll an dir 'herummeckert'. Doch solche psychischen Revierverletzungen werden dich nicht mehr kaputtmachen oder verletzen können, denn von deinem fast unsichtbaren, federleichten, schimmernden Kapuzenmantel wird alles einfach *abprallen* - als würdest du von Kopf bis Fuss eine unzerstörbare Ritterrüstung tragen. Seelisch macht dich dieser Schutzmantel also echt unverwundbar!

Und folglich wird sich dein 'bewusstes Ich' in solch schlimmen Situationen auch gar *nicht mehr so leicht angegriffen fühlen*. Es wird sogar innerlich dermassen ruhig bleiben können, dass du weiter klar denken und dich *selbstbewusst*, aber *wortlos* in ruhigem Schritt mit deinem 'Schatten' zusammen in Sicherheit bringen kannst.

Du brauchst also gar nicht mehr zuzuschlagen, zu schimpfen, zu weinen, feige mitzumachen oder dich plagen zu lassen, sondern ziehst dich von jetzt an als mutiger Held einfach in dein persönliches Revier zurück, schaut gar nicht mehr hin, gehst

auf Abstand, holst dir vielleicht auch Hilfe und *lässt* jedenfalls die Angreifer, Mobber, Machos/Tussies, Verführer, Reklamierer und anderen Reviergrenzverletzer *einfach stehen*.

So wird es ihnen garantiert bald einmal schlichtweg *verleiden*, dich weiter zu bedrängen, zu verhöhnen, dich unter Druck zu setzen oder ungerecht zu behandeln...

Du siehst also, es hängt alles davon ab, dass dein 'bewusstes Ich' in dir drin *ein kluger, ruhiger Chef bleiben kann* und sich nicht mehr von einer momentanen Stimmung oder der Wut deines 'Schattens' mitreißen lässt, bis sich jedes Problem nur noch vergrößert.

Doch dazu bist du nun ja auch prima *ausgerüstet*: Du besitzt dank deinem 'inneren Helfer' einen Unverwundbarkeitsmantel, kennst die vier Leittier-Fähigkeiten, orientierst dich anhand des Revierregel-Kompasses, hast schon viel innere Stärke entwickelt und wirst in nächster Zeit noch mit deinem 'Schatten' bewusst die Hundeschule absolvieren, bis er dir auch in schwierigen Momenten gehorcht und du als Ritter seiner Majestät jederzeit für euer gemeinsames Verhalten die volle Ver-antwort-ung übernehmen kannst...

Da du also unterdessen genau weißt, wie deine inneren Seelenfiguren bei Problemen *sinnvoller reagieren* können als bisher, geht es für dich jetzt darum, deine vorher ausgewählte Situation in deiner Vorstellung mal *ganz neu durchzuspielen*.

Wie würde die *Situation von damals* denn wohl *ablaufen*, da dein 'Ich' in dir drin ja neuerdings durch den Schutzmantel unverwundbar ist und du deshalb mit deinem 'Schatten' an der Leine heldenhaft ruhig bleiben könntest? Und zudem würde dein 'Helfer' dir sicher auch noch gute Tipps geben, wie du mit deinen neuen Hilfsmitteln ausgerüstet völlig anders vorgehen oder reagieren könntest - falls du überhaupt auf die Idee kommst, ihn zu fragen...

Und *wie würden* wohl *deine Mitmenschen*, die an dieser Situation damals beteiligt waren, nun von aussen her auf dein

ganz neues, leittierkluges, Reviere beachtendes, ritterlich verantwortungsvolles und friedliches Verhalten *reagieren*? Stell dir das alles einmal ganz genau vor...!

Wenn du beinahe vor dir sehen kannst, was alle Beteiligten (Kollegen, Lehrer, Eltern, Geschwister, Verwandte, Mitarbeiter, Nachbarn, Unbekannte und du selber) neuerdings *denken, fühlen oder sagen* würden, kannst du die gesamte Situation wieder einmal wie eine *Comic-Szene* mit Denk-, Fühl- und Sprechblasen auf ein Blatt Papier aufzeichnen.

Dabei malst du dir selber als wirklicher Person (gross genug!) einfach noch *deine drei unsichtbaren Seelenfiguren* irgendwo in den Körper hinein, damit man auf dem Bild auch sehen kann, was *sie* unsichtbar und unhörbar *in dir drin* während dieser frei erfundenen Situation sprechen, fühlen und überlegen würden...

Toll! Dein Comic ist dir echt gelungen! Mit dieser Zeichnung hast du dir jetzt nämlich gleich selbst eine *genaue Anleitung* gemacht, wie du das nächste Mal in einer solchen Situation von innen heraus *neu reagieren* kannst, ohne dass sie für euch alle zu einem Problem werden muss wie früher.

Betrachte dieses Bild deshalb auch in den nächsten Tagen immer mal wieder ganz bewusst und *spiele den ganzen Ablauf in Gedanken x-mal durch*, bis sich deine alte Reaktionsweise langsam auflöst und dir *nur noch diese neue, bessere, friedlich ruhige Reaktion in den Sinn kommt*.

Von da an wirst du fähig sein, auch in einer ähnlichen, real passierenden Alltagssituation so gelassen, cool und heldenhaft auf andere Kinder oder Erwachsene zu reagieren, wie du es mit deinem 'Ich', deinem 'Schatten' und deinem 'Helfer' eben schon tagelang *in der Vorstellung eintrainiert* hast.

Versuch es nur! Es wird dir sicher gelingen, denn wenn du dein Un(ter)bewusstsein mit einer neuen, klügeren, friedlicheren Reaktion *umprogrammierst*, kannst du dich darauf verlassen, dass sie - wie vorher das schädliche Verhalten - ganz *automatisch* in deiner Seele abgespult wird und mit der Zeit zu einer *hilfreichen Gewohnheit* wird.

Und siehe da! Dein altes Problem wird sich auf diese Weise in Luft auflösen und dies alles nur dank deinem neuerdings gut erzogenen 'Schatten' und deinem vom 'Helfer' gestärkten, echt heldenhaften 'bewussten Ich'.
Herzliche Gratulation!

Die Forschungsreise durch deine Seele wird sich also für dich und deine Mitmenschen ganz sicher lohnen, denn es wird allen dann viel, viel besser gehen als bisher, du wirst sehen...!

Und wie du es schaffst, am Morgen jeweils rechtzeitig aufzustehen, um in die Schule zu gehen - wie es im Vorwort beschrieben ist -, kannst du jetzt bestimmt problemlos selber erklären, nicht wahr?

Nun weißt du nämlich, dass es dein 'seelischer Schatten' ist, der nicht immer in Stimmung ist, etwas zu leisten oder eben aufzustehen. Doch sobald dein '*bewusstes Ich*' deinen '*Helfer*' herruft und seinen Rat dann auch befolgt, wird es dir sicher augenblicklich gelingen, deinen un(ter)bewussten '*Schatten*' in der Vorstellung an die Leine zu nehmen, ihn aufzumuntern und ihn eventuell fürs Morgenessen, die Turnstunde, die Pause, etwas Kreatives, ein Hobby, eine Abendunterhaltung usw. zu begeistern, um ihn und dein 'Ich' so trotzdem noch rechtzeitig aus dem Bett zu bringen - ganz einfach!

Alles Gute nun auf der spannenden Weiterreise durch deine Seele - dein Leben lang! Viele Grüße auch an deine inneren Kollegen...!

Diese Forschungsreise basiert auf der **Beziehungsmethode** 'natürlich begleiten' und veranschaulicht ganz praktisch den Bereich 'Innenwelt'.

www.natuerlich-begleiten.ch

Rechtliches

natürlich begleiten ist meine ganz persönliche, neu komponierte Quintessenz aus mehreren, bereits vorhandenen Weltbildern und den eigenen Überlegungen und Schlussfolgerungen dazu.

Wer sich auch für **die ursprünglichen Sichtweisen der Autoren* und anderer Urheber*** interessiert, die mich inspiriert haben, der findet zu den angesprochenen Themen im Internet Namen, Veröffentlichungen, Buchtitel, Verlage, Fachbereiche**, Philosophien, Biographien, Fernsehsendungen, Ausbildungsmöglichkeiten, Adressen und Weiterführendes.

***Autoren/Urheber:** Christa Meves, Ernst Aeppli, Carl Gustav Jung, Verena Kast, Hanscarl Leuner, Walter Odermatt, Elisabeth Lukas, Jesus/NT, Ross Campbell, Mircea Eliade, Florianne Koechlin, Fred Rai, Thomas Gordon, Oliver Sacks, Pierre Teilard de Chardin, Chiara Lubich, Joyce Meyer, Walter Nigg, Frans de Waal, Hans-Peter Dürr, Joachim Bauer, Anselm Grün, Monika Renz, Gott (Erfinder von allem, was ist) und viele weitere.

****Fachbereiche:** 'Erziehung', 'Psychologie', 'Beziehungsformen', 'Wahrnehmung', 'Lebensgeschichten', 'Alltagsleben/heute/früher/weltweit', 'angewandte Forschung', 'Entwicklungen', 'Natur/Biologie/Physik/Chemie/Astronomie', 'Weltbilder', 'Religionen', 'Gottvertrauen/Katechese', 'Träume/Symbolik/Märchen' usw.

© 2024 worldwide free -
but only unchanged!

**Darf weltweit frei kopiert, übersetzt, gedruckt, verteilt, verkauft, gelehrt und ins Internet gestellt werden -
aber nur unverändert!**

Übereinstimmungen von Namen oder Umständen mit denjenigen von lebenden Personen sind nicht beabsichtigt, doch wo es um so viele Menschen und ihren ganz gewöhnlichen Alltag geht, sind solche Zufälle halt möglich.

Meine Person, mein Umfeld, meine Verwandten und mein Schreibstil sind nicht von Belang und gehören nicht in öffentliche Diskussionen (Revierregel*** beachten!). Es geht nur um den Inhalt und die Aussagen der Texte, die man für sich nützen oder ignorieren kann.

Revierregel*: Jeder Mensch (jedes Lebewesen) ist in seinem persönlichen Revier völlig frei, darf jedoch nicht ungefragt in ein anderes Revier eindringen.**

Wenn sich *alle* von klein auf daran halten, geniesst *jeder* Einzelne tagein, tagaus ein Höchstmass an persönlicher Freiheit und ist in seinem eigenen, unsichtbaren Revier (Körperbereich, private Gegenstände, Kleider, Sitzplatz, Schlafplatz, Hörbereich, Gedanken, Ansichten usw.) erst noch vor Angriffen von aussen sicher.

Als Gegenleistung ist man gerne bereit, auch auf die persönlichen Reviere der Mitbewesen Rücksicht zu nehmen, um nicht aus Versehen deren Reviergrenzen zu verletzen, was sie garantiert wütend machen würde.

Jeder hat aber jederzeit auch die Möglichkeit, sein Gegenüber freundlich zu *fragen*, ob das fremde Revier betreten werden dürfe, um etwas gemeinsam zu machen. Bei einem 'Ja' ist alles klar und die Beziehung kann im Gemeinschaftsrevier gepflegt werden. Doch auch ein 'Nein' muss akzeptiert werden und man muss sich sofort ins eigene Revier zurückziehen.

Wer dennoch die Reviergrenzen seiner Mitmenschen verletzt, wird darauf aufmerksam gemacht oder abrupt festgehalten, bis er begreift, dass jede Grenzverletzung - sowohl bei privaten, wie bei öffentlichen Revieren - nur unnötig Streit und Probleme auslöst und die Einhaltung der Revierregel ja auch dem Betreffenden selber zugute kommen wird...

Man kann sich also stets auf diese einfache Regel berufen und sich mit seinen Mitmenschen von Fall zu Fall absprechen, diskutieren, Lösungen suchen und sich auf gute Art arrangieren, so dass es am Ende jedem wohl ist. Auf diese Weise entsteht dank der Revierregel überall ganz beiläufig *echter, dauerhafter Friede!*

Abgeleitet ist diese einfache Revierregel von der über 6000 Jahre alten '**Goldenen Regel**': '**Was du nicht willst, das man dir tu', das füg' auch keinem andern zu!**' oder anders formuliert:

'Behandle die andern Menschen so, wie du von ihnen behandelt werden möchtest!' Das heisst: Nimm Rücksicht, denn du möchtest auch, dass man auf dich Rücksicht nimmt! Greife niemanden an, denn du willst auch nicht angegriffen werden usw.

Und auch das jüdische Gesetz, **das dreifache Liebesgebot**, welches Jesus vor 2000 Jahren als das einzig wichtige Gesetz bezeichnete, geht von derselben Vorstellung aus, dass *jeder* Mensch Achtung, Rücksicht, ja Liebe verdient, aber diese auch jedem anderen entgegenbringen soll - auch Gott, der uns haben wollte: 'Liebe Gott... und deinen Nächsten wie (und) dich selbst!'

Wer sich an diese '**GoldeneRegel-Liebesgebot-Revierregel**' hält, hört im Grunde genommen einfach auf sein menschlich natürliches Ur-Gewissen und braucht gar keine weiteren Gesetze. Denn diese eine Regel ist überall und jederzeit anwendbar und schafft augenblicklich klare, gerechte, liebesorientierte, friedliche Verhältnisse.

Über mich

Schon als Kind habe ich mir fröhlich und arglos nie etwas anderes gewünscht, als mit allen um mich herum einfach in Frieden zu leben, einmal Kinder haben zu dürfen, andern bei Problemen helfen zu können, Zeit zum Schreiben zu finden und nebenbei so viel wie möglich über die Welt, das Leben und die Menschen erfahren und lernen zu dürfen.

Und so unglaublich es klingen mag: All meine Kinderwünsche haben sich auf wunderbare, oft ganz unerwartete Weise im Laufe meines Lebens erfüllt!

Dafür möchte ich allen, die irgendwie dazu beigetragen haben, von Herzen danken: vor allem meinem Mann, unseren Kindern, unseren Familien samt den Verstorbenen, unseren Freunden und Bekannten und all den Unbekannten von unterwegs - und natürlich Gott, unserem Erfinder!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Teil 1 - Kennenlernen des eigenen Inneren.....	5
1. Geheime Landschaft.....	5
2. Verschiedene Wege.....	11
3. Die Hauptperson	15
4. Hilfreich	21
5. Mein Wegweiser	27
6. Unterhaltsamer Kamerad	35
7. Licht und Schatten	41
Teil 2 - Heldenausbildung.....	49
8. Sinnvoll handeln.....	49
9. Heldenmerkmale.....	57
10. Reviere und Grenzen.....	67
11. Orientierungshilfe	79
Teil 3 - Selbststeuerungs- und Verantwortungstraining	91
12. Heldenhaft.....	91
Rechtliches	103
Über mich.....	105
Inhaltsverzeichnis	105