

Forschungsreise durch die eigene Seele 1

**hilfreiches
Selbststeuerungstraining
für Kinder/Jugendliche/Erwachsene
ab 10 Jahren**

Familien- und Schulunterlagen / Grossdruck A4
(Meditatives Vorlesen und Selberlesen,
Gestaltung eines persönlichen Bilderbuches,
Anregung zu tiefsinnigen 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 weissst*, 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 *weissst* 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*, *geföhlt* 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 liebenswürdigen '*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 *unbesiegbar*, 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 Bössigkeiten 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*, *geföhlt* 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, Fantasiévollles, 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 kritzelst 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 - Selbststeuerungstraining

8. Mit vereinten Kräften

Hallo, liebe/r _____!

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. Das wird dir helfen, auch in etwas schwierigeren Alltagssituationen mit deinem 'bewussten Ich' immer öfter wie ein Held zu reagieren.

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', kreativ zu sein oder mit ihm zusammen auszuruhen - oder ob er dich nur aus lauter Übermut, Faulheit, Angst oder Wut gerade 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 eben 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 ganz real fühlen müssen, wenn du dich ohne zu überlegen auf all die dunklen, halbbewussten Gefühlsduseleien deines Schattens einlässt.

Natürlich ist es herrlich, zwischendurch mit ihm durch die Abendlandschaft deines Unterbewusstseins zu ziehen, mit ihm 'abzuhängen' oder auch zu blödeln. Doch *du* könntest dir dabei leicht schreckliche seelische Wunden zuziehen, wenn *du* aus Versehen gemeinsam mit deinem 'Schatten' irgendwo abstürzest ('Schatten' und 'Ich' existieren ja nur zusammen!) oder wenn *du* von anderen Leuten für *euren* Übermut oder für *euer* Ausflippen bestraft wirst...!

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

Nur wenn du mit deinem 'bewussten Ich' döst oder schläfst, darf er in deinen Träumen mit deinem 'Helfer' zusammen frei durch dein total Unbewusstes streifen. Doch in den *Wachzeiten* des Tages bist *du* als 'bewusstes Ich' die Hauptperson deiner Seele und trägst als Held alle Verantwortung für dein/euer Handeln. Denn *du* musst ja auch immer alles selber ausbaden, worauf du dich zusammen mit deinem 'Schatten' einlässt!

Aber im Grunde genommen bist du auch gar *nicht verpflichtet*, bei allem *mitzumachen*, was dir dein 'Schatten' vielleicht mal aus Spass oder Angst vorschlägt. *Du* bist es nämlich, der als 'bewusstes Ich' *entscheidet*, was du letztendlich tust - das ist doch deine Rolle als 'bewusstes Ich'!

Dein 'Schatten' hat also eigentlich absolut *keine Macht über dich!* Er ist ja nur dein dunkleres Abbild, eben der Stimmungsschatten hinter deinem wirklich 'bewussten Ich'. Also *kann er immer nur das tun, was du ihm erlaubst*. Vergiss das nicht!

Natürlich wird er dich ab und zu hysterisch überreden wollen, auf etwas loszugehen, was ihm gerade Angst macht, oder sich an jemandem zu rächen oder jemandem einen gemeinen Streich zu spielen, denn dein 'Schatten' sieht ja nicht so gut als unterbewusstes Wesen.

Oder er jammert, er habe im Moment gerade keine Lust zu arbeiten, keine Lust aufzuräumen, keine Lust zu wandern, keine

Lust, sich Mühe zu geben, keine Lust, die Hausaufgaben zu erledigen usw.

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

Deine Aufgabe als 'bewusstes Ich' ist es vielmehr, jedes Mal zuerst zu *überprüfen*, ob ein Alarmzeichen deines 'Schattens' *wirklich* Gefahr für dich/euch bedeutet und er damit nur ein guter, seelischer Wachhund für dich sein will. Dann solltest du natürlich *wirklich* aufpassen und dich vor der Gefahr in Sicherheit bringen oder dir *wirklich* eine Pause gönnen, damit du dich nicht völlig überforderst.

Doch wenn sein Aufjaulen und 'Hypern' nur eines seiner Stimmungs-'Schatten'-Theater ist oder wenn er bloss *meint*, es drohe irgendwo Gefahr, obwohl das gar nicht wahr ist, dann muss dein 'bewusstes Ich' unbedingt *innere Stärke beweisen* und trotz des hysterischen Getues deines 'Schattens' *ruhig bleiben*. Nur *das* macht dich nämlich in deiner Seele zu einem *echten, selbstbewussten Helden!*

Du musst also während des Tages für deinen etwas chaotischen 'Schatten' stets *ein guter Chef* sein, der ihm zeigt, was wirklich gefährlich ist oder wo es erlaubt ist, mal lustvoll zu übertreiben, ohne dass jemand darunter zu leiden hat. Dein 'Schatten' weiss halt nicht, was gut oder böse, schlecht oder sinnvoll ist, da er ja von Natur aus ein unterbewusster Teil von dir ist und nur einfach drauflos leben, spüren und denken kann.

Doch falls dein 'Ich' auch selber mal nicht weiss, was im Moment das Richtige wäre, kannst du ja jederzeit auch deinen 'inneren Helfer' um Rat fragen. Er wird dir bestimmt sofort beistehen und dir zeigen, wie du klug reagieren und gute Entscheidungen treffen kannst, so dass es allen wohl ist.

Dein 'Helfer' wird dir aber 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 gibt er dir eine *Leine*, die nur in deiner Seelenlandschaft sichtbar ist, und lehrt dich daraufhin wie in einer *Hundeschule*, deinen Schatten zu erziehen:

Immer dann, wenn du ab jetzt nämlich *entschieden 'Halt! Komm her!'* rufst - nur in deiner Vorstellung natürlich -, muss dein 'Schatten' in deiner Seelenlandschaft *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 nicht immer schafft, auf dich zu hören, so schimpfst du nicht etwa mit ihm, sondern sagst nur aufmunternd: 'Wir versuchen es einfach gleich nochmals...!'

So *zähmst* du deinen 'Schatten' auf gute Art und er wird diese 'Dressur' sogar richtig mögen, weil ihm das Ganze eher wie ein *Spiel* vorkommen wird und du ihm dadurch ja auch *Sicherheit* gibst. Deshalb wird er sich rasch an diesen Ruf gewöhnen und dir mit der Zeit selbst in einem gefährlichen Moment ganz *automatisch gehorchen*, zu dir herkommen und sich von dir an die Leine nehmen lassen. Und das ist ja der Sinn der Sache!

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

Aber in brenzligen Situationen ist es halt trotzdem äusserst wichtig, dass dein 'Schatten' dein 'Ich' nicht vor lauter Aufregung noch weiter in ein Schlamassel hineintreibt, sondern dass er auf dich hört und dir blitzartig gehorcht. Nur an der Leine wirst du ihn nämlich echt heldenhaft durch schwierige Situationen hindurchführen können, ohne dass jemand wütend zu werden braucht oder sich verletzt fühlen wird.

Es kann schon sein, dass dein 'Schatten' noch eine Weile an seiner Leine herumreißt und wild 'bellt', 'schnaubt' oder 'brüllt', wenn du ihn entschieden festhältst. Doch bald schon wird er sich wieder beruhigen und sich bei dir so sicher fühlen, dass du ihn hinterher problemlos wieder loslassen kannst.

Aber all dies braucht natürlich ein bisschen Übung! Dein 'Schatten' ist ja wie ein wildes Tier, das nicht gewohnt ist, sich in unserer Alltagswelt angepasst zu benehmen, denn er kommt ja aus unserem dunklen Unbewussten, wo das gar nicht nötig ist. Doch da er ja auch sehr gerne mit deinem 'bewussten Ich' zusammen den Tag verbringen möchte, so muss er halt lernen, wie man sich hier im Bereich des Tag-Bewusstseins benimmt, ohne dich ständig in Probleme hineinzuziehen.

Deshalb ist dein 'Schatten' eigentlich auch richtig froh, wenn du mit ihm 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, auf jemanden loszugehen, jeder Anstrengung auszuweichen oder voller Angst davonzulaufen und dein 'Ich' dabei jedes Mal hinter sich herzuschleifen...

Also habt ihr am Ende *beide* etwas davon, wenn du als echter Held *deinen 'Schatten' klug 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 wieder einmal *blindlings reagiert* hat und ein Problem dadurch *unbewusst* nur noch vergrößerte - obwohl vielleicht gar nicht wirklich eine Gefahr bestanden hat, vor der er dich hätte retten müssen!

Doch dein 'Schatten' macht das ja nicht aus Bosheit und auch nicht aus Dummheit, sondern dein 'bewusstes Ich' war in jener Situation nur noch zu wenig darin geübt, ihn rechtzeitig zurückzupfeifen und an die Leine zu nehmen, nicht wahr?

Dein 'Ich' kann das aber noch lernen! Dein 'Helfer' unterstützt dich sicher gern dabei! Und mit der Zeit wirst du durchs Üben und Trainieren sogar 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 entschieden rüberkommt und dein 'Schatten' gar nicht mehr anders kann, als dir zu gehorchen und sich an der Leine langsam wieder zu beruhigen.

Solche Alltagssituationen müssen nämlich nicht mehr jedes Mal durch das Ausrasten und Übertreiben deines 'Schattens' schlimmer werden. Nein! Bald wird es deinem 'bewussten Ich' wirklich gelingen, auch in solchen Momenten cool und *selbstsicher* zu bleiben und *in Ruhe zu überlegen*, was du tun könntest - dank deinem gut geführten 'Schatten' in dir drin!

Die andern Menschen werden vielleicht staunen, wenn du in einem solchen Moment auf einmal gar nicht mehr ausflippest, wütend wirst, herumschreist, jammerst oder beleidigt davonläufst wie bisher, sondern *ruhig bleibst* wie ein starker Held aus irgendeiner Geschichte!

Dass deine innere Stärke von deinem 'inneren Helfer' und von deinem Leinen-Training mit deinem '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' auch einmal freundlich darum bitten, deinem 'bewussten Ich' noch jenen wunderbaren, schimmernden *Schutzmantel* umzulegen, der dich *unverwundbar* machen kann und den es nur in deiner Seelenlandschaft gibt.

Ja doch, du hast richtig gelesen! Für deinen 'Helfer' ist es eine Kleinigkeit, dir einen solchen Unverwundbarkeitsmantel zu schenken. *Bitte* ihn nur freundlich darum!

Du wirst staunen, wie wundervoll ein solcher Schutzmantel wirkt, auch wenn nur du ihn sehen kannst.

Du wirst zwar den *Schmerz* in dir drin *weiterhin spüren müssen*, wenn dich jemand anpöbelt oder 'anmacht' und etwas Gemeines zu dir sagt. Doch nichts von dem wird dich dann noch kaputt machen oder dich verletzen können, denn alles wird einfach *von dem fast unsichtbaren, federleichten Kapuzenmantel abprallen*, als würdest du von Kopf bis Fuss eine unzerstörbare Ritterrüstung tragen. Du wirst also wirklich echt unverwundbar sein!

Und folglich wird sich dein 'bewusstes Ich' in solch schlimmen Situationen auch gar *nicht mehr angegriffen fühlen*. Es wird sogar innerlich dermassen ruhig bleiben können, dass es weiter klar denken und sich/dich einfach in Sicherheit bringen kann - bis es den dummen Angreifern irgendwann schlichtweg verleidet, dich weiter zu verhöhnen...

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 irgendeiner Stimmung deines 'Schattens' gefährlich mitreißen lässt. *Du* bist halt echt der Einzige, der mit seinem 'Ich' *bewusst* auf seinen realen, wirklichen Beinen stehen kann, und deshalb solltest von jetzt an auch immer nur *du entscheiden*, wie du je nach Situation jeweils reagieren willst - nicht er! Dein 'Schatten' hat ja ganz andere Stärken...

Da du jetzt weißt, wie deine inneren Seelenfiguren bei Problemen *sinnvoller reagieren* können als bisher, kannst du mal versuchen, deine vorher ausgewählte Situation *in deiner Vorstellung 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 *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, kluges, vielleicht ungewohnt 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, positiv ausgehenden Situation sprechen, fühlen und überlegen würden...

Toll! Dein Comic ist dir echt gelungen! Mit dieser Zeichnung hast du dir jetzt gleich selbst eine *genaue Anleitung* gemacht, wie du das nächste Mal in einer solchen Situation von innen heraus 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 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.*

Dann bist du bereit, auch in einer real passierenden, ähnlichen Alltagssituation auf andere Kinder oder Erwachsene so gelassen, cool und heldenhaft zu reagieren, wie du es mit deinem 'Ich', deinem 'Schatten' und deinem 'Helfer' so lange *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 unterbewussten '*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, dass man dir tu', das füg' auch keinem andern zu!**' oder anders formuliert:

'Behandle die anderen 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 - Selbststeuerungstraining	49
8. Mit vereinten Kräften	49
Rechtliches	59
Über mich.....	61
Inhaltsverzeichnis	61