

KÖRPER GEIST SEELE

# KGS BERLIN

Gesundheit, Lebenshilfe und Inspiration - [www.kgsberlin.de](http://www.kgsberlin.de)

# Ich und das Ganze

Das menschliche ICH ist die Adresse, die wir einander geben.  
Wie echt oder unecht sind wir? Wie authentisch, spontan,  
kreativ sind wir wirklich? Der „Spirituelle Notfallkoffer“.

2  
2016

KGS  
seit  
1994



# Nur Mut!

Mut ist kein einfacher Weggefährte.  
Er fordert uns heraus, lässt uns keine Ruhe,  
zwingt uns genauer hinzusehen ...

## Wie wir spirituelle Notfälle beherzt angehen können - von Christa Spannbauer

*Mut ist ein zentrales Werkzeug für die Bewältigung von Krisen. Er verleiht uns Zuversicht und gibt uns die Kraft, uns der Angst zu stellen. Wie aber können wir Zugang zu unseren Kraftquellen erhalten? Und wie können wir die Tapferkeit des Herzens stärken?*

Um die eigene Angst und Verletzlichkeit zu wissen und doch beherzt zu handeln, das ist es, was mutige Menschen auszeichnet. Denn Mut beweist sich nicht in der Abwesenheit von Angst, sondern vielmehr im Handeln trotz und mit der Angst. Wir fassen uns ein Herz und blicken der eigenen Angst ins Auge. Und entscheiden uns dafür, genau das zu tun, was uns Beklemmung, Herzklopfen und feuchte Hände beschert. Das ist die Feuerprobe des Herzens. Wer die riskante Reise ins Zentrum der Angst antritt, gilt zu Recht als Held oder Heldin. „Geh an die Orte, die du fürchtest“, rät die buddhistische Nonne Pema Chödrön in ihrem gleichnamigen Buch. Alle Weisheitstraditionen der Welt eint die Überzeugung, dass Selbsterkenntnis nur durch die mutige Begegnung mit allen Aspekten des eigenen Selbst zu erlangen ist. Wenn wir es wagen, uns mit der Angst zu konfrontieren, erfahren wir unweigerlich das, was Dale Carnegie, der Begründer des Positiven Denkens, erkannte: „Tue das, was du fürchtest, und die Angst stirbt einen sicheren Tod.“

Mut können wir trainieren, damit wir in Krisen jederzeit darauf Zugriff haben. Unser Alltag bietet uns hierfür zahllose Möglichkeiten. So wie Pfadfinder jeden Tag eine gute Tat tun, so können auch wir jeden Tag ein kleines Stück Mut proben. Wir müssen dabei ja nicht gleich die Erlangung des großen Tapferkeitsordens anstreben. Bereits durch kleine Mutproben wird

der ‚Mutmuskel‘ trainiert. Dabei geht es weniger um Selbstüberwindung als vielmehr um Selbsterweiterung. Wir können üben, unsere eigenen Grenzen sanft zu dehnen und gleichsam tänzelnd zu überschreiten. Wie beim Körpertraining sind auch bei der Stärkung des ‚Mutmuskels‘ Ausdauer und Kontinuität von Vorteil. Suchen Sie nach Trainingsmöglichkeiten! Tun Sie etwas, das Ihnen schwerfällt: stehen sie vor Freunden für die eigene abweichende Meinung ein, bitten Sie einen fremden Menschen um Hilfe, springen Sie für eine gemobbte Arbeitskollegin in die Bresche.

Es mag hilfreich sein, sich eine kleine Erfolgsliste Ihres Mutes zu erstellen. Denn oft gehen unsere Erfolge im Alltag unter, wenn wir sie uns nicht bewusst machen. Jede Hürde, die wir genommen haben, stärkt unser Vertrauen in uns und unseren Mut. So fällt es uns schließlich immer leichter, die eigenen Grenzen der Angst zu überwinden.

Nein, der Mut ist kein einfacher Weggefährte. Er fordert uns heraus, lässt uns keine Ruhe, zwingt uns hinzusehen, wo wir lieber wegschauen möchten, aufzustehen, wo wir lieber gemütlich sitzen bleiben würden. Er will immer wieder neu erobert sein und droht ständig damit, uns zu verlassen. Und doch brauchen wir ihn. Denn nicht nur in Extremsituationen, sondern in unserem ganz normalen Alltag werden wir mit Situationen konfrontiert, die couragiertes Handeln einfordern. Blicken wir weg oder mischen wir uns ein, wenn eine Frau belästigt, ein Kollege gemobbt, ein Kind geschlagen, ein Hund getreten wird? Um aufrecht durch das Leben zu gehen, braucht es nun mal die Tapferkeit des Herzens. Mutige Menschen stehen für sich und andere ein, sie geben sich und anderen die Freiheit zu wachsen und über sich selbst hinauszuwachsen.

Nur wenn wir bereit sind, die eigene Komfortzone immer wieder zu verlassen und das tun, was wir bisher nicht gewagt haben, können wir Krisen und Schwierigkeiten meistern und unser Leben selbstverantwortlich gestalten. Besonders mutig ist hierbei der erste Schritt: Das Alte fällt weg, Gewohntes wird aufgegeben und der Ausgang ist ungewiss. Gerade in unserer heutigen Sicherheitsgesellschaft fällt es schwer, die Angst vor dem Ungewissen und einem möglichen Scheitern zu überwinden. Wie viele mutige Pläne für ein freies und selbstbestimmtes Leben wurden diesem Sicherheitsdenken bereits geopfert? Wie viele kühne Lebensentwürfe wurden durch die warnenden Stimmen besorgter Freunde und Familienangehöriger im Keime erstickt? Wären wir nicht weit besser beraten, den Rat unseres weisen Dichters Goethe zu beherzigen, der einst sagte: „Was immer du glaubst, tun zu können, beginne es. Handeln enthält Magie, Anmut und Kraft“.

Die Rationalität mag tausend vermeintlich gute Gründe dafür ins Feld führen, es nicht zu tun, es nicht zu wagen, nichts zu riskieren. Doch wer mutig handelt, weiß, dass es letztlich keine Sicherheit im Leben gibt. Er tut das, was in diesem Moment zu tun ist und was er als richtig erkannt hat. Durch jede angenommene Herausforderung stärken wir unsere Persönlichkeit, jeder Sprung über den eigenen Schatten führt in eine größere Freiheit. Und selbst wenn es nicht so klappen sollte, wie wir es uns vorgestellt haben, so bleibt uns doch die Befriedigung, es zumindest versucht zu haben. Wer wagt, gewinnt immer etwas – in jedem Falle Lebenserfahrung.

**Notfallübung: Stärkung des Chi**

In der traditionellen chinesischen Medizin ist der Sitz unserer Lebenskraft (Chi) im Bauch, der daher als wichtigstes energetisches Zentrum des Körpers gilt. Angst weist auf eine Schwächung in unserem Lebenszentrum hin. Das Nabelchakra spielt als Generator und Speicher für die Lebenskraft eine zentrale Rolle. Mit der folgenden Übung können Sie dieses gezielt stärken.

Begeben Sie sich hierfür in die Meditationshaltung, schließen Sie die Augen und atmen Sie einige Male ruhig ein und aus. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit der Erde verbunden sind und dass Sie wie ein Baum Ihre Wurzeln tief in das Erdreich graben. Spüren Sie den Halt, der Ihnen daraus erwächst. Visualisieren Sie nun vor Ihrem inneren Auge eine große goldene Lichtkugel, die wie die Sonne Energie ausstrahlt. Atmen Sie mit jedem Atemzug deren Licht in Ihr Nabelchakra hinein. Spüren Sie, wie sich das Licht in Ihrem Bauch mit jedem Atemzug weiter ausdehnt und sich in Ihrem Bauch eine goldene Lichtkugel bildet. Es ist, als hätten Sie eine wärmende Sonne als Energiezentrum im Bauch. Spüren Sie, wie mit jedem Atemzug stärkendes

Licht ein- und ausströmt. Wenn Sie sich von neuer Kraft erfüllt fühlen, schließen Sie die Meditation ab, indem Sie beide Hände auf Ihren Bauch legen und im Uhrzeigersinn 30 Mal kreisförmig um den Nabel reiben. Damit sammeln und speichern Sie das in der Meditation angereicherte Chi.

**Christa Spannbauer** lebt als Autorin und Journalistin in Berlin. In ihren Publikationen und Vorträgen geht sie der Frage nach, wie ein gutes Leben gelingen kann. Ihre nächste Lesung findet am 21. Februar in Charlottenburg statt. Infos unter: [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)

**Buch-Tipp:** Katharina Ceming, Christa Spannbauer: Der spirituelle Notfallkoffer, Erste Hilfe für die Seele, Trinity 2015



**In nur vier Wochen  
zu mehr Lebensqualität**

Broschur | 128 Seiten  
durchgehend vierfarbig | € 12,99 (D)

**DETOX!**  
Neue Energie durch Entgiften  
das Kurzprogramm

TRINITY

DER NEUE TITEL  
AUS DER ERFOLG-  
REICHEN REIHE

außerdem erhältlich  
ENTSPANN DICH!  
TRAU DICH!

Wer sich nicht länger schlapp und unwohl fühlen möchte, lässt vier Wochen lang alles weg, was dem Körper nicht guttut, und unterstützt intensiv die Organe, die für das Entgiften zuständig sind. Das neue Buch aus der Reihe **Mein Wohlfühl-Coach** überzeugt durch die bewährten Schritt-für-Schritt-Anleitungen, motivierenden Selbsttests und Checklisten. Der Mix aus gesunder Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen, Bädern u.v.m. führt zu einem völlig neuen Lebensgefühl!

TRINITY

HEILUNG - SPIRITUALITÄT  
BEWUSSTER LEBEN [trinity-verlag.de](http://trinity-verlag.de)