

CHRISTIANE SCHLÜTER

mind  
& soul



# Kraftquellen für den Alltag

**G|U**

# Inhalt

- 5 KRÄFTE FÜR EIN GANZES LEBEN
- 13 GEWISSHEIT UND ZUVERSICHT
- 14 Vertrauen spüren
- 16 Aus Ritualen schöpfen
- 18 Die Hoffnung bewahren
- 20 Einen Sinn finden
- 29 NÄHE UND WEITE
- 30 Geborgen sein
- 32 Freiheit genießen
- 34 Mut haben
- 36 Einzig sein
- 45 GABEN UND STÄRKEN
- 46 Lernen dürfen
- 48 Fähigkeiten einsetzen
- 50 Verantwortung tragen
- 52 Etwas weitergeben
- 63 DIE VIER ELEMENTE
- 64 Feuer für Energie
- 66 Wasser für Feingefühl
- 68 Luft für Leichtigkeit
- 70 Erde für guten Halt

79	HALTUNG UND LEBENSART
80	Achtsam sein
82	Gelassen sein
84	Heiter sein
86	Dankbar sein
95	MASSTÄBE UND WERTE
96	Gerechtigkeit suchen
98	Wahrhaftig sein
100	Verstehen wollen
102	Großzügigkeit üben
111	GRENZEN UND SCHWÄCHEN
112	Gesundheit wertschätzen
114	Trost finden und schenken
116	Vergebung erfahren
118	Verluste verarbeiten
127	FREUDE UND LEBENSLUST
128	Schönheit aufsuchen
130	Sich inspirieren lassen
132	Liebe geben und empfangen
134	Glück empfinden
142	Bücher, die weiterhelfen
143	Adressen, die weiterhelfen
144	Impressum



# Gewissheit und Zuversicht

---

Wir sind in mehrererlei Hinsicht dazu begabt, zuversichtlich auf sicherem Boden durch das Leben zu gehen. Sogar in Zeiten, in denen der Wind schärfer bläst, tragen uns diese Fähigkeiten weiter. Deshalb es gut ist, sich immer wieder einmal auf sie zu besinnen.

---

# Aus Ritualen schöpfen

---

Es gibt in unserem Leben mehr davon, als wir vermuten. Rituale sind ein wahrer Schatz.

Rituale sind Handlungen, mit denen wir in bestimmten Situationen ausdrücken, was uns bewegt – was wir denken und empfinden, was wir mitteilen und mit anderen teilen möchten. In Ritualen steckt überliefertes und zeitloses Wissen. Außerdem nähren sie unseren Sinn für das Schöne – in Worten und Symbolen, in Gesten und Klängen.

## ZEICHEN DES BEDEUTSAMEN

Rituale gehören zu jeder Kultur dazu. Sie haben sich durch die Jahrhunderte hindurch entwickelt und dabei immer wieder verändert. Jede Epoche hat sie nach eigenen Bedürfnissen gestaltet und umgestaltet.

Wenn Sie an Rituale denken, fällt Ihnen vielleicht zuerst die Religion ein. Tatsächlich sind sie dort am auffälligsten. Aber Rituale sind nicht nur in der Religion daheim. Wir begegnen ihnen überall da, wo es bedeutsam wird und wo wir

spüren, dass gerade etwas Besonderes geschieht. Das Erwachsenwerden ist zum Beispiel mit Ritualen verbunden: Junge Leute tun Dinge zum ersten Mal, die ihnen bislang verwehrt waren, etwa Autofahren. Oder – ganz profan – der Frühjahrsputz: Warum putzen wir ausgerechnet da mit Leidenschaft? Weil wir spüren, dass etwas neu wird draußen in der Natur, und diesem Neuen möchten wir auch in unserer Wohnung Raum geben.

### **Inseln des Besonderen**

Damit sind wir unversehens im Alltag angekommen, und das ist kein Widerspruch dazu, dass Rituale etwas Besonderes ausdrücken wollen. Im Gegenteil: Gerade deshalb können wir sie ja auch nutzen, um für uns inmitten des Alltags kleine Inseln des Besonderen zu gestalten. Die stille Tasse Kaffee am frühen Morgen, bevor der Tag seine Hektik entfaltet; die Kerze am Abend; die Umarmung eines geliebten Menschen beim Abschied und beim Wiedersehen: Auch das sind Rituale. Wir genießen sie für uns allein oder verbinden uns durch sie mit anderen. Denn das ist ebenfalls eine wichtige Aufgabe von Ritualen: Indem wir sie mit anderen teilen, vergewissern wir uns, dass wir ähnlich empfinden. Dass wir zusammengehören. Dass es gut so ist, wie es ist.

# Übungen für den Alltag

---

Nach dem folgenden Brainstorming entwickeln Sie kraftspendende Gewohnheiten für Ihren Alltag und machen von Zeit zu Zeit eine Bestandsaufnahme in Sachen Nähe und Weite.

## Quellen der Geborgenheit



Menschen, die uns nah sind; Orte, an denen wir uns wohlfühlen; Gedanken, die uns Halt geben, Tätigkeiten, die uns vertraut sind und die wir mögen – all dies sind Quellen der Geborgenheit.

Es ist gut zu wissen, wo wir diese Quellen finden, wenn wir sie brauchen. Sammeln Sie daher einmal, was Ihnen zum Thema Geborgenheit alles einfällt – etwa mit der »Clustermethode« der Schreibtrainerin Gabriele L. Rico:

- Nehmen Sie ein leeres Blatt, nicht zu klein, schreiben Sie in die Mitte das Wort »Geborgenheit« und kreisen Sie es ein.



- Nun schreiben Sie ringsherum Stichworte, die Ihnen zu diesem Wort einfallen. Versuchen Sie dabei, konkret zu sein und den Bezug zu Ihrem Leben im Blick zu behalten. Also möglichst wenig Theorie, möglichst viel eigene Erfahrung aufs Blatt zu bringen.
- Jedes auf diese Weise notierte Wort umkreisen Sie wieder und verbinden es durch einen Strich mit dem Kernwort – und mit anderen Wörtern, wo das stimmig ist.
- Die ersten Einfälle werden weitere auslösen – auch diese schreiben Sie auf das Blatt, kreisen sie ein und verbinden sie mit anderen, wenn sich ein innerer Zusammenhang zeigt. Auch diese neuen Einfälle werden wieder weitere auslösen ... So wächst Ihre Sammlung zu einem Büschel (englisch »cluster«) heran.
- Wenn Sie den Eindruck haben, es ist genug, dann beenden Sie die Sammlung. Betrachten Sie nun Ihr Cluster: Welches Wort, welcher Begriff spricht Sie besonders an? Welche Erfahrung ist damit verbunden?
- Sind Ihnen ungewöhnliche Einfälle gekommen? Haben Sie Quellen der Geborgenheit entdeckt, wo Sie vorher keine vermutet hätten?

Die Clustermethode ist sehr wertvoll, weil sie die Kraft des bildlichen Denkens nutzt, das stets nach Mustern sucht: Durch das freie Assoziieren

## Der Perfektion Grenzen setzen



Gehören Sie auch zu den Menschen, die gern alles hundertprozentig machen möchten? Dann haben Sie sicher schon festgestellt, dass es sich mit dieser Einstellung ziemlich anstrengend lebt.

Es ist deshalb eine gute Übung, sich im Alltag immer mal wieder zu sagen: »So ist es gut genug.« Oder: »Ich muss nicht perfekt sein.«

- Überlegen Sie doch einmal, in welchen Bereichen Sie besonders zum Perfektionismus neigen. Immer wenn dann eine entsprechende Situation eintritt, weisen Sie Ihren selbst auferlegten Anspruch mit der Formel: »So ist es gut genug« in die Schranken.
- Suchen Sie sich einen Bereich, in dem Sie gefahrlos ausprobieren können, wie sich »unperfektes Handeln« anfühlt. Also etwas, wo es nicht so drauf ankommt, dass alles hundertprozentig ist. Hier geben Sie dann mal nur neunzig Prozent – oder vielleicht nur achtzig. Wenn sich daraufhin der innere Kritiker zu Wort meldet, erklären Sie ihm, dass Sie schließlich in Sachen Leistung nicht ständig auf der Überholspur leben können.

## Auf den eigenen Beitrag besinnen



Die eigenen Fähigkeiten zu nutzen, um diese Welt ein wenig mitzugestalten, das ist sehr bereichernd.

Stellen Sie sich immer wieder einmal die folgenden Fragen. Nicht, um sich zu mehr anzutreiben, sondern, um zu entdecken, was schon da ist: Ihren ganz speziellen Beitrag. Sind Sie zum Beispiel ein Mensch, der andere gern zum Lachen bringt? Der tatkräftig unterstützt? Der gut organisieren kann? Oder sind Sie eher träumerisch und bereichern andere mit Ihren unkonventionellen Einsichten? Aber auch ganz praktisch: Haben Sie Projekte ins Leben gerufen, in der Arbeit oder im Ehrenamt, die eine Weile und vielleicht bis heute Bestand hatten oder haben? All dies ist Ihre ganz eigene Spur, die Sie hinterlassen haben und die aus der Geschichte der Welt nicht mehr wegzudenken ist.

*»Alles Tun wirkt weiter, jede Handlung lebt fort, strebt immer, erzeugt Früchte, und deren Spur verliert sich nicht.«*

Jeremias Gotthelf

## Loslassen üben



Loslassen, alles lassen, das sagt sich so einfach, es ist aber nicht ganz leicht. Die folgenden Schritte können Ihnen dabei helfen, gelassener zu werden.

- Loslassen ganz praktisch kann bedeuten, sich von Dingen zu verabschieden, die bei näherem Hinschauen keine Bedeutung mehr in Ihrem Leben haben. Sie müssen dafür keine große Entrümpelungsaktion starten. Stattdessen können Sie pro Tag oder Woche einen Gegenstand aussortieren, den Sie dann entweder verschenken, verkaufen oder wegwerfen. Und achten Sie darauf, den frei gewordenen Raum nicht gleich wieder mit Neuanschaffungen zu füllen.
- Durchforsten Sie auch Ihr Inneres: Gibt es Gedanken und Überzeugungen, die überholt sind – sei es, weil Sie inzwischen anders denken oder weil das betreffende Thema einfach nicht mehr wichtig ist? Das kann zum Beispiel politische Dinge betreffen, aber auch Ihr eigenes Selbstbild. Es gehört zur Selbstwerdung (siehe Seite 37), dass wir mit den Jahren ein neues, weniger fremdbestimmtes und daher gelasseneres Bild von uns selbst bekommen.

- Auch die Ziele und Pläne, die wir für unser Leben entwickelt haben, müssen wir vielleicht loslassen, weil sie unrealistisch geworden sind. Das kann schmerzhaft sein, befreit aber auch, weil wir damit Energie gewinnen für das, was immer noch möglich ist.
- Loslassen können wir schließlich auch körperlich erfahren, indem wir uns beispielsweise dem Fluss des Atems überlassen. Setzen Sie sich dazu in bequemer, aufrechter Haltung hin. Legen Sie beide Hände auf Ihren Leib, die eine auf den Nabelbereich, die andere auf den Bereich darüber, und schließen Sie die Augen. Atmen Sie nun in Ihrem eigenen Rhythmus ein und aus und vergessen Sie die Atempause vor dem erneuten Einatmen nicht. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körpermitte und spüren Sie, wie der Atem Sie füllt und innerlich weit macht, bevor er wieder herausströmt. Überlassen Sie sich diesem Fluss und nehmen Sie ihn über Ihre Hände bewusst wahr.

*»Gott, gib mir die Gnade, mit Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

Reinhold Niebuhr

## Inspirationen aus der Handtasche!

Halten Sie die Quellen lebendig,  
die Sie tragen und Sie im Innersten  
stark machen.

Nur wenige Minuten täglich genügen,  
um Ihr Leben reicher,  
erfüllter und schöner zu gestalten.

WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-4018-0



€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**