

Schriftliches Material zur 1. Lektion:

Wie schreibe ich aus meiner Seele?



Willkommen, liebe Gefährtin, lieber Gefährte auf dem Seelenweg

Stutzt du? Irritiert dich meine Anrede? Ich hoffe, nach dieser 1. Lektion erfreut sie dich, fühlst du keine irritierte Distanz mehr, sondern so etwas wie familiäre Verbundenheit.

Wir alle SIND auf dem Seelenweg. Wir können gar nicht anders. Wo Leben ist, da ist Seele. Wir sind uns nur nicht bewusst, zeit unseres Lebens auf dem Seelenweg zu sein. Die meisten Menschen sind sich dessen nicht bewusst. Unseren Seelenweg JETZT BEWUSST zu gehen, ist wie wiedergeboren werden, ein NEUES LEBEN beginnen, unseren Seelenplan, unsere Lebensaufgabe zu erfüllen, unsere in die Wiege gelegten Talente, unsere Potenziale auszuschöpfen.

Dies ist ein ein Kurs im spirituellen Schreiben. Du wirst viel schreiben. Ich lade dich ein, dich im Schreiben deiner Seele zu öffnen, so dass du deine Seele schreiben lassen kannst. So wird dein Schreiben zu einer Heilungsreise - für dich und andere.

Mein Ziel ist es, dir möglichst sinnvolle Schreibanele zu bieten, dich anzuregen, zu einer Frage, einer Idee, einer Übung etwas zu schreiben. Wichtig ist, dass ich dir auch die Möglichkeit gebe, im Internet zu schreiben, intern in den Foren unserer Autorenschule, in schon installierten Blogs bis hin zu deiner eigenen Webpräsenz. Zeig dich! Mach dich sichtbar! Lass dein Licht leuchten!

Vielleicht ist dieser Kurs der Kurs deines Lebens. Er hat das Potenzial dazu, deinem Leben einen neuen Kurs zu geben, den Kurs in die Seele. Gib ihm die Chance dazu.

Diese erste Lektion ist so wichtig wie das Zuknöpfen eines Hemdes oder einer Bluse gleich am ersten Knopfloch. Aus dem Kopf zu schreiben wäre für ein spirituelles Schreiben das falsche Knopfloch. Es kommt darauf an, mit offenem Herzen aus der Seele zu schreiben.

Du lernst in der 1. Lektion:

- Die Angst vor dem Schreiben und das Zweifeln zu überwinden
- Aus deiner Seele zu schreiben, in den "Schreib-Flow" zu kommen
- Für dich zu klären, was "Seele", "Liebe", "Spiritualität" ... ist, um dich "einzuschwingen"
- Dir deinen vergangenen Weg des Schreibens bewusst zu machen

Warum das "Du" im Kurs?

Die Seele ist "per du", sie kennt kein distanzierendes "Sie". Für die Seele wird wir alle Brüder und Schwestern einer großen Familie, für die Seele sind wir eine Seelenfamilie. Nur über das "Du" im Kurs kommen wir in diese höhere Schwingung der Verbundenheit ... und der alles umfassenden Liebe, Gott, die Welt und alle Menschen umarmen zu können. Das alles beginnt im "Du" mitzuschwingen.

Sicher: Das "Du" sollte ehrlich von Herzen kommen und nicht verpflichtend aufgesetzt sein. Es ist schon "Herz öffnen" für andere Menschen. In der Seele gibt es kein Versteckspielen mehr, keine Masken, hinter denen man ein falsches Spiel spielt. Die Seele hat viel mit unserem "authentischen Selbst" zu tun. Rollenspieler hinter den vielen Masken ist das Ego. Das "Du" ist nur ein kleines Zeichen, doch eine starke symbolische Geste.

Vielleicht ist das schon eine erste Übung: dich einzuschwingen und wohl zu fühlen in der Gemeinschaft des "Du". Jeder innere Widerstand gegen das "Du" ist schon eine "Ego-Blockade". Jede ausgewachsene Blockade beginnt mit Missklängen, kleinen Unstimmigkeiten, Irritationen, bevor etwas wirklich blockiert ist, es nicht mehr fließt, sich "handfester Widerstand" aufbaut. Das ist in allen Lebensbereichen so. Es beginnt mit kleinen Zeichen; gut, wenn wir hier Achtsamkeit schon für kleinste Unstimmigkeiten entwickeln.

Dem "Ego" werden wir immer wieder begegnen, weil es das einzige ist, das stört. Es ist ein Störfaktor, der auch den Schreibfluss behindert. Doch es ist ein liebenswerter Störfaktor. Das Ego stört nur unsere Unbewusstheit, fordert mehr Bewusstheit ein. Wenn wir unserem Ego gegenüber achtsam sind, dann ist das keine Kritik an einem Monster. Das Ego ist vielmehr Ausdruck eines verletzten, inneren Kindes, das unsicher ist, Anerkennung sucht, beschützt werden will, sich verschließt, wenn es Angst hat. Das Ego ist nichts, was es zu kritisieren gilt, sondern liebevoll zu umarmen, wie ein kleines Kind, das sich nach Liebe sehnt.

Der Seelenweg des Schreibens ist auch ein Heilungsweg, ein Heilen des Ego. Auf diesem Weg wachsen wir in unsere wahre Größe. Es ist auf diesem Weg wichtig, sich schon die kleinsten Anzeichen von Missklängen, Unstimmigkeiten, Irritationen und Blockaden aus dem Ego achtsam anzuschauen. Hier könnte schon die erste Herausforderung sein.

Animation für eine Schreib-Übung:

Wie offen bist du für das DU im Kurs? Gibt es noch Vorbehalte? Bringe dich auf deine Weise in diese freundliche, verbindenden und verbindliche Schwingung des DU für den Kurs.

Ja, wachsende Verbindung bedeutet auch wachsende Verbindlichkeit. Das Internetzeitalter verbindet uns oberflächlich - ohne Verbindlichkeit. Ein "Du" aus dem Herzen ist verbindlich. Formuliere einmal eine "Verbindlichkeits-Erklärung", eine Selbstverpflichtung für den Kurs. Beginne jetzt schon dir eine kleine Liste von "Unstimmigkeiten" während des Schreib-Kurses zu machen und Punkt für Punkt anzuschauen: liebevoll und bewusstwerdend.

Wie unterscheidet sich "Seele" von "Herz"?

Zum Schreiben gehören Worte. Wir können nicht schreiben, ohne Worte zu verwenden. Worte bedeuten etwas und haben Bedeutung. Es ist wichtig, uns Gedanken über verwendete Worte und Begriffe zu machen. Begriffe sind dafür da, damit wir auf der geistigen Ebene wirklich etwas begreifen. Was unsere Hände für das Anfassen und Begreifen materieller Dinge ist, das sind Worte für das Begreifen von Ideen und Gedanken. Wir suchen mit Worten zu begreifen wie ein Säugling mit seinen Händchen die begreifbare Welt um sich.

Es ist beim Schreiben immer gut, die verwendeten Hauptbegriffe zu klären. Das kann schon einer Meditation gleichkommen, über die Hauptbegriffe zu meditieren (wir kommen darauf zurück). Wer einen Roman schreibt, muss den Charakter seiner verwendeten Figuren deutlich klären und unterscheiden. Die "Hauptfigur" in unserem Kurs ist die SEELE. Sie ist der Held. Sie hat befreundete Figuren wie das HERZ, die Intuition. Sie hat auch Gegenspieler, vor allem das EGO, das manchmal eine teuflische Rolle spielen kann. Diese Wort-Charaktere im Spiel müssen klar sein. Manchmal können wir auch mit Worten selbst spielen, uns der Weisheit der Worte bedienen, dann sind wir wirklich in der Leichtigkeit des Schreibens.

Nehmen wir ein Beispiel für einen missglückten Begriff. Viele sprechen von "Bauchgefühl", wenn sie Intuition meinen, also eine Ahnung haben. Dabei sind im Bauch andere Gefühle zu Hause wie Verliebtheit (die Schmetterlinge ...) oder Angst (bis zum spontanen Durchfall); im Grunde sind alle Emotionen als unterdrückte Gefühle vor allem im Bauch beheimatet. Es ist auch körperlich zu erkennen: Die Bauchdecke ist verkrampft, der Atem flach. Diese Hölle verdrängter Gefühle spielt sich im Bauch ab. Weder Verdauung noch Atmung sind bei verdrängten Gefühlen in gesundem Rhythmus und Fluss.

Doch die Intuition ist nicht im Bauch zu Hause. Sie ist nicht einmal ein Gefühl. "Bauchgefühl" als "Synonym" für die Intuition ist regelrecht irreführend: ein völlig in die Irre führendes Wort! Es ist wichtig, uns dessen bewusst zu sein, denn die Entwicklung unserer Intuition ist auf dem Seelenweg wichtig. Wie sollen wir unsere Intuition entwickeln, wenn wir ihr nicht einmal einen richtigen Namen geben? Es ist so, als ob wir einen Schwan ein "häßliches Entlein" nennen würden. Unsere Intuition ist kein häßliches Entlein.

Intuition ist eine Stimme der Seele. Sie ist kaum hörbar leise. Sie ist erst hörbar, wenn wir in der Stille wirklich achtsam sind. Diese Stimme ist weise und nicht emotional aufgeladen, kein heftiges Gefühl. Sie ist nicht kalt und nicht warm. Sie hat eher den Klang von: "An deiner Stelle würde ich jetzt [dies und das] tun. Das wäre das Beste für dich." Sie droht nicht, sie macht keine Angst. Sie informiert uns nur unaufdringlich und lässt uns selbst entscheiden. Ja, sie ist die Stimme der Weisheit in uns, die Stimme einer alten, weisen Frau, die Stimme eines alten, weisen Mannes. In den Augen von Säuglingen können wir diese alte, weise Seele oft noch erkennen.

Wir unterscheiden Bauch- und Kopfmenschen: Menschen, die spontan aus dem Bauch heraus handeln, und Menschen, die erst denken, bevor sie handeln. Frauen seien eher - oft launische - Gefühlsmenschen, Männer eher rationale und gefühllose Wesen, heißt es. Wie dem auch sei: Beidem haftet etwas Einseitiges, Unausgewogenes, Disharmonisches an: hier zu viel Gefühl, dort zu viel Verstand. Bauch braucht HERZ, und Kopf braucht HERZ. Ein kleines "Geheimnis am Rande": Der Weg vom Bauch ins Herz führt über den Kopf. Der Weg vom Kopf ins Herz führt über den Bauch ... Doch das ist jetzt nicht unser Thema.

Aus dem offenen Herzen zu leben ist schon eine ganz andere Lebensqualität. Herz integriert Kopf und Bauch. In der Integration von Bauch-Intelligenz und Gehirn-Intelligenz kommen wir in unsere wirkliche Intelligenz, die "Herz-Intelligenz". Erst aus dem offenen Herzen zu leben, ist ein intelligentes Leben, offen und verbindend für innere und äußere Wahrnehmung. Ein offenes Herz hat die Trennung von "Innen und Außen" überwunden. Es ist offen für beides und verbindet beides. So verstanden sprechen wir vom "**spirituellen Herzen**", die Quelle "höherer Gefühle" wie Liebe und Mitgefühl, Freude und Ekstase, Glück und Glückseligkeit, Vertrauen und Vertrauensseligkeit.

Unser **physisches Herz** ist selbst schon ein Wunder. Herzzellen erneuern sich nicht, sind im gesunden Zustand im Grunde "unsterblich". Die Lebensleistung des Herzens ist herkulenhaft. Das Herz ist leicht geneigt: 23,4 Grad Neigungswinkel, so wie die Erde geneigt ist (faszinierend, oder?). Das Herz ist nicht in der Mitte, sondern leicht nach rechts oder links versetzt, je nach Perspektive. Im ganzen Kosmos ist "nichts" genau in der Mitte. Auch unsere Sonne ist nicht die Mitte im Sonnensystem. Die Planeten der Sonne (einschließlich Erde) drehen sich nicht um die Sonne als Mittelpunkt, sondern drehen sich um das "Gravitationszentrum" des Sonnensystems. Die Sonne selbst dreht sich auch um dieses Gravitationszentrum und nicht um sich selbst. Die ganze Lebendigkeit des Kosmos beruht auf solchen Asymmetrien, wie wir es an der "Sonne unseres Körpers" selbst beobachten können: unserem Herzen.

Wer sich etwas mit dem Chakren-System der indischen Spiritualität auskennt, der weiß, dass es auch ein "**energetisches Herz**" gibt. Es ist sicher kein Zufall, dass das "Herz-Chakra", das mittlere ist, die oberen und unteren integrierende Chakra. Es befindet sich in der Mitte der Lichtsäule, der Kundalini.

Unser Herz verschließt und versteinert sich, wenn Ängste es verengt. Es verliert den Kontakt zum Leben, verliert Freude und Mitgefühl, verliert Glück und Vertrauen. Statt eines mutigen Löwenherzens wird das Herz angstvoll, verzagt, traurig, leer. Unsere Lebensenergie ist mehr und mehr von der Lebensquelle (der Seele) abgeschnitten. Ein Herz kann man nicht von außen aufbrechen. Es öffnet sich nur von innen. Die Seele klopft immer wieder an der Pforte des Herzens an, damit es sich wieder öffnet.

Die Seele kennt das Geheimnis der Unsterblichkeit, das Geheimnis des jugendlichen Herzens. Ein junges Herz und eine alte Seele: Das ist die Einheit von jung und alt, lebendig und weise in uns. Der Mensch ist so gesund wie sein Herz im Dreiklang aller drei Dimensionen. Wir sind sogar "wie die Götter" potenziell unsterblich (eine alte Menschheitsvision), wenn ein gesundes physisches, energetisch kraftvolles und ein spirituell liebevolles Herzen im Einklang miteinander pulsieren.

Das war ein kleiner Ausflug in die Wunderwelt des Herzens. Und die SEELE?!

Das Herz sei das Tor zur Seele. Das ist ein sehr schönes Bild! Das Reich der Seele überhaupt ist die Welt der Bilder, Symbole, Archetypen, Metaphern, Märchen, Mythen, Mythologien, Mystik. Wir betreten eine Bilderwelt, verwenden eine sehr bildhafte Sprache. Es wird künstlerisch und schön, richtig ästhetisch! Wissenschaftler sind in dieser Welt nicht zuhause, eher Philosophen (wenn sie bis auf den Grund gehen). Es ist eher die Welt der Künstler und Mystiker. [Bitte kläre für dich die Worte Mystik und Mythos. Das wird leicht "velwechsert" - kleiner Scherz am Rande, wir können sogar mit Buchstaben spielen, Erich Fried war darin ein Meister. - Grob gesagt: Mystik ist unmittelbare Erfahrung des Göttlichen. Mythos sind archetypische Geschichten, so etwas wie Legenden.]

Doch weil wir alle Seelen-Wesen sind, haben wir diese Mystiker, Künstler und Philosophen "in uns". Es sind "Archetypen unserer Seele", wir brauchen sie nur zu entdecken, dieses Potenzial zu erwecken. Ein Buch aus der Seele zu schreiben ist Mystik, Kunst und Lebensphilosophie in einem. Die Seele erhebt dich in diese Welt. Mit deinem Buch gehst du durch das Tor des Herzens in das Reich der Seele. Dein Leben kann wirklich "märchenhaft" werden.

Vielleicht wird das Schreiben zu deiner eigenen Heldenreise, vielleicht auch einer Odyssee (der sagenhaften Heldenreise des Odysseus). Brich auf, mach dich auf den Weg. Sei gewiss, dass du Abenteuer zu bestehen hast. "Dämonen" und "Monster" werden dir begegnen, sirenenhafte Süchte werden dich verführen. Dein Herz wird dabei mutiger und mutiger, dein Wille wird stärker und stärker. Du erleidest Niederlagen - und stehst wieder auf ... bis du deinen Gral in den Händen hältst. Deine Seele weiß, was dein heiliger Gral ist. Doch es gibt keine Reisebeschreibung für deine Heldenreise. Es sind keine ausgetretenen Pfade. Du bist der erste und einzige, der den Weg geht. Du hast einen Begleiter, eine Führerin, der du immer mehr vertraust: deine Seele. Mit dieser Heldenreise werdet ihr ein Dreamteam. Du wirst deine Heldenreise selbst beschreiben. Sie als Heldenreise auch durch die Hölle zu verstehen, ist schon eine Hilfe. Vielleicht machst du einen Roman daraus? Oder einen Krimi? Ein Drehbuch? Deine Seelenreise wird immer mehr eine Reise in archetypischen Bildern.

Und wie können wir die Seele auch philosophisch-mystisch erfassen? Versuchen wir es kurz: Sie ist nicht wirklich IN uns, obwohl es NICHTS "in uns" gibt (keine Zelle, kein Atom), das unbeseelt wäre. ALLES in uns ist Seele, "fleisch-gewordene" (in-karnierte) Seele, Manifestation, Materialisation der Seele (es gibt viele Worte dafür). Und das unterscheidet sie vor allem vom Herzen. Unser physisches Herz ist ein Organ im Unterschied zu anderen. Das energetische Herz-Chakra ist ein Chakra unter anderen. Die Seele ist all das und viel mehr. Sie ist ALLES, was ICH BIN ... und mehr. Die Seele ist kein Teil von mir. Ich bin ein Teil "meiner Seele". Selbst das MEIN ist dabei mit Vorsicht und Bedacht zu gebrauchen. Die Seele transzendiert "mein" und "dein", sogar "unser". Die Seele überschreitet Raum und Zeit. Ihr Reich ist "nicht von dieser Welt", obwohl sie der Herzschlag dieser Welt, unseres ganzen Kosmos ist. Die Seele ist Himmel und Erde in einem, Diesseits und Jenseits in einem. Wenn das Göttliche sich begreifbar macht, dann in der SEELE. Die Seele ist ein grenzenloses Schwingungsfeld, mit unendliche vielen Frequenzen, Schwingungs-Überlagerungen, Interferenzen. Sie ist Licht und Farbe (weit mehr Licht und Farbe, als unsere menschlichen Sinne erfassen können). Die Seele ist Musik, Klänge kosmischer Sphären.

Das mag alles unbegreiflich und "paradox" klingen - und ist es auch! Die Seele ist mit purer Logik nicht zu "begreifen", sie entzieht sich der Logik. Unsere logischen Worten müssen widersprüchlich werden, paradox. Deswegen können Wissenschaftler in diesem Reich nicht zu Hause sein (ihr Postulat ist: Widerspruchsfreiheit!), sondern Philosophen, Künstler und Mystiker, weil ihr Reich das Reich der Bilder ist. Sie können mit Paradoxien locker umgehen. Es ist wichtig, dass all das dich auf deinem Seelenweg nicht verunsichert. Denn das Gegenteil ist der Fall: Wenn dein Schreiben paradox wird, bildhaft, lichtvoll, deine Worte wie Musik klingen, sie eine hohe Schwingung haben, dass sind das alles Zeichen, dass du auf dem Weg deiner Seele bist.

Wenn du aus der Seele schreibst, wird dein Buch künstlerisch, philosophisch, mystisch. Ent-decke diese Anteile deiner Seele! So kommst du in dein Potenzial.

Ein anderes wichtiges Zeichen ist, dass du dich geführt fühlst. Vielleicht hast du den Eindruck, es seien Engel, oder ein Geistführer, ... jeder hat seine eigene Projektion in dieses höhere Geistwesen. Es ist nichts von dir Getrenntes. DAS BIST DU SELBST. Und wenn du in diesem höheren Wesen deine eigene Seele erkennst, wird dies eine lange, schöne Reise "zu zweit".

In diesem Reich der Seele spielt es keine Rolle mehr, was das Göttliche ist. Ob es eine persönliche Gottheit ist, mit der du sprechen kannst, ob du in allem das Göttliche erkennst (selbst im Teufel!), ob das Göttliche die Leere und Fülle in einem ist, vielleicht auch das NICHTS. Es spielt keine Rolle mehr. Die Seele ist reine, ALLES verbindende Existenz alles Lebendigen. Und doch hat alles, was ist, als Seele eine individuelle, einzigartige Existenz. Das ist das Wunder: Das große Feld der Seele, der Ozean seiner Klänge umfasst alles. Alles ist Seelenschwingung - und doch hat jedes einzelne Lebewesen eine mitschwingende, einzigartige Seele. Die Seele verbindet das Individuelle mit dem ALLES-EINS. Wenn es im Leben wundervoll wird, dann sind wir im Reich der Seele zuhause.

Animation für eine Schreib-Übung:

Mach dir einmal Gedanken über WORTE, die Kraft, die Weisheit von Worten, das Spiel mit Worten. Hast du Lieblings-Worte? Welche Worte magst du besonders? Manche Buchtitel bestehen aus einem einzigen Wort. Welches wäre deines, dein Ein-Wort-Buchtitel?

Könnten Worte auch eine Seele haben? Werden Worte durch eine "eingehauchte Seele" lebendig? In der Bibel heißt es: Am Anfang war das Wort ("logos" im Griechischen). Das ist doch nachdenkens-wert, oder? Am Anfang des Schreibens ist das Wort (und wenn es zunächst "nur" eine in Worte gefasste Idee ist). Auch "das Wort" steht wie ein Same am Anfang der Schöpfung deines Buches, dem Erschaffen. Ein Autor, eine Autorin sind "Schöpfer", sie erschaffen mit dem WORT beginnend ein WERK.

Lass dir diesen Gedanken einmal "durch den Kopf" gehen, nein besser: "durch dein Herz".

Und was ist "Seelenweg"?

Wenn Menschen sagen: "Ich gehe jetzt meinen Weg!", dann zeugt das von Wille und Selbstbewusstsein, auch von Selbst-Liebe (nicht zu verwechseln mit narzisstischer Eigenliebe). Das ist schon ein starker Impuls für den Seelenweg. Es hat etwas Männliches. Und doch gibt es da auch etwas, das uns auffordert "im Fluss" zu sein, uns dem Leben "hinzugeben", keinen "Eigenwillen" zu entwickeln ("Herr, DEIN Wille geschehe!"). Auch das "Fließenlassen" gehört zum "Seelenweg". Es hat etwas Weibliches!

Du wirst fragen: Was denn nun? "Im Fluss" ODER "eigener Weg"? Das ist doch nicht dasselbe! Das sind doch zwei unterschiedliche Bilder! Es ist zum Ver-Zwei-feln! - Wie siehst du das? Kennst du diese Zerrissenheit? Wozu neigst du? Fließen lassen oder eigenen Weg gehen? Es hat nichts damit zu tun, ob du eine Frau oder ein Mann bist. Frauen neigen nicht eher zu "Fließenlassen" und Männer nicht eher zu "eigener Weg". Es kann genau umgekehrt sein - gerade kurz vor dem Durchbruch - , dass eine Frau lernen will, den "eigentlichen Weg zu gehen", ein Mann eher lernen will, "fließen zu lassen".

Wie dem auch sei, wir müssen aus der ODER-Nummer heraus kommen. Es ist kein ODER, keine Alternative, keine Zerrissenheit, kein Scheideweg. Es ist ein SOWOHL-ALSAUCH, es ist BEIDES. Der Seelenweg ist genau dieses PARADOX: SOWOHL den eigenen Weg gehen, ALSAUCH fließen lassen. Es ist der TANZ zwischen beiden. Hier ist das Ego mit seinem rationalen Verstand schon an seiner Grenze, muss vor dem Paradox kapitulieren, sich ergeben. Wir kommen erst in die Leichtigkeit des Tanzes weiblicher und männlicher Energien, wenn wir diesen "Widerspruch" im dreifachen Sinne AUFHEBEN, transzendieren: mit einem klaren Willen "den eigenen Weg" gehen und dabei immer wieder loslassen.

Wir sind unser ganzes Leben schon auf dem Seelenweg. Unsere Seele hat den "Masterplan", ist der Masterplan selbst. Solange aber unser Ego sich noch als Steuermann missversteht, sind wir wie blind auf dem Weg, ohne Licht, das uns den Weg weist, ohne Wissen um unser eigentliches Lebensziel. Doch die Seele ist langfristig stärker als das Ego. Und vielleicht macht das die Weisheit des Alters aus: den eigenen Lebensweg, den roten Faden im Leben, den Seelenweg in der Rückschau besser zu erkennen; zu erkennen, dass sich die Seele letztlich doch durchgesetzt hat. Die eigentlichen Lebensthemen waren immer da, mit der Zeit werden sie immer drängender, die Seele lässt nicht locker. Es führt kein anderer Weg daran vorbei, alle anderen Wege sind Irrwege oder Sackgassen. Wir gehen unseren Seelenweg nicht geradlinig, sondern über Umwege. Gerade diese Umwege sind es, an denen wir lernen, unserer Seele immer bewusster zu folgen, machen die Reise spannend. Die Seele hat es nicht eilig.

Animation für eine Schreib-Übung:

Erkennst du den "roten Faden" in deinem Leben? Was sind die Themen, die sich Zeit deines Lebens begleiten? Was sind die Hauptlektionen deines Lebens? Was ist deine Botschaft? Wer bist du als Bote? Was ist die "Deklaration" deines Lebens?

Spirituelles Schreiben - der direkte Weg in die Seele

Irgendwann erkennen wir, dass es im Leben nicht darauf ankommt, materielle Güter zu besitzen und alles Mögliche zu HABEN, eine Ego-Persönlichkeit zu etablieren, sondern spirituell zu wachsen, etwas zu SEIN. Unsere Seele will wachsen und in dieses Leben erwachen. Mit der Erkenntnis bekommt das Leben eine neue Ausrichtung, einen neuen Kurs. Wir sind nicht mehr mit "Spielzeug" zufrieden, sondern werden erwachsen. Wir nehmen uns Zeit für das Wesentliche, kommen aus dem Stress in innere Ruhe. Viele Menschen bleiben ewig in der Pubertät, werden nicht richtig erwachsen, bleiben "Halbstarke". Darüber täuschen auch "mein Haus, mein Sportwagen und mein Boot" nicht hinweg.

Wenn wir denn erwachen, achten wir bewusst auf unser spirituelles Wachstum. Doch auch auf dem "spirituellen Weg" gibt es viele Irrwege und Sackgassen. Auch auf dem "spirituellen Weg" gibt es viel Spielzeug. Es ist eine andere Verkleidung, eine andere Ablenkung, ein anderes Irren und Wirren in der Welt der Abhängigkeiten und Süchten. Wir kommen auch auf dem "spirituellen Weg" aus den Kindheitsschuhen heraus und werden erwachsen. Sogar unser Ego verkleidet sich spirituell. Es ist die größte Herausforderung, Illusionen zu erkennen.

Irgendwann erkennen wir dabei, dass es um den DIREKTEN WEG ins Reich des Göttlichen geht, was immer wir unter dem "Göttlichen" verstehen. Wir brauchen keine Vermittler mehr "von Gottes Gnaden", keine Meister, keine Gurus, kein Spielzeug, keine exotischen Methoden und Techniken, sondern wissen um den "direkten, mystischen Weg" des EINS-SEIN.

SCHREIBEN kann dabei eine große Hilfe auf den direkten Weg sein, ja der Weg selbst. "Spirituelles Schreiben" ist dann der Weg IN die Seele und AUS der Seele. Es ist wieder BEIDES. Du lässt deine Seele schreiben; sie liebt es zu schreiben. Du machst dich zum Werkzeug deiner Seele: Du wirst und bist die "schreibende Hand" für deine Seele.

Der Lebensplan deiner Seele ist es, dass du dich im Schreiben "ausdrückst" (du drückst Ideen in eine schriftliche Form wie Kinder Weihnachtspätzchen in den Teig ausdrücken) - und irgendwann ist dein Buch "ge-druckt". DRUCK gehört dazu. Diamanten entstehen unter Druck.

DU BIST EINS mit deiner Seele. DU BIST ein Autor, eine Autorin, die eine Seelen-Botschaft in Form bringen kann, formulieren kann. Du achtest auf die In-Formationen deiner Seele und gibst ihr Form und Aus-Druck.

Animation für eine Schreib-Übung:

Was bedeutet für dich der "spirituelle Weg"? Welche Illusionen auf dem Weg hast du erkannt und entschleiert? Welches Spielzeug, welche Illusionen hast du schon abgelegt? Bist du schon dein eigener Meister? Der direkte Weg ist der Meisterweg.

Was sind "Flow" und Schreibfluss?

Wenn wir aus der Seele schreiben, sind wir "im Flow", im regelrecht glückseligen Schreibfluss, wo wir Raum und Zeit transformieren, in einer anderen Welt leben. Das gilt für mystisches und poetisches Schreiben, das gilt auch für philosophisches und wissenschaftliches Schreiben. Jede Art des Schreibens kann "im Flow" sein. Wir schreiben nicht mehr selbst aus einem Ego heraus. ES SCHREIBT SICH - wie auf Diktat.

Du kennst diese Art des Schreibens, das Glücksgefühl beim Schreiben: die wundervollen Worte, die tiefen Erkenntnisse, der sich ausbreitende Sinn, die neuen Ideen, die Kreativität beim Schreiben selbst. Es hatte bisher vielleicht noch keinen Namen. Du kanntest die Quelle nicht. Du konntest es nicht halten. Warst weder "draußen", wußtest nicht, warum. Wußtest nicht, wie du wieder "reinkommst".

In diesem Schreibkurs geht es darum, die Seele als Quelle für diesen Schreibfluss zu erkennen. Mit dieser Quelle verbunden versiegt dein Schreibfluss nicht mehr, kann ein kleiner Bach zu einem Fluss anschwellen. Du schreibst immer mehr ohne Blockaden, ohne Störungen. Dein Ego wird für die Seele immer durchlässiger. Du entwickelst Charisma.

Animation für eine Schreib-Übung:

Setz dich einmal mit viel Zeit und Ruhe hin und schreibe ohne Absicht. Lass es einfach Schreiben. Schreibe unzensiert, schreibe, was kommen will. Gibt dir vielleicht auch ein WORT als Impuls, wie ... JETZT, HIER, HEUTE ... Wenn es zu schnell ist, dann sprich laut und unzensiert. Gib dem Ideen-Fluss die Form der Laute, der gesprochenen Sprache. Diktieren in ein Diktaphon (Smart-Phone), was dir in den Sinn kommt. Wenn es sich "ausdiktiert" hat, dann schreibe deine Worte auf, mach aus dem Gesprochenen etwas Geschriebenes.

Und wenn du noch einen "draufsetzen" willst, dann schreibe auch einmal mit der schreib-ungewohnten Hand: Rechtshänder schreiben mit links, Linkshänder mit rechts. Es muss nicht sein und ist nur ein Experiment. Experimentiere mit dem Ungewohnten, dem absichtslosen, unzensierten Schreiben. Gehe in dieses "freie Assoziieren", erkunde die Verbindungen deiner Ideen und Worte. Mache ein "Mind-Map" für ein Wort. Wie sind deine Ideen vernetzt? Wie ergibt sich aus Vernetzung ein neuer Sinn? Nimm eine Handvoll Worte, die dir gerade jetzt einfallen. Und dann schreibe um diese Worte als Skelett ein Gedicht, eine Geschichte aus diesen Worten. Verbinde die Worte zu einem sinnvollen Ganzen.

Beginne Träume aufzuschreiben. Nur aufschreiben, nicht analysieren. Mach ein kleines Traumtagebuch. Achte einmal darauf mit welchen Bildern deine Seele mit dir kommuniziert. Welche Bilder trauen immer wieder auf? Findest du ein Muster? Was könnte es bedeuten?

Es gibt viele Möglichkeiten, ganz absichtslos in den Schreibfluss zu kommen. Finde das, was dir am meisten Freude macht. Erfahre wie ein Kind das Glück im Schreiben selbst, im Schreiben aus deiner Seele.

Schreiben als Meditation

Von "Meditation" haben wir heute bestimmte Vorstellungen: Es ist eine spirituelle Methode aus dem indischen Buddhismus ("Vipassana") oder aus China ("Zen-Meditation"): das sich versenken in die innere Mitte der Ruhe. Doch Meditation kommt nicht alleine aus dem Buddhismus. Die christliche Mystik kennt etwas Ähnliches, das sie "Kontemplation" nennt.

Doch auch für Philosophen früherer Zeit hatte das Wort "Meditation" eine Bedeutung. Es meinte, sich tiefe und möglichst erschöpfende Gedanken über ein bestimmtes Thema zu machen, sich darin zu versenken. So schrieb René Descartes sein "Meditationen über die Grundlagen der Philosophie". Über ein WORT zu meditieren, heißt, es in seiner Seele zu erfassen, seiner Lebendigkeit, seiner Weisheit, seiner Vernetzung, seinem tiefen Sinn.

Schreiben als Seelenweg ist beides: Die Versenkung in die Mitte des eigenen Wesens - und da trifft es immer auf die eigene Seele, und das Versenken in die Mitte dessen, worüber wir schreiben, um das Wesen, die Seele des zu Beschreibenden zu erfassen. Im Schreiben aus der Seele treffen sich beide Sichtweisen der Meditation "in der Mitte".

Animation für eine Schreib-Übung:

Hier will ich dich einladen, das "Schreiben als Meditation" zu erproben. Mach dir zunächst einmal bewusst, was deine bevorzugte Art der Meditation ist. Vielleicht ist es die Erfahrung von Stille und Leere. Vielleicht verwendest du verschiedene Arten von Meditations-Musik. Bereite diese Übung so vor, dass du passende Musik hast (wenn du Musik brauchst), etwas zum Schreiben bereit hast, damit du nach der Meditation direkt schreiben kannst.

Nimm ein Wort in diese Meditation wie ein Mantra mit.

Versuche es mit unseren wichtigsten Begriffen:

- *Liebe*
- *Herz*
- *Seele*
- *DEIN Wort (wenn du es schon gefunden hast)*

Nutze eine Meditations-Musik, die dieses WORT ausdrückt, es zum Klingen bringt. Lass dieses Wort, dieser Begriff sich in seiner Bedeutung in der Meditation entfalten. Werde selbst zu diesem Wort, zu diesem Begriff. Werde Liebe, werde Herz, werde Seele. Und dann schreibe es noch ganz in dieser Stimmung nach der Meditation stimmig auf.

Lerne immer mehr, dein Schreiben mit Meditation zu verbinden, bis dein Schreiben selbst zur Meditation wird, du nicht mehr formal meditieren brauchst. Meditation und Schreiben werden so EINS. (Du fragst dich morgens nicht mehr: Meditiere ich oder schreibe ich jetzt? Du WEISST, es ist EINS, weil du eins bist mit deiner Seele. Du bist achtsam genug, dass du hörst, wenn sie dich sanft, doch bestimmt auffordert: Schreib jetzt!)

Angst und Zweifel verlieren

Es macht Sinn, sich den wichtigsten Gegenspieler des flüssigen Schreibens anzuschauen und zu demaskieren. Die Ängste und Zweifel des Ego stört uns beim Schreiben (Es ist falsch!), stört uns beim Fertigbringen einer Arbeit (Es ist noch nicht perfekt!), stört uns beim Publizieren, der Veröffentlichung (Du wirst in Grund und Boden gestampft!). Auf dem Seelenweg des heilsamen Schreibens verlieren wir diese Ängste und diese Zweifel.

Angst vor Fehlern

Fehler sind nicht das Problem, sondern die Angst vor Fehlern ist es. Oder wie HEGEL es ausgedrückt hat: "Die Angst vor dem Irrtum ist der Irrtum."

Niemand ist frei von Fehlern oder Irrtum: "Die Wahrheit von heute ist der Irrtum von morgen", heißt es so entspannend. Wir wollen die reine, absolute Wahrheit verkünden, dabei gibt es das nicht. Unsere Erkenntnisse sind immer nur "relativ" - und das hat durchaus etwas mit EINSTEIN zu tun: Überall ist "Relativität". Schreiben ist auch: Mut zu Fehlern, Mut zum Irrtum. Wenn wir aus der Seele schreiben, dann haben wir eine wichtige Botschaft, auch wenn sie nicht die "absolute Wahrheit" sein kann. Zum Schreiben braucht es den Mut eines "Löwenherzes", das beherzte Schreiben. Du kannst nichts "falsch" machen.

Das Ego hat wie ein Kind Angst vor Fehlern. Wenn es Fehler macht, könnte es nicht mehr geliebt werden. Es hat Angst, sein ganzes Leben könnte EIN FEHLER sein. Ist es ein Kind der Liebe oder eines "Unfalls"? War es gewollt oder ist es nur geduldet?

Irgendwann spielen solche Fragen und Ahnungen keine Rolle mehr. Uns wird immer bewusster: Wir haben "göttliche Eltern", die uns gewollt haben, sonst könnten wir gar nicht existieren. Wir SIND ein Kind der Liebe, wie alles "auf Mutter Erde unter Vater Himmel". Wir können uns in diesem Bewusstsein, diesem inneren Wissen, dieser Gewissheit selbst "neu gebären". Unsere Seele ist die Geburtshelferin, die Mutter, der Vater, unser wahres Leben. In der Seele sind wir zu Hause, nicht mehr alleine, liebevoll angenommen.

Angst vor Kritik

Wir wollen unangreifbar sein. Unsere Botschaft soll jede Kritik standhalten können. Dabei ist es genau diese Angst, die uns "angreifbar" macht. Die Angst verhindert die "Reinheit der Botschaft", bringt Störgeräusche in die Harmonie. Uns scheint es so, die ganze Welt starre auf unsere Unzulänglichkeit. Angst und Zweifel machen uns laut. Unser Schreiben wird "schreiend", krächzend, disharmonisch. Die Angst bringt das hervor, was sie befürchtet.

Den inneren Kritiker besänftigen

Ist dir auch schon einmal aufgefallen, dass ausgerechnet Kritiker am wenigsten Kritik vertragen können? Der Dieb schreit am lautesten "Haltet den Dieb!", um von sich abzulenken. Der Oberkritiker glaubt, anderen Angst vor seiner messerscharfen Kritik machen zu können. Wer kritisiert - wird kritisiert. "Es ist einem Kritiker noch nie ein Denkmal gesetzt worden."

Wir kennen diesen "inneren Kritiker". Es ist wichtig, uns mit ihm zu versöhnen. Je mehr wir ihm Achtsamkeit entgegenbringen, desto weniger schreit er herum, desto sanfter wird er und kann seine kreative Rolle liebevoll wahrnehmen.

Der Vergleich mit anderen

Aus Unsicherheit vergleichen wir uns mit anderen - und schneiden schlechter ab, wenn wir nicht komplett dem Ego-Wahn, einem narzisstischen Größenwahn verfallen sind. Im Vergleich gibt es immer andere, die "besser" sind. Unsere innere, wahre Größe projizieren wir noch nach außen, sehen diese Größe noch in anderen und fühlen uns im Vergleich selbst klein. Solche Vergleiche können uns demoralisieren, hindern uns daran, nach innen zu schauen, unsere eigene Größe zu erkennen und auszuleben, nach außen zu leben.

Gerade auf dem Seelenweg sind wir einzigartig, unvergleichlich! Wir sind Originale, keine Kopien oder Fälschungen eines anderen. Das Vergleichen hat ein Ende. Wir finden und stehen authentisch zu unserer Einzigartigkeit. Übrigens: Auch die Angst, von anderen "beklaut" zu werden, das Pochen auf "Urheberrechte" gehört hierhin. Vielleicht können Worte "geklaut" werden, doch nicht die Seele hinter den Worten.

Vom grübelnden Zweifel zum intuitiven Einfall

Wenn wir zweifeln, haben wir keine guten Einfälle. Der Zweifel sieht immer zwei Fälle (...), schwankt hin und her, ist unentschlossen, grübelt. Wenn wir unseren intuitiven Einfällen folgen, dann sind diese zweifellos, weise und sicher. Das Ego zweifelt bis zur Verzweiflung. Es schwankt ständig zwischen "richtig und falsch". Unsere intuitiven Einfälle machen uns sicher: Es gibt nur noch einen Fall, keine zwei Fälle.

Animation für eine Schreib-Übung:

Es ist nicht zu erwarten, dass du mit einer einzigen Übung alle deine Ängste und Zweifel verlierst. Es ist ein Prozess, der Prozess deines Buchschreibens selbst. Sei geduldig mit dir und liebevoll wie eine Mutter zu ihrem Kind ist. Noch einmal: Die Seele hat es nicht eilig. Sie will nur wachsen - Zeit spielt keine Rolle. Zwischendurch lässt sie uns auch spielen. Schreibe deine eigene "Unabhängigkeitserklärung" von Angst und Zweifel. Begrüße sie - und lass sie dann gehen. Sie dürfen ihr Spiel spielen, doch dein Schreiben nicht bestimmen.

Nach-Denken über deinen vergangenen Weg des Schreibens

Die Seele hat verschiedene (archetypische) Kanäle, um sich zu "entäußern": über das Beten vielleicht, über das Tanzen, über das Malen, über die Musik, über die Wissenschaft, alle diese unterschiedlichen Facetten der Berufung. Eine dieser Kanäle der Seele ist das Schreiben.

Wenn Schreiben dein Seelenweg ist, dann hast du schon immer gerne geschrieben. Nach-Denken über deinen eigenen Weg des Schreibens kann so den "roten Faden" deines Lebens erkennbar machen. Was hat dich zum Schreiben gebracht? Hast du gerne Liebesbriefe geschrieben? Vielleicht Gedichte? Kurzgeschichten? Erotische Erzählungen? Phantasie-Gebilde? Ein Drehbuch? Philosophische "Meditationen"?

Schau einmal zurück und denke einmal darüber nach, inwiefern dein bisheriges Leben deine "Schreibschule" war. Die Seele führt zu Lektionen des Lebens und erst später erkennen wir oft den tiefen Sinn dahinter. Vielleicht hast du in der Schülerzeitung begonnen zu schreiben. Artikel in Zeitschriften? Du hast in bestimmten Phasen deines Lebens bestimmt auch Tagebuch geführt. Wann war dir das Schreiben wichtig? Was waren die Themen?

Was bedeutet "Schreiben" für deine Familie? Hast du Schriftsteller und Autoren in deiner Familie, unter deinen "Ahnen"? Hast du ein Buch, das dein Großvater geschrieben hat? Hast du vielleicht eine Familien-Bibliothek vererbt bekommen?

Und du liest gerne! Wer gerne schreibt, liest auch gerne. In welchem Genre bist du zu Hause? Was sind deine Lieblingsbücher? Was sind deine Lieblingsautoren? Vielleicht hast du schon einmal in einer Buchhandlung (aushilfsweise) gearbeitet, in der Bücherei, einer Bibliothek? Bei manch großem Geist war die Bibliothek, das Archiv die Schule des Lebens. Vielleicht hast du deine Lieblings-Bücher schon in Zeitschriften, im Internet besprochen. Vielleicht auf Wikipedia einen neuen Beitrag zu einem Thema, einem Autor eingestellt.

Vielleicht hast du sogar schon einmal ein Buch gelesen, von dem du spontan gesagt hast: "Das ist mein Buch! Das ist mein Thema! Das hätte ich schreiben können!" Vielleicht hast du deine Schriftstücke gesammelt, längst "gesammelte Werke" archiviert. Schau sie dir noch einmal an. Hat es ein Thema? Hast du "unvollendete Werke" in der Schublade? Was braucht es, sie zu vollenden? Vielleicht hast du Manuskripte schon an einen Verlag geschickt?

Animation für eine Schreib-Übung:

*Was war dein Weg des Schreibens? Was war deine Schreibschule?
Wie viel Meisterschaft hast du dabei schon erreicht?*

Danke!

Danke für deine Aufmerksamkeit den Texten der ersten Schreib-Lektion gegenüber. Vielleicht hat sich deine Seele schon über meine "Seelen-Texte" angesprochen gefühlt, ist schon eine Resonanz, eine Seelenverbundenheit entstanden. Danke für unser DU, unsere Verbundenheit im Feld unserer Seelen. Weißt du jetzt, was ich meine?

Danke, dass du dir die Zeit für meine Ge-Danken genommen hast. Ich hoffe, dass sie für dich in-spirierend, be-geisternd waren: einzelne Worte, Wortspielereien, Worte in neuen Zusammenhang, inhaltliche Ausführungen. Vielleicht war es ein einziger Abschnitt, der dich mit dem Gedanken entflammt hat: Darüber könnte ich ein ganzes Buch schreiben. Mach es!

Danke, wenn ich dich (über deine Seele) "animieren" konnte, die eine oder andere Schreib-Übung tatsächlich auszuführen.

Übrigens: "Animieren" und "Animation" ist ein kleines Sprachspiel. "Anima" ist die Seele. "Animieren" heißt im Grunde, einen in der Seele zu berühren, einen Seelen-Impuls zu geben. Es gefällt mir, dass in der englischen und französischen Sprache Tiere deutlich "beseelt" sind: "animal" im Englischen und Französischen (anders ausgesprochen). Worte können sehr bedeutsam sein. Sie erhalten viel Weisheit, wenn wir sie erkennen.

Und dann bitte ich dich auch, deiner Seele zu danken für all die schönen und weisen Worte, die du in dieser Lektion durch sie formuliert hast. Manche würden sagen: "formulieren durftest". Okay, auch gut, dieses Dürfen im Sinne von "Erlaubnis bekommen" ist allerdings nicht so mein Ding.

Dein "Danke!" an deine Seele macht deutlich, dass du deine Seele als Quelle achten und ehren kannst. Ein Ego würde sich über die geschriebenen Texte nie bedanken, denn für das Ego ist es ja alles eigenes "Machwerk". Wenn du deine Seele aus Autorin würdigen kannst, dann bist du auf dem Seelenweg.

Okay, es ist "Ko-Produktion". Deine Seele könnte nicht ohne deine Hände schieben, nicht ohne deine Sprache, nicht ohne dein Bewusstsein, nicht ohne deine Erfahrungen, nicht ohne deine unvergleichliche Individualität. Vielleicht erkennst du sogar, dass SIE es war, die dich in diese Lebenserfahrungen geführt hat, damit du jetzt reif bist, aus deiner Seele zu schreiben. Irgendwann "beißt sich die Katze in den Schwanz". Dieses BILD des in den eigenen Schwanz Beißens (meist als Schlange dargestellt) ist ein tiefes, mystisches und mythisches Symbol. Dann ist der Kreis geschlossen. Alles kehrt wieder an den Anfang zurück. Und wenn das Ende der Anfang ist, dann sind "Anfang und Ende" transzendierte, EINS

Animation für eine Schreib-Übung:

Formuliere einmal dein Danke! in Worte. Vielleicht ein Gedicht, eine Liebeserklärung, ein Dank-Gebet, eine Meditation, ... oder spiele einmal mit alledem.

Zusammenfassend: Die Animationen für die Schreib-Übungen zur 1. Lektion



- Bist du mit dem DU im Kurs im Einklang? (S. 2)
- Hast du eine "Verbindlichkeits-Erklärung", eine Selbstverpflichtung für den Kurs?
- Hast du eine Liste von auftauchenden Unstimmigkeiten zur Klärung begonnen?
- Was bedeuten WORTE für dich? (S. 6)
- Hast du ein Lieblingswort? Was ist es?
- "Am Anfang war das Wort."
Was ist dein Wort für den Anfang deines Erschaffens?
- Was ist dein Lebensthema? Was ist die Hauptlektion deines Lebens?
Hast du "die Deklaration deines Lebens" formuliert? (S. 7)
- Was bedeutet für dich "spiritueller Weg"? (S. 8)
Was bedeutet für dich "direkter Weg"?
- Hast du deine Lieblings-Methode gefunden,
wie du in den absichtslosen Schreibfluss kommen kannst? (S. 9)
- Über welches Wort / welche Worte hast du meditiert?
Was ist die Formulierung dieser Wort-Meditation? (S. 10)
- Was sind deine Ängste und Zweifel, die du erkennen kannst? (S. 11)
- Wie lautet deine "Unabhängigkeitserklärung" von Angst und Zweifel?
- Was war dein vergangener Weg des Schreibens,
deine Schreibschule in deinem Leben? (S. 13)
- Hast du dein DANKE formuliert? (S. 14)
- **Zusammenfassend: Was hast du in dieser Lektion gelernt?**
Worin bist du dir bewusster geworden?