

2/2023 bewussterleben

März/April | D: 7,80 Euro | EU: 8,70 Euro | Schweiz: 13,90 CHF

bewussterleben

Sei gut zu dir!

Mein
kleines
**Balkon-
glück**



**Weggepäck für
Krisenzeiten**

*So gelingen Aufbruch
und Neuanfang*

Iss dich schön

*Vegane Rezepte, die
dich strahlen lassen*

**Verbinde dich
mit der Natur**

*Wie uns Wald und
Wiese Kraft geben*

**Folge dem Ruf
deines Herzens**

Vom Mut, neue Wege zu gehen

**Die Kunst
des Liebens**

*Sieben Rituale für eine
lebendige Beziehung*

Mutig sein

*Warum wir manchmal über uns
hinauswachsen müssen*



Folge dem Ruf des Herzens

Manchmal fordert uns das Leben zu einer einschneidenden Veränderung auf. Vivian Dittmar kennt das und weiß, wie wichtig es ist, auf die eigene innere Stimme zu hören – auch dann, wenn wir sie zunächst nicht verstehen

Mit Anfang dreißig stellte ich mein Leben auf den Kopf. Oder besser gesagt: Es stellte sich selbst auf den Kopf. Ich war damals alleinerziehende Mutter von zwei kleinen Söhnen und hatte mich gerade so in einem eigentlich funktionierenden Leben zurechtgerückt. Schule, Kindergarten, eine kleine Praxis – was will frau mehr? Doch in mir rumorte es und je lauter diese innere Unruhe wurde, desto deutlicher rief es in mir: „Du musst hier weg!“ Ich wollte ganz anders leben – ohne zu wissen wie.

„Das ist aber ganz schön mutig“

Ich verkaufte all mein Hab und Gut, vermietete meine Wohnung samt Praxis und zog mit meinen Kindern in eine kleine Hütte im Wald zurück, an einem wunderschönen Fluss gelegen. Ich verkaufte meine Wohnung, stiftete die *Be the Change* Stiftung und gründete mit zwei weiteren Familien eine Gemeinschaft auf einem zauberhaften Einödhof, den wir gemeinsam erwarben.

„Das ist aber ganz schön mutig!“ Ein Satz, den ich in dieser Zeit, immer wieder hörte. Vielleicht war das anerkennend gemeint. In meinen Ohren klang es aber wie: „Was für eine blöde Idee!“ Was so viel bedeutete wie: „Ich würde mich das nicht trauen.“ Oder schlimmer noch: „Also ich würde das nicht machen.“ Für mich fühlte es sich alles andere als mutig an. Es war alternativlos. Es war einfach das, was ich nicht nur machen *wollte*, sondern machen *musste*. Es war der eindeutig nächste Schritt auf meinem Lebensweg.

Natürlich ging ich ein hohes Risiko ein. Ich nahm meinen Kindern ihr Zuhause, riskierte unsere Lebensgrundlage, gründete eine Stiftung, ohne viel darüber zu wissen und übernahm Verantwortung für eine über vierhundert Jahre alte Hofstelle. Natürlich hatte ich Angst. Es gab Nächte, da wachte ich in Panik auf. Doch in meinem Innersten war klar, dass genau das der nächste Schritt für mich war. Schon deshalb war es weniger eine Frage des Mutes, sondern ei-

ne des „inneren Gehorsams“, wie der Benediktinermonch David Steindl-Rast es nennt.

Auf die innere Stimme hören

Es braucht Mut, auf die innere Stimme zu hören, wenn manche Menschen verständnislos den Kopf darüber schütteln, weil sie die Beweggründe für unser Handeln nicht nachvollziehen können. Und wir müssen es aushalten, dass wir selbst die Beweggründe für unser Handeln nur begrenzt erklären können. Das ist immer dann der Fall, wenn etwas aus unserem tiefsten Inneren auftaucht und wir zulassen, dass diese Instanz die Regie übernimmt. Wir treffen die radikale Entscheidung, vom vorgezeichneten, gut ausgebauten Weg abzuweichen und uns einen kleinen Pfad durchs Dickicht des Lebens zu bahnen. Von außen erscheinen solche Kurswechsel oft waghalsig, ja sogar willkürlich. Doch von innen ist es genau umgekehrt. Es kann nämlich auch hochgradig riskant sein, einfach stumpf einem vorge-



zeichneten Weg zu folgen und die Signale unserer Intuition, unseres Herzens oder unserer Inspiration zu ignorieren. Um zu verstehen, warum das so ist, müssen wir genauer betrachten, wie diese Instanzen funktionieren.

Alles ist mit allem verbunden

Jede Gesellschaft arbeitet mit bestimmten Grundannahmen darüber, wie der Mensch, das Leben und das Universum funktionieren. Unsere Kultur geht beispielsweise seit Jahrhunderten davon aus, dass wir Menschen getrennt voneinander und vom Rest der Welt existieren. Wir betrachten uns als Individuen, die als eigenständige Einheiten klar kommen müssen. Entsprechend glauben wir, dass unsere Gedanken und Gefühle unabhängig von allem anderen existieren. Ein gängiges

Ideal besagt, dass wir möglichst vernünftige Entscheidungen treffen sollten, auf Basis rationaler Überlegungen. Solche Entscheidungen führen idealerweise dazu, dass unser Leben gemäß unseren Vorstellungen verläuft. Es geht dabei auch darum, möglichst viel Kontrolle darüber zu haben, wie die Dinge sich entwickeln. Wir entscheiden uns beispielsweise für eine bestimmte berufliche Ausbildung, weil sie uns Aussicht auf eine erwünschte Karriere schenkt und deshalb vernünftig erscheint. Mit einer möglichst genauen Lebensplanung, erhoffen wir uns dann ein glückliches Leben.

Von der Trennung zur Verbundenheit

Doch nicht nur die Weisen aller spirituellen Traditionen, auch die moderne Wissenschaft weiß inzwischen, dass alles mit allem verbun-

den ist. Wir sind keine eigenständigen Einheiten, die getrennt von allem anderen denken und fühlen. Wir sind Ausdruck der Gesamtheit des Lebens. Wir sind mit allem verbunden – auch wenn wir uns dieser Tatsache oft nicht bewusst sind.

Etwas in mir wusste, dass eine Veränderung ansteht

So plausibel dieser Gedanke ist – was bedeutet er eigentlich konkret für unser Leben? Und was hat das mit Mut zu tun? Manche sagen, dass wir uns in einem Übergang von einem alten hin zu einem neuen Weltbild befinden. Der US-amerikanische Kulturphilosoph Charles Eisenstein spricht von einem Übergang weg von dem alten Narrativ, das er als die Geschichte der Trennung bezeichnet, zu einem neuen Narrativ, das er als Geschichte des Inter-Seins oder der

Während es im alten Narrativ vor allem darum ging, unser Wohlergehen durch einen möglichst hohen Grad an Kontrolle über das Leben aufrecht zu erhalten, sichern wir im neuen Narrativ unser Wohlergehen durch Verbundenheit.

Verbundenheit bezeichnet. Während es im alten Narrativ vor allem darum ging, unser Wohlergehen durch einen möglichst hohen Grad an Kontrolle über das Leben aufrecht zu erhalten, sichern wir im neuen Narrativ unser Wohlergehen durch Verbundenheit.

Nochmal zurück zu meiner Geschichte: Im alten Narrativ wäre die sichere und vernünftige Strategie gewesen, den vorgezeichneten Weg weiterzugehen. Ich wäre in meiner Wohnung geblieben, hätte meine Kinder in Schule und Kindergarten gelassen und hätte meine Praxis weitergeführt.



Vivian Dittmar ist Gründerin der *Be the Change-Stiftung* und Impulsgeberin für kulturellen Wandel. Mit ihren Büchern, Vorträgen, Seminaren und umsetzungsorientierten Projekten engagiert sie sich für eine holistische Entwicklung von Mensch, Gesellschaft und Bewusstsein. Zu ihren Bucherfolgen zählen u. a. „Der emotionale Rucksack“, „Das innere Navi“ und „Echter Wohlstand“. www.viviandittmar.net
www.be-the-change.de

Mein Verhalten lässt sich nur aus der Logik des neuen Narrativs erklären. Etwas in mir wusste, dass eine Veränderung ansteht. Es war jenseits von „Ich-habe-jetzt-mal-Lust-auf-was-anderes“. Es war, wie ich es heute nenne, etwas Überpersönliches. Es war größer als ich. Wenn ich versuchen würde, es zu erklären, dann würde

ich nicht sagen, dass ich es wollte, sondern dass das Leben es wollte. Wenn alles mit allem verbunden ist, dann drückt sich das große Ganze auch unmittelbar durch mich aus. Dann spricht das Leben zu mir. Und wenn ich den Mut habe, dem zu folgen, dann wird dieser Weg gut sein, weil er im Einklang mit dem großen Ganzen ist.

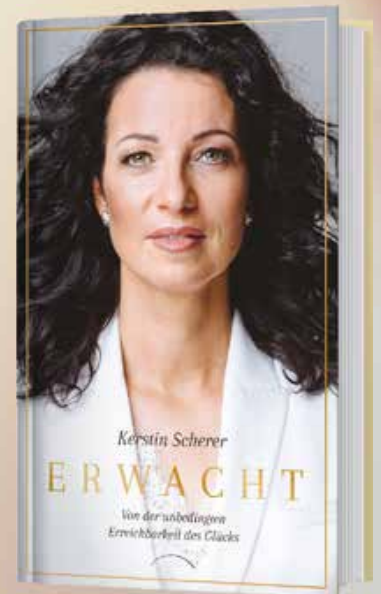
Vom Mut, neue Wege zu gehen

„Was will das Leben von mir?“ „Wie will es sich durch mich ausdrücken?“ „Wo folge ich einer alten Spur, die im Kontext der aktuellen Entwicklungen ihren Sinn verloren hat?“ Es sind Zeiten der Krise, in denen Menschen sich schon immer ganz von selbst solche Fragen gestellt haben oder besser gesagt: in denen das Leben ihnen diese gestellt hat. Solche Krisen werden oft eingeläutet durch Krankheiten oder andere persönliche Schicksalsschläge.

Heute sind es zunehmend die großen, kollektiven Krisen, die uns in den letzten Jahren heimgesucht haben und wo sich schon jetzt abzeichnet, dass sie in der nächsten Zeit eher noch zunehmen. Haben wir den Mut, diese nicht nur irgendwie zu ertragen, sondern ihnen zu begegnen? Sie vielleicht sogar als Einladung anzunehmen, längst überfällige Veränderungen in unserem Leben in Angriff zu nehmen, auch wenn wir sie rational nicht erklären können und aushalten müssen, dass viele den Kopf über uns schütteln? Genau das ist es, was von uns in diesen Zeiten verlangt wird: mutig auf unsere innere Führung zu lauschen und unseren ganz eigenen Weg zu gehen.

Vivian Dittmar

Unser Leben ist kein Job, kein Spiel – es ist ein Ruf!



Echt • Persönlich • Bewegend

Business und Spiritualität, scharfe Analyse und Hellsichtigkeit, Sinnsuche und beruflicher Erfolg – bei Kerstin Scherer gibt es kein entweder – oder. Mit ihrem Ratgeber baut sie uns eine Brücke zwischen dem alten Wissen der Schamanen und unserer modernen Welt. So können wir Wendepunkte klar erkennen, beruflich und persönlich daran wachsen und dem Ruf des Lebens folgen!

Erwacht

Von der unbedingten Erreichbarkeit des Glücks
Kerstin Scherer
ISBN: 978-3-95883-623-5
19,90€



Kamphausen
Media