

In der Mitte Zufriedenheit:
7 schamanische Meditationen
für Stressbewältigung, Resilienz,
Bewusstseinstraining, Energiewandlung
und spirituelle Entfaltung

Swantje Kallenbach

In der Mitte Zufriedenheit:
7 schamanische Meditationen
für Stressbewältigung,
Resilienz,
Bewusstseinstraining,
Energiewandlung und
spirituelle Entfaltung

Mensch bleiben in herausfordernden Zeiten

Impressum

In der Mitte Zufriedenheit: 7 schamanische Meditationen für Stressbewältigung, Resilienz, Bewusstseinstaining, Energiewandlung und spirituelle Entfaltung – Mensch bleiben in herausfordernden Zeiten
Jahr: 2025

ISBN: 978-9-4038-07911

Text: Swantje Kallenbach

Covergestaltung: Swantje Kallenbach (auf Basis Pixabay /
Bildquelleneinzelnachweise s. Anhang)

Verlagsportal: veröffentlicht über Bookmundo

Bookmundo ist ein Service von Mijnbestseller Nederland B.V.,
Delftstraat 33, 3013AE Rotterdam

Gedruckt in Deutschland, 24bookprint auf FSC-zertifiziertem Papier

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie (dnb.de). Die Bayerische Staatsbibliothek als zentrale Landes- und Archivbibliothek verzeichnet diese Publikation in ihrem Katalog (www.bsb-muenchen.de).

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verfassers ist unzulässig.

Haftungsausschluss:

Die beschriebenen Techniken sind geeignet und angezeigt, jede Stresssituation und jede Befindlichkeit zur Förderung der Salutogenese (Entstehung von Gesundheit, Resilienz-Modell des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky) zu begleiten.

Aber vielleicht nicht allein: Wenn Sie krank sind, nehmen Sie bitte rechtzeitig zusätzlich passende medizinische Hilfe in Anspruch!

Inhalt

VORWORT.....	9
VERWEGENES ZUM EINSTIEG.....	12
EINLEITUNG.....	13
EINE KURZVERSION DIESES BUCHES.....	20
EIN EINSTIEG IN SCHAMANISCHES DENKEN.....	21
PRAKTISCHE INFORMATIONEN FÜR SIE.....	29
STRESSARTEN, ÄNGSTE UND RESILIENZ.....	30
ABSICHT.....	32
BEWUSSTSEINSEBENEN UND TRÄUMEN.....	33
UMGANG MIT STÖRUNGEN / NEGATIVEN GEDANKEN.....	35
FÖRDERLICHE ERNÄHRUNG?.....	38
VORBEREITUNG VON RITUALEN IM SCHAMANISMUS.....	39
ALTAR – FOKUSSIERUNG UND ABSICHT.....	40
RÄUCHERN.....	46
RASSELN.....	48
ZEITFAKTOREN.....	51
BLICK AUF DIE SONNE UND VERSCHIEDENE WELTBILDER: DAS RINGEN DES MENSCHEN UM ERKENNTNIS UND SICHERHEIT.....	53

DIE SONNE IM SCHAMANISMUS UND DER UMGANG MIT NEUEN ERKENNTNISSEN.....	55
BEWUSSTER EINSATZ POSITIV WIRKENDER SCHÖPFERKRAFT UND ENERGIELENKUNG.....	58
DIE KLEINE EISZEIT UND DIE SÜNDENBÖCKE DES ABERGLAUBENS..	61
SONNE – LEBENSSPENDENDE KRAFT.....	63

SELBSTWERT STÄRKEN – SELBSTSABOTAGE ÜBERWINDEN.....	67
--	-----------

DAS GEDICHT VOM LICHT.....	75
PRAKTISCHE ETHIK (HINWEIS AUF PFLICHTLEKTÜRE).....	78

TECHNIK 1 – EXTRAKTION DURCH DIE MORGENSONNE 79

ERLEUCHTUNG – EINE FRAGE DER SCHWINGUNG?.....	83
--	-----------

FÜHRT MEDITATION ZUR ERLEUCHTUNG – UND WAS IST DAS?.....	83
INNERE ZUFRIEDENHEIT STATT ERLEUCHTUNG.....	87
SELBSTBESTIMMT SCHWINGEN UND STRAHLEN.....	90

TECHNIK 2 – DIE 7 PHASEN DER LICHTMEDITATION.....91

KOMMENTIERTE VERSION DER TECHNIK 2.....	94
PHASE 1 – AKTIVIERUNG IHRER LICHTQUELLE.....	94
ATMUNG.....	95
PHASE 2 – AUSBREITUNG IHRES LICHTS IN IHREM KÖRPER.....	95
PHASE 3 – RUFEN IHRES LICHTS IN ALLE KÖRPERTEILE.....	95
PHASE 4 – RUFEN IHRES LICHTS IN DIE FEIN-STOFFLICHEN ZONEN....	96
PHASE 5 – VERSIEGELN IHRES SOSEINS FÜR DEN ALLTAG.....	97

PHASE 6 – STÄRKEN IHRES SOSEINS.....	98
PHASE 7 – ABSCHLUSS IHRER LICHTMEDITATION.....	99
VARIANTEN UND ERGÄNZUNGEN.....	99
DIE VORGESCHICHTE DER LICHTMEDITATION.....	102
IN IHRER MITTE – ZUFRIEDENHEIT: ZIEL UND WIRKUNG DER ZAUBERFORMEL LICHTMEDITATION.....	103
NICHTS IST SO WICHTIG WIE DIESE MEDITATION.....	105
RÜCKSCHAU: HAT DIE LICHTMEDITATION BEI MIR FUNKTIONIERT?.....	108
KÖNIGSKLASSE: KONSTRUKTIV TRÄUMEN.....	108
HINDERNISSE ERKENNEN UND BEWÄLTIGEN.....	109
STRAHLEN SIE!.....	115
SICH SELBST WERT SEIN.....	117

**TECHNIK 3 – EINBLICK IN SCHAMANISCHE
SEELNRÜCKHOLUNG..... 119**

IHR EIGENES ZURÜCK RUFEN.....	119
VORHER FÜR SCHUTZ SORGEN – IHRE HILFREICHEN AHNEN HERBEIRUFEN.....	121
VERBÜNDETE FÜR MENSCHEN OHNE SCHAMANISCHE ERFAHRUNG.....	122
ERKLÄRUNG HILFREICHE AHNEN.....	122
ZURÜCKRUFEN IHRER POTENZIALTEILCHEN.....	125
ERKLÄRUNG VERSCHWUNDENE POTENZIALTEILCHEN (ALLTAGSSITUATIONEN).....	125
FILME ODER AUDIO ALS UNTERSTÜTZUNG.....	126

RESILIENZ – DAS EIGENE FELD STABILISIEREN..... 130

ENERGETISCHE INFORMATIONSVERARBEITUNG UND ENERGIEWANDLUNG.....	133
DIE PRINZIPIEN SCHUTZ UND WACHSTUM.....	140
VOM HERZEN HER IN DIE ENTSPANNUNG.....	142
TECHNIK 4 – FOKUS HERZCHAKRA (MEDITATION).....	151
TECHNIK 5 – DAS ÜBERHERZ UM ENTLASTUNG BITTEN	153
DAS ÜBERHERZ (EXTRAKTION).....	157
DAS ÜBERHERZ (EXTRAKTION IN DER GRUPPE).....	158
ZURÜCK IN DIE ORDNUNG (EXTRAKTION / VERSCHMELZUNG).....	160
TECHNIK 6 – DIFFUSE NEGATIVE ENERGIEN LOSWERDEN PLUS STÄRKUNGSRITUAL.....	163
TECHNIK 7 – LOBPREISEN – DANKEN.....	172
SELBST-BEWUSST UND BE-SINNLICH BEI TROST BLEIBEN	177
RÜCKBESINNUNG AUF DIE ELEMENTE.....	180
MÖGE IHR LICHT MIT IHNEN SEIN.....	185
ANHANG.....	187

Vorwort

Scheinbar von Geburt an unzufrieden mit meiner Inkarnation war ich mein Leben lang auf der Suche nach etwas, das mehr ist als diese materielle Welt, die ich sehe wenn ich die Augen offen habe. Unzählige Stationen, Einweihungen, Erfahrungen und Zeug später kam ein sehr spannendes vieldimensionales Koordinatensystem zu mir. Ein bisschen so wie bei *Paulo Coelho's „Alchemist“*. Die ewige Suche führt in spannende Gefilde, man kommt bereichert zurück, und dann ereignet sich das wahre Finden da, wo man es nicht vermutet. Im eigenen Innern, vielleicht nahe der eigenen Haustür. Stets begleitet von der Warnung: *„Glaube denen, die die Wahrheit suchen und zweifle an denen, die sie gefunden haben.“*¹ In diesem Sinne ist das, was ich gefunden habe kein Ende meiner Suche, sondern ein Neubeginn des Erforschens und Selberrnachschauens. Getragen von großem Respekt vor der Ordnung der Schöpfung im ständigen Tanz des Lebendigen bei seiner Feier des Lebens.

Voll Freude und Begeisterung habe ich dabei vor geraumer Zeit aus meiner Innenschau wie zufällig etwas für Sie mitgebracht: Ein kleines Werkzeugset, das Ihr Leben bereichern kann. Hilfreiche Rituale zur Stressbewältigung und zum Menschbleiben in turbulenten Zeiten. Leicht zu lernen, einfach umzusetzen, überall zu praktizieren.

¹ Dieses Zitat des amerikanischen Predigers André Gidet deckt sich mit meinen eigenen Erfahrungen.

Gleichzeitig führen diese Werkzeuge schnell zur Vertiefung innerer Erfahrung und passen so besonders gut in unsere heutige Zeit von Tempo, dauernden Ablenkungen und der Übergriffigkeit des Alltags. Ich nenne diese Werkzeuge „Schamanische Meditationen“.

Ich wünsche Ihnen Kraft und Vertrauen in sich selbst und Ihre Fähigkeiten, das zur Blüte zu bringen, was in Ihnen ruht, egal was irgendjemand sagt. Ich wünsche Ihnen Weisheit zur Unterscheidung der Geister, damit Sie immer wissen, was wirklich wahr oder richtig ist, in diesem Moment, für Sie. Ich wünsche Ihnen Glück, das was Sie wirklich wollen stetigen Schrittes zu erreichen, was auch immer um Sie herum sein mag.

Vor fast 15 Jahren habe ich mein Buch Stress-Toleranz-Management veröffentlicht, um mein Wissen und meine Erfahrung mit ganzheitlichem, systemischem Denken und Handeln in der betrieblichen Stressbewältigung zur Verfügung zu stellen. Dort konnte ich noch keine Lösung anbieten für Menschen, deren Arbeitgeber die in ihrer Hand liegenden Stressfaktoren unzureichend bewältigten. Oder die in einem individuell stressvollen Umfeld zu sich kommen und bei sich bleiben wollen. Diese andere Ebene auf der die Lösungen liegen, musste ich erst finden und durchdringen. Nun bin ich zurück von vielen Reisen und mit diesem reichhaltigen Werkzeugset für gutes Gelingen in allen Dingen.

Dieses Buch ist ein Geschenk an all die, die sich innerlich unabhängig machen wollen von dem was nicht in ihr Leben passt. Und von Umgebungen, die sie nicht einfach so verlassen können sowie von Bedingungen, die sie selbst nicht so einfach ändern können. Die hier vorgestellten schamanischen Meditationen seien Ihnen Kraft, Schutz und Schild, um dahinter Ihr Eigenes zu entwickeln und zu strahlen. Also Ihr eigenes Licht leuchten zu lassen. Und sie fördern Ihre Resilienz, Ihre Kraft trotz Stressbelastung Ihren heilen Kern zu bewahren.

Swantje Kallenbach, Neuensee, 18.1.2025



Verwegenes zum Einstieg

Wie wäre es, wenn die ersten beiden Techniken der Schamanischen Meditation Sie befähigten, eine stabile Verbindung zu Ihrer inneren Kraft herzustellen, wie in dieser esoterischen Durchgabe der Wesenheit Kryon beschrieben?

Big Difference

*The reality is this: There's a pipeline to you, directly from Spirit.
The only thing that keeps you from using it is your belief.
Once you start to reach up and turn that metaphoric knob,
it tunes to the vibration of the pipeline and you turn the spigot.
Then your connection is complete.
This connection isn't with some higher source. But that's the way you see it.
You want to see the pipe as coming from above, and it doesn't.
It comes from within. It's a divine, interdimensional connection from within.
And when you're able to tap that source is when you'll understand about light.
That's when you'll begin to receive peace where there has been no peace. That's
when you'll get a personality shift and everybody will want to be with you.
You won't become strange; you'll become balanced.
There's a big difference.*

~ KRYON through Lee Carroll, the Original Kryon Channel: The Kryon Writings Inc. PO Box 28871 San Diego, California 92198 United States, APRIL 4, 2016; from Kryon Live Channel: "Back to Basics", June 2005 in Harrisburg, PA, mashmallow-Mail 4.4.2016

Einleitung

Schamanismus, ein Wort, das mir anfangs so unheimlich erschien, dass ich mich fast nicht getraut hätte, ein Buch darüber zu lesen, geschweige denn ein Seminar dazu zu besuchen ist heute wertvolle Routine in meinem Alltag. Ein Helfer in allen Lebenslagen und wichtiger Arbeitsschwerpunkt. Nach fast 12 Jahren intensiven Lernens, Trainierens, Entdeckens möchte ich Sie in diesem Buch mit in meiner Innenschau gefundenen Techniken vertraut machen, die Ihr Leben bereichern können. Sie dienen der Stressbewältigung und seelisch-geistigen Entfaltung, dem Schutz Ihrer Grenzen und dem Vertrauen in die Tiefe Ihres Soseins.

Damit Sie nicht auch viel zu lange warten, bevor Sie etwas aus dem wertvollen Schatz schamanischer Techniken und Möglichkeiten in Ihren Alltag bringen, habe ich mir folgendes überlegt:

Ich gebe Ihnen zum Einstieg und auch zwischendrin reichhaltige allgemeine Informationen über Schamanismus, Rituale, Energielenkung und -wandlung, so dass Sie – neben den vorgestellten sieben Meditationen – Ihre ganz individuelle Form der Achtsamkeit finden und praktizieren können. Eine die genau zu Ihnen passt. Auch wenn Sie keinerlei Vorkenntnisse brauchen, tut es der rationalen Seite im Menschen meist ganz gut, genauer zu wissen, worum es geht. Dann ziehe ich einen Kreis um das was uns Menschen ausmacht. Dabei erkennen Sie sich selbst und wissen wo Sie

stehen. An diesem Punkt können Sie die vielleicht wichtigste Entscheidung Ihres Lebens treffen. Auf welcher Seite wollen Sie stehen: auf der des Lichts, der Lebendigkeit und inneren Freiheit? Im Schamanismus heißt das Balance und Harmonie. Oder auf der anderen? Ich meine die, auf der Sie mit Ihrer Kraft und Aufmerksamkeit jene Aspekte des Lebens fördern, die Mangel, Ausgrenzung und Dunkelheit zur Folge haben. Spirituelle Überlieferungen sprechen vom Scheidepunkt der Welten. Vielleicht ist das gar nicht als historisches oder zukünftiges Datum gemeint, sondern als der Zeitpunkt, an dem ein Mensch – vielleicht Sie – entscheidet, im Einklang mit dem Ganzen und seinen Gesetzen zu leben. Anstatt immer wieder zu versuchen, dem Leben die Rosinen zu entreißen und sich dabei ständig über den Mangel an Rosinen zu beklagen.

Den Weg der Fülle statt des Mangels zu beschreiten ist eine einsame Entscheidung. Zum einen kann man auf innere Erkenntnis- und Entwicklungswege niemanden mitnehmen. Zum anderen gibt es diese zauberhaften Mitmenschen, die einen immer warnen wollen vor dem Schlimmsten oder dem was nicht geht, noch nie ging; und wüsste man doch gar nicht was passierte, wenn einer hinginge und nachschaute, wo man hinkäme, wenn irgendjemand hinginge: sicher nichts Gutes oder wenigstens ein falscher Prophet. Wollen warnen vor irgendeiner Gefahr, vor der Tiefe des Seins und ihrer Transzendenz über die man sich am besten erhebt, um sie zu bewältigen, sie sicherheitshalber lächerlich macht oder gar bekämpft. Das hat mit der menschli-

chen Stressverarbeitung zu tun: Menschen achten mehr auf das, was ihnen schaden oder sie bedrohen könnte als auf das, was sie bereichern würde. Diese Mangelorientierung wirkt wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wie wenn Hiob sagte: „Das was ich fürchtete ist über mich gekommen.“ Also behalten Sie das, was Sie auf den folgenden Seiten zu praktizieren lernen besser für sich, bis man Sie an Ihren Früchten erkennt. Und dann gibt es ohnehin keine Notwendigkeit mehr, jemanden zu retten oder von irgendetwas zu überzeugen. Hier trifft man dann auf das aus dem Buddhismus bekannte Mitgefühl. Einen inneren Zustand des hingebungsvollen Respekts vor dem Leben selbst und allen Mitwesen.

Ziel dieses Buches ist, Sie in die Lage zu versetzen, allein – ohne eine andere Person und ohne Ihren Bewusstseinszustand direkt zu verändern – loszulassen, was Ihnen und der freien Entfaltung Ihres Soseins im Weg steht. Nebeneffekt wird sein, Ihr Wertvollstes, Ihren Selbstwert im Sinne einer spirituellen Unabhängigkeit (vielleicht erst einmal wiederzufinden), in jedem Fall zu bewahren und vor allem zu stärken. Und zwar auf eine sehr einfache, direkte Weise.

Dazu zeige ich Ihnen zwei wesentliche, ineinandergreifende sowie fünf weitere Techniken – also insgesamt sieben – die ich in Theorie und Praxis genau erkläre. So, dass Sie sie sofort ausprobieren können. Weder brauchen Sie dazu direkt an irgendein inneres Thema heran, das Sie belastet oder Ihnen im Wege steht wie zum Beispiel einschränkende

Glaubenssätze aus Elternhaus, Religion, Schule oder Ausbildung. Noch brauchen Sie das, was Sie – als Sie jung und unerfahren waren – gekränkt oder in Zusammenhang mit toxischen Mitmenschen brüskiert oder anderweitig belästigt hat in Worte zu fassen: **Sie lassen es einfach los.**

Dann laden Sie sich regelmäßig mit dem auf, was Ihr Geburtsrecht ist: **Der Kraft Ihres eigenen Soseins.**

Wann und wie das für Sie funktioniert? Sie lassen sich darauf ein und schenken aktiv und bewusst dem durchzuführenden Ritual jeden Morgen eine gewisse Zeit und Ihre volle Aufmerksamkeit.

Das dauert mindestens ein paar Minuten. Und kann ausgedehnt werden. Dabei geht es weniger um die Zeitdauer als um Ihre Bewusstseinsintensität. Sie haben morgens keine Zeit? Dann gibt es ein anderes optimales Zeitfenster für Sie, das Sie sich notfalls erkämpfen werden. Denn Sie haben immer Zeit gefunden für das, was Sie wirklich wollten. Und wieso sollte ich Sie zu etwas überreden, es ist allein Ihr Leben. Dass Ihnen dieses Buch in die Hände fiel ist ein Angebot. Sich darauf einzulassen, Ihre Entscheidung. Notwendige Techniken finden immer ihren Weg zu denen, die dafür bereit sind und sie brauchen.

Ergänzend finden Sie in diesem Buch ein paar kleine Helfer im Sinne eines „Alltagsschamanismus“ als Maßnahmen der Unterstützung, die sich einfach in Ihren Alltag integrieren

lassen und Lösungen zur persönlichen Stressbewältigung bieten. Um schnell wieder in die eigene Mitte zu kommen. Man muss sich nicht mit Schamanismus auseinandergesetzt haben oder selbst auf Reisen gehen, um davon zu profitieren.

Mir geht es um einen eher spielerischen Umgang mit uralten Techniken, die alle auf Balance und Harmonie abzielen. Vertrauen, Schutz und Sicherheit im eigenen Sosein verankern, lässt Sie stabil und authentisch Ihren vielleicht stressbelasteten Alltag bewältigen oder besonders traumatische Ereignisse auf diesem Planeten besser verkraften. Dabei ist **Resilienz**, die Fähigkeit nach jeder Anforderung wieder in die Mitte zu kommen ein wichtiges Stressbewältigungsziel. Ein Thema, mit dem ich mich schon fast mein gesamtes Leben beschäftige. Ich werde kurz und knapp an verschiedenen Stellen im Buch Informationen über Stress, Stressfaktoren, Stressbewältigung und Energielenkung vorstellen, über die sonst wenig in Erfahrung zu bringen ist.

Zusätzlich bringe ich Filme als Helfer ein, die Sie in Kontakt bringen können mit der lebendigen Natur und für Sie förderlichen Bewusstseinstecheniken. Sie sehen einen Film an und lösen für sich ein wichtiges Thema oder erlangen tiefere Erkenntnis.

Beim Schamanismus geht es um die (Wieder-) Verbindung mit unserer natürlichen Lebensgrundlage in allen dem Menschen zugänglichen Aspekten. Und das sind sehr viele. Der

hier angebotene Schamanismus kann als Technik begriffen werden, die man anwendet, um bestimmte Ziele zu erreichen. Da es um Rückbesinnung auf unsere Lebensgrundlagen vielleicht in ganz grundsätzlicher Form geht, bespreche ich auch den Zusammenhang Schamanismus und Weltanschauung. Jede Leserin, jeder Leser kann sich selbst das aus dem Schatz des Schamanismus herausnehmen, was ihr/ihm wertvoll erscheint bzw. mit dem eigenen Verständnis von Leben, Sein und Seele in Einklang steht.

Kerntechnik des Schamanismus sind sogenannte Reisen – mehr oder weniger bewusste Träume – die mit einer konkreten **Absicht** unternommen werden. Die schamanische Trance, in die schamanisch Reisende dazu eintreten, ist ein ungefährlicher sehr entspannter Bewusstseinszustand, der wie eine Meditation förderlich auf den Körper und die Psyche wirkt. Wer tiefer einsteigen möchte, kann dies erlernen und trainieren. Die hier angebotenen Anleitungen kommen ohne Reisetchnik aus – auch wenn ich an einzelnen Stellen auf weitere Möglichkeiten für erfahrene (oder besser „erreiste“) Schamanismuspraktiker hinweise. Darüber hinausgehende Hinweise finden Sie im Anhang.

Eine Anmerkung: Falls Sie mit esoterischen oder schamanischen Begriffen nichts anfangen können oder wollen konzentrieren Sie sich bitte einfach auf die Texte der Meditationen. Sie funktionieren in jedem Fall.

Noch eine Anmerkung: Schamane zu sein ist eine Berufung. Keine die elitär macht oder unverletzlich. Ganz im Gegenteil, in heute noch lebendigen schamanisch-indigenen Kulturen reißt sich kaum jemand um diesen Beruf, der oft aufgrund der Familienlinie an einen herangetragen wird: Wegen der tiefen Verpflichtung für Balance und Harmonie allen Lebendigen gegenüber. Und des Einblicks in Schmerz, Chaos und Unerträglichem bei dieser Arbeit. Daher meine Bitte, sich allerhöchstens als Schamanismuspraktikerin oder -praktiker zu bezeichnen, falls es Sie antreiben sollte, tiefer in diese Thematik einzusteigen.



Eine Kurzversion dieses Buches

Eine Art Zusammenfassung:

Stressbewältigung – spirituelle Lebensreise – Zufriedenheit

Erst wenn die nicht-sinnvollen inneren „Stressprogramme“ losgelassen sind, und Sie Ihre Tiernatur liebevoll an die Hand genommen haben, gelangen Sie in Ihrem Menschsein zur Blüte. Dann funktioniert Ihre Intuition ohne unerwünschte Filter und Tabus. Sie erhalten Zugang zum universellen Informationsstrom, um jede Herausforderung sinnvoll anzugehen. Ihr Denken greift auf den ganzen Reichtum Ihrer Kreativität zu. Sie werden spirituell erwachsen und üben bewusst Verantwortung für Ihr Denken und Handeln auf sichtbarer und nicht sichtbarer Ebene aus. Sie respektieren die Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Lebensreise und, dass jeder Mitmensch das Recht auf seinen eigenen Aussichtsposten auf das Geschehen hat. So tolerieren Sie die Schablonen und Heldenfilme der anderen bis zu dem Punkt, wo Sie dem Nervigen, Unmenschlichen und selbst behaupteten Anwärtern auf Heiligsprechung oder Deutungshoheit wirksam Grenzen setzen. Damit nicht das Recht des selbst ernannten Stärkeren die Regeln bestimmt, sondern Alterozentriertheit¹ voller Mitgefühl mit der Kreatürlichkeit². Solange Sie – ein facettenreicher Diamant – nicht glänzend poliert sind mittels Reibung mit der Umgebung, vergleichen Sie sich mit Ihren Mitmenschen und erheben oder unterwerfen sich, woraus allerhand Gwerch³ erwächst. Solange Sie jemanden fragen müssen, ob Sie schon da sind, wo Sie hin wollen, sind Sie nicht da. Ihr Ankommen in sich geschieht einfach, sobald Ihr Licht kontinuierlich kraftvoll genug scheint.

Zufriedenheit, Flow und Kreativität haben mit Freiheit zu tun. Innen und außen. Nicht mit der besinnungslosen Freiheit VON allen Regeln, Bindungen und aller Verantwortung. Sondern mit der Freiheit ZUM Gestalten der Möglichkeitsteilchen⁴ in Respekt vor der Freiheit des Anderen und der gesamten Schöpfung.

1 Definition von Rupert Lay: <https://www.fairness-stiftung.de/pdf/RupertLay.pdf>

2 Begriff von Clarissa Pinkola Estés

3 Fränkisch: Unruhe, Getümmel, Lärm, Chaos, unnötige Aufruhr

4 Begriff von Hans-Peter Dürr (Physiker)