





Maren Schneider

# Seelenstärke

Der achtsame Weg  
zu Regeneration und Heilung



kailash

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2014 Kailash Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Anne Nordmann  
Umschlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München  
Umschlagmotiv: U1: plainpicture/Mato, RoyStudio – Fotolia.com;  
U4: plainpicture/Fancy Images  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-63078-7  
www.kailash-verlag.de

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Über mich</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	13
<b>Grundlagen</b> .....	24
Die Wissenschaft des Glücks .....	27
Der Urgrund allen Seins .....	36
Den Weg der Kraft gehen .....	44
<b>Kraftquellen erschließen</b> .....	55
Die Kraft der Achtsamkeit .....	57
Die Kraft der Stille .....	74
Die Kraft der Gedanken .....	81
Die Kraft des Körpers .....	103
Die Kraft des erwachten Herzens .....	153
Die Kraft der Spiritualität .....	168
Die Kraft der Natur .....	190

## *Inhalt*

<b>Den Weg gehen</b> .....	221
Ordnung ins Leben bringen .....	223
Selbstakzeptanz kultivieren .....	231
Dank .....	241
<b>Serviceteil</b> .....	245
Kontakt .....	246
Literaturtipps .....	247

# Vorwort

*Wenn Sie sich in das Leben verlieben, verschwindet jede Beschränkung. Sie sprengen die Begrenzungen des Geldes, der Gesundheit, des Glücks und der Freude in Ihren Beziehungen. Wenn Sie sich in das Leben verlieben, dann steht Ihnen nichts im Weg...*

RHONDA BYRNE

Was in diesem Zitat auf den ersten Blick utopisch erscheint, kann tatsächlich erfahrbar werden. Genauso erfahrbar, wie die Begrenzungen, die Sie vielleicht aktuell in Ihrem Leben empfinden.

Erinnern Sie sich, wie es war, als Sie frisch und glücklich verliebt waren, eine neue großartige Stelle angetreten oder Sie sich rundum wohl und zufrieden auf einem Frühlingsspaziergang gefühlt haben? Dies sind für die meisten Menschen Momente, in denen sie sich mit dem Leben tief verbunden fühlen

und die Zuversicht spüren, dass alles möglich ist. Energie, Kraft, Zutrauen und Freude durchströmen uns dann. Die Welt erscheint heller, leuchtender, freundlicher. Wir gehen offen auf unsere Mitmenschen zu, werden angelächelt, begrüßt, kommen vielleicht in ein freundliches Gespräch. Und auch unsere Probleme werden in diesen Momenten zu bewältigbaren Herausforderungen. Wo wir vorher Begrenzungen empfunden haben, entsteht nun Raum, tauchen Kreativität und Perspektive auf. Sie glauben, das habe nur etwas mit dem Wetter zu tun? Irrtum: Sie können jederzeit selbst an diese Kraft anknüpfen. Sie können sich jederzeit damit verbinden und aus dieser Kraft Ihr Leben gestalten. Wie das gehen kann, möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen.

### **Was Sie in diesem Buch erwartet**

Dieses Buch ist ein Buch der Kraft, der Heilung und der Inspiration. Es wird darum gehen, uns rückzuverbinden mit unserer ureigenen Natur, mit den universalen Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten dieser Welt. Wenn wir unsere wahre Natur wieder spüren, finden wir auch zurück zu unserer Kraft und unserer Selbstheilungsfähigkeit.

Wenn Sie schon Bücher von mir gelesen haben, wissen Sie, dass es darin nicht nur um Erfahrungen, Übungen und Inspirationen geht, sondern auch um eine nachprüfbare wissenschaftliche Basis, auf der dies alles aufbaut. Das wird auch in diesem Buch – zumindest teilweise – wieder der Fall sein. Doch die Wissenschaft hat ihre Grenzen. So hängt es in manchen Fällen von unseren eigenen Erfahrungen ab, ob wir etwas als wahr und hilf-



reich erleben, auch wenn es nicht immer mit wissenschaftlichen Methoden überprüfbar ist.

Die Übungen und Anregungen in diesem Buch verfolgen einen freien spirituellen Ansatz. Sie gründen auf meinen eigenen Erfahrungen mit dem Buddhismus, dem Schamanismus und der naturspirituellen Arbeit, sowie der traditionellen Naturheilkunde unseres Kulturkreises und der tibetischen Heilkunde.

Dieses Buch geht der Frage nach, was die Grundlage dafür schaffen kann, um wieder heil, ganz zu dem/der zu werden, der/die wir wirklich sind (jenseits unserer Identifikationen, Erkrankungen, Verwundungen und Lebensumstände). Der Weg dahin ist für jeden individuell und folgt keinem festgelegten Ablaufplan. Die ausgewählten Übungen sind frei miteinander kombinierbar. Sie sollen Ihnen als Inspiration und Experimentiergrundlage dienen, um wieder in Kontakt mit sich, der universellen Lebenskraft, der Fülle und der Lebendigkeit Ihres Lebens zu kommen. Einer Kraft, Fülle und Lebendigkeit, die immer schon da war, immer da ist und immer da sein wird – selbst in den schwierigen Momenten des Lebens: die Kraft des Hier und Jetzt. Wir brauchen nicht darauf zu warten, dass eines Tages die Zeiten besser werden oder erst jahrelang zu meditieren, damit wir endlich anfangen können, unser Leben zu (er)leben. Leben ist das, was JETZT passiert, Moment für Moment – Augenblick für Augenblick – Atemzug für Atemzug. Und daran können wir jederzeit teilnehmen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Freude mit der Lektüre und Ihrem Experiment Leben.

Ihre Maren Schneider



# Über mich

Für mich ist der Mensch ein ganzheitliches Wesen. Daher umfasst meine Arbeit als Therapeutin auch alle Aspekte des menschlichen Seins, den Körper, die Psyche, das eigene Energiesystem und die Spiritualität. Um Heilung zu ermöglichen, braucht es (meiner Erfahrung nach) die Einbeziehung all dieser Ebenen und die Rückverbindung mit unserer Essenz. Auf dieser Grundlage entwickeln wir die Fähigkeit, uns selbst zu helfen und zu unserer Ganzheit wieder zurückzufinden.

## **Der Fokus meiner Arbeit**

liegt darauf, Menschen mit ihrer inneren Essenz und Selbstheilungskraft wieder in Kontakt zu bringen, so dass sie ihr Leben im Hier und Jetzt heilsam und voller Kraft leben können.

## **Meine therapeutische Basis**

ist meine breite Ausbildung und Selbsterfahrung in verschiedenen Psychotherapiemethoden, in der Naturheilkunde, der noch neuen Disziplin der Energiepsychologie und in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR/MBCT). Ebenfalls prägend ist meine eigene Erfahrung mit Schamanismus / Naturspiritualität und meine langjährige buddhistische Meditationspraxis und Lehrtätigkeit. Auf dieser Grundlage bin ich in der Lage, aktuelle Therapiekonzepte mit altem Heilwissen und spirituellen Erfahrungswegen zu kombinieren und kann dadurch »über den Tellerrand« schauen und wirken.

# Einleitung

*Indem wir unser Leben annehmen und uns zutiefst lebendig fühlen, haben wir Zugang zur Quelle der Lebenskraft, die uns unablässig nährt.*

MARK WHITWELL

Ganz gleich, in welcher Lage Sie sich aktuell befinden, ob Sie sich gestresst, erschöpft, überfordert, krank oder depressiv fühlen oder einfach Sorge haben, dass irgendwann auch Sie die Welle der Negativität erfassen könnte. Genau für Sie schreibe ich dieses Buch. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass wir jederzeit, trotz Scherbenhaufen und Schicksalsschlägen, die Möglichkeit haben, wieder in unsere Kraft zu kommen, uns zu öffnen, mehr Raum zu schaffen und uns mit unserer Essenz, dem Urgrund allen Seins und der Kraft zum Leben wieder zu verbinden.

Mein eigenes Leben ist nicht immer geradlinig verlaufen. Im Laufe der Jahre habe ich mehrere Berufe erlernt und ausgeübt, habe Stress, Arbeitslosigkeit, Neuanfänge, Existenzängste, Depressionen, Trennungen, Burnout, tiefe Hoffnungslosigkeit und starke körperliche Einschränkungen erlebt, die mich immer wieder an die Grenzen meiner Kraft und meines Lebenswillens gebracht haben. Was mir in diesen Zeiten geholfen hat, waren Achtsamkeit, der Kontakt zur Natur und Meditation. Daraus habe ich eine große Stärke entwickelt und ein Vertrauen, dass es immer irgendwie weitergehen wird und es immer Möglichkeiten gibt, sich mit der universellen Lebenskraft wieder zu verbinden. Diese Erfahrungen prägen mein Leben und mein Sein, und aus diesen Erfahrungen schöpfe ich auch als Lehrerin, Therapeutin und Autorin.

Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie logisch die Abläufe in unserem Körper und Geist zusammenwirken und wie schon kleine positive Veränderungen im Alltag die eigene Lebensqualität enorm erhöhen können: Die Konzentration verbessert sich, Kreativität kommt wieder in Gang, Freude und Zufriedenheit steigen, die Verbundenheit mit uns und unserem Umfeld vertieft sich, das Immunsystem arbeitet wieder und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Erkrankungen bessern sich oder verschwinden manchmal sogar ganz. Dabei brauchen wir nichts anderes zu tun, als uns rückzuverbinden mit unserer Essenz, die Gesetzmäßigkeiten der Natur sowie das Zusammenspiel unserer körpereigenen Abläufe – unsere Bio-, Psycho- und Neuro-»Logik« – zu berücksichtigen. Dies alles führt wiederum dazu, dass wir uns noch wohler fühlen, mehr Freude am Leben haben und aus der Fülle der nun möglichen Aktivitäten schöpfen können. Mit nur kleinen Veränderungen kommt ein Perpetuum mobile

der Kraft in Gang. Sie brauchen nicht auf den Retter mit dem weißen Ross warten, Sie können selbst aktiv werden und Ihr (Er-)Leben hin zum Besseren wenden. Sie werden vielleicht nicht immer vor Glück quietschen, und Sie werden auch nicht davor geschützt sein, dass Ihnen irgendetwas mal wieder den Teppich unter den Füßen wegzieht, doch Sie werden eine satte, tiefe Verbundenheit mit Ihrer Kraft fühlen können, schneller wieder auf die Füße kommen und Ihr Leben in die eigenen Hände nehmen, gestalten und pflegen können. Ein Quäntchen Mut, Abenteuergeist und die Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, gehören zur Grundausstattung auf diesem Weg.

### **Zum Aufbau dieses Buches**

Wir fühlen uns kraftvoll, wenn Körper und Geist in Balance sind. Wir verlieren unsere Kraft, wenn wir aus unserer Mitte herauskippen, indem wir uns in allem Möglichen (Vorstellungen, Arbeit, Ansprüchen, Meinungen, Aufgaben, Ideen, Medien etc...) verlieren, über die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit gehen oder indem wir immer wieder schockiert sind, wenn sich unsere Welt verändert. Warum ist das so? Warum können wir nicht einfach glücklich, kraftvoll und zufrieden bleiben, wenn wir diesen Zustand einmal erreicht haben? Um dies verständlich zu machen, möchte ich Sie in den folgenden Kapiteln etwas mit den Erkenntnissen der Glücks-, Meditations- und Stressforschung vertraut machen. Anschließend nehme ich Sie mit auf einen kleinen Ausflug zur Essenz unseres Seins oder der spirituellen Frage »Wer sind wir wirklich und was kann das tragende Element unserer Kraft sein?«.

Im darauffolgenden Übungsteil möchte ich Sie dann dazu einladen, sich erprobte – und teilweise sehr altüberlieferte – körperliche und spirituelle Kraftquellen zu erschließen. Übungen der Achtsamkeit, Stille, Meditation und Bewegung gehören genauso dazu wie Tanz, Gesang, Energie- und Naturarbeit. Sie alle helfen Ihnen nicht nur, Ihre Sinne zu schärfen und neue Perspektiven Ihres eigenen Seins zu entdecken, sondern sie ermöglichen es Ihnen, sich wieder als Teil eines großen Ganzen zu erleben.

## **Warum gibt es keinen Übungsplan?**

Der Weg ist so individuell wie die Menschen, die ihn gehen. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, dieses Buch offen zu gestalten, ohne Übungsplan. Stattdessen möchte ich Sie mit den Übungen und meinen eigenen Erfahrungen und Betrachtungen inspirieren, Ihren Erfahrungshorizont zu erweitern und neue Perspektiven zu eröffnen. Ich möchte Ihre Neugier wecken, sich auf einen Entdeckungsweg zu sich selbst, zu der eigenen Kraft und dem eigenen Leben im Hier und Jetzt (selbst im alltäglichen Alltag) zu begeben.

Sie entscheiden, was Sie wann umsetzen. Ob es eine oder gleich mehrere Übungen oder Anregungen sind, wann und wie häufig Sie üben und wie viel Zeit Sie sich dafür geben, liegt bei Ihnen.

Die meisten der vorgeschlagenen Übungen sind so kurz, dass sie sich im Alltag ohne viel Zeitaufwand durchführen lassen. Je mehr Anregungen Sie täglich umsetzen, desto lebendiger, verbundener und kraftvoller werden Sie sich wahrscheinlich mit der Zeit fühlen. Vielleicht haben Sie auch Lust, sich ein kleines Tagebuch zuzulegen und Ihre Erfahrungen und Gedanken im-



mer mal wieder aufzuschreiben. Dies ist für manche Menschen eine hilfreiche Unterstützung.

## **Achtsamkeit und Stress**

Da ich über die Praxis der Achtsamkeit und über achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung bereits Bücher geschrieben habe, werde ich das Thema hier nur kurz zusammenfassen, denn es würde sonst den Rahmen dieses Buches sprengen. Wenn Sie sich tiefer damit auseinandersetzen möchten, empfehle ich Ihnen die Lektüre meiner Bücher, zum Beispiel: »*Der Weg der Achtsamkeit* oder *Stressfrei durch Meditation*. Weitere empfehlenswerte Bücher, auch zur Glücks- und Meditationsforschung, finden Sie im Serviceteil dieses Buches.

## **Wie Sie das Buch lesen können**

Lesen Sie dieses Buch, bevor Sie mit den Übungen beginnen, am besten einmal komplett von vorne bis hinten durch, um sich einen Überblick zu verschaffen. Danach können Sie sehr wahrscheinlich viel leichter die Kapitel und Übungen auswählen, die Ihnen aktuell hilfreich erscheinen. Wenn Sie das Buch lieber querlesen möchten, empfehle ich Ihnen, sich zumindest vorher die »Grundlagen« zu Gemüte zu führen und erst dann in die Kapitel zu springen, die Sie gerade interessieren.

Auch wenn ich mich bemüht habe, so klar wie möglich zu beschreiben, worum es geht, kann es sein, dass Sie nicht auf Anhieb alles verstehen. Formulierungen können ungewohnt sein, die vorgeschlagene Perspektive kann befremdlich erscheinen. Vieles klärt sich im Laufe des Buches von selbst und/oder

indem Sie die Übungen ausprobieren oder auch mal über einen längeren Zeitraum regelmäßig üben. Erlauben Sie sich, Unverstandenes einfach stehenzulassen und weiterzulesen. Sie begeben sich mit diesem Buch auf einen Erfahrungsweg, der sich einem manchmal erst im Laufe der Zeit erschließt. Bisweilen kann es auch helfen, das Buch zwischendurch zur Seite zu legen, zum Fenster rauszugucken und das Gelesene sacken zu lassen. Und sollten Sie einmal partout nicht weiterkommen, freue ich mich, von Ihnen zu hören / lesen.

## **Offene Spiritualität**

Dieses Buch verfolgt den Ansatz einer offenen Spiritualität, jenseits eines festen Glaubenssystems. Wenn ich von »Gott« spreche, meine ich nicht ein personifiziertes göttliches Wesen im Außen, sondern formloses, klares Bewusstsein, das für mich als eine alles durchdringende, unzerstörbare, tragende Kraft erfahrbar ist. Im Buddhismus wird dies auch Urgrund oder Buddha-Natur genannt.

## **Ihr Einsatz ist gefragt**

Es wird sich nur dann etwas in Ihrem Denken, Fühlen, Handeln und Erleben verändern, wenn Sie gewohnte Pfade verlassen und beginnen, etwas anders zu machen; wenn Sie etwas Neues oder Ungewöhnliches ausprobieren. Ob Sie das tun wollen, ist Ihre Entscheidung. Ohne Ihren Entschluss, Ihr Leben und die Rückgewinnung Ihrer Kraft aktiv in die eigenen Hände zu nehmen (und sich von der Couch zu erheben), wird nichts geschehen. Dieses Buch nur zu lesen, reicht nicht. Es wird dann lediglich

auf einer reinen kognitiven oder philosophischen Ebene auf Sie wirken. Die wirkliche Erfahrung und die Veränderung in Ihrem Leben aber wird sich erst dann einstellen, wenn Sie die Anregungen praktisch umsetzen und möglicherweise auch länger üben. Für manche der Übungen benötigen Sie regelmäßig etwas Zeit, denn sie bauen geistige Fertigkeiten auf – das braucht ein wenig Kontinuität und Geduld. Anderes wird während Ihres Tages einfach nebenbei mitlaufen können. Und wieder anderes entfaltet vielleicht auch schon beim ersten Ausprobieren seine Wirkung. Die Übungen und Anregungen praktisch anzuwenden und / oder regelmäßig durchzuführen, wird allgemein als »praktizieren« bezeichnet. Die ausgewählte Übung wird »Praxis« und der / die Übende »Praktizierender« genannt. Diese Formulierung werde ich auf den folgenden Seiten immer mal wieder verwenden. Mit »Praxis« ist alles gemeint, was praktisch und bewusst im Rahmen der thematischen Ausrichtung dieses Buches von Ihnen angewendet wird. Es schließt eine heilsame Lebensführung genauso mit ein, wie sich selbst zu reflektieren, gewonnene Erkenntnisse umzusetzen, sowie Meditationen, Körperübungen oder Rituale durchzuführen. So beinhaltet die eigene Praxis meist formale Übungen wie Meditationen, Rituale oder Körperübungen in einem geschützten Rahmen, sowie informelle Übungen, wie beispielsweise bewusstes Atmen oder das Formulieren von guten Wünschen, die während des Alltages geübt werden. Alles einzeln für sich genommen wird Praxis genannt und alles im Zusammenspiel ebenfalls.

## **Eine eigene Übungspraxis aufbauen**

Im Laufe des Buches werden Sie eine Fülle an Anregungen und Übungen bekommen. Die eine wird für Sie spontan praktikabel und ansprechend sein, mit der anderen können Sie vielleicht (noch) gar nichts anfangen. Probieren Sie die Übungen aus, die Ihnen zusagen, und experimentieren Sie mit deren Umsetzung in Ihrem Alltag. Wählen Sie die Übungen danach aus, was Sie gerne für sich und Ihr Leben entwickeln möchten. Schauen Sie, wann für Sie gute Übungszeitpunkte im Tagesablauf sind – vielleicht morgens, nach dem Aufstehen, oder abends vorm Schlafengehen. Längere Übungen oder Rituale lassen sich möglicherweise besser an den Wochenenden üben, andere – wie den Atem bewusst zu spüren oder vor sich hin zu trällern – können Sie mal eben zwischendurch einbauen, ohne sich extra Zeit dafür nehmen zu müssen. Beobachten Sie, was Ihnen guttut, was Sie stabilisiert, Ihnen Kraft schenkt oder Sie lebendiger und klarer werden lässt. Nach einigem Experimentieren kristallisieren sich dann meist eine oder auch mehrere für Sie passende Übungen heraus, die Sie zum festen Bestandteil Ihres Lebens werden lassen können.

## **Sicherheitshinweise**

Dieses Buch eignet sich zur Unterstützung in einem Genesungsprozess nach einer überstandenen Krankheit, als Burnout-Prophylaxe oder, um sich während einer stressigen Zeit wieder in Balance zu bringen und Kraft zu tanken. Sie brauchen für die Übungen dieses Buches eine körperliche sowie psychische Grundstabilität, Konzentrations- und Selbststeuerungsfähigkeit

und sollten darauf achten, nur die Übungen auszuwählen, die Ihren aktuellen körperlichen und psychischen Möglichkeiten entsprechen. Sie tragen die Verantwortung für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Gesundheit. Dieses Buch ist weder ein Ersatz für eine Therapie noch für eine medizinische Behandlung. In akuten schweren Krisen ist es ungeeignet! Suchen Sie sich in diesem Fall unbedingt Hilfe durch einen erfahrenen Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker! Behalten Sie grundsätzlich alle vom Arzt oder Heilpraktiker verordneten Medikationen bei. Sprechen Sie mit diesem, wenn Sie Ihre Medikation verändern möchten oder Sie sich unsicher sind, ob eine (oder mehrere) Übung(en) aus diesem Buch für Sie zum jetzigen Zeitpunkt geeignet ist (sind). Klären Sie alle Symptome grundsätzlich medizinisch ab. Stressempfindungen und depressive Symptome wie Antriebshemmung, Schlafstörungen, Traurigkeit, Schmerzen oder auch Veränderungen in Ihren Gedanken, Ihrer Gefühlswelt oder Ihrer Wahrnehmung, können Zeichen einer ernsthaften körperlichen oder psychischen Erkrankung sein, die behandelt werden muss.

## **Was Sie hier NICHT finden werden**

Dieses Buch setzt sich nicht mit einer allgemeinen Gesundheits- und Bewegungslehre oder Ernährungskonzepten auseinander. Ebenso wenig werden wir uns mit psychologischen oder Selbstcoaching-Fragestellungen beschäftigen, wie es beispielsweise zu Ihren Problemen gekommen ist und was Sie tun können, um sie strukturell zu lösen. Patentrezepte, wie Sie ein immer glückliches und gesundes Leben leben und sich alle Schwierigkeiten vom Leib halten können, wie Sie besser mit Ihren Kindern, Ihrem Partner oder Ihrem Arbeitgeber klarkommen oder sich aus



Maren Schneider

**Seelenstärke**

Der achtsame Weg zu Regeneration und Heilung

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-424-63078-7

Kailash

Erscheinungstermin: August 2014

Der achtsame Weg zur Resilienz

Erinnern Sie sich, wie es sich anfühlt, frisch verliebt zu sein? Einen neuen Job anzutreten? Oder die ersten Sonnenstrahlen bei einem Frühlingsspaziergang zu spüren? Das sind die Momente, wo man sich mit dem Leben tief verbunden fühlt - voller Zuversicht, dass alles möglich ist. Die Welt erscheint heller, leuchtender, freundlicher. Und auch Probleme werden augenblicklich zu machbaren Herausforderungen. Egal, in welcher schwierigen Lebenssituation Sie sich befinden, Sie können jederzeit an diese ursprüngliche Kraft anknüpfen, wieder ganz werden und die Fülle des Lebens genießen. Wie das geht, zeigt Maren Schneider in ihrem einfühlsamen Buch.



Der Titel im Katalog