

## Hirn, Herz oder Bauch?

Denken oder Fühlen, Glauben oder Wissen?  
WEGE-LeserInnen beschreiben recht individuelle Wege...

Silvia Edinger (69), Horn/NÖ

Katja Knapp (34), Graz

### Glaubenskrisen



*„Auch wenn es manchmal nicht so scheint: Das Leben findet immer einen Weg und blüht plötzlich da wieder auf, wo man es am wenigsten erwartet“.*

Diese Spruchkarte hab ich vor vielen Jahren im Vorbeigehen an einem Papierfachgeschäft gekauft, jedoch inmitten meiner unzähligen Glaubenskrisen wütend im Altpapier ent-

sorgt. Auch meine kleine Steinkugel mit der Inschrift *„Folge deinem Weg, vertraue in deine Zukunft“* musste ihren Platz im Wohnzimmer wieder räumen, bevor sich altbekannte Ängste und Zweifel ihren Raum zurückeroberten.

Meine anhaltende Orientierungslosigkeit ließ mich im Lauf des Lebens immer wieder über das Thema „Vertrauen“ stolpern. Besonders seit dem Ausbruch meiner rheumatischen Autoimmunerkrankung könnte ich eine Extradosis Glauben und Urvertrauen in die natürlichen Selbstheilungskräfte mehr als gut gebrauchen... Aber:

*„Hab Vertrauen in den Fluss den Lebens“* – *„Auch wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her“* – *„Der Weg ist das Ziel“* ... Solche „Überbrückungshilfen“ in Form von Glücksbringern und Weisheitssprüchen können vielleicht keine Wunder vollbringen – aber für den Moment schenken sie durchaus Glauben, Hoffnung und Zuversicht. Wie heißt es doch so schön:

*„Genieße die kleinen Dinge des Lebens!“*

### Resilienz



Wie soll ich meine Gedanken so zu Papier bringen, dass sie auch wirklich ankommen und das Erlebte und Erfahrene widerspiegeln?... Schon als Kind hab ich mir selber nie so ganz ge- und vertraut. War immer unsicher, ob ich „richtig“ bin, denke und handle. Nach Ansicht meines Vaters war das sowieso immer falsch.

**Mein Weg war lange Zeit vorwiegend kopfgesteuert.**

Ich hatte wenig bis gar kein Vertrauen in mich selbst, in meine Intuition, mein Herz oder mein Bauchgefühl. Aber das viele Nachdenken und Bemühen, nur ja alles richtig zu machen, führten trotzdem oft in die Sackgasse.

In meinem fast siebzigjährigen Leben bin ich immer wieder angestanden, habe große Krisen erlebt... und habe mich auch immer wieder aufgerappelt, bin weitermarschiert. Das nennt man wohl „Resilienz“. Davon habe ich reichlich. Ich kann immer wieder von vorne anfangen. Und mit zunehmendem Alter vertraue ich dabei auch immer mehr meinem Bauchgefühl, der Kraft der Dankbarkeit und meiner Kreativität, die mich noch nie im Stich gelassen hat.

**„Leben ist wie das Gehen in einem Labyrinth mit der Hilfe Gottes“** ... Dieses innere Bild, das mir unser Religionslehrer in der Schule mitgegeben hat, trägt mich auch durch die aktuelle Krise. Ich wehre mich nicht dagegen, sondern nehme sie an und versuche jeden Tag, mindestens einen Menschen glücklich zu machen – z.B. durch Kuchenbacken, Kochen, einen Anruf, einen Brief, eine Karte. Und mich selbst, indem ich schreibe....

Gabriele Herbst (63), Wien

## Intuition



Ich folge meiner inneren Stimme. Manche nennen sie auch „Intuition“. Für mich ist sie eine Mischung aus Körper, Geist und Seele, und ich spüre sie als körperliche Wahrnehmung – vornehmlich in Bauch und Brust, als Schmerz, als Anspannung von Schultern und Nacken oder in einem Glücksgefühl. Manchmal zeigt sie sich auch als tiefes Berührt-

sein, das mir Gänsehaut verursacht oder Tränen fließen lässt. Meine innere Stimme nehme ich als ein Gefühl der Gewissheit wahr: Etwas in mir „weiß“ einfach den richtigen Weg, ohne es rational begründen zu können. Obwohl, irgendwie ist die Ratio trotzdem an dieser Urteilsfindung beteiligt – und zwar insofern, dass alle meine bisherigen Lebens-Erfahrungen in meinem Körper und Hirn abgespeichert sind und sich melden, wenn eine Entscheidung ansteht. Dann DENKE ich gar nicht lange darüber nach, sondern SPÜRE einfach hin, welche Impulse mir Herz, Bauch und Körper senden. Das geht ganz leicht, praktisch von selbst. Die eigentliche Herausforderung besteht für mich darin, diese Impulse ernst zu nehmen und ihnen zu folgen.

**Gehört habe ich sie immer** – meine Intuition ist sehr laut, praktisch unüberhörbar. Aber lange Zeit meines Lebens waren die Stimmen in meinem Kopf noch lauter: alte Gedankenmuster und übernommene Glaubenssätze haben die innere Stimme ständig übertönt. Das versuchen sie zwar noch immer – aber ich habe gelernt (bzw. bin noch am Lernen), den Kopfstimmen nicht alles zu glauben und sie in ihre Schranken zu verweisen. Dadurch höre ich meine innere Stimme immer klarer und eindringlicher.

**Ich weiß, dass ich ihr vertrauen kann** – sie meint es gut mit mir. Und hier öffnet sich für mich der Zugang zur Spiritualität: zu diesem tiefen Vertrauen, dieser Zuversicht; zum tiefen Wissen meiner Seele, warum ich auf dieser Welt bin; dass meine Seele den Weg kennt; dass ich mich vertrauensvoll hingeben und meiner inneren Stimme die Führung überlassen darf.

Rolf Gutenberger (60), Hofgeismar in Hessen/D

## Vernunftmensch



*„Cogito ergo sum.“ Ich denke, also bin ich?...*

Descartes Schlussfolgerung spricht nur aus der Sicht eines Intellektuellen. Ein visueller Mensch würde vermutlich folgern *„Ich sehe, also bin ich“*. Wieder ein anderer wäre überzeugt von *„Ich fühle, also bin ich“*. So könnten wir ewig fortfahren, und bald kämen so viele Auslegungen zustande,

wie es Menschen gibt. Für mich gälte vielleicht am ehesten *„Ich erlebe Leben, also bin ich“*. Wobei dann schnell die Frage auftaucht: WAS in mir erlebt Leben? Meine ich damit meine Person (Identität) oder das Bewusstsein? Und was ist Bewusstsein? Gibt es denn ‚mein‘ Bewusstsein und ‚dein‘ Bewusstsein oder ist all das nur EIN Bewusstsein?...

**Und schnell wird klar**, dass ich wohl zu jenen gehöre, die es genauer WISSEN wollen. Herzen stellen bekanntlich keine Fragen. Den Bauch kümmert es ebenfalls wenig, wie Menschsein funktioniert oder erfahren wird. Mir ist das Ergründen der Quelle allen Lebens, ein Blick hinter den Vorhang des Lebens genug, um das Leben lebenswert und sinnvoll zu finden. Müsste ich einen Leitsatz wählen, wäre es dieser: *Wir sind hier, um zu erkennen, was dieses ‚Leben‘ wirklich ist.*

Manche Menschen in meinem Umfeld schwören auf ihr Bauchgefühl und tun in bestimmten Situationen immer, was *„ihr Bauch sagt“*. Doch allzu oft stellt sich im Nachhinein heraus, dass es ihnen nach solchen Entscheidungen schlecht geht. Trotzdem vertrauen sie weiterhin ihrem scheinbaren Bauchgefühl, ohne es zu hinterfragen

**Ich entscheide mich ganz bewusst dafür, ein Vernunftmensch zu sein.** Manchmal scheint mir, als gäbe es unzählige Menschen rund um mich, die lieber ganz ohne Vernunft leben, und zwar ohne Rücksicht auf Verluste. Ich höre sie dann von *„Spontaneität“* reden und vom *„Einfach treiben lassen“*... Aber im Grunde genommen scheint mir, dass viele von ihnen das Denken verlernt haben. Ich habe auch einmal gelesen, dass die große Mehrheit von uns auf *„Automatik“* geschaltet ist – der Kopf zwar voller Gedanken, aber die sind weder kreativ, noch spontan und schon gar nicht eigenständig. Wessen Gedanken sind es dann?

Sandra Oberndorfer (39), Pettenbach/OÖ

### Fühlen



Das Fühlen hat für mich eindeutig Vorrang. Hätte ich einen Wunsch frei, dann würde ich mir mehr Herz, mehr Bauch und dann erst mehr Hirn für unser Miteinander wünschen.

Schon in meiner Ausbildung zur Diplom-Gesundheits- und Krankenschwester befielen mich große Zweifel, ob Menschen bei den erlern-

ten oberflächlichen, einseitig rationalen „Behandlungen“ tatsächlich genesen können. Ich wollte mehr echte Begegnungen, wollte mich näher und tiefer mit den Menschen auseinandersetzen. Das brachte mir jede Menge Probleme ein – sowohl mit den Stationsschwestern im Praktikum als auch mit den Lehrer\*innen im Unterricht. Man nannte mich *faul* und *unkonzentriert* und warf mir vor, mich in den Patientenzimmern zu „verstecken“. Dabei erlebte ich bei den Menschen jedesmal spürbare Erleichterung und Freude, wenn ich mir Zeit für sie nahm und mit ihnen Gespräche führte.

Vom Krankenhauspersonal wurde das Zwischenmenschliche jedoch völlig ausgeblendet. Das standardisierte System musste einfach funktionieren, Punkt. Warum werden ganzheitliche Ansätze in der medizinischen Ausbildung derart negiert – obwohl man doch längst weiß, wie sehr emotionale Zuwendung die Genesung und Heilung fördert? Ich stellte Fragen, diskutierte, wollte mit meinen Sichtweisen gehört und akzeptiert werden – doch meine Ausbilder\*innen vermittelten mir bloß: *Sowas geht hier nicht. Du passt nicht in den vorgegebenen Rahmen!* Letztendlich war diese Arbeit im Gesundheitsbereich auf fast jeder Ebene (bis auf den Patient\*innenkontakt) eine Enttäuschung.

Heute befinde ich mich in Ausbildung zur Personenzentrierten Psychotherapeutin (unter Supervision) und darf mich endlich mit dem bewussten Menschsein auseinandersetzen – mit all seinen Gefühlen, seinem „So Geworden Sein“ und der inneren Haltung, dass das Leben ein wunderbarer Veränderungsprozess ist, den man selber täglich neu justieren und optimieren kann.

Lass dich nicht aufhalten, unterdrücken oder „klein“ reden. Es ist vieles möglich! Rede mit den Menschen und sag ihnen, was in dir vorgeht – es kann nur besser werden, wenn dein Gegenüber weiß, wie du dich fühlst.

Monika Aßhauer (54), Rosshaupten im Allgäu/D

### Vertrauen



Das Spiel des Lebens lässt sich nicht mit dem Verstand planen, sondern hat seine eigene Melodie. Besonders intensiv erlebe ich das beim Malen:

Sobald sich der Verstand ausschaltet und ich auf das Innere lausche, entstehen faszinierende Bilder von eigener Realität und Schönheit. Ein Tanz

von Form und Farbe, der sich mühelos und kraftvoll auf der Leinwand entfaltet.

Das Resultat ist immer wieder überraschend, neu, frisch, lebendig und vollkommen. Auch für mich selbst. Wenn ich so ein fertiges Bild betrachte, zeigt sich so vieles, das mein Herz bereichert und erfreut.

Interessant ist auch das Feedback von Personen, die sich für eins meiner Bilder entscheiden und es mit nach Hause nehmen. Es scheint sich darin genau das zu offenbaren, was gerade gebraucht wird. Ein solches Bild fügt sich symbiotisch in die Räumlichkeiten des neuen Besitzers ein, als ob diese förmlich darauf gewartet hätten. Aber das ist eine eigene Geschichte ... voller Magie!

Manchmal male ich auch figürlich – und obwohl ich das nie akademisch studiert habe, werden die Proportionen von Gestalt und Antlitz perfekt, wenn ich in diesem Zustand bin.

Mir scheint, als könne man auf eine Art „Urwissen der kosmischen Datenbank“ zugreifen, solange man sich auf diese Weise offen und verbunden hält. Und natürlich betrifft das nicht nur das Malen, sondern das ganze Leben. Je mehr ich mich auf das Leben einlasse und darauf vertraue, desto besser gelingt es.

Letztlich geht es um Rollentausch:

Wenn „das Höhere“ (*die Quelle, Gott...*) der „Herr im Haus“ sein darf und „Körper-Verstand-Geist“ ihm dienen, dann ist alles gut und das Leben trägt uns.

Dann brauchen wir uns nicht mehr zu sorgen und können alles so nehmen, wie es ist.

Wohl dem, der darauf vertrauen kann und sich auf das Wunder des Lebens einlässt!

Sonja Raab (44), Opponitz/NÖ Mostviertel

## Ich weiß!



Wüsste ich es nicht, müsste ich mich auf den Glauben verlassen.

Manchmal kann ich auch gut glauben, ohne es zu wissen, dann brauch ich Vertrauen. Aber aus der Erfahrung heraus kann ich aus fester Überzeugung sagen „Ich weiß“. Ich glaube nicht an viel, sondern ich WEISS es. Weil ich es selbst gespürt, gesehen,

gehört, in mir drinnen wahr genommen habe. Für wahr genommen.

**Ich bin eine bekennende Wortklauberin**, wenn es darum geht, auszudrücken, was eh so offensichtlich ist:

Da ist nicht nur diese eine Welt, die greifbar ist und sichtbar, sondern da sind viele Welten in uns und um uns herum, die man sieht, wenn man die Augen schließt, die man hört mit dem inneren Ohr, die man wahrnehmen kann, wenn man das möchte oder zulässt. Und weil ich damit so viele Jahre lang Erfahrungen gesammelt habe, kann ich nun auch gut vertrauen. Das Leben sorgt für uns. Mutter Erde trägt und nährt uns, Vater Himmel behütet und beschützt. Und all die Wesen, die um uns herum sind, wenn wir offen dafür sind, begleiten und führen und unterstützen uns. Wir brauchen sie nur darum zu bitten und es annehmen.

**Wenn ich mit Denken nicht mehr weiterkomme**, dann verlasse ich mich auf diese geistige Führung. Und immer wieder bestätigt sich, dass ich alles zur Verfügung habe, was ich für ein gutes Leben brauche.

Ich kann meine Ängste und Sorgen abgeben, kann mir Kraft und Energie holen, kann die Ahnen um Hilfe bitten, Engel, Götter und Geister um Rat bitten.

Was ich im Innen verändere, macht sich auch im Außen bemerkbar. Was ich im Außen verändere, wirkt sich auch im Innen aus. Alles ist miteinander verwoben. Sterne, Steine, Berge, Flüsse, Menschenseelen und Tiergeister. Das Herz mit dem Kopf, die Seele mit dem Körper.

**Ich bin nicht alleine, ich bin Viele.** Ich muss mir dessen nur bewusst sein, dann kann ich aufrecht und mutig nach vorne gehen, Altes hinten lassen, übersprudeln und anderen auch noch helfen. Jeder Mensch trägt dieses innere Wissen mit sich herum. Wir brauchen es nur zu nützen.

Ulrike Sammer (76), Wien

## Wirklichkeiten



Als ich ein junges Mädchen war, kam eine Bekannte meiner Mutter in unser Haus, um zu „muten“. Das heißt, sie war in der Lage, sich auf die Energieflüsse in der Erde einzustellen und sie mithilfe eines Pendels sichtbar zu machen. Die Ergebnisse waren verblüffend. Bevor uns die Frau verließ, sah sie mich lange und eindringlich an und meinte, ich

hätte ebenfalls „das Zeug“ dazu, „außergewöhnlich zu spüren“. **Diese Begegnung war der Beginn** einer jahrzehntelangen Neugier auf nicht-alltägliche Bewusstseinschichten. Allerdings brauchten die gewünschten Entwicklungen auch Zeit. Durch unzählige Erfahrungen musste ich erst das „Tor“ finden, durch das ich in eine andere Wirklichkeit eintreten konnte. Jetzt – mitten auf einem Weg, von dem ich nicht weiß, wohin er führt – erkenne ich die Bedeutung mancher Schritte, die schon weit zurückliegen. Ich erkenne auch, dass es bereits einige Male „Aufforderungen“ gab, die ich zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht verstand oder zu feige war, mich darauf einzulassen. Offenbar war damals die Zeit noch nicht reif...

**Heute stehe ich vor einem kleinen Berg aus Puzzlesteinen:** Meine Erfahrungen mit den Macumba-Riten in Brasilien, meine schamanistischen Erlebnisse, die Feuerläufe und die vielen Einstiege in andere Welten durch Mayarituale, Rasseltrancen mit Felicitas Goodman, meine Begegnungen mit Heiligen Quellen und Kultsteinen, meine Jahrzehnte währende „Freundschaft“ mit dem Pendel, meine ausgedehnte psychotherapeutische Arbeit mit verschiedenen Arten von Imagination und vieles mehr. Ein ganzes Bild ergeben diese Puzzlesteine aber noch lange nicht – das hält meine respektvolle Offenheit für neue Erkenntnisse und Erfahrungen aufrecht.

Schlussendlich kann mich nur Goethes Meinung anschließen:

*„Der Verstand allein reicht nicht aus,  
um die Wirklichkeit zu erfassen.“*

## Ein letztes DANKE

... an alle Leserinnen und Leser, die so viele WEGE-Ausgaben mit ihren tollen Texten bereichert haben! Auch wenn es von unserer Seite keine weiteren Aufforderungen mehr geben wird:

Hört bitte nicht auf, euer Schreibtalent zu pflegen und hin und wieder niederzuschreiben, was euch bewegt!