

Lebe Plei, wild und wunderbar

Erfolgreich im Beruf. Ein wunderbarer Partner. Ein schönes Zuhause. Und trotzdem fehlt die innere Freiheit. Ohne sie keine Lebensfreude, keine persönliche Verwirklichung. Doch wir können diese Sehnsucht stillen – jenseits von eingefahrenen Gewohnheiten, Stress und Alltagsroutine.

s entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass in einer Zeit, die der Selbstentfaltung des Menschen mehr Möglichkeiten als je zuvor bietet, sich so viele Menschen eine Veränderung ihrer Lebensumstände wünschen. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Auch wenn äußerlich alles wunderbar aussehen mag, so haben doch mehr und mehr Menschen das Gefühl, immer nur funktionieren zu müssen und in ihrer Entwicklung festzustecken. Aber nur für die wenigsten kommt es infrage, einen radikalen Schlussstrich zu ziehen: Job kündigen, Partner verlassen, ein ganz neues Leben beginnen. Alles gut und schön, aber unsere alten Muster, die nehmen wir mit. "Ohne innere Befreiung werden wir kein erfülltes, befriedigendes Leben führen können", schreibt auch Stefanie Clara Schäfer in Ihrem Buch "NOW! Lebe wild, frei und wunderbar", deren Herzensanliegen es ist, Menschen auf dem Weg zu ihrer Lebendigkeit, inneren Kraft und Verbundenheit zu unterstützen.

Ohne innere Befreiung kein erfülltes Leben

Wenn Sie sich auf den Weg der inneren Freiheit machen, sollte am Anfang eine ehrliche und ungeschönte Bestandsaufnahme stehen. Wo stehe ich aktuell im Leben? Wohin gehe ich? Es geht darum, sich diesen Fragen ohne den üblichen Bewertungen zu stellen. Schauen Sie also zunächst achtsam und vorurteilslos auf sich selbst und geben Sie

Ihrer inneren Stimme einen Ausdruck. Dazu kann schon die folgende Übung helfen:

ERFÜLLT LEBEN

- Nimm dir zunächst einmal kleine Auszeiten nur für dich, in denen du auch räumlichen Abstand vom Alltag gewinnst. Vielleicht kannst du mal ein oder zwei Tage aufs Land fahren? Gehe raus in die Natur, lenk dich nicht durch Smartphone und Internet ab. Dann wirst du besser in Kontakt mit deiner inneren Stimme kommen und ihre Ideen deutlicher vernehmen können.
- Beobachte dich, sei achtsam und neugierig im Alltag. Das Problem, wenn wir unter der Routine leiden, ist ja oft die Identifikation damit: das Gefühl, nur in dieser Rolle zu existieren. Aber du bist noch viel mehr!

Halt öfter mal inne, um es dir bewusst zu machen. Vielleicht bist du tagsüber ein Bürohengst, aber nachts auf der Tanz-fläche wärst du am liebsten ein Partylöwe? Oder tagsüber die Krankenschwester auf Station, aber im Urlaub möchtest du mutig den Outback Australiens erkunden?

• Schreib Tagebuch und nimm es überall hin mit. Das verbindet dich immer mit dir selbst, auch im Alltag. Zu schreiben ist ein Tor zu deinen inneren Welten. Neben allem, was dich momentan beschäftigt. Notiere auch deine Träume und Visionen. Beschreibe jede noch so verrückte Idee in den buntesten Farben! Das macht Spaß, und du wirst mehr und mehr vertraut damit, was du selbst wirklich willst und worauf du Lust hast!



Erst wenn wir unsere eigene, wilde Natur entdecken und zu leben beginnen, entfaltet sich unsere wirkliche Kraft.

Eigene Glaubenssätze kennen und sie verändern

Jeder Schritt in die erwünschte innere Freiheit erfordert Mut. Bevor Sie den Schritt ins Ungewisse wagen, hält Sie womöglich eine ganze Liste von Argumenten im Altgewohnten fest. Jeder kennt das, jeder hat diese Bedenken – weil sie ja auch nicht ohne weiteres von der Hand zu weisen sind. Im Prinzip geht es dabei um wenige, aber machtvolle Basisthemen und damit verbundene Glaubenssätze beziehungsweise Lebensfragen. Die lauten dann in etwa so:

"Ich würde ja gerne mehr Freiheit haben, aber ich trage Verantwortung – für meine Familie, meine Partnerschaft, meine Kunden, meine Angestellten, meine Hypothek …"

"Eine gute Ausbildung und ein fester Job mit Sozialversicherung und Rentenansprüchen ist die Grundlage für ein gesichertes Leben."

"Was werden die anderen von mir denken? Werde ich meine Freunde, gar meine Familie verlieren?"

Alles nur allzu menschlich und unbedingt nachvollziehbar. Es ist absolut unerlässlich, sich darüber klar zu werden, welche dieser Glaubenssätze oder Überzeugungen – vielleicht

bewusst, vielleicht unbewusst – in Ihnen wirken. Erst dann können Sie sich ehrlich und ernsthaft fragen: Will ich tatsächlich, dass sie mein Leben bestimmen? Oder lasse ich mich durch sie davon abhalten, den Weg zu größerer persönlicher Freiheit einzuschlagen?

Die wilde Kraft von innen: Deine Löwennatur

"Prägung, Erziehung und Umwelt können unser Leben bestimmen, unsere innerste Natur zähmen aber können sie nicht! Tief in uns lebt etwas fort, das wild und ungezähmt ist – und auf eine positive Weise machtvoll und sehr majestätisch", so ermutigt Stefanie Schäfer Menschen, die auf der Suche nach Wahrheit und Erfüllung sind.

Als Vorbild gilt ihr der Löwe. Ein "Löwe" oder eine "Löwin" wohnt in jedem von uns, unabhängig von Temperament oder Gemütszustand. Erst wenn wir unsere eigene, wilde Natur entdecken und zu leben beginnen, entfaltet sich unsere wirkliche Kraft. Diese Löwennatur ist stark und unabhängig. Sie befreit uns nicht nur von äußeren, sondern auch von inneren Abhängigkeiten. Und das ist das Entscheidende!



Indem wir immer mehr unsere eigene Wahrheit nach außen hin zum Ausdruck bringen, leben wir erfüllt von gesundem Selbstvertrauen, folgen wir selbstbewusst unseren inneren Impulsen.

Löwen brauchen ihr Revier. Sie jagen und schlafen wie es ihren Bedürfnissen entspricht. Ein Löwe ist frei, stark und selbstsicher. Um sich Respekt zu verschaffen, erhebt der Löwe laut seine Stimme, und verteidigt seine Jungen mit aller Kraft. Es gilt also, um zur inneren Freiheit zu gelangen, den majestätischen Löwen in sich zu entdecken.

Nutze die Kraft deiner Stimme

Ein Löwe darf so viel brüllen, wie er will. Der Mensch nur, solange er ein Baby ist. (Selbst da wird es nicht so gern gesehen.) Zugegeben, wir leben in einer zivilisierten Welt und nicht in der Steppe, aber würde es nicht guttun, einfach mal laut zu brüllen, wenn uns danach ist? Probieren Sie es aus: Wenn Sie allein im Auto sind oder sonst irgendwo, wo Sie keiner hört: Lassen Sie stimmlich alles raus, was Sie bisher zurückgehalten haben. Atmen Sie tief in den Bauch, lockern Sie den Kiefer und erfreuen Sie sich an der Power Ihrer Stimme!

Ruh dich aus

Ein Löwe überlegt nicht, ob er schlafen soll oder darf. Wenn er müde ist, legt er sich hin und schläft und zwar nicht zu knapp. Gehen Sie auch bewusst Ihrem Bedürfnis nach Schlaf und Regeneration nach. Hören Sie auf die Stimme Ihres Körpers und machen Sie es sich gemütlich. Dann haben Sie morgen die nötige Kraft für einen neuen, ganz starken Tag.

Schütze dein Revier

Wir fühlen uns sicher und stark, wenn wir unseren eigenen Lebensraum haben, in dem wir ungestört sind und uns wohlfühlen. Fangen Sie deshalb an, sich Ihr Revier zu schaffen! Es muss nicht das größte von allen sein, aber doch Ihr Eigen: an der Arbeitsstelle, in Ihrem persönlichen Umfeld. Dazu gehört aber auch, dass man die eigenen Grenzen kennt und die der anderen respektiert. Ein Löwe verteidigt sein Revier – aber er kann niemals über alles herrschen. Stehen Sie also für sich und Ihre Grenzen ein. Kämpfen Sie, wenn nötig, für Ihre Wahrheit – der Löwe in Ihnen wird Ihnen die Kraft dazu verleihen. Ein Löwe muss frei sein und



Etwas getan zu haben, wovor Sie Angst hatten, gibt Ihnen ein angenehm entspanntes Gefühl.

leben, wie es seiner Natur entspricht. Im Zoo verkümmert er, weil er weit unter seinen Möglichkeiten existieren muss. Schlimm genug, dass Tiere eingesperrt werden, dass man sie ihrer Kraft und Eleganz beraubt. Wir Menschen haben die Wahl, trotzdem fällt es uns oft schwer, diverse selbstgebaute Käfige zu erkennen und aus ihnen auszubrechen. Seien Sie es sich wert, all das zu verwirklichen, was in Ihnen steckt – da ist eine Menge! Erfreuen Sie sich Ihrer Schätze und bringen Sie sie in die Welt. So ermutigen Sie auch andere, ihre Löwennatur zu leben.

Schwierig im Umgang, aber wertvoll: unsere Angst

Wir sind mit einem genialen Wahrnehmungssystem ausgestattet. Dazu gehören nicht nur die physischen Sinne, sondern auch unsere Intuition. Dieses System sendet uns laufend Informationen zu allem, was in und um uns herum geschieht. Es nimmt uns sogar ein Gutteil bewusster Arbeit ab, damit wir spontan reagieren können. Doch so wie wir heute leben, werden gesunde innere Impulse oft weder

beachtet noch ausgedrückt. Wir sollten sie ernst nehmen. Unsere Spontaneität haben wir aus gutem Grund. Sie möchte uns helfen, unser seelisches Gleichgewicht und unsere innere Mitte inmitten einer Welt zu wahren, die uns ein reibungsloses Funktionieren abverlangen möchte.

Wo Licht ist, ist auch Schatten, sagt der Volksmund. Gleiches gilt auch andersherum: Dem Schatten ist das Licht sehr nah. Auch unsere Angst haben wir nicht ohne Grund. Sie will uns den Weg aus unserem tiefsten Schatten ins hellste Licht weisen.

Angst ist ein total natürlicher Mechanismus, um uns zu schützen und das Überleben zu sichern. Aber sie ist auch eine große Herausforderung, weil sie Energien freisetzt, die uns zum Kämpfen oder Fliehen bewegen wollen. Weglaufen oder zuschlagen sind in unserer Lebenswelt keine realistischen Optionen mehr. Doch der zugrunde liegende Impuls besteht unbewusst fort. Deshalb erstarren viele Menschen innerlich, wenn sie in als bedrohlich empfundene Situationen geraten. Sie wissen dann weder vor noch zurück, weil sie ihre Angst in sich verschließen. Bis die Angst irgendwann wieder an die Oberfläche drängt.

Und ja, wir alle haben vor irgendetwas Angst. Nicht allein unser Mut, sondern auch unsere Angst macht uns menschlich. Sie will uns ein guter Wegweiser sein, damit wir in Sicherheit und Frieden leben können.

Unsere Angst ist ein weiser Ratgeber

Ängste wollen uns immer auf ein verstecktes Bedürfnis aufmerksam machen. Wenn Sie sich gegen die Auseinandersetzung mit dieser Grundtatsache des Lebens wehren, dann wehren Sie sich auch gegen sich selbst. Das Leben in dieser schnelllebigen Zeit ist geprägt von Wettstreit und Konkurrenz. Unerbittlich scheint es von uns zu verlangen, dass wir stark bleiben. Oder wenigstens so erscheinen. Doch das ist kein Schutz vor dem Gefühl innerer Leere. Im Gegenteil. Aber wie kommen wir da heraus? Die Antwort ist verblüffend einfach.

Man muss es sich nur einmal richtig klarmachen: In dem Maße, wie wir unsere Schwächen annehmen und unsere weiche, empfindsame Seite zulassen, in demselben Maße nehmen unsere Ängste ab. Daraus folgt eine einfache, aber so wirksame Lebensregel: dass wir unsere Angst bewusst zulassen und trotzdem tun, wovor wir uns fürchten.

Menschen, die ihre Kreativität entwickeln und Träume leben, handeln stets nach diesem Prinzip: Schauspieler haben Lampenfieber und betreten trotzdem die Bühne. Bergsteiger schauen nie nach unten in den Abgrund, sondern stets hinauf zum Gipfel. Das stärkt ihre Kraft. Und beim nächsten Mal werden sie schon weniger Angst haben.

Und dieses Prinzip können Sie auch auf sich übertragen: Etwas getan zu haben, wovor Sie Angst hatten, vermittelt Ihnen die Erfahrung, vom Leben getragen zu werden und lässt Sie eine neue Leichtigkeit empfinden. Wenn Sie die Angst als weisen Ratgeber einsetzen, statt sich von ihr ausbremsen zu lassen, dann wird sie Ihr Leben nicht mehr blockieren, sondern Ihnen helfen, Ihre Löwennatur freizusetzen. Dann wissen Sie auch, wie Sie erfüllt leben können: frei, wild und wunderbar!

Eckhard Graf

BUCHTIPP

Stefanie Carla Schäfer **NOW! Lebe wild, frei und wunderbar** Scorpio Verlag, € 17,99



Der Weg in die emotionale Freiheit



Gefühle sind zum Fühlen da 352 Seiten · 19,99 € [D] ISBN 978-3-7787-9278-0

Angst, Wut, Traurigkeit oder Eifersucht:
Mit diesem Buch werden belastende
Gefühle die Schlüssel zu innerer
Freiheit, zu mehr Gelassenheit, Freude
und Lebendigkeit.

Die ganze Bandbreite unserer Gefühlswelt – differenziert beschrieben und mit individuellen Lösungswegen.



