

Sören Tempel

Von Drachen und Seelen

EIN HANDBUCH ZUM LEBEN

Ich danke denen von Herzen, von denen ich dieses Buch lernen durfte:

Meinen Klienten

Ron Smothermon

Matthias Amann

Juliane Henning

Luise von Mutius

Und ich danke dem Universum, dem Schicksal, dem lieben Gott oder wie auch immer Sie es, ihn oder sie nennen wollen, unendlich dafür, dass ich genau das Leben leben darf, das ich lebe. Und somit dieses Buch schreiben konnte.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	3
Glück, zwei Wesen und der Sinn des Lebens	6
Emotionen und der Umgang damit.....	12
Die subtile Macht Ihres Drachens.....	12
Emotionen und Gefühle – eine neue Definition der Begriffe.....	15
Vier Mangelzustände aktivieren den Drachen.....	17
Der erfolglose Drache.....	19
Den Drachen beruhigen – Auflösen eines Mangels an Macht	20
Hingabe	22
Im Clinch mit der Vergangenheit.....	25
Den Drachen beruhigen – Auflösen eines Mangels an Liebe.....	27
Psychischer Schmerz.....	30
Umgang mit schon erzeugten Emotionen.....	31
Üben	32
Achtsamkeit.....	36
Achtsamkeit.....	36
Achtsamkeit versus Denken – die Mischbatterie	38
Die zwei Dimensionen der Achtsamkeit	39
Gleichschwebende Achtsamkeit.....	40
Weiterer Gewinn durch Achtsamkeit.....	41
Trainieren von Achtsamkeit.....	42
Etwas in Ihr Bewusstsein holen.....	43
Ihr Sein und Ihre Anteile.....	46
Verantwortung.....	48
Verantwortung.....	48
Verantwortung übernehmen oder nicht – die Folgen.....	49
Die Empfindung „Schuld“	52
Schadensminderung und wie Sie ein schlechtes Gewissen loswerden.....	53
Mit der Vergangenheit abschließen.....	54
Konsequenzen	54
Innere und äußere Handlungen.....	55
Die Urheberschaft an Emotionen	56

Wirklich Verantwortung übernehmen.....	59
Vertrauen	63
Ur- oder Gottvertrauen	63
Gottvertrauen und das Sicherheitsgefühl.....	64
Seelenvertrauen und Demut	66
Gottvertrauen erleben.....	67
Gottvertrauen als Voraussetzung für tiefen und unzensierten Kontakt zu sich selbst	68
Liebe	71
Liebe	71
Blockierte Liebe.....	76
Selbstannahme.....	81
Selbstablehnung und Selbstannahme	81
Identifikation	83
Das Entstehen von Selbstablehnung und Identifikation.....	84
Unglaublich liebenswerte „Fast-alles-noch-nicht-Köner“	85
Der Ausstieg aus der Selbstablehnung und der Identifikation.....	86
Die Energie „Stolz“	88
Ihre Beziehung zu sich selbst.....	90
Ihre Beziehung zu sich selbst.....	90
Kontakt zu sich selbst – Ihr weltliches Sein.....	90
Kontakt zu sich selbst – Ihr spirituelles Sein	91
Selbstliebe.....	92
Die Manifestation Ihrer Beziehung zu sich selbst.....	94
Plädoyer	95
Die Aktivierung Ihres Seelenwesens	97
Ihre Bestimmung leben.....	97
Freude, Liebe und Dankbarkeit – mit und ohne Grund	98
Gottvertrauen als Nährboden	99
Stärkung des Seelenwesens durch „Gewahr-Sein“	99
Die wahre Natur der Aggression.....	100
Ihr Lebensfluss.....	100
Lebenskraft als zweite Hauptenergie des Lebens.....	101
Ablehnen von komprimierter Lebenskraft.....	102
Lebenskraft in Ihrem Körper	102
Annehmen von Lebenskraft.....	103

Die Ressourcen in partnerschaftlichen Liebesbeziehungen	105
Grundsätzliches	105
Die Ebene der Liebenden	107
Lösungsredundanz.....	109
Die Ebene der Liebhaber	110
Die Ebene des Teams	112
Partnerschaftliche Liebesbeziehungen und die Beziehung zu sich selbst.....	113
Vertrauen und Hingabe.....	113
Veränderungsprozesse in Partnerschaften.....	114
Verletzungen und Streit.....	115
Ihrem Partner helfen – die emotionale Klärung	116
Lösungen – die sachliche Klärung.....	117
Eingeforderte Selbstablehnung.....	118
Konstruktives Umgehen mit der eigenen „Verletzung“	119
Was für ein Job!.....	120
Alltagsbeispiele	121
Sharings.....	121
Kurzbeispiele.....	126
Meditationen.....	131
Die Achtsamkeits-/Zulassensmeditation	131
Die Achtsamkeits-/Zulassensmeditation: Schematischer Ablauf.....	134
Die Vertrauensmeditation	135
Schwierigkeiten beim Meditieren.....	137
Und nun?	138
Nachwort	139
Dank.....	140
Der Autor.....	141

Ich bitte um Verständnis, dass ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichte. Ich habe diesbezüglich mit mir gehadert, halte es aber nach gründlicher Prüfung für richtig, den Grad der Verständlichkeit der teilweise komplexen Themen gegenüber der politischen Korrektheit zu priorisieren. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht, und eine Nichtnennung des jeweils anderen Geschlechts soll keinerlei Diskriminierung darstellen.

GLÜCK, ZWEI WESEN UND DER SINN DES LEBENS

Glück ist keine eigenständige Energie. Das, was wir im allgemeinen Glück nennen, ist in Wirklichkeit Freude, Liebe und Dankbarkeit gleichzeitig. Vielleicht mögen Sie sich an den letzten Moment in Ihrem Leben erinnern, an dem Sie so richtig glücklich waren? Was genau haben Sie da gespürt? War Liebe dabei? War Dankbarkeit dabei? War Freude dabei?

Diese drei Energien sind die Grundenergien Ihres Seelenwesens. Das Maß, in dem Sie Liebe, Freude und Dankbarkeit in sich spüren, ist das Maß, in dem Ihr Seelenwesen „aktiviert“ ist, Raum in Ihrem Leben und ihrem Körper haben darf. Ihr Seelenwesen möchte aktiviert sein. Es möchte sich selbst verwirklichen, Liebe, Freude und Dankbarkeit ganz fließen lassen und das, was jetzt gerade dran ist, leben. Möglichst in jeder Minute des Lebens und möglichst vollständig. Es möchte in tiefem Kontakt mit allen anderen Lebewesen auf der Welt sein und den bestmöglichen Beitrag zur Welt leisten. Es ist weise, und der Ausdruck eines aktivierten Seelenwesens im Körper fühlt sich wundervoll an. Man nennt diesen Ausdruck „Glück“.

Die Grundenergien „Aggression“ und „Angst“ dagegen gehören zu Ihrem biologischen Wesen. Dieses Wesen möchte Sie schützen und sicherstellen, dass Sie überleben. Und es will die Art erhalten. Das ist natürlich grundsätzlich auch eine gute Idee. Allerdings hält Ihr biologisches Wesen Ihren freien Willen, Ihr Glück und damit Ihr Seelenwesen für vollkommen unwichtig. Es hat auf Platz eins bis Platz 10.024 seiner Prioritätenliste nur eine Sache zu stehen: Überleben! (als Individuum und für die Art). Dinge wie Selbstverwirklichung oder sich innerlich weiterentwickeln – pah, unwichtiger Quatsch! Ihre Lebensqualität ist ihm vollkommen egal. Sicherheit geht über alles. Um diese Sicherheit zu erhalten und ständig zu erhöhen, versucht es andauernd und unermüdlich, Sie in ein aus seiner Sicht die Sicherheit erhöhendes Handeln zu bringen. Hierzu ist es bereit, notfalls auch Ihren freien Willen zu dominieren und weitere tendenziell unlautere Methoden anzuwenden. Der Zweck heiligt aus Sicht Ihres biologischen Wesens fraglos die Mittel.

Die beiden Wesen sind abwechselnd eher mehr oder eher weniger aktiviert. Nur in recht seltenen Fällen ist eines der beiden Wesen dauerhaft vollkommen aktiv, während das andere dauerhaft inaktiv ist. Wenn dies doch der Fall ist, reden wir von Psychopathie beziehungsweise Erleuchtung. Normalerweise herrscht zwischen ihnen eine Art Wechselspiel. Allerdings ist das biologische Wesen der Platzhirsch: Wenn es stark aktiviert ist, kann das Seelenwesen es nicht sein. Im Gegensatz zum biologischen Wesen kämpft das Seelenwesen nicht um den Raum für die Aktivierung. Es kann nur aktiviert sein, wenn das biologische Wesen halbwegs ruhig ist. Das heißt nicht, dass das Seelenwesen schwach ist, sondern nur, dass sein Wesen nicht der Kampf ist. Es kommt, wenn Raum ist.

Wenn Ihr biologisches Wesen stark aktiviert ist, geht es Ihnen „schlecht“. Sie sind sauer, wütend, liegen im Clinch mit den Dingen, haben schlechte Laune oder sogar Angst... wie sehr, hängt von dem Maß seiner Aktivierung ab. Wenn Ihr Seelenwesen aktiviert ist, und Ihr biologisches Wesen ruhiger oder sogar ganz ruhig, geht es Ihnen „gut“. Wie sehr, hängt wieder von dem Maß der Aktivierung bzw. Beruhigung der Wesen ab. Sie fühlen sich lebendig, wach, aktiviert, die Energien der Liebe, Freude und Dankbarkeit fließen. Alle Glücksratgeber auf der Welt (und auf eine bestimmte Art gehört dieses Buch auch in diese Kategorie) haben dieses Ziel: Ein ruhiges biologisches Wesen und ein aktiviertes Seelenwesen, das Liebe, Freude, Dankbarkeit gleichzeitig fließen lässt. Glück halt.

★

Das biologische Wesen ist stark. Und es ist, naja, sagen wir mal, nicht das Hellste. Es „denkt“ in sehr einfachen Mustern, die häufig zu (in der heutigen Welt) sinnlosen oder sogar schädlichen Aktionen führen (siehe **Emotionen und der Umgang damit**). Aber im Grunde seines Wesens ist es in seiner Einfachheit erstens äußerst liebenswert, und zweitens FÜR Sie. Es will Sie schützen, und ja, Sie brauchen Schutz. Seitdem die Säbelzahn tiger und Mammuts allerdings ausgestorben sind, hat sich die Art des Schutzes, den Sie brauchen, massiv verändert. Und unterscheidet sich deutlich von den Schutzhandlungen, die das biologische Wesen in seinem Repertoire hat. Da es aber zur Natur gehört, läuft Entwicklung und Anpassung hier in einem evolutionären und damit – an menschlichen Maßstäben gemessen – sehr langsamen Prozess ab. So hinkt es denn in seiner Entwicklung ein klein wenig hinterher.

Nichts wäre diesem großen, starken und nicht allzu schlaun Wesen lieber, als sich endlich einmal etwas ausruhen zu dürfen. Seit dem Beginn Ihrer Existenz ist es ununterbrochen wach und wachsam. Es versucht andauernd, manchmal verzweifelt, Sie an all den doch so unendlich gefährlichen Dingen zu hindern, die Sie aus Ihrem Seelenwesen (oder Ihrem freien Willen) heraus gerne tun. Es ist angestrengt, und auch aus dieser Anstrengung heraus sehr reizbar. Aufbrausend ist dabei manchmal eher eine Untertreibung, es faucht, wenn aus seiner Sicht etwas schief läuft, bäumt sich auf und spuckt Feuer. Wie ein wütender Drache. Und wenn es döst, sieht es sehr süß aus. Wie ein Drache.

Zu den bevorzugten Handlungen, in die Ihr Drache Sie bringen will, um Sie zu schützen, gehören Vermeidung, Flucht, Angriff, Rechthaben, Machtausüben und vor allem Grübeln. Denn die Hauptmethode, mit der er Ihre Handlungen beeinflusst, ist die Manipulation von Gedanken. Er schickt Ihnen Gedanken, blendet ihm nicht dienliche Wahrheiten aus, lässt Sie Logik sehen, wo keine ist. Hieraus folgend entschließen Sie sich scheinbar freiwillig zu vermeintlich schützenden Handlungen, die in Wirklichkeit trennende und im Sinne des Seelenwesens (und damit Ihres Glückseligseins!) destruktive Handlungen sind. Aus dieser Tatsache leitet sich die in einem Großteil der spirituellen Literatur zu findende Verteufelung des Denkens, oft unter dem Begriff „Verstand“, ab. Denken ist aber nicht an sich falsch oder destruktiv, denn es gibt auch Denken im Dienste des Seelenwesens. Der Begriff „Verstand“, so wie er zum Beispiel von Eckhart Tolle benutzt wird, meint dort „vom biologischen Wesen ausgelöstes Denken im Dienste des biologischen Wesens“. Und das ist tatsächlich häufig keine gute Idee. Vom freien Willen ausgelöstes Denken im Dienste des Seelenwesens dagegen fraglos schon.

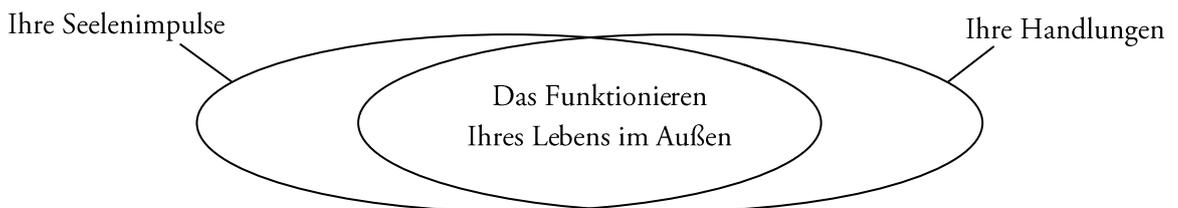


Gehen wir zurück zu Ihrem Seelenwesen. Zu ihm „gehört“ natürlich Ihre Seele, es ist quasi die erste Manifestation Ihrer Seele, ein Zwischenschritt zum Ausdruck auf der weltlichen Ebene durch Sie und Ihren Körper. Ihre Seele wiederum ist einerseits etwas ganz Individuelles, andererseits gehört sie zu etwas Größerem, Übergeordneten. Ich sehe das Übergeordnete gerne als ein Meer, und die Seelen als Buchten dieses Meeres. Dazugehörig, das gleiche Wasser, gleichzeitig aber doch auch individuell. Individuell – aber nicht getrennt. In Ihrer Seele, der Bucht, sind einige Dinge für dieses Leben angelegt. Zum Beispiel was Sie zu geben haben, Ihr Geschlecht, was Sie zu nehmen haben oder welche Erfahrungen Sie machen möchten – um sie zu genießen oder daraus zu lernen (siehe **Die Aktivierung Ihres Seelenwesens**).

Für das Ausleben der in Ihrer Seele angelegten Aspekte gibt es immer einen richtigen Zeitpunkt. Es gibt immer etwas, was gerade jetzt „dran“ ist. Ihre Seele bietet Ihnen Führung an, damit Sie wissen, was zu welchem Zeitpunkt dran ist. Bitte beachten Sie, ich habe nicht gesagt: führt Sie. Denn es ist tatsächlich nur ein Angebot, und dieses wird leise unterbreitet. Wenn die Zeit gekommen ist, einen

nächsten Schritt zu gehen, lässt Ihre Seele einen Impuls in Ihnen aufsteigen, der Sie leiten soll. Diese Impulse Ihrer Seele werden zu einer Empfindung in Ihrem Körper, und von hier aus dringen sie möglicherweise in Ihr Bewusstsein. Möglicherweise, da die Körperwahrnehmung vieler Menschen so schlecht ist, dass diese Impulse nicht gehört werden – oder weil andere, lautere Empfindungen, von denen wir später noch sprechen, sie übertönen. Aber auch, wenn sie in Ihr Bewusstsein gelangen, lässt Ihnen das Seelenwesen immer die freie Wahl, ob Sie den Impulsen folgen wollen oder nicht. Es respektiert Ihren freien, individuellen Willen vollkommen. Es lässt Sie, wenn Sie das wollen, anders handeln, möglicherweise Fehler machen – und bietet Ihnen dann den Impuls aufs Neue an.

Den aus Ihrer Seele aufsteigenden Impulsen zu vertrauen und nach ihnen zu handeln, nenne ich Seelenvertrauen. Sie vertrauen Ihrer Seele. Wenn Sie im Seelenvertrauen sind, treffen Sie Entscheidungen, die im Einklang mit einer übergeordneten Ordnung stehen. Und Entscheidungen sind es letztendlich, die bestimmen, wie Ihr Leben im Außen ist, wie Ihre Lebensumstände aussehen. Ob Sie Medizin studieren, den Kontakt zu einem Freund wieder aufnehmen, sich abgrenzen, Ihrem Partner verzeihen. Ob Sie in den Urlaub fahren oder lieber sparen, zum Sport gehen, wie Sie sich ernähren. Ob Sie die schöne Frau oder den attraktiven Mann am Tisch gegenüber ansprechen oder nicht. Je tiefer Sie im Seelenvertrauen sind und infolgedessen Ihre Entscheidungen im Einklang mit Ihren Seelenimpulsen treffen, desto mehr kommt Ihr Leben auch im Außen ins Funktionieren.



Das heißt nicht, dass wenn Sie dies tun, alles in Ihrem Leben schwierigkeitenfrei laufen und ausnahmslos angenehm sein wird. Aber alles wird „in der Ordnung“ und damit auf einer übergeordneten Ebene harmonisch sein (siehe **Vertrauen**). Auch, wenn es manchmal chaotisch aussieht.

Die Impulse, die aus Ihrer Seele aufsteigen, können Ihren Ursprung übrigens nicht nur in der Bucht (Ihrer Seele), sondern auch im offenen Meer (dem Universum, dem Leben oder Gott – was auch immer die für Sie passende Bezeichnung ist) haben. Wenn sie aus dem Meer kommen, fließen sie eben durch die Bucht in unseren Körper. Es lässt sich deshalb durch uns nicht unterscheiden, wo der Impuls ursprünglich herkommt. Das ist auch völlig unwichtig, es herrscht sowieso ein ständiger Austausch von „Wasser“ zwischen der Bucht und dem Meer. Tatsächlich gibt es keinen wirklichen Unterschied, keine Grenze zwischen beidem. Es gibt keinen Unterschied, keine Grenze zwischen Ihrer Seele und Gott.

*

Der Drache und das Seelenwesen stehen von Beginn unseres Lebens auf der Erde in einer Art Konkurrenz zueinander, denn die Interessen der beiden unterscheiden sich, wie Sie wissen, wesentlich. Beide hätten gerne Raum in Ihnen und in Ihrem Leben. Allerdings entsteht aus dieser Konkurrenz kein Kampf zwischen ihnen, denn das Seelenwesen kämpft nicht. Aus diesem Grund hat der Drache als Platzhirsch, ohne dass es uns bewusst ist, oft mehr Raum und Macht als das Seelenwesen. Um uns zu schützen, lässt er uns übermäßig viel nachdenken, unsere Handlungen in einem ungesunden Maß auf Sicherheit ausrichten, Angst haben, vor dem wirklichen Einlassen zurückschrecken. Er lässt uns

verhaftet sein in der physischen Welt, die er uns als eine unglaublich gefährliche darstellt. Er lässt uns nicht unserer Liebe folgen, ja, manchmal verhindert er sogar (insbesondere bei Männern), dass wir Liebe überhaupt noch spüren können. Und wenn wir das nicht mehr können, vergessen wir Menschen manchmal, dass es überhaupt eine Seele gibt. Aus diesem Zustand heraus ist Glücklichkeit unmöglich.

Das Seelenwesen kämpft nicht um seinen Raum. Das ist Ihre Aufgabe. Es gibt Ihnen den Impuls, sich darum zu kümmern, dass es Raum in Ihnen und Ihrem Leben bekommt. Aber schaffen müssen Sie ihn. Sie können mit Ihrem Bewusstsein, Ihrem freien Willen zum ständigen Vertreter, zum Paten Ihres Seelenwesens in der physischen Welt werden. Diese Patenschaft wirklich zu übernehmen und verantwortungsvoll wahrzunehmen, ist ein Teil des Sinns des Lebens.

Damit Ihr Seelenwesen Raum hat, müssen Sie Raum schaffen. Er entsteht, wenn Ihr Drache weniger Raum einnimmt, weniger stark aktiviert ist. Im Grunde handelt dieses Buch von diesem Prozess: Durch eine Beruhigung Ihres Drachens wird Raum geschaffen für Ihr Seelenwesen. Wenn das gelingt – und zusätzlich das Seelenwesen aktiviert wird (siehe Die Aktivierung Ihres Seelenwesens) – entsteht ein sich äußerst gut anfühlendes Zusammenspiel zwischen den beiden. Dies ist der Zustand, den Sie in Ihrem Leben wirklich suchen. Er ist bestimmt von einem beruhigten Drachen, der die meiste Zeit des Tages vor sich hin döst, Ihnen aber trotzdem genug weltliche Kraft gibt, um sich im Zweifel auch einmal durchsetzen zu können (siehe Die wahre Natur der Aggression). Er gibt Ihnen Schutz, wenn Sie ihn brauchen, und schläft, wenn Sie ihn nicht brauchen. Sie können ihn rufen, aber auch wieder auf seinen Platz schicken. Und dieser Zustand ist bestimmt durch ein gut aktiviertes Seelenwesen, das Ihnen Freude, Liebe, Dankbarkeit und Führung durch Intuition schenkt. Selbst wenn Sie sich selbst als einen völlig unspirituellen Mensch bezeichnen, suchen Sie in Wirklichkeit nach diesem Gefühl, dem Gefühl des aktivierten Seelenwesens in Kombination mit einem ruhigen biologischen Wesen. (Dieses Buch handelt nur am Rande von Spiritualität, und dann als Methode und nicht als Selbstzweck.)



Im Prinzip ist dieser Zustand auch der Zustand, den Sie schon nach einigen wenigen Jahrzehnten Meditation erreichen können, zumindest in Bezug auf die Aktivierung des Seelenwesens. Insofern brauchen Sie dieses Buch eigentlich nicht. Setzen Sie sich hin und werden still. Und stiller. Und stiller. Irgendwann hören Sie Ihr Seelenwesen. Das ist schön. Dieser Weg allerdings kümmert sich in erster Linie um eine Stärkung des Seelenwesens durch mehr Kontakt zum Meer. Er lässt aber das biologische Wesen, den Drachen, möglicherweise außen vor. Und wenn der wieder fauchend um die Ecke biegt, wird auch das stärkste Seelenwesen nicht aktiviert bleiben, denn sein Wesen ist die Liebe und nicht der Kampf.

In diesem Buch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, geht es um einen anderen Weg. Auf diesem Weg spielen auch Spüren (siehe Achtsamkeit) und Meditation eine Rolle, aber vor allem Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten. Erwerbbares Wissen, trainierbare Fähigkeiten und erlernbare, handfeste Fertigkeiten. (Fähigkeiten sind in ihrer Grundlage angeboren, Fertigkeiten erworben. Ich benutze beides im Folgenden der Einfachheit halber synonym.) Es geht um den Umgang mit Emotionen, Achtsamkeit, Verantwortung, Vertrauen, Liebe, die Beziehung zu sich selbst und um Selbstannahme. Und ja, dies sind Fähig- und Fertigkeiten. Wenn Sie diese trainieren, erlernen, als Ressourcen betrachten und nutzen, ist es Ihnen einerseits möglich, Ihren Drachen zu beruhigen und Ihr Seelenwesen zu aktivieren. Andererseits bekommen Sie mit diesen Ressourcen auch äußerst solides Handwerkzeug für alle anderen, auch ganz weltlichen schwierigen Situationen in Ihrem Leben. (Warum diese

Fähig- und Fertigkeiten auch so viel mit weltlichen Situationen zu tun haben, wird im Laufe des Buches klar.)

Wenn Sie diese Fertigkeiten erlernen und in Ihrem Leben anwenden, funktioniert Ihr Leben. Was ich mit dem etwas technisch klingenden Begriff „funktionieren“ meine, ist: Sie werden Ihre Seelenimpulse hören können und somit die Möglichkeit haben, nach ihnen zu handeln. Sie werden wesentlich weniger Emotionen wie Ärger, Angst, Wut oder Groll haben (siehe **Emotionen und der Umgang damit**). Sie werden in dem Erleben leben, dass das Leben für und nicht gegen Sie ist (siehe **Vertrauen**). Sie werden in wachem Kontakt zu allem Lebendigen stehen, das Sie umgibt, und Sie werden deshalb Liebe spüren (siehe **Liebe**). Sie werden sich als ein Teil allen Lebens erleben und wundervolle Beziehungen zu sich selbst und anderen führen (siehe **Ihre Beziehung zu sich selbst** und **Die Ressourcen in partnerschaftlichen Liebesbeziehungen**). Sie werden sich als beständig lernendes Wesen begreifen und aus tiefem Kontakt zu sich selbst heraus selbstsicher und kritikfähig sein (siehe **Selbstannahme**).

Falls Sie das möchten.