

mehr Licht und Freude in deinem Leben!

ENGELmagazin

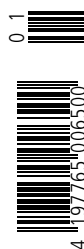
ENGEL magazin



Ausgabe Januar / Februar 2025 • DEUTSCHLAND € 6,50

www.engelmagazin.de

Osterreich € 7,20 • Schweiz sfr. 10,40
Frankreich € 8,90 • Benelux € 7,50 • Italien € 8,90
Spanien € 8,90 • Portugal (cont.) € 8,90



JOHANNA KRAMER

Falls du nach Antworten suchst...

SABRINA GUNDERT
Wenn **deine Welt**
plötzlich *Kopf* steht...

STEFAN TRUMPF
Und jeden Tag
musst du
dich **selbst retten!**

DANIELA HUTTER
Haben *verschwundene Socken*
eine **spirituelle** Bedeutung?

PATER ANSELM GRÜN
Was dich
zum **Leben** führt.



14 wunderbare
Geschenke
für dich
... und für mich

JANA HAAS

*Und täglich
spricht dein Engel zu dir!*

MICHAELA MERTEN

Wie du
dein **wahres**
Glück
findest.

CHRISTIANE LIPPELT

*Erfüll' dir deinen
Traum!*
Deine Seele will es.




Wenn deine Welt plötzlich Kopf steht...

VON SABRINA GUNDERT

Deine Welt steht Kopf. Vielleicht ist das noch nicht lange so. Vielleicht war vor fünf Tagen, drei Wochen oder zwei Monaten noch alles in Ordnung. Dein Leben verlief in mehr oder weniger ruhigen Bahnen – du hattest Zeit für dich und Zeit für deine Verpflichtungen. Da gab es die gewohnten Abläufe in deinem Tag, die Struktur, die dir Halt, Sicherheit und Vertrauen gegeben hat. Jetzt ist alles anders. Das, von dem du dachtest, dass es dir Halt gibt und dein Leben ausmacht, ist brüchig geworden oder ganz verschwunden. Du stehst da ohne Halt, hast keine Ahnung, wie es weitergehen soll, was du machen sollst. Unsicher und nach etwas, an dem du dich festhalten kannst, tastend, bewegst du dich vorwärts. Doch da ist nichts, woran du dich festhalten könntest. Gewohnte Lösungen funktionieren nicht mehr.

Vor Kurzem bekam ich Post von einer Bloggerin. Sie hatte einen Artikel von mir gelesen, der sie nachdenklich gestimmt hat. Eigentlich sei in ihrem Leben alles gut gewesen. Sie lebte in einer Haus-WG mit zwei Freundinnen, verstand sich gut mit beiden und bemerkte eines Tages gleichwohl, dass etwas fehlte. Das, was sie an dem Zusammenleben bisher glücklich gemacht hatte, tat es nicht mehr. Sie stellte eine immer größere Unzufriedenheit fest und konnte doch nicht greifen, was mit ihr los war. Bis sie auf den Artikel von mir stieß: Und ihr damit bewusst wurde, dass sie sich in einer *Schwellenzeit* befand.



„Wenn das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht ist, lausche ich nach innen, auf den Weg, der kommen will.“

Das Wort Schwellenzeit fühlt sich für mich anders an als das Wort Krise. *Krise*. Was macht dieses Wort mit dir? Welche Gefühle entstehen beim Lesen?

Vielleicht hast du dein Leben – so wie ich – gerne im Griff. Wenn ein Problem auftaucht, weißt du, was zu tun ist. Entweder kennt dein Verstand die Lösung schon oder du schaust im Internet nach. Wenn du dort nichts findest, fragst du Freunde. Wenn das nichts bringt, siehst du dich nach Experten um.

Doch all diese Wege bringen dich nicht weiter, wenn deine Welt Kopf steht. Keiner von den Menschen, die du fragst, hat die Antwort auf deine Fragen. Keiner besitzt die Lösung zu deinem Problem. Ich hasse es, wenn das passiert. Weil es mir das Gefühl gibt, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren und nicht mehr selbst in der Hand zu haben, wie und wo es weitergeht. Ich habe jedoch gelernt, dass dies das Einzige ist, was in solchen Momenten funktioniert: die Kontrolle abzugeben und nach innen zu gehen. Zu lauschen auf das, was kommen will.

Es ist nicht schlimm, wenn die alten Wege nicht mehr funktionieren. Es ist ungewohnt, ja. Es ist unangenehm, angsteinflößend, auch das. Vielleicht löst es sogar regelrechte Panik in dir aus. Doch es gibt Wege, um an Antworten zu kommen. Wege, die sich aus deiner Zuwendung nach innen vor dir ausbreiten. Aus der Hinwendung zu dem Ort in dir, an dem die Stille ist und sich die Antworten zeigen können.

Rainer Maria Rilke hat das im Buch „Briefe an einen jungen Dichter“ sehr schön beschrieben. Darin schreibt er einem jungen Dichter, der voller Fragen ist, dass es jetzt darum gehe, die Fragen zu lieben. Dass es nichts bringen würde, jetzt schon die Antwort zu wissen, weil der junge Dichter sie nicht leben könne. Und weil es im Leben darum gehe, alles zu leben, sei das, was der junge Mann in diesem Moment tun könne, die Fragen selbst zu lieben, um somit, eines Tages, in die Antwort hineinzuleben.

Du kannst das ganz praktisch auf einer Schwelle in deiner Wohnung nachvollziehen. Auf der einen Seite ist vielleicht dein Wohnzimmer. Auf der anderen Seite vielleicht der Flur, das Schlafzimmer oder ein anderes Zimmer. Dazwischen ist eine Schwelle. Manchmal hat sie eine leichte Erhebung, eine Leiste oder Übergangsschiene, die beide Räume miteinander verbindet und zugleich voneinander trennt. Genauso ist das in deinem Leben: Auf der einen Seite ist das Leben, das du kennst. Auf der anderen Seite ist das neue, unbekannte Leben. Dazwischen ist die Schwelle – sie trennt und sie verbindet die beiden Leben. Jeden Tag gehen wir über so viele Schwellen – von der Einkaufsstraße in den Laden, von der Wohnung in den Hausflur, vom Büro nach draußen – und sind zugleich doch so unvertraut mit ihnen, wenn wir plötzlich im eigenen Leben auf einer Schwelle stehen. Vielleicht, weil wir im Alltag meist nicht auf der Schwelle stehen bleiben. Wir gehen direkt von einem Raum in den nächsten. Oder hast du dir schon einmal die Zeit genommen, dich bewusst auf

die Schwelle zu stellen? Genau das ist es jedoch, was in einem solchen Lebensmoment ansteht: **auf der Schwelle zu stehen.** Innezuhalten. Denn wenn das Leben uns solch eine Veränderung bringt, dass wir nicht einfach weitermachen können, als wäre nichts geschehen, müssen wir innehalten. Weil da noch keine Vorstellung von dem Neuen ist, von dem, wie es weitergehen könnte. In diesen Momenten finden wir keine Lösungen im Außen – nicht im Machen oder Tun. Wir können uns nur bereitmachen für das, was sich in unserem Inneren jetzt zeigen will. Wir müssen auf der Schwelle stehen bleiben. Die Zeit dort wird nicht ewig dauern. Und: Die Zeit auf der Schwelle ist weitaus sinnvoller und wesentlich wichtiger, als es im ersten Moment scheinen mag.

ERKENNEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST.

Da wir in dieser Phase keine Antworten im Außen finden, richtet sich unser Fokus nach innen. Auch Halt finden wir keinen im Außen, sodass zudem die Frage in uns entstehen kann: Was trägt, wenn nichts mehr trägt? Die Zeit des Dazwischenstehens ist damit ein großartiger Raum und eine Möglichkeit, dir deiner eigenen Werte und Prioritäten im Leben bewusst zu werden. Sie vielleicht überhaupt erstmals oder neu zu entdecken. Denn es gibt nichts Überflüssiges in dieser Zeit. Alles, was nicht zu dir gehört oder nicht mehr passt (oder was zwangsweise von dir genommen wurde, ob du wolltest oder nicht), ist abgefallen. Entdeckst du nun Werte und Dinge wieder, die du in den vergangenen Monaten oder Jahren vernachlässigt

oder aus den Augen verloren hast. Vielleicht entsteht ein ganz neuer Weg vor deinem inneren Auge. Vielleicht kommst du lange vergessenen Lebensträumen auf die Spur. Was immer es ist: Es wird sich mit der Zeit ganz von alleine zeigen. Gewiss ist, dass die Zeit des Dazwischenstehens der Anfang deines Herzensweges sein kann – oder dich auf ihn zurückführt. Eines Weges, der dir wirklich entspricht und dem du auf Grund deiner Werte und Wichtigkeiten im Leben folgst. So auf dich selbst zurückgeworfen, kann dir bewusstwerden, was wirklich für dich zählt. Eine heilige, besondere, essenzielle Zeit.

DER INNEREN STIMME LAUSCHEN

Diese heilige Zeit ermöglicht es dir, wieder auf die eigene, innere Stimme zu hören. Impulse wahrzunehmen, die sich dir zeigen. Denn jenseits vom Denken und den Gedanken und Sorgen des Alltags, gibt es eine feine, ruhige, klare Stimme in dir, die dir den Weg weist. Die dir Antworten auf deine Fragen gibt und nächste Schritte zeigt. Die dich wissen lässt, was jetzt ansteht. Indem wir diese Stimme in uns wieder wahrnehmen lernen, bekommen wir einen Kompass in die Hand, mit dem wir zuverlässig durch unser Leben navigieren können. Dadurch werden wir unabhängiger von der Meinung anderer in unserer Lebensgestaltung. Wir sitzen weniger Lösungen und Meinungen auf, die gar nicht zu uns passen. Verbunden mit unserem Herzen und mit uns selbst wird es leichter, klar zu spüren, wo wir Ja und wo wir Nein sagen wollen. Was wir in unser Leben lassen und wie wir leben wollen. Und wie nicht. Wir

entwickeln auf diese Weise Vertrauen in unsere eigene, innere Führung. Das ist hilfreich für das ganze weitere Leben – egal, was uns noch erwartet. Denn es kommt Ruhe in das eigene System. Wann immer wir dazwischenstehen, wann immer sich keine Antwort im Außen zeigt, wissen wir, dass wir nach innen lauschen können und hier Führung, Antworten und klare Impulse finden.

Der Stille Raum geben Erfahrungsbericht

Nach meinem Studium der Geographie und meiner parallelen Ausbildung zur Journalistin, absolvierte ich ein mehrmonatiges Praktikum in einem Bundesforschungsinstitut. Dort hoffte ich, später als Geographin einen Job zu bekommen. Die Arbeit als freiberufliche Journalistin war mir einfach zu unsicher, ich wollte in jedem Fall festangestellt sein. Doch schon nach einer Woche Praktikum war ich desillusioniert. Das war es nicht. Doch was war es dann? Ich wusste es nicht. Es war frustrierend. Je mehr ich im Außen suchte, umso weniger fand ich. Ein halbes Jahr nach meiner Erfahrung in dem Bundesforschungsinstitut blieb ich am Ende eines Seminars noch ein paar Tage in einem Meditations- und Retreatzentrum auf einem autofreien Berg in der Schweiz. Ich hatte zwar immer mehr gespürt, was ich nicht wollte in meinem Leben, aber ich hatte noch keine Ahnung, wo mein Weg weitergehen sollte. Was ich wirklich machen wollen würde. Die Tage auf dem Berg waren getaucht in eine unglaubliche Stille. Vor mir die Aussicht auf Berge und See, in der Ferne das Läuten der Kuhglocken und das leise Rauschen des Baches in der Nähe. Sonst nichts. In dieser Stille nahm ich eines Nachmittags Stift und Papier und schrieb – ohne nachzudenken – auf, was ich machen würde: Ich würde mich selbstständig machen, meine Website würde handgeschrieben.de heißen. Ich würde kreative Schreibwerkstätten leiten, Bücher schreiben, Postkarten herausgeben und Menschen mit Schreibcoa-



chings bei ihren Buchprojekten begleiten. Ich staunte. All das war vorher nicht in meinem Kopf gewesen. Doch es fühlte sich richtig an.

Auch wenn es jenseits all meiner bisherigen Lebenspläne war. Es hatte diesen Bruch im Alltag gebraucht, dieses Eintauchen in die Stille – in mir und um mich herum –, um von dort die Antworten mitzubringen, die zu diesem Zeitpunkt für mich stimmten.

DAS NEUE ZEIGT SICH LANGSAM.

In unserer Schwellenzeit haben wir sterben lassen, was sterben wollte, den tiefsten Punkt durchlebt und eine Weile dazwischengestanden und nach innen gelauscht. Das Nicht-Wissen kultiviert und hat uns darin geübt, in den Fragen zu leben. Erste Ahnungen haben sich während des Dazwischenstehens gezeigt, Möglichkeiten und Impulse für das Neue.

Jetzt sind wir in der letzten Phase einer Schwellenzeit angekommen. Das Neue wird langsam konkreter, greifbarer. Wir können es zwar noch nicht direkt umsetzen, es jedoch immer mehr fassen. In dieser letzten Phase deiner Schwellenzeit geht es darum, langsam wieder aufzutauhen. Deinen Blick wieder von innen nach außen zu richten. Du musst nicht direkt lospreschen, aber auch nicht länger verharren im Nicht-Tun, wenn du merkst, dass der nächste Schritt ansteht. Es geht um Balance. Diese Phase, in der sich das Neue langsam zeigt, ist ein bisschen so, als würdest du dich nach einem Winterschlaf erst einmal räkeln und strecken. Du reibst dir die Augen, gähnst und bewegst deine Gliedmaßen ausgiebig, bevor du dich langsam aufrichtest. Du musst nicht sofort aufspringen, du hast Zeit, dich wirklich auf das Neue einzulassen und dich an es zu gewöhnen.

GEDULD HABEN

Diese Phase entspricht im Jahresrad dem Januar: Im Januar, auf den wir gerade wieder blicken, spüren wir die Aufbruchsstimmung. Das neue Jahr hat begonnen, der tiefste Punkt mit der längsten Nacht ist durchschritten, wir wollen loslegen. Wir sind vorfreudig, aufgereggt, kribbelig. Aber wir müssen uns noch gedulden. Draußen ist es weiterhin kalt und lange dunkel. Es gibt Frost, vielleicht liegt Schnee. Es ist der Monat, der die meiste Geduld von uns fordert: Diese besondere Magie der Weihnachtszeit, der Zeit zwischen den Jahren und von Neujahr ist vorüber. Das Geheimnisvolle, Mystische ist vorbei und wir können noch nichts tun. Der nächste Frühling, blühende Wiesen, Farben und die wärmende Sonne fühlen sich noch weit weg an. So ist es auch in der Schwellenzeit: Die Zeit des

Sterbens und des tiefsten Punktes ist vorüber. Ebenfalls die Zeit des inneren Lauschens. Jetzt sind wir gewillt und fähig, wieder nach außen zu gehen. Zuvor steht allerdings noch eine Zeit der Vorbereitung an. Die Zeit, die du brauchst, um die Ideen, Ahnungen und Vorstellungen, die sich in deinem Inneren während der Phase des Dazwischenstehens gezeigt haben, zu prüfen. Du gibst ihnen Raum, sich zu entwickeln. Du schaust, welche dieser Ideen und Möglichkeiten du weiterverfolgen magst: Gibt es eine, die schon ganz konkret ist? Wo zieht es dich am meisten hin? Womit geht dein Herz in Resonanz? Du prüfst, ordnest und sortierst aus. Indem du deine Ideen und Möglichkeiten überprüfst und sortierst, bekommst du Klarheit. Das Neue wird immer greifbarer und nimmt mehr Form an. Auch hier geschieht das Sortieren nicht mit dem Kopf, sondern vor allem aus einem inneren Fühlen heraus: Was fühlt sich jetzt stimmig an? Was ist jetzt dran?

In dieser Zeit wirst du wieder vertrauter mit der äußeren Welt. Ganz langsam richtest du deine Fühler wieder nach außen nach dieser intensiven Zeit der Innenschau. Und noch etwas hat sich verändert: Während wir am tiefsten Punkt noch gezweifelt haben, ob es weitergeht, wissen wir jetzt, dass es weitergeht – wir können nur noch nicht ganz genau sagen, wann der Zeitpunkt gekommen sein wird, das Neue umzusetzen und in unser Leben zu integrieren. Für den Moment braucht es deshalb unser kontinuierliches Dranbleiben. Unser Ausgerichtetsein auf das Neue. Es in uns weiter heranreifen zu lassen, bis der Zeitpunkt gekommen ist, an dem der gekeimte Samen sozusagen die Erde durchstößt und im Außen sichtbar wird – der Zeitpunkt, an dem wir das Neue in unserem Leben verwirklichen können.

Wenn der Weg plötzlich klar ist Erfahrungsbericht

Da saß ich nun, auf dem Berg in der Schweiz, mit meinen Antworten und der Klarheit darüber, wo mein Weg weitergehen würde. Ich würde mich also selbstständig machen. Ich ahnte, dass ich, wenn ich diesen Schritt gehen würde, nicht nur meinen eigenen Ängsten begegnen, sondern vor allem viel Gegenwind im Außen erfahren würde. Mein Großvater sagte damals einen wichtigen Satz zu mir: Das Wichtigste ist doch, dass das, was du tust, dir Freude macht. Dieser Satz begleitet mich bis heute. In Gesprächen und Begegnungen mit Eltern, Professoren von der Uni, aber auch Freunden und



Sabrina Gundert erlebt in ihrer Arbeit als Autorin und Coach, das Schwellenzeiten im Leben oft zum Ausgangspunkt für den eigenen Herzensweg werden.
Buchhinweis: „Schwellenzeiten, Wandelzeiten“, Verlag NEUE ERDE.
www.sabrinagundert.ch
www.schwellenzeiten.ch

Freundinnen wurde mir bewusst, dass ich lange Zeit unbewusst den Wünschen und Meinungen anderer gefolgt war. In dieser Zeit ließ mich eine Art Herzensfeuer vorwärtsgehen auf meinem Weg, diese Gewissheit, das Richtige zu tun. Die innere Klarheit über meinen Weg war so stark, die Antworten und die Erfahrung auf dem Berg so eindrücklich. Dazu kamen Menschen, die mir den Rücken stärkten. Und ich sah, wie sich – neben all dem Gegenwind – die Türen für den neuen Weg langsam zu öffnen begannen. Auch wenn meine Ängste noch genauso groß waren wie zuvor, ließ mich das doch vorwärtsgehen. Damals habe ich gelernt, meiner inneren Stimme zu vertrauen und zu folgen, und vor allem, nicht jedem gleich von meinem Vorhaben zu erzählen. Die zarten Pflänzchen zu schützen, bis sie stark genug sind, um den Wind der anderen auszuhalten. Dass ich damals meinem Herzen und der inneren Stimme vertraut habe, wurde zur Initialzündung dafür, unbeirrt und kontinuierlich meinem eigenen Weg zu folgen und den Wegen des Lebens zu vertrauen – ob sie für mich aus Verstandessicht Sinn machen oder nicht, schwierig oder leicht zu gehen sind. Ich folge ihnen, weil ich weiß, dass sie jetzt dran sind.

DER INNERE STIMME VERTRAUEN UND FOLGEN

In der Zeit des Dazwischenstehens haben wir uns darin geübt, (wieder) auf unsere innere Stimme zu lauschen. Nun ist es an der Zeit zu lernen, dieser inneren Stimme wirklich zu vertrauen und ihr zu folgen. Das, was wir im Inneren wahrgenommen haben, auch wirklich im Außen umzusetzen, wenn die Zeit dafür reif ist. Oftmals werden tausend Vernunftstimmen gegen das sprechen, was wir in uns als richtig gespürt haben. Vielleicht erzählen uns auch andere Menschen, dass das gar nicht geht, was wir da vorhaben: *zu unrealistisch, zu groß, zu teuer, zu wenig Wissen, zu alt*. Wenn wir Vertrauen in unsere innere Stimme und die eigene, innere Führung entwickeln, bekommen wir zugleich das Zutrauen und die Kraft, die wir brauchen, um die Dinge anzupacken und zu verwirklichen.

Es braucht oftmals Mut, uns selbst zu folgen – gegen die gängige Meinung und das, was von uns erwartet wird. Wenn es uns gelingt, werden wir reich beschenkt. Unser

Leben fühlt sich stimmig an, die Wege, denen wir folgen, erleben wir als richtig. Wir haben das Gefühl, zur rechten Zeit am richtigen Ort zu sein. Und erfahren damit unser Eingebundensein ins Leben. Wir fühlen uns als Teil von etwas Größerem – und folgen den Wegen, die das Leben mit uns geht.

IN DIE BALANCE KOMMEN ZWISCHEN TUN UND SEIN

Wenn wir während dieser letzten Phase unserer Schwellenzeit den inneren Antworten und Wahrnehmungen mit Geduld und Kontinuität folgen, sie in uns reifen und immer klarer werden lassen, kommen wir irgendwann an den Punkt, an dem wir spüren: Die Zeit der Realisierung ist gekommen. Damit treten wir zugleich aus der Schwellenzeit in unseren neuen Alltag.

Dieses besondere Winterviertel des Jahresrades, das uns über die vergangenen Tage, Wochen, Monate oder Jahre geprägt hat, endet. Der Schritt in den gewandelten Alltag führt aus dem Winter in den Frühling hinein und damit in die Tatkraft, die dieser mit sich bringt. Wir kennen das alle: Es wird wärmer, sonniger, und wir bekommen Lust, nach draußen zu gehen und tatkräftig zu verwirklichen, was da lange in uns gereift ist.

Es geht hier, zum Abschluss der Schwellenzeit, um die Balance zwischen Tun und Sein. Darum, immer wieder zu prüfen: Was steht jetzt wirklich an? Welcher konkrete Schritt ist dran? Geht es gerade ums aktive Tun oder ums entspannte, geduldige Sein? Es geht jetzt darum, einen Schritt zu gehen, wenn er ansteht, und abzuwarten, weiter zu lauschen, wenn gerade keiner dran ist. Dann zu handeln, wenn der Impuls von innen kommt, und die Verbindung zur inneren Stimme und zu sich selbst zu halten. Wir müssen nicht gleich alles umsetzen oder den ganzen Weg kennen. Das ist gar nicht möglich. Der Weg wird sich vor uns entfalten, mit jedem Schritt, den wir gehen. Wir wissen jedoch nun und auch später meist ziemlich genau, welches der nächste Schritt ist, der ansteht. **Diesen dann auch zu gehen, darum geht es.**