

„Wunder geschehen, wenn wir einfach losgehen“



Sabrina Gundert, Buchautorin und Herzensweg-Bereiterin

Frau Gundert, was ist los mit uns, dass wir – so scheint es – zunehmend Wegweiser brauchen, die uns neue Wege, Herzenswege gehen lassen. Sind wir zu vernünftig? Zu herzlos? Zu orientierungslos?

Ich glaube nicht, dass wir zu herzlos, zu vernünftig oder zu orientierungslos sind. Vielmehr nehme ich bei vielen Menschen um mich herum momentan eine starke Aufbruchstimmung wahr. Viele spüren, dass es so nicht mehr für sie weitergeht – sei es im Job, in der Beziehung oder in einem anderen Lebensbereich. Manchmal zeigt sich das in einer Art Knarzen – unser Leben scheint nicht mehr ganz rundzulaufen, erfüllt uns nicht mehr, die Freude

fehlt. Manchmal zeigt es sich auch in handfesten Krisen, Krankheiten oder anderen nicht geplanten Brüchen im Leben. Dieses innere Knarzen bringt zugleich viele Fragen mit sich: Lebe ich wirklich das Leben, das ich leben möchte? Erfüllt mich das, was ich tue? Was ist meine größte Sehnsucht? Wir alle sehnen uns nach einem Leben, in dem wir unsere Potenziale und Talente einbringen und uns wahrhaft authentisch zeigen können.

Täuscht der Eindruck, dass Frauen im Vergleich zu Männern motivierter, konsequenter, ausdauernder auf der Suche nach ihrem „Herzensweg“ sind – also das Herz nach einem Weg

fragen, bewusst und authentisch das eigene Leben zu leben?

Da ich vor allem Frauen begleite, bin ich keine Expertin für Männer – da fragen Sie am besten direkt einmal bei den Männern nach. Ich glaube, den Herzensweg können wir nur gehen, nicht suchen. Männer wie Frauen. Was ich immer wieder von Männern höre ist, dass es ihnen schwerfällt, ihre weibliche Seite zu leben, Worte wie Herzensweg überhaupt auszusprechen, da sie dem Bild des starken Mannes gerecht werden müssen. Somit ist diese Frage sicherlich auch eine gesellschaftliche Frage.

Was sind die häufigsten Lebenssituationen, in denen sich Menschen am ehesten Ihren Angeboten öffnen?

Viele Menschen, vor allem Frauen, die an meinen Workshops teilnehmen oder bei den Impulsabenden im Publikum sitzen, sind um die 50 Jahre. Die Kinder sind außer Haus, in ihrem ursprünglichen Beruf – der oftmals noch von ihren Eltern vorgegeben wurde – sind sie nicht mehr tätig und die Frage steht im Raum: Habe ich bis hierher wirklich mein eigenes Leben gelebt? Gibt es Träume oder Wünsche, die ich noch verwirklichen möchte? Hier beginnen sie zu forschen, sich selbst zu erkunden – und die ersten Schritte auf ihrem Herzensweg zu gehen. Aber auch jüngere oder viel ältere Menschen spüren diese Sehnsucht danach, ihren eigenen Weg zu

gehen. Das ist ganz unterschiedlich je nach Biographie und momentaner Lebenssituation. Das Schöne am Herzensweg ist ja: Wir sind nie zu alt oder zu jung, um den ersten Schritt auf ihm zu machen.

Es gibt eine Reihe von Ratgebern, Coaching-Angeboten, Seminaren und Ähnlichem zu den Themen Lebensziele oder auch Lebensbalance. Wie sehr finde ich mich als Individuum in diesen oft sehr pauschalen Darstellungen wieder?

Indem wir auf unser Bauchgefühl hören. Wir wissen meist ganz genau, was uns gut tut, auch wenn unser Verstand häufig zunächst die Vor- und Nachteile abwägt, versucht herauszufinden, was andere Menschen tun würden und dann eine Entscheidung trifft.

Doch es ist viel einfacher und effektiver zu fragen: Würde ich dieses Buch gerne lesen? Spricht mich das Seminar an? Und einfach in uns hineinzuspüren: Erzeugt die Vorstellung, das Seminar zu besuchen, ein entspanntes, wohliges Gefühl in mir – oder zieht sich beim Gedanken daran alles in mir zusammen? Und danach zu handeln.

Mit welcher Situation haben Sie in Ihren eigenen Coachings, Seminaren oder Gesprächen Ihre Gegenüber am meisten überrascht, am meisten herausgefordert? Gibt es auch Überraschungen, die Sie erleben, wenn Sie andere Menschen begleiten?

Viele Menschen denken: Da ist die Sabrina, die hatte es ganz leicht auf ihrem Weg – war sicherlich auf der Waldorfschule, hatte Eltern und Freunde, die sie jederzeit unterstützt haben, hatte immer genug Geld und wusste von Anfang an, was sie

wollte. So war es aber nicht. Mir ist es wichtig zu zeigen, dass jede von uns ihren Weg zu gehen hat. Jede wird dabei Ängsten und Zweifeln, Herausforderungen und Schwierigkeiten begegnen. Wird ein Stück alleine gehen, sich fragen, ob das alles wirklich trägt.

Das größte Geschenk, das wir einander machen können ist, uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind: Mit all unseren Ängsten, mit all unserer Größe. Und damit anderen Menschen die Möglichkeit zu geben, es uns gleich zu tun. Mich fasziniert es immer wieder zu sehen, welche Türen sich öffnen, wenn wir beginnen, unserem Herzen zu folgen. Wenn wir unsere Talente, Potenziale und Träume wirklich leben. Wir mögen es vorher vielleicht nicht glauben, aber: Wunder geschehen, wenn wir einfach losgehen. Ebenso wie neue Wege und Möglichkeiten entstehen, die wir nie hätten planen können. Und schließlich werden wir das Leben leben, von dem wir nie gewagt haben zu träumen.

Woran merke ich, dass ich schon auf meinem Herzensweg unterwegs bin?

Jeder wird innerlich wissen, ob er seinen Herzensweg geht. Nehmen wir uns eine kleine Auszeit – beispielsweise bei einem Spaziergang im Wald oder einem Wochenende am See – und fragen uns: Lebe ich wirklich das Leben, das ich leben möchte? Freue ich mich Montagsmorgens auf den neuen Tag? Lebe ich meine Wünsche und Träume? Folge ich meinem Herzen? – und lauschen auf die Antwort. Dann werden wir wissen, ob wir schon unterwegs sind auf unserem Herzensweg oder vielleicht der Zeitpunkt gekommen ist, die ersten Schritte auf ihm zu wagen. <

Hab Mut und geh – Das Herzensweg- Praxisbuch



Dem Ruf des Herzens zu folgen und ihren eigenen Weg zu gehen, das wünschen sich viele von uns. Mache dich mit diesem Herzenswegs-Praxisbuch auf die Reise hin zu deinen Wünschen und Träumen und erfahre Schritt für Schritt, wie du sie Wirklichkeit werden lassen kannst. »Hab Mut und geh« verbindet auf tiefgehende und zugleich praxisnahe Weise Impulstexte, Inspirationen und Übungen zu vielen Themen, denen wir auf dem eigenen Weg begegnen. Sehnsucht, Freude, Gegenwind, Wandlung und Stille sind nur einige von ihnen. Ein Buch nicht nur zum Lesen, sondern zum Leben. Und es zeigt: Es ist nie zu spät, um die ersten Schritte auf unserem Herzensweg zu gehen!

Sabrina Gundert: Hab Mut und geh – Das Herzensweg-Praxisbuch
Hardcover, 124 Seiten, mit geführten Meditationen und Visi-
onsreisen zum Download
ISBN 978-3-9813609-9-8
23,90 Euro
Irdana-Verlag, 2014