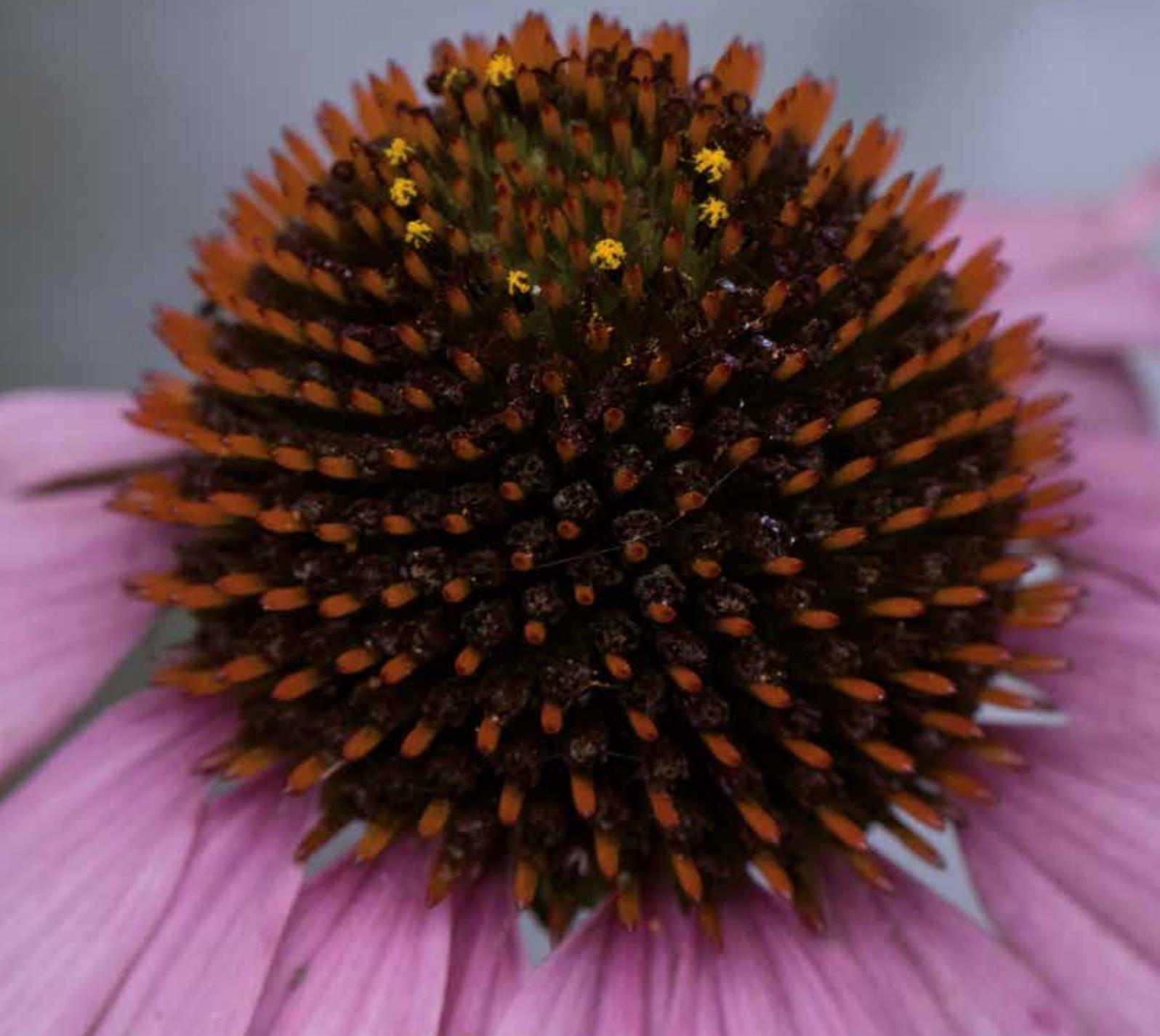


# Verbundensein

DAS MAGAZIN

01/2017 · ALLES IST LÄNGST DA · 10 EURO





*Dieses Magazin ist verbunden mit*

---



# Inhaltsverzeichnis

- 3 / Das Magazin und die Menschen dahinter
- 4 – 5 / Herzlich willkommen
- 6 – 7 / Verbunden im Menschsein
- 8 – 9 / Es ist wichtig – Annette Kaiser
- 10 / Immer mehr – Susanne Mössinger und Klaus Nagel
- 11 / Alltagserinnerungen
- 12 – 13 / Still werden
- 14 / Thina simunye – Karin Jana Beck und Matthias Gerber
- 15 / Rausgefallen – reingekommen
- 16 / Vision des Herzens
- 17 / Angekommen
- 18 / Tayatha Om Bekandze – Karin Jana Beck und Matthias Gerber
- 19 / Samen säen
- 20 – 21 / Tragende Netze
- 22 / Yanna – Karin Jana Beck
- 23 / Nährende Feuer
- 24 – 25 / Was ist deine Medizin?
- 26 – 27 / Weil du ein Segen bist
- 28 – 29 / Lokah Samastah Sukhino Bhavantu
- 30 – 31 / Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich
- 32 / Etwas Größeres
- 33 / Hand in Hand – Sabine Bevendorff
- 34 – 35 / Ich vertraue dem Himmel, der mich trägt – Jwala Gamper
- 36 – 37 / Innehalten: Verbundensein
- 38 – 39 / Sichtbar werden
- 40 – 41 / Das Wichtigste
- 42 – 43 / Freiraum für dich
- 44 – 45 / Es ist möglich
- 46 – 47 / So zärtlich und leicht
- 48 / Impressum



Sabrina Gundert



Raphi See

## Das Magazin und die Menschen dahinter

**Die Magazinmacherin.** Das Printmagazin Verbundensein ist ein Herzensprojekt von mir, Sabrina Gundert, Journalistin, Autorin, Coachin und Dozentin. Mit meinen Coachings, Seminaren und Büchern begleite ich Menschen und vor allem Frauen dabei, zurückzufinden zu sich, in ihre Kraft, zu ihrer Essenz – und damit zu dem, was ihnen wirklich, wirklich wichtig ist.

Räume zu schaffen, in denen wir als Frauen am nähernden Feuer zusammenkommen und unsere Lebenslandkarten miteinander teilen, liegt mir besonders am Herzen. Die Kraft, die davon ausgeht, wenn jede von uns wieder bewusst ihren Platz – im Kreis wie im Leben – einnimmt, berührt mich immer wieder tief. Die Heilkraft der Worte – meine Medizin, mit der ich in der Welt stehe – webt sich dabei durch mein gesamtes Tun. Das Schreiben wie die Spiritualität begleiten mich von Kindheit an.

Ich glaube, dass wir letztendlich alle auf der Suche nach Sinn und Tiefe in unserem Leben sind. Danach, uns wirklich verbunden zu wissen – mit uns, den Menschen um uns und dem großen Ganzen. Um einander so wieder wirklich als Menschen begegnen zu können. Dazu mag ich mit meiner Arbeit beitragen.

[www.sabrinagundert.de](http://www.sabrinagundert.de)

**Der Fotograf.** Raphi See ist ein Schweizer Fotograf aus Schaffhausen, der mit seinen Bildern die Essenz eines Augenblicks einfängt. Im Austausch miteinander haben wir festgestellt, dass wir sehr ähnlich arbeiten. Das, was mir mit meinen Texten wesentlich ist – Dinge auf den Punkt zu bringen, den Kern auszudrücken, Menschen zu berühren und in Verbindung zu gehen mit dem, was ist –, bringt er mit seinen Fotografien zum Ausdruck. Daher

haben wir Texte und Fotografien sich kraftvoll verweben lassen, so dass etwas Größeres aus beidem zusammen entstanden ist. Seine Naturfotografien, die er für dieses Magazin kostenfrei zur Verfügung gestellt hat, begleiten uns auf allen Seiten.

[www.raphisee.ch](http://www.raphisee.ch)

**Die Crowd.** Dieses Magazin ist ein echtes Verbundenseinsprojekt. Denn die Crowd – sprich, die Gemeinschaft – hat die Kosten für die Gestaltung und den Druck des Magazins finanziert. Von Februar bis März 2017 gab es fünf Wochen lang die Möglichkeit, mit einem finanziellen Beitrag nach Wahl auf der Crowdfundingplattform Startnext die Verwirklichung des Magazinprojekts zu unterstützen. Als Dankeschön gab es (auf Wunsch signierte) Exemplare des Magazins und einige der großartigen Naturfotografien aus diesem Magazin als hochwertige Ausdrucke. Bei dieser Crowdfundingaktion sind 4.859 Euro zusammengekommen. Damit konnte das Magazin gestaltet und in einer Auflage von 2.000 Stück gedruckt werden. Von Herzen Danke für all die Unterstützung, die geteilte Begeisterung, die Ermutigung und den Rückenwind zu diesem Herzensprojekt!

[www.startnext.com/magazin-verbundensein](http://www.startnext.com/magazin-verbundensein)

**Danke!** Danke auch an die Grafikerin Corina Witte-Pflanz, mit deren Hilfe das Magazin den Weg von losen Zetteln an meiner Wand in eine Form und hinaus in die Welt gefunden hat. Danke an Rechtsanwalt Jens O. Brelle aus Hamburg für die kompetente Rechtsberatung zum Magazin. Danke an das Druckhaus Frank für die jederzeit so unkomplizierte und entspannte Zusammenarbeit. Danke an die Menschen, die ihre Worte und Lieder (auch zum Anhören!) für dieses Magazin kostenfrei zur Verfügung gestellt haben. Danke ebenso an alle, die zu diesem Magazin auf irgendeine weitere Weise beigetragen, es unterstützt haben und sich mit dem Magazin verbunden fühlen. Danke für euren Beitrag.

# Herzlich willkommen

Schon als Kind habe ich davon geträumt, eine eigene Zeitung rauszubringen. Lange habe ich dabei an eine Tageszeitung gedacht. Doch mit der Zeit habe ich gemerkt, dass mich viele Zeitschriften und Zeitungen zwar anfüllen, aber nicht wirklich erfüllen. Dass ich mich nach dem Lesen oft überall, aber nicht mehr verbunden mit mir fühle. So ist die Idee zum Magazin Verbundensein entstanden. Ein Magazin, das dich neben seinen Artikeln einlädt, es einfach nur mal in den Händen zu halten, die großformatigen Naturfotografien anzuschauen, die Inspirationen in deinen Körper sinken zu lassen. Bei den Übungen selbst aktiv zu werden und gemeinsam mit Menschen, mit denen du dich verbunden fühlst, dein Exemplar des Magazins zu gestalten.

Das Magazin hat dabei keinen Verfallswert. Vielmehr ist es wie eine Art Buch, das Lust macht, es immer wieder zur Hand zu nehmen. Dann, wenn du das Gefühl hast, der einzige Mensch zu sein, der auf neuen Wegen unterwegs ist. Dann, wenn du dich alleine und unverbunden fühlst. Dann, wenn das Wissen um dein Verbundensein mit dir, den Menschen um dich und einem größeren Ganzen unendlich weit entfernt scheint. Und natürlich auch: Dann, wenn du einfach Lust hast, aus diesem Verbundensein Kraft zu schöpfen, dich an es erinnern zu lassen und die Freude und Ruhe zu spüren, die entstehen, wenn wir uns erinnern, dass wir alle gemeinsam unterwegs sind. Auf diesen neuen Wegen, in diesem Leben, in der Erfahrung des Menschseins.

Neben den Texten von mir findest du in diesem Magazin auch ermutigende Zitate und Impulse von anderen Menschen, wie der spirituellen Lehrerin Annette Kaiser, dem Philosophen und Autor Charles Eisenstein und der Schriftkünstlerin Jwala Gamper.

Herzens- und Kraftlieder deutschsprachiger Liedermacherinnen und Liedermacher – wie Sabine Bevendorff, Susanne Mössinger und Klaus Nagel – und Lieder aus aller Welt von Karin Jana Beck und Matthias Gerber, den beiden Gründern des Schweizer Friedens-Sing-Projekts StimmVolk, laden zum Innehalten und Mitsingen ein. Denn: Mit einem Link an der jeweiligen Stelle kannst du dir die Lieder auch online anhören.

Die kraftvollen Naturfotografien des Schweizer Fotografen Raphi See runden das Magazin ab.

Von Herzen wünsche ich dir eine ganz gute Zeit mit deinem Exemplar des Magazins Verbundensein. Möge es dich stärken und nähren auf deinem Weg. Möge es dir Mut machen, deinem Herzen weiter zu folgen. Um voller Vertrauen deinen Platz in dieser Welt wieder einzunehmen.

Herzlich,



Sabrina Gundert

PS. Mehr Inspirierendes findest du auch auf der Magazin-Website. Hier kannst du ebenso weitere Exemplare des Magazins bestellen – für dich und deine Liebsten.

[www.magazin-verbundensein.de](http://www.magazin-verbundensein.de)



Mit der Stille

Im Fühlen

Im Moment

In Tränen

Im Zug

Im Bett

Mit mir

Mit dem grossen Ganzen

Im Singen

Im Denken

An der Supermarktkasse

Im Schmerz

Im Sein

# Verbunden

Im Menschsein

Mit dir

Im Atmen

Im Bus

Mit dem Leben

Im Lachen

In der Freude

An der Ampel

Mit dem Körper

Im Tanzen

Im Handeln

Im Kreis

Auf der Strasse

Mit der Natur

*Wo fühlst du dich verbunden?*



*An welche Momente des Verbundenseins  
erinnerst du dich besonders gerne?*



*Es ist wichtig, dass der Mensch versteht,  
dass er das, was er sucht,  
nur in sich selbst finden kann.  
Dass er versteht, es gibt nichts zu erreichen,  
nichts zu suchen,  
weil das,  
was der Mensch sucht,  
er selbst ist.*

Annette Kaiser





*Immer mehr, immer länger und tiefer,  
fühle ich mich verbunden mit allem, was ist.*

*Immer mehr, immer länger und tiefer,  
fühle ich mich geborgen in allem, was ist.*

Susanne Mössinger und Klaus Nagel



Mehr zu Susanne Mössinger und Klaus Nagel:  
[www.sovielhimmel.de](http://www.sovielhimmel.de)

Lied anhören:  
[www.lieder.magazin-verbundensein.de](http://www.lieder.magazin-verbundensein.de)



### Hand aufs Herz.

Ich lege eine Hand auf mein Herz, eine auf meinen Unterbauch – und spüre mein Verbundensein mit mir.

### Atmen.



Ich atme ein und atme aus. Bin mir bewusst, dass ich über den Atem mit allem verbunden bin. Dass schon ein Atemzug ein Gebet in die Welt sein kann.

### Singen.



Ich öffne meinen Mund, lasse Töne kommen, sich verbinden zu einem Lied, vielleicht zu Thina simu-nye, und spüre, wie etwas in mir ruhiger wird, sich wieder eingebunden weiß, hier und jetzt.

### Von mir zu dir.



Alleine zuhause oder im Kreis sitzend, spüre ich der Verbindung von mir zu dir nach, von Herz zu Herz, spüre, dass wir immer miteinander verbunden waren und sind.

# Alltags- erinnerungen



### Nach oben und unten öffnen.

Ich stelle mir vor, wie sich mein Scheitel öffnet und ich mich über ihn nach oben hin mit etwas Größerem verbinde. Ich stelle mir vor, wie sich meine Fußsohlen nach unten hin öffnen und mich mit der Erde verbinden.



### In die Welt hinein.

Ich sehe mich auf meinem Lieblingshügel hier im Hegau stehen, wie ich, die Arme weit geöffnet, mein Lied in die Welt singe. Mich verbunden fühle mit mir, den Menschen um mich, dem Himmel, dem See, den Hügeln, den Feldern und den Bergen dahinter. Wieder spürend: Alles ist gut. Und: Alles ist längst da.





# Still werden

Manchmal muss ich erst still werden, um mein Verbundensein mit mir wieder zu spüren. Denn manchmal sind die Worte in meinem Inneren so laut, dass sie die zarte Stille übertönen.

Jene Stille, die ich zwischen den Feldern und Wiesen, ebenso wie am Strand, so tief einatme. Wenn da nur noch mein Herzschlag ist, das sanfte Rascheln des Grases, der Sand unter meinen Füßen.

In jener Stille werde ich wieder eins mit mir. In dem Moment, in dem der Kopf mit seinem tosenden Lärm und seinem ewigen Gefühl des Getrenntseins zur Ruhe kommt, ist die Stille, ist das Einssein, wieder da.

Dann gehe ich weiter wie bisher, und doch gänzlich frisch und neu.



*Thina, thina simunye  
singabomdeni.*

*We are, we are together  
we are family.*

Fühle ich mich einsam, singe ich dieses südafrikanische Zululied. Fühle ich mich getrennt, unverbunden, weit weg von allen anderen, lässt es mich mein Verbundensein mit mir, den Menschen um mich, nah wie fern, und allem Lebendigen wieder spüren. Singe ich es, erfahre ich mein Eingebundensein, augenblicklich, hier.



Gesungen von  
Karin Jana Beck und Matthias Gerber.  
[www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch)

Lied anhören:  
[www.lieder.magazin-verbundensein.de](http://www.lieder.magazin-verbundensein.de)



## Rausgefallen – reingekommen

Weißt du, was mich immer wieder beruhigt? Dass ich gar nicht wirklich rausfallen kann aus dieser Verbindung, diesem Verbundensein. Auch, wenn es sich manchmal so sehr danach anfühlt.

Dass ich, wenn ich doch mal das Gefühl habe, rausgefallen zu sein, jederzeit wieder einsteigen kann. Dass jeder Moment mir von Neuem die Möglichkeit bietet, bewusst den Boden unter meinen Füßen zu spüren, meinen Atem wahrzunehmen, in deine Augen zu schauen, die Berührung meiner Hand auf deiner Hand wahrzunehmen.

Und wieder anzukommen, in diesem Augenblick, in diesem Jetzt, in dem ich mich so schnell, so direkt, wieder verbunden fühle, wenn die Anspannung sich löst, der Aufatem kommt und ich plötzlich wieder hier bin, mit-tendrin.

Spinnwebenwoben  
sanft  
ein Hauch nur  
Sonnenstrahlen  
durchbrechen  
die zart gesponnenen  
Fäden.

# Vision des Herzens

Ich hatte keine Ahnung, wer er war und woher er kam, als ich ihn plötzlich hörte.

Zuvor war ich eine Stunde Zug gefahren. Hatte viel geschrieben. Mir Gedanken darüber gemacht, wie weit ich meiner Vision folgen konnte, wie weit es sinnvoll war. Ob ich nicht manchmal doch lieber vernünftig werden, mich um das Geld kümmern, einen Plan machen sollte.

Ob ich wirklich so weit vertrauen durfte, auf mich, den Ruf in mir und die Vision einer Welt, in der Menschen sich erinnern an das, wofür sie hier sind. In der sie ihr Eingebundensein zwischen Himmel und Erde wieder spüren, den tiefen Frieden, der daraus erwächst, und es wagen, einander als Menschen zu begegnen.

Und dann stand er da. Davide Martello, dessen Namen ich erst viel später erfahren sollte, und sein Flügel, angehängt an ein E-Bike. Er stand da, mitten auf der Marktstätte in Konstanz am Bodensee, einem sonst eher kahlen, fast baumlosen Platz, über den die Menschen an gewöhnlichen Tagen in die Stadt hetzen, mit Einkaufstaschen, Plänen im Kopf, gesenktem Blick.

---

Doch heute war etwas anders. Oder: alles.

In einem Kreis standen da Menschen um ihn,  
seinen Flügel und sein E-Bike,  
während seine Klavierklänge die Marktstätte fluteten.  
Die Zeit schien verlangsamt, die Menschen mit ihr,  
ursprüngliche Pläne nicht länger wichtig.

---

Ich hörte einen Mann neben mir zu jemandem sagen, der Klavierspieler hieße Davide, er spiele überall auf der Welt, vor allem auch an Orten, an denen Unruhen und Gewalt herrschten. Überall dort baue er seinen Flügel auf und spiele. Nur das.

So schloss ich die Augen, öffnete sie wieder, sah mich um. Meine eigene Einkaufsliste hatte ich längst abgehakt. Denn ich bemerkte, dass ich mitten in der Antwort auf all die Fragen stand, die mich die ganze Zugfahrt über begleitet hatten – und die mir inzwischen so fern erschienen.

Mit jedem Klang flog die Antwort über den Platz und schien zu rufen: Ja, es ist sinnvoll seiner Vision zu folgen. Ja, es ist unendlich wertvoll, an etwas Größeres zu glauben. Auch, wenn es manchmal idiotisch, unerreichbar, idealistisch oder weltfern scheint.

---

Und ja, es ist möglich,  
dass wir einander wieder als Menschen begegnen.  
Dafür braucht es nicht viel.  
Manchmal reicht ein Klavierstück im Nieselregen  
auf einem zugigen Platz aus.

Um die Stille, das Leuchten und unser Verbundensein  
als Menschen wieder so greifbar zu erfahren.

---

Zurück zuhause sah ich noch ein Video an: Das der Herzensfolger, einer Familie, die sich im Norden Norwegens in einer Art rundem Glashauss ein nachhaltiges, naturverbundenes Leben geschaffen hat und damit der Vision ihres Herzens gefolgt ist.

Am Ende dieses Tages spürte ich, wie mein Mut zurückgekehrt war. Darein, zwischen verspäteten Bahnen, täglich neuen Kriegsschauplätzen und der Vorsteuerabgabe das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren: meine Vision. Das, wofür ich stehe. Wofür ich gehe. Wofür ich hier bin.

Und sie zu erinnern, vielleicht auch: sie erst einmal zu finden. Um sie dann in die Welt zu tragen und zu leben.



Zu Davide Martello: [www.klavierkunst.com](http://www.klavierkunst.com)  
Zu den Herzensfolgern: [www.vimeo.com/151048885](https://www.vimeo.com/151048885)



Angekommen  
Blau,  
nur das.  
Endlose Weite.  
Ein Vogel kreist am Horizont.





*Tayatha Om Bekandze Bekandze  
Maha Bekandze  
Radza Samudgate Soha*

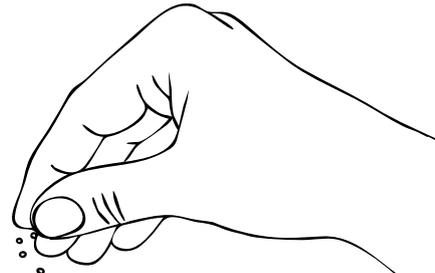
Tibetisches Heilungsmantra. Um Leiden zu heilen, die Ursache des Leidens und die Ursache hinter der Ursache, die darin gesehen wird, dass wir uns als voneinander getrennt erfahren.



Gesungen von  
Karin Jana Beck und Matthias Gerber  
auf ihrer CD amaLuma: [www.tschatscho.ch](http://www.tschatscho.ch)

Lied anhören:  
[www.lieder.magazin-verbundensein.de](http://www.lieder.magazin-verbundensein.de)

*Welche Samen  
kannst du  
heute säen?*



## *Samen säen*

Am Sonntagnachmittag in einem Zug, irgendwo kurz vor Radolfzell am Bodensee:

Menschen, die aus den Fenstern schauen, vor sich hinstarren, müde, mit leerem Blick, jeder für sich. Dann ein Knacken in den Lautsprechern, die Stimme des Lokführers: „Liebe Fahrgäste, in Kürze erreichen wir absolut pünktlich den Bahnhof Radolfzell. Es werden alle vorgesehenen Anschlüsse erreicht. Damit darf ich mich als Ihr Lokführer von Ihnen verabschieden und wünsche Ihnen noch einen wunderbaren, sonnigen Nachmittag. Bleiben Sie gesund, genießen Sie das Leben, passen Sie gut auf sich und Ihre Liebsten auf und lassen Sie sich nicht ärgern, das ist das Wichtigste. Und vergessen Sie nicht hin und wieder zu lächeln.“

Und plötzlich ist die Atmosphäre im Zug eine andere. Blicke begegnen sich, hier und da huscht ein Lächeln los, breitet sich aus zu einem Grinsen, wird zu einem lauten, freudigen Lachen. Noch nach dem Ausstieg stehen sich zuvor unbekannte Fahrgäste auf einmal zusammen, helfen einander aus mit einem Handy, mit Hinweisen zur Weiterfahrt, sind im Gespräch miteinander, lächeln.

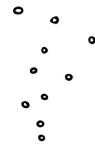
Was solch ein kleiner Same verändern kann.



### Samensäer:

- Das Onlinemagazin Newslichter: [newslichter.de](http://newslichter.de)
- Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden: [ministeriumfuegrueck.de](http://ministeriumfuegrueck.de)
- Du und ich.

*Welche Samen  
hast du  
schon gesät?*





## Tragende Netze

Besonders in Krisenzeiten spüre ich ihre Kraft ganz deutlich. Vor allem dann, wenn alles in Frage steht und ich nicht weiterweiß, erkenne ich ihren unendlichen Wert. Den Wert der tragenden Netze. Ich bin kein Fan von Netzwerken, in denen lediglich Visitenkarten getauscht, Smalltalk gehalten und die neuesten Produkte verkauft werden.

Was ich mag, sind echte Menschen. Herzensbegegnungen und solche, die in Erinnerung bleiben. Weil wir zusammen gelacht oder auch geweint haben. Weil wir etwas, das uns wirklich kostbar ist, in unserem Zusammensein miteinander geteilt haben. Vielleicht Ängste und Zweifel, die uns gerade beschäftigen. Vielleicht eine Vision, die uns inspiriert und antreibt.

In den vergangenen Jahren habe ich bewusst immer wieder Netze gesponnen. Nicht alle von ihnen sind tragfähig geworden. Manche sind wieder zerbrochen oder in eine Richtung gelaufen, die nicht die meine war. Doch die, die tragfähig geworden sind und mit jedem neuen Treffen (online, wenn wir weiter entfernt voneinander wohnen, oder vor Ort) stärker werden, sind so unendlich wertvoll.

---

Dabei habe ich erst einmal lernen müssen,  
wirklich auf die Netze zurückzugreifen,  
wenn ich es brauchte.

Nicht immer zu meinen,  
ich muss alles alleine schaffen,  
alleine lösen – sondern meinen Blick vom Ich  
wieder aufs Wir hinzubewegen.

---

Den Wert erkennend, der darin steckt, wenn wir beginnen, auf allen Lebensebenen wieder intensiver miteinander unsere Netze zu verweben und unser Wissen, unsere Talente, Freuden und Erfahrungen miteinander zu teilen.

Und welche Freude das ist! Ob im Coachinnennetzwerk, unserer privaten Unternehmerinnenrunde oder in Frauengruppen und -netzwerken vor Ort und online, von denen ich Teil bin – überall begegnet mir statt Konkurrenz Unterstützung. Überall gibt es schon Menschen, die an der neuen Geschichte mitweben. An der Geschichte, die darum weiß, dass sich der Wert, die Möglichkeiten und das Potenzial für jede von uns vervielfachen, wenn wir miteinander teilen, was wir wissen und haben.

Selbst dann, wenn ich mich beruflich mit einer Frau vernetze, die ebenfalls Coachings und Seminare für Frauen anbietet, die ebenfalls Bücher schreibt und auf den ersten Blick doch eine absolute Konkurrentin für mich zu sein scheint – selbst dann (und gerade dann!) kann ich bewusst entscheiden, welche Geschichte ich mir erzählen, in welche Geschichte ich einsteigen möchte: Die der Angst oder des Vertrauens?

Auf meinem Weg habe ich gelernt, dass die Netze – beruflich wie privat – die sind, die mich unterstützend halten, wenn alles zusammenbricht. Die mich spüren lassen, durch die Menschen, die in ihnen selbst aktiv sind, dass wir gemeinsam unterwegs sind.

Die mich aufatmen und erkennen lassen, dass wir schon viele sind, die gemeinsam an die Geschichte einer Welt glauben, in der wir einander wieder als Menschen begegnen, stärken und begleiten. In der wir verschenken, was wir zu verschenken haben. Und miteinander wachsen lassen, was in die Welt gehen will.

---

Dabei darf ich mich immer wieder erinnern,  
dass ich selbst es bin,  
die jeden Tag aufs Neue entscheidet,  
welche Geschichte ich mir heute erzähle,  
an welche ich glaube, an welcher ich mitweben will.

---

Welche das ist, das spür ich ganz genau. Und setze den Fuß wieder mitten in sie hinein. Durch mein Tun, meinen Austausch, mein Wirken, Weben und Sein. Erkennend, wie sie dadurch, mit jedem Tag, ein Stückchen größer wird.

### Die tragende Kraft des Gemeinsamen in Büchern erleben:

**Charles Eisenstein: Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich.** Ein Buch, das den Blick öffnet für die Geschichten, die noch möglich sind.

**Sabrina Gundert: Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen.** Ein Porträtband mit den Geschichten von zehn Frauen, die dem Ruf ihres Herzens gefolgt sind – mit allen Höhen und Tiefen.

### Meine Buchtipps:

---

---

### Netze, die mich tragen:

---

---

*Getragen  
Die Spinne seilt sich ab  
hängt in der Luft  
unbeweglich  
leicht  
entspannt.  
Kein Faden ist zu sehen,  
nichts, was sie hält.  
Und doch muss es jene  
unsichtbaren Fäden geben,  
die sie halten,  
umfassen,  
tragen.  
Wo immer sie auch ist.*

aus dem Buch: Nur ein Augenblick – Dem Leben  
begegnen im Moment von Sabrina Gundert  
und Susanne Sorgenfrei



Yanna Ho hey he  
Yanna Yo hey

Yanna Ho hey he  
Yanna Yo hey

Yanna Ho hey he  
Yanna Yo hey

Yanna Ho hey ya he  
Yanna Yo hey

Medizin-Chant für die Heilung des Herzens.



Gesungen von

Karin Jana Beck: [www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch)

Lied anhören:

[www.lieder.magazin-verbundensein.de](http://www.lieder.magazin-verbundensein.de)

# Nährende Feuer

Im Kreis zusammenzukommen hat etwas Urmenschliches für mich. Denn im Kreis begegnen wir einander auf Augenhöhe, wird jede und jeder von uns gehört. Hier können wir besonders leicht unser Eingebundensein erfahren. Darin liegt für mich eine besondere Qualität.

Zusammensitzen ohne Müssen, ohne Wollen, ohne Tun – lauschend, wirklich lauschend. Herz und Geist öffnend, es versuchend, für das, was kommen will.

Unsere Lebenslandkarten miteinander teilend, sie zusammenbringen am Feuer in der Mitte. An diesem Feuer zu teilen, was ich gelernt habe, was mich berührt, was mich bewegt.

Dabei einfach zusammen da sein, wahrnehmen, sprechen, lauschen. Spüren, wie die Kraft in diesem Zusammensein wächst, sich ausdehnt, größer wird. Irgendwann hinausgeht über das, was ich fassen kann. Mich demütig und dankbar sein lässt.

Diese Kraft, die mich noch lange weiterträgt. So, wie auch ich etwas mit mir trage aus diesem Kreis, es einwebe in meine Lebenslandkarte und zurückbringe in mein tägliches Tun und Sein.

Ob Frauengruppe, Jahreskreisfest, Essensrunde oder Seelengespräch. Singkreis oder Meditationsgruppe, Zweierkreis, Tanzkreis, Seminarrunde, Spontankreis. Ich entscheide mich, meinen Platz einzunehmen, Teil zu sein in diesen Kreisen, wieder und wieder.

## Feuerrunden in meinem Leben:

---

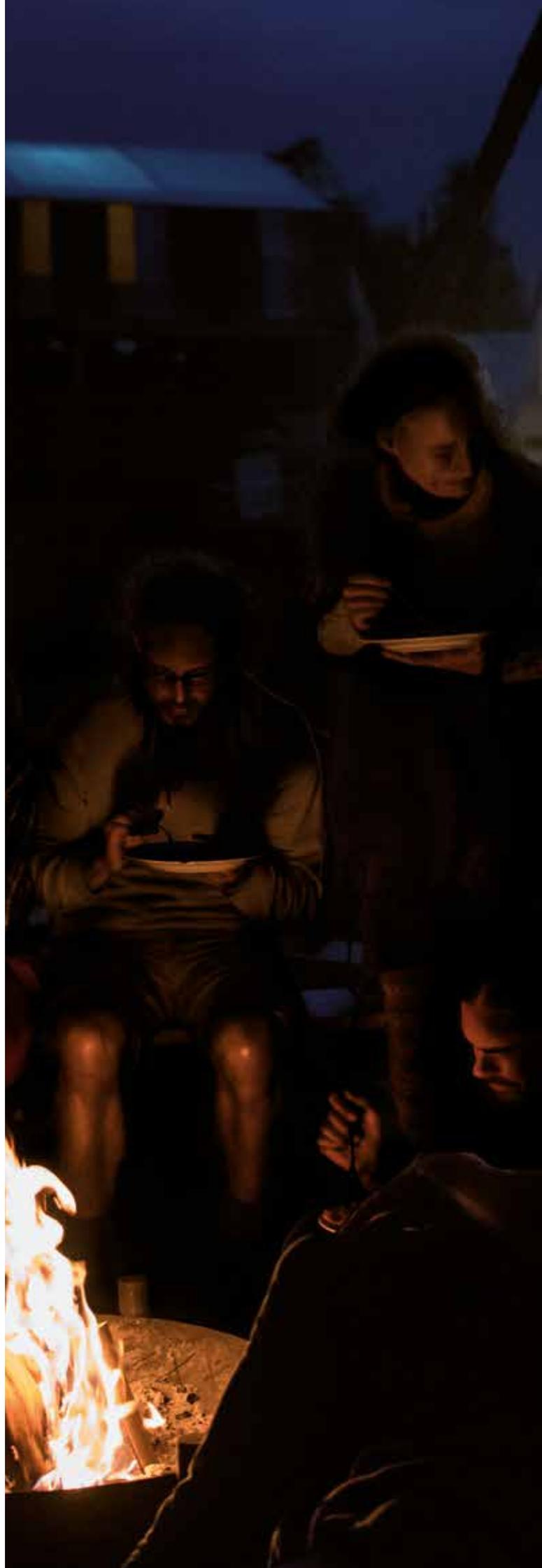
---

---

---

---

---





## Was ist deine Medizin?

Vor einigen Jahren noch hätte ich eine Medizin höchstens einem Arzt zugestanden. Ja, ich hätte sie mit nichts anderem in Verbindung gebracht. Wenngleich ein Teil von mir es – glaube ich – schon immer gewusst hat. Dass jede und jeder von uns ihre eigene Medizin in sich trägt. Dass wir alle die Heilung für uns und die Welt sind.

Meine eigene Medizin ist dabei für mich eng mit meinem Herzensweg verbunden. Mit dem, was ich in der Welt zu geben habe. Mit dem, von dem ich spüre, dass es mich unweigerlich anzieht, dass es sich ausdrücken möchte, dass es der rote Faden ist, der sich seit jeher durch mein Leben zieht.

---

Denn da gibt es etwas tief in meinem Inneren,  
das nach Ausdruck verlangt.

Das gesehen werden will. Das wirken will.

---

Für mich ist meine Medizin das Schreiben. Ich habe keine logische Erklärung dafür, außer vielleicht die, dass meine Eltern als Kind viel mit mir gelesen haben und oft in der Bibliothek waren – aber ich glaube, der Urgrund dieser Medizin liegt viel tiefer.

Denn das Schreiben ist etwas, was sich – egal auf welche (Ab-)Wege ich in meinem Leben gelangt bin – immer wieder Bahn gebrochen hat. Egal, wie verschüttet es war, egal, wie sehr ich es vernachlässigt habe. Immer wieder kam da ein: schreib! War da ein Wissen davon, dass es das ist, was ich in dieser Welt zu geben habe.

Doch es geht mir nicht nur um die Heilung nach außen, denn ich merke, die eigene Medizin, sie hat unglaublich viel auch mit der Heilung nach innen zu tun. Schreibe ich, kommt etwas in mir zur Ruhe, kommt etwas bei sich an, entspannt sich etwas in mir. Weil ich weiß, dass ich hier richtig bin. Weil ich spüre, dass das mein Platz und mein Wirken ist in dieser Welt. Damit verbindet sich meine eigene Heilung mit der der Welt auf tiefste Weise.

---

Was für mich besonders wichtig ist zu erinnern:  
Dass wir alle diese, unsere Medizin in uns tragen.

Jede und jeder von uns.

Dass es keine Ausnahmen gibt. Dass nicht nur  
ausgewählte, besondere, irgendwie bessere  
Menschen solch eine Medizin in sich tragen.

Sondern wir alle.

---



Eine Medizin, die unser Leben aufs Tiefste durchdringt.  
Die wir vielleicht schon leben. Vielleicht nach außen in der  
Welt, vielleicht im Stillen für uns. Vielleicht ahnen wir sie  
auch nur zart, vielleicht sind wir ihr schon ganz nah.

Was ich erinnern möchte, ist: Wir brauchen nicht im Au-  
ßen nach den Medizinen zu suchen, die uns und die Welt  
heilen können. Wir müssen nicht immer noch etwas hin-  
zufügen – sondern vor allem etwas hinwegnehmen. Um  
wieder näher dranzukommen. An uns, unsere Wunden,  
unsere Herzensverletzungen – wie an unsere Kraft, un-  
seren Platz in dieser Welt und an unsere Medizin.

Denn sie ist hier, hier und jetzt, immer schon gewesen.  
Und sie wird bleiben, ob wir sie heute schon kennen und  
leben oder noch kaum ahnen.

Wir alle tragen unsere Medizin in uns. Und wir alle kön-  
nen mit ihr heilen. Uns selbst, die Menschen um uns und  
die Welt.

### **Buchtipps: Die eigene Medizin erforschen**

**Lissa Rankin: The Anatomy of a Calling.** Die Geschich-  
te einer Ärztin und ihrer Reise vom Kopf ins Herz – eine  
Heldenreise zugleich.

**John Strelecky: Das Café am Rande der Welt.** Kurzwei-  
lig, inspirierend für den eigenen Weg – so wie alle  
Bücher von John Strelecky.

**Sabrina Gundert: Hab Mut und geh – Das Herzens-  
weg-Praxisbuch.** Ein Praxisbuch, das Mut macht, den  
ureigenen Weg zu erforschen. Mit Übungen zum Rein-  
schreiben und Anhören.

**Angelika Gulder: Der Seelen-Navigator.** Inspiration und  
Erkenntnisse über sich selbst, den eigenen Weg und  
den Sinn des eigenen Lebens aus spiritueller Sicht. Mit  
vielen Übungen.

*Ich bin die Heilerin  
meiner Wunden,  
die Hüterin meines inneren Platzes,  
die Verantwortliche für  
mein Tun und Nicht-Tun.  
So will ich den Ton ergreifen,  
spüre ich ein Lied in mir.  
Der Bewegung folgen,  
ist da ein Tanz.  
Das Wort sagen,  
um etwas zu wandeln.  
Und meine heilsam-kraftvollen  
Fähigkeiten  
zu mir zurückholen.*

Sabrina Gundert



## Geborgen

*Zart wie die Schwingen eines  
Schmetterlings  
bist auch du.*

*Geborgen  
auf den Schwingen des Lebens.*

## Liebes Du!

Ich danke dir. Für dein Mitgehen auf diesem Weg. Für deinen ureigenen Beitrag. Danke, dass wir umeinander wissen und immer wieder erfahren, dass wir statt alleine gemeinsam unterwegs sind.

---

Danke für dein Mitweben im großen Ganzen.

Danke, dass du dich einbringst.

Danke, dass du mit deinem Sosein in der Welt stehst.

---

Als Dank für dich: ein Segen. Zum Kopieren und Aufhängen – oder auch zum Weiterverschenken. An liebe Menschen in deiner Nähe, denen du Danke sagen möchtest für ihr Dasein.



Möge er dich erinnern an das, was du zu geben hast.  
Möge er dir Stärkung und Rückendeckung sein, sanfter Wind und nährendere Sonne.

Schön, dass wir gemeinsam unterwegs sind.

Von Herzen,  
Sabrina.





## *Weil du ein Segen bist*

Du musst dich nicht länger anstrengen,  
musst nicht länger kämpfen –  
weil du ein Segen bist.

Du musst nicht länger versuchen, eine zu sein,  
die dir nicht entspricht –  
weil du schon so willkommen bist.

Du bist willkommen in unserem Kreis,  
nimm deinen Platz wieder ein –  
weil du hier richtig bist.

Wir sind neugierig auf deine Melodie,  
auf dein ureigenes Lied,  
das den Weg zu dir zurückfinden will.

Erinnere dich: Du bist vollkommen, schon jetzt.  
Und wir brauchen dich als die, die du bist.

Weil du dazugehörst. Weil du Teil bist.  
Von uns als Menschen, mit deinem Beitrag,  
deinem Sosein.

Bring dich wieder ein, komm wieder herein,  
schenke uns dich. Weil du wichtig bist, weil du  
wertvoll bist. Weil du ein Segen bist.

Willkommen im Kreis.

Sabrina Gundert



A scenic view of a mountain valley. In the foreground, a multi-lane highway bridge spans across a lush green valley. The bridge has several concrete pillars supporting it. Below the bridge, the valley is filled with dense green vegetation. In the middle ground, there are rolling green hills and a small town or village nestled in a valley. The background features majestic, rugged mountains with some snow patches on their peaks. The sky is a vibrant blue, filled with scattered white clouds. The overall atmosphere is bright and clear, suggesting a sunny day.

*Lokah Samastah Sukhino Bhavantu.*

*Mögen alle Wesen in allen Welten glücklich sein.  
Mögen alle Wesen in allen Welten frei sein von Leid.  
Mögen alle Wesen in allen Welten in Frieden leben.*

# Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich

Dass es für große Veränderungen immer auch große Schritte braucht – mit diesem Vorurteil räumt Charles Eisenstein an diesem Abend auf. Vielmehr sagt er: Jede Veränderung, die irgendwo geschieht, erlaubt, dass genau diese Veränderung auch an anderer Stelle geschieht. Wie ein Stein, der ins Wasser geworfen sich ausbreitende Kreise bildet – egal, ob es sich um ein Engagement auf politischer oder wirtschaftlicher Ebene handelt, um ein Lächeln, ein gutes Wort oder die Pflege eines anderen Menschen.

Dass uns unser eigenes Engagement oft viel zu klein und unwirksam vorkommt, hat für ihn auch viel mit den Geschichten zu tun, die wir uns selbst jeden Tag erzählen. Davon, dass die kleinen Schritte, die wir jeden Tag tun, die Mutter, der Großvater, um die wir uns vielleicht kümmern, zu keiner wirklichen Veränderung in der Welt führen würden. Dass wir uns doch lieber um die großen Probleme, den Klimawandel, das Finanzsystem, die Regenwälder, um all das kümmern sollten. Dabei seien wir selbst es, die entschieden, ob wir diese alte Geschichte weiter leben oder damit beginnen wollten, neue Geschichten zu erzählen und zu leben.

Und er fragt: What do we worry about? Wovor fürchten wir uns eigentlich? Und erzählt von einem Mann aus dem Westen, der eine Gruppe von afrikanischen Kindern zu einem Wettbewerb auffordert. Wer der Schnellste sei, bekomme einen Bananenstrunk. Doch als der Wettbewerb beginnt, nehmen alle Kinder die Bananen zusammen in die Hand und tragen sie zu jenem Mann. Dieser fragt den eigentlich flinksten Jungen: Warum hast du die Bananen nicht für dich alleine behalten? Du hättest doch gewinnen können! Der Junge sagt: Ubuntu! Wie kann ich glücklich sein, wenn meine Freunde es nicht sind?

Es sind diese Geschichten, die sich durch den Abend ziehen und die immer wieder deutlich machen, wie sehr wir alle von der Geschichte geprägt sind, mit der wir aufgewachsen sind und in der wir leben. Und dann spricht

Charles Eisenstein von *Interbeing*, davon, dass alles – und wir alle – miteinander zusammenhängt, verbunden ist. Dass alles, was ich gebe, zu mir zurückkommt. Dass alles, was ich tue, eine Wirkung hat. Er spricht von der kreativen Kraft, Dinge in die Welt zu sprechen. Von Synchronizitäten, Fügungen, davon, im Fluss zu sein.

Und davon, dass wir einander immer wieder daran erinnern sollten, dass wir nicht etwa verrückt seien, weil wir spürten, dass das Alte für uns nicht mehr funktioniere. Dass wir nicht verrückt seien, weil wir uns alleine fühlten, nicht mehr gesellschaftsfähig. Sondern dass wir uns immer wieder bewusst machen dürften, dass da schon heute ein ganzes Feld anderer Menschen sei, die das Gleiche spürten, wie wir selbst. Dass wir uns gegenseitig daran erinnern dürften. Es spüren. Wieder und wieder.

*Zum Vortrag und Podium „Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich“ in Zürich hatte am 29. April 2016 die Villa Unspunnen Charles Eisenstein als Philosoph und Autor, Annette Kaiser als Ökonomin, spirituelle Lehrerin und spirituelle Leiterin der Villa Unspunnen sowie Christian Felber als Vordenker der Gemeinwohlbewegung eingeladen. Charles Eisensteins Buch „Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich“ hat dabei Pate gestanden für den Titel des Abends.*



Zur Villa Unspunnen: [www.villaunspunnen.ch](http://www.villaunspunnen.ch)  
Zu Charles Eisenstein: [www.charleseisenstein.net](http://www.charleseisenstein.net)

*What do we worry about?*

*Charles Eisenstein*





## *Etwas Grösseres*

Manchmal, da scheint es, haben wir vergessen, dass es etwas Grösseres gibt, von dem wir Teil sind. Dass es mehr geben könnte als unsere momentane Erfahrung.

Mehr als unseren Job, die Familie, das Haus. So wichtig das alles ist. Dass es da eine Essenz gibt, die uns alle eint. Eine Essenz, die Menschsein heisst und unsere Erfahrung davon.

Die Erfahrung davon, wer wir wirklich sind, als welche

wir uns erfahren – und was im Kern, wenn alles zusammenfällt, bleibt.

Vielleicht spüren wir es dann wieder. Unser Verbundensein, unsere Verletzlichkeit, unsere Erfahrung des Menschseins. Vielleicht nehmen wir dann wahr, dass wir eingebunden sind in etwas Grösseres. In ein Mysterium, eine tiefe Stille – in DAS.

Und erinnern uns wieder. Warum wir hergekommen sind. Was wir hier erfahren wollten. Was wir zu geben haben. Und dass wir gemeinsam hier sind. Hier, auf dieser Welt, zu dieser Zeit, in der Erfahrung des Menschseins, in diesem Leben. Jetzt.



# Hand in Hand

*Ich bin hier, höre den Ruf,  
begegne dir auf meinem Weg.  
Du bist hier, hörst den Ruf,  
begegnest mir auf deinem Weg.*

*Hand in Hand gehen wir,  
Hand in Hand gehen wir,  
Hand in Hand in ein neues Land.*

*Zusammen können wir unsere Lieder singen,  
Frieden und Liebe ins Leben bringen.  
Zusammen können wir unsere Angst überwinden.  
Zusammen können wir uns selber finden.  
Hand in Hand...*

*Zusammen können wir unsere Träume leben,  
schöne starke Netze weben.  
Zusammen haben wir so viel mehr Kraft.  
Zusammen haben wir schon so vieles geschafft.  
Hand in Hand...*

Sabine Bevendorff



Zu Sabine Bevendorff und ihrer CD „Ja!“, aus der das Lied stammt:

[www.sabinebevendorff.de/ja](http://www.sabinebevendorff.de/ja)

Lied anhören:

[www.lieder.magazin-verbundensein.de](http://www.lieder.magazin-verbundensein.de)

Jeh  
vertraue  
dem  
Himmel,  
der mich  
trägt.

## ICH VERTRAUE DEM HIMMEL, DER MICH TRÄGT.

Ich genieße endlich meine Wahl:  
Bin Mensch im einfachsten Gewand,  
hab alles längst, nichts ist getrennt.  
Üb' mich im freien Flug.  
Von Augenblick  
zu Augenblick.

So vieles liegt schon hinter dir und so manche Schlacht  
hast du geschlagen.

Warum solltest du dir Sorgen machen, Angst haben?

Du weißt, dass du nicht auf dich allein gestellt bist,  
dass du eingebettet bist in das Ganze.

Du bist beschützt, du bist getragen.

Wenn dieses ganze Universum so wunderbar funktioniert,  
warum sollte es bei dir eine Ausnahme machen?

Warum sollte es ausgerechnet dich vernachlässigen?

Gestatte dem Leben, dich in Besitz zu nehmen.

Lass dich leiten und das Leben wird durch dich  
auf eine sehr lichtvolle Weise wirken.



Sign und Text von Jwala Gamper aus dem SignKarten-Set  
und dem dazugehörigen Buch „Fingerzeige“.

SignKarte online ziehen: [www.sign.ag](http://www.sign.ag)

Jwala Gamper ist eine der Porträtierten im Buch  
„Auf dem Herzensweg – Lebensgeschichten spiritueller Frauen“.

Mehr dazu auf [www.sabrinagundert.de/buecher](http://www.sabrinagundert.de/buecher)

An (und mit) welchen Orten  
fühlst du dich verbunden?

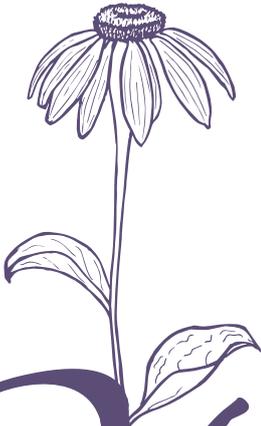
Mit wem fühlst du dich verbunden?

Welchen Samen  
des Verbundenseins  
vermagst du heute  
noch zu säen?

Was unterstützt dich  
darin, das Gefühl  
des Verbundenseins immer  
tiefer in deinen Körper  
sinken zu lassen?

Was lässt dich  
dein Verbundensein erfahren?

Was stärkt dein Verbundensein mit dir,  
anderen Menschen und dem grossen Ganzen?



# Verbunden



## *Sichtbar werden*

Seit einigen Jahren trage ich dieses Bild in mir. Wie ich da oben auf dem Berg stehe und mein Lied singe. Laut und deutlich in die Welt hinein. Richtung Schwarzwald im Norden und Alpen im Süden. Wie ich mein Lied singe, ganz in meiner Kraft, und von dort aus meine Netze webe.

Manchmal wandelt sich das Bild. Dann stehe ich – statt alleine – mit einem Kreis aus Frauen und Männern dort oben am Berg auf einer Wiese, ein Feuer in unserer Mitte, die Trommel in meiner Hand. Wir singen, teilen Geschichten, feiern unser Zusammensein im Kreis.

---

Ich spüre, dass es alte Bilder sind,  
uralte Bilder und Kräfte,  
die sich da mit meinem Jetzt verweben.

---

Mit diesem Berg, der eigentlich ein Vulkankegel ist und hier im Hegau steht. Mit jenem Platz dort oben, der im Sommer eine umzäunte Kuhweide ist und nur im Winter betreten werden kann. Mit meinem Blick, der von dort weit geht – im Norden Richtung Schwarzwald, im Osten zum Bodensee und im Süden zu den Alpen und in die Schweiz.

Dieses Bild begleitet mich, seit ich vor einigen Jahren zum ersten Mal dort oben stand. Immer wieder hole ich es mir her, setze mich in es hinein, spüre seine Kraft – und meine Kraft, wenn ich in ihm stehe. Vor allem dann, wenn ich diesen Ort gerade nicht aufsuchen kann. Weil ich kein Auto habe und kein Bus dorthin fährt. Oder weil es gerade Sommer ist und ich nicht auf die Wiese komme.

Doch ich spüre, das macht gar nichts. Die Kraft des Bildes, des Ortes, dieses Verbundenseins ist dennoch da. Lange habe ich es nicht gewagt, über diese alte Kraft, die ich da spüre, zu sprechen. Sie war da, in meinem Herzen, ja. Aber das mit jemandem teilen?

---

In letzter Zeit merke ich jedoch,  
dass die Zeit der Zurückhaltung vorbei ist.

Dass es mich ruft, laut ruft,  
wirklich da draußen mit Meinem  
zu stehen und sichtbar zu sein.

---

Dieses Empfinden begegnet mir auch in meiner Arbeit. Bei den Frauen, die ich im Coaching begleite. Bei denen, mit denen ich ein Seminar, einen Vortrag, einen Abend gemeinsam verbringe. Das begegnet mir in den Seelenbotschaften wie beim Schreiben von Websitetexten für Menschen, die auf dem Weg nach draußen sind. Dieser Ruf sichtbar zu werden.

Nicht, weil es unbedingt sein muss. Nicht, weil jemand es von uns fordert. Sondern einfach, weil wir spüren, dass es jetzt an der Zeit ist. Dass wir gefragt sind, gerufen sind, uns zu zeigen.

Am 14. Februar war der weltweite One Billion Rising-Tag. Ein Tag, an dem Frauen überall auf der Welt gemeinsam tanzten. Für ein Leben in Würde und Gewaltfreiheit. Eine Teilnehmerin meiner Seminare fragte mich, ob ich etwas an diesem Tag anbieten würde. Erst sagte ich Nein und spürte dann doch – ja, ich wollte. Auf meine Art und Weise.

So schrieb ich – statt öffentlich zu tanzen – einen Abend im Kreis der Frauen aus: Frauenkraft – Frauenweisheit.

---

Ein Abend, an dem wir im Kreis  
zusammen sein würden,  
tönend, singend, tanzend, essend, uns austauschend.  
Dieser Abend fühlte sich so kraftvoll an –  
und passte so gar nicht in die überwiegend  
konservative Region, in der ich lebe.

---

Ich schickte die Einladung zum Abend an die Kreise, mit denen ich hier im Hegau und am Bodensee verbunden bin. Hing Plakate dazu in der Post und im Supermarkt auf und schickte einen Hinweis an die lokalen Zeitungen. Ein Teil von mir dachte noch: Bist du jetzt völlig übergeschnappt? Öffentlich zu Frauenkraft und Frauenweisheit aufzurufen? Gerade hier?

Der andere Teil staunte: Dass das städtische Mitteilungsblatt tatsächlich einen Hinweis auf den Abend veröffentlichte. Dass wir am Abend selbst dann mit 13 Frauen im Kreis saßen. Dass Frauen gekommen waren, die ich bislang nur aus den eher konservativen Kreisen des Ortes kannte – und die hier in der Runde offen sagten, dass sie sich sehnten, nach Frauenkraft und Frauenweisheit. Der Abend selbst dann war unglaublich toll. Nährend, stärkend, mit viel Lachen, Bewegung, Stille und Berührtsein. Ich habe eine Kraft im gemeinsamen Tanzen, Singen und Trommeln gespürt. Ein stärkendes Weben und miteinander im-Kreis-Sein.

---

Als ich, nachdem alle Frauen  
am Ende des Abends gegangen waren,  
noch für einen Moment dort im Kreis stand,  
überlagerten sich auf einmal die Bilder.

---

Ich sah mich dort im Raum im Kreis stehen – und ich sah mich auf dem Berg im Kreis stehen. Es war, als wenn ein Teil meiner Vision Wirklichkeit geworden wäre. Wie ein Zeichen von: Du bist richtig hier. Das ist dein Weg.

Ich merke, ich mag ermutigen: Dem eigenen Spüren und der eigenen gefühlten Kraft wieder zu trauen. Ebenso dem alten Wissen. Vielleicht manchmal nur für einen kurzen Moment. Und diesen sich ausdehnen lassen. Um auf diesem ureigenen Weg weiterzugehen. Dort beginnend, wo du gerade jetzt stehst.

Mit der inneren Forscherin an deiner Seite und dem Möglichkeitssinn im Herzen. Für das, was noch nicht ist, aber sein könnte (wie die Autorin Susanne Niemeyer mal so schön schrieb). Für das, was noch entstehen, erblühen will. Wenn wir gehen. Jede und jeder für sich. Und alle gemeinsam.



## Das Wichtigste

Weißt du, ich glaube das Wichtigste, das wir im Moment tun können, ist, uns immer wieder daran zu erinnern, dass wir alle gemeinsam auf dieser Reise sind. Auf dieser Reise des Seins und Werdens. Dass wir alle immer wieder diesen Raum des Nicht-Mehrs und Noch-Nichts spüren. Dass wir alle dazwischenstehen.

So viele Menschen begegnen mir dieser Tage, die spüren, dass es für sie auf neuen Wegen weitergeht. Die merken, dass das Alte nicht mehr funktioniert, dass sie im Alten nicht mehr funktionieren. Das macht Angst, macht uns Angst, weil die Strukturen um und in uns zerbrechen und es nichts mehr gibt, an dem wir uns festhalten können.

---

Und doch.

Für mich nimmt es an Angst, zu wissen,  
dass wir gemeinsam unterwegs sind.

Dass wir der Wandel sind, tief drin,  
der da gerade im Außen geschieht.

---

Und wenn ich der Wandel bin, dann bin ich aktiv, bin ich Vorreiterin, bin ich Pionierfrau und -mann. Dann kann ich aktiv gestalten – in meinem Leben, meinem Umfeld, auf meinem Weg, von innen her.

Mir scheint, mit das Wichtigste, das wir aktuell tun können, ist, immer wieder bewusst unser Verbundensein zu spüren. Mit uns und miteinander. In die Stille zu gehen und wirklich zu lauschen. Dem, was da kommen will. Unabhängig von dem, was man uns den ganzen Tag sagt, was kommen soll oder was zu tun wäre.

Zu lauschen, wieder und wieder, und damit die feine innere Stimme lauter werden zu lassen, ihr Kraft zu geben, sie zu nähren. Um dadurch, eines Tages, auf diese Weise den Mut zu finden, ihr zu folgen, ihn vielleicht schon heute zu haben, und den ersten Schritt setzen zu können.





Freiraum für Zeilen, Zeichnungen und  
Zeitungsausschnitte von Menschen,  
Orten und Dingen, mit denen du dich  
verbunden fühlst:





## *Es ist möglich*

Ich glaube nicht mehr an all die Geschichten davon, was alles nicht möglich sein soll.

Mir scheint, wir haben es uns oft gut eingerichtet in den Gründen, warum etwas nicht geht. Kein Geld. Zu wenig Wissen. Keine Zeit. Nicht die notwendige Ausrüstung. Ich glaube da nicht mehr dran.

Weil ich jeden Tag auf dieser Welt Menschen sehe, die genau das tun. Die tun, was sie lebendig macht, die dafür gehen. Die nicht nach dem Warum-geht-es-nicht fragen, sondern die einfach den nächsten Schritt setzen.

Ich selbst kenne die Dramen, die Vermeider, die Geht-nichts lange genug. Ich höre sie jeden Tag von den Stimmen in meinem Kopf, von Menschen um mich herum und manchmal scheint es mir fast, ist es die kollektive Stimme der Gesellschaft, von der ich Teil bin und die ich da höre.

Was mich erschreckt, ist, wie wir uns damit selbst ein Gefängnis gebaut haben. Wie wir uns selbst kleinhalten, von unserer Kraft abschneiden, indem wir uns wieder und wieder sagen, was (und warum) alles nicht möglich ist.

---

**Ich glaube, dass wir immer  
Wege und Möglichkeiten finden,  
wenn wir es wirklich wollen.**

**Dass wir uns die Fähigkeiten aneignen können,  
die wir brauchen, um zu verwirklichen,  
was uns am Herzen liegt.**

---

Dass wir die Menschen treffen werden, die uns genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort unterstützen. Dass wir genug haben, um den ersten Schritt zu machen.

Sicherlich, das Ergebnis wird oft anders aussehen, als wir es uns vorgestellt haben. Manchmal besser, größer,

grandioser. Manchmal auch einfach ganz anders, vielleicht sogar scheinbar wie eine Niederlage. Doch wenn ich mir vorstelle, am Ende meines Lebens dazustehen und nur all die Dinge aufzuzählen, die ich von Herzen gerne hätte tun wollen, aber nicht getan habe, fühlt sich das weit schlechter an, als wenn ich sagen kann, das und das und das – das habe ich getan, dafür bin ich gegangen und das ist dabei rausgekommen.

---

In meiner Arbeit begegnet es mir immer wieder.  
Das Leuchten in den Augen, die plötzliche Kraft,  
die Stärke, der Wille, das Durchhaltevermögen,  
die auftauchen bei Menschen,  
die wiedergefunden haben, was sie lebendig macht.

---

Die sich wieder daran erinnern, wofür sie gehen wollen.  
Die diesem, was sie leben lässt, was sie in der Welt teilen wollen, wieder Raum geben in ihrem Leben.

Ich glaube, wir haben uns alle viel zu lange an die Illusion geklammert, dass wir nur genug Geld haben müssen, um wirklich erfüllt zu leben. Ich glaube, wir tun es heute noch oft. Aber ich glaube, es ist nicht der Weg, Geld gleichzusetzen mit Gott, mit Erfüllung, mit dem einzig Wahren.

Weil daran unser Innerstes verkümmert, weil dann einem Teil von uns Nahrung fehlt. Und weil wir uns dadurch in unseren Möglichkeiten selbst beschneiden.

Ich glaube, wir streben alle danach, zutiefst schöpferisch tätig zu sein. Unseren Ausdruck in der Welt zu finden. Etwas in ihr zu kreieren, in sie hineinzugeben.

Erinnern wir uns wieder daran. Jede und jeder für sich und alle miteinander. Lassen wir uns ermutigen von den Menschen um uns herum, die genau das jeden Tag tun. Erkennen wir wieder, dass es möglich ist. Umzusetzen und zu leben, was uns lebendig macht. Den ersten Schritt zu machen. Loszugehen. Jede für sich und miteinander. Genau jetzt.



*Du bist hier  
und ich bin hier  
und das ist alles,  
was es braucht.*



*So zärtlich und leicht*

*Weiches Moos unter den Füßen.*

*Da weiss ich es wieder:*

*Leben darf auch leicht*

*und zärtlich*

*sein.*

Sabrina Gundert





Mehr Inspirierendes und  
die Möglichkeit,  
weitere Exemplare  
des Magazins zu bestellen,  
findest du auf:  
**[www.magazin-verbundensein.de](http://www.magazin-verbundensein.de)**.

Ich freue mich, wenn wir  
uns dort wiedersehen!  
Herzlich, Sabrina.

## Impressum

### **Herausgeberin (Selbstverlag)**

Magazin Verbundesein  
Sabrina Gundert  
Hauptstr. 41  
78234 Engen  
[www.magazin-verbundensein.de](http://www.magazin-verbundensein.de)  
[kontakt@magazin-verbundensein.de](mailto:kontakt@magazin-verbundensein.de)

**Redaktion:** Sabrina Gundert (v.i.S.d.P.),  
[www.sabrinagundert.de](http://www.sabrinagundert.de),  
[sabrina@sabrinagundert.de](mailto:sabrina@sabrinagundert.de)

**Fotos:** Raphi See, [www.raphisee.ch](http://www.raphisee.ch), [photo@raphisee.ch](mailto:photo@raphisee.ch)

Alle Texte, wenn nicht anders gekennzeichnet,  
von Sabrina Gundert.

Auflage 2.000, 10 Euro.

Im Text wird der Lesbarkeit halber überwiegend die weibliche  
Form verwendet. Natürlich sind Männer wie Frauen hiermit  
gleichermaßen benannt.

**Haftungshinweis:** Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle  
übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte der vorgestellten  
Übungen und externen Links. Für den Inhalt der verlinkten Sei-  
ten sind ausschließlich deren Betreiberinnen verantwortlich.

**Satz und Grafik:** OOOGRAFIK, Corina Witte-Pflanz.

**Druck:** Druckhaus Frank GmbH,  
Sandfeldring 13, 86650 Wemding.



# Uns für das Leben öffnen

Ich glaube, das Wertvollste, das wir im Leben tun können, ist,  
uns immer wieder für das Leben zu öffnen.

Egal, wie oft unser Herz verletzt wurde,  
egal, wie viele Enttäuschungen wir erfahren haben,  
wie sehr etwas, von dem wir dachten,  
es bliebe für immer,  
weggebrochen ist.

Immer wieder – so schwer es uns vielleicht auch fällt  
und so sehr wir uns vielleicht auch verkriechen möchten –  
aufzustehen, die Türe zu öffnen und zu schauen, was draußen auf uns wartet.

Auf uns selbst zuzugehen,  
auf die Menschen, die mit uns hier sind,  
auf das Leben selbst. Es an uns ranzulassen,  
es zu wagen, wieder zu fühlen und  
das Leben wirklich zu erfahren.

Und uns daran zu erinnern,  
dass wir nicht alleine sind auf diesem Weg,  
in diesem Leben, in diesem Menschsein.



Eingebunden in das  
große Ganze.  
Verbunden zwischen  
Himmel und Erde.  
Spüre ich mich in  
meinem Körper.  
Kraftvoll geerdet und  
weit verbunden,  
weiß ich, was ich zu  
geben habe und tue es,  
aus der tiefen Stille  
und Freude heraus.

Sabrina Gundert

*Verbundensein*

[www.magazin-verbundensein.de](http://www.magazin-verbundensein.de)