

Marco von Münchhausen

Wo die Seele auftankt

Die besten Möglichkeiten,
Ihre Ressourcen zu aktivieren

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Der Bestsellerautor Marco von Münchhausen geht seit vielen Jahren der Frage nach, wie und wo Menschen seelisch auftanken können. In diesem Buch hat er Methoden zusammengetragen, mit denen man Kraft schöpfen, die inneren Ressourcen aktivieren und Quellen entdecken kann, die das Leben bereichern. Er stellt konkrete Möglichkeiten vor, mit denen man seinen inneren Seelenraum pflegen und zu sich selbst finden kann. Dazu zählen zum Beispiel konzentrierte Tätigkeiten, körperliche Entspannung, Bewegung, Musik, Kunst, Literatur, Lachen, Meditation und Naturerleben. Damit liefert Münchhausen Techniken zur seelischen Ausgeglichenheit, die jeder sofort anwenden kann.

Autor

Marco von Münchhausen ist promovierter Jurist, Unternehmer und Autor der Bestseller »So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund« und »Die kleinen Saboteure«. Er hält Vorträge zu den Themen Selbstmanagement und Work-Life-Balance und wurde 2002 als »Trainer des Jahres« ausgezeichnet. Seit vielen Jahren geht er der Frage nach, wie Menschen innerlich auftanken, und hat in diesem Buch Methoden zusammengetragen, die unabhängig vom weltanschaulichen Bekenntnis funktionieren.

www.vonmuenchhausen.de

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	---

Teil I

Kraft für die Seele – Warum und wie?

Das innere Vakuum und die Sehnsucht nach Erfüllung	13
Baum, Krone und Wurzeln	15
Zentrifugale und zentripetale Kräfte	16
Raum schaffen für die Seele	21
Sieben Grundprinzipien seelischen Erlebens	28
Qualität statt Quantität	28
Ergriffenwerden statt Ergreifen	32
Individuell statt ideal	34
Die Zeit der Seele	35
Das Tempo der Seele	36
Die Frequenz der Seele	39
Das Prinzip der Selbstbedienung	42
Pragmatik statt Dogmatik	44

Teil II

15 Möglichkeiten, wie die Seele auftankt

Ordnung schaffen	53
Was äußere Ordnung bewirkt	54
Das Entrümpeln unserer Innenräume und seine Effekte	61
Konzentriertes Tun	76
Warum wir beim konzentrierten Tun innerlich auftanken	76
Konzentrieren – »Ja, aber wie macht man das?«	82
Körperlich entspannen und regenerieren	91
Was körperliche Entspannung auslöst	92
»Entspann dich mal!« – Aber wie?	93
Bewegung	108
Warum Bewegung nicht nur erschöpft, sondern auch belebt	110
Bewegen statt rosten – Tipps für den Alltag	114
Genießen	119
Vom Segen des Genießens	120
Auch Genießen will gekonnt sein	121
Genussmöglichkeiten ohne Ende!	127
Auftanken in der Natur	130
Warum uns die Natur gut tut	133
Die Seele ganz natürlich auftanken!	140
Musik, Gesang und Tanz	151
Die wundersame Wirkung von Musik auf Körper und Seele	152

Wie Sie Ihre Seele zum Klingen bringen können	162
Kunst und Literatur	169
Die Kraft der Kunst	170
Von der Magie der Lektüre	177
Die Gunst der Kunst und der Literatur im Alltag nutzen	180
Lachen, Heiterkeit, Humor	187
Warum mit dem Körper auch die Seele lacht	189
So bringen Sie Humor und Heiterkeit in Ihren Alltag	194
Dankbarkeit	203
Der Automatismus der Unzufriedenheit	204
Vom Sinn und der Wirkung des Dankens	212
Wie Danken Tag für Tag Ihre Seele stabilisieren kann	214
Die große Dankbarkeitsliste	215
Worte und Texte für die Seele	224
Im Gebet die Seele sprechen lassen	224
Worte und Texte, die die Seele ansprechen	235
Stille, Schweigen, Meditation	241
Die Kraft der Stille und der Meditation	242
Die Navigation in der Stille	247
Gleichklang mit anderen	264
Die Kräfte des Gleichklangs	265
Praktische Möglichkeiten des Gleichklangs mit anderen	273

Rituale und Feste	281
Wie Rituale unser Leben bereichern	282
Alltägliche Rituale für Ihre Seele	289
Engagement für andere	302
Vom Sinn und Gewinn des Engagements für andere	303
Wirken, aber wie?	307

Teil III

Zusammenfassung und Tipps zur Umsetzung

Das Wichtigste im Überblick	316
Die verschiedenen Ebenen	316
Das Prinzip der Wechselwirkung	318
Die Wirkungsweisen der Seelenquellen	322
Tipps zur Umsetzung im Alltag	335
Doppelstrategie auf dem Weg nach innen	335
Experimentieren Sie!	340
Schlüsselfaktor persönliche Neigung	341
Schaffen Sie sich Zeitinseln für die Seele!	343
Und lassen Sie sich Zeit!	345
Literatur	346
Register	350

Vorwort

Seit über dreißig Jahren beschäftigt mich die Frage, wie man erfüllter leben kann. Thema meiner Seminare und Bücher war es zunächst, Studenten zu helfen, leichter und effektiver zu lernen. Dann folgten Seminare, Vorträge und Veröffentlichungen über Selbstmanagement, Selbstmotivation und Work-Life-Balance. Doch auch bei meinen jüngsten Büchern zum Thema, wie man seinen »inneren Schweinehund« zähmen kann, und bei den »Vier Säulen der Lebensbalance«, geht es in Teilaspekten darum, wie man erfüllter und zufriedener leben und gleichzeitig erfolgreich sein kann. Und immer wieder bewegte mich die zentrale Frage: Wo und wie tanken wir eigentlich innerlich auf, wie regenerieren wir unsere seelischen Ressourcen? Seit vielen Jahren schon habe ich hierzu Ideen gesammelt, Bücher gelesen und von vielen Seminaren und Vorträgen Anregungen und wertvolle Gedanken zusammengetragen. Nun ist die Zeit reif, dies in strukturierte Form zu bringen und zu veröffentlichen!

»Wo die Seele auftankt« bedeutet dabei: wie wir innerlich auftanken, also unsere psychischen und geistigen Batterien wieder aufladen – unabhängig von der theoretischen Frage, was die Seele des Menschen genau ist und unabhängig von allen abstrakten Konzepten, die hierzu in der Geistesgeschichte

entstanden sind. Denn es geht in diesem Buch nicht primär um Ideen und Theorien, sondern um pragmatische, im Alltag umsetzbare Anregungen.

Das Muschelmotiv des Buchcovers symbolisiert den Weg von außen nach innen, gewissermaßen die zentripetalen Kräfte, die uns auf dem Weg zu uns selber, in unser Innerstes unterstützen können (wie sie im ersten Teil auf Seite 19 dargestellt werden).

Viele der dargestellten Möglichkeiten, innerlich aufzutanken, sind uns ja an sich geläufig, manche mögen auch selbstverständlich klingen, doch im Alltag übersehen wir sie oft oder nehmen sie gar nicht mehr wahr. Das Buch wird Sie zum einen vielleicht an Bekanntes erinnern und dabei auch aufzeigen, warum es sinnvoll sein kann, eine bestimmte »Seelenquelle« zu nutzen. Zum anderen kann es Ihnen auch neue Anregungen und Impulse geben.

Finden Sie heraus, was Ihnen persönlich helfen kann. Wenn Sie nur ein paar Möglichkeiten aus dem Buch für sich mitnehmen und in Ihrem Leben umsetzen, dann hat sich die Lektüre gelohnt.

Dass Sie auf neue Weise zu sich finden
wünscht Ihnen Ihr

Marco von Münchhausen

Teil I

Kraft für die Seele –
Warum und wie?

Das innere Vakuum und die Sehnsucht nach Erfüllung

Die Sehnsucht der Menschen nach innerer Erfüllung und nach Möglichkeiten, seelisch aufzutanken, ist heute größer denn je. In einer immer schnelllebigeren, hektischen und außenorientierten Zeit spüren immer mehr Menschen ein inneres Vakuum, dass aller Erfolg und Wohlstand zu füllen nicht in der Lage sind. Mit der Zunahme von Ängsten, Selbstzweifeln, innerer Zerrissenheit, Momenten des Ausgebranntseins und depressiver Stimmungen wächst das Verlangen der Seele nach Nahrung und Orientierung umso stärker. Doch was genau suchen die Menschen in ihrem Innersten? Die Antworten darauf mögen unterschiedlich sein, jedoch suchen die meisten Menschen nach:

- Sicherheit und Halt,
- Zuversicht und Vertrauen,
- Geborgenheit und Trost,
- Orientierung und verlässlichen Werten,
- Sinn und Motivation,
- Begeisterung für etwas,
- Zu-sich-Kommen,
- Ruhe und Frieden,
- Weite und Freiheit,

- Lebendigkeit und Freude,
- Glück und Erfüllung,
- Zufriedenheit und Dankbarkeit,
- Gelassenheit und Nachsicht,
- Liebe und Mitgefühl,
- Großzügigkeit und Hilfsbereitschaft,
- einem Gefühl der Verbundenheit mit anderen und der Welt.

Viele Menschen haben auch ein tiefes Verlangen nach Spiritualität, nach einer Kraft, die ihrer Seele Nahrung für den aufreibenden Alltag gibt. Wer diese Kraft in Gott findet und in seiner religiösen Tradition seelisch auftanken kann, ist gut versorgt, doch immer mehr Menschen, die heute aus der Kirche austreten, betrachten die vielfältigen und widersprüchlichen Alternativangebote des Esoterikmarktes mit ebenso viel Verunsicherung wie Skepsis. Sie fühlen ein inneres Vakuum, eine Leere, und suchen auf neuen Wegen, frei von moralischen Belehrungen oder dogmatischen Konzepten und unabhängig von einer bestimmten konfessionellen Überzeugung nach Erfahrungen und Orten, die ihnen gut tun. Es wird daher immer wichtiger, solche neuen, pragmatischen Wege zu finden, um *innerlich Kraft zu schöpfen, die inneren Ressourcen zu aktivieren und Quellen zu entdecken, die das Leben bereichern.*

Doch warum haben wir Menschen überhaupt das Bedürfnis, dieses innere Vakuum zu füllen? Und warum erscheint es uns gerade in der heutigen Zeit wichtiger denn je? – Dies hängt unter anderem mit der zunehmenden Verlagerung unseres Le-

bensschwerpunktes nach außen zusammen: Ohne inneres Gegengewicht ist die Gefahr groß, den Halt und die Balance im Leben zu verlieren.

Baum, Krone und Wurzeln

Jeder Baum muss mit seinen Wurzeln im Boden verankert sein. Je größer ein Baum, je üppiger seine Krone ist, je mehr Früchte er trägt, umso tiefer müssen seine Wurzeln in die Erde reichen. Sonst weht schon der erste Sturm ihn um.

Auch der Mensch, der zu viel im Außen investiert und nur dem Erfolg nachjagt, ohne sich um sein Inneres zu kümmern, gerät aus dem Gleichgewicht. Er verliert sich im Außen und erlebt den viel zitierten »Verlust der Mitte«. Alle Erfolge im äußeren Leben sind wenig wert, wenn die Verankerung im Inneren fehlt. Spätestens beim Auftreten von Lebenskrisen oder Schicksalsschlägen stellen die meisten fest: Im Außen gibt es keinen wirklichen Halt! (Dies soll nicht bedeuten, dass andere Menschen einen nicht unterstützen können, den eigenen inneren Halt wiederzugewinnen; gemeint ist vielmehr die Orientierung an rein äußerlichen Werten, wie Status, Karriere oder Besitz.) Unsere Wurzeln müssen in der Erde sein, in unserem Leben, also *innen*: Unsere Wurzeln sind zum Beispiel unsere seelische Tiefe, unsere Charakterstärken, unsere Einstellungen und unsere persönlichen Werte, unsere Kraft, mit Schmerz und Schwierigkeiten umgehen zu können, unsere Vitalität und Motivation, in der Zugehörigkeit zu anderen Menschen und

nicht zuletzt unsere Fähigkeit, die inneren Ressourcen zu aktivieren und unsere Seele immer wieder aufzutanken.

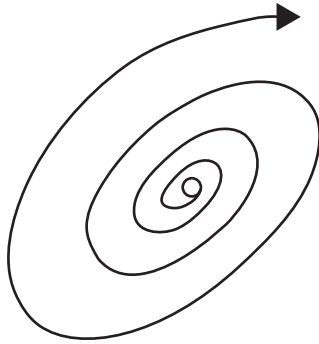
Entscheidend für unseren inneren Halt sind also unsere Wurzeln. Von der persönlichen Veranlagung und Einstellung mag es dann abhängen, ob man sich eher als *Eiche* oder *Bambus* entwickelt: Eichen gedeihen im dichten Wald sicherer, während der biegsame Bambus dort geeigneter ist, wo es stürmt. Obwohl vieles darauf hinweist, dass heute die statische »Eichenperiode« ihrem Ende entgegengeht und wegen des immer schnelllebigeren Wandels das »Bambuszeitalter« begonnen hat, haben doch beide Pflanzen ihren Lebensraum und ihre Daseinsberechtigung.

Zentrifugale und zentripetale Kräfte

Es mag sich leicht sagen, dass man Wurzeln braucht, das ist aber in der heutigen Zeit schwerer denn je zu verwirklichen. Eine der Hauptursachen für unser seelisches Vakuum und die geringe Verwurzelung im Inneren liegt in der Vielzahl von Faktoren und Umständen, die uns von uns selber wegziehen und unsere Aufmerksamkeit und unser Handeln immer mehr nach außen verlagern. Diese Kräfte kann man als *zentrifugale Kräfte* bezeichnen.

Auch Sie haben sicher schon die Erfahrung gemacht, wie schwierig es im Berufsalltag ist, sich in eine Aufgabe zu vertiefen, während ständig das Telefon klingelt, der Chef nach der aktuellen Umsatzanalyse fragt oder das E-Mail-Programm neue

Nachrichten meldet. Und es scheint fast unmöglich, einen Brief an die weit entfernt wohnende, beste Freundin zu schreiben, während eines Ihrer Kinder um Unterstützung bei den Hausaufgaben bittet, ein anderes mit aufgeschlagenem Knie weinend ins Zimmer stürmt und gleichzeitig die Nachbarin klingelt.



Das Verhängnisvolle dabei ist: Je mehr unsere Aufmerksamkeit, unser Fokus, außerhalb von uns ist, desto mehr geraten wir in den Sog der äußeren Kräfte, die uns sukzessive von uns selber entfernen, und desto schwächer wird der Kontakt zum eigenen Selbst oder, mit anderen Worten, zu den Quellen in unserem inneren »Seelenraum«. Die Folge davon ist, dass sich die meisten Menschen umso ausgebrannter und leerer fühlen, und umso intensiver wird infolgedessen ihr Bemühen, die innere Leere durch erneute Reize von außen zu füllen. Leider lässt diese Wirkung schnell nach: Sobald der kurzzeitige »Kick« des jeweils Neuen verflogen ist und durch Gewöhnung der

Reiz seine Kraft verloren hat, beginnt die Jagd erneut... und so rotieren wir immer schneller in der Zentrifuge des äußeren Lebens.

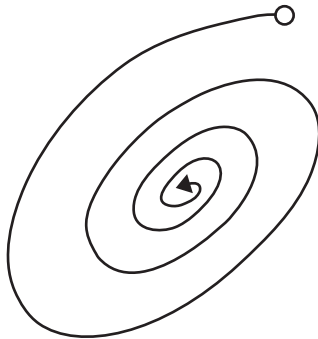
Je weiter wir uns von unserem Zentrum entfernen, desto größer wird die Rotationsgeschwindigkeit – und desto mehr scheinen, unmerklich, aber kontinuierlich, unsere inneren Wahrnehmungskanäle zu »verstopfen«. Wir verlieren gewissermaßen unsere subtilen inneren Antennen und das Gehör für die leise Stimme unseres Herzens, unserer wichtigsten und innersten »Orientierungszentrale«.

Der Weg *zurück* zu diesem Zentrum ist prinzipiell einfach, in der Praxis allerdings nicht ganz leicht umzusetzen. *Einfach*, weil es an sich nur darum geht, *innezuhalten*, also gewissermaßen »innen an-zuhalten« und unsere Innenräume wieder zu erschließen, um in unseren inneren Quellen wieder aufzutanken. Für viele Menschen erweist sich dies in ihrem hektischen Alltag aber alles andere als leicht: Für jemanden, der es nicht gewöhnt ist, immer wieder innerlich *an-zuhalten*, kann es am Anfang schwierig sein, das Innehalten *aus-zuhalten*. Zum einen, weil einem dieses *Inne-halten* in voller zentrifugaler Fahrt wie ein Stillstand erscheinen kann, mit dem damit verbundenen Gefühl, in die Leere abzustürzen. Deshalb finden viele es schwer zu bremsen und geben lieber weiter Gas, wenn sie das Schicksal nicht mehr oder weniger unsanft aus der Bahn wirft.

Zum anderen kann es geschehen, dass jemand, der dieses »Atemholen« nicht gewohnt ist, dabei von etwas Innerem ergriffen wird, was er weder er-greifen noch be-greifen kann –

von etwas Tiefem und Intensivem und zunächst Ungewohntem, das ihn verunsichern mag. Je mehr ein Mensch gewohnt ist, seine Sicherheit im Außen und im Be-greifbaren zu suchen, desto behutsamer sollte er bremsen, desto tastender sollte er die Wege in seinen Innenraum suchen, um sich wieder die Quellen zu erschließen, in denen seine Seele auftanken kann.

Um unser Gleichgewicht wiederzugewinnen geht es also darum, in unserem Alltag gegen den zentrifugalen Sog *die zentripetalen Kräfte zu stärken*, die uns wie die Spirale eines Schneckenhauses oder einer Muschel zu unserem Zentrum zurückführen, uns gewissermaßen wieder bei uns selbst ankommen lassen.



Doch wie lassen sich diese Kräfte aktivieren? Dieses Buch soll Ihnen Methoden aufzeigen, mit denen Sie Ihre zentripetalen Kräfte stärken können. In den beiden folgenden Kapiteln werden Sie erfahren, warum es zunächst einmal so wichtig ist,

Raum für die Seele zu schaffen, Raum, in dem die zentripetalen Kräfte überhaupt zur Wirkung kommen können. Außerdem werden Sie die sieben Grundprinzipien seelischen Erlebens kennen lernen, die es Ihnen einfacher machen werden, auf Ihre inneren Bedürfnisse zu horchen und ihnen nachzugehen.

Danach, in Teil II, finden Sie 15 Möglichkeiten, mit denen Sie Ihre Ressourcen aktivieren können. Bei diesen Möglichkeiten – sozusagen den Seelenquellen – handelt es sich um unterschiedliche Techniken, Tätigkeiten oder Rituale, die Sie ausüben können, oder auch um Gelegenheiten oder Orte, die Sie aufsuchen können, um Ihre Seele auftanken zu lassen. Ziel ist es dabei, Ihnen ein möglichst breites Spektrum von Seelenquellen darzustellen, damit Sie nach der Lektüre ganz individuell entscheiden können, welche davon Sie für sich nutzen möchten.

Da es am Anfang allerdings der bewussten Planung bedarf, die eine oder andere Seelenquelle auch tatsächlich in den Alltag zu integrieren, werden Sie in Teil III nützliche Hinweise und Anregungen für die praktische Umsetzung erhalten.

Raum schaffen für die Seele

In seinem *Buch der Lebenskunst* erzählt Pater Anselm Grün folgende Geschichte: Der christliche Mönchsreformer Bernhard von Clairvaux (1090–1153) riet einst Papst Eugen III., seinem früheren Schüler: »Gönne dich dir selbst!« Der Papst hatte sich zuvor bei ihm beklagt, dass er vor lauter Arbeit und Beschäftigung gar nicht mehr zum Beten komme und darüber ganz unglücklich sei. Statt ihn zu bemitleiden, ermahnte ihn der Mönch: Er sei selber schuld, wenn er so viel arbeite, wenn er meine, jedem Bittsteller helfen zu müssen und sich auf alle Angelegenheiten einlassen zu müssen. Gerade weil er eine verantwortungsvolle Stellung inne habe, sei es notwendig, dass er für sich selber Sorge. Denn: »Wer nicht für sich selber sorgt, wird mit seiner Sorge für die anderen keinen Segen bringen!« Sie werde ihn vielmehr innerlich verhärten und bitter werden lassen. Wenn er den anderen so viel Zeit gönne, so solle er auch sich selbst genügend Zeit gönnen, damit seine Seele atmen könne, damit er das Leben spüre. Aber er solle sich nicht nur Zeit gönnen, sondern sich auch sich selbst gönnen.

Je geschäftiger und hektischer unser Leben ist, desto wichtiger wird es, uns immer wieder Raum und Zeit zu gönnen, damit die Seele wieder aufatmen und leben kann. Arthur Rubin-

stein sagte einmal, die wahre musikalische Kunst liege nicht in der Notenbeherrschung verborgen, sondern in den Pausen zwischen den Noten. Und auch in unserem Leben sind die Pausen, in denen wir seelisch Luftholen können, genauso wichtig wie die Pausen zwischen den Noten oder die Freiräume zwischen den Bildern in einem Museum: Ohne diese können weder Musiknoten noch Bilder wirken, und auch wir können nicht richtig wirken, wenn wir uns nicht immer wieder zeitliche Freiräume für uns selber gönnen.

In diesen Freiräumen haben wir Zeit, *ganz und ausschließlich für uns alleine*, ohne dass wir irgendetwas Bestimmtes tun müssen. Es ist eine Zeit des »Seins«, nicht des »Tuns«. Eine Zeit, die nicht strukturiert ist, in der wir nicht wieder irgendein Ziel verfolgen, sondern einfach die »Seele baumeln lassen« können. Machen Sie sich bewusst: Beim Baumeln in einer Hängematte, beim Schaukeln als Kind hat man kein Ziel, man schwingt einfach hin und her. Und genau das liebt unsere Seele auch: einfach nur schwingen, sich im Augenblick treiben lassen, und zwar von innen getrieben – nicht von außen.

Es geht darum,
sich ohne ein bestimmtes Ziel von innen treiben zu lassen,
statt von außen getrieben zu werden!

Schaffen auch Sie sich solche Zeit-Räume: Erlauben Sie sich gelegentlich, einfach nur das zu tun, wonach Ihnen gerade ist, was Ihnen spontan Spaß macht. Schauen Sie während solcher Momente möglichst nicht auf die Uhr – diese Zeit sollte ge-



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe September 2006

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2004 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Zefa/Westrich

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16789-2

ISBN 13: 978-3-442-16789-0

www.goldmann-verlag.de



Marco von Münchhausen

Wo die Seele auftankt

Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16789-0

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2006

Ein ermutigendes Buch vom Autor des Bestsellers „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“.

Unsere Sehnsucht nach Ruhe, Orientierung und mehr Zeit wächst von Tag zu Tag. Marco von Münchhausen stellt individuelle „Rastplätze“ für die Seele vor und gewährt erhellende Einblicke in die Welt des Erlebens. Er hat 15 Möglichkeiten zusammengetragen, wie und wo wir neue Kraft schöpfen, wieder zu uns selbst finden und unseren inneren Seelenraum pflegen können. Das Buch ist so inspirierend geschrieben, dass das Auftanken schon mit dem Lesen der ersten Seite beginnt.

 [Der Titel im Katalog](#)