

Buchbeschreibung



Karin Jundt
**Die weise Führung
der Seelenstimme**

Softcover, 104 Seiten
ISBN 978-3-907091-18-0

Die Stimme der Seele – Seele nicht in einem eng religiösen Sinn verstanden, sondern als das Höhere, die Weisheit in uns – ist die Stimme der Wahrheit. Anders als die Stimmen des Verstands, Bauchs, Herzens und Unbewussten kann sie uns zuverlässig und stetig durch das ganze Leben leiten und in Entscheidungssituationen den richtigen Weg weisen.

Obwohl sich die leise Seelenstimme nicht in klaren Worten äußert, ist jeder Mensch in der Lage, sie zu hören und zu verstehen, denn ihre besondere «Sprache» lässt sich lernen. Karin Jundt entwickelte dazu eine eigene Methode, die sie in Kursen weitergab.

Auch dieses Buch ist aufgebaut wie ein Kurs; Schritt für Schritt lehrt die Autorin anhand von Anleitungen, Beispielen und Übungen, die Seelenstimme zu vernehmen, von den anderen Stimmen zu unterscheiden und ihr zu vertrauen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

I. Kopf, Bauch, Herz und mehr

1. Gehirn und Verstand
2. Ist der Bauch der bessere Kopf?
3. Das blinde Herz
4. Das Unbewusste, die große Unbekannte
5. Die innere Stimme in der Psychologie
6. Inspiration aus dem Universellen

II. Die Führung der Seele

1. Der Sinn des Lebens
2. Die lenkende Seele

III. Die Stimme der Seele

1. Die «Sprache» der Seelenstimme
2. Abgrenzung zu anderen Stimmen
3. Der Seele vertrauen, das Ego abweisen
 - 3.1 Es kann nichts passieren!
 - 3.2 Den verlockenden Stimmen widerstehen
4. Spontaneität im Alltag
 - 4.1 Aufrichtigkeit als Hilfe
 - 4.2 Den Menschen etwas zumuten
5. Die Seele befragen

Schlusswort

Übungen

- Wahrnehmung der Seelenstimme
- Gedanken und Empfindungen loswerden
- Affirmationen
- Versuchungen widerstehen
- Willenskraft und Selbstdisziplin
- Spontaneität im Alltag
- Atemmeditation
- Imagination



Karin Jundt
**Die weise Führung
der Seelenstimme**

Softcover, 104 Seiten
ISBN 978-3-907091-18-0

Aus Kapitel I: Kopf, Bauch, Herz und mehr

[...]

Der Begriff Bauchgefühl kommt möglicherweise daher, dass wir viele Emotionen im Bauchraum empfinden. Davon zeugen Redensarten wie «Flugzeuge im Bauch», «Schmetterlinge im Bauch» oder «Kribbeln im Bauch»; auch «liegt uns etwas auf dem Magen» oder «wir spüren ein flau-es Gefühl im Magen». Ein Experiment finnischer Forscher zur körperlichen Lokalisation von Gefühlen zeigte, dass sowohl bestimmte positive Gefühle, wie Liebe und Freude, als auch negative, wie Wut, Angst und Besorgnis, von den Versuchspersonen unter anderem im Bauchraum verspürt wurden (Liebe und Freude aber vor allem im Herzen).

In unserer von der Ratio geprägten Gesellschaft werden wir dazu erzogen, den Verstand einzusetzen: zu denken, bevor wir reden, Alternativen zu prüfen und die Folgen abzuwägen, bevor wir entscheiden, Kosten und Nutzen zu bewerten und einander gegenüberzustellen, bevor wir handeln. Lange betrachtete man alles Intuitive als untergeordnet; es wurde häufig der Frau zugeschrieben und galt als unmännlich. Dass aber Kaufentscheidungen selbst in Millionenhöhe auch von Männern vielfach intuitiv, aus dem «Bauch» gefällt und durch rationale Argumente lediglich begründet und legitimiert werden, haben wissenschaftliche Studien immer wieder gezeigt.

Es wäre in der Tat wünschenswert, dürften wir auf dieses Bauchgefühl hören, nachdem wir gesehen haben, dass der Verstand (allein) sowohl bei wichtigen Entscheidungen als auch in alltäglichen Lebenssituationen nicht in der Lage ist, uns zu leiten. Oft verwirrt er uns dabei mehr, als er hilft, selbst oder gerade dann, wenn wir die Zeit zum Überlegen haben, zumal die Gedanken gern kreisen oder irrational abschweifen. Das sogenannte Bauchgefühl empfinden die meisten Menschen hingegen als eindeutiger und zuweilen recht stark, was jedoch nicht bedeutet, dass sie sich darauf verlassen. Entscheidend dafür, ob wir ihm jederzeit vertrauen dürfen, ist die Frage: Woher kommt es? Teilweise ist sie durch meine Erklärungen zum «zweiten Gehirn» bereits beantwortet: Gewisse Bauchgefühle, vor allem im Zusammenhang mit Gemütslagen, stammen aus dem enterischen Nervensystem und werden möglicherweise durch die Zusammensetzung der Darmflora beeinflusst. Nicht gerade das, was wir uns als zuverlässigen Ratgeber wünschen...

Es gibt jedoch noch eine weitere Theorie, mit der die Psychologie die Intuition erklärt. Der Mensch verfügt über ein emotionales Erfahrungsgedächtnis. Das sind Hirnstrukturen, die im Lauf der Evolution entstanden sind, weil sie für das Überleben nützlich waren. Darin werden unsere Erfahrungen in Form von Empfindungen, auch körperlichen, gespeichert. Kommen wir in eine Situation, die wir in gleicher, analoger oder entfernt ähnlicher Weise kennen – egal ob wir uns bewusst daran erinnern oder nicht –, so wird dieses Wissen blitzschnell abgerufen. Im Gehirn laufen dabei, von uns unbemerkt, mehrere «Filme» ab, in denen die aktuelle mit früheren Situationen verglichen und bewertet wird, nach der Formel: «Was früher gut ging, wieder tun. Was ein böses Ende nahm, unterlassen.» Das Ergebnis dieser Prüfung wird uns jedoch nicht mit einem Gedanken im Kopf kommuniziert, sondern mit einem Signal in Form einer Emotion oder körperlichen Empfindung, die sich angenehm oder unangenehm anfühlt und uns dadurch sagt «Es ist alles in Ordnung» oder «Halt, da stimmt etwas nicht». Wie erwähnt, spüren wir es körperlich oft im Bauchraum; bei negativen Signalen kann es sich auch um Herzklopfen, weiche Knie, einen Kloß im Hals handeln, bei positiven um ein unwillkürliches Lächeln oder ein Entspannen der Stirn.

[...]



Karin Jundt
**Die weise Führung
der Seelenstimme**

Softcover, 104 Seiten
ISBN 978-3-907091-18-0

Aus Kapitel III: Die Sprache der Seelenstimme

[...]

Die Seele macht sich auf mehrere Arten bemerkbar, nur nicht in deutlichen Worten. Vernehmen wir eine «richtige» Stimme, die uns konkret zu etwas auffordert, sollten wir äußerst misstrauisch sein, denn dies kommt, wie bereits erwähnt, vor allem bei einigen psychischen Erkrankungen vor, etwa bei der Schizophrenie.

Die subtile Sprache der Seelenstimme ist hingegen in der Regel wortlos, nicht einheitlich und eindeutig. Deshalb ist sie zum einen nicht leicht zu hören und zum andern, selbst wenn wir etwas wahrnehmen, nicht immer zweifelsfrei von anderen Stimmen in uns – des Kopfs, des Bauchs, des Herzens, des Unbewussten – zu unterscheiden. Ihre «Sprache» zu verstehen, kann man indes üben, kennt man einmal ihre Eigenheiten. Die Fortschritte sind dabei beachtlich: Die ersten Versuche fallen zwar unsicher, zaghaft, bescheiden aus und bestehen in einem bewussten Bemühen, aufmerksam und achtsam zu sein; doch je häufiger wir die Seelenstimme erkennen und ihr vertrauen, desto deutlicher spricht sie. Umgekehrt wird sie leiser und leiser, missachten wir sie. Die folgenden Leitsätze sollen Ihnen ein Gespür dafür vermitteln, wie sich die Seelenstimme unaufgefordert meldet.

- Sind wir im Begriff, etwas zu denken, zu sagen oder zu tun, das die Seele nicht gutheißt, meldet sie sich in Form eines leichten Unbehagens, man kann es auch als eine Art innere Disharmonie oder Dissonanz empfinden; das haben wir alle schon erlebt, doch meistens beachten wir es nicht, zumal es nur kurz auftritt, eine, zwei Sekunden, und gleich wieder verschwindet.
- Ein ungutes Gefühl ist eine deutlichere Form; hierbei sollten wir jedoch sorgfältig prüfen, ob es nicht etwa von Angst begleitet wird, weil es sich dann um eine Stimme aus dem Unbewussten handelt, vielleicht auch aus dem Bauch oder dem Herzen. Im Zweifelsfall scheint es indes ratsam, dieses Gefühl ernst zu nehmen, es hat schon manche Menschen vor Unheil bewahrt.
- Die Unlust oder Unentschlossenheit, etwas zu tun, kann ebenfalls ein Hinweis der Seele sein, es besser bleiben zu lassen; durch Ehrlichkeit uns selbst gegenüber müssen wir aber ausschließen, dass das Ego mit seiner Trägheit, Nachlässigkeit oder Angst dahintersteckt.

[...]



Karin Jundt
Die weise Führung der Seelenstimme

Softcover, 104 Seiten
ISBN 978-3-907091-18-0

Aus Übungen: Wahrnehmung der Seelenstimme

Nehmen Sie für einige Tage, eine Woche oder länger bewusst jede Gelegenheit wahr, Ihre Seele zu Wort kommen zu lassen. Sie brauchen dazu mehr Achtsamkeit: Seien Sie immer bei der Sache, die Sie gerade im Begriff sind zu tun, und nicht anderswo in Gedanken.

Beispiele zur Veranschaulichung

- Sie bekommen Hunger oder Lust, etwas zu essen. Bestimmt folgt gleich ein Gedanke, was Sie gern möchten, vielleicht auch erst beim Blick in den Kühlschrank oder im Restaurant auf die Speisekarte. Achten Sie in diesem exakten Augenblick auf Ihre innere Wahrnehmung. Regt sich etwas in Ihnen wie ein leichtes Unbehagen, ein ungutes Gefühl, ein Widerwille, Unlust oder Ähnliches?
 - Nein? Dann hat Ihre Seele nichts gegen Ihre Wahl einzuwenden.
 - Ja? Dann sollten Sie Ihre Wahl ändern.
 - Meldet sich die Seelenstimme beim Gedanken an die Alternative ablehnend, ändern Sie Ihre Wahl nochmals. Vielleicht horchen Sie aber auch kurz in sich hinein und spüren, was das Richtige ist.
 - Sie wollen mit dem Auto an einen Ort fahren, an dem es schwer ist, einen Parkplatz zu finden. Falls Sie die Wahl zwischen verschiedenen Plätzen haben, entscheiden Sie sich schon vor dem Losfahren ohne Nachzudenken für einen und achten Sie in diesem exakten Augenblick auf Ihre innere Wahrnehmung. Vielleicht spüren Sie die Gewissheit, dass dort ein freier Parkplatz auf Sie wartet (das erfahre ich regelmäßig!), oder sie spüren gar nichts. Dann ist es die richtige Wahl. Regt sich hingegen in Ihnen ein leichtes Unbehagen?
 - Dann sollten Sie Ihre Wahl ändern.
 - Spüren Sie auch bei der zweiten Wahl ein Unbehagen? Dann ändern Sie die Wahl nochmals, sofern es möglich ist.
 - Andernfalls lassen Sie sich einen neuen Gedanken durch den Kopf gehen, beispielsweise: «Ich fahre zehn Minuten später los.» Meldet sich die Seelenstimme nicht, so versuchen Sie es. Ist sie auch damit oder weiteren Vorschlägen Ihrerseits nicht einverstanden, dann ist es an diesem Tag zu dieser Zeit vielleicht schlichtweg unmöglich, einen Parkplatz zu finden – wechseln Sie auf den ÖV, verzichten Sie ganz auf Ihr Vorhaben oder nehmen Sie eine längere oder weiter entfernte Parkplatzsuche gleichmütig in Kauf.
 - Sie sitzen vor dem Fernseher und wollen sich einen bestimmten Film ansehen. Ein Unbehagen meldet sich in dem Moment, in dem Sie die Entscheidung treffen oder den entsprechenden Sender wählen. Dann sollten Sie darauf verzichten – vielleicht läuft anderswo eine interessantere Sendung, vielleicht ist der Film für Sie nicht gut, vielleicht sollten Sie besser wieder einmal ein Buch lesen, ...
- [...]



Karin Jundt
**Die weise Führung
der Seelenstimme**

Softcover, 104 Seiten
ISBN 978-3-907091-18-0

Aus Kapitel III: Spontaneität im Alltag

[...]

Den größten Teil des Alltags können wir einfach leben. Könnten wir, tun es aber viel zu selten. Vor allem im Kontakt mit Mitmenschen wägen wir oft unsere Worte ab und überlegen, bevor wir handeln. Dies aus Angst, jemanden vor den Kopf zu stoßen oder zu verletzen, von anderen für unser Tun ausgelacht, kritisiert oder verurteilt zu werden. Die Selbstkontrolle hindert uns daran, uns ganz natürlich zu verhalten, Impulsen zu folgen, und basiert auf unserer Unsicherheit, wie wir auf andere wirken und sie uns bewerten. Dem wiederum liegt ein Mangel an Selbstwertgefühl und/oder Urvertrauen zugrunde. Wie wir diese Eigenschaften aufbauen und stärken, habe ich in anderen Büchern ausführlich erläutert und gehe hier nicht darauf ein. Aber glauben Sie mir – nein, Sie brauchen es nicht zu glauben, Sie wissen es selbst: Das Leben ist leichter, freudiger, wenn wir uns so geben, wie wir sind, ohne uns immer zu kontrollieren, zurückzuhalten und Angst zu haben, wir könnten etwas «Falsches» sagen oder tun.

Über diese Angst müssen wir uns so lange willentlich hinwegsetzen, bis sie schließlich verschwindet. Die allgemeine Regel lautet: Wir folgen unseren Impulsen, handeln also spontan – sofern die Seelenstimme uns nicht bremst. Wie gesagt, das authentische, spontane Handeln wird ja ebenfalls von der Seele gelenkt, nur nehmen wir es nicht wahr. Das Risiko, dass wir sie auch einmal überhören und uns ein «Missgeschick» passiert, dürfen wir ruhig eingehen. Erkennen wir es im Nachhinein, lernen wir aus dieser Erfahrung, was wir aus der Theorie offenbar nicht hatten lernen können. Und mit jedem Mal fühlen wir uns sicherer.

Als kleine Kinder waren wir völlig spontan. Doch schon bald geht uns diese Eigenschaft, nicht zuletzt durch Erziehung, teilweise verloren; wir werden angepasster, geplanter, zögerlicher und vor allem berechnender. Bis zu einem gewissen Grad ist es ja richtig, uns «beherrscht» zu verhalten. Unangebracht wäre bei uns Erwachsenen in der Tat die kindliche ungefilterte Ehrlichkeit und Unverblümtheit, wie etwa ungewohnt aussehende Menschen auf der Straße anzustarren oder einer alten Frau zu sagen: «Du stirbst ja bald, bring dann bitte meiner Oma im Himmel meinen Plüschhasen zum Flicker mit!».

Die harmlose Spontaneität sollten wir uns hingegen bewahren. Oder wieder lernen, sie lässt sich im Alltag nämlich durchaus einüben.

[...]