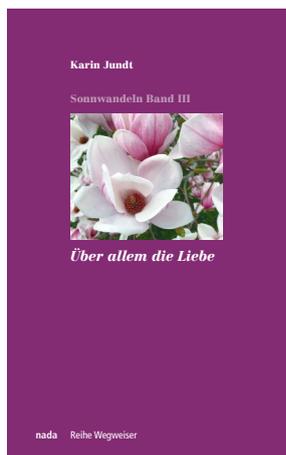


Buchbeschreibung



Karin Jundt **Über allem die Liebe**

Sonnwandeln Band 3

Softcover, 236 Seiten

ISBN 978-3-907091-13-5

Die Buchreihe Sonnwandeln

Buchreihe für spirituelle Entwicklung und Selbstveränderung

Sonnwandeln – dieser von der Autorin Karin Jundt kreierte Begriff mit der doppelten Bedeutung von „auf dem sonnigen Lebensweg wandeln“ und „sich zu einem sonnigen Gemüt wandeln“ – war der Titel ihrer dreißigteiligen E-Schriftenreihe, einem Werk für spirituelle Entwicklung und Selbstveränderung.

Grundlegend überarbeitet und ergänzt, ist Sonnwandeln als Buchreihe in fünf Bänden erhältlich.

Wie alle Bücher von Karin Jundt, ist auch die Sonnwandeln-Reihe konsequent praxisbezogen: Sie bietet in jedem Kapitel Anleitungen zur Selbstveränderung in Form von im Alltag praktikablen Übungsaufgaben, unterstützt durch Empfehlungen für Meditationen, Affirmationen und weitere hilfreiche Instrumente.

Charakteristik der Buchreihe

- spricht alle Elemente in uns an: intellektuelle, emotionale, spirituelle;
- konkretes Lernziel mit Aufgaben und Hilfestellungen in jedem Kapitel, für spirituelles Wachsen und Persönlichkeitsentwicklung;
- Weisheit von verschiedenen spirituellen Richtungen, Religionen, Philosophien, Psychologie in einer Synthese, aus welcher jeder aufnehmen kann, was in ihm Resonanz findet.

Band 3: Über allem die Liebe

Die göttliche Liebe trägt das Universum. Doch wie könnte sie in der Welt fließen, wenn nicht von Wesen zu Wesen? Im 3. Band der spirituellen Buchreihe Sonnwandeln beleuchtet Karin Jundt Aspekte unserer unvollkommenen menschlichen Liebe. Zuallererst geht es um die Selbstliebe, eine unabdingbare Voraussetzung, wollen wir andere Menschen wahrhaftig lieben. Dann um die Liebe zu unserem Nächsten im Allgemeinen und zwischen Eltern und Kindern im Besonderen. Ein ganzes Kapitel widmet die Autorin auch der Partnerschaft; sie zeigt Wege auf zu einer dauerhafteren, glücklicheren Partnerschaft in bedingungsloser, uneigennütziger Liebe, jenseits von Erwartungen und Forderungen, Eifersucht und Verlustangst, Machtkämpfen und Verletzungen. Aber auch die leidvolle Trennung von geliebten Menschen, sei es durch Verlassen oder Tod, und schließlich die Einsamkeit sind umfassend dargelegt.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Auf dem Sonnwandeln-Weg

1. Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst*.
2. Nächstenliebe – doch das oberste Gebot?
3. Muss ich Vater und Mutter unbedingt ehren?
4. Liebe ist kein Deal.
5. Scheiden tut weh! Trennung und Tod.
6. Einsamkeit und Alleinsein

Ein kurzes Schlusswort

Anhang

Anleitung zur Arbeit mit Affirmationen

Anleitung zu Imagination und Meditation

Anleitung zur Anwendung von Bach-Blüten

Anleitung zur Verwendung von Heilsteinen

Glossar

Übersicht über die Sonnwandeln-Buchreihe



Karin Jundt
Über allem die Liebe
Sonnwandeln Band 3

Softcover, 236 Seiten
ISBN 978-3-907091-13-5

Aus Kapitel 3: Muss ich Vater und Mutter ehren?

[...]

Bestimmte Verhaltensmuster lassen sich über mehrere Generationen beobachten. Bekannte Beispiele sind Gewalt und sexueller Missbrauch: Kinder, die selbst Opfer waren, werden als Erwachsene zu Tätern. Für jeden Außenstehenden, der nichts Ähnliches erlebt hat, ist es kaum nachvollziehbar, wenn jemand genau das, was er selbst leidvoll erfahren hat, dann den eigenen Kindern antut; die Psychologie bietet Erklärungen dafür, worauf ich hier jedoch nicht eingehe.

Vielmehr geht es mir um weniger offensichtliche und gravierende Muster, beispielsweise die Unfähigkeit, die eigenen Gefühle zu zeigen, Verslossenheit, Abhängigkeit von der Meinung der Mitmenschen, Ängstlichkeit, Hang zu bestimmten Gemütszuständen wie Schuldgefühle, Traurigkeit, Wut. Ob solche Verhaltensweisen von den Eltern an die Kinder weitergegeben werden durch epigenetische Vererbung, Erziehung/Nachahmung, die Aufnahme der entsprechenden Schwingung oder ob es sich dabei um karmische Verstrickungen handelt, vielleicht sogar mit Familienmitgliedern, die wir nicht mehr persönlich gekannt haben, ist nicht von Bedeutung.

Tatsache ist, dass sich solche Ähnlichkeiten im Verhalten innerhalb der überschaubaren Generationen gar nicht so selten beobachten lassen, vor allem beim gleichen Geschlecht: Wie die Großmutter, so die Mutter, so die Tochter... Und diese Tochter gibt die entsprechende Eigenschaft eines Tages an ihr Mädchen weiter, falls sie den Teufelskreis nicht vorher durchbricht. Deshalb ist es wichtig, für die Verhaltensmuster unserer Eltern wachsam zu sein und mit absoluter Ehrlichkeit in uns hineinzuschauen, um sie bei uns selbst zu entdecken und zu verändern. Oft sind es die Eigenschaften, die uns bei unserer Mutter oder unserem Vater am meisten missfallen oder uns schon als Kind unangenehm aufgefallen sind, die auch in uns mehr oder minder bewusst schlummern oder sich manifestieren.

[...]

Imagination

- Ich befinde mich an einem vertrauten Ort; hier fühle ich mich sicher und geborgen, ich spüre die Ruhe um mich und in mir.
- Ich erinnere mich an eine Begebenheit mit meiner Mutter, meinem Vater oder mit beiden, die eine negative Empfindung in mir auslöste (Verletzung, Wut, Frustration, Erniedrigung und andere).
- Ich erlebe die Situation noch einmal, aber sobald die entsprechende Empfindung aufkommt, unterbreche ich den Ablauf der Geschichte und verweile in dieser Empfindung, ohne zu denken, gewissermaßen ohne Worte, ich gebe mich ganz dieser Empfindung hin, ich sehe sie als einen schwarzen Fleck.
- Dann richte ich meine Aufmerksamkeit nach innen, in den Bereich hinter dem Herzen, in der Mitte der Brust, und konzentriere mich nur noch auf diese Stelle, ich lasse mich in mich selbst fallen.
- Auch den schwarzen Fleck meiner negativen Empfindung bringe ich jetzt an diesen Punkt in der Mitte meiner Brust und beobachte, wie er heller und heller wird; gleichzeitig verschwindet die negative Empfindung und ein Gefühl von Liebe, Verständnis und Verzeihen nimmt ihren Platz ein.
- Ich verzeihe meiner Mutter (meinem Vater, meinen Eltern) aus tiefstem Herzen, ich empfinde nur noch Liebe.
- Ich genieße diese Liebe, so lange ich mag, fühle mich wohl und geborgen und friedvoll.
- Schließlich atme ich tief in den Bauch, öffne die Augen, verharre noch eine Weile regungslos, schaue um mich, spüre meinen Körper und bewege mich langsam.



Karin Jundt
Über allem die Liebe
Sonnwandeln Band 3
Softcover, 236 Seiten
ISBN 978-3-907091-13-5

Aus Kapitel 4: Liebe ist kein Deal.

[...]

Eine falsche Annahme und die daraus entstehende Verhaltensweise, welche die Paarbeziehung belastet, beruht auf dem erwähnten Vertragsdenken. Wir bringen uns selbst in die Beziehung ein, geben viel, wollen dafür aber auch etwas bekommen, die Beziehung mit dem Partner muss uns glücklich machen. Ich erinnere daran: Die dauerhafte Zufriedenheit finden wir ausschließlich in uns selbst, wir dürfen sie nicht von äußeren Umständen abhängig machen oder sie delegieren, und wahrhaft glücklich werden wir nur durch Wunschlosigkeit. Auch in unserer Liebesbeziehung.

[...]

Ein anderer Aspekt des Liebesdeals: Wir wollen nicht nur Liebe bekommen, sondern – und dieser Wunsch ist manchmal sogar stärker – Liebe geben. *Wollen* ist das entscheidende Wort. Es handelt sich um ein egoisches Element, das wir ablegen sollten. Nimmt der geliebte Mensch unsere Liebe nämlich nicht wahr oder nicht an oder zeigt sich nicht dankbar (genug) dafür – eine Liebe, die wir ausdrücken als Umsorgen bis Uns-Sorgen-um-ihn-machen, als Beraten bis zum Besserwissen-was-für-ihn-gut-ist, als Zusammensein bis zum Nicht-von-ihn-lassen-können –, so fühlen wir uns verletzt und verzeihen es ihm nicht. Es fällt uns stets schwer zu akzeptieren, dass er nicht alles haben möchte, was wir ihm schenken wollen.

[...]

Bis dass der Tod euch scheidet, wie es so schön heißt. Wir wünschen es uns normalerweise beim Eingehen einer Beziehung, was absolut menschlich und verständlich und im normalen Leben überaus positiv ist. Was wir tun können, damit die Beziehung hält, habe ich in diesem Kapitel schon an verschiedenen Stellen erörtert, auch unter Einbezug weltlicher Aspekte. Aus spiritueller Sicht stellt sich allerdings die Frage, ob diese lebenslange Beziehung in jedem Fall dem göttlichen Plan entspricht. Wandern wir nämlich auf einem spirituellen Weg und ist unser Ziel und Lebenssinn das Göttliche, die Erleuchtung, die Gottesverwirklichung oder wie wir es nennen wollen, so könnten für unsere innere Entwicklung bestimmte Erkenntnisse erforderlich werden, die wir mit diesem Partner nicht erlangen können, für die er möglicherweise sogar hinderlich ist. Eine der Erfahrungen, die uns weiterbringen, ist vielleicht der Schmerz der Trennung oder der Kampf einer Scheidung und Ähnliches. Oder wir brauchen einen anderen Menschen an unserer Seite, um Neues zu erkennen und zu lernen und an gewissen Herausforderungen zu wachsen.

[...]

Innenschau

- Nehme ich meine problematischen Liebesbeziehungen einfach als gegeben und unabänderlich hin oder glaube ich daran, die Situation könne verbessert werden?
- Herrscht in meinen Liebesbeziehungen die Verlustangst?
- Versuche ich in meinen Liebesbeziehungen, Vereinbarungen auszuhandeln, oder gehe ich faule Kompromisse ein?
- Nehme ich meine Forderungen und Erwartungen an den Partner zu wichtig und lasse mich dadurch zu Konflikten hinreißen?
- Fällt es mir schwer, mich in die Bedürfnisse des Partners einzufühlen?
- Befürchte ich, dass wenn ich zu sanft und nachgiebig bin, meine Lieben es ausnutzen könnten?



Karin Jundt
Über allem die Liebe
Sonnwandeln Band 3
Softcover, 236 Seiten
ISBN 978-3-907091-13-5

Aus Kapitel 5: Scheiden tut weh! Trennung und Tod.

[...]

Immer wieder erfahren wir in unserem Leben, wie ein nahestehender Mensch uns verlässt: Im Kleinkindesalter ist es die Mutter oder eine andere Bezugsperson, die sich aus unserer erfassbaren Umgebung entfernt, wenn auch nur vorübergehend; später ein lieber Schulkamerad, der wegzieht, oder die beste Freundin, die sich von uns abwendet zu einer anderen besten Freundin hin; als Teenager erleben wir das Zerschneiden der ersten Liebe und als Erwachsene dann die Trennung einer langjährigen Beziehung.

Die Gründe für den Schmerz des Verlassenwerdens sind vielschichtig und individuell ausgeprägt; nachfolgend gehe ich den häufigsten auf den Grund.

- *Der ungewollte stete Wandel.* Unser Dasein ist geprägt von einem Kommen und Gehen geliebter Menschen, als stünden wir selbst wie ein Fixpunkt auf einem belebten Marktplatz, Leute sich eine Zeitlang zu uns gesellten und dann weiterzögen. Erleben wir solches tatsächlich auf dem Marktplatz, sind wir nicht traurig, frustriert, enttäuscht, verletzt oder verbittert über diesen ständigen Wechsel; im echten Leben hingegen fallen uns das Nichtanhalten und das Loslassen extrem schwer, wir akzeptieren den Fluss des Lebens mit seinem steten Wandel nicht, wollen festhalten, was bereits vorbei ist.

- *Das Alleinsein und die Veränderung.* Meistens mögen wir Veränderungen nicht: Es ist immer ein Schritt ins Unbekannte, bei dem wir nicht genau wissen, was uns erwartet, und sie fordern von uns äußere und innere Umstellungen und Entwicklungen. Das Ego wehrt sich deshalb dagegen und reagiert mit starken Emotionen wie Wut, Frustration, Niedergeschlagenheit und mehr. Besonders der Wechsel von der Zweisamkeit zum Alleinsein wirft uns, zumindest in der ersten Zeit, auf uns selbst zurück und das kann sich recht unangenehm anfühlen. Je weniger wir in uns zentriert und geborgen sind, umso wichtiger war der Bezugspunkt außerhalb von uns, der uns sozusagen von uns selbst ablenkte; nach der Trennung sind wir nur noch auf uns selbst ausgerichtet und es kann einiges aus dem Unbewussten auftauchen, was bisher „stillgelegt“ war und sich jetzt aufdrängt. Diese Auseinandersetzung mit alten Themen kann Leiden verursachen. Es beruht zwar nicht direkt auf der eigentlichen Trennung, doch oft unterscheiden wir das nicht und führen alles auf die gegenwärtige Situation zurück, die wir dann als umso leidvoller empfinden.

- *Der Angriff auf das Selbstwertgefühl.* Jedes Mal, wenn ein Mensch uns willentlich verlässt, stellen wir uns Fragen wie: „Was habe ich falsch gemacht? Warum zieht er andere mir vor? Bin ich es nicht wert, dass er mit mir zusammen ist? Bin ich langweilig, hässlich, dumm, humorlos, ...? Was werden meine Familie, Freunde, Kollegen, ... denken?“ und ähnliche. Verlässt uns jemand, beziehen wir es stets auf uns selbst, nehmen es *persönlich*. Das greift das Selbstwertgefühl an und tut weh. Doch jede Aussage, Entscheidung und Handlung eines Menschen hat ausschließlich mit ihm selbst zu tun, sie stammt aus seinem Unbewussten, seiner „Programmierung“ und ist nicht auf andere gerichtet – wir sind nur das Objekt, mit oder an dem es sich abspielt.

[...]