

# Buchbeschreibung



**Karin Jundt**  
**Unsere innere Welt**  
**Sonnwandeln Band 4**  
Softcover, 240 Seiten  
ISBN 978-3-907091-14-2

## 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 4: Unsere innere Welt**

Karin Jundt ist bekannt dafür, dass sie spirituelle Themen stets in einen konkreten Bezug zum gewöhnlichen Alltag stellt. So auch im vierten Sonnwandeln-Band. Dennoch geht es hier hauptsächlich um unser Innenleben – mit seinen förderlichen und hinderlichen Eigenschaften. Die Themen erstrecken sich vom Ego in seinem Denken und Fühlen über die Wünsche, die Anhaftung und den damit zusammenhängenden Bereich der Bewertung und des Gleichmuts bis hin zur universellen Energie und den Aspekt von Krankheit, Gesundheit und Heil.

Was die äußere Welt mit der inneren verbindet, ist die Achtsamkeit. Dazu bietet die Autorin mehrere Übungen zur Selbstbeobachtung und konkrete Anregungen zur Änderung des eigenen Verhaltens im Alltag, nicht nur um spirituell zu wachsen, sondern auch um das Leben freudiger und erfüllter zu gestalten. Die neuen Erkenntnisse lassen sich beim täglichen Entscheiden und Handeln, im Umgang mit Mitmenschen, zur Bewältigung von Herausforderungen laufend umsetzen.

### *Inhaltsverzeichnis*

Einleitung  
Auf dem Sonnwandeln-Weg  
1. Mein Ego, dein Ego  
2. Denken und Fühlen  
3. Wünsche und Begehren  
4. Anhaftung und Loslassen  
5. Woher nehme ich die Kraft?  
6. Krank oder heil  
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**  
**Unsere innere Welt**  
**Sonnwandeln Band 4**  
Softcover, 240 Seiten  
ISBN 978-3-907091-14-2

### Aus Kapitel 2: Denken und Fühlen

---

[...]

*Fragen & Antworten:*

*Dass Gedanken und Gefühle zum Ego gehören sollen, ist nicht leicht nachvollziehbar, denn sind nicht sie es, die uns, auch unsere Seele, ausmachen?*

Pointiert gesagt, besteht der Denkprozess nur aus elektrischen Strömen; aber dieses Wissen hindert uns nicht daran, uns vor allem durch unser Denken als ein Selbst wahrzunehmen. Wie es Descartes formulierte: „Ich denke, also bin ich“.

Das Denken ist allerdings ein Prozess des Gehirns, bei dem Informationen verarbeitet werden, die zuvor durch Lernen und Erfahrung darin gespeichert wurden. Was im Gehirn produziert wird, ist bestenfalls Halbwissen, wenn nicht Irrtum, denn die Grundlage ist nicht das All-Wissen, sondern ebenfalls Halbwissen, wenn nicht Irrtum. Was wissen wir denn tatsächlich? Alles nehmen wir auf, wie wir es sehen und beurteilen, wir halten uns an die Erscheinungen, nicht an die Wahrheit, die allein im göttlichen All-Wissen ist. Nicht umsonst streben östliche Religionen und mystische Richtungen des Christentums das innere Schweigen an, bei dem die Gedanken zum Stillstand kommen sollen. Denn erst wenn das „Gefäß“ leer ist, kann das höhere Wissen hineinfließen. Sind wir dafür offen, kommt es gewissermaßen auf uns herunter (dies entspricht im Christentum der Herabkunft des heiligen Geistes auf die Apostel, woran das Pfingstfest erinnert). Dieses plötzliche Wahrnehmen von Wahrheit oder Weisheit wird manchmal auch als Inspiration oder Intuition bezeichnet.

Das Denken läuft im Gehirn hauptsächlich automatisch ab – „man kann seine Gedanken nicht abstellen“, „Gedanken kreisen unaufhörlich“. Schon willentlich über etwas nachzudenken, erfordert eine große Konzentrationsfähigkeit, wie schnell schweifen wir ab!

[...]

Diese Vorstellung, das, was wir als Ich empfinden, sei keine Einheit, habe ich bereits anhand der altindischen Philosophie erklärt. Ich stelle jetzt dazu noch die Theorie von P.D. Ouspensky (1878-1947) vor, der einen von Sufismus, Theosophie, Psychologie und vor allem von seinem Lehrer G.I. Gurdjieff beeinflussten eigenständigen spirituellen Weg weist: „Der Mensch ist eine Maschine. Er hat keine unabhängigen Bewegungen, weder äußerlich noch innerlich. Er ist eine Maschine, angetrieben von äußeren Einflüssen und von äußeren Anstößen. [...] Vor allem soll der Mensch wissen, dass er nicht eine Einheit ist – er ist eine Vielheit [...] Dadurch, dass er stets die gleichen physischen Empfindungen hat, sich immer beim gleichen Namen rufen hört und sich in Gewohnheiten und Neigungen wiederfindet, die er immer gekannt hat, bildet er sich ein, stets derselbe zu sein. In Wirklichkeit ist keine Einheit im Menschen, es gibt weder ein alleiniges Befehlszentrum noch ein bleibendes 'Ich' oder Ego. [...] Alle Gedanken, jedes Gefühl, jede Empfindung, jeder Wunsch, jedes 'ich mag' oder 'ich mag nicht' ist ein 'Ich'. Diese 'Ichs' sind untereinander nicht verbunden noch irgendwie koordiniert [...] Einige 'Ichs' folgen anderen ganz mechanisch, einige erscheinen immer von anderen begleitet, aber darin liegt weder Ordnung noch System.“

Nach Ouspensky sind wir uns selten unserer selbst bewusst, vielmehr läuft alles automatisch ab. Daraus folgt auch das Wesentliche seines Weges: Wir müssen uns wieder „selbst-erinnern“, uns unserer selbst in jedem Augenblick bewusst sein. Versuchen wir beispielsweise, den Zeiger einer Uhr zu beobachten und uns gleichzeitig bewusst zu sein, dass *wir* es sind, die dies tun, so schaffen wir das keine zwei Minuten lang. Ganz schnell verlieren wir die bewusste Empfindung wieder, dass wir da sind.

Als Instrument, um diese Selbst-Bewusstheit und damit ein Einheits-Ich zu erlangen, sieht Ouspensky die Selbstbeobachtung. Für ein großes Hindernis hält er die Identifikation: Wir identifizieren uns ständig mit allem, was wir sagen, wissen, denken, mit unseren Wünschen, mit Geliebtem und Verhasstem – doch das alles sind nur verschiedene Ichs in uns, es ist nicht das wahre Ich (die Seele).

[...]



**Karin Jundt**  
**Unsere innere Welt**  
**Sonnwandeln Band 4**  
Softcover, 240 Seiten  
ISBN 978-3-907091-14-2

### Aus Kapitel 4: Anhaftung und Loslassen

---

[...]

In der buddhistischen Lehre spielt die Anhaftung eine zentrale Rolle. Sie verursacht Leiden; das Nirwana, der radikale Ausweg aus dem Leiden, ist das Ziel des Buddhisten.

Zugrunde liegt die Erkenntnis, dass alles vergänglich ist, jeder Gegenstand, jedes Lebewesen, aber auch jede Situation, jeder Zustand. Solange wir etwas Geliebtes besitzen, sind wir glücklich. Doch diesem Besitz wohnt die Möglichkeit, oft gar die Sicherheit inne, dass wir ihn irgendwann verlieren: Ein Gegenstand, an dem wir hängen, kommt uns abhanden oder geht kaputt, ein Mensch, den wir lieben, stirbt oder verlässt uns, wobei wir zuweilen ja bereits kurzzeitige Trennungen als schmerzhaft erfahren. Auch haben wir alle schon erlebt, wie wir ein beglückendes Ereignis, etwa der Besuch eines schönen Ortes oder eine angenehme Situation, wiederholen wollten und dabei schmerzhaft enttäuscht wurden, weil es nicht mehr wie das erste Mal war.

Wir hängen an den Dingen, an den Menschen, an den Zuständen. Meistens sind wir nicht in der Lage, alles wie in einem Film zu betrachten, der ein, zwei Stunden dauert, zu Ende geht – und das wars. Er ist einfach fertig und wir leiden nicht deswegen. Im wirklichen Leben fällt uns das Loslassen enorm schwer; schon eine kleine Veränderung, die uns nicht passt, kann Traurigkeit und Leid verursachen. Die Lösung besteht nicht darin, überhaupt nichts mehr zu besitzen, keinen Menschen mehr zu lieben, keine Freude an Schönem mehr zu empfinden, da ja nicht der Besitz und der Genuss an sich das Leiden verursachen, sondern die Anhaftung daran. Es gibt kein anderes Mittel dagegen, als das Loslassen ständig zu üben; ein gefestigter Gleichmut und das Urvertrauen, dass alles, was uns geschieht, gut für uns ist und uns auf unserem Weg weiterführt, sind dabei die Grundpfeiler.

[...]

#### *Die tragenden Gedanken*

- Alles, was ich besitze oder zu besitzen meine und an dem ich hänge, kann ich verlieren, und dieser Verlust wird mir Schmerz bereiten.
- Die Lösung besteht nicht darin, gar nichts mehr zu besitzen oder zu genießen, sondern es *innerlich* loszulassen.
- Wird mir etwas genommen, verliere ich etwas, geht jemand von mir, so hat es einen Sinn und ist gut für mich.
- Mit der Anhaftung muss ich mich auseinandersetzen, solange die Dinge und Menschen noch bei mir sind und nicht erst, wenn ihr Verlust bereits eingetreten ist.
- Das Loslassen kann in mir eine gewisse Leere verursachen, die ich jedoch aushalte, bis sie sich mit Höherem füllt.

[...]

#### *Affirmationen*

Ich bin frei und lasse frei.

Ich bin frei von Anhaftung an Menschen und Dinge.

Ich lasse [Name eines Menschen, an dem ich hänge] los.

Ich fühle in mir Harmonie und Gleichmut und lasse alle Ketten los.

Ich lasse alles los, was mich bindet.

Furchtlos lasse ich jetzt alle unerwünschten Beziehungen los.

Ich lasse alles los und übergebe es dem Göttlichen.



**Karin Jundt**  
**Unsere innere Welt**  
**Sonnwandeln Band 4**  
Softcover, 240 Seiten  
ISBN 978-3-907091-14-2

### Aus Kapitel 5: Woher nehme ich die Kraft?

#### *Vertiefende Aspekte*

Die drei alltäglichen Energiefresser, im Detail erläutert:

- *Es allen recht machen wollen*

Energie verschwenden wir, weil wir, um anderen zu gefallen und uns ihnen zugehörig zu zeigen/fühlen, zum einen Dinge tun, die uns selbst nichts bringen: Einladungen von Leuten annehmen, mit denen wir in Wahrheit nichts anfangen können; einen Kurs besuchen, weil die Freundin hingeht; bestimmte Bücher lesen oder Fernsehsendungen anschauen, die uns gar nicht richtig interessieren, nur um mitreden zu können; und vieles mehr. Dabei ist die Energie, die wir durch das Ausführen der eigentlichen Tätigkeit verbrauchen nur ein kleiner Teil; weitaus größer ist die Energiemenge, die wir durch die damit einhergehenden Gedanken und Emotionen der Unzufriedenheit, Frustration, Langeweile verschleudern.

Zum anderen fließt ständig Energie aus uns ab allein dadurch, dass wir uns auf etwas außerhalb von uns fokussieren. Zwischen den Menschen strömen ja ständig Energien, durch Gedanken, Emotionen, Berührungen, es ist ein laufender Austausch, im besten Fall ein ausgewogenes Geben und Nehmen. Bemühen wir uns jedoch, jemandem zu gefallen, von ihm geschätzt, geliebt zu werden, richten wir uns also auf einen anderen aus, so entsteht ein Gefälle, es fließt Energie aus uns zu ihm hin, von uns selbst meistens völlig unbemerkt. [...]

Hört sich all das für dich zu esoterisch an? Dann achte doch einfach darauf, wie du dich fühlst, nachdem du mit diesem oder jenem Menschen zusammen warst. Beobachte ferner, was mit deinen Kräften geschieht je nach der Motivation deines Handelns, unabhängig von dessen Qualität und Ergebnissen.

- *Unsere Maske aufrechterhalten*

Diesen Punkt muss ich nicht lange erläutern, denn wann sind wir schon gänzlich wir selbst? Eine Maske legen wir meistens auf, weil wir geschätzt und geliebt werden wollen oder um uns vor Verletzungen zu schützen: ein Lächeln, wenn uns gar nicht danach zumute ist oder für jemanden, dem wir es nicht von Herzen schenken, Tränen zurückhalten, obwohl wir weinen möchten, den starken Mann/die starke Frau spielen, überhaupt ständig eine Rolle spielen – die charmante, die witzige, die unbeschwerte, die melancholische, die großzügige, die übermütige, ... Wir versuchen, ein Bild von uns zu vermitteln, das wir für passend halten, sei es weil wir gerne so wären, sei es weil wir einst so waren, sei es weil wir meinen, so sein zu müssen, um anderen zu gefallen. [...]

- *Uns selbst bewerten*

Wären wir authentisch, in jedem Augenblick wir selbst und nähmen uns an, so wie wir sind, würde sich jede Beurteilung erübrigen: Ich bin ich, ich bin, wie ich bin – welchen Sinn hätte ein Urteil darüber? Hingegen vergleichen wir uns ständig mit anderen, ferner mit dem, was wir einmal waren oder wie wir nach unserer Meinung sein sollten. Das hängt mit den Anforderungen zusammen, die wir an uns selbst stellen, und natürlich damit, dass wir dem Urteil anderer genügen wollen. Also müssen wir uns und unsere Leistung ständig selbst bewerten und uns darum bemühen, dass andere uns in einem positiven Licht sehen und unsere Schwächen und Fehler nicht bemerken – womit wir wieder bei der Maske sind, die wir uns überstülpen.

Das Mittel dagegen, neben dem Aufbau des Selbstwertgefühls: Immer unser Bestes geben, nicht mehr und nicht weniger. Haben wir getan, was wir konnten, was in unserer Macht stand, unseren Fähigkeiten entsprach, brauchen wir uns nicht zu bewerten. Es war unser Bestes, mehr hätten wir nicht tun können. Haben wir hingegen unsere Aufgabe, unsere Pflicht vernachlässigt, auch nur teilweise, so steht der Selbstkritik natürlich Tür und Tor offen. Beinahe unnötig zu erwähnen, dass schlechtes Gewissen, Reue, Versagensängste, Furcht vor Tadel, allgemein Selbstvorwürfe und Schuldgefühle, zusätzlich von unserer Energie zehren.

[...]



**Karin Jundt**  
**Unsere innere Welt**  
**Sonnwandeln Band 4**  
Softcover, 240 Seiten  
ISBN 978-3-907091-14-2

### Aus Kapitel 6: Krank oder heil

---

[...]

Das Fehlen von Krankheitssymptomen bezeichnen wir als Gesundheit. „Es geht mir gut“, sagen wir dann. Heißt das, wir sind *heil*?

Das Wort geht auf das althochdeutsche *Heil* zurück, das Gesundheit, Glück bedeutete; es ist auch mit dem altenglischen *hael* (= günstiges Vorzeichen) sowie mit den heutigen englischen Wörtern *whole* (= ganz) und *hale* (= gesund, rüstig, munter) verwandt, vielleicht auch mit dem hebräischen *holah* (= das, was emporsteigt). Im Christentum bekam *Heil* den Sinn von Erlösung, wie es heute noch in Begriffen wie Heilslehre und Heilsgeschichte enthalten ist. Im ursprünglichen Sinn von Glück verwenden wir es noch in guten Wünschen wie Weidmanns Heil und Petri Heil.

Wann sind wir also heil? Bestimmt nicht dann, wenn wir gerade nicht krank sind, also gesund. Zum Heil-Sein gehört mehr: Schließen wir doch alle oben erwähnten Bedeutungen ein! Heil sind wir, wenn wir in allen unseren Elementen gesund sind, zufrieden/glücklich in uns ruhen, ganz im Sinn der Einheit von Seele und Ego beziehungsweise von Seele und verwandeltem Ego, emporgestiegen und erlöst im Sinn von aufs Göttliche ausgerichtet oder eins mit ihm. Erst dann geht es uns wahrhaft gut; beim bloßen Fehlen von Krankheitssymptomen sind wir noch lange nicht heil.

[...]

Bei Kindern lässt sich gut beobachten, wie sie nach einer Erkrankung jeweils einen Entwicklungsschritt vollziehen; das verdeutlicht die Verbindung zwischen Körper und Psyche oder zwischen Ego und Seele, je nachdem auf welcher Ebene wir es betrachten.

Bei uns Erwachsenen ist es nicht anders. Es geht dabei nicht nur darum, aus der Deutung der Symptome zu erkennen, zu lernen und innerlich zu wachsen; vielmehr bewirkt eine körperliche Herausforderung automatisch eine innere Wandlung, obwohl wir diese oft nicht sofort wahrnehmen oder den direkten Zusammenhang nicht sehen.

Das Umgekehrte gilt ebenso, und es ist wichtig, uns dessen bewusst zu sein, um nicht in jeder Erkrankung gleich eine „Strafe“ für eine nicht verstandene Lektion zu sehen. Denn vor allem Menschen auf dem spirituellen Weg hinterfragen und wollen verstehen, was ihnen zufällt, und daraus lernen. Somit versuchen sie auch, Erkrankungen zu deuten, finden aber manchmal keine Antwort, warum sie gerade jetzt oder generell an bestimmten Symptomen leiden. Dafür gibt es eine ganz andere Erklärung: Sie arbeiten intensiv an sich, haben eine Erkenntnis erlangt oder sind innerlich gewachsen, und dieser Prozess muss sich auf allen Ebenen vollziehen (mental, emotional und physisch). Die körperliche Ebene als dichteste und trägste von den dreien hinkt gewissermaßen hinterher, sodass wir uns in einem gestörten Gleichgewicht befinden. Dies kann sich in Form von Krankheit äußern und hat dann die Funktion, das Ungleichgewicht zwischen dem bereits erfolgten inneren Fortschritt und dem „stehen gebliebenen“ Körper zu beseitigen; die Symbolik zeigt uns dementsprechend nicht auf, was wir noch lernen sollen, sondern was wir bereits gelernt haben.

[...]