

Sven Hihnagen

ERBLÜHE

Impulse zum Mutmachen, Begleiten und Nachdenken

Impressum

Sven Hilnhagen
Erbblühe
Impulse zum Mutmachen, Begleiten und Nachdenken

© Verlag Weg & Vision
Bad Sooden-Allendorf
<https://weg-und-vision.de>

Lektorat: Stefan Reinmuth
Titeldesign und Satz: Anke Hilnhagen
Foto Innenklappe: Anke Hilnhagen

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-949282-98-0
1. Auflage, Juni 2024

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über www.dnb.de.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit ich denken kann, zeichne und male ich. Als Kind liebte ich Trickfilme und Comics aller Art. In ihnen wurde die Welt auf sanfte Weise und mit viel Humor dargestellt. Mit dem Zeichnen konnte ich mir meine ganz eigene Welt gestalten – so, wie ich wollte. Ich war vor allem unabhängig von äußeren Medien und konnte mich je nach meinen Fähigkeiten in meine Interessengebiete vertiefen: Von Ritterburgen, Indianern über Piraten und Inseln bis hin zu Raumschiffen und Planeten – alles hatte ich bei mir, wenn ich wollte. Es war für mich eine Art Freiheit und Fülle durch Fantasie.

Das Zeichnen hat für mich auch schon immer etwas mit Menschen zu tun gehabt. Erst waren es die Mitschüler, die begeistert um mich herumstanden, wenn ich zeichnete, später auch Lehrer und die Familie, die meine Leidenschaft unterstützten und mich auf meinem Weg förderten.

Und immer schon hatten meine Zeichnungen nicht nur mit mir, sondern auch mit den Betrachtenden zu tun. Es gab immer Reaktionen auf die Bilder. Ich erlebte, dass ich mit ihnen Emotionen und Verbindung erzeugen konnte. Oft äußerten meine Klassenkameraden spontane Wünsche, was ich zeichnen sollte.

Das Resultat begeisterte uns und führte uns für diesen Moment zusammen. Es bereitete mir besondere Freude, andere in meinem Umfeld zum Lachen zu bringen und mit ihnen zu lachen. Ich spürte, dass ich dadurch etwas Wertvolles schenken konnte.

Die Freude und die Verbindung zu ihnen, die durch das Zeichnen für mich entstanden, war mir aber immer das Liebste. Ich verschenkte viele meiner Werke an liebe Freunde – auf diese Weise hatte die Kunst einen Sinn für mich.

Ich probierte über die Jahre verschiedene Techniken und hatte auch eine eigene Ausstellung mit meinen Bildern. Doch immer wieder suchte ich nach dem eigentlichen Sinn dahinter. Der Erfolg, den ich durch das Entwerfen und Zeichnen auch im Job als Designer hatte, machte mich nicht wirklich glücklich. Oft fragte ich mich, wozu das alles gut sei. Die eigentliche Bedeutung und meine

persönliche Aufgabe waren einfach nicht zu finden. Meine christliche Erziehung half mir auf meiner Suche auch nicht weiter und warf mehr Fragen auf, als sie beantwortete. So suchte ich in Büchern und anderen Religionen nach Impulsen und Hinweisen.

Letztendlich landete ich nach Werken von Eckhart Tolle, N. D. Walsh und Katie Byron beim „Kurs in Wundern“, einem Geistestraining, das sich als Antwort auf alle meine Fragen herausstellen sollte. Seit 2019 ist dieses Buch mein täglicher Begleiter. In dieser Zeit sind viele wunderbare Menschen in mein Leben getreten, die mit mir diesen Weg gehen. Dafür bin ich sehr dankbar. Und ich bin vor allem froh, dass ich selbst nicht die Welt ändern muss, sondern nur meine Meinung über sie.

Am Anfang des Lernens hatte ich Probleme, das Gelesene zu verstehen. So war ich umso glücklicher, als ich einen begleitenden Podcast zur täglichen Lektion des „Kurses“ im Internet fand. Hier wurden mir die Lektionen verständlich und anschaulich erklärt, und ich konnte viel entspannter in meinem Alltag damit arbeiten.

Oft schrieb ich mir prägnante Sätze und Zitate in ein kleines Notizbuch, um sie nicht zu vergessen, oder kopierte Texte in die Notiz-App meines Smartphones.

Immer wieder entstanden dabei Gleichnisse und Bilder in mir, die vor meinem geistigen Auge auftauchten und das Gesagte verständlicher für mich machten.

So fing ich an, diese Bilder zu zeichnen. Anfänglich zweifelte ich, ob ich die Inhalte der Botschaften des „Kurs in Wundern“ in Bildern darstellen konnte. Doch die Umsetzung wurde immer einfacher und deutlicher für mich. So entstand eine ganze Reihe von Zeichnungen, kombiniert mit Texten, die den jeweiligen Gedanken untermalten. Diese Texte sind die Kernbotschaft, die ich täglich durch die Beschäftigung mit dem Kurs in mir aufnehme, die in mir nachhallt und die sich ausdehnen will – und sie sind der Ausgangspunkt für jede neu entstehende Zeichnung. Es sind für mich genau jene Impulse und Denkweisen, die ich lernen darf, um mich meiner eigenen Wahrheit zu nähern.

Das gezeichnete Bild verstärkt dabei den Effekt und übersetzt die Botschaft in vertraute Symbole. Zusammen mit dem Text kann das Bild in mich einsinken und seine Wirkung langsam entfalten. Wenn ich über das Bild einen Zugang zur entsprechenden Botschaft erhalte, kann ich sie auf tieferer Ebene verstehen.

Aus dieser Erfahrung heraus gebe ich sie an dich

mit meinem Buch weiter. Denn wenn sie mir so wunderbar helfen, dann werden sie hoffentlich auch dir ein wertvoller Begleiter sein, ein neues Denken zu lernen. Ein Denken mit dem Herzen.

Warum ist dies wichtig? Im „Kurs in Wundern“ wird klar: Das Denken ist der Grundstein für alles. „Unsere Wahrnehmung der Welt wird von unseren Gedanken über sie bestimmt“, heißt es dort. Wenn du wie ich auf der Suche nach Wahrheit bist, dann ist dir diese Aussage bestimmt nicht fremd. Alles hat anscheinend mit unseren Gedanken zu tun! Jeder Handlung geht ein Gedanke voraus und bestimmt, ob wir mit ihr im Einklang sind oder nicht. Doch welche Gedanken sind das? Wo kommen sie her? Sind wir uns ihrer bewusst? Und wenn nicht – scheint es da nicht wichtig, immer wieder innezuhalten und sich über die eigenen Gedanken klar zu werden?

Vielleicht hast du dir schon mal diese Fragen gestellt:

Wie denkst du über dich und über die Welt, die du siehst? Wonach sehnst du dich – und wie hast du bisher versucht, deine Bedürfnisse zu stillen? Wie gehst du mit Beziehungen um, wovor hast du Angst, und was bringt dir Freude? Hast du eine Ahnung, was Liebe ist?

Weißt du, wer du bist? Auf dem Weg zu Antworten braucht es innere Einkehr und ruhige Momente: Atmen, den Frieden spüren und bei sich sein.

Ich wünsche mir, dass dir in solchen Augenblicken meine Bilder und Texte ein Fenster zu deiner tieferen Wahrheit sind. Sie wollen dir auf liebevolle Weise zeigen, welche Gedanken hilfreich sein können. Manchmal wirst du schmunzeln, und manchmal wirst du vielleicht ein Sehnen spüren oder eine innere Bestätigung.

Die Bilder und Texte wollen dich an die Hand nehmen, dich begleiten und dir helfen, auch auf tieferen Ebenen zu erkennen, dass du wichtig und geliebt bist! Geh weiter den Weg der Freude und halte nicht eher an, bis du diese Überzeugung spürst. Vertraue, es lohnt sich!

ein Weg durch das Buch

Ich habe dieses Buch so gestaltet, dass du deinen ganz eigenen Umgang mit ihm finden kannst. Die Bilder und Texte sind nicht geordnet. Du kannst sie nacheinander oder durcheinander ansehen, sie folgen keinem strengen Muster. Jedes hat seine eigene Botschaft. Finde deine ganz eigene Art, mit ihnen umzugehen! Vielleicht magst du jeden Morgen ein neues Bild ansehen und den Tag mit seiner Botschaft im Herzen verbringen. Dann, in ruhigen Momenten, erscheint das Bild wieder in deinem Geist, und du denkst vielleicht erneut darüber nach. Vielleicht hast du auch eine konkrete Frage, die dich beschäftigt. Dann kannst du die Texte und Bilder wie Impulse verstehen und bekommst plötzlich eine Antwort aus deinem Inneren.

Manchmal können auch Emotionen oder Erinnerungen ausgelöst werden. Eventuell musst du an jemanden

denken, der dir nahesteht oder nahestand. Welche Emotionen zeigen sich? Welche Gedanken und Gefühle sind damit verknüpft? Öffne dich einfach den Botschaften – in deinem Tempo und in der Tiefe, die dir guttut. Ganz sanft werden sie deine Schichten durchdringen und dich auf die Freude einstellen. Dort geht es lang!

Ich habe jeweils die gegenüberliegende Seite der Bilder freigelassen. Nutze diese leere Seite, um dir Notizen zu machen oder deine ganz eigenen Gedanken aufzuschreiben! Du kannst auch später immer mal wieder hineinschauen, zu bestimmten Bildern zurückkehren und dich erneut mit ihnen und mit deinen früheren Gedanken dazu verbinden. Empfindest du beim Betrachten andere Dinge – oder hat sich dein Blick darauf verändert? Wirst du dann vielleicht andere Dinge notieren? Welches Bild klingt besonders in dir nach? Hast du eine Ahnung, warum?

Vielleicht magst du auch die Zeichnungen mit deinen eigenen Farben ausmalen und ihre liebevollen Worte sanft und tief in dich aufnehmen. Auch dies ist möglich, wenn dir danach ist. Oder du bittest deinen Partner oder deine Partnerin, eine Seite aufzuschlagen und euch gemeinsam darüber auszutauschen. Sei ganz frei dabei! Wichtig wäre

mir, dass du einen eigenen entspannten Zugang findest.

Ich wünsche dir vor allem viel Freude dabei! Mögen meine Bilder und Texte dich anregen, dich und dein Leben noch einmal ganz neu zu entdecken!

In herzlicher Verbundenheit,
Sven



Anmerkung zur Wortwahl

In den Texten unter den Bildern wirst du Begriffe wie „Bruder“, „Heiliger Geist“ oder „Gott“ finden. Ich benutze sie im Sinne des „Kurs in Wundern“.

Mit der Bezeichnung „Bruder“ ist jeder andere gemeint, sozusagen dein nächster „Mitmensch“ – egal, ob verwandt oder fremd. Es hat nichts mit dem Geschlecht zu tun, sondern weist einfach auf diesen Verwandtschaftsgrad oder die Art der Verbindung hin, die wir untereinander im Geiste einnehmen dürfen. Die Idee einer großen Familie kann uns sofort sanfter stimmen und ändert unsere Sichtweise.

Ich verwende gerne das Wort „EGO“. Damit ist das gemeint, was du deine Persönlichkeit nennst, mit all seinen Geschichten, Überzeugungen und Verletzungen. Ich sehe es als unser Denksystem und kein eigenes Wesen.

Aus der Distanz betrachtet macht es oft sehr seltsame Dinge.

Wenn ich „Vergebung“ schreibe, meine ich damit die Entscheidung, den eigenen Urteilen nicht mehr zu vertrauen, sondern in Betracht zu ziehen, dass es auch anders sein könnte.

Mit „Liebe“ meine ich das vollkommen urteilsfreie Annehmen dessen, was ist – nicht zu verwechseln mit dem, was wir gemeinhin mit Liebe in Beziehungen assoziieren. Aspekte wahrer Liebe sind grundlose Freude, Glücksempfinden und tiefer Frieden. So habe ich oft beide Geschlechter abgebildet, um zu vermitteln, dass Liebe keinen Unterschied macht.

Wenn dich die Begriffe „Gott“ oder „Heiliger Geist“ irritieren sollten, ersetze sie einfach durch deine eigenen – zum Beispiel „Universum“, „höhere Macht“ oder „höheres Ich“.

Es ist die Anerkennung dessen, dass wir nicht allein sind und auf unserem Weg geführt werden, selbst wenn wir es (noch) nicht sehen oder glauben können.

Atme ein, halte inne...

...atme aus. Was fühlst Du?



Verspürst du einen Impuls dabei?
Wenn ja, welchen?

Mach dir gerne Notizen dazu.

Mach dir gerne Notizen dazu.

Mach dir gerne Notizen dazu.



DAS EGO SAGT UNS,
WAS WIR AUF DEM WEG
ZUR ERLÖSUNG ZU TUN-
UND DER HEILIGE GEIST,
WAS WIR ZU LASSEN
HABEN.

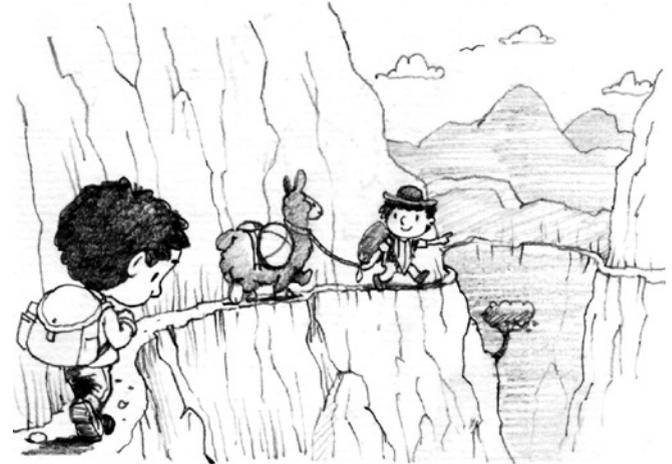


Verspürst du einen Impuls dabei?
Wenn ja, welchen?

Mach dir gerne Notizen dazu.

Mach dir gerne Notizen dazu.

Mach dir gerne Notizen dazu.



WENN WIR EINEN WEG BE-
SCHREITEN, DEN WIR NOCH
NICHT KENNEN, IST ES IMMENS
HILFREICH, EINEN FÜHRER ZU
HABEN, DER IHN KENNT.
WER DAS AKZEPTIERT HAT, WIRD
IHM FOLGEN UND NICHT VER-
SUCHEN, VORANZUGEHEN.



Verspürst du einen Impuls dabei?
Wenn ja, welchen?

Mach dir gerne Notizen dazu.

Empty rounded rectangular box for notes.

Mach dir gerne Notizen dazu.

Empty rounded rectangular box for notes.

Mach dir gerne Notizen dazu.

Empty rounded rectangular box for notes.



WIE SOLL
DER HEILIGE GEIST
UNSERE EINLADUNG
ANNEHMEN, WENN BEI
UNS IMMER NOCH DAS
EGO ZUR UNTERMIEETE
WOHNT, SICH BREIT-
GEMACHT UND ALLES
VOLLGEMÜLLT HAT?