

Silke Brünig

Mit Kalle in die neue Zeit

63 inspirierende Begegnungen für
deine Bewusstseinsreise zu dir selbst

Meinen Eltern

*Ihr habt mir meinen Weg bereitet.
Ich gehe ihn in tiefer Dankbarkeit.*

SILKE BRÜNIG

Mit Kalle in die neue Zeit

63 inspirierende Begegnungen für
deine Bewusstseinsreise zu dir selbst



*Mit Illustrationen
von Sven Hihnagen*

 Weg & Vision

Impressum

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

Illustration: Sven Hilnhagen
Umschlagfoto: Jessica Pesch
Lektorat: Stefan Reinmuth
Titeldesign und Satz: Margarita Maiseyeva
Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-949282-97-3
1. Auflage, September 2024

INHALTSVERZEICHNIS

DU LIEBER MENSCH, DER DU DIESES BUCH
IN HÄNDEN HÄLTST • 9

1 LEICHTIGKEIT • 17

Federleicht • 20

Erleichtern • 22

Krise • 24

Flummi • 26

Lebendig • 28

Larifari • 30

Machen • 32

2 UNABHÄNGIGKEIT • 35

Maßstab • 38

Spuren • 40

Vorstellung • 42

Erwarten • 44

Selbstermächtigung • 46

Buchhalter • 48

Scheitern • 50

3 NATUR · 53

Besonnenheit · 56

Radikal · 58

Natürlich · 60

Evolution · 62

Matz · 64

Genügsam · 66

Löwenzahn · 68

4 SPRACHE · 71

Passieren · 74

DranGlauben · 76

Ahnungsvoll · 78

Individuum · 80

NachUndFern · 82

Erdulden · 84

DenkenDanken · 86

5 STAUNEN · 89

Firmament · 92

Fantasie · 94

Achtsamkeit · 96

Wirklichkeit · 98

Apfelkern · 100

Glückspilz · 102

Wunder · 104

6 DIE BIBEL • 107

- Religio • 110
- Scheffel • 112
- Regenbogen • 114
- Sintflut • 116
- SiebenSiegel • 118
- Tabula rasa • 120
- Himmelreich • 122

7 DIE SCHÖPFUNG • 125

- MilkyWay • 128
- Unsterblich • 130
- Geistesblitz • 132
- Schicksal • 134
- Zufall • 136
- Illusion • 138
- Allein • 140

8 MUTIG IN DIE NEUE ZEIT • 143

- Wankelmut • 146
- Mut • 148
- Rom • 150
- Zuversicht • 152
- Einkaufswagen • 154
- Widerstand • 156
- Schmetterling • 158

9 AUF ZU NEUEN UFERN • 161

Wartezimmer • 164

Glück • 166

Empfangen • 168

Einheitsbewusstsein • 170

Einfach • 172

Menschlichkeit • 174

Frieden • 176

NACHWORT • 178



DU LIEBER MENSCH, DER DU DIESES BUCH IN HÄNDEN HÄLTST

Ich erinnere mich noch genau daran, als ich Kalle das erste Mal begegnet bin. Meine Frau und ich waren frisch aufs Land gezogen, es war Februar und noch recht kalt, also eine Zeit, in der man eher vor dem warmen Ofen sitzt, als im Garten zu sein. Aber es dauerte nicht lange, bis die ersten Meisen den Frühling ankündigten – und ich Kalle im Garten kennenlernte. Er lehnte an unserem gemeinsamen Gartenzaun und lud mich mit seinem verschmitzten Lächeln zum »Klönschnack« ein. Es blieb dann nicht aus, dass wir uns immer wieder mal am Gartenzaun trafen. Dabei war ich jedes Mal überrascht und erfreut, wie tief gehend wir uns über Gott und die Welt unterhalten konnten. Kalle war an allem interessiert und immer aufgeschlossen für Neues und Unbekanntes.

Das fasziniert mich noch heute und hat unseren Gesprächsfaden nie abreißen lassen.

Kalle könnte auch mein Alter Ego sein. Du wirst ihn bald kennenlernen. Er ist leidenschaftlicher Bullifahrer und manchmal wochenlang in Österreich, Portugal oder Spanien unterwegs. Er liebt die Berge genauso wie die Wärme. Und diese Auszeiten vom Alltag. Ich vermisse ihn dann immer sehr, stehen wir doch sonst in der Regel mindestens einmal in der Woche zusammen am Gartenzaun. Wir beide teilen nämlich unsere Leidenschaft zu gärtnern und unsere Liebe zur Natur. Im Garten ist ja eigentlich immer etwas zu tun, und so ergibt sich dieser regelmäßige, inspirierende Austausch.

Wenn ich ausmachen soll, wann in meinem Leben der Wendepunkt zu mehr Bewusstheit kam, dann war es genau die Zeit, in der ich auch begann, Zwiegespräche mit Kalle zu führen.

Bis dahin fühlte ich mich Jahrzehnte meines Lebens gefangen wie in einem Hamsterrad. Mein Leben war laut und hektisch, anstrengend und auslaugend. Heute nenne ich dies die »alte« Zeit. Kaum verbunden mit meinem Herzen und nicht zentriert in meiner Mitte flog ich durch meinen Alltag, immer mit Blick auf den nächsten Urlaub, der Erholung versprach.

Aber was hat mich so lange im Hamsterrad gehalten?

Es war meine Unbewusstheit.

Ich war gefangen in meinem Ego und gesteuert durch meinen Verstand. Viele Konditionierungen hielten mich beim immer Gleichen. Und in Angst: Um den Arbeitsplatz. Um die Rente. Vor Krankheiten. Nicht dazuzugehören. Nicht gemocht zu werden. Nicht gut genug zu sein. Zu sterben.

Eine Yoga-Ausbildung entfachte meine Erinnerung, dass mein Leben einen tieferen Sinn hat, als 45 Jahre »nine-to-five« abhängig zu arbeiten. Ich fühlte, dass ich nicht dieser Körper bin, sondern ein spirituelles Wesen, das Erfahrungen hier auf der Erde macht. Ich fühlte, dass meine Seele unendlich ist – und der Tod eine Illusion. Ich spürte ein tiefes Wissen darüber, und fortan fingen meine Ängste an, sich aufzulösen. Die Ängste, die mich so lange im Hamsterrad gehalten hatten.

Ich fand nun ausreichend Mut, Zuversicht und Vertrauen, mein Leben zu ändern. Weg vom rein verstandesgesteuerten Handeln, hin zu mehr intuitivem Sein. Ich haderte nicht mehr mit Veränderungsimpulsen, sondern folgte ihnen vertrauensvoll. Ich beschäftigte mich täglich mit Wünschen und Zielen, die

ich manifestieren wollte. Auch hatte ich viel Hilfe von »außen«. Sie kam in Form von Herausforderungen daher, die mir plötzlich wie Steine im Weg lagen und die ich mir niemals freiwillig ausgesucht hätte. Im Nachhinein bin ich dankbar für die besonders dicken Steine, die mir jeweils schwungvoll halfen, meine Bewusstheit anzuheben.

Achtsamkeit zu üben lernte ich beim Yoga, und damit einher ging der große Wunsch, Schwere gegen LEICHTIGKEIT zu tauschen.

Fast gleichzeitig drängte sich eins meiner Lebensthemen auf: Die UNABHÄNGIGKEIT. Ich nahm mir vor, Schritt für Schritt zu gehen, um immer freier zu werden. Beides, die Leichtigkeit und das Streben nach Unabhängigkeit, führten mich in mein Herz und meine Freude zurück. Ich empfang nun Impulse, die so stark waren, dass ich ihnen aus meinem Hamsterrad heraus folgte.

Dazu gehörte unser Umzug. Wir zogen aufs Land. Umgeben von Wiesen und Feldern und vor allem direkt am Wald wohnend fand ich hier zurück zur NATUR. Die ausgedehnten Aufenthalte dort ließen mich aufblühen: Wilde Heidelbeeren, Rehe, Hasen, Füchse. Ein Moor als beliebtes Zuhause für Kraniche. Unser

Garten mit Hochbeeten und die sommerliche Blütenpracht unserer Stauden und Kräuter. Ein lieber Kontakt zu den Nachbarn. Wunderbar.

Die langen Spaziergänge im Wald brachten mich auch zu meiner Leidenschaft zurück: Zum Schreiben. Ich begann, mich mit Kalle zu unterhalten und unseren zeitlich sehr knappen Austausch als Podcast einzusprechen. Gemeinsam mit ihm konnte ich auch endlich meine Liebe zur deutschen SPRACHE zum Ausdruck bringen.

Kalle war es auch, der mich wieder zum STAUNEN animierte, wofür in meiner »alten« Welt wenig Raum gewesen war. Die irdische Dimension anerkennend öffnete ich mich mehr und mehr auch für die geistigen Dimensionen.

Christlich vorgeprägt fand ich Zugang zur BIBEL und ihren Texten und – zu Gott. Es eröffneten sich für mich die großen Fragen zur SCHÖPFUNG und zu meinem Menschsein hier auf Erden und im Kosmos. Das Suchen und Finden von Sinn und Lebensthema standen an.

Und so passt mein eigener Wandel zur Weltenwandelzeit. Die NEUE ZEIT, geprägt vom wohlwollenden MitEINander unter uns Menschen, fordert uns

Wandlungsfähigkeit ab: Von Angst zu einem Liebesteuerten Leben.

Und so wartet das NEUE UFER der Liebe auf dich und mich und uns alle, wenn wir uns von Herzen nach Frieden, Freude und MitEINander sehnen.

Jetzt hast du vielleicht eine Idee, warum dieses Buch entstanden ist: Ich möchte dich damit ermuntern, deine Reise in die neue Zeit mutig fortzusetzen – oder vielleicht genau jetzt damit zu beginnen. Du hast ein Ticket für die neue Zeit gebucht, sonst wärest du jetzt nicht hier auf dieser wunderschönen Erde. Also löse es bewusst ein und lass dich dabei gern von Kalle und mir inspirieren!

Möge dieses Buch dir Inspiration und Begleitung auf deinem Weg in die neue Zeit sein. Die neue Zeit, die geprägt sein wird von uns Menschen, die zurückfinden in ihre Herzen, zu ihrem Ursprung und in ihr Bewusstsein, dass wir alle Schöpferwesen sind.

PS:

Lies das Buch, wie du magst. Du kannst es gern chronologisch von vorn nach hinten lesen. Es gibt aber keine Notwendigkeit dafür. Folge einfach deiner Neugier auf ein Thema oder nutze das Buch wie ein

Kartenset, indem du es intuitiv aufschlägst und dich vom jeweiligen Gespräch inspirieren lässt.

PPS:

Das Wort »MitEINander« drückt für mich unser Einssein als Menschheit aus. Das ist der Grund, warum das »EIN« in großen Buchstaben gesetzt ist – nicht nur in meinem Logo, sondern auch durchgängig in diesem Buch.





- : Federleicht
- : Erleichtern
- : Krise
- : Flummi
- : Lebendig
- : Larifari
- : Machen

1 LEICHTIGKEIT

»Das Schwierigste ist die Leichtigkeit.«

[Thomas Dürr]

Leichtigkeit ist ein Geschenk, das ich mir selbst machen kann. Dies ist eine Erkenntnis, die ich beim Yoga erfahren habe. Körperliche Leichtigkeit. Die kannte ich schon vom Schwimmen. Viele Stunden meiner Kindheit und Jugend verbrachte ich mit »Kachelzählen« beim Schwimmtraining. Das Wasser trug mich. Es machte mich leicht und überaus glücklich. Es half, meinen Kopf freizubekommen. Im Nachhinein betrachtet war es ein meditatives Abtauchen in mich selbst.

Mit dem Yoga gesellten sich Ruhe und Stille hinzu. Ich spürte die Leichtigkeit nun auch auf geistiger und

seelischer Ebene. Und es trat Achtsamkeit in mein Leben. Nach und nach entdeckte ich mich selbst.

Ohne meine Achtsamkeit und mein aktives Gegensteuern hielten mich meine kreisenden Gedanken im Griff und bestimmten meinen Alltag quasi automatisch. In solchen Momenten erlebte ich auch viel Schwere. Ich bemerkte, wie sich meine Mundwinkel viel öfter nach unten als nach oben zogen.

Leichtigkeit hingegen war an Freude gekoppelt. Die nächste Entdeckung. Also machte ich mich auf die Suche: Wann war ich in Freude? Wie kam ich in diese Freude? Mit dem Finden meiner Freude und Leichtigkeit begann die Reise zu mir selbst. Sie eröffnete mir neue Welten, von denen ich vorher nicht einmal geträumt hatte.

Und so wundert es mich nicht, dass mit Kalle regelmäßig das Gespräch auf Leichtigkeit kommt, wenn wir uns am Gartenzaun treffen. Weil Leichtigkeit die Energie ist, die mir zeigt, dass ich ganz bei mir bin. Ich bin dann nicht fremdgesteuert, gedankenverloren, sondern achtsam bei mir.

Im Gefühl der Leichtigkeit treffe ich aktiv Entscheidungen für mich. Das beginnt schon FEDERLEICHT morgens unter der Dusche und geht tagsüber weiter

im achtsamen Abwerfen von Ballast [ERLEICHTERN]. Die Leichtigkeit finde ich auch in der Kunst, in der KRISE stets auch das Positive zu suchen und zu erkennen oder zu bemerken, dass sich mein Lebenswandel leichter anfühlt, wenn er weniger gradlinig ist [FLUMMI]. Und als wäre sie die kleine Schwester von der Leichtigkeit, ist auch meine Lebendigkeit ein Gradmesser, der mir zeigt, dass ich in der Freude und bei mir angekommen bin [LEBENDIG].

Federleicht

› Du, hör mal Kalle, haste mal 'ne Minute?

Jo klar, was hast'n heute?

› Du, ich bin leicht wie eine Feder!

Deswegen strahlst du auch so oder was?

› Ja, wahrscheinlich. Ich hatte wieder so einen düsteren Start in den Tag heute Morgen, kennst du bestimmt auch. Du stehst auf, klamüserst deine müden Knochen zusammen, stolperst unter die Dusche und freust dich auf den ersten Kaffee. Die Schwere, die dich kaum ausm Bett gelassen hat, ist nach der Dusche auch noch da.

Das ist mir heute Morgen derartig bewusst geworden. Da liegt ein wunderbarer neuer Tag vor mir, und statt ihn dankbar zu begrüßen, sind die Mundwinkel unten. Das scheint so ein automatisches morgendliches Programm zu sein. Ich habe das einfach kurzerhand mal kalt abgeduscht.

Und dann schaue ich aus dem Badezimmerfenster und sehe den Nistkasten im Garten. Ne Kohlmeise

fliegt beschwingt rein und raus und baut an ihrem Nest. Mit einer Leichtigkeit, sage ich dir!

Das guck ich mir jetzt jeden Morgen einfach ab. Falls da Schwere ist, wird die kalt abgeduscht – und dann stelle ich mir vor, ich bin leicht wie eine Vogelfeder. Kannst du das auch gebrauchen?

Mich leicht fühlen? Ja klar. Auf kalt duschen mit Vogelfeder wäre ich allerdings nicht gekommen!

Erleichtern

› Du, hör mal Kalle, haste mal 'ne Minute?

Jo klar, was hast'n heute?

› Wir haben uns ja schon mal über das Beschwerden unterhalten, ist lange her.

Ja, ja, du wolltest dich weniger beschweren. Du wolltest üben, in Situationen positiv zur Klärung beizutragen und dich lieber zu erleichtern ...

› Genau, an der Stelle habe ich noch mal weitergedacht. Wenn man erleichtert ist, dann fällt etwas von einem ab. Man schwebt dann quasi über den Dingen. Wie ein Heißluftballon. Wird sein Ballast losgelassen, dann steigt er in die Höhe.

Beim Ballonfahren gibt's ja gute Gründe, Ballast mitzunehmen. Den kann man dann im Notfall abwerfen.

Aber wir Menschen? Wir können doch ohne Ballast starten. Welche Not haben wir, Ballast mitzuschleppen, Kalle?

Not haben wir wohl keine. Wir könnten immer leicht wie eine Feder durch unser Leben schweben.

Es hält uns niemand davon ab! Die Schwere ziehen wir wohl immer selber wieder an. Unbewusst. Glaube ich jedenfalls. Ich lasse diesen Ballast jetzt regelmäßig wieder los. Das geht bei mir am besten barfuß. Und im Wald. Bei den Bäumen. Kannst du das glauben? Die Bäume. Es ist immer, als trügen sie meinen mentalen Ballast hinauf in ihre allerhöchsten Wipfel.

Krise

› Du, hör mal Kalle, haste mal 'ne Minute?

Jo klar, was hast'n heute?

› Ich krieg die Krise!

Warum das denn? Was ist los mit dir?

› Ach, war nur so'n Spruch. Ich habe das früher recht oft gesagt. Immer in negativer Stimmung. Ich wusste ja gar nicht, was ich da sage, Kalle.

Ach, mach dir keinen Kopf. Ich verstehe dich. Ich sage das ja auch oft.

› Das ist es ja. Wir sagen das gemeinhin recht häufig. Aber ist »in der Krise sein« immer so schlimm, wie wir uns in der Regel fühlen, wenn wir es aussprechen? Ich glaube nicht!

Krise ist ja vom griechischen Wort »krisis« abgeleitet. Das bedeutet so viel wie entscheidende Wendung. Also ist die Krise der Mittelpunkt zwischen vorher und nachher. Der Zusammenbruch von was Altem und der Auftakt zu was Neuem. Der Höhepunkt. Der Wendepunkt. Krise ist Wandel, Kalle, was meinst du?

Stimmt. Und der fühlt sich eher negativ an. Vielleicht, weil wir das Alte loslassen müssen und das Neue noch nicht kennen. Weil wir auf dem Höhepunkt sind – wie auf einem Berg – und wissen, gleich geht es bergab ins ungewohnte Neue.

Eine Krise als was Positives fühlen und annehmen. Das ist auch eine Möglichkeit – so habe ich das noch nie gesehen!