



Leuchtturm der Verantwortung

von Erika Luzia Lüthi

Die drei Leuchttürme des Friedens, der Freiheit und der Verantwortung stehen an der Ostküste der Insel des Willens. Sie sind vor allem mit dem Weg der Selbstführung und somit auch mit dem See des Inneren Wissens verbunden. Sie leuchten aufs Meer hinaus, damit sie gefunden werden können und beleuchten auch die ganze Insel des Willens, den magischen Platz und den Platz der Träume besonders stark. Sie stehen jeder auf einem eigenen Berggipfel. Die Landschaft rund um die Leuchttürme ist sehr karg.

Einleitung Leuchttürme

Hinweis

Da jede Sehenswürdigkeit für sich selbst unabhängig von den anderen besucht werden kann, tauchen hier bei den Leuchttürmen die gleichen Einleitungen, der gleiche Aufbau (bis Seite 3) und auch kleine Textwiederholungen auf.

Leuchttürme sind durch ihre klare Position tagsüber und nachts und bei schlechter Sicht durch ihr Licht auch aus der Ferne gut sichtbar. Sie zeigen die Richtung, geben Orientierung und warnen vor möglichen Gefahren. Sie sind gut im Felsen verankert, trotzen dem Wind und dem Regen, den Stürmen des Lebens und den Angriffen jeglicher Art. Sie sind stabil und geben Vertrauen. Sie ragen in den Himmel hinein. Sie verbinden Erde und Himmel und halten den Überblick. Sie tauschen Energie mit der Erde, dem Meer und dem Himmel aus. Sie haben ein starkes Fundament und strahlen Licht aus.

Das Licht, das vom Leuchtturm ausgeht, kann unterschiedlich leuchten. Je nach Farbe, Geschwindigkeit, Helligkeit oder Ausrichtung hat es eine andere Bedeutung. Die Tragweite des Lichts ist meistens grösser als seine Sichtweite. Der Widerschein des Lichts kann bei klarer Sicht schon wahrgenommen werden, bevor es am Horizont als Strahl auftaucht.

Leuchttürme sind der ideale Ort für Transformationsprozesse: sie führen hier auf dieser Insel vom inneren Frieden zum äusseren Frieden, zur inneren Freiheit unabhängig vom Umfeld und zu Selbstverantwortung und Verantwortung. Sie werden auf deinem Weg bis zum Ort, von dem aus das Licht der Leuchttürme strahlt, viel Lichtforschung betreiben.

Der Besuch der Leuchttürme führt dich zu einer stärkeren Verbundenheit mit dir selbst, den anderen, der Welt und dem Universum. Dein Denken und Fühlen wenden sich zum Frieden, zur Freiheit und zur Verantwortung begleitet von der Liebe zu dir selbst, zu den anderen und zur Welt. Du lernst die dir zur Verfügung stehenden zukünftigen Möglichkeiten kennen. Du erforschst und wirst für dich und andere und für das grössere Ganze zum Licht. Du erkennst, dass Alles eins ist.

Dies hat Auswirkungen auf deinen Alltag. Du siehst die Welt mit neuen Augen. Die Sichtweise, die Sprache, das Interesse, der Umgang mit, die Einstellungen zum und die Vorstellungen vom Leben verschieben sich immer mehr in das Feld des Lichts des Leuchtturms, den du gerade besteigst.

Die Energie, die du ausstrahlst, ändert sich. du bist mit dir intuitiv, verstandesmässig und mit Liebe verbunden. Sie öffnen in dir das Tor zu deiner inneren Welt und zu deiner inneren Weisheit und zu deiner Aufgabe. Sie werden zum Licht und strahlen dies aus.

Das Licht im eigenen Inneren zum Wachsen und Leuchten bringen

Es gibt Menschen, die erfahren möchten, wie sie selbst eine solches Licht zum Wachsen und Leuchten bringen können und verbinden sich mit dem Licht. Anderen ist es zu hell und sie versuchen das Licht zu überdecken oder sie wehren sich dagegen. Je mehr mutige

Lichttragende es gibt, desto heller und leuchtender wird auch unsere gemeinsame Zukunft.

Unser Glaube an das Gute, an eine bessere Welt, an eine Welt, die sich in die Richtung verändert, die wir unterstützen möchten, eine Welt des Miteinanders anstelle des Gegeneinanders. Wir beurteilen andere nicht, akzeptieren Unterschiede. Wir spüren nicht nur das Licht in unseren Herzen, sondern wir sehen es auch im Herzen des anderen. Indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen, sei es dasjenige des Friedens, der Freiheit oder der Verantwortung, geben wir gleichzeitig anderen Menschen die Erlaubnis, das gleiche zu tun.

Hinweis

Auf dem Weg zu den Leuchttürmen zeigen sich einige Aspekte, denen du schon beim Besuch anderer Orte, Berge und Seen sowohl auf der Insel des Neu Denkens als auch der Insel des Fühlens begegnet sind. Vieles kommt hier zusammen, wird neu miteinander verbunden und – mit Licht gefüllt.

Leuchtturm der Verantwortung

«Wir sind verantwortlich für das, was wir ausstrahlen. Entscheidend ist, ob wir unseren Mitmenschen Wohlwollen oder Missgunst entgegenbringen.» Willigis Jäger

Selbstverantwortung ist die Verantwortung für das eigene Tun und Lassen. Ich bin verantwortlich für das, was ich tue und was ich lasse. Weder Erfolg noch Anerkennung noch Reichtum vermögen mich in der Bereitschaft, für etwas Verantwortung zu übernehmen, hindern.

Ich Sorge für mich.

Ich Sorge für die Welt, in der ich lebe.

Ich erwarte nicht, dass irgendjemand die Sorge für mich übernimmt.

Ich allein bin für meine Entwicklung verantwortlich. Ich kann Anstösse von anderen erhalten, was ich damit mache, liegt in meiner Eigenverantwortung, ist mein Anteil der Verantwortung. Ich trage für mein Leben die volle Verantwortung, weder Ereignisse, Umstände oder andere Menschen sind dafür verantwortlich.

Nach Gerald Hüther konnte sich mit jedem Entwicklungsschritt unserer Vorfahren das im Gehirn angelegte Vernetzungspotential, indem das neu erworbene Wissen an andere weitergegeben wurde, immer weiter entfalten – über Generationen hinweg. Die Verschaltungsmuster, die von Generation zu Generation, weitergegeben werden, sind sehr stabil. Sie bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln, bestimmen unser Selbst, Menschen- und Weltbild; Vorstellungen, die sich nicht einfach von heute auf morgen auflösen und durch andere neuronale Netzwerke ersetzt werden können.

Die einen Menschen landen immer wieder am gleichen Ort, andere lernen etwas dazu, verhalten sich in Zukunft etwas anders, sind achtsamer, reflektieren genauer und haben eine etwas andere Sichtweise (Einstellungen) entwickelt, die nun in ihrem Gehirn in

Form entsprechender, dafür zuständiger Nervenzellenverknüpfungen verankert sind. Diese neuen Netzwerke, die durch neue Erfahrungen entstanden sind, führen zu Veränderungen: du bist tatsächlich nicht mehr dieselbe Person wie zuvor. (Quelle: Gerald Hüther)

Hier setzt unsere Lichtforschung zum Licht des Leuchtturms der Verantwortung an. Du erhältst die Möglichkeit zu erfahren, zu erleben, zu erforschen, zu entdecken wie du das Licht der Verantwortung in dir zum Leuchten bringen kannst.

Auf dem Weg zum Leuchtturm der Verantwortung: Selbstverantwortung

Auf dem Weg zum Leuchtturm der Verantwortung – aus welcher Richtung du auch immer kommst – begleitet dich folgende Aussage:

«Ich weiss nicht, wohin ich gehe, aber ich gehe meinen Weg.» Voltaire

So wie du dich entschieden hast, den Weg zum Leuchtturm der Verantwortung unter die Füße zu nehmen, hast du auch die Verantwortung für das Gehen dieses Weges übernommen – sonst würdest du dies ja nicht tun. Genauso gehst du deinen Lebensweg. Es sind deine Entscheide und es ist somit in deiner Verantwortung, wie du gehst, wohin du gehst, von wem du dich begleiten lässt, was du lernst und wovon du dich inspirieren lässt.

Du selbst bist für deinen Weg verantwortlich – nicht deine Familie, deine Kindheit, dein Umfeld, dein Schicksal. An Weggabelungen sind es deine Entscheide, wohin du dich wendest, wo du lang gehst. Du bist dein Innerstes, dein Schatz, dein Leuchten, das, was du zulässt. Du gibst dir das, was du brauchst. Niemand kann dir geben, was du dir nicht selbst geben kannst. Andere Personen können nur auf dem aufbauen, was du dir selbst gibst.

Wenn du den Weg der Selbstverantwortung gehst, ist das, wie wenn du eine Sonne im Herzen hast. Ein strahlend leuchtendes Sonnenlicht von Dankbarkeit, Freude und Neugierde, eventuell sogar ein wenig Stolz auf all das Erlebte, Erfahrene und – Erreichte begleitet dich.

Der Weg der Selbstverantwortung kann auch sehr herausfordernd sein. Er gleicht manchmal dem Stehen auf einem Stand up Paddle: Du brauchst ein gutes Gleichgewicht, um nicht ins Wasser zu fallen und nass zu werden. Je nach Windverhältnissen kann es ein ständiger Balanceakt sein zwischen Stehenbleiben oder Fallen, zwischen Selbstverantwortung und Verantwortung. Beides ist möglich.

Der Weg des Menschen auf dieser Erde beginnt völlig abhängig von anderen Menschen. Ohne die anderen würde der Säugling Mensch sterben. Mit dem Heranwachsen und sich Einfügen in unsere Gesellschaft erfährt er viele Codierungen und Prägungen (du musst, du sollst, so ist es, das ist nichts für dich, das musst du unbedingt gesehen haben etc.). Um zum Eigenen zu kommen, braucht es immer wieder die Decodierung und das wieder loswerden all dieser Glaubenssätze und Normen. Wenn die Haltung «Wie man es tun soll» immer mehr in den Hintergrund tritt, umso wichtiger wird die eigene innere Haltung. Und da setzt die Selbstverantwortung an.

Wir beginnen die Schuld für das, was wir erleben, nicht mehr bei anderen zu suchen. Wir nehmen eine Haltung des Lernens und sich Weiterentwickelns ein. Wir transformieren Vorwürfe in Lösungen, wenden negative Gedanken in positive um, unstimmmige Gefühle

in stimmige, handeln nach dem, was für uns wichtig und wesentlich ist. Wir wenden uns den Punkten in unserem Leben zu, die wir ändern können, lernen die anderen zu akzeptieren oder nehmen sie als eine Herausforderung für Veränderungen an. Wir übernehmen Verantwortung und werden zu Gestaltern und Gestalterinnen unseres Lebens.

Hinweis

Auf der Insel des Neu Denkens findest du weitere Hinweise und Übungen zur Decodierung in der Stadt der Denkmuster und in der Region des Anders Denken.

Aktiv und Kreativ

Ich gehe meinen Weg

Spüre der Aussage von Voltaire – «*Ich weiss nicht, wohin ich gehe, aber ich gehe meinen Weg.*» – nach, Schritt für Schritt, bewege sie im Herzen, atme sie ein und aus, verankere sie in dir. Gehe deinen Weg als Teil deines Weges zum Leuchtturm. Spüre ihn beim Gehen mit deinen Füßen, deinen Sinnen, deinem Denken und Fühlen. Verbinde ihn mit dem, was dir besonders wichtig ist.

Bisheriger Weg und Verantwortung

Male, zeichne deinen eigenen bisher gegangenen Weg oder gehe ihn intuitiv mit all seinen Stationen und Etappen.

Welche Entscheide hast du selbst getroffen, welche liessst du geschehen? Welche Ausrichtungen hast du selbst gelenkt, welche liessst du einfach zu? In welchen Momenten hast du auf deine innere Stimme gehört, wann auf die Stimmen anderer? An wen hast du manchmal – freiwillig oder unbewusst – deine Verantwortung abgegeben?

Erwartungen und Selbstverantwortung

Oft denken wir, dass andere uns helfen und unterstützen müssten. An wen hast du diese Erwartung?

Und welche vermeintlichen Erwartungen deines Gegenübers meinst du zu kennen und erfüllen zu müssen?

Veränderungen können Angst machen, bieten Chancen und – geben Freiheit

Welche Veränderungen spürst du, müsstest du eigentlich tun, nur fehlt dir der Mut dazu? Untersuche sie nach den Aspekten der Angst, Chance und Freiheit.

Beispiel: Stelle wechseln

Mögliche Ängste: ich gehöre nicht mehr dazu, ich muss neu anfangen, ich mache mich mit diesem Entscheid nicht beliebt.

Mögliche Chance: ich finde eine Stelle, die viel besser zu mir und meinen Fähigkeiten passt.

Mögliche Freiheiten: ich überprüfe die Situation sorgfältig, lasse los und erforsche Neues, ich entscheide mich bewusst für das eine oder andere, ich wäge Vorteile und Nachteile ab, ich gehe meinen Weg.

Beim Turm angekommen

Beim Turm angekommen bist du bereits ein grosses Stück des Weges des Leuchtturms der Verantwortung gegangen und ihm und seiner Plattform nähergekommen. Du darfst dich ausruhen, den Blick auf und über das Meer schweifen lassen, in die Landschaft hineinspüren, sie auf dich wirken lassen und vor allem mit Dankbarkeit auf den bereits zurückgelegten Weg zum Leuchtturm der Verantwortung zurückblicken.

Bei einem Rundgang um den Turm findest du auf der Sonnenseite des Leuchtturms eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Wo immer du hingehst, da bist du.» Jon Kabat-Zinn

Nach der Hirnforschung (nach Gerald Hüther) können wir uns aus schwierigen Situationen, in die wir geraten sind, nur über den Weg der Selbsterkenntnis befreien. Und dies kann nur jemand, der oder die das will. Somit ist die erste Frage im Bereich der Selbstverantwortung: Will ich das, will ich mich selbst erforschen und meine Anteile gerade auch in schwierigen Situationen erkennen und daran arbeiten, was ich ändern kann und ich dazu beitragen kann, damit sich auch für mich etwas verändert? Will ich über diese Art von Nachdenken Verantwortung für mich selbst übernehmen? Bin ich bereit, dafür Verantwortung zu übernehmen, dass die Dinge nun mal so sind wie sie sind, und dass ich an meinen Schwierigkeiten arbeite, anstatt anderen und den Umständen die Schuld zu geben oder zu glauben, dass eine äussere Veränderung notwendig sei, dass ich ein Opfer bin und der Situation entfliehen muss, bevor ich gelernt habe, was es zu lernen gibt? Bin ich auch bereit, hinzuspüren, auch wenn es schmerzt und sich klar herauskristallisiert, was es loszulassen oder zu verändern gilt oder wo meine Grenzen sind?

Mit dem vermehrten Übernehmen der Selbstverantwortung trittst du aus deiner Komfortzone heraus. Du bist bereit, dich zu verändern, dich weiterzuentwickeln und Neues zu lernen. Du stellst dich mutig deinen Herausforderungen des Lebens und schiebst sie nicht anderen zu.

Selbstverantwortung für dich, deinen Weg, für dein Denken und Fühlen zu übernehmen, beeinflusst nicht nur dich, sondern auch dein Umfeld und die Welt. Die Wechselwirkung zwischen dir und den anderen, zwischen dir und der Umwelt, die dazu gehörende Resonanz, die mitschwingt und spürbar ist, haben einen Einfluss auf das, was in der Welt geschieht.

Selbstverantwortung hat verschiedene Facetten:

- ich Sorge für mich – körperlich, emotional/psychisch und spirituell/seelisch
- ich erwarte nicht, dass irgendjemand die Sorge für mich übernimmt
- ich übernehme Verantwortung für meine Interaktionen mit anderen Menschen
- ich Sorge für die Welt, in der ich lebe, ich gehe achtsam mit vorhandenen Ressourcen um

Immer wieder verhalten wir uns nicht entsprechend. Wir ärgern uns darüber, dass unser Partner nicht von sich aus merkt, was wir uns wünschen, statt mitzuteilen, was wir möchten. Wir arbeiten so viel, bis wir erschöpft sind. Wir beklagen uns, dass unser Vorgesetzter nicht sieht, was wir alles tun etc.

Oft ist es tatsächlich so, dass wir von einem Missstand betroffen sind, für den wir selbst keine Schuld tragen. Es ist nicht mein Verschulden, dass meine Eltern nicht an meine Fähigkeiten glaubten, es ist nicht meine Schuld, dass ich in einer Familie aufgewachsen bin, mit wenig Ressourcen, es ist nicht meine Schuld, dass ich einen Chef habe, der Entscheidungen nicht kommuniziert, es ist nicht meine Schuld, dass eine Kollegin das Klima im Team vergiftet usw.

Jedoch liegt es in meiner Verantwortung, wie ich damit umgehe, ob ich hadere, Vorwürfe mache, mich enttäuscht zurückziehe oder ob ich entscheide, etwas aus der Situation zu machen, zu handeln, da, wo es mir möglich ist, sie zu beeinflussen und wenn dies nicht geht, den Mut zu haben, die Situation zu verlassen.

Aufstieg im Leuchtturm

Die Tür zum Inneren des Leuchtturms ist offen und lädt zum Eintreten ein. Du begibst dich nun auf eine innere Reise, die dich zum Lichtraum des Leuchtturms führt. Du hast die Möglichkeit, deine Vorstellungen und Erfahrungen zur Verantwortung und Selbstverantwortung zu erkennen und zu vertiefen.

Eine Holztreppe führt hinauf zum Turm. Sie knarrt nicht nur, sie hat auch unterschiedlich hohe Stufen, die den Aufstieg nicht immer leicht und fließend machen.

Es gibt immer wieder kleine Fenster ohne Scheiben zum Hinausschauen und Hinauslehnen. Auch gibt es da Sitze zum Pausieren und Durchatmen. Sie geben dir so viel Licht, dass du die Treppen gut sehen kannst.

Da, wo die Treppe beginnt beim untersten Absatz, hängt eine Tafel:

Du bist verantwortlich für das, was du denkst, sagst, tust und auch für das, was du lässt. Damit kommst du bei dir selbst an, bei der Person, die du geworden bist und bei der Person, die du werden könntest. Du bist dafür verantwortlich, wer du bist.

Aktiv und Kreativ

Ich bin verantwortlich

Lass eine Situation, die sich für dich wie ein Konflikt anfühlt, vor deinem inneren Auge auftauchen und betrachte sie mit folgenden Fragen:

Was habe ich bis jetzt wahrgenommen?

Wie lege ich dies aus, wie interpretiere ich die Situation? Wie geht es mir dabei?

Wie bringe ich mich selbst ein? Was zeige ich von mir, was verstecke ich?

Was wünsche ich mir stattdessen?

Welche Handlungen unternehme ich, um die Situation zu verändern?

Welche Handlungen unterlasse ich?

Selbstverantwortung und die Verantwortung der anderen erkennen

In welchen Situationen neigst du dazu, gerne den anderen die Verantwortung zu überlassen? Was sind deine guten Gründe dazu? Beispielsweise die anderen können dies besser, Angst vor Misserfolg oder die Überzeugung es nicht zu können oder...?

In welchen Situationen übernimmst du die Verantwortung, obwohl sie nicht bei dir liegt? Und beklagst dich eventuell sogar darüber, dass die anderen ihre Verantwortung nicht wahrnehmen?

In welchen Situationen gibst du gerne anderen oder deiner Vergangenheit und Erfahrungen die Schuld und betrachtest deine Anteile nicht, hervorgerufen durch deine Gedanken, Gefühle, deine Haltung und dein Verhalten?

In welchen Situationen und Begebenheiten ärgerst du dich über die anderen und wüsstest, was sie zu tun hätten, und blendest deine Handlungsmöglichkeiten, etwas von dir her zu verändern, aus?

In welchen Situationen handelst du im Moment nicht, hast du dich bewusst oder unbewusst entschieden, nicht zu handeln, aus welchen Gründen auch immer (Beispiele: Bequemlichkeit, die angebliche Harmonie nicht stören, Angst, nicht mehr geliebt zu werden, nicht mehr dazu zu gehören – diese Aufzählung kann beliebig weitergeführt werden).

Dein Licht der Verantwortung

Ungefähr in der Mitte des Aufstieges gibt es eine etwas grössere Nische mit Platz zum Sitzen und zum Schreiben. Du kannst dir die Fragen auch einfach merken und beim weiteren Hochgehen sie in dir, in deinem Herzen, Kopf und Bauch bewegen.

Es gibt in uns verschiedene Lichter. Eines davon ist das Licht der Verantwortung – für uns selbst, die anderen und die Welt. Wir können alle das Licht der Verantwortung strahlen lassen – zum Wohle von uns selbst und der Menschheit. Wir entscheiden, wie stark unser Licht der Verantwortung leuchtet, wieviel Raum es einnimmt, wie weit seine Kraft gehen darf. Wir sind die Erschafferinnen und die Erschaffer unseres Lebens. Wir sind verantwortlich, wie wir damit umgehen, wir sind verantwortlich für unser Glück, unseren inneren Frieden und unsere Zufriedenheit.

Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen heisst gut zu mir und zu meinem Umfeld schauen, mich immer wieder mit mir selbst verbinden, den Fragen nach dem, was will ich, was ist mir wichtig nachgehen, nach innen schauen, den inneren Weg gehen.

Aktiv und Kreativ

Was wollte ich bis jetzt? Wie habe ich bis jetzt meine Verantwortung wahrgenommen?	Was will ich für meine Zukunft? Wie will ich meine Verantwortung in Zukunft wahrnehmen?
Was machte ich bis jetzt verantwortungsbewusst mit meinem Leben?	Was mache ich mit meinem Leben im Wissen darum, dass ich für meine Zukunft verantwortlich bin?
Was steckte in mir? Welche Blumen im Leben liess ich erblühen?	Was steckt noch sonst in mir? Welche Blume im Leben soll noch erblühen?
Was erfüllte mich bis heute und inwiefern habe ich dafür die Verantwortung übernommen?	Was erfüllt mich heute und inwiefern übernehme ich dafür die volle Verantwortung?
Worüber dachte ich bis jetzt selbstverantwortlich liebevoll und achtsam?	Worüber möchte ich verantwortungsvoll liebevoller denken?
Wo und wann war ich bis jetzt achtsam im verantwortungsvollen Handeln?	Wo und wann möchte ich achtsamer handeln mit Blick auf mich und die anderen?
Was machte mir Freude, ohne dass andere auf etwas verzichten mussten?	Was macht mir heute Freude und inwiefern Sorge ich dafür, dass ich diese Freude leben kann?
Wofür lebte ich im Wissen um meine Verantwortung?	Wofür möchte ich in Zukunft leben?
Was denke ich war meine bisherige Aufgabe?	Welches ist meine zukünftige Aufgabe? Wofür will ich Verantwortung übernehmen?

Betrachte die Fragen unter dem Aspekt wie sie dich ansprechen. Welche Antworten dazu tauchen auf und zeigen sich?

Male deinen bisher gegangenen Weg der Verantwortung mit Hilfe der linken Spalte:

Wie war dein bisheriger Umgang mit der Verantwortung dir selbst, anderen und dem Umfeld gegenüber?

Male deinen Weg der Zukunft mit Hilfe der rechten Spalte:

Wenn du das Bild und deine Antworten in der rechten Spalte anschaust:

Fühlt sich dein zukünftiger Weg der Verantwortung für dich stimmig an? Welchen ersten Schritt wagst du?

Was brauchst du?

Welcher Beitrag könnte daraus entstehen für andere und die Welt?

Auf dem Turm – Lichtraum

Oben angekommen kann es sein, dass dich das helle Licht blendet und du gerade einen Moment brauchst, bis sich deine Augen daran gewöhnt haben. Vielleicht möchte sich dein Herz von der Anstrengung des Hochsteigens kurz erholen. Vielleicht möchte gerne dein Kopf mit den vielen Gedanken, die dich begleitet haben, etwas durchlüftet werden.

Geniesse die Sicht, das Strahlen der Sonne, das Leuchten der Wellen des Meeres und der Landschaft, die Ruhe und die Zeit, die du dir jetzt gerade gönnst.

Im Lichtraum des Leuchtturms der Verantwortung gibt es einen Rundgang, der dir verschiedene Aspekte der Verantwortung aufzeigt. In allen vier Himmelsrichtungen findest du eine Tafel mit einem Zitat und dazu entsprechende Übungen, falls du Lust darauf hast. Es spielt keine Rolle, ob du den Lichtraum nach rechts oder links drehend begehst oder dich einfach umdrehst und als erstes in den Süden schaust.

Blick in den Westen

Du siehst mit dem Blick in den Westen den Ozean, der den Westen der Insel umspült. Du siehst gleichzeitig über das weite Meer hinweg bis an den Horizont, wo sich Himmel und Meer treffen.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Unser Leben ist wie eine Welle im Ozean, die sich inmitten der anderen Wellen erfährt.» Franziska Muri

Verantwortung übernehmen oder Verantwortung abgeben, das ist manchmal nicht so klar, denn Wellen sind ständig in Bewegung und schlecht voneinander zu trennen. Das Nachdenken über Rollen, die wir innehaben, kann uns Hinweise, einen Rahmen und Hilfestellung für eine Abgrenzung oder für die Übernahme der Verantwortung geben.

Das Übernehmen von Verantwortung hat mit den Rollen zu tun, die wir innehaben oder meinen innezuhaben. Ich bin zum Beispiel Mutter, Grossmutter, Schwester, Freundin, Berufsfrau etc. Je nachdem wie ich diese Rollen für mich beschreibe, lebe und für mein Verhalten in dieser Rolle als richtig erachte, übernehme ich in den entsprechenden Situationen die Verantwortung. Diese Verantwortung kann sich auch ändern. Als Mutter eines Kleinkindes habe ich andere Verantwortungen, wenn das Kind zum Schulkind, zum Jugendlichen und Erwachsenen wird. Wie ich glaube diese Rolle wahrnehmen zu müssen, hängt mit meinen Vorstellungen und denjenigen, die ich übernommen habe von anderen, vom Zeitgeist und von der Gesellschaft ab. Wichtig ist, dass ich selbst diese Rolle und die entsprechenden Verantwortlichkeiten ändern kann, ja, manchmal auch ändern muss. Ein anderes Beispiel: Angenommen ich fühle mich in meiner Arbeit immer wieder mengenmässig überfordert. Dann ist es in meiner Verantwortung (Selbstverantwortung) mit meinem Vorgesetzten zu sprechen und mit ihm zu schauen, wie dies verändert werden könnte oder ich verändere etwas an meiner Arbeitsweise. Dass sich etwas verändert, liegt zuerst einmal in meiner Verantwortung und dann je nachdem in der Verantwortung des Vorgesetzten. Gerade im beruflichen Umfeld wird oft von Rolle, Aufgabe, Kompetenz und Verantwortung gesprochen. Wie ich meine unterschiedlichen Rollen verstehe, liegt in meiner Wahlfreiheit. Ich kann eine Rolle so oder so verstehen,

ich kann Rollen annehmen, ablehnen oder verändern. Sie ist die Verkörperung dessen, was ich als meine Verantwortung wahrnehme. Sie ist in Bewegung und lässt mich mitschwingen mit anderen Menschen, mit anderen Wellen im Ozean des Lebens.

Zur Verantwortung können wir hingezogen werden oder uns ihr auch entziehen. Diese Gegenkräfte erzeugen ein Feld der Spannung. Das ist, wie wenn wir auf den Ozean blicken und sehen, dass von weit her sich Wolken türmen, das ruhige Meer plötzlich unruhig wird und die Wellen, die an die Küste prallen, immer heftiger werden. Die einzelne Welle erfährt sich inmitten der anderen Wellen sei es ruhig oder sehr kraftvoll. Wir sind ständig in einem Wechselspiel zwischen der Verantwortung uns selbst gegenüber, unseren Kräften oder dem was uns zutiefst wichtig ist und gegenüber der Verantwortung für das Ganze, die wir gerne und freiwillig übernehmen oder übernommen haben. Wir sind in einem Spannungsfeld, das es auszuhalten gilt. Oft gibt es keine Klarheit, was jetzt falsch oder richtig sein könnte. Wir würden es gerne immer wieder neu ins Gleichgewicht bringen. Wellen sind weitgehend unberechenbar, haben einen Eigensinn und sind mal stärker oder schwächer abhängig vom Wind, der weht.

Diese Spannung auszuhalten erfordert von uns die Fähigkeit, die beiden unterschiedlichen Felder der Selbstverantwortung und Verantwortung auszuhalten. Dies zeigt sich darin, dass wir

- dies aushalten, ja die Spannung halten und offenbleiben auch in schwierigen Situationen, uns nicht dem einen oder anderen verschliessen
- ungeklärtes akzeptieren und stehen lassen, mit Widersprüchen leben können
- Mehrdeutigkeiten akzeptieren und auf Eindeutigkeit verzichten
- «Entweder-oder» ersetzen durch «sowohl als auch»
- Unterschiede der Selbstverantwortung und Verantwortung nicht gegeneinander ausspielen, sondern gegenseitig fruchtbar machen – nicht abwerten
- Fehler bei sich und anderen tolerieren.

In der Fachsprache nennt sich dies *Ambiguitätstoleranz*.

Aktiv und Kreativ

Rollen

Welche Rollen in deinem Leben magst du, welche nicht? Erstelle eine Liste. Vielleicht ist es auch unterschiedlich, je nachdem wem gegenüber du die eine oder andere Rolle hast.

Falls du eine Rolle etwas genauer betrachten möchtest: Welche Teile dieser Rolle gefallen dir, welche eher nicht? Wie kannst du die Teile, die dir eher nicht gefallen, transformieren in Teile, die dir entsprechen?

Aus welchen Rollen oder Rollenteilen würdest du gerne aussteigen? Wie könntest du dies auf der Grundlage deiner Verantwortung tun?

Kennst du Situationen, in denen du bewusst nicht dem entsprochen hast, was das Gegenüber von dir erwartet hat? Wie fühlte sich das damals und wie fühlt es sich heute an?

Wesentliche Frage

Welchen Teil der Verantwortung hast du wirklich? Welche nicht? Was gehört in deinen Verantwortungsbereich aus der Rolle heraus betrachtet und was nicht?

Spannungsfelder

Wie reagierst du auf das Spannungsfeld zwischen der Verantwortung dir selbst und den anderen und dem grösseren Ganzen gegenüber? Was sind deine Gedanken, Gefühle, Handlungen?

Welche Verantwortungs-Spannungsfelder kennst du? Wie gehst du damit um?

Gibt es für dich Spannungsfelder, die dich belasten?

Welche unklaren Situationen belasten dich nicht? Was ist anders? Was könntest du davon hinüber nehmen in die belastende Situation?

Blick in den Norden

Du siehst mit dem Blick in den Norden direkt zum Weg der Selbstführung.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Da die Welt nicht ein Manuskript ist, das wir zu entziffern haben, sondern ein Protokoll, das wir zu diktieren haben, haben wir all die vielen Seiten des Protokolls, die wir in unserem bisherigen Leben schon diktiert haben, zu lesen und zu verstehen. Darin steht, wie wir unsere Verantwortung bislang wahrgenommen haben. Wir müssen lernen, dieses Protokoll zu lesen, und wir müssen akzeptieren, dass wir selbst es waren, die es diktiert haben. Nicht alles, was da steht, wird uns erfreuen.» Viktor E. Frankl

Als Individuum verantwortet ein jedes seine Handlungen und deren voraussehbare Folgen. Als Teil eines Systems zum Beispiel eines Arbeitsteams einer Organisation mit einem bestimmten Zweck, ist jedes Mitglied mitverantwortlich für das Produkt, die Dienstleistung, das Ergebnis der erbrachten Leistung.

Jede Entscheidung, die eine Person trifft, hat Folgen. Den Konsequenzen unserer Entscheidung können wir nicht entkommen. Auf unsere Taten und Unterlassungen folgen Konsequenzen. Wir können uns zwar verweigern für die Konsequenzen die Verantwortung zu übernehmen. Dann haben wir die Verantwortung für die Verweigerung zu tragen.

Wenn für unser Empfinden das Verhältnis zwischen Gewinn und Preis in unserem Leben nicht oder nicht mehr stimmt, lohnt es sich, die Muster der Verantwortung in unserem Lebensprotokoll zu überprüfen und über den eigenen Umgang mit Verantwortung nachzudenken. Wenn du zum Beispiel bemerkst, dass du dich gerne und sofort wie automatisch für alle und alles verantwortlich fühlst, und du dich – wenn du gut auf dich hören könntest – dabei überfordert fühlst oder du beobachtest, dass die anderen tatsächlich keinerlei Verantwortung mehr bei sich sehen und sie dir überlassen, dann ist vermutlich der Zeitpunkt gekommen, dieses Muster zu ändern.

Wir haben keine Macht darüber, ob irgendjemand anderes seine Verantwortung wahrnimmt oder nicht. Das Einzige, was wirklich in unserer Macht liegt, ist, wie wir uns verhalten, wie wir Verantwortung übernehmen.

Aktiv und Kreativ

Erforsche deinen Umgang mit Verantwortung beim Diktieren deines Lebensprotokolls. Wie gehst du mit Verantwortung um? Was sind deine bisherigen Muster, deine zukünftigen Möglichkeiten?

Der Umgang mit Verantwortung kennt verschiedene Möglichkeiten. Hier findest du eine Auswahl davon. Die Beispiele kannst du mit eigenen ergänzen.

Abwarten

Wo wartest du zum Beispiel auf ein Feedback und forderst es selbst nicht ein?

In welchen Situationen wünschst du dir mehr Wertschätzung und sprichst es nicht an?

In welchen Begebenheiten wartest du einfach auf Veränderungen?

Sich beklagen

Wo beklagest du dich zum Beispiel über das schlechte Arbeitsklima, tust selbst aber nichts, dieses zu verbessern?

Sich ärgern

Worüber ärgerst du dich immer wieder? Was kannst du tun, damit es ein bisschen weniger ärgerlich wird? Was kannst du an der Situation ändern?

Erwartungen

Was sind deine Erwartung an Menschen, die für dich eher schwierig im Umgang sind?

Was würde passieren, wenn sie deine Erwartungen erfüllten?

Was kannst du selbst tun, um der Erfüllung deiner positiven Erwartungen näher zu kommen?

Verantwortung übernehmen

Bevor du in einen Raum trittst, atme kurz durch und frage dich, was du in den Raum hineinbringen möchtest: deinen momentanen Stress, deine Freude, deinen Ärger, deine Müdigkeit, deinen Humor?

Nimm die Stimmung im Raum wahr. Verwechsle sie nicht mit der deinigen.

Frage dich, was du dazu beitragen kannst, dass sich alle im Raum wohlfühlen wie zum Beispiel alle zu Wort kommen lassen, innere Ruhe ausstrahlen, humorvolle

Bemerkungen, umwenden von negativen Gedanken und Gefühlen in positive, die Ressourcen sehen, das, was getan wurde, würdigen. Du kannst diese Liste mit deinen Ideen gerne erweitern.

Umgang mit Verantwortung, wenn jemand anders seine Verantwortung nicht wahrnimmt

Ich kann warten, bis die betreffende Person endlich tut, was sie zu tun hat.

Ich kann es selbst tun und übernehme die Verantwortung.

Ich kann mir überlegen, was ich alles dazu beitragen kann, dass die betreffende Person die Verantwortung übernehmen kann.

Ich kann die Person auffordern, es jetzt zu tun.

Ich kann das Versäumnis in einem Gremium zur Sprache bringen.

Ich kann eine Autorität, die ermächtigt ist, einschalten, die Sache voranzubringen.

Welche dieser Möglichkeiten kommt dir bekannt vor? Kennst du noch weitere Möglichkeiten des Umgangs mit Verantwortung, die von anderen nicht wahrgenommen werden?

Blick in den Osten

Du siehst mit dem Blick in den Osten in die Weite der Insel des Willens. Du kannst deinen Blick über den Platz der Träume und den Magischen Platz bis zum See des inneren Wissens schweifen lassen.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Mensch sein heisst verantwortlich sein.» Antoine de Saint-Exupéry

Im Wort ver-antwort-lich ist das Wort Antwort: eine Antwort geben auf all das, was bei mir, in Beziehungen mit anderen, in Situationen und in der Welt auf der politischen, ökologischen, sozialen und spirituellen Ebene geschieht. Alle Ebenen sind miteinander verbunden und wechselseitig voneinander abhängig genauso wie in unserem Körper vom Kopf bis Fuss alles miteinander verbunden, das Denken und das Fühlen voneinander abhängig sind. Meine Gesundheit ist abhängig vom Klima, das Klima von der Art und Weise wie wir uns fortbewegen, das Fortbewegen mit politischen Entscheiden und Auswirkungen auf die Wirtschaft und mein Konsumverhalten hat Auswirkungen auf die Lebensbedingungen in den Ländern des Südens und auf den Abfall.

Verantwortung bedeutet, dafür zu sorgen, dass das Notwendige und Richtige getan wird – eine Antwort gegeben wird. Verantwortung bedeutet auch für seine Handlungen einzustehen und ihre Folgen zu tragen. Die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen und sich der Verantwortung zu stellen, setzt ein Bewusstsein dafür voraus. Dieses Bewusstsein geht einher mit der Erkenntnis, dass wir alle Menschen miteinander verbunden sind und gemeinsam auf dem gleichen Planeten leben.

Wir befinden uns in einer chaotischen ungewissen Zeit, die uns verunsichert. Gleichzeitig ist es eine Zeit, in der viele neue Entwicklungen möglich sind. Der Wandel geschieht, und wir können ihn mitgestalten: wir übernehmen Verantwortung dem eigenen Leben gegenüber, unserem Denken und Handeln gegenüber, den Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten und zusammenleben und unserer Seele gegenüber. Wir suchen und finden die Antworten in uns selbst und nutzen sie für ein erfülltes und für uns sinnvolles Leben. Wir erforschen, wo wir sein möchten und wer wir wirklich sind. Das ist unsere, ganz persönliche Suche nach dem Sinn unseres Lebens, für die wir verantwortlich sind. Diese Sinnfindung entwickelt sich mit dem Umfeld bis hin zum Universum. In Verbundenheit damit handeln wir authentisch, was nicht nur einen Einfluss auf uns selbst, sondern auch eine Wirkung auf unser ganzes System, den Planeten Erde, die gelebte Menschlichkeit hat. Wir alle sind verantwortlich für eine gemeinsame positive Zukunft. Jede Person ist wichtig und trägt ihren Beitrag dazu bei.

Aktiv und Kreativ

Wo, wie und in welchen Situationen gelingt es dir, verantwortlich zu sein:

- für dich als Individuum
- für deine Gesundheit
- für dein Wohlbefinden, deine Zufriedenheit
- für deine Gedanken
- für das, was du tust
- für dein Handeln
- für deine Gefühle
- für deine Grundschwingung
- für deinen Lebensweg
- für die Mitwelt, deinen Umgang mit anderen
- für die Umwelt

Blick in den Süden

Du siehst mit dem Blick in den Süden das Leuchten der Leuchttürme des Friedens und der Freiheit und dahinter die Weite und das tiefe Blau des Meeres.

Hier hängt eine Tafel mit folgendem Zitat:

«Wir haben die Erde nicht von unseren Eltern geerbt – wir haben sie von unseren Kindern geliehen.» Indianische Weisheit

Der folgende Text ist zusammengestellt aus verschiedenen Aussagen aus dem Buch «Die Berge sind so kahl geworden wie der Kopf eines Mönches» vom Dalai Lama zusammen mit Sofia Stril-Rever.

Wir sind wechselseitig abhängig von anderen menschlichen und nichtmenschlichen Lebensformen.

Hinter jedem Reiskorn ist die Anstrengung mehrerer Menschen: diejenigen, die die Triebe gepflanzt und gehegt und gepflegt haben, gebeugt und in der Hitze der Reisfelder, diejenigen, die den Reis geerntet, ausgedroschen, verpackt und transportiert haben.

«Allein das wache Bewusstsein, dass die Welt eine Einheit ist, ermöglicht es, eine Haltung des Wohlwollens und der Verantwortung zu gewinnen.» Dalai Lama

«Eine Haltung, die dazu beiträgt, die Umweltschäden auf der Erde und die sich daraus ergebenden Leiden einzuschränken.» Dalai Lama

Dies erfordert ein Umdenken – ein Denken auch an andere und an die Erde. Unsere persönlichen Interessen zu verfolgen, bedeutet zugleich die Interessen der anderen im Auge zu haben. Wir müssen lernen, «nicht nur für uns selbst, unsere Familie und unser Land zu arbeiten, sondern für die gesamte Menschheit.» «Wir sind alle auf dieser Erde geboren und Mitglieder einer einzigen grossen Familie. Wir alle wollen das Glück und meiden das Leiden». Das Wohlbefinden der anderen ist nicht getrennt von dem eigenen. Mit unserer universellen Verantwortung unterstützen wir sowohl das eine als auch das andere.

«Die universelle Verantwortung kennt keine Grenzen und beginnt damit, dass jeder einzelne Mensch sich dessen bewusst wird, dass er persönlich Teil der sich stellenden Probleme ist und folglich auch Teil der Lösungen.»

«Jede Handlung, selbst die scheinbar unbedeutendste ist ein wesentlicher und sehr konkreter Beitrag zur Verbesserung.»

«Jede Geste zählt und jeder Gedanke.»

«Die Veränderung der Welt kommt in erster Linie durch das Bewusstsein aller zustande.»

Wir machen uns bewusst, dass alle Lebewesen diesen Planeten teilen. Jeder einzelne Mensch ist ein Teil der Menschheitsfamilie; d.h. wir kümmern uns um uns selbst, um die anderen und um jeden Ort auf der Erde und um das Leben, das sie birgt.

Aktiv und Kreativ

Blick in die Welt

Wie zeigt sie sich im Moment? Sozial, ökologisch, wirtschaftlich, politisch, spirituell? Welche Gefühle löst das in mir aus? Versuche nebst all dem, was nicht gut läuft, das zu sehen, was weltweit Neues entsteht oder schon entstanden ist. Recherchiere, halte deine Augen offen für das Positive. Suche entsprechende Titel oder Sätze, bei den täglichen Nachrichten und Zeitschriften. Lies auf den Webseiten von gemeinnützigen Organisationen und Netzwerken, was es schon alles gibt. Kannst du auch die Anzeichen eines neuen kollektiven Bewusstseins entdecken?

Deine Möglichkeiten

Was kannst du als Individuum tun, um die Erde besser zu schützen, deinen ökologischen Fussabdruck möglichst klein zu halten?

Gibt es weitere Möglichkeiten der Unterstützung durch dich?

Was kannst und willst du zum Wohlbefinden aller beitragen? Was ist deine Verantwortung? Was ist dein Sinn in der Gesellschaft? Wer bist du? Was kannst du beitragen? Was willst du hier auf der Erde?

Angenommen

Angenommen du hättest einen Lottogewinn, was würdest du für die Welt tun?

Angenommen du hättest viel Zeit, was würdest du für die Welt tun?

Angenommen du wärst in Rente, pensioniert, was würdest du dann für die Welt tun?

Es ist jetzt und heute: Welchen Beitrag leistest du – jetzt?

Verantwortung gegenüber unseren Nachkommen

In welcher Welt möchtest du, dass deine Kinder und Enkelkinder leben? Wie viel Verantwortung übernimmst du dafür? Wo setztest du an? Gestaltest du schon heute deinen Alltag so wie du die Welt gerne sehen möchtest? Gehst du so mit den Ressourcen und der Mitwelt um, wie du es möchtest? Was könntest du zu einer positiven Zukunft der Menschheit und zur Gesundheit der Erde beitragen?

Dankgebet

Atme tief ein und aus, verbinde dich mit der Erde und dem Universum, lass Licht in dein Herz fließen. Wenn du magst, lies laut folgende Zeilen oder kreierte ein eigenes Dankgebet an dich und deine Situation angepasst:

- Ich danke für all die Geschenke der Natur, die mich erfreuen und ernähren.
- Ich danke für die Luft, die mich tief ein- und ausatmen lässt.
- Ich danke der Erde, dass sie mich trägt und ich mich in ihr verankern darf.
- Ich danke meinem Körper, der mir dient.
- Ich danke meinem Geist, der positiv denkt.
- Ich danke meinem Herzen, das mit Licht und Liebe gefüllt ist.
- Ich danke meiner Seele, die mit mir verbunden ist.
- Ich danke meinem Leben, das ich so führen darf.
- Ich danke allen unterstützenden Helfenden, denen ich immer wieder begegnen darf.
- Ich danke

Abstieg

Bei der Treppe, die dir das Hinuntersteigen vom Turm ermöglicht, hängt folgende Tafel:

«Du sollst dich nicht immerzu mit dem quälen, was du falsch gemacht hast, sondern die Seelenkraft, die du auf solche Selbstvorwürfe verwendest, sollst du der Tätigkeit an der Welt zuwenden, für die du bestimmt bist. Nicht mit dir sollst du dich befassen, sondern mit der Welt.» Martin Buber

Die Seelenkraft ist die Grundlage einer Haltung des Respektes, der Dankbarkeit, des Glücks und der Liebe für dich selbst, die ausstrahlt zu den anderen und der natürlichen Mitwelt.

Du hast eine

- Verantwortung gegenüber deiner Intelligenz des Herzens
- Verantwortung dafür, die eigenen Potenziale zur Entfaltung zu bringen
- Verantwortung für ein friedliches Zusammenleben
- Verantwortung für das Gemeinwohl
- Verantwortung für einen achtsamen Umgang mit der natürlichen Umwelt

Aktiv und Kreativ

Was läuft gerade in deinem Umfeld und wie geht es dir damit?

Wie setzt du diese verschiedenen Ebenen der Verantwortung um?

Welche Werte leiten dich dabei? Geben sie dir Halt und Ausrichtung?

Was wäre jetzt möglich loszulassen an alten, nicht mehr wichtigen Verantwortungen?

Welche neuen Verantwortungen sind am Entstehen, zeigen sich? Hast du Lust darauf?
Wo zündest du ein neues Licht der Verantwortung an?

Aus dem Leuchtturm treten ins Licht der Verantwortung

Bevor du durch das Tor des Lichts trittst, lass folgende Aussage von der Tafel davor auf dich wirken:

«Übergebt eure Verantwortung nicht in fremde Hände. Übernehmt die Verantwortung für eure eigene Zukunft selbst. Lasst nicht andere für euch handeln. Handelt selbst. Durch euer Handeln erzeugt ihr neue positive Abdrücke eurer positiven Zukunft. Erzeugt davon so viele wie möglich und tretet in die neue Zukunft ein, die ihr selbst geschaffen habt.» Pavlina Klemm

Nun trittst du durch das Tor des Lichtes der Verantwortung. Bleib einen Moment stehen, nimm dieses Licht in dein Herz auf. Atme es tief in dich ein. Lass es von innen heraus leuchten. Gehe in lichtvolle Gedanken zu deiner Verantwortung. Geh zu deiner positiven Zukunft. Verankere ihr Licht in dir. Nimm einen tiefen Atemzug und tritt aus dem Tor.

Nimm das Licht der Verantwortung und das Licht deiner positiven Zukunft mit, trage es in die Welt. Baue damit ein neues lichtvolles Feld auf. Schreite mit deinem Bewusstsein um deine Verantwortung in eine kraftvolle gemeinsame Zukunft.

Aktiv und Kreativ

Mein Weg zur Verantwortung

Male einen Leuchtturm und deinen eigenen Weg der Verantwortung, den du beim Besuch des Leuchtturms der Verantwortung gegangen bist. Vielleicht magst du dazu auch schreiben, was dir beim Malen durch Kopf, Herz und Bauch ging und geht.

Betrachte deinen Weg der Verantwortung mit den einzelnen Stationen:

Was hat sich für dich verändert? Welche Texte, Zitate oder Übungen im Angebot des Leuchtturms der Verantwortung nimmst du in deinen Alltag mit?

Welchen Fussabdruck der Verantwortung möchtest du auf der Erde hinterlassen?

Was sind für dich die nächsten konkreten Schritte? Wo setztest du an?

Womit beginnst du oder woran machst du weiter? Welches sind deine ersten Schritte, deine kleinen und grossen Abdrücke in den nächste drei Tagen, drei Wochen, drei Monaten?

Motto

Male dein Feld des Lichts der Verantwortung. Benenne die Teilaspekte deines Lichts der Verantwortung. Vielleicht gibt es ein Motto, das sich zeigt oder Klarheit darüber, was du als nächstes tun möchtest. Halte dies schriftlich fest.

Was kannst du tun, um in den kommenden Tagen und Wochen dein Licht der Verantwortung leuchten zu lassen und auch zu stärken? Wie kannst du dich selbst dabei unterstützen? Wer sonst kann dich auch noch unterstützen?

Was sind deine nächsten Schritte in der Erweiterung deiner Verantwortung, für ein friedliches Zusammenleben, für das Gemeinwohl und für einen achtsamen Umgang mit der natürlichen Umwelt?

Welche Samen der Verantwortung willst du säen?

Literatur

Buber, Martin: Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, Gütersloher Verlagshaus, 18. Auflage 2014

Dalai Lama mit Sofia Stril-Rever: Die Berge sind so kahl geworden wie der Kopf eines Mönches, Wir haben nur diese Erde – eine universelle Verantwortung für unseren Planeten, Verlag Herder GmgH, Freiburg im Breisgau, 2016

Frankl, Viktor E.: ... trotzdem Ja zum Leben sagen, Deutscher Taschenbuchverlag GmbH München, 13. Auflage März 1995

Hüther, Gerald: Etwas mehr Hirn, bitte, Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, 2015

Jäger, Willigis: Weisheitsspuren, Die schönsten Impulse, Kösel Verlag München, 2017

Klemm, Pavlina: Lichtbotschaften der Plejaden, Band 8, AMRA Verlag, Hanau 2022

Muri, Franziska: 21 Gründe, das Alleinsein zu lieben, Wilhelm Heyne Verlag München, 2019