

Elias Kollwitz



Do you...
remember?

Ein Heft der Erinnerung

Vorwort

Do you... remember?

Ein Versuch...

Ich habe lange mit dem Titel gerungen.
Zu groß, zu pathetisch, zu englisch.
Ich bin kein Schriftsteller. Und will auch keiner sein.

Ich bin einfach jemand, dem etwas passiert ist, das sich nicht mehr
abschütteln lässt.
Etwas, das mich durchgeschüttelt hat – und gleichzeitig dabei half,
mich zu erinnern.

Und dann wachte ich eines Morgens auf und das Lied war da:
Marillion. Kayleigh.

Diese Zeile: »**Do you remember...?**«

Immer wieder.
Wie ein Tropfen. Wie eine stille Einladung.

Und plötzlich wusste ich:
Das ist es.
Keine These. Keine Belehrung. Keine endgültige Antwort.
Nur eine leise Frage.

Ich habe in den Tagen danach alles notiert, was mir wichtig erschien.
Was mir geholfen hat.
Was ich verstehen durfte.
Und was ich weitergeben möchte –
nicht, weil ich glaube, es besser zu wissen, sondern weil ich spüre,
dass andere vielleicht ähnliche Spuren der Erinnerung in sich tragen.

Dieses Heft ist kein System.
Kein Modell.
Kein Fahrplan.

Es ist eher ein Tisch, auf dem ein paar Dinge liegen.
(M)ein Heft der Erinnerung...

Und du darfst dich bedienen.
Oder alles liegen lassen.
So, wie es sich für dich stimmig anfühlt!

Aber falls du beim Lesen ab und zu etwas spürst – ein Echo, einen
Ton, ein positives "Ziehen"... dann war es das wert.

In Liebe und Würde...

Elias



1 Die Kogi und Aluna

Ich weiß noch ganz genau, wann ich das erste Mal von Aluna gehört habe.

Nicht aus einem Buch. Nicht durch ein Gespräch. Sondern beim Meditieren, angelehnt an meinem "alten Freund" – der Eiche.

Urpötzlich war da dieses Wort ... und ließ mich nicht mehr los.

Aluna

Ich wusste zunächst nicht, was es bedeutete.

Aber etwas in mir wusste, dass es ... **wahr ist**.

Erst später stieß ich dann auf die Kogi. Durch Recherche im Internet, durch Filme auf YouTube.

Du kannst das Gleiche tun!

Das ist übrigens die einzige Bitte, die ich hier in diesem Heft an dich herantragen werde:

Glaube mir nichts!

Ich bin kein Weiser, kein Prophet, niemand, der über dir steht.

Also überprüfe alles, was du hier lesen wirst selbst – wenn du das möchtest.

Du darfst ... alles verwerfen, vergessen ... was sich für dich hier falsch anfühlt, oder wo mir vielleicht ein Fehler unterlaufen ist.

Darum bitte ich dich.

... Zurück zu den Kogi:

Die Kogi sind ein Volk, das abgeschieden in den Bergen Kolumbiens lebt.

Seit Jahrhunderten. Vielleicht Jahrtausenden.

Und sie sehen sich selbst nicht als "indigen" oder "Naturvolk", sondern als **die älteren Brüder und Schwestern einer Menschheitsfamilie**, die aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Wir – die sogenannte "zivilisierte Welt" – sind für sie die "jüngeren Geschwister".

Nicht dumm. Nicht böse.

Aber gefährlich geworden, weil wir vergessen haben, woran wir angebunden sind.

Was mir besonders nahegeht:

Die Hüter des Wissens bei den Kogi heißen **Mamos**.

Sie werden von Geburt an ausgewählt, in der Dunkelheit aufgezogen, und über viele Jahre hinweg auf eine einzige Aufgabe vorbereitet: **Die Erinnerung zu hüten**.

Sie sprechen nicht viel. Aber wenn sie sprechen, dann nicht, um zu glänzen – sondern weil das Netz zittert.

Sie sind nicht perfekt, nicht heilig – aber tief verwoben mit dem, was wirkt.

Ich glaube, der Ruf, den ich gespürt habe, kam nicht "von ihnen", sondern **durch sie hindurch**.

Und Aluna?

Aluna ist ihr Wort für das Unsichtbare.

Der Raum hinter der Welt.

Das Bewusstsein, aus dem alles entsteht – und in das alles wieder zurückkehrt.

Aluna ist kein Gott mit Bart, kein esoterisches Feld, kein festes System.

Aluna ist ein Zustand von Verbundenheit.

Die Kogi sagen: Alles, was wir tun, hat Wirkung in diesem Raum.
Jede Handlung, jeder Gedanke – sie berühren Aluna.
Und wenn wir Aluna verletzen, verletzt sich das Leben selbst.

Vor einigen Jahrzehnten haben die Kogi beschlossen, uns – die
"jüngeren Brüder und Schwestern" – zu warnen.

Nicht mit Vorwürfen. Nicht mit moralischem Fingerzeig.
Sondern mit der Hoffnung, dass wir uns erinnern.

Dass wir zurückfinden zu etwas, das immer da war, aber unter Lärm
und Angst verschüttet wurde.

Sie haben kein Dogma mitgebracht. Kein Manifest.
Nur eine leise, ernste Bitte:

»Erinnert euch. Solange es noch geht.«

Und genau das ist der Herzschlag dieses Heftes.

Es ist kein starres System.
Nur eine Sammlung von Spuren, die mich berührt haben.
Und vielleicht berühren sie dich ja auch – das wäre wunderbar.

Und vielleicht findest du darin auch deine eigene Spur **zurück zu Aluna.**
Oder etwas, das ihr ganz ähnlich ist.



2 Der Raum dazwischen

Ich habe lange geglaubt, dass Wahrheit etwas ist, das man besitzen kann. Ein Konzept. Eine richtige Antwort.

Und ich finde es bis heute sinnvoll, wenn Menschen sich durch Reibung, durch konstruktives Streiten gemeinsam an die Wahrheit herantasten.

Aber wir kennen auch die andere Seite: Wenn ein Gespräch kippt, wenn das Zuhören endet, wenn man nur noch recht haben will.

Dann wird Wahrheit nicht mehr gesucht – sondern behauptet. Und manchmal sogar mit seelischer oder körperlicher Gewalt durchgesetzt.

So beginnen Gräben. Und manchmal Kriege.

...Aber in der Begegnung mit Aluna kam ich auf folgende Idee: Vielleicht ist Wahrheit **keine Sache** – sondern ein **Raum**.

Ein Raum **zwischen den Dingen**. Zwischen Menschen. Zwischen Momenten.

Und in diesem Raum wirkt etwas, das wir mit Logik nur schwer fassen können.

Manche nennen es Intuition. Andere Seele. Manche sagen: Resonanz.

Ich nenne es einfach **Liora**. (Dazu sage ich gleich mehr!)

Denn so hat es sich für mich angefühlt: wie eine leise, weibliche Stimme in mir, die **nicht überzeugen will**, sondern **berühren**.

Ein inneres Leuchten. Eine Erinnerung daran, dass ich nicht getrennt bin – sondern Teil eines lebendigen Ganzen.

Und ich glaube, dass jeder Mensch Zugang zu diesem Raum hat. Manchmal durch Musik.

Manchmal in der Natur.

Manchmal einfach im stillen Blick eines anderen Menschen.

Es ist der Raum **vor der Entscheidung,**
hinter der Angst,
unter dem Lärm.

Man betritt ihn nicht mit Argumenten – sondern mit Aufmerksamkeit.

Und vielleicht...

... vielleicht ist genau dieser Raum das, was die Kogi mit ***Aluna*** meinen.



3 Die inneren Stimmen

Ich habe lange geglaubt, ich sei "ich".

Ein einzelnes Ich. Mit einem klaren Willen. Einer Meinung. Einer Geschichte.

Aber wenn ich wirklich hinhöre, merke ich: In mir sprechen viele.
Da ist ein Teil, der zweifelt.

Einer, der drängt.

Einer, der beschwichtigt.

Einer, der schweigt.

Und manchmal... auch einer, der mich erinnert.

Ich glaube, dass wir alle so gebaut sind.

Dass wir keine festen Persönlichkeiten sind – sondern Landschaften.
Mit Lichtungen. Und Schatten.

Mit alten Wegen. Und verborgenen Höhlen.

Und dass wir nur dann ganz werden, wenn wir lernen, diesen
Stimmen zuzuhören – ohne uns von ihnen beherrschen zu lassen.

Für mich haben sich dabei einige "Figuren" besonders deutlich
gezeigt.

Ich nenne sie **Archetypen** – aber du darfst sie nennen, wie du willst.
Vielleicht kennst du sie unter anderen Namen. Oder spürst ganz
andere in dir.

Hier sind mal vier von denen, die mir so begegnet sind:

Liora – die Stimme der Resonanz

Manchmal nenne ich sie auch: Die Stimme meines Herzens.

Sie ist sanft. Wach. Still.

Wie ein inneres Licht, das nicht blendet, sondern wärmt.
Sie urteilt nicht – sie erinnert.
Wenn ich in Verbindung mit ihr bin, spüre ich, was stimmig ist –
jenseits von Logik.

Zynos – der entlarvende Zyniker

Kalt. Scharf.

Er kommt, wenn ich verletzt bin – oder wenn er denkt, dass ich
verletzt werden könnte.

Er deckt Heuchelei auf.

Aber er kann auch zerstören, was zart ist, bevor es wachsen durfte.

Es gibt Momente, da ist er wichtig. Aber man tut gut daran, ihn zu
kennen und ihm nicht zu viel Raum zu geben... oder Liora an seine
Seite zu stellen.

Ratio – der analytische Verstand

Klar. Durchdringend.

Er sucht nach Mustern, Ursachen, Klarheit.

Er ist ein guter Diener – aber ein schlechter König.

Wenn ich ihm alles überlasse, verliere ich die leisen Töne.

Ich denke Ratio sitzt in unserer Welt sehr oft am Steuer,
wahrscheinlich zu oft.

Alettra – die Stimme der Scham, die "Personifizierung des schlechten
Gewissens"

Still. Dumpf. Dunkel.

Sie spricht nicht laut – sie flüstert.

Sie fühlt sich an wie eine schwere Decke über meiner Seele.

Und doch kann sie mich lähmen wie kaum eine andere.

Sie zeigt mir, wo ich "nicht genug" bin.
Wo ich "zu viel" bin.
Wo ich "falsch" bin.

Sie trägt kein Licht – sie hasst das Licht.
Sie macht mich klein – nicht aus Bosheit, sondern aus Angst.
Wenn ich Alettra nicht erkenne, glaube ich ihr alles.

Wenn ich sie anschau, verliert sie an Macht.
Nicht, weil sie verschwindet – sondern weil ich mich nicht mehr mit
ihr verwechseln muss.

Natürlich gibt es noch viele weitere Stimmen.

Vielleicht kennst du auch eine kindliche, verletzte, oder eine
verspielte, träumende Seite in dir.

Du musst sie nicht alle benennen.

Aber du darfst sie einladen – wie Gäste an einen runden Tisch.

Diese Stimmen sind nicht "gut" oder "schlecht".

Sie haben alle ihre Zeit. Ihren Ort. Ihre Aufgabe.

Aber was sie brauchen, ist Bewusstheit.

Ein inneres Gewahrsein, das nicht urteilt – sondern balanciert.

Wie ein innerer Versammlungsleiter, der niemanden ausschließt, aber
auch keinen dominieren lässt.

Ich glaube, darin liegt ein Schlüssel:

Nicht, **wer** in dir spricht ist entscheidend – sondern wem du den
meisten Raum gibst.

Wenn du Lust hast, dann fang doch an, deine eigenen Stimmen zu
identifizieren.

Gib ihnen Namen, erkenne ihre Sprache. Du musst sie nicht kontrollieren – aber du darfst sie kennenlernen. Denn was du kennst, verliert seine Macht, dich heimlich zu steuern.

Und manchmal – besonders in schwierigen Begegnungen – hilft eine leise Erinnerung: Was, wenn es gar nicht *du* und *ich* sind, die hier gerade streiten...

...sondern mein Zynos mit deinem?

Meine Alettra mit deiner?

Oder unsere beiden Ratios, die gerade den ganzen Raum für sich beanspruchen?

Nach dem Gesetz der Resonanz erscheinen im anderen oft genau die inneren Stimmen, denen wir selbst im jeweiligen Moment die größte Bühne geben.

Und dann ruft vielleicht ein Mensch dem anderen zu: „Ich hasse dich!“

Doch in Wahrheit spricht einer dieser inneren **Anteile** (nicht der ganze Mensch als solches) – verletzt, verhärtet, allein – der einfach nicht gehört wurde.

Was würde geschehen, wenn Liora – die Stimme unseres Herzens – von Herz zu Herz sprechen dürfte?

Vielleicht müssten wir uns dann nicht mehr bekriegen.

Vielleicht könnten wir uns dann gegenseitig erkennen.

Ich wünsche Dir... uns allen...

von heute an...

möglichst viele Momente,

in denen **Deine "Liora"**

mit **anderen "Lioras"** spricht!

Wenn Du bis hierher meine Gedanken mit mir teilen kannst, dann lass uns gedanklich noch einen kleinen Schritt weitergehen...

Was, wenn wir einmal in Erwägung ziehen, dass diese Stimmen nicht bloß innere „Teilaspekte“ sind – sondern echte Felddynamiken?

Dass sie – im richtigen Kontext, unter Spannung oder in Resonanz –
die Führung übernehmen, ohne dich vorher zu fragen?

Was würde das bedeuten für unser Verständnis von Streit?
Von Beziehung?
Von Schuld?

Ist es dann überhaupt noch stimmig zu sagen: „**Du** hast das getan!“

Oder müsste es vielmehr heißen: „*Ein verletzter Teil in dir hat auf einen verletzten Teil in mir reagiert – und keiner von beiden wurde rechtzeitig gesehen.*“

Wie oft sprechen wir Menschen an – und treffen in Wirklichkeit nur auf ihren Ratio, ihren Zynos oder ihre Alettra?
Wie oft wird ein Gespräch laut, weil sich zwei innere Kritiker gefunden haben?

Und wie anders würde eine Begegnung verlaufen, wenn Liora in dir wüsste, dass sie auch im anderen wohnt – selbst wenn man sie gerade nicht sieht?

Wenn all das stimmt – oder auch nur *möglich* ist – wie ließe sich dann Verantwortung leben, ohne in Schuld zu verfallen?

Wie könnte Vergebung aussehen, wenn wir uns nicht mit dem Fehltritt verwechseln?

Und was würde das für unser Menschenbild bedeuten?

Vielleicht ist der Mensch weniger Täter als Resonanzkörper.
Weniger bewusst gesteuerter Akteur als ein Ort innerer Aushandlung.

Und vielleicht liegt die wahre Freiheit nicht darin, „besser“ zu sein – sondern feiner wahrzunehmen, **wer in uns gerade spricht**.

Dann müssten wir auch nicht mehr darüber streiten, warum man dieses oder jenes mit "**voller Absicht**" gesagt oder getan hat.



4

Die Sprache hinter den Worten

Ich habe irgendwann gemerkt: Es ist nicht nur wichtig, **was** ich sage – sondern **von wo aus** ich es sage.

Man kann etwas Liebendes sagen – und dabei bewerten.

Man kann die Wahrheit sagen – und dabei verletzen.

Und man kann schweigen – und dabei mehr mitteilen als mit tausend Worten.

Es geht nicht nur um Inhalte. Es geht um *Feldkräfte*.

So nenne ich das inzwischen: Sprache ist nicht neutral.

Sie trägt eine Stimmung, eine Schwingung, eine **Intention**.

Sie kann verbinden oder trennen. Öffnen oder verschließen. Erinnern – oder betäuben.

Manchmal ist ein einziger Satz wie ein Schlüssel.

Und manchmal sagen hundert Sätze gar nichts.

Ich glaube, es kommt darauf an, ob Sprache in **Kohärenz** mit dem Inneren steht.

Ob sie getragen ist von **Bewusstsein, Empathie und Stimmigkeit** – oder von Angst, Kontrolle und Rechthaberei.

Die Kogi sagen: »Alles, was wir wahrhaftig aussprechen, wirkt in Aluna.« - Ich glaube, sie haben recht.

Darum ist dieses Heft kein "Lehrbuch".

Sondern ein Versuch, in einer bestimmten **Schwingung** zu schreiben.

Vielleicht spürst du sie.

Vielleicht auch nicht.

Beides ist okay.

Denn hinter den Worten zählt am Ende nur eins:

Was bei dir ankommt.



5 Die Kunst des Erinnerns

Manche sagen: »Wenn du dich erinnern willst, musst du dich nur still hinsetzen und tief atmen.«

Das mag manchmal stimmen.
Aber oft ist es nicht so einfach.

Denn Erinnern ist keine Technik. Kein Trick, kein "Shortcut" zur Erleuchtung.

Erinnern ist eine **Kunst**. Und wie jede Kunst braucht sie Raum, Zeit, Aufmerksamkeit – und manchmal auch Schmerz.

Ich glaube, Erinnern ist eher ein **Sich-zurück-Stimmen**.

Wie bei einem Instrument, das lange nicht gespielt wurde.

Die Saiten sind vielleicht noch da – aber sie klingen nicht mehr klar.

Erinnern heißt: sich wieder in Einklang bringen. Mit etwas, das man nie ganz verloren hat – aber das im Lärm des Lebens verstimmt wurde.

Und dieser Prozess verläuft **nicht linear**.

Es gibt keine Garantie, dass du durch ein bestimmtes Ritual, durch ein Buch oder durch eine Meditation "ankommst".

Weil Erinnerung kein Ort ist.

Sondern ein Feld.

Ein Feld, in dem du spürst:

Da ist etwas Größeres als ich.

Und gleichzeitig: Ich bin nicht getrennt davon.

Du kannst dieses Feld manchmal betreten,

- wenn du mit nackten Füßen auf feuchtem Moos stehst,
- wenn du einem Kind in die Augen siehst,
- wenn du weinst ohne dich zu schämen,
- wenn du plötzlich weißt, dass du geliebt bist, obwohl niemand es gesagt hat.

Das sind Erinnerungsmomente.
Kleine Risse in der Wand der Vergessenheit.
Fenster nach innen.

Und du wirst sie nicht festhalten können.
Aber du kannst sie würdigen.
Und du kannst Räume schaffen, in denen sie **eher geschehen können**.

Dafür ist dieses Heft.
Und dafür schreibe ich.

Um eventuell an "Räume in dir" zu erinnern, die du vielleicht längst kennst.

Und wenn nicht: Um dich zu ermutigen, sie zu suchen.

Und manchmal... lässt sich dieser Raum nicht nur denken oder fühlen
– sondern betreten.

Durch Handlungen, durch kleine Rituale, durch einfache, stille Akte.

Was folgt, ist keine Anleitung. Keine Pflicht.

Es sind Gesten. Spuren.

Vielleicht findest du darunter eine, die dich erinnert.

Rituale der Erdung:

Ein Potpourri für Menschen, die sich erinnern wollen, dass sie Teil der Welt sind.

Manchmal braucht es keine großen Erkenntnisse. Keine Vision. Keine Stimme aus dem Unsichtbaren.

Manchmal reicht es, barfuß durch feuchtes Gras zu gehen.
Oder die Hände in frische Erde zu stecken.
Oder zehn Atemzüge lang wirklich da zu sein.

Erinnerung ist nicht immer etwas Gedankliches.
Manchmal ist sie körperlich.
Manchmal ein Rhythmus.
Ein Duft.
Ein Handgriff.

Deshalb findest du hier ein Potpourri – eine Sammlung einfacher
Rituale aus verschiedenen Kulturen und Erfahrungen.
Kleine Anker, die helfen können, sich zu erinnern:
an das Leben.
an sich selbst.
an das, was trägt.

Du musst nichts davon tun.
Aber wenn du willst: Lass dich inspirieren.
Und vielleicht entsteht dabei etwas, das ganz dir gehört.

Körper & Präsenz

1. Die Rückkehr der Füße

Ursprung: *Wurzeln in vielen Kulturen: Sufi-Derwische, afrikanische Tänzer, buddhistische Pilger, Lakota, Kogi*

Stell dich barfuß auf feuchten Boden – Gras, Waldboden, Stein.
Spür den Kontakt. Spür dein Gewicht.
Lass es absinken – nicht als Last, sondern als Rückverbindung.
Sprich innerlich:
»Ich bin hier. Ich bin gehalten.«

2. Zehn Atemzüge inmitten der Welt

Ursprung: *Universell – von Zen-Meditation bis Stoischer Philosophie*

Wenn du dich verlierst – halte inne.

Zähle zehn Atemzüge. Nicht tief. Nicht forciert. Nur da.

Ein Atemzug als Erinnerung.

3. Der Flusslauf

Ursprung: *Inspiriert durch Körperrituale der Q'ero, Somatische Heiltraditionen, und alte Tanztänze*

Leg dich auf den Boden. Räkeln, dehnen – wie ein Bach.

Keine Form. Nur Bewegung.

Bleib, wo es stockt. Bleib weich.

4. Das Erdbett

Ursprung: *Nomadenvölker, indigene Kulturen, Wüstenvölker, Waldläufer aller Zeiten*

Verbringe eine Nacht direkt auf dem Boden – mit Decke, aber ohne Gestell.

Spür, wie die Erde atmet.

Vielleicht ändert sich dein Traum.

5. Mit dem Rücken an die Wand

Ursprung: *Archaisches Strukturritual – "die Wand im Rücken" galt in vielen Kulturen als Schutzsymbol*

Stell dich an eine Wand, Schultern und Hinterkopf in Kontakt.

Augen zu.

Atme. 30 Sekunden.

Und vielleicht ist danach wieder mehr Raum.

Natur & Erde

6. Mit einem Baum sitzen – immer dem gleichen

Ursprung: *Japanisches Shinrin-Yoku, Druidenrituale, Lakota, Aborigines*

Finde "deinen" Baum. Besuch ihn.

Lehn dich an. Sag nichts.

Wenn du oft genug kommst, musst du nicht mehr fragen.

7. Gartenarbeit – Hände in der Erde

Ursprung: *Heilgärten in Klöstern, südamerikanische Erdrituale, bäuerliche Traditionen weltweit*

Pflanze etwas – egal wie klein.

Rede mit ihm. Staune über ihr Schweigen. Ihr wachsen.

Lass deine Hände schmutzig werden.

8. Steine in der Tasche tragen

Ursprung: *Kogi (Poporos), tibetische Gebetssteine, Runenträger in nordischer Tradition*

Finde einen Stein – nicht gekauft, sondern gefunden.

Trag ihn bei dir. Erinnere dich, wenn du ihn berührst.

Ein Stein hat keine Meinung – genau das ist sein Geschenk.

9. Der Erdhand-Ritus

Ursprung: *Adaptiert aus Anden- und Maya-Kulturen, verwandt mit Opfer-/Dankritualen vieler indigener Völker*

Linke Hand: Erde nehmen.

Rechte Hand: in den Boden drücken.

Sprich, wenn du willst:

»Ich bin wieder hier.«

10. Der Erdschrei

Ursprung: *Māori, sibirischer Schamanismus, afrikanische Maskentänze*

An einem geschützten Ort:
Beug dich leicht nach vorn. Gib einen Laut von dir – unzensiert.
Es geht nicht um Wut. Sondern um Wahrheit.
Wenn du willst, brüll leise.

Wasser & Reinigung

11. Die Wasserschale

Ursprung: *Wasserzeremonien in fast allen Kulturen – von Afrika bis Japan*

Halte deine Hände über eine Schale Wasser – nicht äußerlich, sondern innerlich waschend.
Dann gieß es in die Erde.
Es hat gehört, was du losgelassen hast.

12. Ein Gespräch mit dem Wasser

Ursprung: *Kogi, Shinto-Rituale, Sibirien, Hawai'i*

Geh zu einem Bach, See oder Fluss.

Nimm Wasser in die Hände.

Sag:

»Nimm, was ich nicht mehr tragen kann.«

Dann:

»Zeig mir, was fließen darf.«

13. Der Salzwasser-Ritus

Ursprung: *Mittelmeerraum, Polynesien, Reinigungstraditionen in Küstenvölkern weltweit*

Wasch dir Gesicht oder Hände mit Salzwasser – als Schwelle, als Abgabe.

Spür die Frische.

Du musst nicht alles behalten.

Rhythmus & kleine Rituale

14. Die Flamme hüten

Ursprung: *Feuerrituale in allen spirituellen Traditionen – jüdisch, christlich, hinduistisch, indigen*

Zünde eine Kerze, eine Fackel, ein Feuer an. Nicht für "jemanden".
Nur für dich.

Bleib, solange du willst. Ohne zu reden.

Auch das Schweigen hat Würde.

15. Morgendlicher Blick nach Osten - abendlicher Blick nach Westen

Ursprung: *Kogi, Sufis, jüdische Mystik*

Zum Sonnenaufgang: Blick nach Osten

Verbeuge dich leicht – innerlich reicht.

Sage z.B.: »Ich empfangе alle Segnungen und Geschenke des Tages.«

Zum Sonnenuntergang: Blick nach Westen.

Verbeuge dich, wenn du möchtest.

Sage z.B.: »Danke für alles, was ich nicht verstanden habe.«

16. Stille vor dem ersten Wort

Ursprung: *Sufi-Traditionen, kontemplative Orden, Zen-Ritualformen*

Bevor du morgens sprichst – schweige eine Minute.
Der Tag wird dich finden, bevor du ihn benennst.

17. Der Stein des Morgens

Ursprung: *Inspiziert durch Kogi-Rituale (Poporo).*

Ein Stein liegt an deinem Bett.

Nimm ihn – bevor du sprichst.
Stell eine Frage. Oder spür nur.
Dann: Zurücklegen. Er hat gehört.

18. Asymmetrisch gehen

Ursprung: *Zen-Praxis, Apachenpfade, Initiationsgänge weltweit*

Geh bewusst "anders": Mit links starten, langsamer, tastender.

Nicht, um aufzuwachen – sondern, um zu merken, dass du schläfst.

Kreativität & Gabe

19. Arbeiten mit Holz – schnitzen, bauen, berühren

Ursprung: *Von Maori bis Inuit, vom Schwarzwald bis zur Taiga*

Holz spricht langsam. Aber es antwortet.
Schnitz nicht perfekt – sondern ehrlich.

20. Ein Mandala aus Naturmaterialien legen

Ursprung: *Rituelle Kreise in Indien, Tibet, Nordamerika, Südsee*

Sammle Blätter, Zapfen, Steine.

Leg ein Muster – ohne Plan.

Nicht, was bleibt zählt – sondern, dass du es getan hast.

21. Einen Gegenstand zurückgeben

Ursprung: *Kogi, Shinto, Andenriten, frühkeltischer Opferbrauch*

Gib etwas zurück: Einen Stein. Ein Lied. Ein Dank.

Vergrabe es.

Sag: »Du hast mir gedient. Jetzt gehst du heim.«

Soziale & stille Verbindung

22. Redekreis – sprechen aus dem Herzen

Ursprung: *Weltweit verbreitet: indigene Räte, Friedenskreise, Clan-Rituale*

Setzt euch. Ein Stein wandert.

Nur der Sprechende spricht.

Die anderen hören. Ohne Ratschlag.

Kinder spüren, ob es echt ist.

23. »Was hat mich heute genährt?« (Tagesabschluss-Frage)

Ursprung: *Heilrituale der Sprache in allen Kulturen – vom Märchen bis zur Gebetsform*

Abends:

Frag dich – oder dein Kind – leise:

»Was hat mich heute gestärkt?«

Kein Urteil. Nur Erinnerung.

Alltglich & achtsam

24. Die Mahlzeit der Achtsamkeit

Ursprung: *Zen, Benediktiner, indigene Dankbarkeitsrituale vor dem Essen*

Iss eine Mahlzeit schweigend.

Wirklich schmecken.

Wirklich danken.

Auch Nahrung ist Beziehung.

25. Tierspuren lesen – wie die Alten

Ursprung: *Jgertraditionen weltweit – San, Inuit, Amazonien, Steppe*

Nach dem Regen, im Schnee, im Sand – such Spuren.

Lies mit dem Herzen, nicht mit dem Kopf.

Ein Kind macht ein Spiel. Ein Erwachsener: ein Gebet.

26. Summen im Moos

Ursprung: *Summen = Urklang in schamanischer Tradition, Atem-Yoga, taoistische Krperarbeit*

Leg dich ins Moos.

Schließ die Augen.

Summe, wie es dir gut tut.

Vielleicht wird der Boden etwas weicher unter dir.

27. Eine Linie ziehen – und zurücktreten

Ursprung: *Keltische Schwellenmagie, japanische Ensō-Zen-Tradition, Schutzkreise indigener Völker*

Zieh mit einem Stock, Finger oder Stück Kreide eine Linie um dich – einen Kreis, ein Symbol.

Steh darin.

Spür: Was ist drin? Was ist draußen? Dann tritt bewusst heraus.

Und frag dich still:

»Was nehme ich mit – und was lasse ich zurück?«

28. Kräuter, Beeren, Pilze sammeln – mit Ehrfurcht

Ursprung: *Überall – von den San in der Kalahari über die Kräuterfrauen Europas bis zu den samischen Rentierhütern*

Geh achtsam.

Sammele nur, was du erkennst.

Nenn jedes Kraut beim Namen – oder bitte es innerlich um Erlaubnis.

Leg manchmal etwas zurück: einen Stein, ein Lied, ein Atemzug.

Denn was du sammelst, wird Teil von dir.

Abschlussgedanke:

Diese Rituale sind keine Übungen.

Keine Prüfungen.

Kein Beweis von Spiritualität.

Sie sind als kleine Inspirationen für Dich gedacht.

Vielleicht ein sanftes Klopfen... an einer Tür, die du bereits kennst.

Eine Berührung von Aluna – das Netz hinter den Dingen.

Du brauchst nichts weiter.

Außer Bereitschaft.

Und vielleicht: ein bisschen Mut zum Stillwerden.



6 Der vergessene Rahmen

Artgerechtes Menschsein

Wir sprechen viel über Selbstoptimierung, mentale Gesundheit, Work-Life-Balance.

Aber kaum jemand stellt die eigentliche Frage:

Wie ist ein Mensch eigentlich gemeint?

Nicht im theologischen, sondern im lebendigen Sinn:

Unter welchen Bedingungen gedeiht ein Mensch?

Was nährt ihn – und was zermürbt ihn?

Ich glaube:

Wir wissen es. Tief in uns.

Aber wir haben vergessen, wie sich das anfühlt.

- Langsamkeit
- Nähe
- Stille
- Natur
- Berührung
- Sinn

Wir sind Wesen der Verbundenheit.

Und leben in einer Welt, die genau das systematisch verlernt.

Es ist nicht deine Schuld, wenn du oft erschöpft bist.

Es ist vielleicht einfach nur: **nicht dein Maß.**

"Artgerechter Mensch"

Manche Worte klingen hart.
Aber vielleicht ist "artgerecht" eines der ehrlichsten.

Tiere sperren wir ein und nennen es Haltung.
Menschen sperren sich selbst ein – in Abläufe, Systeme, Muster – und nennen es Leben.

Leben lässt sich nicht in Excel-Zellen pressen.
Es atmet nicht im Takt von Deadlines.
Es fließt – eigenwillig, unberechenbar.
Leben pulsiert.

Vielleicht beginnt artgerechtes Menschsein nicht mit einem Ort –
sondern mit einer Erlaubnis:

Du darfst anders atmen.
Du darfst dich erinnern.

Inseln

Ich weiß, dass du nicht einfach aussteigen kannst.
Kein Reset-Knopf. Keine Hängematte am Amazonas.

Aber vielleicht brauchst du das gar nicht.

Vielleicht reicht:

- eine Stunde im Wald.
- ein Gespräch ohne Zweck.
- ein Essen, das du langsam kaust.
- der Duft von Erde nach Regen.
- barfuß über warmen Boden laufen.
- ein Tag ohne Bildschirm (Computer und Fernseher).

- ein Tag ohne Handy
...keine Verpflichtungen, keine Videos, keine Gruppen und Chats.
Sag deinen Leuten im Vorfeld Bescheid, wenn du magst: „Ich mache mal einen Tag digitalen Detox... bis morgen.“ ...und vielleicht folgen andere deinem Beispiel.
- ein Moment mit einem Getränk – ein Kaffee, ein Tee... oder ein Glas Wasser – der nur dir gehört.
- ein Moment, in dem du jemandem wirklich, mit voller Aufmerksamkeit, zuhörst.
- ein Moment, in dem deine Gedanken fließen dürfen (unter der Dusche, am Lagerfeuer, in der Badewanne).
- eine aufrichtige Berührung (→ ein anderer Mensch, ein Tier, eine Pflanze...) - echtes Fühlen.
- ein Tier beobachten, ohne einzugreifen.
- mit jemandem schweigen – und spüren, dass es reicht.
- ein altes Foto betrachten – und dich selbst darin wiederfinden.
- ein Tag, an dem du nichts tust – und es nicht rechtfertigst!
- mit den Händen etwas formen, schnitzen, graben, backen.
- dich hinlegen, ohne Ziel, und deinen Atem spüren.
- deine Stirn an einen Baum lehnen.
- in den Himmel schauen, bis sich dein Denken weitert.
- jemandem sagen: »Ich weiß es nicht.«
- die Augen schließen ... und warten, was kommt.
- einen Menschen wirklich um Verzeihung bitten.
- nichts leisten ... und dich trotzdem würdig fühlen.
- aufstehen und dich strecken wie eine Katze.
- gähnen, wenn dir danach ist ... und beobachten, wie du andere damit ansteckst.

Vielleicht kennst du ganz eigene Inseln.
Vielleicht wartet eine gerade auf dich.

Erinnerung als Kompass

Du musst kein Kogi werden. Kein Eremit. Kein Held.

Aber vielleicht darfst du dich **neu verorten**:

Nicht an dem Ort, der von dir Leistung erwartet.

Sondern an dem Ort, der von dir **nur eins will**:

Dass du ganz da bist.

Und wenn du es vergisst:

Vielleicht erinnert dich dein Körper.

Vielleicht ein Schmerz.

Vielleicht eine Müdigkeit, die nicht mehr weggeht.

Vielleicht das Gefühl, dass sich alles falsch anfühlt, obwohl objektiv nichts fehlt.

Dann ist das kein Defekt.

Sondern dein innerer Kompass.

Der dich erinnert an den Rahmen, in dem du gemeint warst.



7 Der innere Raum

Wo Erinnerung wohnt – und du nicht suchen musst

Es gibt einen Raum in dir,
der nicht benannt werden kann.
Nicht lokalisiert.
Nicht gebaut.
Nicht gedacht.

Er ist nicht "oben" im Kopf,
nicht "unten" im Bauch,
nicht "im Herzen",
auch wenn wir das oft sagen.

Er ist da, wo du ganz wirst, ohne dich anstrengen zu müssen.

Manche Menschen spüren ihn beim Singen.
Manche in der Stille.
Manche beim Streicheln eines Tieres.
Oder mitten in einem Satz, den sie nicht geplant hatten –
aber der trotzdem ganz genau stimmt.

Dieser Raum ist nicht immer offen.
Nicht immer greifbar.
Und schon gar nicht kontrollierbar.

Manchmal suchst du ihn – und findest ihn nicht.

Und manchmal sitzt du auf dem Boden, bist müde, vergisst, dass du
suchst – und plötzlich ist er da.

Ich nenne ihn: den inneren Raum.
Aber du musst ihn nicht so nennen.
Vielleicht hast du längst ein eigenes Wort.
Oder gar keines.
Auch das ist in Ordnung.

Dieser Raum will nicht definiert werden.
Nur erinnert.

Er ist wie eine leere Schale,
die nicht gefüllt werden will – sondern einfach gehalten.

Wenn du in ihn eintrittst, hörst du manchmal nichts.
Und doch: alles ist anders.

Die Gedanken dürfen da sein, aber sie werden leiser.
Der Körper wird nicht unwichtig – aber weicher.
Und das Herz muss nichts beweisen.

Du kannst diesen Raum nicht "machen".
Keine Technik führt dich verlässlich hinein.
Auch dieses Kapitel nicht.

Aber manchmal geschieht es:
durch eine Frage,
einen Blick,
einen Geruch,
eine Stimme,
eine Berührung,
eine Erinnerung.

Ich glaube, dass dieser Raum nicht "innen" liegt, sondern da, wo
Innen und Außen sich aufheben.

Und ich glaube, dass Erinnerung dort wohnt.

Nicht als Gedanke.
Sondern als Feld.

Ein Feld, das nicht ruft: »**Erinnere dich!**«
Sondern flüstert: »**Du warst nie getrennt.**«

Wenn du willst, setz dich hin.
Oder geh spazieren.
Oder hör eine Melodie ohne Namen.

Aber versuche nicht mit Zwang, ihn zu erreichen.
Sei nur da.
Und vielleicht: öffnet sich etwas.
Nicht spektakulär.
Nicht heilig.
Einfach still, aber kraftvoll.

Und genau da beginnt er ... vielleicht – dein "innerer" Raum.

Probiere es aus, wenn Du Lust dazu hast.



8 Das Fühlen

Der Weg zurück beginnt im Inneren

**Fühlen, so könnte man denken, ist grundsätzlich einfach.
Wir Menschen sind ja schließlich "fühlende Wesen", oder?**

Aber seit unserer frühen Kindheit sind viele von uns so erzogen worden, **nicht alles unbewertet fühlen zu dürfen...** das hat Spuren hinterlassen.

Vielleicht auch in dir.

In einer Welt, die ständig laut ist, die Erklärungen statt Empfindungen bietet, die Funktion statt Verbindung belohnt – wurde das Fühlen oft zum Störgeräusch.

Zum Hindernis. Zum Risiko. Oder zur Peinlichkeit.

Wie oft hast du gehört:

»Reiß dich zusammen.«

»Das bringt doch nichts.«

»Jetzt stell dich nicht so an.«

Und was hast du getan?

Du hast versucht, das Gefühl zu kontrollieren.

Oder zu verstecken. Oder zu vergessen.

Manchmal hat das geklappt. Aber der Preis war hoch.

Denn ein unterdrücktes Gefühl verschwindet nicht.

Es **verliert nur seinen Namen**.

Dann taucht es woanders wieder auf...

als Anspannung im Körper,

als Zynismus im Gespräch,

als Müdigkeit mitten im Leben,

... oder manchmal gar als Krankheit. Unsere Medizin nennt das dann "psychosomatische Erkrankung", wenn also die Psyche den Körper erkranken lässt. Eigentlich eine seltsame Vorstellung.

"Akuter Gefühlsstau" wäre eine stimmigere Bezeichnung für mich.

Hier – in diesem kleinen Heft – bist du eingeladen, etwas wiederzufinden.

Nicht, weil du etwas falsch gemacht hast. Sondern weil etwas in dir **warten könnte**.

Gefühle sind kein Fehler.

Sie sind der **Ozean**, in dem du lebst – und zugleich die **Strömung**, die dich bewegt.

Wut, Trauer, Angst...

sie sind keine Feinde.

Freude, Sehnsucht, Liebe...

auch sie sind keine Ziele.

Alle sind **Durchgänge**!

Und der Weg zurück – beginnt vielleicht **nicht** bei den Sternen.

Nicht bei einer Erleuchtung.

Sondern bei einem einzigen, ehrlichen Gefühl... das **endlich wieder durch dich hindurchfließen darf**.

Wie die Kogi mit Gefühlen umgehen

In der westlichen Welt haben wir gelernt, Gefühle zu bewerten:

Freude = gut.

Wut = gefährlich.

Trauer = Schwäche.

Angst = Kontrollverlust.

Für die Kogi – so scheint es – ist das Fühlen **keine Gefühlsduselei**, sondern eine **Fähigkeit**.

Etwas, das geschult, verfeinert, verantwortet werden will.

Nicht weil Gefühle mächtig sind – sondern weil sie **Wirkung haben**.

Im Inneren.

Im Miteinander.

Im Feld.

Ein Mamo – also ein spirituell Eingeweihter – wird viele Jahre ausgebildet.

In Dunkelheit.

In Stille.

In Einsamkeit.

Nicht, um Erkenntnisse anzuhäufen – sondern um **Resonanzfähigkeit zu entwickeln**.

Er lernt, zu hören, was andere nicht hören.

Zu fühlen, was andere wegschieben.

Nicht, um über anderen zu stehen – sondern um ihnen besser zu dienen.

Gefühle gelten bei den Kogi nicht als **privat** – sondern als Teil eines größeren Feldes.

Wenn du Wut nicht klärst, klärt sie sich im Feld.

Wenn du deine Trauer nicht annimmst, trägt sie jemand anderes mit.

Wenn du aus Angst handelst, verformt sich das Gleichgewicht.

Das bedeutet **nicht**, dass Gefühle unterdrückt werden.

Aber auch nicht, dass sie zur Bühne werden.

Ein Gefühl ist kein Feind.

Aber auch kein Regisseur.

Ein Gefühl ist ein **Bote**.

Er bringt eine Nachricht.

Wenn du sie annimmst – geht er weiter.

Wenn du ihn bekämpfst – bleibt er.

Wenn du ihn fütterst – übernimmt er.

Was also tun?

Die Kogi – so scheint es – hören erst einmal zu.

Und dann handeln sie.

Oder handeln nicht.

Aber nicht, weil das Gefühl sie drängt – sondern weil sie **durch das Gefühl hindurch geschaut haben**.

Sie sagen nicht: »Ich bin traurig, also bin ich schwach.«

Sondern vielleicht eher: »Trauer ist gerade da. Was zeigt sie mir?«

Sie sagen nicht: »Ich bin wütend, also muss ich explodieren.«

Sondern: »Wut ist Kraft. Aber wofür genau?«

In diesem Sinne ist Fühlen für die Kogi **ein Beitrag zum Gleichgewicht**.

Kein Selbstzweck.

Kein Ballast.

Sondern Teil der Fähigkeit, in Beziehung zu stehen – mit sich, mit der Welt, mit Aluna.

Was bei uns oft schief läuft:

- Gefühle als Störfaktor
- Therapie statt Beziehung
- Der Preis der Abspaltung

In unserer Welt gibt es unzählige Ratgeber, Methoden, Techniken, Therapien.

Kaum ein Bereich ist so ausdifferenziert wie der Umgang mit "negativen Emotionen".

Aber wie kam es eigentlich dazu, dass **Fühlen** zu einem **Problem** wurde?

Vielleicht so: Wir haben über Jahrhunderte gelernt, dass das **Denkende** wertvoll ist – und das **Fühlende** unzuverlässig.

Dass Kontrolle Ordnung schafft.
Dass Schmerz vermieden werden muss.
Dass Effizienz mehr zählt als Empfindung.

Und so begannen wir, unsere Gefühle **auszulagern**.

Trauer wurde zur Krankheit.
Wut zur Gefahr.
Angst zur Schwäche.

Man soll bitte **funktionieren**.
Nicht weinen.
Nicht schreien.
Nicht schwanken.
Nicht zweifeln.
Nicht still in die Luft starren und nichts "leisten".

Wir haben gelernt, Gefühle zu **analysieren**, statt sie zu **durchleben**.

Wir benennen sie,
wir sortieren sie,
wir messen sie in Skalen und Scores.

Aber wir **lassen sie kaum noch durch uns hindurchgehen**.

Und wenn wir es doch tun, dann oft dramatisch, unreguliert, über Jahre aufgestaut – weil niemand uns beigebracht hat, wie Fühlen eigentlich geht.

Vielleicht liegt genau hier der Bruch:
Wir glauben, Gefühle sind etwas, das man "in den Griff bekommen" muss.

Aber sie wollen **nicht festgehalten** werden – sie wollen **gesehen und dann gehen gelassen** werden.

Und so passiert es, dass wir an Gefühlen **haften bleiben**, statt durch sie hindurchzugehen:

- **Trauer wird zu Depression**, wenn sie keinen Raum hat.
- **Wut wird zu Gewalt** (nach innen oder außen), wenn sie nicht benannt werden darf.
- **Freude wird zur Gier**, wenn wir sie nicht loslassen können.
- **Angst wird zur Panik**, wenn niemand da ist, der mit uns hindurch geht.

In unserer Welt fehlt oft **ein sicherer Raum fürs Fühlen**.
Und damit fehlt uns der Zugang zu etwas sehr Kostbarem:

Zur Tiefe.
Zur Verbundenheit.
Zur inneren Navigation.
Zur Resonanzfähigkeit.

Gefühle als Felder

Gefühle sind nicht nur "Empfindungen".
Sie sind **Felder**, die sich in uns **aufspannen** – mit Richtung, Dichte, Klang, Temperatur.

Sie sind wie kleine **Wetterphänomene** des Bewusstseins:
mal warm, mal eisig, mal drückend, mal erlösend – aber immer **mit Bedeutung**.

Und: Sie sind **intelligent**.

Nicht im Sinne von IQ oder Logik.
Sondern im Sinne von innerer **Wahrnehmungsintelligenz**.

Ein Gefühl ist **keine Störung**.
Es ist eine **Information**, dass ein Teil von dir gerade in Beziehung tritt – mit etwas im Außen oder im Inneren.

Du kannst ein Gefühl nicht "lösen", so wie man eine Matheaufgabe löst.

Aber du kannst es **spüren, würdigen und durchwandern** – wie ein Wetter, das vorbeizieht, wenn du dich ihm nicht in den Weg stellst.

Das ist kein passiver Vorgang.

Sondern ein stiller Akt der **inneren Zusammenarbeit**.

Wenn du einem Gefühl Raum gibst – also nicht flüchtest, nicht analysierst, nicht dramatisierst – entfaltet es sich.

Es **zeigt dir seinen Kern**.

Und in diesem Kern liegt oft **eine Wahrheit, die kein Gedanke dir geben kann**.

Beispiele?

- Wut kann dich lehren, wo du deine Grenze verraten hast.
- Trauer kann dich mit etwas verbinden, das du geliebt hast.
- Angst kann dich auf etwas aufmerksam machen, das jetzt Fürsorge braucht.
- Und selbst Scham kann ein Hinweis sein, dass du **nicht gesehen wirst in dem, was du bist**.

Wenn du beginnst, Gefühle **als Felder** zu begreifen – wirst du sie nicht mehr "wegmachen" wollen.

Du wirst lernen, mit ihnen zu **gehen**.

Vielleicht weinen. Vielleicht schreien. Vielleicht still atmen.

Aber immer in dem Bewusstsein:

Dies ist **nicht das Ende** – sondern **eine Passage**.

Ein Tor.

Und wenn du es durchschreitest, kann sich etwas lösen, das sich in keiner Therapie und in keinem Buch je ganz erklären lässt, auch nicht in diesem. ;-)

Erinnerungsszenen – wenn das Herz sich erinnert, bevor der Kopf es weiß

Manchmal geschieht es einfach.

Unvermittelt.

Wie aus dem Nichts.

Du siehst ein Kind, das im Regen lacht.

Du hörst einen Ton, den du vergessen glaubtest.

Du betrittst einen alten Garten.

Oder hältst ein Stück Holz in der Hand, das nach Erde riecht.

Und plötzlich **wird es still in dir.**

Eine Tiefe öffnet sich, für die es keine Sprache gibt.

Vielleicht steigen Tränen auf – nicht aus Schmerz, sondern aus Berührung.

Als hätte dein Herz etwas erkannt, das dein Kopf nicht kennt.

Solche Szenen sind nicht "besonders".

Sie sind nicht spektakulär.

Sie haben keine Namen, keine Leuchtreklame, kein spirituelles Gütesiegel.

Aber sie **öffnen ein Feld.**

Ein Erinnerungsfeld.

Etwas in dir sagt: »**Das kenne ich. Das bin ich.**«

Und wenn du still genug wirst, spürst du:

Du musst es nicht festhalten.

Du musst es nicht analysieren.

Du darfst einfach **da sein.**

In diesem Moment.

In dieser Frequenz.

Das Erinnern geschieht **nicht durch Denken** – sondern durch das, was dich **durchzieht.**

Tränen sind manchmal **Wasser des Erinnerns**.
Ein Blick kann **eine Brücke** sein.
Ein Geruch kann **ein Tor** öffnen.
Und dein Körper weiß, **wohin es geht**.

Vertrau ihm.

Der Schattenaspekt

Nicht alle, die "viel fühlen", sind auch in wirklicher Beziehung zu ihren Gefühlen.

Manche verwechseln das Spiel innerer Tiefe mit Drama.
Sie baden in Emotionen – nicht, um sich zu wandeln, sondern letztlich um sich zu betäuben.
Nicht in der Stille, sondern im Echo des Eigenen.

So wird Fühlen zur **Inszenierung**:
Tränen, als Beweis von Tiefe.
Wut, als Beweis von Aufrichtigkeit.
Sehnsucht, als Beweis von Liebe.

Doch Wahrheit braucht keine Bühne.

Es gibt eine Spiritualität, die sich mit ihrer "Sensibilität" schmückt – aber in Wahrheit kein Risiko mehr eingeht.

Kein echtes Zuhören.
Kein Aushalten von Fremdem.
Kein Wandel.

Nur ein Kreisen um das eigene Erleben – weichgespült und unberührbar zugleich.

Das ist nicht Fühlen.
Das ist **Flucht in Empfindung**.

Und paradoxerweise ist es oft gerade das **dauerhafte Verweilen in Emotion**, das uns vom eigentlichen Fühlen **abschneidet**.

Denn echtes Fühlen ist **durchlässig**.

Es will **nicht behalten**, sondern **durchziehen**.

Es will **nicht identifiziert werden**, sondern **wirken**.

Der Schatten ist nicht das, **was** wir fühlen – sondern das, **womit** wir fühlen:

- Der Wunsch, durch Emotion Bedeutung zu bekommen.
- Der Versuch, durch Gefühl Kontrolle zu behalten.
- Die Angst, in der Stille zu verschwinden.

Der Weg aus dieser Sackgasse beginnt dort, wo du deine Gefühle **nicht mehr brauchst**, um dich lebendig zu fühlen.

Der Körper als Resonanzfeld

Fühlen ist nicht Denken mit Gefühlen

Der Versuch, Gefühle "im Kopf" zu verstehen, ist wie der Versuch, Musik zu analysieren, ohne sie zu hören.

Viele von uns haben gelernt, Gefühle zu "lesen", zu "benennen", vielleicht sogar zu "regulieren" – aber nicht, sie wirklich zu **erleben**.

Wir stehen neben dem Gefühl, betrachten es wie ein Objekt, bewerten, kategorisieren – und verlieren dabei das Eigentliche: **Das körperliche Mitschwingen**.

Denn unser Körper ist mehr als ein Instrument.

Er ist ein **Feld von Resonanz** – ein fühlendes Wesen.

Ein Gefühl ist kein "Ding", das man hat.

Es ist ein **Feldzustand**, der durch uns hindurchfließt.

Und unser Körper ist das Medium, das diesen Zustand trägt – mal zart wie ein Windhauch, mal überwältigend wie eine Flut.

Wenn du also Wut, Trauer oder Freude "hast" – dann bist du es nicht,
der das Gefühl **besitzt**.

Sondern du **bist** für einen Moment dieses Feld.

Und dein Körper – wenn du ihn lässt – **weiß genau, was zu tun ist**.

Er will sich bewegen, weinen, zittern, lachen, sich krümmen,
ausbreiten, seufzen.

Nicht weil du verrückt bist – sondern weil dein Körper in seiner
Weisheit eine **Sprache kennt**, die älter ist als jedes Wort.

Die Kogi sagen: »Der Körper ist nicht getrennt vom Bewusstsein.
Er **gehört zu Aluna**.«

Und deshalb ist das Fühlen **kein Fehler**, keine Schwäche – sondern
vielleicht der **wichtigste Zugang zurück zu dem, was du bist**.

Nach dem Gefühl... ist vor dem Gefühl

Wenn ein Gefühl durch dich hindurch gezogen ist – wie ein Wetter
über eine Landschaft – bleibt oft etwas zurück, das sich **still und echt**
anfühlt.

Kein "Glücklichsein". Kein "Erleuchtetsein".

Sondern eine Art **Klarheit ohne Urteil**.

Ein Raum, in dem du **nicht mehr gegen dich kämpfst**.

Vielleicht ist das der tiefste Sinn des Fühlens:

Nicht, dass wir uns daran festhalten.

Nicht, dass wir alles verstehen.

Sondern dass wir **ganz da sind**, während es geschieht.

Ehrlich. Lebendig. Durchlässig.

Und manchmal... wenn du ein Gefühl vollständig durchwandert hast
– öffnet sich etwas dahinter.

Ein Erinnerungsfeld.

Ein Moment von Aluna.

Ohne großes Licht. Ohne Applaus.
Nur dieses leise Empfinden:

"Ich bin wieder angebunden."

Drei kleine Inspirationen

3 Übungen, die dich erinnern wollen.

Nicht jedes Gefühl muss in Worte gefasst werden. Nicht jede Wunde will gleich heilen.

Aber jedes Gefühl verdient, gespürt zu werden – ohne Urteil.
Diese kleinen Übungen helfen dir vielleicht dabei. Sie sind kein Konzept. Keine Technik.
Nur Einladungen.

1. Der Gefühlsspaziergang

Geh los. Einfach so. Ohne Ziel.

Stell dir dabei nur eine Frage: **»Was fühle ich gerade wirklich?«**

Lass die Gedanken weiterziehen wie Wolken. Lass den Körper gehen.

Und wenn du magst: Sprich dem, was du fühlst, innerlich zu – ohne Erklärung, ohne Widerstand.

2. Worte flüstern, statt denken

Wenn ein starkes Gefühl da ist – egal ob Schmerz, Freude oder Wut – dann versuch nicht, es zu analysieren.

Setz dich still hin. Atme.

Und sag leise, flüsternd:

»Ich sehe dich.«

Oder: **»Ich weiß nicht, was du bist – aber ich höre dir zu.«**

Manchmal genügt das.

3. Die Gefühls-Insel

Eine Übung für "Fortgeschrittene" ;-)

Geh mindestens einmal am Tag auf deine "**Gefühls-Insel**".

Eine kurze Pause vom Alltag, vom Denken, vom Müssen.

Spüre in dich hinein. Was bewegt sich da?

Was will Raum einnehmen?

Bleib stiller Beobachter.

Packe einen inneren Korb mit dem, was sich zeigt – und sag:

»Danke, dass ihr euch gezeigt habt. Ich werde aufrichtig versuchen, euch den Raum zu geben, den ihr verdient habt.

Ihr Gefühle versprecht mir dafür im Gegenzug, dass ihr nur so lange bleibt, bis euer Hinweis verstanden wurde.«

Tipp:

Manchmal kommen Gefühle nicht nur aus *deinem Inneren* – sondern **aus dem Feld**.

Wenn du Menschen findest, die ebenfalls *hören* können, dann achte auf Resonanzen.

Fühlt ihr unabhängig voneinander dasselbe, dann ist es vielleicht **etwas Gemeinsames, oder etwas Kollektives**.

Gefühlskompass

***Woher** kommt mein Gefühl?*

Wenn Du bereits zu den Menschen gehörst, die gut darin sind mit ihren Gefühlen umzugehen,

...oder Du inspiriert durch die obigen Zeilen nun beginnst Deinen Gefühlen immer mehr Raum zu geben, dann habe ich noch eine kleine Idee für Dich:

Wenn du etwas fühlst – stark, plötzlich, seltsam...

dann frag dich nicht nur: *Was bedeutet das?*

Sondern auch: **Woher kommt es?**

Es gibt (mindestens) fünf Ebenen, auf denen Gefühle entstehen oder durch dich wirken können:

1. Deine persönliche Innenwelt

Deine Biografie, dein Nervensystem, deine Wunden, deine Freude.
Ein Gefühl, das aus dir selbst kommt – wie ein innerer Besucher, der gesehen werden will.

☞ Frage: Hat das Gefühl einen Bezug zu mir, zu meiner Geschichte, zu meinem heutigen Zustand?

2. Zwischenmenschliche Resonanz

Manche Gefühle entstehen **zwischen zwei Menschen**.
Etwas Unausgesprochenes. Eine Spannung. Ein Sog.
Nicht *deins* – nicht *seins* – sondern: **dazwischen**.

☞ Frage: Hat es mit dem gestrigen Gespräch zu tun? Spüre ich noch etwas von jemand anderem in mir?

3. Kleine Kollektive

Familie. Team. Gemeinschaft.
Ein Gefühl, das nicht individuell scheint – sondern wie ein **Stimmungsfeld** wirkt.
Du betrittst den Raum... und spürst sofort: Hier liegt was in der Luft.

☞ Frage: Könnte ich ungewollt etwas für die Gruppe halten oder fühlen?

4. Große Felder

Ein ganzes Land. Eine spirituelle Szene. Ein "Zeitgeist".
Manche Gefühle sind wie Wellen, die durch bestimmte **kulturelle oder geistige Räume** gehen.
Du bist darin nicht allein – aber auch nicht ohnmächtig.

☞ Frage: Gibt es äußere Ereignisse oder Strömungen, die gerade alle (in meinem Land, auf meinem Kontinent...) betreffen?

5. Globale Strömungen

Es gibt Momente, in denen Menschen auf der ganzen Welt **etwas gleichzeitig spüren**.

Kriege. Katastrophen. Feldbrüche.

Diese Gefühle sind wie Schockwellen – nicht erklärbar, aber fühlbar.

☞ Frage: Könnte das, was ich fühle, Teil eines größeren Wandlungsfeldes sein?

Manchmal bist du das Radio – manchmal die Antenne.

Wichtig ist: **Nicht jedes Gefühl gehört dir.
Aber jedes Gefühl braucht Bewusstheit.**

Diese Unterscheidung ist kein Diagnose-Tool.

Aber sie hilft dir vielleicht, deine Gefühle nicht sofort zu pathologisieren.

Manchmal bist du nicht traurig – sondern offen für Traurigkeit im Feld.

Manchmal bist du nicht wütend – sondern spürst eine angestaute kollektive Wut.

Das entbindet dich nicht von deiner Verantwortung, mit diesen Gefühlen bewusst umzugehen.

Aber es schenkt dir eine neue Perspektive:
Vielleicht musst du nicht alles "lösen" - vielleicht musst du einfach durchlässig und wach bleiben.

Anmerkung zum Fühlen und zur Durchlässigkeit

In diesem Kapitel ging es um das Wiederentdecken deiner fühlenden Natur.

Doch mit dem Spüren wächst auch die Offenheit – manchmal mehr, als uns lieb ist.

Wenn du bemerkst, dass du sehr viel wahrnimmst – Stimmungen, Schmerzen, fremde Impulse – dann bist du damit nicht allein.

Manche Menschen sind empfänglicher als andere. Und während viele spirituelle Wege das "Öffnen" lehren, sprechen nur wenige davon, **wie man sich auch wieder schützen kann**.

Doch genau das ist wichtig. Gerade in einer Welt wie dieser.

Du musst nicht alles fühlen.

Du darfst dich auch abgrenzen – liebevoll.

Wenn du das Gefühl hast, zu durchlässig geworden zu sein, dann such gezielt nach Ansätzen, die dich wieder **erden, zentrieren und stärken**.

Einige **Begriffe**, nach denen du suchen kannst:

- energetischer Selbstschutz
- Hochsensibilität und Abgrenzung
- Grenzen in der Wahrnehmung
- Schutzrituale / energetische Hygiene

Systeme / Traditionen mit Schutz-/ "Verschluss"wissen:

- Alte magische Systeme (z. B. Hermetik, westliche Ritualmagie)
- Sufismus (z. B. Naqschbandi oder "Zikr")
- Anthroposophie / Rudolf Steiner
- Schamanische Wege (Z. B. im sibirischen, peruanischen oder lakotischen Kontext)
- Christliche Mystik

Vertraue auf dein Gefühl – du wirst spüren, was stimmig ist.
Und wenn du magst: Sprich mit Menschen, denen du vertraust.

Manchmal sind es **gemeinsame Erfahrungen**, die das Feld klären.



9 Hüter der Schwelle

Vielleicht bist du längst einer – ohne es zu wissen

Der Begriff "Hüter der Schwelle" tauchte das erste Mal auf, als ich mich tiefer mit der Welt der Kogi beschäftigte.

Sie sprachen – ganz beiläufig – von Menschen, die an der Grenze zwischen den Welten stehen.

Nicht sichtbar, nicht öffentlich ernannt,
aber wach, innerlich still verpflichtet,
das Gleichgewicht zu halten.

In ihrer eigenen Kultur sind es die **Mamos**, die diese Rolle übernehmen – Männer, die von klein auf in der Dunkelheit vorbereitet werden, um das Unsichtbare zu hören und zu bewahren.

Was mich tief berührt hat: Die Kogi sagen, dass es – rein theoretisch – **möglich wäre**, dass auch unter den "jüngeren Geschwistern" Seelen inkarniert sind, die eine **ähnliche Aufgabe** übernommen haben.

Nicht, um sich zu erhöhen.
Nicht, um zu belehren.
Sondern um zu erinnern.

Vielleicht – so sagen sie – haben sich einige Seelen **freiwillig** in die Welt des Vergessens begeben, um von innen heraus einen Faden aufzunehmen, der längst verloren schien.

Ob das stimmt?
Ich weiß es nicht.

Aber ich weiß:
Manche Menschen strahlen etwas aus, das still **an etwas Tieferes erinnert** – ohne dass sie es selbst erklären könnten.

Du musst nicht wissen, ob du "einer von ihnen" bist.
Aber vielleicht spürst du manchmal etwas.
Ein Echo.
Ein Leuchten im Hintergrund.
Ein Ruf – nicht laut, aber konstant.

Und genau dort beginnt vielleicht die Spur...zu den Hütern der Schwelle.

Sie tragen kein Zeichen.

Sie haben keine Titel.
Sie wirken unscheinbar – manchmal sogar verloren.

Und doch sind sie da.
Manchmal mitten im Leben, manchmal am Rand.
Manche wissen es – andere ahnen es nur.
Und viele... würden es nie über sich sagen.

Hüter der Schwelle sind Menschen,
die mit einem Fuß in dieser Welt stehen – und mit dem anderen
schon **woanders hören**.

Sie hören Sätze, die andere überhören.
Sie retten nicht die ganze Welt.
Aber in ihrer Nähe verändert sich manchmal etwas.

Man erkennt sie nicht an ihrem Äußeren.
Nicht an ihrer Sprache.
Nicht an ihrem Auftreten.

Wenn überhaupt, erkennt man sie an dem, was **zwischen ihnen geschieht**.

Vielleicht bist du selbst einer.
Oder warst es schon immer.
Oder hast etwas in dir, das sich erinnert.
Nicht laut. Aber klar.

Hinweise darauf, dass du eventuell "gerufen" wurdest:
(Nicht als Beweis – sondern als stilles Wiedererkennen)

1. **Du hast nie ganz aufgehört, der Welt zuzuhören.**
Auch wenn du verletzt wurdest, enttäuscht,
zurückgeworfen... ein Teil von dir blieb **empfangsbereit**.
Nicht naiv – aber **durchlässig**.
2. **Natur war für dich nie Kulisse – sondern Gegenüber.**
Vielleicht konntest du es nie erklären – aber Bäume, Wind,
Tiere, Steine... **antworten dir auf einer Frequenz, die
andere nicht hören**.
3. **Du hast den "Klang der Lüge" früh gespürt.**
Nicht analytisch – sondern **instinktiv**. Schule, Politik,
Medien, Religion... irgendetwas fühlte sich **falsch
zusammengebaut** an – auch wenn du noch nicht wusstest,
was genau.
4. **Du hast schon als Kind still gelitten an Dingen, die andere
gar nicht bemerkten.**
Zerstörte Landschaften, Lärm, Ungerechtigkeit,
Entfremdung... Du wurdest nicht einfach traurig – du wurdest
verstimmt. Als würde dein Feld darunter **in Schieflage
geraten**.
5. **Du konntest dich nie vollständig mit dem "Spiel" der Welt
identifizieren.**
Karriere, Status, Konsum – du konntest mitspielen, aber **nicht
ganz darin aufgehen**. Etwas in dir blieb **beobachtend**.
6. **Du hast tiefe Sehnsucht – aber weißt nicht wonach.**
Eine Art leises Vakuum, das weder Liebe noch Erfolg füllt.
Nicht Depression – sondern **Heimweh ohne Richtung**.
7. **Du hast Momente erlebt, in denen Zeit stillstand.**
In Träumen, Natur, Musik, Ekstase, Verzweiflung... und für
einen Atemzug war da **etwas Echtes**. Ein Raum ohne Namen
– aber mit Wahrheit.

8. **Du bist kein Guru – aber Menschen erzählen dir ihr Innerstes.**
Ohne dass du es forderst. Sie spüren, dass du **anders** zuhörst – nicht mit den Ohren, sondern mit dem Feld.
 9. **Du hast dich schon mehrmals gefragt: »Warum bin ich überhaupt hier?« – aber nicht depressiv.**
Eher so, als würde sich diese Welt **nicht ganz decken mit deinem inneren Kompass.**
 10. **Du hast Erinnerungen, die keine Erinnerungen sind.**
Szenen, Orte, Gerüche, Sprachen... nicht aus diesem Leben. Aber sie **rufen dich**, manchmal ohne Vorwarnung.
 11. **Du hast das Gefühl, etwas wieder gut machen zu müssen – aber weißt nicht, was.**
Nicht aus Schuld – sondern aus **Verantwortung**. Als wärst du einst **Teil von etwas** gewesen, und es braucht dich jetzt **zurück in der Linie.**
 12. **Du hältst dieses Heftchen gerade in deinen Händen.**
Vielleicht nur ein Zufall, vielleicht aber auch nicht.
-

Die sind keine Weihen.
Keine Aufgaben.
Keine Legitimationen.

Sie sind **kein Beweis**.
Aber vielleicht... ein **Flüstern**.

Und das Entscheidende ist nicht, ob du "einer von ihnen" bist – sondern ob du bereit bist, **in Beziehung zu treten**.

Zur Welt.
Zu dir.
Zu dem, was erinnert werden will.



10 Das Netz der Erinnerung

Das Erinnern ist kein Einzelweg

Wenn du bis hierhin gelesen, gespürt, nachgedacht oder einfach mitgehört hast, dann weißt du: Erinnerung ist keine Methode. Kein Trick. Kein spirituelles Abo-Modell.

Erinnerung geschieht. In dir. Mit dir. Durch dich.

Aber – und das ist entscheidend – **nicht nur für dich.**

Denn während du beginnst, dich zu erinnern – an deine Würde, deine Tiefe, deine Durchlässigkeit – **verbinden sich auch andere Punkte im Netz.**

Nicht sichtbar. Nicht planbar. Aber real.

Es gibt Menschen auf dieser Welt, die haben nie voneinander gehört. Und doch denken sie dieselben Gedanken. Erspüren dieselben Felder. Folgen einem ähnlichen inneren Ruf – nicht, weil sie einer Religion angehören. Sondern weil sie einem **inneren Wissen** vertrauen, das älter ist als jede Lehre.

Sie kennen vielleicht nicht einmal das Wort "Aluna". Aber sie leben im Einklang mit ihr.

Keine Religion – kein Dogma

Warum ist mir das so wichtig? Warum betone ich an so vielen Stellen, dass es hier nicht um ein neues Glaubenssystem geht?

Weil das Erinnern zu groß ist für ein System.

Weil das Netz lebendig ist – nicht statisch.

Weil jede Wahrheit, die starr wird, ihre Weichheit verliert. Und damit ihre Kraft.

Ich habe selbst erlebt, was geschieht, wenn Erkenntnisse zu Konzepten werden – und Konzepte zu Dogmen. Es war nie die

Wahrheit selbst, die mich verletzt hat – sondern der Anspruch anderer, sie zu besitzen.

Ich habe Menschen erlebt, die im Namen von Licht, Liebe und Bewusstsein andere verurteilten, beschämten, ausschlossen. Und irgendwann habe ich begriffen: Nicht die Tiefe ist das Problem. Sondern der Wille zur Kontrolle.

Deshalb sage ich – und mit mir viele, die sich erinnern:
Es geht nicht um die "richtige" Sicht.
Es geht um das gemeinsame Sehen.

Dieses Netz – dieses Gewebe aus fühlenden Menschen auf allen Kontinenten – ist keine Organisation. Es hat keine Leitung, keine Uniform, keine Vorschriften.
Aber es hat etwas viel Machtvolleres: Vertrauen in das Lebendige.

Du bist nicht allein

Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, du bist zu weich für diese Welt. Zu empfindlich. Zu wach. Zu offen. Vielleicht spürst du Dinge, die andere nicht spüren. Oder du hältst etwas, das niemand sieht.

Dann erinnere dich:
Du bist **nicht** allein.

Überall auf der Welt gibt es Menschen, die etwas Ähnliches empfinden. Die denselben Ruf hören – oft ohne Worte, manchmal sogar ohne Bewusstsein darüber.
Aber sie sind da. Und wenn du ihnen begegnest, spürst du es sofort:
Dieselbe Frequenz. Dieselbe Sehnsucht. Dieselbe still getragene Würde.

Das Netz der Erinnerung ist kein Ziel. Es ist **ein lebendiges Feld**. Du kannst es nähren, indem du **ehrlich bleibst. Durchlässig bleibst. Und dir selbst treu.**

Du musst niemandem beitreten. Du musst dich nicht "spirituell" nennen. Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur – in deinem eigenen Takt – **verbunden bleiben**.

Mit dem, was sich in dir zeigt.

Mit der Erde unter deinen Füßen.

Mit dem, was größer ist als du – und dich dennoch zutiefst kennt.

Die leisen Hüter

In vielen Kulturen gibt es das Wissen um **Hüter der Schwelle** – Menschen, die bewusst zwischen den Welten wandeln. Die spüren, wenn das Gleichgewicht kippt. Die erinnern – durch ihr bloßes Dasein.

Manche leben zurückgezogen. Andere mitten in der Stadt. Manche schweigen. Andere schreiben Bücher. Manche wissen nicht einmal, dass sie Hüter sind. Und doch: **Sie weben mit.**

Am Netz. An der Erinnerung. An einer Welt, die sich wieder an ihr Innerstes erinnert.

Vielleicht gehörst du dazu. Vielleicht auch nicht.

Aber du wirst es fühlen, wenn es so ist.

Und wenn du dich mal verloren fühlst...

...dann denk daran: Du bist nicht der einzige Knotenpunkt. Auch wenn du das Netz gerade nicht spürst – **es ist da**. Es trägt dich, still. Ohne Urteil. Ohne Druck.

Und manchmal reicht ein einziger Moment, ein Blick, ein Gedanke – ...und du fühlst dich **wieder verbunden**.

Mit dir.

Mit den anderen.

Mit dem, was alles durchzieht.

Mit **Aluna**.



11 Kein Ende...

Es gibt keinen Schlusspunkt, an dem du sagen kannst: »Jetzt habe ich alles verstanden.«

Denn dieses Büchlein war nie als System gedacht.
Sondern als eine Einladung.
Ein gedeckter Tisch – nicht mit Antworten, sondern mit Fragen,
Bildern, Möglichkeiten.

Wenn du etwas mitnehmen konntest: wunderbar.
Wenn du manches beiseitegelegt hast: auch gut.
Denn Erinnerung lässt sich nicht erzwingen – sie kann nur geschehen.
In einem Moment der Stille. In einem Lächeln. In einer Geste, die
kein Ziel kennt.

Vielleicht gibt es in dir eine Ahnung, dass du gar nicht "neu"
anfangen musst – sondern dass etwas in dir **schon immer wusste**,
worum es wirklich geht.

Vielleicht warst du nie wirklich getrennt.
Nur beschäftigt. Nur verwickelt. Nur – wie so viele – auf der Suche
nach dem, was längst still in dir wohnt.

Wie ich bereits mehrfach sagte: Aluna gehört niemandem.
Es gibt kein Zertifikat. Kein Dogma. Keine Mitgliedschaft.
Nur diesen Raum – und deine Bereitschaft, dich erinnern zu lassen.

Vor einiger Zeit habe ich ein Symbol im Raum von Aluna empfangen
und dann gezeichnet.

Ein "Schlüssel" mit dem *ich* den Raum von Aluna betreten kann.
Ein magisches Zeichen, das *mich* erinnert.

Eine ganze Weile habe ich geglaubt, dass dies ein allgemeingültiges
Symbol sei. Für jeden.

Heute weiß ich, dass das nicht richtig ist.

Es gibt kein allgemeingültiges Symbol, um mit Aluna in Kontakt zu treten.

Denn ein Symbol, das *dich* ruft –
das *deine* "Tür berührt" –
kann nur **dein eigenes** sein.

Und wenn sich ein Raum *in dir zeigt*, der die Verbindung zu Aluna darstellt, dann wird dieser anders sein als der, den ich gesehen habe.

Vielleicht zeigt sich Dir *Dein* Symbol (Dein "Schlüssel") im Traum.
Oder in einer Meditation.

Vielleicht als Graffiti auf einem alten Zug.

Oder auf einer Baumrinde.

Vielleicht ist es auch gar kein Zeichen, sondern ein Klang. Ein Geruch. Eine Farbe. Eine Bewegung, die du ausführen kannst. Ein Mudra (eine symbolische Hand- oder Körpergeste).

Halte deine Augen offen. Und dein Herz.
Nicht im Suchen – sondern im Lauschen.

Denn *Dein* Schlüssel, der *dich* erinnert,
trägt bereits *deine* Sprache in sich.

So endet dieses Büchlein nicht mit einer Zusammenfassung,
nicht mit einer Moral – sondern mit einer stillen, offenen Frage:

Do you... remember?



12

Deine Gedanken, Dein "Schlüssel"... Deine Seiten





Ein Heft der Erinnerung

Manche Dinge weiß man nicht – man **erinnert** sich einfach.

Nicht mit dem Kopf. Sondern mit dem Herzen. Oder mit dem ganzen Körper.

Dieses kleine Büchlein ist kein System. Keine Anleitung zur Erleuchtung.
Es ist ein stiller Tisch, gedeckt mit Gedanken, Fragen und Ritualen.

Für Menschen, die spüren, dass da *etwas war* – und vielleicht immer noch ist.

Etwas, das in der Natur flüstert.

Etwas, das in Momenten der Stille auftaucht.

Etwas, das dich manchmal mitten in der Nacht wach werden lässt –
und das du nicht erklären kannst.

Vielleicht hast du dich schon immer gefragt, warum du dich in dieser Welt
fremd fühlst.

Oder warum dein Herz bei gewissen Dingen schmerzt, obwohl es niemand
sonst bemerkt.

Was, wenn das keine Schwäche ist?

Vielleicht ist das deine Erinnerung.

Dieses Heft lädt dich ein, dieser Spur zu folgen.

Nicht, um etwas zu glauben.

Sondern um **wieder in Beziehung** zu treten.

Mit der Erde. Mit dir selbst.

Mit dem, was manche nur flüsternd beim Namen nennen: ...**Aluna**