

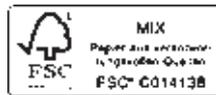
Maria G. Baier-D'Orazio

anders sein anders sein **anders sein** anders sein anders s
um DU SELBST zu sein

en anders denken **anders denken** anders denken anders de
um FREI zu werden

nders handeln anders handeln **anders handeln** anders hand
damit sich etwas ÄNDERT

Ein inspirierendes Arbeitsbuch



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-009-8

1. Auflage 2021

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Was dir dieses Buch geben möchte | 7 |
| Teil 1: Der verborgene Schatz des »Sehens« | 9 |
| Vom Vorsatz zum ersten kleinen Schritt im Handeln | 155 |
| Teil 2: Was du verändern kannst in deinem Leben | 159 |
| Schlusswort | 243 |
| Ein Wort des Dankes an liebe Menschen | 245 |
| Über die Autorin | 246 |

Was dir dieses Buch geben möchte

Zuerst einmal: Glückwunsch! Du bist mutig. Du hast zu diesem Buch gegriffen, obwohl allein der Einband dir schon gezeigt hat: Hier warten Herausforderungen auf dich, denn »anders sein« erfordert Courage und ein ARBEITS-Buch klingt nicht gerade nach Ausruhen.

Aber Mut wird im Leben immer belohnt. Jedes Hindernis, das du überwunden hast, lässt dich stärker werden. Jede Herausforderung, die du meisterst, lässt dich wachsen. Alles, was du in diesem Buch findest, fordert dich dazu auf, dir dein Leben anzusehen, tief in dich hineinzublicken. Hab keine Angst: Es sieht dir niemand dabei zu. Dein Buch und du, ihr seid allein im Dialog miteinander. Wenn du es lieb gewinnst und dich auf alles einlässt, was es dir bietet, werdet ihr wunderbare Freunde werden. Du wirst nicht nur viel über dich selbst erfahren, du wirst auch Lösungen finden zu manchen Problemen in deinem Leben und – du wirst kreativer werden. Denn um kreativ sein zu können, muss man dahin kommen, Dinge auf *andere* Weise betrachten zu können.

Anders sein, anders denken und anders handeln ist kein Aufruf dazu, sich von der Welt abzuspalten – es ist ein Aufruf dazu, zu seinem wahren Sein zu finden, zu sich selbst. Denn jeder von uns »ist anders«, wenige aber erlauben es sich, es zu leben: *sich* zu leben. Wir passen uns an, folgen dem, was andere als richtig erachten, ordnen uns unter, weil wir Angst haben, nicht dazuzugehören. Wir wollen »geliked« werden, wie es heute so schön in den sozialen Medien heißt.

Da du nun dieses Buch in Händen hältst, hast du dich durch diesen Schritt schon dafür entschieden, ANDERS sein zu wollen. Dadurch tust du nicht nur etwas für dich selbst: Du gibst damit auch der Welt viel zurück. Denn mutige und kreative Menschen brauchen wir auf dieser Welt!

Der erste Teil des Buches führt dich anhand von Fotos in die Welt der Phantasie, Reflexion und Kreativität. Im ersten Teil kannst du über viele verschiedene Bereiche und Themen des Lebens nachdenken, kannst Fragen beantworten, Sichtweisen hinterfragen, kreatives Sehen üben.

Der zweite Teil vertieft den begonnenen Prozess. Du kannst dort Problemstellungen, die im ersten Teil für dich relevant waren, auf andere Weise angehen, indem du sie ganz konkret »bearbeitest«. Dazu dienen Zeichnungen, die du verändern oder auch neu gestalten kannst – tieferen Emotionen folgend, die zu deiner Lebenssituation passen.

Nun wünsche ich dir von Herzen viel Spaß bei deiner Entdeckungsreise!

Die Bilder sind verschiedenen »Lebensrealitäten« und »Gedankenwelten« zugeordnet: Natur, soziales Miteinander, Glück, Achtsamkeit, Wünsche, Liebe, Alter, Veränderung, Phantasie, Entscheidungen, Befreiung, Sichtweisen, Wahrnehmung ... Ich ordne sie in diesem Buch aber ganz bewusst nicht nach Themenbereichen, denn wir haben in unserem Leben schon zu viele »Schubladen«. Ordnung hilft uns bei der Orientierung im Leben, aber sie engt auch ein.

Durch jede eindeutige »Zu-Ordnung« geben wir einem Thema oder einem Gedanken einen Platz, und nur allzu oft sind wir nicht mehr in der Lage, das Thema oder den Gedanken zurückzuholen von diesem »eindeutigen« Ort. *Ein-deutig* bedeutet dann eben: eine Deutung. Vieles im Leben, wenn nicht das meiste, kann aber mehrere Deutungen haben. Wenn wir Dinge nicht immer gleich »eindeutig« zuordnen, lassen wir uns alle Möglichkeiten offen. Lass dich also auch dann von deinen ersten Gedanken zum Bild wegführen, wenn deine Interpretation oder Wahrnehmung des Bildes eine ganz andere war als jene, die ich zur Reflexion anbiete.

Bei einigen Bildern führe ich dich ganz bewusst weit weg vom Offensichtlichen. Das ist Teil des Kreativitätstrainings, das dir dieses Buch bieten möchte. Um kreativ zu werden, muss man über das Offensichtliche hinausdenken können. Sehr kreativen Menschen fällt dies leicht, andere brauchen eine gewisse Anleitung dazu. Jeder aber kann es erlernen und üben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du mit den Bildern umgehen kannst. Ideal wäre es, wenn du wirklich mit den Bildern arbeitest, also für dich in Reflexion gehst zu dem, was du wahrnimmst oder fühlst. Du musst dazu nicht der Reihe nach vorgehen. Du kannst dir zuerst jene Bilder aussuchen, die dich stärker berühren, den Text dazu lesen und in Ruhe entscheiden, womit du beginnen möchtest.

Der Gewinn, den du aus diesen Reflexionen ziehen kannst, ist größer, wenn du nicht mehrere Übungen hintereinander machst, sondern dir Pausen zum Nachklingen gönnst.

Vielleicht treibt das Interesse oder die Neugier dich und du wirst durch die Seiten blättern, dir rasch alle Fotos ansehen, die Texte dazu nur überfliegen. Auch das ist in Ordnung. Vergiss aber nicht, dass dies kein Bildband ist mit netten Begleittexten. Es ist ein Arbeitsbuch. Es nur zu überfliegen wird dir, abgesehen vom visuellen Vergnügen, wenig bringen. Auch wenn du auf Anhieb erst einmal nur blätterst, kehre zurück zu den Bildern, um sie ganz konkret mit dir und deinem Leben in Verbindung zu bringen.



Ein Boot, ganz allein auf dem Wasser.
Was würdest du tun, wenn du es nehmen dürftest?

Gedanken zu diesem Bild

Würdest du allein in dem Boot sitzen wollen und still dem Meer zusehen? Oder würdest du hinausfahren wollen aufs Meer? Oder stattdessen lieber mit einem lieben Menschen im Boot sitzen? Oder würdest du es sofort nehmen und ganz weit wegfahren?

Boote regen bei vielen Menschen die Phantasie an, rühren an Wünsche und Sehnsüchte.

Was sind DEINE Wünsche und Sehnsüchte? Schreibe alles nieder, so, wie es dir einfällt.

Nun sieh dir an, welche Wünsche und Sehnsüchte hier stehen: Hast du mehr Wünsche oder mehr Sehnsüchte genannt? Was wäre derzeit dein wichtigster Wunsch? Und welche Sehnsucht hast du am längsten?

Falls du Schwierigkeiten damit haben solltest, Wunsch und Sehnsucht auseinanderzuhalten: ein Wunsch kann sich auf Materielles und Immaterielles richten, eine Sehnsucht bezieht sich fast immer nur auf Immaterielles.

Mein größter Wunsch ist:

Die Sehnsucht, die ich am längsten habe:

Fühle in den Unterschied hinein zwischen dem größten Wunsch und der tiefsten Sehnsucht. Wenn dir nun eine Fee erschiene, die dir freistellen würde, entweder den Wunsch oder die Sehnsucht zu erfüllen, was würdest du wählen?

Nun sieh dir deine Aufzählung noch einmal an und sortiere sie nach der »Tiefe«, aus der die Wünsche oder Sehnsüchte entstanden sind. Was von deinen Wünschen und Sehnsüchten kommt am tiefsten aus dir und hat mit dir, deinem Leben, deinem Sein zu tun?

Was von all dem würde sehr viel für dich verändern, wenn es sich erfüllte, und was wäre eher eine vorübergehende Freude?



Zum Nachdenken: Wie oft meinen Menschen, dass die Erfüllung von materiellen Wünschen Sehnsüchte zu stillen vermag, und wie oft täuschen sie sich darin. Das Eigenheim als Garant für Freiheit, der Lottogewinn als Garant für Glück? So viel investieren Menschen in das Erlangen dieser »Garanten«, verschulden sich bis über beide Ohren für den Traum von dieser Freiheit, hoffen ihr Leben lang auf den Lottogewinn, der das große Glück bringen soll ...



Ein Esel wälzt sich freudig und lustvoll im Staub.
Welche »wohligen Momente« könntest du dir heute gönnen?

Gedanken zu diesem Bild

Tiere können so etwas wunderbar: sich im Staub oder sogar im Schlamm wälzen, um sich wohligen Momente zu gönnen. Sie sind dann ganz bei sich, genießen es mit ihrem ganzen Sein.

Wie oft sind wir dazu in der Lage, uns wirklich »wohlig« zu fühlen?

In kalten Jahreszeiten verbinden wir das Wort »wohlig« besonders gern mit dem Bild, in eine warme Decke eingehüllt vor dem Kamin zu sitzen, ein leckeres heißes Getränk zu schlürfen, an ein schönes Erlebnis zu denken oder auch nur vor uns hinzuträumen.

Welche wohligen Momente kennst du und wie viele davon hast du dir in den letzten vier Wochen gegönnt? Wenn du willst, kannst du hier niederschreiben, was für DICH »wohlig Momente« sind:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

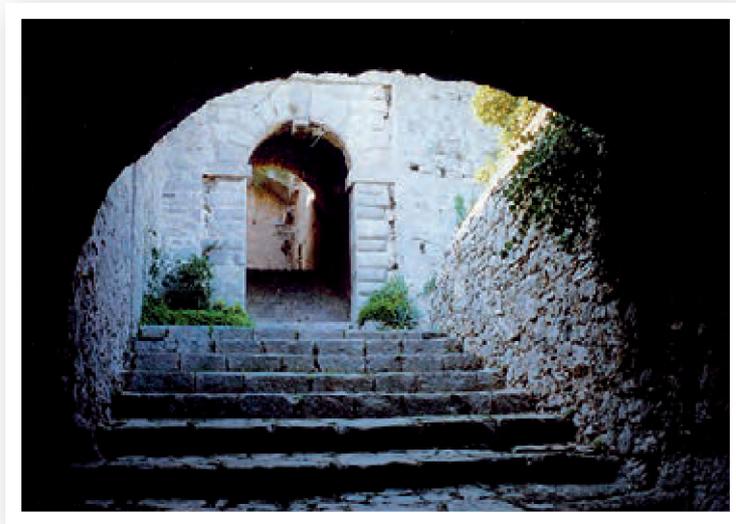
Fällt dir kaum etwas ein?

Dann denk kurz nach, woran es liegen könnte: Kennst du so etwas nicht? Ist es dir nicht wichtig?

Brauchst du es nicht?



Wenn du dir bisher eher selten oder nie wohlige Momente geschenkt hast, dann nimm dir vor, in den nächsten vier Wochen einiges auszuprobieren. Mach dies ganz bewusst und lass dich »hineinfallen«, ganz so wie unser lieber Esel auf dem Foto. Vergleiche dann: Wobei hast du dich «am wohlsten» gefühlt?



Mystery.

Ein Bild, das irgendwie an Geheimnis denken lässt.

Gedanken zu diesem Bild

Mysterien kann es überall und immer wieder geben – in der Natur, in der Geschichte, in der Wissenschaft, im Spirituellen ...

Die Menschheit spaltet sich jedoch in zwei Typen von Mensch: die Rationalen, für die jedwedes »Mysterium« eine Erklärung hat (oder haben muss), und die etwas Bescheideneren, die davon ausgehen, dass es Phänomene geben kann, die wir uns schlichtweg nicht erklären können.

Für jeden mag Mysterium etwas anderes bedeuten. Die einen denken an Ufos und Außerirdische, die anderen mögen an Geistheilung oder paranormale Phänomene denken.

Gibt es für dich Mysterien, die du gern ergründen würdest?

Eigentlich bräuchten wir gar nicht sehr weit zu gehen, um eines der größten Mysterien zu entdecken: das Leben.

Ist nicht unser eigener Körper das größte Mysterium? Hier gibt es eine kreative Sichtweise, die mit neuen und anderen Augen auf Bekanntes schauen kann. Natürlich kann dir jeder Arzt erklären, wie der Organismus biologisch funktioniert. Wir können Darwin bemühen und die Einzeller. Das ist die funktional materielle Sichtweise, die wir als normal ansehen. Wenn wir jedoch unser Denken von dem, was wir sehen und kennen, zurückholen, sozusagen an den Ausgangspunkt, müssten wir ins Staunen kommen über dieses wunderbare Machwerk, das da heißt Organismus. Ist es nicht erstaunlich, dass etwas außerordentlich klug und perfekt Funktionierendes sich ganz von allein erschaffen haben soll? Es ist jetzt an dir, diese Frage zu beantworten ...



Es gibt um uns herum und in der Natur Mysterien, die wir gar nicht also solche wahrnehmen, weil wir nie darüber nachgedacht haben. Zum Beispiel über das Tierleben oder besser gesagt: das SEIN von Tieren, die früher sogar nur als Sachen angesehen wurden. Nach und nach entdeckt man vieles, was sich die Wissenschaft nicht erklären kann. So erzählt Jörg Zittlau in seinem netten Buch »Warum Robben kein Blau sehen und Elche ins Altersheim gehen« von Tiermysterien, von biologischen Besonderheiten, die es so eigentlich gar nicht geben kann. Die einen müssten nach Darwin längst ausgestorben sein, weil sie »biologische Fehlkonstruktionen« sind, die anderen weisen Eigenheiten auf, die schlicht physikalischen Gesetzen widersprechen. Und doch leben sie, aller Logik zum Trotz. Mysterien oder nur zufällige Erscheinungen?



Ein halber Krautkopf, ein paar Selleriestangen. Ich hatte sie in der Küche liegen.
Da sah ich plötzlich, wie sie WEITERWUCHSEN.

Etwas, das eigentlich schon »tot« ist, da von der Wurzel abgeschnitten, LEBT weiter.

Was für eine KRAFT der Natur!

Gedanken zu diesen Bildern

Worin siehst DU die Kraft der Natur in DEINEM Leben?

Was gibt sie dir? Wobei half sie dir? Was verdankst du ihr?

Wenn dir Natur viel bedeutet oder dich das Thema anspricht, kannst du deine Gedanken hier niederschreiben.

Was »Natur« für mich bedeutet:

Was die Natur mir gibt:

Wobei mir die Natur geholfen hat, was ich ihr verdanke:

Was tue ich für die Natur?



Vielleicht hast du schon viel für die Natur getan, vielleicht nur wenig oder nichts. Was könntest du in Zukunft für sie tun?

Was du verändern kannst in deinem Leben

Im **ersten Teil** des Buches haben wir mit Fotos gearbeitet, d. h. mit den Gedanken, Gefühlen und Sichtweisen, die wir zu bestimmten Bildern hatten oder entwickelt haben.

Auch im zweiten Teil geht es um Bilder und darum, was wir damit verknüpfen. Doch gibt es drei wesentliche Unterschiede zu den Fotos.

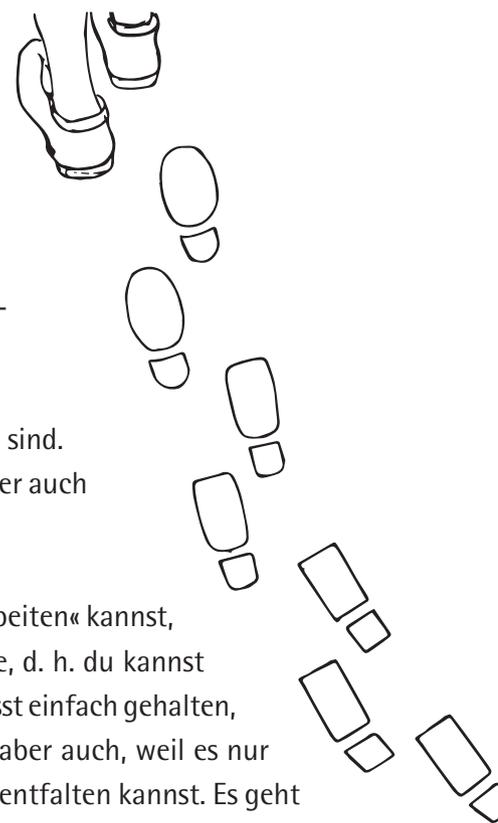
Der **erste Unterschied** ist, dass Zeichnungen noch stärker *symbolhaft* sind. Das fordert dem Verständnis unter Umständen mehr ab als Fotos, gibt aber auch mehr Freiheit bei der Interpretation.

Der **zweite Unterschied** ist, dass du mit diesen Bildern richtiggehend »arbeiten« kannst, so wie es anhand des Beispielfotos im vorherigen Kapitel gezeigt wurde, d. h. du kannst sie verändern, anders gestalten, neu machen. Die Zeichnungen sind bewusst einfach gehalten, zum einen, damit du keine Scheu hast, sie zu verändern, zum anderen aber auch, weil es nur um den Denkanstoß geht, an dem entlang du deine eigene Imagination entfalten kannst. Es geht um das *Thematische*, nicht um Kunst.

Der **dritte Unterschied** ist, dass der Fokus hier auf *Problemsituationen* liegt, die *dir* ganz konkret in deinem Leben begegnet sein könnten.

Auch im ersten Teil gab es viele Bilder zu problematischen Lebenssituationen, doch ging es bei der Mehrheit um Anregungen zu allgemeinen Themen, um lustige, beschauliche oder die Kreativität anregende Bilder.

Die Zeichnungen dieses zweiten Teils wollen dich dazu anregen, Problemsituationen, die dich beschäftigen (könnten), mehr auf den Grund zu gehen, festgefahrene Sichtweisen zu hinterfragen, konkrete Lösungen für Hindernisse anzudenken oder zu erspüren.



Bei den Themen, die dir im ersten Teil schon begegnet sind, wurden dir Fragen gestellt und du wurdest aufgefordert, dir Lösungswege zu überlegen. Das ist »mentale« Arbeit.

Mit Zeichnungen zu *arbeiten*, spricht das Gefühl an, weniger den Kopf. Das kann die Antworten des ersten Teils vertiefen, verstärken, aber auch verändern.

Die Zeichnungen führen somit eine Reihe der Gedankenprozesse fort, die du vielleicht im ersten Teil schon begonnen hast, und lassen dich das Thema intensivieren oder auf andere Weise betrachten.

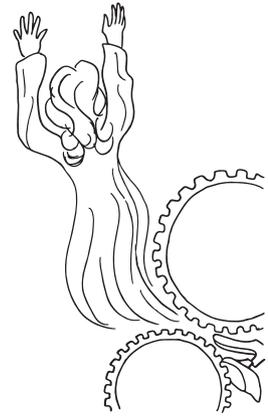
Ich könnte auch sagen: Teil II ist für all jene, die wirklich bestimmte Themen bearbeiten möchten. Im Gegensatz zum ersten Teil des Buches mag es hier sinnvoll sein, sich lieber mit einigen wenigen, bewusst ausgewählten Themen intensiv zu beschäftigen, als eine größere Zahl von Zeichnungen »durchgegangen« zu sein.

Schau dir alle Zeichnungen nacheinander an und wähle jene aus, die dich auf Anhieb ansprechen. Diese kannst du dann, je nach Fragestellung und je danach, was sie in dir ansprechen, verändern – so, wie du dir die Veränderung wünschst in deinem Leben. Du kannst dich dadurch aber auch anregen lassen, selbst eine Zeichnung anzufertigen, je nach Lust oder Talent. Wenn dir das Schwarz-Weiß nicht zusagt, kannst du die Zeichnungen auch bunt übermalen. Alles ist möglich: Es ist DEIN Reich der Möglichkeiten in diesem Buch.

Wenn dich irgendeine Zeichnung ganz besonders anspricht, dann traue dich, die Seite herauszureißen aus dem Buch, und hänge sie dir irgendwohin. Dir ist alles erlaubt, was dich anregen kann, was dir hilft oder dich weiterbringt.

Die Zahnräder in deinem Leben

Im Leben vieler Menschen gibt es solche »Zahnräder«. Man kann sich eingezwängt fühlen oder man hat das Gefühl von zu viel Routine, geradeso wie Zahnräder sich ewig weiterdrehen, jedoch immer um die eigene Achse.



Es kann aber auch das Gefühl sein, dass alles im Leben viel zu perfekt »ineinandergreift«, so dass man dazwischen keinen Raum mehr hat zum Leben und zum Atmen.



Fühlst du dich manchmal wie zwischen Zahnrädern?

Was oder wer sind diese »Zahnräder« in deinem Leben?

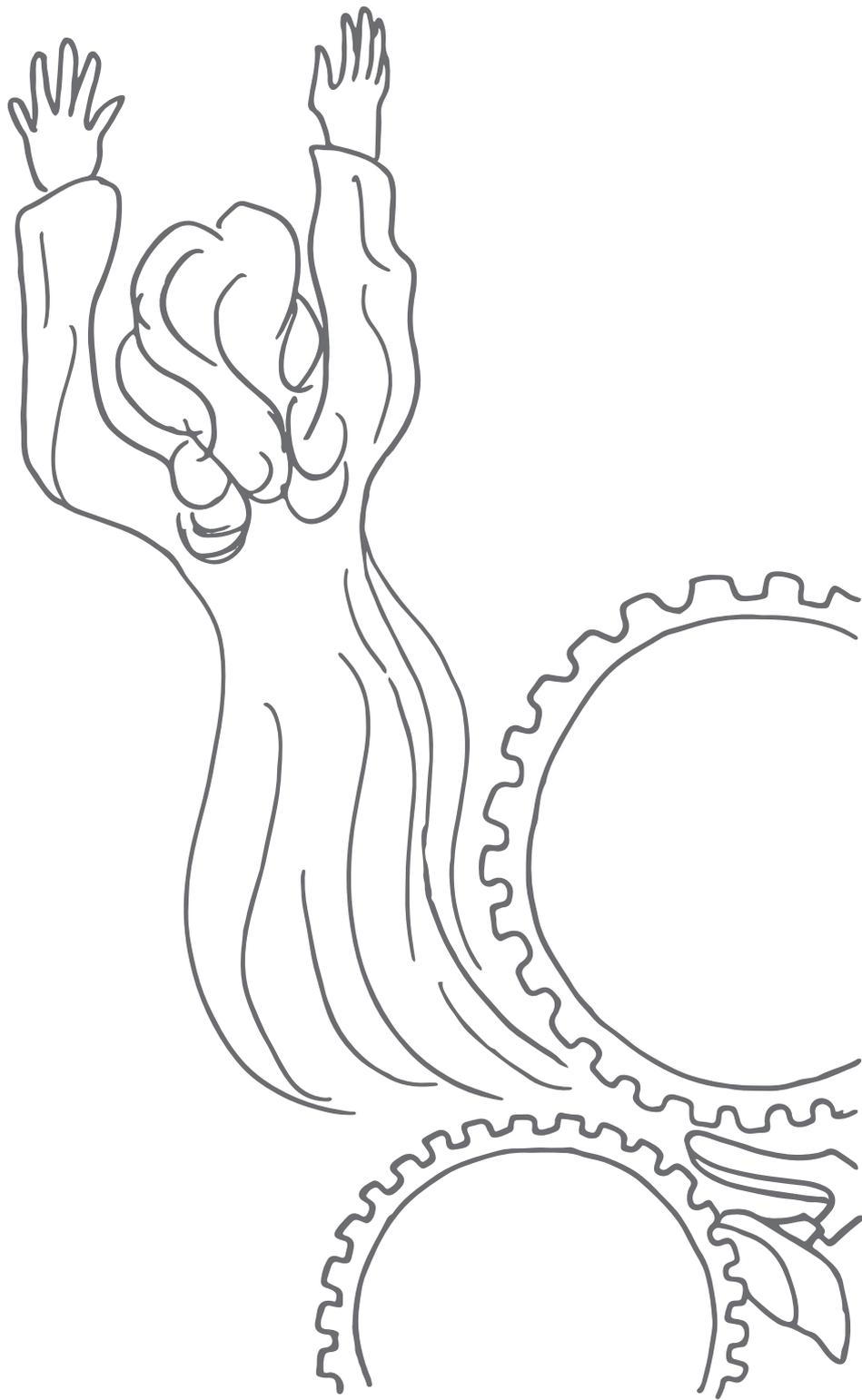
Was zwingt dich in etwas, das du nicht willst?

Was engt dich so ein, dass du dich nicht mehr frei bewegen kannst?

Was kannst du tun, um dich zu befreien?

Oder hast du dich vielleicht schon einmal von etwas befreit?

Verändere die Zeichnung auf der folgenden Seite, so wie du es brauchst, wie es für dich gut wäre. Schreib es auf oder zeichne ein neues Bild dafür! Du kannst auch Worte oder Sätze hineinschreiben.



Platz für eine eigene Zeichnung.
Wenn dir danach ist, kannst du diese Seite aber auch dafür verwenden, Gedanken dazu niederzuschreiben.

Der »Rahmen« in unserem Kopf



Was kann das sein: ein »Rahmen« in unserem Kopf?

Nun, ein Rahmen gibt einem Bild einen Platz. Genauso weisen wir »Bildern«, die wir von Dingen, Ereignissen oder Menschen haben, einen Platz zu. Und sehr oft belassen wir sie an diesem Platz. Ganz gleich, ob dieser Platz einer positiven Sicht entspricht oder einer negativen. Das bedeutet: Wir ändern unsere Sicht nicht mehr.

Wenn wir uns angewöhnt haben, etwas negativ zu bewerten, gehen wir oft schwerlich davon ab, selbst dann, wenn wir später vielleicht schönere Erfahrungen damit machen.

Aber auch umgekehrt bleiben wir oft beim positiven Bild einer Situation oder eines Menschen, auch wenn sich die Situation oder der Mensch inzwischen geändert hat: Wir wollen es nicht anders sehen.

Je mehr Sichtweisen wir einen solch unverrückbaren Platz in unserem Kopf geben, umso »unverrückbarer« wird auch unser Leben. Wir werden am Ende zu den Sichtweisen, die wir haben.

Meistens ist es recht schwer, diese Rahmen in unserem Kopf bewusst wahrzunehmen. Manchmal aber wissen oder spüren wir, dass wir einer Sichtweise einen Rahmen gegeben haben, der unser Bild von der Situation oder dem Menschen einengt, doch wir wissen nicht, wie wir dies ändern können – oder wir wagen es nicht.



Die Bilder in unserem Kopf

Möchtest du dem Bild, das du von etwas oder von jemandem hast, einen anderen Rahmen geben? Worum handelt es sich dabei? Wer oder was hat dich bisher daran gehindert, eine andere Sichtweise einzunehmen?

Ist es dir in der Vergangenheit öfter gelungen, Sichtweisen zu revidieren?

Verändere die Zeichnung auf der folgenden Seite, so wie du es brauchst, schreib es auf oder zeichne ein neues Bild dafür! Du kannst auch Worte oder Sätze hineinschreiben.



Platz für eine eigene Zeichnung.
Wenn dir danach ist, kannst du diese Seite aber auch dafür verwenden, Gedanken dazu niederzuschreiben.

