

LEISE SPRICHT DEIN
**SEELEN-
WESEN**

Ein kleiner Leitfaden für ein schönes Leben

SÖREN TEMPEL

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



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: 978-3-89845-589-3

1. Auflage 2018

Illustrationen: Rabe Habdank, www.rabe-art.com

Vorlektorat: Katharina König

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

Zwei Wesen	11
Seelenwesen	13
Das biologische Wesen	19
Die Boten des Drachen	23
Einfluss nehmen	26
Den Drachen beruhigen	33
Das Wechselspiel der Wesen	35
Mangel aktiviert den Drachen	37
Vier (über-)lebenswichtige Ressourcen	43
Fülle für Ihren Drachen	46
Fülle - Auflösen eines Mangels an Macht	47
Hingabe	51
Hingabe - wie geht das?	53

Im Clinch mit der Vergangenheit	59
Amnestie statt Gesetzesänderung	64
Fülle – Auflösen eines Mangels an Liebe	68
Aktiv lieben	70
Lieben statt streiten	83
Das Seelenwesen aktivieren	89
Beseelt sein	91
Achtsamkeit	94
Wahrer Kontakt	106
Kunst	112
Selbsta Ausdruck und Authentizität als Kunstform	117
Ihre Bestimmung	121
Meditation	129
Natur	137
Zwei Wirkrichtungen	140
Liebe, Freude und Dankbarkeit aufgrund von “richtigen” Situationen im Außen	142
Liebe, Freude und Dankbarkeit ohne “richtige” Situationen im Außen	145

Überfluss	151
Der Beginn	154
Nachspiel	157
Nachwort	161
Dank	163
Der Autor	165



Seelenwesen

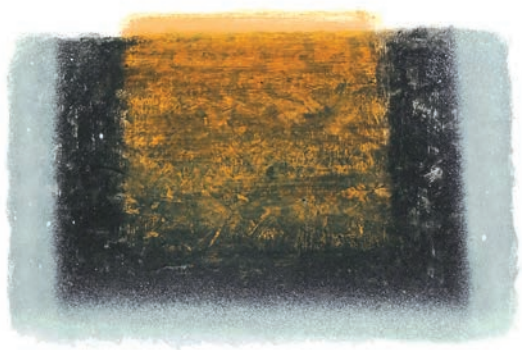
Seelenwesen sind recht zurückhaltende Wesen. Oft leben sie etwas versteckt und sind in ihrer Art so sanft und leise, dass sie schnell übersehen werden. Deshalb sind sich viele Menschen ihrer gar nicht mehr bewusst; nicht jeder weiß noch, dass es diese wundervollen Wesen überhaupt gibt. Dabei hat absolut jeder Mensch ein Seelenwesen. Auch Sie. Es ist ein Teil von Ihnen.

Ihr Seelenwesen nicht zu übersehen, es in seiner natürlichen Umgebung überhaupt zu entdecken, ist allerdings auch eine Kunst für sich. Denn dafür braucht es eine ganz besondere Art des Hinschauens. Wie ein Tierfilmer, der seinen Blick unermüdlich auf die leere Lichtung richtet, in freudiger Erwartung auf alles, was sich zeigen mag. Ihr Seelenwesen liebt es, wahrgenommen zu werden. Es möchte – wie

alles Lebendige – gesehen werden! Allein die Aussicht darauf lockt es auf die Lichtung hinaus. Ohne dieses äußerst achtsame Schauen werden Sie deshalb immer nur aus dem Augenwinkel heraus einen flüchtigen Schatten am Waldrand bemerken. Etwas Vorbeihuschendes, Durchscheinendes, das sich Ihnen nicht wirklich zeigt.

Wenn dadurch keine wahre Begegnung zwischen Ihnen und Ihrem Seelenwesen erfolgt, es nicht gesehen wird, zieht es sich tiefer in den Wald zurück, verringert seine Atemfrequenz und wird immer passiver. In manchen Menschen befindet es sich sogar in einer Art Winterschlaf: lebendig, aber nicht wirklich aktiviert. Es sitzt ganz ruhig da, mit der Landschaft verschmolzen. Aber tief innen hofft und wartet es geduldig, dass der Mensch, in dem es wohnt, sich an es erinnert. Dass es spürt: Es wird gewollt. Und wenn es sich zeigt, wird es auch gesehen und angenommen werden. Wenn das passiert, kommt es hervor, lugt aus seinem Versteck.

Ein wenig ist es wie ein Schauspieler, der erst auf die Bühne geht, wenn er weiß, dass ein ihm



wohlgesonnenes Publikum bei schon gelöschtem Saallicht mit angehaltenem Atem auf ihn wartet.

Ihr Seelenwesen ist leise und zart, aber deshalb nicht ohne Absicht. Es möchte etwas, auf seine ganz eigene, sanfte Art. Es möchte Sie daran erinnern, dass Sie eine Seele haben – und diese für Sie erfahrbar machen. Es möchte wach und aktiv dafür sorgen, dass Sie Ihren innersten Kern und alles, was in Ihrer Seele angelegt ist, leben und verwirklichen. Möglichst in jeder Minute Ihres Lebens und möglichst vollständig. Es möchte, dass Sie in tiefem Kontakt mit allen anderen Lebewesen auf der Welt sind und dass Sie den bestmöglichen Beitrag zur Welt leisten. Es möchte sich ausdrücken, indem es die zu ihm gehörenden Energien Liebe, Freude und Dankbarkeit in absoluter Freigebigkeit versprüht. Immer wenn das Seelenwesen diese Dinge tun kann, beginnt es vor lauter Freude zu zittern. Es vibriert. In Ihnen. Das können Sie spüren. Der Winterschlaf ist vorbei, hellwach ist es jetzt. Wach und hell.

Liebe, Freude und Dankbarkeit gehören nicht einfach nur zu Ihrem Seelenwesen, nein, tatsächlich besteht es aus diesen Energien. Ihr Seelenwesen *ist*

Liebe, es ist Freude und es ist Dankbarkeit. Mit dem Verstand ist das vielleicht etwas schwer zu erfassen, aber im Spüren erschließt es sich schnell. Aus diesem Grund geht mit einer Aktivierung des Seelenwesens auch immer ein deutlich verstärktes Fließen dieser drei Energien einher. Genauso wie ein Faden Wolfram in der Glühbirne Licht ausstrahlt, wenn Strom durch ihn fließt, so strahlt das Seelenwesen bei Aktivierung Liebe, Freude und Dankbarkeit aus. Einfach so. Ohne jedes Ziel. Es geschieht einfach. Ein stilles, aber helles Leuchten.

Wenn Sie mögen, erinnern Sie sich jetzt einmal an einen Moment in Ihrem Leben, in dem Sie so richtig glücklich waren. Wie genau hat es sich in Ihnen angefühlt, was haben Sie da gespürt? War es hell? Fühlte es sich aktiviert an? War Liebe dabei? Freude? Dankbarkeit?

Vielleicht nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um in die Erinnerung an Ihr genaues Erleben in diesem Moment des Glücks einzutauchen, es ein wenig zu erforschen. Und vielleicht können Sie dann erkennen, dass Glück keine eigenständige Energie ist. Sie sind glücklich, wenn Liebe, Freude und Dankbarkeit gleichzeitig fließen. Und das

passiert ohne jeden weiteren Grund, wenn Ihr Seelenwesen aktiviert ist.

Glück ist ein aktiviertes Seelenwesen.



Das biologische Wesen

Im Leben vieler Menschen strahlt das Seelenwesen nicht so oft und so hell, wie sie es sich wünschen würden. Das hat damit zu tun, dass es noch einen anderen wesentlichen Anteil in jedem Menschen gibt: sein biologisches Wesen. Dieses zweite Wesen bestimmt die Befindlichkeit häufig mehr als das scheue Seelenwesen, denn es ist stark und laut. Wie schon das Seelenwesen will auch das biologische Wesen etwas: Es möchte Sie schützen. Allerdings beschränkt sich dieser Wunsch nur auf die eine letzte Gefahr: den Tod. Alle anderen Gefahren wie zum Beispiel psychische Verletzungen, Unglücklichsein, Langeweile oder auch Einsamkeit sind ihm nicht nur völlig gleichgültig, das biologische Wesen nimmt sie als Preis für Sicherheit auch gern billigend in Kauf. Auf seiner Prioritätenliste steht von Platz

eins bis unendlich nur eine einzige Sache: Überleben. Dieses Ziel verfolgt es mit all seiner Kraft, oftmals fanatisch. Es hält Ihr Seelenwesen und dessen Verwirklichung (und damit Ihr Glück) für vollkommen unwichtig.

Fanatismus und Stärke sind also die bezeichnenden Eigenschaften des biologischen Wesens. Und es ist, na ja ... nicht das Hellste. Es denkt in sehr einfachen Mustern, die häufig zu (in der heutigen Welt) sinnlosen oder sogar schädlichen Aktionen führen. Wesen mit einer Kombination aus Stärke, Fanatismus und einem etwas eingeschränkten Intellekt haben viel Macht, und mit dieser Macht unterdrückt das biologische Wesen häufig das Seelenwesen. Und verhindert damit Ihr Wohlbefinden, Ihr Glücklichein.

Wahrscheinlich ist Ihr biologisches Wesen – wie die meisten biologischen Wesen – ganz schön erschöpft. Seit dem Beginn Ihrer Existenz arbeitet es für Sie, ist ununterbrochen wach und wachsam. Es versucht andauernd, manchmal verzweifelt, Sie an all den doch so unendlich gefährlichen Dingen zu hindern, die Sie aus Ihrem Seelenwesen heraus gerne tun: verändern, wachsen, lernen, erforschen,



entdecken, ausprobieren, lieben ... Es ist angestrengt und auch aus dieser Anstrengung heraus sehr reizbar. Aufbrausend ist dabei manchmal eher eine Untertreibung; es faucht, wenn aus seiner Sicht etwas schief läuft, bäumt sich auf und spuckt Feuer. Wie ein wütender Drache. Aber wenn es endlich einmal döst, sich entspannt, sieht es sehr süß aus – ebenfalls wie ein Drache. Nichts wäre diesem großen, starken und nicht allzu schlauen Wesen lieber, als sich endlich einmal etwas ausruhen zu dürfen. Aber Ihr Drache dient Ihnen und Ihrer Sicherheit, ununterbrochen und unermüdlich.

In Ihnen wohnt also nicht nur ein sanftes, eher scheues Seelenwesen, sondern auch noch ein starker und etwas einfacher Drache, der aber im Grunde *für* Sie und auch liebenswert ist, in all seiner Einfältigkeit. Vielleicht sind Sie den beiden schon einmal begegnet? Haben Sie schon einmal in sich etwas gespürt, das sich einfach nur hell und aktiviert und wundervoll anfühlte? Oder etwas, das wie ein wütender Drache war, laut und stark?



Die Boten des Drachen

Ihr Drache möchte Sie beschützen. Er kann aber nicht in der realen Welt für Sie agieren, sich nicht physisch fauchend vor Sie stellen, Ihre Feinde vertreiben und Bedrohungen abwenden. Deshalb musste er einen Weg finden, dass *Sie* dies tun. Er musste einen Weg finden, Sie dazu zu bringen, sich genau so zu verhalten, wie er es sich vorstellt. Er fand ihn: Emotionen. Ihr Drache nutzt Emotionen als Boten. Er schickt Ihnen den Boten Angst, damit Sie weglaufen. Oder den Boten Aggression, damit Sie angreifen. Manchmal gerät er in seiner Einfältigkeit auch so in Not, dass er einfach alle Boten, die ihm zur Verfügung stehen, gleichzeitig aussendet. “Viel hilft viel!”, denkt er sich dabei und sendet Impulse zum Angriff, zur Flucht und noch zu drei anderen Aktionen gleichzeitig. Das nennt man Panik.

Angst und Aggression sind die Hauptboten Ihres Drachen. Sie kommen *immer* von ihm und haben *immer* den Zweck, Sie in eine Handlung zu bringen, von der er denkt, dass sie Sie schützen würde. Es gibt noch andere Energien, mit denen er agiert, die zu ihm gehören, wie zum Beispiel Hunger, Verliebtsein oder psychischer Schmerz. Aber seine Hauptboten sind die Angst und die Aggression.

Diese Energien (und Energiemischungen) Ihres Drachen fühlen sich völlig anders an als diejenigen, die zu Ihrem Seelenwesen gehören. Drachenenergien sind immer dunkel und drückend, wollen etwas von Ihnen, packen Sie am Schopf und versuchen mit aller Kraft, Sie in eine bestimmte Handlung zu bringen. Deshalb ist es überhaupt nicht angenehm, von diesen Emotionen durchflutet zu werden. Es brodelt in einem, man ist wütend, ärgert sich, hat schlechte Laune oder Angst, die erlebte Lebensqualität ist niedrig. Tatsächlich ist jedes innerliche Sich-schlecht-Fühlen ein Resultat von Emotionen, die Ihr aktiviertes biologisches Wesen Ihnen geschickt hat – in der eigentlich guten Absicht, Sie zu einer schützenden Handlung zu bringen.

Wenn dagegen Ihr Seelenwesen aktiviert ist, schickt es Ihnen Liebe, Freude und Dankbarkeit. Und kleine, sanfte, sich angenehm anfühlende Impulse, was als Nächstes zu tun ist. So bietet es Ihnen Führung an. Bitte beachten Sie, ich habe nicht gesagt "führt es Sie". Denn es ist tatsächlich nur ein Angebot, und dieses wird leise unterbreitet. Das Seelenwesen lässt Ihnen immer die freie Wahl, ob Sie den Impulsen folgen wollen oder nicht. Es respektiert Ihren freien, individuellen Willen vollkommen. Es lässt Sie, wenn Sie das wollen, anders handeln, möglicherweise Fehler machen – und bietet Ihnen dann den Impuls aufs Neue an.

Alle aus Ihrem Seelenwesen kommenden Empfindungen sind sanft und angenehm im Erleben, ausnahmslos und immer. Und damit unterscheiden sie sich deutlich von Empfindungen, die Ihnen von Ihrem Drachen geschickt werden. Wie Sie sich fühlen, wie es Ihnen geht, hängt also direkt davon ab, welches Ihrer Wesen gerade aktiviert ist – und wessen Energien infolgedessen in Ihrem Körper pulsieren.

Der Autor



Sören Tempel, Jahrgang 1968, lebt mit seiner Frau Nicole Tempel in der Nähe von Berlin. Seit 2006 hat er weit über 1000 Menschen in Form von Coachings, Seminaren und Jahresgruppen auf ihrem inneren Entwicklungsweg begleitet. Dabei dienen ihm unter anderem auch die Inhalte dieses Buches als Grundlage. Zusammen mit Nizar Rokbani gründete er 2016 die Freudberg-Gemeinschaftsschule, in der Menschenbildung im Vordergrund steht.

Website: www.soerentempel.de

Blog: www.soerentempel.wordpress.com

Facebook: www.facebook.com/soren.tempel

Schule: www.freudbergschule.de