

DU BIST DER FUNKE.

Zurück zu dir. Zurück zur Liebe.

7 Tage für Wahrnehmung, eigenes Fundament und Beziehung

ARBEITSBUCH ZUR 7-TAGE-REISE

Eva Maria Butscher · Herzensfluss

WARUM DIESE REISE ENTSTANDEN IST

Dieses Arbeitsbuch ist nicht nur am Schreibtisch entstanden.

Vieles darin ist aus meinem eigenen Leben und meiner Arbeit gewachsen: aus vielen Jahren mit Kindern und Jugendlichen, aus Begegnungen mit Menschen, die sehr viel wahrnehmen, aus persönlichen Verlusten und der Erfahrung mit dem Suizid eines jungen Menschen. Aus Psychologie, Natur, Kunst, Trance und meiner medialen und energetischen Wahrnehmung. Und aus einem tiefen eigenen Beziehungs- und Wandlungsprozess.

All diese Wege haben mich immer wieder zu einer Frage geführt:

Wie bleiben wir mit uns verbunden, während wir mit anderen Menschen verbunden sind?

Wir brauchen Menschen. Wir brauchen Berührung, Resonanz, Zugehörigkeit, Beziehung und Liebe. Für mich liegt die Antwort deshalb nicht darin, niemanden mehr zu brauchen.

Aber ich sehe einen Unterschied zwischen Liebe zu einem Menschen und Liebe mit einem Menschen.

Liebe mit einem Menschen braucht zwei Menschen. Zwei eigene Fundamente. Zwei Menschen, die sich berühren dürfen, ohne dass einer sich selbst verlassen muss, um den anderen zu halten.

Zurück zu dir bedeutet für mich deshalb nicht Rückzug. Es bedeutet, einen Ort in dir zu finden, von dem aus wirkliche Begegnung möglich wird.

Zurück zu dir.

Zurück zur Liebe.

Freude ist Wandel

Auch mein Buch *Freude ist Wandel* ist nicht einfach aus einem Veränderungsprozess heraus entstanden.

Das Schreiben selbst wurde Teil meiner Veränderung.

Über das Schreiben bin ich tiefer in meine Kreativität und schließlich auch in die Künstlerin in mir eingetaucht. Später kamen Bilder, Farben und andere Formen des Ausdrucks hinzu.

Dabei habe ich etwas erfahren, das heute wesentlich für meine Arbeit ist: **Kreativität kann uns verändern.**

Nicht, weil jeder Mensch malen oder ein Buch schreiben muss. Sondern weil wir unserem Leben immer wieder eine neue Form geben können. Durch Worte. Durch Bilder. Durch Bewegung. Durch Entscheidungen. Durch Grenzen. Durch die Art, wie wir Beziehungen leben.

Es gibt nicht den einen Weg.

Manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir aufhören, nach dem richtigen Weg zu suchen - und beginnen, unserem eigenen Ausdruck zu folgen.

Kreativität bedeutet nicht nur, etwas zu erschaffen.

Sie kann auch bedeuten, dem eigenen Leben eine neue Form zu geben.

BEVOR DU BEGINNST

Diese sieben Tage sind keine Anleitung, wie du ein besserer Mensch wirst. Und du musst auch nicht jeden Tag ein Video ansehen oder jede Seite vollständig ausfüllen.

Ich lade dich ein, genauer hinzuhören: auf deinen Körper, deine Gefühle, deine Beziehungen, deine Grenzen, deine innere Bewegung und auch auf das, was sich vielleicht nicht sofort erklären lässt.

Energetische und mediale Wahrnehmung sind Teil meiner Arbeit. Dabei geht es für mich nicht darum, jede Empfindung zu einer äußeren Wahrheit zu erklären. Mich interessiert vielmehr:

Kannst du wahrnehmen und gleichzeitig bei dir bleiben?

Psychologische Reflexion, Körper, Natur, Trance, kreative Prozesse und energetische Arbeit sind dabei keine getrennten Welten. Sie können unterschiedliche Zugänge zu dem sein, was in dir wirkt.

Nimm aus dieser Reise mit, was dich wirklich berührt. Lass liegen, was gerade nicht zu dir gehört.



*Es gibt nicht den einen Weg zurück zu dir.
Vielleicht beginnt deiner genau hier.*

Wo stehe ich heute?

Antworte spontan. Du wirst am Ende der Reise noch einmal hierher zurückkehren.

Wenn ich mein Leben gerade mit drei Worten beschreibe:

Was bewegt mich im Moment wirklich?

Wo verliere ich mich derzeit leicht - in einem Menschen, einer Aufgabe, einer Erwartung oder einer Sorge?

Wo fühle ich mich bei mir, lebendig und verbunden?

Wonach sehne ich mich in meinen Beziehungen und in meinem Leben?

TAG 1

ANKOMMEN - WIEDER BEI MIR

Manchmal merken wir erst spät, dass wir uns von uns selbst entfernt haben. Wir funktionieren, reagieren, kümmern uns, hoffen, warten oder versuchen, etwas zusammenzuhalten. Dabei kann der Kontakt zu dem leiser werden, was wir selbst eigentlich fühlen und brauchen.

ERFAHRUNG

Nimm dir heute einen Moment ohne Aufgabe. Vielleicht draußen, vielleicht an einem vertrauten Ort. Geh mit deiner Aufmerksamkeit durch dein gegenwärtiges Leben: Beziehungen, Arbeit, Zuhause, Körper, Kreativität, Ruhe, Zukunft. Beobachte nicht nur deine Gedanken. Wo wird dein Körper weit? Wo eng? Wo kommt Kraft? Wo zieht sich etwas zurück?

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wo bin ich in meinem Leben gerade wirklich bei mir - und wo verlasse ich mich selbst?

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Was tue ich, um Verbindung zu halten, obwohl es mich von mir entfernt?

Was würde ich heute anders wahrnehmen, wenn ich nichts beweisen und niemanden festhalten müsste?

Zurück zu dir beginnt nicht damit, dass du alles veränderst. Es beginnt damit, dass du dich wieder bemerkst.

TAG 2

WAHRNEHMEN - BEVOR DIE GESCHICHTE BEGINNT

Vielleicht kennst du das: Du betrittst einen Raum und etwas verändert sich. Du begegnest einem Menschen und spürst noch später etwas davon. Dein Körper reagiert, bevor du erklären kannst, weshalb. Feine Wahrnehmung kann Orientierung geben - sie kann aber auch mit Angst, Hoffnung, Erinnerung und Interpretation verschmelzen.

ERFAHRUNG

Geh heute an einen Ort, der dich anzieht. Bleib dort eine Weile, ohne etwas Besonderes erleben zu wollen. Nimm wahr: Körper, Atem, Stimmung, Bilder, Gedanken, Impulse. Schreibe zunächst nur auf, was du tatsächlich wahrgenommen hast. Erst danach frage dich, welche Bedeutung du ihm gibst.

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was nehme ich wahr, bevor ich beginne, es zu erklären?

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Wo vertraue ich meiner Wahrnehmung - und wo mischen sich Angst, Wunsch oder alte Erfahrung hinein?

Was verändert sich, wenn ich nicht sofort wissen muss, was eine Wahrnehmung bedeutet?

Du musst deiner Wahrnehmung weder blind glauben noch sie kleinreden. Du kannst lernen, mit ihr in Beziehung zu sein.

IN BEZIEHUNG - WAS GESCHIEHT MIT MIR?

Beziehung berührt uns. Das soll sie auch. Die Frage ist nicht, wie wir unberührbar werden. Die Frage ist, ob wir uns selbst noch wahrnehmen können, während ein anderer Mensch wichtig für uns ist.

ERFAHRUNG

Denk an eine Begegnung, Beziehung oder Situation, die gerade stark in dir nachwirkt. Spüre einen Moment hinein. Dann komm bewusst zurück zu dir: steh auf, bewege dich, atme, geh ein paar Schritte oder nach draußen. Beobachte, was bleibt, wenn du nicht mehr nur auf den anderen gerichtet bist.

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was geschieht mit mir in dieser Beziehung - und wo beginne ich, mich selbst darin zu verlieren?

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Wo übergehst du deine eigene Wahrheit, damit eine Beziehung, eine Vorstellung oder ein Konstrukt im Außen bestehen bleiben kann?

Welche Grenze würde Verbindung nicht zerstören, sondern ehrlicher machen?

Abgrenzung ist nicht das Gegenteil von Liebe. Ein eigenes Fundament kann erst ermöglichen, dass Nähe nicht zu Selbstverlust wird.

KÖRPER, ENERGIE UND EIGENES FUNDAMENT

Energetische Arbeit beginnt für mich nicht mit einer Theorie darüber, was außerhalb von uns geschieht. Sie beginnt mit Erfahrung. Wärme. Druck. Kribbeln. Unruhe. Weite. Bilder. Atem. Ein inneres Ja oder Nein. Manchmal verändert sich etwas, sobald wir aufhören, es sofort lösen zu wollen.

ERFAHRUNG

Komm für einige Minuten in Kontakt mit deinem Körper. Du kannst eine Hand auf Brust oder Bauch legen, dich bewegen oder einfach still sitzen. Versuch nichts herzustellen. Nimm wahr, wo du dich gesammelt fühlst und wo deine Aufmerksamkeit immer wieder nach außen gezogen wird. Dann stell dir vor, deine Aufmerksamkeit darf zu dir zurückkehren - nicht gegen andere, sondern zu dir.

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Wie fühlt sich mein eigenes Fundament an, wenn ich nicht bei einem anderen Menschen, einer Sorge oder einer Erwartung bin?

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Was hilft mir, nach intensiven Begegnungen wieder bei mir anzukommen?

Woran merke ich körperlich oder energetisch, dass ich über meine eigene Grenze gehe?

Bei dir zu sein bedeutet nicht, weniger verbunden zu sein. Vielleicht beginnt genau dort eine andere Form von Verbindung.

TAG 5

DAS UNSICHTBARE SICHTBAR MACHEN

Nicht alles, was in uns lebt, lässt sich sofort in Sprache bringen. Deshalb gehört Kunst für mich zu dieser Arbeit. Farbe, Form, Bewegung und Material können etwas sichtbar machen, das vorher nur als Ahnung, Spannung, Sehnsucht oder innere Bewegung vorhanden war.

ERFAHRUNG

Für mich wurde schon das Schreiben von *Freude ist Wandel* selbst zu einem kreativen Veränderungsprozess. Später wurde die Malerei zu einer weiteren Sprache. Ich musste vorher nicht wissen, wohin sie mich führen würde. Der Ausdruck selbst hat etwas bewegt.

Nimm Papier, Farben, Leinwand, Naturmaterialien oder Bewegung. Beginne nicht mit einem schönen Motiv. Beginne mit dem, was heute in dir lebt. Wenn dein eigenes Fundament eine Farbe hätte - welche? Wenn deine Sehnsucht eine Form hätte - welche?

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was wird sichtbar, wenn ich nicht versuche, mich zu erklären?

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Was überrascht mich an dem, was entstanden ist?

Was möchte durch mich Ausdruck finden, statt weiter nur in mir zu kreisen?

Manches verändert sich nicht, weil wir es endlich verstanden haben. Manches verändert sich, weil es eine Form bekommen durfte.

FREUDE IST WANDEL - ZURÜCK ZUR LIEBE

Leben bewegt sich. Beziehungen verändern sich. Menschen kommen näher oder entfernen sich. Vorstellungen zerbrechen. Neues entsteht. *Freude ist Wandel* ist aus meiner eigenen Auseinandersetzung mit Veränderung und Ausdruck gewachsen.

ERFAHRUNG

Wenn du möchtest, nutze heute die Trancereise „Zurück zur Liebe / Quelle der Liebe“. Lass danach Stille. Geh nicht sofort zurück in Ablenkung. Spüre, was geblieben ist. Vielleicht ein Bild, ein Gefühl, Widerstand, Ruhe oder gar nichts Besonderes. Auch das ist Erfahrung.

DEINE FRAGE FÜR HEUTE

Was bedeutet Liebe für mich, wenn sie nicht Festhalten, Retten oder Selbstaufgabe bedeutet?

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Wo habe ich Liebe mit Warten, Hoffen, Aushalten oder Verantwortung für den anderen verwechselt?

Wie könnte Liebe mit einem Menschen aussehen, wenn beide auf ihrem eigenen Fundament stehen dürfen?

Zurück zur Liebe heißt nicht: Ich brauche niemanden. Es heißt: Ich verlasse mich selbst nicht mehr, um geliebt zu werden.

BE A CREATOR



Was möchtest du aus deinem eigenen Fundament heraus in die Welt bringen - und mit anderen Menschen teilen?

DU BIST DER FUNKE

Vielleicht hast du in diesen Tagen etwas über deine Wahrnehmung erfahren. Vielleicht über deine Grenzen. Vielleicht darüber, wie schnell du dich in einem Menschen, einer Erwartung oder einer alten Geschichte verlieren kannst. Vielleicht ist auch etwas ganz anderes sichtbar geworden.

Blättere noch einmal durch deine Seiten. Achte weniger auf die „richtigen“ Antworten als auf Stellen, bei denen du hängenbleibst. Ein Satz. Eine Körperreaktion. Ein Bild. Eine Sehnsucht. Eine Grenze. Frage dich: Was davon möchte nicht nur verstanden, sondern gelebt werden?

Was möchte ich aus meinem eigenen Fundament heraus jetzt in mein Leben und in meine Beziehungen bringen?

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Was möchte ich nicht länger tun, um Liebe oder Zugehörigkeit zu sichern?

Wie möchte ich Menschen begegnen, wenn aus Ich und Du ein Wir entstehen darf, ohne dass Ich und Du verschwinden?

Du bist der Funke. Nicht weil du niemanden brauchst. Nicht weil du alles kontrollieren kannst. Sondern weil du wieder einen Ort in dir finden kannst, von dem aus du wahrnimmst, entscheidest, gestaltest und liebst.

Was darf sich weiterbewegen?

Nicht jede Veränderung braucht eine Entscheidung.

Manches verändert sich, weil wir etwas erkennen. Manches, weil wir ihm Ausdruck geben. Manches, weil wir etwas loslassen. Und manches geschieht leise - ohne dass wir es bewusst steuern müssen.

Vielleicht fällt dir in den kommenden Tagen auf, dass etwas leichter geworden ist. Dass du anders reagierst. Dass du etwas nicht mehr brauchst. Dass eine Grenze selbstverständlicher wird. Oder dass sich etwas in deinem Leben neu ordnet.

Du musst daraus jetzt nichts machen.

Was fühlt sich heute anders an als zu Beginn dieser Reise?

Was darf ich jetzt einfach wirken lassen?

Beobachte, was sich bewegt.

WENN DU TIEFER GEHEN MÖCHTEST

Vielleicht hat diese Reise etwas berührt, das du weiter erforschen möchtest. Manches wird leichter sichtbar, wenn wir einen Raum dafür haben.

In meiner Begleitung verbinde ich psychologische Perspektiven mit Körper- und Wahrnehmungsarbeit, Trance, Natur, kreativen Zugängen und - wo es für den jeweiligen Prozess stimmig ist - energetischer und medialer Arbeit.

Mich interessiert dabei nicht, dir zu sagen, wer du bist oder wie dein Weg aussehen muss. Mich interessiert, gemeinsam sichtbar zu machen, was in dir und in deinen Beziehungen wirkt - damit du deine eigene Wahrnehmung klarer unterscheiden und aus deinem eigenen Fundament heraus handeln kannst.

1:1 BEGLEITUNG

Online · Fernbegleitung · Bodensee

Kennenlernen: 15 Minuten

FREUDE IST WANDEL

Mein Buch führt viele der Themen weiter, aus denen auch diese Reise entstanden ist: Veränderung, Wahrnehmung, innere Bewegung, Kreativität und Rückverbindung.

eva-maria-butscher.org

Eva Maria Butscher · Psychologin (M.Sc.) · Künstlerin · Begleiterin
Herzensfluss

Hinweis: Dieses Arbeitsbuch dient der persönlichen Selbsterfahrung und Reflexion. Energetische oder mediale Wahrnehmungen werden hier als subjektive Erfahrungen behandelt. Das Arbeitsbuch ersetzt keine medizinische, psychiatrische oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung.