

bewusster leben

Sei gut zu dir!

FAIR FASHION
10 SEITEN
SHOPPING-TIPPS



EXTRA: KRAFTORT
SCHWARZWALD

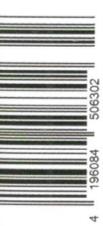
Selbstfürsorge

Was uns in schwierigen Zeiten stark macht und wie wir neue Chancen für ein bewusstes Leben entdecken

**Achtsamkeit
in der Familie**
Übungen für ein
harmonisches Miteinander

**Ayurveda
für Anfänger**
Vata, Pitta oder Kapha:
Welcher Typ bin ich?

**Gesund mit
Hund**
Wie uns Tiere helfen,
Krisen zu meistern



„Unser Geist bekommt immer wieder einen neuen Körper“

Die Schauspielerin Christine Hecke über Intuition, Reinkarnation, die Illusion des Todes und ihr Buch „Mal ehrlich“

Foto: Steffi Henn, GLAMPPOOL

Erst nach einem abgebrochenen Jura-Studium und mehreren Reiseabenteuern entschied sich Christina Hecke für die Ausbildung zur Schauspielerin. Ihre Arbeit am Theater, im Film und Fernsehen wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Inzwischen unterrichtet Hecke auch als Schauspieldozentin, macht Musik und ist verheiratet mit der Fotografin Steffi Henn. In ihrem Buch „Mal ehrlich“ beschreibt sie, wie Krisen sie gelehrt haben, auf ihre Intuition zu hören und die Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Dabei geht es um existentielle Fragen: Wie erkenne ich die Seele?

Was bleibt, wenn der Körper nicht mehr funktioniert? Hecke schaut hinter die Kulissen des Alltags – und auf das, was alle Menschen miteinander verbindet. Im Gespräch verrät sie uns noch mehr dazu:

Ständig wird über die Vereinsamung des Einzelnen in der Gesellschaft geklagt. Wie kommen da Sie eigentlich darauf, dass alle Menschen im Kern miteinander verbunden sein könnten?

Schneiden Sie uns doch mal auf – unter der Haut sind wir alle gleich. Unsere Körper bestehen aus Atomen. In der Wissenschaft gab es mal ein Experiment – da hat man ein Atom gespalten

und nur einem der beiden Teile einen Impuls gegeben. Das andere Teilchen des zuvor Ganzen hat in exakt dem gleichen Verhaltensmuster reagiert, wie das angestoßene. Auch über die Distanz der halben Weltkugel. Wir können nicht so tun, als hätten wir miteinander nichts zu tun. Der kleinste gemeinsame Nenner ist doch wenigstens, dass wir auf dem selben Erdball wohnen. Wir kommen aus dem Kontext der Gemeinsamkeit nicht raus.

In Ihrem Buch beschreiben Sie auch Ihren dramatischen Autounfall vor einigen Jahren. Wie hat diese Erfahrung Ihre Sicht auf die Welt verändert?

Zunächst war die Tatsache, einmal „tot“ gewesen zu sein, ein Zustand, der wie ein Einblick in die gesamte Menschheitsgeschichte in nur wenigen Sekunden abgelaufen ist. Ein Einblick in die Zwischenwelt. Frei von Raum und Zeit und materiellos. Also ohne Körper. Nur Bewusstsein. Diese Erfahrung hat mich vor allem gelehrt, dass es keinen „Tod“ in unserem verängstigten Verständnis gibt. Der Körper hat eine Endlichkeit. Aber der Geist bekommt immer wieder einen neuen Körper. Bis er „ausgelernt“ hat.

Sehr offen schreiben Sie über die Irrwege Ihrer Vergangenheit. Was machen Sie jetzt anders, um sich wohler in Ihrem Leben zu fühlen?

Mein Wohlgefühl ist geprägt von der Wachheit und dem Bestreben, den eben angesprochenen Wiedervereinigungszustand zu befeuern. Kurz gesagt: Ich lebe Verantwortung. Für mich und meinen Körper und damit als Teil des Ganzen. Und das ist ein Vertiefungsprozess mit unendlichem Horizont. Schüler und Lehrer zugleich. Jeden Tag!

Wie kann ich meine Intuition fördern und die Verantwortung für mein Handeln übernehmen?

Das geschieht am besten ganz unaufgeregt in den kleinen Dingen. Zähneputzen zum Beispiel. Wenn Sie es schaffen, das drei Minuten lang präsent durchzuziehen – also nicht gedanklich abzuschweifen –, dann haben Sie schon mal ihre Präsenz gestärkt. Und mit der Präsenz – elementar wichtig – verändert sich auch die Qualität ihrer Entscheidungen.

Sie üben damit, „aus sich heraus“ zu entscheiden – und nicht danach, was andere vielleicht wollen könnten oder Sie denken tun zu müssen. Das Denken wird durch unsere Bewegungen geprägt. Also zählt nicht, was Sie denken können, sondern was Sie an Gedanken durch ihre Präsenz möglich machen können.

An mehreren Stellen im Text fällt das Stichwort Reinkarnation. Wie stellen Sie sich das Wieder-Geboren-Werden ganz konkret vor?

Ich stelle mir das gar nicht vor – ich habe nur ein sehr konkretes Gefühl dazu. Es ist ein bisschen wie mit Autos: Wenn die „schrottreif“ sind, kommen sie in die Presse und man legt sich ein neues Auto zu. Das ist mit den Körpern genauso. Der Geist reist. Es ist ein Kreislauf. Ist der Körper „am Ende“

– und das hat nichts mit Alter zu tun – ist die Aufgabe erfüllt. Die Lektion gelernt. Und dann kann ein neuer Kreislauf beginnen. Und mit dem neuen Körper gibt es neue Voraussetzungen zu lernen: anderes Geschlecht, Nation, Herkunft – andere

„Reisegruppe“, wenn Sie so wollen. Alles ist zum Lernen da – auch wenn uns das manchmal überhaupt nicht passt.

Verraten Sie uns, welchen spannenden Lebenstraum Sie als nächstes verwirklichen möchten?

Only heaven knows.

Christine Hecke
Mal ehrlich
294 Seiten, 24 Euro
Patmos Verlag



„Alles ist zum Lernen da – auch wenn uns das manchmal überhaupt nicht passt.“

So gelingen Veränderungen

WIE WIR MIT ACHTSAMKEIT FÜR UNS SELBST EIN ZUFRIEDENES LEBEN FÜHREN KÖNNEN

„Es muss sich etwas ändern in meinem Leben – aber ich weiß noch nicht, wie.“ Viele Menschen quälen sich mit solchen oder ähnlichen Gedanken. Manche wollen möglicherweise sogar ein ganz neues Leben beginnen. In 14 Übungen – sechs befinden sich auf einer beiliegenden CD – leitet die Psychotherapeutin Michaela Huber ihre LeserInnen durch einen Prozess der persönlichen Veränderung. Wesentlich ist dabei, die erlernte Hilflosigkeit zu überwinden und eigene Fähigkeiten und Ressourcen wieder zu entdecken oder weiterzuentwickeln. „Warum ich dieses Buch geschrieben habe? Zum einen, weil ich einen sinnvollen Begleittext zu wichtigen Übungen erstellen wollte, welche den Prozess der Selbstentwicklung und -veränderung erfahrungsgemäß gut unterstützen können. Zum anderen, weil ich Material für KlientInnen wie für TherapeutInnen und Angehörige anderer Berufsgruppen zur Verfügung stellen möchte, das konkrete Schritte zur persönlichen Veränderung begleiten könnte.“ So Michaela Huber. Ihr Buch öffnet neue Türen zum eigenen Selbst. Die Bilder, die bei den Übungen benutzt werden, sind stimmig und helfen dabei, endlich neue Wege gehen zu wollen.



Michaela Huber
Der innere Garten
112 Seiten, 22 Euro
Junfermann Verlag