



»»Wir müssen uns aufmachen, um anzukommen««

Buchautorin Susana Garcia Ferreira über die Kunst des Ankommens, die Kraft der Intention, warum zum Ankommen das Loslassen gehört und wie uns die Natur dabei helfen kann.



Susana Garcia Ferreira machte Karriere im Management, was sie irgendwann vermehrt zu Sinnfragen und einem großen Lebensumbruch führte. Sie stieg „aus dem System“ aus und krempelte ihr Leben vollkommen um. Die Natur und ihre Rhythmen führten sie zu ihrer Berufung. Mithilfe von Büchern, ihren MoonLetters und Online-Kursen inspiriert sie Menschen, ihren eigenen Weg zu gehen.

Irgendwann gelangen wir alle an einen Punkt, an dem wir uns die Frage stellen: Was will ich eigentlich von meinem Leben? Was ist der Sinn? Der Autorin Susana Garcia Ferreira erging jedenfalls so – und hat aus dieser Erfahrung eine Methode entwickelt, wie man dem eigenen Lebenssinn auf die Spur kommt. In ihrem Buch „Lebe deine Intention“ zeigt sie, wie man herausfindet, wie man immer wieder einen Zugang zu den eigenen Intentionen findet. Dabei geht es ihr nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstfindung, Glück, Erfüllung und inneren Reichtum, also darum, den eigenen Sinn des Lebens zu entdecken und bei sich selbst anzukommen.

Liebe Susana, du schreibst in deinem Buch: „Mir wurde bewusst, dass nicht ich mein Leben lebte. Nein, ich wurde gelebt: von meinem Beruf, meinem vermeintlichen Freizeitstress und meinen inneren Erwartungen, wie das Leben auszusehen hatte. Ich wusste plötzlich, dass das nicht das Leben war, das ich führen wollte. Doch was ich genau wollte, das wusste ich nicht.“ Das Gefühl, nicht das eigene Leben zu leben, kennen viele Menschen. Wann genau hastest du diese Empfindung?

Wenn ich zurückblicke, dann spürte ich das immer wieder. Es zeigte sich in einer Art Unzufriedenheit, die ich nicht deuten konnte. Denn ich hatte den Eindruck, dass doch alles gut war, so wie es war. Und doch gab es

immer wieder Phasen, in denen ich einfach aus unerklärlichen Gründen unglücklich war. Diese Phasen verfliegen zwar immer wieder, häuften sich jedoch, je mehr ich die Karriereleiter hochkletterte. Es war wie verhext, denn ich verband die Unzufriedenheit damit, dass ich zu wenig herausgefordert war. Also investierte ich immer mehr Zeit und Engagement in meine Karriere, und gleichzeitig wurde ich immer unglücklicher.

Was hat dir gefehlt?

Ich glaube im Großen und Ganzen kann ich es mit der Sinnhaftigkeit erklären. Ich bin ein sehr leidenschaftlicher Mensch. Was ich tue, für was ich einstehe, sollte mich begeistern und auch



»Wenn wir der Sprache unseres Herzens zuhören, und uns daran ausrichten, kommen wir an.«

erfüllen. Mein Geist war zwar gefordert, aber mein Herz war leer.

Worum geht es deiner Meinung nach, wenn wir uns wünschen, bei uns selbst, also in unserem eigenen Leben anzukommen?

Ich glaube es geht darum, uns selbst gerecht zu werden. Das muss nicht immer eine Karriere sein. Es geht auch nicht darum, dass wir immer mehr haben oder mehr erreichen. Es geht darum, dass wir endlich das Leben führen, das unserer Innenwelt, unserem Herzen gerecht wird. Wenn wir der Sprache unseres Herzens zuhören und uns danach ausrichten, kommen wir an.

Was kann ein erster Schritt dazu sein, zu mir selbst zu finden?

Ich glaube der erste Schritt ist, sich selbst die Frage zu stellen: Was will ich? Ich, nicht mein Partner, nicht mein Kind, nicht meine Eltern oder mein Arbeitgeber. Was will ich?! Und was brauche ich, damit es mir gut geht? Diese Antworten zu finden sind nicht immer einfach. Ich vergleiche diese Entdeckung der eigenen Antworten immer mit einer Reise. Wir müssen uns aufmachen, damit wir auch ankommen können.

Dein Buch heißt „Lebe deine Intention“. Was genau verstehst du unter Intentionen?

Intentionen sind die Antworten auf die oben genannten Fragen. „Was will ich? Was brauche ich, damit es mir gut geht?“ Sie sind unsere innersten Absichten, Ziele und Wünsche. Es sind die Antworten unseres Herzens. Ich vergleiche Intentionen sehr gerne mit der Symbolik eines Leucht-

»Was will ich und was brauche ich?«

turms. Wir Menschen brauchen in der Hektik unseres Alltags einen Orientierungspunkt. Sei dies im Beruf, aber auch in unserem Privatleben. Es geschieht viel zu schnell, dass wir von der Wucht an Eindrücken und Verpflichtungen überrollt werden. Doch ein Ankommen bedingt, dass wir uns auf unseren Leuchtturm, auf unsere Intentionen ausrichten. Das erfordert manchmal Mut und auch Geduld. Doch ich glaube, dass wir erst dann das Leben führen, das uns wirklich guttut. Und die Erfahrung zeigt, dass genau dieses Leben auch unseren Liebsten guttut. Weil wir dann im Einklang sind.

Kannst du uns dazu ein Beispiel aus deinem Leben schildern?

Als mir vor ein paar Jahren bewusst wurde, dass ich mich komplett in meinem Job verloren hatte, war eine Konsequenz daraus, dass ich kündigte. Das hat sehr, sehr viel Mut gefordert. Vor allem, weil ich gar nicht wusste, was ich alternativ tun würde. Doch ich wusste, dass ich erst Klarheit gewinne, wenn ich mir auch die Zeit und den Raum schenke. Während dieser Auszeit entwickelte ich meine Methodik und Arbeit mit den Rhythmen der Natur, und ich habe auch mein Buch geschrieben. In der Zwischenzeit habe ich jedoch immer wieder gearbeitet. Teilweise mehrere Jobs gleichzeitig ausgeführt, damit ich mir dann immer wieder die Zeit nehmen konnte, um meine Arbeit weiterzuentwickeln. Ich habe auf mein Herz gehört und das hervorgeholt, was in mir war.

Welche Rolle spielt dabei die Intuition?

Eine sehr große Rolle. Die Intuition ist unsere wohlwollende und weise Stimme des Herzens. Sie ist essentiell, wenn wir unsere Intentionen entdecken und leben wollen. Denn sie weist uns den Weg. Wenn wir wieder die Symbolik des Leuchtturms nehmen, dann können wir die Intuition so erklären: Wir selbst sind auf offener See unterwegs. Wir wollen ankommen, unsere Intention ist der Leuchtturm, der uns den Weg zeigt. Unterwegs gibt es Stürme des Lebens, die uns vom Weg abbringen können. Das sind negative Glaubenssätze oder auch Verletzungen. Die Intuition ist unser Rückenwind. Wenn wir der Intuition zuhören, uns auf sie ausrichten, können wir unglaubliche Kräfte aktivieren und so schneller zum Ziel kommen.

Was kann ich tun, um mehr als bisher auf meine Intuition zu hören?

Es braucht die Stille. Unsere Welt ist laut. Wir werden tagtäglich bewusst und unbewusst von Millionen von Signalen, Impulsen, Bildern und Botschaften überflutet. Es ist praktisch unmöglich, in dieser Flut an Eindrücken Achtsamkeit, Bewusstsein und Stille für sich selbst zu leben. Doch genau das braucht es. Unsere Intuition ist ja eine Art Sprachrohr. Damit wir ihre Botschaften hören und verstehen können, braucht es eine gute Verbindung zu ihr. Diese Verbindung entsteht am besten, wenn wir uns in die Stille begeben. Wenn unser Geist ruhig wird und uns nicht die ganze Zeit reinplap-



»Die Natur zeigt
uns, wie wichtig
loslassen ist.«

pert. Meditationen oder auch ein stiller Aufenthalt in der Natur wirken da sehr unterstützend.

Du hast für dich einen Halt und Sinn für dein Leben in der Natur und ihren Rhythmen gefunden. Du schreibst: „Wir Menschen brauchen die äußere Natur, um auch unsere innere Natur verstehen zu können.“ Wie können wir uns das vorstellen?

Ich glaube, dass wir Menschen den Takt verloren haben. Einschneidend waren die Industrialisierung sowie das Erscheinen des Homo oeconomicus und dadurch die Gewinnmaximierung. Wir haben komplett außer Acht gelassen, dass wir selbst als Menschen uns nicht immer in einer Phase des absoluten Wachstums befinden können. Wir brauchen auch die Phase der Ruhe, der Erholung, des Rückzuges, des Stillstandes. Wir werden von außen, von unserer Wirtschaftswelt, getaktet. Von einem Takt, der nicht natürlich ist. Und das führt dazu, dass wir krank werden, dass wir unsere Sinnhaftigkeit verlieren und dass wir dadurch abstumpfen. Ich will damit nicht sagen, dass unsere Arbeitswelt „böse“ ist, doch sie sollte einen gesünderen Rhythmus annehmen, und diesen finden wir in der Natur.

Auch die Natur hat eine Phase des Wachstums, der Fülle und der Ausdehnung. Wir sehen dies sehr eindrücklich im Frühling und im Sommer. Doch damit ihr Kreislauf ganzheitlich wird, braucht sie auch den Herbst sowie den Winter. Diese stehen für die Dankbarkeit,

das Ernten, das Loslassen, den Rückzug, die Stille. Und diese Attribute haben in unserer Welt einen schweren Stand. Deshalb nehme ich die äußere Natur als Spiegel. Indem wir uns gewisse Abläufe und Rhythmen anhand der Natur erklären, können wir einfacher nachvollziehen, wie weise und ganzheitlich sie ist. Und vor allem wie gut uns diese Rhythmen tun würden.

Hast du ein Beispiel dafür?

Ich nehme da sehr gerne das Beispiel des Loslassens. Die Natur zeigt uns immer wieder, wie wichtig das Loslassen ist. Das beginnt schon im Frühjahr, wenn die Bäume einen ersten Schnitt erfahren. Der Wuchs, die Stabilität der Äste und auch die Ernte werden dadurch kraftvoller. Oder auch das Verblühen einer Blüte, damit daraus eine Frucht entstehen kann – am eindrücklichsten erleben wir es im Herbst. Doch wir Menschen tun uns sehr schwer mit dem Loslassen. Wir haften lieber an: An Verletzungen, ungesunden Beziehungen, unzufriedenen Arbeitsstellen etc. etc. Ich kann das gut nachvollziehen, es geht mir da ja teilweise gleich. Und doch hat mir die Natur gezeigt, wie wichtig es ist, ihrem Beispiel zu folgen.

Gibt es eine Übung, die du in diesem Zusammenhang empfehlen kannst?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Rituale da sehr unterstützend wirken können. Indem symbolisch eine Handlung durchgeführt wird, erhält die Absicht eine Art Hebelwirkung. Denn wir erleben das Loslassen nicht

nur auf unserer Gefühlsebene, sondern beziehen auch unseren Geist und unseren Körper mit ein. Im Buch gehe ich genauer auf ein solches Loslass-Ritual ein. Aber auch auf meiner Homepage www.susanagarci-ferreira.com findet der Leser eine große Auswahl an achtsamen Ritualen.

Nochmal ganz praktisch: Wie schaffen wir es im oft hektischen und von To-do-Listen bestimmten Alltag, immer wieder bei uns selbst anzukommen?

Alles beginnt mit dem Bewusstsein. Wenn wir uns bewusst werden, dass wir in unserem Alltag auch Zeit und Raum für uns selbst brauchen, setzen wir den ersten fruchtbaren Samen. Danach gilt es, sich Schritt für Schritt diesen Raum zu erschaffen. Auch hier helfen mir die Rhythmen der Natur. Zur abnehmenden Phase des Mondes sowie vor allem zum Neumond werde ich immer wieder wohlwollend daran erinnert, dass auch ich mich zurückziehen darf.

Der Mond ist für mich hier ein sehr wertvoller Taktgeber. Ich besinne mich so wenigstens einmal im Monat auf mich und meine Innenwelt. Das tut mir gut und ist auch in meinem teils hektischen Alltag umsetzbar. Schließlich geht es immer um die Balance.

Das Gespräch führte Winfried Hille

Zum Weiterlesen:
Susana Garcia Ferreira
Lebe deine Intention
Kosmos Verlag, 18 Euro



Innere Stärke entwickeln



208 Seiten, €(D) 32,-
ISBN 978-3-96860-028-4

- Heilung und Stärkung durch die Kraft der Elemente
- 80 Anwendungen aus der Praxis einer versierten Ritualfrau
- Mit wunderschönen Fotos, zahlreichen Praxisanleitungen und Ritualen



nymphenburger

kosmos.de/nymphenburger