



**Rainer Haak  
Angelika Haak**

**Schenk dir Flügel!**



Rainer Haak  
Angelika Haak

---

# SCHENK DIR FLÜGEL!

*Körper, Geist und Seele  
in Bewegung bringen*



Patmos Verlag

*Für Finnja und Jannis  
Wurzeln und Flügel*

# Einladung

*An alle, die noch oder wieder  
auf der Suche sind!*

**A**m liebsten würden wir uns mit Ihnen in einen großen Kreis setzen und folgende Frage in die Runde werfen: »Wie wollen Sie leben? Welchen Traum haben Sie?«

Wir sind sicher, es würde ein aufregendes, kreatives Miteinander werden. Vielleicht würden wir die Antworten auf unsere Frage groß an die Wand heften: Wir wollen wieder frei und lebendig sein. Wir würden gern noch einmal neu anfangen. Wir wollen intensiv leben und positiv in die Zukunft blicken. Wir wollen aufrecht und selbstbewusst sein. Wir wollen, dass es in uns und um uns hell ist. Wir wollen ganz sein und echt sein.

Bei einer Veranstaltung sprach uns vor einiger Zeit ein Mann im mittleren Alter an. Er lächelte freundlich und stellte sich als erfolgreicher Geschäftsmann vor. Er schien etwas auf dem Herzen zu haben. Nach ein paar Minuten Plauderei sagte er plötzlich: »Ich glaube, ich habe mich vergessen.«

Wir verstanden nicht sofort, was er meinte. Er zögerte kurz, dann sprach er weiter: »Ich fühle mich leer und aus-

gebrannt. Ich strahle nicht mehr. Meistens funktioniere ich nur noch. Ich blicke auf meinen Kalender, erledige meine Aufgaben und lebe ein Leben, das nicht mein Leben ist.«

»Was ist denn Ihr Leben? Ihr Leben, von dem Sie einmal geträumt haben oder immer noch träumen?«

Es sah aus, als würde er in die Ferne blicken. Dann erzählte er von der kleinen Hütte am Meer, erst stockend, dann immer fließender und voller Begeisterung. »Da war ich früher oft. Wir sind früh aufgestanden, ins nächste Dorf gelaufen, haben uns frische Brötchen vom Bäcker geholt, immer vom Hintereingang, weil vorne noch nicht geöffnet war. Dann haben wir am offenen Feuer Kaffee gekocht. Und abends sangen wir, dass es bis zur Halbinsel hinüberhallte ...«

Er hatte richtig Farbe bekommen. Seine Augen glänzten. »Das würden Sie gern wieder machen?«, fragten wir.

Er lächelte wie ein Lausbub. »Das muss nicht sein. Ich will ja nicht alte Erlebnisse wiederholen. Aber das Gefühl, frei zu sein und das Leben als Abenteuer zu sehen – das wäre mein Traum. Endlich wieder Flügel haben!« Er schüttelte kurz den Kopf, als wären ihm die Worte selbst nicht geheuer. Doch er lächelte immer noch.

Nach diesem Gespräch sah Angelika mich nachdenklich an. »Er erinnert mich an meine Freundin. Sie sagt in letzter Zeit immer häufiger, dass ihr Leben leer sei. So, als hätte sie unterwegs etwas Wichtiges verloren. Sie hat keine Träume mehr. Sie wünscht sich Freiheit. Freiheit und Leichtigkeit.«

Wir sahen uns in die Augen. »Ja, das ist doch auch unser Wunsch!«

Um Freiheit und Abenteuer, um Flügel und den wunderbaren Tanz des Lebens geht es in diesem Buch. Und es geht um den großen Traum, den wohl fast jeder Mensch hat.

Wie immer ist unser Verstand erst einmal skeptisch, wenn er von Träumen und Gefühlen und Freiheit hört. Wenn er dann noch eingeladen wird, sich selbst Flügel zu schenken, schüttelt er hilflos den Kopf.

Zum Glück hat jeder Mensch neben dem Verstand auch eine Seele. Sie versteht die Sprache der Träume und äußert sich in faszinierenden Bildern.

Wir lassen in diesem Buch Verstand und Seele ins Gespräch kommen. Nur beide zusammen können das Leben leben, das unsere Augen glänzen lässt.

In diesem Buch geht es darum,

- *Verstand und Seele ins Gespräch zu bringen.* Das Ziel ist: Sie legen Ihre eigene Sehnsucht wieder frei. Dazu gibt es in diesem Buch »sieben Goldene Worte«, die dabei helfen. Ihre Seele bekommt die Flügel zurück;
- *der Sehnsucht der Seele Bilder zu schenken.* Das Ziel ist: Sie erkunden Ihre inneren Räume. Dazu gibt es in diesem Buch sieben Seelen-Geschichten. Sie regen Sie an, Ihre eigenen Bilder und Geschichten zu entdecken. Ihre Seele beginnt wieder zu fliegen;



- *Körper und Seele in Bewegung zu bringen.* Das Ziel ist: Körper und Seele, Stimme und Atem klingen zusammen. Dazu gibt es in diesem Buch einfache Bewegungsübungen, die »bewegte Sieben«. Mit diesen Übungen schwingen Sie ein in die Lust am Leben und öffnen sich dafür, was das Leben für Sie bereithält;
- *die Schalen des Lebens bewusst zu füllen.* Das Ziel ist: Sie fliegen los ins Leben. Dazu gibt es in diesem Buch das Gleichnis vom Brunnen und seinen drei Schalen. Sie entdecken Ihre persönlichen »Brunnenworte« und sorgen gut für Körper, Geist und Seele.

Dieses Buch hat uns verändert. Vieles ist in unserem Leben in Bewegung gekommen. Dafür sind wir dankbar. Vielleicht haben Sie auch Lust auf Veränderung und Lebensfreude? Sie sind herzlich eingeladen!

*Rainer und Angelika Haak*

# Inhalt

Teil 1

## DIE FLÜGEL WIEDERFINDEN

*Sieben Goldene Worte* 13

Teil 2

## RÄUME DER SEHNSUCHT ENTDECKEN

*Sieben Seelen-Geschichten:* 29

Teil 3

## MIT KÖRPER UND SEELE IN BEWEGUNG KOMMEN

*Die bewegte Sieben* 59

Teil 4

## LOSFLIEGEN INS LEBEN

*Das Gleichnis vom Brunnen* 91

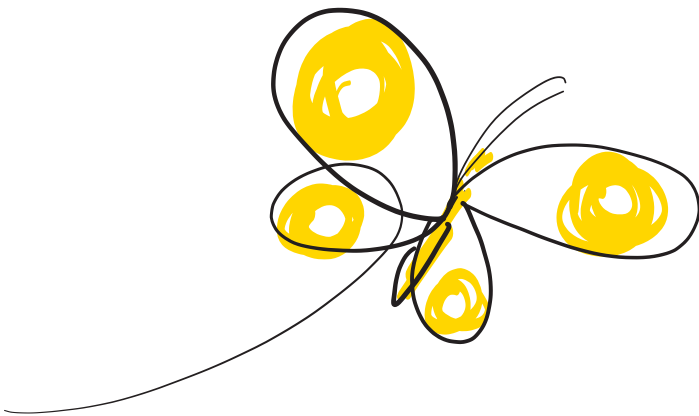
Übersicht:

*Die bewegte Sieben* 146

Literatur 150

Ausführliches Inhaltsverzeichnis 154

Zu Autor und Autorin 158



Teil 1

---

# DIE FLÜGEL WIEDERFINDEN

*Sieben Goldene Worte*



# Wie alles begann

**W**ir beide, Angelika und Rainer, gingen vor ein paar Jahren gemeinsam den in diesem Buch beschriebenen Weg, auf der Suche nach unserem Ort der Sehnsucht und Lebendigkeit. Wie kam es dazu?

**Rainer** Irgendwann fing ich an, immer häufiger von früher zu erzählen. Dabei stand ich doch mitten im Leben. Ich erzählte, wie ich das Abenteuerlager in Schweden gegründet habe. Ich war ein richtiger Abenteurer. Das Leben war aufregend, und ich fühlte mich frei und lebendig.

Ich erzählte von den ersten Büchern, die ich schrieb. Eines hieß »Das Abenteuer, das Leben heißt«. Es war ein Buch für junge Abenteurer, die das Leben entdecken wollten. Ich war selbst einer von ihnen. Ich erzählte von den vielen Gruppenreisen, die ich geleitet habe, die meisten nach Schweden. Wir haben dabei viel erlebt, im Winter auf zugefrorenen Seen, im Sommer auf unbewohnten Inseln, auf denen wir während unserer Kanufahrten übernachteten. Ich spüre immer noch mein Herz klopfen, als plötzlich ein Sturm aufzog und unsere Boote mitten auf dem See waren.

Ich stellte fest, dass ich nicht der Einzige war. Auch andere erzählten begeistert von früher. Sie erzählten von Musikfestivals, von wilden Partys, vom ersten Motorrad oder von

langen Nächten, in denen sie sich auf wichtige Prüfungen vorbereiteten. Es war eine spannende, verrückte Zeit, so haben sie erzählt.

Ich begann, über meine Situation nachzudenken: Wie sah mein Leben heute aus? Natürlich, ich war glücklich verheiratet, da waren die Kinder, auf die ich stolz bin und die ich liebe, da waren immer wieder Sorgen, die alten Eltern, die Schulterschmerzen vom vielen Sitzen, der Stress. Da waren die Aufgaben, die Erfolge – aber längst nicht mehr die großen Abenteuer, das verrückte Verliebtsein ins Leben und die wunderbare Leichtigkeit des Seins.

Was war los mit mir? Es ging mir doch gut. Ich hatte tausend Gründe dankbar zu sein. Hatte ich keine Träume mehr? Lebte ich mehr im Kopf als in der Wirklichkeit? Hörte ich nicht mehr auf meine Seele? Wo waren die Flügel von damals, die Sterne und die leuchtenden Augen?

**Angelika** Ich habe mich schon immer gern und viel bewegt. Ich machte Sport und war ständig in Bewegung. Ich fühlte mich frei und leicht. Manchmal stellte ich mir vor, ich würde fliegen, wie ein Vogel.

Ich liebte Musik und machte eine Ausbildung zur Kirchenmusikerin. Voller Begeisterung leitete ich verschiedene Chöre. Dann kamen zwei wunderbare Kinder, ein Haus, der große Garten und zahlreiche Verpflichtungen. Ich tauchte ein in unser turbulentes, aufregendes Familienleben. Und die Musik war immer dabei. Als die Kinder größer wurden und eigene Wege gingen, fragte ich mich immer häufiger: Und nun? Was sind meine Träume? Wo will ich hin?

Bald wurde mir deutlich: Es ist Zeit für ein neues Abenteuer. Ich werde mein Leben in Bewegung bringen. Ich will mir Flügel schenken.

**Unsere Suche** Rainer machte sich auf die Suche nach der Sprache der Seele, die am liebsten in Bildern »redet«. Er las Angelika eine alte oder neue Weisheitsgeschichte nach der nächsten vor. Wir stellten fest, dass Bilder wie der Stern, die Quelle, ein Flügel oder ein Schmetterling uns durch die Seele in eine andere Dimension der Wirklichkeit führen, von der unser Verstand nichts weiß. Auch die Bibel und die anderen heiligen Bücher der großen Religionen sind in Seelensprache geschrieben. Wollen wir ihre Weisheiten nutzen, so brauchen wir den Zugang zu unserer Seele. Einen tieferen Zugang zur Seele und zum Unbewussten suchten wir in Imaginationen, die uns einen neuen Zugang zu uns selbst und zu unserer Seelenwelt eröffneten. Wir lernten verschiedene Formen der Imagination kennen. Immer mehr erschlossen sich uns die bildhaften Botschaften der Seele.

**Sieben Goldene Worte** Da kam Rainer auf die Idee mit dem Selbstversuch. »Lass uns sieben Worte mit biblischen Weisheiten suchen. Dann werden wir herausfinden, ob und wie wir mit diesen Worten leben können.«

Es dauerte einige Zeit und einige Reisen durch die Bibel, bis wir sieben Worte gefunden hatten. Mit diesen Worten begannen wir zu leben, jeden Tag. Die alten Bibelworte faszinierten und berührten uns. Aber sie blieben nicht unver-



ändert: Womit wir nicht gerechnet hatten: Die Worte entwickelten ein erstaunliches Eigenleben. Sie wandelten sich. Sie wurden umfassender und strahlten mehr Weite aus. Sie nahmen den Weg in unser heutiges Leben und breiteten sich in uns aus.

In dieser Zeit schrieb Rainer das Buch »Café Zeitlos. Eine Erzählung über die Flügel der Seele«. Es stellt die sieben »Goldenen Worte« vor, die wir gefunden hatten.

### **Cafe Zeitlos**

In Café Zeitlos lernen wir Michael kennen. Michael hat sich selbst verloren. Seine Lebensfreude ist wie weggeblasen. Seit seine Freundin ihn verlassen hat, fühlt er sich sonderbar leer und ausgelaugt. Alles ist ihm zu viel – das Unterrichten seiner Drittklässler, das Aufstehen am Morgen und sogar das Nachdenken, obwohl er doch ständig »denkt« und in seinem Gedankenkarussell gefangen ist. Das Laufen im Park hat er aufgegeben. Seine Motivation, etwas zu unternehmen, ist immer mehr verkümmert. Er spürt keine Hoffnung, keine Zuversicht und keine Freude mehr. In ihm ist es dunkel.

Michael findet aus seiner Krise zurück zur Lebensfreude. Das liegt wohl in besonderer Weise an seinen Besuchen im Café Zeitlos, einem Ort außerhalb von Raum und Zeit.

Bei jedem Besuch erhält Michael ein »Goldenes Wort«. Diese Worte werden ein Schlüssel für seine Veränderung. Er beginnt, sich und seine Gefühle in-

tensiver wahrzunehmen, und begegnet der Sehnsucht seiner Seele. Endlich spürt er wieder Hoffnung und Freude. In ihm wird es hell.

In die Mitte von all den Fotos von Bekannten und Freunden in seinem Flur hängt er jetzt ein großes Foto von sich selbst. Er lächelt sich zu.

Im »Café Zeitlos« geht es um die sieben »Goldenen Worte«, die uns seit einiger Zeit begleiteten. Jedes der sieben Worte ist eine Aufforderung, uns dem Leben zu öffnen. Eines Tages wurde uns deutlich, dass jedes Wort auf etwas Bestimmtes zielt: unsere Antwort. Erst mit der eigenen Antwort werden es unsere Worte – ein neuer Teil unseres Lebens.

»Lass dich vom Himmel beschenken«, so lautet das erste Wort. Wir antworteten: »Ich werde vom Himmel beschenkt.«

Jetzt spürten wir, wie die Worte uns berührten und veränderten. Unser Selbstversuch wurde immer spannender.

**Die bewegte Sieben** Angelika hatte begonnen, sich intensiv mit der Frage zu beschäftigen: Wie wirken sich Bewegungen auf unseren Körper aus? Als ausgebildeter Bewegungscoach entwickelte sie kleine Bewegungsprogramme, die uns aus dem Stress und aus der Anspannung holten und innere Räume öffneten. Gemeinsam probierten wir sie aus und entwickelten sie immer weiter. Wir fragten uns: Welche Bewegungen haben welche Auswirkungen auf unser Denken und Fühlen, auf unsere Stim-

mung und unser Wohlbefinden? Und welche Bewegungen führen uns zu neuer Energie und zu mehr Leichtigkeit?

Wir wollten auf jeden Fall Körper, Seele und Geist in Bewegung bringen, darüber waren wir uns schnell einig.

Da sagte Angelika eines Tages: »Unsere sieben Goldenen Worte brauchen Bewegungen.« Es begann wieder eine spannende Zeit. Worte und Bewegungen, Atem und Stimme wurden zu einer lebendigen Einheit. Die »bewegte Sieben« war entstanden.

**Eine Reise zu uns selbst** Bald entdeckten wir, dass wir tatsächlich unterwegs waren auf einer Reise zu uns selbst und zu einer neuen Dimension von Leben. Dort wird unser Stern leuchten, sagte uns eine innere Stimme, dort wird die Quelle zu jeder Zeit frisch sprudeln, und dort wird unsere Seele ihre Flügel ausbreiten.

Wohin wird uns unser Weg führen?, fragten wir uns. Die Antwort, die wir in uns hörten, war immer die gleiche: Finde heraus, was dir wirklich wichtig ist.

