

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Wie kann ich helfen

Wie kann ich helfen – Inspiration durch das Buch von Ram Dass und Paul Gorman

Das Buch enthält Geschichten und Reflektionen zur Kunst des Helfens und den damit verbundenen

Herausforderungen. Einzelne Themen sin



d z.B.

Natürliches Mitgefühl; Wer hilft? Der lauschende Geist; Gefängnis des Helfens und Ausgebrannt. Vor allem die sehr berührenden Geschichten machen das Buch zu einer Fundgrube für Menschen die helfen bzw. denen geholfen wird, und wer würde nicht irgendwann in eine der beiden Kategorien fallen? Es kommt klar zum Vorschein wie anspruchsvoll die mitmenschliche Zuwendung ist, aber auch wie reich wir belohnt werden.

Je nach Typ fällt es manchen leichter sich liebevoll zuzuwenden, sich mit jemand mitzufreuen oder gelassen zu bleiben. Mein einfachster Eingang zu einem offenen Herzen ist mich dem Leid anderer zuzuwenden, und am besten noch in der Lage zu sein zu helfen. Da gibt es natürlich Fallgruben und herzerfrischende Situationen. Warum helfe ich? Warum helfe ich nicht? Erwarte ich eine Anerkennung? Helfe ich automatisch, weil mir das unbewußt antrainiert wurde? Was mache ich, wenn ich hilflos bin? Wie gehe ich damit um? Oft sind Fragen spannender als Antworten, die ja oft nur für eine beschränkte Zeit Gültigkeit haben.

Ram Dass hatte schon viele Menschen mit seinem Buch „Be here now“ inspiriert einen spirituellen Weg zu gehen, in diesem Buch werde ich mit wundervollen Beispielen gelebter Menschlichkeit in Kontakt gebracht, bewegend und Mut machend.

Gerne verwende ich bei jeder passenden Gelegenheit eine der zahllosen Geschichten, ein Genuß.

Wir sind alle nur dazu da, uns gegenseitig nachhause zu begleiten.

Wir arbeiten an uns selbst, um anderen helfen zu können. Und wir helfen anderen als Möglichkeit, um an uns selbst zu arbeiten.



Leiden scheint eine Tatsache des Lebens zu sein.

Wie begegnen wir ihm? Offensichtlich ist es keinem von uns fremd. Vielleicht haben wir nicht den zersetzenden Schmerz einer Krankheit, von Verfolgung, Hunger oder Gewalt erlebt. Wir haben nicht den Verfall und Verlust eines geliebten Menschen durchlebt. Wenige von uns haben das zerstörte Gesicht eines verbrannten Kindes gesehen. Aber jede/r von uns hat seinen Teil davon abbekommen nicht das zu kriegen was wir möchten oder uns mit dem auseinanderzusetzen was wir nicht möchten. In all dem kennen wir Leiden. Wir haben vielleicht Schwierigkeiten uns dem Leiden anderer zu stellen, weil wir nicht wissen wie wir mit unserem eigenen Schmerz und unserer eigenen Angst umgehen sollen.

[Ram Dass - How can I help](#)