

mehr Licht und Freude in deinem Leben!

ENGE  
magazin

# ENGE magazin

Ausgabe Mai / Juni 2023 · DEUTSCHLAND € 6,50



[www.engelmagazin.de](http://www.engelmagazin.de)

0.3  
  
4 9765 006500

**ANNE VONJAHR**  
**Du weißt  
nicht,  
wie es  
weitergehen  
soll?**

**THICH NHAT HANH**  
Warum zögerst du,  
**lebendig**  
zu sein?

ENGEmagazin-  
AutorInnen

**9 WEGE zu  
mehr Frieden!**

**MICHAELA MERTEN**  
Werde ganz einfach  
**ein liebender  
Mensch!**

**STEFAN TRUMPF**  
Wunschlos  
glücklich?  
Das ist der Weg.

**PATER ANSELM GRÜN**  
**Die Natur**  
lässt dich sein,  
**wie du** bist.

**DANIELA HUTTER**  
Wie werde ich  
**meine  
Ängste** los?

**ALEXANDER HURSCHLER**  
Hör bitte auf,  
**dich selbst**  
zu sabotieren!



# WEGE zum inneren und äußeren **FRIEDEN**



Immer weniger Frieden in der Welt, obwohl so viele davon reden. Immer mehr Krieg und immer mehr sozialer Unfrieden, trotz aller Bemühungen und Beschwichtigungen. Wie kann innerer Friede dazu beitragen, mehr äußeren Frieden herzustellen? Wie findet man inneren Frieden? Wie verändert man das eigene Herz, um die Herzen anderer zu verändern? Wie wirkt dieser innere Frieden nach außen? Und warum ist diese Wirkung nicht nur ein frommer Wunsch spiritueller Eliten? Wir haben Autoren\*innen und spirituelle Lehrer\*innen des ENGEI magazins gefragt.

**KARINA WAGNER:  
FRIEDEN IN DER  
WELT BEGINNT MIT  
DEM FRIEDEN IN MIR.**



Ich versuche, die Medien so gut es geht zu vermeiden, da sie oft von so viel Negativität geprägt sind. Dennoch kann man sich in der heutigen Zeit nicht gänzlich den Nachrichten entziehen. Und so fühle ich mich manchmal in meiner begrenzten menschlichen Sichtweise machtlos oder traurig, wenn ich die Nachrichten über die Welt betrachte.

Dann lege ich eine Pause ein und erinnere mich an die Wirklichkeit: ICH BIN ein Kanal, durch den die göttliche Energie der Liebe und des Friedens ungehindert fließt. Ich benutze die Worte ICH BIN mit Sorgfalt, weil sie meine geistige Identität sind, der Name der Gott-Natur in mir.

Deshalb nehme ich diese Energien freudig in Anspruch und bringe sie zum Ausdruck, indem ich bejahe: ICH BIN Frieden. So trage ich zu einer schöpferischen Ausrichtung bei, die eine Welt der Liebe und des Friedens erzeugen wird. Und ich stelle mir vor, dass alle Menschen auf der Grundlage der Liebe eine Welt des Friedens erschaffen. Und sofort wird mein Herz weit.

Ich treffe täglich die bewusste Entscheidung, Frieden zu erleben – auch beim leichtesten Anflug von Konflikten. Ich weiß, dass die Entscheidungen, die ich heute treffe, in meiner kleinen Welt – und damit auch in der ganzen Welt – schwingen werden. Und so entscheide ich mich für Frieden und Liebe in meinem Herzen. Und es ist so WUNDERVOLL, dass jedes Mal, wenn wir Frieden und Liebe wählen, eine süße Welle des liebenden Friedens in das Massenbewusstsein gelangt. Da Frieden eine höhere Schwingung ist als Krieg, braucht es weit weniger Seelen, die in liebevollem Frieden sind, um das Ganze zu beeinflussen. Diese Schwingungen sind bedeutsam. Wir sind bedeutsam. Tauchen wir ein in die Tiefen unseres wahren Seins, und entzünden wir unser inneres Licht der Liebe und des Friedens. Denn gerade jetzt braucht die Welt unseren Frieden und unsere Liebe.

In Liebe, Deine Karina  
[www.karinawagner.com](http://www.karinawagner.com)



**MANFRED MOHR: DIESER PLANET BRAUCHT DRINGEND  
FRIEDENSSTIFTER, HEILER, ERNEUERER,  
GESCHICHTENERZÄHLER UND LIEBENDE ALLER ART (DALAI LAMA)**

Wie führt innerer Friede zu äußerem Frieden? Bei dieser Frage kommen mir unwillkürlich so große Namen wie Mahatma Gandhi oder Nelson Mandela in den Sinn. Beiden gemeinsam ist die Leistung, ihre Heimatländer durch ihr friedliches Vorbild in eine friedlichere nationale Zukunft geführt zu haben.

Die Unerlässlichkeit ihres politischen Weges hin zu mehr Frieden ist aus meiner Sicht nur möglich durch eine ebenso große beharrliche innere Ausgeglichenheit. So groß ihre Lebensleistung auf politischer Ebene gewesen sein mag, für mich ist ihre wahre Leistung, diesen unerschütterlichen inneren Frieden gefunden zu haben.

Von Dietrich Bonhoeffer ist überliefert: „Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden zu den großen Gedanken, die einen stärken.“

Ein wirklich spiritueller Mensch arbeitet für das, was er unterstützen möchte. Darum ist er nicht gegen den Krieg, sondern er ist für den Frieden. Denn alles, wogegen er kämpft, schwächt ihn nur selbst.

Wie finde ich inneren Frieden? Durch Danken. Durch Beten. Und durch Segnen.

[www.manfredmohr.de](http://www.manfredmohr.de)

**JANA HAAS:  
SEELENFRIEDEN  
IST EIN BAUSTEIN  
AM WELTFRIEDEN.**



Weltfrieden ist ein großes Wort. Doch alles, was in der äußeren Welt geschieht, hat seine Wurzeln im Inneren. Indem du Mitgefühl und Liebe für andere, aber auch für dich selbst, in dir gedeihen lässt, sendest du eine liebevolle Schwingung aus, die friedvolle Ereignisse nach sich zieht. Dein innerer Frieden erstrahlt wie ein Licht und lässt die Dunkelheit ein kleines bisschen heller werden.

Oft warten wir auf diesen einen Zeitpunkt, in dem sich unser Glück erfüllt und der Friede in allem einkehrt und sich alles zum Guten wendet. Während des Wartens verlieren wir uns oftmals in schmerzvollen Gedanken, die uns aber auf der Stelle treten lassen. Unsere Befindlichkeit ändern können wir nur im Jetzt. So trete aus deinen Gedanken und lebe jetzt. Vergangenheit und Zukunft sind Produkte unserer Erinnerungen und Vorstellungen und damit nicht real. Mache dir den gegenwärtigen Zeitpunkt bewusst, lasse Liebe in dir zu und wende deinen Blick auf die schönen Dinge des Lebens. Du hast bereits alles in dir, um dein Leben so zu gestalten, wie du möchtest. Lasse genau jetzt Frieden in dein Herz. Ein friedvolles und dankbares Herz ist ein Magnet für die Wunder.

[www.jana-haas.com](http://www.jana-haas.com)



## DANIELA HUTTER: SCHAFFEN WIR EIN FELD DES FRIEDENS!



Wir alle glauben es zu wissen und zu spüren: Die Welt ist im Wandel. Viele unserer Hoffnungen knüpfen sich daran. Doch schaut man wachen Blickes auf die Welt, erkennt man: Da läuft noch sehr viel sehr unrund, da sind Krieg, sozialer Unfrieden und noch immer kämpft die Natur ums Überleben. Also, kann ich dieses große Geschehen denn überhaupt beeinflussen? Ich denke schon. Denn: Alles ist mit allem verbunden, also auch ich mit all dem, was draußen in der Welt passiert. Mehr Frieden – das gelingt mir im Alltag einigermaßen gut. Doch mit dem Blick auf die großen Brandherde kommen mir oft Zweifel. Kann es sein, dass wir diese Herausforderungen des Unfriedens erleben müssen, damit uns so auf drastische Weise vor Augen geführt wird, unser Miteinander zu verändern? Dass es ein noch stärkeres Commitment für den Frieden braucht? Dem energetischen Prinzip folgend gehe ich davon aus, dass jeder meiner Gedanken „etwas beträgt“, dass jedes meiner Worte diesen Beitrag vervielfacht und dass jede meiner Handlungen es nochmals potenziert. Je stärker ich mich einbringe, umso größer ist mein Beitrag. Deshalb lässt es uns leben: Frieden in Gedanken, Worten und Handlungen! In jeder alltäglichen Situation, in jeder Begegnung, in jedem Wort. So trage ich dazu bei, ein Feld des Friedens entstehen zu lassen.

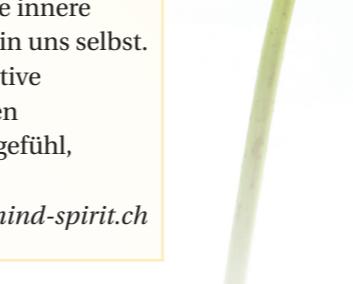
[www.danielahutter.com](http://www.danielahutter.com)



## LUCIA SCHMIDT: GLAUBE AN DEINE FRIEDENSKRAFT!

Mir ist bisher kein Mensch begegnet, der nicht einen persönlichen Krieg gegen jemand anderen geführt hätte. Auslöser können Situationen im Alltag sein, wenn sich jemand übergegangen oder ungerecht behandelt fühlt, z.B. bei der Beförderung oder Gehaltserhöhung. Auch Trennungen, Scheidungen und Erbschaften bergen Konfliktpotenzial. Jedes Gefühl von Rache, Wut, Neid, Eifersucht u.ä. nährt den inneren Krieg, wie auch die Unfähigkeit zu verzeihen. Es ist wichtig, schonungslos ehrlich mit sich selbst zu sein und zu schauen, wo es in einem selbst etwas zu befrieden gibt. Achtsam zu sein, was wir sagen und vor allem wie wir es sagen. Denn Worte können Konflikte schüren oder befrieden. Es ist essentiell, die innere Arbeit zu machen, so dass wir besonnener mit uns und anderen umgehen. Denn Veränderung beginnt IMMER in uns selbst. Gebe ich Missgunst, Boshaftigkeit, Streit ins Feld, zieht das weiter Kreise. Gebe ich Freude, Zugewandtheit, positive Bestärkung ins Feld, webt sich das ein und multipliziert sich. Unterschätze deshalb nie die Kraft, die sich aus den Momenten gebiert, in denen du eine bewusste Wahl für Freundlichkeit, Wohlwollen, Verständnis, Toleranz, Mitgefühl, Frieden und Liebe trifft.

[www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)



## JOHANNA KRAMER: INNEREN FRIEDEN FINDEN – WIE JOURNALING MEIN HERZ VERÄNDERTE.



Wir alle wünschen uns ein erfülltes und glückliches Leben, doch wahren inneren Frieden können wir oft nur schwer fassen. Für mich war es eine lange Reise mit Hochs und Tiefs, auf der ich die Kraft des Tagebuchschreibens entdecken durfte. Indem ich meine Gedanken und Gefühle aufschreibe, kann ich meine Emotionen verarbeiten und verstehen. Durch diese Art der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis gelingt es mir, Klarheit zu gewinnen, vergangene Wunden zu heilen und zu einem tiefen Gefühl inneren Friedens zu gelangen. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Alles beginnt damit, dass wir freundlich zu uns selbst sind. Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, haben wir die Fähigkeit, anderen Liebe und Mitgefühl zu geben. Ich erkannte bald, dass ich durch die Veränderung meines eigenen Herzens die Macht habe, auch die Herzen anderer zu verändern. Äußerer Frieden beginnt im Inneren. Wenn wir in Frieden sind, strahlen wir Positivität und Freude aus. Und das wiederum kann die Menschen um uns herum dazu inspirieren, das Gleiche zu tun. Wenn Du also auf der Suche nach innerem Frieden bist, ermutige ich dich, mit Selbstfürsorge durch Journaling zu beginnen: Schreibe dich in deinen inneren Frieden.

[www.johannakramer.de](http://www.johannakramer.de)



## SUSANNE HÜHN: IN FRIEDEN KOMMEN MIT DEM, WAS IST.



Jeder sucht nach innerem Frieden, doch was ist die Voraussetzung dafür? Es ist die Bereitschaft, auf Rache und Genugtuung zu verzichten, selbst wenn wir verletzt, beschämmt und verraten wurden. Inneren Frieden findest du, wenn du bereit bist, deine verletzten Gefühle in aller Tiefe zu fühlen, dir zu glauben, dich damit selbst halten zu lernen und egal, wie sich dein Gegenüber, sei es ein Mensch, ein Volk oder ein Kollektiv verhält, in Frieden mit dem zu kommen, was ist. Die Entscheidung, inneren Frieden zu finden, ist eine Basis für äußeren Frieden, weil jeder Krieg auf einem gefühlten Unrecht und einem gefühlten Mangel beruht. Unrecht und Mangel sind manchmal real, manchmal nicht, das Gefühl dazu aber ist immer echt und es will anerkannt, gefühlt und geheilt werden. Im Frieden zu sein heißt auf keinen Fall, Unrecht weiterhin zu erlauben. Es heißt, die Erfahrung stehen zu lassen und ohne Groll weiterzugehen. Eine wichtige Frage, um mit einem Gegenüber in Frieden zu bleiben, ist die Frage an das Gegenüber: Was brauchst du, wie habe ich dich verletzt und wie kann ich es wiedergutmachen? Eine ehrliche Antwort und eine echte Bitte und Vergebung könnte bestimmt manchen Krieg verhindern.

[www.susannehuehn.de](http://www.susannehuehn.de)

## MADHAVI EHRHARDT: LASS LOS UND SEI DU SELBST!



Mahatma Gandhis Aussage „Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest“ kennst du bestimmt. Aber wie kann ich einen Beitrag in der Welt leisten, um ein Teil der guten Veränderung zu sein? Hier fehlen uns häufig konkrete Ideen. Aber anstatt zu denken, wie unbedeutend und wenig einflussreich du bist, mach dich innerlich groß und starte mit der Veränderung bei dir selbst. Wenn du Frieden in der Welt sehen möchtest, fang damit an, Frieden mit dir zu schließen. So wirst du wirken im Mikro für den Makrokosmos, und zwar in größerem Ausmaß, als es dir wahrscheinlich bewusst ist. Wenn du dir jetzt denkst „Ah, das klingt super, aber wie finde ich denn inneren Frieden?“ Meditiere, geh in die Natur, komm immer wieder ins Hier und Jetzt und erkenne, wer du im Kern bist. Gib den Kampf und die Wut auf, indem du nicht mehr probierst zu kontrollieren, was nicht zu kontrollieren ist. Gestehe dir zu, dass du nicht die ganze Zeit angespannt sein musst, sondern loslassen darfst. Erlaube dir zur Ruhe zu kommen. Lass auch deine verkrampten Anhaftungen an die Erfüllung deiner Wünsche los und lass sie stattdessen mit Leichtigkeit Realität werden ... du bist in Frieden mit dir, wenn du du selbst bist.

[www.madhavi-ehrhardt.com](http://www.madhavi-ehrhardt.com)  
Instagram: madhavi.ehrhardt



## BARBARA HEIDER-RAUTER: HEITERE GELASSENHEIT FÜHRT DICH ZU DEINEM PERSÖNLICHEN FRIEDEN.



Wenn wir im Außen Frieden haben möchten, ist es unerlässlich, zuerst in unseren Herzen und unserem gesamten Sein friedlich zu werden. Das ist leichter gesagt, als tatsächlich gelebt, denn meist tragen wir so viele Wünsche, Vorstellungen, Begehrlichkeiten und auch Egoismus in uns, dass wir nicht so leicht in eine innere Ausgeglichenheit finden. Vor allem dann, wenn wir an Grenzen stoßen und unsere Wünsche sich nicht erfüllen. Zufriedenheit und Liebe zu uns und unserem Leben jedoch sind die Basis für heitere Gelassenheit, die uns zu unserem ganz persönlichen Frieden führen.

Jeder unserer Gedanken, jedes Gefühl und jede Handlung sind Energien, die unser kollektives Feld speisen. Je mehr Menschen in eine friedliche Lebensgestaltung kommen, umso mehr Frieden kann sich in der Welt ausdehnen und manifestieren. Es ist deshalb enorm wichtig, dass wir unseren Fokus auf die Entwicklung unseres inneren Friedens lenken, um damit den Frieden in der Welt zu unterstützen. Du denkst vielleicht, was kann ich schon ausrichten und warum immer ich? In der Tat wäre ein Mensch alleine ein bisschen wenig, aber Hunderttausende, die sich auf Frieden und Liebe einstimmen und ein friedliches Leben leben, halten eine unermessliche Macht in ihren Herzen und Händen. Die Macht, das Rad des Lebens auf der Erde wieder auf Frieden zu drehen. Deshalb bitte ich dich an dieser Stelle zu jedem Moment deines Lebens aufmerksam zu sein und dein gesamtes Sein auf Frieden einzustellen. Beobachte deine Gedanken, deine Sprache und sei sensibel bei deinen Handlungen. Korrigiere dich immer wieder, wenn du bemerkst, dass du aus deinem Frieden fällst! Sei ein strahlendes Licht des Friedens und lass dein Licht alle Räume, die du durchschreitest, erhellen. Bitte folge deinem Weg kontinuierlich und ausdauernd. Erinnere dich immer wieder daran, dass du durch dein friedliches Sein die Welt um dich herum veränderst. Folge auch du dem Weg der Meister, die uns vorangegangen sind und die uns gelehrt haben, dass Frieden und Liebe die Basis für das Erwachen der Menschheit und den Aufstieg der Erde sind. Lass uns gemeinsam ein friedliches Paradies errichten, welches die Erde in Wahrheit ist.

Deine Barbara Heider-Rauter · [www.barbara-heider-rauter.com](http://www.barbara-heider-rauter.com)