







ISBN: 978-3-98660-135-5  
© 2024 Kampenwand Verlag  
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf  
[www.kampenwand-verlag.de](http://www.kampenwand-verlag.de)

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH  
[www.novamd.de](http://www.novamd.de) · [bestellung@novamd.de](mailto:bestellung@novamd.de) · +49 (0) 861 166 17 27

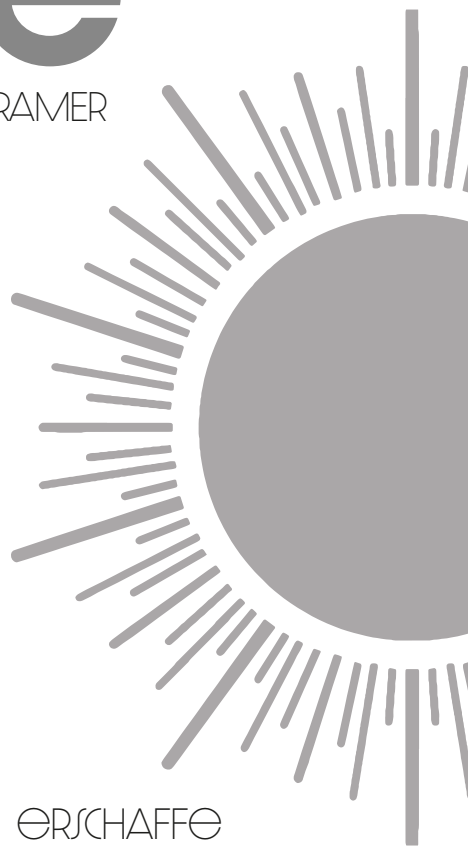
Text: Johanna Kramer  
Lektorat: Andrea Langenbacher  
Korrektorat: Désirée Wörner / Lektorat Wortspirit  
Bilder: Shutterstock / ©Zapatosoldador

Druck: FINIDR, s.r.o. · L.pov. 1965, 737 01 Český Těš.n,  
Česk. republika

# LIEBE

JOHANNA KRAMER

# GLAUBE SCHREIBE GIBES



ERSCHAFFE  
EIN LEBEN,  
DAS DU LIEBST

# INHALT

EINFÜHRUNG	13
GLAUBE	22
LIEBE	23
SCHREIBE	23
Schreibe	25
Schreiben ist gelebte Hoffnung	25
Journaling als Weg, dein Leben zu gestalten	29
Die größten Missverständnisse über Journaling	37
Schreiben ist der erste Schritt	42
Schreiben ist die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen	45
Das Göttliche zu uns einladen	56
Schreiben heißt, deine Identität zu erforschen	60
Schreiben ist Energiearbeit	78
Schreiben heißt, die Wahrheit anzunehmen	84

Zusammenfassung und Reflexion	89
GLAUBE	93
Spiritualität und Glaube	96
Erkenne dein Warum	101
Glaubenssätze und Überzeugungen	104
Erkenne deine Rolle in der Welt	120
Jeder hat Talent	126
Dein Weg, deine Geschichte	134
Zusammenfassung und Reflexion	136
LIEBE	139
Liebe ist Liebe	140
Öffne und heile dein Herz	145
Entscheide dich für Liebe - Bleib in der Liebe	166
Zusammenfassung und Reflexion	174

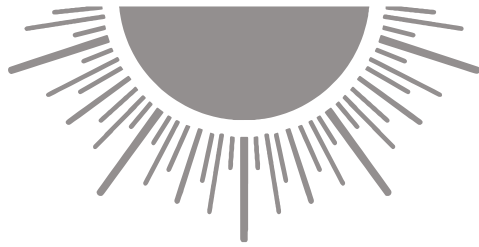
JOURNALING-IMPULSE UND ÜBUNGEN	177
In Liebe neu schreiben	179
Journaling-Impulse zum Thema Glaube: Tief in das Wesentliche eintauchen	186
Journaling-Impulse zum Thema Liebe: Das Herz sprechen lassen und die Kraft der Liebe in deinem Leben aktivieren	191
Journaling-Impulse zum Thema Schreiben: Drücke deine Gedanken und Gefühle aus	196
Poesie-Übungen	201
PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN	225
EIN KLEINER ABSCHIED	279
DANK	281
SCHREIBIMPULSE DIREKT IN DEIN POSTFACH	283
ANMERKUNGEN	285





*Mama, in jedem Wort, das ich schreibe, finde ich ein Stück  
von dir. Deine Liebe hat diese Seiten mit Leben gefüllt.  
Dieses Buch ist für dich und all deine ungelebten Träume.*





# EINFÜHRUNG

*Jede Reise von tausend Meilen  
beginnt mit einem ersten Schritt.*

Lao Tseu

Wann immer ich die Augen schließe, und an meine Kindheit zurückdenke, sehe ich den alten Bauernschrank in unserem Wohnzimmer, bis unter den Rand gefüllt mit Kunstbüchern, und meine Mutter, wie sie auf dem Sofa sitzt und abends allerhand kreative Arbeiten erledigt. Ich sehe mich selbst, wie ich die steile Kellertreppe hinab in ihre Töpfer-Werkstatt hüpfte, wo mich ein Geruch nach Ton, Glasur und Liebe empfängt. Erdige Düfte, glasige Düfte, ein leichtes Leben, erfüllt von Kreativität und Freude. Ein Leben, in dem ich meine Hände benutzen und spielen durfte.

Wann immer meine Mutter an ihrer Drehscheibe saß: Dort sah ich sie lächeln. Die Hände nass und voller Ton. Neben ihr ein Brett, auf das sie die frisch gedrehten Gefäße stellte. Die Töpferscheibe mit einem Klumpen Ton darauf drehte sich schnell wie der Wind, und ich sah fasziniert dabei zu, wie et-

was Frisches, Rohes unter wohlwollendem Druck, mit Zeit und Hingabe in seine ganz eigene Form fand.

Als sich meine Eltern Jahre später scheiden ließen, verlor ich die Leichtigkeit, Freude und Zuversicht, die ich als Kind in der Werkstatt spürte. Stattdessen begleitete mich immerzu eine leise Angst, dass das Leben unsicher ist und ich Menschen verlieren würde, die mir wichtig sind. Ich wollte das nicht und wehrte mich gegen Veränderung, auf die ich scheinbar keinen Einfluss hatte. Lange war mein Alltag geprägt von Unruhe, Angst und Unsicherheit. Und später, als ich zu arbeiten begann, waren Stress und das Gefühl, nirgendwo richtig zu sein, ständig präsent.

Mit dreißig stand ich dann an einem Punkt in meinem Leben, an dem ich sehr verzweifelt war, auch wenn es nach außen anders gewirkt haben mag. Ich hatte wenig Selbstvertrauen und war innerlich zerrissen, weil ich dachte, es gäbe nichts auf dieser Welt, das mich ebenso erfüllt, wie es die Töpferei bei meiner Mutter tat. Damals studierte ich neben meinem Vollzeitjob in einem Großkonzern International Business Communication und wurde nach einigen Jahren zur Area Sales Managerin befördert. Doch meine Arbeit erfüllte mich nicht und ich war überzeugt davon, dass ich kein bestimmtes Talent besäße, keine Gabe, mit der ich mir ein neues, ein anderes Leben erschaffen könnte. Jeden Morgen aufzustehen, um in diesem großen Bürokomplex zu sitzen, und an feste Arbeitszeiten gebunden zu sein, wurde eine immer größere Qual. Wenn ich aus dem Fenster blickte, sehnte ich mich nach einem anderen Leben. Dabei war diese Stelle genau das, worauf ich jahrelang hingearbeitet hatte. Genauer gesagt, war sie alles, womit ich mich bis dahin identifiziert hatte. Damals wollte ich studieren, um dann beruflich um die Welt zu reisen. Am Anfang fühlte ich mich noch sehr euphorisch, weil ich neue Länder und Kulturen entdecken durfte, doch das Gefühl in mir, nicht am richtigen Ort zu sein,

wurde immer lauter. Die anfängliche Begeisterung wurde von anstrengenden Routinen, schlechter Stimmung im Büro und einem Berufsleben überschattet, das in Wahrheit überhaupt nicht mir und meinem Wesen entsprach. Mir fehlte der Sinn hinter dem, was ich tat. Die Sehnsucht nach der Kreativität, die ich als Kind spüren durfte, wuchs mehr und mehr.

Als meine Mutter schließlich an Krebs erkrankte und zwei Jahre später starb, änderte sich alles: Schmerzhaft wurde ich daran erinnert, dass das Leben vergänglich ist. Dass die Endlichkeit all die Pläne, die wir auf später verschieben, unverwirklicht mit sich reißen kann. Dass es nicht ungewöhnlich ist, morgens aufzuwachen und plötzlich festzustellen, dass man mehr daraus hätte machen können und einem keine Zeit mehr bleibt. Als ich meine Mutter verlor, wurde mir bewusst, dass das Leben zu kurz ist, um es mit einer Tätigkeit zu verbringen, die mir keinen Spaß macht und die mich vielleicht sogar irgendwann krank machen würde. Das war der Punkt, an dem ich den Entschluss fasste, herauszufinden, wie ich mein Leben anders gestalten könnte. Ich wünschte mir ein Leben, von dem ich sagen kann: „Ich fühle mich wohl, mit dem, was ich tue. Ich kann dahinterstehen. Ich liebe es.“

Ich wünschte mir einen Arbeitsalltag, der zu mir passt. Ich wollte in meinem eigenen Rhythmus leben. Ich wollte mehr Freiheit und Selbstverwirklichung. Und ich wollte etwas bewirken. Ich beschäftigte mich damals schon mit Affirmationen und dem Gesetz der Anziehung und ich wusste: Aufschreiben ist kraftvoller als denken. Also nahm ich einen gelben Post-it und schrieb: Ich finde meine Berufung. Diesen Zettel trug ich immer im Geldbeutel bei mir.

Aufgrund größerer Umstrukturierungen im Betrieb bot sich mir knapp ein Jahr später die Gelegenheit, eine Abfindung anzunehmen. Ich unterschrieb den Aufhebungsvertrag. Nur sechs Wochen später verließ ich das Unternehmen - ohne auch nur

den leisesten Hauch einer Ahnung zu haben, was ich in Zukunft machen sollte. Um das herauszufinden, brauchte ich Abstand. Deshalb zog ich mich zurück und setzte mich intensiv mit Spiritualität auseinander und las viel. Ich kaufte mir Mal- und Bastelzeug. Und schon am ersten Tag meiner Auszeit begann ich zu schreiben. Mein Notizbuch war in dieser Zeit mein Anker, mein Rettungsring. Zu schreiben hat mir nicht nur dabei geholfen, die Trauer über den Verlust meiner Mutter zu verarbeiten, sondern auch herauszufinden, wie ich mir mein Leben vorstellte. Wer ich bin, wer ich sein könnte, wer ich sein wollte. Ich meine damit nicht das Schreiben von Geschichten, sondern das Schreiben über mich selbst. Über das, was mich quälte, belastete, wütend oder traurig machte. Über meine Gefühle, Wünsche, Träume und Bedürfnisse.

Aus eigener Erfahrung weiß ich heute, dass uns das Schreiben aus Krisen leiten und uns dabei helfen kann, verschiedene Lebensfragen zu beantworten. Es hilft uns, unseren Mut und unsere Stärken zu entdecken und freizulegen, was von Zweifeln und Angst verschüttet in uns liegt. Wir finden kleine Momente der Entspannung im Alltag und lernen uns selbst und unsere Bedürfnisse besser kennen. Unser Unterbewusstsein wird aktiv und bringt die Personen und Gelegenheiten in unser Leben, die wir brauchen, um zu wachsen und den Weg zu gehen, auf dem wir all das entfalten und mit der Welt teilen können, was in uns ist.

Etwa eineinhalb Jahre nach meiner Kündigung drückte mir eine Freundin das ENGELMagazin in die Hand. „Das ist was für dich“, sagte sie und deutete auf eine Seite, auf der Barbara Pachtl-Eberhart zu einem kreativen Schreibkurs nach Österreich einlud. Mein Herz schlug höher, als ich den Titel las: Sonnenseiten, Glücksmomente und Honigtropfen auf Papier.

„Da muss ich hin!“, antwortete ich.

Kurze Zeit später nahm ich zum ersten Mal an einem Schreibkurs teil und entdeckte, dass ich das Schreiben zu meinem Beruf machen möchte. 2018 veröffentlichte ich dann meinen ersten Roman „Wir können alles sein“. Ich werde nie vergessen, wie es war, als ich mein gedrucktes Buch - das Werk, das ich selbst verfasst hatte - in den Händen hielt. Das Gefühl ist bis heute noch unbeschreiblich. Ich fühlte mich angekommen. Angekommen an einem Punkt auf meiner Reise, den ich mir noch wenige Jahre zuvor nie hätte erträumen können. Einige Zeit später erschien mein zweites Buch, das „Mondjournal“. Eine Kombination aus Ratgeber und Notizbuch, das zu einem regelmäßigen Schreibritual zu Neu- und Vollmond anleitet. Anschließend das Buch „Meine Morgenseiten“.

Es hat einige Monate gedauert, bis ich herausgefunden hatte, dass ich Schriftstellerin sein möchte. Bis dahin wusste ich lange Zeit nur, was ich nicht mehr in meinem Leben wollte. Doch genau das - zu wissen, was man nicht will - kann der erste Schritt sein und eine große treibende Kraft. Der Schmerz, den man erlitten hat und den man nie wieder erleben möchte, ist ein starker Motor, die eigenen Träume zu verwirklichen. Ich bin mir sicher, dass jeder ein bestimmtes Talent hat, eine Leidenschaft, mit der er geboren wurde und mit der er diese Welt bereichern kann. In jedem von uns schlummert ein göttliches Potenzial, das gelebt werden will. Deshalb sind wir hier. Auch du. Auch in dir schlummert dieses Potenzial. Du erkennst es an der Stimme deines Herzens. Das, was wir leidenschaftlich gerne tun, die Träume und Wünsche, die aus unserem Herzen kommen, entsprechen immer unseren natürlichsten Talenten und Fähigkeiten.

Vor zehn Jahren, als meine Reise begann, war ich wie ein Klumpen Ton auf der Drehscheibe. Und wie er sich unter dem wohlwollenden Druck der Hände meiner Mutter veränderte, wollte auch ich so gerne in meine eigene Form finden.

Was mir dabei geholfen hat, das erfährst du in diesem Buch, das du gerade in den Händen hältst. Wenn wir entdecken, was uns ausmacht und uns dem hingeben, was von Natur aus längst in uns angelegt ist, dann können wir die Art von Erfüllung finden, nach der wir uns sehnen. Ein erfülltes Leben ist eines, das wir ganz ausfüllen. Wir selbst. Nicht von außen nach innen, sondern von innen nach außen. Wir befüllen es mit dem, was wir lieben und können. Doch wie finden wir heraus, was genau das ist?

Hätte ich mir damals ein Buch wünschen können, das mir auf meinem Weg geholfen hätte, es wäre kein Buch voller Ratschläge gewesen, sondern ein Buch voller Inspirationen. Ein Buch, das mir vor allem eins an die Hand gegeben hätte: die richtigen Fragen, über mich und das Leben. Ein Buch, das mir auf kreative, leichte Art und Weise dabei geholfen hätte, mich selbst zu entdecken und mir, meinen Talenten und Gaben auf die Spur zu kommen. Ich hoffe, dass ich nun so ein Buch schreiben konnte, für all jene, die ebenso eine Sehnsucht oder einen Ruf in sich spüren.

In „Glaube, liebe, schreibe“ öffne ich dir mein Herz, und ich lade dich ein, dasselbe zu tun. Was du hier findest, ist kein starres Regelwerk, kein Sechs-Wochen-Programm, das dir verspricht, dass dein Leben danach ein völlig anderes ist. Ich habe mir das in der Vergangenheit oft gewünscht, doch es gibt kein Buch und auch keine magische Formel, die unsere Probleme mit einem Fingerschnipp wegzaubert. Es gibt nicht diese eine Sache, die uns schnell und mühelos aus unangenehmen Situationen hinauskatapultiert.

Was es jedoch ganz sicher gibt, ist ein Leben, das du lieben kannst. Aus tiefstem Herzen. Der Weg dorthin ist ein Prozess. Das Wunder bewirkst du selbst.

Deshalb ist dieses Buch eine Einladung an dich, dich selbst so gut kennenzulernen, dass dir das gelingt. Denn nur, wenn du

dich gut kennst, weißt du auch, was du brauchst für ein Leben, in dem du dich wohlfühlst und in dem es dir Spaß macht, du selbst zu sein.

Dieses Buch zeigt dir also nicht den einen richtigen Weg. Ich glaube, den gibt es nicht. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch seinen eigenen, individuellen, für ihn richtigen Weg findet. Die Antwort auf die Frage, wie dieser aussieht, liegt nur in dir selbst verborgen.

Bitte schenke dabei auch einem kleinen Gedanken von mir Beachtung: Ein Buch kann aus meiner Sicht immer nur ein Ausschnitt sein, ein Kapitel meiner letzten Jahre und dem, was ich in dieser Zeit Wertvolles gelernt und erfahren habe. Es ist nicht das ultimative Werk, das alle Fragen beantwortet. Doch es kann eine Hand sein, die ich dir vertrauensvoll reiche, um dir zu sagen, dass du alles andere als machtlos bist. Dass du die Kraft hast, statt der Angst die Liebe zu wählen.

Die Erfüllung deiner Sehnsucht nach einem authentischen und erfüllten Leben ist kein ferner Traum, sondern vielleicht nur eine Seite entfernt.

Dazu stelle ich dir in diesem Buch vor, was Journaling ist (nämlich eine bestimmte Form des Tagebuchschreibens) und zeige dir Übungen, die du ganz leicht in deinen Alltag integrieren kannst, auch wenn du wenig Zeit hast, und die trotzdem oder gerade deshalb eine große Kraft entfalten.

Ich bin sicher, sobald du einmal den magischen Effekt der kleinen Übungen entdeckt hast, wirst du große Lust darauf haben, immer öfter zu schreiben und auch einmal mehr Zeit zu investieren.

Mit manchen Dingen, über die ich in diesem Buch schreibe, wirst du in Resonanz gehen, mit anderen vielleicht nicht. Das ist normal und gut so, und ich lade dich dazu ein, das umzusetzen und anzuwenden, was sich für dich stimmig anfühlt. Wir sind unterschiedliche Individuen, wir stehen an verschie-

denen Punkten in unserem Leben, haben andere Bedürfnisse. Beim Schreiben dieses Buches war mir das bewusst. Wenn du das Buch zu einem späteren Zeitpunkt, in einigen Wochen oder Monaten wieder zur Hand nimmst, könnte es sein, dass sich eine der Übungen, die dir heute nicht gefällt, vielleicht als genau die richtige erweist. Alle Übungen, habe ich in den letzten Jahren genauso oder in ähnlicher Form wie in diesem Buch beschrieben selbst durchgeführt.

Und wenn du mich fragst, wie es mir heute geht, viele Jahre nachdem ich meinen ungeliebten Arbeitsplatz verlassen habe, dann würde ich antworten, dass mein Leben in einem starken Kontrast zu meinem damaligen Leben steht. Für mich ist mein Leben teilbar. Es gibt ein Leben vor meiner Kündigung und eines danach. Es gibt ein Leben, bevor ich angefangen habe, Tagebuch zu schreiben, und eines danach. Durch meine Arbeit als Autorin, Kursleiterin für Journaling-Workshops und Schreibtherapeutin (und auch privat) treffe ich immer wieder Menschen, die unglücklich und genauso auf der Suche sind, wie ich es damals war. Wenn ich davon erzähle, dass ich meinen unbefriedigenden Job an den Nagel gehängt habe, um heute Schriftstellerin zu sein, tauchen immer wieder die gleichen Fragen auf:

*Wie hast du das geschafft?*

*Wie hast du den Mut gefunden?*

*Woher wusstest du, wohin die Reise geht?*

*Was hast du über die Jahre getan, um dahin zu kommen, wo du jetzt bist?*

Immer wenn mir diese Fragen gestellt wurden, hätte ich mir gewünscht, ich könnte dieser Person ein Buch in die Hand drücken und sagen: „Hier, lies das. Dort steht, was mir geholfen hat. So kannst vielleicht auch du deinen Weg finden.“

Um genau dieses Buch zu schreiben, habe ich mich gefragt, was dazu geführt hat, dass ich heute sagen kann:

***Es macht Spaß, ich zu sein.***

***Mit allem, was ist.***

***Ich achte und respektiere mich - für all die  
Entscheidungen, die ich bis hierher getroffen habe.  
Und auch für die, die ich vielleicht versäumt habe.  
Mit all meinen Fehlern.***

***Ich bin dankbar für meine Erfahrungen.***

***Ich liebe mein Leben. Mit all seinen  
Herausforderungen. Mit all seinen Höhen und Tiefen.***

Vor Jahren sah das noch ganz anders aus. Den Gedanken, mein Leben zu lieben, fand ich absurd. Denn das hätte bedeutet, auch mich selbst darin zu lieben – mit all meinen Fehlern, Ängsten und Unvollkommenheiten.

Ich fühlte mich oft verloren und verzweifelt. Ich suchte nach einem Platz im Leben, an dem ich mich wohlfühlte, und fragte mich, ob ich jemals das Gefühl von innerem Frieden finden würde. Ich fühlte mich in jeder Hinsicht ungenügend: Ich war nicht perfekt genug, wusste noch nicht genug, konnte noch

nicht genug, gab noch nicht genug. Ich kannte meine inneren Werte nicht und hatte deshalb kein Fundament für ein erfülltes, authentisches Leben. Doch dann begann ich mit dem Journaling und fing an, die Geschichten zu hinterfragen, die ich mir selbst und anderen über mein Leben erzählte. Über die Jahre habe ich dadurch drei Schlüssel entdeckt, die mir dabei geholfen haben, die Tür zu einem erfüllten Leben zu öffnen. Es sind drei Worte. Jedes für sich enthält eine ganze Welt. Jedes trägt eine eigene und kraftvolle Energie in sich:

***Glaube***

***Liebe***

***Schreibe***

„Glaube, liebe, schreibe“ – diese drei Worte können alles verändern. Lass mich kurz erzählen, was sie für mich bedeuten:

## GLAUBE

Ich habe überprüft, was ich tief in mir drin wirklich glaube – über die Welt und das große Ganze, über mich, mein Gegenüber oder eine Situation, die ich gerne ändern würde. Dann habe ich entschieden, was ich ab sofort darüber glauben möchte. Denn was du glaubst, formt deine Realität.

# LIEBE

Ich habe mich immer wieder für die Liebe entschieden. Die Liebe zum Leben, zu mir selbst und zu den Herausforderungen, die es mir bietet. Die Liebe zu anderen Menschen. Ich habe mir Dinge, die mich belasten oder herausfordern, in Liebe von der Seele geschrieben und meine Geschichte mit Liebe neu geschrieben. Denn die Liebe ist die größte transformative Kraft im Universum.

# SCHREIBE

Ich habe mir viele Fragen gestellt. Mutige Fragen, die richtigen Fragen, um mich und mein Leben und meinen Weg besser zu verstehen. Diese Fragen, habe ich nicht in meinem Kopf beantwortet. Nicht mit dem Verstand. Ich habe sie aufgeschrieben und dadurch mit dem Herzen beantwortet. Dabei habe ich mich tiefgehend mit mir selbst und meinen aktuellen Themen auseinandergesetzt. Ich habe mich selbst gut kennengelernt. Denn nur, wenn ich weiß, wer ich bin, kann ich mein ganzes Potenzial leben und mir ein Leben aufbauen, das meinen Bedürfnissen entspricht.

Jedem einzelnen dieser Schritte habe ich ein Kapitel dieses Buches gewidmet. Wir beginnen mit dem „Schreiben“, denn es ist nicht nur das Fundament, sondern auch die Brücke, die „Glaube“ und „Liebe“ miteinander verbindet.