

HEYNE <

MICHAEL R. BURKE

INTUITIVE TIER KOMMUNIKATION

Wie wir unsere Tiere wirklich verstehen,
Vertrauen und Nähe aufbauen
und tiefe Verbundenheit erfahren

*Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart*

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
INTUITIVE ANIMAL COMMUNICATION
bei Hay House LLC.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 08/2025

Copyright © 2024 by Michael R. Burke
Originally published in 2024 by Hay House LLC
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2025
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung von Motiven von © iStockphoto
(Cattallina, Oksanita, barkarola, pleshko74, Ukusussha, teddyandmia,
Liudmila Baskelovich, ExpressIPhoto, Ryan McVay)

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70502-9

INHALT

Einführung	7
TEIL I: ENERGIE UND INTUITION –	
DIE GRUNDLAGEN	23
Kapitel 1: Die Macht des Augenblicks	25
Kapitel 2: Absicht und Achtsamkeit	49
Kapitel 3: Zur Verbindung von Geist, Herz, Seele und Intuition	69
Kapitel 4: So wirst du aufnahmefähiger	107
TEIL II: PROZESSE, TOOLS UND	
TECHNIKEN	131
Kapitel 5: Die Kommunikation mit Tieren	133
Kapitel 6: Deine innere Datenbank: Symbole und Rituale	151
Kapitel 7: Kommunikationstechniken	171
Kapitel 8: Tiere im Jenseits, Totem- und Krafttiere	193
Kapitel 9: Für Fortgeschrittene	213

TEIL III: IN DER PRAXIS	237
Kapitel 10: Da geht aber noch mehr	239
Kapitel 11: Stärkung und Vitalisierung deiner Beziehung zu Tieren	259
Kapitel 12: Co-Kreation – mit tierischer Unterstützung . . .	281
 Nachwort	 311
Literaturauswahl	315
Dank	317
Über den Autor	319

EINFÜHRUNG

Was Haus- und überhaupt Tiere angeht, haben wir alle unsere eigene Geschichte. Doch ich bin mir ziemlich sicher, dass es nur sehr wenige Menschen gibt, deren Leben noch nie auf die eine oder andere Weise von solch einem Wesen berührt wurde. Denn obwohl wir viel dafür getan haben, uns von den Tieren abzugrenzen, teilen wir uns diese Welt doch mit ihnen und werden auf einer bestimmten Ebene auch immer mit ihnen verbunden sein. Diese Verbundenheit kann aber noch viel tiefer gehen – und zu einer echten Kommunikation werden. Solltest du je eng mit einem Hund verbunden gewesen sein, den Blick eines wild lebenden Rehs eingefangen, dich von einem Delfin verstanden gefühlt oder einen Moment der Stille mit einem Eichhörnchen geteilt und dir dabei gewünscht haben, du wüsstest, was das Tier gerade denkt, dann ist dieses Buch genau richtig für dich.

Unter intuitiver Tierkommunikation verstehe ich, einfach ausgedrückt, den energetischen und telepathischen Austausch mit ihnen. Etwa in Form von Bildern, die im Kopf entstehen, von Stimmen oder Geräuschen, Gefühlen, körperlichen Empfindungen, in Form einer plötzlichen, tiefgreifenden Erkenntnis oder wie auch immer.

Um auf dem Gebiet der intuitiven Kommunikation mit Tieren weiterzukommen, brauchst du dich weder mit Übungen auszukennen, wie ich sie in diesem Buch vorstelle, noch musst du über

ausgewiesene mediale Fähigkeiten verfügen. Denn die intuitive Kommunikation ist nicht mehr und nicht weniger als intuitiv, instinktiv und ganz natürlich. Diese Fähigkeit können wir uns alle aneignen. Doch genau daran scheitern die meisten. Denn es ist ja nicht anders als beim Rollschuhlaufen oder Trompetespielen. Talent allein genügt nicht, man muss schon auch Arbeit investieren, um die Dinge wirklich zu lernen. Und genau hier kommt dieses Buch ins Spiel. Bei mir fängt alles damit an, dass du deine ganz spezielle intuitive Begabung wahrnimmst und ausbaust. Anschließend verbindest du dein Talent mit Techniken der Tierkommunikation.

Viele Klienten und Klientinnen suchen mich auf, weil sie ihr Tier besser verstehen und tiefgründiger mit ihm kommunizieren wollen, sei es, um ein Verhaltensproblem zu lösen oder um eine engere Beziehung herstellen zu können. Dieses Bedürfnis nach Verbundenheit beschränkt sich nicht unbedingt auf unsere zahmen Hausgenossen, sondern kann sich auch auf die wilden Tiere erstrecken, mit denen wir unseren Lebensraum teilen. Alles ist möglich – und kann uns eine neue, ganzheitlichere Lebensweise und einen erweiterten Erlebnishorizont verschaffen. Bei mir jedenfalls war es mit Sicherheit so.

Meine Geschichte

Soweit ich zurückdenken kann, fühle ich mich Tieren eng verbunden. Und alles fing mit Collie Cory an. In meiner frühesten Kindheit lebte Cory bei den Weiss' in einem Vorort von Chicago, im Haus direkt hinter dem meiner Eltern. Mr. Weiss war ein lebhafter, eher kleiner Mann in den Siebzigern mit rosigen Wangen, blitzenden Augen und einem strahlenden Lächeln.

Er trug eine Ballonmütze, eine Bomberjacke der Chicago Bears, hatte ständig eine Zigarre im Mund und Cory an seiner Seite. Schon als ich noch nicht mal laufen konnte, fühlte ich mich zu den beiden hingezogen. Wann immer ich Cory auf dem Hof sah, hat mir mein Dad erzählt, habe ich meine pummeligen Ärmchen in seine Richtung ausgestreckt und wollte Kontakt mit ihm aufnehmen. Irgendwann freundete sich mein Vater mit Mr. Weiss an und nahm mich oft mit, wenn er die Familie besuchte. Ich erinnere mich noch gut an Cory – er war stark, weise und geduldig. Und ich fühlte mich bei ihm in Sicherheit.

Cory war es dann auch, der mir half, mich aufzurichten und laufen zu lernen. Beim Aufstehen hielt ich mich an ihm fest und er war da, als ich meine ersten Schritte machte. Sprechen konnte ich zu der Zeit noch nicht, aber das war auch nicht nötig. Wir kommunizierten energetisch miteinander und ich spürte, dass mir Cory Sicherheit und Orientierungshilfe gab. Ich war fasziniert von ihm, verehrte ihn geradezu und wusste instinktiv eines ganz genau: dass er meinen Weg hinaus in die Welt mit seiner ruhigen, ausgeglichenen Energie unterstützte.

Ich bin (mit einem Abstand von acht Jahren) das jüngste von sechs Kindern – drei Jungen und drei Mädchen – einer irisch-katholischen Familie. Als ich hinzukam, waren sowohl meine Geschwister als auch meine Eltern also schon älter. Und es hatte sich bereits eine starke familiäre Dynamik herausgebildet, von der ich lernen, die ich beobachten konnte und in der mir alle auf ihre spezifische Art und Weise als Lehrkraft dienten.

Aufgrund unserer katholischen Erziehung waren wir angehalten, unsere Verbundenheit mit einer höheren Macht und Dingen außerhalb der normalen Wahrnehmung zu ehren. Wir lernten zu beten, mit unseren Engeln und Heiligen (ich wurde nach dem heiligen Michael benannt) zu kommunizieren und sowohl auf unser Denken als auch auf die Wortwahl zu achten. In meiner

Familie versammelten wir uns abends alle am Esstisch und diskutierten über unsere mystischen, paranormalen Erfahrungen – wir nahmen Energien wahr, hatten Ahnungen, Träume, Erfahrungen mit verstorbenen Angehörigen, hörten auf dem Dachboden das Rumoren von Geistern und empfingen die verschiedensten »Vibes«. Die Gespräche darüber haben immer viel Spaß gemacht, waren aber zugleich auch sehr ernst. Wir alle liebten es, das Reich des Mystischen und Unbekannten zu erkunden, und konnten es kaum abwarten, der Family unsere Erfahrungen auf diesem Gebiet mitzuteilen, weil wir wussten, dass die anderen sie feiern würden und etwas mit ihnen anfangen konnten. Diese Aufgeschlossenheit allem gegenüber, was mit Energie, Gespür, Spiritualität und dem Leben nach dem Tod zusammenhing, schuf eine Atmosphäre, in der ich meine Intuition ungebremst auskundschaften konnte.

Ich war immer ein sensibles, mitfühlendes Kind. Später hat meine Mutter mir erzählt, ich wäre wie ein Schwamm gewesen, der alles aus seinem Umfeld aufnahm und emotional darauf reagierte. Ich hätte ständig wortlos alles gescannt, meine Umgebung nicht nur beobachtet, sondern geradezu in mich aufgesogen.

Durch die Erfahrung meiner engen Beziehung mit Collie Cory bettelte ich meinen Dad immerzu an, mir einen eigenen Hund zu schenken. Als ich neun war, gab er schließlich nach. Und so kam ein Irish-Terrier-Welpen zu uns nach Hause, weil wir ja, wie mein Vater sagte, »zu 100 Prozent irisch« waren. Corky war ein Ire wie aus dem Bilderbuch: willensstark, ungestüm, stur und klug genug, um zu wissen, dass er nicht gehorchen musste. Im Training dachte er gar nicht daran, die Kommandos zu befolgen. Mein Dad bestand darauf, dass wir Corky erziehen, war aber gleichzeitig ein viel beschäftigter Rechtsanwalt mit langen Arbeitstagen. Und ich hatte zu der Zeit mit Schule, Freunden, Sport

und anderen Freizeitaktivitäten auch viel zu tun. So war Corky die meiste Zeit draußen in seinem Zwinger oder auf engem Raum im Haus eingesperrt. (Wenn er allein war, konnte man ihm nie so recht trauen.) Er war weder kastriert, noch wurde er je stubenrein. Ich ging mehrmals am Tag mit ihm raus, spürte aber, dass das nicht genügte. Ich erkannte Corkys Ungestüm und merkte, dass er mehr Beschäftigung brauchte, wusste aber nicht, wie ich ihm diese hätte bieten können. Meinen Eltern sagte ich, dass Corky mehr Führung bräuchte, dass wir Unterstützung benötigten und dass der Hund einfach missverstanden wurde. Aber meine Eltern hatten mit anderen Dingen so viel um die Ohren, dass Corkys emotionales Wohlbefinden bei ihnen nicht die oberste Priorität genoss. Und so kümmerten sich zwar alle immer liebevoll um ihn, doch ich hatte in seinen ganzen 15 Lebensjahren stets das Gefühl, dass er mehr verdient hatte, als wir ihm gaben.

Die Erfahrungen meiner Familie mit Corky, dieses Zusammenleben mit einem schwierigen Hund und die Einsicht, dass nicht alle dieselben Vorstellungen davon hatten, lösten in mir etwas aus: den Wunsch, Leute wie meine Eltern dabei zu unterstützen, dass sie die Dinge auch aus der Perspektive des Hundes betrachten konnten, und Fellnasen wie Corky zu einem erfüllteren, ausgeglicheneren Leben zu verhelfen. Zudem wurde mir immer klarer bewusst, wie oft ich mich intuitiv auf Tiere und Menschen einstellte. Dabei spürte ich auch die Kommunikationsschwierigkeiten, die behoben werden mussten, damit die beiden Spezies einander besser verstehen konnten.

Schon in der Kindheit wurde mir darüber hinaus klar, dass ich nicht nur mit Hunden in der Lage war zu kommunizieren, sondern auch mit anderen Tieren, und dass ich mich dabei nicht einmal in deren Nähe befinden musste. Als ich zehn oder elf war, habe ich in mehreren aufeinanderfolgenden Nächten von einer Katze geträumt, die eingeschlossen hinter einer Fensterscheibe

saß und Hilfe brauchte. Ich erzählte Dad von diesem wiederkehrenden Traum und teilte ihm auch meine Befürchtung mit, dass irgendwo in der Nähe wohl eine Katze gefangen sei. Er hörte mir durchaus zu, fand aber, dass wir nicht groß was machen konnten, außer Augen und Ohren offen zu halten.

Als wenige Tage später überall in der Nachbarschaft Flyer auftauchten, in denen nach einer vermissten Katze gesucht wurde, waren mein Dad und ich sofort alarmiert. Das war das Tier aus meinen Träumen! Ich wusste es einfach. Beim Gassigehen mit Corky passten wir jetzt ganz genau auf und guckten uns um. Und tatsächlich: Eines Tages hörten wir aus der Garage eines Nachbarn, von dem wir wussten, dass er keine Katze hatte, ein lautes Miauen. Also riefen wir die Telefonnummer an, die auf den Flyern stand, und sagten den Leuten, dass wir hier ungewöhnliche Geräusche gehört hätten. Die Dosenöffner der Katze baten den Besitzer des Hauses, in seiner Garage nachzusehen, und dort fanden sie das Tierchen. Wie sich herausstellte, war die Zuehfrau sauer gewesen, weil der Kater ihren Vorgarten als Klo benutzte, und hatte ihn deshalb in die Garage gesperrt. Der Hausbesitzer wusste nichts davon. Er war schon sehr alt und fast taub, konnte kaum mehr gehen und zeigte sich geschockt, als er den Kater in seiner Garage entdeckte. Dem ging es gut und er konnte sofort wieder in die Obhut seiner Familie gegeben werden. Für mich war dieses Erlebnis ein wichtiger Schritt auf dem Weg, meine intuitiven Fähigkeiten zu erkennen.

In den Jahren auf der Highschool bildete ich meine Intuition weiter aus und erfuhr mehr über Persönlichkeitsentwicklung, Metaphysik und Spiritualität. Da sich auch meine Geschwister für diese Themen interessierten, hatten wir ganze Regale voll mit Büchern über Astrologie, Tarot, Meditation, außersinnliche Wahrnehmung, frühere Leben, außerkörperliche Erfahrungen, Reiki und energetisches Heilen, über Heilige, Engel, Geistführer,

das Gesetz der Anziehung, Manifestation und so weiter. Meine Schwestern suchten Medien und intuitive Berater auf, nahmen die Sitzungen auf Kassette auf und spielten sie mir später vor. Ich liebte diese Aufnahmen vor allem, weil sie mich in meinen Erfahrungen bestätigten.

Als ich mich mit 17 auf die Aufnahmeprüfung fürs College vorbereitete und sehr gestresst war, hatte ich schon in allerlei esoterischen Disziplinen dilettiert. Zu der Zeit wandte ich mich einer ernsthaften spirituellen Praxis zu. Im Zimmer einer meiner Schwestern hatte ich eine Audiokassette mit geführten Meditationen gefunden. Sie stammte von Shakti Gawain und trug den Titel *Creative Visualization*. Versuchsweise habe ich sie mir angehört. Und damit fing alles an. Für mich erwiesen sich diese Fantasiereisen als eine Art Wunderkur zum Abbau von Stress und Verspannungen. Sie entzündeten meine lebenslange Begeisterung fürs Meditieren. Und machten mir darüber hinaus klar, dass meine Sensitivität eine große Stärke von mir war, die ich weiterentwickeln und nutzen konnte, um Menschen zu helfen.

Ich ging dann nach Boulder, um Umwelt- und Naturschutz zu studieren. Das Leben im schönen Colorado – Sonne, Berge, Schnee und frische Luft – förderte die Entwicklung meiner intuitiven Fähigkeiten nur noch mehr. Zur selben Zeit wurde mir auch die Bedeutung immer klarer, die Gesundheit und Ausgeglichenheit für meine Fähigkeit hatten, Dinge aufzunehmen und weiterzugeben, also ein guter Kommunikator zu sein und mir selbst und anderen Gutes zu tun. Deshalb befasste ich mich eingehend mit Ernährung und achtete zunehmend auf die Energie von Lebensmitteln. Denn wie ich feststellte, dämpften einige von ihnen meine Intuition, während andere sie eher erweiterten. Auch fing ich an, regelmäßig Sport zu machen, denn sobald ich nicht so aktiv war, fühlte ich mich blockiert und energetisch geschwächt.

Aus Spaß begann ich damit, Leuten die Karten zu legen. Dafür schien ich ein Händchen zu haben, jedenfalls kamen immer mehr, die meinen tarotgestützten intuitiven Rat suchten. Ein Freund von mir sagte mal: »Was hat es mit dir eigentlich auf sich? Wo du auch hingehst, immer bist du ein Magnet für die Menschen. Sogar Leute, die dich kaum fünf Minuten kennen, vertrauen dir ihre Lebensgeschichte und intimste Geheimnisse an.« Auch mir war schon aufgefallen, dass sich Menschen zu mir hingezogen fühlten, und nach einiger Zeit begann ich, darin meine Begabung zu erkennen. Die Gelegenheit, Menschen zu helfen, indem ich ihnen zuhörte und für sie da war. Sobald ich das für mich akzeptiert hatte, begann sich mein Horizont noch mehr zu erweitern.

Da ich nach dem Examen keinen auch nur halbwegs lukrativen Job im Umweltschutz fand, verlegte ich mich auf ein Gebiet, in dem zwei meiner Schwestern Fuß gefasst hatten: den Anzeigenverkauf. Karrieretechnisch sah dabei alles ganz gut aus, tief in meinem Inneren aber hatte ich das Gefühl, dass irgendetwas schief lief. Dass ich mich nicht auf dem für mich richtigen Weg befand. Das Anzeigengeschäft war eine ganz eigene, knüppelharte Welt – und die schlug mir ordentlich auf Herz und Seele. Also schaffte ich mir nebenbei größtmögliches Wissen über Intuition und Energie drauf. Ich besuchte zahllose Workshops und erwarb ein Zertifikat nach dem anderen. Dabei entwickelte ich mich stetig weiter, versuchte herauszufinden, was etwas in mir zum Klingen brachte und was nicht. Genau zu der Zeit trat auch die Hündin Cooper in mein Leben.

Eines wunderschönen Frühlingssonntags machte ich nach einem späten Frühstück einen Spaziergang und da war sie: im Schaufenster eines Chicagoer Ladens, in dem gerade eine Tier-Adoptionsmesse stattfand. Cooper war ein Collie-Deutscher-Schäferhund-Mix und gerade mal siebeneinhalb Wochen alt. Obwohl ich

an diesem Tag keineswegs vorgehabt hatte, mir einen Hund zuzulegen, war es im Handumdrehen um mich geschehen. Denn ich wusste sofort, dass das Universum uns zusammengeführt hatte. Cooper war meine Seelenverwandte. Und hat mein Leben ein für alle Mal auf den Kopf gestellt.

Cooper war eine sehr sensible Hündin. Sie mochte keine Fremden, war überaus reaktionsschnell und verfügte über einen stark ausgebildeten Rudelinstinkt – selbst auf belebten Straßen. Ich habe oft gesagt, dass sich Cooper wie eine Katze aufführte: Alles musste nach ihrem Kopf gehen. Verschmust war sie nur, wenn sie es sein wollte, und stets zu ihren eigenen Bedingungen. Sie konnte eine echte Herausforderung sein, war aber auch unglaublich liebevoll. Unsere Verbundenheit ging weit über Liebe hinaus und auch über meine Versuche, ihr Verhalten zu analysieren. Ich hatte ein instinktives Gespür für sie und sie, so war mein sicherer Eindruck, nahm mich auf genau dieselbe Weise wahr. Wir konnten einander wortlos anschauen und dabei sehr effektiv kommunizieren. Die Leute um uns herum waren immer völlig perplex, wenn sie Zeugen unserer Verbundenheit waren. Cooper habe ich es zu verdanken, dass ich zunehmend selbstbewusst wurde, was das Vertrauen in meine Fähigkeit anging, das Denken und Fühlen der Tiere zu verstehen.

Von Cooper lernte ich auch, wie wichtig die Wahrnehmung meiner Energie für mich ist. Die Hündin war außerordentlich einfühlsam und verspannte sich sofort, wenn sie bei mir auch nur die kleinsten Zeichen von Anspannung spürte. War ich emotional, wurde sie unruhig. Ließ ich mich ablenken, reagierte sie mit Verunsicherung. Damit spiegelte sie mir meine energetische Unausgeglichenheit und führte mir vor Augen, dass ich die Balance verloren hatte. Für mich war das insofern ein großes Geschenk, als sie mich auf diese Weise dazu brachte, ruhiger zu werden und mir meine Projektionen bewusst zu machen – also zu tun, was

ich predigte, und mehr in der Gegenwart zu sein. Ich begann, die Meditationstechniken, die ich gelernt hatte, mit ihr und an ihr zu üben, und entwickelte eigene Versionen davon, die unsere Kommunikation stärkten und intensivierten. Auf ihre ganz eigene Art demonstrierte mir Cooper die Macht der Meditation. Denn je konsequenter ich sie praktizierte, desto enger wurde unsere Verbindung, unsere Beziehung. So gab Cooper mir täglich Gelegenheit, die Erfolge der Meditation an der Verbesserung sowohl meiner Energie als auch ihres daraus resultierenden Verhaltens abzulesen.

Durch Mund-zu-Mund-Propaganda wurden immer mehr Menschen auf mich aufmerksam, die Hilfe brauchten und sich für eine alternative Spiritualität interessierten. Sie wünschten sich Unterstützung, jemanden, der ihnen zuhörte, und intuitive Orientierungshilfen für ihre persönliche Lebensreise. Ich legte ihnen die Karten und beriet sie. Mit der Zeit ergab sich daraus eine erfolgreiche Nebenbeschäftigung. Die ich allerdings bestmöglich geheim hielt, um mein Hauptgeschäft, den Anzeigenverkauf, nicht zu gefährden.

Doch auch Stammkunden, die um meine Liebe zu Tieren und meine Verbundenheit sowie Erfahrungen mit ihnen wussten, fingen bald an, mich um Hilfe im Kontakt mit ihrem Liebling zu bitten. So begann ich, ihnen die Karten zu legen, und gab mein Bestes, um den Menschen dabei zu helfen, das Denken und Fühlen ihres Tierchens zu verstehen. Dabei kam ich mir oft wie ein Therapeut vor, der die Leerstellen in der Kommunikation zwischen den Arten zu füllen versuchte. Viele kamen wegen des Verhaltens ihres Hundes zu mir. Dann stimmte ich mich auf das Tier ein und sagte seinem Menschen meistens so etwas wie: »Dies und jenes sagt beziehungsweise empfindet dein Hund. In Wirklichkeit aber braucht er nichts anderes als Training.« Mit der Zeit dämmerte mir dann, dass ich die Leute eigentlich

gar nicht unbedingt zu jemand anderem schicken musste, sondern selbst Hundetraining und tierpsychologische Beratung mit anbieten konnte.

Also begann ich, mich umfassend mit dem Verhalten von Tieren zu beschäftigen. Ich besuchte das Animal Behavior College und ließ mich zum zertifizierten Hundetrainer und -psychologen ausbilden. Zusammen mit anderen dort arbeitete ich an der Verbesserung meines Verhaltens gegenüber Hunden und beschäftigte mich mit den verschiedenen Möglichkeiten, Verhaltensschwierigkeiten zu beheben. Ich spürte, dass sich das Fundament meiner Arbeit stabilisierte und ich meinen Klientinnen und Klienten und ihren Tieren immer mehr zu bieten hatte. Sobald ich mich traute, auf meine innere Stimme zu hören, und begann, all den Zeichen um mich herum Beachtung zu schenken, wurde mir zunehmend klar, dass ich auf dem richtigen Weg war. Mein Nebenjob entwickelte sich weiterhin prächtig, während das Hauptgeschäft, der Anzeigenverkauf, anfang zu schwächeln. Trotzdem war ich mir nicht sicher, ob ich schon bereit war, das Risiko einzugehen und zu kündigen. Dann aber wurde die Firma, für die ich arbeitete, von einem Konzern aufgekauft und ich entlassen. Hallo – kann einem das Universum ein noch deutlicheres Signal senden? Nun fühlte ich mich stark genug, den Moment zu nutzen und zu tun, was ich mir wünschte.

Meine innere Führung veranlasste mich, nach dem als »Hunde-
deflüsterer« bekannten Cesar Millan zu recherchieren. Wie ich erfuhr, hatte er auf einer Ranch in Südkalifornien sein Dog Psychology Center errichtet, gar nicht weit von meinem Wohnort entfernt. Spontan meldete ich mich zu einem Workshop bei ihm an – und der wurde für mich zu einem weiteren Wendepunkt. Cesars energetische Verbundenheit mit Tieren sowie seine Fähigkeit, Hunden und Halterfamilien bei der Behebung von Verhaltensproblemen zu helfen, konnte ich unmittelbar

nachempfinden. Nach dem Workshop fing ich an den Wochenenden als Freiwilliger am Dog Psychology Center an, war in Kursen und längeren Workshops als Assistent tätig und wurde schließlich selbst Trainer. Nach einiger Zeit wurde ich mit der Leitung der Abteilung Meditation in Cesar's-Way-Trainingsprogramm betraut, einem fünftägigen Seminar zum Thema Hundeverhalten und -erziehung, das von Leuten aus aller Welt besucht wurde. Zur Unterstützung der Teilnehmenden entwickelte ich einen Lehrplan für Achtsamkeit, Meditation, Energie, Manifestation und persönliche Entwicklung, damit sie lernen konnten, im Verhältnis zu ihrem Tier gelassene Ruhe zu bewahren.

Bei meiner Arbeit als Tierkommunikator, Verhaltens- und intuitiver Coach komme ich seither überall auf der Welt mit Tausenden von Menschen und Tieren in Kontakt. Und dabei ist mir klar geworden, was die Menschen wollen und brauchen: ein achtsameres und wundervolleres Zusammenleben mit ihren Tieren. Die Leute, mit denen ich spreche, wünschen sich, gewissermaßen in den Kopf ihres Lieblings eindringen zu können, um zu verstehen, was er denkt und fühlt. Sie wollen erfahren, was sie tun müssen, um das Tier bestmöglich zu unterstützen und ihre Verbundenheit, ihr Zusammensein mit ihm zu intensivieren. Sie brauchen Hilfe dabei, ihr Denken und Fühlen ins Gleichgewicht zu bringen, weil sie wissen, dass dies nicht ohne Wirkung auf ihr geliebtes Tier bleibt. Darüber hinaus möchten sie auch nach dem Tod mit ihm verbunden bleiben oder mehr in Einklang mit der Natur und den wild lebenden Tieren kommen. Die Grundlage einer solchen Praxis besteht in der aktiven, konsequenten Kommunikation mit Tieren – und die wiederum bereitet uns eine derart große Freude, wie wir sie uns nie hätten erträumen können.

Viele Faktoren haben dazu geführt, dass wir uns heute sowohl

persönlich als auch global in einem enormen Ungleichgewicht befinden. In der Corona-Zeit haben sich viele – mehr als je zuvor – ein Haustier angeschafft, um Gesellschaft zu haben, mussten aber bald feststellen, dass sie gar nicht wussten, wie sie sich richtig um es kümmern sollten. Zu der Zeit war alles sehr emotionsgeladen. Als Folgen der Pandemie beeinträchtigten Traumata, Stress, Angst und Traurigkeit die Beziehung zu den Tieren und die Fürsorge für sie noch zusätzlich. Das hat zu einem unnötigen Anstieg von Verhaltensproblemen geführt. Viele Menschen waren quasi ans Haus gefesselt, weil sie ihr Tier nicht allein lassen konnten. Zahllose Haustiere kamen ins Tierheim.

Davon ganz abgesehen, befindet sich unser Planet in den Fängen der Umweltkrise. In unserem Kampf gegen den Klimawandel und eine Entwaldung, die wichtige Habitate zerstört, geht es auch um das Leben von Wildtieren. Gleichzeitig steigt das Interesse an einer von den organisierten Religionsgemeinschaften unabhängigen Spiritualität. Die Menschen interessieren sich für Intuition, Energie und andere Ideen und Konzepte jenseits des traditionellen Denkens und der herkömmlichen Wahrnehmungsmodalitäten. Diese Offenheit hat vielen auch die Erkenntnis beschert, dass es mehr gibt, als wir sehen können. Und mit diesem »Mehr« wollen sie sich unbedingt verbinden.

Es gibt zahlreiche wunderbare Bücher und Sendungen über Tierkommunikation. Oder auch über Achtsamkeit und Meditation. In anderen Büchern geht es um das Verhalten und Training von Tieren, um Manifestation, Energie und Persönlichkeitsentwicklung. Aber ich habe kein einziges finden können, das all diese Themen zu einem kohärenten, ganzheitlichen, facettenreichen System zusammenfasst und unser Wissen über Tiere sowie über die Kommunikation mit und die Beziehung zu ihnen vermehrt. Nachdem ich diese Lücke erkannt hatte, stellte ich meine Kenntnisse auf all diesen Gebieten zu einem Video zusammen,

das 2021 veröffentlicht wurde und den Titel *Intuitive Animal Communication Learning and Development* trägt. Dieser Kurs stellt die Grundlage des vorliegenden Buches dar.

Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst

In diesem Buch führe ich alle für meine Arbeit charakteristischen Prozesse, Tools und Techniken zusammen. Damit will ich dir helfen, das Denken und Fühlen deines Haustieres besser zu verstehen, damit du es wirksamer unterstützen kannst. Auch ist mir viel daran gelegen, dass ihr beide ruhiger, ausgeglichener, zufriedener werdet und euch gemeinsam ein freudvolles Leben aufbauen könnt.

Das Buch besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil greifen wir zuerst nach der eigenen Sauerstoffmaske und finden heraus, warum es so wichtig ist, ruhig, selbstsicher und ausgeglichen zu sein, bevor wir in die Interaktion mit Tieren einsteigen. In diesem Zusammenhang erfährst du einiges übers Journaling (Tagebuchschreiben) und über Achtsamkeit, wirst verschiedene meditative Techniken kennenlernen, die den Geist zur Ruhe bringen und dir den Zugang zu deiner inneren Führung ermöglichen. Außerdem wirst du dich in der Wahrnehmung und Interpretation von Energie üben können.

Der zweite Teil ist ganz der Kommunikation mit Tieren gewidmet. Und obwohl ich natürlich weiß, dass dich dieses Thema mehr interessiert als alles andere, möchte ich dich bitten: Lies auch die Seiten davor! Denn für deinen späteren Erfolg sind die Informationen und Übungen im ersten Teil des Buches von ganz entscheidender Bedeutung. Im zweiten Teil befassen wir uns

zunächst mit der Frage, was eigentlich genau unter intuitiver Tierkommunikation zu verstehen ist. Wir fassen Zeichen und Symbole in einer Art innerer Datenbank zusammen und erarbeiten uns die Grundlagen der Kommunikation. Anschließend wenden wir uns speziellen Techniken zu, unter anderem der Kommunikation auf die Ferne (also ohne direkten Kontakt), mit verstorbenen oder vermissten sowie mit Wild- und Haustieren.

Im dritten Teil wenden wir das Erlernte praktisch an und begeben uns in die Welt hinaus. An dem Punkt wirst du dir schon deine eigenen Abläufe erarbeitet haben und kannst beginnen, die Tierkommunikation in deinen Alltag zu integrieren – sodass sie dir in Fleisch und Blut übergeht wie der Austausch mit anderen Menschen (na ja, jedenfalls meistens). An dieser Stelle diskutieren wir auch über Commitment, also konsequentes Engagement, über energetische Grenzen, den Umgang mit Erwartungen und Hoffnungen, über die Stärkung deiner Beziehung zu Tieren und die Idee der Mitgestaltung.

Die Übungen in den verschiedenen Kapiteln dienen zwar hauptsächlich der Verbesserung deiner Fähigkeiten zur Kommunikation mit den Tieren, werden sich aber auch positiv auf dein persönliches Wachstum und deine zwischenmenschlichen Beziehungen auswirken. Aber jede Person ist anders und nicht alle können mit einer bestimmten Technik gleich viel anfangen. Vielleicht empfindest du einige Übungen eine Zeit lang als nützlich, suchst dann aber die Abwechslung und versuchst es mit etwas Neuem. Aber für welche Methoden du dich auch entscheidest: Lass dir Zeit, dich an sie zu gewöhnen, denn Erfolge stellen sich nur mit Beharrlichkeit ein. Auch findest du in jedem Kapitel Vorschläge für dein Journal: schriftliche Übungen, die dich bei der Verarbeitung der erhaltenen Informationen unterstützen sollen. Ja, der Weg, den ich dir vorschlage, hat viel mit Engagement zu tun – aber mit einem Engagement, das Spaß und Freude macht.

Unter meiner Anleitung kannst du dir die Kommunikation mit Tieren zu eigen machen, aber auch lernen, ganz bewusst in der Gegenwart zu leben. Und du kannst jede Menge Liebe, Freude, Mitgefühl, Dankbarkeit, Verbundenheit und Unterstützung finden – für dich, für deine Mitmenschen, für Tiere und den Planeten, der unser aller Zuhause ist.

Lass uns also zu unserer gemeinsamen Reise aufbrechen!

TEIL EINS

ENERGIE UND INTUITION – DIE GRUNDLAGEN



DIE MACHT DES AUGENBLICKS

Bevor wir anfangen können, an der Intensivierung unserer Kommunikation und Verbundenheit mit Tieren zu arbeiten und unsere Beziehung zu ihnen zu verbessern, müssen wir zunächst lernen, unsere eigene Energie und Intuition sowie unseren Zugang zur Welt möglichst umfassend zu begreifen.

Wir Menschen sind tendenziell sehr verkopft und fokussieren uns oft ganz auf Vergangenheit oder Zukunft. Dabei handelt es sich um einen in alten Zeiten fürs Überleben entscheidenden Schutzmechanismus – schließlich programmierte er uns auf Vor- und Umsicht. Allerdings bleiben wir nur allzu oft in dieser Art Denken verhaftet, treffen aufgrund früherer Erfahrungen Entscheidungen, die auf Angst beruhen, oder sind so auf unsere Ziele fokussiert, auf Dinge, die geschehen könnten oder auch nicht, dass es uns schwerfällt, überhaupt noch zu handeln. Und weil Aufmerksamkeit und Awareness uns oft vorseilen oder hinter uns zurückbleiben, verpassen wir natürlich alles, was in der Gegenwart geschieht, lassen uns die vielen Geschenke, Optionen und Gelegenheiten entgehen, die uns nur im Jetzt zugänglich sind.

Nur solange wir ganz präsent sind, können wir die energetischen Feinheiten, die ganzen schönen Details erkennen und wertschätzen, die uns jeder Moment zu bieten hat. Der Zauber einer rosafarbenen Rosenblüte zum Beispiel entgeht dir, wenn du beim

abendlichen Winterspaziergang mit dem Hund die ganze Zeit über auf dein Smartphone starrst. Dabei bräuchtest du nur deine Sinne zu aktivieren, um alles Schöne um dich herum wahrnehmen zu können. Und das wiederum kann dich auf ganz neue Art und sehr tiefgreifend inspirieren.

Unsere volle Präsenz bildet die Basis jeder Beziehung zu einem Tier. Tiere leben immer im Augenblick – das entspricht einfach ihrer Natur. Kein Hund zählt die Knochen, die er im vergangenen Monat gekaut hat, oder sorgt sich wegen des Eichhörnchens, das nächsten Freitag vielleicht das Grundstück entert. Der Hund beachtet, spürt und reagiert auf alles, was *im Jetzt* geschieht. Weil Tiere sehr empfänglich für Energien sind, nehmen sie zu jedem Zeitpunkt auch die von uns Menschen wahr. Begegnen wir einem Tier in der Energie der Geschehnisse von gestern oder letzter Woche, kann es sein, dass wir es gründlich verwirren und die Kommunikation mit ihm darunter leidet. Oder umgekehrt: Solange wir nur unser Endziel im Auge haben, begegnen wir dem Tier nicht auf Augenhöhe – also in seiner Zeit: dem gegenwärtigen Augenblick, und das kann eigentlich nur schiefgehen.

Wenn wir es schaffen, die Kraft des gegenwärtigen Moments mehr zu spüren und sie auch zu schätzen lernen, erweitern wir unser Bewusstsein und vergrößern das Verständnis, das wir von der Welt, unserem unmittelbaren Umfeld und besonders den Tieren haben. Die Natur gibt uns immer Zeichen, Symbole und Botschaften, doch wir müssen auf unsere innere Führung hören und *den Entschluss fassen*, sie wahrnehmen zu wollen. In dem Maße, in dem wir uns mehr Zeit nehmen, um innezuhalten und den Moment wirklich zu spüren, uns auf ihn einzulassen, auf ihn zu reagieren und ihn wirklich auszukosten, erreichen wir eine neue Qualität von Ruhe und Zuversicht.

In diesem Kapitel erkunden wir bewährte Möglichkeiten, uns auf den gegenwärtigen Moment einzustimmen, zum Beispiel

Tagebuchschreiben, Meditation, Erdung und Atemarbeit. All diese Techniken unterstützen dich nicht nur in der Kommunikation mit Tieren, sondern fördern darüber hinaus auch dein Wohlbefinden.

Journaling – (mehr als) Tagebuch schreiben

Mit 16 bekam ich plötzlich das Bedürfnis, in engeren Kontakt mit der Natur zu kommen, mich einer großen Herausforderung zu stellen und etwas für mich vollkommen Neues zu tun. Also bat ich meine Eltern, mich bei Outward Bound anmelden zu dürfen, einer Organisation, die erlebnispädagogische Expeditionen in abgelegene Landstriche überall auf der Welt anbietet. Ich entschied mich für eine Kanu-Expedition in den kanadischen Boundary Waters, 22 Tage Low-Impact-Camping (also ein Camping, das möglichst keine Spuren in der Natur hinterlässt). Meine Eltern taten sich zwar schwer mit der Vorstellung, mich die ganze Zeit über nicht kontaktieren zu können, respektierten aber meinen Wunsch, mich unter besonderen Bedingungen auszuprobieren oder zu beweisen. Sie sahen in dem Trip schließlich auch eine gute Gelegenheit für mich, neue Erfahrungen zu machen und mich weiterzuentwickeln. Aber ich hatte ja keine Ahnung, worauf ich mich da einließ.

Meine Mutter brachte mich zum Airport und ich flog nach International Falls, Minnesota, wo ich meine Reisegruppe treffen sollte. Wohlbemerkt: Es war noch die Zeit vor Internet und Handys. In einem Van fuhren wir zu zwölf (zwei Betreuer und zehn Jugendliche) über die Grenze nach Kanada in eine einsame Location mitten in der Wildnis. Dort wurden wir abgesetzt – nur mit Rucksäcken, die unsere Klamotten, Zelte, Lebensmittel und

wasserfeste Landkarten enthielten. Das Ganze wurde – mental, emotional und nicht zuletzt körperlich – sehr viel schwieriger als gedacht. Auch hatte ich nicht damit gerechnet, mich täglich mit einem Sieben-Meter-Kanu auf der Schulter von einem See zum nächsten quälen zu müssen. Aber ich habe mich dann doch recht schnell daran gewöhnt.

Einer der vielen Benefits der Tour war die Chance, in der Natur zu sein. Dass ich dem Stadtleben und den typischen Belastungen der Highschoolzeit vorübergehend den Rücken kehren konnte, erleichterte es mir, mich mit der Energie der Erde zu verbinden. Ich tauchte drei ganze Wochen lang ab – und in die Kraft des Augenblicks ein.

Etwa zur Halbzeit der Expedition wurden wir Camper einzeln in abgelegene Teile des Waldes gebracht. Sinn der Übung: Wir sollten drei Tage lang allein verbringen – und das bei reduzierten Lebensmittelrationen. Bei uns allen kam täglich einer der Verantwortlichen vorbei, um nach dem Rechten zu sehen, dabei durfte aber kein Wort gesprochen werden. Zu Beginn unseres Abenteuers hatte jeder ein Notizbuch erhalten und meines wurde für mich zu einer Art Ventil, das die Aufrechterhaltung meines mentalen und emotionalen Gleichgewichts sicherte. Ich machte mir täglich Notizen und hielt dabei Ängste, Zweifel, Sorgen genauso wenig zurück wie meine Hoffnungen und Erfolge.

In den drei Tagen der Einsamkeit hatte ich nichts anderes zu tun, als rumzusitzen und präsent zu sein. Zunächst war mir das sowohl mental als auch körperlich unangenehm. Mein Geist, der eine solche Ruhe und Stille nicht gewöhnt war, raste. Ich tigerte umher, ging auf und ab und hatte nicht die geringste Ahnung, was ich mit mir anfangen sollte. Doch nach einigen Stunden griff ich zu meinem Journal, setzte mich hin und ergab mich dem Moment. Den Rest der Zeit über nahm ich die Natur mit allen Sinnen wahr und auf. Es fühlte sich an, als würde mich die natürliche

Umwelt veranlassen, langsamer zu machen und ganz in meinen Erfahrungen aufzugehen. Derweil schrieb ich alles auf. Und je mehr ich schrieb, desto ruhiger und ausgeglichener fühlte ich mich. Allmählich nahm ich alle Energien wahr, die mich umgaben, und spürte sie intensiv. Noch nie zuvor hatte ich mir die Zeit genommen, mein Tempo zu drosseln und so eingehend auf alles um mich zu achten. Und die Natur beschenkte mich reichlich!

Als ich so allein dasaß, konnte ich Vertreter von allerlei Tierarten beobachten, die in der Wildnis heimisch waren – Elche und anderes Wild, Biber, Otter, jenseits des Sees einen Wolf, viele Vögel und Weißkopfseeadler, sogar einen Schwarzbären. Die Betreuer hatten uns größte Vorsicht vor den Tieren eingeschärft, vor allem sollten wir uns vor den Bären hüten. Sie hatten uns aber auch beigebracht, was im Fall der Fälle zu tun sein würde.

Am zweiten Morgen in der Einsamkeit verließ in einer Entfernung von vielleicht 200 Metern ein Bär den dichten Baumbestand. Meine erste Reaktion: Panik. *Ich bin doch nur ein Stadtkind ... ganz allein im Lebensraum dieses Riesen. Was mach ich denn jetzt?* Weil ich aber die ganze Zeit über Tagebuch geschrieben und mich so intensiv in mein natürliches Umfeld versenkt hatte, wurde ich von einer Woge der Ruhe erfasst. Um mich von ihnen zu befreien, notierte ich mir zunächst all meine Ängste und Notfallszenarien. Danach empfand ich ein tiefes Bedürfnis, mich energetisch intuitiv auf den Bären einzustimmen. Daraufhin bekam ich das Gefühl, dass mich der Bär zwar durchaus wahrgenommen hatte, sein Hauptaugenmerk aber weiterhin auf der Suche nach seiner üblichen – nicht menschlichen – Nahrung lag. Ich spürte auch, dass er meine Angst registrierte und dass sie ihn mir gegenüber eher skeptischer stimmte. Als Reaktion darauf verlagerte ich meinen energetischen Fokus, stellte mich auf das Empfinden von Respekt, auf Verständnis und ruhiges Selbstvertrauen ein. Ich sah mich im Boden verwurzelt wie ein alter, starker Baum,

der die Frequenz und das Licht ausstrahlte, die von entspannten, respektvoll gesetzten Grenzen ausgehen. All das schrieb ich mir auch auf. Schließlich spürte ich, dass der Bär meine neue Energie registrierte, und nahm auch die Botschaft, die er mir daraufhin schickte, intuitiv wahr: »Alles gut, ich gehe gleich wieder. Aber ich sehe und spüre dich. Du respektierst mich und ich respektiere dich.« Der Bär ging seiner Wege, und obwohl ich ihn nie wiedersehen sollte, werde ich die Begegnung mit ihm nie vergessen. Irgendetwas in mir hatte sich durch sie verändert. Es war fast so, als hätte ich eine spirituelle Prüfung bestanden.

Ich konnte es kaum erwarten, den anderen von meinen Erfahrungen zu berichten, doch lagen ja immer noch anderthalb Tage Einsamkeit vor mir. Das stellte mich vor eine neuerliche Herausforderung beziehungsweise Übung: Ich musste mich von der Zukunft abwenden und weiterhin im Hier und Jetzt bleiben, im gegenwärtigen Augenblick.

Die Interaktion mit anderen Lebewesen, sogar mit Insekten oder auch den Bäumen, bot mir noch eine Menge anderer Benefits. Und mein Tagebuch sorgte dafür, dass ich meine Erlebnisse nicht nur schriftlich festhielt, sondern auch alles, was ich beobachtete und fühlte, in Worte fasste und mit allen Sinnen erforschte.

Da die Expedition so voller Herausforderungen, Durchbrüche und Learnings war, habe ich von den drei Tagen in der Einsamkeit vieles vergessen. Und erst als ich mir Jahre später mein Tagebuch noch einmal angesehen habe, ist mir so richtig zu Bewusstsein gekommen, wie nachdrücklich sich diese drei Wochen in der Wildnis auf meinen gesamten weiteren Lebensweg ausgewirkt haben.

Ich erzähle diese Geschichte, um dir eine der für mich wichtigsten Praktiken ans Herz zu legen, die dir helfen, dich zu erden und im gegenwärtigen Moment zu sein – das Journaling, also

das Tagebuchschreiben. Nach der Outward-Bound-Expedition wurde mir mit einem Mal klar, wie hilfreich es ist, ein solches Ventil zu haben, und die Journaling-Praxis habe ich bis zum heutigen Tag nicht an den Nagel gehängt.

Das regelmäßige Schreiben erwies – und erweist – sich auch für die Kontaktaufnahme und Kommunikation mit Tieren als wirksames Tool. Uns Menschen schwirren ständig so viele Gedanken durch den Kopf und das Journaling bietet die Gelegenheit, sie auf der Stelle beim Schopf zu packen. Wann immer ich mich auf ein Tier einstelle, habe ich ein Tagebuch in der Nähe liegen, in das ich alles schreibe, was mir in den Sinn kommt. Oft gucke ich dann irgendwann später noch mal hinein und bin überrascht, weil ich mich so genau gar nicht mehr an alles erinnere. Deshalb sorgt das Journaling nicht nur dafür, dass du in der Gegenwart bleibst, sondern kann dir auch als greifbare Gedächtnisstütze dienen, als Souvenir von einem Moment zum nächsten.

Ich schlage vor, dass du dir als Begleiter zu diesem Buch ein solches Journal anschaffst – ein Tage- oder Notizbuch. In ihm kannst du dann all deine Gedanken, Gefühle, Beobachtungen und Erfahrungen festhalten. Darüber hinaus trägt das Schreiben zu deiner Verankerung in der Gegenwart bei. Es hilft dir, einen Gang runterzuschalten und alle Sinne zu aktivieren. Du bist dir der vielen Energie vielleicht gar nicht bewusst, die sich in dir angestaut hat. Womöglich manifestiert sie sich darin, dass sich deine Gedanken im Kreis drehen, du verspannt, gestresst oder überempfindlich bist. Ein Tagebuch eignet sich perfekt dafür, diese ganze Energie abzulassen und sie wie in einem geistigen Müll-eimer zu entsorgen. Anschließend bist du frei genug, um so präsent sein zu können wie nie zuvor. Dem Journaling haftet etwas sehr Meditatives an, weil es den Geist beruhigt und die Bewusstseinsströme zum Fließen bringt.

Geeignet ist dafür eigentlich alles Mögliche, angefangen bei einem einfachen Notizblock mit Spiralbindung. Achte nur darauf, dass du nicht allzu viel über die Anschaffung grübelst, die du zu tätigen gedenkst, sondern lieber bald tatsächlich mit dem Schreiben anfängst. Ein teures ledergebundenes Diarium ist natürlich großartig. Solltest du aber Angst haben, es zu verunstalten, weil du dich verschreiben könntest oder so, wirst du es nie benutzen. Ich weiß, wie es ist, ewig auf der Suche nach dem perfekten Tagebuch zu sein. Das führt aber nur dazu, dass du gar nicht erst anfängst mit dem Schreiben. Also entscheide dich schnell und leg dann einfach gleich los.

Freewriting

Alle Kapitel in diesem Buch enden mit einem Abschnitt, der die Überschrift »Journaling – Überlegungen für dein Tagebuch« trägt und dich dazu anhalten soll, dir durch die Beantwortung gezielter Fragen über die Erfahrungen, die du jüngst gemacht hast, Rechenschaft abzulegen und sie auszuwerten. Darüber hinaus möchte ich dir vorschlagen, dass du dir regelmäßig Zeit zum Freewriting nimmst und etwa drei Seiten täglich aufs Papier bringst.

Freewriting ist genau das, wonach es sich anhört: freies Schreiben, ohne Stichpunkte oder bestimmte Erwartungen an das Ergebnis. Praktisch bedeutet es: Stift ansetzen und unablässig schreiben, bis die dritte Seite voll ist. Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt – außer dir wird den Text nie jemand lesen. Er ist ausschließlich für deine Augen bestimmt. Verwende keinen Gedanken auf Handschrift, Zeichensetzung oder Grammatik. Lass einfach los. Du könntest zum Beispiel auch den Satz »Ich weiß nicht, was ich schreiben soll« so lange immer wieder aufs Papier