

Hanna Soha

## EINE WEG VON TAUSEND BLUMEN

Dieses Büchlein handelt von einer langen Reise, von grosser Verwandlung, von Intuition und Hellfühligkeit, von Lebenserfahrungen und Sterbeprozessen. Er handelt von Licht und Schatten, Hingabe und der Bereitschaft, sich auf den Weg zu machen, um der Weisheit des grossen Lebens vertrauen zu lernen.

Es ist eine sehr ehrlich erzählte Lebensgeschichte voller Berge und Täler und einer Klettertour ohne Halteseil.

Hinter jeder noch so unbequemen Erfahrung kann die Schönheit und das Potential grossen Reichtums liegen.

Dieser Text verzichtet auf Lektorat und Druckkosten und kann dir aus diesem Grund kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

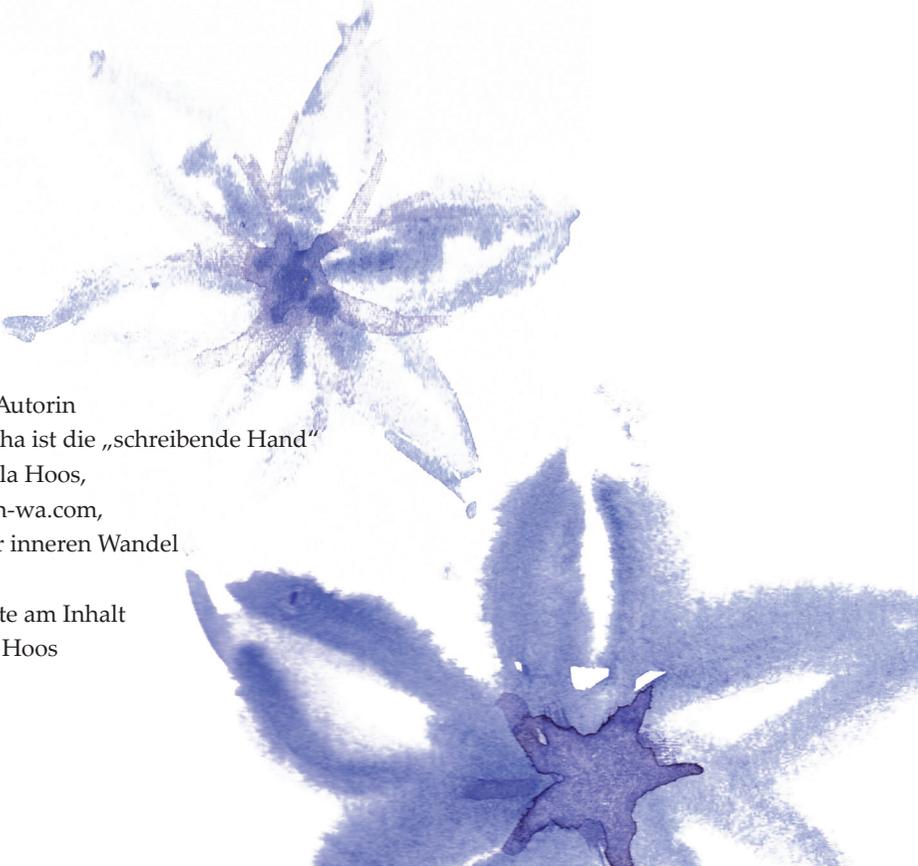
Kommentare oder Feedbacks werden gerne entgegen genommen.  
unter [www.sinn-wa.com](http://www.sinn-wa.com)



# Ein Weg von tausend Blumen

**Mit** der Angst durch grosse Transformation  
Wenn das Leben sich verwandeln will

Ein Erfahrungsbericht



Über die Autorin  
Hanna Soha ist die „schreibende Hand“  
von Angela Hoos,  
[www.sinn-wa.com](http://www.sinn-wa.com),  
Schule für inneren Wandel

Alle Rechte am Inhalt  
© Angela Hoos

## VORNWEG

Ich widme diesen Text meinen beiden Eltern, die mich mehrmals aufforderten zu schreiben – vor allem meine Mutter, die mir immer und immer wieder sagte, ich soll „das Alles“ aufschreiben. Ich fragte sie: „wofür?“ Sie sagte: „na, für dich selbst!“.

Als sich Seite für Seite wie von selbst zu füllen begann, erkannte ich, dass diese meine Geschichte die Beschreibung einer tiefgreifenden Transformation ist. Ich fragte mich, ob es wohl auch einen weiteren Nutzen geben könnte, während ich „nur für mich selbst“ schrieb?

Da wir uns ganz offensichtlich als Menschheit durch einen dramatischen Erneuerungsprozess bewegen, wird meine Erfahrung vielleicht dem ein oder anderen Menschen Mut für das Unbekannte machen.

Auch ich habe grossen Respekt vor den Bewegungen, in denen wir uns alle bewegen. Doch glaube ich, dass wir mit unserer inneren Haltung Grosses bewirken können. Ich bin überzeugt, das Innere kreiert das Äussere – und daran ist jeder einzelne von uns beteiligt. Die Arbeit an uns selbst nimmt uns niemand ab. Das Schöne ist, wir können jederzeit beginnen. Und wenn Orientierung im Aussen wegbricht – ist es dann nicht umso wichtiger, im Innern Halt und Festigkeit zu suchen und zu finden?

Im Verlauf des Schreibens konnte ich den Schatz erkennen, den schwierige Erfahrungen hervor bringen können. Vor mir breitete sich ein grosses Erfahrungswissen aus, was ich gerne bereit bin, weiter zu geben.

Wer meine Geschichte in ihrer Länge nicht lesen will – ab Seite 20 findet sich ein Stichwort-Katalog von Herangehensweisen, mit denen tiefreichende Prozess-Arbeit ist.

Für Lebensprozess-Begleitung oder Transformations-Coaching stehe ich gerne zur Verfügung. Weitere Informationen unter [www.sinn-wa.com](http://www.sinn-wa.com).

## NACHWORT

Trotz und mit all den grossen Schwierigkeiten und Herausforderungen, die Teil und Beweggrund von diesem meinem Weg waren, sehe ich so viel Schönes. Es ist der Weg der tausend Blumen. Meine Ängste waren stets Antrieb und Motor, um mich weiter zu entwickeln, um mich weiter zu bewegen. Der Aufbruch auf meine lebensverändernde Reise war voller segensreicher Begegnungen und Erkenntnisse. In dem Moment, als ich den Mut fand, loszugehen, hatte ich dem Leben meine Einwilligung zur grossen Verwandlung gegeben. Von da an lernte ich nicht mehr, was eine Schule mir vorsetzte, sondern ich lernte aus eigener Erfahrung. Ich lernte das Leben nochmal neu. Meine innere Stimme wies mir den Weg.

Krisen sind stets eine grosse Chance zu grundlegendem Wandel.

Meine „Zusammenbrüche“ bedeuteten jedes Mal, ein neues und unerwartetes Ich auferstehen zu lassen. Ich erhielt ein Verständnis von unserer Violdimensionalität als lebendige Wesen, von unserem wahren Kern und unseren tatsächlichen Lebensaufgaben. Ich verstand, dass wir uns selbst den Weg gewählt haben und dass wir entsprechend Selbstverantwortung tragen – für alles, was war und für alles, was kommen wird.

Unser kleiner Kosmos ist der grosse Kosmos.

So wünsche ich uns allen viel Mut, den Herausforderungen der grossen Veränderungen nicht auszuweichen, sondern sie als Lehrmeister zu betrachten, an denen wir nur wachsen können.

## ERFAHRUNGSWISSEN – WEITERGABE UND BEGLEITUNG

In meinen Angeboten als Yoga-Lehrerin, vor allem im Anleiten vom Butoh (oder „Yu“, wie ich es nenne) und als Begleiterin, kommen – je nach Bedarf – viele Aspekte meiner Erfahrungswelt zum Tragen und Wirken. Im besten Falle „tue“ ich nicht viel, sondern lasse geschehen, wofür der Raum bereit ist – wofür ein Mensch bereit ist. Meine Aufgabe ist vor allem die wachsame Präsenz, Achtsamkeit und Begleitung im Prozess. Je mehr ich mich als Person zurück nehme, desto weiter oder tiefer können wir uns bewegen und Erfahrungen jenseits der Alltagsform machen. Zwar bereite ich mich für jedes Setting vor, jedoch kann sich das Vorbereite im betreffenden Moment schon wieder gewandelt haben. Insofern ist die Reise immer offen. Im Yoga nannten wir eine hilfreiche innere und offene Haltung für Prozesse jeder Art, sich als „advanced beginner“ zu sehen, ein fortgeschrittener Anfänger.

Ich möchte folgend, ähnlich einem Stichwortkatalog, eine Reihe von Aspekten nennen, die Inhalte oder Werkzeuge für Gruppen- oder Einzelbegleitungen sein können. Ich sehe sie als Impulsgeber, je nachdem, welches Thema ansteht, je nachdem, wo es „hängt“.

Man muss all dies im Vorfeld nicht wissen und kennen, es braucht lediglich Offenheit für das, was der jeweilige Moment bereit hält. Es handelt sich allesamt um Erfahrungswissen – Erfahrungen und Erkenntnisse, die inzwischen zu meinen Grundlagen und zu meinem Lebensverständnis gehören. Jedoch werde ich immer berücksichtigen, wo sich ein Mensch mit *seinem* Erfahrungswissen bewegt. Und dort treffen wir uns dann – von Mensch zu Mensch.

Wenn du dich angesprochen fühlst und Unterstützung auf deinem Weg suchst, kontakte mich unter [www.sinn-wa.com](http://www.sinn-wa.com)

Angela

## BUTOH oder YU

Intuition und Wahrnehmung schulen  
Bedingungslosigkeit und Hingabe, um mit dem Leben zu fließen  
Zeitlupe als Forschungsinstrument  
Ausdruckskraft ist Lebenskraft  
Authentisch – die Freiheit, ohne Maske zu sein  
Erfahren und gleichzeitig betrachten – den Beobachter schulen  
Körperweisheit  
Den Körper mit Leben ausfüllen  
Die Kraft der Absicht  
Der universellen Weisheit begegnen und vertrauen lernen  
Form und Formlosigkeit  
Raum  
Ich bin alles

## DER ATEM

Die Transformationskraft vom Atem  
Vom Atem lernen – die direkte Verbindung zum Leben  
Erlösende Präsenz – der jetzige Moment  
Eintreten in die Stille

## YOGA

In den Ausgleich finden, Gegensätze ausgleichen  
Entspannung  
Blockaden lösen  
Durchlässig werden  
Zentrieren, fokussieren  
Kraft schöpfen, Regeneration und Erholung  
Das Nervensystem beruhigen

## MEDITATION

den Geist erforschen  
den Geist schulen  
Selbstbeobachtung  
Innenschau  
Die äussere Welt – ein Abbild der inneren Welt  
Räume erweitern  
Selbststeuerung  
Zwischen Zuständen wechseln  
Unterscheiden lernen  
Wer oder was bin ich – und wie viele?  
Zusammenhang von Emotionen und Gedanken  
Bei sich sein, um bei anderen sein zu können  
Den Blick erweitern, grössere Zusammenhänge erfassen

## LEBEN UND STERBEN

Die Auseinandersetzung mit Sterbeprozessen als Voraussetzung  
für die Bereitschaft zu leben – der Tod als Teil des Lebens  
Natürliche Lebenskurven erfassen  
Zulassen, Loslassen, Hingabe  
Die Unsterblichkeit entdecken  
Unsere Endlichkeit als Antriebsmotor  
Dankbarkeit  
Tod als Geburt in die nächste Entwicklungsstufe

## ANDERE LEBEN?

Können Erfahrungen aus anderen Leben in dieses Leben einwirken?  
Was tun?  
Seelenreifestufen

## SYSTEMISCHES

Die unsichtbare Kraft und Auswirkung systemischer Verbindungen

Auflösung von Raum und Zeit

Ungeklärtes anschauen

Wo, auf welchem Platz stehe ich da?

Sprechen – da, wo Worte sonst nicht hinkommen

## INNERE KOMMUNIKATION

„The Work“ von Byron Katie als Notfallkasten

Mit dem kinesiologischen Muskeltest arbeiten

Lernen, die richtigen Fragen zu stellen

Die innere Konferenz bei inneren und äusseren Konflikten

## SCHÖPFERKRAFT

Aus dem Opfergefühl aussteigen

Gestalter sein – kreatives Potential nutzen

Manifestation

Tagebuch schreiben – zum eigenen Begleiter werden

## TRAUMA-Arbeit

Achtsames Da-Bleiben

Bedingungslosigkeit ist heilsam

Erstarrtes kommt in den Fluss

Langsamkeit

Grenzen anerkennen

## INNERES KIND

Das innere Kind an die Hand nehmen

Schutz und Geborgenheit

selbst Vater und Mutter sein, Selbst-Ver-Antwort-ung

## KOMMUNIKATION

gewaltfreie Kommunikation – einfache Grundlagen

## HOCHSENSITIVITÄT

Gut für sich sorgen

Die eigenen Besonderheiten erkennen und anerkennen

Die Gaben nutzen

Feinheit ist wichtig für diese Welt

Unterstützung und Verstärker finden

## FEINSTOFFLICHKEIT

„Signaturen“ lesen

Fremdenergien bemerken und frei geben

unterscheiden lernen

Begleiterwesen, Helferwesen

Die Grösse und Lichtkraft unseres Wesens

Nicht nur der physische Körper