



Christa Spannbauer

Entdecke den  
**Lebens**  
**künstler**  
in dir!



**HERDER**

# **Die Reise des Lebenskünstlers**

**Jede Reise, so schrieb Laotse, beginnt mit einem ersten Schritt. Das gilt auch für die kleinen und die großen Reisen unseres Lebens. Mit dem ersten Schritt beginnt das Abenteuer. Wir öffnen uns dem Leben, entdecken Neues im Außen und betreten bislang verschlossene Räume im Inneren. Wir treten in Kontakt mit der Welt und kommen uns selbst dabei näher.**

**Jede Herausforderung, die wir auf dem Weg bestehen, stärkt unsere Zuversicht und das Vertrauen in uns selbst und das Leben.**

**Von jeher haben Menschen Berge erklommen, Ozeane überquert und Wüsten durchlaufen, um ihre Grenzen auszuloten und sich selbst neu zu entdecken. Doch wir können auch weit weniger spektakulär den Weg zu uns selbst gehen: Indem wir zu einer Wanderung**

**durch den nahe gelegenen Wald  
aufbrechen oder uns zu einem  
Spaziergang durch den  
Stadtpark aufmachen. Gehen  
befreit unseren Geist und öffnet  
unser Herz. Es bringt unseren  
Körper in Schwung und unsere  
blockierten Gefühle und  
festgefahrenen Gedanken ins  
Fließen. Wir blicken in den  
weiten Himmel über uns und  
fühlen uns befreit. Wir spüren  
die verlässliche Erde unter uns  
und wissen uns getragen. Diese**

**Momente sind kostbar. Das Neue kann sich uns zeigen und unser Herz sich Gehör verschaffen. So wird das, was eben noch Spaziergang war, zum Pilgerweg. „Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen“, sagte Konfuzius. Der Weise wusste, dass die Antworten unseres Lebens im Herzen zu finden sind. Worauf also warten? Gehen Sie los!**

