

LIEBE.  
HEILE.  
WACHSE.  
LEBE.

Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel  
*Not sure who needs to hear this, but ...* bei Clarkson Potter

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Clarkson Potter/Publishers, an imprint  
of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich  
welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere  
Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schrift-  
licher Genehmigung des Verlags.

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2025

Copyright der Originalausgabe © by Willie Greene, 2024

Published by Clarkson Potter

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2025 by Irisiana Verlag,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Übersetzung: Dr Ulrike Kretschmer

Projektleitung/Redaktion: Sven Beier

Coverdesign: SERIFA, unter Verwendung des Originaldesigns von Clarkson Potter

Satz: Nadine Thiel, kreativesatz, München

Druck und Bindung: TBB, a.s., Banská Bystrica

Printed in Slovakia

ISBN 978-3-424-15500-6

# LIEBE. HEILE. WACHSE. LEBE.

**Stärkende Botschaften für die Seele**

**Willie Greene**  
**Gründer von WE THE URBAN**

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch  
von Ulrike Kretschmer

The logo for IRISIANA features a thin, dark blue curved line above the word "IRISIANA" in a dark blue, sans-serif, all-caps font.





**Möge die Reise zurück zu dir selbst sicher,  
sanft und behütet sein.**

# INHALT



Kapitel 1  
*SEELENFRIEDEN. 8*

Kapitel 2  
*LIEBE. 44*

Kapitel 3  
*LERNEN, VERLERNEN,  
NEU LERNEN. 80*

Kapitel 4  
*KREATIVITÄT. 116*

Kapitel 5  
*WOHLBEFINDEN. 152*

Kapitel 6  
*AFFIRMATIONEN. 186*

Danksagung 222  
Über den Autor 224

Kapitel 1

SEELEN-  
FRIEDEN.



Jede Erfahrung, die wir in diesem Leben machen, rüttelt sie uns nun auf oder geht sie eher unbemerkt vonstatten, trägt zu einem grenzenlosen Raum in unserem Inneren bei. Zu dieser geheimen Zuflucht haben wir jederzeit Zugang. Sie mag uns manchmal verschlossen scheinen, übertönt vom Lärm der Angst, der Traurigkeit und des Bedauerns, aber sie ist immer da; geduldig wartet sie darauf, dass wir sie wertschätzen und Entscheidungen treffen, die ihrem Schutz dienen. Dieser Ort der Zuflucht ist das, was wir Seelenfrieden oder inneren Frieden nennen.

Der innere Frieden ist wie ein Fluss, der trotz der Steine und Felsen darin ungehindert fließen sollte. Wir passen uns an und bleiben beharrlich, in dem Wissen, dass unsere Reise nicht von Hindernissen, sondern von unserem unerschütterlichen Bestreben, diese zu überwinden, diktiert ist. Dieses Aus- und Durchhalten hat nichts mit Passivität zu tun – es ist die Erkenntnis, dass Frieden nicht die Flucht vor dem Chaos des Lebens erfordert. Im Gegenteil: Frieden bedeutet, Ruhe im Chaos zu finden. In dem Moment, in dem wir begreifen, dass Frieden kein Ort im Außen, sondern die innere Verpflichtung zu Selbstgewahrsein und Akzeptanz ist, öffnen wir uns die Tür zu einem angstfreieren und gelasseneren Leben.

Dennoch kann die Suche nach innerem Frieden hin und wieder recht entmutigend sein, vor allem für Menschen, die wie ich alles sehr stark empfinden. Allerdings weiß ich inzwischen, dass Überempfindsamkeit und Frieden in einer einzigartigen Beziehung zueinander stehen. Sie können tatsächlich in Harmonie miteinander existieren. Das klingt zunächst paradox: Wie kann intensives Fühlen zu innerem Frieden führen? Indem es die Vorstellungskraft befeuert und als Quell der Kreativität dient. Es verstärkt die Intuition und ermöglicht es, die Schönheit in selbst den winzigsten Nuancen des Lebens wertzuschätzen. Durch das intensive Fühlen will man mehr zuhören, besser verstehen und sich tiefer in andere hineinversetzen. Es schenkt uns das Privileg, uns ganz und gar auf das Leben, die Liebe und die Verbundenheit miteinander einzulassen. Es kann eine Gabe sein, die uns stärkt und schützt. Und wir sollten uns nie dafür schämen. Mithilfe von Selbstbeobachtung, einer großen Portion Achtsamkeit und der nötigen Zeit können wir uns im Raum der Empfindsamkeit Zugang zu innerem Frieden verschaffen.

Das Streben nach Frieden kann auch dazu führen, dass wir Trost in flüchtigen Beziehungen, Substanzen und Besitztümern suchen. In diese Fallen sind wir alle irgendwann schon einmal getappt, aber es bleibt dabei: Frieden, der auf äußerlichen Ablenkungen fußt, ist so stabil wie ein Kartenhaus in einem Hurrikan. Echter Frieden kann nur von innen heraus entstehen. Er erfordert harte Arbeit: Wir dürfen nicht wegsehen und müssen die Mauern, die wir aus unseren Ängsten gebaut haben, niederreißen. Wir müssen den Mut haben, den Krieg in unserem Inneren zu beenden, Waffenstillstand zwischen den widerstreitenden Parteien in uns auszurufen und uns selbst mehr Güte entgegenzubringen. Machen wir unseren Frieden mit unserem inneren Aufruhr, wird sich das in der äußeren Welt widerspiegeln.

Dafür müssen wir die Gedanken, die Körper, Geist und Seele sowie unserer Zukunft dienlich sind, identifizieren und verstärken. Sie zu den Bauherren unseres tagtäglichen Gerüsts machen. Das, worauf wir unseren Geist richten – welchen Dingen oder Menschen wir Aufmerksamkeit schenken und dadurch Macht verleihen –, erschafft unsere Wirklichkeit. Das müssen wir also ganz bewusst auswählen. Die Stille unseres inneren Friedens und das energische Beschützen desselben sollen der Kompass sein, der die Richtung unserer Gedanken bestimmt. Dafür müssen wir Augenblick für Augenblick die Gedankenmuster wählen, die uns zu einem friedlicheren Dasein führen. Indem wir unsere Achtsamkeit bewusst lenken, wird Frieden zu mehr als einer bloßen Vorstellung: Er wird zu einer Übung.

Stellen wir uns jeden Tag als neue Chance vor, uns in dieser Übung zu verbessern. Wie ein Marathontraining oder das Erlernen einer neuen Sprache ist auch das Kultivieren von Frieden eine Fertigkeit. Sie bedeutet, jemanden bewusst nicht wütend anzufahren, tief durchzuatmen, statt defensiv zu reagieren, auch an einem harten Tag etwas zu finden, für das man dankbar sein kann. Die Entschlossenheit, auch nach einer Zurückweisung beharrlich zu bleiben, die Erleichterung, lange nagende Sorgen loszulassen, und die Erkenntnis, dass das Festhalten an Wut einem selbst mehr schadet als irgendjemand anderem.



Seelenfrieden ist unser Recht, unsere Verantwortung und unser Heilmittel. Er ist die mutige Entscheidung, jeden Morgen aufzuwachen und zu verzeihen. Dem Tag zu verzeihen für seine Prüfungen, anderen zu verzeihen für ihre Fehler und vor allem uns selbst zu verzeihen für unsere Irrtümer. Mit diesem Verzeihen befreien wir uns, entledigen uns aller Bürden und öffnen wahrer innerer Ruhe das Tor.

Innerer Frieden bedeutet anzuerkennen, dass nicht alles unsere Energie verdient, und sich selbst die Erlaubnis zu geben, fruchtlosen Konflikten den Rücken zu kehren. Stört etwas diesen Frieden, haben wir das Recht, ja, die Verantwortung, uns darum zu kümmern – es zu ändern oder es ganz aus unserem Leben zu entfernen. Manchmal besteht die effektivste Rüstung aus einem Lächeln und der Entscheidung, etwas loszulassen. Schütze deinen Frieden wie du die Menschen, die dir am nächsten stehen, schützen würdest.

Wahrer Frieden? Ist immer eine Wahl. Eine Abfolge von Entscheidungen, die man jeden Tag trifft. Manchmal die Entscheidung loszulassen, ein anderes Mal die Entscheidung, an etwas festzuhalten, aber immer die Entscheidung, zu reflektieren und zu wachsen. Es geht darum, das Unveränderbare zu akzeptieren und selbst zu entscheiden, wie man darauf reagiert. Mit jeder dieser Entscheidungen kommen wir der Ruhe, die wir suchen, ein Stück näher.

Nun beginnt sie also, die Reise zum Quell des Seelenfriedens, Hand in Hand mit deiner Empfindsamkeit – eine Reise der Selbstbeobachtung, des Verstehens, des Raumgebens zu fühlen, der Erlaubnis zu heilen. Nähere dich dir selbst mit Würde und in einer Geschwindigkeit, die deines Wachstums würdig ist. Vertraue darauf, dass du mit jeder Tat an Weisheit gewinnst und dein Gleichgewicht findest, auf dieser Reise zurück zu der ruhigen Zuflucht, die auf ewig in dir liegt.



NEUN WEGE,  
UM FRIEDEN  
ZU FINDEN.

# 1.

## ÜBE DICH IN RADIKALER AKZEPTANZ.

Gewöhne dir an, die Dinge einfach so sein zu lassen, wie sie sind. Das ist leichter gesagt, als getan, aber genau deswegen ist die Kunst des *Übens* ja so wichtig. Akzeptanz bedeutet nicht, aufzugeben oder passiv zu sein. Es bedeutet, zu innerem Frieden zu gelangen, indem man auf äußere Unruhe mit größerer Flexibilität und Anpassungsfähigkeit reagiert. Es bedeutet, Geist und Nervensystem von aussichtslosen Kämpfen zu befreien. Zu verstehen, dass sich zu sorgen zwar die Energievorräte erschöpft, das Ergebnis aber nicht verbessert. Diese Wahrheit anzuerkennen ist einer der größten Akte der Selbstliebe. Zu verstehen, dass das Leben unvorhersehbar und nur bis zu einem gewissen Grad kontrollierbar ist. Je schneller du diese Dinge akzeptierst, desto schneller wirst du dich über sie hinausentwickeln.

## 2.

# SCHALTE AB, UM DICH NEU ZU VERBINDEN.

Du bist keine Maschine. Du kannst schlicht nicht unendlich viele Informationen auf einmal aufnehmen, die Nebensächlichkeiten im Alltag Tausender anderer Menschen verfolgen, deinen Selbstwert auf »Likes« aufbauen oder erwarten, rund um die Uhr produktiv zu sein. Das Paradoxon des digitalen Zeitalters besteht darin, dass es uns zwar mit der Welt verbunden, von uns selbst aber getrennt hat. Das trifft vor allem zu, wenn du wie die meisten Menschen der modernen Welt das Internet in irgendeiner Form brauchst, um deinen Lebensunterhalt zu verdienen.

Deshalb solltest du im Wirbelwind deiner Verpflichtungen und in der Kakophonie der Anforderungen von außen auch einmal *innehalten*. Atme durch und höre in dich hinein. Schalte einmal am Tag ab. Schaffe dir bildschirmfreie Morgen und Abende. Geh mindestens einmal am Tag nach draußen. Widme dich persönlichen Beziehungen. Wünschst du dir Seelenfrieden, verbinde dich mehr mit dem wirklichen Leben.

Das Ziel ist ein ausgewogener Umgang mit Technologie, der unser Wohlbefinden fördert, statt es zu beeinträchtigen.



### 3.

## VERGIB DIR SELBST

Beim Streben nach Seelenfrieden ist sich selbst zu vergeben ein wunderbarer Anfang. Du bist nicht die Summe deiner Fehler. Du bist aus den vergangenen Versionen deiner selbst gewachsen. Du bist mehr als die Situationen, in die du dich gebracht hast und die zu hart errungenen Lektionen geführt haben. Du bist ein Mensch, der in diesem Augenblick Gnade verdient, nicht Schmach. Sich selbst für Dinge, die man bereut, zu bestrafen ist der sicherste Weg, sich des eigenen Seelenfriedens zu berauben. Die emotionale Befreiung, die es mit sich bringt, wenn wir uns selbst vergeben, schenkt uns die Möglichkeit, zu wachsen, uns zu verändern und besser zu werden. Gib dir diese Möglichkeit. Du verdienst es nicht, an einem dunklen Ort zu leben, enttäuscht von dir selbst. Begegne dir mit Mitgefühl und hol dir deine Kraft zurück.

## 4.

# SEI ACHTSAM.

Bitte gönne deinem gedankenkarussellfahrenden Geist eine Pause. Es ist schwer, Frieden zu finden, wenn man ihm nicht innerlich den Weg bereitet. Statt dich also um die Zukunft zu sorgen oder über die Vergangenheit nachzugrübeln, nimm dir mehrmals am Tag Zeit, gegenwärtig zu sein.

Konzentriere dich auf deinen Atem, nimm deine Umgebung wahr und entferne unnötige Ablenkungen. Reserviere dir jeden Tag Zeit für Meditation, Yoga, Tagebuchschreiben oder Reflexion, um deine Gedanken und Gefühle ohne Wertung zu betrachten. Übst du dies mit Disziplin, wirst du mit dem Selbstgewahrsein belohnt, mit dem du negative Gedankenmuster in Angriff nehmen, mit Triggern umgehen und ruhigen, klaren Geistes auf Widerstände reagieren kannst.

## 5.

# ÜBE DICH IN DANKBARKEIT.

Dankbarkeit ist die Brücke, die uns mitten im Chaos zum Frieden führt. Es mag wie ein Klischee klingen, doch Dankbarkeit verändert dein Leben. Es ist so leicht, sich im Streben nach mehr, in dem Gefühl, hinterher zu sein, und im Wollen dessen, was man nicht hat, zu verheddern. Dabei übersehen wir oft das Gute um uns herum. Die Wahrheit ist, dass wir stets genug haben, genug tun und genug *sind*. Immer. Wie radikal es uns verändert, wenn wir diese Wahrheit verinnerlichen, kann gar nicht genug betont werden. Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Und denke immer daran: Frieden findest du nicht, indem du deine Gefühle unterdrückst, immer mehr Besitztümer anhäufst oder deine Ziele immer höhersteckst, sobald du etwas erreicht hast. Nähre deine Dankbarkeit, indem du die gegenwärtige Fülle wertschätzt.



## 6.

# SUCH DIR DEINE LEUTE.

Wir wollen alle dazugehören, das ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Ob du nun eher introvertiert bist oder nicht – wertvolle Verbindungen herzustellen und aufrechtzuerhalten ist für die psychische Gesundheit unbedingt erforderlich. Das geht über oberflächliche Beziehungen weit hinaus. Hier geht es darum, sich auf Menschen in deinem Leben zu stützen, die wie Seelenverwandte wirken. Menschen, die dich ohne Hintergedanken oder bedingungslos schätzen und aufbauen. Menschen, bei denen du du selbst sein und mit denen du bedeutsame Gespräche führen kannst, die euch beide weiterbringen. Möchtest du Frieden, stecke deine Energie in solche Beziehungen. Und hast du solche Beziehungen noch nicht, such weiter. Es gibt sie, versprochen.

## 7.

# BITTE UM HILFE.

Du musst nicht alles allein tragen. Es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen, und du musst auch nicht erst ganz am Ende sein, bevor du um Hilfe bittest. Sich professionelle Unterstützung zu suchen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche. Damit sagst du dir: »Hey, ich liebe dich. Ich respektiere dich. Ich will in dein Wachstum investieren. Du verdienst ein gesundes Leben in Balance.« Es gibt unzählig viele Profis, die ausgebildet sind, dir durch deine schlimmsten Augenblicke zu helfen, die nur darauf warten, für dich da sein zu können. Therapeutinnen und Berater, Psychologinnen und Psychiater – sie alle können unschätzbar wertvolle Hilfe leisten. Und wenn die finanzielle Seite dich davon abhält, dir Hilfe zu suchen, dann gibt es online preiswertere oder sogar kostenfreie Möglichkeiten. Ich schicke dir Liebe auf deiner Reise zu einem unbeschwerteren Leben.