

KURT TEPPERWEIN

*Umdenken
für ein
besseres Leben*



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2015 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-450-6

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Coloures-pic, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Vorwort	7
Die Realitätsflucht – Das Phänomen, in der Zukunft und in der Vergangenheit zu leben	11
Leistungsdruck, Ansehen und falsche Ideale – Vom Zwang, etwas Besonderes sein oder leisten zu müssen	27
Lethargie, geistige Trägheit und Uneinsichtigkeit – Wenn das Leben als einzige Realität hingenommen wird	39
Das Schuldzuweisungsprogramm – Ein Opferdasein als Hauptrolle des Lebens	49
Das Richtersyndrom – Das Leben als Bewertungs-, Verurteilungs- und Kritikschauplatz	67

Der Verjüngungswahn – Vom Wunsch, nicht altern zu wollen	81
Die Diktatur der Gedanken – Wenn Ignoranz und Arroganz des Egos unbemerkt bleiben	91
Die Kraft des gesprochenen Wortes – Vom Zwang, das Leben kommentieren und zerreden zu wollen	99
Selbstmitleid – Warum wir freiwillig in unserem selbsterschaffenen Gefängnis bleiben	115
Schlussgedanken	131
Über den Autor	135

Vorwort

Dieses Buch ist Ihr persönlicher Wegbegleiter, der frischen Wind in Ihren Alltag bringen soll. Es lädt Sie dazu ein, das Menschsein im Allgemeinen etwas genauer zu betrachten. Was bedeutet das überhaupt? Sind wir uns selbst fremd geworden – oder haben wir uns nie wirklich gekannt? Wir alle haben uns irgendwann längst eingefahrene Sichtweisen, Konzepte und Vorstellungen angeeignet. Wir haben einfach etwas übernommen, was die meisten von uns nicht auf seine Richtigkeit hin überprüft haben. Nun ist aber die Zeit gekommen hinzusehen, inwieweit das, was wir zu glauben wissen und über uns und die Welt denken, wirklich der Wahrheit entspricht. Was ist Wahrheit überhaupt? Gibt es mehrere Wahrheiten? Oder hat jeder seine eigene, die dann doch wieder nur individuell ist? Gibt es eine Wirklichkeit, die unveränderlich und gleich ist und sich über die Wahrheit erhebt? Warum können wir sie nicht sehen? Wo versteckt sie sich? An diese Fragen haben sich schon Pioniere, Dichter und Mystiker herangewagt und entdeckt, dass es mehr gibt zwischen Himmel und Erde als eine Welt, die leistungsorientiert, kalt und vergänglich ist. Der Mensch ist mehr als ein denkender und fühlender Körper, er ist universelles Bewusstsein.

Warum sind wir uns so sicher, dass das Leben so ist, wie wir es sehen? Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise, und lassen Sie uns das Leben aus einer völlig neuen und erweiterten Perspektive betrachten. Überdenken wir es und geben wir dem Leben einen Sinn, wenn wir ihn nicht entdecken können. Nur so ist es uns möglich, es neu zu erleben und zu erfahren. In diesem Buch geht es nicht darum, was richtig oder falsch ist. Es geht darum, über Begriffe, Vorstellungen und Meinungen hinauszugehen und sich selbst die Chance zu geben, seine eigene Tiefe zu entdecken und zu entfalten. **Jeder Mensch ist einzigartig und etwas ganz Besonderes. Nicht weil ihn etwas von anderen unterscheidet oder hervorhebt, sondern weil er das Besondere, das einmalig ist, in sich trägt.** Damit hat er die Möglichkeit, sein Leben jederzeit in die Hand zu nehmen und zu verändern.

Alle Sichtweisen, die sie in diesem Buch finden, haben sich tief im Menschen verankert und eingegraben. Diese übernommenen Irrtümer und Fehlsichten werden aber nicht als solche erkannt. Daraus entstehen Missverständnisse, auf denen Leid, Ängste, Schmerz und Kummer beruhen. Es sind die Wurzeln allen Übels, die aber erst erkannt werden müssen, um dem Leben neutraler und bewusster begegnen zu können. Alles als real hinzunehmen, weil es nun einmal so erscheint, ist hochmütig und naiv. **Warum haben wir nicht den Mut, unser Dasein genauer zu betrachten und mit dem Herzen hinter die Fassaden zu blicken?** Sie halten hier eine Einladung in Ihren Händen, dies zu tun.

Keiner weiß weniger oder mehr. Wir alle tragen das eine Wissen in uns – und dies gilt es, zu entdecken und zu entfalten. Stellen wir gemeinsam Grundlegendes infrage, um den Wert eines neuen Lebens zu erkennen und sinnvoll zu erleben. Das Leben ist dabei durchaus nicht immer rosarot. Es darf auch schwarz sein – wenn man im Schwarz das Weiß erblicken kann.

Die Realitätsflucht –

Das Phänomen, in der Zukunft und
in der Vergangenheit zu leben

*Wer sich nachts zu lange mit den
Problemen von morgen beschäftigt, ist am
nächsten Tag zu müde, sie zu lösen.*

Rainer Haak

Von der Zukunft erhoffen und wünschen wir uns viel, während die Vergangenheit uns geprägt hat und auf unseren Schultern lastet. Vergangenheit und Zukunft begleiten unser Leben, und Gedanken daran erschweren das Gemüt. Jeder Mensch schlägt sich zwischen seinen Alltagsorgen tagtäglich mit Zukunftsängsten und Lasten aus der Vergangenheit herum. Alles scheint miteinander verwoben und eng miteinander verknüpft zu sein. Kaum ein Mensch schafft es, einen Tag ohne Gedanken an Zukünftiges oder Vergangenes zu verbringen.

Wir malen uns aus, dass in der Zukunft etwas Schlimmes passieren könnte und wissen nicht, wie wir es verhindern können. Auf diese Hirngespinnste, die wir als real einstufen, reagiert der Körper. Anspannung und innere Unruhe sind nur zwei von unzähligen Folgen, die uns die Angst vor dem "Noch-nicht-Eingetroffenen" bescheren kann. Der Mensch, der die Zukunft fürchtet, ist gereizt, kann sich nur schwer konzentrieren und kann oft schlecht einschlafen. Er zieht das, was er ablehnt, magisch an, und was er sich wünscht, bleibt aus. Es schwächt sogar seinen Appetit, weil ihm die Sorgen auf den Magen schlagen. Hilflosigkeit stellt sich ein, da das Unmögliche oder Mögliche von morgen als Gefahr eingestuft wird. Alles, was er auf sich zukommen sieht, lässt in ihm ein Empfinden von Ausgeliefertsein hochkommen. Seine Gedanken kreisen nur noch um die Befürchtungen, die den Blick auf die Schönheit des Augenblicks trüben. Lebensfreude wird zur Seltenheit oder verschwindet gänzlich in den Vorstellungen und Einbildungen, die zur persönlichen und

scheinbaren Realität geworden sind. Doch sie sind nichts weiter als Vermutungen, die kein Fundament haben! Aber dieses Haus der Angst bauen wir mit unseren Gedanken, unserer Aufmerksamkeit und Hinwendung auf und aus.

Es kommt eher selten vor, dass uns plötzlich klar wird, dass wir jetzt leben und diesen Augenblick genießen können. Jeder Augenblick geht unwiederbringlich vorbei. Dies wissen wir zwar, aber eher nur unbewusst, sonst würden wir achtsamer mit jedem Moment umgehen. Dies bedeutet nicht, anders zu leben, sondern intensiver und wacher zu sein. Es gibt durchaus Momente, in denen uns bewusst ist, dass wir unser Leben nicht mit unnützen Dingen anfüllen, sondern erfüllen sollten. Das Wertvolle im Leben ist es zu spüren, dass Erfüllung immer stattfindet, wenn wir uns ihr nur öffnen. Sie ist immer da und versteckt sich hinter all den materiellen Dingen und Oberflächlichkeiten. Aber wie sollen wir das entdecken, wo wir doch übersättigt sind und gehetzt sowie ferngesteuert durch das Leben laufen? Wir sind daran gewöhnt, zu funktionieren, zu spüren und Leistung zu bringen – wenn möglich mehr als 100 Prozent, denn nur so können wir in einer leistungsorientierten Gesellschaft überleben.

Die meisten Menschen haben ein Problem damit, wirklich in der Gegenwart zu leben. Dies bedeutet, aus dem Moment heraus zu schöpfen. Es bedeutet, aktiv zu sein, ohne es wirklich zu wollen. Es ist ein hingebungsvolles Dasein voller Freude und Einsatz. Ungezwungen und frei, nicht stressig und auch kein bisschen anstrengend. Alles

geschieht mit großer Leichtigkeit und wie von selbst. *Dann* sind wir voll leistungsfähig, weil wir fähig sind, nach innen zu horchen und das auszuführen, was zu tun ist. Es geht nicht darum, seinen Willen durchzusetzen und einem strukturierten Leben voller Erwartungen und Ansprüchen nachzukommen, sondern ein beschwingtes Dasein wird zur Selbstverständlichkeit und wir tun das, was durch uns getan wird, und nicht das, was wir wollen. Es verlagert sich nur die Quelle des Ansporns, der nicht das Ego, der Verstand und die Persönlichkeit ist, sondern unser wirkliches Ich bestimmt unser Leben.

Können wir so leben – und wenn ja, wie? Unsere Gedanken kreisen ja wie erwähnt ständig um die Vergangenheit oder um die Zukunft. Was im Augenblick geschieht und in unserem Leben präsent ist, wird passiv bewerkstelligt und konsumiert, vieles wickeln wir mechanisch ab. Wir sind viel zu anständig, korrekt und zu fleißig, doch wird nicht gerade das von uns verlangt? Arbeit sollte Freude bereiten und sich aus unseren Talenten ergeben. Die Realität sieht allerdings anders aus. Arbeit ist ein Mittel zum Zweck, wir “müssen” Geld verdienen. Sie lenkt uns ebenfalls davon ab, hier zu sein, weil wir sie oft lustlos verrichten und ihr nachgehen, weil es so sein “muss”. Dieser ständige Druck würgt jedes kleinste und bewusste Empfinden für den Augenblick ab, der selbstaufgelegte Druck siegt. Oscar Wilde sagte einst: “Arbeit erscheint mir nie als Realität, sondern als Mittel, der Realität aus dem Weg zu gehen.” Er hatte recht – und das schon im 19. Jahrhundert. Heute wissen wir das vielleicht,

aber hilft uns das wirklich weiter? Wann beginnen wir wirklich damit, hier zu sein und Vergangenheit und Zukunft sich selbst zu überlassen? Gibt es sie überhaupt? Wo ist die Vergangenheit, wenn wir nicht an sie denken? Und wo ist die Zukunft? Wenn immer nur "jetzt" ist, was meinen wir eigentlich damit, wenn wir von der Zukunft sprechen? Was außer einem ständigen Jetzt sollte existieren? Sie wissen, dass Sie morgen zur Arbeit gehen werden? Wenn Sie jetzt nicht daran denken, ist da weder eine Arbeit noch sonst etwas vorhanden. Wer aus dem Augenblick schöpft und in jedem Moment das Beste sieht und tut, dem wird das, was er Zukunft nennt, anders begegnen.

Viele Menschen trauern der Vergangenheit nach oder wollen sie vergessen. Sie sind von Schuldgefühlen geplagt und sind oft mit dem Selbstvorwurf beschäftigt, was Sie wohl besser oder anders hätten machen können. Sicher kennen auch Sie Sätze wie: Hätte ich mich damals anders entschieden ... Hätte ich bloß anders gehandelt ... Hätte ich das schon vorher gewusst ...! All diese Vorwürfe und Gedankenkonstruktionen kennt nahezu jeder von uns, und sie sind durchaus menschlich. Doch gehen wir einmal über das Menschliche hinaus und erkennen wir, dass diese Vorwürfe und dieses ständige Wehklagen wirklich nichts bringen. Es bringt uns nichts und auch den anderen nicht. Es hilft niemandem, sondern schadet nur uns selbst. Es hält uns in dunklen Energiefeldern gefangen, die sich durch Dumpfheit, Traurigkeit, Lieblosigkeit, Unsicherheit und Hilflosigkeit auszeichnen. Befreien Sie sich von der Vergangenheit, denn

sie kann sich wie eine Knechtschaft auf Ihr Leben auswirken. Die Vergangenheit ist zudem nicht real – es ist Kopfsache! Vergangenheit sind Erlebnisse, die wir irgendwann einmal erlebt haben. Die Vergangenheit existiert nur noch in unseren Gedanken – und wenn Sie Ihre Erfahrungen oder Erlebnisse aus der Vergangenheit vergessen, existiert dieser Teil Ihres Lebens sozusagen nicht mehr für Sie.

Wir tun viel und ständig etwas – doch oft das, was nicht unbedingt notwendig und förderlich ist. Das ist nicht weiter schlimm, mag man denken, aber die Gedanken, die wir augenblicklich denken, und die Emotionen, die wir empfinden, formen das, was wir Zukunft nennen.



Was wäre das für ein Leben,
wenn man es nicht ändern könnte?

Überall liest und hört man, wie kostbar und hilfreich es ist, im Jetzt zu leben. Doch wo bitte ist dieses “Jetzt”? Wie finde ich es? Oder werde ich von ihm gefunden? “Jetzt” ist nicht gleich “jetzt”. Im Jetzt zu leben bezieht sich nicht auf die Zeit, sondern auf die zeitlose Ewigkeit des Augenblicks hinter der Zeit. *Alles, was kommt und geht, ist in sich hohl und hat keine Substanz.* Warum sich also ständig darum kümmern? Wann kümmern wir uns um das, was immer ist? Wenn wir dieses Substanzielle in uns und in allen Dingen einfach so entdecken könnten

- wie ginge es uns dann? Und wie funktioniert das? Indem wir nicht nur wissen, dass sich Wandlung immer zuerst im Inneren vollzieht, sondern uns auch diesem Inneren zuwenden. Ungelebtes Wissen ist wertlos. Es will erfahren und erkannt werden.

Die Vergangenheit kann zur Ausrede werden, wenn wir unbeweglich, passiv und träge geworden sind. Doch diese Ausreden ziehen uns nur tiefer in den Sog der Orientierungslosigkeit und Handlungsunfähigkeit hinein. Und wie oft lassen Sie Vergangenes aufleben? Wir lieben es, in alten Fotoalben zu blättern oder Kindheitserinnerungen wachzurufen. Daran ist nichts auszusetzen. Wir können auch im Augenblick ruhen, während wir das tun. Doch meistens sieht es anders aus, alte Wunden werden aufgerissen und Geschichten aufgewärmt, die schon fast einen üblen Geruch verbreiten, so modrig und überholt sind sie. Können Sie sich noch an Ihren ersten Schultag erinnern? An Ihren ersten Kuss? An schlechte Noten? Dinge flammen einfach auf. Wenn man keinen Bezug dazu nimmt, ist dies auch nicht weiter schlimm. Das Problem ist, dass wir uns mit allem identifizieren und überhaupt alles persönlich nehmen. Ein Mensch, der nichts persönlich nimmt, hat auch keine Probleme, weil er emotional Abstand hält. Er hat die Bezugspunkte fallen gelassen und betrachtet die Dinge, wie sie sind, und nicht, wie sie zu sein scheinen.

Wer kennt das nicht: eine schmerzhaft Trennung, die uns fast das Herz gebrochen hat. Geht man nun wieder eine

Beziehung ein, hat man schon Angst, dass man wieder verletzt wird. Man kann den Augenblick gar nicht genießen. Fühlte man sich bei der letzten Beziehung betrogen, hat man Angst, dass das wieder passieren wird und ist misstrauisch und dadurch auch oft ungerecht. Haben wir im Bekanntenkreis jemanden, der uns um Rat in einer Beziehungsgeschichte fragt, werden wir ihm eventuell raten, dass er die Beziehung besser beenden sollte, weil wir davon ausgehen, dass auch er verletzt werden könnte. Wir sind selten objektiv, da unsere Prägungen, Erinnerungen und Erfahrungen einen wesentlichen Einfluss auf unsere Handlungen nehmen.

Was ist eigentlich schlimmer, in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu leben? Da beides nicht wirklich existiert, ist die Antwort darauf gar nicht so einfach. Fest steht, beides lenkt vom Hiersein ab, das uns so reich beschenken will. Wir aber sind nie da. Es ist so, als ob der Postbote kommt und uns ein Paket bringen will, und wir machen ihm nicht auf. Wie sollen wir das Paket mit all den schönen Dingen darin jemals öffnen können, wenn wir es nicht entgegennehmen? Die Gedanken sind so dominant und laut, dass sie alles andere übertönen. Wir hören das Läuten des Postboten nicht, weil der laute Ton der Erinnerungen, Befürchtungen, Zukunftsängste, der Schmerzen der Vergangenheit, Wünsche, Ziele, Absichten, unseres Wollen und so weiter die feine Melodie des Jetzt überdeckt.

Wer aber im Jetzt lebt, verliert sich nicht im Nachdenken und Grübeln. Er hat auch Wünsche abgelegt und will weder etwas erleben noch etwas nicht erleben. Er vertraut

auf das Leben und nimmt das, was ihm der Augenblick schenkt. Dies muss nicht immer als angenehm empfunden werden. Es gibt durchaus Situationen, die Herausforderungen darstellen und sehr ungemütlich werden können. Doch wenn der Augenblick nun mal so ist, wie er ist, was soll man tun? Damit aufhören zu glauben, etwas ändern zu müssen, und das Dagegensteuern sein lassen. Alles im Leben geht vorüber! Stellen wir uns dem, wie es jetzt ist, und machen wir das Beste daraus, nur so können wir aus unserer Mitte heraus leben. Gleichgewicht und Balance sind kein Kraftakt. Sie stellen sich ein, wenn wir Widerstände fallen lassen und Egozentrik verschwindet. Wie der Grashalm im Wind hin- und herschwingt, so sollten wir leben – *mit* dem Leben, statt dagegenzusteuern. Das ist ein Geheimnis, dass gar nicht so geheim ist.



Hinschauen, aber richtig!

Das Leben zieht unmerklich an uns vorbei. Die Jahre verstreichen, und wir sind irgendwie abwesend, obwohl wir ja eigentlich *hier* sein müssten, im Moment. Warum verlieren wir uns im Strom der Zeit, wenn unser eigentliches Dasein jenseits der Zeit angesiedelt ist? Wie kommt man aus dieser Alltagsroutine heraus? Haben Sie Mut und schauen Sie bei dieser Frage etwas genauer hin. Vielleicht ist die Situation gar nicht so, wie Sie sie einstufen und sehen.

Vielleicht ist sie ganz anders. Vielleicht ist es nur die begrenzte Sichtweise, die uns etwas vorgaukeln will? Woher wollen wir wissen, dass die Dinge so sind, wie wir sie sehen? Es sieht sie doch ein jeder anders, also hat jeder recht – aus seiner Perspektive betrachtet. Doch es ist und bleibt nur eine Perspektive, die immer persönlichen Ursprungs ist. Es gibt da eine Sichtweise, mit der man mehr sieht als mit den Sinnen: **Wer mit dem Herzen sieht, nimmt die Dinge nur wahr, ohne sie bewerten zu wollen.** Eine persönliche Meinung ist überflüssig, weil sie nichts mit dem zu tun hat, was wir bewerten. Sie spiegelt nur unsere Form der Auffassung wider, sonst nichts. Etwas einstufen und in eine Schublade stecken, das kann jeder. Doch hier bleibt man innerhalb seiner Grenzen, man bleibt stecken.

Denken Sie einmal an eine Situation, die Ihnen vor kurzem komplett unbehaglich war oder die Ihnen gegen den Strich gegangen ist. Haben Sie sie neutral betrachtet oder ihr doch eher Ihre Meinung und Ihr Empfinden übergestülpt? Nehmen wir an, jemand hat Sie beleidigt. Natürlich ist aus seiner Sicht heraus ein jeder im Recht. Darüber zu diskutieren bringt nicht viel. Es endet letztlich höchstens in Beleidigungen und unschönen Worten. Haben Sie sich einmal in die Lage des anderen versetzt? Waren Sie sich in diesem Moment bewusst, dass der andere gar nicht anders kann, als so zu sein, wie er ist?

Haben Sie sich persönlich getroffen gefühlt? Was für eine überflüssige Frage ... Sie würden sich ja nicht verletzt fühlen, wenn Sie dem Ganzen mit Abstand begegnet wären.

Ständig bezieht man alles auf sich. Ist es wirklich so schwer, die Dinge zu betrachten, ohne sie mit Meinungen zu bestücken und sich gleich angegriffen zu fühlen? Jeder Mensch gibt sein Bestes. Auch wenn es nicht so aussieht und wir es nicht erkennen können, jeder Mensch kann immer nur so handeln, wie es ihm möglich ist. Es gibt da eine altbekannte Aussage, dass niemand aus seiner Haut kann. Das ist tatsächlich so. Wie oft wirft man Menschen ihr Handeln vor? Wie oft beschuldigt man andere, indem man ihnen vorwirft, sich falsch verhalten zu haben? Es ist kindisch, so miteinander umzugehen, denn ein falsches Verhalten gibt es grundsätzlich nicht. Jedes Verhalten entspricht dem Bewusstsein und inneren Horizont des Menschen. Das heißt allerdings nicht, dass wir alles, was geschieht und jemand tut, gutheißen müssen.

Die Dinge geschehen immer im Augenblick, ganz egal, was davor war oder was später sein wird. Einmal ist es so und ein andermal anders. Wir haben nicht wirklich einen Einfluss darauf, wie sich die Dinge ergeben. Natürlich tragen wir durch unser Verhalten zum Verlauf der Dinge bei. Doch unser Verhalten ist nichts Gewolltes, sondern etwas, was durch uns geschieht, weil wir sind, wie wir sind. Die Worte Schopenhauers enthalten eine Tiefe, der wir uns annähern sollten: **“Der Mensch kann zwar tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will.”**

Es ist da eine Kraft, die uns lenkt und die wir sind. Wir sind wesentlich mehr als ein Körper mit Haaren und Hirn, sondern viel mehr, als wir uns jemals vorstellen könnten. Alles, was wir uns vorstellen können, kann nicht real sein.

Warum? Weil die Realität jenseits des Denkens angesiedelt ist. Unser Denken stößt an Grenzen, die unüberwindbar sind. Erst hinter diesen Grenzen beginnt die Wirklichkeit ...

Im begrenzten Lebensraum geschehen viele Dinge, es ereignet sich viel. Wir müssen es nicht gutheißen und dafür sein, wir brauchen aber auch nicht dagegen zu sein. In der Dualität gibt es dieses Oben und Unten, ein Heiß und ein Kalt sowie ein Gut und ein Schlecht. Anstatt dagegen oder dafür zu sein, gibt es aber auch ein Sowohl-als-auch. Dies bedeutet, dass alles seine Berechtigung hat, weil es einfach geschieht. Wir müssen uns über schlechtes Wetter nicht freuen, wenn wir eigentlich wandern gehen wollten. Es zu akzeptieren oder nicht zu akzeptieren, ist ein Dafür oder Dagegen. Wir sollten uns aber auch nicht einreden, dass es so, wie es ist, gut ist, wenn wir es als schlecht empfinden. Lassen wir dieses persönliche und individuelle Empfinden hinter uns. Lassen wir es einfach im Regen stehen! Erheben wir uns darüber und spazieren wir in den sonnigen Neutralitätsbereich hinein. Wie? Indem wir dem keine weitere Aufmerksamkeit schenken und nicht darüber nachdenken, warum und weshalb es so und nicht anders ist. Es bringt nichts und ändert nichts an der Situation. Wir können es einfach zur Kenntnis nehmen und etwas anderes tun. Vielleicht tun wir auch einfach mal nichts. Damit meine ich nicht, sich auf die Couch zu legen und in den Fernseher zu schauen oder Löcher in die Luft zu starren. Setzen wir uns einfach mal hin und spüren wir uns. Spüren wir das in uns Liegende, das hinter der körperlichen Fassade wohnt. Lassen wir die Welt Welt sein, atmen wir richtig durch und

entdecken wir uns neu. Entdecken wir uns dort, wo wir nicht handeln und uns in stetiger Bewegung verlieren. Entdecken wir uns in der Stille, die sich im Innehalten offenbart. Vielleicht widmen wir uns dann der Malerei, einem Hobby, kochen etwas Gutes oder lesen einfach ein gutes Buch (mein Tipp: *Im Land der Stille*, Mario Mantese, Edition Spuren). Das Wetter kommt auch ohne unsere überflüssigen Kommentare und Nörgeleien ganz gut aus. Sie werden sehen, wie befreiend es ist, einfach nur hier zu sein.

“Leben ist etwas, was einem passiert, während man geschäftig andere Pläne macht.” Der Augenblick kennt keine Struktur und keinen Plan. Der Augenblick ist immer absolut perfekt, genau so wie er ist. Sie werden mir widersprechen, wenn Sie an ein katastrophales Ereignis oder an eine schlimme Erfahrung denken. Natürlich werden wir Grenzsituationen oder Schicksalsschläge nicht als angenehm empfinden. Doch wenn wir über die erste menschliche Wahrnehmung hinausgehen und in eine tiefere Wahrnehmungsform eintauchen, können wir etwas entdecken, das liebevoll ist. Beim ersten Hinsehen verwehrt es sich, da es mit den Augen und dem Denken nicht zu erfassen ist. Vielleicht erkennen wir es auch erst viele Jahre später, wenn wir reifer und offener geworden sind. – Erforschen wir uns und das Leben und haben wir den Mut, uns dem zu stellen, was wir wirklich sind, anstatt in dem hängen zu bleiben, was wir zu sein glauben.



Ihr Denken spiegelt Ihre Umstände wider

Gefällt Ihnen Ihr Leben nicht? Mithilfe einer neutralen Sichtweise, einem offenen Herzen und unvoreingenommenen Gedanken können Sie Ihr Leben jederzeit ändern. Befreien Sie sich aus der Knechtschaft Ihrer negativen Gefühle und Gedanken, sie sind nichts weiter als Vorstellungen und Ideen. Der Mensch wälzt sich gerne in Problemen. Was aber ist, wenn Sie nicht daran denken? Wo ist dann das Problem? Es besteht nur dann, wenn Sie es nähren. Wenn Sie ihm keine Aufmerksamkeit schenken, mag die Situation nicht gleich anders sein, aber sie wird sich ändern, wenn Sie Ihre Energie an eine andere Stelle verlagern. Wenn Sie damit aufhören, in ein volles Glas Wasser zu schütten, wird es nicht umgehend leer sein. Aber es wird nicht mehr überlaufen. Danach wird das Wasser verdunsten, und wenn Sie sich davon entfernen und ihm keine Beachtung mehr schenken, wird es eines Tages so sein, als ob es nie existiert hätte.

Haben Sie keine Angst vor der Zukunft, verlieren Sie sich nicht in der Vergangenheit, sondern lernen Sie zu vertrauen. Erforschen Sie das, was wir Vergangenes und Zukünftiges nennen. Wo ist es beheimatet? Existiert es? Ist es real?

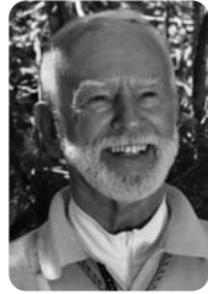
Es zählt nicht das, was war, viel wichtiger ist es, wie Sie dem Augenblick begegnen. Nutzen Sie die Fehler der Vergangenheit dazu, es in der Zukunft besser zu machen. Eines Tages werden Sie erkennen, dass Sie gar nicht anders

handeln konnten und dass es bestimmt kein Fehler war. Das, was wir Fehler nennen, sind Handlungen, die wir in genau dieser Situation nicht anders vollziehen konnten. Hätte es andere Möglichkeiten gegeben, hätten wir sie in Erwägung gezogen. Auch wenn wir scheinbar andere Richtungen hätten einschlagen können – wer sagt uns, dass diese Richtung besser gewesen wäre? Es mag beim ersten Hinsehen vielleicht den Anschein haben, dass sich etwas anders oder besser hätte entwickeln können, doch niemand kann das vorhersagen oder bestimmen. Hätten Sie Ihren alkoholkranken Mann nicht kennengelernt, hätten Sie heute vielleicht kein so wundervolles Kind. Hätten Sie die Prüfung geschafft, hätten Sie vielleicht Ihren jetzigen Berufszweig nicht in Erwägung gezogen. Hätten Sie das Flugzeug nicht versäumt, hätten Sie vielleicht einige Menschen nicht kennengelernt. Durch die “Fehler” der Vergangenheit reifen wir mehr und mehr zu unserer eigentlichen Identität heran. Obwohl das nicht ganz richtig formuliert ist, denn das, was wir bereits sind, muss nicht reifen. Es kann nur entdeckt werden, und jeder wird diese Erfahrungen für sich machen.

Nutzen Sie Ihr Potenzial, das dank all Ihrer Erfahrungen immer nur wachsen kann, für neue Aufgaben und Herausforderungen. Niemals sollten Sie Ihr Leben dem “Schicksal” überlassen. Diese Trägheit, dieses Hände-in-den-Schoß-Legen ist wie eine Abwehrhaltung. Nur wer dem Leben offen und bejahend gegenübertritt, dem wird auch das Leben so begegnen.

Über den Autor

Kurt Tepperwein war erfolgreicher Unternehmer und langjähriger Unternehmensberater, bis er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog und Heilpraktiker sowie Bewusstseinsforscher wurde, um nach den wahren Ursachen von Krankheit und Leid zu suchen.



In seiner Naturheilpraxis hielt er für seine Patienten Seminare ab, die so großen Anklang fanden, dass sie heute in vielen Ländern veranstaltet werden. Er absolvierte vielfältige Ausbildungen und erfuhr unzählige Ehrungen. Seit 1997 ist Kurt Tepperwein Dozent an der “Internationalen Akademie der Wissenschaften”, und diese weltweite Lehrtätigkeit führte ihn nach Indien, Bali, Ägypten, Sri Lanka, Aspen, Kyoto und Tokio und Doha und an viele andere interessante Orte, wo er nicht nur unterrichtete, sondern auch Land und Leute und die verschiedenen Kulturen und Philosophien studierte. Denn seine Ausbildung war und ist das Leben. Sein umfassendes Wissen hat Kurt Tepperwein in mehr als 80 Büchern und Hunderten von Videos, DVDs sowie Audio-CDs veröffentlicht und Menschen in aller Welt mit seiner Fähigkeit fasziniert, auch komplizierte Zusammenhänge in wenigen Worten verständlich zu machen.