

IM JETZT LEBEN

KURT TEPPERWEIN

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



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 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-563-3

1. Auflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © nadezhda1906, www.fotolia.com

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

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

← Wege ins Jetzt	7
← Große Gefühle	17
← Der Augenblick, von Sorgen frei	25
← Gedanken über den Augenblick	31
← Augenblick, wo bist du?	39
← Veränderung ist jetzt	45
← Am besten jetzt!	51
← Gedanken geschehen nie jetzt	57
← Der Augenblick ist ein Wunder	63
← Jetzt oder nie!	69
← Folge ihm ... wem, wohin, warum?	75
← Fragen an das Jetzt	81
← Nichts!	89
← Merkmale des Augenblicks	95
← Alles ist eins im Hier und Jetzt	101
← Zu guter Letzt	109
Über den Autor	111



Wege ins Jetzt

Wir alle streben nach einem besseren Leben. Wir alle streben nach Erfüllung, Glück und Erfolg. Wir streben ständig nach etwas, ohne zu bemerken, dass es genau in diesem einen Moment hier ist. Wo sonst soll es sein – außer jetzt? Alles geschieht jetzt, was davor war oder danach ist, ist lediglich in der Gedankenwelt vorhanden. Wir erleben sie als Realität. Wir sind davon überzeugt, dass alles, was geschieht, echt ist. Doch können wir wirklich wissen, dass es so ist? Sind wir es dem Leben oder uns selbst nicht schuldig, alle unsere Annahmen und Vermutungen auf ihre Richtigkeit zu überprüfen?

Was ist jetzt?

Wo sind die Dinge, die uns gerade beschäftigen, wenn wir nicht an sie denken?

Wo ist die Vergangenheit, wenn wir nicht an sie denken?

Wann findet Zukunft statt, wenn es nur diesen Augenblick gibt?

Vergangenheit und Zukunft existieren also nur als Vorstellung im Bewusstsein. Wenn wir die Augen schließen und nur diesen Moment spüren, ist nichts da – außer diesem einen Augenblick. Er ist unverfälscht und rein. Er ist leer, wenn er nicht mit Gedanken gefüllt wird. Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Der Augenblick ist immer. ER ist da. Jetzt! Alles, was vergeht, unterliegt einem Wandel. Sind wir dieser Wandel oder doch etwas Tiefsinnigeres, was mit dem Augenblick gleichzusetzen ist?

Bei solchen oder ähnlichen Fragen, ist der Verstand hilflos. Er strauchelt. Er findet keine Antworten, da er darüber nichts weiß. Er weiß nur Angelerntes und schöpft aus Erinnerungen, sein Archiv ist unwesentlich. Wir glauben, dass unser Wissen sehr wertvoll ist und es gibt nichts dagegen einzuwenden, etwas zu wissen. Wir brauchen Wissen und es kann sehr hilfreich und nützlich sein. Auch schützt es uns

vor unbedachten Handlungen und öffnet uns so manche Tür. Doch eines Tages bemerkt der Mensch, dass ihm genau dieses Wissen nur im Weg steht. Er macht sich Sorgen und fragt sich, ob er sich auch sorgen würde, wenn er dies und das nicht gewusst hätte. Hast du dich das auch schon einmal gefragt?

Wenn sich mein Kollege nicht über den aggressiven neuen Nachbarn ausgelassen hätte, müsste ich ihm jetzt nicht aus dem Weg gehen!

Wenn ich in der Zeitung nicht über einen Hundebiss gelesen hätte, müsste ich jetzt keine Angst vor Hunden haben!

Wenn mir niemand etwas über die Absturzstatistik von Flugzeugen erzählt hätte, müsste ich mich jetzt, beim Flug in den Urlaub, nicht fürchten!

Wissen ist nicht nur hilfreich, es ist auch Manipulation. Wir bilden uns viel auf unser Wissen ein, und scheinbar ist der Wissende mächtiger, einflussreicher und erfolgreicher. Es mag sein, dass dem so

ist, doch wie wichtig ist es, besser zu sein, größer zu sein, mehr zu haben, perfekter zu sein? Wenn all das zu den wichtigsten Kriterien zählt, scheint es um die Menschlichkeit nicht gut bestellt zu sein. Menschlichkeit ist nicht nur ein schönes Wort, sie fordert uns auf, gelebt zu werden!

Wissen beeinflusst unser Unterbewusstsein, und dadurch entstehen verfälschte Handlungen und Reaktionen. Wir reagieren aufgrund von Erinnerungen z. B. mit einem Zurückschrecken, das jetzt gar nicht stattfinden würde, wenn nicht diese leidige Erinnerung aufflammen würde. Vielleicht nehmen wir eine ablehnende Haltung ein, weil wir uns vor weiteren Verletzungen fürchten. Der Mensch ist ein gebranntes Kind, doch es gibt keine emotionalen Verletzungen, die nicht ausheilen können. Alles, was wir erfahren oder erlitten haben, was uns erfreut oder hinuntergezogen hat, hatten wir bei der Geburt nicht. Also ist es etwas, was sich durch gewisse Umstände erst später zu unserem Leben dazugesellt hat. Es ist etwas, das hinzugekommen ist, und somit nichts Beständiges. Alles, was nicht von Bestand ist, kann und wird sich eines Tages wieder verabschieden. So wie wir einen Ball, der uns hinun-

terfällt, jederzeit wieder aufheben und ein weiteres Mal fallen lassen können, so können auch Gefühlsregungen und unangenehme Erinnerungen wieder aufgehoben werden.

Unsere Handlungen, die in einer gewissen Situation erfolgen, sind Folgereaktionen, die unterschiedlichen Erfahrungen entsprechen, es sind keineswegs spontane Verhaltenszüge. Sie geschehen nicht aus dem Augenblick heraus, sondern fallen aufgrund von Prägungen individuell aus. Wir alle haben unzählige unschöne und schöne Erfahrungen hinter uns gelassen, doch haben wir das wirklich? Meistens tragen wir sie noch mit uns herum, und oft kleben sie uns ein Leben lang im Nacken. Wir bemerken zwar, dass wir immer ähnlich reagieren, doch wir nehmen das nur am Rande wahr.

Nehmen wir uns die Zeit, diese eingrenzenden Verhaltensweisen zu erforschen, denn nur wer sich selbst kennt, kann ein unbeschwertes Leben kennenlernen. Viele Erfahrungen werden genau dann wieder lebendig, wenn wir sie nicht haben und lieber ausblenden würden. Unangenehme Ereignisse geschehen scheinbar immer im unpassendsten Augenblick. Logisch! Unangenehme Ereignisse sind

immer unpassend. Das Leben hat uns fest im Griff, es meint es nicht gut mit uns, denken wir. Doch so ist es mit Sicherheit nicht. Unsere Erinnerungen haben uns im Griff, wir ziehen sie an und halten sie fest. Wir erlauben den Gedanken, den ganzen lieben langen Tag zügellos umherzuspringen und unser Leben verworren und unnötig kompliziert zu machen.

Wer ist also schuld an dem Chaos?

Die anderen?

Das Leben?

Sind es nur unsere Gedanken und Vorstellungen, wo Chaos existiert?

Was hat das Chaos mit uns zu tun?

Ist es der Kopf, der uns etwas vorgaukelt, was gar nicht so ist, wie wir seit jeher vermuten?

Handhabung:

Wenn wir Letzteres in Erwägung ziehen, sind wir dem Leben gar nicht so hilflos ausgeliefert. Wir können etwas tun, ja, das können wir. Wir können genau jetzt damit beginnen, auf unsere Gedanken zu achten und zu beobachten, dass außer diesen gar nichts da ist, was unser Leben erschwert.

Wie können Gedanken nicht steuern oder verbannen, da sie kommen und gehen, wie es ihnen beliebt. Wir können aber eine Distanz einnehmen und sie von außen betrachten. Wir können die Gedanken wie Wolken beobachten, die am Himmel vorbeiziehen, und feststellen, dass sie so sind, wie sie sind. Ob sie hell oder düster sind, hat uns nicht zu kümmern. Lassen wir sie vorüberziehen, ohne sie einzufangen und anschließend festzuhalten. Dies ist der erste Schritt, sich dem Jetzt anzunähern, auch wenn wir das gar nicht müssten. Denn außer dem Jetzt ist nichts hier, was von Substanz ist. Nicht ist von Bedeutung, außer man misst ihm eine bei.

Was ich darüber denke:

Das fällt mir schwer:

Was mir hilft – das werde ich tun:



Große Gefühle

Natürlich haben wir Empfindungen, die nicht zu unterschätzen sind. Gefühle übermannen uns, sie machen uns fröhlich oder traurig. Gefühle deprimieren uns und ziehen uns in ein Loch. Aber tun sie das wirklich? Was sind Gefühle? Und haben sie die Macht, uns in düsteren Gefilden festzuhalten?

Entziehen wir ihnen die Macht, sind sie zwar noch spürbar, aber wenn wir ihnen keinen Raum zur Entfaltung schenken, werden sie abflauen. Machen Sie sich bewusst: Alles, was unangenehm ist, ist nicht böseartig. Wir erklären es zu dem, weil wir uns damit identifizieren.

Wir sind nicht unsere Gefühle, auch wenn wir sie empfinden.

Wir sind nicht unsere Gedanken, auch wenn diese sehr präsent sind.

Wir sind nicht unsere Handlungen, auch wenn wir das glauben.

Handlungen, Gefühle und Gedanken wechseln sich ab. Mal sind sie hier, mal weg. Mal geschehen sie, mal wieder nicht. Das Leben hat seinen eigenen Ablauf, der sich aufgrund vieler Zusammenspiele ergibt. Wenn wir Misserfolg, Trauer und Schmerz nicht überbewerten, kommen wir zu der Erkenntnis, dass diese Zustände gar nicht so schlimm sind, wie wir sie erleben. Wir erschaffen unser Lebensdrama unbewusst selbst und sind uns nicht bewusst, dass es nur eine Fiktion ist. Es fühlt sich echt an, und wir halten es für real. Aber ist es das wirklich? Natürlich leidet niemand gerne.

Wer hat schon freiwillig Schmerzen?

Wer liebt Sorgen?

Wer wünscht sich Traurigkeit?

Wer sehnt sich nach Kummer und wer freut sich auf die Angst?

Handhabung:

Doch all dies sind Eigenschaften des Lebens – und sie sind da, ob wir wollen oder nicht. Wir müssen nicht mit ihnen einverstanden sein, trotzdem bleiben sie. Wenn wir sie ablehnen, wird sie das nicht wegzaubern. Es gäbe noch die Möglichkeit, sich mit ihnen zu arrangieren. Dies bedeutet nicht, sie annehmen zu müssen, weil sie zum Leben gehören, nein. Es bedeutet, sie etwas genauer zu beleuchten und sich von ihnen weder einschüchtern noch runterziehen zu lassen. Es bedarf einer neuen Sichtweise, damit wir Widerstände abbauen und diese infolge erst gar nicht mehr aufflammen können. Kratzen wir etwas an der Oberfläche und schauen wir hin, was es mit diesen Zuständen auf sich hat.

Beim ersten Hinsehen, sind sie unangenehm. Keine Frage! Beim erneuten Hinsehen sind sie das vielleicht immer noch, aber wir bemerken, dass sie gleichbleibend sind. Sie sind zwar nicht verschwunden, aber wir werden feststellen, dass sie nicht beißen und eigentlich gar nicht so schlimm sind. Und zwar wenn wir endlich damit aufhören, sie loswerden zu wollen. Ständig darum bemüht zu sein, sie abzuschütteln,

raubt nicht nur Energie, es ist richtig anstrengend und kontraproduktiv. Analysieren bringt uns auch nicht weiter, weil ein scheinbarer Grund sie auch nicht verjagen wird. Beim erneuten Hinsehen könnten wir sie einfach neutral betrachten und vorerst sachte annehmen. Und zwar mit dem inneren Wissen, dass es seine Richtigkeit haben muss. Wäre dem nicht so, wäre es ja anders. Die Dinge kommen und gehen, und auch wenn wir ihnen keinen Grund zuordnen müssen, so geschehen sie doch niemals umsonst.

Wir leben in einem polaren System, das von Gegensätzen genährt wird. Ein unangenehmes Ereignis zieht unweigerlich ein angenehmes an, weil es auch im Menschenleben Gezeiten gibt. Nicht nur Ebbe und Flut wechseln sich ab, auch Zustände wandeln sich. Darf man seiner Seele Glaube schenken, so ist der Mensch immer geführt, niemals alleine und es gibt absolut nichts, was kein Geschenk ist. Tröstlich ist es wohl in jeder Lebenslage, wenn wir uns damit anfreunden, dass es das Leben gut mit uns meint. Nun stellt sich die Frage, was an einer Pleite oder Krankheit gut sein soll. Nun, dadurch ergibt sich ein Wandel. Eine Veränderung steht an, auch wenn wir

ihr vorerst mit Ablehnung gegenüberreten. Wir erkennen die Chance nicht. Wir können die neue Richtung nicht sehen. Was uns beschäftigt, ist einzig und allein das, was wir sehen, denken und fühlen. Wir lassen uns vom Ereignis blenden und uns von unseren Emotionen darin gefangen halten. Wir bleiben in unserer Sicht der Dinge stecken. Wir sehen nur die Situation, sind aber nicht in der Lage, weiter zu sehen. Wir können nicht über unseren Schatten springen und glauben ständig, im Außen etwas ändern zu müssen. Doch eine Veränderung beginnt immer im Inneren, bevor ihr im Außen eine Wandlung folgt.

Veränderungen haben es so an sich, dass sie plötzlich über uns kommen. Sie melden sich nicht an und stellen uns vor Situationen, die manchmal wirklich grenzwertig sind. Die Flut kommt mit voller Wucht und wäscht das Ufer rein. Sie nimmt all die Verschmutzungen, das Holz und den Müll mit, die im Sand liegen. Ziehen wir Parallelen und sehen wir hin, was uns das sagen will. Die Krankheit reinigt uns von Altlasten, die Pleite zwingt uns in neue Bahnen und der Tod eines geliebten Menschen wird zum Neubeginn. Wir werden geradegerückt. Müssen wir damit

einverstanden sein? Wir müssen nicht, aber wir sollten es. Vertrauen wir dem Leben, dass es uns ständig beschenkt, auch wenn wir es nicht gleich erkennen können. Wir erkennen es immer jetzt. Wer im Augenblick ist, wird den Reichtum und die Fülle entdecken, da er seine Gedankenwelt beruhigt hat und damit Vergangenheit und Zukunft ruhen lässt.

**Die Vergangenheit ist Geschichte und
die Zukunft ein Geheimnis.**

**Die Vergangenheit erschafft den Augenblick,
wobei dieser die Zukunft kreierte.**

Was ich darüber denke:

Das fällt mir schwer:

Was mir hilft – das werde ich tun:
