

Kurt Tepperwein

VERGISS  
DICH  
NICHT!

Die 23 Tugenden für  
ein bewusstes 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 © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-611-1

1. Auflage 2020

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

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

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

## Inhaltsverzeichnis

Veränderung ja! Aber nicht um jeden Preis	7
23 Tugenden, die für ein harmonisches Leben sorgen	11
1. Achtsamkeit	13
2. Aufrichtigkeit	19
3. Authentizität	27
4. Dankbarkeit	32
5. Demut	37
6. Freiheit	41
7. Freude	45
8. Friede	51
9. Geduld	57
10. Gelassenheit	61
11. Genügsamkeit	66
12. Gerechtigkeit (Gleichmut)	75
13. Glaube	80

14. Hingabe	89
15. Humor	94
16. Lebendigkeit	100
17. Liebe (Nächstenliebe und Selbstliebe)	105
18. Mut	111
19. Respekt	117
20. Schweigen	124
21. Vergebung und Verzeihung	126
22. Vertrauen (Urvertrauen)	136
23. Zufriedenheit	140
Zum Schluss	145
Ausklang	149
Über den Autor	153

# Veränderung ja! Aber nicht um jeden Preis

**Es gibt kein außerhalb, weil alles, was ist, nur unsere innere Welt spiegelt.**

Jeder Mensch sehnt sich eine Veränderung herbei und es gibt nur wenige Menschen, die mit ihrem Leben rundum in Einklang sind. Auch wenn alle sich nach einer Veränderung sehnen, kaum einer ist bereit, etwas dafür zu tun. Am liebsten so weitermachen wie bisher und das am besten glücklich. Es sollte so bleiben, wie es ist, aber es sollte sich gut anfühlen. Von nichts und niemandem will los- oder abgelassen werden, nur keine Gewohnheiten verändern und sich nicht besinnen. Zufriedenheit und Lebensharmonie verlangen Veränderungen. Das heißt aber nicht, dass man sein ganzes Leben auf den Kopf stellen soll. Es verlangt also nicht, dass wir unser ganzes Leben umkrepeln. Ganz im Gegenteil: Das kann und soll erst mal so bleiben, wie es ist. Es geht darum, sich innerlich zu verändern und innerlich beweglicher zu werden. Wie das funktioniert? Wenn die äußeren Bewegungen ruhiger werden und sich reduzieren, dann wird im Inneren mehr Bewegung stattfinden. Und wenn es innen still wird, werden allerlei Altlasten und Programme aufwirbeln. Man könnte es auch die Ruhe vor dem Sturm nennen. Alles wird an die Oberfläche getragen und nichts

bleibt versteckt. Doch damit sich das, was wir unterdrücken, zeigen kann, bedarf es einer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit. Das Leben wird sich nach und nach auch äußerlich ändern, doch das geschieht erst, wenn das durch innere Veränderung ausgelöst wird. Wer Veränderung erzwingt, wird nichts erreichen. Wer sie nur will, ebenfalls nicht. Es geht darum, die Sichtweise zu überdenken und weit werden zu lassen. Wir sollten unser Leben mit dem Herzen hinterfragen und nicht mit dem Kopf kaputt denken. Es gilt, unseren eigentlichen Kern aufzuspüren und das ist die Aufgabe, der wir folgen sollten. Wer das Leben mit dem Herzen erfasst, läuft nicht Gefahr, es mit den Gedanken zu zerstören.

Nur wer Veränderungen auch zulässt, wird wahre Veränderungen erleben. Veränderungen beginnen mit einer bewussten Lebenshaltung. Diese Eigenschaften, die gar keine Eigenschaften, sondern eher eine bewusste innere Haltung sind, nenne ich hier in diesem Buch Qualitäten oder auch Tugenden. Man kann sie weder wollen noch tun, sich nicht aneignen und auch nicht erlernen. Aber man kann sich für sie öffnen. Und öffnet man sich nur einer einzigen Tugend, werden nach und nach alle nachrücken. Tugendreich zu leben bedeutet eine Mäßigung unserer Eitelkeiten und unseres unnatürlichen und doch eher groben Verhaltens. Platon bezeichnete die Mäßigung als Mitte zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig. Eine Tugend zu leben ist also ein natürlicher Ausdruck, kein Verhalten und keine Geste. Es ist der Ausdruck dessen, was man ist. Man lebt Tugenden nicht, man ist sie.

Jeder Mensch hat Veranlagungen und trägt diese Anlagen in sich, die lange Zeit unbeachtet bleiben und die er vielleicht erst später für sich entdeckt. Veranlagungen sind Ur-Prägungen, die nichts mit Gewohnheiten zu tun haben. Diese Veranlagungen haben wir uns nicht durch Erfahrungen angeeignet, sie sind Teil unseres Wesens. Veranlagungen bringen wir bereits ins Leben

mit und sie bleiben auch, wenn wir den Körper eines Tages verlassen. Heißt das, dass ich entweder von Natur aus freundlich oder unfreundlich, lustig oder mürbe, schnell oder langsam, fröhlich oder verbittert bin? Was auch immer wir bereits in uns tragen, das Elternhaus, die Umgebung, die Lehrer, die Freunde, ja das gesamte Umfeld wirkt auf uns ein, ob wir das nun wollen oder nicht. Das alles prägt uns und fördert unsere Veranlagungen. Das heißt, sie werden dadurch gestärkt oder eben auch geschwächt, unterstützt oder untergraben etc. Ein tugendhaftes Leben stimmt einfach. Es stimmt nicht nur für mich, sondern für alle die, die mir begegnen. Es nimmt Rücksicht auf andere, weil die anderen als Einheit erkannt werden. Ein gemäßigttes Leben macht nicht frei, sondern es ist die Freiheit selbst, weil man *die Stimmung von FreiSein* zelebriert.

Ein tugendreiches Leben ermuntert dazu:

- ◆ Ethisch zu handeln
- ◆ Sensibilität zu entwickeln
- ◆ Im Augenblick zu sein
- ◆ Mäßigkeit zu leben
- ◆ Freude zu verschenken
- ◆ Sein Umfeld mit seiner Unbeschwertheit anzustecken
- ◆ Natürlichkeit und Besinnung vorzuleben
- ◆ Authentisch zu sein
- ◆ Sich ohne Verzicht und Einschränkung auf das Wesentliche zu reduzieren
- ◆ Mitgeschöpfen mit Wertschätzung gegenüberzutreten
- ◆ Echte Freundlichkeit zu verschwenden

- ◆ Grundbedürfnisse anstatt Leidenschaften und Sehnsüchte zu leben
- ◆ Dinge ohne Absicht und Ziel zu tun
- ◆ Nichts für sich besitzen zu wollen
- ◆ Keine Bindungen und Abhängigkeiten zu entwickeln
- ◆ Frei von Belehrungen, Tadel, Urteilen und Wertungen durch das Leben zu gehen
- ◆ Keine Worte auszusprechen, die verletzend sein könnten
- ◆ Reine Gedanken zu hegen

23 Tugenden,  
die für ein harmonisches  
Leben sorgen

# 1. Achtsamkeit

Die **Unachtsamkeit** ist es, die das Leben jeden Moment in neue Bahnen lenkt, die wir dann als Panne oder Schicksal bezeichnen. Auch herkömmliche *Konzentration* ist etwas Unnatürliches und wirkt wie ein Störfeld, wenn sie ohne Achtsamkeit stattfindet und nur aus dem Kopf heraus geschieht.

**Achtsam zu sein bedeutet auch, behutsam, wachsam, schonend, fürsorglich, sachte, gelehrig, liebenswürdig, feinfühlig, gesammelt, besonnen, hellhörig, sorgsam, bei der Sache, sorgfältig, bedächtig, liebevoll, fürsorglich andächtig, zugetan, menschlich, engagiert und umsichtig zu sein.**

»Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.«

Krishnamurti, Das Licht in dir

**Achtsamkeit**, dieses Wort hört sich so simpel an, doch es zu leben, scheint vielen von uns Schwierigkeiten zu bereiten. Was ist schon dabei, achtsam zu sein? Ja, was schon – doch warum ist das für uns so schwierig? Ist es vielleicht doch leicht und ist

es nur die Vergesslichkeit, die uns daran hindert, achtsam zu sein? Achtsamkeit ist nicht gleich Aufmerksamkeit. Achtsamkeit bedeutet, in jedem Moment hier zu sein und den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Hier handelt es sich allerdings nicht um eine persönliche Wahrnehmung, sondern um ein sich gewahr sein, dessen was ist. Es ist nicht der Kopf, der etwas konzentriert und genau wahrnimmt, nein, es ist eine Bewusstseinshaltung dessen, was wir sind. Achtsamkeit kann man nicht tun, es geschieht dann, wenn wir uns darauf einlassen, ganz wir selbst zu sein. Doch wie soll das funktionieren? Der Wille hilft hier kein bisschen, denn Achtsamkeit geschieht spontan und unverfälscht. Achtsamkeit ist pure Anwesenheit, ohne dabei persönlichen Sinnesindrücken auf den Leim zu gehen. Wer Achtsamkeit in sein Leben einfließen lässt, bemerkt, dass das ganze Leben eine komplett andere Qualität bekommt. Alles wird intensiver und die oberflächliche Wahrnehmung sowie Schnelligkeit, Hast und Eile werden nach und nach aus dem Leben verschwinden. **Achtsamkeit geschieht also frei von Bemühen, es ist eine Tugend, worin sich das Selbst in allem wiederentdecken und erkennen kann.**

Achtsamkeit ist einer der wichtigsten Wege, um zu sich selbst, zu Gott, zu finden. Achtsamkeit geschieht in bewussten Handlungen, in reinen Empfindungen, in leeren Gedanken, in der direkten Wahrnehmung der Sinnesobjekte und im bewussten Atmen genauso wie im gesamten bewussten Sein. Je achtsamer wir alles erleben, umso mehr Leichtigkeit stellt sich ein. Das bedeutet mehr Ruhe und Gelassenheit, weniger Hektik und Stress, positive Auswirkung auf die Gesundheit und das Immunsystem, mehr Zufriedenheit im Alltag, intensivere Wahrnehmungsmöglichkeiten und einen entspannten Gemütszustand. Achtsamkeit bezieht sich aber auch auf das Umfeld, auf Menschlichkeit und Miteinandersein.

Was steht jetzt an? ..., was soll gesagt oder getan werden? ..., z. B. im Bus den Platz für einen älteren Menschen frei machen oder ihm eine Tasche zu tragen. Nun gut, wer es sieht, würde das sicher tun, doch oft sind wir so in Gedanken verloren, dass wir oft erst zu spät bemerken: »Das habe ich gar nicht gesehen.« Nämlich genau das, was sich um mich herum zuträgt und geschieht. Braucht jemand Hilfe, schenkt mir ein singender Vogel ein Lächeln oder bereitet mir ein Kinderlächeln Freude etc. Wer blind und taub durch das Leben schlafwandelt, wird vieles nicht erkennen können. Wer wieder einmal den Schlüssel vergisst oder dann wieder etwas anderes nicht findet, war unachtsam. Wer jeden Moment intensiv und mit voller Aufmerksamkeit erlebt, dem werden solche Dinge nicht mehr so häufig passieren, denn wer voll und ganz hier ist, der wird vom Leben reich beschenkt.

»Achtsamkeit beim Sprechen, Beherrschung des Körpers,  
Bewusstheit über das Wirken des Geistes;  
Gleichmut angesichts von Beleidigung, niemals wütend;  
das ist der Pfad des großen Fortschritts.«

Meister Hsing Yun, Wahrhaftig leben. Buddhistische Ethik im Alltag

Auch wenn es für die Achtsamkeit kein Rezept gibt, können wir dennoch einiges tun, um uns für sie zu öffnen. Es beginnt damit, den Augenblick unseres Tuns (das eigentlich ein »getan werden« ist), zu verinnerlichen und ihn ganz bewusst zu erfahren.

### **Achtsamkeit zum Tagesbeginn und zum Tagesausklang**

- ◆ sich ein paar Minuten vom Alltag »abwenden«
- ◆ ein Zitat oder eine Stelle eines Buches lesen

- ◆ ein Gebet sprechen
- ◆ sich einem schönen Musikstück hingeben
- ◆ der Natur lauschen oder sie einfach beobachten
- ◆ den Atem gezielt wahrnehmen

*TIPP: Der erste und letzte Gedanke eines Tages sollte immer dem Höchsten gelten und sich nicht in Details oder Problemen und Sorgen verlieren.*

### **Achtsamkeit tagsüber**

- ◆ Versuche deine Tätigkeiten sorgfältig zu tun.
- ◆ Hingabe an den Augenblick, die Situation, die Umstände etc. (Werde dir mehr und mehr gewahr, dass das, was du tust, immer so sein soll, sonst würde es nicht durch dich geschehen.)
- ◆ Achte darauf, nicht in Gewohnheiten oder einem altbekannten Rhythmus zu verfallen, wobei du gar nicht weißt, was du genau und ob du es überhaupt getan hast. (z. B. Habe ich die Herdplatte ausgeschaltet? Etc. ... Diese Frage wird sich dann nicht mehr stellen.)
- ◆ Beim Gehen kannst du jeden Schritt »JETZT« sagen, um ganz gezielt im Moment zu verweilen.
- ◆ Sich immer wieder bewusst zu machen, dass sich jedes Nachdenken in der Vergangenheit oder in der Zukunft verliert. (Bin ich jetzt hier oder lebe ich in der Erinnerung, im Wunsch oder einer individuellen Vorstellung oder in Bildern? Etc.)
- ◆ Nur gedankenbefreit ist man hier (Gedanken können gehen und kommen, man sollte sich aber nicht um sie kümmern und sich nicht in ihnen verlieren).

- ◆ Sich täglich mindestens einmal sich selbst – Gott in sich – zuwenden und innehalten.
- ◆ Öfter mal alle äußeren Einflüsse zurückstellen, um sich wieder in den Moment zurückzugeben. Bei allen Abschweifungen sich wieder »hierher holen«. (Wer bügelt, Auto fährt oder spazieren geht und dabei über etwas nachdenkt, ist nicht achtsam!)
- ◆ Sich dem Augenblick uneingeschränkt und vollkommen hingeben (z. B. beim Kochen nur das Umrühren – frei von jeglichen Gedanken – wahrnehmen).

### **Achtsamkeitsübung**

Zu wissen, wie Achtsamkeit funktioniert, reicht nicht aus, es sollte gelebt werden. Mach der Achtsamkeit Platz und schenke ihr Raum, damit sie sich entfalten kann. Und wenn es dir schwerfällt, für dich achtsam zu sein, dann tue es für Gott. Stell dir vor, du wirst bei jedem Schritt beobachtet. Es wird dir über die Schulter geschaut. Würdest du dann gleich handeln, denken, sprechen, fühlen etc.? »Keinen Moment wirst du aus den Augen gelassen«, diese Vorstellung hilft dabei, etwas aufrechter und gewissenhafter zu sein. Nachlassen, trödeln, unsinnige Worte und Taten können so erst gar nicht so leicht ausgesprochen oder getan werden. Und in Wirklichkeit ist das gar keine Vorstellung, denn das Höchste in dir ist immer präsent. Nur weil du es nicht sehen kannst, bedeutet dies nicht, einen Freibrief für Unachtsamkeit entwickeln zu können. Alles was wir bewusst tun, tut uns letztendlich selbst gut, es kommt uns also vielfach zugute. Es wird unserem Guthabenkonto gut geschrieben und es wird uns ein sehr gutes Gefühl bescheren, wenn wir zukünftig achtsamer durchs Leben gehen. Vollkommen sehend, hörend, fühlend, riechend und tastend – in jedem Moment.

»Das Denken ist die Basis von allem.  
Es ist wichtig, dass wir jeden unserer Gedanken  
mit dem Auge der Achtsamkeit erfassen.«

Thich Nhat Hanh, Die fünf Pfeiler der Weisheit