



Es gehört zum Spiel des Lebens dazu, dass wir dies vergessen haben: Es geht in unserem Leben nicht primär um uns, unser Wohler-

gehen, unser Ego – unser Leben ist die mutige Abenteuerreise unserer Seele. Die göttliche Seele, die in das Spiel des Lebens gekommen ist, um Erfahrungen zu sammeln und dadurch sich selbst, ihre eigene Göttlichkeit zu erleben.

Und wir können einiges dazu beitragen, dass das Teamwork mit unserer Seele ein freudiges und unser Leben ein glückliches, ja ein erfülltes ist. Zum Beispiel einfach dadurch, unser Leben bewusst und bedingungslos zu bejahen. Denn wir haben die Ehre, Mensch zu sein.

Adrian Achermann

Habe die Ehre, Mensch zu sein

Die Abenteuerreise der Seele
in das Spiel des Lebens

Adrian Achermann

Habe die Ehre, Mensch zu sein

Die Abenteuerreise der Seele
in das Spiel des Lebens

**«Nicht die sichtbare, aber vergängliche Materie
ist das Reale, Wahre, Wirkliche, sondern
der unsichtbare, unsterbliche Geist ist das Wahre!»**

Max Planck (1)

Einleitung

Guten Tag, liebe Leserin, servus, lieber Leser

«Wenn einer eine Reise tut, ja dann kann er was erleben!» (2)
– diesem Motto folgen nicht nur die unzähligen Abenteurer, die
rund um den Globus auf Achse sind, sondern auch alle Men-
schenseelen, die die Inkarnationsreise auf den Planeten Erde
antreten. Und wie jede wahrhafte Abenteuerreise so ist auch der
Abenteuertrip der Seele in das Spiel des Lebens eine Reise mit
offenem Ausgang. Wohl kann man sich auf eine Reise vorberei-
ten, ja sehr sorgfältig vorbereiten, trotzdem: Wie eine Reise ver-
läuft und wie sie endet, das ist ungewiss, das steht nicht einmal
in den Sternen, das ist ein Geheimnis, denn das letzte Wort hat
das Leben – das letzte Wort hat immer das Leben.

Ja, sie wollen etwas erleben, die Menschenseelen, die auf Mut-
ter Erde inkarnieren, sie wollen als göttliche Seelen grosses
irdisches Kino. Und was bitteschön, wollen denn Menschen-
seelen erleben? – Ihre eigene Göttlichkeit, und zwar auf eine
Art und Weise, wie sie es in ihrer lichtvollen Heimat nicht ken-
nen, nämlich in einem polaren Spiel. Das Wort «Inkarnation»
stammt aus dem Lateinischen und bedeutet «Fleischwerdung,
Verkörperung». Unsere Seelen brauchen nämlich einen Körper,
brauchen ein irdisches Fahrzeug, um an den Start zu gehen für
das Spiel des Lebens auf Mutter Erde.

Was, das Leben soll ein Spiel sein, das kann nicht sein!? – re-
belliert der Verstand, das reale Leben ist doch viel zu ernst, ja
viel zu wichtig. Das Leben ist doch eher ein Kampfplatz, oder
manchmal gar ein Schlachtfeld, aber nie und nimmer ein Spiel,
nee, das kann nicht sein!

Ja genau dieser Kampfplatz-Fokus ist für gewöhnlich die
Sichtweise unseres ungezügelten Verstandes. Warum es sich
aber lohnt, den Verstand immer wieder mal liebevoll, aber ent-
schlossen an die kurze Leine zu nehmen, das werden wir im
Verlauf dieses Buches sehen. Denn aus einem umfassenderen

Blickwinkel sieht die Sache nämlich ganz anders aus: Aus der ganzheitlichen Sicht des Bewusstseins zeigt sich der Charakter des Lebensspiels. Es ist ein Spiel auf verschiedenen Ebenen:

Zum Einen ist unser Leben schlicht und einfach ein Spiel des Erfahrungen-Sammelns. Und für dieses kunterbunte Spiel stellt uns Mutter Erde das Spielfeld zur Verfügung.

Zum Zweiten präsentiert sich das Geschehen auf dem Spielplatz des Lebens als ein Spiel der Polaritäten, ein Spiel zwischen Gut und Böse, Schön und Hässlich, Liebe und Gewalt – und da geht es ja jeweils ganz schön turbulent hin und her, drunter und drüber. Diese Pendelbewegung, dieses Oszillieren zwischen den Polen zeichnet das vergängliche Spiel auf der Bühne des Lebens grundlegend aus.

Und **zum Dritten** ist unser Leben ein Spiel der Energien. Schon die Quantenphysik hat entdeckt, dass alles Energie ist, dass selbst die dichteste Materie im Grunde Energie ist, Schwingung, Geist. In diesem allumfassenden Energiefeld ist alles mit allem verbunden. In diesem vibrierenden, energetischen Feld herrschen ewige Gesetze – Gesetzmässigkeiten, die zu kennen sich lohnt, zum Beispiel das Prinzip von Ursache und Wirkung, wonach wir ernten, was wir säen.

Das Universum besteht aus Energie, Materie ist Energie, und auch wir Menschen sind Energie. Wir alle sind Teil eines grossen Energiefeldes, Teil eines grossen Spiels der Energien, das wir «Leben» nennen. Auf der materiellen Ebene scheinen die Dinge wohl fest und voneinander getrennt. Aber in Wirklichkeit sind sie alle Energie – Energie in unterschiedlicher Schwingung. In diesem vibrierenden Spiel der Energien ist alles mit allem verbunden, ist alles eins. Und es ist diese **Eine Kraft**, die hinter allem steht, die Eine Kraft, die alles durchwirkt, die Eine Kraft, die alles belebt. Die ganze Schöpfung entsteht aus und besteht durch diese Eine Kraft, durch den einen Geist, die eine unendliche Intelligenz, das universelle Bewusstsein. Nicht die sichtbare, vergängliche Materie ist das Reale. Das eigentlich Wirkliche ist der ewige Geist. Dieser Eine, ewige Geist ist der Ursprung, die Quelle aller Energie. Aus dieser Quelle allen Seins ist alles entstanden. Alles ist Ausdruck der Tätigkeit des Einen Geistes.

Der Begriff «Energie» stammt etymologisch aus dem Griechischen und bedeutet «wirkende Kraft». Energie ist demnach Geist in Aktion: Diese Eine Kraft durchwirkt und belebt im grossen Energiefeld das gesamte Universum. Sie lässt auch unsere Herzen schlagen, lässt Bäume wachsen, lässt es regnen, die Sonne scheinen – diese Eine Schöpfungskraft bewirkt jegliches Werden und Vergehen. Von dieser vereinigenden Kraft, die alles zusammenhält, sprechen auch die Religionen und die Weisheitslehren: Sie sprechen von GOTT, sprechen vom Absoluten, von Brahma, Allah, der Quelle, dem Grossen Geist, dem universellen Bewusstsein, dem Vollkommenen, dem Einen. Auf alle Fälle: Alles ist mit allem verbunden in diesem grossen Spiel der Energien: Auch wir Menschen sind ein Teil dieser einen grossen Schöpfungsenergie, wir Menschen sind im Grunde **Energiemenschen**. Energiemenschen mit einer individuellen, «energetische Signatur» (3). Jeder Gedanke, jedes Gefühl, unser Bewusstsein, unsere ganze Geisteshaltung – alles Energieimpulse, die wir dauernd aussenden. Wir stehen im Energiespiel des Lebens in permanenter Wechselwirkung mit dem Universum.

Lassen wir uns diesen Satz auf der Zunge zergehen: «Wir Menschen, wir sind Energiemenschen und stehen in steter Verbindung mit allem im Universum!» Stets sind wir also auch in Verbindung mit unseren kühnsten Träumen, mit Fülle, Reichtum, Gesundheit, und mit unseren grössten Wünschen, Frieden, Freude, Leichtigkeit, Paradies auf Erden, Liebe ... All dies können wir in dieser Verbundenheit in unser Leben einladen, brauchen es nur abzurufen. Aber, mit dem Verstand und im Ego-Modus klappt das nicht oder nur bedingt, da müssen wir als erwachende Energiemenschen zu Bewusstsein kommen, müssen aus dem Bewusstsein heraus unsere Einladungen ans Leben verschicken. Ja wenn dem so ist, dann könnte das grosse Spiel der Energien nicht nur gross, sondern geradezu grossartig sein!?

Liebe Leserin, lieber Leser, ich lade Dich ein, mit dieser Geisteshaltung in die nächsten Seiten einzutauchen und mitzukommen auf eine grossartige Entdeckungs- und auf eine wunderbare Erkenntnisreise, genannt «Leben»!

Eines aber noch vorab: Auch wenn wir von **unserem** Leben sprechen, von unserer Lebensreise – es geht primär nicht um uns, es geht nicht um unser Wohlergehen, es geht nicht um unseren Ego-Modus – sondern es geht in unserem Leben vor allem um unsere Seele und ihre übergeordneten Absichten! Auch wenn wir uns dessen mitten im turbulenten Spiel auf der Bühne des Lebens meistens nicht bewusst sind: Unser Leben ist die Abenteuerreise unserer Seele. Und – wir werden sehen, unsere Seele zieht ihr Ding durch. Und wir werden auch sehen, wir Menschen haben grossen Einfluss auf die Qualität und den Rhythmus unserer Lebensreise. Und wir werden sehen, zum Dritten: Es lohnt sich, immer wieder bewusst und je länger je mehr, in das Teamwork mit unserer Seele einzutreten. Denn erst dann wird es auf der Lebensreise rundum stimmig und so richtig freudig!

Liebe Leserin, lieber Leser – oder soll ich besser sagen, liebe Menschenseele, was erwartet Dich auf den nächsten Seiten, was erwartet Dich auf der Abenteuerreise der Seele – diesem Wachstumsspiel, diesem Erkenntnispfad zu uns selbst?

Ja es ist grundsätzlich eine Reise zu mehr Erkenntnis, zu mehr Bewusstsein, zu mehr Wachstum, mehr Liebe und Freude. Und wie bei jeder erfolgreichen Reise, so steht auch am Anfang der Reise der Menschenseele die Reisevorbereitung, die Tourenplanung und die Vorfreude.

Ein kurzer Reisebeschrieb

Ich nenne die Vorbereitungen der Seele für die Lebensreise den «seelischen Rucksack packen». In dieser ersten Etappe stellen wir uns den sogenannten grossen Lebensfragen, woher kommen wir & Co. Dabei erkennen wir, was denn die vollkommenen, göttlichen Seelen überhaupt antreibt, sich in dieses Abenteuer der Unvollkommenheiten zu stürzen: Wir erkennen, was das Ganze soll. Und dann, dann steht sie an die Geburt, die Inkarnation auf dem Planeten Erde, die Fleischwerdung der Menschenseele. Weiter geht die Abenteuerreise der Seele, nachdem sie

das Startkapital – das irdische Equipment – bekommen hat, mit dem Spiel auf der Bühne des Lebens, diesem aufregenden Spiel des Erfahrungen-Sammelns. In der Folge blicken wir auch hinter die Kulissen der Lebensbühne und entdecken den zentralen Regieraum, in dem alle Fäden für das Spiel zusammenlaufen. So dringen wir vor auf die geistige Ebene, in die Welt des Bewusstseins.

Bewusstsein – was ist das denn eigentlich?

Bewusstsein ist – Weisheit der Sprache –, bewusstes Sein, bewusstes Sein im Hier und Jetzt. Bewusstsein ist etwas anderes als Denken, ist etwas anderes als der Verstand. Unser linear agierender Verstand ist begrenzt, er findet in den Grenzen unseres Weltbildes statt und er ist begrenzt durch unsere Glaubenssätze. Bewusstsein hingegen ist grenzenlos und ganzheitlich. Bewusstsein ist eine geistige Disziplin, es ist die Wachheit des Geistes, **Bewusstsein ist Wahrnehmung**. So, als würden wir uns selbst beim Leben zuschauen. Bewusstsein nimmt einfach wahr, was jetzt ist, nimmt uns selbst im Spiel des Lebens wahr, unseren Ego-Modus, nimmt Gedanken und Gefühle einfach wahr. Ohne zu bewerten, ganzheitlich, jenseits von Raum und Zeit.

Wir werden es in der dritten Etappe sehen, im Regieraum unserer Lebensbühne, denn da kommen wir zu Bewusstsein. Im bewussten Sein erfährt die Abenteuerreise der Seele, erfährt unser Leben eine vollkommen neue, eine grössere Qualität und wir beginnen, unser Leben als bewusste Schöpfer selbstbestimmt zu gestalten, ja, unser Leben geradezu zu zelebrieren – als Lebenskünstler und Geniesser. Im freudigen Teamwork mit unserer Seele.

Ich habe die Beschreibung der Abenteuerreise der Seele – wie es sich für eine wahre Adventuretour gehört – in Etappen eingeteilt und bewusst stark gegliedert. Auch bei der Beschreibung der einzelnen Aspekte in den jeweiligen Etappen bin ich sehr linear, sehr strukturiert vorgegangen, habe mir einen Punkt nach dem anderen zur Brust genommen und beleuchtet, obwohl alle

Aspekte immer ineinanderfliessen und in Tat und Wahrheit nie getrennt sind. Auch die einzelnen Etappen sind in Wirklichkeit nie voneinander getrennt. Danke, dass ***Du, liebe Leserin, lieber Leser,*** immer wieder bewusst während der Lektüre daran denkst, alles fliesst immer ineinander, nichts ist getrennt.

Nun wünsche ich Dir bereichernde Lesemomente und eine freudige und genüssliche Lebensreise.

Adrian Achermann

Büron, im Oktober 2025

***«Die Welt ist unser Königreich,
wir eignen sie uns an,
indem wir sie geniessen»***

Gero von Randow (4)

Adrian Achermann
Habe die Ehre, Mensch zu sein – Die Abenteuerreise der Seele
in das Spiel des Lebens
3. vollständig überarbeitete Auflage, Büron, Oktober 2025

Herausgeber Adrian Achermann, www.ausdruckskraft.ch
Copyright Alle Inhalte sind frei verfügbar
Gestaltung ACHERMANNs
Bilder ACHERMANNs, Ausschnitte aus
«Adagio amoroso», einem Ölgemälde von
Martin Herler, www.martinherler.de
Druck www.onlinedruck.ch, Münchenstein

Einleitung	3
Inhalt	11
PROLOG DAS INNERE NAVI JUSTIEREN.....	14
<i>Bejahren & staunen</i> – die wohl idealste Einstellung für die Lebensreise	17
Bejahung schafft Leben	18
Möge sich das Reptilienhirn entspannen!	20
Liebe oder Angst, wir haben die Wahl	22
Staunen – der Kinderaugen-Modus	24
Der Prolog-Rückblick	27
1. ETAPPE DEN RUCKSACK PACKEN.....	28
Die Vorbereitungen der Seele für die Lebensreise	31
Das Basislager, die Heimat von uns Menschenseelen	31
Einheit und Getrennt-Sein	33
Menschenseele, wer bist Du, was willst Du?	34
Die Reiseplanung: Der Seelenplan, die Seelenverträge	37
Drei Sicherheitssysteme: Der Schleier des Vergessens, die Luzifer-Energie, die Sehnsucht	43
Der seelische Reiserucksack ist gepackt	46
2. ETAPPE DAS IRDISCHE EQUIPMENT.....	48
Das irdische Equipment in Besitz nehmen	51
Der Körper – ein Wunderwerk und ein Freund, ein guter Freund	53
Die Gefühle – das ganze Spektrum an Erlebniswelten	57
Der Verstand – die lineare Bewertungsmaschine	62
Der freie Wille – der Garant für die Unberechenbarkeit des Lebens	66
Wir konstruieren uns ein Ego	68
Der Etappen-Rückblick	71

3. ETAPPE ERFAHRUNGEN SAMMELN	72
Vorhang auf für das Spiel des Lebens	75
Spieltipp 1 Stelle Dich bewusst auf Veränderungen ein, nix is fix	75
Spieltipp 2 Werde ein Meister, eine Meisterin im Loslassen, im Loslassen liegt Erlösung	78
Spieltipp 3 Achte sorgfältig darauf, was Du aussendest	82
Spieltipp 4 Entwickle den Mut, Verantwortung zu übernehmen	85
Spieltipp 5 Du hast nur diesen einen Augenblick – nutze ihn!	88
Spieltipp 6 Du bist die ideale Besetzung für die Hauptrolle – fülle sie aus!	91
Spieltipp 7 Das Spiel ist Dir zur Freude geschenkt – zeige es mit ganzem Herzen!	99
Der Etappen-Rückblick	101
4. ETAPPE ZU BEWUSSTSEIN KOMMEN	102
Der Blick hinter die Kulissen, der Regieraum	105
Ausser sich sein – ganz bei sich sein	106
Willkommen im Regieraum Deines Lebensspiels	108
Die Macht der inneren Bilder	109
Euch geschehe nach Eurem Glauben	113
Willkommen in der Welt unendlicher Möglichkeiten	114
In der Fülle der Stille	115
Die Gretchenfrage: Bist Du ein Ich oder bist Du ein Selbst ?	116
5. ETAPPE LEBENSEINSTELLUNGEN BEWUSST VORNEHMEN.	118
Die Macht der Worte	121
Worte schaffen Realität	121
Ein Schöpfungswort erster Güte – ja!	124
Das Tages-Mantra	125
Das Gute-Nacht-Mantra	127
Affirmationen und Mantras	128
Die höchste Schöpferkraft ICH BIN	128

6. ETAPPE DAS LEBEN BEWUSST GESTALTEN	130
Unsere Schöpferkraft	133
Vom Opfer- in den Schöpfer-Modus	133
Idealbilder kreieren	136
Fangen wir wieder an, zu träumen	137
Idealvorstellungen jetzt sein	138
Der Prozess des Manifestierens	139
7. ETAPPE DAS LEBEN ZELEBRIEREN.	142
Aus alltäglichen Augenblicken heilige Momente machen	145
Das Leben als Kunstwerk	147
Die Kunst der Lebenskünstler	148
Geniessen ist Übungssache	153
Im Genuss gewinnt das Leben an Lebendigkeit	153
Das Leben als Ganzes geniessen	155
Frieden schliessen mit allem und allen – das Vergebungsritual	156
Du Staffelträger Deiner Ahnen!	160
Der Abgang von der Lebensbühne, der Tod	161
Applaus, Applaus	163
DIE FINALE ETAPPE DAS LEBEN KRÖNEN	164
Segnen & danken – eine Verbeugung vor dem Leben	167
Segnen ist angewandte, tätige Liebe	168
Das Glück, dankbar zu sein	169
Der finale Rückblick & Ausklang	173
Quellen und Anmerkungen	174



Prolog

Das innere Navi justieren

*«Buddha sass bei seiner Erleuchtung
unter dem Bodhibaum.
Er sass einfach da und verneinte nichts»*

Jack Kornfield (5)

Bejahren & Staunen – die wohl idealste Einstellung für die Lebensreise

In der Tat, wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben. Auch viel Überraschendes, Unerwartetes, Neues. Ja, sind Reisen nicht gerade dazu da, Neues zu erleben, etwas anderes als wir im Alltag erfahren, etwas Nichtalltägliches eben. Wenn uns das bewusst ist, dann erkennen wir zum Vornherein: Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt. Und wir können uns darauf einstellen. Davon handeln diese einleitenden Gedanken zur idealsten Einstellung für die Lebensreise.

Hand aufs Herz, wie oft nerven und ärgern wir uns doch im Alltag – angefangen beim kleinen unbewussten Gedanken-Ärgerchen, begleitet vom inneren Monolog: «Oh nein, das jetzt aber bitte nicht!», über das unscheinbare Kopfschütteln und dem handfesten Ärger «Scheisse, muss das sein!» bis hin zum lautstarken Fluchen und dem veritablen Wutanfall. – Ja, da kommt einiges zusammen an innerem Widerstand im Laufe eines lieben langen Tages, vielleicht einige Dutzend an kleinen, scheinbar unbedeutenden NEINs, die wir dem Lebensfluss entgegenschmettern, weil wir nicht einverstanden sind mit dem, was uns begegnet – vielleicht 50, vielleicht 100 NEINs am Tag? Und das nur an einem Tag! Wie viele kleine und grössere NEINs kommen da zusammen in einer Woche, einem Monat, einem Jahr, einem ganzen Menschenleben? – Ja, das summiert sich ganz schön! Und jedes dieser NEINs ist ein kleiner Lebens-Blockierer den wir in unseren Lebensfluss werfen, weil es uns nicht passt, was uns auf unserer Lebensreise gerade begegnet. Vergleichen wir all unsere NEINs mit Steinen, die wir in den Lebensfluss schmettern, dann gibt es da jede Menge Kieselstei-

ne, viel Geröll, einiges an faustgrossen Steinen, Pflastersteinen bis hin zu kleinen Felsbrocken und hausgrossen Felsen. – Was Wunder, dass unser Lebensfluss mit der Zeit ins Stocken gerät, es im wahrsten Sinne des Wortes nicht vorwärtsgeht. Es staut und harzt, es läuft und fliesst eben nicht in unserem Leben! Und alles beginnt mit den unscheinbaren NEINs, die wir Tag für Tag produzieren, weil zum Beispiel «Oh nein!», das Papier im Kopierer wieder einmal klemmt oder «Oh nein!», der Sonntagsfahrer vor uns nicht zufährt. «Oh nein, nein, nein!». Aber es geht auch anders.

Bejahung schafft Leben

Wie wäre es, wenn wir den Spiess innerlich einmal bewusst umdrehen und jeder Situation in unserem Leben einfach ein grundlegendes JA entgegenbringen!? Und zwar nicht nur den schönen, angenehmen Umständen in unserem Leben, sondern bedingungslos jeder Lebenssituation! Denn es ist ja schliesslich unsere eigene höchstpersönliche, individuelle Lebensreise, auf der wir uns befinden. Denn das, was uns begegnet auf unserer Abenteuerreise durch das irdische Leben, also das, was ist, das ist einfach. Auch wenn wir es auf Anhieb meist nicht verstehen, geschweige denn damit einverstanden sind, Tatsache ist: **Was ist, ist!** Machen wir die Probe aufs Exempel.

Kleine Übung: **Liebe Leserin, lieber Leser**, versuche einmal einen Tag lang alles, was Dir begegnet, bewusst und konsequent zu bejahen: JA, was ist, ist, JA, JA! Und wenn es sich heute gut anfühlt, mache es auch morgen, schiebe in der Folge eine JA-Woche ein, einen JA-Monat, ja lebe sogar ein JA-Leben! Aber keine Bange, dieses bejahende Leben wird kein JA-und-Amen-Leben sein, ich komme darauf zu sprechen, dafür ein JA-und-Freude-Leben!

Was ist der Clou am JA?

«Buddha» sass einfach da und verneinte nichts, so lautet das Eingangszitat. Buddha sagt also zu nichts NEIN, und auf diese

Weise wird er erleuchtet und ist frei. Er verneint nichts – im Umkehrschluss heisst das, er bejaht alles – alles, was ist: Er bejaht jede Situation, er bejaht sein Leben, sagt JA zu sich selbst, und er bejaht das Grosse Ganze, er bejaht den Fluss des Lebens. Buddha sass einfach da und bejahte alles. In Buddhas Herz gibt es keine Widerstände mehr, keine Abwehr, kein NEIN, kein Kampf, keine Verspannung, nur Weite, nur Einverstanden-Sein, nur Eins-Sein, nur Sein.

JA ist ein Schöpfungsakt in Kleinform. Es ist ein Appell, dass etwas werden soll, ein Weckruf des Lebens zum Sein: JA sagt das Leben zu allem, was werden und wachsen will. Denn das Leben ist immer auf dem Sprung, auf dem Sprung zu neuem Leben, auf dem Sprung zu mehr Leben. JA, JA – JA! Das Leben sagt immer JA und dehnt sich im JA aus. «Leben geschieht als JA, als Bewegung – als Bewegung, die sich nicht verweigert und erstarrt, sondern die sich dem Fluss der ewigen Neugeburt hingibt. Bejahung schafft Leben» (6).

Wenn wir zu unserer Lebensreise, wenn wir zu jeder Situation unseres Lebens JA sagen, und wenn wir zu uns selbst JA sagen, dann sind wir versöhnt. Dieses geradezu kindliche JA ist Ausdruck des Urvertrauens. Dem Leben zu vertrauen ist keine einmalige Entscheidung, es ist ein Lebensgefühl – ja, es ist eine Lebenshaltung, die Du mehr und mehr einnehmen kannst. Vertraue auf die Weisheit Deines Lebens und wisse, das Leben meint es immer gut mit Dir und unterstützt Dich in allem, was Du tust. Vertraue, selbst in stürmischen Zeiten, dem grossen Fluss des Lebens und liebe Deinen einzigartigen Lebensweg.

Aber Lebensbejahung ist kein billiges Ja, das zu allem nur Ja und Amen sagt. Denn das JA des Herzens kennt im Alltag auch ein bewusstes erwachsenes NEIN – ein bewusstes NEIN zum Unstimmigen. Kein kindlich-trotziges Nein und auch kein ängstliches, emotionales, a priori-ablehnendes Nein, das im Abwehr-Modus des Reptilienhirns erstarrt. Sondern ein NEIN, das als klare Ansage bewusst gebraucht werden kann und das in gewissen Augenblicken des Lebens durchaus Berechtigung hat.

Aber jedes NEIN zu einem Missstand sollte in ein tatkräftiges, engagiertes JA umgemünzt werden, sonst bleiben wir im Jammern stecken, bleiben im Lamentieren hängen, erstarren. Wie die Maus vor der Schlange.

Möge sich das Reptilienhirn entspannen!

Wie kommt es, dass uns die alltäglichen NEINs auf unserer Lebensreise so viel leichter fallen als die schlichte, lebensfördernde kindliche Lebensbejahung? Als Kinder verstanden wir es doch noch meisterhaft, das Leben in all seinen Facetten mit einem JA unvoreingenommen zu begrüßen, voll Vertrauen, Neugier und Freude. Wir taten es einfach, ganz natürlich, aber unbewusst. Aber im Zuge unserer «Domestizierung» (7), die wir alle als Kinder durchgemacht haben, ist uns diese existenzielle Freude der Lebensbejahung gehörig und Stück für Stück abhandengekommen. Warum wohl?

Wohl darum, dass wir uns diese bedingungslos lebensbejahende Lebenshaltung wieder bewusst aneignen, bewusst lernen sollen. Von Wolfgang von Goethe stammt das Zitat: «Was Du ererbt von Deinen Vätern, erwirb es, um es zu besitzen».

Wir Menschenseelen sind in die Schule des Lebens gekommen, um zu lernen. Übergeordnet auf dem Lernplan steht zudem: zu Bewusstsein kommen und erkennen, wer wir wirklich sind. Dieser Prozess der Bewusstwerdung spiegelt sich auch in unserem Gehirn wider, nämlich in den verschiedenen Gehirnarealen:

Im evolutionsgeschichtlich ältesten Teil unseres Gehirns, dem Stammhirn, das sich am Hinterkopf befindet, da wo die Nervenstränge aus der Wirbelsäule ins Gehirn kommen, finden sich unsere Überlebensmechanismen. Es liegt in der Natur unserer Natur, dass wir aus diesem sogenannten **Reptilienhirn** heraus reflexartig und instinktiv reagieren und uns bei Gefahr unweigerlich (und überlebenswichtig) in den Abwehr-Modus katapultieren: Wir kämpfen, stellen uns tot oder fliehen. Begleitet wird der Abwehrmechanismus von entsprechenden Emotionen, unter anderem von Aggression und Angst, die in den emotionalen Zentren des Zwischenhirns, dem **limbischen System**, produziert werden. So haben wir seit Urzeiten gelernt, auf Bedrohun-

gen instinktiv und emotional zu reagieren und das beherrschen wir meisterhaft. Darum schmettern wir dem Lebensfluss schon mal gern, unbewusst und geradezu reflexartig ein abwehrendes NEIN entgegen. Nur: Die Bedrohungslage hat sich in der Zwischenzeit geändert, wir sind keine Steinzeitmenschen mehr, und die Lektion in der Schule des Lebens lautet nicht mehr **Überleben**, sondern lautet **bewusst leben**: Einen bewussten Umgang mit Neuem pflegen.

Stichwort «Bewusstsein»: Das Zentrum unseres Bewusstseins, die Kommandozentrale in unserem Kopf, befindet sich im Stirnbereich, im **frontalen Kortex**. Das Stirnhirn ist des Menschen neuste Errungenschaft in der Evolutionsgeschichte. Hier in der Kommandozentrale unseres Gehirns ist der zentrale Sitz für bewusstes Denken, für Wahrnehmen, für das Problemlösen, das Vorausschauen, die Kommunikation – kurz: für die bewusste Interaktion mit uns und unserer Umwelt. Hier in unserer Kommandozentrale, im Zentrum unseres bewussten Seins, liegt unser wahres Potenzial, hier liegt unser göttliches Kapital. Dem Fluss in der Schule des Lebens bewusst ein JA entgegenzubringen, das ist ein Lernschritt, der umgehend Wirkung zeigt, der Entspannung schenkt und Freude bereitet. Das heisst, was immer uns auf der Lebensreise an Unerwartetem und Ungewohntem begegnen wird, versuchen wir es, erst einmal einfach bewusst anzunehmen, ja sogar willkommen zu heissen, ohne es prophylaktisch instinktiv zu bekämpfen und emotional abzulehnen. Nur in der bedingungslosen Annahme dessen, was jetzt ist, können wir Lebenssituationen bewusst und wertfrei wahrnehmen, können uns innerlich entspannen und in der Folge klar und bewusst handeln.

Damit unser Mensch-Sein ganz ist, braucht es natürlich alle drei Gehirnareale, das Reptilienhirn, dem wir je länger je mehr Entspannung gönnen können, das limbische System und der frontale Kortex. Entscheidend ist einzig, wer in unserem Leben das Kommando hat, die Instinkte, die Emotionen oder das Bewusstsein, das ein lebensförderndes Teamwork aller Gehirnareale ermöglichen kann – Kommen wir daher je länger je mehr bewusst zu Bewusstsein!

Liebe oder Angst, wir haben die Wahl!

Wir haben gesehen, Lebensbejahung ermöglicht neues Leben, weil wir dank dem bedingungslosen JA entspannter im Lebensfluss mitströmen. Und Lebensbejahung erweitert das Bewusstsein, weil wir wertfrei wahrnehmen können, was ansteht – nicht bloss instinktiv oder rein emotional.

Die Kraft der lebensbejahenden Grundhaltung besteht darin, dass sie pure Liebe zum Leben ist! Unsere ganze, schier unendliche Gefühlspalette basiert nämlich auf zwei Grundemotionen: **Liebe und Angst**. Wir haben immer die Wahl, welche Grundeinstellung wir auf unserer Lebensreise hauptsächlich einnehmen: Die bejahende Lebenshaltung, die auf Liebe basiert, oder die lebensverneinende Einstellung, der die Angst zugrunde liegt.

Das Leben sagt zu allem JA, was sich zeigen will. Und das Leben unterstützt uns jederzeit in unserer Lebenseinstellung – in unserer Ausrichtung, die wir ja immer und überall ausstrahlen. Wie gesagt, wir sind Energiemenschen und ständig auf Sendung. Ständig senden und empfangen wir. Unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen sind Energieströme, die wir permanent in den Fluss des Lebens hinaussenden. Und das Leben fördert uns in allem, was wir aussenden, sagt ohne zu bewerten immer JA zu all unseren Energieströmen und schenkt uns noch mehr davon. Unsere energetische Signatur entscheidet darüber, was wir in das Leben hinaussenden, und wovon wir dementsprechend noch mehr zurückerhalten. Wir ernten, was wir säen. Unsere Lebenseinstellung entscheidet darüber, wie wir auf unserer Lebensreise im wahrsten Sinne des Wortes eingestellt sind.

Wer in einer bejahenden Lebenseinstellung ruht, vertraut seinem Lebensweg. Er ist nicht dagegen, er ist für das Leben, egal was ihm geschieht. Bejahend vertraut er dem Fluss und der Weisheit seines Lebens. Auch wenn es auch mal herausfordernd, schwierig und traurig werden sollte, bejahend strömt er auf seinem Lebensweg einfach weiter.

In der Tat, es gibt schmerzhaft, sehr schmerzhaft Erfahrungen auf dem Lebensweg, aber das ist noch lange kein Grund zum Leiden. Vollkommen und liebevoll annehmen heisst die Devise: «Ja, jetzt ist es eben schmerzhaft in meinem Leben, ja, sehr

schmerzhaft, was soll's, JA, JA weiter, genau im Schmerz zeigt sich jetzt mein Leben, hier und jetzt, JA, weiter!» – Diese Art bedingungsloser Bejahung entspannt und schafft so umgehend Erleichterung, oder lässt uns eine Lösung ganz natürlich (und scheinbar zufällig) zufließen. Und die Bejahung zaubert Dir auch in schwierigen Lebenssituationen ein Lächeln ins Gesicht und eine Prise Leichtigkeit und Freude in Dein Herz.

Ganz anders präsentiert sich unser Leben, wenn wir uns dagegen sträuben und uns gegen die Lebensumstände stemmen, wenn wir uns wehren. Die verneinende Lebenseinstellung liebt es, am Unangenehmen festzuhalten und sich in Problemen geradezu zu suhlen. Der Kampf gegen das Unstimmige ist dann nicht nur ein Schauplatz für zig Erklärungen und Gründe für das Schlechte, sondern ein reicher Nährboden, auf dem die Gefühle von Angst, Ohnmacht und Verzweiflung wachsen. Denn der Fokus liegt ja auf dem, womit man nicht einverstanden ist, auf Mangel, Ungerechtigkeit und Elend. Mit unserem NEIN zu dem, was wir nicht wollen, geben wir genau dem Dünger, was wir nicht wünschen oder was wir befürchten. Das Resultat: Mangel, Leiden und Elend nehmen zu. Die verneinende Lebenseinstellung hält fest am Unerwünschten und ihr entgeht so die Chance, herausfordernde Lebenssituationen als Sprungbrett zu Wachstum, Entwicklung und für Veränderungen zu nutzen. Denn Angst hemmt, blockiert. Liebe hingegen ist die Kraft, die weitet, fließt und vorwärtsdrängt. Wenn es uns gelingt, auch zu den Schwierigkeiten auf unserem Lebensweg JA zu sagen, dann wachsen wir daran. Dann werden die Stolpersteine auf unserem Weg zu Stufen der Entwicklung.

Affirmations-Übung: Tauche auf Deine Art und Weise tief ein in die folgende Affirmation und spüre die Kraft der Worte mit allen Sinnen: **«Mein Einverstanden-Sein macht aus meiner Lebensreise ein faszinierendes Abenteuer. Ich lasse die Zweifel los und bejahe meinen Lebensweg mit ganzem Herzen. Das Fundament, auf dem mein Leben ruht, heisst Einverstanden-Sein. – Ja!»**

Mit der lebensbejahenden Grundeinstellung lässt es sich gut auf die Lebensreise gehen – aber die gibt es nicht umsonst, die müssen wir uns bewusst aneignen, müssen sie bewusst (wieder) lernen. Und Lernen bedeutet immer auch Kraftaufwand, heisst Konzentration und Hingabe. Aber es lohnt sich, denn die Lebensreise macht bejahend viel, viel mehr Freude!

Setzen wir zur Steigerung der existenziellen Lebensfreude noch einen drauf – quasi als Pünktchen auf dem «i» der idealsten Einstellung für die Lebensreise – eignen wir uns die Fähigkeit zu Staunen wieder an.

**«Es gibt nur zwei Arten zu leben,
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,
oder so als wäre alles ein Wunder»**

Albert Einstein (8)

Staunen – der Kinderaugen-Modus

«Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen!», lautet eine drohende Aussage der Bibel (9) – Aber, was können Kinder eigentlich, was wir Erwachsene nicht mehr können? Ich glaube schlicht: Staunen! – Staunen, im Sinne von, dem Leben unvoreingenommen zu begegnen. Ohne zu bewerten, das Leben wahr- und anzunehmen, innerlich frei, ganz im Hier und Jetzt sein und überall staunend die Wunder des Lebens sehen.

Wir staunen zwar im Alltag über vieles, das wir so nicht erwartet haben, nicht verstehen oder uns nicht vorstellen können. Wir staunen über grossartige Rekorde im Sport, staunen über neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Technik, staunen über besondere Leistungen oder spektakuläre Ereignisse. Unser Staunen gilt dabei aber fast immer dem Grösser, Höher, Weiter, Besser, Geiler, Sensationeller.

Aber als moderne, rational-aufgeklärte Menschen sind wir kaum mehr baff über das Naheliegende, erstaunt über das Unscheinbare, das Einfache, das Selbstverständliche, das uns auf

unserer Lebensreise begegnet. Die Wunder des Alltags nehmen wir selten mehr als staunenswert wahr: Den Aufgang und Untergang der Sonne, die weite Landschaft, die hohen Berge, den Sternenhimmel, die blühende Blume, usw. Ja, die Natur bietet uns jede Menge Anschauungsmaterial zum Staunen: anfangen vom kleinsten Grashalm über die Pflanzen, Sträucher, Bäume, einem ganzen Wald, einer idyllischen Landschaft, bis hin zu den gigantischen Naturgewalten, ja, Mutter Erde selbst – Wunderwerke soweit das Auge reicht! Die Natur ist Fülle, Überfluss, Vielfalt pur, staunen, staunen, staunen!

Und Staunen kann weitergehen, ganz in unserer unmittelbaren Nähe, in unserem Alltag: Staunen wir noch über all die Selbstverständlichkeiten, die uns umgeben? Das schützende Dach über unserem Kopf, das den Regen abhält, der plane Fussboden in unserer Wohnung und auf der Strasse, der Briefkasten vor dem Haus, der sich mit einem gezackten Schlüssel so leicht öffnen lässt, die Kaffeemaschine, die den geliebten Kaffee macht, der Computer der uns meist verlässlich mit News und Infos versorgt, usw. Es lohnt sich, unser Bewusstsein easy auf Staunen auszurichten und uns so freudig mit Staunen zu füllen. Machen wir gleich einmal die Probe aufs Exempel:

Was wäre, **liebe Leserin lieber Leser**, wenn nichts selbstverständlich wäre und Du gerade jetzt überquillst vor Staunen über all die Dinge, die Dich jetzt umgeben? Wo immer Du jetzt gerade bist, schaue bitte einfach einmal auf und nimm wahr, was Dich alles umgibt. Nimm einfach wahr, staune, staune, spüre, staune, lächle!

Gehen wir noch einen Schritt weiter in der Kunst des Staunens: Schauen wir zurück auf unseren Lebensweg, auf das, was wir Vergangenheit nennen – welche Fülle an Erlebnissen, welchen Reichtum an Erfahrungen haben wir da bereits erlebt! Wow! Betrachten wir diesen reichhaltigen Erfahrungsschatz aber nicht im Sinne von «gute Zeiten – schlechte Zeiten», sondern ohne zu werten, einfach wertfrei, im Sinne von «Wow, auch dieses Erlebnis gehört zu meinem Lebensweg, auch jene Erfahrung ist Teil meiner Lebensreise!» – Hand aufs Herz, da gibt es doch

jede Menge zu staunen – staunen über sich selbst, was wir da schon alles durchgemacht haben, staunen über unseren Lebensweg, wie grossartig einzigartig er doch verlaufen ist, staunen über das Leben selbst, wie abwechslungsreich und abenteuerlich diese Lebensreise doch ist, wie übertoll an Möglichkeiten. Staunen, staunen, staunen!

Aus Staunen kommt Liebe und aus Liebe kommt Staunen. «Mitgefühl beginnt bei uns selbst, indem wir unseren Lebensweg anschauen und erkennen, welch tapferen, verrückten und durchgeknallten Weg wir bisher gegangen sind» (10). Indem wir die Fähigkeit des Staunens wieder bewusst als Grundeinstellung für unsere Lebensreise kultivieren, entwickeln wir ganz natürlich eine tiefe Liebe zum Leben: Aus Liebe kommt Staunen, und aus Staunen kommt Liebe! Im Staunen begreift sich der Mensch als eingebettet in ein sinnvolles Ganzes und er freut sich über das Leben in seiner unendlichen Vielfalt.

Staunend und bejahend sind wir eins, sind wir einverstanden mit dem umfassenden, dem unbegreiflich grossen Fluss des Lebens und unserem ganz persönlichen Lebensweg. Mit dieser Einstellung ist unsere Lebensreise auf jeden Fall ein wahrer Gewinn, um nicht zu sagen, ein Haupttreffer!

Der Prolog-Rückblick

Wo ist es nur geblieben, unser kindliches Urvertrauen gegenüber unserem Leben, dieses simple Einverstanden-Sein mit dem, was uns im Leben begegnet!? Wo ist es nur geblieben, dieses schlichte JA zum Leben –, bedingungslos, vertrauensvoll, liebevoll? In der Tat, diese einfache Bejahung unseres Lebens gehört nicht mehr zu den Kernkompetenzen rational aufgeklärter Erdenbürger, gehört nicht mehr zu den Qualitäten moderner, digitalisierter Menschen!

Und doch, für eine glückliche, für eine freudige, ja für eine erfüllte Lebensreise ist die bejahende Lebenseinstellung geradezu ein Must-have. Bejahung macht uns geschmeidig und lässt uns im Strom des Lebens weiterfliessen. Bejahung schafft Leben. Das bewusste JA zum Leben kennt aber jederzeit auch ein ebenso bewusstes, mutiges NEIN – ein NEIN zur Abwehr des Unstimmigen. Ein NEIN, das aber nicht im Lamentieren stehenbleibt, sondern in ein tätiges JA umgewandelt werden muss. Das Gegenteil der bejahenden Lebenseinstellung ist die verneinende Haltung, die sich gegen die Lebensumstände stemmt, sich sträubt, hadert, festhält und erstarrt.

«Verkauf Deine Klugheit und beschaff Dir Staunen» (11). In der viel entspannteren, lebensbejahenden Haltung haben wir auch ein Auge für die Wunder und die Vielfalt des Lebens. Staunen ist angesagt: Staunen über die Segnungen unseres Alltags, Staunen über die Üppigkeit und Grösse der Natur, Staunen über die Erfahrungsbandbreite unserer Vergangenheit, Staunen über die Besonderheit unseres Lebensweges, Staunen auch über die Einzigartigkeit jedes Lebensweges, kurz: Staunen über das unendlich grandiose Leben. Staunend erkennen wir uns auch eingebettet in ein Grosses Ganzes.