



Adrian Achermann

**«Ich bin
so frei!»**

Dein Lebenskunst-Training

*«Lebenskünstler machen nicht bloss das Beste
aus dem Leben –
sie machen das beste Leben»*

Kurt Tepperwein, 1932
spiritueller Lehrer & Autor

Adrian Achermann

«Ich bin so frei!»

Dein Lebenskunst-Training

Adrian Achermann

«Ich bin so frei!» – Dein Lebenskunst-Training
1. Auflage, Büron, April 2026

Herausgeber Adrian Achermann, ausdruckskraft.ch
Copyright Alle Inhalte sind frei verfügbar.

Gestaltung ACHERMANNs
Fotos ACHERMANNs
Titelbild Ölgemälde von Martin Herler, martinherler.de
Druck onlinedruck.ch, Münchenstein



Vorab

In Deinem höchstpersönlichen Rhythmus

Lebenskunst – das ist ein höchstpersönlicher Weg zu einem ausdrucksstarken, glücklichen, ja einem erfüllten Leben. Einem Leben in bestmöglicher Selbstbestimmung, einem Leben in herzhafter Freude, Fülle und Erfüllung. Die Lebenskunst-Trainings begleiten, unterstützen, inspirieren und ermutigen Dich, auf Deinem Weg bewusst und freudig voranzugehen. Ziel des Trainings ist es, dass Du Deinen Lebenskunst-Modus bestmöglich entfaltest und dass Du in Dir die Grösse entwickelst, Dein eigener Lehrer, Arzt, ja sogar Meister zu sein.

Damit Du genau in Deinem persönlichen Rhythmus vorwärtsgehen kannst, bestehen die Trainings nebst einleitenden Texten vor allem aus einer reichhaltigen Palette an Kicks. Kicks sind prägnante Kurztex-te, kompakte, auf den Punkt gedachte Lebenskunst-Themen – Themen, mit denen Du Dich genau nach Deinem Gusto, in Deinem höchstpersönlichen Rhythmus befassen kannst: Den einen Kick liest Du einfach durch und gehst gleich zum nächsten weiter, einen anderen Bewusstseins-Impuls trägst Du vielleicht einen Tag lang im Hinterkopf, eine Woche, und wieder andere, die Dich noch tiefer ansprechen, kannst Du ein Leben lang praktizieren. Wie zum Beispiel die Lebenskünstler-Fähigkeit, mit Kinderaugen zu staunen oder die Gabe, Unliebsames zu segnen.

Das Lebenskunst-Training gliedert sich in fünf Trainingseinheiten: Die Trainingsblöcke präsentieren Dir ein umfassendes Sortiment an Kicks. Sie haben wohl jeweils ein Schwerpunkt-Thema, beleuchten aber immer auch andere Themen aus der Welt der Lebenskunst. Denn in der Welt der Lebenskunst geht es ums Ganze, es geht um Deine gesamte Lebenswelt. Alles in Deinem Leben ist ein Ausdruck Deiner Lebenskunst: Angefangen in Deinem Kopf, bei Deiner Gedankenpalette, in Deinem

Herzen bei Deinem Gefühlsspektrum, Deinen inneren Bildern, Deiner Wertewelt, Deinen Lebenseinstellungen. Und ganz konkret ist Lebenskunst immer auch ein Ausdruck Deiner Lebensgestaltung – mit all den Dingen in Deiner Wohnung und in Deiner Arbeitswelt. Zudem auch ein persönlicher Ausdruck mit Deiner Stimme, Deiner Sprache und den Worten, die Du wählst. ***Alles ist ein Spiegel Deiner Lebenskunst. Lebenskunst ist eine ganzheitliche Sache.***

Wohl stammt der Begriff der «Lebenskunst» aus der Philosophie und wurde vor allem von den antiken Philosophen geprägt und als *ars vivendi* (die Kunst zu leben) propagiert, aber Lebenskunst ist weisst Gott keine theoretische Angelegenheit, sondern ein handfester, konkreter, pragmatischer Anspruch – eine Forderung, die im Alltag Gestalt annehmen soll.

Das Fundament der Lebenskunst ist das Reflektieren, das vertiefte Nachdenken über sich selbst, seinen Lebensweg und das Leben im Allgemeinen. Lebenskunst erfordert also den Mut, sich bewusst mit sich selbst auseinanderzusetzen. Lebenskunst ist ein Erkenntnisweg, ja eine Bewusstseinschulung, die auch tief in die Themen der Spiritualität hineinreicht, zum Beispiel mit Fragen wie, was will die göttliche Seele überhaupt auf dieser Erde, was soll das Ganze, was ist der Lebensinn...? Aber ganz abgesehen von dieser geistigen Qualität ist Lebenskunst immer auch ein Akt handfester Lebensgestaltung. Es gilt, seinen Lebensweg Tag für Tag möglichst stimmig zu gestalten und seinen Lebensraum passend einzurichten. Und was auf gar keinen Fall fehlen darf bei der bewussten Lebensführung ist die Kunst des Geniessens.

Aus diesen drei üppigen Quellen schöpft die Lebenskunst:

Das Spiel des Lebens erkennen – gestalten – geniessen

Im ganzheitlichen Ansatz der Lebenskunst fliessen diese drei Quellen – Bewusstsein, Lebensgestaltung, Lebensgenuss – immer ineinander und beeinflussen sich: So ist zum Beispiel unser äusserer, der sogenannte, ***reale*** Lebensraum immer auch ein Abbild unseres inneren Raumes. Unser Lebensraum ist ein Spie-

gelbild unseres Bewusstseins. Ja, es könnte sein, dass, wenn Du zum Beispiel im Rahmen eines Lebenskünstler-Frühlingsputzes in Deinem Wohnraum Fenster putzt und so die Sicht nach aussen klärst, dass Du dann auch innerlich mehr Klarheit gewinnst. Bewusstsein und Lebensgestaltung sind immer aufs innigste miteinander verbunden und verknüpft. Anderes Exempel: Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen ist ein Anspruch gesunder Selbstfürsorge. Und auf genau diesem Anspruch des bewussten Innehaltens basiert auch die Kunst der Achtsamkeit und des weltlichen Geniessens.

Wie gesagt, Lebenskunst ist eine ganzheitliche Sache. Alles bedingt sich, alles fliesst ineinander, wie innen so aussen. Und so können wir immer und überall damit beginnen, uns bewusst der Lebenskunst zuzuwenden, wir können auf der Bewusstseins-Schiene, dem Erkenntnisweg vorangehen, oder wir können unsere Lebensgestaltung gezielt anpacken und/oder können unsere Geniesser-Kompetenzen jederzeit herzlich steigern.

Das Trainingsprogramm – auf einen Blick

- Trainingseinheit ***Seine Einzigartigkeit ergründen***
- Trainingseinheit ***Das Spiel des Lebens erkennen***
- Trainingseinheit ***Seine Schaffenskraft einsetzen***
- Trainingseinheit ***Die Macht der Worte nutzen***
- Trainingseinheit ***Die Einheit allen Seins bewundern***

Lebenskunst ist die Kunst, sein Leben zu führen, ***bewusst zu führen*** und es nicht nur einfach unbeteiligt und unbewusst verstreichen zu lassen. Es ist die Kunst, sein Leben nicht bloss zu erleiden, sondern bewusst zu gestalten, möglichst selbstbestimmt, sinnerfüllt und herzlich. ***Lebenskunst ist ein Sprungbrett zu einem intensiven Leben, einem mit ganzem Herzen gelebten, einzigartigen Leben***, volle Pulle.

Lebenskunst garantiert Dir kein leichtes Leben, wieso auch! Aber Lebenskunst ist Dein höchstpersönlicher Weg hin zu einer leichten, lebensfördernden Lebenseinstellung. Und somit zur Fähigkeit, Dein Leben, wie immer es sich Dir zeigt, zu meistern, und dies idealerweise mit leichter Hand.

Die Absicht des Lebenskunst-Trainings ist es, die Lebenskünstler-Einstellung in Dir zu aktivieren, zu vitalisieren. Und natürlich auch die der Lebenskünstlerinnen. Denn der Lebenskunst-Modus steht für die beste Version von Dir selbst! – einem Idealbild in Dir, das Du jederzeit wachküssen, beleben und zum Aufblühen bringen kannst.

Ich wünsche Dir inspirierende, erkenntnisreiche Lesemomente und viel Freude.

Adrian Achermann,
Büron, April 2026

Inhalt

Vorab In Deinem höchstpersönlichen Rhythmus	5
Einleitung	11
TRAININGSEINHEIT Deine Einzigartigkeit.....14	
Das Kick Spektrum reicht von Deinem einzigartigen Lebensweg über die Fähigkeit NEIN zu sagen, dem Mut, sich treu zu bleiben bis hin zur Selbstliebe.	
TRAININGSEINHEIT Das Spiel des Lebens.....54	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht vom Lebenssinn über die Welt der Gefühle, den Mechanismus des Verstandes und dem Bewusstsein, bis hin zur existenziellen Freude und der Liebe zum Leben.	
TRAININGSEINHEIT Deine Schaffenskraft..... 108	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht von der Freude bei der Arbeit über das entspannte Leistungstier und der Forderung «Machen statt meckern!», dem Sinnerleben bei der Arbeit bis hin zum Kunstwerk Deines Lebens.	
TRAININGSEINHEIT Die Macht der Worte 166	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht von der schöpferischen Macht unserer Sprache über Dein Tagesmantra und der Sprache der Souveränität bis hin zum kraftvollsten Schöpfungswort ICH BIN.	
TRAININGSEINHEIT Die Einheit allen Seins 214	
Einleitung	
Das Kick Spektrum reicht von der Macht der Liebe und dem Tanz des Lebens über den Aufruf «Mensch ärgere Dich nicht – segne!» bis hin zum Glück, dankbar zu sein und dem Versöhnungsritual Ho`onoponono.	
Zum guten Schluss	276

**«Der Mensch ist frei geboren, ist frei
und würd er in Ketten geboren»**

Friedrich Schiller, 1759-1805,
deutscher Dichter

Einleitung

**Liebe Lebenskünstlerin, schönen guten Tag
Lieber Lebenskünstler, servus und grüss Dich**

Ja wie kommt es denn, dass ich Dich vorab schon als Lebenskünstler und Lebenskünstlerin anspreche? – ganz einfach: **Weil Du es bist!** Wir Menschen sind alle aus spiritueller Sicht jederzeit freischaffende, kreative Lebenskünstler – wir schaffen, formen, modellieren, gestalten unser Leben jederzeit selbst, mit unseren Gedanken, Worten, Entscheidungen, Taten, mit unserer Schöpferkraft – genauso wie es eben Künstler tun. **In diesem Sinn ist Lebenskunst eigentlich keine Kunst, sondern eine natürliche Selbstverständlichkeit unseres Mensch-Seins.** Wir alle sind jederzeit Gestalter unseres Lebens. Meist tun wir dies aber eher unbewusst.

Lebenskünstler verstehen es, das Leben als Stoff zu betrachten, den man Tag für Tag wie einen Kunstprozess gestalten kann. **Lebenskunst gibt der Existenz Form.** Das Leben eines jeden Menschen wird zum Material, so wie für den Holzbildhauer das Holz, für den Maler die Leinwand, der Pinsel, die Farben, für die Tänzerin ihr Körper oder für Ludwig van Beethoven die Noten. Jede und jeder macht die Kunst auf seine, auf ihre höchstpersönliche Art und Weise mit dem Material, dass er hier und jetzt zur Verfügung hat.

Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler formen aus einer grossen inneren Freiheit heraus mit dem Material «Leben» ihren Lebensweg. Gemäss dem Motto: Ich bin ja so frei! – Ist dieses Gefühl der inneren Freiheit ein Sprungbrett für ein erfülltes Leben? – Gehen wir kurz auf Spurensuche:

«Ich bin so frei!»

Der Ausdruck aus der Bayerischen Umgangssprache strotzt vor Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit, er drückt aus «ich nehme mir jetzt die Freiheit, dies oder jenes zu tun», «ich erlau-

be es mir einfach». Dabei schwingt eine Prise Höflichkeit mit und eine grosse Portion Eigensinn. Der Duden beschreibt die Redewendung als «ich erlaube mir ohne weitere Formalitäten, das zu tun». **Aus dieser inneren Weite heraus leben Lebenskünstler, und sie gestalten aus dieser inneren Freiheit heraus freudig und möglichst stimmig ihr Leben.** Das Bedürfnis nach Autonomie, nach Entscheidungsfreiheit und Unabhängigkeit ist geradezu ein Grundbedürfnis von uns Menschen. Denn wir Menschen wurden alle frei geboren. Und diese Sehnsucht nach Freiheit schlummert ein Leben lang in uns, ja treibt uns geradezu an, und sie will wieder entdeckt und gelebt werden.

Denn im Laufe unseres Lebens haben wir diese innere Freiheit regelrecht verschüttet und sie ist uns im Zuge unserer gesellschaftlichen Domestizierung vielfach abhandengekommen. Wir haben über unsere natürliche, innere Freiheit allerhand Konzepte und Einstellungen gelegt – Überzeugungen und Glaubenssätze, wer wir denn sind und was wir zu tun haben. Wir haben gelernt, wie wir uns zu verhalten haben und haben uns vielfach mit den gesellschaftlichen Wertesystemen identifiziert, haben gelernt, was gut und was schlecht ist. Schritt für Schritt haben wir so all die Begrenzungen unserer Konditionierungen übernommen **und haben unsere, eigentlich grenzenlose Freiheit unseres Herzens aufgegeben.** Unsere wahre, natürliche innere Freiheit ist wohl in uns meist grosszügig verschüttet – wir funktionieren brav und angepasst – aber sie ist immer noch da.

Machen wir es darum gleich konkret und, wenn Du magst, **liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler**, sprengte jetzt gleich eine erste Kette der antrainierten Unfreiheit, und zwar ganz einfach: **Atme gerade jetzt einfach tief ein und aus und spüre die Weite in Deinem Brustraum.** Vielleicht nimmst du einen zweiten Atemzug oder einen dritten tiefen, befreienden Atemzug. Dank unserem bewussten Atmen haben wir in jedem Augenblick die Möglichkeit, die Freiheit in uns, das freie, weite Herz wieder zu reaktivieren und zu vitalisieren.

Was bringt es?

Mit diesem weiten Herzen sind wir ganz anders auf unserem Lebensweg, in unserem Alltag unterwegs, haben eine andere Haltung, eine andere Körperhaltung, eine andere Ausstrahlung, fühlen anders, denken anders, treffen andere Entscheidungen, handeln anders, leben anders! Das Leben kommt nicht **zu** uns, sondern geschieht **durch** uns, Leben geschieht von innen nach aussen. **Unsere innere Freiheit öffnet uns auch den Raum, unsere Persönlichkeit zu entfalten und nach unserem Gusto zu entwickeln.** Und wir erkennen in diesem Raum vor allem auch unsere Einzigartigkeit als Individuum.

Mit dem Bewusstsein für die eigene Einzigartigkeit und dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung sprengen Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler auf ihrer Lebensreise bewusst und immer wieder den Käfig der Einschränkungen, machen «ihr Ding» und leben und entfalten ihre Einzigartigkeit.

Wie wäre es, die Redewendung **«Ich bin so frei»** geradezu als kraftvolles Lebenskünstler-Mantra zu nutzen und so dank der Macht der Worte die Freiheit in sich selbst gehörig und bewusst anzukurbeln? Und damit die Weichen für ein stimmiges, erfülltes Leben zu stellen – ein Leben, das sich echt und freudig von innen nach aussen entfaltet.



Trainingseinheit Deine Einzigartigkeit

Das Kick-Angebot

Geniessen ist Übungssache	16
Erkenne Dich selbst!	17
Entdecke Deine Einzigartigkeit	18
Wow, was für ein Lebensweg!	19
Einzigartigkeit überall	20
Im Kinderaugen-Modus – staunen!	22
Genau Dein Beitrag zählt!	23
Das liebevolle JA	24
Urvertrauen	25
Glück auf!	27
Dein idealer Tag	28
Raum schaffen	29
Deinen Vorwärtsdrive vitalisieren	30
Keine grossen Sprünge	31
Sein Leben führen – <i>bewusst führen</i>	33
Herzhaft leben	34
Freiheit und Verantwortung	35
100-Pro Verantwortung	36
Was bist du Dir wert?	37
Prüfe Dein Selbstbild	38
Bleibe Dir treu, immer!	41
Zeit für sich	42
Mut tut gut	43
NEIN sagen lernen	45
Höchstpersönlich unangepasst	46
Eine Prise Ewigkeit im Genuss	48
Die Magie des Augenblicks	49
Faszination Alltag	50
Werde ein Meister im Loslassen	51
Selbstliebe	52

«*Der Geniesser schafft sich eine Welt,
in der er immer wieder Schönes entdeckt –
eine Welt, die ihn immer wieder beschenkt*»

Gero von Randow, 1953,
Journalist*

Geniessen ist Übungssache

Lebenskunst ist viel weniger eine Frage des Intelligenzquotienten noch des Kontostands, sondern vielmehr geht es darum, Gelegenheiten, glücklich zu sein, am Schopf zu packen. Je besser wir die Welt kennen, umso mehr schätzen wir sie. **Die Welt ist unser Königreich, wir eignen sie uns an, indem wir sie geniessen.** Geniessen ist ein vollkommenes Eintauchen in den Augenblick. Das Rundum-Wohlgefühl des Geniessens entspringt dem vollkommenen Versöhnt-Sein mit dem jeweiligen Augenblick, mit sich und der Welt. Genuss verschlingt den Augenblick geradezu mit allen Sinnen. Geniessen ist Übungssache. Es ist wie beim Sport, wer übt, leistet nicht nur mehr, er genießt auch intensiver. Üben ist die wichtigste Lehre in der Kunst des Geniessens: Geniesser haben geübt, sie üben immer noch und sie werden weiter üben.

Genuss will Hingabe. Wer Hingabe übt, kann fast überall etwas geniessen. In allem, was uns umgibt, können wir ein Vielfaches mehr sehen, hören, riechen und schmecken, wahrnehmen, als wir es normalerweise tun. Wir können Neues im Vertrauten erleben. Geniesser und Geniesserinnen nehmen die Segnungen des Alltags bewusst wahr. «Carpe diem», nutze den Tag, packe den Augenblick. Genuss weckt die Lebensgeister! – Im Geniessen schenken wir dem Leben ein herzhaftes JA.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, wie wäre es, heute und überhaupt immer wieder bewusst kleine Genussmomente zu erleben, damit Übung die Meisterin/den Meister im Geniessen macht? – viel Vergnügen!

* Aus: von Randow, Gero, Geniessen - eine Ausschweifung, 2. Auflage dtv, München 2004

Erkenne Dich selbst!

Lebenskunst, davon war bereits die Rede, fusst auf den drei Säulen, das Spiel des Lebens zu geniessen, zu gestalten und zu erkennen. Dieser Kick versucht einen Rahmen abzustecken, was es denn so alles auf dem Erkenntnisweg der menschlichen Existenz zu erkennen gibt.

Über dem Eingang des Orakels von Delphi standen die auffordernden Worte: **Erkenne Dich selbst!** – Selbstreflexion ist Arbeit an sich selbst, ist anstrengend, manchmal auch unangenehm bis erschreckend, aber immer wertvoll und sinnvoll. Denn wer sich selbst gut kennt, kann in jeder Lebenssituation angemessen agieren. Der Weg der Selbsterkenntnis ist wohl nie zu Ende und er ist ein unendlich vielseitiger. Denn wir können uns auf verschiedensten Ebenen erkennen. Der Erkenntnisweg erstreckt sich dabei aber immer vom Grobstofflichen zum Feinstofflichen, von der Materie Richtung Geist. Ich wage den Versuch einer Übersicht:

- **Wer bin ich, 1?** – das irdische Equipment: Körper, Gefühlswelten, Gedankensortiment, der freie Wille
- **Wer bin ich, 2?** – das innere Equipment: Wertewelt, Einstellungen, Glaubenssätze, innere Bilder: Selbstbild, Menschenbild, Weltbild und Feindbilder
- **Was kann ich?** – Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kompetenzen, Stärken
- **Was beflügelt mich?** – Begeisterungspotenzial, Vorlieben, Träume, Visionen
- **Was macht mich einzigartig?** – Besonderheiten, Eigenheiten, Ecken, Kanten
- **Wer bin ich wirklich?** – geistige Ebene, göttliche Seele, universelles Bewusstsein, wahres Potenzial, göttliches Erbe.

«**Mensch, erkenne Dich selbst, dann weisst Du alles!**»... lautet ein Zitat des griechischen Philosophen Sokrates. Ja, Lebenskünstler besitzen den Mut, sich mit sich selbst auseinander-

zusetzen. Ehrlich, beherzt und beharrlich, idealerweise aber immer mit einer rechten Portion Wohlwollen und Selbstliebe. – Lobe Dich darum heute einfach einmal selbst und freue Dich, **lieber Lebenskünstler, liebe Lebenskünstlerin**, freue Dich über alle vier Backen!

Entdecke Deine Einzigartigkeit

Wenn schon unser Fingerabdruck und die Iris in unseren Augen unverwechselbar einmalig sind, wie grossartig muss dann erst die Einzigartigkeit unseres ganzen Wesens sein! Nur: Unsere Einzigartigkeit zu schätzen, ist etwas, das wir in unserer Kindheit nicht gelernt haben. Im Gegenteil, wir haben von Anfang an durch Nachahmen gelernt, denn Nachahmen ist die normale und schnellste Form zu lernen. Als Kinder haben wir geschaut, wie es denn die anderen machen. So haben wir durch Nachahmen gelernt.

So weit so gut, nur, dadurch haben wir nichts Eigenes entwickelt, sondern haben «alten Wein in neue Schläuche gefüllt». Ja selbst Kinder auf dem Spielplatz spielen Mama und Papa, spielen Räuber und Polizist – sie ahmen das nach, was Erwachsene machen.

Der eigentliche Weg zu uns selbst beginnt aber erst dann, wenn wir uns bewusst vom Nachahmen entfernen und den Weg nach Innen antreten, hin zu unserem eigentlichen Potenzial, hin zu unserer Einzigartigkeit:

Der erste Schritt auf der lebenslangen Abenteuerreise zu uns selbst heisst, sich zuzugestehen, dass wir das Recht haben – ja vielleicht gar die Pflicht!? –, unsere Einzigartigkeit zu entdecken und ihr Ausdruck zu verleihen. **Wir dürfen, ja sollen unser Anderssein leben!** – In dem Moment, wo wir unsere Einzigartigkeit entdecken, entwickelt sich der persönliche Weg (fast) wie von selbst, ganz natürlich und leicht. Denn dann sind wir nicht mehr in der Norm, sondern sind in unserer eigenen Spur, auf unserem höchstpersönlichen Lebensweg. In dem Mo-

ment, wo ich feststelle, dass ich authentisch und echt bin, wird mein Leben immer leichter, immer einfacher! Ich gehe ja – auch wenn es bisweilen anspruchsvoll wird –, einen Weg, der mir entspricht, und das ist ein Fluss der Lebendigkeit. Alles arbeitet mir dann zu, GOTT, das Universum, das Leben unterstützt mich.

«**Ja, ich bin einzigartig!**»

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, erkennst Du Deine Einzigartigkeit? Was zeichnet die Einmaligkeit Deines Wesens aus? «Sei einzig – nicht artig», so heisst der Titel eines Buches von Martin Wehrle. In der Tat, Lebenskünstler haben den Mut, einzig zu sein und je länger je weniger artig. **Sie sind höchstpersönlich unangepasst.**

«**Mitgefühl beginnt bei uns selbst, indem wir unseren Lebensweg anschauen und erkennen, Welch tapferen, verrückten und durchgeknallten Weg wir bisher gegangen sind**»

Hinnerk Polenski, 1959,
Zenmeister

Wow, was für ein Lebensweg!

Was machen wir denn eigentlich hier auf der Erde? – Eigentlich machen wir Menschen nur **eines**, nämlich Erfahrungen. Und dem Leben ist es egal, welche Art von Erfahrungen das sind. Der Fluss des Lebens stellt uns einfach auf dem Planeten Erde die Spielwiese zur Verfügung, auf der wir als inkarnierte Seelen immer und überall einfach unsere Erfahrungen machen können. Wie wäre es, wenn wir unsere alltäglichen Erfahrungen genauso wahrnehmen, wie es das Leben auch tut, nämlich neutral, ohne sie zu bewerten – entspannt und voll easy? **Denn wir sammeln ja Tag für Tag einfach «nur» Erfahrungen – das ist banal**

und grandios zugleich! Wir alle sind im Grunde einfach nur Erfahrungen-Sammlerinnen und -Sammler. Schenkt uns diese Erkenntnis nicht schon einen grundlegend entspannteren Blick auf unsere Lebensumstände?

Wenn Du kurz innehältst und auf Deine höchstpersönliche Art und Weise liebevoll auf die zentralen Erfahrungen auf Deinem bisherigen Lebensweg zurückblickst, erkennst Du: «Hey da ist aber ganz schön was zusammengekommen, eine reiche Fülle an Erlebnissen, ein gigantischer Reichtum an Erfahrungen! Wow!!»

Betrachte diesen Deinen Erfahrungsschatz aber bitte nicht im Sinne von «gute Zeiten – schlechte Zeiten», sondern ohne zu bewerten, einfach wertfrei, im Sinne von «Wow, auch dieses Erlebnis gehört zu meinem Lebensweg, auch jene Erfahrung ist Teil meiner Lebensreise!» – Wow!!!

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, in Deinen individuellen Erfahrungen zeigt sich Deine Einzigartigkeit, Deine Einmaligkeit, Dein So-sein-wie-nur-Du-bist. **Wie wäre es, diese Erkenntnis mit einer gesunden Portion Stolz zu garnieren und zudem mit einer grossen Portion Selbstliebe?**

«**Sei das Original,
das Du bist!**»

Kurt Tepperwein*

Einzigartigkeit überall

Es ist vielleicht **das** Markenzeichen der Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler: **ihre Einzigartigkeit**. Lebenskünstler sind nämlich der Typus Mensch, der die eigene Individualität ergründet und wertschätzt, sie bestmöglich gestaltet und mutig entfaltet und die eigene Einmaligkeit geradezu zelebriert und geniesst.

* Aus: Tepperwein, Kurt, Lebenskünstler leben länger, Silberschnur-Verlag, Göllesheim 2006

Einzigartigkeit ist der Dreh- und Angelpunkt der Lebenskunst. Denn dazu sind wir Menschenseelen ja auf diese Welt gekommen, um in diesem Erdenleben unsere Einmaligkeit zu entdecken und ihr Ausdruck zu verleihen. Und wenn wir genau hinsehen, erkennen wir Einzigartigkeit überall. Nicht nur die Natur strotzt vor Einmaligkeit, mit jeder Blattform, jeder Baumrinde, jeder Blüte, jedem natürlichen Wasserlauf.

Auch der Lebensweg jedes Menschen ist einzigartig! Nicht nur die Biografie von David Bowie ist etwas Besonderes, sondern unser aller Leben ist einmalig, ist höchstpersönlich individuell, ist einzigartig. Ja könnte es sein, dass wir Menschen alle von Natur aus als Lebenskünstler und Lebenskünstlerin angelegt und gedacht sind – gedacht als Wesen, die ihre Andersartigkeit, ihre Einzigartigkeit in den verschiedenen Inkarnationen auf der Erde entdecken und entfalten können, ja sollen?

Wir Menschen sind allesamt Unikate, ausgestattet mit jeder Menge Individualität. Darin spiegelt sich unser So-sein-wie-nur-wir-sind, unsere Einzigartigkeit, unser Original.

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, nimm je länger je mehr bewusst auch die Einzigartigkeit Deiner Mitmenschen wahr, und dann gehe noch einen Schritt weiter, und nimm überall Einzigartigkeit wahr, die Häuserformen in Deiner nächsten Umgebung, die Steine am Trottoir-Rand, die Griffe der Eingangstüren. Nimm wahr und – staune! Einzigartigkeit überall.



Trainingseinheit Das Spiel des Lebens

Das Kick-Angebot

Was hat das Ganze für einen Sinn?	62
Vorhang auf für das Spiel des Lebens!	63
Das Spiel der männlichen & weiblichen Energien	64
Gefühle Marsch!	66
Den Verstand an die kurze Leine nehmen	69
Vergleichen ist unsere Leibspeise	70
Gedankenkontrolle	70
Vom Verstand ins Bewusstsein kommen	71
Im Regiereraum Deines Lebensspiels	73
Wie bist Du eingestellt?	75
Hey, alles da!	77
So geht Schöpfung	78
Nie mehr wünschen – wählen!	79
Glückspilz oder Pechvogel, Gesetz der Resonanz	80
Dein Wohlstands-Bewusstsein	81
Ja, wie steht es denn um Dein Bewusstsein?	82
Was, wenn Freude unser Geburtsrecht ist?	83
Der Freude-Kick aus der Natur	86
Unsere Seele und das irdische Equipment	88
Der Körper und seine Botschaften	89
Der freie Wille	92
Morgenritual «Dankbarkeit»	95
Was wir <i>haben</i> – was wir <i>sind</i>	96
Aus dem Opfer- in den Schöpfer-Modus	97
«Es gibt keine Grenzen – überspringe sie»	99
Beginne zu träumen!	100
Seine Absichten <i>jetzt</i> sein	101
Spielen wir mal Lebenskünstler	103
Mach kein Drama draus!	104
«Ich liebe das Leben, unter allen Umständen!»	105

*«Du kannst die Wellen des Lebens nicht stoppen – aber
Du kannst lernen, auf ihnen zu surfen»*

Jon Kabal Zinn, 1944
Achtsamkeits-Professor

Einleitung

Spielerisch auf den Wellen des Lebens surfen

«Was das Leben soll ein Spiel sein! – nein, nein das kann nicht sein!!!», rebelliert der Verstand: «Das Leben ist doch kein Spiel, es ist viel zu ernst, viel zu wichtig. Das Leben ist doch eher ein Kampfplatz, oder gar ein Schlachtfeld, aber nie und nimmer ein Spiel, nein, das kann nicht sein!»

Unser Verstand liebt Probleme, ja braucht den Kampf. Und genau dieser Kampfplatz-Fokus ist für gewöhnlich die Sichtweise unseres ungezügelten Verstandes. Warum es sich aber lohnt, den Verstand immer wieder mal liebevoll, aber entschlossen an die kurze Leine zu nehmen, das werden wir im Verlauf dieser Trainingseinheit 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 Einem 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 – und da geht es ja jeweils ganz schön turbulent hin und her, drunter und drüber. Diese Pendelbewegung zeichnet das vergängliche Spiel auf der Bühne des Lebens grundlegend aus. Es ist ein Spiel der Vergänglichkeiten.

Zum Dritten ist unser Leben aber grundlegend ein Spiel der Energien. Schon die Quantenphysik hat entdeckt, dass in unserer Welt alles Energie ist, dass selbst die dichteste Materie im Grunde Energie, Schwingung, Geist ist. In diesem allumfassenden Energiefeld ist alles mit allem verbunden. In diesem vib-

rierenden, 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 Leben ist ein Spiel... ein Spiel soweit das Auge reicht! Das Leben ist weder schwer, noch ist es leicht, das Leben ist einfach, ist einfach so wie es ist. Das Leben ist so, wie wir es nehmen, wir können es schwernehmen, können es leichtnehmen, egal, es ist unsere Wahl. **Am erfolgreichsten spielen wir das Spiel des Lebens wohl dann, wenn wir es spielerisch nehmen!** Mit einer spielerischen Lebenshaltung surfen Lebenskünstler auf den Wellen des Lebens – heiter und gelassen, surfen von Erfahrung zu Erfahrung.

Diese spielerische Ader ist wohl **das** Markenzeichen der Lebenskünstler schlechthin und rückt sie daher oft in die Nähe von Kindern. Ja vielleicht sind Lebenskünstler einfach nur erwachsene Kinder!? – sind auf der einen Seite Kinder, die dem Spiel des Lebens unvoreingenommen-bejahend und unbändig-freudig begegnen und sind auf der anderen Seite Erwachsene, die bewusst und verantwortungsvoll das Lebensspiel spielen. **Was ist das Geheimnis des Spiels, die Kunst des Spielens?** – Kinder machen es uns vor: Schauen wir Kindern beim Spielen zu, erkennen wir, sie sind ganz bei sich, sie versinken voll und ganz im Spiel, versinken mit ganzem Herzen im jeweiligen Augenblick, Raum und Zeit vergessend. Spielend heben wir die Zeit auf und dringen durch den vergänglichen Augenblick hindurch in die Unvergänglichkeit, in das Paradies, in die Leichtigkeit des Seins. **Spielend sind wir in der Ewigkeit!**

Lebensprinzipien beherzigen

Ein Meister im alten Indien wurde einmal von seinen Studenten gefragt: «Sie stehen nun schon so lange an diesem Fluss und schauen in das Wasser. Was sehen Sie denn dort?». Der kluge Meister gab ihnen zunächst keine Antwort. Er wandte den Blick nicht von dem unablässig strömenden Wasser ab. Endlich sprach er:

«**Das Wasser lehrt uns, wie wir leben sollen:** Wohin es auch fliesst, da bringt es Leben und teilt sich aus an alle, die seiner bedürfen. Es ist gütig und freigiebig. Die Unebenheiten des Geländes versteht es auszugleichen. Es ist gerecht. Ohne in seinem Lauf zu zögern, stürzt es sich über Steilwände in die Tiefe. Es ist mutig. Seine Oberfläche ist glatt und ebenmässig, aber es kann verborgene Tiefen bilden. Es ist weise. Felsen, die ihm im Lauf entgegenstehen, umfließt es. Es ist verträglich. Und seine Kraft ist Tag und Nacht am Werk, das Hindernis zu beseitigen. Es ist ausdauernd. Wie viele Windungen es auch auf sich nehmen muss, niemals verliert es die Richtung zu seinem ewigen Ziel, dem Meer, aus dem Auge. Es ist zielbewusst. Und so oft es auch unreinigt wird, bemüht es sich doch unablässig, wieder rein zu werden. Es hat die Kraft, sich immer wieder zu erneuern. Das alles ist der Grund, warum ich auf das Wasser schaue. Es lehrt mich das rechte Leben!».

Die Lebensprinzipien

Leben ist Veränderung: Das einzig Beständige ist der Wandel, alles fliesst. Leben ist ständige Transformation, mit natürlichen Kreisläufen und Rhythmen im Grossen und im Kleinen, z.B. Jahreszeiten, Ein-, Ausatmen, Werden, Vergehen, Neu-Werden. Die Herausforderung: Veränderungsbereit, geschmeidig, im Fluss sein.

Leben ist Bewegung: Ist ein ewiges Vorwärts- und Weiter-Gehen, wachsen, sich entwickeln, werden, ganz werden, vergehen, neu werden. Bewegung im Innen und im Aussen, bewegt und beweglich sein, lautet das Thema. Den Körper geschmeidig und fit halten, den Geist wach und neugierig. – Gibt es wirklich keine Ruhe im ewigen Fluss des Lebens, keinen sicheren Pol?

Leben ist ewige Gegenwart: Ein Fluss ist überall zugleich, an der Quelle und an der Mündung, für ihn gibt es nur Gegenwart, ewiges, zeitloses JETZT. Jetzt findet Leben statt, nur jetzt. Im Jetzt entscheidet sich alles und im Jetzt ist alles möglich. Und nur im Jetzt ist Veränderung möglich. Die Aufgabe: Präsent und bewusst sein, ganz da, achtsam sein.

Leben ist ein wertfreies JA zu allem: Alles findet seinen Platz im grossen Fluss des Lebens. Denn das Leben hat nur eines im Sinn: mehr Leben, neues Leben! Leben geschieht als JA, das sich dem Fluss hingibt. Bejahung schafft Leben. Jedes Ja ist ein Schöpfungsakt in Kleinformat. Die Challenge: Einverstanden sein.

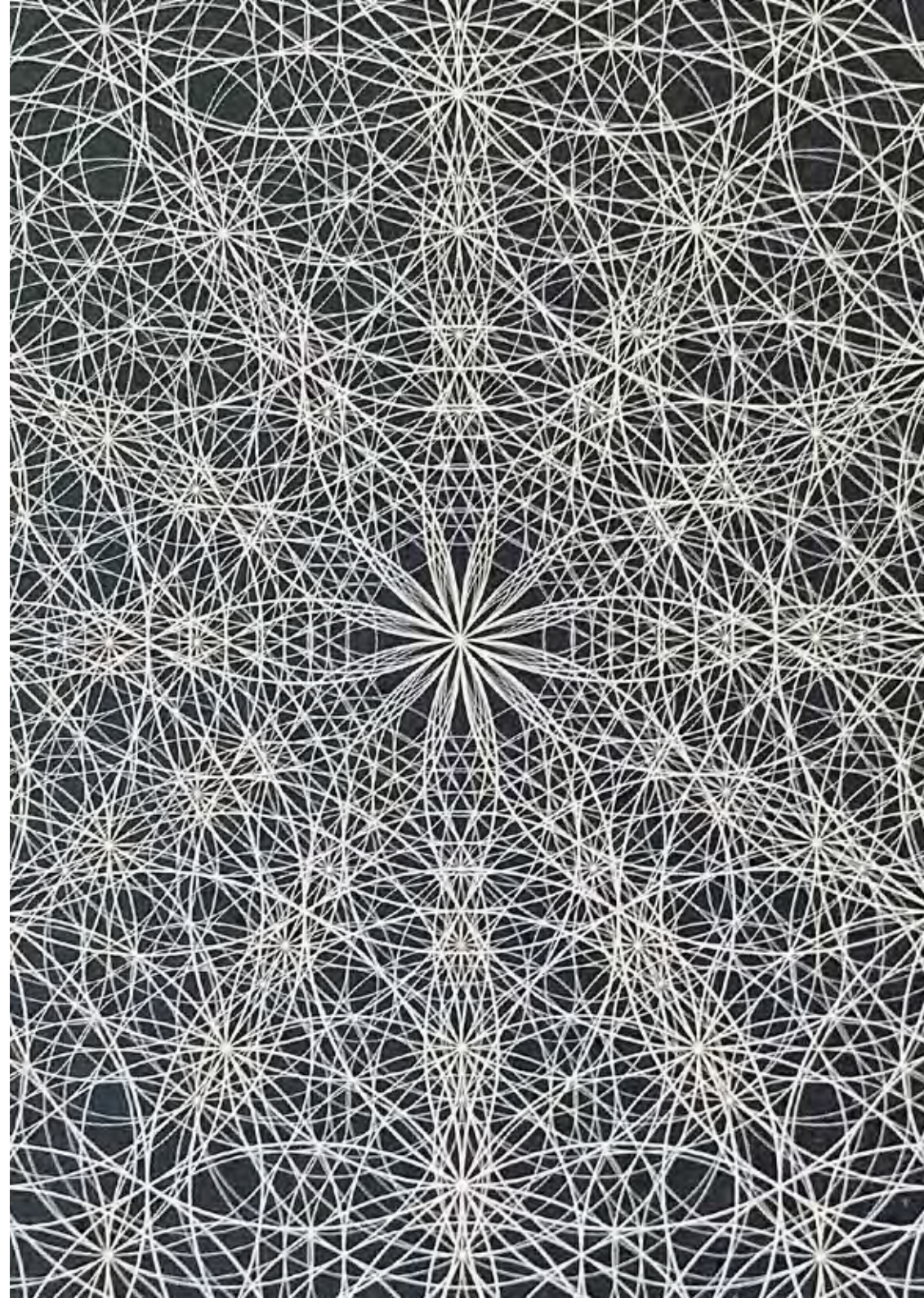
Leben ist Vielfalt in der Einheit: Im Fluss des Lebens sind alle Stimmen vereint zur allumfassenden Musik des Lebens. Einzigartigkeit reiht sich an Einzigartigkeit, Vergänglichkeit an Vergänglichkeit. Unsere individuellen Lebensumstände sind aufgehoben im und durchflutet vom allumfassenden Fluss des SEINs. Staunend Vergänglichkeit erkennen im Unvergänglichen.

Leben ist ein ewiger Kreativstrom: Ist Ausdruck purer Schöpferkraft. Leben ist ein Strom der Gestaltungen, ewig schaffend. Die Dynamik des SEINs ist das WERDEN. Die Schöpfung ist nicht abgeschlossen. Leben will sich überall und immer mehr und mehr zum Ausdruck bringen. Und wir gestalten, schaffen und schöpfen mit an diesem grossen Werk, bewusst oder unbewusst. Wir sind Schöpfer. Die Möglichkeit: Leben bewusst gestalten.

Leben sucht Tiefe: Wasser fliesst immer abwärts, sucht Tiefe, der Schwerkraft folgend, geht sich und den Dingen auf den Grund. In der Tiefe des Lebens werden die wahren Weichen des Lebens gestellt. Der Anspruch: Selbst-Erkenntnis, geerdet, wesentlich, einfach sein. Wesentlich werden heisst, alles Unnötige loslassen, um zum Kern, zum Grund, vorzudringen. Das Wesen ist der verborgene Grund, der verborgene Sinn. Es ist die Kraft, die hinter der Erscheinung wirkt.

Leben ist Fülle und Überfluss: Auch wenn uns unsere Welt ein anderes Bild präsentiert und unsere Lebensumstände meist auch nicht danach ausschauen – Leben ist in seiner Vollkommenheit immer Fülle und Überfluss. Ein Blick in die Natur zeigt diesen unerschöpflichen Reichtum. Fülle ist unser Geburtsrecht. Fülle ist ein Bewusstseins-Zustand.

Bild rechts: Die Blume des Lebens, von Andreas Ottiger, www.anoae.org





Trainingseinheit Deine Schaffenskraft

Das Kick-Angebot

Spass am Job, oder: Freude bei der Arbeit!?	115
Kennst Du Dein Leistungstier?	117
Zügle Dein Leistungstier	119
Entspanne Dein Leistungstier	121
Fehler!?	123
Entspanne Dein Reptilienhirn!	125
Nie mehr ärgern!	126
Werte schaffen Persönlichkeit	127
Die eigenen Werte entdecken	129
Verbindlichkeit – mein Wort gilt!	130
Gelassenheit	133
Schlaf gut!	134
Freiraum!	135
Frühlingsputz, aussen & innen	136
Machen statt meckern!	140
Die Zeit	141
Nimm das Tempo heraus aus dem Arbeitsalltag!	143
Wofür schufteten wir denn eigentlich?	144
Sinn bei der Arbeit	146
Sinnerleben in der Zugehörigkeit	147
Ganze Sachen machen	150
Probleme seid willkommen!	151
Leben ist einfach!	153
Prüfe Dein Menschenbild	153
Auf den Spuren der Kreativität	157
Die Gehirnhälften	159
Eigenschaften kreativer Menschen	161
Ein spielerischer Weg zu neuen Ideen	162
Das Kunstwerk Deines Lebens	165

*«Wer mit den Händen arbeitet, ist ein Arbeiter.
Wer mit den Händen und dem Kopf arbeitet, ist ein Handwerker.
Wer mit den Händen, dem Kopf und dem Herzen arbeitet,
ist ein Künstler»*

Franz von Assisi, 1181-1226,
Gründer des Franziskanerordens

Einleitung

Arbeit ist ein wertvolles Schöpfungsinstrument

Vorab ein kleines Gedankenexperiment, quasi zum Eingrooven in diese Trainingseinheit, Frage: Worin besteht für Dich der Unterschied zwischen folgenden fünf Begriffen:

- «Arbeitskraft»
- «Schaffenskraft»
- «Ausdruckskraft»
- «Gestaltungskraft»
- «Schöpferkraft»

Mit dem Nachdenken über diese fünf Ausdrücke steckst Du das gesamte Spektrum der Bewusstseins-Kicks dieser Trainingseinheit ab. Beginnen wir bei der Arbeitswelt, mit der Frage: ***Warum ist Arbeit so zentral in unserem Leben?***

Unsere Arbeitskraft ist eine Energie, die wir in den umfassenden Fluss des Lebens hineingeben. Wir haben gesehen: Das Leben ist ein Spiel der Energien und wir Menschen sind Energiemenschen, die ständig Energieimpulse aussenden und empfangen. Mit unserer energetischen Signatur gestalten wir den Lebensfluss mit, beeinflussen ihn durch unsere Gedanken, Gefühle, Worte, Handlungen. All dies sind Energieimpulse und wir sind stets einzigartige Mitschöpfer/Mitschöpferinnen im grossen Spiel des Lebens, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Und auch Unternehmen sind Energiesysteme, aufgebaut aus Abteilungen, Teams, Mitarbeitenden – Menschen mit ihrer individuellen Arbeitskraft. ***Arbeit ist für Menschen ein wertvolles Schöpfungsinstrument***, um auf der einen Seite in einem Unternehmen gemeinsam etwas zu erschaffen und um – aus einem

übergeordneten Blickwinkel heraus – einen Beitrag zum Großen Ganzen beizusteuern, den höchstpersönlichen Schöpfungsbeitrag.

Arbeit gehört wesentlich zum Menschen. Der Mensch ist von seinem Wesen her jemand, der handelt. Und es ist natürlich wieder einmal kein Zufall, sondern die Weisheit der Sprache, dass mitten im Tunwort «handeln» die «Hand» steht. Die Hand ist unser vordringlichstes Organ: Mit der Hand formen wir alles, was wir in und an die Hand nehmen. Wir gestalten unser Leben und die Erde mit unseren Händen, wir säen und ernten. Entscheidend für den Einsatz der eigenen Schaffenskraft ist aber nicht die Aufgabe, die Arbeit als solches, sondern die Art und Weise, *wie* wir unsere Arbeitskraft «handhaben», die Qualität unseres Einsatzes. Entscheidend ist der Wert, den wir unserem Beitrag beimessen.

Über sich hinauswachsen!

In der Tat, schöne Worte: «sein Potential entfalten», «sich persönlich entwickeln», oder gar «über sich hinauswachsen», schöne Worte, geflügelte Worte! – nur: Was heisst das konkret und wie gehen wir dabei am effektivsten vor? Ein Blick auf mögliche Ebenen der Entwicklung ist sehr hilfreich. Dabei können wir uns auf drei Ebenen entwickeln: Wir können unsere **Kompetenzen** erweitern, unsere **Talente** entwickeln und unser **Bewusstseinspotential** anzapfen. Diese Ebenen fliessen immer ineinander, bedingen und ergänzen sich, oder widersprechen sich.

Unsere **Kompetenzen** bilden wir meistens im Rahmen unseres Berufslebens aus, oft auch im Angesicht aussichtsreicher Karriere-möglichkeiten. Wir eignen uns Wissen an und schulen unsere Fertigkeiten. Dabei werden wir zu Profis in unserem Fach, zu Fachspezialisten, Experten oder am Ende gar zum Meister oder zur Meisterin. Diese Art Entwicklung hat mit unserem Beruf zu tun – und jetzt, wie weiter? Ist das auch unsere Berufung?

Unsere Entwicklung wird zum Abenteuer, ja zur Schatzsuche, wenn wir unseren Fokus mehr und mehr nach innen richten und auf Entdeckungsreise gehen zu unseren **Talenten**. Und da stossen wir auch vor zu unseren verborgenen Fähigkeiten und Gaben. Folgende Fragen weisen den Weg auf der Talentsuche: «Was kann ich gut, was tue ich von Herzen gerne, was zeichnet mich aus, was begeistert mich, welches sind meine kühnsten Träume?».

In der Tat, auf der Bühne des Lebens können wir unser Entwicklungspotential schon ganz schön zur Entfaltung bringen und uns zu einer Lebenskünstler-Persönlichkeit entwickeln. Wenn wir unsere «Gaben» zu «Auf-Gaben» machen, beschreiten wir den Weg vom Beruf zur Berufung.

Aber im wahrsten Sinne über uns hinauswachsen, das können wir vor allem dann, wenn wir uns für die geistige Ebene öffnen und wenn wir unseren Geist, unser **Bewusstsein** freilassen, wie Aladin den Flaschengeist Dschinni. Dann wachsen wir bewusst über uns hinaus. Dann zapfen wir unser göttliches Erbe, unsere Schöpferkraft an. Im Regieraum unserer Lebensbühne, in der Welt unseres Bewusstseins können wir unserer schöpferischen Imagination freien Lauf lassen und zum bewussten Schöpfer unseres Lebens werden. Und bewusst aus Möglichkeiten Wirklichkeiten machen.



*«Wenn die Arbeitszeit nicht mit Freude verbunden ist,
wenn sie nicht mit Liebe gemacht ist, dann
hat die Arbeit keinen Wert.
Und so fühlen wir uns dann auch»*

Robert Betz

Spass am Job, oder: Freude bei der Arbeit?

Darf ich Dich fragen, *liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler*, hast Du Spass am Job, oder Freude bei Deiner Arbeit? Freude bei der Arbeit entsteht, wenn wir unsere Fähigkeiten und Kräfte einsetzen, um Aufgaben zu erfüllen, wenn wir uns auf ein Ziel hin anstrengen, etwas leisten, und wenn wir dabei auch Schwierigkeiten meistern. **Die Erfüllung sinnvoller Aufgaben macht Freude.**

Etwas anders sieht die Lage aus, wenn wir vor allem Spass im Job haben, haben wollen: Der Begriff «Spass» kommt oft sehr leichtfüßig, voll easy, leichtfertig, ja oberflächlich daher. Zugehörige Wörter weisen in die gleiche Richtung: «spassig», «Spässchen», «Spassvogel». Der Ursprung des Wortes gibt Aufschluss: «spasare» bedeutet «zerstreuen, unterhalten, sich die Zeit vertreiben». Und in der Tat, es braucht natürlich auch in der Arbeitswelt immer wieder ein paar Farbtupfer, um den Berufsalltag aufzulockern, aufzuhellen. Aber was geschieht, wenn Spassorientierung absolute Priorität hat und an erster Stelle der Arbeitsmotivation steht? Was passiert, wenn die Farbtupfer zum zentralen Inhalt der Berufswelt erklärt werden? Lässt sich mit Spassorientierung erfolgreich sein? Haben wir gar vor lauter Spass, Fun und Vergnügen die Freude eingebüsst – die Freude, mit unserer Arbeitskraft einen wertvollen Beitrag zum Grossen Ganzen eines Unternehmens beizusteuern?

Liebe, was Du tust: Wenn wir unsere Arbeitskraft mit Herzblut einsetzen und unser Tun mit Liebe anreichern, dann sind wir in unserer Kraft, dann sind wir in unserer Schaffenskraft. Unsere Arbeitskraft ist ein wertvolles Schöpfungsinstrument, um einer-



Trainingseinheit Die Macht der Worte

Das Kick-Angebot

Deine Sprache verrät Dich!	172
Sprache und Denken	173
Die schöpferische Macht unserer Sprache	174
Worte auf der Zunge zergehen lassen	176
Im Genuss gewinnt das Leben an Lebendigkeit	179
In der Fülle leben	180
Ziehe das Hemd der Glücklichen an!	181
Wie bist Du ausgerichtet?	183
Wie steht es um Dein Weltbild?	184
Selbstbestimmte Lebensgestaltung	187
Gib Deinem Leben Struktur	188
Entscheidungsfreude!	189
Souveränität	190
So spricht Souveränität	192
Bringe neuen Schwung in Deine Sprache	194
Wie bist Du gestimmt? – Deine Stimme	195
Da geht mir ein Licht auf! – die Zirbeldrüse	196
Atmen macht frei	197
Affirmationen und Mantras	198
Powertext – sein Leben bewusst gestalten	200
Wie wäre es mit einem Tages-Mantra?	201
Das Gute Nacht-Mantra	203
Du sollst Dir ein Bild machen	204
In Balance	205
Heilung – aus der Mitte heraus	206
Ja, ein Schöpfungsakt in Kleinformat	207
Das kraftvollste Schöpfungswort, ICH BIN	209
Wirkungsvolle Affirmations-Praxis	211
«Ich bin so frei!» – das Lebenskünstler-Mantra	212

*«Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott,
und das Wort war Gott.
Alles ist durch das Wort geworden.
In ihm war das Leben und
das Leben war das Licht des Menschen»*

Die Bibel,
Johannes 1, 1-4

Einleitung

Im Anfang war das Wort

So wie wir mit unseren Füßen selbstverständlich und meist unbewusst Tag für Tag durchs Leben gehen, so selbstverständlich und meist unbewusst benutzen wir unsere Sprache und verwenden unsere Worte. Nicht ahnend, welchen Schatz wir da eigentlich zur Verfügung hätten, welche Kraft, ja welche Macht in jedem unserer Worte verborgen ist. Worte sind nämlich nicht nur Schall und Rauch, **Worte und Gedanken sind Energieströme**, die wir in das Spiel des Lebens hinaussenden, und die zu uns zurückkehren. Wir ernten, was wir säen. Gedanken und Worte haben Schöpferkraft.

«Im Anfang war das Wort», heisst es in der Bibel. Der bewusste Gebrauch unserer Gedanken und Worte ist wohl die einfachste und wirksamste Möglichkeit, unser Leben zu beeinflussen und zum Guten zu gestalten. Worte der Kraft, Affirmationen und Mantras sind ein grossartiges, genial einfaches Handwerkzeug für den Alltag und auch für die spirituelle Praxis.

Affirmationen sind kraftvolle Ich-Botschaften, die das Beste in uns Menschen an- und wachrufen, quasi eine Art lebensfördernde Kommunikation mit uns selbst, mit der Absicht, weltliche Ziele zu erreichen, Gesundheit, Reichtum & Co. Oder in unserem Zusammenhang, mit der Absicht, den Lebenskünstler-Modus in uns wachzuküssen und Realität werden zu lassen. – **Mantras** hingegen haben eine andere Ausrichtung, sie kennen nur eine Richtung: Den göttlichen Kern im eigenen Herzen anzusprechen, die Quelle. **Mantra-Praxis ist Kommunikation mit GOTT.**

Meine eigene Begeisterung für unsere Sprache

Ich bin fasziniert, ja begeistert von unserer deutschen Sprache, weil sie ganz allgemein für uns Menschen ein einfaches, natürliches und sehr machtvolleres Werkzeug zur Lebensgestaltung darstellt. Und das auf verschiedenen Ebenen:

Mit dem Bewusstsein für eine klare, verständliche Sprache schärfen wir unsere Denkkraft. Den Kern jedes Anliegens schnell und effektiv zu erfassen, diese Fähigkeit geht aus einem Denken hervor, das Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden weiss und das auf den Punkt kommt. *Der bewusste Umgang mit unserer Sprache ist ein Weg zu klaren und wesentlichen Gedanken.*

Die Beschäftigung mit unserer Sprache geht aber noch weit über die Verstandesebene hinaus, sie tangiert die Dimension unseres Bewusstseins. Denn, in der Welt der Sprache geht es immer ums Ganze: Unser sprachlicher Ausdruck spiegelt unsere tiefsten Einstellungen, unser Selbstbild, unser Menschenbild, unser Weltbild, unsere Arbeitshaltung, unsere Werte. *In unserer Sprache zeigt sich unser Wesen, unsere Persönlichkeit, unser Sein.*

Die begeisternde und freudige Macht der Sprache besteht in letzter Konsequenz darin, nicht nur unserem Leben einen adäquaten sprachlichen Ausdruck zu verleihen, sondern unser Leben mit einem bewussten Gebrauch unserer Sprache gezielt zu gestalten. Und bewusst die Schöpferkraft, die jedem Wort innewohnt, zu brauchen und unser Leben gemäss unseren Vorstellungen auszurichten.

Leben und Tod liegen in der Macht der Zunge. Die ursprüngliche Funktion der menschlichen Sprache ist eine verbindende: Sie soll das Zusammenleben und Zusammenwirken von uns Menschen ermöglichen und erfolgreich unterstützen. Unsere Sprache verbindet uns! Oder, auch das ist eine Möglichkeit der sprachlichen Schöpferkraft, sie trennt uns. Heute mehr denn je. Sprache verbindet oder trennt.

«Rede, damit ich dich sehe»

Sokrates



«Deine Sprache verrät Dich!» (Matth. 26.7)

Wir outen uns mit jedem Wort, das über unsere Lippen kommt – ob uns das bewusst ist, oder nicht. Unsere Sprache ist nicht nur Ausdruck unserer Gedankenwelt, sondern spiegelt auch unsere Gefühlslage und unsere Stimmung. Sind wir niedergeschlagen und traurig, sprechen wir anders und wir wählen andere Worte, als wenn wir begeistert und glücklich sind.

Zudem ist unsere Sprache auch ein Ausdruck unserer Werte und Lebenseinstellungen. Unsere Ausdrucksweise steht natürlich auch in engem Zusammenhang mit unserer Herkunft und den Traditionen. Wir alle lernten die Sprache von unseren Eltern, Lehrern und Ausbildnern. Und übernahmen somit deren Denkweisen und ihre Sichtweise auf die Welt. Wie mit der Muttermilch eingesogen, übernahmen wir so deren Wertekompass, übernahmen die moralischen Überzeugungen, was richtig und was falsch ist. Aufgrund unserer tiefsten Überzeugungen und Werte entstanden in uns die sogenannten «Inneren Bilder», die unsere Identität und Persönlichkeit prägen: Unser Selbstbild, unser Weltbild, unser Menschenbild.

Wörter prägen unsere Weltsicht, weil sie unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge lenken, **Wörter bestimmen unsere Wahrnehmung von der Welt**. Mit Wörtern ordnen wir die Welt, indem wir die mannigfaltigen Erscheinungen mit Namensschildern versehen. Durch die Benennung der Welt machen wir sie für uns handhabbar. «Die Grenzen meiner Sprache», so sinniert der Philosoph Ludwig Wittgenstein, «bedeuten die Grenzen meiner Welt».

Die menschliche Sprache ist aber weit mehr als nur ein Kommunikationsmittel. Sie ist ein Ausdruck des inneren Wesens, der individuellen Persönlichkeit eines Menschen, ein Spiegel seiner kulturellen Einflüsse und der sozialen Beziehungen. **Sprache spiegelt, wie Menschen denken, fühlen und die Welt sehen. Sie offenbart, wer wir sind – sowohl auf der individuellen als auch auf der kollektiven Ebene. Sie ist daher ein tief verwurzelter Bestandteil des menschlichen Wesens.**

Liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, kannst Du erahnen, dass die Art wie wir sprechen, nicht nur unser Wesen spiegelt, sondern ein wertvolles Instrument zur bewussten Lebensgestaltung darstellt? Wenn Du es nicht schon tust, achte nun bitte noch bewusster auf die Worte, die über Deine Lippen kommen.

**«Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt»**

Siddhartha Gautama Buddha, 563-483 v. Chr.
Religionsstifter

Sprache und Denken

Unsere Sprache ist eng mit unserem Denken verbunden. Sprache und Denken sind wie eineiige Zwillinge. Die Sprache ist die Bühne unserer Gedanken. Unsere Sprache drückt immer das aus, was wir denken, was wir von der Welt, von uns und unseren Mitmenschen, von einer Situation denken. Und so wie das Denken unsere Sprache beeinflusst, so können wir umgekehrt mit dem bewussten Gebrauch unserer Worte unsere Gedankenwelt und letztendlich unser ganzes Sein beeinflussen.

Gedanken sind kraftvolle Energien. Täglich denken wir ca. 30'000 bis 60'000 Gedanken. Davon sind 72% flüchtige, neutrale Gedanken, 25% negative, 3% positive. Hermann Hesse verglich Gedanken gar mit abgefeuerten Geschossen! Auf alle Fälle: Was wir aussenden, das kommt im Spiel des Lebens zu uns zurück. Wir ernten, was wir säen: So lautet das allesdurchdringende Gesetz von Ursache und Wirkung.

Die Wörter, die wir sprechen und die Gedanken, die wir denken, gestalten unsere Erfahrungen, unser Leben, unsere Zu-

kunft. Und das bedeutet Verantwortung und Chance zugleich: Wir sind zum einen Schöpfer unseres Lebens, tragen Verantwortung, und zum andern sind wir Gestalter, und können unser Leben auch jederzeit neu gestalten, bewusst ändern! Das ist das grossartige Handwerkzeug, das uns das Leben mit auf den Weg gibt, unsere Schöpferkraft! Denn die Schöpfung ist nicht etwa abgeschlossen – nein, der Schöpfungsprozess ist ewig, ewig werdend, ewig vergehend. Das Leben ist ein Fluss von Gestaltung und Auflösung. Und wir sind Mitschöpfer, Mitgestalter, bewusst oder unbewusst. Mit jedem unserer Gedanken, unserer Worte und Gefühle.

Der bewusste Gebrauch von Worten der Kraft ist wohl die einfachste Möglichkeit, um seine eigene Schöpferkraft bewusst in die Hand zu nehmen. «Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, darnach den Charakter und endlich sein Schicksal» (Gottfried Keller). Häufig gedachte Gedanken werden zu Gedankenmustern und Gewohnheiten. Gewohnheiten werden – meist verbunden mit kraftvollen Emotionen – zu unseren Glaubenssätzen, zu unseren Überzeugungen. **Unsere Gedanken und Worte schaffen Realität.**

«Es ist wohl eine der grössten Gaben der Menschheit, dass wir durch unser Denken und Sprechen nicht nur Geschöpfe, sondern Schöpfer sind»

Mechtild R. von Scheurl-Defersdorf,
Gründerin des Sprachinstituts Lingva Eterna

Die schöpferische Macht unserer Sprache

So wie wir denken, so sprechen wir und so wie wir sprechen, so denken wir. Und so wie wir denken und sprechen, so verhalten wir uns, so leben wir. **Diese schöpferische Kraft – das ist die eigentliche Macht, die in unseren Gedanken und in unserer Sprache wurzelt.**

Gedanken und Worte schaffen Wirklichkeit. Ja, diese schöpferische Kraft schlummert in jedem Wort. «Im Anfang war das Wort», sagt die Bibel zu Beginn des Johannesevangeliums. Das stimmt, und stimmt doch nicht ganz, denn vor dem hörbaren Wort steht bei jedem Schöpfungsprozess der Gedanke, steht die Idee, der geistige Impuls, steht der Geist. Doch das Wort ist der erste konkrete, sichtbare, hörbare Aspekt im Prozess der Schöpfung. Aus einem geistigen Blickwinkel gesehen sind Gedanken und Worte nämlich Energieströme, die wir in das Energiespiel des Lebens aussenden, und durch die wir – gemäss dem Gesetz der Resonanz – Entsprechendes an- und in unser Leben ziehen. Wir ernten, was wir säen. Worte haben Schöpfungskraft. Worte schaffen Realität.

Der Talmud, das Weisheitsbuch des Judentums, bringt es mit den viel zitierten Gedankenfolgen auf den Punkt:

**«Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn
sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn
sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn
er wird Dein Schicksal.»**



Trainingseinheit Eins-Sein

Das Kick-Angebot

Liebe ist...	219
Der Tanz des Lebens	223
Mensch, werde wesentlich!	224
In der Fülle der Stille	226
Hallo Hauptdarsteller!	229
Präsenz	230
Dein Auftreten – präsent & authentisch	231
Einfach nur das Beste	236
Hey Gewinner!	237
Segnen – oder: der heiße Draht zur Quelle	240
Der Einheitsatem – der goldene Regen des Segens	241
Segnend bist Du selbst gesegnet	242
Mensch ärgere Dich nicht – segne!	245
Segnen im Team – Segen auf Erden	246
Segnen im Alltag	248
Die geheime Macht der Musik	252
Erneuerung im Walzertakt – die Violette Flamme	253
Das leichte Herz	254
Wofür brennst Du, oder: Bist Du ausgebrannt?	256
Kommt's anders – kommt es besser	258
Probleme anders anpacken	260
Probleme geniessen	260
Du, Staffelträger Deiner Urahn	262
Mit allem und allen Frieden schliessen	263
Das Glück, dankbar zu sein	268
Die Entwicklungsturbos – die Übersicht	271
Die Überschrift über Deine Zukunft	273

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

Max Planck, 1858-1947,
Mitbegründer der Quantenphysik

Einleitung

Alles ist mit allem verbunden

Es ist schon sehr erstaunlich, nun haben wir uns durch vier Trainingseinheiten und zahlreiche Kicks hindurch aufgemacht, die Einzigartigkeit von Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstlern zu entdecken, haben uns bemüht, ihre Originalität und ihren Eigensinn zu entfalten und haben alles darangesetzt, ihre Individualität auszuloten und auszudehnen. Und nun gegen Ende des Lebenskunst-Trainings geht es darum, diese Einzigartigkeit wieder aufzugeben und die Individualität loszulassen! Warum? – Erneut hilft uns da die Weisheit der Sprache weiter: Der aus dem Lateinischen stammende Begriff «In-dividualität» bedeutet nämlich ein «**Nicht-Getrenntes**», bedeutet «**Einheit**». Trennung ist eine Illusion.

Wir Menschen sind alle Kinder GOTTES, und wir bleiben es bis in alle Ewigkeit. Wie alles in der Schöpfung sind auch wir Menschenseelen aus der **Einen** Kraft, aus der Einen göttlichen Quelle entstanden, aus der Quelle allen Seins, aus der Schöpferkraft. Als ungeteilter Teil des All-Einen sind wir selbst Schöpferkraft und aufgerufen, als Mitschöpfer mitzuwirken an der Schöpfung, die sich permanent ausdehnt. Als unsterbliche Menschenseelen sind wir reines göttliches Bewusstsein, hervorgegangen aus dem Einen, dem universellen Bewusstsein. So sind wir auf immer und ewig verbunden mit allem, was ist. Ja, die ganze Schöpfung ist durchdrungen, ja gekrönt durch das Prinzip der Einheit. Das Göttliche, das Absolute, das Vollkommene – wie auch immer wir dieses Höchste Prinzip der Schöpfung, diese Eine Kraft benennen – **ist und bleibt auf ewig eine Einheit**. Alles ist Einheit und es gibt keine Trennung, denn alles ist aus der Einen Quelle, aus der Liebe entstanden. Nichts ist ausserhalb der Einheit. Das ist die Wirklichkeit.

Auch die Quantenphysik hat die Einheit des grossen Energie-spiels der Schöpfung entdeckt: Gemäss der Quantenphysik ist

das ganze Universum ein einziges, grosses, zusammenhängendes Energiefeld. Dabei handelt es sich um ein Feld, das überall und immer gleich präsent ist, es durchdringt und umhüllt die gesamte Schöpfung. Wir können es uns als ein dicht gewebtes Energienetz vorstellen, das alles mit allem verbindet. **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, ein Spiel, 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. Auch wir Menschen sind ein Teil dieser einen grossen Schöpfungsenergie, wir Menschen sind im Grunde Energiemenschen, Energiemenschen mit einer individuellen, «energetischen Signatur» (Kurt Tepperwein). 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, in Verbindung mit Fülle, Reichtum, Gesundheit, und in Verbindung mit unseren grössten Wünschen, Frieden, Freude, Leichtigkeit, Paradies auf Erden, Liebe... All dies können wir im Bewusstsein der Verbundenheit in unser Leben einladen, brauchen es «nur» abzurufen. Nur, mit dem Verstand und im Ego-Modus klappt das nicht oder nur bedingt, da müssen wir als erwachende Energiemenschen zu Bewusstsein kommen und müssen aus dem Bewusstsein heraus unsere Einladungen an das Leben verschicken.

Alles ist mit allem verbunden. Im Bewusstsein und im Gefühl der Verbundenheit, **liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler**, kommen wir schnurstracks in die Kraft unseres Herzens und kommen in die stärkste Kraft der Schöpfung, kommen in die Liebe. Wir sind eingebunden in eine Schöpfung, die uns liebt und die uns trägt, wenn wir unser Herz dafür öffnen.

«Liebesregel 1: Ich entscheide mich, das Leben zu lieben. Auch wenn mir vieles nicht gefällt, bin ich doch immer für das Leben»

Jens Corssen, 1942,
Psychologe*

Liebe ist...

Das Gefühl der Liebe entdecken wir auf unserem Lebensweg doch vor allem in der Beziehung zu anderen Menschen, im Erleben von Nähe und Körperlichkeit. «Aber im grossen Kontext der Liebe ist die Verbundenheit mit anderen Menschen nur das Schlusslicht», erklärt der Liebes-Experte Jens Corssen,

«Du kannst Dir das wie ein Haus vorstellen: **Die Liebe zum Leben** ist das Fundament des Hauses – ein Fundament, das Dich unerschütterlich macht. **Die Liebe zu Dir selbst**, das sind die Mauern und das Dach. Sie geben Dir Sicherheit und Geborgenheit. Und **die Beziehungen zu anderen Menschen**, das ist das, was das Haus im Innen und Ausen verschönert. Das gibt Dir ein Wohlgefühl. – Wer aber das Leben oder sich selbst nicht liebt, der kann auch nur schwerlich glückliche Beziehungen zu anderen Menschen führen».

Die Liebe, **liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler**, dieses grösste aller Gefühle, ist in Wahrheit eine Haltung, eine unerschütterliche, verbundene und verbindende Lebenshaltung.

Liebe ist... Liebe ist Verbundenheit: Liebe als Lebenshaltung ist ein bewusstes in Beziehung-Sein, in Beziehung zu Menschen, zur Natur, zur Schöpfung, zu sich selbst, zur göttlichen Quelle. So wie Kinder noch mit allem in Beziehung sind, das sie wahrnehmen, dem Kieselstein am Boden, dem krabbelnden Käfer, der Blume mit den gezackten Blüten, mit Nachbars Büsi bis hin zum Teddybären, mit dem sie kuscheln. Kinder pfe-

* Aus: Jensen Corssen, Lieben, Kailash Verlag, München, 2020

gen noch ganz natürlich diese unvoreingenommene Beziehung zu allem in ihrem Leben, sie sind in der Liebe. **Liebe ist eine verbindende Kraft. Das Gegenteil der Verbundenheit ist Trennung, das Gegenteil von Liebe Angst.**

Wir haben die Wahl: Liebe verbindet, geht vorwärts, Angst hemmt, trennt. Aber Trennung ist eine Illusion, im Universum gibt es keine Trennung, wir sind alle verbunden. Nicht nur wir acht Milliarden Menschen, jeder Baum, jede Biene, jede Ameise – alles, was lebt, ist beseelt und miteinander verbunden. **Verbunden durch die eine Kraft, die alles durchdringt und zusammenhält, die Liebe.**

Liebe, das Ziel der Ziele

Da wo wir Menschenseelen herkommen aus der göttlichen Quelle allen Seins, da ist bedingungslose, vollkommen unendliche Liebe. GOTT ist Liebe. Und unsere Seele ist ein ungeteilter Teil von GOTT. **Liebe ist der Ursprung und das Ziel der Schöpfung:** Alles entspringt letztendlich aus dieser **Einen** Kraft und strebt zu ihr zurück. In Momenten der Liebe erleben wir genau dieses Einssein, diese tiefe, liebevolle Verbundenheit.

Frisch Verliebte sind mittendrin in dieser Liebeskraft, ihr Herz ist weit, ja läuft geradezu über und sie können das Leben und die ganze Welt umarmen. Die Kraft der Liebe in ihrem Herzen ist so gross, dass nichts Schlechtes an sie herankommt. Sie ärgern sich nicht über Alltäglichkeiten, sondern bleiben in ihrer Liebe, sie sind in ihrer Liebe einfach nur den Liebsten und dem Leben nah. Die Crux an dieser romantischen Verliebtheit ist, dass sie glaubt, dieses magische **Gefühl** der Liebe müsse ewig dauern. Aber das Gefühl der Verliebtheit ist trotzdem ein untrüglicher Vorgeschmack auf die **Lebenshaltung** der liebevollen Verbundenheit mit dem Leben.

Liebe stillt unsere Sehnsucht nach unserer wahren Heimat, nach der Heimat unserer Seele. Wir kommen aus der Liebe, gehen in die Liebe, ja sind – auch wenn wir es meist ganz anders wahrnehmen – immer in der Liebe. Denn, in der Tat, das polare

Spiel des Lebens ist zwar gespickt mit Unvollkommenheiten, mit Negativität und allerhand Unliebsamem – trotzdem: Wir können mit unserem Bewusstsein und unserer Liebe jederzeit dazu beitragen, mehr Liebe und Freude in die Welt zu bringen.

«Es ist die Kraft der Liebe, die ohne Unterlass das Universum durchströmt und die, von der Quelle ausgehend, alle Ebenen der sichtbaren und unsichtbaren Welt erreicht. Nichts bleibt von ihr unberührt. Alles ist in Liebe entstanden, wird in der Liebe leben, sich weiterentwickeln und ausdehnen, bis sich der Kreis geschlossen hat – bis jede Emanation der Quelle wieder an ihrem Ursprung angekommen ist. Das Pulsieren der göttlichen Quelle, die Kraft der Liebe, ist immer da».*

Liebe verschenken

Die Liebe vermehrt sich, wenn man sie verschenkt. Wirklich schenken kann aber nur derjenige, der sich selbst innerlich reich und vom Leben beschenkt fühlt. Dieser Mensch spürt: Jedes Lieben macht mich reicher, erfüllt mich selbst mehr und mehr. **Denn die Liebe ist keine Mangelware – ausser für denjenigen, der sie sich selbst vorenthält.** Für Menschen, die sich innerlich reich fühlen, ist Geben, in der Tat, seliger denn Nehmen. Ein Vorbild erster Güte der sich verschenkenden Liebe ist die Natur: Die Natur gibt nur, sie verschenkt sich bedingungslos – selbst wenn sie ausgebeutet wird. Mutter Natur bleibt in der Liebe und gibt, und schenkt, und verschenkt sich. Die Liebe vermehrt sich, wenn man sie verschenkt: Das ist eines der vielen Wunder der Liebe, für die der rationale Verstand kein Verständnis hat. «Liebe ist die fundamentale Natur des Seins selbst. Liebe zieht Liebe an» (Ekhart Tolle).

* Aus: Gerold & Karin Voss, Sanat Kumara, Zukunftsausblick der Aufgestiegenen Meister, Smaragd Verlag, Woldert 2012

«*Bedanke Dich für das Leben,
öffne Dich seinem Segen,
spüre den Jubel des Universums*»

Joe Dispenza*

Zum guten Schluss

Könnte es ein Ziel bewusster Lebensgestaltung sein, sich sein Leben so einzurichten, *dass man keine Ferien mehr braucht?* So stimmig, so erfüllend, dass der Drang, dem Alltag entfliehen zu müssen, hinfällig wird? – Natürlich könnte man auch diesen erfüllenden Alltag immer wieder mal zum Beispiel mit kleinen Ausflügen oder anderen Vergnügen anreichern, aber die getriebene Flucht in die Ferne wäre in dieser Haltung passé. Wieviel Zeit und Energie wird heutzutage in die Ferienplanung gesteckt! Und welche Strapazen nimmt Hinz und Kunz auf sich, in den Flughäfen und meist auch in den Feriendestinationen, nur um endlich vom Hier und Jetzt, vom Alltag, wegzukommen. Diese Energie, dieser Aufwand, diese Zeit, dieses Geld für die eigene, konkrete Lebensgestaltung zu investieren – *wow, was gäbe das für ein Leben!*

Auch die Abenteuerlust, diese Suche nach dem Glück in der Ferne könnte übergehen in ein Bewusstsein für die Möglichkeiten des Lebens im Hier und Jetzt. Ja selbst die Neugier könnte übergehen in eine alltägliche, gesunde Offenheit für Neues. «Wieso in die Ferne schweifen, siehe, das Gute liegt so nah?». Die «Neugier», die Weisheit der Sprache offenbart es, ist eine Gier nach Neuem, in der Meinung, im Hier und Jetzt fehle etwas – die Offenheit für Neues hingegen fusst auf einem grundlegend stimmigen Hier-und-Jetzt-Sein, das jederzeit ganz natürlich neue Impulse, Möglichkeiten in die eigene Welt integrieren kann. Neugier ist eine Suche, ein Wollen nach mehr, die Offenheit für Neues ist ein Finden, ein Empfangen.

Der Start des Lebenskunst-Trainings führte Dich, *lieber Lebenskünstler, liebe Lebenskünstlerin*, zu Deiner Einzigartigkeit und liess Dich Deinen einzigartigen, einmaligen Lebensweg bestau-

* Zitat linke Seite, aus: Joe Dispenza, Segnung der Energiezentren III, Meditations-CD

nen und Deinen höchstpersönlichen Beitrag zum Grossen und Ganzen würdigen. Du hattest den Mut, Deinen Selbstwert zu ergründen und Dein Selbstbild zu reflektieren. Die erste Trainingseinheit endete in den Überlegungen zur Selbstliebe, mit der ermutigenden Einsicht: **«In der Selbstliebe hören wir mehr und mehr auf, uns selbst zu verurteilen»**. Die Schlussbouquet-Erkenntnis lautete «Die Liebe zu Dir verändert Dich. Und wenn Du Dich veränderst, verändert sich das Spiel des Lebens, verändert sich das Spiel des Lebens, verändert sich die Welt – **mit Deiner Selbstliebe veränderst Du die Welt!**»

Sei das Original, das Du bist! Nur, Original zu sein und seine Einzigartigkeit zu leben, ist heutzutage eine echte Herausforderung. Denn das digitale Zeitalter, das Zeitalter der Rationalität, schätzt vor allem die Berechenbarkeit, die übersteigerte Sicherheit, die Kontrolle. Effizienz über alles, auch wenn die Menschlichkeit und der gesunde Menschenverstand dabei vielfach auf der Strecke bleiben. Gleichförmigkeit ist Trumpf, Kontrollierbarkeit, wie Roboter, die brav funktionieren. Da sind Einzigartigkeit, Eigensinn und Lebendigkeit nicht gefragt! – Und doch, gerade angesichts dieses uns mehr und mehr beengenden und einschränkenden Umfelds sind wir aufgefordert, unsere Einmaligkeit und Lebendigkeit zu erkennen und bestmöglich zu entfalten. So entdecken wir Freiheit in der Einschränkung, wir finden Wege in der Limitierung, Weite in der Enge, Freude im Einheitsgrau. Wir haben die Wahl, haben immer die Wahl, wie viel Fremdbestimmung wir in unser Leben lassen, wir können uns vom Fahrassistenten leiten lassen, von unseren Smartphones, der KI, der Gesundheitsuhr, oder – wir können selbständig denken und auf die Stimme unseres Herzens hören. **Selbstbestimmung ist eine Herausforderung.**

Menschenseelen stünden Schlange, um ein Ticket zu ergattern, damit sie auf Mutter Erde inkarnieren können. Und dieser Abenteuertrip in das polare Spiel des Lebens sei nur etwas für die allermutigsten der göttlichen Seelen! Ich weiss nicht mehr genau, wo ich diesen Gedankengang gelesen habe, aber auf alle Fälle: Das Abenteuer «Leben» kann ganz schön herausfor-

dernd sein, echt abenteuerlich eben! Denn die göttlichen Seelen schicken sich ja in den zahlreichen Inkarnationen an, die ganze Bandbreite menschlichen Seins zu erfahren und zu erleben und da gehören die anspruchsvollen Seiten des Lebens eben auch dazu. **Aber bei all dem Trubel auf der Bühne des Lebens ist und bleibt es das Ziel, immer bei sich zu bleiben, in seiner Mitte, in der Liebe.** In einer wertfreien Wahrnehmung des Lebensflusses, ja mit einer kindlich-staunenden Bewunderung für die ewig unvergängliche Grösse des Lebens.

Zum guten Schluss: Wir leben heutzutage, Stand Frühling 2026, in turbulenten Zeiten, unsere Weltordnung ist grossflächig im Umbruch. Ja, in den jetzigen «Schüttelbecher-Zeiten» krachen die alten, toxisch-patriarchalen Strukturen mit einem letzten, destruktiven Aufbäumen in sich zusammen und Neues liegt in der Luft. Der Prozess der Erneuerung hat aber seine eigenen Gesetze. Was ist wichtig in Schüttelbecher-Zeiten, in Zeiten der Erneuerung? – Es gab vor Jahren eine Boursin-Werbung im Fernsehen. Boursin ist ein französischer Frischkäse mit Kräutern:

Da sitzt ein gut gekleideter Mann mitten in seinem Wohnzimmer in einem bequemen Sessel und streicht vor sich auf dem Tischchen genüsslich Boursin auf eine Scheibe Brot. Eine gediegene und rundum friedliche Szenerie. Da plötzlich reisst mit einem lauten Knall der eine Flügel des Fensters hinter ihm auf und eine gewaltige Sturmböe fegt ins Zimmer: Sie bläht den Vorhang auf, der seinerseits die grosse Stehlampe zu Fall bringt, diese reisst ihrerseits die Tapete und die Bilder an der Hinterwand herunter und kracht ins Bücherregal. Welches schräg runterfällt auf das Sidebord und den grossen Salontisch, der sich aufbäumt und alle Stühle unter sich begräbt. So kommt auch der Schrank daneben ins Rutschen, und... Kettenreaktion, bis das ganze Inventar des Zimmers mit lautem Getöse und viel Staub am Boden liegt – und der elegante Mann in der Mitte des Zimmers ist ganz versunken in seinen Boursin-Genuss und isst unbeeindruckt seelenruhig und genüsslich das bestrichene Brot! «Alles verändert sich, Boursin bleibt!» heisst es am Schluss des Werbespots.



«wh liu so hei!»