

Adrian Achermann

HÖCHSTPERSÖNLICH UNANGEPASST

Das Leben preisen



Das Trainings-Handbuch zur Lebenskunst mit den 108 Kicks ist ein reichhaltiger Mix mit Themen aus der Welt des Bewusstseins, mit spirituellen Übungen, handfesten Impulsen zur Lebensgestaltung und Ermutigungen zum herzhaften Lebensgenuss.

Lebenskünstler leben ihre Individualität volle Pulle herzlich und gestalten und entfalten ihre Einzigartigkeit als Mensch. So preisen sie mit ihrem Dasein das Wunder des Lebens – freudig und auf ihre höchstpersönliche Art und Weise.

ausdruckskraft.ch



**108 Kicks für Dein
persönliches Lebenskunst-Training**

«Lebenskünstler
machen nicht bloss das Beste aus den Lebensumständen –
sie machen die besten Lebensumstände»

Kurt Tepperwein, 1932
spiritueller Lehrer

Adrian Achermann

Höchstpersönlich unangepasst

108 Kicks für Dein persönliches Lebenskunst-Training
2., überarbeitete Auflage, Büron, Juni 2024

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

Gestaltung ACHERMANNs
Bilder ACHERMANNs
 adobestock.com
Druck onlinedruck.ch



Vorwort - Lebenskunst ist doch keine Kunst!?

Lebenskünstler – ja, das sind doch diese Sonderlinge, diese Taugenichtse mit ihrem lotterhaften Lebensstil, diese schrulligen, aussergewöhnlichen Zeitgenossen – so lautet landläufig die Meinung über diese Spezies Mensch. Und das stimmt, und stimmt doch nicht!

In der Tat, Lebenskünstlerinnen und Lebenskünstler sind im wahren Sinne des Wortes «aussergewöhnlich», sie pflegen nämlich ein Leben ausserhalb des Gewohnten, sie leben ein Leben nach ihrem Gusto, nach ihrem persönlichen, inneren Massstab. Sie gehen bewusst und konsequent ihren individuellen Lebensweg und bringen den Mut auf, *ihre Einzigartigkeit als Mensch zu leben, zu pflegen und zu entfalten*. Darum können sie auch schon mal in ihrer äusseren Erscheinung ungewohnt daherkommen, vielleicht verlottert, vielleicht eigenartig stilvoll, auf alle Fälle *anders*. Und diese ihre vielfach schon äusserer Andersartigkeit mag bei anderen, «normalen» Menschen Erstaunen auslösen und eine abschreckende Wirkung haben. Daher stammt wohl auch die oft zwiespältige Meinung über die Lebenskünstler.

Aber, bei Lichte betrachtet, Frage: Sind wir Menschen nicht alle irgend-

wie anders, sind wir nicht alle einzigartig, einmalig, sind *höchstpersönlich anders*? Ja könnte es sein, dass wir Menschen 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?

Und auch aus spiritueller Sicht sind wir Menschen jederzeit pure Lebenskünstler, denn wir schaffen, formen, modellieren, gestalten unser Leben selber mit unserer Schöpferkraft, genauso wie es eben Künstler tun. Wir tun dies aber meist unbewusst. – In diesem Sinn ist Lebenskunst keine Kunst, sondern eine natürliche Selbstverständlichkeit des Mensch-Seins.

Wir alle sind also jederzeit Gestalter, Künstler, Schöpfer unseres Lebens. Und - auch wenn wir es meist ganz anders sehen oder nicht erken-

nen -, unser Leben ist in jedem Augenblick ein grossartiges Kunstwerk, ein einmaliges Gesamtkunstwerk, stets in sich vollkommen, aber (noch) nicht vollendet. So formen und gestalten wir Menschen ganz natürlich immer weiter an unserem Kunstwerk «Leben», denn Lebenskunst ist ja schliesslich keine Kunst, oder? – Doch, Lebenskunst ist auch eine Kunst!

Lebenskunst ist nämlich die Kunst, sein Leben zu *führen* und es nicht nur einfach so unbeteiligt und unbewusst verstreichen zu lassen, wie es halt grad mal kommt. Lebenskunst ist die Kunst, sein Leben nicht bloss zu erleiden, sondern es *bewusst zu führen und zu gestalten, möglichst selbstbestimmt, sinnerfüllt und herzlich*.

Kunst kommt von Können. Und so wie jedes Handwerk erst Arbeit ist und in der Folge übergeht in Richtung Könnerschaft und dann nach Meisterschaft strebt, so ist es mit der Lebenskunst: Alles ist schwierig, bevor es leicht wird. Wir befinden uns in unseren Inkarnationen auf der Erde ja schliesslich in der Schule des Lebens, wir sind hier, um zu lernen. Und so gehen wir auf unseren individuellen Erkenntniswegen in Richtung Meisterschaft – der Meisterschaft, sein Leben bewusst zu führen und mit leichter Hand zu meistern. Der Meisterschaft aber auch, sein Leben mit Bewusst-

sein zu gestalten und mit ganzem Herzen zu geniessen.

Es geht ums Ganze ...

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 weiss Gott keine theoretische Angelegenheit, sondern ein handfester, konkreter, pragmatischer Anspruch – eine Forderung, die im Alltag Gestalt annehmen soll.

Ja, es geht ums Ganze in der Lebenskunst, es geht um alles, um alles, was uns Menschen ausmacht, es geht um unser Denken, unser Fühlen, unser Verhalten, unsere Entscheidungen, unsere Überzeugungen, Glaubenssätze, unser Sprechen, unser Tun. Kurz: Es geht um das tägliche Erschaffen und Gestalten unserer inneren und äusseren Lebenswirklichkeit.

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, ist eine Sache des Bewusstseins. Aber ganz abgesehen von dieser geistigen Qua-

lität 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 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 Spiegelbild unseres Bewusstseins. Ja, es könnte auch 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 eben aufs innigste miteinander verbunden.

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, können unsere Lebensgestaltung gezielt anpacken und können unsere Geniesser-Kompetenzen jederzeit herzhafte steigern.

Das Ziel der Lebenskunst ist ein rundum erfülltes, ein stimmiges Leben – ein Leben in spielerischer Leichtigkeit und in tiefer existenzieller Freude, ein Leben in Fülle und Erfüllung. **Auf diesem Weg begleiten und unterstützen Dich die 108 Kicks des Lebenskunst-Trainings.**

Warum 108?

108 ist keine Zahl wie jede andere, 108 ist eine heilige Zahl. Sie begegnet uns nicht nur in der Mathematik, der Astrologie und Physik, sondern vor allem auch bei spirituellen Praktiken, zum Beispiel im Yoga oder beim Rezipieren der 108 Namen GOTTES.

108 ist darum eine besondere Zahl, weil sie die Einheit allen Seins symbolisiert. Das ganze Universum ist durchdrungen von der Logik, der Symmetrie und der Schwingung dieser heiligen Zahl. Die ganze Schöpfung ist stets eine Einheit, alles ist mit allem verbunden. Und jede und jeder von uns ist Teil dieses Grossen Ganzen. Wir Menschen sind immer und überall mit allen und allem verbunden. Dabei ist jeder einzelne Lebensweg unend-

lich wertvoll und wichtig, denn würde auch nur eine Lebensspur fehlen, dann wäre die vollkommene Einheit allen Seins nicht vollkommen. ***Dieser Geist der Einheit, Verbundenheit und Liebe durchweht die 108 Kicks.***

Die 108 Kicks zur Lebenskunst sind prägnante, knackige Kurztexte, Gedanken-Anstösse, die Dich entweder durch den Tag begleiten oder ganz allgemein einfach inspirieren können. Du findest in diesem Trainings-Handbuch einen abwechslungsreichen Mix mit Themen aus der Welt des Bewusstseins, spirituelle Übungen, Atem- und Entspannungsübungen, Anregungen zur Mantra-Praxis, Impulse zum Umgang mit Deiner Arbeitskraft, mit Deinem Leistungstier, Deiner Schöpferkraft, ebenso wie handfeste Tipps zum Einrichten, Aus- und Aufräumen Deines Lebensraums. Und natürlich immer wieder Impulse, das Leben zu geniessen, denn schliesslich ist uns unser Leben, was wir leider in der Hitze des Gefechts vergessen haben, zur Freude geschenkt worden.

**«Und ich mach mein Ding,
egal was auch die andern labern»**

*Udo Lindenberg, 1946,
deutsche Rock-Ikone*

Ich habe die 108 Kicks in Wochen-Einheiten gegliedert, so dass Du von Montag bis Freitag je einen Bewusst-

seins-Impuls vorfindest, der Dich in Deiner Lebenskunst anregt und voranbringt. Am Freitag habe ich mit Blick auf das Wochenende vielfach einen Kick mit einer umfassenderen «Reichweite» platziert.

Aber ganz abgesehen von dieser Struktur kannst Du das Lebenskunst-Training zu Deinem ganz persönlichen Training machen, indem Du es genau in Deinem eigenen Rhythmus zusammenstellst und die einzelnen Kicks nach Deinem Gusto gewichst: Vielleicht erledigst Du den einen Bewusstseins-Impuls an einem Tag, für den nächsten Kick nimmst Du Dir zwei, drei Tage Zeit, vielleicht eine Woche, – eben genau nach Deinem Gusto, in Deinem Rhythmus.

Ich erwähne dies darum so explizit, weil Du als Lebenskünstler jederzeit Dein Ding machen sollst, weil Dein einzigartiges Wesen stets Dein ausschlaggebender Wegweiser sein möge auf Deinem Lebensweg.

Sein Leben möglichst selbstbestimmt zu gestalten und stimmig einzurichten – das ist ein fundamentaler Anspruch von Lebenskünstlern. **Er-schaffe darum in diesem Sinn mit den 108 Kicks Dein höchstpersönliches Lebenskunst-Training. - Viel Freude!**

Eine Eigenschaft von Lebenskünstlern, ja vielleicht ihr Markenzeichen schlechthin, ist ihre *spielerische Ader*

- ein Charakterzug, der sie nicht zufällig in die Nähe von Kindern rückt. 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.

Aber Moment mal, stopp! - rebelliert da der Verstand: Was, das Leben soll ein Spiel sein, das kann nicht sein!? – Das Leben ist doch viel zu ernst, zu wichtig! Das Leben ist doch eher ein Kampfplatz, oder gar ein Schlachtfeld, aber nie und nimmer ein Spiel, nein, 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 entschlossen an die kurze Leine zu nehmen, das werden wir im Verlauf des Trainings 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 Mut-

ter Erde das Spielfeld zur Verfügung. Zum Zweiten präsentiert sich das Geschehen auf dem Spielplatz des Lebens als ein Spiel der Polaritäten – 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. 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, Schwingung, Geist ist. 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.

Fazit ...

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 neh-***

men! Mit einer spielerischen Lebenshaltung surfen Lebenskünstler auf den Wellen des Lebens heiter und gelassen von Erfahrung zu Erfahrung, entdecken ihren inneren Reichtum und entfalten ihr Potenzial. Denn: «Wir Menschen sind nicht bloss ein winziger Tropfen im grossen Ozean des Lebens – wir sind der grosse Ozean des Lebens in *einem* Tropfen» (Muhammad Rumi, 1207-1273 Sufimeister)

Lebenskünstler sind wie gesagt der Typus Mensch, der das Leben einfach spielerisch nimmt. Aber was bringt es, was ist das Geheimnis des Spiels?

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. Spielend sind wir in der Ewigkeit!

Das Lebenskunst-Training unterstützt Dich grundlegend dabei, ...

die Lebenskünstlerin / den Lebenskünstler in Dir wachzuküssen. Der Lebenskünstler-Modus in uns steht nämlich für die beste Version von uns selbst – einem Idealbild in uns, das wir jederzeit beleben und zum Blü-

hen bringen können. Um diesen Lebenskünstler-Modus in Dir gezielt zu vitalisieren, darum spreche ich Dich in den Kicks auch immer wieder bewusst so an, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler.

Packen wir es nun an!

Adrian Achermann
Büron, Juni 2024

Inhalt

Lebenskunst ist doch keine Kunst!? 4

Inhalt 10

Woche 1 - Einzigartigkeit würdigen 14

- 1_Einzigartigkeit überall 16
- 2_Wow, was für ein Lebensweg! 17
- 3_Im Kinderaugen-Modus 18
- 4_Herzhaft leben 19
- 5_Sein Leben bewusst *führen* 21

Woche 2 - Das Lebensspiel erkennen 22

- 6_Vorhang auf für das Spiel 24
- 7_Gefühle Marsch! 25
- 8_Den Verstand an die kurze Leine 26
- 9_Ins Bewusstsein kommen 27
- 10_Geniessen ist Übungssache 29

Woche 3 - Verantwortung wahrnehmen 30

- 11_Vorwärtsdrive 32
- 12_100-Pro Verantwortung 33
- 13_Was hat das Ganze für einen Sinn? 34
- 14_Zeit für sich 35
- 15_Frühlingsputz 1 37

Woche 4 - Das Beste empfangen 38

- 16_Glück auf 40
- 17_Wir sind immer auf Sendung 41
- 18_Einfach nur das Beste 42
- 19_Urvertrauen 43
- 20_Dein idealer Tag 45

Woche 5 - Sich selbst erkennen 46

- 21_Selbstreflexion 48
- 22_Sei Dein bester Freund 49
- 23_Ganze Sachen 51
- 24_Die Zeit, die Uhr und Du 52
- 25_Freiraum! 53

Woche 6 - Engagiert in eigener Sache 54

- 26_Liebe, was Du tust 56
- 27_Gib Dein Bestes! 57
- 28_Fehler!? 58
- 29_NEIN sagen lernen 59
- 30_Höchstpersönlich unangepasst 1 61

Woche 7 - Die Kraft der Worte nutzen 62

- 31_Arbeitskraft oder Leistungstier? 64
- 32_Mantra-Praxis 65
- 33_«ICH BIN so frei!» - das Lebenskünstler-Mantra 66
- 34_Deine Sprache verrät Dich 67
- 35_Sei einzigartig & höchstpersönlich unangepasst 69

Woche 8 - Lebenseinstellungen vornehmen 70

- 36_Im Regieraum Deines Lebens 72
- 37_Wie bist Du eingestellt? 73
- 38_Hey, alles da! 75
- 39_Dein Wohlstands-Bewusstsein 76
- 40_Hallo Hauptdarsteller! 77

Woche 9 - Loslassen 78

- 41_Das Feuer der Begeisterung 80
- 42_Zugehörig & verbunden 81
- 43_Nie mehr wünschen! 82
- 44_Tiefenentspannt 83
- 45_Werde ein Meister im Loslassen! 85

Woche 10 - in seine Mitte finden 86

- 46_Balance 88
- 47_Ganz schön passende Arbeit 89
- 48_Gedankenkontrolle 90
- 49_Erhebende Gefühle 91
- 50_Schlaf gut! 93

Woche 11 - wenn die Richtung stimmt 94

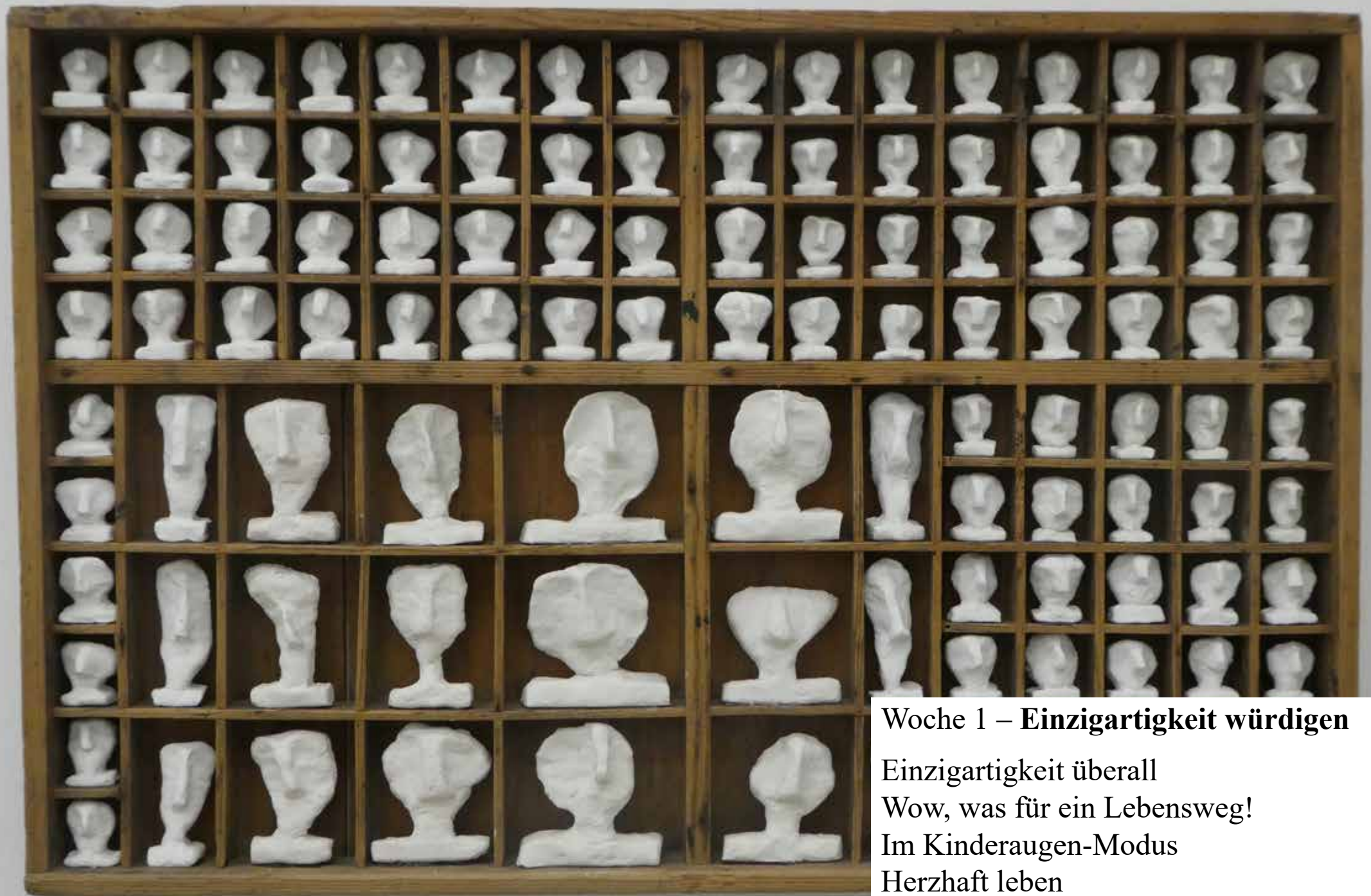
- 51_Gelassenheit 96
- 52_Ausgerichtet 97
- 53_So geht Schöpfung 98
- 54_Selbstbestimmte Lebensgestaltung 99
- 55_Gelassenheit hoch drei 101

Woche 12 - Potenzial entfalten 102

- 56_Kreativität 104

57_ Probleme seid willkommen!	105
58_ Über sich hinauswachsen	106
59_ Es gibt keine Grenzen – überspringe sie	107
60_ Eine Prise Ewigkeit im Genuss	109
Woche 13 - Leben zelebrieren	110
61_ Idealbilder kreieren	112
62_ Raus aus dem Opfer-Modus	113
63_ Faszination Alltag	115
64_ Du hast immer recht!	116
65_ Das Hemd eines Glücklichen	117
Woche 14 -Angefüllt mit aufbauenden Gedanken . . .	118
66_ Nie mehr ärgern!	120
67_ Vergiss den Zufall!	121
68_ Mach kein Drama daraus!	122
69_ Dein Tages-Mantra	123
70_ Das Kunstwerk Deines Lebens	125
Woche 15 - Individualität pflegen	126
71_ Das Glück, dankbar zu sein	128
72_ Beginne zu träumen	129
73_ Ja träume, aber richtig!	130
74_ Keine grossen Sprünge	131
75_ Sorgst Du gut für Dich?	133
Woche 16 - in der Fülle leben	134
76_ Souveränität	136
77_ Sei präsent!	137
78_ Wie steht es um Dein Bewusstsein?	138
79_ Wie willst Du zu Geld kommen?	139
80_ In der Fülle leben	141
Woche 17 - Ganz im Hier und Jetzt sein	142
81_ Stille & Action	144
82_ Probleme anders anpacken	145
83_ Was wir haben, was wir sind	146
84_ Vergleichen ist unsere Leibspeise	147
85_ Die Magie des Augenblicks	149
Woche 18 - den Frühling in sein Leben einladen	150
86_ Verstehst Du die Signale Deines Körpers?	152
87_ Was bist Du Dir wert?	153

88_ Mut tut gut!	154
89_ Vergiss Auszeiten!	155
90_ Frühlingsputz 2, lass den Frühling in Dein Leben	156
Woche 19 - Zukunft vor Augen	158
91_ Das Leben ist einfach	160
92_ Heute ist ein gesegneter Tag!	161
93_ Hey Gewinner!	162
94_ Die Überschrift für Deine Zukunft!?	163
95_ Sich treu bleiben	165
Woche 20 - von der Bedrohung zur Freude.	166
96_ Gib Deinem Leben Struktur	168
97_ Freude Freude!	169
98_ Entspanne Dein Reptilienhirn!	170
99_ Alles ist mit allem verbunden	171
100_ Liebe ist...	173
Woche 21 - Frieden finden mit allen und allem.	174
101_ Du, Staffelstab-Träger Deiner Urahn!	176
102_ Versöhnung – ja gerne!?	177
103_ Da geht mir ein Licht auf, die Zirbeldrüse	178
104_ Die geheime Kraft der Musik	179
105_ Der Erkenntnisweg – ein Überblick	181
106_ Selbstliebe	183
107_ Lebenskunst, eine Kurzformel	185
108_ Bewahre Dir die Bewunderung für das Leben!	187
Meditationsbilder	
Der violette Strahl steht für Veränderung, Erneuerung	188
Die Lemniskate - das Symbol der Unendlichkeit	190



Woche 1 – **Einzigkeit würdigen**

Einzigkeit überall

Wow, was für ein Lebensweg!

Im Kinderaugen-Modus

Herzhaft leben

Sein Leben bewusst ***führen***

«Sei das Original,
das Du bist»

Kurt Tepperwein

1

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 entfaltet und die eigene Einmaligkeit geradezu geniesst.

Einzigartigkeit ist der Dreh- und Angelpunkt der Lebenskunst. Denn dazu sind wir Menschseelen ja auf diese Welt gekommen, um unsere Einmaligkeit in diesem Erdenleben 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 Berg, jedem natürlichen Wasserlauf. Auch der Lebensweg jedes Menschen ist einzigartig! Nicht nur die Biografie von Tina Turner ist etwas Besonderes, **sondern unser aller Leben ist einmalig, ist höchstpersönlich individuell, ist einzigartig.**

Was meinst Du, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, könnte es eine freudige Sache sein, sein Herz je länger je mehr zu öffnen für all die Einzigartigkeiten im grossen Fluss des Lebens? Denn die Grösse des Lebens besteht aus Kleinigkeiten, der Lebensfluss ist eine Aneinanderreihung von Einzigartigkeiten.

Und könnte es sich auf der persönlichen Ebene lohnen, bewusst die eigene Einzigartigkeit zu entdecken, sie zu würdigen und sich selbst mit einer Prise gesundem Stolz zu begegnen – heute und überhaupt?

Erkennst Du das Original, das Du bist?

«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

2

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 die Spielwiese zur Verfügung, auf der wir als inkarnierte Seelen immer und überall 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!!

Was meinst Du, liebe Lebenskünstlerin, lieber Lebenskünstler, ist heute – nach der gesunden Prise Stolz von gestern – zusätzlich auch noch eine grosse Portion Bewunderung angebracht für den reichen Erfahrungsschatz auf Deinem bisherigen Lebensweg?

«Verkauf Deine Klugheit und
beschaff Dir Staunen»

Muhammad Rumi

3

Im Kinderaugen-Modus

Wenn Kinder etwas meisterhaft beherrschen, dann ist es die Fähigkeit zu Staunen. Und auch Lebenskünstler haben sich diese staunenden Kinderaugen bewahrt, oder haben sie sich wieder bewusst angeeignet.

So wie wir gestern unseren einzigartigen Lebensweg bewundert haben, so können wir auch über die Lebenswege von anderen Menschen staunen, ja können das Leben ganz allgemein bestaunen. Das Leben bewusst wertfrei einfach nur wahrnehmen und wieder staunen lernen – das katapultiert uns umgehend in den Kinderaugen-Modus. Aus Staunen kommt Liebe und aus Liebe kommt Staunen.

In all den kleinen Dingen des Alltags zeigt sich die Grösse des Lebens. Wie wäre es, heute die staunenden Kinderaugen bewusst wieder dahingehend zu trainieren? – Staune, staune, staune! Und mögen wir in unserem Staunen nie an ein Ende kommen – Staunen über das Geheimnis des Lebens!

«Wenn Du glücklich sein willst –
lebe!»

*Leo Tolstoi, 1828 - 1910,
russischer Schriftsteller*

4

Herzhaft leben

Der Schwung und die Kraft der Lebenskünstler sprudeln einerseits aus ihrer lebensbejahenden, strotzenden Lebenseinstellung. Andererseits aber auch aus ihrem Drang, ihr Leben mit Herzblut am Schopf zu packen und es eben volle Pulle zu leben.

Herzhaft leben bedeutet auch, alle Erfahrungen auf dem Lebensweg **ganz** zu machen. Denn jede Erfahrung in unserem Leben, sei sie auch noch so schmerzhaft, hat einen Wert, und hält ein Geschenk bereit. Alle unsere Erfahrungen enthalten Lektionen, sie bergen Perlen der Weisheit. In dem Moment, wo wir die jeweilige Lektion begreifen und ihre Perle bergen, können wir die jeweilige Erfahrung beenden, können sie als Essenz in unseren Erfahrungsschatz aufnehmen, und herzlich zur nächsten Erfahrung weitergehen. Machen wir unsere Erfahrungen nur halbherzig, präsentiert uns das Leben die Erfahrung in einem anderen Kleid, so lange bis wir bereit sind, das Geschenk auszupacken.

Was immer Du machst, tue es aus ganzem Herzen, sei verzweifelt, aus ganzem Herzen, sei glücklich, aus ganzem Herzen - lebe einfach Dein riesiges Lebenskünstler-Herz! Spürst Du die Kraft Deines grossen Herzens, die Lebenswucht, den Drive, die Freude? – Lasse Dein grosses Herz gehörig in den heutigen Tag hineinfluten.



«Gestalte Dein Leben so,
dass es bejahenswert ist»

*Wilhelm Schmid, 1953,
Lebenskunst-Philosoph*

5

Sein Leben bewusst *führen*

Eine Forderung der Lebenskunst lautet, gib Deiner Existenz Form, gib Deinem Leben Gestalt, bewusst Gestalt. So wie es eben Künstler tun, betrachten auch Lebenskünstler ihr Leben als Stoff, den sie wie bei einem Kunstprozess gestalten können.

In diesem Sinne sein Leben bewusst zu gestalten und zu *führen* ist etwas grundlegend anderes als einfach nur so dahinzuleben, zu funktionieren oder gar bloss zu existieren. Das Zepter seines Lebens bestmöglich selbst in die Hand zu nehmen, bewusst anzupacken und stimmig zu gestalten – diesen Mut, diesen Mumm bringen Lebenskünstler auf! Denn wer sein Leben selbst in die Hand nimmt, der hat auch Bock auf dieses Leben, der hat Freude daran, sein Leben bewusst zu führen und seinen Lebensraum selbstbestimmt zu gestalten.

Sein Leben bewusst zu führen, bedeutet aber auch als ersten Schritt zu erkennen, in welchen Lebensbereichen ich meine Macht abgebe und mich führen lasse und in welchen Belangen ich fremdbestimmt geführt werde. Denn wenn wir unsere Freiräume, unsere im wahrsten Sinne des Wortes «Gestaltungs-Spielräume» nicht selbst in die Hand nehmen, dann tun es andere für uns und wir geraten in die Fremdbestimmung. Das Spannungsfeld «Selbstbestimmung – Fremdbestimmung» ist zentral im Rahmen bewusster Lebensführung.

Halte darum heute bewusst Ausschau nach Freiräumen, damit Du Dein Leben noch bewusster gestalten und so engagierter führen kannst. Halte Ausschau nach brachliegenden Möglichkeiten, mit denen Du Deine Einzigartigkeit noch stärker entfalten kannst.



Woche 2 – Das Lebensspiel erkennen

Vorhang auf für das Spiel
Gefühle Marsch!

Den Verstand an die kurze Leine
Ins Bewusstsein kommen
Geniessen ist Übungssache

