

# lebensfreude erleben

vorwort von eva-maria mora



roberto scilingo

# lebensfreude erleben

vorwort von eva-maria mora



roberto scilingo

roberto scilingo

# lebensfreude erleben

**Books on Demand**

©2011 roberto scilingo

©2011 cover by salvatore de vito



[www.devito.net](http://www.devito.net)

**Herstellung und Verlag:**

**Books on Demand GmbH, Norderstedt**

**ISBN 978-3-8423-8658-7**

**dieses buch, widme ich meinem dad**

**antonio scilingo**

**1935-1997**

**ich danke allen menschen, die mir ihr vertrauen  
geschenkt haben,  
und mir mut gemacht haben, meinen weg weiter zu  
gehen.**

**ohne euch wäre dieses buch nicht entstanden**

**speziellen dank an:**

**eva maria und michael mora,**

**daniela binder, maria schepper, antje diewerge**

**salvatore de vito, susane höck, catherine held**

**babs und stefan vom zauberkessel**

**daniela m.**

**meine himmlischen und erden-familie und freunde**

# Vorwort

In der Schweiz bin ich schon vielen angenehmen Menschen begegnet, einer davon ist Roberto, Autor dieses Buches. Er hat auf seinen spirituellen Weg wertvolle Erkenntnisse gewonnen und berührt mit seinen Texten die Seele der Leser dieses Buches. Es spricht sein Herz und nicht sein Ego. Seine wichtigste Botschaft ist: „Lieb mich so wie ich bin“. Als Autor zeigt er sich daher unkompliziert - so wie er ist und so wie er die Welt versteht, teilt er sich mit. Er versucht erst gar nicht perfekt zu sein, setzt sich z.B. über die Groß- und Kleinschreibung und sogenannte Schreibfehler hinweg sowie über viele andere Regeln und Konventionen unserer Gesellschaft.

Wer sich daran stört und seine Erwartungshaltung an spirituelle Bücher gern aufrecht erhalten möchte, sollte dieses Buch schnell weglegen, denn es passt in keinen Standard und in keine Norm. Das ist so gewollt. Leider haben noch nicht alle Menschen das Selbstverständnis so zu sein wie sie sind und sich dabei als liebenswert zu empfinden, denn das wird uns in der westlichen Gesellschaft bisher nicht beigebracht. Im Gegenteil. Als Kinder schon versuchen wir uns an den Eltern, Lehrern und Freunden zu orientieren und tun alles dafür geliebt zu werden, was oft nur durch Anpassung und das Befolgen möglichst vieler Regeln möglich ist. So verbiegen wir uns und entwickeln Ängste, z.B.: „Nicht perfekt“ oder „Nicht gut genug“ zu sein. Als Konsequenz dieser Glaubenssätze entstehen zahlreiche unterbewusste Programme und Verhaltensweisen, die sich limitierend und schädlich auf das ganze Leben inklusive auf unsere Gesundheit auswirken. Ein langer Leidensweg wird so beschritten. Wir verurteilen uns dabei selbst und urteilen

über Andere, ich nenne dies das „Richter-Programm“. Viele Menschen leben auch das „Opfer-Programm“, dabei ist es einfach nicht möglich, uns nur für andere aufzuopfern und es ihnen immer Recht zu machen. Leider vergessen diese Menschen sich selbst dabei und auch wer sie in Wirklichkeit sind. Liebesentzug als Folge des „Nicht perfekt Seins“ ist für fast alle Menschen unerträglich und wird als schmerzhaftes Strafe empfunden, die nur durch die eigene Selbstbestrafung noch übertroffen wird.

Dabei kann alles auch leichter sein. Unkonventionell und ehrlich spricht Roberto zu seinem Leser wie zu einem guten Freund. Er ermutigt den Leser sich ohne auf Bewertung anderer zu achten, frei zu sein und sich weder zu vergleichen noch zu messen denn das führt aus seiner Erfahrung nur zu Rivalität, Missgunst und Neid. Neben vielen schönen Zitaten und Textstellen gefällt mir besonders gut: „Erst wenn du fühlst, das es eigentlich nichts zu messen gibt, erkennst du wie unendlich weit alles ist. alles bekommt eine neue dimension alles ist plötzlich möglich.“

Lesen ist für mich immer eine sinnliche Erfahrung so wie das Essen, wenn ich die „Geschmacksrichtung“ dieses Buches beschreiben sollte, erlebe ich eine Gewürzmischung aus spiritueller Tiefe, Weisheit, Freiheit und Humor. Es ist eine erfrischende Komposition bei der gut erkennbar ist, dass der Autor gelernt hat über sich selber zu lachen, er steht auch zu den unmöglichsten Schreibfehlern wo aus Lady Gaia schnell mal Lady Gaga wird. 😊

Eva-Maria Mora



## einleitung:

es gibt schon viele bücher, das habe ich selber schon festgestellt.

doch was mir persönlich bisher fehlte war ein ehrliches buch. eines in dem nicht alles nur strahlend und leuchtend geschrieben ist. es darf bunt sein, aber auch platz haben für grau töne. amüsanter zu lesen, hilfreich und leicht zu verstehen. bestehende themen auch aufzugreifen, doch nicht um jemanden damit ans bein zu pinkeln, nur um menschen zu helfen.

als „stuber“ tue ich das schon seit jahren. meine aufgabe ist nicht die, für dich zu laufen oder zu rennen, meine aufgabe ist dir einen schub zu geben, laufen sollst du alleine, denn du sollst auf dich stolz sein, nicht auf mich.

vielleicht fühlst du dich ein wenig überfordert:

grammatik,

satzzeichen .....himmel.

kapitel übersicht hat es auch keine.....was soll das?

so sieht ein buch doch nicht aus!

ein buch muss korrekt geschrieben sein, mit gross und kleinbuchstaben und einer kapitelübersicht und..... tja

und wie sieht unser leben aus? auch alles klein und gross?  
satzstellung und umstellung nach langenscheidt?

werden wir im leben „seite“ für „seite“ geführt? vorgewarnt?  
achtung da kommt gleich ein kapitel das wirst du nicht  
mögen?

leben geschieht, es kommt auf uns zu, kein arzt der welt  
sagt zu dir.....

„sie haben noch 34525484521 seiten zu leben“ 😊

ok, ich gebe zu für viel leser wird das eine herausforderung,  
dieses buch zu lesen.

doch..... eine herausforderung, ist auch das leben.

du siehst das buch ist doch lebensnaher als so manches 😊

ich hab in meinem leben, viele wunder-volle sachen erlebt,  
die ich über umwege erlangt habe. die einfachen sachen  
gelingen genau so schnell wie sie wieder vergessen gehen.

das war ein klacks, 600 seiten buch in 2 tagen  
durchgeraspelt zack.

leben ist auch genuss, mal etwas aufzunehmen, zu  
betrachten, aber auch mal stehen zu lassen.

ob es mir gelungen ist, all das in mein buch einfließen zu  
lassen, kannst du am besten urteilen.

viel freude beim lesen

# erfolgreich sein

## (gramatik teil 2)

wir alle möchten erfolgreich sein. dinge tun die andere leute auch tun, die damit erfolgreich sind. doch das funktioniert nicht. sobald man eine sache des erfolges wegen tut, ist es schwer erfolgreich zu sein. die messlatte ist immer viel höher, weil andere erfolgreicher sind als du.

erst wenn man etwas mit herzblut tut, sein eigenes ding macht, dann kann es sein, das sich auch erfolg einfindet. wenn das andere menschen auch mögen was du machst, oder wie du es machst.

doch wird eine sache besser, wenn es viele menschen mögen?

an wie viele sommerhits erinnerst du dich, die so banal klangen, eintönig und auch der text war nicht gerade das grosse ultimative.

da da da... zum beispiel. von trio kennst du vielleicht auch noch?

solche beispiele gibt es in der musik branche zu hunderte.

jedoch wurden sie ein erfolg. erfolgreicher als manch andere song, der vielleicht besser war.

sobald man leistung messen will, beginnt man sich zu verbiegen.

weil, beim ersten anzeichen einer abwärtskurve, musst du wieder reagieren, dir was einfallen lassen um nicht in ein loch zu fallen.

bei meinem ersten buch, schrieb ich so wie ich fühlte, ich suchte die schrift aus, die mir intuitiv gefiel. einige „gute freunde“ sagten mir damals wenn du überhaupt hundert stück verkaufst kannst du froh sein.

so rechnete ich „ganz optimistisch“ mit einer verkaufszahl von 100 bücher in 5 jahren.

keine 10 monate später, war ich „froh“ das buch hatte den sprung in den 3stelligen bereich geschafft.

als es dann beim jetzigen buch, darum ging, die ganze rohfassung umzuschreiben oder korrektur zu lesen, hab ich mich selber fast wahnsinnig gemacht.

ich wollte als autor dass was ein vater für sein kind will, das beste.

so stand eine zeit lang auch zur debatte, es korrigieren zu lassen.

ich fühlte das war der anfang des „sich verbiegen lassen“.

teil des konzept war von anfang an meine „spezielle schrift“, die roberto-grammatik die nicht so einfach zu lesen ist. doch genau das war das was mich ausmachte. meine absicht, sich auf das wesentliche zu konzentrieren beginnt schon beim schreiben. solange menschen sich auf grammatik fokussieren, lesen sie zwar aber was nehmen sie auf?

in einer zeit in der man immer wieder versucht zu erklären, nicht auf äusserlichkeiten zu schauen, sind wir beim lesen noch nicht so weit.

in unserem gehirn, hat es mehr schubladen als leute denen du tagtäglich begegnest.

und meist ist es eben auch so, dass wer andere in eine schublade steckt sich selbst meist in einer schublade wiederfindet, in die er doch nie hingehört hat.

öffne und erweitere deinen horizont, sei bereit für neues.

nicht der mann im anzug, sagt dir was wichtiges. oder der in jeans plappert irgendetwas.

es ist im grunde ganz einfach: zwei personen, zwei botschaften!

während beim essen die augen mitessen, was ja irgendwie noch verständlich ist, frage ich dich, was ist dir wichtiger

wenn dir jemand schreibt:

ich ab dich lieab, wail du so bist wie du bist. ich mag dain lächeln, den in dainer nähe fühle ich mich wohl und du bringst main härz immer wieder zum strahlen

oder wenn dir jemand schreibt

Sehr geehrte Frau Meier, bitte bezahlen Sie ihre Miete, wir haben Sie schon vor Wochen freundlich darauf aufmerksam gemacht.

Hochachtungsvoll Ihr.....

es ist ganz in deinem ermessens, ob du lesen oder fühlen willst.

den im grunde sind wir nicht mehr so weit davon entfernt,  
das vielleicht schon bald, eines tages sich jemand  
wochenlang nervt, dass in seiner kündigung die er von  
seinem arbeitsgeber erhielt, doch tatsächlich  
.....ein  
schreibfehler drin war

lernen über sich selber zu lachen, ich hab das gelernt mit  
den unmöglichsten schreibfehler

lady gaia, wurde so schnell mal zur lady gaga 😊

## **woran messen wir uns?**

viel zu oft schauen wir nach links, rechts, was machen andere, was haben andere, wie läuft es bei anderen?

doch ist das so wichtig?

muss deren weg auch unserer sein?

weisst du, der gedanke das es ein idol oder ein vorbild geben muss, etwas an dem wir uns orientieren oder anlehnen können ist wahrscheinlich mit dem letzten western helden in den 70 er jahren, gestorben...

oder wurde ersetzt durch den nachbarn, den arbeitskollegen den....

sind das die helden der heutigen zeit?

ich denke nicht, wobei für viele menschen die obenerwähnten personen als masstab dienen.

mein nachbarn hat neues auto, ja der kann sich das locker leisten bei dem verdienst

solche und ähnliche gedanken fließen tagtäglich durch unseren planeten.



doch die wahren helden, sind die menschen die einfach das tun was sie tun wollen, ohne jemandem dabei zu schaden.

wie viel es bringt, oder wie gut es läuft, ist am ende nicht relevant.

das gefühl es getan zu haben, mit allen phasen, der planung der umsetzung und dem erreichen von einem ziel ist unbezahlbar.

du hast eine idee, etwas das du machen möchtest?

schon beginnt es in deinem kopf zu rattern:

**wer wird das kaufen?**

**wie denken die anderen darüber?**

**ob mich jemand auslacht?**

**soll ich es wirklich?**

und.....

schon ist die vision gestorben, gedanklich zu grabe getragen.

stattdessen versuch zu denken:

**ich hab eine idee, das wird was cooles**

**was andere leute dabei denken, ist für mich, solange es nichts unmoralisches ist, oder jemanden dabei zu schaden kommt,, nicht von bedeutung**

**ja, das möchte ich wirklich tun und ich glaube dass ich das auch realisieren kann.**

**ich beginne mir gleich notizen zu machen**

**mal schauen, kenn ich nicht jemanden der mir dabei helfen könnte**

**das fühlt sich gut an, ja das mach ich**

in der schule wurden wir dazu erzogen, sich zu messen. noten wurden vergeben. ja, im grunde waren wir alle kunsteisläufer, wir zeigten was wir konnten oder gelernt hatten und die jury hielt ihre zettel hoch.

wenn die noten nicht so gut waren, dachte niemand uns den stoff nicht richtig beigebracht zu haben. wir fühlten uns dumm, ausgeschlossen oder einfach unglücklich dabei.

denn die juroren zuhause waren oft noch strenger als die in der schule.

wir wurden gemessen und auf leistung getrimmt.

die schule des lebens?

ich denke nicht, denn welcher klassenbester fühlte sich so richtig wohl in seiner haut?

und aus wie manchem hässlichen entlein wurde ein wunder-schöner schwan?

den dadurch sich ständig zu messen, von da haben wir auch das vergleichen.

das vergleichen ist wahrscheinlich eine sache die beim einkaufen von nutzen sein kann. aber im wirklichen leben?

im vergleich zu einem menschen der in einem entwicklungsland aufgewachsen ist, habe ich mehr.

im vergleich zu einem multimillionär hab ich weniger.

das ist eine achse der finanziellen werte.

doch im grunde, haben diese vergleiche null aussagekraft.

wer weiss, ob ich nicht glücklicher bin als der milionär?

wer gibt mir die gewissheit das, jemand der ohne pc, handy etc, nicht besser und glücklicher lebt als ich?

wozu also vergleichen und messen?

denn über kurz oder lang führt das messen nur zu einem:

rivalität, missgunst und neid.

erst wenn du fühlst, das es eigentlich nichts zu messen gibt, erkennst du wie unendlich weit alles ist. alles bekommt eine

neue dimension alles ist plötzlich möglich.....

# ich muss was ändern

wer kennt das nicht? man denkt über etwas nach, sieht etwas an sich selber das einem nicht gefällt und sagt sich, ich muss da was verändern.

eigentlich ist der ablauf doch immer der gleiche

- standortbestimmung
- analyse
- ernüchterung
- wege aufzeigen und möglichkeiten suchen
- umsetzung / wege suchen es sein zu lassen

ganz egal, ob es eine schuldenberatung ist, ein besuch beim arzt, eine bemerkung von einem menschen der dir nah oder fern steht,.....

der ablauf ist so +/- immer ähnlich.

um es dir verständlicher zu machen, versuche dir die 5 punkte besser zu erklären:

## **standortbestimmung**

der moment in dem du etwas feststellst, wie zb geldmangel, einsamkeit, jemand redet schlecht über dich, niemand schenkt mir aufmerksamkeit.....

## **analyse**

der moment wo du zu denken beginnst, wie zb, woran liegt das, was ist da dran an der sache, was mach ich falsch, was hat sich gegen mich verschworen....

## **ernüchterung**

shit, um es zu ändern muss ich wahrscheinlich was tun? 😊

## **wege aufzeigen und nach möglichkeiten suchen**

hier kommt es sehr auf die tagesform, drauf an, an einem lockeren hochmotivierten tag, findest du wahrscheinlich mehr wege als an einem tag an dem eh alles soso lala ist

## **umsetzung / (oder) wege suchen es sein zu lassen**

je nachdem, ob du eine möglichkeit siehst die sache anzupacken, beginnst du, den weg auch selber zu gehen, oder sagst dir ach was.....lass ich mal lieber sein.

an dieser stelle möchte ich erwähnen, dass es auch absolut sinnvoll sein kann, mal eine sache einfach so sein zu lassen wie sie ist. es muss nicht negativ interpretiert werden.

was geht in deinem kopf vor wenn du das hier alles liest?

ich bin überzeugt dass du dich irgendwo, wieder findest.

prozesse die du selber kennst, vielleicht nennst du sie anders, oder hast eine andere reihenfolge dafür?

du solltest was ändern, in deinem leben, so geht das nicht weiter...

spätestens bei diesem satz, kommt entweder die erleuchtung oder es machen sich schuldgefühle bemerkbar.

erleuchtung ist ok, absolut ok.

doch bei schuldgefühlen, bist du nicht an der stelle, an der du ein problem lösen kannst.....nein.....

du bist an der stelle angelangt an der du feststellst, das du 2 probleme hast.

das eine das du ändern musst, und das neue, das was du dir an den kopf wirfst.

das ist wie in einem warenhaus an der kasse zu stehen und beim ersten händegriff zur brieftasche zu merken.....die ist nicht da

und beim zweiten händegriff zu realisieren.....ich hab gar keine hose an....

ich steh da mit thirt und unterhose.....und ohne brieftasche

wie soll ich, das eingekaufte bezahlen? und.....

wie komm ich aus dieser nummer wieder raus, die schauen schon alle so dämlich.....

wenn du jetzt noch zu denken beginnst.....

- hoffentlich kennt mich niemand
- shit, meine nachbarin die quasseltante ist auch hier
- was die wohl denkt
- wem sie das wohl erzählen wird
- wer mich wohl schon auf den weg hierher so gesehen hat
- mensch, die kassierererin, ist die welche ich immer angestänkert habe
- ja ohne brieftasche, da muss ich mir auch keine gedanken machen über den autoschlüssel.....
- mensch, ich muss so, nachhause laufen
- da beginnt jemand laut zu lachen und mit dem finger auf mich zu zeigen.....
- die machen doch mit dem handy jetzt kein video..oder?



- wenn die das auf facebook oder youtube stellen.....

wenn du dir diese situation bildlich vor augen ziehst, wirst du vielleicht schmunzeln, gut möglich und auch absicht es etwas lustig zu gestalten

doch, hinter jedem spass ist auch ein kern wahrheit drin, sagt man.

unter diesen extrem bedingungen ist es unmöglich, noch normal zu denken. ganz geschweige noch zu agieren in irgendeiner form. würde man die gedanken weiter aufschreiben, die diesem menschen im supermarkt durch den kopf gehen, würde man schnell merken, da kommt nur noch panik auf....

doch nun zu uns.

wenn du was ändern willst und plötzlich aus einem problem zwei erkennst. oder eine ganze kette sorgen plötzlich ins rollen kommen, was machst du.....?

ok, ich gebe zu, das beispiel war etwas übertrieben und passiert wahrscheinlich niemandem auf dieser welt.

doch es ist ganz gut um eins zu verstehe.