

Kurt Tepperwein ♦ Felix Aeschbacher



CLASSIC
NICE PRICE

Richtig entscheiden! Entschieden leben!



Schritte zur bewussten Lebensführung

Inhaltsverzeichnis

I. **Die richtige Einstellung**

Die Grundlage

Probleme sind Aufgaben

Der rote Faden, den wir suchen

Leben ist Erfüllung

Aus Behinderungen das Beste machen

Sandkörner werden zu Perlen

Der Sinn einer Ausrichtung im Leben

Die meditative Morgenvorausschau

Die richtige Ernährung

Die meditative Tagesrückschau

Dem Leben eine Chance geben

Stress managen

Prioritäten erkennen und umsetzen

Kurzfristige Aktivitäten verknüpfen

Den Stress sich zum Freund machen

Gelegenheiten von Ablenkungen unterscheiden

Techniken zur Entscheidungshilfe

Loslassen, wo wir nichts finden können

Sich helfen lassen

Die richtige Einstellung hilft

II. **Vom Gedanken zur Tat**

Gedanken in Taten umsetzen

Wie kommen wir an die richtigen Gedanken?

Impulse in Taten umlenken
Warum ist Handeln so wichtig?
Tun durch Nicht-Tun
Zur rechten Zeit das Richtige tun
Für etwas gehen, komme, was da wolle
Auch blinde Hühner können Körner finden

III. Der richtige Einsatz der geistigen Gesetze

Suchet, so werdet ihr finden
In jeder Sucht steckt eine nicht gelebte Suche
Die Sucht nach Alkohol
Die Sucht nach Zigaretten
Sexsucht
Fernsehsucht
Wer du bist, hängt davon ab, wo du bist
Tu, was du willst
Der heilige Gral ist das Ziel aller wahren Suchenden
Klopfet an, so wird euch aufgetan
Der Raum der Türen
Geführte Meditation »Der Raum der Türen«
Das Zauberwort kennen
Bittet, so wird euch gegeben
Gebet ist Erfüllung
Über den Umgang mit »negativen« Wünschen
Kosmos heißt Ordnung
Ist jedes Schicksal selbst verursacht?
Die Fähigkeit, Schönes und Hässliches
gleichermaßen lieben zu können, gibt uns den
Spielraum zu wählen

Das Gesetz der Fülle
Das Gesetz der Dankbarkeit
Träume beflügeln unsere Seele
Der Weg zu wahren Wohlstand
Zum Goldsucher werden
Einem jeden geschehe nach seinem Glauben
Das Gesetz der Gnade
Das Leben ständig mit neuen Augen sehen
Das ureigene Gesetz erkennen und leben

IV. **Sich selbst leben**

Den Sinn seines Lebens erkennen und leben
Seine Aufgabe erkennen
Sein Gepäck auspacken
Die Mitgift annehmen
Arbeitsbogen Selbstanalyse
Laufend Erkenntnisse sammeln und verwerten
Mentales Umerleben
Selbsthilfe durch ein Erkenntnistagebuch
Gefühlswellen verstehen und beobachten
Meditation über das »innere Lächeln«
Das Organlächeln

V. **Manifestation**

Die Kräfte anregen
Drei Schritte der geistigen Manifestation
Meditation: Geführte Manifestation

VI. **Leben als Weltendiener**

Gibt es einen großen Plan?

Der Mythos von Uranos und Saturn
Im Wunderbaren leben
Den Augenblick erfüllen
Was tun wir für das Ganze durch unser »So-Sein«?
Den Nächsten erkennen
Sich, seinem Ego, dem Nächsten und Gott helfen
durch sein I(i)ebendes Beispiel auf der Erde

Literatur

I. DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

Die Grundlage

Wir sind auf die Welt gekommen in einem Zustand, in dem wir aus uns selbst heraus nicht überleben konnten. Aus dieser Zeit, in der wir davon abhängig waren, dass die Mutter uns die Brust oder das Fläschchen reichte und uns versorgte, entwickelte sich tief in uns der Glaubenssatz »Ich aus mir heraus kann nicht überleben«.

Inzwischen sind wir älter geworden. Wir haben gelernt, auf eigenen Beinen zu stehen und uns in einer Welt der Polarität mehr oder weniger gut fortzubewegen. Doch immer wieder einmal kommen wir an Punkte, an denen wir spüren, dass wir momentan nicht weiterkommen, dass all das, was wir gelernt haben, entweder gerade nicht für uns verfügbar scheint oder wir mit den Mitteln und Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen, die aktuelle Lebenssituation nicht bewältigen können.

Nur allzu gerne fallen wir dann in eine Regression und verhalten uns wie jenes lebensunfähige Baby, das wir einmal waren und das möchte, dass andere für uns das Problem lösen. Nun ist diese Regression, dieses Zurückfallen in den Zustand eines Kleinkindes, nicht immer nur negativ, wenn wir jenes bewusst geschehen lassen können. In der Therapieart »Rebirthing« wird Regression bewusst durch Atemtechnik provoziert, in der Sexualität betreibt man oftmals »Babyspiele« und ein englisches Hotel bietet Betten von vier Metern Länge und Stühle von 1,50 Metern Höhe an,

damit der gestresste Erwachsene sich auch räumlich einmal ganz in die Kindheit zurückversetzt fühlen kann. Die Zartheit, die Sensitivität, die Unvoreingenommenheit eines Kleinkindes kann uns helfen, das Wunderbare in der Welt wieder und wieder zu entdecken, hierfür kann eine bewusste Regression hilfreich sein.

Doch wo die Hilflosigkeit des inneren Kleinkindes uns zu boykottieren droht, sind wir lebensunfähig. Was wir in »Hilf dir selbst« erlernen wollen, ist eine gesunde Einstellung, die die Sensitivität und die Unschuld des Kleinkindes in uns akzeptiert - nicht umsonst sagt Jesus »Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, könnt ihr das himmlische Reich nicht sehen« - und andererseits aber den Blick vor den Problemen unserer gegenwärtigen Lebensaufgaben nicht verschließt, sondern sogar Schlüssel und Möglichkeiten für die Überwindung von Problemen und Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht.

Probleme sind Aufgaben

Jedes Problem ist eine Aufgabe, die uns das Leben in dem Augenblick stellt, in dem sich das Problem zeigt. Wenn wir können, sollten wir nicht ausweichen. Ein Problem ist nämlich etwas, das uns helfen will, ein Geschenk des Lebens an uns. Das Geschenk liegt in der Entwicklung. Im materiellen Leben bekommen wir die Geschenke meist verpackt geliefert, mit einer rosaroten oder manchmal auch dunklen Schleife drumherum. Das wahre Geschenk erkennen wir aber erst, wenn wir die Verpackung ausgewickelt, d.h. »ent-wickelt« haben. In dem Sinne liegt in jedem Problem eine »Entdeckung«, d.h. etwas, das unter einer »Decke« verborgen liegt. Ein Problem ist somit nur so lange unangenehm, wie unsere Sicht »ver-deckt« ist und wir

nur die äußere Seite des Problems, die Verhüllung, sehen. Beginnen wir den »Durchblick« zu gewinnen – und das will das Problem offenbar von uns auch – erkennen wir, dass alles uns dienen will, uns in unserer »Entwicklung« fördern will, sowohl die Geschenke des Lebens an uns mit einer dunklen Schleife, die wir »Probleme« nennen, als auch die Geschenke des Lebens an uns mit einer rosaroten Schleife, die wir »Beglückungen« nennen. Bei beiden dürfen wir nicht am äußeren Schein stehen bleiben.

Das Gute an einem Problem ist, dass es unangenehm ist und uns dadurch zwingt, es anzugreifen, die Umhüllung zu öffnen und hinter den Schein zu blicken, während die scheinbar so angenehmen Dinge uns leicht zur Oberflächlichkeit verleiten. Letztendlich sollten wir beides, Angenehmes wie Unangenehmes, in Liebe konfrontieren, annehmen, durchdringen und umwandeln. Dadurch heiligen wir uns und die Mutter Erde.

»Um den Geist auf die Erde zu bringen, erschuf Gott den Menschen und sagte ihm: »Durchdringe die Erde mit meinem Geist, denn ich habe keine anderen Hände als die deinigen!«

Indem wir konstruktiv mit Problemen umgehen, soweit wir es schon können, erwächst daraus eine doppelt positive Kraft: Zum einen gelangen wir zur Erkenntnis, d.h. zur »ER-Kenntnis«, der »Gott-Kenntnis«, zum anderen tragen wir zur Evolution dieses Planeten bei, zur Evolution des, wie es der Physiker Rupert Sheldrake nennt, »morphogenetischen Feldes«, sodass es für die, die nach uns kommen, leichter wird, Lebensprobleme unseres Standards zu bewältigen, und wir selbst uns höher entwickeln und verfeinern können:

»Denn müßig sein, heißt, auszuscheren aus dem Lauf des Lebens,

*das in Würde und stolzer Ergebung der Unendlichkeit
entgegenschreitet.«*

Khalil Gibran, »Der Prophet«

Probleme sind also FÜR uns da. Deswegen heißen sie ja »Probleme«, sonst würden sie ja »Contrableme« heißen. In dem Sinne ist also ein Problem nichts anderes als eine Aufgabe, die es zu bewältigen gilt, damit wir - und auch die Erde - zu der jeweiligen »Entwicklung« kommen. Wenn wir Probleme als Geschenke des Lebens ansehen, dann sind wir auch bereit, die »Aufgaben« anzunehmen, die »Auf-GABEN«, die das Leben uns gibt, und auf diesem Wege unsere »Gaben« zu entfalten.

»Der Weg, wie das Leben unseren Fähigkeits-Samen zum Erblühen bringt, ist oftmals der, uns ein Problem zu geben, das wir nur durch eben die Entfaltung jenes Samens bewältigen können.«

Die größte Schwierigkeit bei der Bewältigung eines Problems ist oft seine genaue Definition, denn geholfen werden kann nur dort, wo wir einen guten Ansatzpunkt haben. Oft setzen wir an der falschen Stelle an, weil wir die tieferen Zusammenhänge (noch) nicht erkennen können.

Beispiel: Jemand klagt über kalte Füße und wir ziehen ihm noch wärmere Socken an. Es kann sein, dass er gar kein Fußproblem hat, sondern ein Kreislaufproblem und dass er eine kalte Waschung (Kneipp-Methode) braucht, damit der Kreislauf angeregt wird, dann werden die Füße automatisch wieder warm. Mit der Waschung haben wir dann das Problem behandelt, wo es wirklich ist, nicht dort, wo es nur scheinbar sitzt, aber gar nicht seine Wurzel hat.

Beispiel: Ein armer Mann sitzt am Strand und ist hungrig. Wir kaufen ihm einen Fisch. Er wird am nächsten Tag wieder am Strand sitzen und hungrig sein. Kaufen wir ihm eine Angel, haben wir möglicherweise sein Problem viel umfassender behandelt. Wir haben unsere Kreativität eingesetzt, um dem Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen, statt ihn in der Abhängigkeit von anderen zu belassen.

Vielleicht erahnen wir an diesem Beispiel schon, warum die (Er-)Lösung eines Problems oftmals Erkenntnis, Sensitivität und Mitgefühl benötigt. Auch die Kommunikation darf nicht zu kurz kommen. Immer wieder zeigt sich, dass das Unterbewusstsein das wahre Problem erst im Laufe eines längeren und tieferen Gespräches preisgibt. Vielleicht möchten wir mit einem Freund eine tiefere Beziehung pflegen, mit dem wir uns dann immer wieder, wenn es notwendig erscheint, z.B. unter klarem Sternenhimmel, austauschen möchten, um Problemen eine Chance zu geben, eine Versprachlichung für ihre Wurzel, und ihre Lösung zu finden? Der Oberflächenverstand alleine, ohne Intuition und ohne Gespräche, kann uns leicht zu Fehlentscheidungen führen. Insbesondere, wenn wir bei großen Lebensentscheidungen übereilt handeln, wirkt er wie ein »Zuhälter der Wahrheit«, schiebt aus Unkenntnis der wahren Zusammenhänge Scheinprobleme vor, die die Sicht auf das eigentliche Problem verdecken oder verzerren, aufgrund von Konditionierungen. So wird das Bild der Wirklichkeit oftmals unbewusst verzerrt.

Ein Verstand ohne Intuition, Sensitivität, Mitgefühl, Kommunikation und eine Lösungsmatrix kann nur in bestehenden Rastern denken und reagiert dann nur allzu leicht mit Selbstbeschuldigungen oder Zwangsmaßnahmen, wenn sich seine Lösungsvorschläge als sinnlos erwiesen haben. Geben wir uns deshalb nicht mit halben Lösungen

zufrieden, was immer unser gegenwärtiges Thema ist, graben wir lieber tiefer, um das wirkliche Problem ausfindig zu machen.

Zur Heilkunst durch Homöopathie gehört die genaue Analyse, worin das eigentliche Problem besteht («Anamnese»). Dort, wo wir uns selbst oder anderen bei Lebensproblemen helfen wollen, müssen wir ebenfalls lernen, hinter das Problem zu blicken. Erst wenn wir das wirkliche Problem erkannt und ihm einen Namen gegeben haben, kann es uns zur Entwicklung und (Ein)Lösung des Themas führen. Darum sind exakte Problemdefinition und Problemerkennntnis so wichtig. Was aber könnte eine solche Lösungsmatrix sein, die wir suchen? Wer es genau wissen will, dem sei das Buch *»Dein spirituelles Check-Up«* von Kurt Tepperwein empfohlen.

Zur ersten Auflösung kann die folgende Checkliste hilfreich sein:

- Welches Problem möchten wir gegenwärtig angehen?
- Wozu fordert uns das Problem auf?
- Wie könnte die Situation im geheilten Zustand aussehen?
- Was wären mögliche Lösungsansätze, um dorthin zu kommen?

Antworten, die wir aufgrund des obigen Fragenkataloges bekommen, sind erst einmal lose Fragmente, nicht immer landen wir sofort einen Volltreffer – wenn ja, umso besser, wenn nein, ist es gut, sich zu erinnern:

»Auch eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.«

Wenn wir uns auf eine Reise begeben, müssen wir dort starten, wo wir uns befinden, und erst einmal mit dem

arbeiten, was wir haben. Wir sollten aber nicht dort stehen bleiben. Auch sollten wir weitere Hilfsmittel akzeptieren, wo sie uns geboten werden. Auch kann es sein, dass wir auf unserem Weg wichtige Zusatzinformationen benötigen. Wie aber gelangen wir an jene, möchten wir uns fragen, da man ja nicht wissen kann, was man nicht weiß. Hier ein paar Tipps:

1. Bitten wir die Traumkraft, dass sie uns durch Träume auf das eigentliche Problem näher hinweist und Lösungsanreize gibt (z.B. durch ein Gebet »Bitte, liebe Traumkraft, hilf mir in der und der Sache ... heute Nacht ...«). Nach der Bitte legen wir Zettel und Bleistift neben das Bett und notieren die Träume der Nacht sofort nach dem Erwachen, unabhängig davon, ob wir ihre Bedeutung sofort verstehen oder nicht (Fachliteratur: *Günther Feyler, »Lebenskompass Traum«*).
2. Richten wir ein Gebet an die EINE Kraft/Gottvater/Jesus/ ... um Erkenntnis des Problems und um Lösungsanreize, ggf. um Führung (»... Lass mich erkennen, was zu tun ist in der und der Sache ...«). Nach dem Gebet gehen wir spazieren oder gehen unserem Tagwerk nach und lassen das Thema im Verstand los, damit das Unterbewusstsein in uns einen Freiraum bekommt, einen Lösungsanreiz oder Impuls aus höherer Ebene zu übermitteln.

Oft sind wir dann am empfänglichsten für göttliche Impulse, wenn wir gerade nicht an das Problem denken, also uns auf etwas anderes konzentrieren, was unsere Aufmerksamkeit erfordert - Arbeit, Beruf, Kindererziehung, Krankenbetreuung oder auch Poesie. Das Unterbewusstsein bringt die Impulse des Göttlichen an die Oberfläche und funktioniert hier ähnlich wie eine Seilbahn (siehe dazu das Buch *»Das Huna-Geheimnis«*)