

ULRIKE WISCHER

Zusammen leben frei von Angst

I am you and you are me
and we are different

SCORPIO



SCORPIO

ULRIKE WISCHER

Zusammen
leben
frei
von Angst

I am you and you are me
and we are different

SCORPIO

Frieden

IST DER MENSCH
IN FRIEDEN MIT SICH SELBST,
WIRD FRIEDEN SEIN
IN DIESER WELT.

Inhaltsverzeichnis

Ein Plädoyer für uns als Menschen

Wir sind Unikate in einem großartigen Mosaik

Angst ist eine mächtige Kraft

Nur der Mensch zweifelt an sich selbst

Das »Drama im Kopf« ist der innere Krieg

Haben wir den Mut, nicht perfekt zu sein
Gedanken alleine haben keine Macht

Durch Wegsehen ist nichts weg

Der Verstand trennt in Gut und Böse, in Du und Ich
Hinschauen bedeutet, sich selbst zu lieben

Akzeptanz ist das Ja zum Leben

Wir versuchen, das zu vermeiden, was wehtut
Das »Hier und Jetzt« ist hier und jetzt

Freiheit endet, wo die Freiheit des anderen beginnt

Auf der Erde gibt es Milliarden Wirklichkeiten
Wir können Leben wählen, nicht kontrollieren

Im Innehalten verändert sich die Welt

Das innere Navigationssystem verbindet uns miteinander

Wir gestalten unser Leben selbst

Menschlichkeit und Frieden sind in uns

Ich danke dir

Ein Plädoyer für uns als Menschen

Manchmal braucht es Impulse von außen, damit die Dinge in unserem Innersten sichtbar werden. So ist es mit diesem Buch. Es war nicht geplant. Es waren die Terroranschläge am 11. Januar 2015 in Paris, die uns wie viele andere tief berührten. Es war die klare Aussage in weißer Schrift auf schwarzem Grund: »Je suis Charlie«, * die auch in uns eine neue Art weltweiter Verbundenheit weckte. Es war die Erkenntnis, dass hinter dieser Verbundenheit noch etwas Größeres steht, als eine Woche später »Je suis Muslim« durch die Medien ging.

Die Einsicht ICH BIN DU & DU BIST ICH war geboren.

I AM YOU & YOU ARE ME &
WE ARE DIFFERENT

... verbindet den Einzelnen mit allen anderen.

Es ist das Ziel und der Wunsch von *jedem* Menschen auf dieser Erde, in Frieden, Wohlstand und Freundschaft zu leben. Jeder von uns will sich entwickeln, ein glückliches Leben leben - was auch immer das für den Einzelnen

bedeuten mag. Das ist für jeden Menschen so auf der ganzen Welt – ohne Ausnahme.



*Du bist einzigartig, so wie ich einzigartig bin,
weil wir als Menschen einzigartig sind.
In dieser Vielfalt sind wir miteinander verbunden,
jeder mit jedem, weil wir alle Menschen sind.*

Menschen sehnen sich nach echtem Lebendig-Sein. Bislang war die Suche nach Sinn und Erfüllung eher ein Symptom für Menschen in der »Midlife-Crisis« – also jenseits der 50er. Heute streben mehr junge Menschen als jemals zuvor ein *bewusstes und erfülltes* Leben an. Das stellen wir fest an uns selbst, in unserem privaten Umfeld, im beruflichen Kontext. Auch der Buch- und Zeitschriftenmarkt spiegelt diesen Wunsch: Die Nachfrage nach Ratgebern ist riesig.

Ein Plädoyer für uns selbst

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es ist ein Plädoyer für uns selbst als Menschen, für unsere Menschlichkeit. Es ist das Plädoyer, in Freude und Frieden zu leben, frei von Angst. Es geht um ein Leben als *Individuum* in Verbundenheit mit *allen* Menschen. In diesem Plädoyer begegnen wir uns auf Augenhöhe – von Mensch zu Mensch. Wir sind mal Schüler, mal Lehrer, wir unterstützen uns alle gegenseitig. Es geht um einen Ausdruck tiefer Verbundenheit, die das

Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse beinhaltet. Es ist *Menschlichkeit*, die in diesen beiden einfachen Sätzen steckt:

ICH BIN DU & DU BIST ICH

Es ist eine Aussage, die jeder Mensch unabhängig von seinem Alter, Glauben, Geschlecht, Hautfarbe und wirtschaftlichem oder gesellschaftlichem Status treffen kann.

Ich bin ein Mensch. Du bist ein Mensch - verschieden und doch gleich.

Es geht nicht um Politik, Religion, wirtschaftliche Interessen oder Macht. Es geht um das klare Bewusstsein und die Gewissheit, dass wir Menschen sind, durch die sich sowohl das »Gute« als auch das »Böse« ausdrückt.

I AM YOU & YOU ARE ME

... ist der kleinste gemeinsame Nenner, der uns als Menschen vereint.



Denn:

*Wir wollen, dass es aufhört, das Morden,
die Gewalt und der Krieg im Großen wie im Kleinen.*

*Wir wollen der Angst, die all dem zugrunde liegt, entgegentreten.
Wir wollen frei als Menschen zusammenleben.*

Wer schreibt dieses Plädoyer?

Wahrscheinlich müssen wir neue, unbekannte Wege gehen, aber wir wissen, dass das möglich ist.

Wir, das sind WIR als Menschen. Ich schreibe dieses Plädoyer. Sanjay Sauldie unterstützt es im World Wide Web. **Er wurde in Indien geboren und studierte in Köln Mathematik und Informatik. Sanjay lebt in Mannheim und arbeitet als Webmaster. Er ist so etwas wie ein familienorientierter Kommunikator und nimmt sich öfter (Aus-)Zeiten, dann ist er für niemanden erreichbar, manchmal tagelang, um in sich selbst zu forschen, zu erspüren, was wirklich in ihm und seiner Welt los ist.

Ich wurde im Münsterland geboren. Als Journalistin und Redakteurin schaute ich in vielen Bereichen des Lebens hinter die Kulissen. Das Zusammenleben von Menschen finde ich spannend. Mein Studium der Politologie, Soziologie, Medienwissenschaften und Meditation spiegelt das.

Auch ich verbringe gerne Zeit mit mir selbst, erforsche, was mich wirklich in meinem Innersten antreibt. Das tue ich seit mehr als zwanzig Jahren, begleitet von einer Erkrankung, die mich immer wieder mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Was will ich wirklich, was ist wirklich wichtig, wer bin ich? Fragen, die sich viele, vor allem auch jüngere Menschen, stellen. Fragen, auf die wir letztendlich nur in uns selbst die Antworten finden.

So haben wir viele Jahre gesucht, geforscht, gelesen, in zahlreiche Ecken geschaut und mit vielen Menschen und

Lehrern gesprochen und so Gewissheiten gefunden.

I AM YOU & YOU ARE ME *... ist Gewissheit.*

Gewissheit ist etwas anderes als Wissen. Gewissheit ist ohne Zweifel, braucht weder Bestätigung noch Beweise. Sie ist da, in jedem von uns - ohne Ausnahme.



*Gewissheit findet der Mensch allein in sich selbst:
In seiner individuellen Sprache,
mit seinen nie laut ausgesprochenen Worten.
Es sind ausschließlich die eigenen Erfahrungen,
die eigenen Erkenntnisse, die zur Gewissheit werden.*

Wir leben unser Leben, kein Bilderbuch

Wir lieben das Leben, kennen seine schönen und wunderbaren Seiten, haben sowohl Ohnmacht als auch Wunder erlebt, in Abgründe und Dunkelheit geschaut. Wir leben kein Leben aus dem Bilderbuch. Das streben wir auch gar nicht an, denn das würde unser Leben ärmer machen. Wir leben wie alle Menschen ein vielfältiges