

Eine sehr persönliche Auswahl von 22 Wegen nach Innen

1. INTEGRALE LEBENSPRAXIS (gemäss Ken Wilber & Mitautoren)
2. ANNEHMEN UND VERZEIHEN (aus: „Ein Kurs in Wundern“)
3. WEG NACH INNEN AUS „DAS 6. SIEGEL IST ERÖFFNET“ (von Friedrich Archan)
4. DAS LEBEN, DAS ICH SELBST GEWÄHLT (wird Hermann Hesse zugeordnet)
5. WEG ZUM TRANSZENDENTEN SELBST (nach Ken Wilber)
6. RATSCHLÄGE EINES STERBENDEN FÜR SEINE BEGLEITER (Verfasser unbekannt)
7. DESIDERATA (Lebensregeln von Max Ehrmann)
8. SCHRITTE ZUR TRAUMINTERPRETATION (nach C.G. Jung)
9. SIEBEN SCHRITTE DER INNEREN ENTWICKLUNG (Glaubensberg-Seminar)
10. WENN ICH EIN GEBET HÄTTE . . . (nach Byron Katie)
11. DAS SOLLTEST DU TUN . . . (von Walt Whitman)
12. BRUDER KLAUS GEBET (von Niklaus von Flüe)
13. ENGEL FÜR DIE SEELE (von Anselm Grün)
14. AKTIVE IMAGINATION ODER INNERER DIALOG (nach C.G. Jung)
15. DIE FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN -> WAHRE LIEBE (buddhistische Lehre)
16. WAHRES GLÜCK (buddhistische Lehre)
17. NAHRUNG UND HEILUNG (buddhistische Lehre)
18. EHRFURCHT VOR DEM LEBEN (buddhistische Lehre)
19. LIEBEVOLLES SPRECHEN UND TIEFES ZUHÖREN (buddhistische Lehre)
20. INTERVIEW MIT EINEM MÖNCH (mit Pater Nathanael und Anuschka Roshani)
21. MIT DEINEM ÄRGER, DEINER WUT UMGEHEN (nach Thich Nhat Hanh)
22. LIEDER, DIE HINAUF UND HINEIN FÜHREN (von Ludwig Hirsch & Max Raabe)

1. WEG: INTEGRALE LEBENSPRAXIS (gemäss Ken Wilber & Mitautoren)

Die Matrix der Integralen Lebenspraxis

4 KERNMODULE

5 ERGÄNZENDE MODULE

	1: KÖRPER	2: VERSTAND	3: GEIST	4: SCHATTEN	1: ETHIK	2: ARBEIT	3: BEZIEHUNGEN	4: KREATIVITÄT	5: SEELE
P	Arbeit mit den drei Körpern	Lesen & Studieren	Meditation	3-2-1-Prozess	Erforschen von Moral	Rechter Lebenserwerb	Bewusstes Einlassen	Integrales Künstlertum	Alleinsein
R	FIT (Krafttraining)	Diskussion & Debatte	Gebet	Traumarbeit	Integrale Ethik	Zeit-Management	Wöchentliche Zwiegespräche	Üben, Musik spielen und komponieren	Natur erleben
A	Aerobic & Körperübungen	Schreiben & Tagebuch führen	Die drei Gesichter Von GEIST	Tagebuch schreiben	Ehrenamtliche Arbeit	Berufsausbildung	Paarworkshops	Kreatives Schreiben	Lebensaufgabe entdecken & erfüllen
K	Ausgewogene Ernährung	Weltanschauung	Integrales Erforschen	Psychotherapie	Soziale Aktivitäten	Integrale Kommunikation	Integrale Elternschaft	Tanz & Schauspiel	Tiefenpsychologie
T	Yoga	Integraler Bezugsrahmen AQAL	Spirituelle Gemeinschaft	Familien- & Paartherapie	Berufsethik	Personalentwicklung	Verletzlich sein	Kochen & Wohnung einrichten	Resonanz mit Kunst, Musik & Literatur
I	Kampfsportkünste	Einen Abschluss erwerben	Gottesdienst, Gesang, Chor	Emotionen umwandeln	Menschlichkeit	Finanzielle Intelligenz	Integrales Sexuelles Yoga	Kreative Gemeinschaft	Visionssuche
K	Sport & Tanz		Mitfühlender Austausch	Kunst, Musik & Tanztherapie	Anderen aufrichtig dienen				

SO EINFACH IST ES:

- Wähle eine Übung aus einem der 4 Kernmodule.
- Nimm nach Belieben Übungen aus den 5 ergänzenden Modulen hinzu.

2. WEG: ANNEHMEN UND VERZEIHEN (aus: A Course in Miracles)

Was könntest du dir wünschen, das Verzeihen nicht geben kann? Möchtest du Frieden? Das Verzeihen gibt ihn dir? Möchtest du Glück, innere Ruhe, Gewissheit über deine Ziele, ein Gefühl von Wert und Schönheit, das die Welt transzendiert? Möchtest du sicher und geborgen, immer in der Wärme verlässlichen Schutzes sein? Möchtest du eine Stille, die nicht gestört werden kann, Freundlichkeit, die nicht zu verletzen ist, tiefen Trost, der dich nicht verlässt, und vollkommene, unumstössliche Gelassenheit?

All das und noch mehr gewährt dir das Verzeihen.
 Das Verzeihen gewährt alles, was ich mir wünsche.
 Heute habe ich dies als Wahrheit angenommen.
 Heute habe ich die Gaben Gottes empfangen.

3. WEG NACH INNEN gemäss Friedrich Archan („Das 6. Siegel ist eröffnet“)

Die Suche nach der äusseren und inneren Stille

Möglichst oft die laute Welt verlassen; in die Natur gehen und meditieren; Sitzplatz mit Blick in die Stille und Schönheit der Natur; „Abstellen“ der drängenden Gedanken; den Geräuschen der Natur bewusst lauschen, den Vögeln, dem Wind in den Bäumen, dem Fallen des Schnees oder des Regens; die Schönheiten der Natur bewusst aufnehmen: ein Blatt, die Rinde eines Baumes, die Bewegung einer Raupe, eines Käfers, einer Schnecke; das Funkeln der Sterne am Himmel; dabei tief und bewusst atmen.

Den Wunsch nach der (inneren) Führung durch Christus zum Ausdruck bringen

Christus in einem Gebet darum bitten, z.B. so: „Hilf mir, Christus. Sei du mein Führer! Auch wenn ich deine Führerschaft noch nicht bewusst spüren kann, so weiss ich doch, dass du in mir bist und mir deine Führerschaft anbietest. Ich bitte dich um sie. Führe mich bitte in mein Inneres zu dir! Hilf mir, den Müll zur Seite zu räumen, den mein Mensch über dir in mir aufgetürmt hat, damit ich dich spüren kann!“

Das Achtgeben auf seine Führung, Aufmerksam sein

Erste „Konfrontation“ mit Büchern oder mit Menschen, die mir helfen: alles, was mich antippt und aufmerksam macht, sollte ich überprüfen, ob es wohl von Christus kommt, und welchen Hinweis er damit geben will oder ob mein Schatten dabei seine Hände im Spiel hat.

Es können auch Träume sein als Botschaften der Seele. Für die Deutung sind der Handlungsablauf und eventuelle Worte bedeutsam, noch wichtiger aber ist es, sich der Empfindungen und Gefühle dabei zu erinnern.

Selbstbeobachtung und Selbsterkenntnis

Mich und mein Leben unter die Lupe nehmen und mich kennen lernen: Wer bin ich eigentlich? Wie spreche ich, welche Ausdrucksweise bevorzuge ich? Wie halte und bewege ich mich? Was esse ich und wie esse ich? Wie verhalte ich mich im Beruf, in der Familie, unter Freunden und in der Freizeit? Welche positiven Talente und Eigenschaften habe ich? Welche Charaktermängel und Schwächen?

Ich kann so in der Erkenntnis meines eigenen Ichs, meines Menschen und dessen Schatten, immer mehr wachsen, den Tag immer mehr mit Christus gestalten und der Wahrheit und den göttlichen Gesetzen immer näherkommen.

Das „Gebet“ wird immer bedeutsamer

Zwiesprache über das innere Wort, Träume oder äussere Begegnungen als Impulse.

Kritische Überprüfung der Essensgewohnheiten

Was esse ich und wie esse ich? Bewusst kauen ohne Ablenkung, den Geschmack bewusst in mir aufnehmen, und, wenn mein Hunger gestillt ist, aufhören zu essen. Alles, was blutet, nicht essen. Auch Produkte, die vom lebenden Tier stammen – Milch, Käse, Butter, Eier, alles, was die Massentierhaltung fördert und damit zum qualvollen Los der Tiere beiträgt, zunehmend meiden.

Im bisherigen Lebensumfeld bleiben (können)

Ein Vorbild werden in der gewohnten Umgebung ohne fanatisch zu sein, z.B. in Bezug auf die eigene Gesundheit, Warmherzigkeit, Mitmenschlichkeit und Hilfsbereitschaft; über Bücher, Seminare, Gesprächs-, Meditations- und Gebetskreise immer mehr nach Innen in die Stille finden.

GLAUBE, VERTRAUEN und GEDULD!

Zwei grundsätzliche Verhaltensregeln

Lassen! Loslassen und jeden Mitmenschen nach seinem freien Willen entscheiden und machen lassen! Auch die eigenen Familienmitglieder, Freunde und Kollegen. Denn jeder einzelne von ihnen geht seinen ureigenen Weg, steht auf seiner Jakobsleiter auf einer anderen Sprosse, kann nur einen ganz bestimmten Teil der göttlichen Wahrheit verstehen und annehmen.

Positiv und locker und fröhlich sein!

4. WEG: DAS LEBEN, DAS ICH SELBST GEWÄHLT

Eh ich in dieses Erdenleben kam, ward mir gezeigt, wie ich es leben würde.

Da war die Kümmeris, da war der Gram, da war das Elend und die Leidenbürde.

Da war das Laster, das mich packen sollte, da war der Irrtum, der gefangen nahm.

Da war der schnelle Zorn, in dem ich grollte, da waren Hass und Hochmut, Stolz und Scham.

Doch warn da auch die Freuden jener Tage, die voller Licht und schöner Träume sind.

Wo Klage nicht mehr ist und Plage und überall der Quell der Gaben rinnt.

Wo Liebe dem, der noch im Erdenkleid gebunden, die Seligkeit des Losgelösten schenkt,

wo sich der Mensch, der Menschenpein entwunden, als Auserwählter hoher Geister denkt.

Mir ward gezeigt das Schlechte und das Gute, mir ward gezeigt die Fülle meiner Mängel.

Mir ward gezeigt die Wunde, draus ich blute, mir ward gezeigt die Helfertat der Engel.

Und als ich so mein künftig Leben schaute, da hört ein Wesen ich die Frage tun,

ob ich dies zu leben mich getraute, denn der Entscheidung Stunde schlug nun.

Und ich ermaß noch einmal alles Schlimme. Dies ist das Leben, das ich leben will!

Gab ich zur Antwort mit entschlossener Stimme und nahm auf mich mein neues Schicksal still.

So war's, als ich ins neue Leben trat. So ward geboren ich in diese Welt.

Ich klage nicht, wenn's oft mir nicht gefällt, denn ungeboren hab ich es bejaht.

(wird Hermann Hesse zugeschrieben)

5. WEG: ZUM TRANSZENDENTEN SELBST (nach Ken Wilber)

LANGSAM UND TONLOS FOLGENDEN TEXT AUFSAGEN:

Ich **habe** einen Körper, aber ich **bin nicht** mein Körper. Ich kann meinen Körper sehen und fühlen, und was gesehen und gefühlt werden kann, ist nicht der wahre Sehende.

Mein Körper mag müde oder erregt, krank oder gesund, schwer oder leicht sein, aber das hat nichts mit meinem inneren Ich zu tun. Ich **habe** einen Körper, aber ich **bin nicht** mein Körper.

Ich **habe** Begierden, aber ich **bin nicht** meine Begierden. Ich kann meine Begierden kennen, und was gekannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende.

Begierden kommen und gehen, sie schweben durch mein Bewusstsein, aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich **habe** Begierden, aber ich **bin nicht** meine Begierden.

Ich **habe** Gefühle, aber ich **bin nicht** meine Gefühle. Ich kann meine Gefühle fühlen und spüren, aber was gefühlt und gespürt werden kann, ist nicht der wahre Fühlende.

Gefühle gehen durch mich hindurch, aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich **habe** Gefühle, aber ich **bin nicht** meine Gefühle.

Ich **habe** Gedanken, aber ich **bin nicht** meine Gedanken. Ich kann meine Gedanken kennen und intuitiv erfassen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende.

Gedanken kommen zu mir und verlassen mich wieder aber sie berühren nicht mein inneres Ich. Ich **habe** Gedanken, aber ich **bin nicht** meine Gedanken.

Ich bin, was übriggeblieben ist, ein reines Zentrum des Gewahrseins, ein unbewegter Zeuge all dieser Gedanken, Gefühle und Begierden.

6. WEG: RATSCHLÄGE EINES STERBENDEN FÜR SEINE BEGLEITER

Lass mich in den letzten Stunden meines Lebens nicht allein. Bleibe bei mir, wenn mich Zorn, Angst, Traurigkeit und Verzweiflung heimsuchen, und hilf mir, zum Frieden hindurch zu gelangen.

Denk nicht, wenn du ratlos an meinem Bett sitzt, dass ich tot sei. Ich höre alles, was du sagst, auch wenn meine Augen gebrochen scheinen.

Darum sage jetzt nicht irgendetwas, sondern das Richtige. Das Richtige wäre, mir etwas zu sagen, was es mir nicht schwerer, sondern leichter macht, mich zu trennen.

So vieles, fast alles, ist jetzt nicht mehr wichtig.

Ich höre, obwohl ich schweigen muss und nun auch schweigen will. Halte meine Hand. Ich will es mit der Hand sagen.

Wisch mir den Schweiß von der Stirn. Streiche mir die Decke glatt. Wenn nur noch Zeichen sprechen können, so lass sie sprechen. Dann wird auch das Wort zum Zeichen. Und ich wünsche mir, dass du beten kannst.

Klage nicht an, es gibt keinen Grund. Sage Dank. Du sollst von mir wissen, dass ich der Auferstehung näher bin als du selbst. Lass mein Sterben dein Gewinn sein. Lebe dein Leben fortan etwas bewusster. Es wird schöner, reifer und tiefer, inniger und freudiger sein, als es zuvor war, vor meiner letzten Stunde, die meine erste ist.

(Verfasser unbekannt)

7. WEG: DESIDERATA (Lebensregeln von Max Ehrmann)

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bergen kann. Stehe soweit ohne Selbstaufgabe möglich in freundlicher Beziehung zu allen Mitmenschen. Äussere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen zu, auch den Geistlosen und Unwissenden; auch sie haben ihre Geschichte. Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist.

Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden und dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, grösser oder geringer als du. Freue dich deiner eigenen Leistungen, wie auch deiner eigenen Pläne. Bleibe weiter an deiner eigenen Laufbahn interessiert, wie bescheiden auch immer. Sie ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeiten.

In deinen geschäftlichen Angelegenheiten lass Vorsicht walten, denn die Welt ist voller Betrug. Aber dies soll dich nicht blind machen gegen gleichermassen vorhandene Rechtschaffenheit. Viele Menschen ringen um hohe Ideale, und überall ist das Leben voller Heldentum. Sei du selbst, vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung. Noch sei zynisch, was die Liebe betrifft; denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie das Gras.

Ertrage freundlich gelassen den Ratschluss der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf. Stärke die Kraft des Geistes, damit sie dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze. Aber beunruhige dich nicht mit Einbildungen. Viele Befürchtungen sind Folge von Erschöpfung und Einsamkeit. Bei einem heilsamen Mass an Selbstdisziplin sei gut zu dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne, du hast ein Recht, hier zu sein. Und ob es dir nun bewusst ist oder nicht: zweifellos entfaltet sich das Universum wie vorhergesehen. Darum lebe in Frieden mit Gott, was für eine Vorstellung du auch von ihm hast und was immer dein Mühen und Sehnen ist. In der lärmenden Wirrnis des Lebens erhalte dir den Frieden mit deiner Seele.

Trotz all ihrem Schein und den zerbrochenen Träumen ist diese Welt doch wunderschön. Sei vorsichtig. Strebe danach, glücklich zu sein.

8. WEG: SCHRITTE ZUR TRAUMINTERPRETATION NACH C.G. JUNG

Ein Traum kann als inneres Drama betrachtet werden, in welchem wir die Schauspielerinnen, die Kulissen und die Zuschauer selber sind.

A: Exposition: Ort und Zeit

B: Dramatis personae: beteiligte Personen

C: Anfang des Traums, der Geschichte, des Problems; am Anfang steht immer eine Schwierigkeit, weil es andernfalls keine Geschichte gäbe.

D: Peripetie (kurz oder lang): Höhen und Tiefen des Traums, der Geschichte

E: Lysis: positive oder negative Lösung

F: Symbole betrachten und amplifizieren (erweitern): Ein Darum-herum-Weben von Einfällen und Erlebnissen (-> assoziieren!)

G: Interpretation: Den erweiterten Traum, die erweiterte Geschichte in psychologische Sprache übersetzen

Alles Weitere ist zu finden in den wunderbaren Büchern von C.G. Jung (Gesamtwerk) und von Marie-Louise von Franz.

9. WEG: SIEBEN SCHRITTE DER INNEREN ENTWICKLUNG ZUR EINHEIT

(aus dem Glaubensberg-Seminar)

Selbstbeobachtung (vorher: Selbstblindheit)
Selbsterkenntnis (vorher: Selbstunkenntnis)
Selbstverständnis (vorher: Selbstunverständnis)
Selbstentwicklung (vorher: Selbstverwicklung)
Selbstaufgabe (vorher: Selbstannahme)
Selbst-los-werden (vorher: Selbst erfassen)
Einheit finden (vorher: Einheit verlassen)

Viel mehr zu diesen Themen ist zu finden unter www.geistzeit.info

10. WEG: „WENN ICH EIN GEBET HÄTTE . . . „ (nach Byron Katie)

„Wenn ich ein Gebet hätte, dann wäre es dieses:

**„Gott bewahre mich vor der Sehnsucht nach Liebe,
Anerkennung oder Wertschätzung. Amen!“**

Byron Katie bietet mit **The Work** (vgl. auch „Lebensperle“ bei „Aktuelles“ auf dieser Homepage) einen genialen Schlüssel zu befreiender Selbsterkenntnis an.

Sie lehrt einen Weg, inneren Frieden zu finden. Ihr eigener Lehrer jedoch (das erklärt sie immer wieder) war das Leiden. Ihre erste Erkenntnis besagt, dass jedes schmerzliche Gefühl – Zorn, Einsamkeit, Furcht – dadurch zustande kommt, dass wir einem Gedanken glauben, der nicht wahr ist, und sie bietet zur Überprüfung ihre **4 FRAGEN** an.

Ihre **Selbstbefragungstechnik** vereint Einflüsse der indischen Advaita-Vedanta-Philosophie mit westlicher Psychotherapie und **Schattenarbeit**.

11. WEG: „DAS SOLLTEST DU TUN . . . „

Das solltest du tun: die Erde, die Sonne und die Tiere lieben,
Reichtümer geringachten, jedem, der darum bittet, ein Almosen geben,
dich der Dummen und Verrückten annehmen,
deine Arbeit und dein Einkommen dem Allgemeinwohl widmen,
Tyrannen hassen, nicht über Gott streiten,
Geduld und Nachsicht mit den Menschen haben . . .
Alles nachprüfen, was du in der Schule, Kirche oder aus
irgendeinem Buch erfahren hast,
loslassen, was dich verletzt,
und aus dir wird ein grosser Gesang.

(Walt Whitman)

12. WEG: BRUDER KLAUS GEBET

Bruder Klaus Gebet

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich fördert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir,
und gib mich ganz zu eigen dir.

La oracion del Hermano Klaus

¡Señor mío y Dios mío,
quítame todo lo que
me aleja de ti!

¡Señor mío y Dios mío,
dame todo lo que
me acerca a ti!

¡Señor mío y Dios mío,
despójame de mí
mismo para darme todo a ti.

Oração do irmão Nicolau de Flüe

Meu Senhor e meu Deus
Tire tudo de mim,
que me impeça ir até a ti.

Meu Senhor e meu Deus,
dá-me tudo,
Que me leve a ti.

Meu Senhor e meu Deus,
Leve-me de mim mesmo
E me dê completamente a ti.

Gebät vom Bruäder Chlais

Mi Herr und mi Gott,
nimm alläs vo miär,
was mich hinderäd zu diär.

Mi Herr und mi Gott,
gib alläs miär,
was mich fiärä tuäd zu diär.

Mi Herr und mi Gott,
nimm mich miär
und gib mich ganz zu eigä diär.

The prayer of Brother Klaus

My Lord and my God,
take from me everything
that distances me from you.

My Lord and my God,
give me everything
that brings me closer to you.

My Lord and my God,
detach me from myself
to give my all to you.

La preghiera di fratel Nicolao

Mio Signore e mio Dio,
togli da me
tutto ciò che mi allontana da Te.

Mio Signore e mio Dio,
dammi tutto ciò
che mi conduce a Te.

Mio Signore e mio Dio,
toglimi a me
e dammi tutto a Te.

13. WEG: ENGEL FÜR DIE SEELE (von Anselm Grün)

Die Seele, das ist die Lebenskraft und Lebendigkeit des Menschen. Engel sind es, die uns mit diesem besonderen Raum der Seele in Berührung bringen. Sie inspirieren den Alltag, sie beflügeln uns und zeigen, was unserer Seele guttut. (Anselm Grün: 50 Engel für die Seele)

Der Engel der Selbsterkenntnis

„AM TEMPEL in Delphi stand das Wort, das das gesamte Abendland geprägt hat: „Gnothi seauton = Erkenne dich selbst“. Der Anfang aller griechischen Weisheit besteht in der Selbsterkenntnis. Das griechische Wort „gignoskein“ meint ein Sehen. Ich soll mich also richtig sehen, so sehen, wie ich wirklich bin. Dazu muss ich mich befreien von den Illusionen, die ich von mir habe. Oft habe ich eine Brille auf, mit der ich nur sehr gefärbt sehe. Manche tragen eine rosarote Brille, mit der ist alles Negative übersehen und in sich nur das Heile und Gute sehen. Andere schauen durch eine schwarze Brille. Sie sehen alles schwarz. Sie entwerten sich und machen sich vor allen schlecht. Unser aller Brille ist gefärbt durch unsere Lebensgeschichte mit ihren Verletzungen und Wunden. Und sie ist gefärbt durch unsere Wünsche und Bedürfnisse. Wir sehen in uns nur, was wir sehen wollen. Da brauchen wir den Engel der Selbsterkenntnis, der uns unsere Brillengläser immer wieder putzt, damit wir klarsehen, was wirklich in uns ist und wer wir in Wahrheit sind.

Das deutsche Wort „erkennen“ heißt ursprünglich: „innewerden, geistig erfassen, sich erinnern“. Ich erkenne mich selbst, indem ich meiner selbst innewerde, indem ich in mich hineingehe, und den innersten Kern entdecke. Erkennen hat etwas damit zu tun, dass ich mit meinem Inneren in Berührung bin, dass ich nicht nur meine äußere Gestalt wahrnehme, sondern das innerste Selbst, das, was mein wahres Wesen ausmacht. Dieses Innewerden hat mit dem Geist zu tun. Ich kann meinen Kern nicht mit den Händen ertasten. Es braucht den Geist, der des eigentlichen Selbst innewird, der in das Selbst eintaucht, um es zu erfassen und zu verstehen. Mich selbst erkennen heißt, mich immer wieder zu „erinnern“, nach innen zu gehen, in Berührung zu kommen mit mir selbst, mit dem ursprünglichen Bild, das Gott sich von mir gemacht hat. Das Selbst ist nicht etwas, das durch meine Lebensgeschichte entstanden ist. Es ist vielmehr etwas Ursprüngliches, das unverfälschte Bild, das Gott sich von mir gemacht hat.

Es gibt im Deutschen die Redewendung „eine Frau erkennen“. Damit übersetzt man den hebräischen Ausdruck der Bibel für den Geschlechtsverkehr. Auch hier wird deutlich, dass Selbsterkenntnis nicht im vielen Wissen über mich besteht, sondern darin, dass ich mit mir selbst eins werde, dass ich mit meinem wahren Selbst verschmelze, so wie Mann und Frau im sexuellen Akt miteinander verschmelzen und sich darin in ihrem tiefsten Sein erkennen. Ich kann mich selbst nur dann erkennen, wenn ich bereit bin, mich auf mein eigentliches Selbst einzulassen. Ich kann es nicht von außen betrachten. Ich muss eindringen in meinen Kern, dort wohnen, mit ihm in Berührung sein.

Für die Mönche war die Selbsterkenntnis die Vorbedingung, Gott zu erkennen. Selbsterkenntnis heißt für Sie, die Gedanken und Gefühle, die Leidenschaften und Emotionen, die Bedürfnisse und Wünsche zu beobachten, die ständig in uns auftauchen und uns oft genug bestimmen. Nur wenn ich mich richtig sehe, werde ich die anderen erkennen können. Ohne ehrliche Selbsterkenntnis werde ich alles, was ich bei mir verdränge, auf die anderen projizieren. Ich werde meine unterdrückte Wut im anderen sehen, statt sie bei mir selbst zu erkennen. Selbsterkenntnis ist schmerzlich. Sie reißt uns die Maske vom Gesicht. Sie lässt uns in die Abgründe unserer Seele schauen, gerade auch in den Bereich des Unbewussten. Es ist verständlich, dass viele Menschen den Weg der Selbsterkenntnis scheuen. Er birgt für sie zu viele Gefahren in sich. Da braucht es den Engel der Selbsterkenntnis, der uns Mut macht, in die Tiefen unserer Seele hinabzusteigen und alles in uns wahrzunehmen (ebenda).“

14. WEG: AKTIVE IMAGINATION ODER INNERER DIALOG

C.G. Jung fand, dass eine heilsame Wirkung eintritt, wenn man versucht, im Wachzustand Inhalte des Unbewussten (z.B. einen Traum, ein einzelnes Traumsymbol) zu objektivieren und sich mit ihnen bewusst auseinanderzusetzen. Dies kann durch Malen, Modellieren (seltener durch Tanzen), durch Sandbilder (vgl. die eigenen Beispiele des Autors) und hauptsächlich durch Niederschreiben von innerlich beobachteten Ereignisserien, worunter das Gespräch mit inneren Figuren eine besonders ausgezeichnete Rolle spielt, geschehen.

„Im Gegensatz zum Traum, der ein reines Erzeugnis des Unbewussten darstellt, verleiht die Aktive Imagination demjenigen seelischen Faktor Ausdruck, den Jung als die transzendente Funktion bezeichnet, die Funktion also, welche eine Synthese der bewussten und unbewussten Persönlichkeit zuwege bringt. Daher bewirkt die Aktive Imagination gleichsam eine intensivere und – verglichen mit der blossen Traumanalyse – beschleunigte Reifung der Persönlichkeit.“

(vgl. hierzu z.B. „Psychotherapie“ von Marie-Louise von Franz, das Kapitel „Die aktive Imagination in der Psychologie C.G. Jungs“)

Zur Illustration eine meiner eigenen aktiven Imaginationen aufgrund eines Traumes:

Traum

Ich schwimme im Meer vor Maoui und begegne einem noch jungen Krokodil, dessen Biss und Zupacken ich trotzdem tödlich weiß. Es trennen uns noch ca. zwei Meter. Ich weiß, dass ich verloren bin, wenn ich ihm nicht mit der ganzen Liebe, die ich aufbringen kann, in die Augen schaue. Es gelingt, nicht ganz, ich könnte noch mehr lieben, aber es reicht dafür, dass sich das Krokodil langsam von mir entfernt. Es wendet sich beim Wegschwimmen nochmals kurz um, schaut mich an und scheint fast menschliche Züge zu haben. Ich schwimme weiter und beobachte einen Mann, der mit harmonischen, ruhigen Crawlzügen parallel zum Strand schwimmt. So, als ob ich mir selbst beim Crawlen zusähe.

Aktive Imagination oder innerer Dialog

ICH: Junges Krokodil, was willst du von mir?

KROKODIL: Dich anschauen.

Wirst du zubeißen?

Ich sperre mal mein Maul auf.

Dann sehe ich in meinen Abgrund hinein.

Ja, schau in die Dunkelheit, weit hinein, dann siehst du Licht.

Machst du zu, wenn ich drin bin?

Vielleicht.

Du hast so schöne große, aber auch bedrohliche Augen.

Nicht wahr? Sie drehen sich die ganze Zeit und es entgeht ihnen nichts. Schau mich an!

Ich habe Angst, dass wenn ich's tue, dann beißt du zu.

Komm näher und vertraue.

Ich weiß nicht, deine scharfen Zähne, das wirkt so brutal.

Das bildest du dir nur ein. Ich dreh mich mal, dann kannst du mich von der Seite betrachten.

Schon besser, weniger bedrohlich, aber dein Auge schaut mich trotzdem fordernd an. Was willst du?

Deine Redlichkeit, deinen Mut und deine Hingabe.

ICH: Wofür? Bleib hier, geh nicht weg!

KROKODIL: dreht sich um und schwimmt weg.

15. WEG: DIE FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN (buddhistische Lehre)

-> WAHRE LIEBE

Die fünf Achtsamkeitsübungen repräsentieren die buddhistische Vision einer globalen Spiritualität und Ethik. Sie sind konkreter Ausdruck der Lehren des Buddha über die Vier Edlen Wahrheiten sowie den Edlen Achtfachen Pfad, den Pfad des rechten Verstehens und der wahren Liebe, der zu Heilung, Transformation und Glück für uns und für die Welt führt.

Die fünf Achtsamkeitsübungen zu praktizieren bedeutet, Einsicht in „Intersein“ und damit „Rechte Sicht“ zu kultivieren, wodurch sich alle Voreingenommenheit, alle Intoleranz, alle Wut, Angst und Verzweiflung auflösen. Leben wir entsprechend den Fünf Achtsamkeitsübungen, sind wir bereits auf dem Pfad eines Bodhisattva. Mit diesem Wissen verlieren wir uns auf unserem Pfad nicht in Verwirrung über unser Leben in der Gegenwart oder in Ängsten über die Zukunft.

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, bin ich entschlossen, Verantwortungsgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Im Wissen, dass sexuelles Verlangen nicht Liebe ist und das sexuelle Handeln, das durch Begierde motiviert ist, immer sowohl mir als auch anderen schadet, bin ich entschlossen, keine sexuelle Beziehung einzugehen ohne wahre Liebe und die Bereitschaft zu einer tiefen, langfristigen und verantwortlichen Bindung, von dir meine Familie und meine Freunde wissen.

Ich werde alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare oder Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinander brechen. In dem Bewusstsein, dass Körper und Geist eins sind, bin ich entschlossen, geeignete Wege zu erlernen, um gut mit meiner sexuellen Energie umzugehen und die vier grundlegenden Elemente wahrer Liebe – liebevolle Güte, Mitgefühl, Freude und Unvoreingenommenheit – zu entwickeln, so dass mein eigenes Glück und das Glück von anderen wachsen kann. Indem wir wahre Liebe üben, werden wir auf sehr schöne Weise in die Zukunft fortbestehen.

16. WEG: DIE FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

-> WAHRES GLÜCK

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung einstellt, bin ich entschlossen, Großzügigkeit in meinem Denken, Reden und Handeln zu praktizieren. Ich bin entschlossen, Nicht nichts zu stehlen und nichts zu besitzen, was anderen zusteht. Ich werde meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie brauchen. Ich werde mich in tiefem Schauen üben, um zu erkennen, dass das Glück und das Leiden anderer nicht getrennt ist von meinem Glück und meinem Leiden, das wahre Glück nur möglich ist mit Verstehen und Mitgefühl und dass es viel Leiden und Verzweiflung bringen kann, hinter Reichtum, Ruhm, Macht unerfindlichen Vergnügen herzujagen.

Ich bin mir bewusst, dass glücklich sein von meiner geistigen Haltung und nicht von äußeren Umständen abhängig ist und dass ich glücklich im gegenwärtigen Augenblick leben kann, indem ich mich daran erinnere, dass meine Voraussetzungen mehr als genügen, um glücklich zu sein. Ich bin entschlossen, „Rechten Lebenserwerb“ zu praktizieren, und dazu beizutragen, das Leiden der Lebewesen auf dieser Erde zu verringern und den Prozess der globalen Erwärmung umzukehren.

17. WEG: DIE FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

-> NAHRUNG UND HEILUNG

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsamen Konsum entsteht, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit für mich selbst, Meine Familie und meine Gesellschaft zu achten, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren praktiziere. Ich würde mich darin üben, Tief zu schauen, Um meinen Konsum und meinen Umgang mit den vier Arten der Nahrung - Essen, Sinneseindrücke, Wollen und Bewusstsein - zu erkennen. Ich bin entschlossen, weder Alkohol noch Drogen noch andere Dinge zu benutzen, die Gifte enthalten, Wie zum Beispiel bestimmte Internetseiten, Glücksspiele, elektronische Spiele, Fernsehsendungen, filme, Zeitschriften, Bücher oder Gespräche. Ich würde mich darin üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, Um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und um mich herum in Berührung zu sein. So lasse ich mich weder von Bedauern und Kummer in die Vergangenheit ziehen noch von Sorgen, Angst oder Begierden aus dem gegenwärtigen Augenblick bringen. Ich bin entschlossen, Nicht zu versuchen, Einsamkeit, Angst oder anderes Leiden zu überdecken, indem ich mich im Konsum verliere. Ich werde das „Intersein“ tief betrachten und auf eine Weise konsumieren, die Frieden, Freude und Wohlergehen sowohl in meinen Körper Bewusstsein als auch in kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie, meiner Gesellschaft und unserer Erde bewahrt.

18. WEG: DIE FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

-> EHRFURCHT VOR DEM LEBEN

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht bin ich entschlossen, Mitgefühl zu Einsicht in das „Intersein“ sein zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und unserer Erde zu schützen. Ich bin entschlossen, Nicht zum töten, Es nicht zuzulassen, das andere töten, und keine Form des Tötens zu unterstützen, Wieder in der Welt noch in meinem Denken oder in meiner Lebensweise.

Im Wissen, das schädliche Handlungen aus Ärger, Angst, Gier und Intoleranz entstehen, die ihrerseits dualistischem und diskriminierendem Denken entspringen, werde ich mich in Unvoreingenommenheit und Nicht-Festhalten an Ansichten üben, um Gewalt, Fanatismus und Dogmatismus in mir selbst und in der Welt zu transformieren.

19. WEG: DIE FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

-> LIEBEVOLLES SPRECHEN UND TIEFES ZUHÖREN

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Regeln und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, bin ich entschlossen, liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu üben, um Leiden zu lindern und Versöhnung und Frieden in mir und zwischen anderen Menschen, ethnischen und religiösen Gruppen und Nationen zu fördern. Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, wahrhaftig zusprechen und Worte zu gebrauchen, die Vertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Wenn Ärger in mir aufsteigt, werde ich nicht sprechen. Ich werde achtsames Atmen und Gehen praktizieren, um meinen Ärger zu erkennen und tief in seine Wurzeln zu schauen, besonders in meine falschen Wahrnehmungen und mein fehlendes Verständnis für mein eigenes Leiden und das der anderen Person. Ich werde in einer Weise sprechen und zuhören, die mir und dem anderen helfen kann, Leiden zu transformieren und einen Weg aus schwierigen Situationen zu finden. Ich bin entschlossen, keine Nachrichten zu verbreiten, wenn ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und Äußerungen zu unterlassen, die Trennung oder Uneinigkeit verursachen können. Ich werde „Rechtes Bemühen“ praktizieren, um meine Fähigkeit zu Liebe, Verstehen, Freude und Unvoreingenommenheit zu nähren und um allmählich Ärger, Gewalt und Angst, die tief in meinem Bewusstsein liegen, zu verwandeln.

20. WEG: INTERVIEW MIT EINEM MÖNCH

Was man von einem 89-jährigen Mönch für das Leben im Lockdown lernen kann.

„Unser Tagesablauf ist genau derselbe wie vor Corona.“

(Aus: DAS MAGAZIN, 16, 28. April 2020; das Interview führte Anuschka Roshani)

Das Magazin: Pater Nathanael, wie geht es Ihnen?

Danke, wir rund 50 Mönche hier sind alle gesund. Unser Tagesablauf ist genau derselbe wie vor Corona. Wir halten unsere Gottesdienste – ohne Gläubige von aussen natürlich.

Sie sind im Kloster an ein äusserlich stilles Leben, wie wir es nun gezwungenermassen alle erfüllen, gewöhnt. Sind Sie dadurch im Vorteil?

Ja, für alle anderen ist es schlimmer. Im Kloster haben wir eine innere Einstellung, die sich ziemlich stark abhebt von dem, was man in der Welt meistens lebt. Für mich ist das Leitbild von **Karlfried Dürckheim** besonders wichtig. Er spricht vom doppelten Ursprung des Menschen: Jeder Mensch ist Bürger zweier Welten. Einer sichtbaren und einer unsichtbaren. Je nachdem, wie man mit dem göttlichen Wesen verbunden ist, spricht man vom Himmel, ist man mit diesem Wesen nicht verbunden, reden wir eher von der Erde. Wir machen wie bisher unsere Gebetsübungen, jeder versucht, in der Gegenwart Gottes zu bleiben.

Auch wir anderen müssen, vielleicht zum ersten Mal, in der Gegenwart leben – weil es nicht wie sonst hilft, sich Gedanken über die nächste Woche zu machen. Man ist auf den Moment zurückgeworfen.

Wie sieht Ihr Zeitempfinden aus?

Ich versuche, im Augenblick zu leben. Wie es **Andreas Gryphius** im Gedicht „Augenblick“ ausdrückte: „mein sind die Jahre nicht, / die mir die Zeit genommen; / mein sind die Jahre nicht, / die etwas möchten kommen; / der Augenblick ist mein, / und nehm ich den in acht, / so ist der mein, / der Jahr und Ewigkeit gemacht.“

Was heisst das genau?

Jeder Tag bringt für den Menschen das, was für ihn persönlich gut ist. Schon morgens beim Aufstehen muss man für die Nacht danken und bereit sein anzunehmen, was der Tag bringt. Nicht sagen: der Tag muss so oder so sein. Und der Tag bringt immer beides: Freudvolles und Leidvolles.

Bedeutet anzunehmen vor allem zu akzeptieren, dass es das eine nie ohne das andere gibt?

Ja, so wie wir das Freudvolle gern entgegennehmen, sollen wir in der genau gleichen Haltung das Problematische annehmen.

Ihnen gelingt das durch Ihren Glauben. Aber viele heute haben diesen Glauben verloren oder nie gehabt. Was raten Sie denen?

Natürlich ist es eine ganz grosse, wichtige Übungssache! Wenn ich gelernt habe, im Kleinen mit Gleichmut anzunehmen, was mir das Leben bringt, dann wird es mir leichter fallen, wenn mal etwas sehr Schweres kommt.

Was hilft für diese Haltung? Neugier, Dankbarkeit? Man kann sie sich kaum per Knopfdruck aneignen.

Ja, Dankbarkeit und Demut. Die Menschen sollten anfangen, Ja zu sagen zu dem Leben, das Gott ihnen jeden Tag gibt und erhält. Denn das weiss ich genau: jeder bekommt den Weg, welcher der richtige für ihn ist. Ich denke an den grossartigen Jesuiten **Alfred Delp**, der, bevor er von den Nazis hingerichtet wurde, an seine Freunde schrieb: Habt Vertrauen in das Leben, weil wir es nicht allein zu leben haben, sondern Gott es mit uns lebt. Gott hat den Menschen aus Liebe erschaffen, und in jedem Menschen ist ein Hauch von diesem Göttlichen. Dem sagen wir „göttlichen Funken“ oder „Quelle des göttlichen Lebens“. Das wissen viele Menschen nicht, und darum ist ihr Herz leer und ohne Freude.

Aber was, wenn ich es nicht erkenne?

Wir müssen uns damit auseinandersetzen. Je besser wir uns damit vertraut machen, desto deutlicher spüren wir eine Kraft und eine Furchtlosigkeit. Der Anfang ist schwer, aber mit der Zeit wird es klar: das gegenwärtige Leben mit Gott ist voller Hoffnung und Freude.

Weil wir darauf vertrauen können, dass alles am Ende gut ist wie es ist?

Das Gegenteil der Angst ist ja das Urvertrauen – und das Urvertrauen ist, was am Anfang überhaupt war. Die erste Wirklichkeit oder Gott, davon sind wir ja immer abhängig. Und wir müssen begreifen, dass wir in uns eine ständige Sehnsucht nach diesem Göttlichen, dem Heiligen, dem Einen haben – wir haben immer eine Art Heimweh, weil es immer in uns war, von Anfang an.

Ist die Coronakrise jetzt für uns eine grosse Prüfung?

Also ganz sicher keine Strafe Gottes, wie vielleicht einige Prediger jetzt sagen - das ist ein Unsinn! Aber das Leben bringt uns immer etwas, das uns reifer und tiefer macht. Und dafür ist das Freudvolle weniger geeignet als das Leidvolle. Schon das kleine Kind hat nicht das gern, wovon die Mutter behauptet, es sei gesund. Diese unreife Haltung bringen wir durchs ganze Leben auch als Erwachsene mit.

Wann sind Sie Mönch geworden?

Mit 21. Jetzt bin ich im neunzigsten Lebensjahr. Ich war fünfzig Jahre ins St. Gerold in Voralberg, einer Propstei, die zum Kloster Einsiedeln gehört, und bin jetzt seit ein paar Jahren zurück in Einsiedeln. Hier fühle ich mich so zu Hause, unglaublich! Mir geht es einfach gut! Ich bin nicht nur zufrieden, ich bin glücklich! Deswegen spüre ich auch die Kraft, Ja zu sagen zu dem, was noch in Zukunft kommt.

Denken Sie über die Zukunft nach?

Ich denke nicht an die Zukunft, nur an die Gegenwart Gottes, und da schliesst sich ein Tag, den man in der Gegenwart verbringt, an den anderen an – das sagte schon **Gandhi**. Dann machst du nicht den Sprung und denkst an etwas Zukünftiges – du weißt, in der Gegenwart Gottes geht es morgen weiter.

Und wie gegenwärtig ist Ihnen die Vergangenheit?

Wenn ich an Vergangenes denke, dann an Beglückendes oder schöne Zeiten: zum Beispiel an wunderbare Konzerte oder Künstler, die ich kennengelernt habe. Darüber freue ich mich natürlich, aber anders – was mich damals so gerührt hat, hatte auch damals schon mit der Gegenwart zu tun. Das ist nicht einfach vergangen, sondern was einmal Gegenwart war, ist auch jetzt Gegenwart.

Sie werden auch den Zweifel kennen?

Der Mensch hat Verstand und der Mensch glaubt, der Verstand könne alles erklären. Das Übersinnliche kann er nicht erklären. Da müssen wir uns zurückziehen auf unser Herz. Auch die Liebe können wir nicht mit dem Verstand erklären, nur mit unserem Herzen und mit unserer Sehnsucht nach dieser Liebe.

Ob einer diese Krise gut durchsteht, hängt wohl auch davon ab, wie reich sein Innenleben ist. Es wird dem leichter fallen, der etwas in sich findet, oder?

Ganz zweifellos! Wer mit dem Inneren nie etwas zu tun hatte, der hat es jetzt sehr schwer. Natürlich kann der nicht bloss ein paar Übungen machen wie in der Meditation, und alles ist aufgeholt.

Ihr Tag ist durch strikte Rituale geprägt, durch immer gleiche Gebetszeiten, Essen in Schweigen. Wie sehen Ihre heiteren Momente aus?

Wir haben auch unsere Freizeit, die wir mit Spaziergängen ausfüllen. Dann steht der grosse Klostergarten bereit - jetzt leider noch nicht, aber im Sommer ist er voller Blumen. Wir haben alle unsere Sinne, das Auge, das Ohr, die Nase, das Spüren – alles Möglichkeiten, dem Göttlichen etwas näher zu kommen, zu staunen und davon ergriffen zu werden.

Fürchten Sie und Ihre Brüder sich vor Corona, oder sind Sie durch Ihren Glauben vor der Angst gefeit?

Sehr oft spricht der Abt vor der Komplet (dem Nachtgebet) vom Tagesgeschehen, er gibt auch Anweisungen, wie wir uns zu verhalten haben. Das Frauenkloster Seedorf ist von einem Coronafall betroffen und in Bregenz die Zisterzienserabtei Mehrerau. Vier Mitbrüder sind auf unserer Pflegestation, aber nicht wegen Corona. Die Ansteckungsgefahr ist überall, aber wir haben eine gute Hoffnung und ängstigen uns nicht.

Sie glauben, dass es vorbeigeht?

Sicher geht es vorbei! Wie alle Epidemien einmal vorbeigegangen sind. Aber was nun ganz wichtig ist: Jeder hat gespürt, dass die Situation, so wie wir leben, ein absoluter Unsinn ist – dass wir alles an Leistung, Erfolg und Geld ausrichten. Alles hungert nach Glück. Wer aber dem Glück nachjagt, der vertreibt das Glück.

Um so beeindruckender ist doch, dass die Wirtschaft in so vielen Ländern auf null gefahren wurde.

Jawohl! Dass nicht das Materielle das Zentrum ist, sondern schlussendlich das Leben, hinter dem die göttliche Weisheit steht, die alles geschaffen hat. Das Leben muss sich nach dem Menschlichen ausrichten - dass der Mensch existieren kann in all seinen beglückenden Möglichkeiten

Ist diese Zeit also wertvoll, um sich zu besinnen?

Sicherlich gelangt der Mensch dadurch eher zur Einsicht, dass er viele Irrwege gegangen ist – dass es eine ganz andere Sicht aufs Leben gibt.

Es gibt Stimmen, die sagen, nach Corona werde doppelt so viel konsumiert und geflogen, weil man solange darauf verzichten musste.

Ja (lacht), der Mensch ist von Natur aus gefährdet. Die Vergangenheit zeigt: er denkt nur an sich und seinen Vorteil, an sein Geld – und glaubt, das sei sein Glück. Aber glücklich sind wir nur, wenn uns Gott einmal gegeben ist; deshalb haben wir ja auch solche Sehnsucht nach Liebe. Unser Glaube sagt, dass Gott die Liebe ist, nur er kann uns endgültiges Glück bringen, nicht etwas Materielles.

Demnach sind Sie optimistisch, wenn Sie an die Zeit nach Corona denken?

Jeder hat Fehler, ohne Fehler gibt es keinen Menschen. Das sagt auch **Luther**: Wir sind alle Bettler, das ist wahr. Und es ist unser Glaube, dass Christus damals gekommen ist, uns zu befreien, zu erlösen. Und der hat ja nicht die besonders Frommen aufgesucht, sondern die Sünder – das ist ein grosser Trost, oder?

Haben Sie noch einen Rat für uns?

Viktor Frankl, der Wiener Psychiater, verlor im KZ Frau, Eltern, Bruder. Danach schrieb er ein Buch: „. . . trotzdem ja zum Leben sagen“. Das Buch hat Millionen Menschen Mut und Kraft gegeben. Im Lager betete er: Herr gib mir die Kraft, das, was ich ändern kann, zu ändern; gib mir den Mut, das, was ich nicht ändern kann, anzunehmen. Das heisst, ich muss versuchen, die Ursache des Leidens zu beseitigen. Aber wenn ich sie nicht beseitigen kann, muss ich das Leid annehmen.

Muss jeder Einzelne wieder die Essenz des Lebens in den Blick nehmen?

Das Jetzt ist eine gute Möglichkeit. Nun wird der Mensch beweisen müssen, ob er fürs Wesentliche eingestellt ist oder fürs Unwesentliche. Wie **Angelus Silesius** schon gesagt hat: „Mensch, werde wesentlich! / Denn wenn die Welt vergeht, / so fällt der Zufall weg: / Das Wesen, das besteht.“

Und das Wesen ist die göttliche Liebe.

21. WEG: MIT DEINEM ÄRGER, DEINER WUT UMGEHEN

Wir können unsere Wut in etwas Heilsames wandeln, so wie wir aus Essensresten nährenden Kompost für unseren Garten machen.

(von Thich Nhat Hanh und Dr. Lilian Cheung in: „achtsam essen, achtsam leben“)

Ich atme ein und weiss, dass ich wütend bin.

Ich atme aus und weiss, dass ich mich um meine Wut kümmern muss.

Ich atme ein und weiss, dass meine Wut noch da ist.

Ich atme aus und weiss, dass Wut in mir ist, ich weiss aber auch, dass Achtsamkeit ebenso in mir ist.

Ich atme ein und weiss, dass Wut ein unangenehmes Gefühl ist.

Ich atme aus und weiss, dass dieses Gefühl entstanden ist und wieder vergehen wird.

Ich atme ein und weiss, dass ich mich um meine Wut kümmern kann.

Ich atme aus und beruhige meine Wut.

22. WEG: LIEDER, DIE HINAUF UND HINEIN FÜHREN

KOMM GROSSER SCHWARZER VOGEL (Ludwig Hirsch)

Kumm, großer schwoazer Vogel
Kumm jetzt!
Schau das Fenster ist weit offen
Schau
Ich hab dia Zucker aufs Fensterbrett
gstreih!
Kumm, großer schwoazer Vogel
Kumm zu mir!
Spann deine weiten sanften Flügel aus
Und leg's auf meine Fieberaugn!
Bitte
Hol mi weg
Von do!

Und dann fliagn ma auf
Mitten in' Himmel eini
In a neiche Zeit
In a neiche Welt
Und i wer singen
I wer lochn
I wer "Das gibt's net!" schrein!
Weil ich wer auf amol kapiern
Worum sich alles dreht!

Kumm, großer schwoazer Vogel
Hilf mir doch!
Press dein' feichten, koltn Schnabel
Auf mei Wunde, mei heiße Stirn!

Komm großer schwarzer Vogel
Jetzt wär's grad günstig!
Die anderen da im Zimmer schlofn fest
Aber ganz leise sein,
hört uns die Schwester net!
Bitte
Hol mi weg von do!

Und dann fliagn ma auf
Mittn in Himmel eini...

www.youtube.com/watch?v=ifotDk-ftOk

WILLST DU BEI MIR BLEIBEN (Max Raabe)

Willst du bei mir bleiben,
jetzt und alle Zeit?
Willst du bei mir bleiben,
wenn der Tag sich neigt?
Willst du bei mir bleiben?
Es leuchtet uns ein Stern.
Licht hüllt uns ein.
Wir werden geborgen sein.

Lang hab' ich gewartet,
auf diesen einen Tag.
Schau mir in die Augen,
wenn ich dich jetzt frag':

Willst du bei mir bleiben,
Bist du ewig mein?
Wenn ich alt und grau bin,
Willst du noch bei mir sein?

Willst du bei mir bleiben?
Es leuchtet uns ein Stern.
Licht hüllt uns ein.
Wir werden geborgen sein.

www.youtube.com/watch?v=NaiWa7QbRsU