

ANDERSBLICK



Frühling
2015

Die Zeitung

WISSEN ODER NICHT-WISSEN? DAS IST HIER DIE FRAGE!

Woher wissen wir eigentlich, dass das, was wir zu wissen glauben, auch wirklich wahr ist? Wer hat mit eigenen Augen gesehen, nicht im Fernsehen oder anderswo sondern direkt, dass die Erde rund ist? Wie können wir also mit Sicherheit sagen, dass sie keine Scheibe ist? Glauben wir wirklich den Tatsachen oder einfach dem, was man uns, tüchtig durchgekaut, als „Wissen auftischt?“ Ist „wissenschaftlich erforscht“ gleichbedeutend mit „Wahrheit“?

Wissen wir wirklich, was in unserer Welt abgeht nur weil wir täglich die Nachrichten sehen und Zeitungen lesen? Ist der Mond zum Beispiel real, nur weil wir ihn am Himmel sehen? Ist die Sonne wirklich heiß und hell, oder sind das alles bloß Interpretationen auf Grund dessen, was unser Verstand zu erfassen vermag? Und wer kann mit Sicherheit sagen, dass das, was wir wahr-



**„Zu glauben etwas zu wissen
ist ein Vorrecht Unwissender.“**

nehmen, alles ist? Sind unsere Schlussfolgerungen wirklich so vernünftig, wie wir glauben? Was ist denn überhaupt vernünftig? Das sind Fragen, die man sich wirklich mal stellen sollte.

Gerade auch, wenn es sich um spirituelle, religiöse, esoterische wie auch wissenschaftliche Erkenntnisse und Überlieferungen handelt. Woher wissen wir denn, dass das alles stimmt, was in den Büchern steht? Woher wissen wir, dass die entsprechenden Wissenschaftler integer sind?

Wenn wir genau hinschauen, dann basiert unser gesamtes, vermeintliches Wissen auf Glauben. Wir glauben oder glauben nicht, jenen, welche uns informieren. Klar, ein bisschen Chemie und ein wenig Biologie scheint dem zu entsprechen, was wir alle sehen, nachvollziehen und reproduzieren können. Aber wissen wir wirklich, dass es DIE Wahrheit ist? Sind unsere Beweise allgemein gültig oder nur auf unseren gegenwärtigen Bewusstseinszustand abgestimmt? Und wenn etwas im herkömmlichen Sinne nicht „wissenschaftlich“ beweisbar ist, ist es dann wirklich falsch?

Woher wissen wir, dass dies oder jenes von Jesus, Buddha, Gott oder Mohammed gesagt wurde? Wer von uns war dabei? Wer will sich hier als unfehlbarer Experte ausgeben? Also ich nicht! Das einzige was ich weiß ist, dass alles möglich ist. Selbst, dass nichts möglich ist. Genau genommen haben wir keine Ahnung davon, was hier wirklich läuft und selbst dann, wenn wir es wissen, ist noch lange nicht gesagt, dass das alles wirklich ist. Mittlerweile sind selbst viele Wissenschaftler der Meinung, dass das Ganze, was wir unsere „Welt und Realität“ nennen, ohne weiteres auch eine Simulation sein könnte.

Warum teilen sich die Zellen? Warum sprießen Samen? Woher wissen unsere Zellen, was sie zu tun haben? Was ist wirklich gut und was schlecht? Wer definiert das? Woher wissen wir, was in Ordnung ist und was nicht? Verlassen wir uns da auf den Verstand oder auf's Gefühl. Es ist einfach zu groß, das Leben. Was wissen wir über unsere Geschichte und woher wissen wir, dass die Überlieferungen den Tatsachen entsprechen? Sorry, aber wir wissen es nicht. Auch das glauben wir bloß. Daher ist es äußerst wichtig, dass wir das Fühlen wieder lernen!



**Denn selbst das,
was man nicht versteht,
kann man fühlen.**

Aber dazu muss unser Bewusstsein zuerst von allen Filtern befreit sein. Jeder Mensch denkt, dass er fühlt und das stimmt auch in gewisser Hinsicht. Aber Fühlen und Fühlen sind mindestens Zweierlei! Auf die Details möchte ich hier nun aber nicht eingehen. Aber eins ist klar: Wir filtern alles, was wir wahrnehmen. Wir interpretieren alles, was wir sehen und alles wird mit dem abgeglichen, was sich bereits in

unserem Bewusstsein befindet. Das hilfreichste Bewusstsein das Leben anzugehen ist es nach wie vor, die innere Haltung eines Forschers einzunehmen! Anders ausgedrückt: Wie die Kinder. Weitgehend leer von dem, was wir Erwachsenen „Wissen“ nennen.

Mit dem Herzen eines Kindes sind zwar nicht die chemischen Formeln aber sehr wohl das Wesen der Dinge zu erfassen. Ihr Wissen befindet sich also auf einer viel tieferen Ebene als lediglich auf der intellektuellen. Mittlerweile wissen wir, dass Raum und Zeit nicht mehr als ein Konzept, eine Theorie ist. Eine von Menschen erdachte Idee, mehr nicht. Auch unsere eigenen spirituellen Konzepte sind erdacht und überliefert von Menschen (und anderen), die wir nicht persönlich kennen und somit auch nicht über sie zu urteilen im Stande sind.

Alles könnte richtig oder auch falsch sein.

Daher wäre ich sehr vorsichtig in dem, was ich glaube. Denn Wissen ist auf der Ebene des Herzens Weisheit, und wenn es nicht weise ist, dann ist es zumindest fragwürdig. Ein Forscher hinterfragt alles und im Besonderen sich selbst. Natürlich glaube auch ich an Wiedergeburt und geistige Welten, an Vergangenheit und Zukunft etc. aber eben, nicht unbedingt! Ich habe für mich entdeckt, dass für alles, was ich weiß und glaube, die Gültigkeit immer nur für (m)eine entsprechende Bewusstseins Ebene (Dimension) besteht. Wenn mich jemand heute darauf ansprechen würde, was ich glaube und was

ich als ‚Wahrheit‘ bezeichne, dann lautet meine Antwort: „Ich weiß es nicht. Wirklich, ich habe keine Ahnung.“ Aber wenn ich das sage, dann heißt es nicht, dass ich gar nichts weiß. Doch je tiefer ich eintauche, desto klarer wird mir, dass alles Wissen dieser Welt in Bezug auf das Ganze, maximal einem Tröpfchen im Ozean entspricht. Und von dieser beschränkten Warte aus erlaube ich mir kein einziges Urteil über die Natur des Lebens. Ich weiß, dass ich nichts weiß. Bis zu diesem Punkt zu kommen, dies zu wissen, muss man schon ganz viel Wissen studiert haben. Und das alles nur, um es wieder abzulegen. Also eine ganz schön verflixte Angelegenheit. Allerdings muss ich hier festhalten, dass dies nicht bedeutet, dass unser vermeintliches Wissen deswegen wertlos ist.

Alles ist wertvoll!

Selbst eine Lüge ist nur so lange eine Lüge, bis man die ganze Geschichte kennt. Alles kann wahr sein oder werden und alles begann letztlich im Geiste, als Vorstellung. Und ich vermute ganz stark, dass, wenn die Geschichte mal zu Ende ist, alles zusammen passt.

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir die Welt durch einen Verstand erfahren, welcher vor dem Erwachen nur binär und linear arbeitet. Alles was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, ist gefiltert. Selbst im Gefühl sind die meisten Menschen nicht mehr klar genug, um fühlen zu können, was wirklich ist. Die Frage nach der Wahrheit oder wahren Wissen ist dieselbe, wie jene nach der



Wirklichkeit. Die meisten Menschen empfinden dieses irdische Leben und unsere gemeinsame Welt als die Wirklichkeit. Ich nicht. Für mich ist das alles bloß für wahr gehaltene Realität und somit weit jenseits von wahr und wirklich. Von hier aus gesehen, scheint das natürlich verrückt zu sein. Aber aus meiner Sicht ist eher das verrückt, was die meisten Menschen über das Leben hier zu wissen glauben. Und wenn man selbst so denkt und solches glaubt wie ich, dann ist es sehr hilfreich, wenn man wenigstens in alltäglichen Dingen mitspielen kann.

Wenn wir ernst genommen werden wollen, dann sollten wir uns – zumindest auf den ersten Blick – nicht all zu sehr vom Durchschnitt unterscheiden. Weder in unserer Kleidung noch in unseren Statements. Sowieso ist das Vorleben dessen, woran Menschen wie ich glauben - die Liebe - wesentlich wirksamer als jede Theorie, welche sich im Endeffekt so oder so als falsch herausstellen wird.

Wir wissen nicht mal, wer wir selbst sind.

Und wenn man nicht weiß, wer und von welchem Standpunkt aus einer etwas betrachtet und somit auch erfährt, wie zum Himmel sollten wir denn dann wissen, was richtig und was falsch ist?! Wenn wir den Anfang und das Ende einer Geschichte nicht kennen, wie können wir dann sagen, was richtig und was falsch ist?

Wissen meint aber genau das tun zu können. „Wissende“ verändern lieber die Welt als ihre eigene Meinung, im Extremfall entwickelt sich daraus eine Medizin, Politik und ein Lebensstandard, wie es gerade heutzutage auf dieser Welt geschieht. Plötzlich regieren die Politiker gegen das eigene Volk, und die Medizin macht krank. Die Lebensqualität ist so tief wie nie, und alle rennen sie hinter dem Geld her. Grausam! Alle Not, Kriege, Krankheiten, Ängste und auch finanzielle Probleme sind einzig und allein die Folge von vermeintlichem Wissen. Also ich weiß nicht so recht...

„Unwissende“ jedoch sind gezwungen zu fühlen. Sie sind gezwungen, sich auf ihr Herz zu verlassen. Ihr Bewusstsein ist ständig offen für Neues, und ihr ganzes Leben scheint eine Forschungsreise zu sein. Sie haben längst erkannt, dass „Wahrheit“ immer nur der aktuelle Stand des Irrtums ist. Eine Zwischenstation um kurz auszuruhen, um dann gleich wieder weiter zu forschen.

An irgendeiner Zwischenstation scheint alles zu stimmen.

Aber schon ein paar Jahre später kann es sein, dass man erkennt, dass es doch nicht ganz so genau gewesen ist. Diese Zwischenstation erscheint dann in allen Zeitungen und Medien unter folgender Schlagzeile:

„Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass...“ Warum schreiben sie eigentlich nie eine Schlagzeile wie diese: „Die wissenschaftlichen Erkenntnisse, welche wir Ihnen vor 10 Jahren als wissenschaftlich bewiesen verkauft, haben sich als falsch herausgestellt!“ Tja, das scheint die Macht der Kommunikation zu sein. Man kann alles sagen und alles damit ausdrücken, was man will, wenn man weiß, wie man es formulieren muss. Dazu muss man bloß wissen, wie die Menschen denken und wie ihr Bewusstsein funktioniert. Alles andere ist dann nur noch ein Kinderspiel.

Ich kann sagen, dass alle Deine Freunde und Deine ganze Familie vor Dir sterben wird oder dass Du sie alle überleben wirst. Na, was klingt besser? Es heißt dasselbe, aber in einen Fall wirst Du den Überbringer einer solchen Botschaft mögen, im anderen nicht.

Wenn ich also etwas von Dir haben möchte, formuliere ich es so, dass Du mich magst oder nicht magst? Natürlich genau so, dass Du mich so gern hast, dass Du mir bestimmt noch ein paar Fragen zu meinem Produkt stellen wirst.

Du magst dann fragen, ob damit die Kopfschmerzen verschwinden und als zum Beispiel Pharmavertreter, kann ich das guten Gewissens bejahen. Ich kann Dir dann sogar sagen, dass das Medikament im Allgemeinen gut verträglich ist. Dass ich damit sage, dass es



MENSCHEN gibt, die aufgrund der Einnahme dieser „Medizin“ behindert wurden oder gar gestorben sind, das sage ich keinesfalls und vielleicht weiß ich es nicht einmal.

Wissen scheint immer weise zu sein, wenn man es begrenzt.

Wenn man ein wenig davor und danach weg lässt, dann scheint alles vernünftig zu sein. Allerdings hat sich die wahre Vernunft auf unserem Planeten und in unserer Weltgeschichte leider immer erst im Nachhinein gezeigt. Und es war leider meistens so, dass wir ganz vernünftigerweise die unvernünftigsten Entscheidungen getroffen

haben. Je weniger man also weiß, desto eher trifft man die falschen Entscheidungen. Damit meine ich jetzt nicht den von mir zuvor erwähnten Zustand des Unwissens. Das ist eine ganz andere Geschichte, eine metaphysische, ein Gleichnis.

Die Aussage, dass, je mehr man weiß desto eher weiß man, dass man nichts weiß, trifft für mich genau ins Schwarze. Aber auch hier: Es ist nicht die Theorie und es reicht nicht, das einfach zu wissen. Man muss es erfahren haben, um es wirklich zu verstehen. Und so verhält es sich übrigens mit allem, was wir vom reinen Wissen zur Weisheit werden lassen wollen.

Was wir nicht selbst erfahren und erforscht haben, bleibt immer nur Wissen im Sinne von Glauben.

Daher wäre ich da sehr vorsichtig, wem ich was glauben würde. Nur weil etwas mit dem übereinstimmt, was ich bereits in meinem Verstand installiert habe, heißt das noch lange nicht, dass es wahr ist. Es passt, aber wahr ist noch weit entfernt. Wenn Wissen also gleichbedeutend mit Wahrheit wäre, dann leben wir komplett in einer Illusion vermeintlicher Wahrheiten, welche sich alle als äußerst relativ erweisen werden, sobald so etwas wie Fortschritt geschieht.

Die Realität ist so etwas wie fragmentierte Wahrheit. Momentane, bedingte Wahrheit die sowohl richtig wie auch falsch sein könnte. Das Leben ist wie ein riesiges Puzzle, und erst wenn dieses fertig zusammengesetzt ist, wird

sich zeigen, was echtes Wissen, also Weisheit, gewesen ist und was nicht. Daher würde ich auch in diesem Zusammenhang sagen, dass man den Tag nicht vor dem Abend loben sollte.

Was ein Wissender oft nicht weiß ist, dass Wissen immer relativ, immer bedingt ist. Wissen ist immer bloß eine Momentaufnahme und es lässt sich nie ausschließen, dass es nicht doch auch anders sein könnte, als wir es im Moment glauben.



Der menschliche Verstand ist wie eine Kamera.

Er sieht nur das, was seiner Kapazität entspricht. Aber es wäre weise zu wissen, dass es darüber hinaus noch einiges mehr als das momentan für uns Sicht- und Verstehbare gibt: Infrarot, Ultraviolett, Mikrowellen, ELF-Wellen usw. Am besten lassen wir uns gar nicht erst darauf ein zu behaupten, dass die Welt nur aus dem besteht, was unsere Kamera aufnehmen kann. Da ist

immer noch ganz viel mehr zu entdecken und mit jeder Erweiterung unseres Bewusstseins oder anders gesagt mit jedem Update unserer Kamera erweitert sich unser Verständnis dessen, was uns bisher als wahr erschien.

Wer viel weiß, der weiß auch das. Es sind also nicht die wirklich Wissenden, welche ihre Wahrheiten mit Faustschlägen auf Stammtische unterstreichen müssen. Das sogenannte Allgemeinwissen beruht meistens auf den Schlagzeilen einer Medien- und Konzernindustrie, welche mit absoluter Sicherheit nicht das Wohl der Menschen im Fokus hat.

Und wenn wir jetzt noch weiter gehen wollen, dann sei folgendes gesagt: Das, was Du hier gerade liest, existiert gar nicht. Was wir sehen, ist nicht wirklich. Es gibt zumindest keinerlei Beweise dafür, dass es nicht auch eine Holografie sein könnte. In der Tat ist sich die Wissenschaft da uneinig und zumindest wird es diskutiert. Möglicherweise... und jetzt gehen wir mal ganz weit raus... existiert nicht mal der Beobachter dieser Simulation, da die Simulation selbst ja auch nicht existiert...

Nun gut, wer will mir sagen, dass er irgendetwas mit Sicherheit weiß? Also gemessen an dem, was es möglicherweise zu wissen gibt, ist das, was ich weiß, so verschwindend klein, dass ich mit Fug und Recht sagen kann, dass ich nichts weiß. Daher weiß ich auch, dass keiner etwas von mir lernen kann. Denn ich besitze kein Wissen und nur dieses kann man lehren, ich besitze bloß ein

Quentchen Weisheit und wer daran teilhaben will, mit dem teile ich es gerne. Aber auch das ist nichts anderes als Zeitvertrieb.

Danke, war nett mit Euch zu spielen und jetzt überlasse ich uns wieder dem Spiel des Lebens. Schön, dass es Dich (vielleicht) gibt und ich das (vielleicht) gerade zu Dir gesagt habe.

Und wenn Du Beweise willst, dann versuche mal zu beweisen, dass Du diesen Text gerade gelesen hast und das Papier der Zeitung auch wirklich Papier ist.

Wir sollten uns also nicht so sicher sein, dass das Leben so ist, wie es uns scheint oder wie es uns beigebracht wird. Wir sehen und erfahren es immer nur nach unserer individuellen Wahrnehmung und diese ist nicht immer gleich und so zahlreich, wie es bewusste Menschen und ihre Vorstellungen gibt.

Bruno Würtenberger
www.freespiritinfo.com
www.brunowürtenberger.com



ISBN 978-3942880053

DER FRÜHLING KOMMT BEWEGT, BEGLEITET, BERÜHRT

Der Winter in all seiner Ruhe und Stille geht zu Ende. Vielleicht hast du es sogar genossen, einfach da zu sein, zu lauschen und zu spüren. Was mochte losgelassen werden, was durfte sterben oder in Dankbarkeit gehen? Diese kühle, neblige Zeit hat trotz ihrer Dunkelheit und Melancholie ihren Reiz. Und: sie schafft die Basis dafür, dass sich im Frühjahr wieder etwas regt in uns, dass wir uns innerlich bewegen und aus uns heraus wachsen.

Bewegt sich auf den Weg machen, etwas entstehen lassen, das ist die Essenz des Frühlings. Sie darf bewusst gelebt und initiiert werden.

Vielleicht ist es der richtige Zeitpunkt, deinem Körper etwas mehr Bewegung zu schenken – durch einen täglichen Spaziergang, eine Fahrt mit dem Fahrrad oder schwungvolle Fitnessübungen? Vielleicht ist es auch an der Zeit, dich mehr auf andere zuzubewegen, in Kontakt zu gehen, weniger in deinem Schneckenhaus zu bleiben, aus Angst davor, du könntest übersehen, missverstanden, abgelehnt werden? Womöglich ist es auch einfach nur der richtige Zeitpunkt, mit mehr Bewusstheit, Neugier für Unbekanntes und Offenheit für Neues durch den Tag zu gehen, statt dich im ewig gleichen Trott der gelernten Glaubenssätze und deiner bekannten Gedanken zu bewegen?

Lass' dich bewegen – es ist Frühling!

Begleitet fühlen sich diese Vorsätze vielleicht einfacher an. Jemanden zu finden, der deine Ideen, deine Vorhaben mit dir teilt und lebt, sodass es einfach aus dir heraus gleitet, das wünschen wir uns vielleicht manchmal. Dann bist du aufgefordert, dieses Gegenüber, diese Person zu finden, mit der du in Resonanz gehen kannst und möchtest. Die Person, die deine Gedanken teilt oder die dir Impulse für neue Gedanken gibt...

Lass' dich aus dir heraus wachsen – es ist Frühling!

Der Frühling berührt unsere Seele. Es entsteht aus dem vermeintlichen Nichts der kargen Erde neues Leben und damit die Möglichkeit, selber neu und ganz zu werden.

Lässt du dich berühren, von allem, was in dir ist? Fühlst du dich berührt von manchem Mitmenschen in deinem Leben – seinem Sein, seiner Liebe, seiner Aufrichtigkeit, seinem Mut? Spürst du die Kraft in dieser Begegnung, diesem Geschenk des Tages?

Kannst du dich auch selbst berühren oder berühren lassen – sacht wie die neuen Blütenknospen

an den Bäumen? Sanft zeigen sie uns die Kraft, die jedes Jahr wieder in uns steckt und die Neues, Ungelebtes hervorbringen kann.



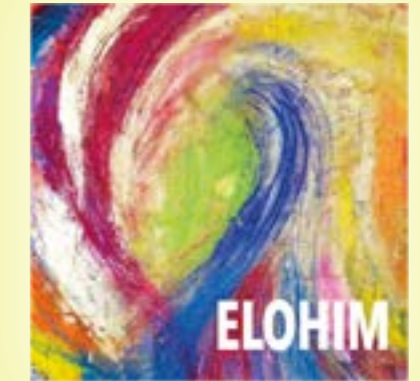
Lass' dich berühren – es ist Frühling!

Bewegt von den Impulsen des Alltags, die dir neue Wege zu dir selbst zeigen, begleitet von den richtigen Menschen und berührt vom Leben, kann das Alte losgelassen werden.

Lass' dich beleben – der Frühling ist da!

Birgit Gebhard
www.solea-bewegt.at

ELOHIM



„Generally we don't become anyone.
We're already someone and just realize it.“

„Man wird generell nicht jemand.
Man ist es schon und erkennt es nur.“

„ELOHIM“, das vierte Album des Künstlers Lajos Sitas ist vollbracht. Es inspirierten Lajos hier die geistigen Energien der ELOHIM. Im Besonderen führten sie zu Werken, die das Herz tief berühren.

Ein Hörgenuss der besonderen Art. Herzöffnende Musik, die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt und ein Feld der Heilung aufbaut.



Lajos Sitas
Intuitiver „HerzMusiker“
www.music4angels.com

SCHACHMATT DEN NEGATIVEN GEDANKEN

Der Optimist sieht in jedem Problem eine Chance, der Pessimist sieht in jeder Chance ein Problem. Hand aufs Herz, welche der zwei Aussagen trifft auf Sie zu? Auch wenn Sie nicht generell ein Pessimist sind – negative Gedanken schleichen sich schneller ein als Sie denken. Doch woher kommen negative Gedanken? Wie können Sie sie vermeiden oder wie werden Sie ihrer Herr?

Unsere Gedanken sind Mächte, denn sie haben die Tendenz, sich zu realisieren. Positive Gedanken ziehen das Glück an, negative Gedanken das Pech. Deshalb ist es ausschlaggebend, ob wir eine positive oder eine negative Lebenssicht haben.

Wir schaffen uns unsere Wirklichkeit mit unseren Gedanken selbst.

Gedanken sind Energiearten, die sich materialisieren können. Es nützt jedoch nur kurzfristig, wenn wir durch Suggestionen versuchen, uns eine positive Tarnkappe aufzusetzen. Warum?

Dazu sollten wir uns zunächst einige Fragen stellen: Woher kommen unsere Gedanken? Warum gibt es Menschen, die von Natur aus positiv sind und andere, die alles negativ sehen? Gibt es tiefere Hintergründe dafür?



Jeder Mensch, genauer gesagt, die individuelle Seele wird geprägt durch ihre Charakterstruktur, durch ihre Intelligenz und ihre Talente. Daraus resultieren auch die Gedanken.

Im Laufe eines Lebens verändern wir unsere Charakterstruktur. In welche Richtung, das bestimmen wir selbst. Wenn wir den Sinn unseres Lebens in einer stetigen Weiterentwicklung sehen, sind wir bestrebt, all unsere Eigenschaften nach und nach zu verbessern. So kommt es, dass manche Menschen schon fleißig an der Charaktereigenschaft „Positive Lebenssicht“ gearbeitet haben. Diese Menschen bezeichnen wir als Optimisten.

Erkennen Sie, welche faszinierenden, tieferen Zusammenhänge hinter unseren Gedanken stecken. Das Leben kann so spannend sein, wenn man ihm mit positiver Neugierde begegnet. Die Kenntnisse über das Wirken der Naturgesetze verschaffen uns einen Blick hinter die Kulissen des Lebens. Auf diese Weise lernen wir unser Leben wirklich lieben und verstehen.

Wollen wir nicht alle gerne Optimisten sein? Dann sollten wir etwas dafür tun! Gott verteilt Talente und gute Eigenschaften nicht nach dem Gießkannenprinzip! Unser Leitsatz sollte nicht heißen: „Was kann ich dafür, dass ich ein Pechvogel bin?“ Sondern:

„Was kann ich dafür tun, um ein Glückspilz zu werden?“

Unglück, Krankheit, Misserfolg werden durch „Negativ-Gedanken“ herbeigeführt. Genauso können wir durch positive Gedanken Gesundheit und Erfolg anziehen. Voraussetzung dafür ist, diszipliniert auf seine Gedanken zu achten und den richtigen Umgang damit zu finden.



Dr. Elfrida Müller-Kainz
www.mueller-kainz.de

Seminare:

„Chaos und Neuordnung - Beispiele der Neuzeit und Gegenwart“

01.04.15 - 04.04.15
Pfronten (D)

“Glücklich sein durch Kenntnis seelischer Gesetze“

09. - 23. Mai 2015
Insel Ischia (I)

“Im Fluss der Zeit sein“

10. - 13. Juni 2015
Bad Ragaz (CH)

„Ordnung und Klarheit - das göttliche Prinzip“

04.- 11. Juli 2015
Bad Gastein (A)

**Vorträge – Tagesseminare – Wochenseminare –
Ausbildung – Einzelberatungen**

Institut für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung
Wernbergstraße 8, D-82319 Starnberg
Tel.: +49(0)8151-28687 info@mueller-kainz.de

50 JAHRE „ERFAHRBARER ATEM“ NACH PROF. ILSE MIDDENDORF

Frühlingsluft und Frühlingsduft laden zum Atmen ein!

Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem „Atmen“? Ilse Middendorf (1910 – 2009) hatte schon als 11jährige gespürt, dass sie das Geheimnis des Atmens ergründen wolle, ja müsse. Sagte ihr doch eine innere Stimme „du musst atmen“ als sie im Garten froh und weit ihre Arme gen Himmel dehnte.

Damals entstanden in Deutschland Bewegungen, die dem Körper mehr Bedeutung, Raum für ein ganzheitliches Leben gaben wie Wandern, Sport, Gymnastik, Yoga oder Tanz bis hin zu verschiedenen Atem- und Ernährungslehren. So entwickelte Ilse Middendorf über viele Pfade ihre eigene Methode.

Nach dem 2. Weltkrieg lebten diese Bewegungen in den 60ern wieder auf. So war Ilse Middendorf eine der ersten, die die Bedeutung unseres Körpers für ein ganzheitliches Leben wieder mehr in den Vordergrund rückte.

1965 gründete sie in den ehemaligen Räumen der Kaisertochter Viktoria-Luise in Berlin-Schöneberg das erste Ateminstitut für den Erfahrbaren Atem. Schnell wuchs die Zahl der InteressentInnen – vorwiegend aus Deutschland, Österreich und der Schweiz - an Kursen, Einzelbehandlungen

gen und Ausbildung, so dass 1982 Helge und Veronika Langguth ein zweites Institut in Beerfelden (Odenwald) gründeten.

Was ist das Besondere im Erfahrbaren Atem?



Alles, was lebt, atmet.

Ob Sie besseres, das heißt, körpergerechteres Sitzen im Bürostuhl oder spirituelle und evolutionäre Ziele anstreben: ein bewusster Atem, der zugelassen, also nicht willentlich geführt wird, ermöglicht Ihnen die Entwicklung von Fähigkeiten, die Ihnen helfen können, solche Wege zu gehen, ja oft Grundlage dafür sind.



Ilse Middendorf: „Ich lasse den Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt“. - Wenn Sie Ihre Atembewegung bewusst wahrnehmen und zulassen, also nicht im Sinne einer Atemtechnik willentlich steuern, führt Sie das zu unerschöpflichen Erfahrungen über sich selbst.

Vorher Unbewusstes und Überbewusstes wird ganzheitlich transparent und erfahrbar.

Ein Atem, der nicht vom Willen gesteuert wird, also „zugelassen“ wird, kann nur übend erfahren werden, also nicht kognitiv erlernt werden. Ilse Middendorf gab deshalb dieser von ihr entwickelten Atemmethode die Bezeichnung **„Erfahrbarer Atem“**: „Die Arbeit mit dem Erfahrbaren Atem ist ein eigenständiger Weg! Sie ist keine Form der Psychotherapie, selten eine Ergänzung zur ihr. Sie ist immer eine eigenständige Disziplin. Sie ist ein Weg der Wandlung des menschlichen Daseins im unmittelbaren lebendigen Geschehen des Lebens und führt aus ihrem Selbstverständnis heraus zum Umschließen der Gegensätze.“

Bei der Arbeit am und mit dem Atem sind zwei Haltungen besonders wichtig:

Hingabe und Achtsamkeit. Hingabe meint hier ein möglichst vollständiges und umfassendes „Sich-

Einlassen“ auf den Atemprozess und seine Auswirkungen. Achtsamkeit meint, gesammelt bzw. anwesend das Atemgeschehen wahrzunehmen. Ist die Hingabe im Verhältnis zur Achtsamkeit zu groß, geht leicht die Verbindung zur Empfindungsfähigkeit verloren, überwiegt die Achtsamkeit, besteht die Gefahr, das „Leitseil des Atems“ zu verlieren, da der Atem nicht mehr zugelassen wird. Hingabe und Achtsamkeit sind aber auch jene Haltungen, die es ermöglichen, Intuitionen und Signale des inneren Wesens zunehmend klarer wahrnehmen zu können.



Der Atem stärkt das Gesunde, wodurch das „Kranke“ an Kraft und Einfluss verliert. Deshalb geschieht hier die Heilung von Krankheiten „am Rande“, was eine „salutogenetische“ Arbeitsweise darstellt. Der Begriff leitet sich vom lateinischen „salus“= gesund, in Ordnung, heil, gerettet, sicher, erlöst und vom griechischen „Genese“ = Entstehung ab.

Kurz: „am Leitseil des Atems“ erfahren Sie wertvolle Hilfe, wenn Sie

- sich spirituellen Dimensionen, Seins- und Sinnfragen öffnen wollen
- gestresst sind und selbstverantwortungsvoll mitten im Alltag innere Kraft und Ruhe finden möchten
- Ihre Gesundheit stabilisieren wollen
- den Wunsch haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln und Ihren eigenen Atem-(Lebens)-Rhythmus, das eigene Maß finden möchten
- sich und ihren Körper empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger erfahren wollen
- Gespräche aufmerksamer, emphatischer und klarer führen möchten
- Ihre Kreativität wieder entdecken und leben wollen
- neue Wege gehen und sich auf Veränderungen einlassen möchten



Veronika und Helge Langguth
www.atemtherapie-middendorf.de
Berufsverband BEAM
www.atem-beam.de

GlobuVie

GlobuVie sind liebevoll hochenergetisierte Globuli. Sie wirken in Krisenzeiten, geben uns die Quint-Essenz des Gefühls von Geborgenheit und Aufgehoben-Sein.

GlobuVie sind derzeit zu den Themen Schmerz, Depression, Stress, Schlaf Gut und Konzentration erhältlich.

Auf Wunsch können wir Ihnen nach einem persönlichen Gespräch auch Ihr individuelles **GlobuVie** energetisieren.

„Das grundlegende Prinzip der Medizin ist die Liebe“

Philippus Theophrastus Paracelsus

www.globuvie.com



SEIDENWEICHER FADEN

*Ist Ewigkeit ein Wort nur und Jahre längst vorbei
Wo Farben ihren Glanz verlieren
Du lebst mit Dir und Hoffnung, auf einen neuen Start
Und Wünsche zeichnen Dein Gesicht
Wer begleitet Dich ein Stück nur
Wohin soll es gehen
Soviel Fragen suchen Antwort
Durch die Angst zu gehen, ist ein Feuerlauf
Gedanken schaffen Deine Welt*

*Seidenweicher Faden, zieht Dich über's Meer,
Deine Fesseln lösen, tu Dir nicht so schwer
Eine Weile gehen und eine Weile ruhen
Und jeder Tropfen höhlt den Stein
Seidenweicher Faden, zieht Dich über's Meer
Ohne Fesseln leben, wär gar nicht so schwer
Eine Weile gehen und eine Weile ruhen
Und weht der Wind auch stets von vorn*

*Im Wandel zwischen Zweifel und Zuversicht
Ziehen Deine Schritte neue Spuren
Und Tage ziehen vorüber, wie sanfter Flügelschlag
Wirfst Du den ersten Blick nach vorn
Wer begleitet Dich ein Stück nur
Wohin soll es gehen
Soviel Fragen suchen Antwort
Durch die Angst zu gehen, ist ein Feuerlauf
Gedanken schaffen Deine Welt*

*Seidenweicher Faden, zieht Dich über's Meer,
Deine Fesseln lösen, tu Dir nicht so schwer
Eine Weile gehen und eine Weile ruhen
Und jeder Tropfen höhlt den Stein
Seidenweicher Faden, zieht Dich über's Meer
Ohne Fesseln leben, wär gar nicht so schwer
Eine Weile gehen und eine Weile ruhen
Und weht der Wind auch stets von vorn*

Ute Ullrich
Sängerin
www.uteullrich.com



CD „Einfach Ich.“

DAS JUPITERJAHR 2015

Gerne nütze ich diese Gelegenheit, um eines von vielen Missverständnissen in der Astrologie aufzuklären. Die Planetenjahre (2014 war ein Saturn Jahr) basieren auf dem 100jährigen Kalender des Astronomen Dr. Mauritius Knauer. Astronomie ist eine Wissenschaft, welche ihre Erkenntnisse auf Grund von Beobachtungen erhält. Es entspricht nicht der Richtigkeit, wenn wir Jupiter nur als Glücksplanet, der uns materiellen Reichtum, Ansehen und Macht beschert, bezeichnen. Genauso wäre es nicht richtig, Saturn nur als Bremser und Bösewicht zu sehen, der uns das Leben schwer machen will.

Jupiter ist der Planet der Fülle. Seine Form oder fachlich ausgedrückt, seine Masse ist zweieinhalbmal größer wie jene der anderen sieben Planeten zusammen. So groß er auch sein mag, so toll auch seine Aspekte oder Transite in unser Geburtshoroskop passen, ist es dennoch sehr unwahrscheinlich, dass wir dann nichts mehr zu tun brauchen, und er uns mit Sterntalern überhäuft. Jupiter wird dem Tierkreiszeichen Schütze zugeordnet, welcher eine Einheit symbolisiert.

Mensch, Bogen, Pfeil und Ziel sind EINS.

Der Schütze ist hochkonzentriert, auf EIN Ziel fixiert, er hält die Spannung so lange wie nötig, manchmal sehr lange. Er nützt den besten Zeitpunkt und trifft ins Schwarze. Weitere Themen sind die großen Reisen. Große Ziele aber auch

die Spiritualität ist hier ein wichtiger Aspekt. Im griechischen Mythos steht Zeus für das Jupiterprinzip, er ist der Höchste, der Gottvater am Olymp. Wie wir wissen, ist er mit 15 göttlichen und 15 menschlichen Wesen eine Verbindung eingegangen und hat somit die Polaritäten in sich vereinigt. In diesem Zusammenhang möchte ich noch besonders hervorheben, dass Zeus (Jupiter) sich nicht an seinem Vater Chronos (Saturn) gerächt hat, nein ganz im Gegenteil, er hat ihn auf die Insel der Seligen geführt.

Für uns Astrologen sind nicht die Formen, sondern die Inhalte relevant.

Analog gesehen ist es dasselbe, ob sie viel Geld besitzen oder dick sind. Alles in Hülle und Fülle. Im Volksmund werden wohlbeleibte Menschen auch als Jupitertypen bezeichnet. Wir sollten daher die astronomischen Planetenjahre nicht mit den astrologischen Urprinzipien vermischen oder gar verwechseln. Jedes Jahr ist ein Glücksjahr für uns, wenn wir uns gemäß den Anforderungen, welche das Schicksal an uns stellt, entwickeln.

Unser persönliches Geburtshoroskop gibt uns Auskunft darüber, wo und wie wir an unser Glück gelangen. Wenn wir das Glück im Außen suchen und ihm nachjagen, werden wir ihm ständig hinterherrennen und es nicht erreichen, oder es wird nur von kurzer Dauer sein. Jupiter wird

auch als Stern von Bethlehem bezeichnet, weil er den drei Weisen den Weg zur Krippe gewiesen hat. Aus meiner persönlichen Sicht handelte es sich um eine Jupiter-Saturn Konjunktion, eine Verbindung von zwei gegensätzlichen, polaren Planeten oder anders ausgedrückt eine Gegensatzvereinigung.

Hier zeigt und öffnet sich ein Weg zu unserem persönlichen Glück. Nicht direkt auf das vermeintliche Glück zusteuern, sondern über den Gegenpol das wirkliche und wahrhaftige Glück erlangen. Allzu gerne möchten wir nur das Angenehme erleben, und die unangenehmen Dinge den anderen überlassen. Gerne feiern wir Hochzeiten, die damit einhergehenden Tiefzeiten möchten wir lieber außen vor lassen. Bei der Deutung eines Horoskopes ist es daher immens wichtig, beide Pole, vor allem den Gegenpol genau anzuschauen, damit wir uns einen Gesamteindruck, einen Überblick verschaffen können von dem, was uns dieses Horoskop alles zu sagen hat. Wir beginnen dann die Dinge zu durchschauen. Astrologisch sprechen wir hier von Achsen.

„Nein, nein, nein und nochmals nein.“ Wiederholen Sie diesen kurzen Satz dreimal, wenn möglich laut. Für einige, vielleicht sogar viele von uns, wird sich das richtig gut anfühlen. Wenn Sie zu sich selbst JA sagen wollen, kommen Sie zwangsläufig nicht um den Gegenpol des NEIN-Sagens zu den anderen herum. Das ist oft sehr schwer. So etwas tut man nicht, das kann man doch nicht machen. Versuchen Sie es einmal mit



Ihrer ganzen Sonnenkraft und einer Fülle von Jupiter-Mut.

Wenn Sie von ganzem Herzen NEIN sagen, werden Sie ganz automatisch ein wahrhaftiger JA-Sager zu sich selbst.

Dann sind Sie ihrem Glück einen großen Schritt näher. Die drei Weisen haben sich auf den Weg gemacht, sie sind der Jupiter-Saturn Konjunktion gefolgt und dennoch, das letzte Stück des Weges wurde ihnen von den guten Hirten, welche unser Herz symbolisieren, gezeigt. Wenn wir auf unser Herz hören und auch danach handeln, haben wir das Glück gefunden.

Mowani

Helmut Putz
www.mowani.at
Astrologie & Astro-Stellen

IM HERZEN DER GEGENWART

VERWURZELT SEIN...

Oft geschehen Dinge im Leben, die herausfordernd sind, die Zweifel aufkommen lassen, an dem, was gerade ist, was man in sich trägt und an was man glaubt. Oft begegnet man dann Menschen, die wegweisend sind. Oft erlebt man Augenblicke, die alles verändern.

„Alle Geburt ist Geburt aus Dunkel ans Licht. Das Samenkorn muss in der Finsternis sterben, damit die schöne Lichtgestalt sich erhebt.“

Meine Augen öffnen sich dann, und die Welt berührt mich mit ihrem Licht und ihrer Gestalt. Unzählige Erlebnisse und Ereignisse treten so tagtäglich an mich heran, suchen ihren Weg in meinem Herz, in meiner Seele. Manche kommen an, berühren mich, verletzen mich, erfreuen mich, machen mich dankbar – andere wiederum ziehen vorbei. Ich darf entscheiden, welche Gedanken und Gefühle mich lehren und mich begleiten in meinem Tun, in meinem Denken, in meinem Handeln.

An diesem Punkt angekommen spüre ich, dass es nun ein Wendepunkt in meinem Leben ist, und ich diese Erlebnisse und Ereignisse aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten kann. Heilung darf geschehen in diesem großen Ganzen, in mir, in meinem Herz, in meiner Seele. In die-

sem Geschehen, das einem ständigen Vergehen und Werden gleicht, so wie die Jahreszeiten und die Gezeiten der Meere, steigen in mir immer wieder Gedanken und Fragen auf... Wie kann ich meine Sehnsucht hier auf dieser Erde erfüllen? Was ist mein Weg? Woran glaube ich? Was und wer begleitet mich? Welchen Sinn kann ich darin erkennen?

All dies sind Fragen ohne Antworten und plötzlich weiß ich – ich darf mich fallen lassen, in eine Hand, die mich trägt. Ich darf Vertrauen haben in das Leben, das mir geschenkt wurde. Ich darf glauben, an das, was in mir wohnt – das Licht in mir, das mich mit der Schöpfung und der Endlosigkeit verbindet.

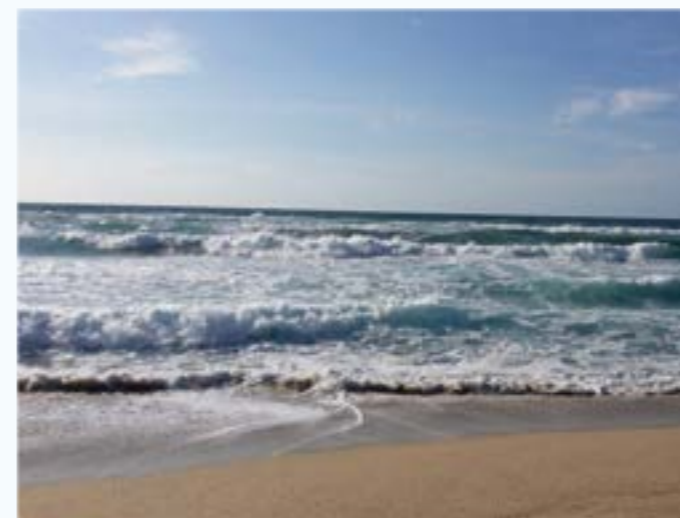
Und plötzlich weiß ich – es ist alles gut.

Es hat alles so zu sein wie es ist. Jetzt – im Herzen meiner Gegenwart, wo ich verwurzelt bin mit meinem LebensBaum, wo ich verwurzelt bin mit der Urkraft von Mutter Erde. Mein LebensBaum, der mir Halt und Stütze ist, Mutter Erde, die mich nährt und immer wieder die UrKraft allen Seins schenkt.

„Im Unsichtbaren bereitet sich das Leben darauf vor, sichtbar zu werden.

Im Unfassbaren bereitet sich die Liebe darauf vor, angenommen zu werden.

Im Festhalten wollen bereitet sich die Trauer darauf vor, in Dankbarkeit, Frieden und Demut verwandelt zu werden.“



So wie die Wellen des Meeres sich bewegen, bewegen auch wir uns. Auch wir sind immer wieder Ebbe und auch Flut zugleich. Eine Zeit lang ist es uns aber geschenkt, zu sein, die wir sind. Und dieser Augenblick, wo die Welle den Sand berührt, für einen kurzen AugenBlick, halte ich inne und weiß, ich bin angekommen im Herzen meiner Gegenwart.

Und ich weiß, kein Ereignis oder Erlebnis kann meine Wurzeln verletzen, denn ich bin umgeben von der UrKraft allen Seins, vom Licht, das mir seit Anbeginn meines DaSeins geschenkt worden ist.

„Mein Licht in dir

Leuchtet hier und leuchtet jetzt.

Mein Licht in dir ist Schutz und Segen in dir.

Mein Licht in dir ist die Sprache ohne Worte.

Mein Licht ist in dir, wenn die Sonne dich erreicht,
wenn der Mond zu dir spricht,
wenn der Regen auf Mutter Erde fällt,
wenn leise der Schnee deine Tränen bedeckt,
wenn der Wind durch die Bäume zieht
und Worte des Himmels zu dir bringt,
wenn der Stern der Hoffnung dir den Weg weist,
wenn ein Regenbogen dir die Liebe
und den Frieden schenkt.

Mein Licht ist in dir

Bis in alle Ewigkeit.“

Mag. Dr. Anja Dreier
Beratungspraxis Crea-Tiefe
www.anjadreier.at
www.sonnengartenwelt.at

GUTE LAUNE GEWINNT!

MIT SCHWUNG DURCHS LEBEN

Schlechte Laune ist ein Gift. Sie verfärbt unsere Seele, tropft in unseren Geist und macht unseren Körper buchstäblich „sauer“. Sie durchzieht unsere gesamte Persönlichkeit mit einem aggressiven, ätzenden Nebel, der sich zunehmend schwieriger vertreiben lässt. Sie macht uns krank. Schlechte Stimmungen oder längere depressive Episoden bescheren uns Magengeschwüre, Migräne, Ausschläge, Allergien oder Schlimmeres.

Selten sind uns die Wechselwirkungen unserer Stimmungen bewusst. Doch die Symptome unserer Stimmungen sehen wir allerorten: Depressive Erkrankungen werden spätestens in ein paar Jahren Volkskrankheit Nummer 1 sein. Rund die Hälfte unserer Gesundheitskosten wandert bereits heute in die Behandlung mehr oder minder psychosomatischer Phänomene und psychischer Erkrankungen. Und folgen wir den Trends in den USA, so geben wir in wenigen Jahren den Löwenanteil der Medikamentenkosten für nichts anderes als stimmungsaufhellende Psychopharmaka aus – die wachstumsstärkste Medikamentengruppe weltweit!

Als wäre all das nicht schon ernst genug, kommt noch eine weitere Tatsache erschwerend hinzu: Schlecht Laune ist hochgradig ansteckend!



Jedes fünfte Kind in Deutschland ist erziehungs- oder umfeldbedingt psychisch auffällig. Jedes dritte Kind ist zudem noch übergewichtig. Jeder vierte Arbeitnehmer hat mit seinem Arbeitgeber innerlich endgültig abgeschlossen, wegen der Stimmung am Arbeitsplatz, der Unternehmenskultur oder der Beziehung zur Führungskraft im jeweiligen Unternehmen.

„Eine verstimmte Gitarre hört sich grässlich an“

... sagt Holger Ehrhardt-Rößler, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Musiktherapie aus

Berlin, „ auf ihr können Akkorde nicht harmonisch klingen.“ Mit schlechter Laune ist es ähnlich: Sie ist eine Verstimmung unserer Seele.

Unabhängig davon, was uns das „Schicksal“, der „Zufall“ bringt und worauf wir ohnehin keinen Einfluss haben, können wir uns um das bemühen, was in unserer eigenen Macht steht. Wir können das tun, was an uns ist: Ein Leben ohne Reue führen. Wenn wir versäumen, das zu tun, was an uns ist, überfällt uns die Reue, die in der Prosa griechischer Philosophie mit ihren Stichen gleichsam der Seele Blut abzapft.

Die Herausforderung des Lebens besteht also darin, ein Leben zu führen, in dessen Verlauf nichts bereut werden muss. Reue über unsere Versäumnisse wären schlimmer als aller Kummer über das, was von außen her über uns kommt.

Für das, was von innen kommt, sind wir schließlich selbst verantwortlich.

Keine noch so schöne und großartige Äußerlichkeit wie Haus, Gold, Macht oder der eigene Auftritt kann schließlich „so heitern Himmel und so glatte See gewähren wie eine Seele, die von niederem Treiben und Trachten rein ist.

229'000'000 Internetseiten bietet Google in 0,47 Sekunden zum Schlagwort; Depression

5'670'000 Internetseiten bietet Google in 0,52 Sekunden zum Schlagwort; Gute Laune

563'000 Internetseiten bietet Google in 0,22 Sekunden zum Schlagwort; Heiterkeit



Der positiv eingestellte Mensch ist kreativer und ideenreicher, kann besser sehen und hören und ist um vieles erfolgreicher als derjenige, der ständig schlechte Laune hat.

Heiterkeit und gute Laune sind kein Zufall: Sie sind überzeugende Lebenskonzepte.

LA VITA È BELLA

Edoardo Beltrami
www.lavitaebella.ch

BERUFUNG ALS SEELENAUFGABE

LEBEN WOZU WIR GEBOREN SIND

Jeder Mensch kommt ausgestattet mit einzigartigen Gaben und Talenten auf diese Welt.

Es hat einen Sinn, dass wir da sind.

Wir spüren es bisweilen, wenn wir einer Person begegnen, die etwas macht, das uns irgendwie besonders berührt. Oder wenn wir ein Buch lesen, welches in uns eine Saite zum Klingen bringt, die mit unserer Seelenaufgabe zu tun hat. Oder wenn uns etwas besonders leicht fällt, nur so aus uns heraus fließt, uns inspiriert, uns erfüllt. Oder wenn wir etwas getan, bewegt oder erschaffen haben, was uns und andere glücklich macht, uns Spaß macht und einfach lebendig fühlen lässt. Das, was wir in diesen Momenten spüren, ist Ausdruck unserer Berufung. Es führt uns zu unserem Lebenssinn, zu dem, wozu wir geboren sind, zu dem, was wir mit unserer Einzigartigkeit der Welt weiter geben wollen. Zu unserer Berufung

Unsere Talente führen uns auf der Entdeckungsreise zu unserer Berufung.

Die Entdeckung einer Berufung ist ein spannender Weg zu uns selbst. Wir finden heraus, wozu wir geboren sind, was in uns steckt, was uns motiviert und was wir gerne verwirklichen wollen. Wir erkennen, wo unsere Stärken und Talente

liegen und wie wir diese beruflich einsetzen wollen. Schauen wir uns selbst und unsere Kollegen, Freunde, Familienmitglieder an, so wird uns auffallen, dass jeder etwas besonders gut kann und andere Sachen, die einem selber leicht fallen, nicht so gerne tun mag. Die Natur hat dies so eingerichtet. Jeder Mensch hat ihm in die Wiege gelegte Talente, die er im Laufe seines Lebens entwickeln und einsetzen sollte. Tut er dies, so fühlt er sich glücklich und erfüllt – und wird auch erfolgreich! Fährt er beruflich auf der „falschen“ Spur, so macht sich dies durch Unzufriedenheit, Unter- oder Überforderung und letzten Endes beruflichen Sinnverlust bemerkbar.

Neuer Lebensfokus: Etwas Sinnvolles tun, das uns innerlich erfüllt.

Immer wieder nehmen wir uns vor, unser Leben zu ändern. Meistens sind es äußere Veränderungen, wie z.B. unser Haus zu entrümpeln, eine neue Beziehung, ein Umzug, eine neue Arbeitsstelle. Wir spüren uns innerlich angetrieben aus dem Gefühl heraus „Da wartet etwas anderes! Irgendetwas schlummert noch in mir, will entdeckt werden. Es ist noch mehr in mir, als das, was ich bisher gemacht habe. Das Leben ist zu kurz, um es jeden Tag in der gleichen Alltagsroutine zu verschwenden.“ Solche Gedanken kennt jeder, auf den die Berufung wartet. Die Seele gibt ge-

wissermaßen „Zeichen“, so laut, bis wir sie nicht mehr überhören können. Spüren wir diese Zeichen bei uns, dann kann Ihnen folgendes helfen, auf die richtige Spur zu kommen:

1. Auf unsere innere Stimme hören

Meist spürt man schon vorher, wenn eine Veränderung oder Weiterentwicklung in unserem Leben ansteht. Es ist die berühmte innere Stimme, die Intuition, die uns dies sagt. Dann sollten wir uns die Zeit nehmen, nach innen zu hören. Dies kann auf einem Spaziergang oder an einem ruhigen Ort sein. Gut ist es, in einem solchen Moment erst einmal ganz loszulassen und sich auf etwas Schönes, Stärkendes zu konzentrieren. Und die Alltagsorgen einmal ganz hinter sich zu lassen. Wir können uns vorstellen, wie ein Pendel in uns, welches unruhig hin und her schlägt, langsam ruhiger und ruhiger wird, um schließlich ganz still in unserer Mitte zu sein.

Aus dieser Ruhe und Stille heraus können wir einfach ganz still nach innen hören. Dies kann auch mal mehrere Tage dauern, denn oft sind wir es im Alltag gar nicht mehr gewöhnt, auf unser Inneres zu hören. Wir können uns dann fragen, bei welchen Tätigkeiten wir uns im Leben wohl gefühlt haben. Bei den Gedanken daran spüren wir innere Entspannung, innere Freude, Leichtigkeit. Wir sind im Einklang mit unserer Seele. Wenn wir beginnen, auf unsere Seele zu hören, was sie uns zuruft, dann finden wir Hinweise darauf, was wir verwirklichen wollen, um glücklich zu sein. Wir wollen UNS SELBST leben! Uns

nicht mehr verbiegen und anpassen. Nicht mehr das machen, was uns andere sagen oder was wir so lange gemeint haben, tun zu müssen.



Wir wollen wir selbst sein und das tun, was uns innerlich erfüllt und glücklich macht. Unsere Seele und innere Stimme hat immer recht – wir können es fühlen.

2. Den Fokus auf unsere Stärken richten

Unsere Berufung basiert auf unseren Talenten und Stärken. So wie jede Pflanze eine bestimmte Frucht oder Blüte trägt, so hat jeder Mensch ganz bestimmte Stärken und Talente. Und zwar jeder! Jeder Mensch ist einzigartig, es gilt nur herauszufinden, wo unsere eigene Einzigartigkeit liegt. Hier können wir uns ganz simple Fragen stellen: Was kann ich eigentlich gut? Was fällt mir leicht? Was macht mir Spaß und liegt in meiner Natur? Dazu können wir unser Leben gewissermaßen „scannen“ z.B. unseren Berufsalltag, auch in früheren Berufen, unsere Hobbys, unsere Kindheit,

unsere Urlaube - wie aus der Vogelperspektive - und schreiben uns Stück für Stück auf, wo unsere Stärken liegen.

Auch können wir andere Menschen fragen, was diese an uns schätzen? Es ist oft verwunderlich, weil es viel mehr ist, als das, was wir selber an uns erkennen. So erhalten wir etliche Hinweise auf unsere Begabungen, Stärken und Talente. Auf das, was wir am besten können und am liebsten machen. Aber was oft so naheliegend ist, dass wir gar nicht auf die Idee kommen würden, es zu einem Beruf zu machen.

3. Unsere ureigene Motivation ergründen

Jede Berufung entspringt innerer Begeisterung, innerer Motivation. Es ist quasi unser innerer Motor, der uns bewegt, selber etwas zu bewegen, uns zu engagieren, aktiv zu werden. Denn unsere Berufung unterscheidet sich von „Arbeiten gehen“. Wir WOLLEN und müssen nicht, weil es das ist, was wir gerne tun, was uns begeistert. Warum fürchten viele am Freitagabend schon wieder den berüchtigten Montagmorgen? Oder denken in ihrem Leben hauptsächlich bis zum nächsten Wochenende, bis zum nächsten Urlaub, bis zur Rente ... Weil sie eben NICHT das tun, was ihnen Freude macht, was sie innerlich erfüllt und glücklich macht!

Daher ist eine weitere wichtige Frage in unserer Seelen-Auszeit: Wofür können wir uns begeistern? Wofür brennen wir? Was wollen wir bewegen? Was wollen wir verändern? Was auf dieser

Welt hinterlassen? In jeder Berufung spielt die Motivation eine entscheidende Rolle, sie ist die Antriebskraft zum Erfolg. Hier liegen wichtige Hinweise auf das, wozu wir berufen sind. Betrachten wir unser Leben im Rückblick, und ergründen wir, wo und wann wir uns am meisten begeistert haben, so kommen wir unserer Berufung einen weiteren Schritt näher.

Berufung - Leben wozu wir geboren sind.

Allein wenn wir uns diese drei Schlüsselfragen stellen, werden wir merken, ob wir beruflich noch auf dem richtigen Weg sind. Und wir werden spüren, ob es einer Kursänderung bedarf. Wenn wir an diesem Punkt angelangt sind, dann können wir uns auf den Weg machen, unsere wahre Berufung zu finden und damit einen beruflichen Kurswechsel vorzunehmen.

Denn eines der schönsten Dinge, die ein Mensch über sein Leben sagen kann, ist der Ausspruch: „Ich bin erfüllt mit dem, was ich tue, mein Leben hat einen Sinn“ Enorme Kräfte werden in uns freigesetzt, wir spüren das Glück, endlich das zu tun, wozu wir geboren sind. Wir leben unsere Berufung.



Ursula Maria Lang
www.berufungsberatung.com
www.ursula-maria-lang.com

DU BIST EWIGKEIT

Und wenn auch der Schmerz Dich prügelt,
der Saft des Lebens Dir entschwindet,
wenn Licht und Dunkel zum Nebel verschwimmen,
Du nicht mehr siehst, noch fühlst, noch riechst.
Wenn der Schmerz Dich ermordet, am Boden erdrückt,
das Leben keinen Ausweg mehr zeigt,

und wenn das Schlimmste, was passieren konnte geschah,
Dir alles genommen wurde, was immer bei Dir war.
Wenn Gott nicht mehr da ist, nur Dunkelheit und Schmerz,
wenn Leben nur noch Prügel ist, Leid ohne Herz.

Dann erwecke Dich selbst in Dir,
die mächtigste Waffe in aller Welten hier,
dann gebäre Liebe aus Dir,
dann sei Held, Licht auf dem Weg.

Dann stehe auf, genau dann, wenn Du gebrochen bist,
dann zeige Herz, zeige Mitgefühl und friedliches List,
dann krieche voran, Deinen Zielen entgegen.
Stehe auf, und schreie Dich frei,
auf dem Weg Deiner Träume, breche die Barrikaden entzwei,

schlage alle Beschränkungen hinfort,
mach Zentimeter um Zentimeter,
Millimeter und Millimeter.

Dann kämpfe, dann zeige Dich ganz,
Schritt für Schritt unter Tränen,
schlägst Du die Krankheit hinfort und die Not,
dann stehe auf und zeige aus Dir,
dass Du größer bist als selbst der Tod.

Dann stehe auf im Wissen um Deine Unendlichkeit,
dann stehe und zeige dem Schmerz, seine Vergänglichkeit,
dann leuchte Dein Licht, Deine Farbe, Dein Du,
dann sing Dein Lied, denn das kannst nur Du.

Dann bist Du nicht einfach geprügelt, nicht einfach erdrückt,
dann hat das Leben Dich nicht hinfort gerückt,
dann hast Du endlich den Weckruf gehört,
dann hast Du zum ersten Mal die Trägheit gestört.

Dann hast Du auf den Grund Deiner Selbst geblickt,
im größten Schmerz, die größte Macht entdeckt,
die Macht, die alles bewegt, verändert und treibt,
die Macht, die Du bist: Göttliche Ewigkeit.



Sebastian Lützig
www.sebastianluetzig.de

Meisterschule: „Ich bin ein Naturgesetz!“

12.06. - 14.06.2015

Intensiv-Wochenende
Haus Abrahm, D-53940 Hellenthal/Eifel

DAS LEBEN IST EIN SPIEL

DREI SCHLÜSSEL ZUM GLÜCKLICH SEIN

1. Schlüssel: Ändere deine Spielregeln

Mensch, ärgere dich nicht, oder sei einfach glücklich!

„Mensch ärgere dich nicht, gilt erst als zu Ende gespielt, wenn einer das Brett umwirft, zu schreien beginnt und das Zimmer verlässt.“ Du alleine entscheidest, nach welchen Spielregeln du spielst.

Was muss geschehen, damit du glücklich bist?

Muss dich jemand küssen, umarmen, lieben oder dir sagen, dass du ein wunderbarer Mensch bist. Musst du viel Geld auf der Bank haben, ein Haus besitzen, einen roten Porsche fahren? Muss dich dein Chef loben?

Was muss wirklich passieren, damit du glücklich bist?

Die Wahrheit ist, dass überhaupt nichts geschehen muss, damit du glücklich bist. Du brauchst dazu kein Feuerwerk, keinen Sonnenaufgang am Strand und keinen Sex!!! Du kannst dich jetzt, ohne einen Grund, glücklich fühlen, indem du eine Entscheidung triffst.



© Kurt Eugen Schwalb

Angenommen du wirst gefragt: „Was muss geschehen, damit du dich erfolgreich fühlst?“

Wenn du Regeln aufgestellt hast, die Kränkung, Wut, Frustration oder das Gefühl ein Versager zu sein hervorrufen, oder wenn du keine klaren Ideen darüber hast, was dich glücklich und erfolgreich macht, dann wird deine Antwort lähmend, resignierend und ablenkend sein.

Meine Antwort auf diese Frage lautet: „Ganz einfach. Wenn ich aufstehen darf, zu meinen Füßen blicke und sehe, dass ich mit beiden Beinen auf der Erde stehe.“

„Jeder Augenblick ist für mich ein wunderbarer und göttlicher Augenblick.“

Frage dich einmal, ob deine persönlichen Regeln eine lähmende oder eine beflügelnde Wirkung haben?

Lerne deine selbst aufgestellten Spielregeln kennen.

Die meisten Menschen, die ich täglich kennen lernen darf, haben Spielregeln, die es ihnen erlauben, ganz leicht traurig, wütend und ohnmächtig zu sein.

Sie „funktionieren“ aber auch nach Spielregeln, die es ihnen erlauben, ganz schwer glücklich zu sein. Das Schlimme daran ist, dass ihnen gar nicht bewusst ist, dass sie selbst diese Regeln aufgestellt haben und sie diese Bedingungen jederzeit und mit sofortiger Wirkung verändern können.

Wenn du nach einer Gebrauchsanweisung funktionierst, bei der du nur dann glücklich bist, wenn dir jemand sagt, du siehst gut aus, du Sex hast, dich jemand umarmt...dann hast du deine „GLÜCKLICHSEIN-Marke“ so hoch gesteckt, dass du nur enttäuscht werden kannst.

Hast du jedoch Spielregeln, die es dir ermöglichen, so oft wie möglich am Tag glücklich zu sein, erlebst du etwas ganz anderes. Du bist viel häufiger in einer guten Stimmung. Ziehst dadurch noch öfter Glücksmomente an. Dein Leben wird zu einer Aneinanderreihung von Liebesmomenten. Und wie du weißt, geschieht in der Gegenwart von Liebe, ein Wunder nach dem anderen.



Formuliere deine Spielregeln NEU!

Regeln, die es dir leicht machen, glücklich zu sein und solche, die es dir sehr schwer machen, traurig zu sein

Zum Beispiel:

Immer dann, wenn, ich am Morgen erwache und meine Augen öffnen darf, bin ich glücklich...

Immer dann, wenn...

Immer dann, wenn...

Immer dann, wenn...

Finde ganz einfache Beispiele, die dir das Gefühl von Lebensfreude, Leichtigkeit und Glückseligkeit vermitteln.

Triff eine neue Entscheidung.

Bestimme Spielregeln, die es dir ermöglichen, zu gewinnen. Wenn wir uns gut fühlen, neigen wir dazu, andere freundlicher zu behandeln und wir

setzen unsere Talente und Fähigkeiten bestmöglich ein.

Die Lösung ist ganz einfach.

2. Schlüssel: Achte auf deine Werte

Es gab eine Zeit in meinem Leben, da kannte ich weder meine Regeln, noch wusste ich, was meine wichtigsten Werte sind.

In dieser Phase, war es mir wichtig, „Der Beste zu sein!“ Die Bereiche Familie, Gesundheit, Lebenskraft, Liebe und Wärme ordnete ich diesem einen Wert unter.

Du kannst dir vorstellen, dass dadurch viele Turbulenzen vorprogrammiert waren. Irgendwann habe ich eine neue Entscheidung getroffen und meine Werte korrigiert.

Heute lebe ich ein erfülltes, glückliches Leben - Mit diesen Lebenswerten:

- Lebenskraft, Vitalität und Gesundheit
- Wärme und Liebe
- Schnelle Auffassungsgabe
- Wachsen und Lernen
- Fröhlichkeit und Lebensfreude
- Aufrichtigkeit und Begeisterung
- Dankbarkeit und Achtsamkeit
- Glück zum Wohle aller
- Etwas in Bewegung setzen
- Etwas Leisten
- Investieren

- Kreativität
- Der Beste sein (...ich habe aufgehört, mich mit anderen zu vergleichen).

3. Schlüssel: Sei Dankbar

Schaffe Klarheit über deine Spielregeln und deine Werte. Nimm dir Zeit für DICH, einen leeren Block oder dein Tagebuch und einen Stift zur Hand und notiere die nächsten 36 Tage alles, für das du „DANKBAR“ bist.

Genieße dein Leben, was immer auch geschehen mag.

Franz Wagenleitner
www.franz-wagenleitner.at



WIE GEHT'S?
ISBN 978-3-200-03005-3

SELBSTLIEBE

DER SCHLÜSSEL ZUR FREIHEIT

Selbstliebe - die Liebe zum Selbst - ist die einzige echte Liebe, die es gibt.

In der Selbsterkenntnis, dass es nichts anderes gibt als das Selbst - und dieses Selbst in allem und in jedem ist - löst sich jeder Trennungsgedanke auf. Und so lebst du das Paradies, den Himmel auf Erde. Bist du bereit dafür oder welche Ausreden hast du noch???

Das Ego kennt nur die persönliche Liebe. Es weiß nichts von der allumfassenden Liebe des Selbst. Wahre Liebe kann erst erblühen, wenn das Ego nicht mehr ist, es erkannt ist, und somit seine Macht über uns verliert.

Die Liebe zwischen zwei Ego-Persönlichkeiten wird immer zum Scheitern verurteilt sein, weil hier nur Kampf herrscht. Wirkliche Liebe und Begegnung kann so nicht stattfinden. In der Erkenntnis des Selbst im anderen, sieht man sich selbst - vorurteilsfrei und bedingungslos. Hier gibt es nur Akzeptanz.

Jede scheinbare Trennung ist aufgehoben, und wir sind zu Hause: In einer Beziehung, mit einem Partner, allein, ... Wir wissen nun, egal wo wir sind, wir treffen immer auf das Selbst, auf uns selbst. Ist das nicht wunderbar!? Egal, wohin ich

gehe, ich kann mich nie verlieren, ich bin immer schon da...

Die Selbstliebe steht also eindeutig über der Liebe, die wir als Liebe bezeichnen. In Wirklichkeit ist diese Liebe nur eine Vorstellung, hat aber mit Liebe im wirklichen Sinne gar nichts zu tun..

Die Selbstliebe hebt alle Trennung auf.

Jenseits aller Konzepte und Vorstellungen befreit sie uns von unserer falschen Persönlichkeit und schenkt uns die Freiheit, die wir eigentlich immer wollten. Oh wie sehr liebe ich Dich / Mich - was macht das schon für einen Unterschied. Unterschiede gibt es nur im Denken.

Ohne Denken - keine Trennung.

LIEBE und sei frei!! Gehe in diese bedingungslose Liebe zu Allem-was-Ist. Du kannst deine Freiheit wieder in Besitz nehmen, nur Du kannst es, lebe es...

Andreas B. Daimond
www.andreasbdaimond.com

BLÜHEN, KNOSPEN, SPRIESSEN, SCHMELZEN FRÜHLING EBEN!

Der Frühling: Schon dass sich die Faszination nicht abnutzt trotz jährlicher Wiederkehr, ist ein ganz starkes Zeichen. Wie heißt es doch bei Friedrich Rückert? „Liebst du um Jugend, O nicht mich liebe! Liebe den Frühling, der jung ist jedes Jahr!“

Doch auch diese Kraft, die des Frühlings, verdankt sich der Ruhe.

Es ist die Ruhe des ihm vorausgehenden Winters wie die des ihm folgenden Sommers. Zwischen der winterlichen Froststarre und dem sommerlichen Reifen ist die Zeit des Frühlings. Seine Kraft liegt somit genau darin, dass alles seine Zeit hat. Was wäre ein Frühling, der nicht eingebettet ist zwischen einen Winter und einen Sommer? Um es recht deutlich zu sagen: ein Blindgänger.

Er hat seine Zeit als Interregnum, und dieses Zeit haben, diese Herrschaft wiederum gründet auf etwas magisch Fließendem; aber auch darauf, dass er zugleich Herr und Diener ist. Das Prinzip des Frühlings ist Bewegung. Wie der Herbst ist der Lenz vorab eine Zeit des Fließens, des Übergangs, des Hervorbringens und des Wandels, während Sommer und Winter statisch(er) sind: „Still und starr ruht der See“ heißt es über den einen; „die Luft steht still, als atmete man kaum“ über den andern (das stimmt jetzt nicht

ganz, denn die Zeile stammt aus einem Herbstgedicht, aber passt sie nicht mindestens so wunderbar auf den Sommertag, der in flimmernder Hitze erstarrt zu sein scheint?).



Finden sich denn nicht die schönsten Seiten des Frühlings in den ersten Frühlingsboten, die sich in den Winter drängen, und dann an seinem andern Ende, in den ersten vorsommerlichen Tagen, wenn sich die Ahnungen des Frühlings in die Gewissheiten des Sommers verwandeln, wenn aus den Blüten Früchte werden? So wie der Sommer seine größte Pracht im Spätsommer mobilisiert, wenn es schon ums Loslassen geht; das Loslassen, das seinen Zauber dann noch mehr im Spätherbst entfaltet? Damit bin ich beim Frühling als emotionalem Phänomen

angekommen. Kaum eine Assoziation ist so dominierend, wenn wir vom Lenz sprechen, wie die Liebe, die Verliebtheit. Nicht dass das eine mit dem andern zu verwechseln wäre! So wenig wie Frühling und Sommer, wie Blüte und Frucht. „Im Prater blühen wieder die Bäume / Es leuchtet ihr duftendes Grün / Drum küsst, nur küsst, nicht säume ...“ heißt es in einem der zahllosen Frühlingsliedbesieder. Wir sehen: Er mobilisiert alle Sinne, der Frühling, und er verschränkt sie ineinander: Das Duften, das Blühen und das Leuchten: und das Küssen.

Nur eines hat er nicht: Zeit! Wer sich auf ihn einlässt – und wer möchte ihm widerstehen? – wird fortgetragen. Ein Sturm, ein Gewitter und all die Blütenpracht ist hinweggefegt; eine frostige Nacht genügt, um sie zu vernichten. Fragil ist das Frühlingsglück.

Ist es deshalb weniger wert? Sicher nicht! Genau das Gegenteil ist der Fall (... „ist wahr“ wollte ich schreiben und habe gezögert: Weil mir der Frühling am ehesten ein Bote der Wahrheit zu sein scheint, nicht diese selbst! Allzu groß aber ist die Versuchung, den Boten mit der Botschaft zu verwechseln, den Boten statt der Botschaft zu lieben oder – wie in der Antike üblich – zu töten).

**Der Frühling ist verführerisch,
unendlich charmant und großzügig.**

Aber wir müssen ihn beim Wort nehmen. Allzu gut eignet er sich dazu, Sehnsüchte widerzuspiegeln, die allein wir selbst zu erfüllen vermö-

gen. Viele Blüten sind nicht nur schön anzusehen und duften wunderbar, sie sind auch klebrig. Das mag ein Hinweis darauf sein, sie nicht festhalten zu wollen. So hat auch der Wunsch, blühende Äste abzuschneiden und in unsere Wohnungen zu stellen, etwas Barbarisches, etwas zumindest Vergebliches. Nur zu bald sind sie verblüht, wenn sie nicht mehr mit den Wurzeln verbunden sind.

In Alexandre Dumas' wundervollem Roman „Die Kameliendame“ endet eine der eindrücklichsten Szenen der gesamten Literatur (von Giuseppe Verdi in seiner „Traviata“ herzerreißend vertont!) damit, dass der Verliebte von seiner Angebeteten eine Blume erhält. - Wozu die Blume, fragt er sie. - Um sie wiederzubringen! - Wann? - Wenn sie verblüht ist, lautet die Antwort. In dieser Antwort liegt für den Liebenden alles Glück der Welt. Die Zeit der Blüte zu genießen, auszuhalten, abzuwarten, im Wissen, dass erst nach ihr die Erfüllung folgen wird. Keine leichte Übung, doch eine, die sich lohnt, die reiche Frucht tragen wird, sozusagen.

Dr. Peter Natter
www.natterphil.at



Buchpräsentation
12.3., 19.00 Uhr
Buchhandlung Brunner Bregenz

Ibele-Dinner
22.3., 17.30 Uhr
in der Krone Hittisau

UNGESCHLIFFEN

Was will ich? Will ich immer nett sein, grinsen und pflegeleicht sein? Oder ist mein Wunsch, echt zu sein, größer. Echte Edelsteine findet man nicht fertig geschliffen. Die Krusten, die Einschlüsse, der Dreck gehören dazu.

Das Beurteilen unserer Unreinheiten ist wider der Natur.

Wir verlieren Federn im Kampf mit unserem Ego, mausern oder häuten uns. Wir dürfen und sollen uns verändern. Das ist das LEBEN.

Nicht erwünscht ... wir sind dann nicht mehr ein leicht einzuordnendes Schraubchen ins Magazin. Und ... das Schlimmste - es gibt kein passendes Instrument mehr, um uns zu entfernen oder anderswo reinzuschrauben. Ich passe nirgendwo mehr richtig hin. Juhuiii.... Die anfangs größte Angst wird zur Befreiung. Das ewigliche Vergleichen fällt weg und somit auch die Schuld.

Wie kann ich meinen Edelstein freigeben? Ehrliche Kommunikation mit meiner Seele ist der Schlüssel. Sie allein weiß um die Natur meiner Beschaffenheit, um die Ansprüche meiner Besonderheit. Jetzt ist die Zeit reif, den Weg MIT uns sinnvoll zu gehen.

Was ist für mich einfach, so einfach, dass es für mich nichts Besonderes ist? Genau hier finde ich das richtige Werkzeug, mich selbst, den Edel-

stein freizugeben. Genau hier liegt mein Talent, meine Aufgabe, mein größter Schatz.

Wenn Du Dir Dein Strahlen zeigst - kannst Du Deinen Wert schätzen.

Das ist die Wurzel aller Früchte. Manchem wirst du obwohl geschliffen - dennoch ungeschliffen erscheinen. Und hier schließt sich der Kreis des ewigen Neuanfangs und Begreifens durch die Illusion.

Nicole Metzler
Medium und Seelengespräche
www.andersblick.info



ISBN 978-39502131-9-5

zeitung@andersblick.info

www.andersblick.info

A-6922 Wolfurt Nußgasse 5