



GOLDMANN
ARKANA

Buch

Dieses Buch enthält die Essenz von Kurt Tepperweins Lebensphilosophie. Nach über dreißig Jahren erfolgreicher Arbeit fasst der berühmte Lebenslehrer in konzentrierter Form all das zusammen, wofür ihn Millionen von Lesern lieben.

»Alles steht in Ihnen zur Verfügung, es schlummert schon lange in Ihnen, Sie müssen es nur wecken. Wenn Sie bereit sind, kann Wandlung geschehen. Sie werden dadurch selbst zu einer Kostbarkeit, die mit ihrer Schönheit und Reinheit auch andere verzaubert.«

Kurt Tepperwein

Autor

Kurt Tepperwein, geboren 1932, früher erfolgreicher Unternehmer, zog sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurück, um die wahren Ursachen von Krankheit und Leid zu erforschen. Ausbildung als Heilpraktiker, heute einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas. Dozent an verschiedenen internationalen Institutionen, Gründer und Schirmherr der Internationalen Stiftung Lebensschule, Autor von mehr als 50 Büchern, zahlreichen Videos, Audiotapes und CDs. Die von ihm entwickelte Technik des Mental- und Intuitionstrainings ist heute für viele Menschen unverzichtbarer Bestandteil ihres Lebens. Wenn er sich nicht auf Vortragsreise befindet, lebt der Autor auf Teneriffa.

Von Kurt Tepperwein sind bei Arkana außerdem erschienen:

- Die Geistigen Gesetze (21610)
- Geistheilung durch sich selbst (11738)
- Kraftquelle Mentaltraining (12141)
- Jungbrunnen Entsäuerung (14207)
- Der Weg zum Millionär (21551)
- Bewusstseinstraining (21549)
- Wunder vollbringen durch schöpferische Imagination (21642)
- Gesund für immer (21703)
- Von Angst zur Lebensfreude (21734)
- Verwirklichen (21735)
- Gelassenheit (21738)
- Erfinde dich neu (21752)
- Die hohe Schule des Lebens (21762)
- Selbtheilungskräfte aktivieren (21769)
- Das Buch der Erfolgsgesetze (21789)
- Die Kraft der positiven Psychologie (21793)
- Glücks-Gesetze (21814)
- Erwachen zum wahren Sein (21834)
- Die Praxis der geistigen Gesetze (21867)

Kurt Tepperwein

Perlen der Weisheit

Liebe · Glaube · Synergie · Heil-Sein
Verwirklichung · Manifestation
Fülle · Sinn



GOLDMANN
ARKANA

Die Originalausgabe erschien 2010 bei Arkana, München.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2011
© 2010 Arkana, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: mauritius images 001380011091

Lektorat: Ralf Lay

SB · Herstellung: cb

Satz: Fotosatz Amann, Aichstetten

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21862-2

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Die erste Perle: Sinn	
Was ist der Sinn meines Lebens?	19
Die Bilanz meines Lebens	23
Vom Beruf zur Berufung	36
Sinn und Selbsterkenntnis	43
Das Vorbild als Leitstern für die eigene Sinnstiftung	55
Fügungen des Lebens erkennen	62
Die zweite Perle: Fülle	
Wirkliche Fülle	81
Vier Schritte, um Ihre innere Goldkiste zu öffnen ..	87
Fülle hat mit Loslassen zu tun	90
»Energievampire«, falsches Mitleid und die Vergangenheit loslassen	96
Neid und Habgier loslassen	107
Selbstakzeptanz	117
Genügsamkeit und Gunst gegenüber anderen und sich selbst	125
Glück empfinden	128

Die dritte Perle: Manifestation

Vom Opfer zum Mitgestalter	137
Bewusstheit darüber, was Sie nicht erleben wollen – und was Sie wollen	141
Bewusstheit und Konzentration	151
Die richtige Schwingung	158
Den Widerstand loslassen gegen »das, was ist«	172
Manifestation für Meister: »Wu-wei«	177

Die vierte Perle: Glaube

Religiöser Glaube und Vernunft	181
Der Glaube schafft Tatsachen	184
Glauben und Glaubenssätze	191
Glaubenssätze über die Partnerschaft und das Mann- bzw. Frausein	199
Eigene Bedürfnisse erfüllen durch sinnvolles »Umglauben«	210
»Umglauben« und fünf hilfreiche Schritte, um zu den eigenen Ressourcen zu finden	220

Die fünfte Perle: Heil sein

Heil sein – eine Herausforderung an uns selbst	223
Eine andere Form von Diagnose	230
Die Identifikation verändern	241
Jung bleiben bis ins hohe Alter	248

Die sechste Perle: Liebe

Das Wesen der Liebe	255
Unterschiedliche »Strategien«, Liebe auszudrücken	259
Liebe und die vier Elemente	268

Ehrlichkeit sich selbst und dem anderen gegenüber – Liebe und die Kunst des angemessenen Neinsagens	271
Die Kunst des Liebens	291
»Objekte« unserer Liebe	298
Mütterliche und väterliche Liebe	303
Selbstliebe	312
Die Liebe zum Schicksal	317
Die Liebe zur Verantwortung	323
Verantwortung für das Ganze – aus Liebe zur Schöpfung	331
Fünf Voraussetzungen der Kunst des Liebens	342
Reine, unbedingte Liebe	346
Die siebte Perle: Synergie	
Das ganze Leben besteht aus Beziehungen	355
Synergie in der Partnerschaft	359
Gesunde und ungesunde Symbiose	365
Co-Abhängigkeit – fast jeder ist betroffen	370
Grenzen setzen	383
Die einander zugewandten Facetten genießen	399
Das Märchen vom »idealen« Partner	406
Spielregeln für eine gelungene Synergie bei Paaren	415
Die achte Perle: Verwirklichung	
Was ist Verwirklichung?	419
Das Märchen vom Spiel des Lebens	421
Als wer lebe ich und wer bin ich wirklich?	424
Erleuchtung – die Lichterfahrung	434
Zum Weiterlesen	441

Vorwort

Ganz gleich, was er tut, jeder Mensch auf Erden spielt die Hauptrolle in der Weltgeschichte. Aber gewöhnlich weiß er nichts davon!

Paulo Coelho

Wenn ein Sandkorn in eine Muschel gerät, ist dies für das Weichtier wahrscheinlich alles andere als angenehm. Das Korn reibt in ihm. Doch die Muschel tut nun das Beste, was sie kann: Sie überzieht den Eindringling mit einer Perlmuttertschicht und macht daraus eine Perle.

Die Beziehung zwischen Sandkorn und Perle können wir vergleichen mit der Beziehung zwischen der Welt und unserer Seele. Unsere Seele entstammt einer feineren Dimension. Sie empfindet sich als »Bürger« einer »höheren« Welt. Das Irdische ist dahingegen eher grob.

Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass sensible Menschen dazu neigen, vor den Herausforderungen zu fliehen und von einer »besseren Welt« zu träumen. Andere verfallen ins Gegenteil: Sie sind versessen auf materiellen Wohlstand und opfern ihre Empfindungsfähigkeit, um Macht, Reichtum und Anerkennung zu erlangen.

Doch keines der Extreme bringt die »Perlen der Weisheit« hervor, die wir in Wahrheit suchen. Erst wenn wir – wie die Muschel – bereit sind, mit der Unvollkommenheit und Grobheit dieser Welt so vollkommen und einfühlsam wie möglich umzugehen, wachsen in uns »Perlen der Weisheit« heran. Und nur sie haben für uns ewigen Wert.

Nichts von dem, was wir auf der Erde an Materiellem erworben haben, können wir behalten – außer unseren »Perlen der Weisheit«. Unsere Sinneseindrücke und Besitztümer müssen wir spätestens mit dem Tod wieder loslassen. Aber die Erkenntnisse, die wir im Laufe des Lebens gemacht haben und die uns positiv verändert haben, werden wir auch nach dem Tod behalten.

Unser wahres Selbst ist nicht an Bequemlichkeit interessiert, sondern an Fortschritt. »Perlen der Weisheit« haben deshalb einen unschätzbaren Wert für den Teil von uns, der ewig ist: unser wahres Selbst. »Perlen der Weisheit« sind jedoch keineswegs nur für die »jenseitige Welt« entscheidend. Sie bringen uns bereits im Diesseits einen großen Gewinn. Wenn wir sie einmal in unserem Inneren etabliert haben, können wir damit in jeder Situation »bezahlen«.

»Perlen der Weisheit« sind vergleichbar mit Kreditkarten, mit denen wir unbegrenzt immer und überall liquide sind. Wenn wir sie in uns tragen, werden wir damit automatisch zu »Ehrenbürgern« unserer Welt. Ehrenbürger einer Stadt dürfen die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen, ohne zu bezahlen, sie haben kostenfreien Zugang zu Museen und Galerien und erhalten viele Sondervorteile.

In Zahlung geben können Sie die »Perlen der Weisheit« vielleicht nicht bei einzelnen Personen, die ihren Wert nicht zu schätzen wissen. Aber Sie werden immer wieder erfahren, dass das Schicksal wie durch wundersame Fügung auf Ihrer Seite ist und ungewöhnliche Hilfen auf Sie zukommen, wenn Sie Ihre Weisheitsperlen »zücken«.

Die Tatsache, dass nicht jeder Ihre Perlen zu schätzen weiß, ist kein Hindernis, sobald Sie sich an den richtigen »Zahlmeister« wenden – das Leben selbst. Eine kleine Geschichte soll dies verdeutlichen:

»Ein Schüler wurde von einem Meister gebeten, für ihn ein Juwel zu verkaufen. Daraufhin ging er in den Basar zu einem Gemüsehändler. Der warf einen kurzen Blick auf den Edelstein und sagte: ›Hier sind ein paar Rettiche, nimm sie als Tausch dafür.‹ Der Schüler ging weiter zu einem Tuchhändler. Dieser warf ihm einen Lumpen hin und sagte: ›Hier ist ein Lumpen, damit hast du ein gutes Geschäft gemacht.‹ Zum Schluss gelangte er zu einem Juwelier. Der betrachtete den Edelstein von allen Seiten, öffnete den Tresor, nahm hundert Golddukaten heraus, legte das Juwel auf das Geld und gab dem Schüler beides zusammen zurück mit den Worten: ›Die hundert Golddukaten sind für das Anschauen, ich habe kein Geld, den wahren Wert dieses Juwels zu bezahlen.‹ Erst in diesem Augenblick verstand der Schüler, wie wertvoll der Stein wirklich war. Allein das Anschauen kostete hundert Golddukaten – und wer

hatte diese hundert Golddukaten bezahlt? Nur ein Juwelier, der den wahren Wert erkannte. Die anderen hatten praktisch nichts dafür geboten, weil sie den wahren Wert nicht erkannt hatten.«^{*}

Buddha betonte immer wieder den unschätzbaren Wert der menschlichen Geburt, weil wir nur durch sie »Perlen der Weisheit« gewinnen können. Dieses Buch möchte Sie motivieren, sie zu finden und zum Ausdruck zu bringen. Die Keime dazu, ebenjene »Sandkörner«, tragen Sie bereits in sich, denn Reibung gibt es sicherlich genug auch in Ihrem Leben. Selbst wenn es zeitweise einmal nicht so optimal läuft, sollten Sie es also wie einen kostbaren Schatz behandeln.

Alles steht Ihnen zur Verfügung; es schlummert schon lange in Ihnen, Sie müssen es nur wecken. Wenn Sie bereit sind, kann Wandlung geschehen. Sie werden dadurch selbst zu einer Kostbarkeit, die mit ihrer Schönheit und Reinheit auch andere verzaubert. Und selbst wenn wir alle letztlich das gleiche Ziel haben, ist Ihr Weg einzigartig.

Ich wünsche Ihnen das Allerbeste für diese Reise.

Ihr Kurt Tepperwein

^{*} Christel Puchner und Barbara Leibnitz: *Gute Geschichten machen uns gut*, Edition Naam 1996.

Einleitung

Das Ziel der Weisheit ist, dass man den Dingen nur so viel Macht über sich einräumt, als man selbst es will, und dass man sein Schicksal nicht mehr von außen empfängt, sondern es nimmt als Atemzug aus dem eigenen Interesse.

Hermann Hesse

Da alle Menschen unterschiedlich mit Informationen umgehen, fällt die Wirkung eines Buches bei jedem anders aus. Entscheidend ist zum Beispiel, aus welchem Blickwinkel heraus Sie dieses Buch lesen. So ist es sinnvoll, sich etwa folgende Fragen zu stellen: Überwiegt Ihr Verstand, der neues Wissen erwerben will? Oder erfassen Sie Informationen mit allen Sinnen, um eine ganzheitliche Erfahrung zu machen?

Bei vielen Menschen ist es das Ego, die Persönlichkeit, der Verstand. An dieser Barriere scheitern sie beim Verständnis, da die Ratio allein nicht in der Lage ist, Informationen auch energetisch umzusetzen. Selbst wenn der Verstand das Geschriebene bis zu einem gewissen Grad versteht, bewertet er sie doch nach einer begrenzten Zahl

von Maßstäben. Wesentliches wird so oftmals als irrelevant für die Persönlichkeit ausgefiltert und gelangt erst gar nicht ins Bewusstsein. Darum ist es entscheidend, das Gesagte bewusst und ganzheitlich auf sich wirken zu lassen und umzusetzen. Etwas wirklich erleben kann nur unser wahres Selbst, das über die Beschränkungen des logisch-rationalen Verstands weit hinausgeht.

Einen optimalen Nutzen schöpfen Sie aus dem Buch, wenn Sie die Informationen als »in Form Gebrachtes« innerlich und äußerlich umsetzen. Dies bedeutet auf der energetischen Ebene, dass Sie die Aussagen als Änderung der Frequenz Ihres Bewusstseins-Energiefeldes nutzen und (nach)wirken lassen. »Vollziehend lesen« bedeutet, zuzulassen, dass die Informationen nicht nur faktisches Bücherwissen bleiben, sondern zum Inhalt Ihres Bewusstseins werden. Diesem Zweck dienen zum Beispiel viele der Übungen und Meditationen, die Sie an verschiedenen Stellen dazu einladen, innezuhalten und das Gesagte tiefer auf sich einwirken zu lassen.

Wir beschreiben *acht* Perlen der Weisheit. Lassen Sie mich deswegen einige Beispiele für die Symbolik dieser Zahl aufführen. Das Wort »acht« geht auf das althochdeutsche *abto* zurück, was ursprünglich so viel wie »die beiden Viererspitzen« hieß; und das meint die ausgestreckten Finger der beiden Hände, ohne die Daumen, wie sie zum Zählen benutzt wurden. Wenn wir davon ausgehen, dass der Daumen in diesem Bild symbolisch für das Ego steht, finden wir in der Zahl Acht bereits ein

sehr beredtes Bild für ein »ichfreies Leben« (im Sinne von »egofrei«). Sobald wir die egozentrierte Weltsicht verlassen, gelangen wir zu einer umfassenderen Anschauung, die mehr und mehr Weisheit hervorbringt.

Alle Spinnentiere (Arachnida) haben acht Beine, das Weben ihrer Netze können wir mit dem Weben an einem weltweiten Netz der Verbundenheit assoziieren. Die Windrose ist das Symbol für die acht Haupthimmelsrichtungen. Acht Menschen werden in Noahs Arche gerettet.*

Frühe Kirchen, wie zum Beispiel die Pfalzkapelle des Aachener Doms oder die Gnadenkapelle in Kevelaer, und Moscheen wurden als Achtecke (Oktogone) gestaltet. Auch bei dem Grundriss des Castel del Monte in Apulien, das in der Zeit des Stauferkaisers Friedrich II. errichtet wurde, spielt die Zahl Acht eine besondere Rolle. Sie wird dort als Symbol für den Kaiser gedeutet.

Im *I Ging*** dienen 64 Hexagramme, die wiederum aus acht verschiedenen Trigrammen zusammengesetzt sind, dazu, Weissagungen zu machen. Diese acht Trigramme sind auch Bestandteil des Bagua (einer Art Kompass), des vielleicht wichtigsten Werkzeugs im Feng-Shui, mit dem zum Beispiel die optimalen energetischen Bedingungen für unsere Gebäude ermittelt werden.

* 1. Mose 6,18.

** Das Buch der Wandlungen, ein chinesisches divinatorisches Werk, das etwa aus dem Jahr 1000 v. Chr. stammt oder noch älter ist. Die Trigramme sind Kombinationen von durchgehenden oder unterbrochenen Strichen, die Yin oder Yang (weibliches oder männliches Prinzip) symbolisieren.

Seit jeher gilt der Buddhismus als Lehre der Weisheit. Dieser kennt den »Achtfachen Pfad«, der zur Erlösung vom Leiden führen soll. Die Glieder des Pfades sind:

1. *Vollkommene Erkenntnis*: die Erkenntnis der Vier Edlen Wahrheiten (die Wahrheit vom Leiden, von der Entstehung des Leidens, von der Aufhebung des Leidens und von dem Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt) sowie der Unpersönlichkeit des Daseins.
2. *Vollkommener Entschluss*: der Entschluss zur Entsagung, Wohlwollen und Nichtschädigung von Lebewesen.
3. *Vollkommene Rede*: das Vermeiden von Lüge, übler Nachrede und Geschwätz.
4. *Vollkommenes Handeln*: das Vermeiden von Handlungen, die gegen die Sittlichkeit verstoßen.
5. *Vollkommener Lebenserwerb*: das Vermeiden eines anderen Wesen schädigenden Berufs.
6. *Vollkommene Anstrengung*: das Fördern von karmisch Heilsamem und Vermeiden von karmisch Unheilsamem.
7. *Vollkommene Achtsamkeit*: die beständige Achtsamkeit auf Körper, Gefühl und Denken.
8. *Vollkommene Sammlung*: die Sammlung des Geistes, die ihren Höhepunkt in den Vier Versenkungen (Dhyana) findet (das Loslösen von Begierden und unheilsamen Gegebenheiten, das Zur-Ruhe-Kommen von Nachdenken und Überlegungen, das Sicheinstellen

von Gleichmut sowie das Verharren in Gleichmut und Wachsamkeit).*

Die Zahl Acht soll auch in diesem Buch eine besondere Rolle spielen. Hier werden Ihnen acht »Perlen der Weisheit« und damit ebenfalls acht Pfade angeboten, die wir in den einzelnen Kapiteln besprechen werden:

1. Sinn,
2. Fülle,
3. Manifestation,
4. Glaube,
5. Heil sein,
6. Liebe,
7. Synergie und
8. Verwirklichung.

Auch wenn die Verwirklichung (Erleuchtung/Erwachen) in dieser Aufzählung auf den ersten Blick als das höchste Ziel erscheint, ist der Begriff »Pfad« im Buddhismus wie auch hier nicht im Sinne eines linearen Fortschreitens von Stufe zu Stufe gemeint. In Wahrheit sind alle Komponenten von gleicher Wichtigkeit und werden daher immer gleichzeitig gelebt, selbst wenn uns dies unterschiedlich gut gelingt. Entsprechend sind auch die Grenzen fließend, sodass viele der einzelnen Themen sich in mehreren oder

* Vgl. *Lexikon der östlichen Weisheitslehren*, O. W. Barth 1986.

allen Bereichen wiederfinden und aus einem jeweils anderen Blickwinkel beleuchtet werden.

Betrachten Sie die acht Pfade oder Perlen, mit deren Beschreibung wir nun gleich beginnen, am besten wie acht Zimmer eines Hauses, die Sie gleichermaßen bewohnen und pflegen.

Die erste Perle: Sinn

Was wär' ein Gott, der nur von außen stieße,
Im Kreis das All am Finger laufen ließe!
Ihm ziemt's, die Welt im Innern zu bewegen,
Natur in Sich, Sich in Natur zu hegen,
So daß, was in Ihm lebt und webt und ist,
Nie Seine Kraft, nie Seinen Geist vermißt.

Johann Wolfgang von Goethe

Was ist der Sinn meines Lebens?

Jeder Mensch stellt sich früher oder später die Frage nach dem Sinn. »Warum bin ich überhaupt da?« Besonders vor dem Hintergrund eines rapiden Wertewandels bzw. -verlusts vermissen viele eine deutliche Antwort auf Fragen wie die folgenden:

- Warum tue ich das, was ich derzeit tue?
- Was will ich damit erreichen?
- Wer bin ich, was will ich vom Leben und wie kann ich meine Ziele erreichen?
- Was ist der Sinn meines Lebens?

Es gibt nach meiner Auffassung einen auf die Ewigkeit bezogenen Sinn des Lebens und einen temporären. Der ewige Sinn des Lebens besteht in der Einswerdung mit der »einen Kraft«, die wir »Gott«, »Urkraft«, »höheres Wesen« oder wie auch immer nennen. Auf dem Weg dorthin erleben wir den individuellen und temporären Sinn, der sich immer wieder anders ausdrückt und der stets mit unserer jeweiligen Lebensaufgabe zu tun hat.

Sinnforscher wie der Psychologe Viktor E. Frankl, der das KZ überlebt hatte, betonten immer wieder, wie wichtig es ist, sich an einem Lebenssinn zu orientieren. Sinn gibt uns Rückhalt und Kraft auch in schwierigen Situationen. In angenehmen Lebenslagen sorgt er dafür, dass wir nicht übermütig werden. Um es mit dem geflügelten Wort von Friedrich Nietzsche zu sagen, das auch Frankl gern zitierte: »Wer ein Warum zu leben hat, erträgt auch jedes Wie.«

Der Lebenssinn ist es also, der uns durch die Hochs und Tiefs des Daseins trägt. Er macht uns unabhängig von Launen, Emotionalitäten, Erfolgen und Misserfolgen. Der Sinn des Lebens hängt nicht nur unmittelbar mit unserer Haltung zusammen, mit der wir uns im irdischen Dasein bewegen, er ist zugleich unser Halt im Leben.

Auch wenn wir aus Sicht des Ewigen alle den gleichen Sinn haben, die Einswerdung, so sind unsere Pfade dorthin doch unterschiedlich. Wir können uns den ewigen Sinn wie einen Berg vorstellen, zu dessen Spitze verschiedene Wege führen. Möglicherweise gibt es deshalb so viele Lehren, Meister, Religionen, spirituelle Pfade, damit jeder

dort abgeholt werden kann, wo er gerade steht, und den Weg gehen kann, der für ihn der bestmögliche ist.

Die spirituellen Lehrer und Lehren sind wie Bergführer und können uns so weit mitnehmen, wie sie selbst bereits den Berg erstiegen haben. Wenn sich zwei Führer begegnen, die den Gipfel kennen, sollten sie nicht über die unterschiedlichen Wege streiten. Denn sie wissen, dass man den Weg in der Regel sowohl von Süden wie auch von Norden aus angehen kann. Wie gesagt: Stets müssen sie uns dort abholen, wo wir stehen.

Übung: Über den Sinn nachdenken

Halten Sie einen Moment inne und meditieren Sie über folgende Fragen: Wie geht es Ihnen, wenn Sie dies lesen? In welcher Form haben Sie sich bereits mit dem Sinn Ihres Lebens auseinandergesetzt? Erleben Sie, dass der eingeschlagene Weg Sie wirklich zum erwünschten Ziel führt? Blicken Sie auch einmal zurück und fragen Sie sich, in welchen Lebensbereichen Sie bereits Sinn und Erfüllung erfahren haben. Und was ist noch unerfüllt und möchte durch Sie verwirklicht werden?

Lassen Sie Ihre dabei gewonnenen Erkenntnisse einfach auf sich wirken.

Unser Platz in der Welt ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. Wir sollten diese gut strukturieren und ausprägen, da wir nur so unseren Platz auch einnehmen können. Wenn unsere Konturen verschwimmen, laufen wir Gefahr, »wie Windbeutel« und folglich vom Schicksal »gebeutel« zu werden. Indem wir Konturen entwickeln und Position beziehen, bekommen wir Boden unter den Füßen. Viele scheinbar spirituelle Menschen meinen, sie bräuchten »keine Persönlichkeit mehr«, da sie ja auf dem geistigen Wege seien. Doch auch unsere Persönlichkeit gehört zu unserem geistigen Weg. Sinnvoll ist es, sie zu ehren, denn nur so können wir über sie hinausgehen. Die Kontur unserer Persönlichkeit und unser Standpunkt haben ihre ganz bestimmte Funktion in der Welt und natürlich auch im Kosmos.

Das Wort »Kosmos« stammt aus dem Griechischen und bedeutet »Ordnung«. Wir wissen, dass das gesamte Weltall eine einzige Ordnung darstellt. Es ist also kein blinder Zufall, dass wir in ein ganz bestimmtes Land, eine ganz bestimmte Familie, in ganz bestimmte Umstände hineingeboren worden sind, sondern es steckt ein tiefer Sinn dahinter, dem wir auf die Spur kommen können. Aus unseren Umständen erkennen wir die Resonanz, in der wir leben, und die Aufgaben, die sich unsere Seele für diese Inkarnation vorgenommen hat. Jeder Mensch ist mit einer ganz bestimmten Ausrichtung in die Welt gekommen.

Die Bilanz meines Lebens

Was ist, das ist. Alles, was ich brauche, ist schon da.

Woher weiß ich, dass ich nicht brauche, was ich zu brauchen glaube? – Ich habe es nicht. Folglich ist alles, was ich brauche, immer vorhanden.

Byron Katie

Irgendwann im Leben, spätestens an seinem Ende, haben wir das Bedürfnis, eine Bilanz unseres Lebens zu ziehen. Sinnvoll ist es, dies so frühzeitig zu tun, dass Sie gegebenenfalls noch etwas ändern können, am besten täglich ...

Eine Möglichkeit, Bilanz zu ziehen, ist es, das »Buch Ihres Lebens« zu schreiben. Jeder Mensch trägt in seinem Inneren ein solches »Werk«. Man kann es auch mit der »Akasha-Chronik« vergleichen. Darunter verstanden die Theosophen ein Astralgedächtnis, in dem alle Ereignisse, Gedanken und Gefühle seit Anbeginn der Welt bewahrt sind. Dies gilt für Reiche und Arme, Angesehene und Verstoßene, Gesunde und Kranke – einfach für alle. Und letztlich ist jede Lebensgeschichte wertvoll.

Überlegen Sie doch einmal, was für eine »Story« Ihr Partner, Ihr Vater, Ihre Mutter, Ihr Bruder schreiben würde – und welche ein Mensch, der am Rande der

Übung: Bilanz ziehen

Versuchen Sie so gut wie möglich, die nachfolgenden Fragen schriftlich zu beantworten. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit:

- Warum bin ich?
- Warum bin ich so, wie ich bin?
- Warum bin ich hier?
- Was ist meine Aufgabe und wie erfülle ich sie?
- Worin liegt meine Berufung?
- Weshalb lebe ich in diesen Umständen?
- Warum sind sie nicht optimal?
- Wie kann ich sie stimmig verändern?
- Was will ich im Leben erreichen? Und warum?
- Was soll aus meinem Leben eliminiert werden?
- Was fehlt mir noch? Warum?
- Welche Wünsche habe ich und wie kann ich sie erfüllen?
- Welche Absichten habe ich und welche Ausichten?
- Was habe ich bisher dafür getan?

- Was zu tun bin ich jetzt bereit?
- Was hat Priorität?
- Wer/was spielt die Hauptrolle in meinem Leben? Erfolg? Anerkennung? Besitz? Liebe?
- Was ist mein eigentlicher Lebenssinn?
- Wann will ich ihn verwirklichen?
- Bin ich bereit, jetzt damit zu beginnen?
- Bin ich bereit, jetzt mein Leben zu verändern?
- Was ist mein Ziel, mein Weg? Welche Schritte muss ich gehen, welche Hindernisse und Möglichkeiten habe ich?
- Was sollte ich tun, um am Ende meines Lebens sagen zu können: »Ich habe wirklich gelebt«?
- Was habe ich im Leben zu erreichen versucht?
- Was waren meine Konsequenzen daraus?
- Wie habe ich versucht, es zu erreichen?
- Und was habe ich bis heute nicht erreicht?

Beim Schreiben spüren Sie schon intuitiv, in welcher Richtung Sie gegebenenfalls umdenken oder eine Veränderung herbeiführen müssen.

(Leistungs)gesellschaft lebt? Angenommen, Sie leben in ausgewogenen wirtschaftlichen Verhältnissen: Haben Sie beispielsweise schon einmal Ihr Herz für einen Bettler oder Sozialhilfe- bzw. Hartz-IV-Empfänger geöffnet, in sein Gesicht, in seine Augen geblickt? Was wäre, wenn Sie an seiner Stelle säßen? Wie könnte Ihre Lebensgeschichte ausschauen?

Wenn Sie den Mut dazu haben und wenn der Betreffende einverstanden ist, dann setzen Sie sich doch mal neben einen solchen Menschen und erübrigen Sie für das Zusammensein eine Stunde Zeit. In wenigen Minuten werden Sie in aller Regel

- für Ihr Gegenüber der wichtigste Mensch sein,
- voll gefordert sein,
- ein neues Wertebilde erfahren und vielleicht für sich aufbauen,
- vergessen, was Sie sonst oft so unnötig belastet,
- wahrnehmen können, welche Widerstände Sie gegen diesen Menschen haben,
- spüren können, ob der andere Sie beschwindelt oder Ihnen eine Wahrheit erzählt,
- *Mitgefühl* (nicht *Mitleid*) spüren für die gesamte Menschheit.

Bettler sind manchmal Phantasten und Meister des Träumens, die ihre Lebensgeschichte neu erfunden haben (das müssen sie vielfach wohl auch tun, um sich ihr Dasein erträglicher zu machen). Doch man sollte nicht kategorisch

sagen, man könne von einem solchen Menschen nichts lernen. Bei Bettlern wie bei Königen gibt es das gesamte Spektrum der menschlichen Charaktereigenschaften.

Vor Jahren kam zum Beispiel einmal ein Klient in meine Praxis und erzählte mir folgende Geschichte: Obwohl er attraktiv und vermögend war, hatte er sich seit seiner Kindheit schwer damit getan, Frauen kennenzulernen. Eines Tages war er einsam und lustlos den Ku'damm entlanggegangen und traf dort auf einen Obdachlosen. Dieser sprach ihn an und bat ihn um ein wenig Geld.

Mein Klient sagte ihm, eher aus einer Laune heraus: »Ich gebe dir zwanzig Euro, wenn du mir eine Frage beantwortest: Was ist das Geheimnis, um eine schöne Frau kennenzulernen?«

Der Bettler ging kurz in sich und sagte dann ziemlich bestimmt: »Sympathie, die Sympathie ist es, die es ausmacht!«

Die Antwort beeindruckte meinen Klienten so sehr, dass er dem Bettler die zwanzig Euro gab. Ihm war mit einem Mal klar geworden, dass er sich bisher in seinen Bemühungen viel zu sehr von seinem Mangel und seinem Verlangen hatte leiten lassen, und begann anschließend, seine Einstellung zu überdenken und seine Haltung zu verändern. Von diesem Zeitpunkt an hatte er tatsächlich mehr Erfolg bei Frauen, wie er mir ausdrücklich versicherte...

Übung: Ihre Biographie schreiben

Zurück zu Ihnen – schreiben Sie doch einmal Ihre Autobiographie. Sollten Sie nicht die Muße haben, um einen »Roman« zu schreiben, notieren Sie erst einmal die wichtigsten Eckpunkte. Besonders interessant wird es, wenn Sie von sich selbst in der dritten Person sprechen, weil Sie dann quasi aus sich heraustreten und sich von außen betrachten können.

Sagen Sie jetzt nicht, Sie hätten nichts zu berichten! Sie haben noch gar nicht in Ihren inneren Büchern nachgeschaut. Also sehen Sie einmal nach und ziehen Sie dann jene Geschichten heraus, die Sie beeindruckt oder auch geprägt haben. Sie selbst werden am meisten überrascht sein. Eine einzigartige Geschichte – Ihr Lebensbuch ...

Achten Sie darauf, aus Ihrer Autobiographie keine »Ego-Biographie« zu machen. Vermeiden Sie künstliche Dramatisierungen, kopflastige Interpretationen und Über- oder Untertreibungen. Beschreiben Sie einfach, was Sie erlebt, gefühlt, entschieden haben, welche Schlussfolgerungen Sie daraus gezogen haben. Gegebenenfalls trennen Sie die einzelnen Bewusstseinssebenen optisch (erlebt, gedacht, gefühlt usw.) voneinander, indem Sie sie jeweils in einer anderen Farbe schreiben. Stellen sie sich nun vor, das Buch sei ein Roman und der Zeitpunkt, an dem Sie

sich heute befinden, läge irgendwo in der Mitte des Buchs. Fragen Sie sich dann:

- Ist ein roter Faden sichtbar?
- Wie könnte es weitergehen?
- Warum ist dieses Buch so wertvoll?
- Was ist »die Moral von der Geschicht'«, was der mögliche Sinn?

Nachdem Sie Ihre Lebensbilanz aufgeschrieben haben, fragen Sie sich darüber hinaus:

- Was waren die zehn schönsten Augenblicke meines Lebens? Warum waren diese so schön?
- Welche Lebensphase würde ich gern noch einmal erleben? Warum?
- Welcher Teil meiner Lebensgeschichte trägt eine belastende Ladung?
- Erfinden Sie Ihre Geschichte neu, indem Sie wesentliche Teile Ihres Lebens, beispielsweise große Niederlagen, Enttäuschungen, Traumata, als Komödie oder als Siegesgeschichte erzählen.
- Wer wären Sie ohne Ihre Geschichte?

Viele Menschen ziehen täglich Bilanz, indem sie ein Tagebuch führen, und erfahren dadurch regelmäßig eine Bewusstseinsklärung.

Übung: Tagebuch schreiben

Schreiben Sie (zumindest probenhalber einige Tage lang) ein Tagebuch, und zwar über sich in der dritten Person. Dann lesen Sie noch einmal, was Sie geschrieben haben. Danach stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Was würde ich einem anderen Menschen raten, der genau das erlebt hat?
- Welche Bewusstseinsteknik würde diesen Menschen (der Sie selbst sind) in seinem Leben unterstützen?
- Welche Entscheidungen sind zu treffen?
- Welche Verhaltensweisen neu zu entwickeln?
- Welche spezielle Lektion bietet das Leben diesem Menschen gerade?
- Was ist diesem Menschen offenbar besonders wichtig?
- Welche Ziele und wahren Absichten der Seele könnten sich in dem Erlebten zeigen?

Um sich selbst besser kennenzulernen, ist es in diesem Zusammenhang auch hilfreich, eine Checkliste der eigenen Persönlichkeit zu erstellen, indem Sie Sätze vervollständigen, zum Beispiel in der folgenden Übung.

Übung: Checkliste der eigenen Persönlichkeit

Ergänzen Sie die folgenden Sätze schnell und spontan. Halten Sie kurz inne und schreiben Sie dann das Gefühl oder den Gedanken auf, der Ihnen spontan in den Sinn kommt. Seien Sie ehrlich, direkt und authentisch, ohne etwas künstlich aufzubauschen oder herunterzuspielen, sodass ein Kind Ihre Zeilen verstehen und Ihnen glauben würde. Bleiben Sie bei Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben:

Als ich ein Kind war, ...	
Als ich jung war, hatte ich Schuldgefühle wegen ...	
Beim Gedanken an die Ehe ...	
Das Schlimmste, was ich je gemacht habe, war ...	
Der Mensch, den ich liebe, ...	
Die Menschen über mir ...	

Die Menschen wissen nicht, dass ich das Gefühl habe, ...	
Die Menschen, die mit mir zusammenarbeiten, ...	
Die Zukunft sieht für mich ...	
Ein vollkommener Mensch sollte ...	
Ein wirklicher Freund sollte ...	
Eines Tages werde ich ...	
Es macht mich verrückt, wenn ...	
Gott ist ...	
Ich bin gern mit Menschen zusammen, die ...	
Ich bin unsicher ...	
Ich freue mich ...	
Ich fürchte mich, weil ...	
Ich fürchte mich vor ...	
Ich glaube, dass die meisten Eltern ...	
Ich glaube, dass die meisten Frauen ...	
Ich glaube, dass die meisten Männer ...	
Ich glaube, ich habe die Fähigkeit, ...	

Die Bilanz meines Lebens

Ich habe das Gefühl, dass mein Vater bzw. meine Mutter ...	
Ich mag keine Menschen, die ...	
Ich träume davon, ...	
Ich wäre vollkommen glücklich, wenn ...	
Mein geheimer Wunsch ist es ...	
Mein größter Fehler war ...	
Mein größter Wunsch ist ...	
Mein Körper ...	
Meine Ängste zwingen mich manchmal dazu, ...	
Meine Familie behandelt mich ...	
Meine größte Schwäche ist ...	
Meine Kinder ...	
Meine lebendigste Kindheits- erinnerung ...	
Meine Lehrer in der Schule ...	
Meine Mutter und ich ...	
Meine Sexualität ...	
Meine Vorgesetzten ...	
Verglichen mit den meisten Familien, ist meine Familie ...	
Was ich unbedingt will, ist ...	

Was mich hindert, ist ...	
Wenn die Würfel gegen mich sind, ...	
Wenn ich die Möglichkeit hätte, ...	
Wenn ich mehr Geld hätte, würde ich ...	
Wenn ich mehr Zeit hätte, könnte ich ...	
Wenn ich mich im Spiegel ansehe, ...	
Wenn ich noch einmal jung wäre, ...	

In der ersten Runde sind wir erst einmal spontan vorgegangen. Danach können wir einen zweiten Durchgang machen, wobei wir dann die Frage länger auf uns wirken lassen und warten, bis wir die stimmige Antwort erhalten haben: Wenn Sie vor der Beantwortung der Fragen »nach innen« gehen, in sich hineinanhören und so »egofrei« wie möglich dem lauschen, was Ihre »innere Stimme« Ihnen mitteilen möchte, werden Sie eine umfassendere Sichtweise bekommen.

Vom Beruf zur Berufung

Die Einladungen des Lebens nicht anzunehmen gehört zu den schlimmsten Verdrängungen.

Karlfried Graf Dürckheim

Als Jesus sagte, dass eher ein Kamel durchs Nadelöhr passe, als dass ein »Reicher« in den Himmel käme,^{*} da meinte er damit sicher nicht generell die Menschen, die viel Geld haben, sondern sprach vom »Seelenverkauf« zugunsten des Reichtums und vom Anhaften am Materiel-
len.

Wer ausschließlich arbeitet, um Geld zu verdienen, der verdient wohl auch nichts Besseres als Geld. Ihr Beruf sollte Ihnen jedoch mehr ermöglichen, als nur das eigene Überleben sicherzustellen. Lebenssinn und Beruf hängen miteinander zusammen. Am Arbeitsplatz verbringen wir immerhin einen sehr großen Teil unseres Lebens.

Viele Menschen glauben, man müsse sich zwischen einem einträglichen Job und einer brotlosen beruflichen Sinnerfüllung entscheiden. Solange wir uns auf diese Einschränkung versteifen, werden wir im Leben sehr wahrscheinlich zu kurz kommen, gleich, für welche Variante wir uns entscheiden. Denn es funktioniert dann ähnlich

* Matth. 19,24.

einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung: Wählen wir eine Tätigkeit, die uns Spaß macht, dann bedauern wir eben aufgrund unserer Voreingenommenheit, dass das Geld nicht reicht. Entscheiden wir uns für eine hochdotierte Tätigkeit zu Lasten unserer Neigungen oder ethisch-moralischen Ansprüche, dann hadern wir damit, dass wir uns dabei nicht verwirklichen können oder dass »die Seele auf der Strecke bleibt«.

In Wahrheit ist jedoch beides zugleich möglich: Wenn wir Sinn auch in unseren Beruf hineintragen wollen, sollten wir also solche Beschränkungen überwinden. Der Reichtum, den wir wirklich suchen, kommt nämlich nicht davon, dass wir uns »irgendwie zusammenreißen«, sondern erwächst aus einer sinnspendenden beruflichen Tätigkeit.

Im Begriff »Beruf« steckt das Wort »Ruf«, deshalb sollten wir in uns hineinhören, um zu erfahren, wozu uns unsere innere Stimme auffordert. Wenn Sie das, was Sie tun, erfüllt und Sie alle Persönlichkeitsanteile darin verwirklichen können (zum Beispiel den Künstler in Ihnen, aber auch den »inneren Lebemann«, den Kontaktfreudigen, den Denker und Geschäftsmann), dann tun Sie Ihre Sache auch gut. Und das, was Sie gut tun, wird Ihnen früher oder später neben der Sinnerfüllung auch die entsprechenden Einkünfte sichern.

Ihre Gaben sind zugleich Ihre Aufgaben. Sie leben, um Ihre Schwächen in Stärken zu verwandeln, Ihre Stärken zum Ausdruck zu bringen und die Welt damit zu bereichern.

Natürlich muss das, was wir der Gesellschaft an Leistungen anbieten, gewissen Markterfordernissen entsprechen. Doch auch wenn Sie pragmatisch vorgehen, werden Sie einen Weg finden, beides zusammenzubringen. Eine Malerin, die bisher erfolglos versuchte, ihre Bilder zu verkaufen, traf beispielsweise »zufällig« mit einem renommierten Architekten zusammen. Dieser engagierte sie schließlich, damit sie als »Lüftlmalerin« seine Häuser verschönerte, und zahlte ihr dafür ein ansehnliches Honorar.

Übung: Was suche ich im Beruf?

Beantworten Sie die folgenden Fragen so stimmig wie möglich. Gehen Sie auch jedes Mal, bevor Sie die Antwort aufschreiben, in sich. Spüren Sie hin, sodass Sie die jeweils richtigen, das heißt »richtungweisenden«, Antworten entdecken – diese sind manchmal andere als die, die Ihnen Ihr Verstand möglicherweise vorgegaukelt hat.

<i>Frage</i>	<i>Antwort</i>
Was kann ich besonders gut?	
Welche Fähigkeiten, Talente, Gaben, Kräfte habe ich?	
Was macht mir besonders Freude?	

Was sind meine Hobbys? Meine Wünsche?	
Was möchte ich den ganzen Tag tun?	
Was begeistert mich so richtig?	
Was würde ich tun, wenn ich ab sofort zehntausend Euro Rente im Monat bekäme, ja, wenn ich gegebenenfalls sogar für die Ausübung meiner Tätigkeit bezahlen müsste?	
Welche Ausbildung habe ich?	
Welche Ausbildung sollte ich noch absolvieren?	
In welche Krisen, Schwierigkeiten hat mich das (Berufs)leben bisher geführt? Welche Lektionen hat es mir erteilt? Was habe ich daraus gelernt?	
Von welchen begrenzenden Vorstellungen sollte ich mich lösen?	
Welche Chancen bietet mir das Leben, das zu tun? Bisher? In diesem Augenblick? In Zukunft?	

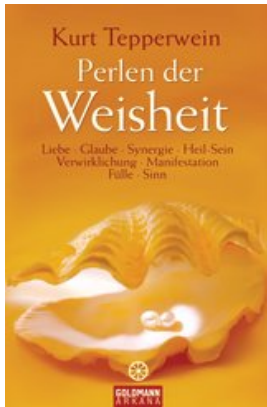
Wie sieht meine Lebenssituation derzeit aus? Worin liegt die Lektion meiner Lebenssituation? Worin ihr Sinn? Und womit könnte die Lektion gelernt, die Aufgabe »erfüllt« und damit beendet sein?	
Auf welchen Platz hat mich das Leben gestellt? Wie kann ich diesen Platz noch besser ausfüllen?	
Was sollte ich lernen bzw. verlernen?	
Wenn ich noch einmal beginnen könnte, was würde ich dann anders machen?	
Was wäre mein Wunschtraum?	
Was möchte ich erreichen?	
Wie sieht mein (berufliches) Leben als Kunst- bzw. Meisterwerk aus?	
Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?	
Was würde ich unter diesen Umständen meinem besten Freund raten?	
Was hindert mich noch daran, genau das selbst zu tun?	

Schauen Sie sich Ihre Antworten dann in Ruhe an und überlegen Sie, was Sie gegebenenfalls ändern sollten, um Ihre berufliche Situation zu verbessern.

Ein sehr treffendes Sinnbild ist die »imaginierte Visitenkarte«: Sie hilft Ihnen dabei, Ihrer Berufung näherzukommen. Die nachfolgende Phantasiereise stammt aus der Trancearbeit von Andreas Krüger aus Berlin, sie ist aber auch in anderen Schulen bekannt.

Übung: Die Visitenkarte Ihres Lebens

Nehmen wir einmal an, irgendwo auf dieser Welt oder meinetwegen auch in einer anderen Dimension gäbe es eine Druckerei für Ihre Lebensvisitenkarte. Das kann in Ihrem Nachbarort sein oder auf dem Mond. Stellen Sie sich jetzt vor, Sie reisen dorthin. Wo befindet sie sich? In was für einem Haus wird gedruckt? Was steht am Eingang der Druckerei? Ist hier irgendein Symbol angebracht? Betrachten Sie die Druckerei ganz genau. Dann betreten Sie sie. Wie sieht das Wesen aus, das Ihre Visitenkarte druckt? Gibt es irgendwelche Besonderheiten? Auf welchem Material druckt es Ihre Visitenkarte und was steht darauf? Wie sieht Ihre Visitenkarte genau aus? – Nachfolgend das Beispiel eines Klienten:



Kurt Tepperwein

Perlen der Weisheit

Liebe, Glaube, Synergie, Heil-Sein, Verwirklichung,
Manifestation, Fülle, Sinn

Paperback, Broschur, 448 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-21862-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2011

Die Essenz von Kurt Tepperweins Lebensphilosophie

Der beliebte Lebenslehrer fasst in konzentrierter Form all das zusammen, wofür ihn seine Leser lieben. Sein gesammeltes Wissen bündelt er in „acht Perlen“: Sinn, Fülle, Manifestation, Glaube, Heil-Sein, Liebe, Synergie und Verwirklichung. Viele Übungen laden dazu ein, sich auf den spannenden Weg zu Selbsterkenntnis und Transformation einzulassen.

 [Der Titel im Katalog](#)