

CHRISTOPH SCHLICK

**Schick  
die Affen  
spielen**



CHRISTOPH SCHLICK

**Schick  
die Affen  
spielen**

WIE  
POTENZIALE  
REALISIERT  
WERDEN  
KÖNNEN


Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: © shutterstock/Extezy/Bild-Nr. 342589298  
Motiv im Innenteil: © shutterstock/Pirina  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37213-3  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Die Liebe ist das Flügelpaar,  
das Gott der Seele gegeben hat,  
um zu ihm aufzusteigen.*

**Michelangelo**



*Für Christina*





# Inhalt

<b>Prolog</b> .....	13
... die Affen spielen mit! .....	15
Meine Impulse .....	24
<b>Die Glut, die in uns brennt</b> .....	27
<b>Potenzial ist Lebenskraft pur</b> .....	29
Meine Impulse .....	35
<b>Dein Feuer erlischt nie</b> .....	37
<b>Geist: Sehnsucht und Erfüllung</b> .....	39
Meine Impulse .....	48
<b>Acht Potenziale unseres Geistes</b> .....	51
<b>Einleitung</b> .....	53
<b>Trau dich</b> .....	56
Geist ist anders .....	56
Das kaputte Bein .....	61
Meine Impulse .....	64

<b>Schau mal ...</b> . . . . .	66
Geist ist aufmerksam . . . . .	66
Mit Hund und ohne Handy . . . . .	70
Meine Impulse . . . . .	74
<b>Hey du!</b> . . . . .	75
Geist ist dialogisches Sein . . . . .	75
Mit Latif in eine neue Freiheit . . . . .	78
Meine Impulse . . . . .	84
<b>Lass los!</b> . . . . .	86
Geist ist frei . . . . .	86
Von »freigestellt« zu »frei gewählt« . . . . .	90
Meine Impulse . . . . .	94
<b>Tu es!</b> . . . . .	96
Geist ist dynamisch . . . . .	96
Heraus aus dem Treibsand der Passivität . . . . .	100
Meine Impulse . . . . .	103
<b>Es geht ja!</b> . . . . .	105
Geist ist kreativ . . . . .	105
Zu neuem Leben erweckt . . . . .	110
Meine Impulse . . . . .	114
<b>Lebe!</b> . . . . .	117
Geist ist und will leben . . . . .	117
Dafür will ich leben . . . . .	124
Meine Impulse . . . . .	129
<b>Woooow!</b> . . . . .	131
Geist ist Liebe und will lieben . . . . .	131
Wenn die Liebe dir winkt . . . . .	137
Meine Impulse . . . . .	142

<b>Epilog</b> .....	143
<b>Lebe dein Leben – mit und ohne Affen!</b> .....	145
Stacheldraht ums Herz .....	147
Ein Letztes .....	150
<b>Anhang</b> .....	151
<b>Dank</b> .....	153
<b>Literatur</b> .....	155
<b>Textnachweis</b> .....	157



# Prolog



## ... die Affen spielen mit!

*Ihr Affentum, meine Herren,  
sofern Sie etwas Derartiges hinter sich haben,  
kann Ihnen nicht ferner sein als mir das meine.  
An der Ferse aber kitzelt es jeden, der hier auf Erden geht:  
den kleinen Schimpansen wie den großen Achilles.*  
**Franz Kafka**

Der Vorschlag, ein Buch über Affen zu schreiben, war doch eine ganz schöne Herausforderung. Zumal ich ja nicht Zoologie, sondern Theologie studiert habe ...

Aber da unter anderem in meinem Umgang mit mir selbst und meinen Hilfestellungen für meine KlientInnen das »Stille-Werden«, das Zu-sich-selbst-Finden, die »Werte-Arbeit« ganz wichtige Themen sind, war mir das Bild vom »Monkey-Mind« – das wir im Deutschen vielleicht am besten mit Gedankenkarussell oder »die inneren Kritiker« übersetzen – nicht fern, und so fing ich an, mit den Affen zu spielen – und dazu möchte ich auch Sie einladen.

Sicher fragen Sie sich, was das mit den Affen auf sich hat, die schon im Titel zum Spielen geschickt werden. Dazu eine kleine Geschichte:

Eine langjährige Freundin, die Regisseurin Catharina Roland, begegnet in ihrem Film »Awake – Ein Reiseführer ins Erwachen« auch diesen Störenfriedern, die sich in unserem Kopf einnisten und

mit ihren permanenten Zwischenrufen unsere Ideen und Gedanken stören. Die Erzählerin im Film, die sich auf die Suche nach dem eigenen Weg macht, lässt uns wissen:

*»Mein innerer Friede hielt leider nicht sehr lange an. Gedanken strömten wieder auf mich ein, all die Zweifel, die Erinnerungen, das ganze Karussell.«*

Dieses uns allen wohlbekannte Phänomen, dass wir uns im ständigen Kopfdialog immer wieder verlieren, bleibt Thema und wird im Verlauf des Films sehr nett mit dem Bild der Affensippe verknüpft:

*»In Gedanken beziehen die meisten alles auf die Vergangenheit oder blicken in die Zukunft. Alles, was sie im Jetzt tun, ist eine Mischung aus vergangenen Geschehnissen und was sie in der Zukunft erschaffen wollen. [...] Gedanken führen nicht zum Frieden. Gedanken führen zu noch mehr Gedanken. Sie bringen ihre Cousins und deren Kinder, und ehe man sichs versieht, ist die ganze Sippe da, um die man sich kümmern muss. [...]«*

Für das endlose Gequassel in unseren Köpfen gibt es einen Ausdruck: »Monkey-Mind«. Das sind die Affen, die dieses Buch mitbegleiten.

Es ist erstaunlich, nahezu unglaublich, aber laut Forschung spricht jeder Mensch rund 400 Wörter pro Minute zu sich selbst. Wir beurteilen ständig die Umgebung, checken unsere Lage, bereiten uns auf die Begegnung mit einem Menschen vor – egal ob kurzfristig auf der Straße oder für einen später anstehenden Besuch –, kontrollieren unser Aussehen, stimmen unser Handeln ab, hinterfragen unsere Gefühle. Und meist sind diese Stimmen nicht wohlwollend und ermutigend, sondern kritisch und blockierend.

Oft bleibt uns nur ganz hart aufzustampfen und zu sagen: »Stopp! Jetzt reicht's!«





Christoph Schlick

**Schick die Affen spielen**

Wie Potenziale realisiert werden können

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-466-37213-3

Kösel

Erscheinungstermin: Juni 2018

Freiräume schaffen für den Sinn des Lebens

Unsere inneren Kräfte sind fähig, mentale Denkkorsetze zu sprengen, und sie helfen uns, verborgene Potenziale zu heben und sie wirksam zu machen. So gelingt es, zu unserer Stärke vorzudringen und zu dem Menschen zu werden, der wir wirklich sind.

Doch die verborgenen Potenziale brauchen eine Chance und dürfen nicht von den »inneren Affen« eliminiert werden, die alles daran setzen, mit Geschrei und Getobe das zu überdecken, was sich an neuer Kreativität und Lebensfreude in uns regt und wachsen will. Deshalb werden diese Affen »zum Spielen« geschickt, bis der Entfaltungsprozess so richtig in Gang ist.



[Der Titel im Katalog](#)