



Kurt Tepperwein

OPTIMISTEN

*lachen*

LÄNGER

100% LEBENSFREUDE



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-076-0

1. Auflage 2024

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Plasteed, shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

# INHALT

Heilung	9
Gedanken	17
Gefühle	27
Handeln	37
Worte	43
Natürlichkeit	51
Lebensinhalt	61
Zeit	69
Ordnung schaffen	77
Selbstbewusstsein	87
Von Träumen und Wünschen	93
Ich bin ...	99
Nachklang	107
Über den Autor	113

# HEILUNG

**H**eilung – ein machtvolleres Wort, das fasziniert, beeindruckt, aber auch verunsichert oder sogar belächelt wird. Die Bedeutung dieses Ausdrucks ist wie alle Begriffe von unseren Vorstellungen, Erfahrungen und unserem Wissen abhängig, wie sonst ist es möglich, dass er von jedem anders interpretiert und verstanden wird? Die Mehrzahl der Menschheit verknüpft das Wort Heilung mit körperlicher Genesung oder Wundern. Wenn ein schwer kranker Mensch wider Erwarten gesundet, wird das als Wunder abgetan. Etwas Wundersames ist geschehen, doch wirklich daran glauben will man nicht. Man ist skeptisch, zweifelt – und überhaupt! Man kann sich nicht vorstellen, wie so etwas möglich sein kann. Sind Dinge nicht zu begreifen und

werden nicht verstanden, werden wir misstrauisch. Es gibt keinen Grund für Verunsicherung, nur weil wir Vorkommnisse mit unserem begrenzten Denken nicht erfassen können. Es geschehen so viele Dinge zwischen Himmel und Erde, die sich nicht erklären lassen. Warum also soll es nicht auch das Unvorstellbare geben? Warum zweifeln wir? Wieso beschränken wir uns? Weshalb schenken wir dem, was im Leben geschieht, nicht einfach unser Vertrauen? Der Mensch scheint sich in Beschränktheit und Begrenzung rundum wohlfühlen, warum sonst sollte er die Tür in seinem Lebenskäfig ignorieren, die weit offen steht? Wohlwollen dem Leben mit all seinen Eigenarten und Spezies gegenüber ist eine Tugend, die wir nicht aus den Augen verlieren sollten.

*Wunder sind etwas ganz Natürliches. Es sind Geschehnisse, die wir als Wunder bezeichnen, weil wir sie uns nicht vorstellen können.*

Wir sind in der Regel so geartet, dass wir alles hinterfragen oder gar ablehnen, was wir nicht begreifen. Nur weil wir glauben, dass etwas nicht möglich ist, bedeutet das noch lange nicht, dass wir recht haben. Wunder als Hirngespinnste abzutun, zu belächeln oder infrage zu stellen, ist eine Schwäche der menschlichen Gattung. Es ist gut, Dinge zu

hinterfragen, doch Zweifel stehen für mangelndes Vertrauen. Ist es nicht auch ein Wunder, dass jeden Tag aufs Neue die Sonne aufgeht, dass wir jeden Morgen aufwachen und ohne unser Zutun atmen, Dinge bewerkstelligen und uns austauschen können? Ja, das ist es, aber für uns ist es zur Selbstverständlichkeit geworden. Würden wir täglich Zeuge von Spontanheilungen sein, wäre das vollkommen normal. Es wäre selbstverständlich und wir würden das Wort Wunder erst gar nicht in den Mund nehmen.

Ob etwas als Wunder gilt oder nicht, ist also von unserer Sichtweise und Offenheit abhängig. Jede Geburt ist ein Wunder. Es lässt sich nicht wirklich erklären, dass ein Baby, das aus dem Mutterleib kommt, so aussieht, wie es ist. Es ist alles dran und es funktioniert in der Regel tadellos, was man mit dem ersten Schrei bestätigt bekommt. Man kann in allem und überall kleine Wunder entdecken, wenn man sich bewusst ist, dass sie etwas ganz Natürliches sind und keineswegs außergewöhnlich. Sie sind Teil unseres Lebens und werden vermehrt auftreten, wenn wir sie zulassen.

*Wunder sind nichts Spezielles. Sie geschehen, indem man sie zulässt und erkennt.*

Ich erinnere mich an die Geschichte einer Frau, die in der Talk-Sendung *Nachtcafé* zu Gast war. Nachdem sie an

Krebs erkrankte, musste sie einige Operationen über sich ergehen lassen. Es folgten mehrere Chemotherapien, das volle Programm an Behandlungen. Die Frau ließ ein ziemlich straffes Prozedere über sich ergehen und ging in dieser Zeit so oft sie konnte in die Natur. Dort entwickelte sie ein unglaubliches Vertrauen und schöpfte Kraft. Während des ganzen Behandlungszeitraumes verspürte sie keine Übelkeit, hatte mit keinerlei Nebenwirkungen zu kämpfen und verlor auch keine Haare. Ist das ein Wunder? Wenn wir zweifeln, nicht glauben und uns zu sehr von negativen Erinnerungen und Erlebnissen anderer beeinflussen lassen, verhindern wir das, was wir als unmöglich erachten.

*Wer vertraut, sich nach innen wendet und die Natur als Teil seines Selbst entdeckt, überschreitet seinen engen Horizont und setzt Möglichkeiten frei, die uns allen zur Verfügung stehen.*

Es ging durch alle Medien: Eine amerikanische Profitänzerin wird plötzlich so schwer krank, dass sie sich nicht mehr bewegen kann. Ein Jahr lang verbringt sie im Bett. Die Ärzte prophezeien ihr keine Gesundungschancen. Sie würde mit ihren schwerwiegenden Einschränkungen weiterleben müssen. Die Frau gab nicht auf und kämpfte sich nicht nur ins Leben zurück, sondern auch wieder aufs

Parkett. Heute ist sie wieder als erfolgreiche Turniertänzerin im Einsatz, gesünder und schöner als jemals zuvor und keiner hatte das zu hoffen gewagt. Unglaubliches wurde wahr. Wie kann es so etwas geben? Gibt es eine Kraft in uns, die das ermöglicht, und wenn ja, wie aktivieren wir sie? Nicht aufzugeben und an sich selbst zu glauben, ist eine Grundeinstellung, die jeder Mensch in sich trägt. Was tun, wenn ein Schatz unter der Erde liegt? Graben! Was tun, wenn unser Naturell verschüttet ist? Graben! In seine eigenen Tiefen abzutauchen, das Ufer und die Wellen hinter sich zu lassen und ganz in seine Seelenwelt einzutauchen, ist wohl das Hilfreichste, was der Mensch tun kann. Nur wer den Mut hat, sich selbst zu entdecken, wird sich dieser Aufgabe aufrecht und mutig stellen.

*Wir sollten das Leben nicht infrage stellen, sondern uns lieber dem Leben stellen und besonders in schwierigen Situationen die Liebe entdecken, die zu allem fähig ist.*

Lebensgeschichten mit unglaublichem Ausgang und Verlauf gibt es zuhauf, spreche ich von Heilung, meine ich aber nicht die Wiederherstellung körperlicher Gebrechen. Heilung bedeutet für mich etwas anderes. Man heilt sich selbst, indem man einen Zugang zu seinem Inneren schafft und sich nach und nach selbst entdeckt. Es gilt, den Trugbildern und Missverständnissen, die wir erschaffen, auf

die Schliche zu kommen. Sie haben sich über Jahre hinweg angesammelt und sind hartnäckig und zäh. Jeder kann sich mithilfe dementsprechender Gedanken, Gefühle, Worte und Taten, durch Glaubenssätze, durch seine Verhaltensweisen sowie der gesunden Einstellung zum Leben selbst heilen. Unser ganzes Sosein entscheidet darüber, wie unser Leben verläuft. Wir gestalten es. Wir haben es in der Hand, glücklich oder traurig zu sein. Bist du traurig? Dann entscheide dich, voller Freude zu sein. Du hast die Wahl!

*Wenn dir etwas arg zusetzt, dich etwas belastet oder bedrückt, vergiss nicht, dass du die Gedanken daran jederzeit sein lassen kannst.*

Auch wenn wir nicht entscheiden können, ob wir in einem gesunden Körper leben oder nicht, so tragen wir unbewusst doch etwas zu unserem Wohlbefinden bei. Ob gesund oder krank, ob arm oder reich, komplizierte oder günstige Lebensumstände – Wohlbefinden ist jederzeit möglich.

*Jeder Mensch möchte glücklich und gesund sein. Doch was spielt es für eine Rolle, was der Körper gerade durchlebt, wenn man realisiert, dass man viel mehr als dieser eine Körper ist?*



# GEDANKEN

**B**ist du im Einklang mit deinen Gedanken? Warum spricht man eigentlich immer von *seinen* Gedanken. Ich habe mir Gedanken über dies und jenes gemacht ... Meine Gedanken gestalteten sich wie folgt: ... Ich habe mir das so vorgestellt: ... Mein Nachdenken hat mich zu folgendem Entschluss gebracht: ... Sind Gedanken unser persönliches Gut? Niemand außer uns kennt sie. Sie sind still und leise und doch hören wir sie. Wenn uns Gedanken gehören, müssten sie ja eigentlich von Bestand sein. Sie kommen und gehen, somit können sie weder unser Besitz noch unser Eigentum sein. Und wenn sie kommen und gehen, was haben sie dann mit uns zu tun? Scheinbar viel, wenn wir uns mit ihnen beschäftigen.

Scheinbar nichts, wenn wir sie liegen lassen. Aber was davon ist richtig? Kaum jemand stellt sich die Frage, wie wir Gedanken überhaupt wahrnehmen. Wir können sie nicht sehen und nicht fühlen, und auch wenn Gedanken mit Gefühlen gekoppelt sind, lässt sich ihre Herkunft weder erklären noch begreifen.

*Gedanken entstehen nicht im Kopf, sie werden aus einer Quelle gespeist, die dem Körper Leben überhaupt erst ermöglicht.*

Denken geschieht über das Gehirn, aber wie können Gedanken überhaupt entstehen? Hinter diesen Fragen versteckt sich die Wahrheit. Ist es nicht sinnvoll, diesen auf den Grund zu gehen? Wir machen uns über so viele Dinge Gedanken und sind uns nicht bewusst, welche Auswirkungen das hat.

Sicher haben wir schon alle irgendwo gehört oder gelesen, dass Gedanken Ursachen sind, denen eine Wirkung folgt. Dennoch scheinen wir das nicht wirklich verstanden, geschweige denn realisiert zu haben. Würden wir nicht versuchen, unsere Gedanken im Zaum zu halten und darauf zu achten, dass sie anders geartet sind? Wir würden von böartigen Gedanken Abstand nehmen und sie gegen liebevolle eintauschen. Denn Böartiges bringt Böartiges und Liebevolles Liebevolles hervor.

Wir würden uns schämen, wenn andere unsere Gedanken lesen könnten. Haben wir uns schon mal die Frage gestellt, wie viele Gedanken den ganzen Tag über überflüssig sind? Wie viele sind gut, wie viele notwendig, wie viele überflüssig? Das meiste, das wir tun, tun wir automatisch und meist unbewusst, also ohne darüber nachzudenken, wie wir es machen oder ob wir es überhaupt tun können. Ein gutes Beispiel dafür ist das Autofahren. Wir überlegen nicht, was wir tun müssen, wenn wir uns ans Lenkrad setzen, wir fahren einfach los. Gedanken an sich sind etwas Wunderbares. Sie helfen uns im Leben zurechtzukommen und dienen der grundlegenden Orientierung. Doch neben herkömmlichen Gedanken gibt es diese Fallgruben, die sich Nachdenken nennen. Sind wir einmal hineingefallen, finden wir nur schwer wieder heraus. Das hat jeder schon einmal erlebt, aus diesem Grund muss das hier daher nicht weiter erläutert werden.

*Wir müssen dem Geheimnis, durch weises Denken ein harmonisches Leben zu erfahren, auf die Schliche kommen.*

Es entschleiert sich allerdings nicht durch einen Ratschlag oder eine Übung, wir müssen es in uns selbst erkennen. So macht es durchaus Sinn, sich mit sich selbst und mit der Beschaffenheit und den Funktionalitäten von Denken und Fühlen auseinanderzusetzen. Oder nicht?

Anstatt sich wahllos Filme oder Serien einzuverleiben, könnten wir uns der Selbsterforschung widmen. Das klingt nicht ganz so spannend, aber wir können uns dem Geheimnis nur durch disziplinierte Neugier und Offenheit nähern. So werden wir mit Einsichten beschenkt, die unserer Bewusstwerdung zugutekommen. Je bewusster wir werden, umso transparenter wird das Geheimnis in Erscheinung treten – bis hin zur vollkommenen Entschleierung. Auch wenn wir davon profitieren, uns selbst zu ergründen, möchte ich das nicht als Profit bezeichnen. Was gibt es Sinnvolleres und Schöneres, als sich um sein eigenes Werden zu kümmern? Wir sind hauptsächlich damit beschäftigt, uns mit unserem persönlichen Werden zu beschäftigen. Wir schauen darauf, dass etwas aus uns wird, dass das Bankkonto aufgefüllt wird, dass aus unseren Wünschen etwas wird etc. Das liegt in unserer menschlichen Natur und ich sage auch nicht, dass wir das nicht tun sollten.

*Wenn wir uns aber nur um äußere und persönliche Belange kümmern, vergessen wir unser Inneres und es verkümmert im Zuge dessen. Wenn wir uns aber um unser Inneres kümmern, dann gedeihen all diese anderen Dinge ganz von selbst. Dessen müssen wir uns bewusst sein.*

Das Wichtigste ist das Seelenwohl und diese Tatsache sollten wir uns jeden Tag mindestens einmal in Erinnerung rufen.

Badet die Seele in Wohlgefallen, dann verläuft das Leben harmonisch, fühlt sich die Seele vernachlässigt, geht alles drunter und drüber. Das Leben läuft auf eigenen Rudern und dann geben wir anderen, den Umständen oder dem sogenannten Schicksal die Schuld. Wenn uns der Zugang zur Seele fehlt, werden wir depressiv und antriebslos. Es fehlt an Energie und Leistungsfähigkeit. Wir können im Inneren verankert sein und so im Außen ein Leben voller Harmonie und Zufriedenheit erfahren. Wer keinen Anker hat, der wird mitgerissen vom Strom des Lebens, der hat keine Richtung, kein Ziel und keinen Halt. Das Ziel und der Halt, den er zu haben glaubt, existieren nur scheinbar, da sie der Vergänglichkeit obliegen. Der innere Anker besteht ewig, er ist unvergänglich und lässt sich von allen Illusionen nicht beirren. Mach dir keine Gedanken über dein Leben, sondern lebe es. Sei echt und authentisch, klar und bestimmt und verliere nie das Ziel aus den Augen, den wahren Anker in dir aufzuspüren.

Warum sorgen wir uns über Gedanken, wo wir gar nicht wissen, was Gedanken eigentlich sind? Wir kennen weder ihre Herkunft noch wissen wir, was es mit ihnen auf sich hat. Und doch sind wir den ganzen Tag über mit ihnen beschäftigt. Das Interessante daran: Wir denken so viel, dass wir uns der andauernden Gedankenflut gar nicht bewusst sind. Viele Menschen beklagen sich, dass es im Kopf nie still

wird. Dass sie der Lärm nicht einschlafen und sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Das geht vielen so. Das Einzige, das hilft: überflüssigen Gedanken keine Aufmerksamkeit zu schenken. Es stellt sich nur die Frage, welche Gedanken wichtig, welche brauchbar und welche überflüssig sind? Bevor wir uns diese Frage stellen, muss uns überhaupt erst bewusst werden, dass wir andauernd im Gedankenstrom baden. Nehmen wir an, etwas beschäftigt dich. Du hast ein Problem. Unaufhörlich kreisen Gedanken um die Sache und jemand sagt zu dir, dass du es einfach sein lassen sollst. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, ist das einfacher, als wenn wir in der Gewohnheit des Denkens aufgehen. Doch Gedanken lassen sich nicht einfach so abschütteln. Solange uns nicht bewusst ist, was es mit ihnen auf sich hat, wo sie entstehen und was sie bewirken, tappen wir im Dunkeln. Sei mutig und schalte das Licht an, damit du sehen kannst, was den Ursprung all deiner Probleme bildet.

*Denke wenig, und wenn du viel denkst, dann Gutes. Vergeude keine Lebenszeit an Gedanken, die dich belasten. Das ist der Schlüssel zum Glück.*

- Nehmen wir als Beispiel Folgendes an: Dich belastet deine Arbeit. Plötzlich kommt ein Gedanke hoch und du beschäftigst dich damit, was dich am Arbeitsplatz stört. Würdest du den Anflug des Gedankens sofort er-

kennen können, müsstest du ja nicht weiterdenken. Du könntest ihn vorbeiziehen lassen, wie ein Vogel oder Wolken es tun. Du würdest nachfolgende Gedanken ignorieren, bis es still geworden ist. Nach dem ersten Gedanken kannst du nicht sagen: »So, ich denke nicht mehr weiter«, weil dir, wenn überhaupt, erst nach 10 Minuten oder einer halben Stunde auffällt, dass du dich schon wieder in diesem belastenden Gedankenkarussell verfangen hast. Was also können wir tun? Der erste Schritt ist es, Gedanken bewusst zu beobachten. Du musst sie weder bekämpfen noch wegschicken, es reicht, sie einfach nur wahrzunehmen. So verschaffst du dir einen Überblick und dir wird bewusst, was in deinem Kopf eigentlich abgeht.

- Nachdem du Gedanken tage- oder wochenlang einfach nur wahrgenommen hast, kannst du dich an den zweiten Schritt heranwagen: Du beginnst damit, den Gedankenfluss so schnell wie möglich zu unterbrechen. Das wird dir nach dem ersten zermürbenden Gedanken nicht auf Anhieb gelingen. Vielleicht beim zweiten, beim dritten oder fünften. Führe auch das eine Zeit lang aus, indem du deine Gedanken gezielt woandershin lenkst. Denk an etwas Schönes, etwas, das so viel Platz in deinem Herzen einnimmt, um die Kopflast vom Thron zu stoßen.

- Nun haben wir Gedanken wahrgenommen und sie anschließend in ihre Schranken verwiesen. Im nächsten Zyklus geht es ums Beobachten. Nimm die Gedanken wahr und beobachte sie dann. Versuche sie nicht abzuschütteln, sondern beobachte sie so lange, bis sie ihre Faszination verlieren. Irgendwie sind wir von Gedanken fasziniert, sonst würden wir uns ja nicht andauernd mit ihnen beschäftigen. Wir werden von ihnen eingenommen und es ist zur Gewohnheit geworden, jeden Gedanken ziellos zu verfolgen. Da wir es nicht anders kennen und es immer schon so gemacht haben, glauben wir, dass das normal ist. Es mag uns geläufig sein, aber normal ist es bestimmt nicht, denn negative Gedanken ziehen uns runter, beeinträchtigen unsere Psyche und erzeugen Lebensumstände, die wir ablehnen und am liebsten meiden würden. Wir würden kaum so viel Zeit mit Hirngespinnsten vergeuden, wenn wir uns ihrer Auswirkungen bewusst wären.

*Hinter jedem Erlebnis und jeder Situation steckt ein Gedanke. Er ist der Ursprung, der sich sichtbar nach außen verlagert.*

Beobachten bedeutet nicht zu agieren und zu reagieren. Der stille Beobachter nimmt die Dinge wahr, die ihn umgeben und sich ihm nähern. Dazu gehört auch, sich emotional nicht beeindrucken zu lassen. Gefühle, die hochkommen,

beobachten wir ebenfalls. Wir betrachten alles aus einer gewissen Distanz, tun so, als ob das alles mit uns nichts zu tun hätte. Das ist auch nicht der Fall, solange wir uns nicht darauf einlassen. Dass ein Gedanke hundert andere nach sich zieht, das wissen wir. Aber nur dann, wenn wir uns mit dem ersten auseinandersetzen. Herkömmliches Nachdenken ist nicht mit sorgenvollem Nachdenken zu vergleichen. Gedankengut, das uns emotional nicht runterzieht, ist wie ein Kompass und gehört zum Leben. Ohne Gedanken können wir nicht existieren. Wir sollten uns darum bemühen, sie sinnvoll einzusetzen. Gedanken sind nicht nur dazu da, um, wie wir glauben, Probleme zu lösen und das Leben zu meistern. Mit Gedanken können wir an Positives denken und dieses auch bewusst herbeiholen oder erzeugen. Mit ihnen können wir uns selbst erforschen und sie für etwas nutzen, was uns guttut und wirklich von Nutzen ist.

*Es geht nicht darum, Gedanken zu kontrollieren, sondern sie in andere Bahnen zu lenken und damit das Leben sowie Situationen und Beziehungen zu harmonisieren.*

Ich muss jedes Mal lachen, wenn jemand zu mir sagt, dass er eigentlich nicht viel denkt. Gedanken können menschliches Leben verdunkeln oder erhellen. Mit ihnen können wir Menschen erfreuen oder verletzen. Nicht so offensichtlich ist, dass sich jeder Gedanke unmittelbar auf das Leben auswirkt

und das Leben selbst ein Spiegelbild unserer Gedanken ist. Wir kennen weder ihre Herkunft noch wissen wir, was es mit ihnen auf sich hat. Aber eines ist gewiss: Wir können sie auch sein lassen. Jeder auf seine Art und Weise.

Warum sorgen wir uns? Weißt du was Sorgen oder Gedanken eigentlich sind? Diese Frage hatte ich bereits zu Beginn des Kapitels gestellt. Bist du dieser Frage jetzt ein wenig näher gekommen oder konntest du sie sogar entschleiern?

**Ergünde, in welcher Situation du dich in Gedanken verlierst. Sei dir bewusst, dass deine Gedanken die eigentliche Problematik sind, das Problem würde es ohne deine Gedanken nicht geben. Lass dies auf dich wirken und halte deine Erkenntnisse fest:**

---

---

---

---

---

---