

Kurt Tepperwein

ALLES IST,
WIE **DU** BIST!

Finde *deinen* Flow



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 © 2021 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-675-3

1. Auflage 2021

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © ediwa; www.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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Die innere Mitte	7
Das Spiel des Lebens	11
Warum sind wir da?	17
Lebensabsicht und Lebenssinn	21
Wie das Sosein das Leben bestimmt	29
Zu sich selbst erwachen	35
Womit wir unsere Mitte finden	39
Der Lebensaufgabe gerecht werden	45
Vom Ich zum Wir	51
Von Wünschen und Träumen	55
Was wir uns eigentlich wünschen sollten	61
Gemeinsam sind wir stark	63
Wünsche aktivieren	73
Der Wunsch von Erfolg & Co.	77
Drei wichtige Erfolgs-Magnete in der Übersicht	83
Warum sich Dranbleiben lohnt	89

Im Augenblick sein	95
Grundsätze für ein Leben voller Harmonie und Zuversicht	101
Wie man seinen Weg findet	113
Was Fülle wirklich ist	121
Was Glaubenssätze und Überzeugungen bewirken	129
Glaubenssätze umprogrammieren	137
Gewünschtes einfach manifestieren?	143
Eine neue Sicht erfahren	151
Nichts bleibt gleich	155
Achtsamkeit im Alltag	159
Nachwort – Alles nur Illusion?	167
Über den Autor	171

Vorwort – Die innere Mitte

Alles Gute und Schöne fließt aus der inneren Mitte hervor und lässt sich draußen sichtbar nieder. Alles andere ist ein zäher, schlammiger Fluss, der weder Klarheit in sich birgt noch Klares oder Helles hervorbringen kann. Möchtest du ein helles Leben, voller Freude und Zauber?

Oder möchtest du ein tristes und düsteres Leben, voller Unannehmlichkeiten und Freudlosigkeit? Natürlich möchtest du das nicht, aber warum verhältst du dich dann so, dass genau das in dein Leben tritt? Es geht hier nicht um Schuldzuweisungen. Es geht auch nicht um Richtig oder Falsch. Es geht darum, dass du beginnst, Verantwortung für deine Handlungen sowie deine Gedanken zu übernehmen und deinen Standpunkt zu ändern.

Der Blickwinkel muss erneuert werden,
damit daraus Einsichten entstehen können.

Und diese Einsichten werden dir zeigen,
dass du deinen eigenen Missverständnissen
auf den Leim gegangen bist.

Das Spiel des Lebens ist alles andere als easy. Aber es ist machbar und wir sitzen alle im selben Boot. Es ist für niemanden

leichter und für niemanden schwieriger, auch wenn es manchem so erscheint. Mag sein, dass äußere Umstände sich voneinander unterscheiden, dennoch ist die Ausgangsbasis gleich. Wir alle tragen die Möglichkeit in uns, zu Bewusstsein zu erwachen. Das wurde uns in die Wiege gelegt. Natürlich dürfen wir nicht außer Acht lassen, welche Wirkungen unsere Handlungen und Gedanken nach sich ziehen. Sie sind verantwortlich für das, was wir als Leben empfinden. Wir glauben, ständig irgendetwas zu müssen. Natürlich gilt es, Dinge zu erledigen, um unserem Lebensunterhalt nachzukommen und unseren Alltag zu meistern, aber etwas ist mir aufgefallen. Wenn man Menschen fragt, wie sie dies oder das geschafft haben, zucken sie nur mit den Schultern. Niemand weiß, warum Dinge geklappt haben oder eingetroffen sind. Vielleicht sollten wir das mal überdenken. Mit unseren Händen und Füßen tragen wir etwas dazu bei – und mit unseren Gedanken. Aber wie es schlussendlich wirklich zu Vertragsabschlüssen, Einstellungen oder Umstellungen kommt, diese Fragen bleiben offen.

Warum wir da sind, ist ebenfalls eine gute Frage. Vielleicht sollten wir uns als Allererstes jedoch fragen, wer das genau wissen will. Die Lebensabsicht drückt sich durch unser irdisches Ich aus und bestimmt das Leben. Zu sich selbst zu erwachen und endlich so zu sein, wie wir vom Universum gedacht sind, ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Wir alle sind dazu aufgerufen, dieser Aufgabe zu folgen und sie mit bestem Gewissen zu bewerkstelligen. Wer zu sich selbst erwacht, sieht die Welt anders. Auch wird er sie anders erleben. Die Welt hat etwas mit uns zu tun, das ist klar. Es geht also darum, unsere Mitte zu finden und unserer Lebensaufgabe gerecht zu werden. Das Selbst kann das nicht, es hat kein Gegenüber. Macht uns das Angst? Oder ist es eher ein Ansporn, sich von dem zu befreien, was wir schlussendlich gar nie gewesen sind?

Da wir nur gemeinsam stark sind, sollten wir beginnen, uns gegenseitig zu unterstützen und zu dienen. Machen wir uns das Leben nicht schwerer, sondern einfacher. Seien wir liebevoll zueinander und gehen wir auch so miteinander um. Begegnen wir anderen immer so, wie wir es uns auch von den anderen wünschen. Ist das so schwierig? Unterscheiden wir nicht zwischen Rassen und Religionen, sondern sehen wir in allem das Eine.

Jeder Mensch träumt davon, seine Wünsche und Träume zu verwirklichen und bemerkt gar nicht, dass er sich mitten in einem Traum befindet. Er träumt das Spiel vom Leben. Ein Erfolg jagt den anderen, und kaum bleibt dieser aus, wird er trübselig. Kann es sein, dass unser Wohlbefinden von äußeren Umständen abhängig ist? Wir erleben es so, aber es geht auch anders. Wir sollten einen Raum in uns selbst finden, den ich hier die goldene Mitte nenne. Ein Rückzugsort, aus dem heraus Leben geschieht. Wenn Leben aber aus dem Alltagsstress und der Hektik heraus vonstattengeht, fehlt uns der Anker oder die sogenannte Rettungsinsel, auf die wir uns zurückziehen und auf der wir auftanken können. Im Augenblick zu sein und genau dort achtsam zu sein, lautet die Devise. Hier dranzubleiben und nicht aufzugeben lohnt sich allemal, auch wenn der Lohn vorerst unsichtbar ist. Dieser zeigt sich in Gelassenheit und vollem Entspannt-Sein inmitten des absoluten Chaos der Welt.

Grundsätze für ein Leben voller Harmonie und Zuversicht, die gibt es und damit finden wir auch unseren Weg. Er führt uns nicht in die Fülle, er präsentiert sie uns, wenn wir uns nur umschauen und nicht stehen bleiben. Das sind Hindernisse, die es zu überwinden gilt. Vorstellungen, Überzeugungen und Glaubenssätze sind nur einige davon, die es aus dem Weg zu räumen gilt. Wer sich ihnen widmet, wird schon bald sehen, dass sie gar nicht so schlecht sind, wie sie scheinen. Wir können viel von ihnen lernen und uns selbst völlig neu begegnen. Und wir haben in jedem Augenblick

die Möglichkeit, uns zu korrigieren. Es liegt also an uns. Wer sich selbst mit anderen Augen sieht, der wird auch die Welt anders betrachten. Die Folge ist, dass dadurch das Umfeld die Möglichkeit bekommt, auch uns anders zu begegnen.

Eine neue Sicht wirkt wahre Wunder und Menschen können Wunder brauchen. Das ganze Leben ist ein Wunder, und dass du jetzt und hier da bist und dieses Buch in deinen Händen hältst, ist wundervoll. Ich beglückwünsche dich zu mehr Achtsamkeit im Alltag und zu deinem guten Vorsatz, ab jetzt neue Pfade zu begehen.

Ich bewege mich immerhin schon auf die 90 zu. Wenn ich in den Spiegel blicke, schaut mir meistens ein Lächeln entgegen. Ich weiß nicht, ob ich alles richtig gemacht habe. Zumindest habe ich mein Bestes gegeben. Es gab gute und weniger gute Momente, fröhliche und traurige und einige, die mich wirklich nachdenklich stimmten. Aber sie alle haben dazu beigetragen, dass mein Leben erfüllt und voller Liebe ist. Heute bin ich davon überzeugt, dass es genau das ist, was Leben ausmacht und ist: ein Wechselbad der Gefühle, das es gelassen zu durchleben gilt. Ganz gleich, wie viel Wolken auch am Himmel sein mögen, sicher ist, dass die Sonne wieder scheinen wird.

*Viel Freude auf deinem Weg wünscht dir
Kurt Tepperwein*

»Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben,
sondern den Tagen mehr Leben.«

Cicely Saunders



Das Spiel des Lebens

Wenn ich mich frage, ob ich daran glaube, dass das Leben ein Spiel ist, kann ich das nicht beantworten. Ich müsste ein neues Wort erfinden, in dem Ja und Nein gleichzeitig vorhanden sind. Somit sage ich Jein und Na, auch auf die Gefahr hin, dass es nur schwer lesbar ist. Einerseits ist das Leben ein Spiel, aus dem keiner aussteigen kann und andererseits kann man es nicht als Spiel bezeichnen. Warum? Weil Spiele allgemein als etwas Legeres und Lockeres verstanden und nicht wirklich ernst genommen werden. Vielleicht muss man das Wort Spiel an dieser Stelle neu definieren, denn ernst ist das Leben allemal. Ob wir wollen oder nicht, wir müssen vorwärtsgehen, wenn wir am Zug sind und dem Würfel folgen. Die Frage, die sich stellt, ist nur: Wer würfelt?

Ist das Leben ein Spiel? Und worum geht es? Wenn das Leben ein Spiel ist, muss es Gewinner und Verlierer geben. Doch wer bestimmt, wann man Gewinner oder Verlierer ist? Es geht im Leben nicht darum, Gewinner zu sein, sondern präsent und klar mitzuspielen. Grundsätzlich haben wir gar keine andere Wahl, außer am Spiel teilzunehmen. Es gibt zwei Möglichkeiten des Spielens: Dem Leben mit Gegenwehr, Ellbogentechnik und Unverständnis zu begegnen oder es mit Sanftmut und innerem Verständnis geschehen zu lassen. Es versteht sich von selbst, was die bessere Variante für uns wäre. Doch trotz dieses Wissens legen wir oft ein unvernünftiges und hitzköpfiges Verhalten an den Tag. Der Wille ist ein Stolperstein,

der durch Widerstände selbst Schaden erleidet, anstatt das Gewünschte zu erreichen.

Wir wurden ins Leben gestellt und nun
sollten wir das Beste daraus machen.
Wir haben uns Land, Sprache, Religion
und Eltern nicht ausgesucht.
Somit steht fest: Wir tun gut daran,
wenn wir mit dem Leben gehen.

Das Leben selbst ist bereits das Beste, doch das ist nur wenigen klar. Wo jemand gewinnt, wird automatisch einer verlieren. Deswegen sollten wir uns nicht an Gewinn und Verlust orientieren, sondern die goldene Mitte wählen. Wer sich von Ereignissen beeinflussen lässt, unterliegt ständigen Gefühlsschwankungen. Wer sein Gemütsleben von Situationen abhängig macht, gibt ihnen die Macht, über ihn zu herrschen. Widerstände haben uns fest im Griff und spielen mit unseren Emotionen. Davon ist jeder betroffen und doch gibt es eine Möglichkeit, Gelassenheit zu entwickeln, die einen natürlichen und neutralen Umgang mit allem ermöglicht. Wer ständig etwas will oder nicht will, hat sich aus der Mitte entfernt. Und wer sich außerhalb von ihr bewegt, wird mit Gegebenheiten konfrontiert, die sehr ungemütlich werden können. Ganz gleich, wo wir uns aufhalten, das Leben wartet immer mit Hindernissen auf. Dies hat einen Grund: Sie wollen überwunden werden.

Es ist doch wunderbar, nichts mehr zu wollen und an nichts anzuhängen. Warum der Mensch immer etwas erreichen will, scheint ein Phänomen zu sein und doch haben wir alle in uns diesen Willensdrang, der unser Leben größtenteils bestimmt. Jeder will gewinnen, niemand verlieren. Warum eigentlich? Was ist so schlimm daran,

nichts zu haben und nichts zu sein? Das Ego will immer der oder die Beste sein und strebt regelrecht nach mehr. Es ist sicher eine Kunst, mit dem zufrieden zu sein, was man hat und keine Wünsche und Ziele mehr zu verfolgen. Warum man keine Wünsche haben sollte? Weil sie uns an die Materie binden. Dies bedeutet, dass jeder Wunsch erfüllt werden will. Er drängt immer wieder nach außen und zwingt uns von einem Leben ins andere. Wann endet dieses eigenwillige Spiel? Wunscherfüllung ist bestimmt nicht das Ziel des Lebens. Wenn es denn ein Ziel gäbe, wäre das wohl eher, Wünsche abzulegen und zukünftig sein zu lassen.

Das Spiel des Lebens hat seine eigenen Regeln. Die aber bestimmen wir nur bedingt. Das Leben gibt die Richtung vor, und wie? Ist es ein Muss, sich den Lebensumständen unterzuordnen? Das ist eine Frage der Sichtweise. Wenn ich glaube, mich anpassen und mich mit den Gegebenheiten abfinden zu müssen, erlebe ich mein Leben als mühsam. Mit einem glücklichen Leben muss ich mich nicht abfinden, ich kann es einfach genießen. Auch einen Lottogewinn muss ich nicht erst akzeptieren, um ihn zu ertragen. Wir sehen also, dass Akzeptieren erst dann spruchreif wird, wenn die Ausgangslage als unangenehm empfunden wird. Warum lehnen wir unser Leben ab? Warum haben wir ständig etwas zu bemängeln? Wieso wollen wir es immer anders haben, als es jetzt ist? Weshalb sind wir so unzufrieden?

Eigentlich sind nicht wir unzufrieden, sondern die überlagerte Persönlichkeit, die sich einbildet, der Mittelpunkt allen Geschehens zu sein, denkt das über sich. Personen können gar nicht anders, als ständig etwas zu bemängeln oder zu verurteilen, das ist ihr Wesen. Doch wir sind viel mehr als eine Person, über die wir uns definieren. Ein bewusster Mensch hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Leben etwas genauer zu betrachten. Hinzusehen und zu schauen, was sich hinter der Fassade seiner Person versteckt. Es ist ein Anliegen,

das ihm am Herzen liegt. Hier geht es nicht um sollen oder müssen, sondern um dürfen. Wir sind in der glücklichen Lage, das Leben zu erforschen und dürfen uns neu orientieren und ausrichten. Es gibt so viele Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr dazu in der Lage sind, weil sie zu sehr mit ihrem desolaten Zustand beschäftigt sind. Krankheit schwächt den Geist und nimmt uns die Kraft, uns um unser Seelenleben zu kümmern. Wann wollen wir damit beginnen, uns umzudrehen? Wollen wir auch warten, bis die Kräfte schwinden und gar nichts mehr geht? Ist der richtige Zeitpunkt nicht immer jetzt? Worauf also noch warten? Spiritualität findet genau dort statt, wo wir sind. Es ist nichts, was nebenbei getan werden muss oder außerhalb des Lebens geschieht, es ist der bewusst gestaltete Alltag.

Ein bewusster Mensch will nichts mehr, weil er aus der Mitte heraus lebt. Er beobachtet das Leben und freut sich über die Gegebenheiten. Und zwar so, wie sie sind. Unannehmlichkeiten weicht er nicht aus. Er leistet keinen Widerstand, sondern gibt sich der Lebensaufgabe hin, indem er klare Entscheidungen trifft. Alles andere liegt nicht in seinen Händen. Er vertraut einer inneren Kraft, die sein Leben lenkt. Dies bedeutet nicht, dass sich alles zum sogenannten Besten wendet, sondern das Momentane als gegeben und notwendig erachtet wird. Abgesehen davon stellt sich die Frage, was alles ringsum mit uns zu tun hat? Wir sind weder die anderen noch sind wir die Situation. Warum erachten wir alles als derart problematisch und dramatisch? Warum sind wir allem so feindlich gesinnt? Wie wäre es mit einer Portion Offenheit, Freundlichkeit, Leichtigkeit und Vertrauen? Das Leben ist völlig in Ordnung, wenn wir in Ordnung sind.

Dinge würden nicht geschehen, wenn sie nicht notwendig wären und den Menschen nicht entsprechen würden. Warum also dagegensteuern? Wenn etwas geschieht, bedeutet das, dass eine Wende vonnöten ist, damit der Mensch erwacht. Wortwörtlich not-

wendig. Hier geht es nicht um das Aufwachen am Morgen, sondern um die Neugeburt des menschlichen Geistes. Alle Menschen sind dazu aufgerufen, ihre Aufgabe wahrzunehmen und sich um das Wesentliche zu kümmern. Alles andere geschieht ohnehin. Auch mit oder ohne unseren Einsatz wird sich die Erde weiterdrehen und Leben stattfinden. Sei nicht nur dabei, wenn das Leben, das du als deines erachtest, geschieht. Erfülle es mit deinem ganzen Sein und lass dich von deinen Sinnen nicht allzu sehr ablenken.



Warum sind wir da?

Ich frage mich nicht mehr, warum ich da bin, sondern, ob der, der glaubt, da zu sein, das ist, wofür er sich hält. Ich hinterfrage alles und da bleibt kein Stein auf dem anderen. In jungen Jahren habe ich vieles so hingegenommen, wie es ist und mir nicht groß Gedanken über etwas gemacht. Je älter ich wurde, desto reifer wurde ich. Automatisch begann ich, mein Denken infrage zu stellen. Es gibt kaum jemanden, der die Frage nach dem Lebenssinn noch nicht gestellt hat. Sehr viele Menschen suchen ein Leben lang nach einer Antwort. Anstatt ständig nach einem Sinn zu suchen und Fehlinterpretationen auf den Leim zu gehen, bietet es sich an, das Leben selbst auszufüllen. Wir selbst sind es, die unser Leben zu dem machen, was es ist. Unser Dasein ist wesentlich weitreichender, als wir es mit unseren Sinnen erfassen können. Sinne sind Instrumente, die sehr begrenzt funktionieren. Jeder einzelne Sinn hat seine Bestimmung. Während das Hirn denkt, die Augen sehen und die Nase riecht, gibt es noch etwas Allumfassenderes, das das Leben wahrnimmt und überhaupt erst ermöglicht. Unsere physischen Augen sehen Formen, wenn sie auf gebündeltes Licht stoßen. Dem All-Auge entgeht nichts, weil es sich stets selbst erlebt. Es bleibt nicht in Farben und Formen stecken, da es selbst formlos ist. Dieses Allsehende ist die Substanz von allem und da es außer ihm nichts anderes gibt, stellt sich die Frage: Was sind wir?

Dem Verstand ist vieles zu hoch. Er begreift es nicht. Er kann zwar viel einordnen, aber wenn es ums Wesentliche geht, ist Schluss mit lustig. Dann stößt er an seine Grenzen, da er nicht über seinen Zuständigkeitsbereich hinausgehen kann. Genauso wie ein Lehrer in der Bäckerei keine Brötchen backen wird, wird auch das Denken bei seiner Aufgabe bleiben. Das Unfassbare ist da, auch wenn es mit den Sinnen nicht erfasst werden kann. Auch diese haben einen Zuständigkeitsbereich, der sich auf Raum und Zeit beschränkt. Geist hingegen ist unendlich. Und unendlich hat nichts mit einer Zeitspanne zu tun. Unendlichkeit ist die Grundlage, die Existenz überhaupt erst möglich macht.

Wenn wir uns die Frage stellen, warum wir hier sind, setzen wir voraus, dass es uns gibt. Aber ist das wirklich so?

Wir sehen uns im Spiegel.

Das ist ein Fakt. Ist das ein Beweis, der ausreichend ist?

Wenn das Auge nur Vergängliches sehen kann
und wir in unserem Innersten unvergänglich sind,
wie weit können wir den Sinnen trauen?

Auf die Frage »Warum sind wir da?« muss also nicht unbedingt eine Antwort folgen. Es könnte auch eine Gegenfrage die Antwort sein, wie zum Beispiel: »Sind wir das?« Deshalb frage ich dich jetzt: Sind wir wirklich da? Sind wir das, was wir sehen, oder sehen wir nur das, was erscheint? Erscheinungen spiegeln sich im Bewusstsein. Die Basis vom Bewusstsein und seinen Erscheinungen ist Licht. Wir können es auch Liebe, Geist oder das Allumfassende nennen. Wie sollten wir es näher betrachten, wo es doch nicht sichtbar ist? Entdecken wir etwas in uns, das von Zeit und Raum unabhängig ist: Eine Kraft, die es vor unserer Geburt schon gegeben hat und die

auch nach dem Tod noch existent sein wird. Wenn wir von einer Inkarnation ausgehen, kommen wir immer und immer wieder. Viele Menschen sind dessen müde. Sie sehnen sich nach Hause.

Ein bewusster Mensch kümmert sich nicht zu sehr um die verworrenen Gedanken, die in seinem Kopf umherschwirren. Er nimmt Abstand zum Denken und nutzt es dazu, sich selbst zu entdecken und über seine Persönlichkeit hinauszugehen.

Das Spielfeld ist die Inkarnation. Möchtest du gerne vom Spieler zum Zuschauer wechseln? Ist dir bewusst, dass dazu gar keine Handlung notwendig ist? Du warst immer Zuschauer und unterliegst der Täuschung, Spieler zu sein. Dies zu ergründen, wäre eine mögliche Antwort auf die Überschrift dieses Kapitels.

In diesem Buch findest du Fragen. Sie richten sich an dein Herz. Fülle sie sorgfältig, liebevoll, offen und ehrlich aus. Das ist kein Muss, es sollte ein Bedürfnis sein, in deiner inneren Schatzkammer zu graben. Die Chancen, auf Gold zu stoßen, stehen gut. Die Möglichkeit, im Gedankenschlamm stecken zu bleiben, ist ebenfalls gegeben. Beides ist gut. Beides unterscheidet sich nicht voneinander. Möchtest du mehr über dich erfahren? Dich wirklich kennenlernen oder dir ganz neu begegnen? Dann stelle dich den Fragen und finde heraus, welche Gedankengänge und Verhaltensmuster, Programme und Hemmnisse, Ängste und Wünsche dein Leben erschweren.

Habe ich mich schon einmal als Beobachter bzw. Zuschauer erlebt?

- Ja Nein

Wenn ja, wie war dieses Erlebnis für dich? Wie hast du es empfunden und wie hat es sich zugetragen?
