

Elfrida Müller-Kainz
Hedwig Hajdu

LOSLASSEN

als Lebenshilfe und Heilung



INTEGRAL

Elfrida Müller-Kainz · Hedwig Hajdu

LOSLASSEN ALS LEBENSHILFE UND HEILUNG

Elfrida Müller-Kainz
Hedwig Hajdu

LOSLASSEN

als Lebenshilfe und Heilung

INTEGRAL



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Integral Verlag
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-9183-7

Erste Auflage 2007

© 2007 by Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe
Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Einbandgestaltung: HildenDesign, München, unter Verwendung
einer Abbildung von Tihis/Shutterstock (Feder)
und Juriah Mosin's Gallery/Shutterstock (Hände)

Layout/Herstellung: Ursula Maenner

Gesetzt aus der 13/15 Punkt Spectrum MT bei
Christine Roithner Verlagsservice, Breitenbach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Inhaltsverzeichnis

Auf dem Weg zu Lebensglück und Gesundheit	9
I. Zum Einstieg	13
Loslassen, was ist das?	15
Der Lohn des Loslassens	17
Loslassen, der Generalschlüssel	23
II. Kenntnisse, die Ihnen das Loslassen	
erleichtern	29
Wer bin ich?	31
So handeln und entscheiden Sie	33
Entscheidungsfreiheit – gibt es sie?	37
Worin besteht der Sinn des Lebens?	39
Ein unschätzbares Geschenk	44
Der Einsatz des freien Willens für richtige	
Entscheidungen	46
Woher wir Hilfe bekommen	52
Flexibilität, Fleiß und freier Wille gehen Hand in Hand . .	60
Die richtige Art der Selbstverwirklichung	65
Hürden oder Warnsignale?	66
Wodurch schränken wir selbst unseren	
freien Willen ein?	74
Wie können wir den freien Willen stärken	
und zugleich Blockaden lösen?	82

Mehr Energie gewinnen	87
Drei wichtige Energiearten	88
Unser Energiehaushalt	100
Energie und Gesundheit	104
Wie Wünsche Wirklichkeit werden	106
»Eintrittskarte« bitte vorweisen	120

III. Eine Reise durch verschiedene

Lebensbereiche	123
Motive Ihrer Handlungen	126
So werden Sie zum Sieger	130
Vier grundlegende Situationen für das Loslassen	131
Lass los, was dich beengt	137
Wer führt Regie?	138
Wie wichtig ist Ordnung?	143
Nicht nur beim Tanzen ist Rhythmus gefragt	150
Was Erkenntnisse blockiert	154
Wie bequem ist es doch, alles beim Alten zu lassen	162
So bin ich es gewohnt	167
Zerrei deine Fesseln	174
Da hast du eine Last zu tragen	181
Die Welt der konstruktiven und destruktiven Gedanken	187
Gefühle und Emotionen	198
Von der Angst ins Vertrauen	206
Lass mich los, damit wir beide leben können	212
Hilfe, ich werde gemobbt!	219
Spieglein, Spieglein ... hast du mir etwas zu sagen? ...	223
Auf die Probe gestellt	228
»Egolosigkeit« erreichen	230

IV. Gesund werden, gesund bleiben,	
Krankheiten überwinden	235
Grundsätzliche Gedanken	237
Ihre persönliche Einstellung zu Krankheiten	238
Unser Körper – Spiegel der Seele	241
Ein Vorwarnsystem	247
Wie organische Krankheiten entstehen	251
Symptomverschiebungen und chronische Erkrankungen	255
Schwere Krankheiten überwinden	261
Der Weg von Frau B. zu ihrer Krebserkrankung und zur Heilung	263
Wertschätzung der eigenen Person oder Geltungssucht?	274
Ursache oder Auslöser – der gravierende Unterschied ..	279
Die Symbolsprache der Naturgesetze	282
Der Weg aus der Krankheit	287
Ohne richtige Ernährung geht es nicht	290
Unsere Lernprozesse, unser Gewinn	296
Ein Beitrag zum Gesundheitswesen	298
V. Belohnungen durch Loslassen	301
Drei wichtige Talente	304
Drei hilfreiche Eigenschaften	308
Seelisch-geistige Liebe leben	311
Gottvertrauen, der höchste Lohn des Loslassens	312
Nachwort der Autorinnen	313
Verzeichnis der Übungen	316
Literatur	317

Auf dem Weg zu Lebensglück und Gesundheit

Loslassen hat eine zentrale Bedeutung für das Lebensglück. Es ist der Weg zu echter Freiheit und Unabhängigkeit und zur Erfüllung der eigenen Lebensaufgaben.

Loslassen zu können bezieht sich auf ganz unterschiedliche Bereiche, angefangen von Alltagsdingen bis hin zu existenziell wichtigen Entscheidungen. Beim Loslassen mag es um materiellen Besitz oder um zwischenmenschliche Beziehungen gehen. Besonders in Bezug auf die Heilung von Krankheiten ist Loslassen unerlässlich, denn erst wenn die seelischen Ursachen einer Krankheit durch Loslassen wegfallen, kann Heilung eintreten.

Wenn es um Loslassen geht, stellen sich für die meisten Menschen Fragen wie: Warum ich? Warum gerade das? Warum jetzt? Was bringt es mir, wenn ich loslasse? Kann ich dadurch etwas zum Positiven verändern? Wie fange ich es an?

Diese Fragen können Sie beantworten, wenn Sie die Ursache erkennen, die zu einer bestimmten Situation geführt hat. Dabei möchte Ihnen dieses Buch ein Wegbegleiter sein. Es eröffnet Ihnen einen ganz neuen, gut verständlichen und pragmatischen Zugang zum Thema Loslassen, denn es beruht auf der Kenntnis jener Gesetzmäßigkeiten, die unserem Leben zugrunde liegen. Sie werden für sich persönlich eine neue Betrachtungsweise darüber gewinnen, was Sie in Ihrem Alltag oder bei einer bestimmten Problematik durch Loslassen erreichen können. Dadurch unterscheidet sich dieses Buch auch in grundsätzlichen Aussagen und Anleitungen

von anderen Büchern. Es ist als Hilfestellung gedacht, um schwierige Lebenssituationen wie Krisen und Krankheiten zu meistern. Es soll Ihnen Mut machen, jene wichtigen Schritte des Loslassens zu tun, die zu einem reichen und lebenswerten Dasein führen.

Sie werden auch erfahren, dass Loslassen nicht gleich Loslassen ist, denn es kann unterschiedliche Ziele haben. Loslassen von materiellen Dingen ist meist leichter als Lebensumstände zu ändern oder in zwischenmenschlichen Beziehungen loszulassen – um Freiheit zu geben und selbst zu erfahren. Die Situationen, in denen Loslassen gefragt ist, sind also so vielfältig und individuell wie das Leben. Sie sind eng verknüpft mit Ihrer Persönlichkeit, Ihren Charaktereigenschaften und Talenten.

Loslassen bedeutet, Raum zu schaffen für ein Leben in Freude. Es bedeutet Aufbruch, Entfaltung des eigenen Potenzials und somit Weiterentwicklung. Loslassen ist ein lebenslanger persönlicher Lernprozess.

Leben bringt Veränderung, und jede Situation ist anders. Doch jede noch so schwierige Situation kann gelöst werden. Es gibt immer einen Weg, der zu einem positiven Ergebnis führt. Dazu finden Sie in diesem Buch praktische Hinweise, die Sie weiterbringen werden.

Wenn Sie bereit sind, diesen Weg zu gehen, werden Sie sich immer mehr die Fähigkeit des Loslassens erwerben. Das ist weit mehr als die gelegentliche Lösung einer Situation. Es bedeutet, dass Loslassen für Sie jederzeit als ein Instrument zur Lösung von Problemen zur Verfügung steht. Sie werden erkennen, welcher wichtiger Begleiter das Loslassen im Hinblick auf die Erfüllung Ihrer Lebensaufgabe ist.

In den Teilen »Zum Einstieg« und »Kenntnisse, die Ihnen das Loslassen erleichtern«, werden Ihnen notwendige und

interessante Grundlagen vermittelt, die ein besseres und tieferes Verständnis der eigenen Lebenssituation ermöglichen. Kenntnisse führen häufig zu Erkenntnissen. Damit ist der Anstoß zu einer Veränderung in Ihrem Leben bereits gegeben.

Im dritten Teil des Buches »Eine Reise durch verschiedene Lebensbereiche« geht es um Einstellungen, Haltungen und Situationen, in denen Loslassen die beste Lösung darstellt.

Der Teil »Gesund werden, gesund bleiben, Krankheiten überwinden« weist Ihnen den Weg zu dauerhafter Gesundheit.

Viele Beispiele aus Alltag und Praxis dienen der Illustration des Gesagten und erfüllen das Buch mit Leben. Sie lernen auch Übungen kennen, die Sie in Ihren Bestrebungen wirkungsvoll unterstützen. Es ist sinnvoll, manche davon zur Gewohnheit werden zu lassen und regelmäßig durchzuführen, beispielsweise Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Andere Übungen können Sie über einen bestimmten Zeitraum öfter oder fallweise nutzen.

Unter den Begriffen »erkennen, entscheiden, durchführen« finden Sie Aufstellungen, die im Verlauf des Buches bei vielen Kapiteln mit Stichworten ergänzt werden. Sie stellen einen graphischen Leitfaden dar. Er zeigt Ihnen auf, welches Wissen Sie sich bereits angeeignet oder welchen Weg Sie schon zurückgelegt haben.

Es ist das Ziel dieses Buches, Ihnen einen Weg zu Unabhängigkeit, Gesundheit und Lebensglück zu zeigen.

I. ZUM EINSTIEG



Loslassen, was ist das?

Wenn alles fließt und wir durch offene Türen gehen, wenn Harmonie, Leichtigkeit und Lebensfreude unsere Tage prägen, dann haben wir gelernt, loszulassen von allem, was Glück und Erfolg behindert. Wir sind hier auf dieser Welt, um glücklich zu sein. Leider stehen wir uns oft selbst im Weg.

Mit diesem Buch möchten wir Sie tief hineinführen in die Hintergründe Ihres täglichen Erlebens und Ihrer Erfahrungen. Wir möchten Ihnen zeigen, welche Hilfen Ihnen zur Verfügung stehen, um Probleme zu lösen. Anhand von vielen, aus dem Leben gegriffenen Beispielen können Sie Zusammenhänge erkennen und Parallelen zu Ihren eigenen Erfahrungen herstellen.

Die Übungen, die wir Ihnen anbieten, sollen Ihnen helfen, das Loslassen Schritt für Schritt zu erlernen, damit Erfolg und Freude Ihre ständigen Begleiter werden.

Haben Sie schon einmal versucht sich vorzustellen, was das Wort »Loslassen« in Ihnen auslöst? Haben Sie sich schon gefragt, ob Sie bereit sind, durch Loslassen eine positive Veränderung in Ihrem Leben herbeizuführen oder eine Angelegenheit in andere Bahnen zu lenken? Möchten Sie genauer wissen, was Loslassen alles bewirken kann?

Sollte Ihre Antwort Nein sein, so haben Sie zwei Möglichkeiten: Entweder Sie versuchen es doch mit diesem Buch oder Sie schenken es weiter.

Wenn Sie mit Ja antworten, dann beginnt hier unser gemeinsamer Weg.

Zu Beginn drängen sich vielerlei Fragen auf:

- Ist Loslassen vielleicht eine Kunst, die nur wenige Menschen beherrschen? Nun, nicht alle Menschen können sich zu diesem Weg entschließen. Das mag der Grund sein, dass viel über Loslassen geredet wird, die Umsetzung in die Praxis aber oft nicht erfolgt. Wer jedoch Loslassen lernt, zieht großen Nutzen daraus.
- Gibt es Bereiche, in denen Loslassen nichts nützt? Aus unserer Erfahrung ist Loslassen immer ein Weg, der zu guten Ergebnissen führt.
- Können wir Loslassen leicht oder nur schwer erlernen? Ohne Fleiß kein Preis. Manches ist leichter, manches schwerer loszulassen. Das Leben bietet viele Möglichkeiten, Loslassen zu üben. Wer sie nutzt, kann Loslassen lernen und zu einem »Talent« entwickeln.
- Heißt Loslassen einfach aussteigen? Bedeutet es Gleichgültigkeit gegenüber anderen Menschen oder Ereignissen? Nein, einfach auszusteigen wäre ein Fluchtversuch vor sich selbst. Loslassen ist ein Weg der Selbstachtung und oft der liebevollste Umgang mit anderen Menschen.
- Warum soll ich etwas loslassen und was? Wie finde ich das heraus? Diese wichtigen Fragen werden uns im Folgenden beschäftigen und umfassend beantwortet werden.
- Was erreiche ich mit Loslassen? Loslassen ist ein Aufbruch zu anderen Ufern. Wer innere und äußere Freiheit erlangen will, kann nicht anders, als abzulegen, was ihn behindert.

»Los-lassen« bedeutet, dass wir selbst »los« kommen sollen von bestimmten Situationen, damit der Weg frei wird für neue Erkenntnisse, Entscheidungen und Taten.

Der Lohn des Loslassens

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich nicht ungehindert fortbewegen, weil Sie allerlei größere und kleinere Pakete schleppen müssen. Das würde Sie viel Energie kosten.

Stellen Sie sich vor, Sie tragen ein Gepäckstück, das Sie durchaus bewältigen können. Der Weg zu Ihrem Ziel ist jedoch so weit, dass sich allmählich Erschöpfung bemerkbar macht. Schließlich können Sie nicht mehr weiter. Nun müssten Sie nach einer Lösung suchen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten eine schwere Last tragen, unter der Sie fast zusammenbrechen. Würden Sie versuchen, Hilfe zu bekommen?

Wir alle tragen kleinere oder größere Lasten mit uns herum und wissen nicht, wie wir uns befreien können. Oftmals ist uns nicht bewusst, was unsere innere und äußere Freiheit beeinträchtigt. Dann gilt es herauszufinden, was uns hinderlich ist, und so den ersten Schritt zu einer Änderung der Situation zu gehen, indem wir loslassen.

Es stellt sich auch die Frage, wie es denn dazu kommt, dass viele Menschen mit allerlei Belastungen durchs Leben gehen. Gibt es etwas, das wir nicht beachten, dessen wir uns nicht bewusst sind oder das wir gar nicht kennen?

Tatsächlich sind Lebensgesetze (geistige Naturgesetze) und deren Wirkungsweise heutzutage weitgehend unbekannt. Wenn sich Menschen jedoch diesen Gesetzmäßigkeiten entsprechend verhalten würden, wäre das der beste Weg für ein glückliches Leben.

Aus der Unkenntnis der Lebensgesetze entstehen unterschiedliche Lernprozesse, die manchmal sehr einfach sind, unter Umständen jedoch auch einschneidend in unser Leben eingreifen können. Deshalb sollten wir Verhaltensweisen loslassen, die nicht den Lebensgesetzen entsprechen. Dies verdeutlichen wir im Folgenden am Thema Ehrlichkeit, einem einfachen, jedem bekannten und grundlegenden Naturgesetz. Es kommt in dem Sprichwort »Ehrlich währt am längsten« zum Ausdruck. Einem unehrlichen Menschen führen die Lebensgesetze die Folgen seiner Handlungsweise immer wieder vor Augen, um einen Lernprozess in Gang zu setzen und um ihn zu veranlassen, sein Fehlverhalten zu ändern. Die Lernprozesse können unterschiedlich sein und reichen je nach Art der Unehrlichkeit von der peinlichen Situation, entdeckt zu werden, über finanzielle Einbußen, den Verlust des Ansehens im Umfeld bis zur Trennung von lieben Menschen.

Loslassen bedeutet, jeden Widerstand gegen die Lebensgesetze (Naturgesetze) aufzugeben. Es ist eine Reise zu den Quellen Ihrer geistig-seelischen Kräfte.

Was Sie durch Loslassen erreichen können, ist beinahe unglaublich:

- Sie gewinnen mehr *Energie*, denn Festhalten an etwas, das Sie behindert, bindet Energie.
- Durch Loslassen wird mehr Energie frei, um *Intuitionen* genauer wahrzunehmen und besser verstehen zu können.
- Sie können Ihre *Intelligenz* steigern. Durch Loslassen werden Sie frei und können Situationen leichter durchdenken und durchschauen. Sie gewinnen neue Erkenntnisse. Dabei erlernen Sie die faszinierende Symbolsprache der Lebensgesetze. Sie lernen auch, lösungsorientiert zu denken und zu handeln.

- Ihre *Weiterentwicklung* geht schneller voran, denn Sie werden sich von Ihren Schwächen befreien können.
- Sie gewinnen *Selbstsicherheit*, denn Sie lernen sich selbst besser kennen.
- Mehr *Ausstrahlung* ist eine Folge von größerem Selbstvertrauen und einem hohen Energiepotenzial. Beides können Sie durch Loslassen gewinnen.
- Jede Belastung, die Sie abgeben, bringt Ihnen ein Stück *Freiheit*.
- Sie erkennen, welche Vorurteile Sie daran hindern, Ihre *Lebensaufgabe* zu finden und das zu tun, was Ihnen am meisten Freude bereitet.
- Loslassen bedeutet auch *Vorbeugung* vor Krankheiten, denn allen Krankheiten geht ein Energieverlust durch Festhalten voraus.
- *Heilung* von Krankheiten erreichen Sie, wenn Sie die seelischen Ursachen einer Krankheit loslassen können.
- *Freundschaft* und *Liebe* werden Ihnen zuteil, weil Sie liebenswerte Eigenschaften und Verhaltensweisen entwickeln, indem Sie sich entfalten und dabei Schwächen loslassen.
- Sie können durch Loslassen anderen Menschen *Freiheit* und *Liebe* schenken.
- Sie erleben das wunderbare Gefühl der *Geborgenheit*, wenn Sie es geschafft haben, Ihr Ego loszulassen, und *Gottvertrauen* an die Stelle des eigenen Besserwissens getreten ist.

Das Beispiel einer alleinerziehenden Mutter, die durch Loslassen den entscheidenden Wendepunkt im Leben ihrer Tochter herbeigeführt hat, soll Ihnen Mut machen, Loslassen zu Ihrem persönlichen Besten und dem von Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, zu nutzen. Die Mutter erzählt: »Ich hatte eine gescheiterte Ehe hinter mir, aber eine bezaubernde Toch-

ter an meiner Seite, die nun allerdings ohne Vater aufwachsen musste. Ich wollte besonders viel für mein Kind tun. Damals hörte ich zum ersten Mal von den Naturgesetzen. Ich beschäftigte mich mit den Geheimnissen des Universums, aber auch mit meinen Stärken und Schwächen. Ich machte große Fortschritte in meiner Entwicklung. Damals hatte ich aber noch nicht begriffen, dass ich zwar mich verändern kann, nicht aber andere Menschen. Ich dachte, ich könne doch die Menschen, die mir nahe standen, nicht ›dumm‹ durch das Leben gehen lassen – vor allem nicht meine Tochter. Ich war nicht dazu in der Lage, die Grenze zwischen Fürsorge und Bevormundung zu ziehen. So behinderte ich die freie Entfaltung meines Kindes.

Meine Tochter kam in die Pubertät und wollte ihre eigenen Erfahrungen machen. Aber nicht mit mir! Wusste ich doch, dass diese Erfahrungssuche reine Zeitverschwendung war. Ich konnte ihr gewiss ganz genau sagen, was sie tun müsse, damit es ihr gut ginge! Ich konnte sie doch nicht einfach loslassen. Je mehr ich versuchte, sie mit meiner Denkweise vertraut zu machen, desto ungehorsamer wurde sie. Es kam zu Szenen, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Sie zog sich provokant an, stach sich selbst ein Piercing durch die Unterlippe, trank Cola, aß all das, was ihr nur schaden konnte, und begann zu rauchen. Sie schwänzte häufig die Schule und brach sie schließlich ab. Ich versuchte, sie durch Schulwechsel, Nachhilfe und einen Auslandsaufenthalt von der Notwendigkeit eines Schulabschlusses zu überzeugen.

Schließlich lief sie von zu Hause weg und zog zu ihrem Freund. Nun musste sie selbst Entscheidungen treffen. Sie besuchte wieder die Schule, sogar mit gutem Erfolg.

Nach einem Jahr wollte sie wieder nach Hause. Ich drängte sie nicht, die Schule abzuschließen, denn ich freute mich,

dass sie zu mir zurück wollte. Noch immer war ich der Meinung, dass ich ihr jetzt alles beibringen konnte, was sie bisher abgelehnt hatte. Sie brachte ihren Freund mit und beide zogen bei mir ein. Die Probleme waren vorprogrammiert, denn ich war davon besessen, alles für mein Kind richten zu müssen.

Die Folgen für meine Tochter waren Krankheiten, Depressionen, psychiatrische Behandlung und viel zu hohe Dosen von Antidepressiva. Es folgten Bewusstseinsstörungen und Selbstmordversuche. Ihr Freund verließ sie schließlich. Neue ›Freunde‹ traten in ihr Leben, die ihr Drogen verschafften. Ich kämpfte dagegen mit Verboten und Erpressungen, alles ohne Erfolg. Schließlich warf ich sie aus der Wohnung, denn ich war am Ende. Irgendwann entschloss ich mich, die Dinge geschehen zu lassen. Loslassen blieb mir als einziger Weg, wenn ich nicht selbst an der Situation zerbrechen wollte. Ich begriff, dass wirkliche Liebe keine Bedingungen stellt, sondern zulässt, dass jeder Mensch sein Leben selbst gestalten muss. Ich akzeptierte also, dass sich meine Tochter für eine andere Art zu leben entschieden hatte.

Schlagartig veränderte sich die Atmosphäre zwischen uns. Es war wie ein Wunder. Meine Tochter entschied sich wie aus heiterem Himmel für einen Entzug und eine Langzeittherapie. Sie erledigte alle Behördengänge allein und hilft mir jetzt sogar im Haushalt. Wir haben nun einen liebevollen Umgang miteinander. Ich habe aufgehört, sie zu irgendetwas zu drängen. So konnte sie die Verantwortung für ihr Leben selbst übernehmen.

Loszulassen hat auch für mich Positives bewirkt. Mir wird gesagt, ich sei geduldiger, toleranter und liebevoller geworden. Ich bin zufrieden mit meinem Leben und meist guter Dinge. Meine Lebenssicht ist wieder positiv.«

Genau wie diese Mutter handeln viele alleinerziehende Mütter, denn das Bewusstsein, allein verantwortlich zu sein, verleitet dazu, mehr zu tun, als gut ist. Sie versuchen, ihr Kind in jeder Weise positiv zu beeinflussen und hoffen dabei, es auf den rechten Weg zu bringen.

Für die Mutter in unserem Beispiel war es ein gewaltiger Entschluss, die Tochter völlig loszulassen, denn sie musste einen Schlusstrich unter all ihre Verhaltensweisen der Vergangenheit ziehen. Sie musste sich vollkommen lösen von der Sorge um die Tochter und sie ganz freigeben. So erwies sich Loslassen als Schlüssel zu einem liebevollen Umgang miteinander und als die beste Hilfe für die Tochter.

Der Prozess des Loslassens beginnt stets mit einer Erkenntnis oder Einsicht. Der Wunsch, die Situation zum Besseren zu ändern, führt zu einer Entscheidung. Nun gilt es, die Entscheidung in die Tat umzusetzen. Immer, wenn Sie etwas loslassen, findet dieser Prozess statt:

erkennen entscheiden durchführen

Mit diesen drei Wörtern beginnen wir eine Aufstellung, die in den folgenden Kapiteln ergänzt wird, sodass ein Leitfaden entsteht, der Ihnen helfen soll, Ihre Lernprozesse leichter überblicken zu können.

Wir betrachten es als Aufgabe dieses Buches, diese so einfach erscheinende Formel mit Leben zu erfüllen, sodass Loslassen für Sie tatsächlich zu einem »Talent« werden kann.

Loslassen, der Generalschlüssel

Das Wort »Loslassen« erweckt bei vielen Menschen den Eindruck, es handle sich um eine passive Haltung. Es ist aber ganz im Gegenteil eine aktive, bewusste Handlung. Loslassen stellt so etwas wie einen »Generalschlüssel« dar, der Räume mit schönem, angenehmem Inhalt öffnet, wenn wir ihn richtig benutzen. Es bedeutet, etwas in die Tat umzusetzen, was wir als notwendig und richtig erkannt haben, indem wir loslassen, was uns bisher behindert hat. Es heißt, einen Schritt vorwärts zu gehen, sich von etwas zu befreien, um aktiv werden zu können. Es bedeutet auch, etwas ohne Kampf in Gang zu setzen, um zu einer Lösung zu kommen.

Wenn Sie etwas loslassen, entsteht zunächst ein Freiraum. Das ist gut so, denn nur in ein leeres Gefäß können Sie etwas hineingießen. Der Weg ist frei für neue Gedanken, für gute Ideen und für Lösungen, an die Sie vorher gar nicht gedacht haben. Loslassen ist eine persönliche seelische Leistung, denn es ist nicht immer leicht, aus gewohnten Bahnen und Gedankengängen auszusteigen und in ein unbekanntes »Nichts« zu treten.

Das Leben läuft jedoch nach dem Prinzip »Lohn gegen Leistung« ab. Das ist der Grund dafür, dass Sie durch Loslassen zu guten Ergebnissen kommen.

Anstatt »Lohn gegen Leistung« können wir auch sagen »Ursache und Wirkung«. Das ist das wohl wichtigste Lebensgesetz. Es ist das erste Gesetz, das wir näher betrachten wollen.

Alle Taten, Entscheidungen, Gedanken
haben eine Wirkung

Ursache \longleftrightarrow Wirkung



Alles, was uns begegnet, hat eine Ursache

Die Wirkungsweise dieses und anderer Naturgesetze kennenzulernen, ist äußerst interessant und sehr hilfreich. Wir werden in diesem Buch die Bezeichnung »Lebensgesetze« und »Naturgesetze« abwechselnd verwenden.

Dem Gesetz von Ursache und Wirkung zufolge können Sie für eine gute Leistung nur etwas Gutes bekommen. Wenn Sie also etwas Falsches loslassen, muss etwas Richtiges an dessen Stelle treten. So eröffnet uns der »Generalschlüssel«, nämlich das Loslassen, den Zutritt zu allem Schönen, Guten und Wahren, zu Freiheit, Freude, Erfolg und Gesundheit, zu Frieden und zu liebevollem Umgang miteinander.

Dieses Gesetz tritt nicht nur bei schwierigen oder schwerwiegenden Situationen in Kraft, sondern auch bei ganz alltäglichen Begebenheiten. Es kann bewusst in jeder Situation genutzt werden, wie das folgende Beispiel zeigt.

Eine Freundin berichtete: »Ich wollte mir neue Winterstiefel kaufen. Meine alten waren nicht mehr wasserdicht. Ich fragte meine Intuition um Rat, in welchem Geschäft und zu welchem Zeitpunkt ich die passenden Stiefel finden könnte. Dann ließ ich den Gedanken vollkommen los. Als ich anlässlich einer Reise in einer anderen Stadt war, kam mir in den Sinn, dass ich hier Stiefel kaufen könnte. Ich kam an einem Schuhgeschäft vorbei und hatte das Gefühl, dass ich da hineingehen sollte. Am Ende eines Regals sah ich, was ich

suchte. ›Wenn sie nun auch noch passen‹, dachte ich. Das einzige Paar in schwarz, das meinen Vorstellungen entsprach, hatte die richtige Größe und passte ausgezeichnet. Der Preis war angemessen. Ich freute mich, dass ich so schnell und problemlos Stiefel gefunden hatte.«

Was hat unsere Freundin eigentlich losgelassen? Sie hat losgelassen von jener kleinen Eitelkeit, welche die Hilfe der Intuition ablehnt. Sie hat den Gedanken, dass sie ohnedies selbst weiß, wo und wann sie gut Schuhe kaufen kann, losgelassen und gewartet, bis sie das Gefühl, also die Intuition, für den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ort bekam. Dafür wurde sie doppelt belohnt: Sie hat beim Einkaufen Zeit gespart und gefunden, was sie gesucht hatte, und zwar zu einem angemessenen Preis.

Sind Sie schon des Öfteren von Geschäft zu Geschäft gelaufen, um das zu finden, was Sie kaufen wollten? Wie viel Zeit und Energie haben Sie dafür gebraucht? Die geschilderte Alltagsgeschichte zeigt, wie schon bei scheinbaren Kleinigkeiten mit Loslassen ein verblüffendes Resultat zu erzielen ist und dass wir uns das Leben dadurch im Kleinen, aber auch im Großen erleichtern können.

Welche Schritte sind notwendig, um das Prinzip des Loslassens für Einkäufe nutzen zu können? Die erste Frage ist immer: »Brauche ich das, was ich haben möchte?« oder: »Ist es richtig, mir etwas Außergewöhnliches, nicht unbedingt Notwendiges zu gönnen?«

Haben wir uns für den Kauf entschieden, so stellt sich die Frage, wo wir das Gewünschte am besten finden können. Dann lassen wir den Gedanken ganz los, denn nur wenn wir frei sind von unserer eigenen Besserwisseri, können wir die richtige Intuition empfangen. Manchmal müssen wir etwas Geduld haben. Wir haben aber die Erfahrung gemacht, dass

die Antwort in Form eines Gedankens oder eines Hinweises kommt.

Sie können das gleich ausprobieren. Vielleicht gelingt es Ihnen nicht beim ersten Versuch, denn Sie müssten es schaffen, wirklich vertrauensvoll loszulassen. Außerdem muss das, was Sie kaufen wollen, für Sie richtig sein. Lassen Sie sich aber nicht entmutigen, denn Übung macht den Meister.

Wir wollten Ihnen mit dem Beispiel des Einkaufens auch zeigen, dass Loslassen in alltäglichen Situationen eingeübt werden kann. Keine Möglichkeit ist dafür zu geringfügig. Ihre »Tagesschule« bietet Ihnen dazu stets Gelegenheiten. Unter Tagesschule verstehen wir alles, was uns während eines Tages begegnet, also Ereignisse und Begebenheiten, Denkanstöße, Gefühle, Intuitionen und Entscheidungsmöglichkeiten. Dazu gehören auch die sogenannten Zufälle, alle Begegnungen und Gespräche, aber auch Missgeschicke und Unpässlichkeiten. Das Übungsangebot in dieser »Schule« ist vielfältig. Es anzunehmen und zu nutzen, erleichtert Ihren Alltag.

Die Erfolge, die Sie durch Loslassen erzielen, werden Sie gewiss veranlassen, es immer wieder zu versuchen. Meistens stellt sich ein Gefühl der Befreiung ein, wenn es Ihnen gelungen ist, eine Situation durch Loslassen zum Besseren zu verändern. Sie können daraus Mut und neue Lebensfreude schöpfen.

Von der »Kunst des Loslassens« hängen häufig Ihre kleinen Freuden und oftmals Ihr Lebensglück ab. Schließlich kann sogar der Friede in der Welt nur durch Loslassen von Vorurteilen, Hass und Lügen gewährleistet werden. Jeder Einzelne von Ihnen ist mit seinem Bemühen um das richtige Loslassen ein wichtiges Steinchen im Puzzle des Weltgeschehens. Das mag Ihnen übertrieben erscheinen. Und doch ist jeder positive Gedanke und jede positive Energie, durch das

Loslassen von unnötiger Kritik und destruktiven Einstellungen, ein Beitrag zu einer besseren Welt.

Welchen ersten Schritt können Sie machen, um Ihre »Tagesschule« bewusster wahrzunehmen und die Situationen zu erkennen, in denen Loslassen ein wünschenswertes Ergebnis bringt? Die folgende Beobachtungsaufgabe kann Ihnen genau diesen ersten Schritt nahebringen.

ÜBUNG 1: Beobachten lernen

Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihre Beobachtungsaufgabe schulen. Loslassen können Sie nur etwas, dessen Sie sich bewusst sind. Je besser Sie beobachten können, desto bewusster nehmen Sie Ihr Umfeld, aber auch sich selbst wahr. Das bedeutet auch, dass Sie Ihre »Tagesschule« leichter erkennen können.

Beobachten macht Sie reicher und offener, wenn Sie sich folgende Aufgaben stellen:

(Wählen Sie von den hier vorgeschlagenen Aufgaben abwechselnd eine aus. Gehen Sie den Weg der kleinen Schritte, dann macht Beobachten Spaß.)

- Beobachten Sie, was Sie Schönes oder Interessantes sehen.
- Hören Sie genau hin, beobachten Sie Geräusche und Gespräche.
- Beobachten Sie, was Sie an einem bestimmten Menschen Positives entdecken können. Am besten wählen Sie jemanden, der Ihnen nicht gerade sympathisch ist.
- Versuchen Sie, Ihre innere Stimme wahrzunehmen.
- Freuen Sie sich daran, was Sie alles wahrnehmen und wie vielfältig und interessant Ihr Umfeld ist.

Wenn Sie Ihre Beobachtungen aufschreiben, steigert sich deren Nutzen. Sie werden bald feststellen, dass Sie bewusster durch den Tag gehen und dass sich Ihre Einstellung zu Ihrem Umfeld zum Positiven ändert.

Bei einem Wochenseminar stellten wir den Teilnehmern die Aufgabe, eine(n) bestimmte(n) Teilnehmer(in) zu beobachten und dabei alles herauszufinden, was an dieser Person positiv ist, sowohl an ihrem Äußeren als auch an Eigenschaften. Das Los entschied, wer wen beobachten sollte, sodass niemand wusste, von wem er unter die Lupe genommen wurde. Ein Teilnehmer sagte uns anschließend: »Diese Person hätte ich mir nie ausgesucht. Ich hätte bestimmt nicht mit ihr geredet, aber ich habe einen wertvollen Menschen entdeckt. Nie wieder werde ich vorschnell urteilen.« Welch großartiger Lernprozess, Vorurteile loszulassen und neutraler zu werden!

Auch Sie können durch die Steigerung Ihrer Beobachtungsgabe Ihren Lebensbereich und Ihr Umfeld besser kennenlernen.

Wir wollen Sie nun tiefer in das Verständnis der täglichen Ereignisse in Ihrem Leben hineinführen. Vielleicht wird manches für Sie neu sein und Sie können es nicht sofort akzeptieren. Vieles wird erst durch persönliches Erleben zu einer Erkenntnis. Haben Sie etwas Geduld und beobachten Sie, was sich in Ihrem Alltag ereignet. So schaffen Sie die Voraussetzungen, um Loslassen in die Tat umsetzen zu können.

II. KENNTNISSE,
DIE IHNEN
DAS LOSLASSEN
ERLEICHTERN



Wer bin ich?

Das ist eine Frage, die in der Philosophie unzählige Male gestellt wurde. Viele Menschen suchen eine Antwort darauf. Sie kennen vielleicht die Ansichten unterschiedlicher philosophischer Richtungen und verschiedener Religionen. Aus all den Aussagen hat sich eine ganz bestimmte Vorstellung entwickelt. Auch Sie selbst empfinden Ihre eigene Existenz auf eine bestimmte Weise. Am häufigsten ist die Vorstellung von der eigenen Person in unserem Kulturkreis von folgender Aussage geprägt: »Ich habe einen Körper und eine Seele.« Das vermittelt den Eindruck, dass das »Ich« zwei Dinge »besitzt«, nämlich einen Körper und eine Seele. Das »Ich« steht also da und betrachtet seine zwei Komponenten. Eigenartigerweise wird dabei der Körper immer an erster Stelle genannt. Das geschieht wohl deshalb, weil er mit den fünf Sinnen unmittelbar wahrgenommen wird.

Ein falscher sprachlicher Ausdruck hat hier zu einem gravierenden Irrtum geführt. Es muss richtig heißen: »Ich *bin* eine Seele, eine Individualität, und *habe* einen Körper.« Lassen Sie diesen Satz einmal auf sich wirken. *Sie sind eine Seele*. Sie sind ein geistiges Wesen mit einem unvorstellbaren Potenzial. Sie, als Individualität, sind einmalig in Ihrer Art. Zu Ihrer Persönlichkeit gehört aber auch Ihr Körper. Er wurde Ihnen von Gott und den Naturgesetzen zur Verfügung gestellt und dient Ihnen, nämlich der Seele, die Sie sind, als Ausdrucksmittel. Durch ihn treten Sie in Erscheinung. Sie können ihn auch als Haus oder als Hülle der Seele betrachten. Es wäre jedoch

falsch, den Körper gering zu schätzen. Er ist aber nicht das »Ich«. Sie sollen ihn mit Sorgfalt und Achtung behandeln. Es gehört auch zu den Aufgaben einer Seele, ihre irdische Wohnung zu pflegen. Schon die Heilige Theresa von Avila sagt: »Pflege deinen Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Häufig ist auch vom Geist die Rede. Sie, als Individualität, stehen dauernd mit dem Geist des Universums in Verbindung. Sie können sich diese Verbindung wie eine Art Nabelschnur vorstellen. Durch sie fließen die Informationen, die Sie in Form von Intuitionen, nämlich als Denkanstöße und Gefühle bekommen. Wir sprechen auch davon, dass jemand »einen Draht nach oben« hat. Damit ist die Kommunikation einer Seele mit dem Geist des Universums gemeint.

Sie sind eine Seele. Gewöhnen Sie sich daran, sich als geistiges Wesen zu sehen. Dadurch bekommt alles, was Sie tun oder denken, eine andere, höhere Dimension. Durch diese Einsicht können Sie Zuversicht, Gelassenheit und Vertrauen erlangen, denn Sie sind ständig mit dem universellen Geist verbunden. Sie haben die Fähigkeit, Zwiesprache mit Gott zu halten, wann immer Sie wollen. Und Sie haben die Möglichkeit, Antworten zu empfangen, wie bei einem Telefongespräch, wie bei einem Faxgerät oder unter einer E-Mail-Adresse. Die »Sprache« Gottes und der Naturgesetze kann jeder erlernen. Sie ist international und sehr interessant. Der Vergleich mit den modernen Kommunikationsmitteln mag auf den ersten Blick weit hergeholt erscheinen. Aber auch dort ist Kommunikation nur möglich, wenn Sie die entsprechenden Voraussetzungen geschaffen haben und wenn Sie mit diesen Einrichtungen umgehen können.

So handeln und entscheiden Sie

Es gibt bestimmte Voraussetzungen und Gegebenheiten, welche die Handlungsweisen und Entscheidungen einer Seele, also einer Individualität, beeinflussen.

Wir alle handeln unseren Charaktereigenschaften entsprechend. Liegt Ihnen Ehrlichkeit am Herzen, so werden Sie gewiss nicht lügen, übertreiben oder andere übervorteilen. Sie werden ordentlich, fleißig, pünktlich und höflich sein. Verlässlichkeit und Pflichtgefühl sind für Sie selbstverständlich.

Mut befähigt Sie, Herausforderungen anzunehmen, Neues zu wagen, Konflikte durchzustehen, zielstrebig und konsequent zu handeln, gegen den Strom zu schwimmen, wenn es notwendig ist, und Ihre Meinung zu vertreten. Menschen, die wenig Mut besitzen, würden sich anpassen, allen Menschen alles recht machen wollen, in Selbstmitleid versinken oder durch Waghalsigkeit ihre Mutlosigkeit zu kompensieren versuchen.

Eine besonders wertvolle Eigenschaft ist die Fähigkeit zu Vergeben. Sie äußert sich beispielsweise in Toleranz, Flexibilität, Offenheit, Verständnis für andere, Neutralität und Demut. Menschen, die vergeben können, sind nicht stur und auch kaum geltungsbedürftig.

Eine positive Lebenssicht lässt Sie optimistisch und vertrauensvoll sein. Sie ermöglicht es Ihnen, immer das Positive zu erkennen, zuversichtlich zu sein, nicht zu kritisieren, niemals aufzugeben und keine Sorgen und Zweifel aufkommen zu lassen.

Gehört es zu Ihren Eigenschaften, die Zeit gut zu nutzen? Sie beeinflusst Ihre Handlungen ganz wesentlich. Eine gute Zeitplanung, das Erkennen von Prioritäten und konzentriertes Arbeiten zeichnet Sie aus. Zu guter Zeitnutzung gehören die Pflege von geistig-seelischen Freundschaften, Weiterbildung, gesunde Ernährung aber auch Entspannung und aufbauende Freizeitbeschäftigungen.

Ehrlichkeit, Mut, Vergeben-Können, positive Lebenssicht, gute Zeitnutzung und die zu diesen Hauptgruppen gehörenden weiteren Eigenschaften machen einen Menschen von Charakter aus.

Da unsere Entscheidungen und Handlungsweisen von unseren Charaktereigenschaften beeinflusst werden, können wir sagen:



Unser Charakter ist unser Schicksal

Sie handeln auch nach Ihren Talenten. Diese bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten. Manche Ihrer Talente können Sie vielleicht in Ihrem Beruf nutzen. Andere Talente dienen der Entspannung und Freude. Wenn Sie das Talent besitzen, gut zuhören zu können, haben Sie im zwischenmenschlichen Bereich einen großen Vorteil. Besonders wichtige Talente in Bezug auf Loslassen sind Selbstdisziplin und Konzentrationsfähigkeit.

Sie handeln Ihrer Intelligenz gemäß. Die Intelligenz beeinflusst Ihr Urteilsvermögen. Sie ermöglicht es Ihnen, Aufgaben zu lösen. Auf Grund Ihrer Intelligenz können Sie sich in ungewöhnlichen oder neuen Situationen zurechtfinden. Die Intelligenz umfasst Intuition und Verstand. Das zeigt Ihnen Ihre Erfahrung. Sie können herausfinden, ob und wann

Ihre Handlungen von der Intuition (aus dem Bauch, aus dem Gefühl) oder vom Verstand (aus dem Kopf) dominiert werden (siehe Buch: *Die Kraft der Intuitiven Intelligenz*).

Charaktereigenschaften, Talente und Intelligenz machen eine individuelle Seele aus.

Was auch immer Sie durch Loslassen erreichen wollen und können, zieht positive Veränderungen in einem oder mehreren Bereichen Ihrer Seele nach sich.



Außerdem steht Ihnen, als Seele, der freie Wille als wichtigste Funktion zur Verfügung. Diesem Bereich der Seele ist das folgende Kapitel gewidmet.

Zuvor bieten wir Ihnen jedoch noch eine Übung an.

ÜBUNG 2: Stärken, Schwächen und Talente erkennen

- Schreiben Sie Ihre Stärken auf. Drücken Sie sich dabei nur positiv aus. *Beispiel:* Ich bin in den meisten Situationen mutig. Ich teile meine Zeit gut ein. Ich kann rasch vergeben. Ich bin wahrheitsliebend usw.
- Ihre Stärken helfen Ihnen, Schwächen abzubauen. Dazu sollten Sie Ihre Schwächen kennen. Schreiben Sie auch diese auf. *Beispiel:* Es fällt mir schwer, einen Fehler zuzu-

geben. (Mut und Wahrheitsliebe helfen Ihnen, diese Schwäche loszulassen.) Ich kritisiere manchmal. (Einsicht in eigene Fehler = Ehrlichkeit zu sich selbst hilft Ihnen, diese Schwäche abzubauen.) Prüfen Sie auch, ob Sie Probleme mit dem Vergeben haben?

- Die meisten Menschen kennen ihre Talente nicht und nutzen sie daher viel zu wenig. Legen Sie sich auch eine Liste Ihrer Talente an. *Beispiel:* Ich bin handwerklich geschickt. Ich bin künstlerisch begabt. Ich bin diszipliniert. (Das ist das wichtigste Talent für Ihre Weiterentwicklung.) Ich arbeite meistens konzentriert. Ich kann gut zuhören.

Es genügt, wenn diese Listen zu Beginn nur aus einigen Aussagen bestehen. Wir empfehlen aber, sie immer wieder zu ergänzen, wenn Sie an sich selbst eine Eigenschaft oder ein Talent entdecken. So lernen Sie sich besser kennen. Wenn es dann gilt, etwas loszulassen, ist Ihre »Selbsterkenntnis« von Nutzen.

Diese Übung gelingt umso besser, je intensiver Sie Ihre Beobachtungsgabe schulen. Auch bei dieser Selbstbeobachtung gilt: Übung macht den Meister. Die Hilfe einer vertrauten Person bringt Sie ebenfalls weiter.

Sich selbst besser zu kennen, hilft uns zu sehen, was wir loslassen sollten, um uns das Leben zu erleichtern oder Probleme zu lösen.

erkennen **entscheiden** **durchführen**

Selbsterkenntnis

Entscheidungsfreiheit – gibt es sie?

Wenn vom freien Willen die Rede ist, so kommen Ihnen möglicherweise Wörter in den Sinn wie freiwillig, unfreiwillig, schicksalhaft, unausweichlich, unabänderlich, zufällig, angepasst – Abhängigkeit, Zwang, Pech oder Glück gehabt. Alle diese Wörter drücken den Zweifel am Vorhandensein eines freien Willens aus.

Schon Philosophen wie Sokrates und Platon haben vor zweieinhalbtausend Jahren die Frage gestellt, ob wir durch ein unabwendbares Schicksal gebunden sind oder selbst entscheiden können.

Die Frage nach dem freien Willen war in der Philosophie immer aktuell. So sagt Christian Friedrich Hebbel (1813–1863): »Der Mensch hat freien Willen – das heißt, er kann einwilligen in das Notwendige.«

Georg Wilhelm Friedrich Hegel (1770–1831) drückt seine Überzeugung anders aus: »Das Freie ist der Wille. Wille ohne Freiheit ist ein leeres Wort, so wie die Freiheit nur als Wille, als Subjekt, wirklich ist.«

Für viele Menschen ist die Frage nach dem freien Willen jedoch nicht beantwortet. Vielleicht gehören Sie zu denjenigen, die sagen: »Klar, ich habe einen freien Willen. Ich weiß, was ich will.« Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich da nicht so sicher sind?

Wäre ein unabwendbares Schicksal am Werk, so müssten wir uns in einer bestimmten, vorgegebenen Bahn bewegen. Wir wären wie ein Zug, der auf seinem Gleis fahren muss und

nicht davon abweichen kann. Wir könnten nichts verändern. Wir könnten nicht die kleinste Entscheidung treffen und große Entscheidungen schon gar nicht. Und doch entscheiden wir uns vor jeder Handlung für die eine oder die andere Möglichkeit. Beobachten Sie, wie viele kleine und größere Entscheidungen Sie täglich treffen, worin sie bestehen und welche Folgen sie haben.

Jede Entscheidung bringt Sie in die eine oder in die andere Richtung. Sie setzen dabei Ihren Willen ein.

Worin besteht der Sinn des Lebens?

Auch diese Frage beschäftigt die Menschen schon seit mehr als 2000 Jahren. Sie steht im Zusammenhang mit dem freien Willen.

Aristoteles (384–322 v. Chr.) weist auf den freien Willen und die Sinnfrage des Lebens hin, wenn er sagt: »Wir sind nur deshalb in die Welt gekommen, um nach höchster Tugend, Weisheit, Wahrheit, Liebe, Güte, Erkenntnis und Vollkommenheit zu streben.« Ohne den freien Willen könnten wir keines dieser Ziele erreichen. Es steht jedoch jedem Menschen frei, solche Ziele zu verfolgen oder nicht.

Die Fragen nach dem Sinn des Lebens und nach dem Vorhandensein eines freien Willens sind untrennbar miteinander verknüpft. Das Leben wäre sinnlos, wenn wir keinen freien Willen hätten. Wir wären auf ein festgelegtes Schicksal reduziert, wie wir im vorangegangenen Abschnitt dargelegt haben. Der freie Wille stellt also die Grundlage für die Weiterentwicklung dar.

Wer nach dem Sinn des Lebens forscht, muss sich auch die Frage stellen, ob es ein Weiterleben nach dem Tod gibt. Es wird häufig angezweifelt, dass es darauf eine möglichst durch Tatsachen begründete Antwort gibt. Dazu ist Folgendes zu bedenken:

→ Eine Seele ist eine immaterielle Wesenheit, die aus *geistiger Energie* besteht. Beweise können daher nur auf gedanklicher, nicht aber auf materieller Ebene geführt werden.

Dabei hilft uns unsere Intelligenz und eine gut entwickelte Intuition, eben Intuitive Intelligenz, wie sie im Buch *Die Kraft der Intuitiven Intelligenz* beschrieben ist.

→ Sie kennen bestimmt Menschen, die eine *starke Ausstrahlung* (Charisma) haben, und solche, die wenig davon besitzen. Das hängt von der Energie ab, die einer Persönlichkeit zur Verfügung steht. Diese kann sehr unterschiedlich sein. Wie ist das möglich? Woher nehmen manche Menschen Energie, die andere nicht haben? Es gibt dafür nur eine logische Erklärung: Sie haben sich diese Energie erworben. Das geht jedoch nicht von heute auf morgen. Wir können auch beobachten, wie sich manche Menschen zum Positiven verändern und so im Laufe ihres Lebens mehr Ausstrahlung gewinnen. Es besteht also die Möglichkeit, Energie zu steigern. Welchen Sinn hätte das, wenn diese Energie am Ende eines Erdendaseins wieder verloren ginge? Je stärker die Ausstrahlung eines Menschen wirkt, desto länger muss er daran gearbeitet haben. Er hat im Laufe langer Zeit seine Energie gesteigert und besitzt die Fähigkeit, das auch weiterhin zu tun.

→ Die *Existenz von Naturgesetzen*, die auf geistigem Gebiet wirken, ist für jeden erkennbar. Wir erleben täglich, dass das, was wir tun, sagen oder denken, eine Auswirkung hat. Jede Veranlassung, die wir geben, ob in Form von Handlungen oder Gedanken, ruft eine Reaktion hervor. Das Gesetz von Ursache und Wirkung tritt in Kraft. So lernen wir, die Naturgesetze zu beachten und erwerben uns bestimmte Kenntnisse und Verhaltensweisen.

Wir kennen die Auswirkungen unseres Handelns aus Erfahrung. Deshalb tun wir manches oder unterlassen anderes, weil wir etwas Bestimmtes erreichen oder vermeiden wollen.

Wären diese Lernprozesse sinnvoll, wenn alles Erlernte nach einer im Vergleich zur Existenz der Welt winzigen Zeitspanne eines Menschenlebens wieder verloren ginge?

Schon der römische Kaiser Mark Aurel (121–180 n. Chr.) hat erkannt: »Die Dauer des körperlichen Lebens ist wie ein Augenblick, die Seele ist wie ein beständiger Strom.«

→ Die *Fähigkeit, sich zu entwickeln* ist ein weiterer Beweis dafür, dass der körperliche Tod nicht das Ende bedeuten kann. Alles Bemühen, diese Fähigkeit zu nutzen, wäre Selbstbetrug, wenn Weiterentwicklung doch nur zu einem Ende führen würde und somit zeitlich begrenzt wäre.

→ Der jetzt eintretende allgemeine *Wertewandel* in Bezug auf mehr Menschlichkeit, Natur- und Artenschutz geht auf eine langfristige *Entwicklung auf geistig-seelischem Gebiet* zurück. Einstellungen und Ansichten zu diesen Themen haben sich im Laufe der Geschichte allmählich gewandelt. Ein einzelner Mensch kann eine so komplexe Änderung nicht in einem einzigen Leben vollziehen, denn unsere Ansichten und Einstellungen basieren auf dem jeweils vorhandenen Gedankengut unseres Umfeldes. Darauf bauen Weiterentwicklungen auf. Auch ein oder zwei Generationen hätten für so weitreichende Änderungen nicht genügt. Die Umsetzung neuer Gedanken in die Tat bedarf vieler Persönlichkeiten, die sich zu diesen Erkenntnissen und entsprechenden Verhaltensweisen hin entwickelt haben.

→ *Kulturelle Werte*, großartige Werke auf allen Gebieten der Kunst, können wohl nicht von Menschen geschaffen worden sein, die zur Erlangung ihrer Fähigkeiten nur ein kurzes Leben zur Verfügung hatten. Es muss ein langer Entwicklungs-

prozess dahinter stehen. Wie sonst wäre es möglich, dass es bereits im Kindesalter Genies gibt? Wolfgang Amadeus Mozart komponierte schon als Kind. Auch auf anderen Gebieten zeigten Menschen schon in jungen Jahren perfekt entwickelte Talente. Alexander der Große (356–323 v. Chr.) war bereits als Jugendlicher ein unschlagbarer Feldherr. Für dieses Phänomen gibt es viele Beispiele.

→ Der *freie Wille* ist nur dann ein sinnvolles Instrument, wenn die Möglichkeit besteht, ihn als Motor der Weiterentwicklung zu nutzen. Würde die Existenz einer Seele mit dem irdischen Tod enden, wäre der freie Wille sinnlos.

Für die Existenz eines Jenseits können wir Ihnen außer der Beweisführung auf geistiger Ebene auch einen Beleg aus der jüngsten naturwissenschaftlichen Forschung vorlegen. Wir zitieren aus einem Artikel von Monika Berthold in der Zeitschrift *Die andere Realität*:

»Der Tod ist nicht das Ende. Es gibt ein Weiterleben, ein Jenseits. Die Behauptung stammt nicht von einem Theologen, sondern von einem Techniker. Und er legt dafür als handfeste Beweise die Ergebnisse neuester physikalischer Experimente vor. Versuche mit Elektronen ergaben, dass es eine Ewigkeit gibt – und zwar keineswegs eine gedachte, sondern eine naturwissenschaftlich erklärbare.« Weiter heißt es in diesem Artikel: »Diese für alle, auch für nicht religiöse Menschen so hoffnungsvolle Nachricht stammt von Univ.-Prof. Dr.-Ing. Franz Moser, Vorstand des Instituts für Verfahrenstechnik an der Technischen Universität Graz.«

Über Experimente in der Quantenmechanik kommen die Wissenschaftler zu dem Schluss, dass die Wirklichkeit ein ganzheitliches Gebilde ist, in dem alles mit allem in Verbin-

dung steht. Moser nennt »die Jenseitswelt die Welt des Bewusstseins«. Er bezeichnet diese Erkenntnisse als den Beginn einer neuen Ära.

Wir wissen, dass wir uns verändern und entfalten können. Wir können unser Bewusstsein erweitern. Das ist notwendig, um unsere Existenz im Universum zu sichern, welches selbst einem ständigen Entwicklungsprozess unterliegt.

Die Möglichkeit der Weiterentwicklung ist also eine Tatsache, die dem Dasein auf der Erde Sinn gibt. Dabei wird die Freiwilligkeit gewahrt. Die Möglichkeit der Entwicklung zu nutzen, ist eine Option. Die Entscheidungsfreiheit ist durch den freien Willen gegeben. Niemandem wird der Weg der Weiterentwicklung aufgezwungen. Jeder Mensch darf seine Wahl selbst treffen.

Wir sollen werden, wie wir sein können, und nicht bleiben, wie wir sind.

Auf diese Weise erfüllen wir den Sinn des Lebens. Werden, wie wir sein können, bedeutet Veränderung. »Es gibt nichts Dauerhaftes, außer der Veränderung«, sagt der griechische Philosoph Heraklit (540–480 v. Chr.). Das bedeutet, wir sollten unsere guten Eigenschaften stärken, unsere Talente ausbauen, unsere Intelligenz steigern und auf unsere Gesundheit achten. Unsere Schwächen hingegen sollten wir mehr und mehr zu erkennen versuchen und loslassen. Auf diese Weise richten wir unser Denken und Handeln auf die Ewigkeit.

erkennen

entscheiden

durchführen

Selbsterkenntnis

den Sinn des Lebens
erkennen