

Marco Seltenreich

Marco Villard

Ich!

Einfach „selbst-bewusst“



Die Autoren

MARCO SELTENREICH, geboren 1973 in Wien, verdient seit seinem 19. Lebensjahr sein Geld ausschließlich mit Schreiben. Nach umfangreicher Erfahrung als ungehorsamer Schüler in einer katholischen Privatschule, desillusionierter Journalist, zynischer Kurzgeschichtenautor, unbefriedigter Angestellter und bekennender „Kopfmensch“ wendet er sich zuerst dem Atheismus, dann der Spiritualität zu. Seitdem läuft der Versuch, in Selbstverantwortung und in Treue zu sich selbst zu leben.

MARCO VILLARD, geboren 1965 in Brüssel, zeichnet seit seinem 3. Lebensjahr. Nach Absolvierung der Hotelfachschule und einer höheren Handelsschule versucht er sich in diversen Berufen - vom Konzernmanagement bis hin zum Urlauberanimateur. Mit 25 wird er schließlich hauptberuflicher Cartoonist. Von internationalen politischen Cartoons bis hin zu Werbegrafiken und Pop-Art-Gemälden sind dem Betätigungsfeld und seiner Kreativität so gut wie keine Grenzen gesetzt.

Die Autoren verbindet seit dem Jahr 2000 eine intensive Freundschaft und Kreativitäts-Partnerschaft

Vorwort

Willkommen in einem „bewusstseinsweiternden Buch“! Nein, nein, keine Angst, das ist nichts Illegales. Dennoch könntest du süchtig werden - süchtig nach Selbstbewusstsein und Selbstverantwortung und den Auswirkungen, die diese beiden Zustände auf dein Leben haben.

Was auf den folgenden Seiten steht, ist nicht meine Erfindung. In den vergangenen Jahrhunderten und Jahrtausenden lebten viele Menschen, die ihr Leben ähnlich ausrichteten, wie es in diesem Buch beschrieben ist. Manche davon werden heute noch als „weise“ und „wegweisend“ verehrt, manche wurden zu ihrer Zeit belächelt oder sogar getötet. Andere brachten es nie zu Ruhm oder großer Bekanntheit, sind längst in Vergessenheit geraten oder leben heute ohne großes Aufsehen unter uns.

In diesem Buch habe ich versucht, diese Sichtweisen auf unkomplizierte und humorvolle Weise, in einer leicht verständlichen, modernen Sprache und auf den Punkt gebracht zur Verfügung zu stellen.

Der Inhalt der folgenden Seiten wird soviel Gewicht haben, wie du bereit bist zu bewältigen. Aber egal, ob es ein leichtes Schnuppertraining in Sachen Selbsterkenntnis oder ein herausforderndes „Seelenaufbautraining“ für dich sein wird: Es soll dir in erster Linie Freude machen, dich zum Nachdenken anregen und nie zur Belastung werden. Ich lade Dich ein, dein eigener Trainer zu sein, der sich diesen Vorsatz regelmäßig in Erinnerung ruft.

„Ich!“ wird dir keinen Weg vorzeigen, sondern dir lediglich dabei behilflich sein, dir selbst Fragen zu stellen, die dein Leben ändern können - wenn du das so möchtest. Denn ich bin - nach eigener Erfahrung - davon überzeugt, dass nur du dir selbst bestimmte Fragen beantworten kannst.

Viel Vergnügen und „Erfolg“ auf diesem Weg!

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of connected, fluid strokes that form a stylized, somewhat abstract shape.

Marco Seltenreich

Inhalt

Glaube ich an mich?	Seite 7
Was ist „Wahrheit“?	Seite 8
Wie entsteht „meine Wahrheit“?	Seite 9
Welches Werkzeug ist am wichtigsten?	Seite 10
Was ist Intuition?	Seite 11
Warum soll ich meiner Intuition Beachtung schenken?	Seite 12
Was ist Vernunft?	Seite 13
Ist es grundsätzlich falsch, zu „folgen“?	Seite 14
Wie läuft eine Entscheidung ohne Intuition ab?	Seite 15
Was bringt es mir, „in mich“ zu gehen?	Seite 16
Was ist falsch daran, sich nach anderen zu richten?	Seite 17
Das wäre ja noch schöner, wenn jeder an sich denkt!	Seite 18
Aber so einfach ist das nicht!	Seite 19
Was werden die anderen dazu sagen?	Seite 20
Hängt mein Selbstbewusstsein nicht von anderen ab?	Seite 21
Das heißt, es kommt auf mich und mein Denken an?	Seite 22
„Selbst-bewusst-sein“ ermöglicht „Selbst-verantwortung“	Seite 23
Was ist Macht?	Seite 24
Aber wo ist meine Macht?	Seite 25
Möge die Macht mit mir sein!	Seite 26
Was ist „Zufriedenheit“?	Seite 27
Ist es möglich, dauerhaft „zu-Frieden“ zu sein?	Seite 28
Was ist „Er-folg“?	Seite 29
Wie folge ich mir selbst?	Seite 30
Worum sich alles dreht!	Seite 31
Neue Horizonte, neue Perspektiven!	Seite 32
Was bedeutet „über mich selbst hinauswachsen“?	Seite 33
Viele Namen, wenig Gesellschaft	Seite 34
Wachsen und am Boden bleiben	Seite 35
Der Weg ist das Ziel!	Seite 36
Der Kreis schließt sich... ..	Seite 37

Glaube ich an mich?

Wie oft passiert es mir, dass meine eigene Meinung von Leuten mit anderer Ansicht vorbehaltlos akzeptiert wird? Wie oft erlaube ich anderen, ohne Kritik oder Bekehrungsversuch, „recht“ - das Recht auf eine eigene Meinung - zu haben?

Dieses Recht ist in vielen Staaten der Erde in der Verfassung verankert, doch in der Praxis bleibt selbst dort die eigene Meinung selten unangetastet. Was „richtig und falsch“ oder „gut und böse“ ist, wird und wurde mir vorgegeben - anfangs von meinen Eltern und Lehrern, später von Vorgesetzten, Medien, Religionen und dem Staat - bis hin zu all den anderen Menschen, mit denen ich es im Laufe meines Lebens zu tun hatte und habe.

„Leben“ bedeutet deshalb für mich, mich regelmäßig mit den Wahrheiten anderer zu arrangieren und mehr oder weniger mit dem Strom zu schwimmen. Aber ist das vielleicht auch nur eine von vielen möglichen Wahrheiten, nach denen ich mein Leben ausrichten kann?

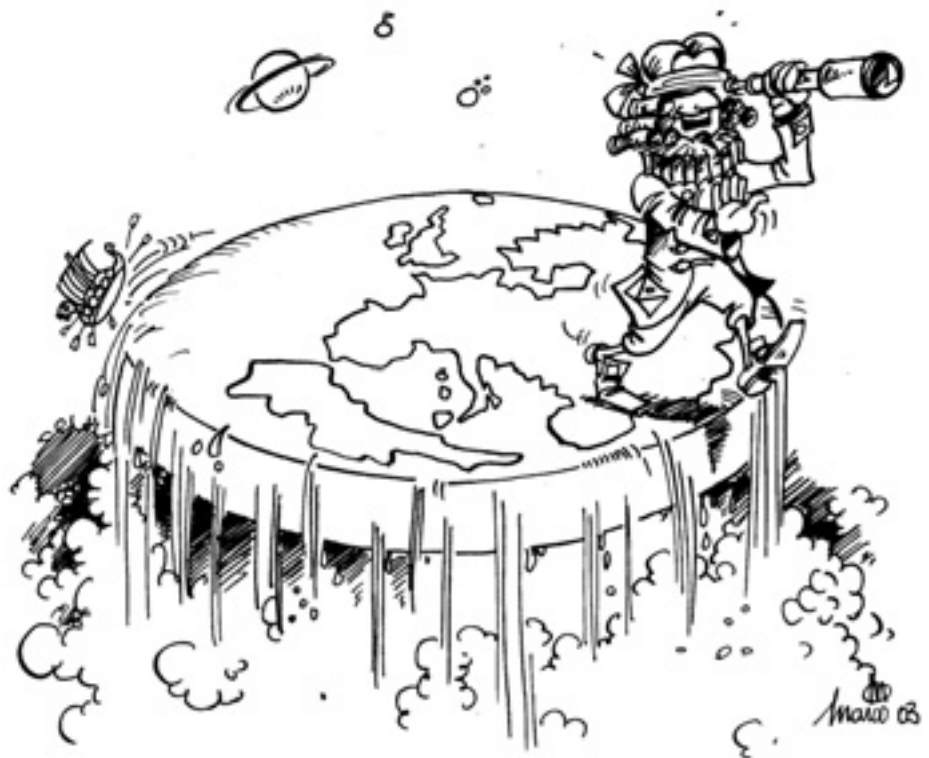


Was ist „Wahrheit“?

Die Buchstaben, die ich hier lese, sind schwarz. Eine scheinbar simple Wahrheit- in diesem Moment jedoch nur für mich. Andere Menschen, die diese Buchstaben jetzt gerade nicht sehen, könnten dies nicht als absolute Wahrheit akzeptieren. Das leuchtet mir ein. Aber ändert das etwas an meiner Wahrheit?

So gesehen, gibt es so gut wie keine absoluten, unverrückbaren Wahrheiten - selbst in der Wissenschaft nicht. Menschen glaubten jahrhundertlang, dass die Erde eine Scheibe sei. „Die Wahrheit“ wurde an Universitäten und in Kirchen gelehrt, Personen, die „die Wahrheit“ in Frage stellten, mit Kerker und Tod bedroht. „Hexen“ und „Ketzer“ waren lediglich Menschen mit anderen „Wahrheiten“.

Längst vergangene Geschehnisse? Keineswegs. Selbst heute - in unserer sogenannten „zivilisierten Gesellschaft“ - werden Menschen aufgrund ihrer Meinung gerichtet und teilweise auch getötet, weil deren „Wahrheit“ für gewisse Personen unangenehm ist.



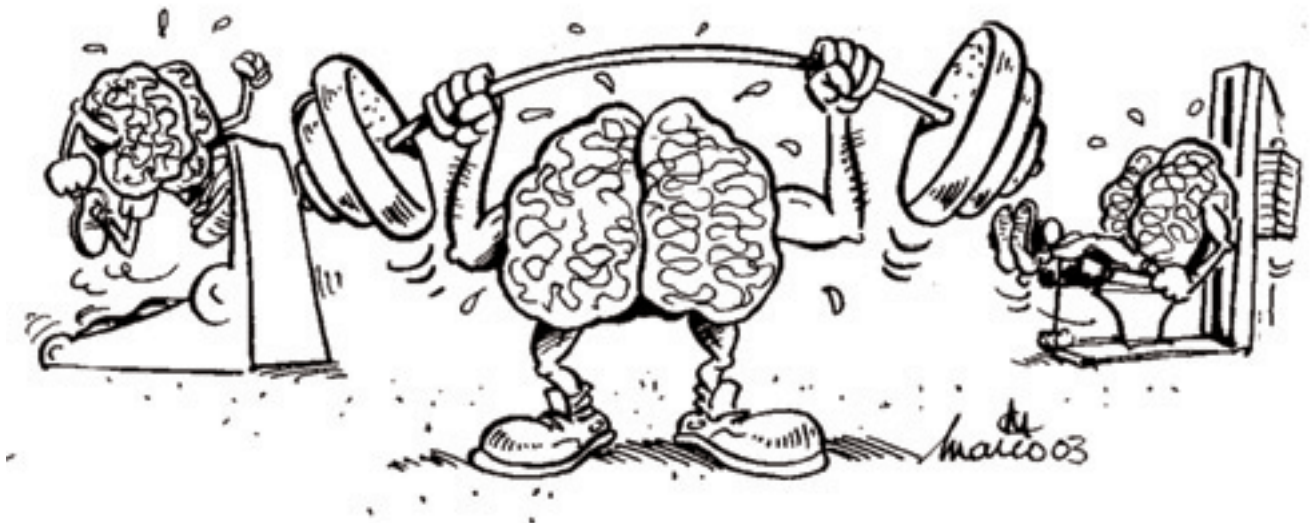
Wie entsteht „meine Wahrheit“?

Meine Wahrheit entsteht, indem ich Dinge bewusst überprüfe. Dafür stehen mir meine Sinne (*Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Spüren*), mein Verstand und meine Intuition als Werkzeuge zur Verfügung.

- Meine Sinne erfassen etwas,
- Mein Verstand hilft mir, es zu „bedenken“
- Meine Intuition gibt mir Auskunft, ob es sich für mich richtig oder falsch anfühlt.

Diese drei Werkzeuge stehen grundsätzlich jedem Menschen zur Verfügung. Sie gehören zur Grundausstattung.

Sinne, Verstand und Intuition verhalten sich wie ein Muskel: „Trainiere“ ich ihn regelmäßig, gewinnt er an Kraft und Stärke - benütze ich ihn so gut wie nie, verkümmert er.



Welches Werkzeug ist am wichtigsten?

Meine Sinne, mein Verstand und meine Intuition sind gleich wichtig. Erst, wenn ich alle drei Werkzeuge zu gleichen Teilen bewusst einsetze, treffe ich bewusste Entscheidungen.

In großen Teilen der Erde wurde jedoch der Umgang mit der Intuition verlernt. Die Menschen des westlichen Kulturkreises - dem auch ich angehöre - verbringen viele Jahre und Jahrzehnte mit der Schulung des Verstandes. Da Intuition nicht „verstanden“, sondern nur gefühlt werden kann, hat sie deshalb bei vielen von uns nur mehr einen geringen Stellenwert.

Meine Sinne und mein Verstand leisten mir Tag für Tag großartige Dienste. Ich bin im Umgang mit ihnen schon so geübt, dass es oft keine bewusste Anstrengung oder Aufmerksamkeit mehr erfordert, sie einzusetzen. Wenn ich hingegen meine Intuition gebrauche, fühle ich mich oft unsicher - denn hier bin ich (wieder) ein Anfänger.

Ich spüre, dass ich einen großen Nachholbedarf an Unterricht und Praxis in „Fühlen“ habe.



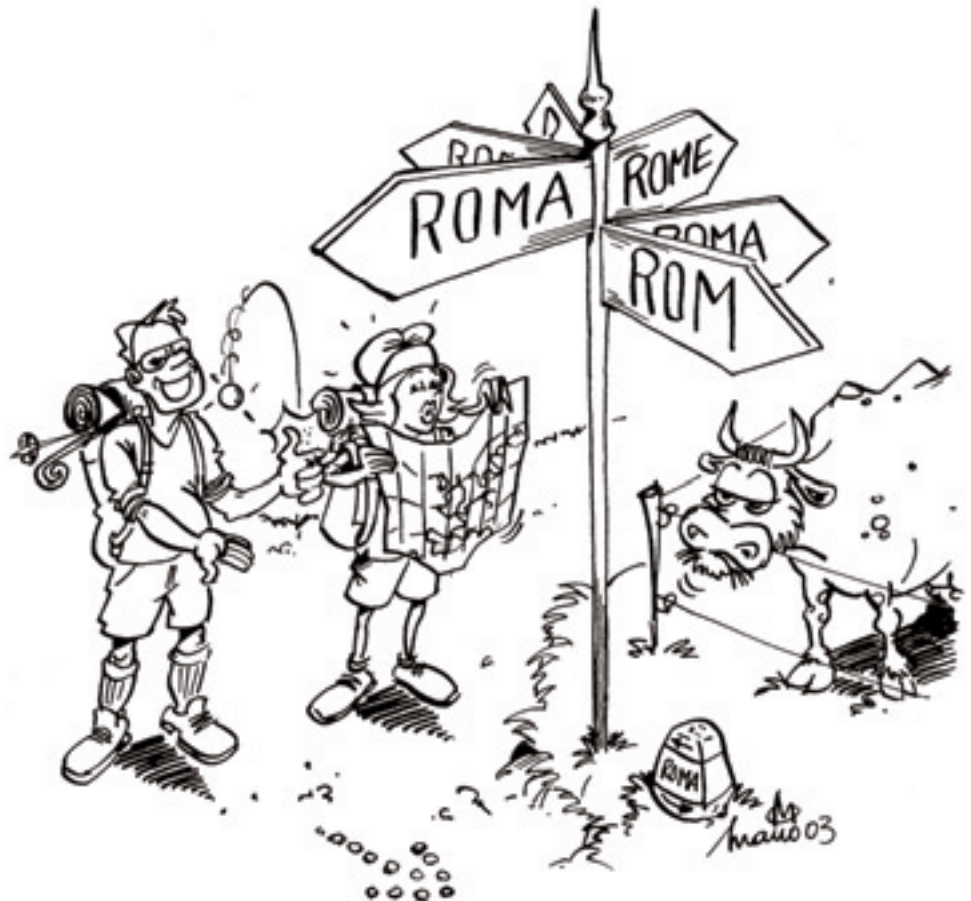
Was ist Intuition?

Meine Intuition ist eine perfekte Ergänzung zu meinem Verstand. Denn sie registriert Dinge, die mit dem Verstand alleine nicht fassbar sind: Liebe, Humor, Vertrauen, Gerechtigkeit, Aufrichtigkeit und viele andere Gefühle.

Wenn ich versuche, zu „verstehen“, was Liebe ist, stoße ich schnell an meine Grenzen. Aber sobald ich Liebe fühle, habe ich kein Bedürfnis mehr danach, sie zu „verstehen“.

Ich kann meine Sinne und meinen Verstand dazu verwenden, um Gesetze zu lesen und zu verstehen. Ob mir diese Gesetze „gerecht“ erscheinen, sagt mir jedoch meine Intuition.

Im Unterschied zum Verstand ist meine Intuition „unmissverständlich“. Sie liefert mir immer ein eindeutiges, klares Ergebnis. Doch ich ziehe es oft vor, meinem Verstand zu vertrauen. Dann wird die Intuition von meinem Verstand „überstimmt“.



Warum soll ich meiner Intuition Beachtung schenken?

„Ich denke, also bin ich“ - Der französische Philosoph Rene Descartes brachte es schon im 17. Jahrhundert auf den Punkt, nach welcher Priorität ein Großteil der Menschheit seit langer Zeit lebt. Mein Denken bestimmt mein Verhalten, meinen Status und letztlich meine Entwicklung. Die Vernunft gilt noch immer als eines der höchsten Errungenschaften des modernen Menschen.

Wenn aber wirklich alle Menschen so denken würden, wäre unsere heutige Welt ganz anders beschaffen: Entdecker wären daheim geblieben, Erfinder hätten andere Berufe gewählt und Künstler hätten wohl ihre Tage mit etwas „Sinnvollerem“ verbracht. Unsere Entwicklung wäre minimal gewesen. Und vermutlich hätten wir und unsere Vorfahren alle recht wenig Spaß gehabt.

Die Welt verändert haben immer Menschen, die der Antwort „Unmöglich!“ keine Beachtung geschenkt haben, sondern unbeirrt ihrer Intuition und Leidenschaft gefolgt sind. Es waren die „Unvernünftigen“, die Unmögliches möglich gemacht haben.

Was ist Vernunft?

„Sei vernünftig!“ - Wie oft habe ich diesen gut gemeinten Ratschlag im Verlaufe meines Lebens gehört? Kindererziehung zielt in vielen Fällen darauf ab, aus Kindern „vernünftige Menschen“ oder „Erwachsene“ zu machen. Doch wem oder was „entwachsen“ Kinder dabei?

„Vernünftig sein“ bedeutet nichts anderes, als dem Verstand das letzte Wort zu überlassen und der Intuition weniger oder keine Beachtung mehr zu schenken. Ist das ein „Wachsen“ oder verlieren wir dabei etwas? Sollte man Menschen nach Abschluss ihrer Erziehung nicht richtiger „Geschrumpfte“ nennen?

„Vernünftig sein“ bedeutet nichts anderes, als sich einverstanden zu erklären, keinen eigenen Weg zu suchen, sondern einem Weg zu „folgen“, den andere vorgeben. Wenn wir „folgen“, gelten wir in den Augen von Eltern, Lehrern, Vorgesetzten und manchmal auch Partnern als „gut“. Kommt meine Intuition zu dem selben Schluss?

Ist es grundsätzlich falsch, zu „folgen“?

Nein. Wenn ich aber mein Handeln nur nach Informationen ausrichte, die ich über meine Sinne und über meinen Verstand bekomme, enthalte ich mir selbst eine sehr wichtige Entscheidungsgrundlage vor: Im Unterschied zu meinen Sinnen und meinem Verstand bricht meine Intuition eine Situation oder eine Handlung auf meine eigene, persönliche Ebene herunter.

Ich kann Fallschirmspringern zusehen, ich kann Bücher über das Fallschirmspringen lesen und ich kann mich im Gespräch mit Fallschirmspringern austauschen. Aber erst meine Intuition wird mir Auskunft darüber geben, ob sich der Wunsch nach der Erfahrung „Fallschirmspringen“ für mich persönlich gut oder schlecht anfühlt. Und danach wird sich mein Handeln richten.

Entscheide ich mich im Sinne meiner Intuition, werde ich glücklich sein. Ich bin dann „meinem Herzen“ - also quasi mir selbst - gefolgt. Aus „Folgen“ wird dadurch plötzlich „bewusstes Entscheiden“.

Wie läuft eine Entscheidung ohne Intuition ab?

Wenn mein Verstand das letzte Wort hat, schwirren plötzlich sehr viele Entscheidungsfaktoren herum. Denn der Verstand holt sich wie ein Computer alle beteiligten Personen und das relevante Umfeld in den „Speicher“ und sucht eine Lösung, die zu einem großen Teil all diese äußeren Entscheidungsfaktoren befriedigt.

Meine Intuition macht genau das Gegenteil: Sie schließt alle beteiligten Personen und das relevante Umfeld bewusst aus und gibt mir Auskunft darüber, wie ich persönlich - unabhängig von den Erwartungen anderer, von gesellschaftlichen Normen und von Geboten der Höflichkeit - über eine Sache denke. Sie zeigt mir „meine Wahrheit“.

Dieses „in mich Gehen“ liefert mir ein völlig anderes Fundament für meine Entscheidung. Die Meinung meines Verstandes ist deswegen noch immer wichtig. Doch in Verbindung mit meiner Intuition wird mein Verstand andere Prioritäten setzen. Er wird meine persönliche Meinung stärker berücksichtigen.

Was bringt es mir, „in mich“ zu gehen?

Mir „meine Wahrheit“ bewusst zu machen, ermöglicht es mir, Entscheidungen zu treffen, die in erster Linie mir selbst dienen. Diese Entscheidungen mögen vielleicht anderen weniger gefallen, aber sie werden mich glücklicher machen.

Wir alle tun sehr viele Dinge, obwohl wir sie im Grunde lieber nicht täten. Aber es ist unser Verstand, der uns immer wieder „zu bedenken“ gibt, dass es z.B. wichtig ist, höflich zu sein oder dass nur „Esel“ zuerst an sich denken. Denn all diese Dinge wurden uns gelehrt.

Es wurde uns auch gelehrt, dass wir Anerkennung und Liebe bekämen, wenn uns in erster Linie nach anderen Menschen richten, uns dem Wohle einer größeren Gruppe anpassen und unsere eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Denn Geben ist schließlich seliger als Nehmen. Also haben wir uns als sogenannte „Erwachsene“ diesen Grundsätzen „ergeben“.

Was ist falsch daran, sich nach anderen zu richten?

Die bewusste Definition und das Streben nach dem „eigenen Glück“ wurde erfolgreich als Egoismus dämonisiert. Stattdessen tue ich täglich viele Dinge, die ich gar nicht tun will, um mir ein „Glück“ zu verdienen, dass andere definiert haben.: Macht, Geld, Einfluss, Anerkennung, Besitz, Aussehen, Sicherheit, Unentbehrlichkeit, etc.

Auf dem Weg dorthin bin ich allerdings alles andere als glücklich. Ich bin also paradoxerweise unglücklich, um irgendwann glücklich zu sein. Und das nur, weil ich es verlernt habe, meine Ziele bewusst zu überprüfen, BEVOR ich mich auf den Weg mache.

Wer bewusst seine eigene Wahrheit sucht, findet und respektiert, ist dem „eigenen Glück“ auf der Spur. Als Kind war mir dieses „Bewusst-sein“ sonnenklar. Als Erwachsener vermisste ich etwas - selbst wenn ich Bestandteile des „fremddefinierten Glücks“ erreiche.

Das wäre ja noch schöner, wenn jeder an sich denkt!

Stimmt. Denn wenn wir es tatsächlich schaffen, nach unserer „eigenen Wahrheit“ zu leben, dann würde jeder von uns weitaus glücklicher sein.

Wären wir deswegen Egoisten, die sich um das Wohlergehen der anderen nicht mehr kümmern? Wie lautet meine „eigene Wahrheit“ zu dieser Frage?

Wenn ich mir vorstelle, ein Konto zu besitzen, das sich Tag für Tag auf wunderbare Weise mit Millionenbeträgen füllt. Würde ich dieses Geld wirklich nur für mich verwenden?

Und nun stelle ich mir mein tatsächliches Glückskonto vor, das manchmal gerade einmal ausreicht um mein eigenes Glück zu „decken“ - aber oft nicht einmal soviel vorhanden ist. Wie groß ist meine Möglichkeit, davon etwas an andere abzugeben? Bin ich deswegen ein Egoist?

Aber so einfach ist das nicht!

Zugegeben, es stellt viele Dinge in Frage, nach denen ich momentan lebe. Es stellt viele Dinge in Frage, die ich noch nie in Frage gestellt habe, seit ich „erwachsen“ wurde:

- Wie sehen glückliche Freundschaften und Beziehung nach meiner Vorstellung aus?
- Wie sieht eine erfüllende berufliche Tätigkeit nach meiner Vorstellung aus?
- Wie sieht ein harmonisches Leben nach meiner Vorstellung aus?
- Was macht mich glücklich und was macht mich nicht glücklich?
- Was ist „meine Wahrheit“?

Bislang habe ich mir diese Fragen nie oder selten bewusst gestellt, weil mir ja gelehrt worden war, dass man dankbar sein soll, was man „vom Leben“ bekommt (denn anderen geht es ja noch viel schlechter). Dass ich mein Leben mit meinen Entscheidungen selbst gestalte - das ist mir viel zu oft gar nicht mehr „bewusst“. Mein „Nicht-ganz-glücklich-sein“ ist „normal“ geworden.

Was werden die anderen dazu sagen?

Wozu? Dass ich mein momentanes Leben bewusst hinterfrage und „ich selbst“ sein will, um nach meinen Vorstellungen glücklich zu sein? Vielleicht werden sie mich hinter meinem Rücken als Spinner bezeichnen, vielleicht werden sie mich dafür aber auch respektieren.

Aber es spielt eigentlich keine Rolle, wenn ich tatsächlich „meine Wahrheit“ gefunden habe. Denn sobald ich weiß, wer ich bin, bin ich mir meiner selbst bewusst. Ich bin „selbst-bewusst“. Und es ist dann gar nicht mehr so wichtig, was andere darüber denken. Zumindest nicht so wichtig, dass mich das von meinem eigenen Weg abbringen kann.

„Selbst-bewusst-sein“ haben bedeutet, zu wissen, wer ich bin und wer ich sein will.

Hängt mein Selbstbewusstsein nicht von anderen ab?

Das war lange Zeit „meine Wahrheit“ zu diesem Thema. Es war jedoch ein sehr mühevoller und unsicherer Weg. Und trotzdem ist das der Weg, den viele, viele Menschen noch immer Tag für Tag leben.

Was tun Menschen auf diesem Weg? Sie sind auf der „Jagd“ nach Anerkennung und Liebe, weil sie denken, dass diese Dinge die Grundbausteine für ihr Selbstbewusstsein sind. Und wie bekommt man üblicherweise diese Dinge? Indem man Handlungen setzt, die in erster Linie den anderen gefallen.

„Selbst-bewusst-sein“ hat - wie der Name schon sagt - nichts mit anderen zu tun. Es ist das Ergebnis eines Prozesses, den ich in mir und mit mir starte und bewältige. Es ist das Bild, dass ich von mir selbst habe. Der einzige Mensch, der mein „Selbst-bewusst-sein“ mindern oder verschwinden lassen kann, bin ich selbst.

Das heißt, es kommt auf mich und mein Denken an?

Ja, so ist es. Und das ist eine völlig andere Perspektive als die, die ich gewohnt war. Schließlich ist es so einfach und bequem, „anderen“ die Schuld für mein „Unglück“ zu geben: Dem ungerechten Vorgesetzten, dem fremdgehenden Ehepartner, dem intrigierenden Freund - kurzum, allen Menschen, die mir das Leben schwer machen.

Aber ist es nicht so, dass es meine bewusste Entscheidung ist, in diesem Unternehmen unter diesem Vorgesetzten zu arbeiten? Bin nicht ich es, der die Beziehung mit diesem Ehepartner mitgestaltet? Schreibe nicht ich das Drehbuch für diese Freundschaft mit?

Seit ich „Selbst-bewusst-sein“ habe, ist mir sehr bewusst, welche Dinge mich daran hindern, glücklich zu sein. Und im Unterschied zu früher ist mir auch klar, dass ich diese Dinge nicht „ertragen“ muss, wenn ich das nicht will.

„Selbst-bewusst-sein“ ermöglicht „Selbst-verantwortung“!

Durch mein Denken, Fühlen und mein Handeln gestalte ich mir mein Leben Sekunde für Sekunde selbst. Da ich gemeinsam mit anderen Menschen lebe und arbeite, werde ich dabei immer wieder mit Einflüssen von außen konfrontiert. Dennoch bin ich es, der entscheidet, wie ich auf diese Einflüsse reagiere.

Das Bewusstsein, dass ich - und niemand anderer - mein Leben gestalte, ist „Selbst-verantwortung“. Ich verantworte mein Denken und Handeln vor mir selbst und hinterfrage so bewusst mein Leben.

Selbst am Steuer zu sein, lässt mich mein Leben mit anderen Augen sehen und gibt mir jene Macht zurück, die ich auf dem Weg zum „Erwachsenen“ in gutem Glauben und gemäß dem Ratschlag meiner Eltern und Lehrer an andere abgegeben hatte.

Was ist Macht?

Ich kenne vielerlei Grundformen der Macht - in der Wirtschaft, in der Politik, in Familien, etc. Für meinen Verstand bedeutet „Macht“, andere so zu beeinflussen, dass sie sich gemäß meiner Vorstellung verhalten. Wenn ich „Macht“ jedoch bewusst hinterfrage, gibt mir meine Intuition eine andere Definition davon.

Denn wenn ich alle beteiligten Personen und das relevante Umfeld bewusst ausschließe, bleibt nur eine Person für die Energie „Macht“ übrig - und sie kann sie auch nur an sich selbst anwenden.

„Macht“ über mich selbst zu haben, bedeutet, „Selbst-bewusst“ zu sein, in „Selbst-verantwortung“ zu leben und Bewusstheit zu haben, dass ich selbst der Gestalter meines eigenen Lebens bin. Ich bin mein eigener „Machthaber“.

Aber wo ist meine Macht?

Wir alle kommen mit „Macht“ über uns selbst auf die Welt. Wir sind mächtige Wesen. Aber wie kommt es dann, dass ich mich manchmal ganz und gar nicht mächtig fühle. Im Gegenteil: Ich fühle mich anderen gegenüber klein und ausgeliefert. Keine Spur von einem „Machthaber“ also.

Hat man mir meine „Macht“ weggenommen? Gibt es Menschen oder Staatsformen, die sich meine „Macht“ unter den Nagel reißen, um mich fortan zu tyrannisieren?

Was sagt mir meine Intuition darüber? Können sich andere nach Belieben an meiner „Macht“ bedienen wie in einem Selbstbedienungsladen? Hängt meine „Selbst-verantwortung“ vom Gutwill anderer ab?

Möge die Macht mit mir sein!

Meine „Selbst-verantwortung“ bestätigt mir, dass es anderen Menschen nicht möglich ist, meine „Macht“ an sich zu reißen - sofern ich nicht von mir aus darauf verzichte. Jemand könnte versuchen, mich mit vorgehaltener Pistole zu einer Handlung zu zwingen. Und trotzdem wird die Macht der Entscheidung immer noch bei mir sein - natürlich verbunden mit allen Konsequenzen („Selbst-verantwortung“).

Es gibt nur eine Möglichkeit für mich, meine Macht zu verlieren: Indem ich sie freiwillig abgebe.

Genau das passiert Tag für Tag bei sehr vielen Menschen. Sie geben die Macht über ihre Lebensgestaltung in die Hände von Arbeitgebern, Behörden, Eltern, Partnern, Drogen, Werbung, Mode, Schönheitsidealen, etc. und sind dann „ohnmächtig“, ihre sogenannte „Unzufriedenheit“ wieder loszuwerden.

Was ist „Zufriedenheit“?

„Zufriedenheit“ bedeutet „zu Frieden“ zu sein. Doch wem oder was gilt dieser „Frieden“?

Gemäß dem „Selbst-bewusst-sein“ und der „Selbst-verantwortung“ in erster Linie natürlich mir selbst. Ich bin „im Frieden mit mir selbst“, wenn ich weiß, wer ich bin und so lebe, wie ich bin.

Durch dieses Glück mit mir selbst, kann ich auch anderen gegenüber „zu-Frieden“ sein, denn ich brauche kein bestimmtes Verhalten anderer, um mein Glück zu „bauen“. Ich kann deshalb auch anderen gegenüber so sein, wie ich bin, und umgekehrt.

Wann war ich eigentlich das letzte Mal so richtig „zu-Frieden“ mit mir und meinem Leben? Wie lange hat dieser Zustand angehalten?

Ist es möglich, dauerhaft „zu-Frieden“ zu sein?

Wenn ich dafür Sorge, dass ich in allen Lebenslagen „meine Wahrheit“ kenne, und meine Entscheidungen entsprechend ausrichte, werde ich „ich selbst“ - und damit „zu-Frieden“ - sein.

„Selbst-verantwortung“ kann manchmal ganz schön hart sein - denn sie besagt nichts anderes, als dass ich allein mein Leben und meine „Zufriedenheit“ bestimme. Ich bin also wirklich „meines Glückes Schmied“. Es kommt nur darauf an, ob ich etwas schmiede, weil ich Freude daran habe, oder mein Leben lang ungeliebte Auftragsarbeiten erledige, die mir zwar ein Einkommen sichern, die mich aber nicht glücklich machen.

Es sind meine Entscheidungen, die mich „zu-Frieden“ oder „un-zu-Frieden“ machen. Und auch ich bin es, der meine eigenen Ziele steckt. Nicht das „Nicht-erreichen“ eines Ziels war oft die Ursache für meine „Unzufriedenheit“, sondern das gewählte Ziel selbst.

Was ist „Er-folg“?

Ein Leben im Frieden mit mir selbst hat also mit meinen Zielen zu tun. Es gilt, zu hinterfragen, was „Er-folg“ für mich bedeutet. Wem oder was „folge“ ich, um „zu-Frieden“ zu sein? Wem oder was bin ich bisher gefolgt, ohne diese „Zu-Frieden-heit“ zu erlangen?

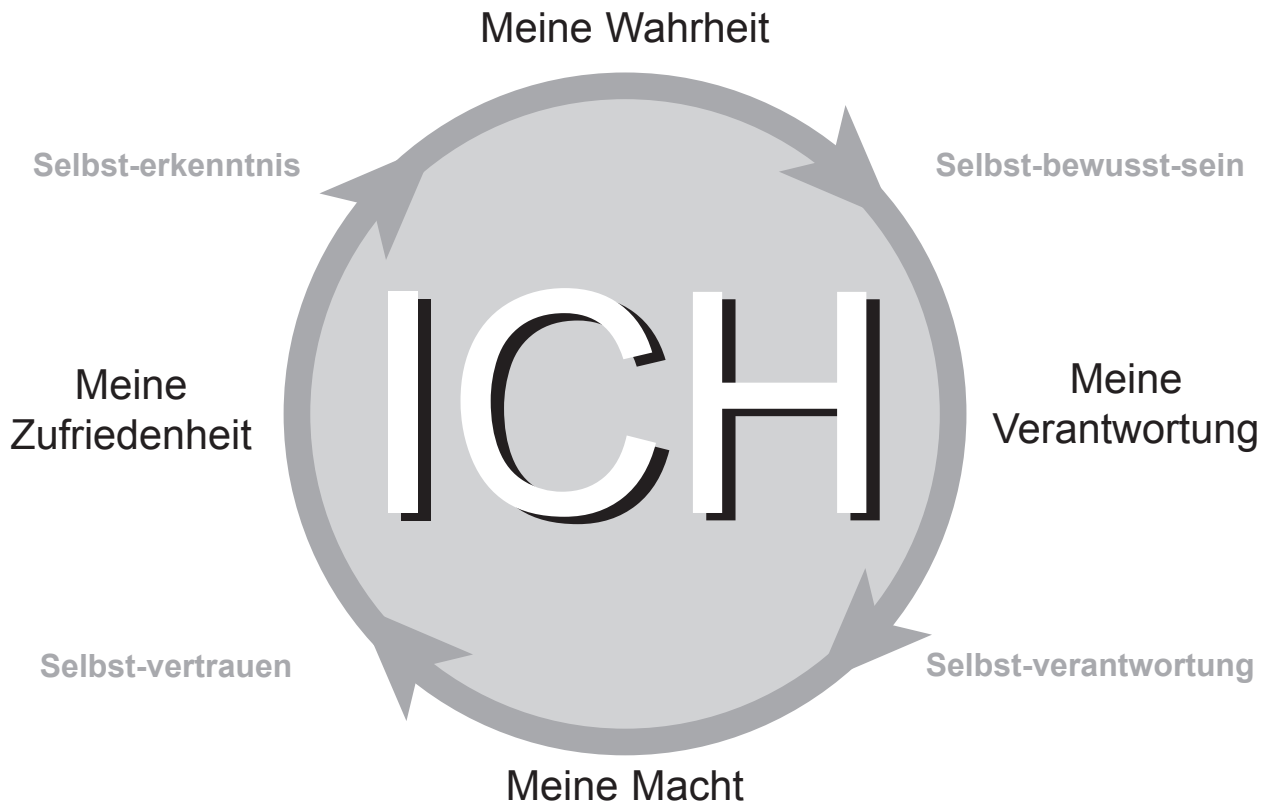
Gemäß meinem Wissen um „Selbst-bewusst-sein“ und „Selbst-verantwortung“ fällt mir die Antwort auf diese Frage nicht mehr allzu schwer.

Wenn ich über mein bisheriges Leben nachdenke und hinterfrage, bei welchen Dingen dieses Gefühl der „Zu-Frieden-heit“ eingetreten ist, fällt mir auf, dass es immer dann der Fall war, wenn ich „ganz ich selbst“ war. Ich hatte „Er-folg“, wenn ich mir meiner Wahrheiten bewusst war und mir selbst gefolgt bin.

Wie folge ich mir selbst?

Geometrisch gesehen, gibt es nur eine Möglichkeit, mir auf kürzestem Wege selbst zu folgen: Indem ich im Kreis gehe. Die Suche nach meiner eigenen Wahrheit, meiner eigenen Verantwortung, meiner eigenen Macht und meiner eigenen Zufriedenheit ist ein Kreislauf, den ich in meinem Leben in tausenden Situationen tausende Male durchlaufe - wenn ich mich dafür entscheide.

Im Kreis zu gehen, gilt in unserer Verstand-dominierten Welt nicht unbedingt als Symbol für Erfolg? Ich frage mich, ob man damit trotzdem „nach oben“ kommt.



Worum sich alles dreht!

Im Mittelpunkt meines Kreises kann nur eine Person stehen: Ich selbst. Niemand sonst ist in der Lage, „meine Wahrheit“, „meine Verantwortung“, „meine Macht“ und „meine Zufriedenheit“ zu finden - auch wenn andere das vielleicht behaupten.

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. Das ist keine Frage von Egoismus, sondern ein Fakt. Wenn sich mein Leben nicht um mich, sondern um Vorstellungen, Erwartungen und Regeln von anderen dreht, bin ich nicht „ich selbst“ und werde „meine Zufriedenheit“ nicht finden. Ich werde mich nicht selbst erfahren und nicht selbst erkennen. Dadurch werde ich auf Dauer nicht glücklich sein.

Doch genau darum dreht sich alles: „Wer bin ich?“ Diese Frage stellen sich Menschen seit Jahrtausenden. Meine Antwort werde nur ich mir selbst durch mein Leben geben können. Und niemand außer mir selbst wird am Ende meines Lebens ein Urteil darüber abgeben können, ob ich mir diese Frage zu meiner Zufriedenheit beantwortet habe.

Neue Horizonte, neue Perspektiven!

Die Frage „Wer bin ich?“ ist eine Frage nach dem Sinn. Viele Millionen Menschen lebten in den vergangenen Jahrhunderten auf dieser Erde. In „herausragender“ Erinnerung geblieben sind mir vor allem jene, die den Weg dieser Sinnsuche konsequent gegangen waren.

Glaubensbegründer, Künstler, Philosophen, Autoren, etc. wurden dadurch unsterblich, weil sie sich selbst und der Suche nach ihrer eigenen Wahrheit gefolgt waren. Sie waren sich - oft gegen beträchtlichen Widerstand von außen - selbst gefolgt und hatten ihren Horizont erweitert.

Aus einer anderen Perspektive betrachtet, ist die Kreisbewegung des „sich selbst Folgens“ eine Spirale, die sich mit jeder Drehung um die eigene Achse nach oben schraubt. Sie ermöglicht es einem Menschen, „über sich selbst hinauszuwachsen“ - also sich auf gewisse Art und Weise selbst zu „erhöhen“.



Was bedeutet „über mich selbst hinauswachsen“?

Wenn ich mir diese Frage bewusst stelle, dann bin ich schon mitten drin in meiner Spiralbewegung.

Die Lebenswege jener Menschen, die mir als „herausragende Persönlichkeiten“ - in positiver und negativer Hinsicht - in Erinnerung geblieben sind, können mir hierzu bestenfalls Denkanstöße geben - meinen eigenen Weg werde ich dennoch alleine suchen müssen, um mir selbst folgen zu können. Das ist die Schwierigkeit, aber auch die große Herausforderung an der Sache.

Beim „über mich selbst hinauswachsen“ kommt es in jedem Fall nicht auf Publikum an. Es gibt und gab viele Personen, die diesen Weg erfolgreich „für sich“ gehen und gegangen sind und dadurch im Frieden mit sich und ihren Mitmenschen leben können. Ich kenne jemand in meinem Bekanntenkreis, der so ein Mensch ist. Er zeigt mir, dass dies ein Lohn ist, der weitaus erfüllender ist als jeder Applaus. Es kommt also nicht darauf an, was andere von meinem Weg halten.

Viele Namen, wenig Gesellschaft

Dieses „Wachsen“ hat viele Namen. Einige sehen darin einen „Pfad der Erleuchtung“, andere eine „Persönlichkeitsentwicklung“ oder eine „Selbstfindung“. Manche bezeichnen es einfach als „bewusst Leben“. Alle diese Dinge erscheinen mir jedoch nicht mehr als heilige, übernatürliche Erfahrungen, die „nicht von dieser Welt“ sind. Es ist ein Prozess, den ich sofort bewusst beginnen kann - wenn ich das will.

Welchen Namen ich auch immer diesem Weg gebe - ich werde vielleicht nicht soviel Gesellschaft haben wie bisher. Mein Verstand sagt mir, dass sich nur eine relativ kleine Anzahl von Menschen dazu entschließt, diese Entwicklung bewusst zu leben. Andere glauben vielleicht, es zu tun - orientieren sich dabei jedoch erst wieder an den Wahrheiten anderer. Mir kommt vor, die große Mehrheit der Menschen denkt nicht einmal an die Möglichkeit, gewisse Dinge zu hinterfragen, oder halten jegliche Form der „Selbstfindung“ für „esoterischen Humbug“ und für Zeitverschwendung.

Ich werde mich im Rahmen meiner Spiralbewegung wohl auch damit beschäftigen müssen, wie ich in Zukunft mit diesen Menschen umgehen möchte.

Wachsen und am Boden bleiben

Wenn ich mir das Bild der Spirale in Erinnerung rufe, sehe ich, dass die Spirale nie den Kontakt zum Boden verliert - egal, in welche Höhen ich mich bereits emporgeschraubt habe.

Die einzelnen Windungen der Spirale sind ein Symbol für meine unterschiedlichen Entwicklungsstufen - also für meine Vergangenheit. Nur weil ich sie hinter mir gelassen habe, bedeutet das jedoch nicht, dass ich sie mit Geringschätzung betrachten sollte. Denn schließlich waren es eben diese Windungen in der Vergangenheit, die mich in der Gegenwart an diese Stelle geführt haben.

Im Frieden mit mir selbst zu sein, bedeutet auch, meine Vergangenheit zu akzeptieren und zu ehren - egal, wie diese ausgesehen hat. Erst, wenn ich auch meine Vergangenheit würdigen kann, werde ich ein allumfassendes „Selbst-bewusst-sein“ besitzen. Denn dann bin ich nicht nur der/die, der/die ich bin, sondern war auch der/die, der/die ich war.

Der Weg ist das Ziel!

Ich frage mich, wohin dieser Weg führt. Wo ist das Ziel? Wo ist die Linie, die ich überqueren muss? Was ist „meine Wahrheit“ dazu?

Es gibt wohl auf diesem Weg viele, viele Ziele - und doch kein endgültiges, an dem ich alles erreicht habe, was es zu erreichen gibt. Seit ich auf dem Weg bin, merke ich, dass mir das Gefühl, meinen Weg zu gehen, so große Befriedigung verschafft, dass ich auf gewisse Art und Weise gar nicht ankommen möchte. Es ist wie eine Achterbahnfahrt - bei der das Vergnügen darin besteht, unterwegs zu sein.

Für meinen Kopf ist das unbefriedigend. Mein Herz aber versteht es. Selbst immer wieder dafür zu sorgen, dass ich im Frieden mit mir selbst (und anderen) lebe, ist keine mühselige, unbefriedigende „Sisyphos-Arbeit“, sondern eine ständige Herausforderung. Die Erfahrung ist der Weg und das Ziel zugleich.

Der Kreis schließt sich...

Wie oft passiert es mir, dass meine eigene Wahrheit von Leuten mit anderer Ansicht vorbehaltlos akzeptiert wird? Wie oft erlaube ich anderen, ohne Kritik oder Bekehrungsversuch, „recht“ - das Recht auf ihre eigene Wahrheit - zu haben?

Jeder Mensch hat dieses Recht - auch wenn es viele sich selbst und/oder anderen nicht zugestehen. Wir verbringen viel Zeit damit, höflich zu sein oder uns gegenseitig in Konflikten aufzureiben. In der Mitte dieser beiden Waagschalen steht der Frieden - der Frieden mit sich selbst und der Frieden anderen gegenüber. Nur wer in dieser Balance ist, kann Glück empfinden, wenn er „andere so liebt, wie sich selbst“.

Auf diese Weise verändere ich die Welt. Durch diesen erfolgreiche Balanceakt an mir werde ich mein Umfeld verändern und dadurch zu neuer „Arbeit“ an mir angeregt werden. Das ist der „Uhrzeigersinn“ eines bewussten, erfolgreichen Lebens in „Selbst-ver-antwortung“.

Wir würden uns freuen, wenn du uns nicht nur deine Meinung, Kritik oder Anmerkungen zu diesem Buch schicken würdest, sondern wenn du uns auch über deine Fortschritte bei der Arbeit an dir selbst auf dem Laufenden hältst.

begleitung@seltenreich.at

Marco Seltenreich arbeitet auch als intuitiver Coach über das Medium eMail. Näheres über diese neuartige Dienstleistung erfährst du im Internet unter

<http://www.seltenreich.at>

Mehr Cartoons und Pop-Art von Marco Villard findest du im Internet unter

<http://www.marctoon.com>

Selbst-bewusstsein Selbst-verantwortung Selbst-vertrauen Selbst-erkenntnis

„Wer bin ich?“ - „Was mache ich hier?“ - Stellst du dir auch ab und zu diese Frage? Viele große Denker und Philosophen haben ihr Leben der Suche nach Antworten gewidmet.

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich viele Antworten angesammelt. Denn diejenigen, die für sich beanspruchten, Lösungen vorweisen zu können, waren mächtig - und sind es noch heute. Kirchen, Königreiche und Konzerne gewannen Macht und Einfluss, weil sie vorgaben, den „richtigen Weg“ zu kennen. Doch wie sieht dein persönlicher „richtige Weg“ aus?

Millionen von Menschen „folgen“ Tag für Tag Wegen, die Ihnen andere vorgeben. Eltern, Lehrer, Medien, Religion, Wirtschaft und Staat sagen uns, wie wir „richtig“ zu denken und zu handeln haben. Viele Dinge, die uns eigentlich zutiefst zuwider sind, werden von uns akzeptiert - weil man gegen „die da oben“ ohnehin nicht ankommt.

Es ist an der Zeit, uns unsere „Macht über uns selbst“ zurückzuholen, unsere eigenen Wege zu definieren und zu uns selbst zu stehen. Es ist an der Zeit, ein neues „Selbst-bewusstsein“ zu entwickeln. Und das ist viel einfacher, als es sich anhört.

Dieses Buch hilft dir dabei, deine „eigenen Wahrheiten“ - und dadurch deinen persönlichen „richtigen Weg“ - zu finden. Wenn du deinen Weg gehst und dich dadurch selbst erfährst, wirst du der Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ konsequent näher kommen - und dadurch „zu-Frieden“ mit Dir selbst und „zu-Frieden“ mit anderen sein können.

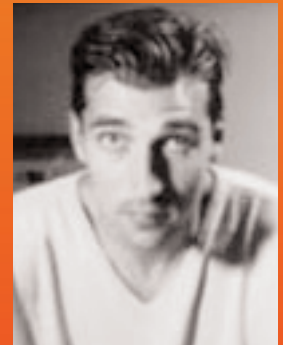
Es gibt Tausende von Büchern, die Menschen helfen sollen, den Weg zu ihrem persönlichem Glück zu finden. Trotz der Lektüre vieler, vieler Seiten sind aber Leser oft enttäuscht. - denn sie hatten nach Anregungen in „ihrer Sprache“ gesucht, die dabei helfen, im Rahmen ihres normalen Lebens Probleme zu lösen.

Religion, Esoterik und Wissenschaft schaffen das - trotz guter Absichten - nicht immer, weil sie üblicherweise in einer Sprache „sprechen“, die bei manchen Menschen falsche Eindrücke erweckt. Der Weg zum eigenen Glück und Sinn muss jedoch nicht über komplizierte Denkprozesse bzw. über „heilige“ Rituale, andere sonderbare Handlungen oder vordefinierte Wege führen. Es ist ein einfacher Prozess, der von jedem Menschen durch Mut zum bewussten Hinterfragen der eigenen Wahrheiten und Handlungen konstruiert werden kann - und dabei auch noch Spaß machen darf.

In diesem Buch wird diese Sichtweise auf unkomplizierte Weise, in einer leicht verständlichen, modernen Sprache auf den Punkt gebracht demonstriert. „Ich!“ schreibt keinen Weg vor, sondern hilft dir dabei, dir selbst Fragen zu stellen, dir diese Fragen ehrlich zu beantworten und deinen eigenen Weg zu finden.



Marco Seltenreich, geboren 1973 in Wien, verdient seit seinem 19. Lebensjahr sein Geld ausschließlich mit Schreiben. Nach umfangreicher Erfahrung als ungehorsamer Schüler in einer katholischen Privatschule, desillusionierter Journalist, zynischer Kurzgeschichtenautor, unbefriedigter Angestellter und bekennender „Kopfmensch“ wendet er sich zuerst dem Atheismus, dann der Spiritualität zu. Seitdem läuft der Versuch, in Selbstverantwortung und in Treue zu sich selbst zu leben.



Marco Villard, geboren 1965 in Brüssel, zeichnet seit seinem 3. Lebensjahr. Nach Absolvierung der Hotelfachschule und einer höheren Handelsschule versucht er sich in diversen Berufen - vom Konzernmanagement bis hin zum Urlaubersanimateur. Mit 25 wird er schließlich hauptberuflicher Cartoonist. Von internationalen politischen Cartoons bis hin zu Werbegrafiken und Pop-Art-Gemälden sind dem Betätigungsfeld und seiner Kreativität so gut wie keine Grenzen gesetzt.