

# Warum das Sein so unerträglich sein kann

Der Weg zur Freiheit und zum bewussten Leben

von  
Uwe Trevisan

1. Auflage

Warum das Sein so unerträglich sein kann – Trevisan

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

tredition 2013

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 8495 4574 1



## **DANKSAGUNG**

Ich danke meiner lieben Mutter dafür, dass sie mir das Wichtigste gegeben hat: mein Leben. Weiterhin danke ich meinem Freund Michael Weisgerber für seine Anregungen und Inspirationen, dieses Buch zu schreiben. Ein ganz besonderer Dank gilt meiner geliebten Frau Maggy, die mich mit ihrer liebevollen und herzlichen Art immer wieder bei der Umsetzung unterstützt und motiviert hat.

Ich danke von Herzen allen, die mich beim Lektorat und bei den Korrekturen unterstützt haben. Einen speziellen Dank auch an Hanns-Friedrich Beckmann, der das Cover gestaltet und das Skript in die Buchform gebracht hat.

Danke an euch alle!

Von Herzen Uwe

Uwe Trevisan

# **Warum das Sein so unerträglich sein kann**

Der Weg zur Freiheit und  
zum bewussten Leben

## **IMPRESSUM**

© 2013 Uwe Trevisan

Herausgeber: Uwe Trevisan

Autor: Uwe Trevisan

Umschlagbild: ©peppi18, Gestaltung: Hanns-Friedrich Beckmann

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-8495-4574-1

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## INHALT

<b>VORWORT</b> .....	9
----------------------	---

### **1. WARUM MEIN SEIN SO UNERTRÄGLICH WAR**

Der längste Weg war der Weg zu mir! .....	10
Der Verlust der Stille .....	12
Den Widerstand aufgeben! .....	14
Wegweiser! .....	15
Gefahr oder Chance? .....	16
Gegenwart .....	19
Gedicht „Hier und Jetzt“ .....	20

### **2. DENKEN UND SEIN! – GEHT DAS?**

Warum „DAS SEIN“ so unerträglich sein kann .....	21
Außer sich SEIN – bei sich SEIN .....	23
Alles, was wir ERLEBEN, ist unser LEBEN! .....	24
Ich will alles, und zwar JETZT, oder Lebensfreude auf Bestellung .....	26
Das Haus des Lebens .....	28
Ursache – Wirkung .....	29
Denken – Ursache – Wirkung .....	30
Gedanken erschaffen die Realität! .....	30
Du bist nicht dein Denken! .....	31
Denken ist das Problem! .....	32
Das, was Du denkst, bestimmt dein Leben! .....	33

### **3. SEI DU DIE VERÄNDERUNG – VERÄNDERUNG IST MÖGLICH!**

Zukunft – Vergangenheit – Gegenwart .....	34
Das Leben hat seine eigenen Wecker .....	39
Kein Problem in Sicht! Was Schlimmeres gibt es nicht! .....	41
Erwartung = Ent-Täuscht .....	44
Alles, was Du besitzt, besitzt irgendwann dich! .....	46
In dem Moment, wo Du bei dir ganz ankommen, kommt alles bei dir an .....	48
Mut zur Veränderung .....	49
Sei Du die Veränderung, die Du dir wünschst! .....	50
Dankbarkeit .....	52
Das Schöne im Leben sehen und wahrnehmen .....	53

#### 4. DIE LEBENSBÜHNE

Deine Bühne .....	56
Rollen auf der Lebensbühne .....	61
Woanders ist es besser.....	66
„Die Eigentlich Leute“.....	67
Liebe deine Tätigkeit, habe Spaß daran!.....	69
Die Süße des Lebens verdienen.....	70
VIP .....	72
Ein Niemand sein .....	75
Warten. Worauf? .....	76

#### 5. ÜBERZEUGUNGEN UND GLAUBENSSÄTZE

Du bist was Du glaubst.....	80
Zu sein Wer oder Was ich bin.....	82
Wie findest Du dich?.....	84
Negative Glaubenssätze.....	87
Positive Glaubenssätze .....	89
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit! .....	89
Die Leute sollten ... .....	90

#### 6. SELBSTBILD

Die große Lüge über dein Selbstbild .....	93
Der Zweifel.....	96
Fehler machen ist erlaubt! .....	100
Vergleichen, das große Problem? – Wer liebt es schon, mit anderen verglichen zu werden?.....	101
Wenn ich noch einmal zu leben hätte! .....	103
Perfektion .....	104
„Lerne im Leben möglichst viele Dinge nicht zu tun.“ .....	105
Bloßstellen oder blamieren .....	107

#### 7. DENKEN VERURSACHT STRESS

Die Tücken des Denkens .....	112
Wenn Du denkst, dass Du denkst, dann denkst Du nur, dass Du denkst! .....	114
Nicht die Dinge, die geschehen, sind das Problem, sondern wie wir darüber denken und urteilen!.....	117
Wer hat Recht? .....	119
Methoden der Einflussnahme .....	122
Kritik.....	125
Schuld .....	128

**8. VERANTWORTUNG**

Verantwortung für dein Leben! .....	129
Egal, was Du im Leben tust, Du trägst die Verantwortung dafür! .....	131
Automaten .....	132

**9. OPFER ODER SCHÖPFER?**

Schuld und Vergebung .....	137
Die Schlange und das Seil .....	139
Wie wir Furcht und Schrecken in uns wecken! .....	140
Angst als Schutz? .....	141
Die falsche Brille .....	143
Andere sind dafür verantwortlich, wie ich mich fühle! .....	145
Ich ärgere mich über mich selbst! .....	148
Früher war alles besser .....	151
Warum ist am Ende des Geldes noch so viel Monat übrig? .....	154
Festhalten und fixiert sein .....	156
Du bist schuld! Die Opferrolle! .....	157
Täter und Opfer ziehen sich an! .....	163
Alles sollte anders sein! .....	166
Durchhalten als Überlebensstrategie .....	167
Von großen und kleinen Sorgen .....	170

**10. DES LEBENS FREUDE**

Auf dem Berg .....	173
Das Leben macht Spaß und Freude! .....	174
Lebensweisheit von Charlie Chaplin .....	175

Mein letztes Wort an dich, lieber Leser/liebe Leserin .....	177
Über den Autor .....	178
Literaturhinweise .....	179
Über tradition .....	180



## VORWORT

Ich habe für dieses Buch die „Du-Form“ gewählt, weil es im Gegensatz zu der „Sie-Form“ persönlicher ist. Aus Respekt und Wertschätzung jedem einzelnen Leser gegenüber schreibe ich bewusst das „Du“ groß. Mit der „Du-Form“ will ich das Herz jedes einzelnen Lesers erreichen und ihn an meinen Gedanken und Gefühlen teilhaben lassen.

Ich beginne dieses Buch mit einem wichtigen Ausschnitt aus meinem Leben, um ein besseres Verständnis dafür aufzubauen, warum mein SEIN so unerträglich für mich war. Das ganze Buch ist mit meinen Erfahrungen und mit der persönlichen Note meines Lebens angereichert.

Die direkten Personennamen aus den Geschichten und Beispielen habe ich bewusst ausgelassen, um die Anonymität der jeweiligen Personen zu bewahren.

Ich erzähle oft von meinen „Teilnehmern“ – damit meine ich meine Teilnehmer aus den verschiedenen Ausbildungs- und Seminargruppen.

Alles, was ich hier schreibe, ist meine persönliche Erfahrung und Wahrnehmung.

Ich bin kein Gelehrter und habe auch nicht studiert. Allerdings hat ein weiser Mann einmal gesagt: „Geh’ mit den Fragen des Lebens nicht zu einem Gelehrten, sondern zu einem Erfahrenen“.

Ich lade dich dazu ein, herauszufinden, wer Du bist und wo Du in deinem Leben gerade wirklich stehst. Ich möchte dir zeigen, was alles dazu geführt hat, dass mein SEIN so unerträglich für mich war und wie ich die Fülle und Leichtigkeit im Leben gefunden habe. Meine Lösung war, dass ich mich selber gefunden habe, mit allem was in mir steckt und was ich heute bin.

Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg. Und wie immer auch dein Lebensweg sein wird, eins ist klar: Du gehst ihn von hier aus los, in diesem Moment. „JETZT“.

Ich wünsche dir offene Augen und Ohren beim Lesen dieses Buches und dass dein Herz erkennt, was für dich stimmig ist.

## 1. WARUM MEIN SEIN SO UNERTRÄGLICH WAR

### Der längste Weg war der Weg zu mir!

Ich spüre wie ich langsam erwache, mein Geist kehrt zurück in meinen Körper. Meine ersten Gedanken, noch bevor ich die Augen öffne, sind: „Danke große Macht, dass es nicht die letzte Nacht war, nach der ich ohne Schmerzen und Beschwerden erwache. Und Danke für alles, was das Leben mir präsentiert, damit ich daraus lernen kann.“

Ich öffne meine Augen und sehe, dass alles gut ist. Neben mir liegt die Frau meines Herzens. Auf dem Boden neben dem Bett schaut mich mein kleiner Hund mit seinen dunklen Augen an. Er springt hoch auf das Bett und kuschelt sich an mich, während meine Katze Polli mich von ihrem Kratzbaum aus mit einem zufriedenen Schnurren begrüßt. Meine Frau legt ihren Arm auf meine Brust und seufzt in völliger Zufriedenheit. Ich mache mir (wie an jedem Morgen der letzten 15 Jahre) bewusst, dass ich so viel Fülle in meinem Leben habe und dass ich heute genau dort bin, wo ich mich hin gewünscht, hin gedacht und hin gebracht habe.

Ich habe eine erfüllende Arbeit, die mich an jedem Morgen der letzten fünfzehn Jahre mit Freude aus dem Bett holt. Ich nenne es auch Berufung, denn da kommt dieser Begriff ja auch her. Heute weiß ich, was es bedeutet, zu etwas berufen zu sein, was einem das Herz erfüllt.

Mein Leben ist genauso, wie ich es haben will; es gibt nichts, was ich anders haben will. Denn mein Leben sehe ich wie ein Musikstück, das ich komponiert habe. Du lernst die Noten, übst die Griffe, und am Anfang klingt es noch nach gar nichts. Zudem ist es auch noch anstrengend. Doch mit der Zeit, nach einer langen Übung und dem Zusammensetzen der Noten, ist dieses wunderbare Stück entstanden mit dem Titel: Mein Leben in der Verantwortung!

Weiβt Du denn schon, wie dein Musikstück (deine Berufung) in deinem Leben heißt?

Weiβt Du, warum Du jeden Morgen aufstehst? Voller Freude und Neugier auf diesen Tag, der einzigartig und voller neuer Abenteuer ist? Oder bist Du nur hier, um deine Zeit abzusitzen mit irgendwelchen Beschäftigungen? Doch diese machen dich nicht froh, sondern lenken nur ab. Sie ‚helfen‘ dir, deine Zeit auf Erden rumzukriegen.

Mein Leben war eine einzige Achterbahn. Angefangen in der Kindheit bis zu jenem Tag vor gut 15 Jahren. Bis dahin habe ich die meiste Zeit meines Lebens damit verbracht (wie so viele Menschen), mich mit Problemen des Alltags herumzuschlagen. Ich habe mich selber schlecht behandelt durch zu viel Essen, Fernsehen, Sport, Drogen, Alkohol und was sonst noch so aufregend war.

Da war immer diese Leere und Langeweile in mir, die ich versucht habe zu füllen.

Ich wusste nicht, wo der richtige Platz für mich auf dieser Erde war. Liebe war für mich immer nur mit Verlust verbunden und Vertrauen war für mich ein Fremdwort. Ich habe scheinbar mein Leben kontrolliert und wollte viel Geld verdienen, um genug Sicherheit zu erlangen. Ja! Sicherheit! Das war ein Thema, bei dem es in Wirklichkeit nur darum ging, von anderen geliebt und akzeptiert zu werden.

Aus dieser Haltung heraus habe ich immer den Unterhalter und Partyclown gespielt und war dadurch natürlich beliebt. Ich habe immer versucht mich anzupassen und mich so zu verhalten, dass andere mich mögen und toll finden. Das hat dazu geführt, dass ich gar nicht bei mir war und ich es mit mir alleine nicht mehr aushalten konnte. Ich brauchte ständig Leute um mich herum und viel Bestätigung durch sie.

Nach außen, wenn andere in der Nähe waren, habe ich immer gute Laune, Stärke und Kraft präsentiert! Bloß keine Schwäche zeigen! Indianer weinen nicht! Schwäche ist etwas für Mädchen! Dieser ganze Quatsch hinderte mich daran, ich selbst zu sein. Wenn es mir dann schlecht ging, zog ich mich zurück, um alleine zu sein und um zu leiden. Somit konnte keiner sehen, wie es mir wirklich ging. Alle Menschen in meinem Umkreis dachten nur, ich wäre immer gut drauf.

Ich habe im Verlauf meiner Selbstverleugnung zu allen möglichen Mitteln gegriffen. Um mein Leben zu kontrollieren, habe ich alles übertrieben und für meinen Körper und Geist regelmäßig gesunde Grenzen nicht beachtet.

Grenzen habe ich für mich immer überrannt und mich meistens mit zu viel Arbeit und übertriebenem Sport überfordert. Ich habe die Waffen auf mich gerichtet, indem ich mir immer mehr zugemutet habe. Mein ganzes Leben hatte ich so eingerichtet, dass ich meistens unter Strom stand. Hinzu kam, dass ich auch noch eine Lebenspartnerin ausgesucht hatte, die eine Perfektionistin war und mich in meinem ungesunden Lebenswandel „unterstützte“. Mein inneres Programm lief weiter (ich bin schuld, nicht liebenswert, streng dich an, u.s.w.).

Gemeinsam hatten meine damalige Partnerin und ich viel erreicht. Finanziell waren wir richtig gut betucht und konnten uns alle Wünsche erfüllen. Das Geschäft lief großartig und ich habe mich mit allen Kräften reingehängt, von morgens um 7:00 bis nachts um 24:00 Uhr. Ich hatte eine neue Drogendurch die ich nicht fühlen musste, was in mir so leer war. Ich dachte, ich gebe jetzt meinem Leben ein Denkmal, in dem ich etwas ganz Großes schaffe.

Tja, für einige klingt das nach normalem Alltag. Aber glaubt mir, das ist es nicht.

Ich fühlte mich selbst am Ende gar nicht mehr und funktionierte nur noch. Ich definierte mich über Leistung und Besitz. Ich lachte über die anderen und glaubte, dass ich etwas Besseres bin. Ich sei größer, erfolgreicher, klüger, einfach besser.

Bis es dann passierte!

## **Der Verlust der Stille**

Ich war in voller Aktivität: Ich war in der Textilbranche selbstständig, am Wochenende als DJ tätig und habe noch eine Ausbildung zum Kaufmann für Bürokommunikation gemacht. Und das alles gleichzeitig!

Dann bekam ich einen Hörsturz, mit anschließenden starken Ohrgeräuschen. Also ging ich zum Arzt und habe da vor Ort einige Infusionen bekommen und das Geräusch war nach einigen Tagen weg.

„Na also! Geht doch!“ – habe ich gedacht. Und anstatt das alles als eine Warnung und ein Zeichen der Überforderung und des falschen Weges zu sehen (was ich damals natürlich noch nicht wusste), bin ich wieder voll durchgestartet. Jetzt erst recht!

Dann kam der nächste Hörsturz und diesmal mit einem Hörverlust auf der rechten Seite und doppelt so starken Ohrgeräuschen auf beiden Seiten, die dann eine lange Zeit geblieben sind.

Das war der Beginn von meinem großen Leiden! Ich konnte wegen der Geräusche keine Nacht mehr richtig schlafen. Dann habe ich Angst bekommen, dass ich verrückt werde. Ich bin zu allen möglichen Ärzten gerannt, doch keiner konnte mir helfen.

Als Nächstes kamen in regelmäßigen Abständen die Panikattacken, gefolgt von zwei bis drei richtigen Nervenzusammenbrüchen. Ich hatte jetzt richtig Stress und wollte das alles nicht annehmen. Ich wollte unbedingt zurück in mein altes Leben. Es sollte alles wieder so wie früher werden. Mit dieser Haltung baute ich innerlich einen starken Widerstand auf gegen das, was das Leben mir zeigen wollte. Die Folgen waren weitere Panikattacken und Nierenkoliken, gefolgt von Nierensteinen. Das alles nur, weil ich den Sprung ins eigentliche Leben nicht machen wollte.

Im Grunde hat meine Seele laut um Hilfe gerufen und wollte nur gehört werden. Sie wollte mir den Weg in die Freiheit zeigen.

Du kannst dir vorstellen, dass es nun richtig bergab ging. Ich war in wenigen Tagen von Hundertneunzig auf Null. Es war für mich unfassbar und unverständlich. Wieso gerade ich? Was soll das, lieber Gott? Ich wollte in meiner Verzweiflung mit Gott und dem Leben handeln, einen Pakt schließen, der hieß: „Bitte lass mich wieder so werden wie früher! Lass mich in mein altes Leben zurückkehren.“

Aus heutiger Sicht bin ich froh, dass mir diese Bitte nicht erfüllt wurde.

In dieser Zeit bekam ich schwere Depressionen, mein Leben war eine einzige Verzweiflung, nirgendwo Verständnis oder Unterstützung.

Es traf mich all das, was ich abgelehnt hatte und wogegen ich mich absichern wollte: Schwäche, Hilflosigkeit, Verlust, Schmerz, Einsamkeit, starke Gefühle.

In dieser Zeit ging es mit allem bergab. Ich konnte meine Arbeit nicht mehr ausführen. Sobald ich in die Räume kam, setzte eine Angst und Unsicherheit ein. Ich fühlte, wie der Boden unter mir schwankte.

Meine bis dahin angeblich guten Freunde waren nicht mehr für mich da. Sie begegneten mir mit großem Unverständnis und Ratlosigkeit.

Tinnitus! Was ist denn das? Kein Arzt und auch kein anderer Mensch kann sich ohne die eigene Erfahrung vorstellen, was dies bedeutet, welchen Einfluss es auf dich hat.

Das Problem an der Sache „Tinnitus“ ist, dass man dir nicht ansieht, wie du leidest. Du siehst aus wie immer, na ja, zumindest am Anfang. Nach ein paar Tagen ohne einen richtigen Schlaf und der Verzweiflung siehst du dann etwas älter aus, als du eigentlich bist. Aber dein Ohr ist ja noch dran! Allerdings wird dir, besonders während der Stille in der Nacht, bewusst, dass es im Ohr pfeift und rauscht. Es ist so, als wäre in deinem Ohr ein Radio installiert, das ständig nach einem Sender sucht und nichts als Frequenzrauschen findet.

Du lenkst deine gesamte Aufmerksamkeit auf diese Geräusche und bist ihnen ausgeliefert. In diesem Zustand glaubte ich, in der Hölle zu sein. Nein, noch schlimmer! Im Fegefeuer. Keine Ruhe mehr, kein Frieden! Mir wurde bewusst, dass ich meine Chance auf Ruhe und den inneren Frieden im Leben vertan hatte.

Ich betete und flehte Gott um Hilfe an. Auch die Ärzte bat ich um Rat. Ich erinnere mich besonders an die Aussage eines Ohrenarztes nach der letzten Infusion: „Da kann ich leider nichts mehr für Sie tun, Sie müssen jetzt stark sein. Wir hatten letztens einen Patienten, der sich wegen der Geräusche aus dem Fenster gestürzt hat.“

Na prima! Mein Ehrgeiz war am Boden und die Verzweiflung gestärkt.

Das hatte der Arzt echt gut gemacht.

Jeder weitere Tag auf dieser Erde war für mich das reinste Überlebenstraining. Die Geräusche ließen sich nicht kontrollieren und niemand konnte sich in mich hineinversetzen. Kein Arzt und auch sonst keiner.

Für meine damalige Frau war das alles zu viel und so dauerte es nicht lange, bis auch die Beziehung zu Ende war.

Ich war wochenlang arbeitsunfähig und hatte am Ende kein Geld mehr.

Das Gesparte hatte ich aus Angst vor Verlust falsch investiert. Der eine oder andere Ratsschlag des Bankberaters hatte dazu geführt, dass irgendwann alles weg war.

Ich kam zu dem Punkt, an dem mir alles genommen wurde, was ich absichern wollte.

Ich erinnere mich noch genau an diesen Tag. Ich saß alleine auf der Terrasse in tiefer Verzweiflung, Trauer und Schmerz.

Ich saß vor den Scherben meines Lebens: Eine gescheiterte Beziehung, keine Freunde und keine Unterstützung. Die Verzweiflung und der Druck in mir waren sehr groß. Ich war mental und körperlich ganz unten angekommen, ich war schwach, krank und voller Ängste und in absolut tiefer Verzweiflung. Ich hätte niemals gedacht, dass es mich so schlimm treffen könnte.

## **Den Widerstand aufgeben!**

Ich war bereit! Ich dachte: „OK, dann war es das. Ich gebe den Kampf auf, ich will nicht mehr. Lass mich doch einfach sterben, lieber Gott.“

Auf einmal fühlte ich einen Frieden in mir, den ich so lange vermisst hatte. Ich war bis jetzt ja damit beschäftigt, gegen mich selbst zu kämpfen. Und das mein ganzes Leben lang.

Es war wie eine Botschaft aus dem Inneren, die mich plötzlich erreichte. Der ganze Druck fiel von mir ab und es war auf einmal still.

Die Stimme meines Herzens sprach zu mir. Ein leises Flüstern, das endlich von mir gehört wurde. Die Stimme war liebevoll und doch traurig. Sie versuchte doch schon so lange zu mir durchzudringen. Sie wollte mir sagen, was gut für mich ist, und dass ich auf sie hören soll. Aber ich war taub und habe den Herzensruf nicht gehört.

Ich verstand, dass ich mein ganzes Leben nur versucht hatte, jemand zu sein, der ich nicht bin, zu tun, was ich nicht will und verschwendete dafür meine Lebensenergie. Ich war nicht wirklich ich selbst.

Ich war jemand anders: Eine Marionette, ein Automat, der einfach draufloslebte und auf alles, was passierte, nur völlig unbewusst reagierte.

Das war mir bis dahin alles nicht bewusst. Doch ab hier fühlte ich, dass sich etwas veränderte. In mir war eine innere Gewissheit.

Ich hatte losgelassen. Ich wusste noch nicht, was sich veränderte. Aber da war der Funke in mir, den ich schon vorher in schmerzvollen Situationen gespürt hatte. Diese Stimme, die mir als Kind in einsamen Stunden Trost und Hoffnung gespendet hatte.

Die Stimme meines Herzens! Ich fühlte mich geborgen und im Frieden.

Da war dieses Wissen in mir, dass ich es schaffen kann und einen Weg finden werde.

## **Wegweiser!**

Plötzlich klingelte es an der Tür und ein alter Freund, den ich seit 5 Jahren nicht mehr gesehen hatte, stand vor der Tür. Früher waren wir einmal beste Freunde, doch die Umstände hatten uns auseinander gebracht. So musste jeder von uns seine eigenen Erfahrungen machen, bis zu diesem Moment. Er sagte, dass er die letzten Tage intensiv an mich denken musste. Er fand im Telefonbuch meine Adresse und fuhr sofort zu mir.

Wir haben lange geredet. Das alte Vertrauen stellte sich wieder ein. Endlich war jemand einfach für mich da. Das führte dazu, dass ich endlich erzählen konnte, wie es mir ergangen war. Ich erzählte von meiner Einsamkeit und wie hilflos ich mich nun fühlte.

Von diesem Tag an hatte ich endlich wieder einen Freund, einen Freund, der mich unterstützte.

Doch es geschah noch mehr. Ich war körperlich und vor allem mit meinen Nerven durch diese lange Belastung und den Stress so am Ende, dass ich an einem Abend einen Heulkampf bekam. Meine damalige Freundin fuhr daraufhin mit mir zu einem Arzt. Wir hielten an einem Arztschild an, wo sich eine Naturheilpraktikerin niedergelassen hatte (Zufall?). Wir gingen hinein und es war sofort anders. Diese Ärztin war anders. Ich konnte spüren, dass ich am richtigen Ort war. Sie hatte genau das, was mir bei so vielen anderen Ärzten fehlte. Sie zeigte Empathie, Verständnis und Fürsorge. Sie gab mir das Gefühl, ernst genommen zu werden. Sie hörte mir zu und zeigte mir meinen Weg der Heilung.

Zunächst einmal ging es darum, mich komplett zu untersuchen. Sie wollte sicher sein, dass keine körperlichen bzw. organischen Erkrankungen vorlagen, die zu alldem geführt hatten. Also wurde ich schnell und einfach von verschiedenen Ärzten aus verschiedenen Fachrichtungen untersucht.

In dieser Zeit behandelte die Ärztin mich mit Akupunktur, was mir Linderung verschaffte. Im weiteren Verlauf hatte sie mich an einen Kollegen überwiesen, der Neurologe war und sich mit traditioneller Chinesischer Medizin beschäftigte.

Nach der letzten Untersuchung stand nun fest, dass ich keine ernsthaften organischen Erkrankungen hatte. Es gab keinen Tumor und auch sonst nichts Schlimmes. Ich brauchte Ruhe und musste irgendwie lernen, mit meiner neuen Lebenssituation umzugehen.

Mein behandelnder Neurologe gab mir einen guten Rat: Ich sollte mal Joga ausprobieren.

Joga? Das war für mich immer so ein spiritueller Blödsinn! OMMM.....

Trotzdem wollte ich es nicht unversucht lassen. Ich bin einer Zeitungsanzeige über eine skandinavische Joga-Schule, die ich „zufällig“ entdeckt hatte, nachgegangen. Ich rief

dort sofort an und fuhr kurz darauf mit meiner 300 PS Corvette vor den Schuleingang. Vor der Tür standen all diese „Ökos“ mit ihren Fahrrädern (man stelle sich dieses Bild vor). Mein altes Denken verurteilte gleich mal alle. Doch es kam alles anders als erwartet. Ich wurde von all diesen Menschen liebevoll und freundlich aufgenommen. Ich kam mit einer großartigen Lehrerin namens Harie Prenn zusammen, die mir den neuen Weg aufzeigte. Ich war endlich da, wo ich sein konnte, wie ich bin. Unter den Menschen, die mich nicht verurteilten.

Als die erste Yogastunde vorbei war, versammelte sich eine kleine Gruppe vor dem Eingang, um über die Dinge des Lebens zu reden. Und ich stand mitten drin. Auf einmal wurde ich ganz still und stellte fest, dass meine Ohrgeräusche fast verschwunden waren. Es war wie ein Wunder! Mir wurde blitzartig bewusst: Dies ist eine Möglichkeit, zu mir zu kommen! So konnte ich in meinem Körper und in meinem Geist etwas verändern. Ich wusste plötzlich, dass ich mir selber helfen konnte. Ich hörte endlich auf meine innere Herzensstimme.

Ich glaube, dass wir als Kinder diese Stimme hören können und mit ihr verbunden sind. Später, als Erwachsene, sind wir zu sehr im Verstand, im Kopf und die Stimme des Herzens wird immer leiser. Wenn Du nicht anhältst und nach innen gehst, dann kann es dir wie mir passieren. Du hörst die Stimme nicht mehr und kannst dadurch in deine persönliche Krise geraten.

## **Gefahr oder Chance?**

Das Chinesische Schriftzeichen für Krise besteht aus zwei Teilen:  
Der eine Teil symbolisiert die Gefahr, der andere die Chance.

Eine Krise bietet dir daher zwei Möglichkeiten, um dein Leben zu gestalten:

1. Gefahr: durch die Krise glaubst Du, dass Du ein armes Opfer bist und vom Leben gestraft wirst. Du bist am Ende und versinkst im Selbstmitleid, z. B. mit Alkohol, Drogen, usw.
2. Chance: Du kannst die Krise als eine Chance zur Veränderung und zu deinem neuen Wachstum sehen.

Und somit kam ich an den Punkt der wichtigsten Entscheidung in meinem Leben.

Krankheit (Gefahr) oder Leben (Chance)?

Was glaubst Du, wofür ich mich entschieden habe?

*„Für die Chance meines Lebens!“*

Mit diesem Buch möchte ich dich an meinen Gedanken und Erfahrungen teilhaben lassen.

Vielleicht bringt es dich auch dazu, dein Leben zu überdenken. Vielleicht denkst Du ja, dass die Krise mir ja auch geholfen hat. Das stimmt! Die Krisen sind dazu da, uns aufzuzeigen, wo das Leben nicht mehr im Fluss ist.

Leider lernen wir in den meisten Fällen erst, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist, wie man so schön zu sagen pflegt.

Bei näherer Betrachtung würde ich sagen, dass es beim Thema Krise nur zwei Möglichkeiten gibt zu lernen. Freiwillig oder durch Schmerz.

Aber wer lernt schon freiwillig?

Heute bin ich auf dem rechten Ohr fast taub und die Geräusche sind immer noch da. Allerdings weiß ich erst durch die Erfahrung der Krise, was Hören bedeutet. Vor allem habe ich gelernt, mir selber zuzuhören und zu fühlen, was in meinem Leben von Bedeutung ist und was ich brauche. Ich akzeptiere und nehme an, was das Leben mir präsentiert. Heute ist da einfach eine Stille in mir und ich fühle mich wohl mit mir. Die Geräusche höre ich zwar noch, doch ich verbinde sie mit keinerlei Gedanken mehr oder irgendwelchem Leiden. Heute weiß ich, was innerer Frieden bedeutet und ich kann es einfach genießen, am Leben zu sein.

Wenn Du also bewusst akzeptierst, was dir das Leben präsentiert, wenn Du weiterhin bereit bist zu schauen, was in deinem Leben wirklich passiert, dann bleibt nur noch die nötige Entschlossenheit für die Veränderung.

Für die Veränderung, die dein Leben braucht, um mehr Glück und Freude zu spüren. Der letzte Schritt ist die Entscheidung und dann das verantwortungsvolle Handeln. Das bedeutet, dass Du dich für dein Leben einsetzt und alles dafür tust, dass es genauso wird wie es dein Herz sich wünscht und nicht dein Kopf.

Frage dein Herz immer, wie es für dich richtig ist, denn es kennt die Antwort.

Was mich damals betraf, so lebte ich nur in meinem Kopf und zwang mich in alles hinein, ohne auf mein Herz zu hören. Ich hörte die Stimme meines Herzens zwar ab und zu, jedoch war mir das viel zu kindisch. Ich hatte schon als Kind sehr früh gelernt, diese Stimme mit allen möglichen Genussmitteln zu betäuben. Also zu viel von allem, was mir schadete.

Das war mein Ersatz für fehlende Liebe in meinem Leben, die Liebe zu mir selber und zu anderen.

Schon als kleines Kind hatte ich gelernt, dass ich nicht liebenswert bin. Immer hing es davon ab, ob ich mich brav und nett verhielt oder nicht.

Ich erlebte all diese Dinge in meinem Leben, über die ich hier schreibe, bekam es zu spüren. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, schutz- und wehrlos zu sein und als Opfer durch die Welt zu laufen. In meiner Kindheit wurde ich regelmäßig geprügelt und geschlagen, mit und ohne Grund. In meiner Familie waren alle sehr aggressiv und mit sich und ihrem Leben unzufrieden. Das führte dazu, dass ich all diesen Unmut auf meiner Haut fast täglich spüren durfte.

Neben den Schlägen waren das Bloßstellen und die Erniedrigungen an der Tagesordnung. Was mich sehr prägte war die Tatsache, dass ich immer Gewalt mit dem Hintergrund vermittelte bekam, dass ich ja selber schuld bin und somit Schläge verdient hatte.

Als Kind glaubst Du deiner Familie alles, besonders deinen Eltern.

Wem denn sonst? Sie sind deine Lehrer und Vorbilder, von ihnen lernst Du, wie das Leben am besten funktioniert und was richtig und falsch ist. Egal, was Du als Elternteil tust, deine Kinder lernen durch das Verhalten der Erwachsenen.

Oder wie man in Köln so schön sagt: „Eigene Kinder kommen selten auf fremde Leute“ oder „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“.

Weil ich meinen Eltern und ihren Botschaften glaubte und dies als Kind für wahr hielt, waren die wichtigsten Programme meiner Kindheit früh installiert: Du bist nicht liebenswürdig, nicht gut genug, Du bist schuld. Das waren schon mal drei von den vielen Glaubenssätzen und Überzeugungen, die mich jahrzehntelang begleiteten.

Ich glaube heute ganz fest daran, dass kein Kind Schläge oder Gewalt verdient hat. Wenn Eltern ihre Kinder mit dieser Haltung bestrafen, installieren sie genau diese falschen Glaubenssätze und auch die empfangene Gewalt in ihnen. Später, als Heranwachsende und Erwachsene, werden sie sich zumeist ungeliebt und schuldig fühlen (Schuldprogramm). Die Gefahr ist groß, dass sie sich gegenüber anderen Personen so verhalten, wie sie es von ihren Eltern gelernt haben.

*Übrigens: Gerade als ich diesen letzten Absatz schreibe, springen hinter mir zwei Kinder in den Pool und das Wasser spritzt mir auf meinen Laptop. Meine Frau schaut ganz entsetzt und ich muss schmunzeln. Manch Erwachsener würde jetzt ausflippen und losmeckern, jedoch hätte ich mich ja auch etwas weiter vom Pool wegsetzen können.*

*Aber keine Sorge, lieber Leser, mein Laptop hat den Anschlag überlebt und somit konnte ich das Buch zu Ende schreiben.*

Heute habe ich verstanden, dass ich als Kind wenig Einfluss auf mein Leben hatte und dass ich die Botschaften der Erwachsenen, die mich betrafen, für wahr hielt. Ich glaubte diese Botschaften lange und lebte in diesem Glauben weiter.

Erst als ich durch die Krise erwachte und den Weg zu mir selbst beschreiten konnte, wurde ich wirklich frei.

Was das für mein Leben bedeutete?

Erwachsen zu werden und die volle Verantwortung für alles in meinem Leben zu übernehmen.

Die Verantwortung für mein Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln, und vor allem für mein geistiges und seelisches Wohlbefinden.

Ein weiterer wichtiger Schritt war die Vergebung und das Verständnis, dass alles im Leben einen Sinn hat und dass wahrer Frieden nur in mir selbst entstehen kann, ohne die Last der Vergangenheit oder der Zukunft.

Was dieser Weg alles beinhaltet, möchte ich dir nun in den nächsten Kapiteln mitteilen.

## **Gegenwart**

Was genau ist das? Es ist einfach dieser Moment, mit allem was jetzt, in diesem Moment, da ist. Dein Leben findet jetzt statt, nicht vorher und auch nicht nachher. Alles, was vorher war, ist vorbei und bleibt Vergangenheit und die Zukunft ist noch nicht da. Wenn ich mit Leuten bei einem Vortrag sitze, erkläre ich es gerne folgendermaßen:

*Die einzige Wirklichkeit ist, dass Du jetzt hier auf diesem Stuhl sitzt. Bitte mach dir das bewusst, fühl den Stuhl auf dem Du sitzt und spüre, wie Du ein- und ausatmest. Sei dir bewusst, dass wir alle gemeinsam die gleiche Luft in diesem Raum atmen und dass wir mit allem jetzt und hier verbunden sind. Du sitzt jetzt einfach nur da, mehr nicht. Alles andere sind Gedanken, Gedanken an vorher oder nachher.*

*Das Einzige, wofür Du in diesem Moment Sorge tragen kannst, ist der nächste Schritt, die nächste Handlung. Mach dich völlig frei von allen Vorstellungen und sei einfach nur hier. Denken ist Vergangenheit.*

Dann frage ich, ob irgendjemand jetzt, in diesem Augenblick wirklich ein Problem hat, außer vielleicht Schmerzen? Die Antwort ist meistens Nein. Denn die Probleme macht unser Verstand selber.

Unser denkender Verstand will immer vor der Gegenwart fliehen und uns mit Gedanken beschäftigen. Nur selten erlaubt er Momente totaler Gegenwärtigkeit.

Gegenwart bedeutet HIER zu sein. Nicht nur körperlich, sondern mit allem was ist, ohne Urteile und Ablehnung.

## Gedicht „Hier und Jetzt“

*Komm ins Hier und Jetzt.*

*Es ist der Ort,*

*an dem alles ist, wie es ist.*

*Der Ort, an dem alle Gefühle richtig sind, egal was du fühlst.*

*Der Ort, an dem es keine Probleme gibt.*

*Hier und Jetzt.*

*Dort bist du in Sicherheit,*

*vor all den Lügen und Täuschungen,*

*die du dir selber machst.*

*Dort findest du die Geborgenheit und die Gewissheit zu leben.*

*Wach auf und komm zurück!*

*Nach Hier und Jetzt!*

*Für immer und ewig,*

*verbunden mit dir und dem Leben.*

Uwe Trevisan