



Das Glück, sich selbst  
zu entdecken und sein  
Erleben zu gestalten.

## OFFENES WELTBILD

Mein Leben ist ein Kunstwerk

# 1. Offenes Weltbild

Wir sind uns oft gar nicht im Klaren darüber, wie sich unser Weltbild zusammensetzt: aus Berichten in der Zeitung und aus dem Fernsehen, aus Erzählungen von Freunden und Bekannten, aus der Erziehung oder aus eigenen Erfahrungen. Was bewerten wir eigentlich als wahr? Es gibt Menschen, die sofort gegen jede Autorität aufbegehren, wohingegen sie wissenschaftliche Erkenntnisse oder Religionen wie Glaubenssätze hinnehmen oder umgekehrt. Wir alle haben ein Weltbild, welches unser Denken und Handeln bestimmen. Dieses Weltbild beeinflusst uns viel mehr, als wir das gemeinhin bemerken. Der meisten unserer Sichtweisen, Einstellungen oder inneren Haltungen sind wir uns oft nicht bewusst. Erst wenn jemand anderer Meinung ist, die Dinge anders sieht und deshalb auch anders handelt, fällt uns ein Unterschied auf.

Warum ein offenes Weltbild?

Wenn wir denken, wir hätten das richtige Weltbild, ist damit ja bereits gesagt, dass andere Weltbilder falsch sein müssen – und da haben wir den Keim der Gewalt, unter der viele Menschen leiden mussten und müssen. Letztlich sind alle Weltbilder gleich richtig, weil sie alle unvollständig sind.

Es kommt auf unsere persönliche individuelle Praxis und Erkenntnis an. Nur durch eigene Erfahrungen gewonnene Einsicht befreit uns von Leid und Verblendung und kann uns zu Glück und Zufriedenheit führen.

Das Hauptaugenmerk liegt auf der Praxis. Man braucht nichts zu glauben. Man muss nichts verteidigen. Gehen Sie der Spur Ihrer eigenen Erfahrung nach, wenn Sie glücklich und frei sein möchten.

***Ob ich etwas beobachten kann oder nicht, hängt von der Theorie (Modell, Vorstellung, Überzeugung...) ab, die ich verwende. Die Theorie entscheidet, ob etwas beobachtet werden kann oder nicht. (Albert Einstein)***

***«Wir haben es auch in der sichersten, besten Wissenschaft, durchwegs mit Vermutungswissen zu tun. Nicht mit Wissen, sondern mit Vermutungswissen. Es sind wir, die die wissenschaftlichen Theorien schaffen, es sind wir, die die wissenschaftlichen Theorien kritisieren. Wir erfinden die Theorien, und wir bringen unsere Theorien um.» Karl Popper (1902 bis 1994)***

## Mein Leben ist ein Kunstwerk

Das Glück sich selbst zu entdecken und sein Erleben zu gestalten.

Das offene Weltbild hilft ungemein, sein Kunstwerk so zu gestalten, dass es auch auf dem Weg der Entstehung des Kunstwerkes Freude und glücklich macht. Es ist offen, um jederzeit verändert zu werden. Veränderung ist eine unausweichliche Konstante im Leben eines jeden Menschen.

## 2. Der individuelle Mensch.

Da jeder Mensch (Abbildung 1) individuell und einmalig ist und die Welt aus seiner individuellen Sicht betrachtet, kann die Welt und somit dieses Weltbild nur aus der individuellen Sicht beschrieben werden.

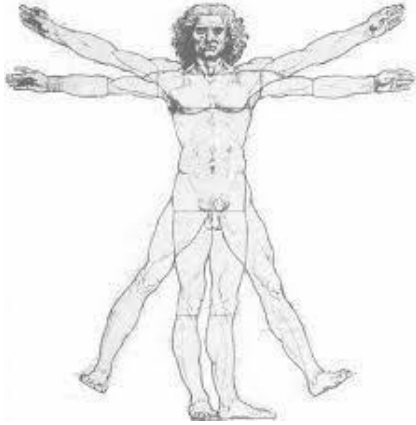


Abbildung 1

Der Mensch ist, wie vieles im Universum, erforscht worden und es wurde und wird umfassendes Wissen darüber festgehalten. Dieses Wissen ist konstanter Veränderung durch neue Erkenntnisse unterworfen.

Der Mensch besteht aus einem Körper, der nach aussen die Grenze zur Umwelt bildet und der nach innen alle die nachfolgend beschriebenen Phänomene erzeugt.

Nach aussen zur Umwelt sind 5 Sinne im herkömmlichen Sinne (eigentlich nach neuesten Erkenntnissen 7 oder mehr) als Sensoren zur Wahrnehmung von Phänomenen in der Umwelt

vorhanden.

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten – das sind die klassischen 5 Sinne des Menschen. Sinne dienen unserer Wahrnehmung und arbeiten mit Hilfe der Sinnesorgane. Mit ihnen nehmen wir Eindrücke und Reize aus der Umwelt wahr. Schon Aristoteles, ein bekannter griechischer Philosoph und Naturforscher, beschrieb sie vor etwa 2400 Jahren. Aber neben diesen klassischen zählen auch die Wahrnehmung von Temperatur, von Bewegung und das Gleichgewicht zu den Sinnen, mit denen der Mensch ausgestattet ist.

### **Tasten:**

Wir tasten zwar augenscheinlich mit der Hand, aber eigentlich mit der Haut. Die Haut ist das größte Organ des Menschen und somit auch das größte Sinnesorgan. Mit ihrer Hilfe nehmen wir Berührungen wahr und spüren zum Beispiel, ob Dinge weich, hart, nass oder kalt sind. Man nennt diesen Sinn auch haptische Wahrnehmung.

### **Sehen:**

Unsere Augen sind für die visuelle Wahrnehmung zuständig, also für alles, was man sehen kann. In der Netzhaut nur eines Auges befinden sich etwa 130 Millionen Sehsinnszellen. Diese werden in Stäbchen und Zäpfchen unterteilt. Die Stäbchen unterscheiden schwarz-weiß Bilder und ermöglichen so auch das Sehen bei Dämmerung. Mit den Zapfen werden Farben wahrgenommen.

### **Hören:**

Geräusche nehmen wir mit den Ohren über die Schallwellen wahr. Gelangen diese ins Ohr, werden sie mit Hilfe der Ohrmuschel in den Gehörgang geleitet und treffen dort auf unser Trommelfell. Das Trommelfell gerät in Schwingung und leitet die Schwingungen bis in das Innenohr weiter. Dort, in der sogenannten Schnecke, sitzen

die Hörsinneszellen. Und diese schicken schließlich die Hörreize an das Hirn weiter. Hören ist unsere auditive Wahrnehmung.

### **Riechen:**

Die Nase hilft uns dabei, Gerüche wahrzunehmen und gute Gerüche von schlechten zu unterscheiden. Dabei schützt sie den Organismus vor schädlichen Einflüssen, wie zum Beispiel giftigen Gasen. Angenehme Gerüche lösen ein Wohlbefinden bei uns aus, wohingegen schlechte Gerüche sogar Brechreiz verursachen können. Den Rietsinn nennt man auch olfaktorische Wahrnehmung.

### **Schmecken:**

Ob und wie uns etwas schmeckt, das sagt uns die Zunge. Mit ihr unterscheiden wir zum Beispiel auch Süßes von Saurem oder Bitteres von Salzigen. Dabei schmecken wir nicht an jeder Stelle der Zunge gleich. Die Zunge verfügt über sogenannte Geschmacksfelder, mit denen sie an verschiedenen Stellen verschiedene Geschmäcker unterscheidet. Sie sorgt für die "gustatorische Wahrnehmung".

Neben diesen fünf klassischen Sinnen gibt es aber noch mehr. Manche Wissenschaftler sprechen sogar von insgesamt 13 Sinnen. Einigkeit herrscht aber zumindest über diese weiteren drei Sinne:

### **Gleichgewichtssinn:**

Der Gleichgewichtssinn wird auch vestibuläre Wahrnehmung genannt. Erst im 19. Jahrhundert entdeckten Wissenschaftler das dazugehörige Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Unser Gleichgewichtssinn hilft uns dabei Körperhaltung zu bewahren und sorgt für Orientierung im Raum. Erst durch ihn bekommen wir ein Empfinden für oben und unten, sowie für Rhythmus oder Drehbewegungen. Und ohne ihn könnten wir nicht einmal aufrecht stehen.

### **Körperempfindung:**

Diesen Sinn kennt man auch als "Tiefensensibilität" und meint damit die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Teile. Er ist dafür da, dass wir immer eine Vorstellung davon haben, wo im Raum sich gerade unser Körper, sowie unsere Gelenke oder die Arme und Beine befinden. Durch die Tiefensensibilität bekommen wir auch ein Gefühl für die Anspannung unserer Muskeln und die Bewegungen unseres Körpers. Ohne Körperempfindung könnten wir zum Beispiel nur schwer gehen, weil wir immer genau hinsehen müssten, ob unsere Füße den Boden berühren oder nicht.

### **Somatosensorisches System (Tastsinn, Temperatursinn, Schmerzsin):**

Das somatosensorische System umfasst alle Sinnesempfindungen abseits von Sehen, Hören, Riechen und Schmecken. Tastsinn, Temperatursinn, Schmerzsin liefern unter Umständen überlebenswichtige Informationen über den Kontakt des Körpers mit der Aussenwelt, sind aber nicht nur für unsere Unversehrtheit, sondern auch für höchst angenehme Sinneserfahrungen verantwortlich, wie das Küssen. Zum somatosensorischen System gehören rund 20 verschiedene Rezeptortypen, die über den gesamten Körper verteilt sind. Die meisten befinden sich in unserem größten

Sinnesorgan – der Haut. Im somatosensorischen Cortex (Bereich im Gehirn, welches aus neuronalen Netzen besteht) werden die von den Rezeptoren kommenden Signale verarbeitet und in Wahrnehmungen umgewandelt (Bedeutung gegeben).

**Intuition:**

Der sogenannte siebte Sinn – Über verborgene außergewöhnliche Wahrnehmungen und die Macht des Bauchgefühls

Unsere Sinne helfen dem Hirn Dinge wahrzunehmen, weil sie gemeinsam harmonisieren. Durch das Zusammenspiel der Sinne kann das Hirn Eindrücke verarbeiten und mit bereits gesammelten Erfahrungen (Episodengedächtnis) kombinieren.

Neben dem Hirn im Schädel gibt es andere Zentren im Körper, welche auch aus neuronalen Zellen bestehen und ähnliche oder gleiche Verarbeitung von Signalen leisten können wie das Hirn. Das Herzhirn und das Bauchhirn.

Herzhirn und Bauchhirn sind eng mit dem «Schädelhirn» verbunden. Der allergrösste Teil ihrer Verarbeitung findet unbewusst statt.

**Einige Tiere** verfügen über andere/mehr Sinne als wir Menschen.

Zum Beispiel: (Buch « Die Intelligenz der Bienen/[www.Pinguin-verlag.de](http://www.Pinguin-verlag.de))

Die Bienen und Haie haben Sensoren für das Elektrostatische Feld (Seite 160)

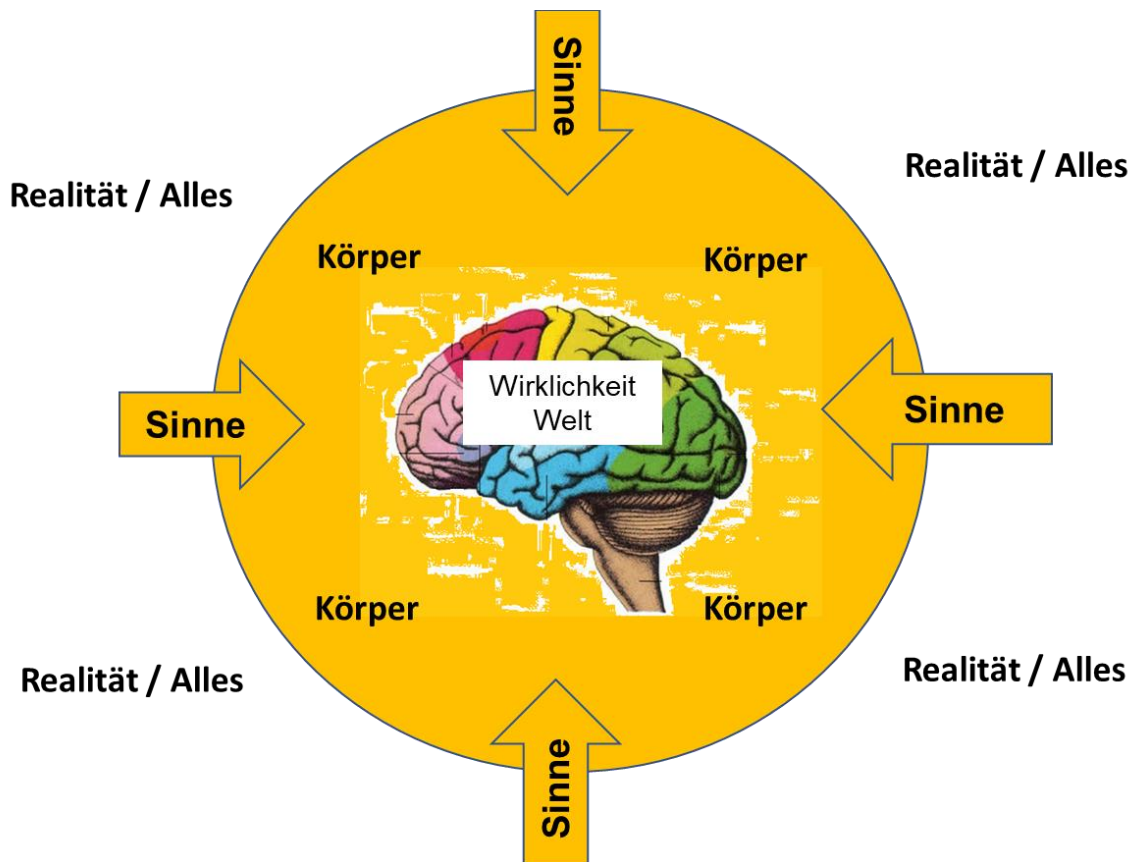
Bienen erkennen die Polarisierung des Lichts.

Bienen und einige Käfer sehen ultraviolett und infrarot Lichtwellen

Zugvögel haben Sensoren für das Magnetfeld

u.a.m.

**Wir leben in einer von unserem Gehirn konstruierten Wirklichkeit / Welt.**



*Abbildung 2 zeigt schematisch die unserem Bewusstsein unzugängliche Welt, «Realität/Alles»*

Es ist plausibel anzunehmen, dass es eine unserem Bewusstsein unzugängliche Welt gibt. Sagen wir ihr das «Alles» oder «Realität», in der reale Wesen (Menschen, Tiere, Pflanzen) mit realen Gehirnen existieren und bestimmten Überlebensbedingungen unterliegen und in einer Wirklichkeit leben, die durch ihre Sinne begrenzt und bestimmt ist.

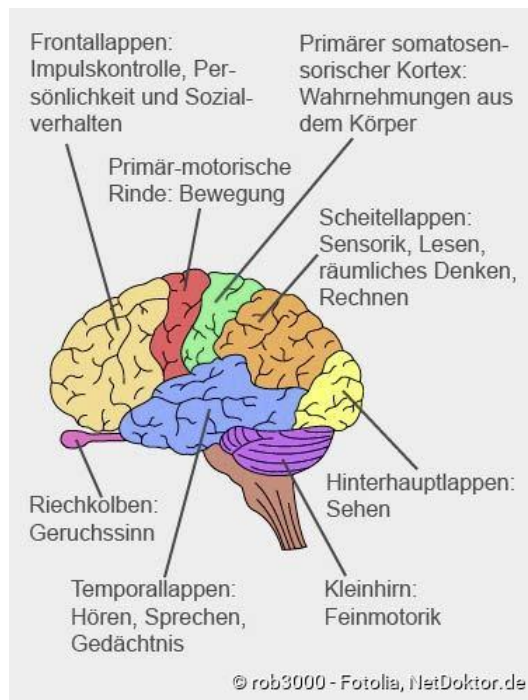
Aufgrund der Verarbeitung von Sinnesreizen entstehen in manchen Gehirnen in einem gigantischen Netzwerk mit Milliarden Nervenzellen und Trillionen Synapsen Modelle der Umwelt und des eigenen Körpers, die der Verhaltenssteuerung dienen. Dies geschieht in Kombination paralleler, konvergenter und divergenter Verschaltungen und einer Mischung angeborener und erlernter Informationen und fügt sich auf der Bewusstseinssebene zur Wirklichkeit als der einzigen uns erfahrbaren Welt zusammen.

Auch die empirischen Wissenschaften (einschl. der Neurowissenschaften) haben nur mit der Wirklichkeit zu tun. Allerdings handelt es sich bei ihren Modellen in der Regel um empirisch und sozial bestätigte Aussagen, jedoch nicht um «objektive» Aussagen über die Realität.

Interessant ist in diesem Zusammenhang der Begriff «Übersinnliches», was ja so viel heisst wie «über den Sinnen». Was soll das sein? Das kann kein Mensch

wahrnehmen, da er keine Sinne zur «übersinnlichen» Wahrnehmung hat. In einem offenen Weltbild ist dies nicht auszuschliessen, da es ja sein könnte, dass wir noch nicht alle Sinne des Menschen abschliessend kennen und/oder neue Erkenntnisse über «Realität/Alles» mit Sinneswandlern entdeckt werden. Hier eine Erklärung, wie das möglich ist am Beispiel von Infrarotlicht. Wir haben keine Sinnesorgane, um Infrarotlicht wahrnehmen zu können. Durch eine Infrarotkamera wird Infrarotlicht in vom Auge sichtbares Licht umgewandelt und somit für das menschliche Auge sichtbar. Es gibt viele weitere Beispiele: atomare Strahlung, elektromagnetische Wellen, Ultraschallwellen, ultraviolettes Licht u.v.a.m. So wird also Übersinnliches in von den menschlichen Sinnen Wahrnehmbares umgewandelt und ist nicht mehr übersinnlich.

Bewusstsein, in welchem auch das «ICH» empfunden wird ist im Frontallappen lokalisiert. Der Mensch, das Individuum «Bewusstsein/ich» nimmt an, das Zentrum



und die Kontrollmacht über alles zu sein, dem ist aber nicht so. Das Hirn kann vereinfacht, in 3 Ebenen geteilt werden:

- Grosshirn = bewusst, rational, Sprache...
- Zwischenhirn = Limbisches System, Gefühle, Emotionen
- Kleinhirn = somatische, vegetative Prozesse

Dabei sind metaphorisch betrachtet:  
 Kleinhirn und Zwischenhirn = Verwaltungsrat und Geschäftsleitung, also bestimmend  
 Grosshirn (wo auch das Bewusstsein «ist») = Berater und Kommunikator

Abbildung 3 zeigt das Hirn mit den Aufgaben zugeordneten Regionen.

Abbildung 2

Das Hirn ist unser Sozialorgan.

### Woher können Erkenntnisse zur Weiterentwicklung geschöpft werden?

Die Zusammenhänge der unterschiedlichsten Teile im Körper eines Menschen sind sehr komplex und das Glück und Wohlbefinden des Menschen ist abhängig von allen Teilen.

Der Körper ist die Grundlage für das Glück (durch Bereitstellung der Organe und Stoffe), als dessen Instrument oder Werkzeug (zur Hervorbringung der glücklichen Zustände) und als den Ort, an dem wir „die höchsten Gedanken und die tiefsten Gefühle“ erleben. Der Mensch ist Teil der Natur: Andere Lebewesen und Elemente der Natur wirken auf den Menschen. Die Naturwissenschaften haben sich zum Ziel

gesetzt diese Zusammenhänge zu erforschen. Vor allem Biologie, Medizin, Chemie und Physik können als Ratgeber zum Glück des Körpers herangezogen werden.

Sowohl einzelne Momente des Glückerlebens als auch ein insgesamt glückliches, d.h. ein gelungenes, ein erfülltes, ein gutes Leben setzen zunächst einmal die Funktionsfähigkeit der für positive Bewertungen und Glücksempfindungen »zuständigen« Hirnteile und biochemischen Regelkreise voraus. Ihre Erforschung obliegt der (Neuro-) Physiologie. Glücksentscheidend sind ferner die Erlebnisse, die den Menschen als Individuum prägen, und die als persönliche Erfahrungen fortwirken. Sie führen nicht nur zu spezifischen Erinnerungsinhalten (Episodengedächtnis / Autobiographie), sondern in der Summe auch zu erlernten Wahrnehmungs- und Verhaltensgewohnheiten. Sie beeinflussen sowohl situativ bedingte Assoziationen als auch langfristige psychische Dispositionen und damit das Lebensgefühl der Person. Solche Effekte sind Gegenstand der Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie und – in ernsten Problemfällen – der (Neuro-)Psychiatrie.

Da der Mensch ein soziales Wesen ist, ist für ihn das Verhältnis zu seinen Mitmenschen von besonderer Bedeutung. Auch hiervon hängt sein Glück ab. Vertrauen, Geborgenheit, Nähe, Bindung und Liebe sind Kenngrößen gelingender Beziehungen. Doch nicht jede Beziehung gelingt. Die soziale Umgebung kann ein steter Quell der Freude sein, vor allem wenn man sie sich freiwillig ausgesucht hat. Sie kann aber auch großes Ungemach bereiten, vor allem wenn man ihr nicht entkommen kann. Sozialpsychologie, Verhaltensforschung und soziale Neurowissenschaft enthüllen in diesem Bereich des Lebens die Mechanismen des Glücks.

Darüber hinaus haben gesellschaftliche Verhältnisse und kulturelle Kontexte erheblichen Einfluss auf die Entfaltungsmöglichkeiten des Einzelnen und die Bildung sozialer Gemeinschaften. Die Spielregeln und Strukturen des Bildungssystems, des Rechtssystems, des Wirtschaftssystems etc. begrenzen die Wahlfreiheit der Lebensweise, erzeugen unterschiedliche Milieus und ordnen das Spektrum der Lebenseinstellungen. Hierbei wirken die herrschenden Ideen einer Epoche, wie sie in politischen Zielvorstellungen, philosophischen Entwürfen und literarischen Fiktionen zum Ausdruck kommen. Die Bedingungen des Glücks vor diesem Hintergrund zu erkunden und zu reflektieren, fällt in den Bereich der Gesellschafts-, Kultur- und Geisteswissenschaften.

Für all die oben genannten Bereiche gibt es weitere Quellen, wie Religionen, spirituelle Ansätze, aus welchen zur Weiterentwicklung geschöpft werden kann.

Das Hauptaugenmerk sollte dabei immer auf der Praxis liegen und ob die Ergebnisse im Erleben bringen, was man erwartet. Man braucht nichts zu glauben. Man muss nichts verteidigen. Gehen Sie der Spur Ihrer eigenen Erfahrung nach. Wenn Sie glücklich und frei sein möchten.



**Wesentlich ist die Erkenntnis, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, fast alles selbst zu verändern und so sein Leben zu gestalten.**

**Wie geht das?**

### **3. Bewusstsein und Erleben**

Erleben findet individuell in jedem Menschen im INNERN des Menschen statt.

Erleben ist immer individuell. Erleben ist immer autonom, von innen heraus (autopoietisch) in Selbsterzeugung gestaltet.

Diese Erkenntnis stellt für jeden Menschen eine einmalige Chance dar, sein Erleben zu gestalten.

Erleben wird immer wieder Moment für Moment neu erzeugt, durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit und die dadurch ausgelösten Prozesse, willkürliche, bewusste Prozesse und unwillkürliche bewusste und unbewusste Prozesse.

Beispiel eines unwillkürlichen bewussten Prozesses: «das Erröten» ohne, dass ich ES will, ES geschieht einfach.

Erleben erzeugt jeder Mensch jeden Moment im Körper selbst. Erleben wird somit von jedem Menschen selbstbeeinflusst und gestaltet. Je nach Bewusstseinsstufe kann der Mensch sein Erleben zu seinem Wohlergehen steuern.

Es gibt sehr unterschiedliche Methoden und Lehren um das Bewusstsein zu gestalten. Welche «Bewusstseinsgestaltung» ein Mensch wählt oder ihm/ihr von Kindheit an anezogen wurde ist sehr entscheidend, wie offen dieser Mensch für die Bewusstseinsweiterung ist und wie sich seine Entwicklung zu seinem Wohlergehen gestaltet.

Besonders zu beachten ist dabei, dass es geschlossene Glaubenssysteme wie alle Abraham Religionen (Judentum, Christentum, Islam) den Hinduismus, die Astrologie aber auch einige Forschungsgebiete gibt. Geschlossene Glaubenssysteme zeichnen sich dadurch aus, dass sie dogmatisch sind und nicht in Frage gestellt werden dürfen, entweder du glaubst daran oder du gehörst nicht dazu. Daneben gibt es die weitgehend offenen Glaubenssysteme wie Buddhismus sowie grösstenteils die wissenschaftliche Forschung. In offenen Glaubens- bzw. Wissenssystemen gilt die Nachvollziehbarkeit und die Weiterentwicklung durch neue Erkenntnisse als Grundvoraussetzung.

### **4. Wie kann Wohlergehen Wohlbefinden und Glück erzeugt werden?**

Manche sagen, Glück bestehe darin, sich ganz in das zu verlieren, was man gerade tut. Das könnten wir mit dem Wort Flow in der von dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi geprägten Bedeutung bezeichnen, und es ist so weit

auch schön und gut, zumal es viel mit der Lehre vom Nicht-Ich und Nicht-Geist im Zen zu tun hat. Allerdings bleiben hier gewisse ethische, soziale und gesundheitliche Gesichtspunkte unberücksichtigt, und das könnte sich auf längere Sicht ungünstig auf das Glück und Wohlergehen von Einzelnen und Gruppen auswirken. Nehmen wir als extreme Form des Aufgehens im Augenblick den Gebrauch von berauschenden Mitteln, so ist dieser ungesunde Aspekt sofort deutlich. Deshalb stellt z.B. im Buddhismus der mittlere Weg des rechten Maßes, der Ausgewogenheit und der Angemessenheit die goldene Regel dar: weder verkrampft noch zu locker, weder zu materialistisch und genussüchtig noch zu asketisch und weltfern. Darin liegt das Geheimnis von Gesundheit, Glück, Zufriedenheit und Wohlbefinden.

### **Wo also ist Glück, Wohlergehen, Wohlbefinden zu finden?**

Die Reklame sagt immer wieder, dass das Wohl da draußen zu finden ist. Wenn wir uns nur die richtigen Sachen verschaffen und benutzen oder uns einverleiben, wenn wir die richtige Gesellschaft finden, den richtigen Job ergattern, die richtige Psychotherapie buchen, genug Geld haben und so weiter – ja, dann werden wir glücklich sein. Es mögen Dinge darunter sein, die angenehm und nützlich sind, aber die all dem vorausgehende Annahme, Glück sei außerhalb unserer selbst zu finden, erweist sich als überaus schädlich. Wie also können Sie Glück finden? Indem Sie sich zuerst klar machen, dass Glück immer möglich ist.

Wenn Christus sagt: »Das Königreich Gottes ist in euch«. Wenn Buddha sagt: «Du kannst Buddha (erleuchtet) werden, der Same ist in dir». Dann glauben wir nicht, dass weiter nichts erforderlich ist.

Von Ramana Maharshi, dem großen indischen Weisen des vorigen Jahrhunderts, sind dazu folgende Worte überliefert: Alle Religionen verdanken sich dem Umstand, dass die Menschen etwas Komplexes, Ansprechendes und Rätselhaftes haben wollen. Wir müssen einfach alle möglichen Komplikationen dazuerfinden. Und unser Glaube muss der rechte sein. Wir brauchen Regeln, an die wir uns halten können. Doch all das verschleiert nur die eigentliche Wahrheit, und das kann so weit gehen, dass Religion uns eher gegen den Geistesblitz des Erwachens abschirmt, als ihn herbeizuführen. Religion ist nicht das Einzige, was Glück zu einer schwierigen Sache macht, da gibt es noch etliches anderes. Auf vielerlei Art legen wir unsere Glückssuche so an, dass wir uns das Finden nur erschweren oder sogar unmöglich machen. Glück ist immer zum Greifen nah. Das bedeutet zuallererst, dass Sie hier und jetzt und so, wie Sie sind, glücklich sein können, unabhängig von allen Umständen. Räumen Sie nur die Hindernisse beiseite, und dazu gehören auch Ihre ungeprüften Vorstellungen vom Glück. «Ich bin es nicht wert glücklich zu sein». «Ich schaffe es nicht glücklich zu sein». «Ich habe es nicht verdient glücklich zu sein». Glück ist nichts, was immer nur den anderen zufällt. Die Fähigkeit,

glücklich zu sein, ist in Ihnen wie in jedem anderen. Glück ist nicht das Vorrecht besonderer Menschen, die die richtigen Gene, die richtigen Connections, das richtige Aussehen haben. Oft wird unser Glück durch die Vorstellung verhindert, dass es uns nicht zusteht. Aber zustehen ist nur ein Gedanke, ein Wort. Zustehen oder verdient haben kommt hier gar nicht ins Spiel.

Sie können nur im Hier und Jetzt glücklich sein. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft noch nicht da. Leben können Sie nur jetzt; jetzt ist das Leben zur Hand.

Dass wir nur hier und jetzt leben können, ist ein sehr tiefgreifender Gedanke, an dem wir allerdings meist vorbeihasten, als handelte es sich um etwas ganz Offensichtliches und nicht gar so Interessantes. Tatsächlich liegt Glück im

klaren Erfassen und tiefen Verstehen dieses Grundsatzes. Leben im Hier und Jetzt – wenn wir das nur als einen Gedanken nehmen, hilft es uns nicht weiter. Aber wir können es üben, wir können eine Lebensform daraus machen.

Und wenn wir dabei ganz präsent sind und unsere Aufmerksamkeit nicht an das verschwenden, was gleich kommt oder was eben war, sind wir ganz lebendig.

Das größte Hemmnis unseres Glücks dürfte in unseren Vorstellungen vom Glück liegen. Wir glauben immer, bestimmte Voraussetzungen müssten gegeben sein, damit wir glücklich sein können. Bestimmte Lebensziele müssen erreicht sein, dann können wir glücklich sein. Dieses zukunftsorientierte Denken macht uns aber jetzt nicht glücklich, sondern eher unglücklich.

## **Erleben gestalten**

Jeder Mensch hat das Glück sich selbst zu entdecken und sein Erleben zu gestalten. Erleben ist das Gestalten des Kunstwerkes «Leben» in jedem Moment, von Geburt bis zum Tod (wo das Kunstwerk vollendet ist). Motto: Mein Leben ist ein Kunstwerk. Ein Künstler braucht *Selbstvertrauen und Mut*, um sein Kunstwerk zu erstellen. Den Mut, «JA» zu seinem Kunstwerk zu sagen. Genauso ist es mit dem Kunstwerk des Lebens. Es braucht Mut und Urvertrauen, damit das Kunstwerk gelingt, Urvertrauen ins Leben, in den Prozess des Erlebens, «JA» zu sagen zum Leben. Urvertrauen baut sich auf, über Erfahrungen und muss gefühlt werden. Urvertrauen ist ein Gefühl von Sicherheit. Wenn ein Kunstwerk gestaltet werden soll, dann benötigt dies Veränderungen. Um bei diesen Veränderungen Sicherheit zu empfinden, muss das Gefühl da sein, dass «egal wie ES kommt, ich weiss, dass ES gut gehen wird, direkt oder über Umwege».

*Darum braucht es Mut zum Risiko und die notwendigen «Methoden». Das Gefühl der Sicherheit im Moment reicht nicht. Das Gefühl der Sicherheit in die angewendeten «Methoden» und die ablaufenden Prozesse der Veränderung sind entscheidend. Veränderung ist eine Konstante im Leben. Veränderung findet in jedem Moment im Erleben statt.*

**Erleben wird immer von innen heraus erzeugt. Die echte Macht ist in mir.**

### **Was hilft mir glücklich und zufrieden zu sein?**

«Es gibt viele Wege nach Rom» heisst ein Sprichwort. Das gilt auch hier.

Welche Methode, Vorgehen, Lehre richtig ist, ist einfach herauszufinden. Was im Ergebnis zu Glück und Zufriedenheit führt, ist richtig. Jeder Mensch ist individuell und hat auch seinen individuellen Weg zu Glück und Wohlergehen.

Wichtige Voraussetzungen zur erfolgreichen Weiterentwicklung sind:

### **Das Urvertrauen in den Prozess des Lebens.**

Wenn ein Mensch kein oder wenig Vertrauen in den Prozess des Lebens hat, wird er sich auch nicht aktiv selber weiterentwickeln wollen/können. Wenn dieses Grundvertrauen nicht gegeben ist, wird auch der Mut und die Freude zur Weiterentwicklung fehlen.

### **Die Wertvorstellung von sich selbst. Wie wertvoll bin ich?**

Wenn ein Mensch sich nicht als (unendlich) wertvoll betrachtet, dann wird er sich wohl auch nicht als wertvoll genug erachten, ein glückliches und erfülltes Leben führen zu dürfen/können. Sich selbst lieben und wertschätzen ist die Basis um «die ganze Welt» lieben zu können.

**Die für mich wirksamen «Methoden» kennen und anwenden**, um das Erleben mit Liebe und Mut zu gestalten und mich nicht nur von aussen gestalten zu lassen. Das erfordert Achtsamkeit, denn das Erleben findet jeden Moment, hier und jetzt neu in mir statt.