

*Ulli Quaiser*

Von der  
***Un*nötigkeit**  
des  
***Un*glücklich-**  
**seins**

NEUE  ERDE

Als ich zur Schule ging, wurde ich gefragt,  
was ich werden möchte, wenn ich groß bin.

Ich antwortete: »Glücklich.«

Sie sagten mir, dass ich die Frage nicht verstanden hätte,  
und ich sagte ihnen, dass sie das Leben nicht verstanden  
hätten.

anonymus

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2016

Ulli Quaiser

*Von der Umnötigkeit des Unglücklichseins*

© Neue Erde GmbH 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, Elbe

Gesetzt aus der Sabon

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-683-5

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



# ***Inhalt***

Über dieses Buch 9

Warum schreibe ich dies? 12

## **Teil I**

1 Erwachsensein – wann bin ich eigentlich erwachsen? 18

2 Gegensätze schließen sich aus – oder? 25

3 Immer sind die anderen schuld! 30

4 Gemeinsam oder einsam? 34

5 Was ist Glück? Und gibt es dieses Glück überhaupt? 39

6 Ehrlich währt... 43

7 Hoffentlich ist bald Freitag 47

8 Ich habe doch keine Zeit! 55

9 Schlafe gut 61

## **Teil II**

10 Meine Mutter, die »Hexe« 68

11 Mein Erwachen 73

12 Angst 76

13 Die Beichte 81

## **Teil III**

14 Was ist Gott, und wenn ja, wie viele? 86

15 Tod – die Begegnung mit der Ewigkeit 95

16 Das Ungeheuer besiegen 103

17 »Deep Thought« was wrong... 111

18 Liebe und Vergebung 114

Epilog 119

Literaturverzeichnis 124

Endnoten 126

Über den Autor 127

## ***Über dieses Buch***

Wir Menschen hier in Deutschland gehören einer Minderheit an. Es sind gerade einmal 5 % der gesamten Weltbevölkerung, die den höchsten materiellen Wohlstand genießen. Wir gehören zu dieser kleinen Gruppe. 95 % der Menschen auf dieser Welt geht es in puncto Wohlstand schlechter, dem allergrößten Teil davon erheblich schlechter als uns. Gleichzeitig liegen wir mit den Themen Depression, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und der Selbstmordrate weltweit ganz weit vorne! Ist das nicht paradox? Es scheint eindeutig ein Zusammenhang zu bestehen zwischen dem Grad des Wohlstandes einer Gesellschaft und der Häufigkeit von Selbstmorden, Depressionen und so weiter. Offenbar geht es den Menschen mit zunehmendem Wohlstand in gewisser Weise immer schlechter. Ich werde im Folgenden erörtern, woran dies liegen mag, um dann festzustellen, dass der geschilderte Zusammenhang keineswegs paradox ist.

Es ist zum einen unsere moderne wissenschaftliche, aufgeklärte und ent-spiritualisierte Weltsicht (seit etwa 100–150 Jahren), auf die wir ach so stolz sind, die hier einen großen Anteil hat. Die Art, wie wir die Welt betrachten, ist eine kalte und mathematisch-technische, mit krasser Überbetonung des Intellekts. Wir analysieren die Materie bis in die Atomkerne und denken, dies sei alles, was erfahrbar ist. Das ist eine sehr einseitige Weltsicht – so sieht man auch leider immer nur die Hälfte der Wahrheit. Zum anderen wird der Mensch seit Urzeiten als ein »Suchender« geboren. Es ist seine Bestimmung, mutig seinen Weg zu gehen, in der Gewissheit, dass ihm nichts Schlimmeres widerfahren kann als der Tod, und dies empfand der Mensch anderer Zeitalter nicht als Katastrophe, nicht als das Ende seiner Existenz. Denn er wusste, dass der Tod nicht das Ende ist, er wusste um die Rückbindung zum Urgrund, er hatte das Urvertrauen, das uns heute fast völlig abhanden gekommen ist. Alexander Lowen, der Begründer der Bioenergetik, hat es sehr

schön auf den Punkt gebracht: *Erst wenn wir die Angst vor dem Tod verlieren, haben wir auch keine Angst mehr vor dem Leben.*<sup>1</sup> Wir sind so stolz auf unseren heutigen Sozialstaat mit Rentenversicherung, Zusatzversicherung, Arbeitslosengeld, Arbeitsunfähigkeitsversicherung und so weiter, aber diese »Sicherheit« tut uns überhaupt nicht gut. Ich möchte hier Herbert Fritsche zitieren, der es wie folgt formuliert: *Der Mensch ist der grundsätzlich ins Wagnis Gesandte. Das Scheitern schadet ihm weniger als das vermeintliche Abgesichertsein.*<sup>2</sup> Wir sollten uns weniger um die Höhe unserer Rente kümmern, dafür um so mehr um die Entwicklung unserer Seele.

Wenn wir lernen, wieder mutig zu sein, weil wir wissen, dass uns nichts passieren kann in dieser Welt, ist der wichtigste Schritt getan. Wenn wir aufhören, den Tod zu negieren, ihn wegzuschieben, so zu tun, als gäbe es ihn nicht, wenn die

Wenn wir lernen, wieder mutig zu sein, ist der wichtigste Schritt getan.

Ärzte auf den Intensivstationen aufhören zu versuchen, ihn zu betrügen, dann werden wir auch weniger Depressionen haben. Wir müssen uns mit allen Seinsbereichen bewusst auseinandersetzen, nicht nur mit den hellen, lichten

und schönen Seiten des Lebens, und alles bewusst erleben, was dem Menschen zu erleben möglich ist. Dann tragen wir weniger Schatten mit uns (der Begriff »Schatten« wird später noch eingehend erläutert) und kommen dem Ziel des Menschseins näher. Das Ziel ist, wieder heil zu werden. Dies bedeutet, alle Schattenbereiche zu durchlichten und die vermeintlichen Gegensätze unserer Welt in uns selbst zu vereinen.

Der Welt von heute fehlt noch etwas Entscheidendes: die Liebe. Es wäre schön, wenn die Menschen wieder lieben lernen. Nicht nur die Ehefrau, den Liebhaber, den Lebenspartner, die Freundin, unsere Kinder – das können wir noch ganz gut. Nein, unsere uns unbekannt oder wenig bekannten Mitmenschen könnten etwas liebevolle Aufmerksamkeit dringend gebrauchen. Wenn man sich von jemandem schlecht oder ungerecht behandelt fühlt, sollte man einmal versuchen, dem Impuls, sich zu wehren, sofort Kontra zu

geben, zurückzuschlagen und dergleichen nicht nachzugeben, sondern vielmehr darüber nachdenken, warum der andere so agiert. Er hat definitiv seine Gründe. Er ist nicht schlecht oder böse. Hass ist immer Unkenntnis! Es gibt nichts per se Böses auf dieser Welt.

Wenn ich mir die Mühe mache, denjenigen kennenzulernen, auf den ich gerade meinen Hass projiziere, werde ich seinen Standpunkt nachvollziehen können. Es ist geradezu lächerlich, in welchem Maße heute die Gerichte bemüht werden, etwa wegen eines Apfelbaums, dessen Äste 10cm zu weit auf des Nachbarn Grundstück reichen. Die Nächstenliebe ist es, die uns sehr viel weiter bringen würde.

Der Weg, den ich anzubieten habe, ist nicht leicht. Ich bin ihn gegangen, denn ich musste ihn gehen (und gehe ihn noch immer), weil sonst mein Leben in meinem 39. Lebensjahr zu Ende gewesen wäre. Sehr lange habe ich gebraucht, um zu erkennen, wie existenziell wichtig es ist, mutig zu sein in unserem Leben. Im zweiten Teil des Buches beschreibe ich meinen persönlichen Weg. Wir Menschen nehmen leider sehr ungern freiwillig Strapazen und Anstrengungen auf uns. Erst wenn wir durch unser Leid gezwungen werden, wenn es unerträglich groß geworden ist, rafften wir uns auf. Und das ist oft sehr spät, zu einem Zeitpunkt, an dem wir vielleicht bereits eine lange Zeit in Leid und Unglück verbracht haben, vielleicht unheilbar krank oder verbittert sind. Ich möchte dazu ermutigen, den Weg früher und freiwillig anzutreten.

Alle Menschen, die in sich das Gefühl verspüren, dass etwas fehlt, die sich vom Leben schlecht behandelt fühlen, die denken, dass das Leben doch mehr zu bieten haben muss, die auf der Suche nach dem Sinn sind – all diejenigen sind hier angesprochen, durch dieses Büchlein vielleicht einen Anstoß zu bekommen, um später, in nicht allzu ferner Zukunft, die Großartigkeit unserer Existenz zu begreifen.

## Warum schreibe ich dies?

Ich halte es für ungemein wichtig, aufzuzeigen, dass unsere Gesellschaft sich in einer Entwicklung befindet, die zu immer mehr Leid und Unzufriedenheit führt. Die Menschen gehen so sehr im Tun auf, dass sie das eigentliche Sein zu vergessen scheinen – sie entfernen sich immer weiter von ihrem inneren Selbst. Ich möchte gerne dazu beitragen, hier ein Umdenken anzustoßen, es ist allerhöchste Zeit! Außerdem kann ich nicht anders. Ich habe das starke Bedürfnis, meinen Lebensweg (insbesondere die großen Probleme auf diesem) und meine Erkenntnisse niederzuschreiben. Es ist ein Verlangen, eine Aufgabe, so als wäre es mir aufgetragen worden – aber ganz ohne Zwang.

Ein erstes Umdenken in meinem Leben fand im Frühjahr 1999 statt, zu diesem Zeitpunkt war ich 31 Jahre alt und befand mich an einem beruflichen Wendepunkt. Ich hatte an einem frühen Morgen (ich war ausgeschlafen und ohne Einfluss von Medikamenten, Drogen oder Alkohol) eine Epiphanie, eine Gottesbegegnung, das direkte Erleben des Gottesbewusstseins oder auch, wie indische Yogis es bezeichnen, ein *Samadhi*. Ich beschreibe es später noch genauer. Nur soviel vorweg: Es war das unglaublichste, schönste und phantastischste Erlebnis, das du dir vorstellen kannst. – Nein, das stimmt nicht: Du kannst es dir nicht vorstellen, wenn du es nicht erlebt hast! Ich bin unendlich dankbar dafür. Seitdem bin ich nicht mehr derselbe Mensch, der ich vorher war. Vor meinem *Erwachen*, wie ich es gerne nenne, war ich ein sehr rationaler, wissenschaftsgläubiger, allem Spirituellen gegenüber skeptischer Mensch. Auf dem Papier war ich Katholik (und bin es immer noch), aber von meiner Überzeugung her Atheist. Ich war der festen Ansicht, alle Glaubensdinge, alle Religionen seien die Erfindung der Menschen, um besser mit ihren Ängsten zurechtzukommen, und einige skrupellose Leute nutzen diese Ängste, um die Menschen gefügig zu machen.

Gegenüber dem Atheisten und dem Agnostiker, dessen Haltung ja in etwa lautet: »Kann sein oder kann auch nicht sein. Nichts genaues weiß man nicht«, habe ich nun einen Erkenntnisvorsprung: Ich weiß durch mein Erlebnis, dass es außer unserem Diesseits auch ein Jenseits gibt. Ganz egal, ob wir es Gott, Allah, die Einheit, Nirvana oder das kosmische Bewusstsein nennen, es existiert! Und wir Menschen haben eine unsterbliche Seele, die dorthin zurückkehrt, wenn unser irdisches Leben endet. Wir dürfen durch die Fehlerhaftigkeit der Kirchen und die in ihrer Tiefe schwer zugänglichen Religionen nicht den Glauben an sich in Frage stellen. Die Kirchen sind von Menschen gemacht, und hier ist Tür und Tor immer offen für Manipulation, Machtmissbrauch und so weiter. Die christliche Kirche hat durch ihre Intoleranz und Einseitigkeit, durch den Gedanken, man müsse nur das (vermeintlich) Gute tun und das (vermeintlich) Böse lassen,\* unglaublich viel Schatten angehäuft, der dann über sie hereinbrechen musste (die nicht gelebten Seinsbereiche brechen irgendwann durch). Und so ist sie verantwortlich für Völkermord, Inquisition, Hexenverbrennung und sexuellen Missbrauch. Das ist schrecklich – aber wir müssen das Große sehen, die eine Wahrheit, welche seit Urzeiten dahintersteht. Deswegen ist auch aller Streit zwischen den Religionen obsolet, es gibt nur eine Wahrheit und auch nur einen Weg für alle Menschen. Es ist immer der Weg aus dem »Unheil« zum »Heil«.

Wir haben als Menschen, egal ob Christ, Hindu, Moslem, Jude, Buddhist oder Atheist, die Aufgabe, durch die Wirrnisse und Verstrickungen in unserem Leben wieder zurückzufinden in die Einheit, aus der wir einst gekommen sind.

Da ich das sichere Gefühl habe, zumindest einen Teil dieses Weges, der für uns alle zunächst einmal verborgen ist, kennengelernt zu haben, möchte ich diese Erkenntnisse gerne weitergeben.

\* Über die missverstandenen Begriffe »Sünde« und »Schuld« siehe Kapitel 14

Wir haben als Menschen, egal ob Christ, Hindu, Moslem, Jude, Buddhist oder Atheist, die Aufgabe, wieder zurückzufinden in die Einheit, aus der wir einst gekommen sind.

Meine Absicht ist es aber keinesfalls zu missionieren. Dies ist auch ein Kritikpunkt an den Kirchen, die immer alle und jeden bekehren möchten. Jeder ist auf seinem eigenen Bewusstseinsstand. Du musst die nötige Resonanz verspüren, dass dieses Thema gerade jetzt eine Relevanz für dich besitzt. Wenn du dieses Buch in der Hand hast, kurz querliest, den Anfang liest und es dich spätestens jetzt nicht wirklich interessiert, dann lege es wieder hin und kaufe es nicht. Es ist (noch) nicht dein Thema, in deinem Leben stehen zunächst andere Aufgaben an.

Wer weiterlesen möchte, den erwartet die Skizzierung eines Weltbildes, eine Art, die Welt zu betrachten, wie sie heute nicht mehr üblich ist. Aber hüte dich vor dem Irrglauben, wir wüssten heutzutage mehr oder besser bescheid als vor Jahrhunderten. Es ist uns vielmehr in dieser modernen Gesellschaft sehr viel Weisheit verlorengegangen! Im ersten Teil finden sich außerdem eine Reihe von Anregungen und Ratschlägen, wie wir es schaffen, in unserer hektischen, schnellen Welt zur Ruhe zu kommen und unter anderem durch eine Veränderung der Prioritäten auch mehr Freude in unser Leben zu bringen. Natürlich sind viele der Dinge und Zusammenhänge, von denen ich berichte, bereits an anderer Stelle veröffentlicht worden; diese Wiederholungen sind allerdings für ein abgerundetes Gesamtbild unerlässlich. Im zweiten Teil des Buches erzähle ich hauptsächlich von ganz persönlichen und einschneidenden Erlebnissen auf meinem Weg – für wichtige Veränderungen in meinem Leben waren einige Lebenskrisen notwendig! Die Einsichten und Erkenntnisse (ich sehe und erkenne es jetzt), die ich aus der Wiederentdeckung der alten Weisheiten und aus meinen persönlichen Erlebnissen in den letzten 16 Jahren gewonnen habe, stehen dann im dritten Teil im Vordergrund. Dieser bildet auch den inhaltlichen Schwerpunkt.

Mein Büchlein ist als Einstiegslektüre gedacht, als ein Einstieg zur Entdeckung beziehungsweise Wiederentdeckung der Themen Spiritualität und Eigenverantwortung. Das anhängende Literaturverzeichnis darf und möchte gerne als Anregung zur Vertiefung der angesprochenen Themen genutzt werden.

## Anmerkungen

Ich werde in diesem Buch, wann immer ich die Leserinnen und Leser anspreche, konsequent auf das Sie verzichten. Dies sei bitte nicht als Respektlosigkeit zu verstehen. Vielmehr bin ich der Überzeugung, dass ein freundliches Du viel leichter den Weg in das Herz des Lesers findet, als ein distanzierteres Sie.

Auch werde ich nicht »gendern«. Leserinnen, die hierauf Wert legen, bitte ich um Nachsicht. Es stört einfach den Lesefluss erheblich, wenn immer die männliche und weibliche Form ausgeschrieben wird.

Noch ein wichtiger Hinweis: Dieses Büchlein stellt eingefahrene Sichtweisen der Menschen unserer heutigen Welt radikal in Frage und behandelt auch explizit die (gerne gemiedenen) Themen Angst und Tod. Die Lektüre kann (und sie soll es auch!) aus diesen Gründen aufwühlend und zunächst auch beunruhigend sein.

## 8

# Ich habe doch keine Zeit!

Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude.  
Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht.  
Ich handelte und siehe, die Pflicht ist Freude!

Rabindranath Tagore,  
indischer Dichter und Philosoph (1861–1941)

Kannst du dich noch an Michael Endes »Momo« erinnern? An die »grauen Herren« der Zeitsparkasse, die die Menschen davon überzeugen wollten, ihre kostbare Zeit nur noch für »Nützlich« zu verwenden und bloß keine Minute zu vergeuden? Viele Menschen in unserer Gesellschaft leben tatsächlich so, als säße ihnen einer dieser grauen Herren im Nacken.

Der Gedanke, die Zeit sei grundsätzlich so kostbar und knapp bemessen und man müsse deswegen den Tagesablauf besonders ökonomisch gestalten, ist ein Fluch. Es wird bereits bei der Tagesplanung jedem der vielleicht zwanzig Punkte auf der Liste der an diesem Tag abzuarbeitenden Dinge nur so wenig Zeit zugebilligt, dass eigentlich von vornherein völlig klar ist: Dieser Tag wird quasi im Dauerlauf, ohne Verschnaufpause und ohne die einzelnen Dinge zu würdigen und Freude daran zu haben, absolviert.

Und dann passiert meist auch noch folgendes: Gleich zu Beginn des Tages, etwa bei Punkt drei auf der Liste, tritt eine Verzögerung

Der Gedanke, die Zeit sei grundsätzlich so kostbar und knapp bemessen und man müsse deswegen den Tagesablauf besonders ökonomisch gestalten, ist ein Fluch.



ein. Sei es durch einen Verkehrsstau, einen unpünktlichen Mitmenschen oder was auch immer... – Nun hat man sich den Tag endgültig zum Feind erklärt. Denn es wird nun keinesfalls ein anderer Punkt auf der Liste gestrichen, sondern man versucht, den Rest der Aufgaben eben noch schneller und effizienter zu erledigen... Eines erledigt man mit einer derartigen Vorgehensweise ganz sicher: die Freude am Leben.

Selbst wenn wir gerade keine große To Do-Liste abarbeiten möchten, können wir in diesen Zeitstress geraten. Du kennst bestimmt folgende Situation: Ich habe einmal einen Nachmittag frei und überlege, was ich tun könnte. Abends um 20 Uhr bin ich verabredet. Was mache ich bis dahin? Mir fällt ein, ich brauche dringend neue Batterien für meinen Wecker. Ich ziehe also los, um Batterien zu kaufen. Auf dem Weg komme ich am Supermarkt vorbei und denke: »Ich bräuchte ja auch noch die und die Lebensmittel«; da ich schon mal hier bin, gehe ich rein und hole diese. In der Stadt treffe ich einen Bekannten, der mich um einen Gefallen bittet. Selbstverständlich erfülle ich ihm diesen, ich habe ja heute Zeit. Bevor ich den Batterie-Händler meines Vertrauens erreicht habe, kaufe ich aber noch diverse andere Sachen ein, da ich ja nun schon mal unterwegs bin. In dem Moment, als ich an der Kasse stehe, um meine Batterien zu bezahlen, stelle ich erschrocken fest, dass es bereits 19:45 Uhr ist! Und ich müsste ja auch noch etwas essen. – Im Endeffekt komme ich also völlig genervt und zu spät zu meiner Verabredung.

Ich schlage nun folgenden anderen Ablauf dieses Nachmittags vor: Ich nehme mir bereits zu Hause vor, an diesem Nachmittag nur Batterien einzukaufen. Um alle Dinge, die vielleicht sonst noch erledigt werden müssten, könnten oder sollen, kümmere ich mich frühestens am nächsten Tag. Ich fahre also mit dem sicheren Gefühl in die Stadt, dass ich nun etwa vier Stunden Zeit habe, um Batterien einzukaufen. Ich werde am Supermarkt vorbeifahren, ohne hineinzugehen. Ich werde meinem Bekannten in der Stadt sagen, dass ich ihm gerne helfen kann, wir aber dafür bitte eine Verabredung treffen müssen, da ich meinen Tag heute bereits verplant habe

(dies ist keine Lüge, denn mein Plan ist es, es mir heute gutgehen zu lassen). Ich kaufe meine Batterien und habe nun Zeit. Ich habe Zeit, um einmal mit offenen Augen durch die Stadt zu laufen. Ich schaue mir Geschäfte an, die ich noch nie beachtet hatte und nehme alles um mich herum ganz bewusst wahr. Irgendwann setze ich mich dann in ein nettes Café, um einfach die Seele baumeln zu lassen.

Ich beobachte dabei die Menschen und bemitleide still und leise diejenigen, die gestresst und mit einem unglücklichen Gesichtsausdruck an dem Café vorbeihetzen (und das sind ziemlich viele!). Um 20 Uhr dann bin ich pünktlich und ausgeruht bei meiner Verabredung – ich habe mich an diesem Nachmittag von dem unwürdigen Gefühl des Gehetztseins befreit.

Dies soll natürlich keine Aufforderung zu ständigem Müßiggang sein. Es geht darum, einen freien Nachmittag auch einmal genießen zu können. Solch eine Zeit ist besonders wichtig als Gegenpol zu den anderen Tagen, an denen die Arbeit im Vordergrund steht. Aber auch an den Arbeitstagen gilt: Unser Leben findet im Hier und Jetzt statt! Was gestern war, war gestern, was morgen sein wird, ist morgen. Versuche, mit deinem ganzen Herzen im Hier und Jetzt zu sein, ganz gleich, was du gerade tust. Widme dich mit deinem ganzen Wesen dieser einen Aufgabe, die im Moment ansteht. Und zwar ganz gleich, ob du gerade einen millionenschweren Kunden für deine Firma heranziehst oder ob du zu Hause bist und Kartoffeln schälst.

Das Gebot, immer im Hier und Jetzt zu sein, fällt besonders intelligenten Menschen oft schwer. Gerade bei einfachen und anspruchslosen Tätigkeiten bei der Sache zu bleiben, scheint fast unmöglich, daher kommt wohl auch das Klischee des zerstreuten Professors. Man ist während der Tätigkeit gedanklich ganz wo anders. Das ist sehr schade, denn gerade die intellektuell anspruchslosen Dinge können wir gut nutzen, um unsere Gedankenflut ein wenig einzudämmen. Ich benutze zum Beispiel das Geschirrspülen

Ich bemitleide still und leise diejenigen Menschen, die gestresst und mit einem unglücklichen Gesichtsausdruck vorbeihetzen.

als eine Art Meditation (früher habe ich es gehasst). Ich versuche, das warme Wasser zu fühlen, die verschiedenen Formen der Teller, Tassen und so weiter zu erfühlen und an nichts anderes zu denken. Und ich versuche, alles so langsam wie möglich zu tun. Interessanterweise bin ich, wenn ich es schaffe, wirklich langsam zu sein, eher damit fertig! Zumindest subjektiv, denn ich bin dann eins mit dem Geschirrspülen, und deswegen vergeht die Zeit wie im Flug. Es kann allerdings auch, und das ist absolut phantastisch, folgendes passieren: Bei solchen intellektuell anspruchslosen Tätigkeiten (es kann auch bei anspruchsvollen Tätigkeiten passieren) ist es gut möglich, dass man durch die Konzentration und Hingabe in einen »flow«\* gerät, und dann tatsächlich sehr schnell arbeitet. Und das ohne jegliches Gefühl von Hetze oder Stress!

Sehr viele Menschen in unserer heutigen schnellen, hektischen und reizüberfluteten Welt tragen diese Hektik und Reizüberflutung im Kopf den ganzen Tag mit sich, einige nehmen sie sogar abends mit ins Bett. Das ist in höchstem Maße ungesund und kann uns auch richtig unglücklich machen. Auch wenn im Moment viele Probleme anstehen, vieles noch auf eine Lösung wartet, müssen wir unserem Kopf regelmäßig (wenigstens ein paar Stunden an jedem Tag) eine Auszeit gönnen. Wie mache ich das, wo doch so viele Dinge erledigt, bearbeitet und gelöst werden müssen? Vor vielen Jahren habe ich einmal eine schöne chinesische Weisheit gehört, die sinngemäß wie folgt lautet: Stelle dir einen großen Schrank mit vielen Schubladen vor. In jeweils eine dieser Schubladen packst du jetzt gedanklich eines deiner aktuellen Probleme. Es ist ganz egal, ob du am Ende fünf oder fünfundzwanzig Schubladen gefüllt hast, du musst nur folgende drei Regeln zum Umgang mit deinem Schrank befolgen:

1. Du kannst diese Probleme nur anschauen und über sie nachdenken, wenn die entsprechende Schublade geöffnet ist.

\* Ein Begriff aus der Psychologie, der das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit bezeichnet. Mihály Csíkszentmihályi gilt als Schöpfer der »Flow-Theorie«.

2. Du darfst immer nur *eine* Schublade öffnen. Wenn eine andere geöffnet wird, muss die erste wieder geschlossen sein.

3. Am Ende des Tages, wenn du zu Bett gehst, müssen *alle* Schubladen geschlossen sein.

Du bestimmst selbst, wann du über was nachdenkst. Du kannst deine Gedanken lenken, anstatt dich von ihnen fernsteuern zu lassen! Probiere es einfach aus. Mache dir für jeden Tag einen Stundenplan, entweder nur gedanklich oder auch tatsächlich auf Papier oder im Kalender deines Smartphones oder wo auch immer. Vermerke dir bereits am Anfang des Tages, wann die Stunden sein sollen, an denen du dir nur Gutes tust, an denen du deinem Kopf eine Auszeit gönnst.

Viele Menschen sind sehr gut darin, sich das ganze Wochenende zu verderben, weil sie ohne Unterbrechung über einem Problem brüten, welches gerade ansteht. Wenn eine Entscheidung getroffen werden muss, und du hast bereits mehrere Stunden ohne Ergebnis darüber gegrübelt, dann sage zu deinen Gedanken »Stop!« Wenn die Entscheidung noch ein paar Tage Zeit hat, dann vermerke einfach am Samstag Nachmittag in deinem Kalender: »Dieses Problem lasse ich nun ruhen und mache mir erst am Montag Morgen wieder Gedanken darüber.« Interessanterweise ist dann meist nicht nur der Rest des Wochenendes für dich gerettet, sondern du erkennst am Montag Morgen auch gleich die Problemlösung. Meistens ist es gut, ein wenig Abstand zu den Dingen zu haben, um dann alles in einem anderen Licht zu sehen.

Ich möchte noch einmal wiederholen, wie wichtig es ist, mit unseren Gedanken in der Gegenwart zu sein. Wenn du zu Hause gemütlich auf der Couch sitzt und denkst, du müsstest ja eigentlich jetzt dies oder das erledigen, bist du gedanklich in der Zukunft. Und du stresst dich dabei. Entscheide dich einfach direkt: Stehe auf und nimm eine der Sachen, die du im Kopf hast, in Angriff, oder sage dir bewusst: »In der nächsten Stunde werde ich nur gemütlich

Du bestimmst selbst, wann du über was nachdenkst. Du kannst deine Gedanken lenken.

auf der Couch sitzen, erst danach überlege ich, was als nächstes zu tun ist.« Wenn du dich für Letzteres entscheidest, wird dir diese Stunde wirkliche Entspannung und Freude bereiten, und du hast Schwung und Elan für das, was du dir danach vornimmst.

Wenn wir es schaffen, wirklich gegenwärtig zu sein und uns endlich von der unheilvollen Ansicht »Zeit ist Geld« verabschieden, dann werden auch manche Situationen, die wir normalerweise als unangenehm empfinden, angenehm. Warten ist ein schönes Beispiel. Wann immer Menschen warten müssen, sei es in der Schlange beim Bäcker, im Auto im Stau oder im Wartezimmer des Arztes, werden sie nervös und ungeduldig. Wenn du gegenwärtig bist, kannst du solche Situationen genießen: einfach in dich gehen in einer Art Meditation, das bloße Sein genießen. Fühle deinen Körper, fühle deinen Atem, fühle, wie warm und angenehm das Blut durch deinen Körper fließt... In einem Wartezimmer habe ich beispielsweise schon einmal meditativ mindestens eine halbe Stunde lang eine Fliege beobachtet, die an der Wand entlanglief, ohne dabei an irgend etwas zu denken, außer: Wie schön diese Fliege ist, welch ein Wunder der Natur, wie elegant sie sich bewegt und vieles mehr. Das Wichtigste dabei ist: Denke weder an Vergangenes noch an Zukünftiges! Eckhart Tolle schreibt in diesem Zusammenhang sehr schön: *Sagt also das nächste Mal jemand: »Entschuldige, dass ich dich habe warten lassen«, dann kannst du antworten: »Das ist in Ordnung. Ich habe nicht gewartet. Ich habe hier einfach gestanden und mich wohlgeföhlt.«*<sup>8</sup>

## 9 Schlafe gut

Schlafen ist schön. Und schlafen ist sehr wichtig. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, wie existenziell wichtig der Schlaf für uns ist. Wenn wir eine Liste der wichtigsten Dinge, die der Mensch zum Leben braucht (in der Reihenfolge ihrer Priorität) zusammenstellen, dann sehen die ersten drei Punkte wie folgt aus:

1. Sauerstoff (Atemluft)
2. Wasser und Schlaf
3. Essen

Der Sauerstoff muss an erster Stelle stehen, er ist das Lebenselixier überhaupt. Wir können kaum drei Minuten ohne Sauerstoff überleben. Auf Platz zwei stehen Wasser und bereits der Schlaf auf einer Stufe! Mehr als zwei oder drei Tage ohne Wasser oder ohne zu schlafen sind kaum möglich. Abgeschlagen und deutlich weiter hinten, auf Platz drei, folgt dann erst das Essen, ohne das wir sogar mehrere Wochen überleben können. Mit dem Schlaf sieht das ganz anders aus. Es ist zwar möglich, zumindest einige Tage nicht zu schlafen, aber das ist die Hölle auf Erden. Schlafentzug ist die schlimmste Folter, die man sich vorstellen kann. Bereits eine einzige komplett durchwachte Nacht reicht bei den meisten Menschen aus, um sich am kommenden Tag richtig schlecht zu fühlen.

## Endnoten

- 1 Alexander Lowen, *Angst vor dem Leben*
- 2 Herbert Fritsche, *Der große Holunderbaum*
- 3 vgl. Thorwald Dethlefsen, *Ödipus der Rätsellöser*
- 4 entnommen aus der Textsammlung *Gut und Böse*, herausgegeben von Thorwald Dethlefsen
- 5 Thorwald Dethlefsen/Rüdiger Dahlke, *Krankheit als Weg*, S. 55ff
- 6 vgl. Thorwald Dethlefsen/Rüdiger Dahlke, *Krankheit als Weg*
- 7 Robert Betz, *Willst Du normal sein oder glücklich?*, S. 41
- 8 Eckhart Tolle, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*
- 9 Erhard Doubrawa u. Stefan Blankertz, *Einladung zur Gestalttherapie*
- 10 Manfred Kyber, *Einführung in das Gesamtgebiet des Okkultismus*, S. 22
- 11 aus: *Autobiographie eines Yogi*, Paramahansa Yogananda, S. 108
- 12 vgl. Pim van Lommel, M.D., *Consciousness Beyond Life – The Science of the Near-Death Experience*
- 13 Eckhart Tolle, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*
- 14 Gerhard Kunze, *Die kleine Geisterfrau*, entnommen aus *Heilung des Wissens* von Amelie Schenk und Holger Kalweit (Hrsg.)
- 15 vgl. Rüdiger Dahlke, *Das Schatten-Prinzip*
- 16 Claus Riemann, *Alter König – Neuer König, Seelenweisheit im Märchen*, Pustet, Regensburg 2007
- 17 vgl. Thorwald Dethlefsen, *Schicksal als Chance*, S. 268
- 18 Douglas Adams, *Per Anhalter durch die Galaxis*
- 19 vgl. Eckhart Tolle, *Jetzt! – Die Kraft der Gegenwart*, S. 112
- 20 vgl. Paramahansa Yogananda, *Autobiographie eines Yogi*
- 21 vgl. Eckhart Tolle, *Eine neue Erde*
- 22 Paramahansa Yogananda, *Autobiographie eines Yogi*, S. 175f

## Über den Autor

Ulli Quaiser, Jahrgang 1967, hat einige Semester Sozialarbeit studiert, eine kaufmännische Ausbildung und jahrelange Erfahrungen als Rockmusiker. Entdeckung der eigenen Spiritualität im Frühjahr 1999. Seit 2005 intensive Lektüre und Recherche zu den Themen Religion, Spiritualität und Psychologie. Sein Buch ist das Ergebnis von sechzehn Jahren Suche nach der Wahrheit. Ulli Quaiser hat eine erwachsene Tochter und lebt mit seiner Lebensgefährtin nahe Frankfurt am Main.



**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung  
oder im Internet unter [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter [www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Fax: 0681 390 41 02 · [info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

NEUE  ERDE