Einfach mal durchatmen?

Wenn ich Menschen neu begegne und ihnen von meinem Interesse für Buddhismus und Meditation erzähle, dann wird mir fast jedes Mal eine dieser Fragen gestellt: "Wie geht das eigentlich mit der Meditation?" und "Was muss man da machen?" Und jedes Mal, wenn ich diese Fragen höre, dann muss ich lächeln. Es ist kein ironisches Lächeln, auch kein arrogantes Lächeln, es ist einfach nur ein Lächeln. Aber es kommt nicht von ungefähr.

Von klein auf wird uns beigebracht, dass wir etwas bestimmtes tun müssen, um etwas anderes zu erreichen. "Ohne Fleiß, kein Preis", "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es" und weitere Sinnsprüche sind der Beleg dafür. Das alles ist auch wahr und richtig und gut so. Auch in der Meditation müssen wir etwas 'tun', um etwas zu 'erreichen'. Nur können wir das nicht im herkömmlichen Sinne erwarten, wie wir das normalerweise tun, also zum Beispiel: Ich bewege meine Füße auf eine gewisse Art und Weise, demzufolge erreiche ich nach einer gewissen Zeit ein gewisses Ziel. So funktioniert Meditation nicht. Zum Beispiel ist der Weg zum Bäcker mit seinen Sonntagsbrötchen, die wir anschließend genüsslich zum Frühstück verspeisen möchten, gedanklich sehr einfach nachzuvollziehen und damit sehr viel 'greifbarer' für uns als der Weg und die Ziele der Meditation.....

Read more … Einfach mal durchatmen?

Erklärung vs. Erfahrung

Leider genügen Erklärungen nur in den seltensten Fällen. Der beste Lehrer ist und bleibt die selbst durchlebte Erfahrung und der selbst empfundene Schmerz. Dies setzt natürlich voraus, dass der Mensch seine Erfahrung (und den mit ihr verbundenen Schmerz) auch tatsächlich 'durchlebt' – im Sinne von überlebt – ein Luxus, der leider nicht allen Menschen vergönnt ist.

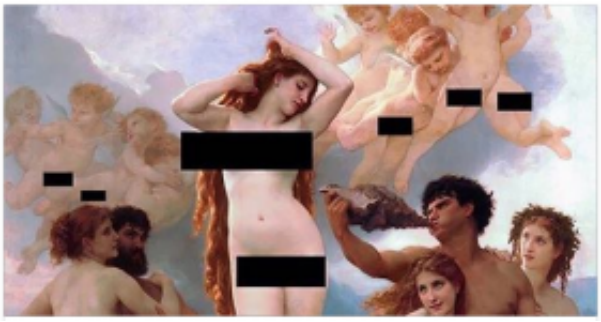
Liebe und Naivität

Liebe hat für mich immer etwas mit Naivität zu tun – Naivität im Sinne von Unvoreingenommenheit. Deshalb sage ich auch, dass Naivität in meinen Augen eine positive Eigenschaft ist. Dinge naiv betrachten zu können, unvoreingenommen, mit einem ungetrübten Blick, das wird nicht selten als erstrebenswertes 'Ziel', als hohe Kunst gar angesehen, und doch fällt es denen die lieben ganz leicht.

In the face of fear, failure and rejection

I DO fear failure and rejection, and I guess most people do. But what I also do – or what I do not – I do not let myself hold back from my fear. I learned that I have the capability to cope with my fear, finding ways to deal with it, acting in spite of it, yes even making use of it, all in order to grow mentally and to get stronger than I ever was.

(Sexual) Objectification



We objectify people all the time. Be it the waitress in a restaurant, the taxi driver in a cab or the news speaker of your preferred TV channel, they all serve a certain purpose, cater to a specific need, when doing their jobs. A need that YOU wish to be fulfilled. It's just when we get into some sort of sexual context, that we become increasingly aware and cautious, probably because sexuality by its nature addresses some of the most basic (animal) instincts and emotions in us. It addresses our unconscious and all that we love and can hate so much. Yet all these people who serve your specific needs are complete and fully featured human beings, with a heart and a brain, with family and friends, living their own lifes, just as you do. As long as you are aware of this fact, your behaviour regarding these human beings should hopefully be appropriate.

Let us not fight the symptoms by pushing away what has been an intrinsic part of human nature and history since the beginning of mankind, and this is sexuality and nudity and desire. Let us not fight the symptoms

by blending out what will then still be there. Instead let us work on the underlying core issue, which is a psychological one rooted deep within ourselves. An issue that will become even more severe by hiding it from ourselves and by denying that it exists.

Freiheit und Verantwortung

Große Kinder empfinden Ärger, Wut und Zorn auf dieselbe schmerzhafte Weise wie kleine Kinder, mit dem Unterschied, dass großen Kindern gänzlich andere Mittel, Waffen und Wege in Sprache, Technik, Politik oder Kultur zur Verfügung stehen, um ihren Emotionen Ausdruck zu verleihen. Es bleibt aber stets die freie Entscheidung des Einzelnen, in welcher Form er die ihm zur Verfügung stehenden Mittel, Waffen und Wege anwendet. Oder nicht anwendet.

Thoughts about intrinsic kindness

Look around in this world and you'll notice: The 'trading' of goods, deeds and feelings is daily routine in many places. We tend to accept this as normal, as the way the world goes, as it always will be, but this is NOT true. We're just used to a certain style of thinking, because when we were little, we got this thinking 'implanted' into our heads. We learned, that it is ok to expect a reward for being good and fair. This thinking to me is plain wrong. We do not need many material things to survive AND be happy. We can give more of what we have to those who have not. Rising awareness to our own behaviour means being able to change it. I believe we can do much better than we do now.

Thoughts about intimacy

In the past I often felt misunderstood. I had a hard time to 'just party' with the seemingly happy crowd. Today I still don't want to 'just party' (though I have to from time to time), but I got to know myself better and I realized, that I like to be very close and very intimate only to a few selected people. I learned to listen

to my heart and I developed this incredibly fine sensitivity towards the intentions and emotions of another person. I learned to sense (and to appreciate), when he or she feels the same way like I do. Most of these 'soulseeking' people, that I encounter now, are female by the way. There are men too, of course, but they are rare. Eventually it dawned on me, that partly this phenomenon is about me, my goals, my dreams, my wishes and partly about the fact, that for a huge share of the (german male) population it must be difficult to put down their shields — just as it was for me.

Über meine Angst vor Radikalität

Der Krieg erschüttert Europa erneut und es ist nur eine Frage der Zeit, bis er auch Deutschland erreicht. Was mich zusätzlich verängstigt, ist, dass dieser Krieg dem derzeitigen Anschein nach in Zukunft noch größere Ausmaße annehmen könnte, als er dies jetzt bereits tut. Um dies zu erkennen, brauche ich nur eins und eins zusammenzuzählen. An allen Fronten [sic!] erstarken radikale Kräfte und in Teilen der Bevölkerung scheint die Vernunft auszusetzen angesichts der Angst vor Terror und Gewalt. Ich habe im Moment sehr große Angst vor dem was alles auf uns zukommen könnte, und mir ist bewusst, dass ich fast nichts daran zu ändern vermag. Alles was ich tun kann, ist zu reden und wichtiger noch zuzuhören und zu verstehen. Nur fürchte ich, dass mein persönlicher Wunsch nach Frieden als Tropfen auf dem heißen Stein verdampfen könnte, wenn es im derzeitigen Tempo weitergeht. Aber so sind wir Menschen wohl. Wir müssen uns erst einmal selbst verletzen, um über Schmerz und Leiden zu erkennen, wie kostbar das Leben, wie wertvoll Liebe, Frieden, Freiheit und Gemeinschaft, und wie unwichtig doch alle anderen Dinge sind.

Allen Menschen recht getan...

Du kannst machen was du willst, irgendwo wird sich immer irgendjemand irgendwie über dich ärgern. Wenn du es zum Beispiel auf der Autobahn ruhig angehen lässt, dann bist du für irgendwen hinter dir eine lahme Ente. Und wenn du es flotter angehen lässt, dann bist du für die Ente vor dir ein nerviger Raser. Du kannst also machen was du willst, irgendwo wird sich immer irgendjemand irgendwie über dich ärgern. Dies liegt in der Verschiedenartigkeit der Menschen begründet. Und das Wunderbare ist, je länger du über diese Verschiedenartigkeit nachdenkst, umso mehr wird dir klar, dass sie im Grunde doch etwas gutes ist, weil sie verhindert, dass wir Menschen gleich geschaltet und damit berechenbar und beherrschbar werden.

Ich fühle mich frei

Ich sitze im Auto auf dem Weg von Dresden nach Leipzig. Vor mir eine endlose graue Straße. Über mir der noch endlosere blaue Himmel. Einige Wolken ziehen dahin. Sie werden durchflutet von den Strahlen der Sonne, die sich gen Horizont neigt. Die Sonne steht inzwischen so tief, dass die Wolken in der Mitte dieses endlosen Himmels, direkt über der Fahrbahn in einem goldgelben Ton erstrahlen. Knapp unter den Wolken zieht ein Schwarm Vögel dahin. Auf der anderen Seite des Himmels bahnt sich ein Flugzeug seinen Weg hinein in die Wolkendecke. Ich sehe dabei zu, wie es in den Wolken verschwindet.....

Read more … Ich fühle mich frei

Wenn ich es nur zuließe

Ich sitze in einer Bar mit Freunden bei einem gemeinsamen Bier. Und dort sehe ich dich. Zuerst deine Augen, dann dein Gesicht. Ich sehe deine Lippen, deine Haare, sehe wie sie sich bewegen, sehe wie du dich bewegst. Ich sehe dich. Ich schaue an deinem Körper entlang hinunter zu deinen Beinen und sehe weibliche Eleganz. Ich sehe, wie du gehst, wie deine Hüften sich im Takt deiner Schritte wiegen, wie du den Kopf schwenkst, ihn zur Seite neigst. Ich sehe, wie du den Blick deiner Augen von unten nach oben führst, hinüber zu deiner Kollegin hinter dem Tresen und dann, von einem Moment auf den nächsten, beginnen deine Augen zu leuchten. Und ich sehe, wie du lächelst. Zum ersten Mal in meinem Leben sehe ich, wie du lächelst. In diesem Moment bist du wunderschön für mich. Ja, du bist perfekt. Dein Lächeln löst etwas in mir aus, das mich den Atem anhalten lässt. Ganz kurz nur, kaum zu bemerken, von außen nicht zu sehen, aber dennoch wahrhaftig. Du hast mein Herz berührt.....

Read more … Wenn ich es nur zuließe

Meinen täglichen Terror gib mir heute

Heute morgen holte ich wie jeden Morgen meine Zeitung aus dem Briefkasten. Das erste Wort, das ich darin erkannte, war auch heute wieder 'Terror'. Da gab es die sogenannte Terror-Wohnung, in der kürzlich eine Antiterror-Razzia durchgeführt wurde. Und dann war da noch ein Antiterror-Beauftragter, der dem geneigten Leser erklärte, dass der mutmaßliche Terrorist, der in dieser Terror-Wohnung mutmaßlich gelebt haben müsse, wohl so einiges an Terror-Utensilien mutmaßlich darin versteckt haben dürfte.

Mein Herz begann vor Aufregung stärker zu klopfen. Ganz in der Nähe ist diese Terror-Wohnung gelegen, im Osten von Nordrhein-Westfalen. Meine Hand bewegte sich auf dem schnellsten Wege zur Terror-Tasse, äh Tasse. Jetzt erstmal einen kräftigen Schluck von dem Terror-Kaffee, verdammt Kaffee, einfach nur Kaffee, dachte ich, um meine bereits leicht angegriffenen Nerven zu beruhigen.....

Read more … Meinen täglichen Terror gib mir heute

True listening

A while ago I've been a guy who would frequently interrupt a conversation partner, mainly because of my own impatience and my urge to express my thoughts and opinions, while at the same time not actually valuing the thoughts and opinions of my dialogue partner. Today this still happens from time to time, but much less frequently so. The most important change, I think, which happened to me regarding this, is, that today I consciously realize when I interrupt a person in speech. I then allow myself to step back from my personal urge to speak and instead I say this: "Sorry, I just interrupted you. Please go on with the things you wanted to say."

Liebe kämpft nicht

Nach dem Slogan "No love for haters" vernehme ich heute den Slogan "Bekämpft Hass mit Liebe!" und ich frage mich: Wie würde das eigentlich aussehen, wenn ich Hass mit Liebe bekämpfte? Würde ich Nazis mit rosa Plüschhasen bewerfen? Oder die Herzchenkissen von der Couch meiner Oma entwenden? Und überhaupt: Ich möchte doch gar nicht kämpfen, denn das tun andere Menschen bereits zur Genüge. Ich möchte Traurigkeit und Elend und Not mindern. Aber kämpfen, das möchte ich nicht. Ich versende Hilfspakete an Menschen, die meiner Hilfe bedürfen, aber kämpfen, das möchte ich nicht. Ich rede mit Menschen, die ihre Gefühle, ihre Sorgen und Ängste mit mir teilen, ich habe ein offenes Ohr für jeden, aber kämpfen, das möchte ich nicht. Ich schließe Menschen in meine Arme und sehr oft auch in mein Herz, aber kämpfen, das möchte ich nicht. Was ich tue, das ist zu lieben und nicht zu kämpfen. Liebe muss nicht kämpfen, um etwas zu bewirken. Es genügt, wenn sie einfach nur da ist. Ja. Es genügt, wenn sie einfach nur da ist.

Ein Gedanke zur 'Leistungsgesellschaft'

Die Mehrzahl der Menschen in unserer Gesellschaft wird von klein auf auf Leistung 'programmiert' — man denke nur an das klassische staatliche Schulsystem. Wer, aus welchen Gründen auch immer, in einer solchen leistungsorientierten Gesellschaft nicht mithalten kann oder möchte, der fühlt sich unwohl, sobald das schlechte Gewissen ihn plagt, oder sobald andere auf Leistung programmierte Menschen ihm in wohlmeinender Absicht ins Gewissen reden möchten.

Ich denke wir dürfen uns befreien von dem Gedanken, permanent und effizient etwas leisten zu müssen, um 'wertvoll' zu sein, und uns hinwenden zu dem Gedanken, dass wir gut sind, so wie wir sind, dass wir Dinge tun, weil sie gut für uns und gut für andere Menschen sind, dass wir genau das tun, was uns möglich ist, und woran wir Freude empfinden, um unseren eigenen, ganz individuell wertvollen Teil zum gemeinschaftlichen Miteinander in unserer Gesellschaft beizutragen.

Mindful photography

It happens frequently, that I see people at events, at concerts or birthday parties, constantly snapping and snapping, taking one picture after another, some of them seemingly not being able to part with their camera (or smartphone for the matter). But oh well, me thinks, anyone shall do as he pleases. There are several other things in the world concerning me more, than people taking pictures of moments happening to them, without actually noticing these moments. Me, I deliberately choose to put a camera to my eye and I deliberately choose to put it away, sometimes far away, in order to be part of a moment. There are things in life, which are much more important to me than my camera or getting the picture [sic].

Yet, to me ultimately the single most important factor for experiencing a moment in all its glory is not whether I'm taking pictures of that moment or whether I'm not, but how I treat that moment regarding my consciousness. As long as I go my way consciously, that is, as long as I do not just keep snapping and snapping, unconsciously, taking one picture after another, unconsciously, but instead experience the world around me with a thoroughly conscious mind, I can feel great enjoyment deriving from any moment right here and right now. As I experience that moment consciously, which means I'm not just physically present, but I actually take part of it, along with my body and my soul, both physically and mentally, I will be able to enjoy this moment and to store it in my memory. And sometimes, if I'm lucky enough, I will get that wonderful and memorable picture too.

Gedanken über die Vielfalt

Manchmal behaupten Menschen, ihr Weg oder ihr Mittel zur Lösung einer komplexen Problemstellung sei der oder das beste. Dem möchte ich folgendes entgegnen:

Falls es tatsächlich so etwas wie 'das Beste' gäbe, also 'den besten Weg', 'das beste Mittel', 'die beste Religion' oder in Internetforen auch sehr beliebt 'die beste Kampfkunst', dann wäre 'das Beste' fähig, über kurz oder lang alles andere neben ihm und damit die Vielfalt zu verdrängen. Jedoch ohne diese Vielfalt könnte 'das Beste' per Definition nicht mehr 'das Beste' sein, weil es dann außer 'dem Besten' nichts gäbe, an dem 'das Beste' sich messen könnte. Vielleicht würde 'das Beste' in diesem Fall beginnen, mit sich selbst in Konkurrenz zu treten und sich selbst zu bekämpfen, weil 'das Beste' stets einen Konkurrenten benötigt, um sich 'das Beste' nennen zu können.

Aber zum Glück haben wir nicht so etwas wie 'das Beste', sondern die Vielfalt und so dürfen wir weiterhin die einzelnen Aspekte der Vielfalt beflissen miteinander vergleichen, sie innerlich abwerten oder aufwerten, sie beschimpfen oder bejubeln. Und das ist sogar etwas sehr schönes, denn es zeigt mir, dass die gegensätzlichen Kräfte sich doch immer noch irgendwie im Gleichgewicht befinden und dass nichts in all der vorhandenen Vielfalt 'das Beste', sondern stattdessen alles irgendwie gut ist.

My personal view on 'narcissism'

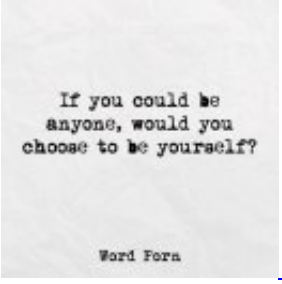
A 'narcissist' (I don't like such labels) is a human being that desires to be loved. He or she is just not aware of this fact. Maybe because he lacks in the skill of compassion. And here I mean compassion for others but also for himself, with the latter one being absolutely essential. Maybe the walls, that protect a 'narcissist' from being injured, are so very thick and high, that many of the enjoyable emotions in life are simply unable to pass through.

But like any human being also a 'narcissist' can learn things, which are currently unknown to him. He can learn how to feel for himself and for others, that is, if he is willing to crash the walls, and if he is willing to feel what lies behind these walls. One must be willing to feel the joy *and* the pain of being alive altogether. Both of these things are always there, yin & yang. None of them goes without the other. If you protect yourself from the 'bad' experiences and feelings in life too much, that is, if you are not willing to feel the 'bad' things behind the wall, then you will shield yourself and drive yourself away from all the 'good' things out there as well.

Me, I have been a man previously diagnosed with a minor tendency for narcissism and a major tendency for anxiety. But I eventually learned how to grow the love in my heart, and as I see the world now, I am in

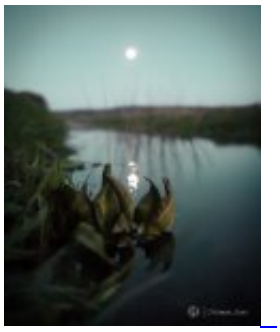
love with everybody and everything in this world and beyond. Love is the only force known to me, which is not using force (wei wu wei) and at the same time comprises the power to change your world simply by changing your personal view and take on the world. And it is love that has the power to make you and the ones that you love feel free.

Would you choose to be yourself?



If you say "no", you should seriously start thinking and do something. Anything. Because doing anything and acting foolish would still be better, than doing nothing at all. In the end having acted foolishly and having learned from mistakes will prove to be way better, than regretting all the things you could have done and you could have been, but never did and never really were.

Lernen aus den Fehlern, die du machst



Die Bereitschaft zu Scheitern ist eine Grundvoraussetzung für das eigene Vorankommen und schlussendlich auch für den persönlichen Erfolg. Als Kind werden deine Eltern dir wahrscheinlich mehr als einmal gesagt haben, dass dieses oder jenes 'heiß' sei, und dass du nicht den 'dummen Fehler' begehen solltest, es zu berühren, weil du dir dann die Finger verbrennst. Und ebenso wahrscheinlich wolltest du dieses oder jenes dennoch berühren - vermutlich etwas zaghafter nach der elterlichen Warnung - einfach weil du wissen wolltest, was das Wörtchen 'heiß' eigentlich bedeutet.....

Read more … Lernen aus den Fehlern, die du machst

Tausche Leistung gegen Menschlichkeit

Eine Frage, die ich mir neulich stellte, war folgende:
Warum sind wir manchmal so ziemlich genau nur zu dem einen Menschen freundlich, von dem wir uns jetzt gerade in diesem Moment etwas ganz bestimmtes erwarten?
Kurz bevor diese Frage in mir aufkam, hatte ich folgendes Szenario beobachtet:
Drei Personen sitzen gemeinsam in einem Büro. Ein Kollege betritt hektisch den Raum und sagt: "Hallo XY!". Ohne erkennbare Pause fährt er fort: "Sag mal, könntest du mir bitte..."
Warum wird in dieser Situation nun eigentlich ausschließlich Mitarbeiter XY begrüßt? Warum werden die anderen im Raum befindlichen Menschen ignoriert, als wären sie gar nicht anwesend? Wäre es in einer solchen Situation nicht um einiges höflicher, ein "Hallo!" in die gesamte Runde zu werfen, welches sich nicht nur an einen bestimmten, sondern an alle Anwesenden richtet? .....

Read more … Tausche Leistung gegen Menschlichkeit

Einen Momänt "Mäh" – Gedanken über meine Verbannung von Facebook

Nach einigen vergeblichen Versuchen die Aufmerksamkeit der Facebook-Hirten und ihrer

Schäferstündchenwachhunde auf mich zu lenken, war es dann gestern endlich soweit. Für ganze 60 Minuten (oder auch mehr) wurde ich unfreiwillig aus der illustren Herde des Social Networking auf Facebook ausgeschlossen. Ich wollte wie üblich kurz schauen, was meine Freunde so treiben – von manchen auch als Online-Stalking bezeichnet – und bemerkte im Zuge des Anmeldevorgangs, dass mein Facebookkonto gesperrt war. Yeah! Da hatten also die Hüter der obersten Facebookdirektiven nun doch endlich ihr allsehendes Auge auf mich gerichtet – oder genauer gesagt auf die Inhalte meiner Facebookseite Moment Artist – und anschließend in ihrer weisen Ich-bin-dein-Herr-und-Hirte-Mentalität entschieden, dass es wohl das Beste für alle Beteiligten wäre, das nebenstehende Bild ohne weitere Nachfrage oder lästige Erklärungen von meiner Facebookseite zu löschen. Ok. So weit so gut. Oder auch nicht gut. Es ist ja nicht so, dass dieses Ereignis nun sonderlich selten, besorgniserregend oder weltbewegend wäre, aber was ich mich im Anschluss an diese Zensuraktion seitens Facebook fragte, war folgendes.....

Read more … Einen Momänt "Mäh" – Gedanken über meine Verbannung von Facebook

"Lerne zu werden, der du bist, und sei danach." (Pindar)

Weil wir Angst haben, halten wir Menschen uns oft an etwas fest, das uns ein Gefühl der Sicherheit vermitteln soll. Dieses 'Etwas' kann ein Mensch sein oder eine Sache oder auch einfach nur alte Gewohnheiten. In den meisten Fällen ist es etwas, das uns vertraut ist oder das wir gut zu kennen glauben. Während wir uns an einer solchen Sache festhalten, bemerken wir häufig nicht, dass das Festhalten per se einer freien Entfaltung unserer Persönlichkeit im Wege steht. Alles was wir festhalten, das hält zur gleichen Zeit auch uns fest. Persönliche Entwicklung aber, im Sinne einer nachhaltigen Veränderung, ist stets nur dann möglich, wenn wir fähig sind, die Dinge geschehen zu lassen, die geschehen sollen. Wenn wir fähig sind los zu lassen und wahrhaftig zu sein wer wir sind.

Gedanken über die Freiheit, über Liebe, Glück und Gemeinschaft

Wir Menschen sagen gern über uns selbst, dass wir glücklich sind, so wie wir sind. Manchmal aber steht diese Aussage über uns selbst im Widerspruch zu unserem tatsächlichen Verhalten. Es gibt Tage, an denen tun wir zum Beispiel Dinge, von denen wir wissen, dass sie „eigentlich nicht richtig“ sind. Zum Beispiel wenn es Dinge sind, die einen anderen Menschen verletzen würden, wenn er von ihnen wüsste. Manchmal zum Beispiel reden wir lieber hinter dem Rücken anderer Menschen über ihr Tun, statt sie offen und freundlich darauf anzusprechen und auf diesem Wege eine mögliche Klärung herbeizuführen. Oder manchmal verbergen wir unsere Kritik am Verhalten anderer Menschen, an bestimmten Situationen oder Umständen unter einem Deckmantel aus gespielter Witzigkeit, Sarkasmus und Zynismus .....

Read more … Gedanken über die Freiheit, über Liebe, Glück und Gemeinschaft

Freiheit von Stereotypen innerhalb einer Gruppe

Die Meinungen und Vorurteile anderer Menschen beeinflussen uns oft stärker als wir annehmen. Wir sind soziale "Tiere", die danach streben, als Teil einer Gruppe bzw. als Teil eines größeren Ganzen Geborgenheit zu finden. Vorurteile und Meinungsverschiedenheiten dürfte es in jeder Gruppe irgendwann einmal geben. Freiheit bedeutet dann nicht notwendigerweise, sich von einer Gruppe zu distanzieren, sondern sie bedeutet Bewusstmachung der eigenen Gedanken und Gefühle innerhalb der Gruppe. Sie bedeutet Bewusstmachung der eigenen tatsächlichen Stärken und der eigenen tatsächlichen Schwächen, unabhängig von den Meinungen und Vorurteilen einzelner Mitglieder der Gruppe. Freiheit bedeutet Bewusstmachung dessen, woran ich selbst tatsächlich glauben möchte, wer ich selbst tatsächlich sein möchte, als konstruktives und verbindendes Element eines größeren Ganzen.

Sexualität und Vertrauen

Dass ein Großteil unserer Sexfantasien lediglich in unseren Köpfen statt findet und nicht ausgelebt wird, lässt sich unter anderem auch damit erklären, dass oftmals der passende Partner oder die Partnerin fehlt, bei dem oder der wir das Gefühl haben, dass wir ihm oder ihr alles, und ich meine wirklich alles anvertrauen können, also auch die eigene Unversehrtheit und das eigene Leben. Die Angst vor Verletzung sitzt tief in uns, sie blockiert uns und die Kontrolle über diese inneren Blockaden aufzugeben, sich dem Partner oder der Partnerin vollständig hinzugeben, dafür sind große Nähe und tiefes Vertrauen zwischen allen Beteiligten eine notwendige Voraussetzung.

Wie man am effizientesten ineffizient ist

Von klein auf wird uns eingetrichtert, dass wir unsere Zeit nicht mit "unnützen Dingen" vertrödeln sollen. Das Fatale daran ist: Als Erwachsene folgen wir oft ohne groß darüber nachzudenken einer Maxime der

Effizienz. Wir müssen quasi "funktionieren", damit alle anstehenden Dinge erledigt werden. Auch dann, wenn es uns jetzt gerade stresst. Auch dann, wenn es uns psychisch belastet. Das Hamsterrad dreht sich. Später vielleicht, so sagen wir uns in solchen Momenten, später, dann wenn ich alles erledigt habe, dann werde ich hoffentlich Ruhe haben und zufrieden sein .....

Read more … Wie man am effizientesten ineffizient ist

DA-Sein genügt

Da zu sein reicht nicht nur manchmal, sondern sogar immer aus. Vorausgesetzt du bist nicht einfach nur anwesend, sondern wirklich DA. Mit allem was du bist und mit jeder Faser deines Seins. Im Zustand dieses DA-Seins kannst du all die kleinen Dinge und Wunder vollbringen, die der Welt zeigen: Seht her, da bin ich und ich bin gut so wie ich bin. Gut für dich und gut für mich selbst.

Sei du selbst

Tue die Dinge, die du tust, nicht weil du von anderen Menschen geliebt werden möchtest. sondern weil du es liebst genau diese Dinge zu tun. Sei kreativ. Sei schaffend. Erspüre dich selbst in all deinem Tun. Leg jede einzelne deiner Masken ab. Befreie dich von den Rollen, die du anderen und dir selbst vorspielst, um zu gefallen oder nicht anzuecken. Reiß die Mauern ein, die dich nicht nur vor Schmerz und Verletzung beschützen, sondern dir auch den Weg in die Freiheit verwehren. Werde eins mit dir, mit deinen Gedanken, mit deinem Herzen, mit deinem Handeln im gegenwärtigen Moment. Liebe und lebe jetzt! Das ist es auch was ich meine, wenn ich sage: Sei du selbst. Sei du selbst.

Wer nicht fordert, muss nicht gewinnen und nicht verlieren

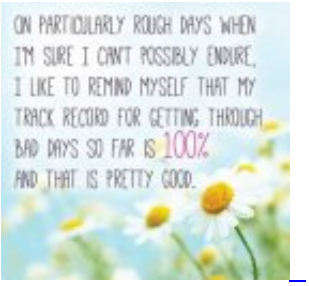
Wer nicht in seinen Erwartungen, seinen Wünschen, Träumen, Idealen, Bildern, Vorstellungen, seinem Plan vom Sein verhaftet, sondern wer all die Dinge, die das Leben ihm bietet mit dankbarem Herzen als ein Geschenk betrachtet, der kann und muss nicht mehr gewinnen oder verlieren, weil er bereits Teil von etwas "Größerem" geworden ist, das man nicht besitzen, nicht gewinnen und nicht verlieren kann oder muss, sondern das man mit allen Sinnen erspüren und erleben darf.

Was bedeutet Glück?

Benötigen wir das (oft selbst verursachte) Leid, um das Glück spüren zu können? Kann es ohne die Boshaftigkeit und ohne das Leid in der Welt ihre scheinbaren Gegensätze, die Tugendhaftigkeit und das Glück überhaupt geben (Yin & Yang)? Oder ist vielleicht das, was wir gemeinhin als Glück bezeichnen, nicht das wirkliche, nachhaltige Glück, sondern einfach nur die (zeitlich befristete) Abwesenheit eben jenes Leidens, das wir uns nicht selten selbst bereiten? Was bedeutet es denn eigentlich wahrhaftig glücklich zu sein? .....

Read more … Was bedeutet Glück?

Good or bad?



To me personally there's no such thing like a "bad day". Good and bad in general are misconceptions based on the human brains tendency to judge and evaluate things that simply do happen, day in and day out. For example: What if on a "bad day" you suddenly start doing things, that you call "good things"? Will this day then still be a "bad day" or will it be a "good day"? A day is what we make of it. Don't bother with the "bad things", at least the ones which you can't change anyway. "Bad things" will always be there, no matter what you do or say or think or feel. Maybe you can't change some or most of them, but at least you can change

your thinking, your focus. You can focus your energies on things that you would normally call "good things". Your own thoughts and actions may happily surprise you and convert your "bad day" to become a "good day" or even a lovely day.

Carpe diem.

Selbstliebe

Schaut man einmal ganz genau hin, dann sind wir doch alle irgendwie immer noch Kinder, die Zeit ihres Lebens danach streben, beachtet, anerkannt und geliebt zu werden. Auch wenn wir selbst diesen Umstand nicht immer wahrnehmen oder ihn manchmal auch einfach nicht wahr haben wollen, so ist er dennoch nicht von der Hand zu weisen. Lediglich stellt sich die Frage, wer imstande ist, uns diese Aufmerksamkeit, die ehrliche Anerkennung, die aufrichtige Liebe zu vermitteln, die wir Zeit unseres Lebens benötigen. Wer ist dafür bereit, wenn nicht wir selbst?

Über die bewusste Wahrnehmung von Gefühlen

Die eigenen Gefühle und ihre Ursachen wahrzunehmen, sich aber dennoch nicht von ihnen beherrschen zu lassen, das bedeutet, in der Lage zu sein, so weit wie möglich bewusst zu entscheiden und bewusst zu handeln und damit so weit wie möglich ein freier Mensch zu sein.

Über die innere Wahrheit

Es gibt einen kleinen aber nicht zu unterschätzenden Unterschied zwischen dem "bloßen Tun" und dem "wahrhaftigen Sein". Der Unterschied liegt in der inneren Wahrheit, in der Identifizierung mit dem eigenen Handeln. Er besteht darin, mit dem Herzen, mit Liebe bei einer Sache zu sein, sich dieser Sache zu verschreiben, sich ihr manchmal auch mit Leib und Seele hinzugeben, eine Symbiose einzugehen, oder kurz: Mit seinem eigenen Schaffen und Wirken (auf eine manchmal geradezu magisch anmutende Art und

Weise) zu verschmelzen.

Begegnungen zwischen Angst und Mut

Es ist kurz vor Mitternacht und ganz still hier in meinem kleinen Heimatort Bad Lippspringe. Ich gehe spazieren unter dem gelblichen Schein der Straßenlaternen. Führe wie so oft meine Kamera bei mir. Es hat fast den ganzen Tag geregnet und nun ist es neblig. Es regnet nicht mehr, aber ich kann die Feuchtigkeit riechen, die in der Luft liegt. Ich gehe langsam, ganz langsam und ich atme. Ein. Und aus. Die Luft ist wunderbar. Ich atme sie. Ein... Und aus.....

Read more … Begegnungen zwischen Angst und Mut

Über Sinn und Unsinn des Denkens

Das Denken ist genauso "nütze" oder "unnütz" wie das Nicht-Denken. Es ist ein Werkzeug, bei dem es darauf ankommt, was der Handwerker damit anstellt. Er kann dieses Werkzeug benutzen wie einen Hammer und sich sein Leben kaputt denken oder er kann seine Denkprozesse in mehr oder weniger sinnvolle Bahnen lenken, die seinem "Dasein" (sprich: seinem Leben) eine Struktur und einen "Sinn" verleihen. Nur sollte der Handwerker sich nicht an die von ihm erdachte Struktur klammern und glauben, dass alles was er sich so erdacht hat, auch genau so eintreffen wird oder gar muss. Das ist der Trugschluss, dem so unglaublich viele Menschen erliegen. Zu denken, zu glauben, zu hoffen oder sich gar daran zu klammen, dass das, was man sich in seiner (teils unbewussten) Vorstellung so erdacht hat, auch genau so eintreffen wird, sollte oder sogar muss. Ein stures Festhalten an diesem Gedanken führt auf den Pfad zum Leiden.

Meine Meinung zum Thema "Edward Snowden"

Die Wahrheit zu sagen, auch gegen große Widerstände mutig und stark zu bleiben, das sollte nicht bestraft, sondern vielmehr belohnt werden. Die Menschen sollen erkennen, dass es richtig ist, so zu handeln wie Edward Snowden es getan hat. Dass es richtig ist, aufrichtig ehrlich und mutig die Wahrheit zu sagen, auch dann, wenn es weh tut .....

Read more … Meine Meinung zum Thema "Edward Snowden"

Allgemeine Hinweise zum Verhalten in Notwehr- und Nothilfesituationen

Wenn ein Mensch in eine Notsituation gerät, dann wird er durch äußere Gegebenheiten dazu gezwungen, Maßnahmen einzuleiten, welche die eigene oder die Unversehrtheit anderer Menschen bestmöglich schützen sollen. In einer Notwehrsituation handelt es sich um eine Bedrohung des eigenen Selbst und in einer Nothilfesituation um die Bedrohung eines anderen Menschen, dem man beistehen möchte. Nicht selten ist hierbei ein rasches Eingreifen notwendig, stets aber ist umsichtiges wie entschlossenes Handeln erforderlich. Was konkret bedeutet umsichtiges und entschlossenes Handeln? Ich möchte hier ein paar Punkte anführen, die in einer Notwehr-/Nothilfesituation zu beachten sind .....

Read more … Allgemeine Hinweise zum Verhalten in Notwehr- und Nothilfesituationen

Über die Dinge, die wir tun

Oft tun wir Dinge aus dem Grund, dass wir gesellschaftlichen Normen entsprechen wollen oder müssen. Das fängt an beim automatisierten "Guten Tag!" oder "Wie geht es Ihnen?" und endet bei der Anpassung und Unterordnung des eigenen Selbst in ein existierendes System oder Dogma.

Die von der Mehrheit der Gesellschaft oft gedankenlos akzeptierten Konventionen neu zu bewerten, sie mit anderen Augen zu sehen, sich nicht den äußeren Zwängen zu beugen, sich nicht anzupassen oder gar unterzuordnen, "weil alle anderen es ja auch so machen", sondern nur das zu tun, was man tief in seinem

Herzen wirklich fühlt, das bedeutet es frei und ganz man selbst sein zu dürfen.

Ich habe auch Angst

Jeder Mensch hat Angst, aber nicht alle Menschen, vielleicht sogar die wenigsten unter uns, setzen sich intensiv mit ihrer Angst auseinander. Die Mehrzahl der Menschen tendiert dazu, vor dem zu flüchten was ihnen Angst bereitet. Das ist normal, denn es ist ein vollkommen natürliches Verhalten, das dem Selbstschutz dient. Die anderen, eher kämpferisch eingestellten Naturen, oder Menschen, die keinen Ausweg aus ihrer Notlage sehen, bekämpfen die Ursache ihrer Angst mit allen ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln, und zwar auch dann, wenn die Ursache für ihre Angst nicht real existent ist. Ein klassisches Beispiel hierfür ist die Frau und ihre zumeist unverhältnismäßig große Angst vor Spinnentieren .....

Read more … Ich habe auch Angst

Über das Wesen des Menschen

"Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.", so heißt es. Aber auch: "Du sollst dir kein Bildnis machen, keinerlei Gleichnis, weder des, das oben im Himmel, noch des, das unten auf Erden, noch des, das im Wasser unter der Erde ist." (5. Mose 27.15) .....

Read more … Über das Wesen des Menschen

Gedanken zur "Volksverdummung"

Auf einer Seite namens kritisches-netzwerk.de habe ich zufälligerweise diesen Artikel entdeckt, der sich mit dem Thema der sogenannten "Volksverdummung" auseinandersetzt. Vieles was darin geschrieben steht, halte ich für wahr und richtig, aber eine Sache ist mir doch unangenehm aufgefallen. Stellenweise wird in dem Artikel eine fast schon mysteriöse treibende Kraft erwähnt, welche nach Auffassung des Autors offenbar zielgerichtet die sogenannte "Volksverdummung" zum Ziel hat. Ich persönlich glaube weder an eine solche zielgerichtet treibende Kraft, noch an den dezidierten Wunsch von Wenigen, das gemeine Volk vorsätzlich in seinem Wissen zu beschneiden oder wie es so schön heißt: zu "verdummen".....

Read more … Gedanken zur "Volksverdummung"

Über das Wesen der Fotografie

Die Fotografie ist für mich auch immer der vergebliche, aber sehr menschliche Versuch, das Besondere, das Zauberhafte des Augenblicks einzufangen; motiviert durch den innigsten und menschlichsten aller Wünsche, das Schöne und Gute für immer festhalten, es wieder und wieder erleben und mit anderen Menschen teilen zu können .....

Read more … Über das Wesen der Fotografie

Über die Schönheit einer Blume

Eine Blume ist am allerschönsten, wenn man sie dort sein lässt, wo sie wachsen und erblühen kann. Sie ist am schönsten, wenn sie im Rhythmus der Natur, Tag und Nacht, ihre Blüte öffnen und wieder schließen kann, ganz so wie sie es möchte. Wer einer Blume die Wurzel abschneidet, sie ihrem natürlichen Umfeld entreißt, mit der Absicht ihre Schönheit besitzen zu wollen .....

Read more … Über die Schönheit einer Blume

Liebe ist Freiheit

Kontrolle ist eine Illusion. Die daraus resultierende vermeintliche Sicherheit ist ebenfalls eine Illusion. Freiheit bedeutet zu akzeptieren, dass es es keine Kontrolle und keine Sicherheit gibt. Freiheit bedeutet zu erkennen, dass ein friedliches und sicheres Leben des Einzelnen in einer Gemeinschaft nur im Miteinander, in Zusammenarbeit, in friedlicher Koexistenz, in Liebe füreinander stattfinden kann. Liebe ist Freiheit.

Schwere Zeiten sind ein Geschenk des Himmels

Gerade die harten und schweren Zeiten sind es, in denen ein Herz immens wachsen kann, wenn man es zulässt. Gerade das Leiden ist es, das mich Erkenntnisse gewinnen ließ, die ich in Wattebausch eingepackt und von rosa Wolken umhüllt niemals erfahren hätte. Wer mutig genug ist und sich dem Schmerz nicht verschließt, dem wird er zeigen, welcher Weg zu gehen ist, um zu wahrem Verstehen, zu wahrer Freiheit und zu wahrem Glück zu finden.

Über Homosexualität und die Spielarten der Liebe

Homosexualität ist genauso normal wie alle anderen Formen von Liebe und Sexualität - seien es offene Beziehungen, Liebe und Sex mit mehreren Partnern zur gleichen Zeit, Partnertausch, Swingerclubs, Oralsex, Analsex, Anilingus, Füße lecken, Würgen, Beißen, Kratzen, Schlagen, Treten, Auspeitschen,

Fesselspiele, (Water-)Bondage und alle anderen Spielarten des Sadomasochismus. Dies gilt natürlich unter der Voraussetzung, dass die daran beteiligten Personen alt genug sowie einverstanden sind und ebenfalls wichtig, dass sie einander vertrauen. "Pervers" erscheinen diese Ausprägungen der Liebe nur in den Augen derer, welche die Liebe nicht frei sein lassen können, weil sie selbst noch unfrei sind.

Davonlaufen ist nicht dasselbe wie frei sein

Wenn du vor etwas wegläufst, dann heißt das noch lange nicht, dass du frei bist. Wenn du dem starken Drang vor etwas davonlaufen zu müssen immer wieder nachgibst, dann ist es sogar so, dass du unfrei bist. Du bist ein Gefangener deiner eigenen Angst.

Konflikte

Konflikten aus dem Weg zu gehen, sie zu verneinen, sie abzulehnen, das hieße die Dinge abzulehnen so wie sie sind. Es hieße, die völlig natürlichen und stets vorhandenen Spannungsfelder im (zwischen-)menschlichen Verhalten abzulehnen. Konflikte bieten immer auch eine Chance auf Wandel.

Umarmung als ultima ratio?

"Wenn eine Frau weint, dann nimm sie in den Arm und lass sie nicht mehr los, bis sie dir erzählt, warum sie weint!"
--
Nicht alle Menschen sind gleich. Nicht jede Form der Traurigkeit tritt so offensichtlich in Erscheinung, wie z.B. durch das Weinen. Es gibt Menschen, die weinen nicht einmal dann, wenn sie sehr sehr traurig sind. Ein solches Verhalten kann mitunter physiologische Gründe und Ursachen haben - meist sind sie aber psychologischer Natur .....

Read more … Umarmung als ultima ratio?