

Leseprobe

Kurt Tepperwein

Das Buch der wahren Freude

Entdecke deine größte innere Kraftquelle

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 13. April 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

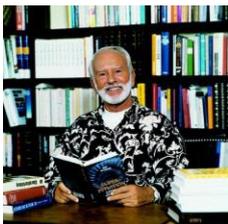
Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Heitere Gelassenheit bewahren, egal, vor welche Herausforderungen uns das Leben auch stellt – kaum jemand verkörpert diese positive Haltung so authentisch wie Kurt Tepperwein. Anhand seiner immensen Lebenserfahrung zeigt er, wie auch wir in uns eine unerschöpfliche Quelle der Freude entdecken können, die in allen Situationen Kraft und Zuversicht spendet. Mit einfachen Übungen für mehr Achtsamkeit, Klarheit und Akzeptanz lernen wir, diese innere, unerschütterliche Freude zu entfalten.

Die Anleitung für ein wahrhaft glückliches und erfülltes Dasein: Klar, einfühlsam, inspirierend – und so unmittelbar wie eine persönliche Unterweisung des berühmten Lebenslehrers.



Autor

Kurt Tepperwein

Kurt Tepperwein, geboren 1932 in Lobenstein, war erfolgreicher Unternehmer, ehe er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog. Er wurde Heilpraktiker und Forscher auf dem Gebiet der wahren Ursachen von Krankheit und Leid. Bald schon begann er, seine bahnbrechenden Erkenntnisse in Seminaren an andere weiterzugeben. Diese Tätigkeit führte ihn schließlich rund um die Welt, wo er sich auch mit vielen verschiedenen Kulturen auseinandersetzte. Heute gilt Kurt Tepperwein als einer der bekanntesten Lebenslehrer Europas, in mehr als 50 Büchern

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 7 |
| Das Leben ist schön! | 11 |
| Zukunft ist jetzt | 19 |
| Den Kopf voller Welt | 31 |
| Freude, wo bist du? | 43 |
| Ständig in Bewegung | 61 |
| Ein klares Herz | 87 |
| Leben ist viel mehr, als wir denken | 107 |
| Von Kämpfen und Krämpfen | 119 |
| Wahre Menschlichkeit | 135 |
| So ist das mit der Freude | 153 |
| Über den Autor | 157 |

Vorwort

Wer meine Bücher kennt, weiß, dass ich mich gern auf die Gesetzmäßigkeiten des Lebens beziehe. Und es wird ihm auch nicht fremd sein, dass ich das Leben als Spiel bezeichne. Das hat einen Grund. Und es hat auch einen Grund, warum ich es immer wieder erwähne. Alles, was Sie hören, sehen oder lesen, nehmen Sie unweigerlich in sich auf. Das muss nicht bewusst geschehen, es ist vielmehr ein unbewusster Vorgang. Damit etwas wirken kann, muss es öfter auf Sie einwirken. Die Menge macht's. Wenn Sie in einer Schublade nach einer Nadel suchen, kann das recht schwierig werden. Wenn Sie aber einhundert Nadeln darin liegen haben, werden Sie mit Gewissheit fündig werden. So verhält es sich auch mit Worten, die sich in Ihnen niederlassen. Und wenn sie Ihnen guttun, werden Sie sich immer wieder genau solche Worte in sich hineinholen wollen. Und eines Tages wird diese Sammlung in Ihnen fruchten.

Es gibt uns ein gutes Gefühl, uns mit Dingen zu beschäftigen, auseinanderzusetzen und zu umgeben, die erbaulich sind. Es gibt genug Dinge im Leben, die uns herunterziehen. Warum also sollten wir uns nicht aktiv mit freudigen beschäftigen? Die Macht der Wiederholung ist dabei etwas Wunderbares. Es ist die Kraft, in Ihrem Leben

eine Veränderung herbeizuführen, die auch Ihre Sichtweise einschließt. Das ist letztlich der Grund, warum Menschen immer wieder gern zum gleichen Buch greifen oder sich so oft wie möglich mit Menschen unterhalten, die positiv gestimmt sind.

Auch Worte wirken auf verändernde Weise. Eine innere Sammlung positiver Einsichten und Erkenntnisse wird gewiss eine andere Wirkung auf Sie haben als ein einzelner Satz, der einsam in Ihrem Herzen herumliegt. Aber es geht es nicht einfach um die Worte selbst, sondern um das, was sie transportieren. Zu den Gesetzmäßigkeiten des Lebens gehört auch das Prinzip von Ursache und Wirkung. Wir alle kennen die Aussage, dass wir zu dem werden, womit wir uns umgeben. Und je mehr wir uns mit etwas beschäftigen, umso mehr wird es uns vereinnahmen, und bestenfalls bereichern und infolgedessen zum Guten verwandeln.

Werden Sie zum bewussten Spieler Ihres Lebens. Es spricht nichts dagegen, aktiv daran teilzuhaben und dieses Spiel voller Freude mitzugestalten. Es geht nicht um das Spiel selbst, es geht darum, wie Sie sich dabei in jedem einzelnen Moment fühlen. Gewiss ist das Leben nicht immer freudvoll und leicht, aber wer sagt, dass es so sein müsste? Die Schattenseiten des Lebens lassen uns heranreifen, sie lassen uns geduldiger und weiser werden. Und was könnte daran schlecht sein? Warum also Erfahrungen ablehnen, die wir erst einmal nicht mögen?

Sicher, in der heutigen Zeit setzt man andere Prioritäten und es wird nach anderen Zielen Ausschau gehalten als nach Weisheit. Doch Sie allein bestimmen, wie Ihr Leben

aussehen soll, und es spielt keine Rolle, womit sich andere beschäftigen. In Ihrem Leben geht es um Sie und um Ihre Entfaltung, um Ihre Verwirklichung des Selbst.

Ich hatte das große Glück, heranreifen zu dürfen, ohne größeren Schaden zu erleiden. Es ist nicht selbstverständlich, in einer wohlbehüteten Familie aufwachsen und ein geordnetes Leben führen zu können. Es gibt so viele Erschwernisse im Leben. Seien Sie dankbar, wenn Sie morgens gesund aufstehen und aus dem Fenster schauen können. Schon das ist Grund genug, um fröhlich zu sein. Sie haben es geschafft und sind weiterhin im Rennen, was nicht so selbstverständlich ist. Niemand weiß, wenn er abends schlafen geht, ob er am nächsten Morgen wieder aufwachen wird. Wir setzen es zwar voraus, es kann aber auch ganz anders kommen. Über solche Dinge denken wir nicht nach, weil alles zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Dass wir genug zu essen und zu trinken haben, dass wir arbeiten können, dass wir eine wundervolle Natur haben, in der wir uns frei bewegen dürfen – können Sie das wirklich schätzen? Sie finden es sicher gut, aber ist Ihnen der Wert dieser immensen Geschenke bewusst? Die Freude darin?

Die Freude, die wir kennen, ist meist an geglückte Handlungen, erfolgreich erlangte Ziele und außerordentliche Aktivitäten oder Ereignisse gekoppelt. Von dieser Freude erzählt dieses Buch nicht. Es erzählt von einer tieferen Freude, von einer Freude, die ich seit meinem Kindesalter in meinem Herzen tragen darf. Sie wurde auch oft getrübt, denn das Leben ist für niemanden ein Zuckerschlecken. Wir alle haben unsere Erfahrungen zu machen, ob

wir wollen oder nicht. Doch ich frage mich: Wo wäre ich heute ohne meine Erfahrungen? Und genau dasselbe frage ich Sie.

Die wahre Freude erleben Sie, wenn Sie Erfahrungen nicht verhindern, loswerden oder ändern wollen, sondern Ihnen neutral gegenüberstehen. Alles, was geschieht, hat einen Grund. Auch wenn wir den nicht kennen, empfiehlt es sich, alles kompromisslos anzunehmen. So, wie es ist, ist es richtig. Wobei ich sagen muss, dass über »richtig« und »falsch« ohnehin nur das Auge des Betrachters entscheidet. Alles, was ist, ist einfach. Der Punkt ist aber: Wenn Sie das Leben mit all seinen Herausforderungen, Ecken und Kanten bejahen, sprechen Sie damit eine Einladung an die Freude aus. Sie öffnen ihr die Türen und begrüßen sie. Die Freude war eigentlich immer schon da, doch solange Sie die Türen verschlossen hielten, musste sie draußen bleiben. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, ihr die Türen endlich weit zu öffnen und dort einzutauchen, wo Vergängliches zur Nebensache wird. Dieses Buch wird Sie dabei begleiten.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen ein freudvolles und vitales Leben,

Ihr Kurt Tepperwein

Das Leben ist schön!

So manches ist uns ein Graus. Das Leben entspricht eher selten unseren Vorstellungen. Wünsche erfüllen sich nicht, Ziele lassen sich nicht erreichen und irgendwie läuft alles ganz anders als geplant und gewollt. Es sind dabei nicht nur die großen Dinge, die uns beschäftigen, es gibt auch unendlich viele Kleinigkeiten, die uns so richtig nerven können. Das beginnt vielleicht beim Ausfüllen der Steuererklärung und endet bei der Parkplatzsuche. Zwischendrin noch das endlose Ausharren in der Warteschleife, wenn der Telefonhörer zum x-ten Mal nichts anderes von sich gibt als: »Bitte haben Sie noch etwas Geduld. Wir sind gleich für Sie da.« Der Computer streikt, das Auto springt nicht an und das Mittagessen brennt an. Ein längst überfälliges Paket ist verschollen, die frisch gewaschene Bluse hat plötzlich einen Fleck und warum sind die Schlüssel schon wieder nicht auffindbar?

Ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, dass jeden Tag etwas schief läuft? Sie sollten das einmal genauer beobachten, dann merken Sie nämlich, dass sich jeden Tag etwas ereignet, was nicht nach Plan funktioniert. Warum ist das so? Es scheint völlig normal zu sein, sich jeden Tag mit unerfreulichen Dingen auseinandersetzen zu müssen, die einfach nur aufhalten. Vielleicht ist es eine Art und Weise

des Lebens, uns darin zu schulen, in Bewegung zu bleiben und nicht noch tiefer zu schlafen, als wir es ohnehin schon tun. Auch wenn es für alles, was passiert oder auch nicht passiert, gar keine Erklärung braucht, im Leben scheint irgendwo der Wurm drin zu sein. In Ihrem Alltag auch?

Niemand weiß, warum die Dinge so sind, wie sie sind. Aber es ist ein netter Gedanke, dass uns das Leben mit all seinen Misereen lediglich eine kostenlose Ausbildung im Bereich Einfallsreichtum, Durchhaltevermögen, Geduld und Erfindergeist erteilen will.

Würde jeden Tag alles wie am Schnürchen laufen, wäre es zwar gemütlicher, aber wir wären auch nicht so kreativ. Haben Sie Ihre Gedanken schon einmal in diese Richtung gelenkt?

Wir fluchen des Öfteren mal, ärgern uns, beschweren uns und lassen uns über die Missgeschicke aus, die uns widerfahren. Doch nicht nur diese Missgeschicke beanspruchen viel wertvolle Zeit, sondern auch unser Widerstand. All das Fluchen und Jammern nimmt Zeit in Anspruch – und es kostet Energie. Jede Menge! Es ist nachvollziehbar, dass wir unserem Ärger Luft machen wollen. Vielleicht würden wir sonst explodieren. Doch Schimpfen und Jammern hilft nichts. Vielleicht fühlen wir uns danach ein wenig besser, aber wir haben das, was wir ablehnen, wieder aufgewärmt, statt es ruhen zu lassen. Es wieder und wieder durchzukauen, scheint uns allen zu liegen. Das Abgelehnte und Unangenehme wird wieder und wieder ins Bewusstsein gerufen. Doch ist das hilfreich?

»Früher war es besser«

Dieser Gedanke schleicht sich gern bei uns ein, doch ist das wirklich so? Vielleicht haben wir vieles nur vergessen oder früher anders empfunden. Fakt ist, dass kein Tag vergeht, an dem uns kein defektes technisches Gerät oder Programm auf die Palme bringt oder irgendein anderes Ärgernis widerfährt. Ständig eckt etwas an oder nervt. Irgendetwas geht immer in die Hose. Oft kommt noch hinzu, dass wir mit unserem Ärger ziemlich allein dastehen. Hört uns dann endlich einmal jemand zu, müssen wir alles x-mal sagen. Wir fühlen uns mit unserem Stress und unseren Sorgen nicht verstanden. Doch drehen wir die Frage einmal um: Verstehen wir die anderen und hören wir ihnen wirklich zu?

Ich habe mich in jungen Jahren oft missverstanden gefühlt und konnte auch aufbrausend sein. Wenn mich das Leben zu Handlungen gezwungen hat, die ich nicht tun wollte, kam oft Unverständnis auf. Als ich mich beispielsweise einmal mit einem Kumpel treffen wollte und das Auto nicht ansprang, gab ich dem Alter des Autos die Schuld. Ich blieb genervt zu Hause sitzen – und dann kam ein Anruf, der mein ganzes Leben veränderte. Damals gab es ja noch keine Handys und ich wäre nicht erreichbar gewesen, wenn ich zu dem Kumpel hätte fahren können.

Heute ist man stets zu erreichen und durch diese oft flüchtige Überkommunikation entsteht ein neues Problem: noch mehr Missverständnisse. Kennen Sie das? Wie oft haben Sie sich schon darüber ausgelassen, dass Ihre

E-Mails nie richtig gelesen werden? Die Antworten passen einfach gar nicht zu den Fragen, die Sie gestellt hatten. Eigen! Ich erlebe das oft. Manchmal kommt es mir so vor, als würde ich nach dem Weg zum Bahnhof fragen und es wird mir die Lage des Flughafens erklärt. Drücken wir uns so undeutlich aus, liest der andere nicht aufmerksam genug oder sprechen wir unterschiedliche Sprachen? Oder liegt es an den verschiedenartigen Auffassungen, die wir mitbringen oder uns im Laufe der Zeit angeeignet haben? Es mag viele Gründe geben, doch stellt sich die Frage, ob uns überhaupt jemand verstehen kann? Jeder Mensch trägt seine eigene Welt mit sich herum. Kein Augenpaar ist in der Lage, dasselbe zu sehen, zu empfinden oder zu verstehen wie ein anderes, weil unsere Prägungen, Erinnerungen und Erfahrungen über die Sicht entscheiden. Fast immer äußern wir Interpretationen statt Tatsachen.

Tatsache ist, dass das, was wir als Tatsache verstehen, weit davon entfernt ist, real zu sein. Es mag unsere Wirklichkeit sein, doch die Wirklichkeit eines anderen mag vollkommen anders aussehen. Also können wir gar nicht davon ausgehen, dass uns überhaupt jemand versteht. Trotzdem denken wir verärgert, dass unsere E-Mail nur flüchtig gelesen wurde. Wir unterstellen es. Und ungenügend beantwortete E-Mails sind nur ein Teil des täglichen Ärgers.

Wo soll man da Freude aufbringen? All das alltägliche Durcheinander, es stimmt niemanden fröhlich. Es sind zwar meist nur Kleinigkeiten, die schiefgehen, aber diese Kleinigkeiten können einen auf die Palme bringen. Viele

Kleinigkeiten werden bekanntlich groß, wenn sie sich zusammen tun. Wenn das Fass einmal überläuft, ist es zu spät. Deswegen sollten wir vorher die Notbremse ziehen. Abschalten. Ausschalten. Rückzug.

Und Einsicht. Auch ich lese nicht alle meine E-Mails so genau. Oft merke ich erst beim genaueren Hinsehen oder beim zweiten Mal lesen, was wirklich gemeint ist.

Was ist echte Freude?

Wenn uns etwas so richtig nervt, und damit meine ich Situationen, die uns Aggressionen entlocken, ist guter Rat teuer. Sagen lassen will man sich bekanntlich nichts. Das könnte einen nämlich noch zorniger machen. Dann lesen wir in einem Buch vielleicht den schlaunen Rat: »Lebe Freude. Sei Freude. Freue dich an jedem Augenblick!« Ist das nicht noch nerviger als die vielen Pannen, die uns widerfahren?

Ich bin mir sicher, dass es möglich ist, an jedem Tag, ja in jedem Augenblick freudvoll zu sein. Ich bin mir sicher, weil ich es selbst so erfahre. Aber wie genau soll das gehen? Wie funktioniert das? Diese Frage habe ich mir nie gestellt, weil das eigene Zutun durch den persönlichen Willen keinesfalls die Antwort sein kann. Niemand kann Freude bestellen oder auf Befehl abrufen. Freude ist viel mehr als ein kurzer Moment, der sich gut anfühlt. Die Freude wohnt in allem und versteckt sich ebenso unter Pannen und hinter Missgeschicken. Auch hinter den Aggressionen lugt sie hervor. Sie ist die Basis aller Dinge,

