

DU WÄHLST DIE RICHTUNG NICHT DEN WEG

Vom Teilen zum Teilen übers Teilen.

In Liebe
Tobias Rosenthal



PERSPEKTIV-SCHMIED

Impressum

Texte: © 2023 Copyright by Tobias Rosenthal

Umschlag: © 2023 Copyright by Tobias Rosenthal

Verantwortlich

für den Inhalt: Tobias Rosenthal

Am Kreuzteich 3

38104 Braunschweig

perspektiv.schmied@gmail.com

Druck: epubli – ein Service der Neopubli GmbH, Berlin

Danksagung

Ich danke von tiefstem Herzen jedem einzelnen Lebewesen, dem ich auf reale, surreale, natürliche, literarische, fantasievolle und einzigartige Weise begegnet bin.

Ich erlaube es mir nicht, einzelne Personen, Situationen und Erlebnisse hervorzuheben. Auch wenn es richtig ist, dass verschiedene Intensitäten be-, ge- und erlebt wurden, möchte ich in diesem Zuge jeder einzelnen vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Begegnung danken.

Danke, dass ihr mich alle unfassbar geprägt habt.

Und ein ganz besonderer Dank an alle Kinder, Tiere und Naturerscheinungen für die bezaubernden, achtsamen, begeisterten und erweckenden Erinnerungen, wie das Leben sein kann.

Mit allgegenwärtiger Liebe

Rosi

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	3
Vorwort	6
Einleitung	8
Der Mensch	11
Alleinsein vs. Einsamkeit	15
Zeit - sei geduldig	22
Selbstreflexion	29
Das Verblassen der Tugenden	39
Todesangst	47
Lebe nicht für die Arbeit & arbeite nicht für das Leben	54
Semiotik & Semantik	65
Das Überwinden der eigenen Ängste stagniert	70
Richtig oder falsch?	77
Sucht	85
Warum drehen wir uns im Kreis	96
Ernährung & Schlaf = Regeneration	101
Positives = Positives / Negatives = Negatives	108
Detaillos vs. Tunnelblick	113
Selbstliebe	120
Reine Liebe geben & empfangen	134
Erwartungen - des Unheils Wurzel?	139
Prinzipien - das Schöne & das Biest	148

Der Bestätigungsfluch	160
Der Schein der Gastfreundschaft	173
Systemische Strukturen verkörpern Zwänge	177
Die Lösung ist in uns	191
Wo verstecken sich die Seelenverwandten	198
Mein Bewusstsein - Mein Sein	204
Das Ego - Ein Programm wie jedes Andere	211
Genießen ≠ Spaß	219
Die Ehrlichkeit der Richtung	227
Abschluss - oder nicht?!	229
Anmerkungen	232
Literaturverzeichnis	248

Einleitung

Das Buch beschäftigt sich mit allem, was mich je berührt hat und noch berühren wird. Mit Themen, die mir dabei geholfen haben, meine Lebenssituationen zu verstehen, zu verarbeiten und mutiger zu durchleben. Es beinhaltet eine gewisse Struktur, doch im Endeffekt soll der:die Leser:in frei entscheiden, wo angefangen wird, wo aufgehört wird, wie lange gelesen wird und wann das Buch in die Ecke gelegt wird, um es irgendwann freudig hervorzuholen, um etwas Bekanntes und Unbekanntes neu und zugleich wiederholt zu lesen.

Jedes Kapitel ist für sich abgeschlossen und auch wieder nicht - so ist das Leben, auch in diesem Buch. In den meisten Fällen habe ich auf die Gender-Wortwahl geachtet, um einen eigenen Teil dazu beizutragen, damit sich die konditionierten Rollen mehr und mehr auflösen. Dies soll kein dogmatisches Anliegen sein, jedes Wort in seiner Schönheit zu Gendern - das wäre meiner Ansicht nach vollkommen übertrieben und würde dem ursprünglichen Ansatz dieser Idee widersprechen.

Die kleinen Ziffern, die sich in dem Buch verstecken, sind Fußnoten für Einschübe, Ergänzungen und Anregungen, die in den Anmerkungen am Ende des Buches zu finden sind - einfach eine kurze Lesepause einlegen und dort nachschlagen.

Die Sterne zwischen bestimmten Absätzen dienen dazu, bewusste Pausen einzulegen, um über das Gelesene nachzudenken, es nachzufühlen und es in der Praxis auszuprobieren. Sie sollen die Sensibilisierung für die eigenen Impulse fördern. Sie verkörpern eine Symbolik der Unendlichkeit und eine gewisse Idee aus dem Buddhismus, genauso wie es die Leerzeichen zwischen den Buchstaben und Wörtern tun.

„Form ist Leere und Leere ist Form.“

Ein Buchstabe oder ein Wort hat die gleiche Wichtigkeit wie kein Buchstabe und kein Wort. Wir können die Möbel in einem Raum nur wahrnehmen, weil der Raum auch Leere beinhaltet. Wäre der Raum mit Objekten überladen, würde die Leere verloren gehen und dadurch die jeweilige Form der Objekte verschwinden. Andersherum genauso.

*

Das eigene Erwachen begann mit der Berührung von gewissen literarischen Werken in einer besonderen Phase der Selbstfindung. Dinge passieren genau dann, wenn sie passieren sollen. Wenn wir mit offenen Sinnen hin(ein)schauen, bemerken wir die Schönheit früher als gedacht. Dieses Buch war weder geplant noch überdacht. Es passierte einfach, und zwar wie folgt:

Ich verarbeitete meine emotionale, liebende und räumliche Veränderung durch das Aufschreiben meiner Gefühlslagen und Perspektiven. Das war der Plan und die Idee dahinter - es war der wahrgenommene und innerliche Impuls in Form eines regelmäßigen Schreibstopps. Das Wiederholen und schriftliche Freimachen von Gedanken, Gefühlen und Ansätzen war ein bewegender Prozess, der stetig tiefgründiger, wohltuender und kreativer wurde. Nachdem ich Kunden, Familienmitgliedern, Freunden und Unbekannten davon erzählte, weil in den gemeinsamen Gesprächen ähnliche Themen auftraten, wurde der Wunsch geäußert, ob ich nicht mal etwas vorlesen könnte. Ich bin ein offener und selbstbewusster Mensch, der mit solchen Wünschen überhaupt keine Probleme hat - das Teilen ist für mich ein ganz besonderes Geschenk. Die positiven, berührenden und angenehmen Rückmeldungen ließen die Idee eines Buches wachsen. Ein Sammelband von Themen, der andere dabei unterstützen kann, neue und

eigene Perspektiven zu errichten.

Es begann eine lange Reise von knapp sechs Jahren, in der ich mich intensiver mit dem Buch befasste, genauso wie es Phasen gab, wo ich Monate lang rein gar nichts schrieb. Das Leben hatte seine eigenen Prioritäten. Doch es hat auch ein Ende für diesen Anfang des Buches. Ein Buch, das als Lebensrezept verwendet werden kann. Sucht euch die Geschichte heraus, die euch in der aktuellen Gegenwart als Geschmacksverstärker dienen kann und würzt damit euer Leben. Experimentiert mit den unterschiedlichen Themen und findet möglicherweise dadurch eure eigene Richtung. Eine Richtung, die am Anfang euch und am Ende allen anderen helfen kann.

Auf diese Weise dient das Buch mir selbst und jedem von euch. Wenn es ein kurzes Lächeln oder Weinen, ein Aha-Effekt oder ein kritisches Räuspern, ein einziges Wort oder ein Satz ist, der euch im Inneren berührt, dann hat sich das Buchprojekt bereits jede Sekunde gelohnt.

Ehrlich gesagt, hat sich unabhängig von dem Ausgang des Buches, jede Sekunde des Schreibens gelohnt - wie bereits erwähnt, begann es mit einem eigenen Impuls aus dem Inneren. Was wollen wir mehr?

Selbstreflexion

Eine anthropologische Betrachtung der Gesellschaft in Bezug auf die Selbstreflexion zeigt auf, dass Phasen existierten, in denen der Mensch jegliches Handeln nicht hinterfragte oder auch nicht hinterfragen konnte und durfte. Die vergangenen Hierarchien und die geschaffene Religionsgewissheit führten zu diversen Blendungen und verursachten eine Gehirnwäsche - oder verursachen sie es immer noch?

Nehmen wir uns einen Moment Zeit, bevor wir weiterlesen, und überlegen uns einmal, wie unser Alltag und das aktuelle Leben aussehen. Wo verhalten wir uns wie und weshalb?

*

Schauen wir uns doch einige vergangene Entwicklungsschritte an, an denen wir erkennen, wie lange wir schon durchgezogen sind von Manipulation und Illusion.

Die entstandenen Glaubensrichtungen, die angeborenen Berufsstandards oder die Fantasien über das Leben nach dem Tod sind die Vorreiter dieser traurigen Probleme der Moderne.

Wenn mein Vater Bauer war, wurde ich als Bauer geboren. War mein Vater König, wurde ich als König geboren. Glaubte ich an die Himmelspforten und die Hölle, welche auf mich nach dem Dahinscheiden warten würden, war mein alltägliches Verhalten und Empfinden bereits manipuliert. Die Konzentration, der Wille, die Ehrlichkeit und die Leidenschaft werden nicht auf den Moment gerichtet - die Verantwortung wird abgegeben und auf die Zukunft fokussiert: Was für eine Täuschung.

Durch die Einführung der Wissenschaft wurden viele religiöse Wahrheiten verworfen. Als Pionier galt dabei Galileo Galilei, der bereits früh erkannte, dass die Erde keine Scheibe ist.

Doch es dauerte viele hundert Jahre, bis die Wahrheit ans Licht kam. So lange schaffte es die Kirche uns weiterhin zu täuschen, mit dem Wissen, dass sie bereits seit langem falsch lagen. Wie schwierig es uns doch fällt, einzugestehen, dass wir uns möglicherweise getäuscht haben. Irren ist menschlich, also ist es auch menschlich, sich einzugestehen, dass wir uns geirrt haben, statt so lange an der Täuschung festzuhalten, damit wir irgendwann die Lüge glauben und uns bis ans Lebensende selbst etwas vor-täuschen. Ist das heute anders? Wie verhalten wir uns im Hier und Jetzt - gestehen wir uns *Fehler* ein und ändern darauf aufbauend das Fundament unserer Ansätze?

*„Hilft uns die Wissenschaft bei der Gewissheitsfindung
meines Selbst?“*

Nur für kurze Zeit kann die Wissenschaft für das entsprechende Modell Gewissheit schaffen - anschließend erzeugt sie neue Ungewissheit. Der Grund dafür ist unser Verstand, weil jede wissenschaftliche Erkenntnis irgendwann widerlegt wird. Das ist die Natur der Wissenschaft - Wissen ist und bleibt abstrakt wie auch menschlich. Wir vergessen uns mehr und mehr im neuen Detail der Sache, ohne irgendein Licht am Ende des Tunnels zu sehen.

„Doch wie können wir uns dann selbstreflektieren?“

Indem wir unser eigenes Ich (Körper, Geist, Energie) beobachten, beiseitelegen und den Signalen eine neue Form der Aufmerksamkeit schenken, welche durch die innere, intuitive Stimme verkörpert wird. Es ist eine große Herausforderung, uns als wertfreier Beobachter zu sehen und zu verhalten - doch nur dann erleben wir das Wahrgenommene losgelöst vom gesellschaftlichen Einfluss.

Jeder Mensch hat Angst sich wirklich kennen zu lernen. Es ist ein unendlicher Prozess mit Höhen und Tiefen. Ein solcher Weg erfordert das bewusste Zurückwerfen auf den Moment. Es verlangt Geduld für das eigene und gemeinsame Wachstum. Es benötigt Disziplin für das eigene Wohlempfinden. Die wahrhaftige Auseinandersetzung mit dem echten Leben und seinem Schmerz ist eine unausweichliche Notwendigkeit. Es werden die schönsten, aber auch die grausamsten Dinge unserer Person entdeckt. Dinge, vor denen wir nicht davonlaufen sollten, ohne ihnen gleichzeitig - über den Moment der Beobachtung hinaus - die alleinige Aufmerksamkeit zu schenken.

Leider entziehen sich viele Menschen ihrem Selbst, ohne es überhaupt zu bemerken. Die ganzen Ablenkungen, sei es z.B. durch den allg. Konsum von Büchern, dem Fernsehen, dem Internet und vielem mehr sind pure Belustigungen einer produzierten Konsumgesellschaft. Die Welt will uns verblenden und befindet sich in einem teuflischen Kreislauf. In jeder geschichtlichen Epoche war es so und ist es so - auch jetzt noch.

„Wenn die Ausnahme die Ausnahme bleibt und nicht zur Regel wird, ist doch alles gut.“

Lasst uns anfangen zu reflektieren und umzudenken, ohne uns aufzuwerten oder besser zu sein als die anderen. Beobachten wir unser Handeln bei allem, was wir tun - bei jeder Form der Befriedigung oder des Stresses, bei jeder Art des Spaßes und der Trauer. Was davon tun wir, weil wir es wirklich wollen und es uns guttut?

Wir fotografieren und halten Momente fest, um sie zu teilen und nicht, weil wir 20 Jahre später einen kleinen Moment der Erinnerung durchleben wollen. Wieso erleben wir also

Momente, wenn es am Ende nur darum geht sie festzuhalten und zu teilen, statt sie vollkommen zu genießen? Wieso wird heutzutage fast jeder Moment festgehalten, sei es das Essen, das neue T-Shirt, der nächste Sonnenuntergang, das neue Wachstum des Kindes und vieles mehr? Und wieso wird jede dieser Sekunden geteilt - sei es das tägliche Aufstehen, der Toilettengang...?

Ist das Leben, die Entwicklung und der damit verbundene Moment zu rasant für uns geworden, um wahrgenommen zu werden? Wenn ja, dann sollten wir anfangen, uns und die Welt zu entschleunigen, um die übertriebene Geschäftigkeit zu erkennen und zurückzustellen.

Um eine Antwort auf die vorige Frage zu kreieren, sollten wir das ganze Bild betrachten und die folgenden Perspektiven mit einbeziehen:

Die Industrialisierung ermöglicht uns den Raum auf eine beschleunigende Art zu durchqueren. Mit dem Zug kommen wir von A nach B in einem bisher unvorstellbaren Tempo. Dadurch wird der durchdringende Raum nicht mehr in seiner realen Form wahrgenommen. Er rauscht einfach an uns vorbei. Mit Hilfe des Smartphones oder Laptops sitzen wir im Zugabteil oder im Flugzeug und schaffen es nicht einmal, die Menschen und vorhandenen Details in einem solch kleinen abgesteckten Raum wahrzunehmen - von bewusst ist nicht einmal die Rede.

Das gleiche Phänomen können wir heutzutage auf den Straßen erleben, wenn die Menschen zusammenstoßen, weil sie auf ihre Handys schauen. Wir benötigen nur ein Smartphone, um die Impressionen des Raumes aus unserer Wahrnehmung zu streichen. Wir laufen zu Fuß durch die Natur und die gefüllten Straßen. Schauen nur noch auf unsere Smartphones, um in eine virtuelle-reale Welt zu reisen. Nebenbei wundern wir uns, wieso

das gemeinsame Zusammenleben im Chaos verschwindet. Wieso unsere Probleme und Ängste sich nicht einfach in Luft auflösen. Wieso wir uns in einer Sackgasse befinden und enttäuscht sind, wenn wir weder Danke noch Bitte hören.¹ Wir sind verwundert, warum es kaum noch achtsame Menschen gibt, die einem die Tür aufhalten - selbst, wenn sie da wären, würden wir sie nicht erkennen. Wir sind blind und taub. Wir sind ohne Geschmackssinn und Mitgefühl. Wir werden zu dem, was wir geschaffen haben - Roboter und Maschinen, die nur noch funktionieren in einem trost-, lieb- und leblosen Raum.

Lasst uns endlich aufwachen! Lasst uns die Ablenkungen reduzieren. Lasst uns die eigenen Schwächen annehmen. Lasst uns unsere Ängste erleben und bewältigen. Lasst uns wachsen - mit allem, was dazu gehört.

Die erlebte Selbstreflexion ist einer dieser ersten Schritte auf dem Weg zur Selbsterkenntnis. Das Schöne daran ist, es liegt allein an uns selbst, ob wir in diese Richtung wachsen wollen oder nicht. An keinem sonst, nur an uns. Jederzeit und überall.

Mit meiner Bitte spreche ich das Ausprobieren dieses Weges des Erwachens an. Ich spreche jeden Einzelnen und das ganze System direkt an. Das System lässt sich leider nicht so leicht verändern, aber wir als einzelne Person können eine Veränderung anstreben. Das ist der Anfang eines neuen Systems und das Ende eines alten Systems. Alles beginnt und endet bei uns selbst - bei jedem Einzelnen.

*

Einige Kulturen sind aufgrund der soziologischen und politischen

Ausrichtung bereits weit davon entfernt, jemals in unserer Lebenszeit den Weg der Selbstreflexion zu durchlaufen. Nehmen wir einmal das kommunistische China, welches durch die langanhaltende, kontrollierende und strukturelle Ausrichtung erreicht hat, dass der Großteil der chinesischen Bevölkerung überhaupt kein gemeinsames Wir kennt, noch durchlebt. Dem:der Chinesen:in ist es nicht bewusst ist, dass jedes einzelne Handeln einen Einfluss auf das Gesamtgefüge hat - ist uns das überhaupt bewusst? Leben wir diese Verantwortung oder sind wir auch nur ein Konstrukt unseres Systems?

In dem Land der Sonne herrscht die Kontrolle. Der konstante Einfluss von außen führt dazu, dass die Familie einen hohen Stellenwert einnimmt und die Freundschaft nur dem Zwecke dient, wenn sie überhaupt noch existiert.

Während meiner damaligen Reise durch die chinesischen Großstädte beobachtete ich zwischen den Mitmenschen eine sehr geringe Anzahl an Gefühlerlebnisse. Es existierten weder Mitgefühl, Ärger, Wut, Traurigkeit oder authentische Freude. Die Gefühle wurden und werden genauso impuls- und affektartig gelebt, wie der Regentropfen auf heißem Stein - sie verpuffen meistens im Nichts.

Sie werden kurzatmig und leblos, sodass wir selten etwas Nachhaltiges und Langfristiges darauf aufbauen können, was die Welt und Umwelt wiederum benötigt. Entwickeln wir keine Dankbarkeit und Wertschätzung für das, was uns umgibt, verlieren wir unsere Wahrnehmung für den Schmerz, die Trauer, die Freude und die Liebe. Wie sollen wir in einem solchen fortgeschrittenen Stadium die notwendige Achtsamkeit erleben, die wir brauchen, um das Drama der Manipulation, Selbstzerstörung und Leblosigkeit entgegenzutreten?

Auf der einen Seite ist es von Vorteil, in einer so großen Gesellschaft selten Wutattacken zu entdecken, doch wenn am Ende keine *echten* Emotionen mehr vorliegen, geht auch eines der wichtigsten Gefühle verloren, das bewusste Mitgefühl. Wenn keine Empathie vorliegt, kann auch der Augenblick in seiner Reinheit niemals wahrgenommen, reflektiert und gefühlt werden.

*„Die Wut verkörpert nicht nur die Aggression.
Sie verkörpert auch den Mut für sich einzustehen.
Für sich und die Welt etwas Echtes zu wollen.
Ohne dabei gewalttätig, laut und einschüchternd zu wirken.“*

*

In vielen Bereichen des Landes ist der wolkenlose, blaue Himmel verschwunden. Das ist nicht die Schuld der Maschinen, sondern es ist die Verantwortung, die wir Menschen tragen müssen. Es ist unsere Schuld, die Schuld der Gesellschaft, der Gemeinschaft und eines jeden Einzelnen. Wir entwickeln, produzieren, betätigen diese Maschinen, also sind wir gleichzeitig auch für den Verlust eines lebenden Mitgefühls verantwortlich - oder etwa nicht? Die Leute strömen aus den Bussen, Zügen und Flugzeugen. Sie machen für alte Menschen und Kinder keinen Platz - und trotzdem lächeln sie jedes Mal, wenn du sie anlächelst - wie verwirrend. Oberflächlich herrscht eine auferlegte Freundlichkeit, doch dahinter steckt nicht mehr viel. Die Leute kaufen sich Markenklamotten, Essen bei McDonalds, Trinken bei Starbucks und leben im Smartphone. Keine Selbstreflexion. Keine Empathie. Kein Bewusstsein. Es ist wie das Tragen einer Maske, die mir aufgesetzt wurde und mit der ich es gleichzeitig verlernt habe, sie wieder selbstbestimmt abzulegen.²

„Können wir aus diesen Strukturen einen Vorteil ziehen?“

In einem solchem Staat können Verbesserungen eingeführt und durchgesetzt werden, ohne etwas abstimmen zu müssen. Diesen Vorteil sollten wir nutzen. In der damaligen Zeit wurden von heute auf morgen eine Million Leihfahrräder in Peking integriert, um die Leute anzuregen weniger Auto zu fahren. Oder war der entscheidende Grund einen höheren Umsatz zu erzeugen? Vermutlich beides - doch was war die Folge? Die Leute begannen über Nacht ihr manipuliertes Verhalten zu leben, in dem sie die Fahrräder sofort nutzten. Sie fuhren auf einmal überall damit hin - ein schneller und guter erster Impuls. Doch genau bei diesem Impuls blieb es. Sobald die Fahrräder nicht mehr verwendet wurden, waren sie auch nicht mehr relevant. Sie lagen in Büschen, auf Autobahnen, in Kaufhäusern, auf Straßen, im Wasser - wo wir nur hinschauten, sie lagen überall. Aktuell erleben wir ein ähnliches Verhalten mit den Elektrorollern - kaum ist die Benutzungszeit vorbei, verlieren wir den Respekt, die Dankbarkeit und die Achtsamkeit für das Benutzte. Das zerstörerische, fremdgesteuerte Ego übernimmt die Kontrolle und die Selbstreflexion verblasst in der Dunkelheit. Und wenn wir bereits mit den kleinsten und einfachsten Dingen auf solche traurige Art umgehen, wieso gehen wir dann davon aus, dass wir mit den komplexeren Formen - wie z.B. mit anderen Mitmenschen, Lebewesen, Kindern und Partnern - anders umgehen?³

„Wenn wir jemandem nicht einmal beim Zuhören die volle Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schenken können, wieso meinen wir dann etwas von Mitgefühl, Intimität, Sexualität, Hingabe, Partnerschaft, Fürsorglichkeit und Vertrauen zu verstehen?“

*

Ihr chinesischen Kommunisten und Kontrolleure nutzt doch bitte diese Macht und das Potential, um etwas Lebendiges am Leben zu lassen, statt noch mehr Roboter zu erzeugen. An alle anderen Gesellschaften und Kulturen, an alle Individuen, schaut euch um und beobachtet euch selbst - seid ihr bereits auch so oder auf dem Weg dorthin? Wenn kein Mitgefühl vorhanden ist, weil die eigene Kultur und Struktur uns die Gefühlswahrnehmungen verbieten, werden wir nur noch vor uns hinvegetieren - wie echte Maschinen = leblos, grau und funktional.

Erlauben wir dem Ärger, der Trauer und dem Mitgefühl einen eigenen Raum zu kreieren, lernen wir sie zu beobachten, zu verstehen und wertzuschätzen. Wenn wir so weit sind, werden wir verstehen, dass all diese unnötigen Gefühle gefühlt, verstanden und geliebt werden sollten wie auch können - sie sind ein Teil von uns und werden es auch immer bleiben.

Gefühle können uns natürlich hemmen und bremsen, weil viele von diesen nicht direkt mit uns verbunden sind, sondern eher mit den äußeren Dingen dieser Welt. Wenn wir aber während der Wahrnehmung anfangen die Gefühlsebenen und Impulse Stück für Stück zu selektieren, spüren wir die schöne Eigenschaft der *echten* Empathie. Doch um diese zu erleben, bedarf es dem Ausleben der anderen Gefühle in einer besonderen Art und Weise - selbstreflektiert durch die Betrachtung des eigentlichen Ursprunges.

„Achtsam, aufrichtig & selbstprüfend“

Das chinesische Reich dient nur als Beispiel für meine subjektive Wahrnehmung. Ich hätte genauso gut Amerika, Europa oder viele andere Länder, Kontinente und Kulturen verwenden können, denn die Unterschiede werden täglich geringer. Wir finden

auch in ihnen kaum bewusste, ehrliche und ruhige Strukturen. Vieles beruht auf Illusion, Leistung, Konsum, Angst, Bespaßung und Erfolg anhand von (mehr) Kapital, Geschäftigkeit und vielem mehr.

In dieser bezaubernden Welt mit diesem einmaligen Leben lassen sich dankenswerterweise überall kleine und schöne Ursprünge des bewussten Menschen finden, doch meistens sind dies eine Ausnahme. Und genau deswegen berühren uns diese Ausnahmen am intensivsten - sie sind so echt und klar, wie das Wasser, wenn es zum Stillstand kommt.

*„Beispiele von Bewusstheit sind z.B.
die situativen Verhaltensweisen von Kindern,
wenn sie noch frei sind.
Es ist die Unberührtheit und Wertfreiheit der Natur.
Es sind die Ego-losen anderen Lebewesen.
Es sind die wenigen Erwachsenen,
die unabhängig von äußeren Einflüssen Zufriedenheit, Liebe,
Dankbarkeit, Ruhe und Achtsamkeit ausstrahlen,
weil sie es bewusst und selbstbestimmt verkörpern -
von innen heraus.“*

Das Überwinden der eigenen Ängste stagniert

Einer der entscheidenden Schritte zur Überwindung der Ängste besteht in der bereits verdeutlichten Selbstreflexion. Durch die Minimierung einer solchen Selbstbeobachtung und -bewertung können immer seltener die relevanten Ängste und Wurzeln als eigentliche Ursache des Problems vom Individuum herausgefiltert werden. Wenn die erste Gabelung im Nebel der Fiktion schon verblasst, sinkt die Wahrscheinlichkeit, zur nächsten Abzweigung zu gelangen. Selbst wenn wir davon ausgehen, dass wir den nächsten Pfad der Erkenntnis entdecken würden, hängt die finale Umsetzung von unserer entsprechenden Entscheidung ab. Häufig entscheiden wir uns für den Weg mit der geringsten Konfrontation, wodurch wir mehr und mehr ins Unbekannte abschweifen. Ein solcher kurzfristiger Notfallplan spiegelt keinen endgültigen Lösungsansatz zur langfristigen Bewältigung wider, sondern offeriert nur eine kurzfristige Befriedigung der Gemütslage.

Die Problematik der individuellen Bewältigung wurde mir durch Diskussionen, Offenbarungen und Analysen mit Individuen und Gruppen unterschiedlichster Kulturen aufgezeigt. Die am intensivsten gelebte Form der Angst könnte durch folgende Worte ausgedrückt werden:

„Angst vor Veränderung“

Der moderne Mensch baut durch seine geführten Empfindungen und durch sein manipuliertes Unterbewusstsein der Gesellschaft ein angstorientiertes Sicherheitsverhalten auf. Mögliche Veränderungen verbinden wir mit unbekanntem negativen Folgen. Dabei errichten wir ein Gerüst aus Skepsis, das bei der kleinsten Überbelastung zusammenfällt - als ob unser Leben einem

Mikado-Spiel gleicht. Unsere Entscheidungsstärke für Veränderung wird in ein schwarzes Loch vollkommender Unlust gezogen, welches wir tief im Inneren unserer Ängste wie ein Gravitationsfeld erzeugt haben. Die Lösung kann häufig unglaublich einfach klingen, doch die eigene Realisierung verbunden mit der notwendigen Aktivität verschwindet oft im Schatten der Verzweiflung.

*„Etwas, was einfach ist, ist nicht gleichzeitig leicht.
Es ist einfach herauszufinden,
wie wir am besten Fasten können,
doch der Weg dahin ist definitiv nicht leicht.“*

Erstaunlicherweise erreichen unsere Mitmenschen trotz fehlender Handlungsfähigkeit viele selbstreflektierte Erkenntnisse über ihre Problematik. In vielen Fällen erkennen sie sogar die Veränderungen mit den entsprechenden Handlungen, die nötig wären, um *erfolgreich* voranzukommen. Doch die Umsetzung scheitert bereits, bevor der erste Schritt überhaupt vollzogen wurde. In der heutigen Zeit ist es immer einfacher sich ein bestimmtes Wissen anzueignen, doch ohne das Durchleben der Praxis bringt mir die Theorie rein gar nichts.⁴

Unsere generelle Entscheidungsfähigkeit ist geprägt von sozio-kulturellen, wie auch individuellen Erwartungen und Ängsten, weshalb wir jegliches Selbstvertrauen vermissen lassen, um Veränderungen durchzuziehen. Dabei wird unsere Angst durch eine tiefsitzende Erkenntnis verstärkt:

*"Bei Veränderungen wissen wir nicht,
was kommt und kommen könnte"*

In jedem Moment wird sich etwas Neues ergeben, doch dieses Neue ist meist kritisch durch unser Bewusstsein unterlegt, weshalb wir stetig mehr zum Gewohnheitsmenschen einer von Sicherheit geprägten, durchorganisierten und strukturierten Gesellschaft werden. Das eigene Verhalten und Denken reduzieren sich auf das Alltägliche und Bekannte statt auf die Ängste, die Probleme und auf die späteren wunderschönen Lösungen der Weiterentwicklung und Selbstfindung.

Wie Gandhi einmal betonte, sind Ängste etwas Wunderbares, denn sie sind ein Zeichen wie auch ein Ausdruck des eigenen Selbst. Sie sind die Antwort auf die Frage, wie ich in dieser Situation agieren könnte, damit mein Unwohlsein verschwindet. Wie ich erkennen kann, wieso ich dieses Unwohlsein in Form von Angst verinnerlicht habe. Wenn wir diese Kehrseite der gewünschten Reaktion nutzen und herausfinden, was das Yin hinter dem Yang oder das Yang hinter dem Yin ist, entdecken wir die ganzheitliche Gefühlswelt unseres Selbst.

Um das Verständnis zu erweitern und der Einbahnstraße der Angst zu entfliehen, wollen wir uns den möglichen Angstformen des modernen Menschen widmen. Nach dem Psychologen Fritz Riemann existieren vier Formen der Angst: Die Angst sein eigenes Ich aufzugeben; die Angst sein eigenes Ich zu finden; die Angst vor der Veränderung und die Angst vor der Gewohnheit/Notwendigkeit. Wie im menschlichen Wachstum von Nöten bedarf es einer langfristigen Balance der Ängste, das bedeutet, dass alle vier Ängste ausgiebig vorhanden sind, wobei viele von uns eine stärkere Ausprägung in einer und/oder zwei Angstformen aufweisen.

Personen mit einer starken ausgeprägten Selbstliebe haben Angst vor dem Aufopfern für jemanden anderen, denn sie denken und empfinden, dass sie dadurch ihr eigenes Selbst

zerstören würden. Diese Personen haben oft ein geringeres Mitgefühl, denn sie können die Zeit gut mit sich allein verbringen. Zeitgleich stellen sie Erwartungen an eine gemeinsame Beziehung, welche anschließend häufig an ihrer eigenen Limitierung scheitert. Sie fühlen sich schnell eingeengt und bedrängt, obwohl der:die Partner:in ein solches bedrängendes Verhalten überhaupt nicht zeigt. Solche Personen haben z.B. eine ausgeprägte Angst vor der Aufgabe des eigenen Ichs. Je stärker wir dieser Angstform nachgeben, umso intensiver wird das schöne Alleinsein in Richtung der negativen Einsamkeit tendieren - der vorhandene Narzissmus wird gefördert und hindert uns davor, tiefgründige und echte Bindungen einzugehen.

Individuen, welche wiederum Liebe und Wertschätzung durch den anderen fühlen, haben eine hohe Aufopferungsbereitschaft und entziehen sich damit der bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst, wodurch die Angst des eigenen Selbst deutlich wird. Solche Personen können ziemlich einengend sein und durch zwanghafte Bindungen auffallen - sie benötigen eine stetige wachsende Sättigung durch den:die Partner:in. Neben der angesprochenen Angst des Kennenlernens des eigenen Selbst ist die Angst der Veränderung eine häufig auftretende abhängige Variable. Dabei führt die nicht vorhandene Verarbeitung dieser Ängste dazu, dass die Individuen häufig zu depressiven Stimmungslagen neigen. Diese Personen widmen sich zwanghaft ihren Befriedigungsformen, Strukturen und Partnern, welche langfristig einem solchen Druck nicht standhalten können. Ein solches Nicht-Lieben verursacht einschneidende Gefühlsebenen und Verunsicherungen, wodurch die Selbstliebe auf ein absolutes Minimum sinkt - bis hin zur Selbstaufgabe oder Selbstzerstörung.

Die Angst der Gewohnheit gesellt sich als weitere Ergänzung zu den bereits erwähnten Ausprägungen dazu - alle Angstformen sind miteinander verbunden. Lebe ich in täglichen Veränderungen, von denen das Leben geprägt ist, begreife ich die Kunst des Abenteuers und der lebendigen Dynamik. Leider hält es mich davon ab, meine vorhandene Routine und die alltäglichen Notwendigkeiten wie das Atmen, Essen, Schlafen und vieles mehr in den Mittelpunkt meiner Handlungen zu stellen. Mir fällt es schwer stillzusitzen und Nichts-zu-tun, was ein Geschenk an unser Bewusstsein ist. In einer Gesellschaft, die von Struktur und Routine durchzogen ist, in der fehlende Selbstbestimmtheit den Alltag dirigiert, findet sich das Ich häufig in einer von Reizen überfluteten Spaßgesellschaft wieder, wo weder Loyalität, Kompromissbereitschaft, Liebe und Solidarität zu finden sind. Es ist eine Welt, in der das Binärsystem alles bestimmt und kontrolliert, in der jeder entweder zur Kategorie der Null oder der Eins gehört statt zu der wahren Welt von Gefühlen, Eindrücken, Einzigartigkeit und Verbundenheit.

Die objektiven Faktoren in der Umgebung und das subjektive Ego sind die Verursacher der Ängste. Wenn wir wirkliche Lebensqualität erleben wollen und uns nicht von äußeren Dingen abhängig machen wollen, sollten wir anfangen, uns unseren Ängsten zu stellen. Wir werden eine entsprechende Balance bei allen vier Angstformen entwickeln und den eigenen Pfad zur Selbstliebe entdecken.

„Jede Angstbewältigung ist ein Schritt, der uns vorwärtsbringt“

*

Wie bereits deutlich wurde, werden wir nicht nur überall abgelenkt, sondern wir wollen uns gar nicht mehr mit sozialen und

psychischen Hürden auseinandersetzen, denn nichts ist unerforschter als die Gefühlsebene. Jeder empfindet und erlebt etwas Neues, jeder hat eigene Probleme und jeder muss die entsprechende Angst überwinden, ver- und bearbeiten. Selbst wenn die Entscheidung zu einem negativen Ergebnis führt, kann ich im Endeffekt dadurch nur wachsen und gedeihen.

"Wer nicht fällt, kann auch nicht aufstehen."

Was für ein Erfolg nach den ganzen schmerzhaften Erlebnissen. Dabei ist nicht nur der Glaube notwendig, der zur Überwindung und zur Erfolgsschaffung führt, sondern auch das Wissen, dass es irgendwann nach unzähligen Versuchen funktionieren wird. Irgendwann werde ich dieses Problem auf meine eigene, wunderbare und erfolgreiche Weise überwunden haben.

Um die Pointe dieses Kapitels zu verstehen, bedarf es nur einer einzigen situativen Vorstellung, die wir alle kennen, an die wir uns aber selbst nicht mehr erinnern können.

*„Wenn ein Kleinkind anfängt das Laufen zu lernen,
fällt es regelmäßig hin. Es fällt und fällt und fällt.
Dabei verspürt es sogar physischen Schmerz.
Doch es hört nicht auf, bis es gehen kann.
Es ist rein von Gedanken und von Erwartungen.
Es weiß, ohne es zu wissen, dass wenn ich weiter übe,
ich irgendwann gehen kann.
Also probiert es das Gehen und Hinfallen immer wieder.
Am Ende passiert etwas Magisches:
Es kann GEHEN.
Und doch vergessen wir das Hinfallen,
ohne dass wir niemals das Gehen gelernt hätten -
wie paradox.“*

Wenn wir die reinen Eigenschaften, welche wir als Kleinkind

verinnerlicht haben, reaktivieren, können wir sie weiterhin nutzen, um unseren individuellen und einzigartigen Lebensweg mit all den Hürden Best möglichst zu beschreiten. Und auf einmal macht uns das Hinfallen und der Schmerz auf eine ganz bestimmte Art sogar Spaß.

Zum Abschluss noch eine kurze grafische Übersicht zur Wiederholung der vier Angstformen nach Fritz Riemann:

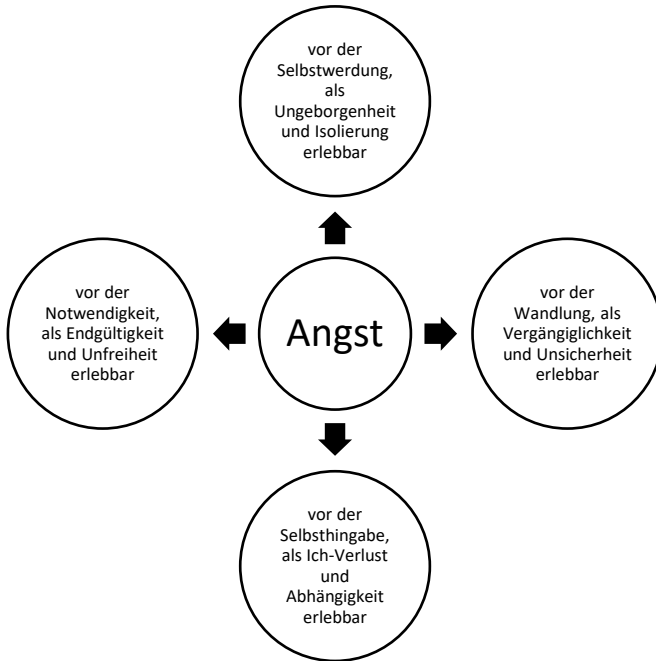


Abbildung 1: Angstformen von Fritz Riemann. Wortwörtlich übernommen und in eine eigene Grafik eingeführt. Zuteilungen sind entsprechend entgegengesetzt eingeteilt.

Selbstliebe

Bevor wir das einzigartige Gesamtpaket mit all seinen Facetten bei jedem einzelnen Lebewesen sehen und spüren können, müssen wir zuerst anfangen den endlosen Prozess der Selbstliebe zu erleben. Bevor wir die gemeinsame Liebe empfangen und verbreiten können, sollten wir die eigene tiefgründige Akzeptanz mit Freude und Schmerz selbst erkundet haben. Dabei geht es weder um eine einsame Selbstliebe noch um ein narzisstisches Verhalten, sondern um die Liebe für uns und unser individuelles Gesamtpaket.

Wir sind ein unverwechselbares und nicht vergleichbares Konstrukt aus Stärken und Schwächen, aus Problemen und Komplexen, aus Kraft und Trauer, aus Liebe und Hormonen, aus Empfindungen und Ablehnungen - ein unendliches menschliches Wesen mit allem, was dazugehört.

*„Es ist gut zu wissen, was man nicht weiß.
Aber es zeugt von Schwäche, wenn man nicht weiß,
worüber man nichts weiß.“
(Tao Te King, Kapitel 71)*

Dieser Prozess wird uns unser Leben lang begleiten. Wir werden daran wachsen und gedeihen, wie die Knospe einer Blume. Unsere Schwächen werden uns bewusster werden. Wir werden lernen sie zu akzeptieren und/oder zu verändern. Eines Tages werden sie möglicherweise sogar zu unseren Stärken - wer weiß das schon.

*„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“
(Sokrates)*

Sobald wir ein solche selbstliebende Perspektive angenommen

und beherzigt haben, fangen wir an sie zu erleben. Das Erleben wird uns zum Fühlen und Spüren verleiten. Diese Gefühle wiederum werden uns helfen zu verstehen, dass die meisten geschaffenen Probleme mit unseren Mitmenschen, Partnern, Kindern und Tieren durch unsere nicht-wahrgenommenen Einschränkungen erzeugt werden. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir die anderen nicht direkt verurteilen oder kritisieren sollten. Wir sollten uns bewusst machen, dass unsere fehlende Selbstliebe bei uns und bei den anderen dazu geführt hat, dass eine gegenseitige, ganzheitliche Akzeptanz bisher unmöglich war. Wir sollten probieren, das Verhalten beider Parteien durch eine genauere Beobachtung, unter Berücksichtigung des Entstehungsortes, zu *verstehen* - um am Ende zu realisieren, warum doch nicht die gewünschten Reaktionen von mir und/oder meinem Gegenüber eingetreten sind.

Es ist irrelevant, ob es äußere oder innere Reaktionen sind, die unser Unwohlsein hervorrufen - beides sind dynamische und synergetische Reaktionen des sekundlichen Lebens.

Verständlicherweise können die meisten von uns häufig nur das Äußerliche wahrnehmen, weswegen es umso wichtiger ist, dass wir anfangen ein inneres Bild der Selbstliebe zu erlernen. Wir können es uns *antrainieren*, um die Beziehung zu einem selbst und gleichzeitig zu allen anderen zu intensivieren. Wir werden einen Mut erlangen, der es uns einfach macht, die neuen Empfindungen und Sichtweisen mit anderen zu kommunizieren, ohne Angst vor der jeweiligen Reaktion / Konsequenz zu haben.

Gemeinsam können wir eine ganzheitliche Perspektive über die eigenen Stärken und Schwächen kreieren, verinnerlichen und verändern - doch dazu ist es notwendig, dass wir regelmäßig die eigene Komfortzone verlassen. Je häufiger dies geschieht, umso früher werden wir erleben, was es bedeutet, neue Perspektiven

und Veränderungen bewusst zu erleben. Durch diese Form der Wahrnehmung wird das Selbstbewusstsein und die damit einhergehende Selbstliebe Stück für Stück stärker werden.

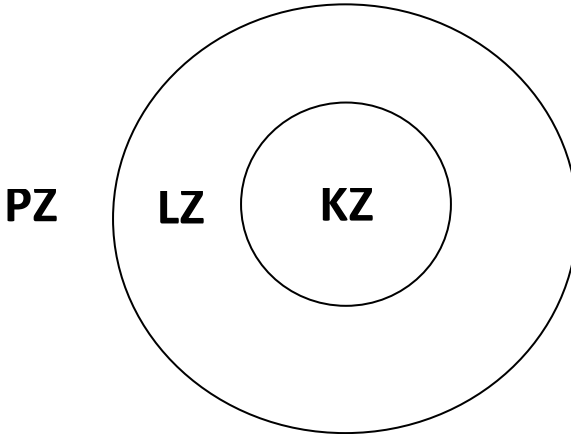


Abbildung 2: PZ (Panik-Zone); LZ (Lern-Zone); KZ (Komfort-Zone)

Die Grafik kann uns dabei helfen, wo, wie und wann wir unsere Komfortzone verlassen sollten. Der Mittelpunkt repräsentiert unsere individuelle Komfort-Zone (KZ). Sobald wir sie verlassen, treten wir in die Lern-Zone (LZ) ein. Überschätzen wir uns und gehen mit unserer Entscheidung ein gewaltiges Wagnis ein, überspringen wir wiederum die Lern-Zone und landen direkt in der Panik-Zone (PZ). Diese Zone wird uns umgehend zurückkatalapultieren in die KZ. Ein solches Endresultat wird sich bei uns negativ anheften. Es wird unser Selbstvertrauen mindern, statt es zu steigern. Wir werden in zukünftigen Situationen eine kleinere KZ auffinden - eine KZ, die auf einmal Mauern vorweist, welche wir zusätzlich überwinden müssen, um in die LZ zu kommen. Je häufiger ich mich über- oder unterschätze, desto stärker, größer und unüberwindbarer werden die Mauern. Einfach ausgedrückt bedeutet das: Verlassen wir unsere KZ nicht, werden wir kaum

etwas lernen, nicht wachsen und mit den täglichen Veränderungen irgendwann nicht mehr klarkommen. Schätzen wir unsere Situation und unsere Fähigkeit falsch ein, übernehmen wir uns mit neuen Veränderungen. Wir werden einen Effekt erzeugen, der sich unserem gesetzten Ziel entgegenstellt. Wenn wir eine introvertierte Persönlichkeit sind, der es schwer fällt auf Leute zuzugehen, sollten wir die Angst nicht bewältigen, in dem wir sofort vor tausenden Leuten einen Vortrag halten. Wenn wir eine Höhenangst haben, springen wir ja auch nicht direkt mit einem Fallschirm aus dem Flugzeug. Unser Selbstvertrauen aufzubauen, beginnt bei einem selbst und hat am Ende auch immer etwas mit ehrlicher Selbsteinschätzung zu tun. Ich empfehle jedem die Komfortzone täglich zu verlassen, aber lasst euch Zeit bei der jeweiligen Entwicklung eures wahren Selbstvertrauens - es hat sein eigenes Tempo und benötigt seine eigene *Zeit*.

Um die Wichtigkeit des Verlassens der Komfortzone verständlicher zu machen, erzähle ich im Folgenden eine kurze eigene Lebensgeschichte.

Vor einigen Jahren lernte ich in einer Bar in Paris eine einzigartige Frau kennen. Nachdem ich sie ansprach und zu einem Getränk an meinen Tisch einlud, hatten wir ein spontanes, verzauberndes zweistündiges Gespräch. Wir tauschten tiefgründige Ideen, Emotionen und individuelle Erfahrungen aus - dabei waren wir von der beherzten wie auch authentischen Atmosphäre des Gegenübers berührt. Unser Augenkontakt, der ab der ersten Begegnung vorhanden war, heizte sich immer mehr auf und durchzog unsere ganzen Körper. Nach zwei Stunden zitterte sie am ganzen Körper und war von Tränen gerührt - sie spürte den Augenblick voller Schönheit und den Inhalt der ausgetauschten Themen mit vollkommender Reinheit. Was für ein magischer Moment.

Wir tauschten unsere Kontaktdaten aus und blieben für

einige Monate in Kontakt. Zeitgleich begann ich meinen eigenen geplanten Selbstfindungstrip, um mich von diversen gesellschaftlichen, familiären und freundschaftlichen Zwängen zu lösen - ich verließ zum wiederholten Mal meine Komfortzone. Meine Reise begann in China mit dem Besuch eines Bekannten, um anschließend allein und ganz spontan zu entscheiden, wo mich das Leben hintreibt. Ich hatte weder einen Plan noch einen Rückflug oder ein Budget. Ich hatte eine Kreditkarte, mit einem Limit um die 2000 Euro und einen Reisepass, in dem auf Deutsch eingetragen wurde, dass ich mich aus Deutschland abgemeldet hatte - ich war also heimatlos. Neben alledem hatte ich einen starken Glauben, aber keinen religiösen. Es ist ein Glauben gepaart mit Wissen, der an den bewussten roten Faden, die Offenheit, die allgegenwärtige Fügung und die Energie im ganzen Universum glaubt. Der weiß, dass sich alles fügt und dass meine Selbstliebe wachsen wird, wenn ich bereit bin dieses Abenteuer zu bestreiten, weil meine innere Intuition mich dazu leitet.

Ich genoss meine eigene Zeit mit vollkommener Leidenschaft - und doch hörte der intensive Kontakt mit dieser Französin nicht auf mich zu beschäftigen. Wir bezeichneten unsere Aussagen teilweise als verrückt, weil wir nach einem so kurzen Gespräch eine solche Verbundenheit spürten. Doch wieso fragen wir uns so etwas? Welcher Vergleich spielt dabei durchgängig eine Rolle?

Mit Hilfe einer gewissen Naivität fühlten wir, dass der andere die eine Person sein könnte, nach der wir suchen, um den restlichen Schritten im Leben einen höheren Sinn zu verleihen. Ich konnte dem magischen Gefühl nicht widerstehen - glücklicherweise, denn das bin halt ich. Monate später flog ich spontan aus Hong Kong nach Lissabon, um sie dort zu treffen. Wir verbrachten fünf intensive Tage und Nächte, in denen wir in einer Windmühle am

Atlantik hausten. Wir lachten und weinten - voller Freude und Trauer. Wir erlebten wilde und sanfte Momente. Lernten uns selbst und den anderen kennen - wir liebten und lebten den Moment.

Nach den gemeinsamen Tagen fuhren wir zurück nach Lissabon und alles änderte sich. Wir lernten die anderen Seiten des Gegenübers kennen und merkten, dass viele unterschiedliche Sichtweisen vorherrschen, was natürlich menschlich ist. Die Ressourcen, aus denen der jeweils andere zusammengesetzt ist, kamen an die Oberfläche. Der einen Person fiel die Decke auf den Kopf, die andere war genervt von den ständigen Bewertungen. Von heute auf morgen entstanden viele Ungereimtheiten.

*„Sobald sich die Rahmenbedingungen ändern, ändert sich alles.
Es sei denn, wir haben uns von ihnen gelöst,
indem wir sie dankend akzeptieren, lieben, leben und
mit ihnen gemeinsam weiterwachsen.
Das ist die wahre Kunst des Lebens.“*

Die eine Person benötigte ihren Freiraum und Zeit für sich, wohingegen die andere Person die stetige Gesellschaft genoss. Als mögliche Hilfe für uns beide wäre es angebracht gewesen, wenn beide Parteien probiert hätten, den anderen zu verstehen und gleichzeitig das eigene Empfinden von innen heraus wahrzunehmen. Die eigenen Bedürfnisse des Alleinseins wurden nicht transparent kommuniziert. Stattdessen wurden sensible, emotionale und respektlose Äußerungen getätigt.

Die Schilderungen der Gemütslagen können darauf hindeuten, dass eine Person eine sehr ausgeprägte Form der Selbstliebe verkörpert - mit gelebten Ansätzen des Narzissmus.

Die andere Person wiederum, hat den Weg zur Selbstliebe ein wenig zurückgestellt, weswegen auf die zeitliche,

emotionale oder etwaige Sättigung durch den Partner zurückgegriffen wird. Beiden Personen hilft es zur individuellen wie auch gemeinsamen Weiterentwicklung eine neutrale Beobachtungsperspektive des eigenen Unwohlseins und des Unwohlseins des Gegenübers einzunehmen. Dabei sollten wir weder urteilen noch bewerten.

Das komplette Abenteuer war schneller vorbei als es begann - und doch will ich von all dem nichts missen. Alle Erlebnisse und Erfahrungen führten dazu, dass ich mich noch intensiver mit meinen Selbst beschäftigte, ohne mich in ihm zu verlieren. Ich hinterfragte meine Kompetenzen, meine Naivität, die spontane Hingabe, die Bedürfnisse, das Verlangen und vieles mehr. Meine Komfortzone wuchs stetig weiter.

Ich fand ziemlich schnell einen Job in Lissabon, da ich die Entscheidung getroffen hatte, in der Stadt zu bleiben - der Moment fühlte sich richtig an. Ich wollte meine Erkenntnisse der Eigenständigkeit weiter verinnerlichen und die neuen Emotionen verarbeiten.

Ich bin kein Mensch, der das Verhalten eines anderen Mitmenschen verurteilt - jedenfalls versuche ich es jedes Mal: ich lerne noch viel dazu. Fast immer probiere ich eine authentische und reine Form der Empathie entgegenzubringen. Dabei hilft mir meine emotionale Intelligenz (EQ⁵) immens, denn der Anfang des Kreislaufes beginnt häufig bei einem selbst. Regelmäßig höre ich in mich hinein, um mein Unwohlsein und die neuen Empfindungen wahrzunehmen. Anschließend gebe ich mein Bestes, um das Unwohlsein des anderen wahrzunehmen, damit ich möglichst neutral darauf eingehen kann. Dieser Prozess kann sogar

zeitgleich ablaufen - das ist dann der Anstoß der Magie.

Einige Teile dieser Kurzgeschichte helfen dabei, dass Puzzle der Selbstliebe zu verstehen. Eine dieser Perspektiven möchte ich nochmal besonders hervorheben - es betrifft die neu erlernte Leidenschaft dieser Frau. Sie war seit mehreren Jahren eine im Ausland lebende Yin Yoga Trainerin. Eine Form der Meditation und Selbsterkenntnis, welche vom unschätzbaren Wert sein kann. Doch wie alles auf der Welt, kann sie leider auch zu Verfälschungen führen.

*„In jedem Richtigem steckt was Falsches.
In jedem Falschem steckt was Richtiges.“*

Sie war definitiv in der Lage, während ihrer Yoga-Einheiten und anderen alltäglichen Momenten eine wunderschöne Reinheit zu verspüren und weiterzugeben. Wenn wir aber dabei die Perspektive von Yin und Yang im Leben vergessen, gehen wir auf dem Weg verloren. Damit meine ich, dass das Talent und die Erkenntnisse aus dem Yoga in unsere alltäglichen Momente miteinfließen sollten. Wir sollten mit dem Yoga oder anderen disziplinären Möglichkeiten nicht versuchen, die stressige Zeit zu kompensieren, sondern stattdessen diese tiefergehende Perspektive zu nutzen, um eine generelle Entspannung im Alltag zu empfinden und ein Vertrauen zu sich selbst aufzubauen. Wer sich nur in der Meditation entspannt fühlt, der hat den gegenseitigen Austausch von Synergien noch nicht verstanden. Unser Ziel sollte sein, dass es irgendwann nicht mehr notwendig ist zu meditieren. Ab diesem Moment sind wir in einem durchgängigen Zustand des meditativen Bewusstseins, ohne es bewusst trainieren zu *müssen* - wir sind uns unserem Leben und der Welt bewusst geworden. Die wahre Disziplin der Meditation ist es, sich selbst

abzuschaffen.⁶

*

*„Buddha formulierte einst eine offene Form
der Meditation und Selbsterkenntnis: ...,
wenn deine Einsicht meiner Lehre widerspricht,
so sollst du deiner Einsicht folgen.“*

Er ist von seiner Lehre überzeugt und trotzdem weiß er, dass es unendliche Möglichkeiten gibt, nach Rom zu kommen und seine eigene meditative Richtung zu finden.

Auch Gandhi betonte, dass die Meditation nicht nur für einen selbst ist, sondern dass sie langfristig als authentischer Einfluss meinem Umfeld dient.

Die Bibel macht ausdrücklich klar, dass es nicht notwendig ist, jeden Tag zu beten, um erleuchtet zu werden. Es ist eine disziplinäre Methode, die dabei hilft, die Richtung zu finden, mehr aber auch nicht.

Eine weitere Methode ist das angesprochene Yoga, da es durch den Körper als Medium den meditativen Zustand verstärkt, um uns ein Verständnis über das eigene Ich zu ermöglichen.

Welche Methode wir auch wählen, wenn wir sie dogmatisch ausführen, führt sie uns auf einen Weg, der eine andere Richtung einschlägt, als wir es uns erhoffen. Auch ein *Mehr* an etwas Gutem lässt das Gute auf der Strecke zurück. Zum Beispiel kann dieser Weg über die Selbstliebe hinausgehen und uns in die Richtung des Narzissmus führen. Narzissten sind Personen, die sich selbst nicht lieben können und damit hassen - eine sehr zerstörerische Phase für uns alle. Betrachten wir unsere Form oder

unseren Glauben als das einzig Wahre, schlagen wir eine gefährliche Richtung ein und verlieren uns in den Gegensätzen unserer gewünschten Ausgangslage.

Wenn wir durch die Meditation unsere Selbstliebe stärken, erweitern wir unsere Komfortzone. Es entsteht ein neuer Bereich, der uns dabei unterstützt, mutiger in neuen Situationen zu handeln. Ab sofort betreten wir neue Lernbereiche, die wir früher gescheut haben zu erleben.

Dieses selbstbewusstere Auftreten führt dazu, dass unser neues *zu starkes Ich* häufig mit dem suchenden *Wir* konfrontiert wird. Es entstehen Probleme, die wir auf andere Personen projizieren, obwohl sie durch das erlaubte Eindringen in die *neue* Komfortzone verursacht wurden. Durch die intensivere Auseinandersetzung des Selbst sind und waren wir immerfort der Auslöser für diese Veränderungen - was für ein selbstbestimmtes Geschenk.

*

Es dauerte eine Weile, bis ich verstand, dass sobald ich die bisher unbekannteren Bereiche meines Inneren entdecke, sich automatisch die Beziehungen zu anderen verändern werden. Aus genau diesem Grund wollte ich das Thema der Eigenständigkeit verstärkt in den Mittelpunkt rücken, denn dadurch kann ich mein Gegenüber wahrhaftig erkennen - losgelöst von Vorurteilen und Rollenbildern.

Die Aussagen und Verhaltensweisen der anderen Person nahm ich in einem neuen Licht wahr. Gleichzeitig erkannte ich die limitierten Ressourcen meines Selbst und des Gegenübers. Als menschliches Individuum können wir nicht erwarten, dass sich unsere Mitmenschen für uns ändern sollten. Sobald wir verletzt werden, wir uns unwohl oder eingeengt fühlen, sollten wir

uns auf unser Inneres zurückbesinnen, um den Ursprung der Thematik jederzeit mit einbeziehen zu können.

Täglich werden von der Gesellschaft unzählige Ich-Persönlichkeiten produziert und es ist eher eine Ausnahme, wenn dies einmal nicht passiert. Wir sollten uns von der Fremdbestimmtheit lösen und jedes Mal bei uns selbst anfangen, ein respektvolles, wertfreies und opferbringendes *Wir* mitzugestalten wie auch zu erzeugen. Unter einem opferbringenden *Wir* verstehe ich, dass Akzeptieren des Unwohlseins-Ursprung meines Selbst unter Einbeziehung der Umwelt.

Wie bereits beschrieben, wird eine gesunde Selbstliebe häufig mit blindem Egoismus verwechselt, indem wir uns in vielen Bereichen voller Überzeugung uns selbst widmen und nebenbei jegliches Verantwortungsgefühl für unsere Umgebung und Mitmenschen vermissen lassen. Ein menschlicher Prozess, der sich gerade dann vollzieht, wenn einige Stärken und Schwächen erkannt werden, um sie anschließend durch Prinzipien und Gewohnheiten zu verfestigen. Doch das Leben wird durch tägliche Veränderungen geprägt, weswegen wir uns dem gewünschten Wohlempfinden niemals zwingend unterwerfen dürfen.

Im Folgenden ein kleines Praxisbeispiel: Stellen wir uns einmal vor einen körpergroßen Spiegel. Betrachten wir zuallererst die unterschiedlichen Körperteile und Aspekte unseres einmaligen Körpers. Wenn wir eine Stelle gefunden haben, die wir ganz besonders an uns mögen, bleiben wir dort zehn Sekunden hängen und genießen die Selbstliebe in Form von Akzeptanz, ohne uns in ihr zu verlieren. Anschließend betrachten wir eine andere Stelle an unserem Körper, die uns stetig physisch und/oder psychisch zu schaffen macht - die wir überhaupt nicht mögen. Versuchen wir einmal die vorige positive selbstliebende Empfindung auf

diese Stelle zu übertragen. Jedes Mal, wenn wir unser inneres Unwohlsein wahrnehmen, kehren wir wieder zu unserer Perspektive, der liebenden Körperstelle, zurück. Diesen Vorgang wiederholen wir so oft er nötig ist. Er wird uns dabei helfen, unsere Selbstliebe durch eine entsprechende Akzeptanz zu stärken. Es ist eine kleine, einfache Methode, die im Endeffekt nicht als Lösungsansatz verstanden werden darf, sondern nur als unterstützende Methodik für eine kurze Überspielung in Form von Akzeptanz. Durch diese Methodik können wir jedoch erfahren, in wie vielen Fällen wir uns abwerten, nicht mögen, kritisieren oder sogar abstoßen, nur weil unsere Gedanken von der äußeren Welt geprägt sind, die sich ziemlich tief in unserem Unterbewusstsein verfestigt haben. Eine ehrliche Akzeptanz zu erlernen ist ein großer Schritt in die richtige Richtung - wir fangen an, unseren Gefühlen von allein zu vertrauen.

Während des Experiments kann eine weitere Person neben uns stehen. Am Anfang haben wir sie noch im Spiegel wahrgenommen, wodurch sich unsere Konzentration und Gefühlslage regelmäßig verändert hat. Bei erfolgreichem Voranschreiten der Übung ist die Person neben uns jedoch verschwunden. Sie ist von unserem Wahrnehmungsfeld verschwunden, weil wir angefangen haben, die volle Konzentration auf uns selbst zu richten. Durch die anwesende Person wird die Komplexität der Übung erhöht. Wir können z.B. unseren Blick von uns selbst abwenden und nur in das Gesicht der anderen Person schauen. Die Folge könnte sein, dass alle unsere Komplexe und Gedanken verschwinden oder durch einen Vergleich noch stärker empfunden werden. Beide Varianten sind nur kurzfristige Ansätze und dienen nicht der präventiven Verarbeitung. Durch die Ablenkung des Gegenübers kompensieren wir unsere schmerzhaft mögliche Selbstverarbeitung, -akzeptanz und dem anschließenden Loslassen bzw. Verändern der Problematik.

Auf der anderen Seite ist es manchmal hilfreich und menschlich zugleich, wenn wir uns *mal* ablenken. Wenn es jedoch zur Gewohnheit wird, kann das sehr gefährlich werden. Wir werden immer seltener den Ursprung des Problems erreichen. Dadurch werden wir regelmäßig bei den Symptomen hängen bleiben und eine gewisse Selbstbestimmtheit einbüßen - kein wünschenswerter Prozess, den die meisten jedoch unbewusst eingehen.

Die ruhige Akzeptanz unserer Selbstliebe hilft uns dabei, kein narzisstischer Mensch zu werden, der sich als so einzigartig empfindet, dass er sich über alle stellt und nur den anderen benötigt, um seine Bestätigung zu erfahren. So paradox das auch klingen mag, es sind häufig die kleinen Unterschiede im Leben, die das Leben erst lebbar machen.

*„Häufig ist es im Leben nur ein kleiner Schritt, der entscheidet,
ob ich zum Idioten oder zum Erleuchteten werde.
Doch der wirkliche Unterschied zwischen
den beiden Lebensweisen sind Welten.“*

Ein weiterer Schritt dieser Übung könnte sein, den Spiegel irgendwann aus dem Repertoire zu entfernen, denn wer wirklich Selbstliebe empfindet, der hat es gar nicht nötig, sich daran zu ergötzen - Narziss wartet schon.

Stattdessen könnte sich die andere Person uns gegenüberstellen und uns direkt in die Augen schauen. Dabei sollten wir beide nichts sagen und uns nicht ablenken lassen, sondern einfach nur wahrnehmen, was in unserem Inneren alles passiert - die Intensität wird ins Unermessliche abschweifen - bis hin zu vollkommener Hingabe an die Begegnung.

Wenn wir diese Gefühle vorab einmal üben wollen, können wir die Übung der Zen-Buddhisten optimal nutzen: *Face the Wall*.

Dabei stellen wir uns mit einer Entfernung von 10-15 cm vor eine weiße Wand und halten die Augen offen. Dort bleiben wir für 10-30 Minuten stehen und lassen alle innerlichen Gefühle wie auch Gedanken über uns ergehen.

Es ist beeindruckend, was alles in uns passiert. Wir wollen aktiv sein, wollen loslassen, werden müde, erleben schöne und schmerzhaftige Momente und vieles mehr - alles auf unsere eigene Art und Weise, ohne vor den Gefühlen zu flüchten. Dieses vor-der-Wand-stehen wird für viele bereits nach einigen Minuten zu einer richtigen Qual, obwohl wir gar nichts Belastendes tun - jedenfalls von außen betrachtet. Es ist eine hervorragende Übung, um die Geduld, die Akzeptanz und die Wahrnehmung kennen zu lernen, damit die eigene Selbstliebe überhaupt erst entdeckt wird. Regelmäßiges Üben hilft uns dabei, den Gedanken und Gefühlen, denen wir durch Aktivitäten täglich aus dem Weg gehen, Raum und Zeit zu geben, damit sie in uns ausgelebt werden können, ohne sie zu überinterpretieren. Durch ein entsprechendes Wiederholen mit gleichzeitigem Zulassen von Schmerz können wir eine meditative Gefühlslage erreichen. Wir lernen den Ursprung der Meditation kennen.

Bei dem ständigen Vollzug der Selbstliebe sollten wir jederzeit aufrichtig zu uns selbst sein. Das bedeutet, dass wir nicht anfangen die Fehler bei anderen zu suchen, um die Veränderung in unserer selbstaufgelegten Komfortzone zu begründen. Alles beginnt und endet in unserem Inneren - dort ist es zu finden, zu erlernen und zu erleben. Im Hier und Jetzt. Jederzeit.

Abschluss - oder nicht?!

Das Ende steht niemals für ein Ende - sondern jedes Mal für einen Anfang. Nach dem Lesen dieses Buches entsteht ein weiterer neuer Anfang, für mich, für uns, für unsere Mitmenschen, für jeden einzelnen Moment, für das ganze Leben - und das macht es am Ende so lebendig. Ich glaube daran, dass wir alle auf unsere Art und Weise etwas Neues mitnehmen werden - was immer es auch sein wird, lasst es uns erleben, sonst bleibt es nur die Theorie unseres Verstandes und die ist am Ende ohne die gelebte Praxis nicht viel wert.

Ich danke euch allen für den leidenschaftlichen Willen und die Bereitschaft, dass ihr euch Momente erlaubt habt, dieses Buch zu lesen, zu teilen, darüber zu diskutieren, zu streiten, zu weinen oder euch darüber zu ärgern. Jede Emotion hat ihre Berechtigung in einem gewissen Maße wahrgenommen zu werden, um sie anschließend während des Erlebens neutral zu beobachten. Wenn wir der *stille Beobachter unseres Selbst* werden und dieses Gefühl mehr als nur einmal über uns ergehen lassen, werden wir Perspektiven, Momente und Energien erfahren, die wir für bisher unvorstellbar gehalten haben.

„Lernen durch Beobachten“

Alle Kapitel stehen für sich selbst und sind doch ein Teil des Ganzen, genauso wie jeder von uns seine eigene Welle ist und doch ein Teil des Meeres bleiben wird - für immer.

Ich danke allen Menschen, die mich in meinem bisherigen Leben inspiriert haben - unwissend oder bewusst. Jedes Buch, das mit mir in Begegnung getreten ist, hat seinen Beitrag geleistet, dass

ich jetzt hier sitze und die letzte Zeile eines Lebensprozesses festhalte, ohne jemals daran gedacht zu haben, dass daraus ein Buch werden könnte.

In meiner ganzen Schullaufbahn war Deutsch mein schwierigstes, schlechtestes und unbeliebtestes Unterrichtsfach. Erst später im Leben habe ich durch die intrinsische Motivation die Leidenschaft für die literarische Sprache entdeckt. Weil ich durch die Praxis gelernt habe. Weil ich mich darauf eingelassen habe, etwas lieben zu lernen, was mir vorher auf eine Art und Weise beigebracht wurde, die eher bremsend als fördernd war. Ich werde niemals ein Weiser der deutschen Sprache werden. Ich werde niemals fehlerfrei und wunderschön formulieren, noch auf eine schnelle wie auch einfache Art und Weise eine Sprache erlernen. Doch eines habe ich durch diesen Lebensprozess gelernt:

„Das wahre Potenzial in uns wird nicht durch die Außenwelt bestimmt, sondern durch die Entdeckung unseres Inneren.“

Die meisten von uns wissen noch gar nicht, was alles in ihnen schlummert. Lasst uns aufhören, in der Außenwelt danach zu suchen - wir tragen es bereits in uns. Dieses individuelle Potential will nur gefunden werden. Möglicherweise benötigen wir eine eigene Perspektive dafür - davon handelt dieses Buch.

Wenn wir die allgegenwärtige, freie und liebende Perspektive als mögliche Lebensrichtung wählen, passiert der *Rest* automatisch. Dabei ist es egal, welchen Weg ihr wählt, weil jeder Weg uns in die gleiche Richtung führt.

„Seid euer eigener Perspektiv-Schmied.“

Wie zu Beginn des Buches wiederhole ich mich dankend, ohne dabei müde zu werden, sondern mit voller Freude und Ernsthaftigkeit: Die Dankbarkeit gilt den Begegnungen - jeder Person, jedem Kind, jedem Erwachsenen, jedem Tier, jedem Baum, jedem Lebewesen und jedem Moment. Voller Überzeugung und Hingabe kann ich sagen, fühlen und schreiben, dass alle Worte in diesem Buch NICHT mein eigen sind, sondern dank euch heruntergeschrieben wurden. Durch diese wiederholende Synergy fließt die besondere Magie immer weiter vorwärts - sie fließt nämlich durch uns alle.

*„Seid wie ein Bambusrohr.
Außen stark, flexibel und beweglich, und innen hohl.
Die Magie ist bereits in euch, aber nicht euer eigen.
Sie fließt durch euch durch, wie bei jedem von uns.
Sie will nur gefunden werden, ohne nach ihr zu suchen.
Was für ein Geschenk - ohne Illusion und Druck.“*

Lasst uns Freude, Liebe, Frieden und Freiheit teilen, ohne etwas dafür zu beanspruchen.

Einer der unzähligen Perspektiv-Schmiede

Euer Rosi

PS: Ich freue mich über jegliche Kritik!
Gerne via E-Mail: [**perspektiv.schmied@gmail.com**](mailto:perspektiv.schmied@gmail.com)
Oder über die Homepage [**www.perspektiv-schmied.de**](http://www.perspektiv-schmied.de)



PERSPEKTIV-SCHMIED

Literaturverzeichnis

Ammon, F. (2008): *Kleine Dumm- und Weisheiten zum Schmunzeln und Nachdenken*. Verlag: BoD (Books on Demand)

Birkenbihl, Vera: <https://www.youtube.com/watch?v=dySJIDTkz9s>, Abruf am 10.03.2021

De Saint-Exupery, Antoine (1983): *Der kleine Prinz*. Düsseldorf: Karl Rauch Verlag KG.

Eben, Alexander (2012) *Proof of Heaven. A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife*. Hörbuch

Eheschließungen / Scheidungen: gefunden unter Genesis-Datenbank: <https://www-genesis.destatis.de/genesis/online?operation=abruftabelleBearbeiten&levelindex=1&levelid=1645542785043&auswahloperation=abruftabelleAuspraegungAuswaehlen&auswahlverzeichnis=ordnungsstruktur&auswahlziel=werteabruf&code=12631-0001&auswahltext=&werteabruf=starren#abreadcrumb>, Abruf 22.02.2022

Freud, Anna (2016): *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. 23. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.

Fromm, Erich (1981): *Die Seele des Menschen. Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen*. Stuttgart: Deutschen Verlags-Anstalt - Druck und Bindung: Ebner Ulm.

Fromm, Erich (1995): *Die Kunst des Liebens*. 24. Auflage. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Fromm, Erich (2014): *Von der Kunst des Zuhörens. Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse*. 4. Auflage. Verlag: Ullstein.

Fromm, Erich (2017): *Authentisch Leben*. 18. Auflage. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

Fromm, Erich (2018): *Wege aus einer kranken Gesellschaft*. 10. Auflage. München: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.

Gandhi, Arun (2017): *Wut ist ein Geschenk. Das Vermächtnis meines Großvaters Mahatma Gandhi*. Köln: DuMont Verlag.

Gerstner, Ansgar (2010): *Das Tao im Management. Fernöstliche Weisheiten für*

das Geschäftsleben. Weinheim: Wiley-Vch Verlag GmbH & Co. KG.

Goleman, Daniel (1997): *EQ Emotionale Intelligenz*. München: Carl Hanser Verlag.

Govinda, Kalashatra (2012): *Chakra Praxisbuch. Spirituelle Übungen für Gesundheit, Harmonie und innere Kraft*. 5. Auflage. München: Irisiana Verlag; Verlagsgruppe Random House GmbH.

Hay, Louise L. (1994): *Heile deinen Körper. Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit*. 29. Auflage. Freiburg: Verlag Alf Lüchow.

Hemm, Dagmar & Noll, Andreas (2015): *Die Organuhr. Gesund im Einklang mit unseren natürlichen Rhythmen*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Jaku, Eddie (2021): *Der glücklichste Mensch der Welt. Ein hundertjähriger Holocaust-Überlebender erzählt, was Menschlichkeit bedeutet*. München: Droemer Knauer GmbH & Co. KG.

Kast, Bas (2018) *Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung*. Hörbuch

Kishimi, Ichiro (2019) *Du musst nicht von allen gemocht werden. Vom Mut, sich nicht zu verbiegen*. Hörbuch

Lehrhaupt, Linda & Meibert, Petra (2017): *Mindfulness-Based Stress Reduction. The MBSR Program for Enhancing Health and Vitality*. Verlag: New World Library.

Maharshi, Ramana (2011): *Wer bin ich? – Der Übungsweg zur Selbstergründung*. 2. Auflage. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Precht, Richard David (2007): *Wer bin ich - und wenn ja, wie viele? Eine philosophische Reise*. München: Goldmann.

Rehmann, Horst (2013): zit. nach <https://www.traum-und-wahrheit.de/t2203f50-Rollenspiel.html>, Abruf am 10.08.2022

Riemann, Fritz (2017): *Grundformen der Angst*. 42. Auflage. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Sadhguru (2016): *Inner Engineering. A Yogi's guide to joy*. Penguin Random House.

Salvi, Flavia Mazelin (2005): *Zen und die Kunst, zu zweit zu leben*. Frankfurt am Main: O.W. Barth.; S. Fischer Verlag GmbH.

Schmidt, K.O. (1959): *In dir ist das Licht. Vom Ich-Bewusstsein zum Kosmischen Bewusstsein. Die großen Erleuchteten als Führer zur Vollendung.* München: Drei Eichen Verlag.

Schmidt, K.O. (1993): *Du bist begabter als du ahnst. Anleitung zur Entfaltung latenter Talente.* 5. Auflage. Drei Eichen Verlag – Druck und Bindung: Ebner Ulm.

Stahl, Stefanie (2015): *Das Kind in dir muss Heimat finden.* 16. Auflage. München: Kailash Verlag.

Strelecky, John (2019) *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens.* Hörbuch

Tolle, Eckhart (2015): *Eine neue Erde.* 9. Auflage. Verlag: Goldmann Arkana

Tolle, Eckhart (2020): *Jetzt. Die Kraft der Gegenwart.* 15. Auflage. Bielefeld: Kamphausen Media GmbH.

Trungpa, Chögyam (2007): *Shambhala. The Sacred Path of the Warrior.* Colorado: Shambhala Publications, Inc. Boulder.

Von Thun, Schulz (2017): *Miteinander reden: 3. Das innere Team und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation.* 26. Auflage. Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Von Thun, Schulz (2018): *Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation.* 55. Auflage. Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Watzlawick, Paul (1983): *Anleitung zum Unglücklichsein.* 11. Auflage. München/Zürich: R. Piper & Co. Verlag.

Die Veränderung beginnt JETZT.



PERSPEKTIV-SCHMIED