

Leseprobe aus: **90 Jahre und ein bisschen weise** von Kurt
Tepperwein.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> 90 Jahre und ein bisschen weise](#)

Kurt Tepperwein

**90
Jahre
und ein
bisschen
weise**

Sinngebende Impulse
für mehr Erfüllung und Glück

mvgverlag 

© 2022 des Titels »90 Jahre und ein bisschen weise« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0489-8) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Man könnte meinen, das Leben sei ungerecht, weil es uns oft mit schwierigen Situationen und Herausforderungen konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. Das Leben ist bestimmt nicht immer leicht, aber Ungerechtigkeit kennt es nicht. Selten läuft alles glatt und Turbulenzen sind unsere ständigen Wegbegleiter. Durch Aufgaben, die knifflig und kompliziert sind, werden wir geschliffen. Wie ein Rohdiamant werden wir geformt und durch jede Erfahrung klarer. Dieses ständige Agieren- und Reagierenmüssen verlangt uns einiges ab. Wir sind dazu aufgefordert, kreativ, aktiv und dynamisch zu sein und zu bleiben. Wer sich weder weiterentwickeln noch in Form kommen will, neigt dazu, in der Überzeugung einer – nicht vorhandenen – Ungerechtigkeit stecken zu bleiben. Das kann zu Verbitterung führen und die eigentliche Süße unseres Daseins überdecken. Diese jedoch ist nicht offensichtlich, sie versteckt sich hinter dem Schein. Entdecken wir den Unterschied zwischen Schein und Sein, denn dazu sind wir hier!

Dass das Leben ungemütlich werden kann, wenn wir gegen den Strom schwimmen, ist nicht verwunderlich. Es lässt sich so manches für uns einfallen, damit Stagnation, Gleichgültigkeit oder Pessimismus überwunden werden können. Es versteht sich von selbst, dass uns etwas vorwärtsschieben, korrigieren und lehren muss, wenn wir

vom Kurs abkommen. Wenn wir dem Lebensfluss folgen und unsere Aufgaben wahrnehmen und wertschätzen, wird es plötzlich leicht. Wer sehnt sich nicht nach mehr Leichtigkeit im Leben?

Das Wort »Leichtigkeit« könnte in Zeiten wie diesen manch einem sauer aufstoßen. Verständlicherweise! Leichtigkeit zu bewahren und bei schwierigen Umständen seine Mitte nicht zu verlassen, ist eine Lebensaufgabe, an der man arbeiten muss. Wir sind dazu aufgerufen, dies kontinuierlich zu tun, um von den Wogen des Lebens nicht mitgerissen zu werden. Sonst läuft man Gefahr, im großen Gewässer unterzugehen. Dieses ständige Auf und Ab ist ein Umstand, den man nicht abzulehnen oder zu bekritteln braucht. Wir können die Weltsituation nicht korrigieren, aber uns selbst. Und das ist bereits der erste Schritt zu einer neuen Erde, einer gesünderen Welt.

Kehren wir also zur Menschlichkeit zurück, indem wir die uns innewohnende vorbehaltlose Offenheit wiederbeleben, um frei von Sorgen, Nöten und Ängsten mitten im Leben zu stehen. Wer dem Leben den Rücken kehrt, bemerkt schnell, dass es dasselbe tut. Es kommt in seiner allumfassenden Fülle auf dich zu, wenn du dich ihm vorbehaltlos geöffnet hältst.

Es gibt einige Schlüsselerlebnisse, die mich auf den Weg gebracht und begleitet haben. Letzthin, als mir das in den Sinn kam, sah ich all diese mentalen Möglichkeiten

und Hilfsmittel vor mir, die mir dabei geholfen haben, Situationen zu meistern. Sie sind mit Schlüsseln vergleichbar, die eine unsichtbare Türe öffnen. Bewusstwerdungs-schritte, die wir tun müssen, um über uns hinauszuwachsen und unser wahres Dasein zu entdecken. Diese sogenannten Schlüssel halfen mir dabei, mich aus alten Gewohnheiten zu lösen und sie hinter mir zu lassen. Sie haben mein Bewusstsein geschärft und entfaltet etwas, das in mir verkümmert war und nur darauf wartete, endlich wieder lebendig zu sein. Wenn sich durch inneres Verstehen eine Türe öffnet, gelangt man zu Treppen, die man hochsteigen kann. Du fragst dich, wozu? Um zu einer weiteren Tür zu gelangen, die sich wiederum öffnet. So können wir uns Tür für Tür und Treppe für Treppe langsam unserer inneren Bestimmung nähern. Dies bedeutet, stets aufs Neue aus Erfahrungen zu lernen sowie zu schauen, wie man sie liebevoll durchleben kann, um so sein Verhalten zu optimieren. Durch eine Türe zu gehen, bedeutet auch, emotionale sowie äußere Hindernisse und Blockaden zu überwinden, um zu neuen Treppen, also Aufgaben und Erfahrungen, zu gelangen, an deren Ende bereits die nächste Entwicklungsstufe winkt. Das Leben ist wie eine Reise, bei der wir Tag für Tag voranschreiten. Es geht immer weiter, und es kommen stets neue Herausforderungen hinzu, die nicht lästig sind, sondern uns dabei helfen zu erwachen.

Es ist die Reise vom Ich zum Selbst, auf der wir uns alle befinden. Willst du die vielen Hilfsmittel, die als eine Art

Schlüssel fungieren, weiterhin ungenutzt liegen lassen? Oder bist du bereit, dein Hiersein zu optimieren und mit Freude und neuem Schwung zu erfüllen? Dann nutze die geistigen Werkzeuge, auf die du immer und überall zurückgreifen kannst. Für jeden ist ein anderes Instrument das richtige und von einem wirst auch du dich angesprochen fühlen. Picke dir dasjenige heraus, das dir zusagt. Vielleicht wirst du sogar mehrere Schlüssel auswählen. Verleihe deinem Leben Würze, damit es schmeckt und du es auskosten kannst. Sag ja! Sag ja zu dir! Sag ja zum Leben!

Da ich dieses Jahr einen runden Geburtstag feiern darf und ins sagenumwobene zehnte Lebensjahrzehnt eintreten werde, haben sich mir folgende Fragen aufgetan: Was wäre, wenn ich auf mein heutiges Wissen bereits vor 70 Jahren hätte zugreifen können? Wäre mein Leben anders verlaufen? Das wäre es wohl, aber wäre es dann auch *mein* Leben gewesen?

Unzählige persönliche, mentale und emotionale Errungenschaften und Erkenntnisse durfte ich über die Jahre hinweg gewinnen, die ich liebend gerne teile. Es geht allerdings nicht darum, dass du meine Einsichten übernimmst, um blindlings etwas nachzueifern. Ändere nichts, was du beibehalten möchtest, und triff solche Entscheidungen, die sich für dich gut anfühlen. Ziehe aber neue Ansätze und Möglichkeiten in Erwägung, die dein Leben bereichern und erleichtern können. Man

kann nur Wissensschätze umsetzen, bei denen man eine Resonanz verspürt. Nachmachen, abschauen und vergleichen mögen in der Schule hilfreich sein, aber das Leben muss man aus sich selbst heraus schmieden und meistern. Jedes Meisterstück ist ein Unikat, und wenn du eines Tages so wie ich jetzt auf dein Leben zurückblickst, soll eine Zufriedenheit gegeben sein, die dein Umfeld und dich erfreuen kann. Wir sollten uns gegenseitig nichts aufzwingen oder aufschwätzen, sondern uns inspirieren. Mit dieser Einsicht könnte sich eine neue Tür für dich öffnen, sofern der Schlüssel zu deinem Blickwinkel passt. Ich finde, dass jede Begegnung eine Bereicherung ist. Es gibt immer etwas zu erkennen. Zeigt die Erkenntnis einem, wie man es nicht machen soll, wird man ebenfalls davon profitieren.

Ob du deine Richtung beibehältst oder neue Wege gehst, spielt keine große Rolle. Die Priorität liegt darin, dich wohlfühlen und dein Leben zu leben. Bedenke, dass dir dein persönlicher Wille im Weg stehen kann und es durchaus Sinn ergibt, sich dem höchsten Willen zu öffnen. Wie heißt es so schön: Der Mensch denkt, Gott lenkt. Die Kommunikation zwischen der universellen Kraft und dir findet auf der Herzensebene statt und heißt Intuition.

Lass dich von nichts und niemandem beeinflussen, und sei stets offen für Optionen, die das Leben dir bietet. Verschließe dich nicht. Nur wer offen ist, sich dem Leben

hingibt und ehrlich aufrichtig und authentisch ist, ohne sich zu verbiegen, wird Zufriedenheit und Erfüllung erfahren. Das sind viele Schlüssel auf einmal. Keine Angst, sie werden zum richtigen Zeitpunkt zum Einsatz kommen.

Wünsch dir was

Als Kind wünschte ich mir eine Fee herbei, die mir meine Träume erfüllen und mich vor Kummer und Traurigkeit bewahren sollte. Als ich volljährig wurde, hoffte ich auf einen weisen Menschen, der mich an die Hand nehmen und mich in die Geheimnisse des Lebens einweihen würde. Irgendwo da draußen musste es doch jemanden geben, der weiß, wie man Probleme angehen, seine Ziele erreichen und Wünsche verwirklichen kann. Meine Erwartungen verliefen im Nichts. In meinem Umfeld fand sich niemand, der über solche Eigenschaften verfügte. So nahm ich mir vor, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und voller Vertrauen ins kalte Wasser zu springen. Noch fehlte es an Überzeugung und Mut, mein Innenleben auszuloten. Also legte ich meine mir unbekanntes Sehnsucht auf Eis und unternahm vorerst nichts.

Erst Jahre später wagte ich mich an die großen Lebensfragen heran. Was hat es mit dem Sinn des Lebens auf sich? Wie komme ich zu Bewusstsein? Wie kann ich meinen Lebensweg beeinflussen oder steuern? Welche Erkenntnisse helfen mir dabei, mich weiterzuentwickeln? Wo finde ich Glück? Gibt es ein Rezept für Erfolg? Wo beginne ich? Was kann ich tun?

Es gab vieles, worauf ich keine Antwort wusste. Die zahlreichen unbeantworteten Fragen, die in meinem

Kopf herumschwirrten und immer wieder anklopfen, brachten mich keinen Schritt weiter. Das war mir in der Zwischenzeit klar geworden. Etwas verunsichert, ob sich diese Fragen überhaupt beantworten lassen, vernahm ich etwas Vertrautes in meiner Brust. Es war zwar nicht vordergründig, machte sich dennoch bemerkbar. Dieses angenehme Gefühl bewegte mich dazu, dranzubleiben und weiterzusuchen. Solange sich meine Suche auf die Welt da draußen begrenzte, tappte ich im Dunklen. Wer sich ausschließlich auf seine Sinne fokussiert und vom Wahrgenommenen ganz vereinnahmen lässt, lebt abgesondert von seiner wahren Identität. Die Erkenntnis, dass das, was ich suchte, immer schon da war, ließ noch auf sich warten.

Ich unterscheide zwischen dem persönlichen Ich und dem unpersönlichen Selbst. Das höchste Selbst, das jedem Menschen innewohnt, ist etwas Großartiges. Es gibt keinen Grund, nicht danach Ausschau zu halten, da wahre Erfüllung in dieser Entdeckung liegt. Wer das persönliche Ich bekämpft und es als Ursache seiner Probleme betrachtet, wird jedoch in einer Sackgasse landen. Wer auf dem Weg vorankommen will, entlarvt das persönliche Ich als Schein, als eine Art Hülle. Dieses persönliche Ich hat sich wie eine schwere Plane um das unpersönliche Ich, das eigentliche Selbst, gelegt, die als solche erkannt (aber nicht entfernt) werden muss. Die Plane gab es bei unserer Geburt noch nicht. Erst im Laufe der Jahre hat sich unser kleines Ich durch die Ausprägung

der Sinne verdichtet, die wahre Identität wurde überdeckt. Das persönliche Ich kann man nicht ausmerzen, weil es nicht von Bestand ist. Wir sollten alles, was sich wandelt, hinterfragen, anstatt es als gegeben anzusehen.

Auf dem Weg, Lösungen zu finden oder Veränderungen zu bewirken, neigen wir dazu, immer etwas unternehmen zu wollen. Aber das Tun bietet nicht immer Lösungen. Was tut der Baum, damit sich sein Schatten verändert? Weder bemüht er sich noch trägt er etwas dazu bei, vielmehr hat die Sonne dies zu verantworten. *Sie* hat die Richtung gewechselt! Es geht also nicht ums Tun an sich, sondern um einen Richtungswechsel. Dies scheint die Lösung für Veränderung zu sein.

Ein Richtungswechsel ist immer eine gute Wahl und hat nichts mit einer äußeren Handlung oder Anstrengung zu tun. Der Glaube, dass wir nur im Schweiß unseres Angesichts etwas erreichen, mit schwerer Arbeit und einem enormen Wissensschatz ans Ziel gelangen, ist uns an-erzogen worden. Ein Richtungswechsel bedeutet nicht, die Umstände zu ändern, sondern dem Innenleben die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Nur Sinneswahrnehmungen hinterherzujagen, ist reichlich wenig, wenn man sich weiterentwickeln will. Demjenigen, der sich seiner Innenwelt annimmt, anstatt sich unentwegt von der bewegten Außenwelt hypnotisieren und mitreißen zu lassen, werden unsichtbare Schlüssel offenbar, mit denen sich Türen öffnen lassen. Befolge die Botschaft des

Lebens und richte deinen Blick nach innen, damit du die erste Hürde nehmen kannst. Sobald du die erste Treppe betrittst, schreitest du in deiner Bewusstwerdung voran auf deine nächste Aufgabe zu. Je mehr wir uns unserem eigentlichen Selbst annähern, umso offener wird unser Herz. Wir werden sensitiver und sind weniger fehleranfällig, was so viel heißt, dass intuitives Handeln die Oberhand gewinnt. Inwieweit hat dich dein Denken weitergebracht oder dich dauerhaft glücklich gemacht? Es mag sein, dass du kurzfristige Erfolge erzielen konntest, aber innere Zufriedenheit ist mehr als schneller Erfolg, flüchtige Freude oder Begeisterung. Folge deiner Intuition. Sie ist es, die dich wirklich zufriedenstellt.

Als ich mich dazu entschied, einen Heimlehrgang zum Intuitionstrainer herauszubringen, war mir keineswegs bewusst, dass es so ein großer Erfolg werden würde. Mein Gespür gab mir recht, Intuition ist die Sprache der Seele. Kontinuierliche Bewusstwerdung kann nur bei geringem Gedankenballast geschehen, wenn intuitive Logik die Führung übernimmt. Geschieht dies, übernimmt das Leben die Regie und wird dich nie in die Irre führen.

Erblickt der Mensch die Welt, verfällt er schon nach wenigen Jahren in einen geistigen Tiefschlaf. Auch mit geöffneten Augen ist er nie wirklich wach. Er ist munter – und das ist die Voraussetzung, um zu erwachen. Erwachen ist allerdings kein willentlich gesteuerter Vorgang, sondern basiert auf Erkenntnissen, die nur mittels

Erfahrungen möglich sind. Nach unzähligen Versuchen erreichen wir irgendwann einen Punkt, an dem wir über Begrenzungen hinausgelangen und alte Gewohnheiten und Vorstellungen hinter uns lassen. Bis dahin stehen viele Schritte an, es wird sich so einiges ereignen. Manches werden wir als unangenehm empfinden, einiges schmerzt, verunsichert und nervt. Es gibt aber auch Unzähliges, das guttut und uns einfach nur Freude bereitet. Jeder einzelne Schritt ist notwendig und wertvoll, weil er uns uns selbst näherbringt. Jede Erfahrung ist eine Kür. Als würden wir ein universelles Puzzle zusammenfügen, wobei jeder fehlende Teil Voraussetzung ist, um das Gesamtbild zu vollenden.

Jede Erfahrung bringt uns der inneren Befreiung näher. Wenn wir wüssten, dass hinter jeder Erfahrung bereits die nächste auf uns wartet, würden wir mit der uns zur Verfügung stehenden Zeit eventuell achtsamer umgehen. Die geistigen Hilfsmittel, die uns das Öffnen der Türen, das Durchschreiten und Weitergehen erleichtern, sind enorm wichtig für die Zielerreichung. Eigentlich sind alle Unterstützungen in jedem Moment greifbar und gar nicht so weit weg, wie wir meinen. In sich selbst ankommen – das könnte man auch als die Krönung des Lebens bezeichnen. Was wir auf diesem Weg lernen dürfen, sind unter anderem Geduld, Ausdauer, Achtsamkeit und vieles andere mehr. Schau nach vorne und nutze deine Stärken, denn du hast mehr davon, als du dir erträumen kannst.

Mentale Stärke nutzen

Unsere Vorstellungskraft, auch Imagination genannt, sowie die Macht der Gedanken an sich können jederzeit und überall zielführend als Werkzeug eingesetzt werden. Dadurch eröffnen sich Möglichkeiten, die uns das Leben erleichtern. Dein Leben ist kein fertig geschriebener Roman, die Seiten *nach* diesem Moment sind leer. Du bestimmst den Verlauf mit, auch wenn die Rahmenbedingungen, wie Ort oder Umstände, auf den vorhergehenden Seiten bereits geschrieben stehen. Die leeren Seiten kannst du beschriften, indem du mit innerer Überzeugung deine Umstände lenkst und deine Ziele klar vor Augen hast. Ist dein Dasein nicht zufriedenstellend, schreib es einfach um, bevor das Leben eine Korrektur vornimmt. Nimm dir diese Botschaft zu Herzen, und nutze diesen Schlüssel geschickt, damit sich eine Türe für dich öffnet. Er basiert auf deiner inneren Einstellung und nicht auf einer äußeren Handlung. Sobald du dir in emotionaler Hinsicht sicher bist, in welche Richtung es gehen soll, kann eine Änderung vonstattengehen. Ein geistiges Gesetz besagt, dass auf jede Ursache eine Wirkung folgt. Eine Ursache kann auch bewusst aktiviert werden. Die Voraussetzung ist, dass man vorher weiß, wie das Ergebnis aussehen soll.

Dass wir die Vergangenheit nicht ungeschehen machen können, ist klar. Aber die Zukunft ist nicht starr und un-

veränderlich. Sie wird von vielen Faktoren beeinflusst und du bist einer davon. Deine heutigen Gedanken sind die Zukunft von morgen. Demnach ist es in der Gegenwart möglich, durch bewusste Ursachen Einfluss zu nehmen. Dies geschieht, wenn wir dem Leben, zum Beispiel durch Imagination, eine neue Richtung geben. Auf dieses Werkzeug werde ich später noch einmal zurückkommen.

Es gibt für dein Leben nur einen Lebensarchitekten – dich. Wenn Gedanken Zukunft verursachen, wie kraftvoll und stark müssen sie sein? Warum ihre Kraft nicht gezielt nutzen? Jeder kann sich im Hier und Jetzt neu erfinden und alle sind dazu aufgerufen. Bist du dabei?

Wenn man bedrückt und entmutigt in seiner Anspannung verharrt, wird man vergebens auf Veränderung warten. Hoffe nicht darauf, dass irgendwann etwas geschieht, das deine Situation verändert. Gehe bewusst mit deinem Gedankengut um und schenke dem Augenblick Freude. Es gibt gewisse Dinge, die unseren Alltag bestimmen und die wir tun müssen. Wir können sie mit Freude erledigen, mit Widerwillen oder Gleichgültigkeit. Wenn es ohnehin getan werden muss, wäre es nicht besser, es mit einer offenen Haltung oder Begeisterung zu tun?

Fangen wir am besten gleich damit an, etwas mehr Leichtigkeit, Schwung und Frische in den Tag zu bringen. Wann und wie beginnt dein Tag? Er beginnt nicht erst mit dem Frühstück, Zähneputzen oder Yoga, er beginnt

schon, bevor wir die Augen öffnen. Mit ziemlicher Sicherheit startet er auch bei dir mit einem Gedanken. Sobald wir aufwachen, werden wir vom Denken begrüßt. Noch bevor wir Tageslicht erblicken, beginnt diese Unruhe im Kopf. Oft sind die Gedanken negativ besetzt und trüben den Start in den Tag. Wir haben uns noch nicht bewegt und noch nichts gemacht, und plötzlich schaffen es ein paar Gedanken, Unbehagen zu erzeugen. Wo ein Gedanke ist, gesellt sich in kürzester Zeit ein ganzes Rudel hinzu. Wie ist es möglich, dass uns unsichtbarer Lärm derart runterziehen und sogar aus der Fassung bringen kann? Niemand sonst kann unseren Gedankenlärm hören, aber er bestimmt unsere Gemütsverfassung. Es scheint etwas Wahres dran zu sein, wenn man sagt, dass der Mensch nach dem Aufstehen etwas zerknittert ist. Mit den Träumen hat das allerdings nichts zu tun.

Beobachte in den nächsten zwei Wochen die ersten Minuten nach dem Aufwachen. Welche Gedanken ereilen dich und welches Gefühl drängt sich in den Vordergrund? Kannst du das, was du denkst oder fühlst, beeinflussen? Denkst du fröhlich weiter oder schiebst du Gedanken und Emotionen beiseite, um den Tag entspannt anzugehen?

Ist es überhaupt möglich, gedankenfrei zu sein, bis man das Bett verlässt? Man müsste schnell raushüpfen, um dieses Highlight zu erleben. Morgendliche Gedankenstille ist ein Segen, kommt aber eher selten vor. Ist das

Denken dennoch da, sollten wir ihm keinerlei Beachtung schenken – und wegschwenken. Wie ein Scheinwerfer, den wir von links nach rechts drehen, können wir unsere Aufmerksamkeit jederzeit bewusst in eine andere Richtung lenken. Auch das könnte als Schlüssel bezeichnet werden. Er ist sehr anspruchsvoll und nicht so leicht zu handhaben. Gib trotzdem gut auf ihn acht und verliere ihn nicht aus den Augen.

Warum den Kopf nicht einfach mit neuem Inhalt füllen, wenn der vorhandene nicht zufriedenstellend und aufbauend ist? Natürlich geschieht dies nicht von selbst. Dein Einsatz ist gefragt. Ein wenig Disziplin hat noch niemandem geschadet. Vergiss aber nicht, dass es keine Mühe bereiten soll. Es sollte leicht gehen und ganz natürlich angewandt werden, damit es Früchte tragen kann. Entwickle das Bedürfnis, deine Gedanken- und Gefühlswelt zu beobachten und mentale und emotionale Kräfte gezielt für dich zu nutzen. So können auch Spannungen, Stress und Druck langsam abgebaut werden.