

Anya Stössel

BEWUSST(ER)LEBEN!

Und alle machen mit!

für Merlin

Copyright © 2022 by
Anya Stössel

Herausgeber:
Merlin-Versand
naaranya@hotmail.com

Satz und Layout:
Jan Udo Holey
Umschlaggestaltung:
Amadeus Holey

ISBN: 978-3-00-072385-8

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	7
Einleitung.....	10
Tagesbeginn	19
Kleiden.....	21
Trinken	27
Essen.....	40
Zähneputzen.....	45
Tellerwaschen.....	49
Arbeiten.....	52
Geld ausgeben	59
Freunde auswählen	66
Musik.....	68
Sport.....	76
Rauchen	81
Leiden	87
Pinkeln.....	91
Informieren.....	95

Lieben	98
Sex	126
Zubettgehen	136
Jedes Ende ist ein neuer Start!	140
DANKE!	143
Bücherliste	144

VORWORT

Immer mehr Menschen sehnen sich heute danach, bewusster zu leben, wissen aber oft gar nicht so richtig, wie sie das anstellen sollen. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Anregungen, Tipps und Ideen, die Ihnen dabei helfen können, Ihr eigenes Leben in dem ein oder anderen Bereich etwas bewusster zu gestalten. Und wenn wir erst einmal damit angefangen haben, bewusster zu leben, sind wir gleichzeitig auch zufriedener und glücklicher mit uns selbst und unserem Leben.

Ich möchte meine Leser um Verzeihung bitten, dass es so lange gedauert hat, bis ich nun endlich dazu gekommen bin, dieses bereits vor vielen, vielen Jahren angekündigte Buch zu schreiben. Ich fand mich damals völlig unerwartet in der Situation wieder, plötzlich alleinerziehende Mutter zu sein, und war sehr damit beschäftigt, genug Geld zu verdienen, um meinem Sohn und mir weiterhin ein angenehmes Leben zu ermöglichen. Neben dem Buchversand und dem Korrigieren von Büchern blieb mir daher nicht viel Zeit, wieder ein eigenes Buch zu schreiben. Da ich meinen Sohn von Anfang an selbst erzogen habe und er weder im Kindergarten war noch irgendwelche Babysitter hatte und auch später nie eine Schule besucht hat, sondern ich mich stattdessen selbst um seine Ausbildung gekümmert habe, nahm diese Art der Erziehung sehr viel meiner Zeit in Anspruch. Neben Babyschwimmen, „Musikgarten“-Kursen, Trampolinverein und verschiedensten Spielgruppen blieb einfach nicht genug Zeit und Energie, um wieder ein neues Buch zu schreiben. Hinzu kommt, dass ich dann eines schönen Tages auch noch mit meinem Sohn nach Asien in ein tropisches Land ausgewandert bin, was auch wieder eine Menge Zeit und Energie in Anspruch nahm, um sich an all das Neue zu gewöhnen und sich in einer völlig anderen Kultur zurechtzufinden und einzuleben. Erst jetzt ist er in dem Alter, in dem er nachvollziehen kann, dass man seine Ruhe braucht, um ein Buch zu schreiben, sodass ich nun endlich wieder zum Schreiben gekommen bin.

Zwar hatte ich die Idee für dieses Buch schon vor vielen Jahren, das Wissen, das darin vermittelt wird, habe ich allerdings größtenteils erst in den letzten zehn Jahren gewonnen, in denen ich sehr viel dazulernen

durfte, sodass ich persönlich davon überzeugt bin, dass dieses Buch genau jetzt zur genau richtigen Zeit das Licht der Welt erblickt.

Ich möchte betonen, dass alle Tipps und Ratschläge, die in diesem Buch enthalten sind, auf persönlichen Erlebnissen und meinen eigenen Erfahrungen beruhen und dass ich natürlich keinerlei Verantwortung dafür übernehmen kann, wenn Sie sich dazu entschließen, irgendetwas davon selbst auszuprobieren. Ich bin kein Experte auf den jeweiligen Gebieten, möchte hier aber gerne das, was ich darüber gelernt habe, mit Ihnen teilen.

Die einzelnen Kapitel bauen nicht aufeinander auf und können im Grunde in jeder beliebigen Reihenfolge gelesen werden, auch wenn ich Ihnen empfehle, sie der Reihe nach zu lesen. Es mag von Vorteil sein, sich beim Lesen Zeit zu lassen und nicht mehr als ein Kapitel pro Tag zu lesen, sodass man die Informationen in Ruhe auf sich einwirken lassen und sich auf jedes Thema richtig einlassen kann und auch beobachten kann, was einem die eigene Intuition dazu sagt.

Meine geliebte Oma war schon über siebzig Jahre alt, als sie eines Tages zu mir sagte: *„Weißt Du, Kind, egal wie alt man auch wird, innen drin fühlt es sich immer an wie wenn man 14 ist...“*, und je älter ich werde, desto mehr stelle ich fest, dass ich ihr da absolut zustimmen kann. Mein Opa pflegte des Öfteren zu sagen: *„Nach dem Tod muss es irgendwie weitergehen, schließlich lernen wir bis zur letzten Minute.“* Diese beiden Aussagen sind mir immer in Erinnerung geblieben und haben mein Leben sehr geprägt, und ich werde wohl mein Leben lang stets dieses innere Kind in mir spüren, das immer weiter lernen will.

Kinder lernen in ihren ersten Lebensjahren auf eine einzige Art und Weise: Sie beobachten und versuchen das nachzumachen, was sie lernen wollen. Im Grunde ändert sich das ein ganzes Leben lang nicht. Auch als Erwachsene sehen wir, wie irgendjemand irgendetwas macht, und wenn wir denken, dass das eine gute Sache ist, dann versuchen wir, es ihm gleichzutun. Wenn wir wollen, dass die Dinge auf Erden besser werden und die Menschen auf diesem Planeten bewusster leben und das Leben bewusst erleben, dann gibt es im Grunde nur einen Weg, um das zu erreichen: Wir müssen den anderen vorleben, wie es geht, und mit gutem

Beispiel vorangehen! Wenn ein Mensch sieht, dass ein anderer glücklich ist, dann fragt er sich, was dessen Geheimnis ist und wie er das macht, schließlich will jeder Mensch gerne glücklich sein.

Es ist wie mit unseren Kindern: Wir können ihnen tausendmal sagen, was sie dürfen oder nicht und was sie tun sollen oder nicht, im Endeffekt schauen sie doch nur, was wir selbst tun, und machen dann all das nach, was ihnen erstrebenswert erscheint.

Lassen Sie uns also jeder für sich und alle gemeinsam unser Bestes geben, um den Menschen, die uns umgeben, zu zeigen, wie man mit ein bisschen Einsatz sehr viel glücklicher leben kann. Und alle machen mit!

Es war mir eine grenzenlose Freude, dieses Buch zu schreiben, und ich wünsche mir sehr, dass es Ihnen ebenso viel Freude beim Lesen bereitet und dass dieses Buch Sie und viele weitere Menschen dazu inspiriert, auf die ein oder andere Art und Weise bewusster zu leben! Viel Spaß dabei!

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

(Talmud)

EINLEITUNG

Es ist schon viele Jahre her – es ereignete sich vor mittlerweile mehr als 25 Jahren –, dass ein guter Freund von mir, meine Freunde und ich nannten ihn damals Fridi Apfelkern, sich die Zeit nahm, mit mir zu teilen, was er über Ernährung gelernt hatte.

Er hatte damit aufgehört, die Körper von toten Tieren zu essen und hatte beschlossen, fortan Vegetarier zu sein. Er erklärte mir in dieser Nacht für viele Stunden, was er gelernt hatte und was der Konsum von Tierleichen für Auswirkungen hat – Folgen für die Gesundheit, für die Gesellschaft, für die Umwelt und für den ganzen Planeten. Er nahm sich die ganze Nacht Zeit, mir die einzelnen Aspekte zu erklären, und als er damit fertig war, blieb mir nichts anderes übrig als mir einzugestehen, dass er mit all seinen Erörterungen Recht hatte. Ich hatte noch nie über dieses Thema nachgedacht und einfach mein Leben lang das gemacht, was ich zu Hause und von der Gesellschaft gelernt hatte. Ich hatte das getan, was alle anderen auch taten, ohne jemals zu hinterfragen, ob es das Richtige ist, ob es sinnvoll ist, ob es gut ist und liebevoll und ob ich genauso handeln würde, wenn ich mir einmal die Zeit nehmen würde, innezuhalten und einmal gründlich darüber nachzudenken.

Ich beschloss, das Neugelernte in die Tat umzusetzen und fortan Vegetarier zu sein. Zu jener Zeit war das Bewusstsein in Deutschland für eine vegetarische Ernährung gleich Null, und die meisten Menschen dachten, dass man stirbt, wenn man auf die Dauer kein Fleisch isst. Gott sei Dank hat sich hier in den letzten Jahrzehnten einiges getan, und inzwischen ist den meisten Menschen bewusst, dass es gesünder ist, vegetarisch zu leben. Meine geliebte Oma hat immer gesagt: *„Wenn ich die Tiere selbst töten müsste, wäre ich schon lange Vegetarier!“* Und ich glaube, das gilt auch für viele andere Menschen, denn tief im Inneren wissen wir alle, dass das Töten keine schöne Angelegenheit ist.

In jener Nacht begann meine Reise der Bewusstwerdung, und ich begann nach und nach, alles, was ich je gelernt hatte, in Frage zu stellen und genauer hinzuschauen, ob mein Verhalten, so wie ich es gelernt hatte, sinnvoll ist, denn ich wollte fortan bewusster leben.

Es dauerte noch ein paar Monate, bis ich den Verzehr von toten Tieren endgültig hinter mir lassen konnte – hier und da war die Versuchung zu groß –, doch dann habe ich es nie wieder angerührt. Gemeinsam mit meinem über alles geliebten Freund Pete beschloss ich damals, niemals wieder Fleisch zu essen. Und da wir festgestellt hatten, dass Alkohol trinken auch keine besonders gesundheitsförderliche Angelegenheit ist, entschieden wir, damit auch gleich aufzuhören. Das war im Jahr 1995, und ich war damals gerade 20 Jahre alt. Seitdem habe ich nie wieder Fleisch gegessen oder Alkohol getrunken und beides auch niemals vermisst.

Nur um dies gleich vorwegzunehmen: Ich bin kein Engel, und auch ich mache immer noch Dinge, die meiner Gesundheit schaden, auch heute noch. Zum Beispiel schlafe ich viel zu wenig und sehr unregelmäßig, und oft nehme ich Nahrung zu mir, von der ich weiß, dass sie meiner Gesundheit schadet.

Seit ich beschlossen hatte, vegetarisch zu leben, begann meine Mutter plötzlich, sich Sorgen über Spritzmittel zu machen. Sie war und ist überzeugter Fleischesser (und stolz darauf) und meinte, dass ich, wenn ich so viel Gemüse esse, damit automatisch viel zu viele Spritzmittel zu mir nehmen würde, und sie bestand darauf, dass ich mein Gemüse dann wenigstens aus biologischem Anbau beziehen sollte. Ich muss schmunzeln, während ich diese Zeilen schreibe, wenn ich darüber nachdenke, wie manche Menschen so ticken... Ich bin sehr froh darüber, dass sie mich dazu bewog, fortan Bio-Gemüse zu kaufen, denn das ist natürlich viel besser für die Gesundheit und natürlich auch für den Planeten. Damals gab es noch keine Bio-Supermärkte und auch nur sehr wenige Bio-Produkte in den Reformhäusern, aber es gab in Köln, wo ich geboren und aufgewachsen bin, einen Ökomarkt, auf dem man biologisch angebautes Gemüse kaufen konnte, also pilgerte ich jeden Samstag einmal quer durch die Stadt zum Ökomarkt, um dort mein Gemüse für die kommende Woche einzukaufen.

Einige Jahre später ereignete es sich, dass ein guter Freund von mir seine Wohnung verlor, und ich bot ihm an, für eine Weile bei mir zu wohnen, bis er etwas Neues gefunden hatte. Ich hatte zu dieser Zeit eine relativ große Vier-Zimmer-Wohnung und daher genügend Platz, ihn bei mir aufzunehmen. Claus war auch Vegetarier und experimentierte viel mit

seiner Ernährung. Zu jener Zeit hatte er gerade mit Saft-Fasten begonnen und ernährte sich ausschließlich von frisch gepressten Säften, was mich faszinierte. Er hatte sich in der letzten Zeit viel mit dem Thema Rohkost beschäftigt und sehr viel über Ernährung gelernt. In diesen Tagen wurde mir bewusst, dass ich zwar mittlerweile schon seit Jahren Vegetarier war, und auch all mein Gemüse beim Ökomarkt kaufte und mir einbildete, super gesund zu leben, dass ich in Wahrheit aber nie etwas Frisches zu mir nahm. Alles, was ich zu mir nahm, war gekocht, gebraten, gebacken oder in irgend einer anderen Form erhitzt und somit denaturiert worden und hatte dabei den Großteil an Vitaminen und Mineralstoffen bei diesem Prozess eingebüßt. Ich war - mal wieder - völlig vor den Kopf gestoßen und begann, meine oh so gesunde Ernährungsweise genauer unter die Lupe zu nehmen. Ich kaufte fortan jede Woche, wenn ich auf dem Ökomarkt war, eine große Tüte mit Grapefruits und begann nun jeden Morgen mit frischem Saft aus drei Grapefruits. Ich hatte mein Leben lang nicht besonders gerne Süßes gegessen und war eher mit fettigen und salzigen Speisen aufgewachsen, daher war die Vorstellung, nur noch Obst zu essen beziehungsweise so viel wie möglich davon in meinen täglichen Speiseplan zu integrieren, eine echte Herausforderung für mich.

Claus empfahl mir das Buch *„Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“* von Helmut Wandmaker, das ich auch gleich zu lesen begann, und dieser hatte mich schon nach sehr kurzer Zeit davon überzeugt, dass frisches Obst und Gemüse die beste Nahrung ist, die wir unserem Körper bieten können. Seit dieser Zeit hat mich das Thema Ernährung nie wieder losgelassen, und ich las zahlreiche Bücher zu diesem Thema und arbeite seither daran, meine Ernährungsweise immer weiter zu verbessern. Ich beschloss damals, dass ich, wenn ich jemals ein Kind bekommen sollte, ich dieses so gesund ernähren würde wie nur irgend möglich. Es sollte noch etwa zehn Jahre dauern, bis ich meinen Sohn zur Welt brachte und dies in die Tat umsetzen konnte. Er lernte von Anfang an, sich gesund zu ernähren und nimmt (bis auf ganz seltene Ausnahmen) ausschließlich naturbelassene Nahrung zu sich - Obst, Gemüse, Salate, Nüsse, Kräuter -, alles was die Natur zu bieten hat. Mittlerweile ist er 15 Jahre alt, und er ist super gesund und glücklich. Er liebt es, neue rohköstliche Rezepte zu erfinden und beeindruckt unsere Freunde immer wieder mit den leckersten Kreationen. Parallel zu diesem Buch, arbeite ich zur Zeit an einem Rezeptebuch, um diese Ernährungsweise für jeden einfach

zugänglich zu machen. Wenn man nämlich einmal weiß, wie man aus all dem, was die Natur uns bietet, leckere Gerichte zaubern kann, dann ist es plötzlich ganz einfach, sich gesund zu ernähren.

Als mein Sohn eineinhalb Jahre alt war, machte ich mich auf die Suche nach einem Spielfreund für ihn. Ich wollte ein Kind finden, das ebenso mit rohköstlicher Nahrung aufwächst, sodass mein Sohn die Erfahrung machen konnte, dass er mit dieser Ernährungsweise nicht alleine ist und es auch andere Kinder gibt, die genauso aufwachsen wie er. In der Spielgruppe, beim Kinderschwimmen und im Trampolinverein begegnete er vielen Kindern, die Dinge aßen, die wir nicht zu uns nehmen wollten, daher war es mir wichtig, ihn auch mit Kindern zusammenzubringen, die – genau wie er – viel lieber eine Schüssel Erdbeeren oder Kirschen oder frische Datteln essen als trockene Kekse oder Schokolade. Ich wusste, dass in Köln sogenannte Rohkost-Treffen stattfinden, wo sich Leute treffen, die sich für dieses Thema interessieren, und über die Organisatorin eines solchen Treffens bekam ich die E-Mail-Adresse von Simone, deren Sohn Fabian genau zwei Monate älter ist als mein Sohn. Wir waren beide überglücklich, uns kennenzulernen und unsere Jungs zusammenzubringen. Simone hatte schon viele Jahre Erfahrung mit dieser Ernährungsweise, und ich durfte unendlich viel von ihr lernen, wofür ich ihr sehr dankbar bin.

Durch Simone erfuhr ich auch von Dr. Douglas N. Graham und seinem Buch „*Die 80/10/10-High-Carb-Diät*“, das es damals leider nur in Englisch gab, das aber inzwischen Gott sei Dank auch ins Deutsche übersetzt wurde und mit Abstand das beste Buch zum Thema Rohkost ist, das ich bisher gelesen habe. Damals fiel es mir sehr schwer, Bücher in Englisch zu lesen, aber ich wusste, dass dieses Buch von unschätzbarem Wert ist, also las ich es trotzdem. Es war definitiv die Mühe wert, denn ich lernte durch dieses Buch alles, was man über Ernährung wissen sollte, und es ist meiner Meinung nach eine Schande, dass wir unseren Kindern dieses Wissen nicht schon im Kindergarten beziehungsweise in der Schule vermitteln. Simone und ich wurden gute Freundinnen, und auch unsere Söhne verstanden sich von Anfang an sehr gut. Wir trafen uns regelmäßig, sodass die Kinder miteinander spielen und wir uns im Detail über unsere neuesten Fortschritte und Erkenntnisse austauschen konnten, und oft gesellten sich mit der Zeit auch noch andere Mütter mit ihren Rohkost-

Kindern hinzu. Jeden Sommer fuhren wir gemeinsam mit den Kindern ins Rohkost-Camp von Sonja Watt (sonjawatt.com), bei dem – neben vielen anderen Aktivitäten – Dutzende von Familien und anderen Interessierten gemeinsam für eine ganze Woche ausschließlich vegane Rohkost zu sich nehmen. Simone und ich verbrachten sehr viel Zeit miteinander, bis ich einige Jahre später beschloss, Europa den Rücken zuzukehren und auszuwandern, um fortan in einem wärmeren Klima zu leben – an einem Ort, wo immer die Sonne scheint, überall paradiesisch viele Obstbäume wachsen und es somit das ganze Jahr über reichlich Sonne und viel frisches Obst gibt.

Simone und ich führten zahlreiche Gespräche und tauschten uns über alles Mögliche aus. Sie öffnete mir die Augen in vielerlei Hinsicht. Eines der großen Themen, das einen sehr großen Einfluss auf unser weiteres Leben haben sollte, war das Thema Schule. Ich hatte bereits eine Grundschule für meinen Sohn ausgesucht, von der ich glaubte, dass es eine gute Wahl sei – eine sogenannte Peter-Petersen-Schule mit einem sehr kinderfreundlichen Konzept. Es wurde viel Wert auf Kunst gelegt, und alle Kinder bekamen die Gelegenheit, ein Streichinstrument zu spielen. Auf dem Schulhof liefen Ziegen herum, und ich war davon überzeugt, dass das die beste Wahl für meinen Sohn ist... Bis Simone mich eines Tages mit einigen Büchern überraschte und mein Bewusstsein für die Idee öffnete, unsere Kinder überhaupt nicht in die Schule zu schicken und stattdessen selbst für ihre Ausbildung zu sorgen. Ich war völlig vor den Kopf gestoßen, denn ich hatte noch nie davon gehört, dass es tatsächlich Millionen von Menschen auf der Welt gibt, die sich selbst um die Ausbildung ihrer Kinder kümmern. Ich las zahlreiche Bücher zu diesem Thema wie *„...und ich war nie in der Schule“* von André Stern und *„Schulfrei – Lernen ohne Grenzen“* von Stefanie Mohsennia, *„Die Freilerner – Unser Leben ohne Schule“* von Dagmar Neubronner und viele andere. Wieder einmal war mein Weltbild erschüttert worden, und mein Bewusstsein öffnete sich für eine neue und davor im wahrsten Sinne des Wortes undenkbbare Möglichkeit.

Nun mag der ein oder andere Leser denken: *„Um Gottes Willen! Die Kinder nicht mehr in die Schule schicken? Nur noch vegetarisch Essen und dann auch noch nichts Gekochtes mehr essen? Keinen Alkohol mehr trinken? Das ist doch alles super extrem und ganz bestimmt nichts für mich!“*

Keine Panik! Dies sind einfach nur einige Beispiele aus meinem eigenen Leben und Entscheidungen, die ich persönlich für mich selbst getroffen habe. Und – zugegeben – dies sind auch gleichzeitig die extremsten und größten Veränderungen, die ich selbst bisher erfahren habe. Genau wie jeder andere Mensch, haben auch Sie Ihren freien Willen und dürfen natürlich immer selbst entscheiden, was Sie in beziehungsweise aus Ihrem Leben machen wollen.

Manch ein Leser wird sich denken: *„Ach ja, vegetarisch leben wollte ich ja schon immer mal ausprobieren, aber mein Kind werde ich ganz bestimmt weiterhin zur Schule schicken!“* Ein anderer mag denken: *„Wow, aufwachsen ohne Schule, das interessiert mich! Bei dem Unsinn, der heutzutage in den Schulen gelehrt wird, gibt es bestimmt eine bessere Alternative. Mal sehen, was andere Eltern da so für Erfahrungen gemacht haben. Aber an meiner Ernährung will ich ganz bestimmt nichts ändern.“* Wieder ein anderer denkt vielleicht: *„Rohkost – das klingt ja interessant, darüber möchte ich gerne mehr wissen.“*

Und genau darum geht es in diesem Buch! Es geht darum, sich inspirieren zu lassen und vielleicht das ein oder andere im Leben zu ändern – was auch immer das sein mag. Ich gehe in diesem Buch auf zahlreiche Themen ein – vom Tagesbeginn bis hin zum Zubettgehen, vom Tellerwaschen bis hin zum Geldverdienen –, denn man kann so ziemlich alles, was wir so täglich machen und erleben, auch bewusster gestalten und dadurch bewusst(er)leben. Mein Vermieter Herr Frühlingsdorf pflegt immer zu sagen: *„Es gibt nichts, was man nicht noch besser machen kann!“*, und ich stimme dem voll und ganz zu. Also keine Bange vor großen Veränderungen, denn man kann auch schon mit relativ wenig Einsatz ganz Großes bewirken!

Dieses Buch lädt Sie dazu ein, sich über Ihre eigenen Verhaltensweisen und Taten bewusst zu werden und diese gegebenenfalls bewusster zu gestalten, wenn Sie es denn so wünschen. Automatisch wird beim Lesen dieses Buches das Bewusstsein dafür stimuliert, die eigenen Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu hinterfragen beziehungsweise zu analysieren, und der Leser wird dazu angeregt herauszufinden, ob er das, was er macht, auch wirklich tun will oder ob er die Dinge, die er tut, nur deshalb tut, weil er es schon immer so gemacht hat, ohne jemals zu hinterfragen, ob das auch tatsächlich dem entspricht, was er wirklich will.

Da alles, was wir tun, einen direkten Einfluss auf unser Leben hat, und damit auf unsere Lebensqualität, macht es durchaus Sinn, sich darüber Gedanken zu machen.

Die einzelnen Kapitel behandeln jeweils ein Thema – größtenteils alltägliche Dinge, die wir alle ständig tun –, und ich beschreibe zu jedem Thema, wie ich diese Dinge in der Vergangenheit gemacht habe, weil ich sie von klein auf so gelernt hatte, was ich im Laufe meines Lebens dazugelernt habe und wie ich diese Dinge inzwischen mache beziehungsweise wie ich sie gerne tun würde und warum. Das Ganze wird an einzelnen Stellen ergänzt mit Hinweisen auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Also: kein mahnender Zeigefinger, sondern verständnisvolles Teilen von verschiedensten Erkenntnissen und vor allem ganz viel Eigenerfahrung.

Wer bereits mein Buch „*Sprachmagie – Die Macht der Worte*“ gelesen hat, der weiß schon, dass wir mit dem, was wir denken und sagen, unser Leben und unser Schicksal selbst gestalten und damit die Macht haben, unser Leben so zu erleben, wie wir es wünschen. Mit „*Bewusst(er)leben!*“ gehen wir nun einen Schritt weiter und schauen uns an, was unsere Taten in unserem Leben bewirken. Für alle, die mein erstes Buch noch nicht gelesen haben, möchte ich an dieser Stelle noch einmal die Textstelle aus dem Buch „*Hände weg von diesem Buch!*“ von Jan van Helsing zitieren, in dem dieser die kosmischen Gesetze sehr gut verständlich erklärt, die uns unter anderem offenbaren, warum es vorteilhaft ist, sich selbst und das eigene Verhalten fortwährend zu verbessern:

„So wie die physische Welt ihre Gesetze hat, so hat auch die feinstoffliche Welt die ihren. Wir sprechen von sogenannten ‚geistigen‘ oder ‚kosmischen Gesetzen‘. Das Wort *Kosmos* kommt aus dem Griechischen und bedeutet *Ordnung*. Wir leben also in einer Ordnung beziehungsweise sind Teil einer Ordnung. Und eine Ordnung unterliegt Gesetzmäßigkeiten, sonst wäre es keine Ordnung. Dann wäre es ein *Chaos*, das ist auch griechisch und heißt auf deutsch *Unordnung*. Wir sind also Teil der Ordnung und ihrer Gesetze. [...]

Kausalitätsgesetz (das Gesetz des Karmas)

Es ist das Gesetz von *Ursache und Wirkung*. Wir können es auch durch den Satz ausdrücken: *„Was man sät, das erntet man.“* oder für Materialisten und Atheisten: *„Wie man in den Wald hineinruft, so hallt es zurück.“* Nach dem Gesetz des Säens und Erntens werden wir, wenn wir Destruktives säen, auch Destruktives ernten. Säen wir Ärger und Hass, werden wir auch diesen ernten. Pflanzen wir Weizen in die Erde, werden wir hundertprozentig auch Weizen bekommen und keinen Roggen. Und je nachdem, wie wir unsere Saat pflegen und ihr Aufmerksamkeit schenken, desto besser und größer wächst sie, egal welche Saat es ist.

Man nennt dieses Gesetz auch das *Gesetz des Ausgleichs* oder auch das *Gesetz des Karmas* (sanskrit *„karma“*: die Tat, wird aber auch als *Weg des Dienens* übersetzt). Es beruht darauf, dass wir Menschen ein richtiges Verhalten nach den göttlich-geistigen Gesetzen offenbar nur dadurch erlernen können, indem wir genau das, was wir anderen Lebewesen angetan haben, zu einem späteren Zeitpunkt selbst zu spüren bekommen. Das ist keineswegs eine Bestrafung, wie dies oft von Kritikern oder Unwissenden gesehen wird. Es dient vielmehr der seelischen Reifung durch Erkennen und Begreifen in der Erfahrung. Dieses Gesetz sorgt dafür, dass jeder Mensch (oder genauer: jede Seele) so lange mit dem gleichen Problem konfrontiert wird, bis er dieses gelöst hat. Hierdurch wird jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Tat unsterblich und kommt wie ein Bumerang auf uns zurück. Es fordert vom Menschen die volle Verantwortung für sein Schicksal. [...]

Das Gesetz der Resonanz (lateinisch *„resonare“*: zurück-klingen)

Sowohl der Mensch als auch die geistige Welt unterliegen, wie die Stimmgabel oder ein Radioempfänger, dem *Gesetz der Resonanz*. Ein Empfänger, der auf UKW eingestellt ist, kann keine Mittelwelle oder Langwelle empfangen. Beim Menschen ist es das Gleiche. Ist eine Person aggressiv und hasserfüllt, ist sie für Liebe nicht empfänglich. Jeder kann nur die Bereiche der Wirklichkeit wahrnehmen, mit denen er in Resonanz schwingt. Die Aussage *„Jeder sieht nur das, was er sehen will.“* beziehungsweise *„Die Umwelt ist ein Spiegel Deiner selbst.“* beruht darauf.

Unser Umfeld wird uns immer das präsentieren, was wir selbst ausstrahlen. Lügen wir, werden wir belogen werden. Sind wir ängstlich, werden wir mit unseren Ängsten konfrontiert werden. Sind wir in der

Resonanz von Liebe, werden wir diese anziehen. Leben wir in Freude, werden wir auch immer etwas finden, worüber wir uns freuen können. Das nennt man *Resonanzfähigkeit*. Ändern wir unsere Sichtweise, wird uns das unser Umfeld als Spiegel ebenfalls zeigen. [...]"

Alles, was wir tun, ist gleichzeitig eine Ursache, die etwas bewirkt in unserem Leben. Es ist wichtig zu verstehen, dass wir alle – ganz gleich, ob wir das nun wollen oder nicht – fortwährend mit unserem Denken, Reden und Handeln pausenlos am großen Schöpfungsprozess teilhaben und so unser Schicksal bewirken. Es ist Zeit, dass wir lernen, diese Macht bewusst, sinnvoll und vor allem verantwortungsvoll anzuwenden und unser Leben so zu gestalten, wie wir es wirklich haben wollen!

**Ich kann nicht ändern, was ist.
Alles ist, wie es ist!
Doch ich bestimme,
wo ich langgehe,
und ich kann ändern,
was ich sehe
und wie ich das sehe,
wie ich fühle und
was ich verstehe!
Ich kann mich ändern
und so Neues schaffen, was ist!**