

Silvia Hollenstein-Keller

OHNE WENN UND ABER ...

die Kraft der Gedanken im Einklang
mit den universalen Gesetzen

novum  pro

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch
durch Film, Funk und Fernse-
hen, fotomechanische Wieder-
gabe, Tonträger, elektronische
Datenträger und auszugsweisen
Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2010 novum publishing gmbh

ISBN 978-3-99003-134-6

Lektorat: Mag. Iris Mayr

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier.

www.novumpro.com

A U S T R I A · G E R M A N Y · S W I T Z E R L A N D · H U N G A R Y

*Ich finde, was ich suche.
Und ich suche, wovon ich glaube, dass es existiert.*

*Dieses Buch ist meinem Sohn Timon gewidmet, der mich
auf seine ganz eigene Art reich beschenkt hat.
Danke, kleiner Engel!*

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	8
Wir sind Spieler	11
Zum Aufbau dieses Buches	13
Das Spiel „Ohne Wenn und Aber“	17
Teil 1	19
Wahrnehmung	36
Gedankengarten	44
Angst	49
Adam und Eva oder das Geschäft mit der Schuld	55
Dualität	58
Sorgen	62

Manipulation	65
Der Körper	68
Die Sinne	72
Zeit	76
Zeitreisen	81
Sucht	87
Freiheit	91
Tod	94
Teil 2	97
Ich bin Ursache	100
Teil 3	205
Das 12-Wochen-Programm	215
Der Glücks-Coach	218

EINLEITUNG

Es gibt Menschen, denen es leichtfällt, alte Gewohnheiten oder überholte Gedanken einfach so abzulegen wie ein paar alte Schuhe. Zu ihnen gehöre ich definitiv nicht. Vielmehr bin ich ein absoluter Geizhals, wenn es darum geht, eingefleischte Denksysteme herzugeben. Ganz nach dem Motto: Was einmal gute Dienste erwies, kann jederzeit wieder hilfreich sein. Ich benötigte jeweils Tausend Anläufe, viele Vorsätze und größte Sicherheit, bis ich mich von einem vertrauten Denken lösen konnte. Und auch wenn ich mich schon längst für eine neue Vorgehensweise entschieden hatte, ertappte ich mich immer wieder dabei, wie ich die alte Gewohnheit heimlich wieder aus dem Müll holte und sie im stillen Kämmerlein auf Hochglanz polierte. Auch wenn etwas meinem Verstand schon lange klar war, konnte ich es doch nicht einfach umsetzen. Langer Rede kurzer Sinn: Ich bin ein ungemein träger Gewohnheitstrampel.

Wie also kann ich mich eines Besseren belehren? Ich habe schon viele Bücher gelesen, ließ mich anstecken vom Enthusiasmus der Autoren – und wählte doch immer wieder dieselben Trampelpfade. Gottlob ist das Leben geduldig und die Chancen sind zahllos. Es ist keine Eile angesagt, denn mein Leben lebe ich so oder so. Im Laufe der Zeit sickern selbst beim härtesten Dickkopf Neuigkeiten durch, wenn er sich immer wieder den Kopf damit wäscht.

„Steter Tropfen höhlt den Stein“ – dies zeigt selbst bei mir Wirkung. So schöpfte ich den Mut und begann neue Wege zu gehen und zu tun, was mich glücklich macht, ohne Wenn und Aber.

Es war mir ein großer Wunsch, meine Geschichte aufzuschreiben, in der Hoffnung, Ihnen so die Möglichkeit zu bieten, den einen oder andern Ihrer Trampelpfade abzukürzen oder gleich ganz wegzulassen. Denn nicht alle müssen dieselben Umwege machen. Erfahrungen können weitergereicht werden und gewinnen an Wert mit jeder Person, die sie sich zunutze macht. Dabei ist das Ziel nicht unbedingt, dass man Verhalten einfach unüberlegt kopiert, sondern vielmehr als Denkanstoß nimmt, um seinen eigenen Weg zu finden.

Mein Buch darf also nicht als Lehrbuch missverstanden werden. Vielmehr möchte ich Ihnen meine Gedanken und Erkenntnisse mitteilen, um Sie damit zum Nachdenken zu bringen. Alle meine Einsichten erscheinen mir logisch und machen für mich Sinn. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, sie zu *meiner* Wahrheit zu machen, an sie zu glauben und mein Denken nach ihnen auszurichten. Ich hoffe, dass Sie durch das Lesen dieses Buches ermuntert werden, neue Gedanken an sich heranzulassen, sich auf neues Denken einzulassen – wie genau das aussehen wird, bleibt alleine Ihnen überlassen. Denn egal, was Sie glauben: Sie sind der Schöpfer Ihres Lebens. Sie bestimmen, wie viel Glück, Liebe, Freude und Gesundheit Sie in Ihrem Leben zulassen. Sie alleine treffen die Entscheidungen, die Ihr Leben bestimmen.

Meine Behauptungen sind nicht wissenschaftlich geprüft. Sie tropften vielmehr in vielen Stunden der Ruhe und der Meditation in mein Bewusstsein. Und wie bei einem Puzzle haben sich die verschiedenen Einzelteile am

Schluss zu einem ganzen Bild zusammengefügt. Und da meine Herausforderung dieses Lebens darin besteht, neue Dinge annehmen und aus dem alten, festgefahrenen Denken ausbrechen zu können, wäre es für mich genau der falsche Weg gewesen, mit hieb- und stichfesten Beweisen aus der realen Welt diese neuen Sichtweisen begründen zu wollen. Für mich selbst geht es darum, der geistigen Welt zu vertrauen und mich bedingungslos auf all das einzulassen, was dem menschlichen Auge verborgen bleibt. Ohne Wenn und Aber! Mit dieser Bereitschaft im Gepäck durfte ich eine Reise antreten, die selbst Alice im Wunderland zum Staunen brächte. Ich darf neue Ebenen entdecken, andere Welten, die parallel zu unserer Existenz verlaufen und in denen ganz andere Gesetze gelten. Ich werde zu Dimensionen geführt, die unseren Träumen zu entspringen scheinen. Doch egal, wie verschieden diese „Welten“ auch sind, eines haben sie alle gemein: die Liebe. Sie ist das einzige Gut, das zählt.

Je mehr ich von all diesen verschiedenen Daseinsformen kennenlernen durfte, umso mehr erscheint mir das Leben wie ein Spiel. Der ganze Ernst, mit dem wir unseren Weg suchen, all die Mühsal, die wir auf uns nehmen, um schlussendlich etwas erreichen zu können – und dann irgendwann unser weltliches Gewand abgeben und alles Erschufte zurücklassen auf unserem Weg nach Weiß-nicht-wohin. Wie selbstverliebt, wie wichtiguerisch mir das nun erscheint. Zu erhaschen, wie unvorstellbar groß die universelle Kraft und all ihre Dimensionen, wie enorm groß Unendlichkeit ist und wie ich mich hier um meine eigene Achse drehe und meine, der Mittelpunkt der Welt, meiner körperlichen Welt zu sein – lustig! Mittlerweile sehe ich meine Existenz als Spieler vor einer Konsole.

WIR SIND SPIELER

Ich kann wählen, in welche Galaxie ich mich begeben möchte, um genau dies Erfahrungen zu sammeln, die mich weiterbringen. Wir alle haben uns für diese Welt hier entschieden – ich nenne sie im Buch „die reale Welt“. Ich erhalte den für diese Umgebung passenden Körper, um mich den äußeren Anforderungen stellen zu können. Von nun an erlebe ich das Spiel durch die Augen dieses Körpers, was mich in Versuchung bringt, zu meinen, ich sei dieser Körper. Stattdessen bin ich noch immer der Spieler hinter der Konsole. Jede Galaxie dieses Spieles besticht durch die ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, auch Spielregeln genannt. Ich kann einfach so in das ausgesuchte Leben starten und ab und an staunen, was geschieht, da ich mit einer mir unbekannt-ten Regel kollidiert bin. Mit der Zeit wird mir vielleicht das eine oder andere geltende Gesetz bewusst, ansonsten schmuggle ich mich mehr schlecht als recht durch das Spiel. Freude kann so nicht wirklich aufkommen, da mir immer wieder unerklärliche Dinge zustoßen und ich keine Ahnung habe, was ich denn falsch mache. Ich kann mir aber auch von anderen Mitspielern Tipps geben lassen und mir die Zeit nehmen, die Spielregeln zu studieren. So macht das anschließende Abenteuer viel mehr Spaß, denn ich kann alle Regeln und Gesetze zu meinem Wohle nutzen.

Auch wenn mein Weg hier in dieser Ebene zu einem Ende kommt, bin ich selbst, der Spieler, doch nicht ausgelöscht. Vielmehr rechnet mir jetzt

meine Konsole den Zwischenstand aus mit den erreichten Bonuspunkten, zeigt mir meine Ressourcen auf und beglückwünscht mich zum neu erreichten Level. Ich kann mich jetzt erholen, die Seele baumeln lassen und wenn ich Lust habe, weiterzuspielen, starte ich in eine neue Runde.

Meine größte Errungenschaft der letzten Monate ist die Fähigkeit, mich immer wieder daran zu erinnern, wer ich wirklich bin – ich bin der Spieler, nicht seine Spielfigur. Ich bin der Kopf, der sie lenkt, ich bin die Kraft, zu denken – im Moment hier in der realen Welt für diese Figur, diesen Körper. Ich darf Entscheidungen treffen, Ziele stecken und tun, was ich will. Doch was will ich?

Als wichtigste Aufgabe vor allen anderen sehe ich das Lernen der Spielregeln. Es ist nötig, dass ich mir bewusst mache, wer und was ich bin und wie ich in der gewählten „Galaxie“ zurechtkomme. Dazu darf ich getrost alle vermeintlichen Gesetze, die ich selber aufgestellt oder von andern übernommen habe, über Bord werfen. Vielleicht ist es von Vorteil, wenn ich die Pausetaste drücke und mir in Ruhe die wichtigsten Gesetzmäßigkeiten anschau und ihre Regeln lerne, bevor ich mich aufmache zu neuen Wegen. Auf jeden Fall kann ich meine Spielfigur nur sicher durch das Spiel manövrieren, wenn ich weiß, auf welche Gesetze ich achten muss.

ZUM AUFBAU DIESES BUCHES

Meine Einsichten habe ich in drei Schritten erlangt. Dementsprechend ist dieses Buch in drei Teile gegliedert.

I. TEIL

In meiner ersten Phase des Spieles versuchte ich ein Vorwärtkommen auf gut Glück, ohne Kenntnis irgendeines universellen Gesetzes. Ich strickte mir meine eigenen Spielregeln und versuchte, das Leben daran angepasst einzuordnen. Ich sah gewisse Dinge als Realität an, der ich die Macht verlieh, allgemein und für jedermann gültig zu sein. Es spielte keine Rolle, welchen Bereich aus meinem Leben ich auf diese Weise betrachtete, sie alle zeigten mir dasselbe Bild: eine Konstruktion aus Gedanken, die für mich die Wahrheit waren. Ich definierte ein klares Muster, was Leben zu sein hat, erstellte mein Wertesystem danach und filterte nun jeden Moment meines Lebens durch dieses Raster. Im ersten Teil dieses Buches finden Sie eine Auswahl von verschiedensten Interpretationen, wie das Leben zu sein scheint. Vielleicht erkennen Sie sich in dem einen oder anderen Denksystem selber oder aber meine Zeilen ermuntern Sie, einmal zu überlegen, wie Ihre Definition der Welt bis anhin war.

2. TEIL

Mein zweiter Schritt war das Zulassen eines völlig neuen Denksystems. Ich hatte verstanden, wie konstruiert mein bisheriges Denksystem war und wie sehr ich mir damit das Leben schwer machte. Und ich musste einsehen, dass nun Schluss war mit halben Sachen. Es bringt nichts, mich immer wieder im Kreis zu drehen aus Angst, etwas Neues zu probieren. Ich ließ mich also ein auf neue Gedanken und somit auf ein neues Leben. So durfte ich nach und nach die Spielregeln kennenlernen. Anfangs äußerst skeptisch ließ ich mir meine bisherigen Erfahrungen nun unter dem neuen Betrachtungswinkel durch den Kopf gehen. Absolut verblüfft stellte ich fest, dass es Sinn macht, dass sich all die losen Puzzleteile nun zu einem eindrücklichen Bild zusammenfügen ließen. Diese Entdeckung beschreibt der zweite Teil meines Buches.

3. TEIL

Nun hatte ich viel erkannt, viel gelernt und auch einiges begriffen – doch Wissen ist noch nicht Handeln! Beim nächsten Schritt ging es für mich darum, mich zum Umsetzen meiner Erkenntnisse zu motivieren. Auch dies wieder ohne Wenn und Aber, denn die Beweislast war schlicht und einfach erdrückend und es wäre selbst mir nicht möglich gewesen, all diese Erkenntnisse links liegen zu lassen und wieder den altbekannten Trampelpfad zu

wählen. Zudem war ich voller Begeisterung, das neue Wissen auch wirklich auszuprobieren. Nur wie?

Einzig der bewusste Entscheid, mein Denken und meine Weltanschauung zu verändern, brachte mich in kleinen Schritten auf einen neuen Weg. Dabei musste ich mich wahrlich selbst an der Hand nehmen, mir immer wieder Mut zusprechen und die immer wiederkehrenden Bedenken in den Wind schlagen. Dies war eine wahrhaft strenge Zeit voller Fort- und Rückschritte. Langsam entdeckte ich, dass sich mein Denken veränderte, dass sich buchstäblich mein Horizont erweiterte. Dies in dem Sinne, dass ich nicht mehr automatisch in meine Denkmuster verfiel, sondern freier und weiter wurde in meinen Überlegungen. Schließlich entdeckte ich, dass es auch ohne große Anstrengung ging – sobald ich nämlich meiner inneren Führung vertraute und die Meinung, ständig alles kontrollieren zu müssen, über Bord warf. Ich begriff, dass dies überhaupt die größte Herausforderung und zugleich das größte Geschenk war: einfach im Vertrauen geschehen lassen, ohne Wenn und Aber.

Ich arbeitete in dieser Zeit mit verschiedenen Büchern im Selbststudium. So waren der „Kurs in Wundern“, „Secret“ und „The Master Key“ meine ständigen Begleiter und sind es noch. Denn mittlerweile habe ich erkannt, dass dieser Weg wohl einen Anfang hat, doch kein wirkliches Ende. Zumindest nicht, solange ich noch Potenzial habe, um mich auf dem Level „Erde“ weiterzuentwickeln. Aber wie sagt schon eine alte Weisheit: „Selbst der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“ Dazu soll Teil 3 dieses Buches anleiten, viel Spaß!

DER GLÜCKS-COACH

Bei all meinem Wirken musste ich immer wieder feststellen, dass das größte Hindernis mein eigener Kopf war. Ich selbst stellte mir immer wieder die schwierigsten Barrieren in den Weg, nicht selten genau dann, wenn ich das Gefühl hatte, es endlich geschafft zu haben. In diesen Momenten benötigte ich dringend einen Coach, einen Trainer, der bei mir ist und mich in schwierigen Phasen durch das Spiel lotst. Grundsätzlich haben wir alle so einen Coach in unserem Innern. Es ist unsere innere Führung, die Stimme des Universums, unser Schutzengel, unser höheres Selbst – wie auch immer wir es nennen wollen. Doch genau in den Zeiten, in denen mein Kopf verrücktspielt, in denen ich der Angst und Panik lausche, besitze ich nicht mehr die nötige Ruhe, um eben dieser Stimme in meinem Innern zu lauschen. Da brauche ich Soforthilfe von außen. Jemanden, der es versteht, mich augenblicklich aus alten Gedankenmustern zu reißen. So entwickelte ich meinen persönlichen Glücks-Coach. Mit seiner Hilfe wird es möglich, trübe Gedanken in wenigen Sekunden zu vertreiben und erfolgreich die Gedanken Ihrer Wünsche und Ziele in Ihrem Bewusstsein zu halten. Er ist jederzeit und überall einsetzbar, immer genau dann, wenn Sie Gefahr laufen, in das alte Karussell zurück zu steigen. Dann führt er Sie mit ein paar wenigen Tipps wieder auf Ihren gewünschten Weg zurück. Egal, ob sich Ihr Ziel auf Ihre Gesundheit, Ihre Finanzen oder eine Beziehung zu Ihnen oder einem anderen Menschen bezieht.

DAS SPIEL „OHNE WENN UND ABER“

Es bleibt Ihnen überlassen, ob Sie dieses Buch von Anfang bis Ende durchlesen, gewisse Teile auslassen oder sich einfach gerade damit befassen, was Sie im Moment anspricht. Jeder Mensch hat sein eigenes Rezept, wie er zu dem von ihm gewünschten Erfolg kommt. Werden Sie zum Spieler, probieren Sie aus und tun Sie, was Spaß macht und was nötig ist, um der Meister Ihres Lebens zu werden. Nehmen Sie das Spiel in die Hand! Stellen Sie die verschiedenen Gesetze auf die Probe und beobachten Sie die Ergebnisse. Ich bin sicher, auch Sie werden danach Ihr Verhalten auf die universellen Gesetze abstimmen. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn nicht von Anfang an alles klappt. Auch wenn man weiß, worauf zu achten ist, bleiben noch viele Versuche zu tun, bis man den direktesten Weg gefunden hat. Seien Sie bereit, immer wieder neue Möglichkeiten auszuprobieren. In diesem Spiel gibt es alles, nur keine vertrauten Trampelpfade. In der Form von Altvertrautem degenerieren wir zu träger Materie. Dabei sind wir lebendiges Bewusstsein, reine Energie, fähig, jederzeit alles anzugehen, voller Leben, Freude und Abenteuerlust!

Wenn Sie mit einem Ergebnis also nicht zufrieden sind, denken Sie nicht gleich, dass es ja doch nicht funktioniert, sondern seien Sie froh im Wissen, dass nun eine fehlerhafte Variante weniger zur Auswahl steht. Wenn es nicht klappt, heißt das nicht, dass die Gesetze nicht funktionieren. Vielmehr hat es irgendwo noch einen Fehler im System, darum: auf ein Neues. Werden Sie zum Spieler!

TEIL I

Meine wohl bitterste Spielphase, in der ich keine Ahnung hatte, worauf es ankommt.

Seit Jahren sah ich mich als den Körper, den ich am Morgen im Spiegel erblickte. Ich sah das Gesicht, die Haut, die Haare, die ganze Person vor mir und es war mir klar: Das bin ich. Ich konnte es drehen und wenden, wie ich wollte, ich hatte damit zu leben. Ob ich nun zufrieden war mit meinem Aussehen, meiner Größe, meinem Gewicht oder nicht – das da bin ich! Ab und zu löste diese Erkenntnis ein zufriedenes Grunzen in meiner Kehle aus. Genauso häufig stürzte sie mich in ein verzweifertes „Oje“-Gefühl und in allen anderen Fällen war da der „Na-ja-mal-schauen“-Zustand.

Aus der Distanz betrachtet hätte mich dieses wechselhafte Wahrnehmen eigentlich stutzig machen sollen, waren doch mein Gesicht und mein Körper von seiner Substanz und seinem Aussehen her jeden Morgen derselbe! Doch darüber machte ich mir noch keine Gedanken.

Dasselbe erlebte ich mit meiner Familie – es gab Zeiten, da ich in der Mutterrolle voller Begeisterung aufging und meine Sprösslinge mit Hingabe und Aufopferung nur so überschüttete. An anderen Tagen würgte mich genau dieses Helfen und Beistehen. Ich hatte das Gefühl, neben all den fremden Bedürfnissen unterzugehen – in der sicheren Überzeugung, dass man mein

Fehlen erst registriert hätte, wenn der Kühlschrank leer und der Abfalleimer übervoll gewesen wäre. Genau die gleichen Menschen, die ich von Herzen liebte, empfand ich dann als Last.

Auch mein Alltagskarussell, das sich doch meist in dem mir bekannten Kreise drehte, verfügte über diese äußerst heimtückische Verwandlungskunst: Genau diese Dinge, die ich gerne machte, die mich mit Stolz erfüllten und mir Genugtuung gaben, verwandelten sich immer mal wieder in ätzende, langweilige Tretmühlen, deren einziger Zweck es war, mich zu schikanieren und mir die Zeit endlos lang zu machen. Womit wir schon bei der nächsten Fallgrube wären: die Zeit. So schnell sie verfliegt in den Ferien, bei einem gemütlichen Essen, in lustiger Gesellschaft oder einem spannenden Film, so überaus langsam schleppt sie sich dahin bei eintöniger Arbeit, langweiligen Vorträgen oder in unwillkommener Gesellschaft. Dabei tickt die Zeit im immer gleichen Rhythmus. Seltsam, oder nicht?!

Diese Instabilität im Sein zog sich durch alle Lebensbereiche. Es war ein ständiges Auf und Ab in einem großen Wechselbad der Möglichkeiten. Fühlte ich mich im Bereich der Familie sicher und geborgen, so war garantiert Krise angesagt in meiner Praxis. War ich in friedlicher Stimmung meinem Körper gegenüber, so wetzte ich im Ausgleich dazu vielleicht das Kriegsbeil mit der verflixten Zeit oder ich raufte mir die Haare, weil einer meiner Jungs die Katze des Nachbarn im Sandkasten verbuddelt hatte. Auffallend bei all den Ereignissen war, dass nur die Veränderung, nur der dauernde Wechsel von Gefühlen konstant blieb. Mir blieb indessen nichts anderes übrig, als

mich anzupassen und die guten Zeiten zu nehmen, wenn sie mir zufließen. Die weniger guten galt es dann einfach zu überdauern.

Dabei wünschte ich mir doch nichts mehr, als mich aufgehoben zu fühlen, glücklich zu sein und wissen zu dürfen, *dass es so bleibt!*

Ich entwickelte Verhaltensstrategien, um mich durch das Leben zu bewegen. So konnte ich wunderbar alle Arten von Pannen schönschminken – das Stachelige daran vergessen und Peinlichkeiten ins Lächerliche ziehen. Wenn ich dazu meinen Wahrnehmungsscheinwerfer immer schön auf das Kapitel schwenkte, in dem momentan heile Welt geschrieben wurde, sah das ganze Schlamassel sogar noch richtig freudvoll aus. Ich war sogar ein wenig stolz auf mich. Denn auf diese Art blieb mir am Schluss mehr Positives als Negatives unter dem Strich – was will man mehr?

So klappte der Umgang mit den Schnäppchen des Lebens eine Weile recht gut: Häufig hielt der bittere Nachgeschmack einer Strauchelfahrt nicht einmal so lange an, bis es etwas Neues anzupacken hieß. Den enormen Kraft- und Energieaufwand, der diese Art von Lebensmaßnahme kostete, machte ich in den redlich verdienten Ferien wieder wett. So betrachtet, genoss ich ein richtiges Liegestuhl-Leben.

Wenn da nur nicht immer wieder diese Schläge aus dem Hinterhalt wären.

Denn sobald Freude oder Ruhe aufzukommen drohte, baute der Schriftsteller meines Lebens einen Purzelbaum in meine Pirouette ein und eh ich mich's versah, saß ich am Boden und ordnete meine Beine, um dann mühsam wieder aufzustehen und zaghaft einen Schritt zu wagen.