

BIRGIT E. SCHÖNE

DER WEG INS GROSSE LEBEN



NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2015

Birgit E. Schöne

Der Weg ins große Leben

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2015

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Illustration: Birgit E. Schöne

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-662-0

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

Inhalt

VERGESSENES WISSEN

Kampf – Wenn uns das Leben enttäuscht	12
Was suchen wir? – Was leben wir?	13
Zwei Wege durchs Leben.	22

DAS »KLEINE LEBEN« – DER »KLEINE WEG«

Funktionieren im System	26
Erkenne das Spiel der Spiele: das Machtspiel	36
Das Opfer-Täter-Spiel	40
Das Belohnungs-Bestrafungs-Spiel.	41
Das Nähe-Distanz-Spiel	44
Das Kontrolle-Eifersucht-Spiel.	45
Das Schuldverteilung-Rechthaberei-Spiel.	46
Ausstieg aus Machtspielen.	48
Innere Klärung	49
»Sowieso nicht« – Schwere	51
»Trotz allem« – Leichtigkeit.	52
»Eigentlich« – Verstecken unseres Selbst	53
»Man« – Unterdrücker unserer Authentizität	54

DAS »GROSSE LEBEN« – DER »WEG«

Schritte zu dir – Schritte zur Erfüllung	58
Was ist Leben und wie geht Leben wirklich?	65
Dualität – unser Spielfeld als Gehilfe.	69
Erkenntnisse – unsere Wegweiser	70
Bewertungen – unsere Sackgassen	71
Leid – Aufforderung zur Klärung	75
Angst – Aufforderung zur Veränderung.	76
Schuld – ein Konstrukt	78
Täuschung – Enttäuschung – Innere Klärung	80
Liebe – Das Gefühl der Gefühle	85
Du kannst nur die Art Liebe verschenken, in der du dich selbst liebst . . .	86
Du kannst nur so viel Liebe empfangen und schenken, wie du dich selbst liebst	88
»Liebe mich!«	89
»Liebe dich!«	90
»Lebe die Liebe!«	90
Beziehung und Verantwortung	91
Beziehungen klären	94
Der Sinn des Lebens: Ruf – Beruf – Berufung	97
Gaben	98
Talente	99
Die Werte des Seins	100
Die Werte des Lebens	102
Die Inneren Werte	106
Werte-Kreis des Seins	107
Werte-Kreis von Systemen	108

DIE GESETZE DES LEBENS

1 Gesetz der Achtsamkeit	113
2 Gesetz des Wohlwollens	117
3 Gesetz des Flusses	121
4 Gesetz des Loslassens	123
5 Gesetz des Wachstums	127
6 Gesetz der Fülle.	129
7 Gesetz der Dankbarkeit	133
8 Gesetz der Zurückhaltung.	137
9 Gesetz des Öffnens	139
10 Gesetz der Realitäten	141
11 Gesetz des Empfangens.	145
Das kleine ABC – Definitionen	147
Über die Autorin	158



Vergessenes Wissen

Jeder Mensch sehnt sich nach Liebe,
Erfolg und Erfüllung;
die meisten ein Leben lang.

Kampf – Wenn uns das Leben enttäuscht

Fühlst du dich ausgelaugt, müde, erschöpft, unzufrieden, depressiv, pessimistisch, ängstlich, mutlos, überfordert, wertlos oder ungeliebt? Wünschst du dir ein anderes, ein angenehmeres Leben? Plagen dich Existenzängste oder kannst du dir deine Wünsche nicht erfüllen? Tätest du lieber etwas anderes als das, was du tust? Trifft der gewünschte Erfolg einfach nicht ein oder fühlst du dich vom Leben benachteiligt? Bist du unglücklich in deiner Beziehung oder findest du einfach nicht den richtigen Partner? Dann geht es dir wie den meisten anderen: Dann bist du nicht auf »dem Weg« zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben. Dann gehst du gerade den »kleinen Weg«. Hier die Erklärung für alle, die auf dem »kleinen Weg« unterwegs sind:

*Wir leben unser Leben, wie wir es leben, und glauben,
dass wir es so leben müssen,
weil wir nicht mehr wissen, dass wir anders leben könnten.*

Falsche Werte, falsche Lebensführung und der falsche Weg durchs Leben überlagern unser Inneres Wissen. Das ist der »kleine Weg«. Fast alle von uns gehen ihn, weil er uns beigebracht wird. Aber der »kleine Weg« ist der falsche Weg. Er führt uns nicht zur Erfüllung. Auf ihm werden wir unklar und wissen nicht mehr, was wir tatsächlich wollen oder bedürfen, und wir wissen nicht mehr, wie wir es sicher erreichen können. Wir leben für Werte und Ziele, die uns nicht erfüllen, uns aber all unsere Zeit und Energie kosten.

*Wir kämpfen um die Ziele Geld, Macht und Ansehen.
Und wir glauben, dass sie für Erfüllung und Erfolg stehen.*

Wir kämpfen um diese Ziele, und wenn wir sie erreichen, erfüllen sie uns nicht. Diese Ziele und der Kampf um sie lassen uns immer leerer, ausgebrannter

und sinnloser fühlen. Und wir stürzen uns von einem Kampf in den nächsten, oder wir resignieren. Warum tun wir das nur?

Weil wir es nicht mehr anders wissen. Wir lernen diese Art zu leben schon von Kindesbeinen an, und sie begleitet uns durch alle Bereiche des Lebens. Wir verinnerlichen sie, bis wir vergessen, wie Leben wirklich geht und weshalb wir leben. Wir leben das »kleine Leben« und haben vergessen, dass es auch ein »großes Leben« gibt.

Die Folgen sind: Energieverlust, Süchte, Depressionen, Burnout, Krankheiten und Gewalt. Wir verlieren das Vertrauen in uns, in andere und in das Leben. Wir sind ständig auf der Hut, um uns vor Übergriffen, Gemeinheiten und Verletzungen zu schützen. Oder wir erheben uns verurteilend über andere, um uns selbst aufzuwerten. Wir Menschen gefährden die Natur, beuten die Tierwelt und uns Menschen aus. Wir glauben, das Leben sei schwer. Und wir kämpfen weiter. Zuerst haben wir das Kämpfen gelernt, dann haben wir uns auf den Kampf eingelassen und schließlich wird das Leben zum Kampf. Wir kämpfen: tagein, tagaus.

Wir kämpfen statt zu leben.

*Wir kämpfen um Scheinwerte, die uns nicht erfüllen können
und bleiben auf der Suche nach Erfüllung.*

Was suchen wir? – Was leben wir?

Wir leben so, wie wir leben, weil wir Angst haben, aus der Norm zu fallen, ausgeschlossen oder bestraft zu werden. Weil »man« eben so lebt. Und gleichzeitig bewundern wir diejenigen, die – wenn auch nur ansatzweise – ihren Traum, ihre Individualität, ihr Leben leben.

Wir sehnen uns danach, etwas zu tun, was uns tiefste, innere Freude bereitet. Etwas, was wir gerne tun, in dem wir geschickt sind, was uns interessiert; etwas, von dem wir überzeugt sind, was uns erfüllt. Es ist ein Tun, das keiner äußeren Motivation bedarf, weil es unserem *Inneren Antrieb* entspringt. Dieses Wollen unseres Herzens ist unsere wirkliche Motivation.

Wir wünschen uns die nötige *Zeit* für dieses Tun, damit es ohne Zeitdruck und stressfrei durch unsere Kreativität und Freude entstehen darf. Wir möchten unser Werk regelrecht erschaffen und bewusst miterleben, wie es wächst, wie es entsteht. So möchten wir wirklich wirken.

Und wir wünschen uns, wenn es fertig ist, es voller Stolz und Staunen zu betrachten, zu genießen und uns an ihm zu erfreuen. Und noch mehr wünschen wir uns, dass es auch andere erfreut und ihnen hilft. Dieser Wunsch ist unser wirkliches Ziel.

Das entspricht dem Prozess: säen – wachsen – ernten. Das ist der Vorgang des Erschaffens, die Elemente dessen, was wir Schöpfung nennen. Dieser Prozess vermittelt uns tiefste Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit und Sinn: das, was wir suchen. Dieses Tun bejahen wir aus tiefstem Herzen, denn es erfolgt aus unserem Inneren Antrieb heraus. Und die Gefühle, die aus ihm hervorgehen, fassen wir in die Worte: »Das ist es wert.« Innerlich wissen wir, dass uns diese Art Tun genau das geben würde, wonach wir uns so sehr sehnen.

*Dieser Innere Antrieb entspricht unseren Talenten und Gaben und erfolgt immer aus der Motivation, Wohl zu wollen mit dem Ziel des Wohlwollens:
Das ist Liebe.*

*Tun, was unserem Inneren Antrieb entspricht, kreativ erschaffen und wertschätzend nutzen:
Das ist Sinn.*

Aus diesem Tun entstehen Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit.

Die Werte, die uns erfüllen:

Das ist Wert.

Über diese Gefühle von Sinn, Wert und Liebe definieren wir
uns selbst mittels: Selbstwert,
das Leben mittels: Sinn des Lebens
und das Wohlwollen als wahre Liebe.

Das ist das »große Leben«, in dem wir Freude, Leichtigkeit
und Erfüllung erfahren können.

Weil wir aber überwiegend unserem Traum *nicht* nachgehen, unsere Individualität *nicht* leben, *nicht* in unserer Freude wirken und *nicht* unserem Inneren Antrieb folgen, leben wir unser Leben *nicht*, wie es angedacht ist. Wir schöpfen es nicht aus. Wir tun nicht, weshalb wir hier sind. Die wenigstens tun das, was sie tun, mit Freude und Hingabe. Die meisten wissen nicht mehr, was ihnen Freude und Sinn gibt, und die, die es wissen, tun es meist nicht, sondern:

Wir tun das, was uns gesagt wird, das, was von uns erwartet wird.
Und wir glauben, dass etwas anderes »sowieso nicht« möglich sei.
Weil wir aber so Sinn, Wert und Liebe in ihrer wahren Bedeutung
nicht erfahren können,
definieren wir uns und unser Leben darüber,
was wir und unser Tun anderen wert sind.

Das ist das »kleine Leben«, das Leben, das wir kennen und leben.
Wir definieren uns ausschließlich über andere.