



# KOPF- UND SEELENWANDERUNGEN

- S A N E L A T A D I C -  
(2012 – 2017)

In der Welt der Menschen wird lieber **über andere** gesprochen als **mit ihnen**. In beiden Fällen selten mit ehrlichem **Wohlwollen**.

---

So viel an **Herz, Kraft, Energie und Zeit** werden für die falschen Menschen und unbedeutende Dinge aufgewendet, dass wir gegen Ende des Lebens sicher die Hälfte wieder zugut hätten. Eine Verlängerung unserer Zeit. Für vergeudete Gefühle, Gedanken und Jahre. Eine Vertiefung zum Wesentlichen... des (vielleicht) einzigen Daseins, das wir haben.

---

**WORTE und TATEN können B O M B E N sein.** Unerwartete Zerstörer von Menschenleben. Das Wichtigste und Teuerste können Explosionen wie diesen zum Opfer fallen. In Brand gesetzte Hoffnung, Zuversicht und Glauben, die im Feuer verloren gehen und aus ihrer Asche nie wieder aufsteigen.

---

**MENSCHEN SCHÄMEN SICH**, wenn sie zugenommen haben, wenn an ihnen die Last der Jahre offensichtlich wird, wenn ihnen das Geld ausgeht, wenn sich ihre Leistungsfähigkeit vermindert, wenn sie bestimmte Dinge nicht besitzen oder an grossen Vorhaben scheitern.  
**MENSCHEN SCHÄMEN SICH ABER NICHT**, wenn sie gemein und gleichgültig sind, ein grausames Herz haben, Intrigen flechten, schlechte Absichten verfolgen, eine ungenutzte Intelligenz und eine dunkle Seele haben.

Grosse **DENKER FRÜHERER ZEITEN** haben sich mit der Realität beschäftigt, mit der Suche nach Erkenntnis und Wahrheit. Sie brachten Mut und Kraft zur Selbstformung auf und zur Veränderung. **DAS DENKEN UNSERER ZEIT** strebt danach, die Wahrnehmung auf die Realität zu verändern, sie zu verzerren – zugunsten einer erträglichen, künstlichen und verklärten Sicht auf die Welt. Es soll nicht hinterfragt, sondern ausgeblendet werden. Nicht denkende, starke Charaktere werden gefördert, sondern die formbaren, mitlaufenden – bequemen Charaktere.

---

Darüber nachzudenken, was andere über einen denken, ist die effektivste Handbremse auf der **STRASSE DES LEBENS**. Lösen wir sie – und wir kommen weiter.

---

Ein **PAAR** sollte zuerst im Innern die verbindende **LIEBE** zeugen, bevor es körperlich **KINDER** zeugt. Nicht umgekehrt.

---

**SCHREIBEN** ist natürlich auch Geistesarbeit. Vor allem aber ist es eine zutiefst seelische Anstrengung – sofern es tief aus der Seele kommt.

---

Es kommt eine **ZEIT** für jeden modernen Menschen, der **IN DIESER** beziehungsarmen, zeitraubenden und abstumpfenden **WELT** lebt, dass er plötzlich die innere Verbindung zu jemand Bestimmtes fühlt, oft an ihn denkt, sich nach ihm sehnt und unbedingt persönlich mit ihm sprechen möchte, sich Zeit für ihn nimmt... dann aber nur noch ans stumme Grab gehen kann. An einen Ort, an dem es offline bleibt. Für immer.

---

Die **KLUGEN** wissen, dass sie klug sind. Die **DUMMEN** glauben, dass sie klug sind. Und die **WEISEN** fragen sich, ob sie klug genug sind.

---

Man sagt sich oft zum Trost, das **LEBEN** sei eine **ACHTERBAHN**. Mal bergab, mal bergauf. Die Achterbahn des Lebens aber hat längere Talfahrtstrecken als Höhenflüge.

---

### **TIEFGRÜNDIGKEIT**

Der scharfsinnige, achtsame Blick in die Tiefen des Daseins ist nichts für Feiglinge.

---

### **WAS WIR VON TIEREN LERNEN KÖNNEN?**

Ungezwungenheit, Authentizität, Gelassenheit, Ruhe... und die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben.

---

Wenn wir glücklich sind, blüht unsere **FANTASIE** auf. Sind wir es nicht, verlassen wir uns auf unser **GEDÄCHTNIS**.

---

Wir lieben **Geschichten**, in denen unterdrückte Menschen über die Mächtigen triumphieren; wenn gegen Grausamkeit und Ungerechtigkeit Widerstand geleistet wird; wenn Mut und Stärke aufgebracht werden, um gegen die Missstände der Zeit anzukämpfen; wenn scheinbar gewöhnliche Alltagsmenschen zu Helden werden; wenn sich jemand weigert, sich anzupassen und dabei unsere ganze Weltordnung in Frage stellt. Diese Geschichten berühren unser Herz. Wir hören, lesen und sehen sie gern. Sie inspirieren uns, weil sie ein Zeugnis überwundener Ängste und rückschrittlicher Denkweisen sind. Die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit ist aber nur aus einem Grund so wichtig: Sie stellt uns vor die Aufgabe, uns zu fragen, welche Mächte HEUTE triumphieren; wogegen und wofür HEUTE gekämpft werden muss; wer HEUTE die wahren Helden sind; wann und wo wir HEUTE gefordert sind, uns gegen den **Zeitgeist** zu stellen. Im Hier und Jetzt. Denn: Geschichte ist zeitlos. Sie passiert andauernd. Wir sind ihre **Zeitzeugen**. Es liegt an uns, dass sie sich nicht auf irgendeine Weise wiederholt, neu und besser wird.

---

Der **Sterbebegleitung** muss in der Gesellschaft mehr Beachtung geschenkt werden. Man muss sich bemühen, einen Menschen so angenehm und liebevoll wie möglich AUS dem Leben zu begleiten. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, bemüht man sich ja auch, dass es entsprechend seinen Bedürfnissen INS Leben begleitet wird. Ein sterbender Mensch wird in gewisser Weise auch wieder zum Kind. Als würde alles rückwärts laufen. Neben fachlicher Kompetenz braucht er zwingend auch menschliche Wärme und Nähe. Es ist seine letzte irdische Reise – und auch unsere mit diesem geliebten Menschen.

---

Immer den **MÜLL** leeren: Aus dem Eimer. Aus der Tasche. Aus dem Kopf. Aus dem Leben.

---

Das **LEBEN** ist eine Komödie. Wir lachen nicht, weil es uns passiert.

---

Die Pforte zu Wundern öffnet sich, wenn wir **NEUE SCHRITTE** wagen.

---

### **FREIE SICHT**

Zwei Philosophen unterhalten sich über die Menschheit. Plötzlich fragt der eine den anderen: „Wenn Du Dich mit einer neuen Rasse anfreunden könntest, welche würdest Du wählen?“ – „Flugtiere.“ antwortet der andere. „Weil sie fliegen können?“ – „Nein, weil sie alles von weit oben sehen.“

---

**GOTT** ist in dem, was wir tun, nicht in dem, wofür wir beten.

---

Ich muss **TUN**, was ich tun **WILL**.

---

Ich **FINDE** nicht, was ich suche – oder ich **SUCHE** nicht, was ich finden will.

---

### **ABLAUFDATUM**

Früher oder später, wenn unsere Zeit abläuft, werden wir bereuen, im Leben so viele Fesseln, so viel Angst gehabt zu haben.

---

### **IN DUNKLEN STUNDEN**

Jedem schlägt einmal die schwärzeste Stunde, und jeder wird in ihr mit sich allein sein, und sich die Hand geben müssen, die sich schließt.

---

**KÄMPFERNATUREN** sind nicht immer gefeierte Sieger. Oft triumphieren sie auf unscheinbare Weise. Sie vollbringen einen für die Augen unsichtbaren Kraftakt, der Eigenschaften voraussetzt, die für Kämpfer typisch sind. Der Kampf selbst ist für sie ein Lebensstil. Ein Elixier, das sie brauchen, um über sich hinaus zu wachsen. Wenn sie kämpfen, tun sie das nicht furchtlos, nicht schmerzfrei. Genau das erweckt und schärft in ihnen den notwendigen Instinkt. Sie rebellieren gegen das, was sie am Kämpfen hindert. Sich ducken oder kneifen können sie nicht. Sie stellen sich freiwillig all den angesammelten Ängsten, Schmerzen, Narben und Schwächen ihrer Existenz, von denen die meisten Menschen erst erfahren, wenn sie in eine ausweglose und bedrohliche Lage geraten. Ein Kämpfer ist sich seiner Verwundbarkeit in jeder Lage bewusst.

Über die grössten Boxer wird gesagt, dass es nicht die Schläge waren, die sie austeilten, sondern die Schläge, die sie einsteckten, die sie später zu Helden im Ring gemacht haben. Indem sie die Fäuste des Gegners auf sich einschlagen liessen, lernten sie Ausdauer, wie man mutig dem Schmerz entgegen geht, fällt und wieder aufsteht. Sie lernten die Kampfstrategie ihrer Gegner kennen, die mit jedem Fausthieb müder wurden. Sie lernten sich selbst kennen – und wie sich herausstellte – somit auch den stärksten und erbarmungslosesten Gegner. Auf diese Art ging ihnen das Wesen des Kampfes ins Blut über. Sie brauchten dafür keine herausragende Intelligenz, um das zu erreichen. Was aber jede Kämpfernauter besaß und heute noch besitzen muss, ist dieser außerordentliche, untrügliche Instinkt. Die emotionale Genialität dafür, was alles in einem Menschen drinsteckt, und wie er es aus sich herausholen

und nutzen kann. Das macht sie so schöpferisch und inspirierend für andere. Ob Sieg oder Niederlage, der Kampf ist das Ziel – er ist das Leben selbst.

---

### **DER KAMPF UM DIE EIGENE GESCHICHTE**

Die Geschichte jedes Menschen wird lange vor seiner Geburt geschrieben. Die Behauptung, jeder schreibe seine Geschichte selbst, ist eine gutgemeinte Lüge. Das behaupte ich und meine, dass jeder im Voraus geschrieben wird, dann mitschreibt, dazwischen schreibt, herausstreicht, nachschreibt oder abschreibt, um gar nichts schreiben zu müssen. Wer wirklich seine eigene Geschichte schreibt, muss einsam bleiben, aber auch da bleibt seine Geschichte unvollständig, weil ihm die Mitfiguren fehlen, die ihrerseits ihre Geschichte verteidigen. Jede Geschichte ist eine einzige grosse Bibel aus vielen Geschichten, die vor ihr, gleichzeitig und noch nach ihr passieren. Und sie alle berühren und beeinflussen einander. Wir schreiben alle mit und versuchen in kurzen Kapiteln federführend zu sein. Es gelingt uns manchmal, was wir dann die Höhepunkte unseres Lebens nennen, bis wir von anderen Mitschreibern überholt werden. Wir hören es gern, wenn *die Geschichte* erzählt wird, weil wir gern *unsere Geschichte* hätten. Aber das Leben kennt keine Nebenfiguren und auch keine Hauptfiguren. Es kennt nur die vielen, auf der Erde herumirrenden Wesen und was sie alles dafür tun, um *die Geschichte* zu sein, die sich deutlich von anderen unterscheidet, die etwas Neues erzählt und die etwas bedeutet.

---

Wenn man in der geschäftigen, zerstreungs- und unterhaltungssüchtigen Welt mal **Ruhe** braucht, genügt es zu sagen, dass es einem innerlich nicht gut geht, oder dass man auf irgendeine Weise krank geworden ist, oder kein Geld mehr hat. Und die **absolute Stille** ist da – und bleibt. Bis man wieder funktioniert und... von Nutzen ist.

---

**Es ist so einfach geworden, Geheimnisse zu bewahren** und Verborgenes unentdeckt zu halten. Moderne Menschen interessieren sich nicht wirklich für andere. Sie nehmen verdammt wenig wahr. Meistens bloss das Augenscheinliche. Das Aussehen, die Kleidung, den Besitz, das Image. Sie sehen die Verpackung, kaum aber etwas vom Inhalt. Vom Sein anderer Menschen.

---

**Fähig und stark genug sein, alles Einseitige loszulassen.** An Dingen und Menschen nicht festzuhalten, die Dir nichts geben, aber Dir alles abverlangen. Lass alles und jeden los, wie jenes dick verknotete Seil, an dem eine schwere Last hängt, die man Dir auferlegt, die Du geschwächt und vom Herzen blind gesteuert durchs Leben schleppest, während für Dich niemand etwas schleppt und nicht an Dir festhält.

---

### **Mein Glaubensbekenntnis**

Gott hat uns nicht zufällig den eigenen Willen, ein Gewissen und Erkenntniskraft geschenkt. Wie gute Eltern will auch der liebe Gott nicht, dass seine Menschenkinder ihn als Krücke auf allen Schritten ihres Lebens benutzen. Der Schöpfer hat seinen Geschöpfen schon alles mit auf den Weg gegeben. Von oben kommt nichts mehr. Darum will Gott uns nicht knien und beten sehen, sondern würdevoll, gütig und tatkräftig. Wir Menschen sollten selbst für das kämpfen, wofür wir zu ihm beten. Mit starkem Willen, gutem Gewissen, Mitgefühl und Erkenntnis. Immer um etwas zu erschaffen, nie um etwas oder jemanden zu zerstören. Danach zu leben und zu handeln ist besser als Knien und Beten. Im Namen Mensch. Nicht im Namen Gottes. Auf der Erde sind wir die Schöpfer unserer Welt.

---

Was wäre, wenn sich die Menschen mit demselben Interesse und Elan, wie sie es für das eigene Image, für Kosmetik, Mode und Fitnesstrends aufbringen, für die Arbeit an ihrer **Persönlichkeitsentwicklung**, an ihrem **Charakter**, an ihren **geistigen Fähigkeiten** einsetzen würden – und sich genauso gründlich mit ihrem **Innenleben** beschäftigten wie mit ihrer äusserlichen Erscheinung?

---

Heutzutage kommt es mehr darauf an, wen Du kennst – und wer Dich kennt – als was Du **kannst**.

---

Man beugt sich in der Welt vor der **grossen Zahl**, also zählen wir immerzu die **Stimmen**, denen wir folgen. Selten wagen wir zu prüfen, wie viel sie **wiegen**.

---

Wir sind vielleicht deshalb so empfänglich für Schwätzer, Heuchler und Blender, weil wir mit **Verlogendem** und **Vorgetäuschem** leichter fertigwerden, während wir die **Wahrheit**, die **Tiefe** und das **Echte** nur dosiert vertragen.

---

Nirgendwo so auffallend wie in der **Familie** können Menschen eine Gemeinschaft bilden, die auf purer Einsamkeit, Gewohnheit, Langeweile oder Nutzen basiert. Manchmal auch nur darauf, sich keine mächtigen Feinde zu schaffen. Ein Blutsbündnis, das der Zufall zusammengewürfelt hat, und das nicht immer das Herz aufrichtig wählt und braucht, sondern aus Berechnung eingegangen wird.

---

Es ist wichtig, den **Blick in die Vergangenheit** nie zu verlieren, damit so Manches sich in der **Zukunft** nicht wiederholt. Die Herausforderung dabei ist, sich die **Gegenwart** nicht nehmen zu lassen. Die Fähigkeit, das Leben heute, im Hier und Jetzt, zu geniessen, da es immer möglich ist, dass es plötzlich kein Morgen mehr gibt.

---

**Vom Wahren und Echten:** Was wir spüren, fühlt sich manchmal richtiger an als das, was wir sehen oder andere sagen hören. Es ist, als fehlen uns oft die richtigen Worte, wenn wir etwas wissen, weil wir es spüren. Je wahrer und echter etwas ist, umso mehr ringen wir um Worte.

---

**Denke nicht, was andere denken. Denke, was DU denkst.** Und Du wirst tun und haben, was DU wirklich willst, brauchst und liebst. Du wirst sein, wie DU bist. Einzigartig, weil es Dich nur ein Mal gibt. Wie DU Dich erdacht hast, nicht wie andere Dich denken.

---



Wir brauchen keine Standard- und Herden-Menschen. **Wir brauchen mutige Individuen und Originale in der Welt.** Niemand sollte kuschend als Kopie oder Musterbeispiel leben und sterben. Wir brauchen Menschen, die nicht gebrochen, manipuliert und verbogen werden können. Persönlichkeiten mit Integrität. Menschen mit unbezwingbarem Willen dafür, selbst zu denken, Neues zu denken und dabei authentisch – einmalig zu bleiben.

---

**Eine erschreckend grosse Zahl von Menschen unserer Zeit** beschäftigt mehr, was auf ihrem Smartphone oder im Fernsehen geschieht, als um sie herum oder in ihnen selbst – und noch weniger in anderen.

---

**Blende Deine Gefühle ein - nicht aus. Sieh die unsichtbaren Worte, die Du fühlst - und sprich sie laut.**

---

Es gibt in der Welt diese **innere Zerfleischung**, die es schafft, das Blut eines Menschen zu verändern, sein Ich zu portionieren, bis der Mensch, der er ursprünglich war, nicht mehr erkennbar ist. Irgendwann gibt es ihn nur noch in Stückchen, in Häppchen, die alle einem bestimmten Zweck dienen. Manche Menschen spüren das, und sie versuchen sich mühsam wieder zusammen zu setzen, während die meisten gar nicht mehr wissen, dass sie einst ein grosses Ganzes und vollständig waren. Eigenhändig ziehen sie sogar sich und andere immer wieder aufs Neue durch den Fleischwolf. Ihre Seele hat gelernt, eingeschrumpft zu leben. Wenn sie ‚nein‘ sagt, kontert gleich der Verstand ‚ich muss‘. Und so zwingen sich die Menschen in dieser zerfleischenden Welt zu allerlei Dingen, die ihnen im Herzen widerstreben, die nicht ihrer Natur entsprechen, um zu überleben. Während LEBEN ein Traum bleibt, den die Seele auf engstem Raum weiterträumt, wann immer sie kann. Bis sie winzig stirbt, aber das Grösste im Menschen war.

---

Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir nicht nur unter permanentem Leistungsdruck stehen, sondern auch unter dem **Druck, glücklich zu sein**. Nicht etwa um unseretwillen, vielmehr weil es bequemer ist, sich mit glücklichen Menschen zu umgeben als mit denen, die an unsere Empathie appellieren und unsere Mitmenschlichkeit, unsere Tatkraft fordern. An innerlich verwundete Menschen werden dauernd Floskeln gerichtet, wie „lächle doch“, „geh‘ in die Sonne oder an eine Party“, „sei dankbar“ usw. Viele schöne Worte, aber keine Taten, wenn es darauf ankommt. Das ist unser Zeitgeist. Unter diesem Zwang – happy zu sein, während man es nicht ist – verstummen die

---

Traurigen und schleppen so eine noch grössere Last mit sich herum, die sie nur in ausgebuchten Therapiepraxen offenbaren dürfen. Menschen, die dafür bezahlt werden zuzuhören und zu verstehen. Das ist aus unserer Welt geworden, in der ständig vom Glücklichen- und Erfolgreichsein die Rede ist, während sie in Wirklichkeit ihre Empfindsamkeit verliert. Sie wird zu einem Ort, in dem viel über Gefühle gesprochen wird, aber nur gefühlt wird, was bequem ist. Wie wenn man einen körperlich Verletzten in die Berge bringt, ihm beherzt auf die Schulter klopft und sagt: „Schau, die Sonne scheint! Nun geh' wandern und genieße es!“

---

Unsere Reaktion auf einen **steilen Weg**, den wir zu Fuss erklimmen müssen, der uns Schweiß und manchmal sogar Tränen abverlangt, führt uns vor Augen, wie wir auf die Dornenwege im Leben reagieren. Bleiben wir stehen und suchen uns eine bequeme Abkürzung – oder halten wir durch und erfahren, wie viel zu ertragen wir imstande sind, indem wir bis an unsere Grenzen gehen und darüber hinaus, um den steilen Weg zu bezwingen, der vor uns liegt. An dem wir an Stärke und Ausdauer wachsen könnten.

---

Im **Smartphone-Zeitalter** nehmen wir alles bloss über die Augen auf. Ein virtuelles Abbild der Welt und der Menschen. Nicht das Echte, das Original. Wir starren auf Bilder und Videos, die nicht der Realität entsprechen, sie vielmehr ausblendet und eine künstliche vorgaukelt. In der ständigen Fixierung auf die Fassade allen Seins, stumpfen unsere Herzen ab und verkümmert unsere Fantasie. Wir sehen zwar viel, aber verlernen zu erkennen. Wir erfahren viel und denken wenig. In dauernder Kommunikation sind Gespräche selten geworden. Gespräche mit Inhalten, die unsere menschliche Wirklichkeit zeigen.

---

So tun, als wäre man glücklich, ist ein grosses Unglück.

---

Wenn Du willst, dass Dich jemand in Ruhe lässt, sei einfach schonungslos ehrlich. Nichts meiden die Menschen mehr als die Wahrheit.

---

Sich mit anderen allein zu fühlen, ist schlimmer, als allein mit sich selbst zu sein.

---