

HELD MEINER GEDANKEN



Innenwanderungen von Sanjela Tadic

„Ich träumte von einem Tiger, der allein in einem Käfig lag. Sein Körper war schwach, seine Augen klein und matt. Ich konnte nicht glauben, gerade einen Tiger so gebeutelt zu sehen. Es schien, als wäre seine wahre Natur wie ein Feuer in ihm erloschen. Er wirkte wie der Geist eines starken Tieres, das er mal war. Sein Anblick zerriss mir das Herz. Eine Stimme im Traum sprach zu mir: Dieser Tiger, das bist Du. Hilf ihm! Ungläubig und staunend sah ich genauer hin. Der Tiger hob müde den Kopf und sah mich an. Mit einer tiefen Traurigkeit in seinem Blick. Als würde er sagen: Auch die Starken können fallen und schwach sein. Besonders die Starken, weil niemand sich vorstellen kann, dass auch sie manchmal Hilfe brauchen, um wieder aufzustehen. Ein Gedanke kam mir und ich sprach ihn laut: Diese Stimme, die ich nicht nur im Traum höre und der ich folge, ist meine. Meine eigene. Ich selbst bin mein Coach. Mein treuester Freund.“



„Vielleicht leben Menschen mehr in der Vergangenheit, weil sie damals schon nicht im Hier und Jetzt gelebt haben. In ihrer Sehnsucht nach Erlebnissen vergangener Zeiten versäumen sie immer wieder aufs Neue ihre Gegenwart, was sie dann in der Zukunft in ihrem Gedächtnis nachholen wollen. Ein Teufelskreis, den Menschen durchbrechen müssen, um die aktuelle, unwiederbringliche Lebenszeit mit allen Sinnen zu erleben.“



**„Gesund kämpfen und leben wir für kommende Jahre und Jahrzehnte.
Werden wir krank, kämpfen und leben wir für jede Stunde,
für jeden neuen Tag.“**



**„Die wahren Virtuosen und Genies sind Menschen, die sich selbst bis in
den kleinsten Winkel ihres Geistes und ihrer Seele durchschauen,
und die es sich mit dieser Erkenntnis zur Meisterschaft machen,
Champion darin zu werden, mit den the Best Of's ihres Wesens
im Leben zu triumphieren.“**



**„Wir denken oft: Dieser Weg ist so verdammt schwer, bis ich am Ziel
bin. Wir sollten aber denken: Dieser Weg ist zwar verdammt schwer,
doch es gibt ihn, und er führt zum Ziel. Ihn nicht zu gehen,
lässt uns dort bleiben, wo wir sind.“**



**„Niemand hat sich seine Nationalität ausgesucht.
Wir kommen mit ihr auf die Welt.
Darum kann ich keine Nation, kein Volk lieben.
Nur die Menschen in meinem Leben. Egal, welcher Nation.“**



„Joggen hat viel mit dem Leben zu tun. Du läufst eine lange Strecke entlang, die Dich fordert. Gerade und steile Wege. Du schwitzt, keuchst, Du strengst Dich an, übst Dich in Disziplin und Ausdauer. Du hältst durch. Irgendwann wirst Du immer fitter und Du kannst Dir Zeit nehmen, Dich auch umzuschauen, den Weg und die Umgebung zu betrachten, nicht nur vor Deine Füße zu starren. Dir wird bewusst, wie lang und anstrengend der Weg ist, den Du immer wieder bezwingst, auch wenn Du zwischendurch denkst, Du kannst nicht mehr. Jedes Mal aber erreichst Du Dein Ziel. Du fühlst Dich gut, stolz, erfüllt. Du hast nicht aufgegeben. Du hast es geschafft. Du bist den ganzen Weg gelaufen, ohne Zögern, ohne anzuhalten. Du bist stärker, als Du dachtest. Du suchst Dir einen neuen Weg, eine noch grössere Herausforderung. Ein neues Ziel, für den Du einen Fuss vor den anderen setzt, Dich bewegst, nicht aufgibst – und weiterkommst.“



„Ein Mensch sollte sein eigenes Wesen auf allen Ebenen seines Seins vollumfänglich zum Ausdruck bringen können. Gedanken, Gefühle, Fähigkeiten. Er muss sich dafür von den Fesseln der Gesellschaft, aber auch von den Ketten seiner Selbst befreien, sich ein kritisch-konstruktives, wohlwollendes Denken bewahren und seinem Instinkt vertrauen, der ihm den ganz persönlichen Lebensweg aufzeigt, den zu gehen, er Mut und Stärke aufbringen muss, und sich vom Zeitgeist nicht brechen lassen darf. Kein Massen- und Standardmensch sein, sondern ein Individuum, das eine ganz bestimmte Aufgabe hat, die sein Herz erfüllt – und das jedes anderen Menschen, der mit ihm in Berührung kommt.“



„Es ist möglich, der Held seiner eigenen Geschichte zu werden und zu bleiben, genauso wie man ein Held für andere sein kann. Letzteres scheint oft leichter zu sein, ehe ein Mensch begreift, dass er, indem er sein eigenes Leben heldenhaft meistert, auch für andere ein Held sein kann. Eine Inspiration. Eine Vision, die Wirklichkeit geworden ist. Nicht bloss im Kopf, auch in der Realität, die immer erst im Kopf, in der Vorstellung beginnt.“



„Was immer wir aus unserem Leben machen wollen, wir müssen die Möglichkeiten erkennen, auch dort, wo sie uns verunmöglicht werden. Durch Worte und Taten anderer oder durch uns selbst.“



„Manchmal müssen Menschen Zeiten durchleben, in denen sie ihre ganze Kraft aufbringen müssen, um zu erfahren, wie viel sie überhaupt von ihr haben. Eine Naturgewalt an Stärke in sich erkennen, die sonst nie zum Vorschein gekommen wäre.“
(aus dem Roman STILLE REBELLIONEN; Sanela Tadic; KaMeRu Verlag, 2017)



"Was Leute an sich tragen, ist wichtiger geworden, als was sie in sich tragen; was sie vorgeben beliebter, als was sie zugeben; was sie darstellen interessanter, als was sie sind; wie sie auftreten attraktiver, als wofür sie eintreten."



**„Darüber nachzudenken, was andere über uns denken,
ist die effektivste Handbremse auf der Strasse des Lebens.**

Lösen wir sie - und wir kommen weiter.“



„Am Ende unseres Lebens werden wir uns fragen: Habe ich gelebt, wie ich leben wollte? Habe ich gezeigt, was ich fühle? Habe ich gesagt, was ich denke? Habe ich geliebt, wen ich lieben wollte? Habe ich meine Zeit genossen? Habe ich meiner inneren Stimme vertraut? War ich überhaupt ICH? Habe ich das ganze Potenzial meiner Persönlichkeit entfaltet? Oder habe ich das alles versäumt, weil ich mich selbst nicht mochte, nicht wertschätzte, keinen Glauben in mich hatte, weil ich es immer anderen recht machen wollte, zu sehr an mir zweifelte, viel zu viel Angst hatte? Darum stellen wir diese Fragen jetzt. Nicht später. Nicht zu spät. Leben wir die Antworten. Erst wenn sie uns gefallen, bekommt unser Dasein den Sinn, den es verdient. Die Sinngeber sind wir.“



„Schlechte und dumme Menschen, die erfolgreich ihre Ziele erreichen, haben folgende drei Eigenschaften immer gemeinsam: Sie sind überzeugt von ihren Zielen. Sie zweifeln nicht an sich. Und sie fürchten nicht die Meinung anderer. Die guten und die klugen Menschen müssen sich genau diese Eigenschaften aneignen, damit sie ein weiterer Triumph für unsere zerbrechliche Welt werden. Die Zahl dieser Art von Triumph muss steigen, in dem der Glaube an die guten Kräfte der Menschen wirkt und wächst.“



„Wenn wir einen besonderen, wunderbaren und liebenswerten Menschen lieben, dürfen wir nie vergessen, wie besonders, wunderbar und liebenswert auch wir selbst sind. Eine Liebesbeziehung ist keine gegenseitige Selbstaflösung, sondern die herzerfüllte und lustvolle Freude an einem anderen Menschen wie an sich selbst.“



„Um nicht reuevoll in die Vergangenheit zurück zu blicken, und nicht angsterfüllt die Zukunft zu erwarten, müssen wir in der Gegenwart unserem Streben folgen und danach handeln. Aus vollem Herzen. Mit Leidenschaft. Warten, Zögern, Zweifeln bewirkt nichts als den Stillstand und unbeantwortete Fragen der Ungewissheit. Gewollte und im Geist erdachte Veränderungen sind Taten, die das Herz in Gang gebracht hat.“



„Es ist von derart grosser Bedeutung, dass ein Mensch sich in seiner eigenen Haut wohlfühlt, dass es absurd ist, wie viele es von Stimmen und Verhaltensweisen anderer abhängig machen, wie ihr Gedanken- und Gefühlsleben aussieht. Wir sind dazu da, unser eigenes Ich als liebenswerten Raum zu empfinden. In uns selbst verbringen wir unsere gesamte Zeit auf der Welt. Und die Welt sollte uns nicht zerbrechen, sondern Schauplatz für unsere Stärken, für unser ganzes Potenzial werden.“



**„Nutze die dunklen Seiten der Welt, um zu brennen.
Für Dich selbst und für andere.
Mit der Kraft Deiner Gedanken.
Mit der Leidenschaft Deines Herzens.
Werde zum Licht, das die Dunkelheit bezwingt.“**



**„Mut ist wie ein oft vernachlässigter Muskel.
Sobald Du ihn trainierst, baut er sich auf und wächst.
Plötzlich hast Du Kraft für Dinge,
für die Du Dich zu schwach gehalten hast.“**



**„Sei zärtlich mit Deinen Worten und Blicken.
Worte und Blicke erreichen die Herzen der Menschen.
Wenn Du sprichst, mit Deinem Mund und mit Deinen Augen,
hast Du die Macht zu verletzen oder zu heilen.
Entscheide Dich dafür, ein Heiler zu sein.“**



**„Nutze Menschen, denen Du gleichgültig bist,
Dich vielleicht sogar hassen, als Deine stärksten Motivatoren.
Sei ein Beispiel dafür, wie viel schärfer die Wahrnehmung wäre
mit Empathie und Liebe.“**



„Jede Sehnsucht und jedes Streben in uns ruft nach unserer Tat.“



„Vermeide Selbstsabotagen, jene negativen Gedankenspiralen, die Dich ins tiefe, dunkle Loch führen, wo Du blind wirst. Sie verschwenden Deine Energie, hemmen und blockieren Dich. Lass Deine schützenden Masken und Fassaden fallen. Lebe und liebe Dich selbst. Sabotiere Dich nicht, sondern mache es möglich, ein starkes, selbstbejahendes Ich zu sein.“



**„Die Frage ist: Wie sehr willst Du etwas oder jemanden?
Die Antwort darauf liegt in dem, was Du dafür tust.“**



**„Krisen sind Chancen.
Wo Ruinen sind, lässt sich das Neue und Bessere aufbauen.“**



**„Deine Gedanken und Gefühle sind ein Magnet,
der Menschen und Ereignisse anzieht, nach denen er Ausschau hält.
Arbeite an Deinen Gedanken und achte auf das, was Du fühlst.“**



„In der Psychologie wird viel über die Bedeutung und Wichtigkeit von Selbstliebe gesprochen. In der leistungs- und profitorientierten Geschäftswelt aber werden Menschen dazu erzogen, ihr Selbst anzupassen, wo nötig zu unterdrücken und zurück zu stellen, um zugunsten wirtschaftlicher Effizienz zu funktionieren. Wer sich auf diese Weise in der Geschäftswelt definiert, hat Erfolg und verdient Geld, verliert aber die Liebe zu sich selbst, sein menschliches Glücksvermögen – sein privates, echtes Sein.“



„Wenn es keine menschliche Stimme in der Welt für Dich gibt, die Dich wohlwollend auf Deinem Weg begleitet, mit Interesse und Fürsorge Dein Leben mitverfolgt, Dich anfeuert und ermutigt, an Dich glaubt, Dich in allen Lebenslagen wachsend und triumphierend erleben will, dann musst Du Deiner eigenen Stimme beibringen, Dein stärkster und einflussreichster Motivator zu sein. Sei ein Mensch, der in sich selbst hineinhören kann, um zu erfahren, was und wer das Beste für Dich ist. In einer inneren, empathischen und weisen Welt, die allen Lärm, alle Gleichgültigkeit, Hektik und Kälte der äusseren Welt auszublenden vermag, damit Du der Schöpfer eines für Dich sinnvollen und lebenswerten Daseins werden kannst.“



„Intuition bedeutet, die Geschichten des Lebens zu lesen, die mit unsichtbarer Tinte geschrieben stehen.“



„Zeige der Welt Dein wahres Gesicht. Lass all diese Fassaden und Masken fallen, die Dir aus Angst und Gewohnheit fast schon angewachsen sind. Sei authentisch. Nur dann kommen Menschen, Dinge und Ereignisse in Dein Leben, die Du wirklich willst.“



„Am Ende eines jeden steilen Weges wirst Du dankbar sein, dass Du am Anfang die ersten Schritte gegangen und nicht mehr stehen geblieben bist.“



**„Eine der grössten Leistungen des Lebens:
An sich selbst und seine Visionen zu glauben, wenn kein anderer es tut.
In jenen bedeutenden Zeiten, in denen das Leben Dich prüft,
wie sehr Du selbst an Dich glaubst, oder ob Du die wunderbaren
Wendungen in Deinem Leben von Stimmen, Launen und Meinungen
anderer abhängig machst.“**



**„Jetzt.
In jedem Moment.
Überall.
Bevor es zu spät ist.
Lebe dieses
(vielleicht)
einzige Leben,
das Du hast.“**



„Tue die guten, bedeutenden Dinge, die keiner wagen würde, um zu erleben, was nur wenige erleben, und wenn es um der Erfahrung willen ist, die Dein Wesen bereichert. Ganz bestimmt aber, um Deine Grenzen und Ängste zu überwinden, um als Mensch, als eine starke und mutige Persönlichkeit zu wachsen.“



„Augenblicke, Momente... sie sind nicht bloss kurz und vergänglich, sie bedürfen eines ganz bestimmten Zustandes, um sie mit gebührender Intensität und Fülle wahrzunehmen. Es passieren viele kleine Dinge, die in Wahrheit ganz gross und äusserst schön sind, während wir in der nüchternen, grauen Wahrnehmung der zweckorientierten Welt gefangen sind. Für das Hier und Jetzt brauchen wir den Zustand der Kindheit, die helle, bunte und liebevolle Wahrnehmung, mit der wir einst die Bedeutung zu leben entdeckt und verstanden haben.“



„Die Stimme, mit der Du Deine Worte sprichst, sie ist die Musik, die Du in die Welt bringst. Finde Deinen schönsten, aber auch Deinen aufrichtigsten Klang, und berühre die Herzen der Menschen.“



„Trefte mutig die Entscheidung, die immer nur in Deinem Kopf und längst fällig war, dann handle zielstrebig, wo Du passiv und willensschwach warst.“



„Zeige den Menschen, wer Du wirklich bist. Dein wahres Gesicht. Und Du zeigst ihnen, ob sie Deiner selbst und Deiner Lebenszeit würdig sind. Zeige ihnen nicht, was sie sehen wollen, damit Du ein Teil ihres Lebens wirst. Verausgabe Dich nur für Menschen, mit denen Du aus Deinem Wesenskern schöpfen kannst, um auch Deine eigene Zeit auf Erden wie Deine Mitmenschen zu bereichern.“



„Meistens hören wir von Menschen, was wir nicht können, worin wir schlecht sind oder was wir besser machen sollten. Wenige sprechen aus, wo unsere Stärken liegen, was wir geleistet und geschafft haben, wo unser Potenzial steckt. Kein Wunder treffen Psychologen und Psychiater am häufigsten auf Menschen, die mit falschem Selbstbild, mit gebrochenem Innern und mit geringem Selbstwertgefühl durchs Leben gehen. Selbstliebe und Selbstvertrauen müssen wir uns selbst beibringen lernen, wenn kein anderer Mensch auf den Gedanken kommt, es zu tun. Aus demselben Mangel heraus.“



„Den Herbst mag ich vielleicht deshalb am liebsten, weil er die Anmut welkender Blätter und ihres Fallens symbolisiert. Ähnlich wie der Phönix in seiner eigenen Asche. Es liegt Schönheit im Fallen. Im Zweck der Vergänglichkeit und der Erneuerung. Wie Herbstblätter sind wir im Leben dazu fähig, mehrmals ein bisschen zu sterben, um hoch oben an den Zweigen des Daseins, von denen wir abgefallen waren, wieder zu wachsen. Ja, der Herbst birgt eine sonderbare Schönheit in sich, den tiefen Sinn im Fallen und in der Neuwerdung.“



**„Ziel und Sinn des Lebens ist,
es sich in seinem Geist,
in seiner Seele und
in seiner eigenen Haut
lebenswert zu machen.“**



„«Ich habe die Welt gesehen», sagt ein wohlhabender Geschäftsmann. Er ist mit einem alten Fischer an einem Hafen ins Gespräch gekommen. «Das sind ja unvorstellbar viele Gefühle! Wissen Sie denn noch, was sie da auf der ganzen Welt gefühlt haben?» fragt der Fischer, als er die Bildersammlung auf dem Smartphone betrachtet. «Das weiss ich doch nicht mehr. Ich habe so viel gesehen.» sagt der Geschäftsmann und lacht. «Ich kenne nur diesen Hafen und diese Stadt. Fotos besitze ich nur ganz wenige.» erwidert der Fischer. «Aber mit jeder Stelle und jedem Ort verbinde ich ganz bestimmte Gefühle. Menschen. Erfahrungen.» - «Was bringt Ihnen das?» fragt der Geschäftsmann. «Reichtum, mein Herr.» antwortet der Fischer. «Als hätte ich einen Schatz in mir, der sich von keiner Kamera einfangen lässt und den nur ich von innen sehen kann.»“



„Lerne Dich selbst kennen und schätzen, und es kann Dir egal sein, was andere von Dir halten. Liebst Du Dich selbst, lässt Du automatisch nur noch Menschen in Dein Leben, die Dich auch lieben.“



„Die Mehrheit denkt Gedanken, die bereits gedacht wurden und stimmt dem Bekannten zu. Immer war und ist es die Minderheit, nicht selten sogar Einzelne, die etwas Neues denken und Unbekanntes in die Welt bringen. Die Mehrheit der Menschen sind Nachahmer in allen Bereichen des Lebens. Richte Dein Augenmerk auf das Ungeöhnliche und Seltene in Dir und in anderen, auf Ausnahmeerscheinungen aller Art, die von der Mehrheit gefürchtet werden, weil sie neue Gedanken fordern.“



„Warten ist die fatalste Haltung des Menschen. Beginnen ist die mutigste, Tun die gesündeste und Ausdauer die stärkste.“



„Jeder Tag, selbst der Dunkelste, hat seine leuchtenden Momente. Sie passieren dann, wenn Deine inneren Augen nichts Helles mehr erwarten und für kein Licht mehr offen bleiben.“



„Konzentriere Dich nicht auf den Schmerz, auf den Kummer und auf das Leid, egal welcher Natur sie sind. Konzentriere Dich auf deren Überwindung.“



**„Stille Menschen nehmen oft mehr wahr,
während den lauten Vieles entgeht.“**



**„Kämpfernatur = Wille • Stärke • Disziplin • Überwindungsfähigkeit •
Selbstmotivation • Durchhaltevermögen • Fokus aufs Ziel • Glauben •
Zeit und Geduld.“**



**„Jeder Schritt, den wir heute gehen,
bringt uns dorthin, wo wir morgen sein wollen.“**



**„Alles, was wir nicht wagen, zeigt uns,
wie weit wir zu gehen imstande sind.
Wagen wir mehr, um zu wachsen, um uns weiter zu entwickeln,
und um nicht zu bereuen, dass wir ganz bestimmte Wege
aus Angst nie gegangen sind.“**



„Die Atmosphäre, in der ein Mensch seine Zeit verbringt, in der Partnerschaft, in der Familie, unter Freunden, mit Vorgesetzten und Arbeitskollegen, hat einen oft fatal unterschätzten Einfluss auf seine Entwicklung. Sie kann sein Potenzial fördern oder aber ersticken, seine Seele und seinen Geist entfalten oder verkümmern lassen.“



„Wenn Du Deine eigene Stimme deutlicher und lauter hörst als die Meinungen anderer, wenn sie stärker ist als die Welt, dann bist Du der Meister Deines Lebens.“



„Die Poesie im Leben mit inneren Augen zu sehen, tief aus der Seele heraus zu fühlen, ist wie Musik zu hören, die nicht spielt. Sie ist zwar da. Überall um uns herum. Nur wird sie übertönt vom Lärm der Welt, der uns ablenkt, abstumpft, uns erschöpft und kraftlos macht für das Wesentliche unseres Daseins. Poesie ist scheu und unaufdringlich. Sie fordert alle unsere Sinne dazu auf, sie wahrzunehmen. Wie alles, was Bedeutung hat und wertvoll ist. Alles andere springt uns ungebeten an, ob wir es suchen oder nicht. Poesie aber ist Güte, Liebe, Geist und Schönheit in einem, zu der wir uns fähig machen müssen. Sie ist die Empfindungssteigerung unserer Seele, zu Höhen und Tiefen, die uns grösser und weiser macht, als wenn wir nicht von ihr berührt sind. Poesie ist die himmlische Musik, die in uns spielt. Mit menschlichen Kräften komponiert. Für uns geschäftige Erdlinge bestimmt, damit wir lernen, von innen nach aussen – und nicht von aussen nach innen zu leben.“



**„Trainiere für die Meisterschaft des Umdenkens,
um Held und nicht Opfer Deiner Gedanken zu sein.
Sei nicht Geschöpf, sondern Schöpfer Deines Innenlebens.
Gib Dir – und niemand anderem – die Macht über das,
was Du denkst und fühlst.“**



**"Es ist nicht gut, wenn Menschen nie loslassen können.
Es ist aber auch nicht gut, wenn Menschen an nichts und niemandem
festhalten können."**



**"Tagebücher (und häufig auch Briefe) offenbaren uns
das wahre Gesicht eines Menschen. Sie zeigen uns, wie viele Menschen
nach aussen anders leben, als sie es in ihren Gedanken
und Gefühlen tun."**



**"Weil viele Menschen mit einer unsichtbaren, schützenden Rüstung
und einer aufgesetzten Maske durchs Leben gehen,
verlieren auch viele ihre Empathie für sich und andere.
Wenn niemand sich gibt, wie er wirklich ist, wie er denkt und fühlt,
bleibt auch unsere Wahrnehmung für alles Menschliche eingeschränkt.
Reduziert auf das, was nicht der strengen Zensur zum Opfer fällt."**



**"Wir können und schaffen alles,
wenn wir unsere Gedanken und unseren Willen danach ausrichten."**



**„Es gäbe reichlich nachzudenken,
gewaltig und vielfältig zu fühlen,
doch uns bleibt zu wenig Zeit.
Für das Wichtigste.
Für das Wesentliche unserer Lebenszeit.“**



**„Eine Fülle im Geist,
die Stärke und Sanftmut in der Seele,
das ist die Schönheit des Menschen,
die ich anstrebe.“**



**„Die veröffentlichten Tagebücher und Briefe junger Menschen aus
früheren Generationen gewähren uns Einblick in eine geistige und
emotionale Intelligenz, die in unserer Zeit erschreckend selten
geworden ist. Kinder und Jugendliche - wie Anne Frank oder die
Geschwister Scholl - hatten mehr im Kopf und im Herzen, als es viele
erwachsene und sogar gebildete Menschen heute haben. In einer Zeit,
in der wir mental und emotional mehr konsumieren als aus uns selbst
heraus erschaffen.“**



„Stellen wir uns vor, wie eine magische Kraft all die Energie, die Zeit, das Geld und die Mühen, die wir Menschen für unser Aussehen und für unser Image aufbringen, plötzlich unsere ganze Aufmerksamkeit in eine neue Richtung lenkt. Auf alles Geistige und Seelische, das in uns und in anderen geschieht – und nicht bloss an uns und an den Oberflächen um uns herum. Darauf zu verstehen, zu lieben, zu (er)leben. Was für eine wunderbare Vorstellung... von einer Welt voller Sein und nicht Schein.“



„Nichts ist magischer, inspirierender als ein gebrochener Mensch, der sich aus eigenen Kräften wieder aufbaut, sich neu erschafft und besser, stärker wird, als er es vorher war.“



„Wir alle haben ein Ich, das wir anderen Menschen nicht zeigen. Das Original unseres Ichs, das nur wir erleben. In der Stille. Im Alleinsein. In unseren nie erzählten Gedanken und Träumen. Dann gibt es da noch dieses andere Ich, das langweilig, simpel, einstudiert ist. Eine Kopie, ein Plagiat von den vielen Ichs, denen jeder tagtäglich begegnet, und das nichts Neues ist. Ein Ich, das wir tatsächlich für liebenswerter halten als dieses spannende, einzigartige Original, das sich nur im Verborgenen offenbart.“



„An der omnipräsenten, modernen Philosophie des positiven Denkens und immerzu Lächelns stört mich, dass sie zu weit geht, bequem ist und die Notwendigkeit kritischen Denkens komplett ausblendet. Es klingt wunderbar und einladend, nur das Gute und Schöne wahrzunehmen, aber das tun Betrunkene auch. Natürlich ist eine positive Grundeinstellung wichtig, um etwas Gutes zu erreichen und aufzubauen. Das bedeutet aber nicht, dass wir für die Komplexität der Wirklichkeit blind werden sollen. Für Trauer und Schmerz. Für Ungerechtigkeit und das Böse. Denn das müssten wir, wenn wir alles Negative ausblenden und immerzu glücklich sein wollen. Es ist leicht, auf diese Weise stark zu sein, während man sich allem unbequemen Wissen auf der Welt entzieht. Charakter- und Seelenstärke braucht es dagegen, um mit und trotz all dieses Wissens zu leben, für das Gute zu kämpfen und zu triumphieren. Hüten wir uns vor Denkweisen, die uns davon abhalten sollen, genauer hinzusehen. Das wäre das Ende allen kritischen Denkens, von Erkenntniskraft, von Fragen überhaupt, und der Beginn eines leeren Geistes, eines abgestumpften Herzens, einer Kultur ohne Empathie.“



„Wir haben irgendwann angefangen, mehr an maschinelle, technologische Kräfte zu glauben, aber die menschlichen zu vernachlässigen und zu unterschätzen. Besonders die Vorstellungskraft, die Kreativität, die nicht nur für Künstler bestimmt sind. Fantasie und kreatives Denken sind auch für den Alltag unter Menschen von grosser Bedeutung, um richtig wahrzunehmen, was um uns und in uns wirklich vor sich geht. Und da ist nicht selten mehr, als es auf den ersten Blick scheint.“



**„Man muss die Dunkelheit erlebt haben, wenn man über sie schreiben will, aber man darf nicht in ihr untergehen. Aus der Tiefe, aus dem Dunkeln Weisheit zu schöpfen, nicht aber dieses zerstörende Gift dabei einzunehmen. Das ist eine schwierige, unbedingt zu meisternde Kunst:
Zur gleichen Zeit offen für Wunden zu sein
und dabei stark zu bleiben.“**



**„Warum sind sich eigentlich alle so sicher, dass unsere Gedanken es sind, die unsere Gefühle auslösen – und nicht umgekehrt? Denken wir, wenn wir auf unser Gewissen hören oder fühlen wir? Ich habe noch
keine klare Antwort gefunden.“**



**„Wir betrachten unsere Wunden und Narben nicht,
um uns traurig und schwach zu fühlen,
sondern um uns daran zu erinnern,
wie hart wir kämpfen können
und wie stark wir sind.“**



**„Immer wieder fallen mir ganz bestimmte Bücher zum richtigen Zeitpunkt in die Hände. Als suchten sie mich, um mir mitzuteilen, was ich gerade jetzt lesen und verstehen muss. Oder als gäbe es einen tief liegenden, heilsamen Teil in mir, mit magischen Kräften ausgestattet,
der mich suchen lässt, was ich finden muss.“**



„In mir bekämpfen sich nicht nur meine Eltern, die sie für mich als Kind waren – und die nie aufhören zu kämpfen, egal wie alt ich bin – sondern auch ihre beiden Persönlichkeiten. Zwei entgegengesetzte Extreme, die auch in meinem Ich mit mir herangewachsen sind. Als wären sie Geschwister, die verschiedener nicht sein könnten – und die sich gegenseitig vehement verleugnen.“



„Je mehr Liebe ein Mensch uns zeigt und gibt, umso verzeihlicher empfinden wir seine Fehler.“



„Die grosse Ironie am Interesse fürs Leben und Schicksal berühmter Menschen ist, dass die Masse sich nur dafür interessiert, weil sie erfolgreich, besonders schön oder beides sind/waren. Nicht anders als im gewöhnlichen Leben in der Anonymität. Während diese berühmten Menschen genau darunter leiden oder gelitten haben, dass sie über ihren Ruhm und ihre Schönheit hinaus nicht wahrgenommen und verstanden wurden. Und wenn es (meistens zu spät) passiert, dann weil sie eben erfolgreich und schön waren.“



„Wenn eine Zeit im Leben lange genug zurück liegt, verändert sich die Art, wie Menschen sich und anderen aus dieser Zeit erzählen. Auch die, die keine Dichter sind, werden kreativ. Sie lügen nicht, vielmehr geben

sie eine Neuinterpretation wieder. Ein bisschen erfinden sie dazu, eine Menge blenden sie aus. Nicht bewusst, sondern aus dem verdrängten Bedürfnis heraus, die eigene Lebensgeschichte, wie sie einmal war, wenigstens im Nachhinein selbst schreiben zu können.“



„Intelligenz füllt den Kopf, bewegt den Geist, stärkt das Gedächtnis – und beschwert die Seele, die viel zu tragen, viel zu ringen hat. Nicht aber den Kopf leeren. Das lähmt den Geist und schwächt das Gedächtnis. Stattdessen die Kampfkunst der Seele trainieren – bis zum Grad der Unbezwingbarkeit.“



„Wir sollten froh sein, auf der Welt zu sein und es nicht bedauern. Es sollte sich wie ein Zuhause anfühlen und nicht wie ein Ort, an dem wir Gefahr laufen, dass uns die Liebe für alles Bedeutende genommen wird. Die Liebe zu uns selbst, zu den Menschen, zu Dingen, an denen wir Freude haben. Dass sie alles Kostbare in uns kaputt macht, uns verändert, uns innerlich entstellt. Ja, dass sie uns sogar die Liebe zu ihr – zur Welt – nimmt. Denn wie die Menschen, braucht auch die Welt Liebe, um sich gut zu entwickeln. Um ein schöner Ort zu werden, an dem wir gern und lange bleiben wollen.“



„Warum sind wir Menschen stolz und selbstbewusst, wenn wir gewisse Dinge besitzen, geschminkt sind oder ganz bestimmte Kleider tragen? Stolz können die Designer sein. Und auch wir sollten erst stolz und selbstbewusst sein,

**wenn wir etwas erschaffen oder zustande bringen,
das aus unserem eigenen Kopf, aufgrund unserer Fähigkeiten
entstanden ist.“**



„Die meisten Menschen haben Angst vor der Stille. Ich sehne mich nach ihr. Da ist dieses Gefühl, dass die Welt immer lauter, ruheloser wird. Immer aufdringlicher. Es gibt kaum noch einen ruhigen Ort. Dieser ganze Lärm von Stimmen, Maschinen und Schuhen versetzt mich in Unruhe, betäubt meine Ohren, ja sogar meine Seele und weckt in mir die unstillbar wachsende Sehnsucht, dass es endlich stiller, ruhiger, dezenter wird, damit ich... Ja, was eigentlich? Damit ich ungestört nur noch das hören und sehen kann, was wirklich von Bedeutung ist.“



**„Sprich mit DIR
wie mit jemandem,
den Du mehr liebst
als Dich selbst.“**



"Gefangen in unserem profanen Büro-Universum aus Zahlen, Terminen und Aktenstapel, dem trivialen Geschwätz, der Bürokratensprache, den automatisierten Höflichkeitsfloskeln und Maskeraden pflichtbewusster Macher, die gern tun, was gern getan werden soll, verlieren wir unsere Aufrichtigkeit – zu anderen wie zu uns selbst. Wir verlieren unsere Verbindung zur weit bedeutenderen Welt.

**Eine unsichtbare Welt voller Potenziale, die aus Bildern, Worten,
aus Gedanken, Sehnsüchten und Träumen besteht. Wir verlieren den
inneren Zugang zu allem, was uns wirklich ausmacht und was wir alles
sein könnten, wenn wir nicht geworden wären,
wozu wir dressiert wurden."**



**„Empfinden wir die Welt, wie wir selbst uns fühlen oder ist es die Welt,
die uns fühlen macht? Beides trifft zu. Synchron. Magnetisch.
Könnten wir es kontrollieren oder gar vollends immun dagegen
werden, wie moderne Pseudo-Philosophien uns dazu auffordern,
wären wir keine Menschen mehr.“**



**„Wir brauchen eine grosse Fackel in der Seele,
die diese unauslöschliche Flamme trägt,
wenn wir uns im Dunkeln verlieren
oder in rauer Landschaft der Kälte wiederfinden.“**



**„Im Schlaf sehe ich Hemingway in einem Sessel. Er spricht zu mir,
aber ich höre nichts. Es ist, als wäre der Ton ausgeschaltet.
Seine Lippen bewegen sich, aber er bleibt stumm.
Mich zerreisst es, weil ich hören will, was er sagt.
Dann wache ich auf und höre endlich seine Stimme, die letzten
englischen Sätze: «Let the fear and doubt go. Write as if you were the
first human being who ever wrote anything on earth.»**

(= «Lass die Angst und die Zweifel gehen. Schreib, als wärst Du der erste Mensch, der jemals auf Erden etwas geschrieben hat.»)



„Manchmal schliesse ich meine Augen, um blind zu werden für alles, was nur meine Augen sehen können, und um endlich nur das zu sehen, was mich wirklich interessiert: Das Unsichtbare.“



„Wir lieben die Musik, weil sie die schwere Pforte öffnet zu den unterirdischen Gängen unserer Seele. Wie Bücher, die aufrichtig und mit Herzblut geschrieben wurden, berührt sie jene besonderen Noten in uns, die sonst kaum Beachtung finden. Die Musik aber lässt sie klingen und verleiht ihnen die passende Stimme in einer oft klanglosen, wortkargen Welt.“



„Die grösste aller Schwächen ist es, die Welt gewinnen zu lassen. Gehe nicht den leichten Weg und mach Dich stärker als die Welt.“



„Am härtesten ist das Aushalten und Durchstehen, von dem niemand etwas weiss, und der unsichtbare Kampf, den niemand versteht ausser Du selbst.“



**„Ein gebrochenes Herz ist fähig, gar nicht mehr zu lieben
oder am stärksten zu lieben. Ein Gefühl dazwischen gibt es nicht.“**



**„Worte sind nicht meine Waffen.
Sie sind meine tragbaren Scheinwerfer, die ich dorthin richte,
wo es zu dunkel ist, um etwas zu sehen,
und wo gewollt oder erzwungen geschwiegen wird.“**



**„Die meisten Menschen sind nicht nur das Produkt ihrer Erziehung,
ihres Umfeldes und ihrer Erfahrungen. Sie sind auch das Produkt der
Zeit, in der sie leben. Zu viele sind familiäre und gesellschaftliche
Kopien. Selten sind Menschen Unikate, Originale ihrer selbst.“**



**„Eine wiederholte Beobachtung des Lebens ist die Tatsache,
dass Menschen, die häufig und leichtfertig das Wort ‚Liebe‘ benutzen,
es am wenigsten fühlen, und jene, die es nie aussprechen, am meisten.
Je wahrer und tiefer etwas ist, desto schwerer geht es ihnen über die
Lippen, aber umso offensichtlicher ist es in ihrem Blick, in ihren
Gesten, ihren Verhaltensweisen, vor allem aber in ihren Taten.“**



„Ein ‚Ich liebe Dich‘ oder ‚Hab Dich lieb‘ wird bedeutungslos und sogar manipulativ-gefährlich, wenn es schon nach kurzer Zeit von ruhelosen Menschen kommt, die lediglich mit sich selbst nicht allein sein können, die jeden schon lieben, der ihnen ein bisschen Aufmerksamkeit und Unterhaltung schenkt, an den sie sich dann aus purer Langeweile und Geltungssucht wie an ein Rauschmittel klammern.“



**„Mit Gott muss man sehr viel Geduld haben.
Wenn ich Gott sage, meine ich Gerechtigkeit,
die kein Zeitgefühl kennt,
sich aber zum richtigen Zeitpunkt offenbart,
wenn Menschen vergessen haben, dass es sie gibt.“**



**„Ich glaube, man muss auf viele Menschen im Leben verzichten,
um wahrhaft sich selbst zu bleiben, zu lieben – und zu *leben*.
Daher so häufig die Frage nach Nächstenliebe oder Selbstliebe.
Wen soll man nun mehr lieben? Sich selbst oder andere?
Dass beides gleichzeitig geht, ist eine Lüge. Pure Heuchelei. Eine Liebe
überwiegt immer. Die richtige Antwort, ich meine jene, die man nach
vielen Jahren nicht bereut, hängt davon ab, welche Art von Menschen
Teil des eigenen Lebens sind.“**



„Wenn ich meine Eltern mit nur einem Wort beschreiben sollte, dann:

Mutter = Gewissen. Vater = Freiheit.

**Hätte ich für mich selbst nur ein Wort zur Auswahl,
dann = (Unter)Bewusstsein.“**



**„Aus den dunkelsten Stunden
stammen oft die stärksten Worte.“**



**„Die grösste und verhängnisvollste Faulheit der Menschheitsgeschichte
ist die Faulheit zu denken. Tief und mit Gefühl zu denken.“**



**„Allein bin ich nicht einsam, aber ich bin einsam mit so manchen
anderen Menschen. Einsam in der Zeit, in der ich lebe, müde in der
Welt, die andauernd versucht mich zu entstellen, mir ein Gesicht zu
geben, das alle tragen. Jene ‚Maske der Zeit‘, die uns mit unsichtbarer
Gewalt auf einen Marsch mit der Masse schickt, wo sich keiner mehr
vom anderen unterscheidet - nicht im Tun, nicht im Denken und nicht
in den Worten - und wir uns mit jedem Schritt in der Masse von uns
selbst entfernen.“**



„Die Menschen bekommen viele hässliche, unwahre und falsche Worte zu hören. Wen wundert es dann, wenn sie ihren Willen fürs Zuhören verlieren, die Fähigkeit dazu vergessen und den Wert des Zuhörens an sich. Wenn wir also sprechen oder schreiben, müssen wir uns bewusst sein, dass jemand immer zuhört oder liest, und dass wir ihre oder seine Gefühle und Gedanken erschaffen. Wir alle tun das - nicht nur jeder Einzelne für sich selbst. Wir alle erschaffen den Geist und die Seele der anderen mit. Und wir alle tragen Verantwortung für unsere Schöpfung.“

(„People are listening to many ugly, untrue and wrong words. Who wonders when they lose their will to listen, and forget the ability and worth of listening itself. So when we speak or write we have to be aware that someone is always listening or reading, and we are creating her or his feelings and thoughts. We all do it – not only everybody for themselves. We all create each other's mind and soul. And we all have responsibility for our creation.“)



„DIE SELBSTLIEBENDEN: Auf der einen Seite wird viel von Selbstliebe gesprochen, dass man die Sonnenseiten des Lebens suchen, auf seine Gesundheit achten und unbeschwert sein soll. Auf der anderen Seite zeigt uns die Geschichte, dass inspirierende und interessante Menschen, die Veränderungen und Herausragendes in die Welt brachten, sich ganz und gar nicht schonten und nie davon sprachen, sich selbst zu lieben und so alt wie möglich zu werden. Sie kämpften leidenschaftlich und scheuten die Schattenseiten des Lebens nicht. Nicht ihr Befinden war ihnen am Wichtigsten, sondern das höhere Ziel, das sie verausgabend verfolgten. Eine ganz bestimmte Aufgabe, der sie sich mit Herzblut und Geisteskraft verschrieben haben. Und dass sie gerade das tun konnten, erfüllte sie mit Glück. Sie nutzten all ihre Kraft und all ihre

Begabung. Das Glück der Selbstliebenden hätte sie zu Tode gelangweilt. Nur deshalb erinnern wir uns an sie und ihre bewegten Leben und profitieren in vieler Hinsicht von ihrem Kampf, der die Zukunft positiv gestaltete, was modernen Menschen oft gar nicht mehr bewusst ist.

Heute aber wird uns eingebläut, eine Persönlichkeit zu sein, von der man nichts erwarten darf, ausser dass sie lächelt, unauffällig und glücklich ist. Selbstliebende sollen wir sein, aber nicht allzu rebellisch, nur so weit, dass wir uns nicht zu sehr von der Masse abheben, gesund und funktionsfähig bleiben. Selbstliebende, die sich schonen, dem Unbequemen aus dem Weg gehen und glücklich sein wollen. Auffallend oft sind das eindimensionale, langweilige, angepasste Mitglieder der Gesellschaft, die sich selbst mit grosser Fürsorge behandeln. Zufriedene, die nicht auf den kritischen Gedanken kommen, irgendwelche Veränderungen herbeiführen zu wollen, etwas Besonderes zu leisten oder irgendetwas zu sehen und zu verstehen, was nicht mit blossem Auge zu erkennen ist... Irgendwie kommen einem diese Selbstliebenden historisch bekannt vor. So modern ist diese Philosophie und Psychologie nicht. Nur putziger, raffinierter verpackt. *Liebevoll* eben.“



„Die Stärke ungebrochener Menschen kommt aus der widersprüchlichen Fähigkeit, sich mit aller Brutalität brechen zu lassen – und dann die gebrochenen Teile ihrer Selbst eigenhändig wieder zusammen zu setzen.“



**„Niemand weiss von den vielen inneren Reisen. Hin und zurück.
Zwischen Himmel und Hölle, Licht und Dunkelheit, Sonne und
Schatten. Zwischen Stärke und Schwäche, Mut und Angst,
Träumen und Albträumen...**

**Und wie oft schon – irgendwo zwischen Fallen und Aufstehen –
das Unmögliche möglich gemacht wurde, um noch hier zu sein.
Manche vielleicht, um zu schreiben,
was gesagt und erzählt werden muss.“**



**„Am meisten vermisst und geschätzt wird die Zeit für das,
wonach wir mit dem Herzen streben – und mit dem Herzen erleben.“**



**„Wenn wir unsere Sprache und unser Gedächtnis verlieren,
bestimmen die Gezeiten über das Meer in uns.“**



**„DIE KUNST DES UNVORSTELLBAR ERSTAUNLICHEN:
Inmitten der Ödnis einer grauen, harten Welt sich erheben,
wachsen und aufblühen, dem Besonderen zugewandt –
jenseits des Alltäglichen sein, ein schöneres Sein und Wirken nicht
aufgeben, sich die ‚Allem-zum-Trotz‘-Haltung bewahren,
nicht grau – nicht hart werden. Unbezwingbar bleiben für den Glauben
an den irdischen, ganz persönlichen Garten Eden, für die wundersame,
bunte Entfaltung eines einzigartigen, schöpferischen Lebens.“**



**„Wenn Gedanken eine Stimme hätten,
würde jeder das Leben führen, das er verdient.“**



**„Die Meisten scheinen mehr, als sie sind,
und die Wenigsten sind mehr, als sie scheinen.“**



„Träume sind vom Verstand ausgeblendete Illustrationen der Seele.“



**„Jeder Einfluss hat dort die grösste Macht,
wo am wenigsten gewusst wird.“**



**„Der Mensch sehnt sich danach, authentisch zu bleiben,
und doch lebt er zögernd und verschlossen,
wie schwierige Bücher, die fürchten,
sich Ahnungslosen und Unvorbereiteten offen zu legen.“**



**„Das Dasein im eigentlichen Sinn ist viel mehr das,
was in uns geschieht und weniger, was um uns geschieht.“**



**„Das Böse ist schlichtweg dumm,
da der Güte viel zu viele Gedanken vorausgehen.“**



**„Gut und Böse im Menschen sind Geschwister,
die sich verleugnen.“**



**„Freiheit ist nicht etwas, das einem gegeben wird.
Sie ist die eigens zu entwickelnde Fähigkeit,
der Seele Hände zu geben.“**



**„Was selten eine schwere Träne preisgibt,
verbirgt oft ein schönes Lächeln.“**



**„Eitelkeit wirkt nach aussen
wie ein ungünstig liegendes Muttermal
im Gesicht einer schönen Frau.“**



**„An einer Stelle in meinem Herzen
gibt es ein Augenpaar wie in meinem Gesicht.
Vielleicht erst durch diese Augen erlangen wir die Sehkraft
und halten Ausschau nach Seelen und nicht nach Körpern.“**



**„Echtes Selbstvertrauen entsteht erst, wenn wir aufhören,
uns mit der Wahrnehmung anderer zu betrachten.“**



**„In Wahrheit fremd sind uns die Menschen,
vertraut nur ihre Gesichter.“**



„Wahrheit ist Gewissen.“



**„Die meisten Menschen wollen nur tun,
was sie glücklich macht und kaum das, was notwendig ist.“**



„Viele Menschen sind sich ihres eigenen Willens nicht bewusst.“



**„Es gibt Tage, an denen wir ein bisschen sterben
und Tage, an denen wir einmal mehr auf die Welt kommen.“**



**„Käme ein Wissenschaftler und sagte:
„Nur denken macht schön!“
Wäre Schönheit noch ein Ideal?“**



**„Gefallen oder nicht gefallen?
Die entscheidende Frage ist doch,
ob man es auch auf Dauer mit uns aushält?!“**



**„Die Welt hat mehr Redner als Zuhörer
und auf beiden Seiten wenige Denker.“**



**„Erstaunlich, was sich alles verbergen lässt,
wenn man viel Zeit mit unaufmerksamen Menschen verbringt,
die keine Augen für das Wesentliche haben.“**



**„Mächtig und stark ist,
wer Macht über sich selbst gewinnen kann –
nicht über andere.“**



**„Es gibt Leute, die leben, als ob es sie gar nicht gäbe
und solche, die leben, als gäbe es nur sie und als gäbe es sie für immer.“**



**„Die meisten Menschen können nicht zwischen den Zeilen lesen.
Zum Glück – und zum Unglück.“**



**„Nicht nur Eltern prägen ihre Kinder.
Auch Kinder prägen ihre Eltern.“**



{Dieses Dokument wird fortwährend ergänzt ...}