



Das Spiel des Vergessens

Eine Rückkehr zu dir

Myron Bingham

Eine Einladung

Dass du dieses Buch in den Händen hältst und dir Zeit nimmst, diese Seiten zu lesen, weiss ich zu schätzen. Dieses Buch ist nicht aus dem Wunsch entstanden, etwas zu erklären oder zu beweisen. Es hat einen konkreteren Anfang. Irgendwann stiess ich auf etwas scheinbar Kleines, nämlich auf eine winzige Drüse im Zentrum des Gehirns, kaum grösser als ein Reiskorn. Die Zirbeldrüse. Was ich darüber entdeckte, öffnete für mich ein Verständnis, das weit über Biologie hinausging. Plötzlich verbanden sich Dinge, die ich lange getrennt gedacht hatte: Bewusstsein und Körper, Licht und Wahrnehmung, das Äussere und das Innere. Dieser Moment ist mit ein Grund, warum dieses Buch entstanden ist. Dahinter steht ein inneres Wissen, das mich seither begleitet: Es gibt eine einfache Erklärung. Das Leben wirkt oft komplex, im Kern zeigt sich jedoch eine schlichte Klarheit. Vielleicht so schlicht, dass sie leicht übersehen wird, gerade weil sie selbstverständlich erscheint. Um den Sinn des Lebens zu verstehen, müssen wir auch etwas über das Leben selbst verstehen. Dieses Buch ist aus genau diesem Bedürfnis entstanden. Alles dreht sich darin um Achtsamkeit, Gedanken, Mitmenschen, Körper und eine Auslegeordnung dessen, was uns als Menschen bewegt und verbindet. Ich schreibe diese Seiten nicht, um dir zu sagen, wie das Leben ist oder sein sollte. Mich begleitet die Frage, wie alles miteinander verbunden ist, jenseits fertiger Antworten und bekannter Konzepte. Was du auf den folgenden Seiten findest, ist keine Lehre und keine Methode, sondern eine Einladung, dir selbst im Spiegel deiner eigenen Wahrnehmung zu begegnen. Lies ruhig mit dem ganzen Körper: Was der Verstand denkt und was das Bauchgefühl antwortet, muss nicht dasselbe sein. Alles, was hier beschrieben wird, entspricht meinem heutigen Blick auf das Leben, meinem aktuellen Verständnis und meiner persönlichen Erfahrung. Jede Perspektive darf anders gesehen, anders gedacht und anders empfunden werden. Auch meine eigene entwickelt sich weiter. Du kannst dieses Buch so lesen, wie es für dich stimmig ist. Nicht alles muss verstanden oder angenommen werden. Wahrzunehmen, was in dir Resonanz auslöst und was nicht, genügt. Wie bei einem Klavier: Folge einfach den Tönen, die gefallen. Deine Wahrnehmung bleibt der Massstab. Dieses Buch gibt keine Richtung vor und beschreibt keinen festen Weg. Es versteht sich als Begleiter, als eine Art Landkarte, die Orientierung geben kann, ohne deinen Weg festzulegen. Wenn dich etwas berührt, erinnert es an etwas, das längst in dir angelegt ist. Irritationen öffnen neue Perspektiven oder bringen Vertrautes ins Wanken. Nichts daran drängt oder fordert. Begegnung geschieht auf Augenhöhe. Wenn diese Seiten dazu beitragen, dein Leben klarer zu sehen, Muster früher zu erkennen oder dir selbst mit mehr Ruhe zu begegnen, erfüllt dieses Buch seinen Sinn. Es ist eine Einladung, nach Hause zu kommen. Eine Rückkehr zu dir.

Es ist ein Buch, das mich gerufen hat.
Ich habe einfach begonnen zu antworten.

Willkommen.
Myron Bingham

Zur Orientierung

Dieses Buch ist aus Fragen, Erlebnissen, Begegnungen, Beziehungen und vielen Momenten des Nachdenkens über das Leben gewachsen. Vieles ist inspiriert von Büchern, Gesprächen, Lehrern, Wegbegleitern und Mentoren. Wichtige Menschen in meinem Leben haben mich geprägt, unterstützt und begleitet. Jeder von ihnen hat dazu beigetragen, dass dieses Buch wachsen konnte. Dafür empfinde ich grosse Dankbarkeit. Was du hier liest, ist meine persönliche Essenz daraus.

Durch alle vier Teile zieht sich eine einzige Frage: Was ist der Sinn des Lebens? Nicht als philosophische Übung, sondern als echte Einladung, die Antwort im eigenen Erleben zu finden. Diese Frage wird dich durch das gesamte Buch begleiten – und irgendwann, vielleicht leise und unvermittelt, wird sie sich beantworten.

Wenn mich jemand fragt, ob das alles wirklich wahr ist, sage ich: Man kann es so sehen. Aus meiner Sicht hat sie einen klaren Wert. Sie hilft mir, Zusammenhänge zu erkennen und das Leben besser zu verstehen. Daraus entstand Ruhe. Aus dieser Ruhe lässt sich das Leben leichter geniessen. Der Wert liegt nicht in der Wahrheit, sondern in der Wirkung. Wenn ich eines Tages gehen muss und es so ist, wie ich es annehme, dann ist es gut. Dinge wie der Tod verlieren ihre Schwere. Wenn es anders ist, werde ich es nicht mehr wissen. Das Leben bis dahin fühlt sich für mich nach bewusstem Leben an.

Der erste Teil beschreibt den Rahmen. Das Universum als Entstehungsgeschichte, die Seele als individuellen Ausdruck von Bewusstsein und den Menschen als Erfahrungswesen in Raum und Zeit. Wer verstehen will, wer er ist, findet hier einen Blick auf das Ganze, in das wir eingebettet sind.

Im zweiten Teil richtet sich der Blick nach innen. Es geht um Identität, Prägungen, Angst, Trigger, Bindung, Autonomie und die Spannungsfelder, die unser Leben formen. Welche inneren Strukturen prägen uns, und welche Rolle spielen Liebe und Angst? Wahrscheinlich erkennst du dich in manchen Mustern wieder.

Der dritte Teil öffnet den Raum für mögliche Zugänge. Methoden und Werkzeuge, die helfen können, innere Prozesse bewusster wahrzunehmen. Keine Anleitungen und keine Versprechen, sondern Einladungen, neue Erfahrungen zu machen und den eigenen Weg zu erkunden.

Im letzten Teil schliesst sich der Kreis. Das Buch kehrt zur ursprünglichen Frage zurück und nähert sich ihr direkt. Was ist der Sinn des Lebens? Was bedeutet das Spiel des Vergessens? Und was bleibt, wenn alles wegfällt, was wir zu sein glaubten? Dieser Teil ist das Schlussbouquet. Er verdichtet alles zu etwas sehr Einfachem und führt zurück zu dem, womit alles begann. Zu Licht. Zu Bewusstsein. Zurück zu dir. Eine kleine Unterscheidung, die durch das ganze Buch trägt: "Bewusstsein" meint die kosmische Grundlage von allem. "Bewusstheit" meint das, was wir als Menschen wahrnehmen und erkennen können.

Vielleicht tauchen beim Lesen Gedanken auf, die dich begleiten, oder Momente, in denen du dich selbst klarer erkennst. Das kann zunächst nach viel wirken. Lass dich davon nicht verunsichern. All diese Zugänge weisen in dieselbe Richtung. Sie führen nicht zu mehr, sie führen zurück. Nicht zu etwas Neuem, sondern zu dem, was bereits da ist. Am Ende verdichtet sich alles zu etwas sehr Einfachem. Es war nie kompliziert. Wir haben es nur dazu gemacht. Es darf einfacher sein, als wir denken.

Stell dir vor, du spielst ein Spiel. Bevor du anfängst, vereinbarst du mit dir selbst eine einzige Regel: Du wirst vergessen, dass es ein Spiel ist. Nicht weil das fair ist, sondern weil es das Spiel erst wirklich macht. Nur wer vergisst, kann wirklich erleben. Nur wer verloren scheint, kann sich wirklich wiederfinden. Das ist kein Gleichnis. Das ist, soweit ich es verstehen kann, eine Beschreibung von dem, was wir hier tun. Wir sind mitten im Spiel. Dieses Buch ist eine Einladung, sich wieder zu erinnern. Doch bevor wir uns selbst begegnen können, lohnt sich ein Blick auf das Ganze. Denn wer verstehen will wer er ist, muss zuerst verstehen, woher er kommt. Dieser erste Teil beschreibt das Spielfeld und die Spieler. Das Universum als Rahmen, die Seele als Ausdruck, der Mensch als Erfahrung. Alles was folgt, baut darauf auf.

Kapitel I · Kosmische Entstehung

Wer bin ich?

Die Frage „Wer bin ich?“ begleitet uns oft viel länger, als wir glauben. Sie taucht immer wieder auf, manchmal im Hintergrund, manchmal ganz direkt. Jedes Mal, wenn wir sie wirklich an uns heranlassen, berührt sie etwas Grundlegendes. Wer sind wir? Sind wir unser Körper, diese vorübergehende Form, die wächst, sich verändert, altert und Erlebnisse sammelt? Wahrscheinlich nicht. Wenn wir unser Körper wären, dann wären wir auch unsere Fingernägel, unser Knie oder dieses Ziehen im Nacken nach einer schlechten Nacht. Das wirkt nicht schlüssig. Sind wir unsere Gedanken? Auch das erscheint fraglich. Gedanken kommen und gehen. Mal klar, mal sprunghaft, mal kreativ, mal belanglos. Würden wir uns vollständig mit ihnen gleichsetzen, müssten wir uns dauernd widersprechen und gleichzeitig glauben, wir seien auch die Frage, ob die Herdplatte ausgeschaltet ist. Sind wir unsere Gefühle? Auch sie verändern sich ständig. Sie steigen auf, werden intensiver, klingen wieder ab. Gefühle sind Regungen. Oft stark, nie dauerhaft. Dann ist da noch das Unterbewusstsein, dieser tiefere Speicher aus Erlebnissen, Prägungen und Mustern. Es beeinflusst, wie wir reagieren, was wir mögen, was wir fürchten, oft lange bevor wir bewusst darüber nachdenken. Doch auch das wirkt in uns, ohne mit unserem Kern identisch zu sein. Wenn wir also weder Körper noch Gedanken noch Gefühle noch unbewusste Muster sind, wer bleibt übrig? Das, was all das wahrnimmt. Ein stilles Gewahrsein im Hintergrund. Das wurde greifbar, als ich begann, mir genau in solchen Momenten die Frage zu stellen: Wer nimmt das gerade wahr? Ich stelle mir das manchmal vor wie jemanden, der auf einem Sessel sitzt und dem Geschehen zusieht. Nicht distanziert, sondern wach, bewusst und anwesend. Dieses Bild beschreibt am ehesten das, was viele Menschen Seele nennen. Die Seele als individuelles Bewusstsein, das diesen Körper für eine gewisse Zeit bewohnt, um zu fühlen, zu handeln, zu lernen und Erfahrungen zu sammeln, die in keiner anderen Form möglich wären. Wir kennen diesen Zustand aus Momenten von Gewahrsein, von Achtsamkeit oder stiller Präsenz. Augenblicke, in denen wir einfach wahrnehmen, was ist, ohne uns sofort damit zu identifizieren. Die Frage „Wer bin ich?“ ist mehr als eine philosophische Überlegung. Sie ist eine Einladung. Eine Öffnung. Ein erster Schritt über die gewohnten Grenzen unseres Denkens hinaus. Das wahre Ich ist das, was wahrnimmt. Für mich wurde das greifbar, als ich zum ersten Mal Michael A. Singers Buch «Die Seele will frei sein» las. Bis dahin hatte ich über Bewusstsein nachgedacht, aber nie wirklich gespürt, was damit gemeint sein könnte. Singer beschreibt diesen stillen Beobachter in uns so klar und einfach, dass ich das Buch weglegen musste und einfach sass. Einfach um zu spüren. Etwas in mir hatte sich verändert. Ich konnte mir darunter plötzlich etwas vorstellen. Doch woher kommt dieses Gewahrsein? Um das zu verstehen, richten wir den Blick weiter zurück, dorthin, wo alles begann.

Kapitel XI · Der Spiegel des Lebens

Beziehungen gehören zu den kraftvollsten Erfahrungsräumen des menschlichen Lebens. Dabei geht es nicht nur um Partnerschaften. Wir stehen ständig in Beziehung, zu unseren Eltern, unseren Kindern, Freunden, Kollegen und auch zu Menschen, die uns nur kurz begegnen. Selbst das Leben, die Natur oder bestimmte Situationen können uns etwas spiegeln. Überall dort, wo wir in Kontakt treten, wird etwas sichtbar. Wünsche, Ängste, alte Muster, aber auch Potenzial, Stärke und Liebe. Gerade deshalb wirkt Beziehung wie ein Spiegel. Im Gegenüber erkennen wir nicht nur den anderen Menschen, sondern auch Seiten von uns selbst.

Bewusste Beziehungen

Beziehungen können vieles sein. Gewohnheit, Bedürftigkeit, Anpassung oder ein Ort, an dem sich alte Muster wiederholen. Sie können aber auch zu einem Raum für Bewusstheit und Entwicklung werden. Unbewusste Beziehungen entstehen häufig aus Angst, Mangel oder alten Prägungen. Das innere Kind sucht Halt, verletzte Anteile suchen Sicherheit oder Kontrolle, ungelöste Muster suchen Bestätigung. Der andere wird dabei leicht zum Träger von Erwartungen, Hoffnungen oder Rollen. Es wird im Aussen gesucht, was im Inneren fehlt. Bewusste Beziehung beginnt an einem anderen Punkt. Sie entsteht, wenn zwei Menschen bereit sind, sich wirklich zu begegnen, statt einander unbewusst zu benutzen. Aus Präsenz statt Projektion, aus Verantwortung statt Schuldzuweisung, aus Ehrlichkeit statt Taktik. Eine bewusste Beziehung verlangt kein Perfekt sein, aber die Bereitschaft, sich selbst einzubringen. Beide bleiben mit sich in Kontakt und öffnen sich gleichzeitig füreinander. Niemand macht den anderen für das eigene Innere verantwortlich, niemand erwartet Heilung vom Gegenüber. Bewusste Partnerschaft bedeutet nicht, dass zwei Menschen füreinander bestimmt sind oder dass alles harmonisch ist. Gemeint ist eine Verbindung, in der Liebe auch als Weg der inneren Entwicklung verstanden wird. Zwei Menschen sehen im anderen nicht nur die Persönlichkeit, sondern auch das Potenzial dahinter. Sie stärken sich nicht nur im Leichten, sondern bleiben auch im Schwierigen. Sie erinnern einander daran, wer sie unter Angst, Schutz und Gewohnheit sind. Bewusste Partnerschaft ist nicht konfliktfreie Liebe, sondern bewusste Liebe. Nicht Besitz, sondern Begegnung. Nicht Verschmelzung, sondern gemeinsames Reifen. Sie entsteht meist nicht am Anfang, sondern dort, wo Menschen bereit werden, zu lieben ohne zu klammern, sich zu öffnen, ohne sich zu verlieren und zu bleiben ohne sich selbst zu verlassen.

Beziehung als Spiegel

Beziehungen folgen dem Prinzip der Entsprechung. Was uns im anderen berührt, hat fast immer mit uns selbst zu tun. Der andere ist selten die Ursache unserer Gefühle, sondern oft ihr Auslöser. Nähe macht sichtbar, was bereits in uns vorhanden ist. Deshalb sind Beziehungen eines der präzisesten Lernfelder. Im Alleinsein bleibt vieles verborgen, im Kontakt wird es sichtbar. Wünsche, Ängste, Sehnsucht, Schutzmuster, Scham, Offenheit und Verletzlichkeit treten hervor. Der andere wird zum Spiegel. Das kann schmerzhaft sein, weil nicht nur unser Licht sichtbar wird, sondern auch unsere wunden Stellen. Genau darin liegt die Tiefe. Was uns stark trifft, ist oft nichts Neues, sondern etwas, das in uns lange unberührt war. Dabei muss es nicht immer eine tiefe Beziehung sein. Manchmal genügt ein Fremder, der im Auto hupt, um etwas in uns auszulösen. Die Frage ist nicht, was der andere falsch gemacht hat. Die Frage ist: Warum triggert mich das? Und dann noch einmal:

Warum? Wer sich diese Frage immer wieder stellt und ehrlich antwortet, kommt mit jedem Schritt einen Layer tiefer. Plötzlich taucht eine Erkenntnis auf, die nichts mehr mit dem Auto oder dem anderen Menschen zu tun hat. Mit diesem Blick verändert sich Beziehung. Aus der Frage „Warum tut mir der andere das an?“ wird „Was zeigt mir diese Situation in mir?“ Mir wurde das besonders klar, als ich gemerkt habe, wie direkt sich meine Reaktionen im Kontakt zeigen, oft schneller, als ich sie erklären konnte. Wut, Rückzug, Eifersucht oder Überforderung werden zu Hinweisen. Sie zeigen alte Verletzungen, unerfüllte Bedürfnisse, ungeklärte Grenzen oder wiederkehrende Muster. Diese Sicht entlässt den anderen nicht aus seiner Verantwortung, aber sie beendet die Vorstellung, dass unser Innenleben vollständig von aussen gemacht wird. Die engsten Beziehungen berühren die tiefsten Schichten. Die Familie ist häufig der erste Spiegel. Hier lernen wir, wie Nähe erlebt wird, was Liebe bedeutet, wo Sicherheit entsteht und wo nicht. Der intensivste Spiegel im Erwachsenenleben aber ist die Partnerschaft. Nirgendwo sonst sind wir so nah, so verletzlich und so sehr wir selbst wie mit einem Menschen, dem wir uns wirklich öffnen. Genau deshalb zeigt sich dort auch am deutlichsten, was wir tragen. Reaktionen, die uns selbst überraschen, Muster, die sich wiederholen, Themen, die immer wieder auftauchen, all das hat seinen Ursprung nicht im anderen, sondern in uns. Die Partnerin oder der Partner hält uns einen Spiegel hin, oft ohne es zu wissen, und oft genau dort, wo wir noch nicht hinschauen wollten. Das ist keine Schwäche der Beziehung, sondern ihre Tiefe. Auch Freundschaften wirken so. Sie zeigen sowohl unser Potenzial als auch unsere Schatten. Anziehung kann auf tiefe Resonanz hinweisen, Trigger auf unberührte Stellen in uns. Den direktesten und feinsten Spiegel aber halten uns die eigenen Kinder. Ich habe selbst lange gebraucht, das wirklich zu erkennen. Kinder reagieren unmittelbar und ohne Filter. Sie zeigen uns, was wir tragen, was wir noch nicht gelöst haben und was in uns lebt, auch wenn wir es längst für überwunden hielten. Gerade deshalb ist die Beziehung zu den eigenen Kindern aus eigener Erfahrung einer der subtilsten und ehrlichsten Spiegel, den das Leben bereithält. Nicht jede Begegnung ist dafür da zu bleiben. Manche begleiten uns lange, andere nur kurz. Doch fast jede tiefere Begegnung trägt Bedeutung. Wenn sich dieser Blick öffnet, verändert sich Beziehung. Weniger Verurteilung, mehr verstehen. Der andere bleibt, wie er ist, aber wir erkennen ihn auch als Spiegel. Nicht alles muss bekämpft oder kontrolliert werden. Vieles will zuerst erkannt werden. Der schmerzhafteste Spiegel zeigt die Wunde. Der positive Spiegel zeigt das Potenzial. Manche Menschen bringen Ruhe statt Alarm, Weite statt Enge. Auch das ist Spiegelung. Wir erkennen uns nicht nur im Schmerz, sondern auch dort, wo etwas in uns still wird und zustimmt.

Die vier Bindungsmuster

Beziehungen zeigen nicht nur, wen wir lieben, sondern wie wir lieben. Bindungsmuster spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie entstehen aus frühen Erfahrungen von Nähe, Verlässlichkeit oder Unsicherheit und sind Schutzstrategien des Nervensystems, keine feste Identität. Deshalb können sie sich verändern. Das erste Muster ist die sichere Bindung. Sie entsteht, wenn Nähe als verlässlich erlebt wurde, Gefühle Raum hatten und ein Kind sich gehalten fühlen durfte. Ein sicher gebundener Mensch kann Nähe zulassen, ohne sich zu verlieren und Distanz aushalten, ohne in Panik zu geraten. Er ist innerlich stabil, nicht weil er keine Gefühle hat, sondern weil er gelernt hat, mit ihnen umzugehen. Das zweite Muster ist die ängstlich ambivalente Bindung. Sie entsteht, wenn Nähe unberechenbar war, mal vorhanden, mal nicht. Daraus entsteht ein starkes Bedürfnis nach Verbindung und gleichzeitig eine tiefe Angst, sie zu verlieren. Menschen mit diesem Muster reagieren in Beziehungen oft überreagierend, suchen intensiv Bestätigung und fühlen sich schnell verlassen oder übergangen, auch wenn der andere gar nicht weggegangen ist. Das dritte Muster ist die vermeidende Bindung. Sie entsteht, wenn ein Mensch früh lernen musste, sich selbst

zu regulieren, weil für Gefühle wenig Raum da war. Nähe wird dann oft als überwältigend oder bedrohlich erlebt. Rückzug und emotionale Distanz werden zur Schutzstrategie. Nach aussen wirkt dieser Mensch oft unabhängig und selbstgenügsam, innerlich sehnt er sich jedoch oft nach echter Verbindung. Das vierte Muster ist die desorganisierte Bindung. Sie entsteht, wenn Nähe gleichzeitig mit Liebe und Angst verbunden war, zum Beispiel wenn die Bezugsperson selbst eine Quelle von Unsicherheit oder Bedrohung war. Daraus entsteht ein inneres Pendeln zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Impuls zu fliehen. Das System weiss nicht, ob Nähe sicher ist oder nicht. Während du das liest, fragst du dich vielleicht, welches dieser Muster dir vertraut vorkommt. Das ist eine gute Frage, und sie lohnt sich. Diese vier Muster sind eine Vereinfachung. Sie zeigen die grossen Richtungen, aber die Wirklichkeit ist vielschichtiger. Viele Menschen erkennen sich in einer Mischung, oder in einem Muster, das je nach Beziehung und Kontext unterschiedlich stark hervortritt. Der Sinn liegt im Erkennen, nicht im Einordnen. Alle vier Muster waren einmal sinnvoll. Keines ist falsch. Beziehungen bringen sie an die Oberfläche, nicht als Strafe, sondern als Hinweis auf Entwicklung. Auf meinem eigenen Weg war das Erkennen meines eigenen Musters ein echter Wendepunkt. Ich habe gemerkt, dass ich Verlustangst habe, stärker als die Situation es eigentlich verlangte. Als mir klar wurde, dass das die ängstlich ambivalente Bindung war und woher dieses Muster kommt, hat sich etwas verändert. Ich konnte es erkennen, annehmen und loslassen. Nicht auf einmal und nicht sofort, aber Schritt für Schritt. Das war ein echter Gamechanger. Veränderung beginnt dort, wo ein Mensch lernt, sich selbst zu regulieren, Gefühle zu halten und neue Erfahrungen von Sicherheit zu machen. Im Kontakt vor allem. Dort, wo Nähe möglich wird ohne sich zu verlieren und Distanz nicht automatisch Verlust bedeutet. So werden Bindungsmuster von Schicksal zu Entwicklung. Ein erster Schritt ist das ehrliche Hinschauen. Welches Muster erkenne ich in mir? Nicht als Urteil, sondern als Information. Wer beginnt, die eigenen Reaktionen in Beziehungen mit etwas Abstand zu beobachten, statt ihnen sofort zu folgen, schafft bereits einen ersten Raum für Veränderung.

Essenz des Buches

Am Anfang war Licht. Reines Bewusstsein, ohne Form, ohne Grenze. Aus diesem Licht entstand alles: das Universum, die Erde, das Leben. Jede lebende Zelle sendet noch heute dieses Licht. Was lebt, leuchtet. Auch du. Dieses Bewusstsein wollte sich selbst erfahren. Also schickte es sich selbst in die Verdichtung, als Seele, in einen Körper, auf diese Erde. Direkt ins Feld, in die dichteste Form von Erfahrung, die es gibt. Mit einer Bedingung: Vergessen. Du kamst auf die Welt und hast alles mitgebracht, wer du bist, woher du kommst, was in dir angelegt ist. Und du hast es vergessen. Damit das Spiel wirklich wird. Damit Begegnung, Schmerz, Freude, Liebe und Verlust wirklich spürbar werden. Der Körper ist dabei nicht das Gegenteil von Spiritualität, er ist ihr Zuhause. Die Seele hat sich bewusst entschieden, in diese sinnliche, dichte Form einzutreten, weil Freude, Schmerz und Nähe nur durch einen Körper wirklich erfahrbar werden. Irgendwann, nach all diesen Erfahrungen, beginnt die Rückkehr. Schicht für Schicht fällt weg. Rollen, Muster, Geschichten, Überzeugungen. Wenn wirklich alles wegfällt, was bleibt dann? Kein Auftrag. Kein Beweis. Kein Werden. Was bleibt, ist das, womit alles begann. Licht. Gleichzeitig zeigt sich, was hinter aller Suche stand. Nicht nur nach Sinn. Sondern nach Geborgenheit und Freiheit zugleich. Nach einem Zuhause, das nicht verloren gehen kann. In dem Moment, in dem du erkennst, wer du wirklich bist, sind beide erfüllt. Du bist geborgen, weil du Teil der Einheit bist. Du bist frei, weil du weisst, wer du als Individuum bist. Die radikalste Antwort auf die Frage nach dem Sinn lautet: Du bist Bewusstsein, das eine menschliche Erfahrung macht. Du bist Licht, das sich selbst vergessen hat, um sich wiederzuerkennen. Nicht mehr. Nicht weniger. Aus diesem Dasein heraus entsteht alles von selbst. Das reine Erleben und der natürliche Impuls, etwas davon auszudrücken. Gerne wiederhole ich zum Abschluss nochmals die drei Worte, die für mich, wenn alle Rollen wegfallen, voll zum Tragen kommen. Du kennst sie bereits. Jetzt trägst du sie vielleicht auch.

Be. Enjoy. Create.

Kapitel XVIII · Abschluss

Wie dieses Buch entstand

Dieses Buch ist einem Ruf gefolgt. Ich habe nicht lange überlegt, nicht geplant, nicht gewartet, bis alles bereit war. Ich habe einfach begonnen. Dann ist etwas entstanden, das ich zu Beginn nicht ahnen konnte, innerhalb weniger Monate, aus einer inneren Bewegung heraus, die sich nicht aufhalten liess. Ich habe dabei gefühlt doppelt so viel geschrieben, wie du jetzt in den Händen hältst. Was mich dabei überrascht hat: Das Schreiben selbst war ein Weg. Vieles, was ich hier beschreibe, habe ich beim Schreiben noch einmal neu erkannt, kleine Details, die plötzlich einen anderen Klang hatten, und manchmal ganz grosse Momente. Dieser hier zum Beispiel: dass die Suche ein Ende hat. Dass man aufhören darf. Dass man schon vollkommen ist. Die Erkenntnis ist während dem Schreiben dazugekommen, mitten im Prozess, als wäre das Buch nicht nur für den Leser entstanden, sondern auch für mich. Jetzt, am Ende, ist da vor allem eines: Dankbarkeit. Ein Staunen darüber, was entstanden ist. Sowie eine leise Neugier, welchen Weg dieses Buch von hier aus nimmt. Wenn ich mir vorstelle, wer es liest, dann sehe ich jemanden, der spürt, dass da mehr ist, der sich wundert, der Fragen trägt, auf die er noch keine Antwort hat, jemanden, der vielleicht schon lange sucht und vielleicht noch gar nicht weiss, dass er sucht. Oder jemanden, der bereits sehr weit gegangen ist und während dem Lesen zu einem neuen Blickwinkel des bereits Erkannten kam. Ich würde mir wünschen, dass alle das Buch weglegen und ein leichtes Lächeln mitgenommen haben. Eine kleine Erinnerung. Ein Moment von Dankbarkeit, hier zu sein. Vielleicht die stille Gewissheit, dass das Leben, das sie leben, genau das richtige ist. Dafür ist dieses Buch entstanden.

Botschaft an dich

Du und ich haben gemeinsam einen langen Weg zurückgelegt. Von der kosmischen Entstehung über Quantenphysik, Seelenalter, Nervensysteme, Bindungsmuster und feminine Energie bis zurück zu etwas sehr Einfachem: Sei. Geniesse. Erschaffe. Ich schreibe diese Zeilen als Mensch, der denselben Weg gegangen ist, der weiss, wie es sich anfühlt zu suchen, zu zweifeln, sich zu verlieren und sich wiederzufinden. Ich kenne den Moment, in dem man denkt, es muss noch mehr kommen, noch eine Erkenntnis, noch eine Auflösung, noch ein Kurs. Auch ich habe eine Weile gebraucht, bis ich aufgehört habe zu suchen. Dann war da plötzlich mehr Leichtigkeit. Fast ein bisschen lächerlich, wie einfach es sich anfühlte, nach allem. Ich wünsche dir genau diesen Moment, nicht irgendwann, sondern jetzt, nicht als Belohnung am Ende eines langen Weges, sondern als etwas, das du dir einfach erlauben darfst. Du trägst alles in dir, was du brauchst. Du bist nicht falsch. Du bist nicht unfertig. Du bist ein leuchtendes Bewusstsein in menschlicher Form, das gerade ein Buch zu Ende gelesen hat. Das ist schon mal bemerkenswert. Jetzt geh raus. Leb dein Leben. Triff Menschen, die dich zum Lachen bringen. Iss etwas, das dir schmeckt. Steh morgen früh auf und schau, was der Tag bringt, ohne zu wissen, was er bringen wird. Wenn du mal wieder das Gefühl hast, du müsstest noch etwas suchen, dann erinnere dich kurz an diesen Satz: Es war nie verloren. Ich danke dir, dass du dir diese Zeit genommen hast, dass du hingeschaut hast, dass du bereit warst, dir selbst zu begegnen. Das ist keine Selbstverständlichkeit, es ist Mut. Genaugenommen, auch ein bisschen das Natürlichste der Welt. Möge dein Leben leicht sein. Mögest du staunen und mögest du ab und zu schmunzeln, über dich selbst, über das Leben und darüber, wie merkwürdig schön es ist, hier zu sein.



Be. Enjoy. Create

Wir suchen. Nach Sinn, nach Halt, nach Antworten. Oft im Aussen, oft sehr lange. Dabei vergessen wir, woher wir kommen. Wir vergessen, wer wir wirklich sind. Das ist das Spiel des Vergessens. Dieses Buch ist meine Antwort darauf – eine Einladung, die Richtung zu wechseln: zurück zu dir. Die tiefsten Antworten lagen immer schon innen.

Von Bewusstsein und Seele über Körper, Beziehung und innere Muster bis zur einen Frage, die uns alle verbindet: Was ist der Sinn des Lebens? Dieses Buch liefert keine fertigen Lösungen. Es führt dich dorthin zurück, wo die Antwort schon immer war. In dir. Deine Erkenntnis.