

Die einzige menschliche Ordnung ist die systematische Suche nach Orientierung. Die komplexe Welt bietet viele Möglichkeiten. Dennoch erleben wir jeweils nur DEN REALEN MOMENT.

In der bedingungslosen Annahme dieses Augenblicks entdecken wir die Macht des Faktischen: Glück, aber auch Schicksal. DEN REALEN MOMENT.

Die bedingungslose Annahme verkehrt Hass in Verständnis. Eisige Kälte schmilzt in wohlthuende Geborgenheit. Der REALE MOMENT wird zum WAHREN MOMENT.

Beliebigkeit wird zu Achtsamkeit, Unsicherheit zu Bereitschaft und Mut zur Hingabe. Wir spüren einen Hauch von Ewigkeit im WAHREN MOMENT.

Logo.<sup>SOPHIE</sup> des THEREALMOMENT<sup>®</sup> Wachsen durch Akzeptanz

# derwahremoment

erichgamsjaeger

**THEREALMOMENT®:**

Hagen Schernthaner entwickelt für Dr. Gamsjaeger

Kunst/Bild/Zeichnung: Walter Egger

Foto: Foto Walter

Lektoren: Walter Egger/Uli Gamsjaeger

Layout 2. Auflage: Lukas Gamsjaeger

Layout/Satz 3. Auflage: lizard inspiration mediendesign + pr

3. Auflage

THEREALMOMENT® ist die Einladung zum Dialog mit sich selbst, ein Einlassen auf die Weisheit großer Dichter und Denker, aber auch auf die einfachen Erfahrungen von Menschen wie du und ich, um an der Weggabelung des Lebens den rechten Weg zu gehen. Ob wir als Sieger oder Verlierer hervorgehen, ist nicht unbedingt wichtig. Viel wichtiger ist es, den Weg aufrecht zu gehen. Respekt, Verantwortung, Feingefühl und vor allem Liebe sollen uns dabei begleiten, um in der Mitte des Lebens anzukommen.

In diesem Sinne viel Freude beim Lesen von THEREALMOMENT®



**DR. ERICH GAMSJÄGER®**

Kreuzfeld 319

A-5090 Lofer/Austria

[www.therealmoment.com](http://www.therealmoment.com)

## danke

Abgespielt hat es sich im Kulturhaus Nexus. Freunde und ich diskutierten – in oft nächtlichen Gesprächen – über die Moral in Gesellschaft und Wirtschaft: Wirtschaftliches Wachstum und menschliche Entwicklung sind nicht voneinander zu trennen. Gegenseitiger Respekt und Liebe sind notwendig, sie führen zum eigenen Selbst. Dies ist Voraussetzung, um andere annehmen zu können. Das ICH wird zum WIR. In der Liebe, vielleicht nur hier, fühlt man sich angenommen. In der Liebe konvergiert die Fremderwartung des anderen mit der Eigenerwartung des Ichs, schreibt Niklas Luhmann.

Das Buchprojekt THEREALMOMENT® versucht zu diesem Thema Bekanntes wieder zugeben als Bestätigung bereits vorhandenen Wissens. Schließlich liefert das Projekt Neues, vielleicht Unverständliches, was zum freien Weiterdenken auffordert. Kraft zur Veränderung, Energie der Umkehr und Freude der Zukunft auf der Basis von Wahrheit und Liebe sind die Säulen des THEREALMOMENT® – ein evolutionäres Konzept, sich und andere anzunehmen.

Ich darf mich an dieser Stelle bei meiner Familie, bei all meinen Freunden und Bekannten bedanken, sie haben sich auf unterschiedlichste Art und Weise in das Projekt THEREALMOMENT® mit all ihren Ideen und Talenten eingebracht.

### Die Botschaft des THEREALMOMENT®

Es ist nicht unser Ziel, dass wir zusammenkommen. Unser Ziel ist zu erkennen, was wir sind: der anderen Gegenstück und Ergänzung. Glück gibt es nur, wenn wir von morgen nichts verlangen und von heute annehmen, was es bringt. Die Zauberstunde – der THEREALMOMENT® – kommt immer, der Moment ist einzigartig. Wir müssen ihn nur annehmen und genießen.

Lofer 2010

## inhaltsverzeichnis

VORWORT: LOGO.sophie	7	DER MOMENT DER BERÜCKSICHTIGUNG	x
Das Leben im wahren Moment	12	Der Tisch	x
Mein Weg	15	Der Schatz	x
Vater und Sohn	16	Der Fischer	x
		Wahrheit und Wahrhaftigkeit	x
		Das Auge	X
DER MOMENT DES WAHRNEHMENS	19	VERTRAUEN	x
Suche nach Unsterblichkeit	20	Positives Denken	x
Der Kraftplatz	X	VERÄNDERUNG	x
Die Wahrhaftigkeit im THEREALMOMENT®	x	KRAFT	X
Die Membran im THEREALMOMENT®	x	Das Geschenk des Rabbi	x
Die Sprache im THEREALMOMENT®	x	Die selbsterfüllende Prophezeiung	x
Das Problemlösen im THEREALMOMENT®	x	UMKEHR	x
Die wahre Kraft	x	FREUDE	X
Die Kraft des Aktiven Zuhörens	x	ZUKUNFT	xx
Ich hab ein kleines Problem	x		
Schau in den Spiegel	X		
Die wahren Begegnungen	x	DER MOMENT DES ZULASSENS	X
Mut	x		
Das Herausgehen aus der Komfortzone	x		
Die Macht der Gedanken	x	DIE 6 SÄULEN DES THEREALMOMENT®	X
Die Botschaft an Garcia	x		
		WEITERFÜHRENDE LITERATUR	X
		PERSÖNLICHKEITEN IM THEREALMOMENT®	x



o.T. 100x100 cm Mischtechnik

## vorwort

THEREALMOMENT® *erfindet* nicht, sondern *findet* Geschichten, spürt Geheimnisse des Lebens auf der Suche nach Unsichtbarem und Verborgenen auf. Entscheidend ist das Erkennen des wahren Augenblicks. Der Moment ist real und daher Angelpunkt jeder Veränderung. Der Prozess positiver Entwicklung – sei es beruflich oder privat – gelingt, wenn wir den *Moment der Entscheidung* an Werte wie Vertrauen und Verantwortung, Mitgefühl und Aufrichtigkeit knüpfen. THEREALMOMENT® denkt in bunten Bildern, übt Toleranz, lässt etwas sein. Einzelbilder ordnen zwar das Leben, bergen jedoch die Gefahr der Verallgemeinerung und Intoleranz. Sie machen blind, weil sie das Wahre verstellen. Einzelbilder schieben sich wie Barrieren zwischen Menschen. Sie verhindern die reale Begegnung von Angesicht zu Angesicht. Die *Begegnung von Ich und Du* muss von Toleranz und Unmittelbarkeit geprägt sein.

## das ABC des WAHREN MOMENTS

Der Moment des Wahrnehmens;  
das Gegenüber wird gesehen und gehört.

**A**chtsamkeit

Der Moment der Berücksichtigung; das Gegenüber wird  
geachtet und das eigene Handeln wird aus dieser  
Achtung heraus gestaltet.

**B**ereitschaft

Der Moment des Zulassens; hier wird der andere  
in seinem Tun und Sein akzeptiert.

**C**ontemplation in Form von Ruhe durch Hingabe

THEREALMOMENT® erzählt Geschichten, Mythen, Sagen, Anekdoten. Jedem wird zugehört, dem Wissenden und Unwissenden, dem Kurzweiligen, ja sogar dem Schweigenden. Sie alle haben etwas zu erzählen. Lasse dich auf das wahre Wunder des unmittelbaren Lebens im THEREALMOMENT® ein. Verändere dich, um andere zu verändern. Übe dich in Wertschätzung und Dankbarkeit. Entdecke das Faszinierende im Leben, du wirst immer das erreichen, was du wirklich willst. Bau deine Veränderung auf den sechs Säulen des THEREALMOMENT® auf.

## Vertrauen-Veränderung-Kraft-Umkehr-Freude-Zukunft

Lasse dich auf das persönliche Abenteuer ein  
und finde deinen ganz persönlichen Weg auf der  
Suche nach dem Sinn deines Lebens.

Alles hat seine Zeit  
die Zeit des Augenblicks.  
Ihn zu leben  
ist der  
Wahre Moment.

Was wirst du mit dem Augenblick anfangen? Wie wirst du ihn ergreifen? *„Kein anderer kann deinen Tanz tanzen, kein anderer kann dein Lied singen, kein anderer kann deine Geschichte schreiben.“ (Paulo Coelho)* Wer du bist und was du tust, beginnt gerade jetzt, in diesem Moment – im THEREALMOMENT® – hier bestimmt die Liebe: *„Wenn ich einen Menschen geheilt habe, habe ich ihn geliebt.“ (Sigmund Freud)*

Liebe lässt fließen, und wenn es fließt, dann geschehen die Dinge einfach. Auf eine wunderbar einfache Weise vollzieht sich das menschliche Schicksal ganz natürlich und harmonisch in seinem Ablauf. Du wirst erfahren, welcher Unterschied besteht zwischen einem Leben mit dem Fluss des Lebens und der bisherigen unbefriedigenden, verkrampten Existenz. Und dann brauchst du dir über den Erhalt ihrer Existenz, die Erreichung deiner Ziele keine Sorgen mehr zu machen. Du bekommst mehr als du dir je ausmalen könntest.

logo.<sup>SOPHIE</sup>

## THEREALMOMENT® wachsen durch akzeptanz

THEREALMOMENT® bringt den Menschen Botschaften mit motivierenden Gedanken, Worten, Wahrheit und klarer Orientierung. Eine neue Art, das Geheimnis Leben und Ewigkeit im Moment zu entdecken.

Die einzige menschliche Ordnung ist die systematische Suche nach Orientierung. Die komplexe Welt bietet viele Möglichkeiten. Dennoch erleben wir jeweils nur das eine – DEN REALEN MOMENT. In der bedingungslosen Annahme dieses Augenblicks entdecken wir die Macht des Faktischen: Glück, aber auch Schicksal. Die bedingungslose Annahme verkehrt Hass in Verständnis. Eisige Kälte schmilzt in wohlthuende Geborgenheit. Der REALE MOMENT wird zum WAHREN MOMENT. Zunehmende Liebe wirft klammernde Bedingungen ab. Angst und Sorge entschwinden, ein Gefühl des Mittigseins macht sich breit. Mut gibt Vertrauen, lässt Neues entstehen. Beliebigkeit wird zu Achtsamkeit, Unsicherheit zu Bereitschaft und Mut zur Hingabe. Wir spüren im WAHREN MOMENT den Hauch von Ewigkeit.

Logo.<sup>SOPHIE</sup> des THEREALMOMENT® Wachsen durch Akzeptanz

Die Emotion ist die einzige Kraft, die im Stande ist, uns zu bewegen. Der erste Kuss, Verliebtheit, die Geburt des eigenen Kindes, die ersten Schritte eines Menschen, Anerkennung, Achtung, Wertschätzung, der Verlust eines geliebten Menschen, tragische Schicksale, Krankheit, ... Was können all diese Emotionen bewirken, was lösen sie in uns aus? Welche Grundlage ist notwendig, um aus dem Schicksal zu lernen? Gefühle machen uns glücklich, nachdenklich und handlungsbereit. Allerdings nicht konsequent. Massive Eingriffe in unser Leben können da schon einen intensiveren Einfluss haben und uns den ersten Schritt zur Lösung schenken. Zu Beginn steht aber immer das emotionale Kausalerebnis. Und was ist Emotion? Was ist dieser Moment, wenn einem erwachsenen Mann die Tränen über die Wangen laufen, wenn sein Kind auf die Welt kommt? Was ist es, wenn sich eine junge Frau zum Gebet niederkniet und voll und ganz in Meditation versinkt? Und was macht

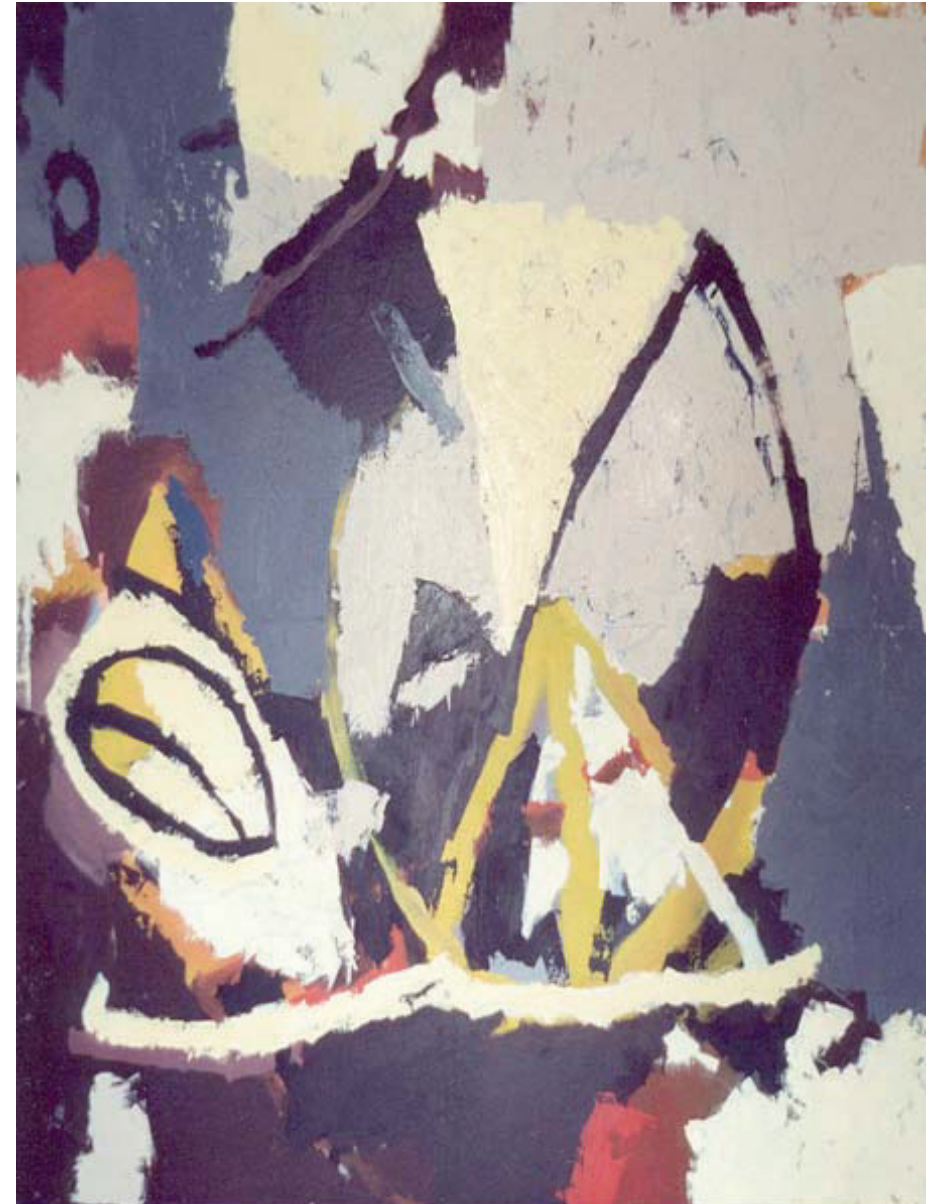
eine Gruppe von Menschen ausgelassen fröhlich lachen? Wahrhaftigkeit! Emotionen lösen also Wahrhaftigkeit aus. Und genau diese Wahrhaftigkeit lässt uns selber einsteigen und schenkt Einsicht. Durch Wahrhaftigkeit und Einsicht erkennen wir oftmals erst den Wert von unserem Leben und unseren Beziehungen. Das Erkennen des eigenen Selbst ist die Grundlage des Vertrauens. Ohne Vertrauen können wir nicht leben.

Vertrauen muss erarbeitet werden. Ich habe mit vielen Menschen gearbeitet, sodass wir von einander (fast alles) wissen, auch was wir von einander erwarten können. Aber immer wieder muss zwischen Partnern, Klienten das Vertrauen wachsen, nachdem Vertrauen einmal erworben wurde. Das Vertrauen ist ein kostbares Gut, ein Pflänzchen, mit dem man sorgsam umgehen muss. Aber nach so manchen bitteren Erfahrungen mache ich nicht mehr mit jedermann, der mir ein verlockendes Angebot macht, einen Deal. Mit zu den schönsten Momenten im Leben zählt die Gewissheit, nun in einem offenen Netzwerk des Vertrauens zu operieren.

Für meine Frau ist Vertrauen sehr wichtig. Sie weiß genau, bei wem sie das Fleisch, die Eier, die Kartoffeln, aber auch die Schokolade kaufen kann, die wir in der Familie oder mit Freunden konsumieren und genießen. Sie kennt den Bauern, den Schokoladeerzeuger und weiß, dass er ein anständiger Mensch ist, der stolz auf seine Produkte ist. Seine biologisch erzeugten Produkte zeugen von Ehrlichkeit und führen zu Vertrauen. Meine Frau kauft kein Brot, kein Fleisch, keine Schokolade im Großmarkt, sie kauft beim örtlichen Bäcker, Fleischer und Schokoladeerzeuger. Sie vertraut ihnen.

Seit 35 Jahren leben wir in unserem Ort. Wir sind umgeben von wunderbaren Menschen, die alle auf ihrem Gebiet viel geleistet haben, denen wir vertrauen. Wir machen fast nur noch Geschäfte mit Menschen, die wir von Angesicht zu Angesicht kennen. Bis es so weit war, mussten wir auch unser Lehrgeld zahlen. Vertrauen muss eben erarbeitet werden.

Jeder möchte die Kunst verstehen.  
Warum versucht man nicht, die Lieder  
eines Vogels zu verstehen.  
(Pablo Picasso)



Spurenfinden 150x180 cm Mischtechnik

## das leben im wahren moment

heute ist die gute, alte zeit von morgen (karl valentin)

Erinnerungen sind wichtig. Aber nur in Erinnerungen zu verharren, lässt erstarren. Ähnlich ist es mit Sehnsüchten und Träumen. Ziele sind wichtig, um den rechten Weg im Leben zu finden bzw. zu gehen. Aber nur vom Traum, von der Phantasie zu leben, festgefahren in dem Etwas, was noch nicht ist, kann auf Dauer kaum befriedigen. Morgen ist noch nicht gekommen und gestern ist bereits vorbei. Menschen mit realem Bezug spüren die Kraft der Gegenwart. Wann dann, wenn nicht jetzt? Wann ist die Zeit das Richtige zu tun? Der Punkt höchster Energie liegt im Hier und Jetzt. Wann kann man aktiv sein? Nicht in der Vergangenheit, auch nicht in der Zukunft. Wenn wir uns dabei ertappen, zu sehr in Erinnerungen zu schwelgen oder in der Zukunft zu träumen, sollten wir uns einen Ruck geben, ansonsten werden wir passiv in der Gegenwart. Gewisse Dinge sind in der Vergangenheit nicht so gelaufen, wie wir uns dies wünschen. Wir sträuben uns noch immer gegen das, was in der Vergangenheit passierte. Wir widersetzen uns, etwas anzunehmen. Wir entwickeln andererseits Hoffnung und gehen dabei unwillkürlich in die Zukunft, behindern uns aber reflexartig mit unbewussten Mustern. Das Leid wird in die Zukunft transponiert, es verschmutzt das *Hier und Jetzt*. Wir müssen unsere Lebensumstände für eine Weile vergessen. Unser Leben spielt im Augenblick. Wir müssen von all unseren Sinnen Gebrauch machen. Vieles zu wissen hilft nichts, zu fühlen schon eher, jedoch wichtig ist es, den Moment anzunehmen und zu leben.

Sei, wo du bist. Schau um dich. Schau einfach nur, ohne zu interpretieren. Sieh das Licht, die Formen aller Dinge, die Strukturen. Werde der stillen Gegenwart aller Dinge gewahr. Werde des Raums gewahr, der allem ermöglicht zu sein. Lausche auf die Geräusche, beurteile sie nicht. Lausche auf die Stille hinter den Geräuschen. Berühre etwas, fühle sein Dasein und nimm es zur Kenntnis. Achte dabei auf den Rhythmus deines Atems, fühle wie die Luft ein- und ausströmt, fühle die Lebensenergie in deinem Körper. (Eckehart Tolle)

So lassen wir die Welt der Zeit, die uns abstumpft, hinter uns. Wir kommen von kreisenden Gedanken weg, was uns Energie und Kraft raubt. Nichts ist jemals in der Vergangenheit geschehen, es geschieht immer im Moment. Nichts wird in der Zukunft geschehen, es geschieht in der Realität des Moments. Aufmerksamkeit ist wichtig, aber nicht, wenn sie der Vergangenheit gewidmet wird. Richte die Auf-

merksamkeit auf die Gegenwart; lenke die Aufmerksamkeit auf das Verhalten sowie auf Reaktionen, Ängste und Emotionen, so wie sie in der Gegenwart auftauchen. Wenn wir konzentriert sind, um die Dinge zu beobachten, ohne dabei Kritik zu üben, zu bewerten, recht haben zu wollen, nehmen wir die Vergangenheit bedingungslos an und spüren die Kraft der Gegenwart.

Ein Mann fährt zu seinem alten, weisen Vater und sagt: „Ich bleib nicht lang. Eigentlich habe ich gar keine Zeit. Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Ich hetze mich ab und schaffe überhaupt nichts mehr. Ich bin nur mehr ein Nervenbündel. Woher nimmst du eigentlich deine Ruhe?“ Der Vater kratzt sich hinterm Ohr und sagt: „Ich mach es ganz einfach so, und es geht spielend leicht: Wenn ich schlafe, dann schlafe ich, wenn ich aufstehe, stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich plane, dann plane ich. Wenn ich spreche, spreche ich. Wenn ich höre, höre ich zu.“ Der Sohn sagt darauf: „Das mache ich doch auch, und trotzdem finde ich keine Ruhe und Gelassenheit.“ Der Alte erwidert: „Aber du machst das alles etwas anders. Wenn du schläfst, dann stehst du schon auf, wenn du aufstehst, dann gehst du schon. Wenn du gehst, isst du schon. Wenn du isst, arbeitest du, wenn du arbeitest, dann planst du schon. Wenn du planst, sprichst du schon. Wenn du sprichst, dann hörst du schon. Wenn du hörst, dann schläfst du schon.“ Bei der Sache sein und nach Möglichkeit mit einer gewissen Zufriedenheit, und es wird sich eine gewisse Ruhe in uns ausbreiten.

## alles hat seine zeit

Er hat ein schwieriges Leben. Er hat viele Herausforderungen. Ja, es ist ein anspruchsvolles Leben, begleitet von Höhen und Tiefen, die gravierender nicht sein könnten. Er möchte endlich keine oder weniger Probleme haben. Wie kann er sein Leben in den Griff bekommen? Wie kann er seine Probleme lösen? Wie ginge die Natur, das Leben damit um? Das Leben löst die Dinge, wenn die Zeit reif dafür ist. Keine Minute früher und keine Sekunde später. Es ist gefährlich, sein Leben mit Gewalt in den Griff zu bekommen. Unser beschränkter Kopf will alles im Griff haben, er will alles ändern, alles kontrollieren und steuern und überschauen und beherrschen. Achtung davor, alles im Griff zu haben. Das ist das Gegenteil von fließen lassen.

Ich lebe in der Gegenwart und diese interessiert mich. Wenn du immer in der Gegenwart bleiben kannst, dann bist du ein glücklicher Mensch. Dann wirst du merken, dass die Welt lebt, dass der Himmel voller Sterne ist, ... dann wird das Leben zu einem Schauspiel, zu einem Fest, denn es ist immer und ausschließlich der Moment, den wir gerade erleben. Ausdauer und Mut werden geprüft, wer nach seinem persönlichen Lebensweg sucht. Wenn das, was du gefunden hast, echt ist, dann wird es nie vergehen Und du kannst eines Tages zurückkehren. Wenn es jedoch nur ein Lichtmoment ist, wie die Explosion eines Sterns, dann findest du beim Wiederkommen nichts mehr vor. Aber du hast eine Lichtexplosion erlebt, und das allein hat sich bereits gelohnt.

## dein

### wahrer moment

Mit Bereitschaft, Achtsamkeit und Hingabe angenommen, sind wahre Momente die größten Geschenke in unserem Leben und wir können durch Türen schreiten, von deren Existenz wir noch nichts wussten.

Wir sorgen uns meist zu sehr um das, was war und verstellen uns dadurch die Sicht in unser Selbst. Denn in uns liegt die Kraft zur Veränderung, die Energie der Umkehr und die Freude der Zukunft.

Einen wahren Moment zu erleben bedeutet, den Blick vom eigenen Spiegelbild nicht abzuwenden sondern es achtsam anzunehmen. Erst dann wird der Weg frei zu den Türen, die unser Leben nachhaltig verändern.

(Hagen E. Schernthaler, The Real Moment, entwickelt für Dr. E.Gamsjäger)

## mein weg

Das Motto frei nach Albert Einstein „*Inmitten der Schwierigkeit liegt die Möglichkeit.*“ formt Leben und Tun. Sind es private oder berufliche Herausforderungen, die Frage bleibt stets die gleiche. Welche Kraft treibt mich weg von Verlusten und Enttäuschungen? Was veranlasst mich, vertraute Bequemlichkeit aufzugeben und Herausforderungen anzunehmen, obwohl ich weiß, dass irdischer Ruhm vergänglich ist? Die treibende Kraft heißt Suche nach dem Sinn des Lebens. Viele Jahre lang habe ich in Büchern, in der Kunst, im Sport nach einer endgültigen Antwort auf diese Frage gesucht. Ich habe Antworten gefunden, einige haben mich Jahre überzeugt, andere haben keinen einzigen Tag lang einer Prüfung standgehalten. Entscheidungen sind immer vorläufig. Sie treiben uns voran.

Viktor Frankl erklärt den Sinn des Lebens auf drei Wegen. Erstens durch schöpferische Werte, das Einbringen von persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen. Wenn diese Möglichkeiten gegeben sind, dann wurde der Sinn entdeckt. Zweitens erfahren Menschen Sinn, indem sie sich auf das Du hin richten; auf den anderen zugehen. Indem sich der Mensch in die Familie, im Betrieb einbringt, erfährt er, dass ihm durch seine Hilfe geholfen wird. Letztlich gibt es Situationen, in denen wir nichts mehr verändern können. Aufgrund innerer Einstellungen können wir dennoch etwas Akzeptables daraus machen. Das heißt nicht, zu allem ja zu sagen, sondern dort etwas zu verändern, wo noch etwas zu verändern ist. Wo nichts verändert werden kann, muss man *loslassen*. Es geht darum, Dinge einfach ruhen zu lassen. Selbst in ausweglosen Situationen hat der Mensch die Freiheit und den Freiraum zu reagieren.

Heute bin ich davon überzeugt, dass wir am Ende, wenn wir über unser Leben Bilanz ziehen, erkennen, welche Gelegenheiten uns geschenkt wurden – welche wir genutzt haben und welche wir ungenutzt verstreichen ließen.

„Die Augenblicke des Suchens sind Augenblicke der Begegnung mit Gott und mit *der Ewigkeit.*“ (Paolo Coelho)

Ich suche den Sinn auf dem Weg wahrer Momente. Ich bin überzeugt, dass die Realität nicht nur durch Sinn und Logik gegeben scheint, sondern darüber hinaus noch ganzheitliche Elemente existieren, die wir im unmittelbaren Moment – im THE-REALMOMENT® – spüren. Ich halte den Augenblick fest, erlebe immer wieder Zauberstunden im Moment. Diese Form des Seins lässt wahres Empfinden zu. Ich



lasse los vom Vorwurf der Vergangenheit, suche den Weg in sorgloser Zukunft. Ich beschreibe den Weg des THEREALMOMENT®. Im Moment der Gegenwart erlebe ich den irdischen Hauch der Ewigkeit. Ich höre die Botschaft des THEREALMOMENT® die Akzeptanz

Es ist nicht unser Ziel, dass wir zusammenkommen, unser Ziel ist zu erkennen, was wir sind: der anderen Gegenstück und Ergänzung. Glück gibt es nur, wenn wir von morgen nichts verlangen und von heute annehmen, was es bringt. Der Moment ist einzigartig. Wir müssen ihn nur annehmen und genießen.

„Wenn ihr eine Vergangenheit habt, die euch nicht befriedigt, dann vergesst sie. Erfindet eine neue Geschichte für euer Leben und glaubt daran. Konzentriert euch nur auf die Augenblicke, in denen ihr erreicht habt, was ihr wolltet – und dann wird diese Kraft euch helfen zu erreichen, was ihr euch wünscht.“ (Paolo Coelho)

Der Augenblick macht erfinderisch und versetzt Berge.

## vater und sohn

Ein alter Mann lebt seit mehr als zehn Jahren allein in New York. Er würde gerne in seinem Garten Kartoffeln pflanzen, aber er ist allein, alt und schwach. Sein Sohn studiert in London. Deshalb schreibt er eine E-Mail an seinen Sohn:

„Lieber Lukas,  
ich bin sehr traurig, weil ich in meinem Garten keine Kartoffeln pflanzen kann. Ich bin sicher, wenn Du hier wärst, könntest Du mir helfen und den Garten umgraben.  
Ich liebe Dich.  
Dein Vater.“

Prompt erhält der alte Mann eine E-Mail:

„Lieber Vater,  
bitte rühre auf keinen Fall irgendetwas im Garten an. Dort habe ich nämlich ‚die Sache‘ versteckt.

Ich liebe Dich auch.“  
Lukas.

Keine sechs Stunden später umstellen die US Army, das FBI und CIA das Haus des alten Mannes. Sie nehmen den Garten Scholle für Scholle auseinander, suchen jeden Millimeter ab, finden aber nichts. Enttäuscht ziehen sie wieder ab. Am selben Tag erhält der alte Mann noch eine E-Mail von seinem Sohn:

„Lieber Vater,  
sicherlich ist jetzt der Garten komplett umgegraben und du kannst die Kartoffeln pflanzen. Mehr konnte ich aus der Entfernung leider nicht für Dich tun.  
Ich liebe Dich.  
Lukas“

Dem betagten Vater macht das Altwerden Probleme und er kommt mit seinen Veränderungen nicht mehr zu Rande – braucht Mut und Unterstützung. Dies betrifft viele Familien. Gerade, wenn ein Mensch schwach oder krank wird, dann sollte die Beziehung eine andere Qualität bekommen. Das Älterwerden kann erschütternd sein, es ist zwar nicht zu ändern, man kann jedoch die Beziehung intensivieren. Vor allem mentale Unterstützung, Wohlwollen und Liebe sind hier notwendig. Ein Sohn kann lernen, sich ab jetzt als Vater des Vaters zu fühlen. Der Vater war geduldig zu seinem Sohn und half ihm beim Erwachsenwerden. Jetzt ist er an der Reihe mit Geduld, Liebe und Nachsicht dem Vater zu helfen, ihn zu begleiten. *Ich suche nicht, ich finde*, sagte Pablo Picasso. Niemand kann vor der Stimme seines Herzens fliehen. Deshalb ist es besser, darauf zu hören. Damit niemals einen Hieb kommt, auf den du nicht gefasst bist. Menschen haben Angst, sich ihre großen Wunschträume zu erfüllen, weil sie denken, dass sie es nicht verdient haben oder nicht erreichen werden. Das gleicht einer Angst vor dem Leiden, sie ist schlimmer als das eigentliche Leiden. Erkenne: Jeder Augenblick des Suchens ist ein Augenblick der Begegnung mit der Ewigkeit. Durch das Suchen werden wir zum Entdecker. Während ich mein Lebensziel suchte, entdeckte ich die Dinge auf dem Weg dorthin, von denen ich nie geträumt hätte, wenn ich nicht den Mut gehabt hätte, Dinge zu suchen.