



# DINGE, DIE ICH MIT 21 GERNE GEWUSST HÄTTE

## Leseprobe

Du spielst kein Brettspiel, das dich langweilt.  
Du siehst dir keinen Film an, der dich einschläfert.  
Du hörst dir keine Musik an, die dir nicht gefällt.  
Du liest kein Buch, das dich ermüdet.  
Du isst nichts, was dir nicht schmeckt.  
Also wieso solltest du dann ein Leben leben,  
das dir nicht wirklich gefällt?

**#1**

Ich habe auch gelernt, meine Gefühle immer mehr zu akzeptieren, auch wenn es mir mal nicht so gut geht. Die

Annahme aller Gefühle und das Loslassen von Bewertungen lässt auch jedes Gefühl so sein, wie es eben ist. Ich kann mit Traurigkeit sein, ohne dies verändern zu müssen. Deshalb brauche ich auch das Wünschen nicht mehr so oft, weil ich mein Glücklichein immer weniger von äußerlichen Umständen abhängig gemacht habe.

## *#2*

In jedem Wunsch kann auch ein Schatten mitschwingen. Der Schatten ist dabei die dunkle Seite des Wunsches. Das, wovor man Angst hat und vor dem man flüchtet, was man nicht haben oder sehen will. Weil uns der Schatten aber früher oder später wieder einholen wird, ist man nur gut beraten, auch diesem Teil des Wünschens Beachtung zu schenken. Leider wird auch dies in der weitläufigen Literatur über das Wünschen nicht berücksichtigt.

## *#3*

Mit erhöhter Schwingungsfrequenz stehen einem im Leben mehr Möglichkeiten zur Verfügung. Das ist wie bei einem Computerspiel, in dem man neue Fähigkeiten erwirbt und in ein höheres Level eintritt. Aber wie wir noch sehen werden, können wir auch wieder genauso gut absteigen und in unserer Schwingungsfrequenz sinken.

## *#4*

Das spirituelle Enneagramm besagt, dass es neun Typen von Charakterfixierungen gibt (Enneagramm = Neuneck). Jeder Mensch ist demnach einer dieser neun Fixierungen zuzuordnen. Diese Fixierung hat nichts mit der Ebene der Persönlichkeit zu tun, sondern befindet sich eine Ebene darunter, auf der Ebene des Charakters. Es ist ein bestimmtes Verhalten, das unseren

Umgang mit uns selbst, anderen und mit dem Leben bestimmt.  
Jedoch nur so lange, wie wir uns dessen nicht bewusst sind.  
Erkennen wir diese unbewussten Muster und Strukturen in uns,  
können wir mit dem Wunsch nach Freiheit und Wachstum  
darüber hinauswachsen und diese Charaktereigenschaften ggf.  
auch zu unserem Vorteil nutzen.

### #5

Selbstverwirklichung findet im Prinzip in jedem Moment statt.  
Auch wenn wir gerade in einer Ruhephase sind, die aus einer  
Alltagsroutine besteht, in der wir uns nicht weiterentwickeln. Sie  
ist dazu da, dass wir unsere Erfahrungen aus vergangenen  
Entwicklungsschritten verinnerlichen und sacken lassen.  
Natürlich können wir dieses Ausruhen auch künstlich  
ausdehnen, wenn wir ein inneres Feuer der Veränderung spüren,  
wir aber aus Angst vor der Ungewissheit der leichten Routine  
weiter nachgehen. Das Herz wird sich schon sehnsüchtig von  
selbst melden, wenn die Zeit gekommen ist, den nächsten Schritt  
zu gehen.

### #6

Erwacht zu sein, bedeutet, dass es da kein „Ich“ mehr gibt, um  
das sich deine Gedanken drehen. Christian beschreibt das sehr  
anschaulich an dem Beispiel von praktischen vs. psychischen  
Gedanken. Praktische Gedanken sind z.B. das Wissen darüber,  
wie du ein Brot backen kannst. Du verwendest eine bestimmte  
Menge Mehl, rührst den Teig an, packst ihn in eine Form und  
stellst ihn für eine bestimmte Zeit in den Ofen. Die psychischen  
Gedanken sind solche, wie: „Oje, hoffentlich gelingt mir das“,  
„Was wenn es schief geht und meine Gäste kein Brot haben?“,  
„Hoffentlich wird es ihnen auffallen, dass ich das Brot selbst  
gebacken habe“.

### #7

Das Geschehenlassen kann sich in deiner spirituellen Entfaltung auch auf dein ganzes Leben auswirken. Dann muss nicht mehr alles geplant und gemacht werden, sondern die Aufgaben, die es für dich zu tun gibt, kommen auf dich zu. Du denkst nicht, dass du jetzt etwas tun solltest oder müsstest. Du bist einfach nur. Irgendwann kommt ein Impuls der Intuition, der dich beflügelt und dir Freude bereitet. Dann machst du das.

### **#8**

Wir haben also die Möglichkeit, intensiv zu fühlen, um Gefühle in einem „kurzen“ Prozess zu verarbeiten. Oder wir schleppen die Gefühle unterdrückt mit uns herum. Sie wirken dann wie eine Bleikugel am Fuß, die unser Leben einschränkt. Wir fühlen dann allgemein weniger, wodurch das Leben weniger Freude macht und wir uns vielleicht latent unglücklich fühlen. Wer seine Gefühle sein Leben lang unterdrückt, wird die Seelenarbeit, die zu bewältigen ist, nur aufstauen und aufschieben. Irgendwann muss das Leben wieder Richtung Freude und Harmonie gehen, weil es sich stets nach Balance sehnt.

### **#9**

Kommen wir nun zu einem Bereich, in dem Wut sehr sinnvoll und konstruktiv ist. Und zwar kann es uns wütend machen, wenn unsere Sicherheit gefährdet ist oder unerlaubt in unsere Privatsphäre eingegriffen wird. Dann geht es darum, dies zu zeigen und verständlich zu machen, um dem anderen die eigenen Grenzen aufzuzeigen.

### **#10**

Es ist niemals zu spät und selten zu früh, ein schönes Leben zu gestalten. Die Lösung liegt jedoch in dir, nicht im Außen. Wenn im Außen ein Mensch in dein Leben tritt und er Zeit mit dir verbringen möchte, macht er dein Leben lediglich noch besser als es eh schon ist.

### **#11**

Partnerschaft an sich sehe ich ja schon als Therapie, wobei der Partner eigene Wunden entlarvt, damit man sie selbst heilen kann. Menschen sind immer nur ein Spiegel für das eigene Selbst. In einer Partnerschaft bzw. beim Zusammenziehen wird dieser Spiegel noch potenziert, weil man auf engem Raum viel Zeit miteinander verbringt.

### **#12**

Die Ablenkungen der Gesellschaft existieren womöglich auch als Prüfung, in der sich herausstellt, ob wir stark genug sind, uns selbst und unseren Wünschen und Zielen treu zu bleiben. Alles, was wir wirklich wollen, ist mit Selbstdisziplin und Eigenleistung verbunden.

### **#13**



**Elias Fischer** (1983, Berlin)

**Buch bestellen:** [Dinge, die ich mit 21 gerne gewusst hätte](#)

Mehr Infos in seinem Blog: [LebeBlog](#)

In Email-Verteiler eintragen: [LebeMail abonnieren](#)