

## leja – der gute Geist



DIE SCHÖNHEIT  
DEINES HERZENS  
BEFLÜGELT DICH  
UND MICH.

Titelbild von Ines Jakubetz

**L**ebensbejahendes!

**M**ethodiken

**G**eschichten

**E**ssays

**L**ösungen

**u**nd mehr ...

Diese Ausgabe mit:

Lia Pipa, , *Christian Knieps*,  
Karin Cimander, *Ella Einhorn*,  
Markus Weiher, *Ines Jakubetz*,  
Ingeborg Henrichs,  
*Sybille C. Fritsch-Oppermann*,  
Jens Faber-Neuling

## leja – der gute Geist

Der Rundbrief mit lebensbejahenden Inhalten.

Gregg Braden, ein brillanter Forscher im Bereich „Neues Bewusstsein“ hat einmal gesagt:

*„Das Universum und unsere Körper bestehen aus einem gemeinsamen Energiefeld, dem Quanten-Hologramm, dem Geist Gottes, der göttlichen Matrix. Und wir alle haben direkten Einfluss auf das Universum: durch unsere Überzeugungen und unsere mit Emotionen erfüllten Gedanken. Wir können die Codes unserer persönlichen Realität – und damit die Welt – verändern! Denn von unserer größten Liebe, unserer tiefsten Heilung und unseren unglaublichsten Wundern sind wir nie weiter als eine Überzeugung weit entfernt.“*

Ein schöner Start in die neue Ausgabe wie wir finden dieses Zitat von Gregg Braden.

Wir haben die aktuelle Ausgabe wieder mit Lebensbejahenden gespickt und freuen uns jetzt schon auf Dein Feedback.

Neben dem Lesen von leja, schau gerne mal auf unserem Kanal vorbei

<https://www.youtube.com/@lejaderguteGeist> , denn hier

findest Du neben interessanten Gesprächen, Beiträgen nun auch weitere Rubriken, wie zum Beispiel „Die gute Nachricht“ . Nicht nur zum Schauen, auch zum Mitmachen wunderbar geeignet!

Generell ist leja der gute Geist ein „**Mitmachmachprojekt**“. Du kannst es unterstützen, in dem Du den Rundbrief abonnierst und oder ein Abonnement verschenkst. Auch kannst Du sozusagen als BotschafterIn auftreten, leja

weiterempfehlen, Artikel, Beiträge schreiben, mit bildlichen beitragen, selbst „gute Nachrichten“ für den Kanal produzieren, „Stammtische“ ins Leben rufen mit und für Gleichgesinnten und vieles mehr. Vielleicht so, wie indem Film „Das Glücksprinzip“ es an 3 Menschen weitertragen, die das Gleiche tun und schon wird eine lebensbejahende Kette daraus.

Lebensbejahendes darf wieder zu einem „Normal“ werden und hilft gegen jegliche Spaltung der Gesellschaft und negatives lebensverneinendes „Geschrei“, was auf uns einwirkt.

Nimm gerne mit uns Kontakt auf, schreib uns eine E-Mail zum Ideenaustausch.



Nun viel Freude und Inspiration mit dieser Aufgabe wünschen

**Martina Faber und  
Jens Faber-Neuling.**

Redaktion

**leja** der gute Geist

----

## Gedanke

Gedanke an meine Rose  
Atmest umhüllt träumst mich  
Unsichtbar  
Unendlich  
Deine Wärme  
Liebe Rose Liebe  
Das bist du

Foto & Text (c) Ingeborg Henrichs



## Grün



von Ingeborg Henrichs

Frühling im Leben  
Dem Grün des Werdens vertrauen  
Daseinsleichtigkeit

**Ingeborg Henrichs**, zuhause in Ostwestfalen, verfasst kürzere Texte, fotografiert gern Momente, die gedanklich weiterführen. Schätzt das Schöne und Wertvolle in Natur und Kultur. Einige Veröffentlichungen.

## **Glück:** **Zufriedenheit der Seligen**

Von **Lia Pipa**

Glück ist relativ. Jeder von uns definiert es anders. Dieses wohlige Hochgefühl, dass bezeugt, dass gerade alles so passt, wie es ist. Wir fühlen uns beschwingt und alles geht uns locker-lässig von der Hand. Nichts ist anstrengend, wir sind im Flow. Vor nicht allzu langer Zeit hätte ich Glück mit finanzieller Fülle gleichgesetzt. Weil ich mir davon Unabhängigkeit und Freiheit versprochen habe. Bei genauer Betrachtung hängt jedoch beides von einem hohen Kontostand ab. Richtig unabhängig und frei, ist man gar nicht. Abgesehen davon, frage ich mich beim Verfolgen so mancher Stars und Sternchen, ob Geld wirklich glücklich macht? Viele große Künstler haben Depressionen, manche davon im schlimmsten Fall den Freitod gewählt. Trotz genügend Einkommen, Luxus und vermeintlicher Freiheit.

Dabei will ich nicht abstreiten, dass Geld das Leben in vielen Bereichen erleichtern kann. Trotzdem kann man Glück nicht kaufen. Erwerbbar ist höchstens der extrinsisch kreierte Serotoninrush, wenn man sich etwas gegönnt hat. Doch der ist flüchtig und vergänglich. Danach kommt Leere. Gegebenenfalls gefolgt vom nächsten Kaufrausch. Beständiger ist Glück vermutlich, wenn wir es von innen kreieren. Aus uns heraus.

Doch auch hier stellt sich die Frage, was ist Glück und wie definieren wir es? Es liegt im Auge des Betrachters und ist zumeist auch ein wenig kontextabhängig. Ich wäre ein Glückspilz, würde ich während einem Spaziergang einen Diamanten finden. Wäre dieser Spaziergang allerdings seit mehreren Tagen ungeplant in der Wüste, orientierungslos und durstig, würde er mich kaum so glücklich, wie ein Glas Wasser stimmen können. Die Suche nach dem Glück kann uns auf Trab halten. Immer gibt es

noch diese eine letzte Sache zu erledigen, um dann irgendwann endlich alles erreicht zu haben und endlich glücklich sein zu können. Meiner Erfahrung nach folgt auf diese eine letzte Sache, die nächste eine letzte Sache. Es gleicht einer Karotte vor der Nase. Wenn dies, dann das. Abhängigkeiten und Bedingungen, soweit das Auge reicht.

Durch stetige Betriebsamkeit vergessen wir den Augenblick zu genießen. Dieser birgt für mich mittlerweile die größten Geschenke. Nicht selten verliere ich mich in dieser höher-schneller-weiter-Energie, die unsere Leistungsgesellschaft bestimmt. Der Kopf ist voll mit Gedanken an die Zukunft oder grübelt über Dinge aus der Vergangenheit. Der Coffee-to-go ist dabei ein schönes Sinnbild. Er wird zum Statussymbol abgehetzter Menschen, die den nötigen Koffeinschuss im Laufschrift aus einem Pappbecher exen. Dabei kostet er schon fast gleichviel, wie sein älterer Bruder im

Keramikgeschirr. Mit dem Unterschied, dass dieser von einer freundlichen Bedienung an einen Tisch serviert wird. Da steht er dann dampfend und lauscht Gesprächen zwischen Freunden, die sich Zeit füreinander nehmen. Sind diese Augenblicke vielleicht das größte Glück? Zeit mit Menschen, die uns wichtig sind, wo wir uns ganz auf den Moment einlassen können, ohne abgelenkt zu sein? Präsenz als Präsent sozusagen.

Letztens war ich mit meinem Partner an einem wundervollen lauen Sommerabend bei einem Freiluftkino. Die Dämmerung setzte gerade ein und der bildgewaltige Film begann. Wir saßen hart auf dem Asphalt, weil wir keine Stühle ergattert hatten. Dennoch erinnere ich mich daran, wie ich mich zu meinem Partner umdrehte und sein Seitenprofil betrachtete. Gebannt sah er auf die Leinwand. Und da war plötzlich dieser magische Augenblick. Für einen kurzen Moment der Unendlichkeit war mein Herz

voll. Mit Liebe, Glück und Dankbarkeit. Für ihn, diesen schönen Sommerabend und den tollen Film. In mir stellte sich Frieden ein. Eine Mischung aus Zufriedenheit und Stille. Da wusste ich, ich habe nichts gegen das vermeintlich glückliche Hochgefühl. Ich mag den Flow und die Aktivierung, die damit einhergeht, der Anschub, den es uns verleiht. Doch dieses Hoch ist vergänglich. Es kommt und geht. Müsste ich wahrhaftes Glück also für mich definieren, würde ich es mit Zufriedenheit übersetzen. Ein Zustand, der für mich Glückseligkeit inkludiert, indem er die innere Welt so vollkommen macht, dass die äußere davon überstrahlt wird.

„Auf dem **leja der gute Geist** – [YouTube – Kanal](#) findest Du mit Lia Pipa immer interessante Gespräche!



Bücher von **Lia Pipa** findest Du im Buchhandel Deines Vertrauens!



## In Balance

Von **Ella Einhorn**

Wellen der Erschöpfung  
Energie schwindet  
freudlos  
haltlos  
kraftlos

Ich schließe die Augen  
atme tief  
und kehre bei mir ein

Dann ein Shift  
klein und bedeutungsvoll  
vom Mangel in die Fülle

Wellen der Achtsamkeit  
Energie fließt zurück  
freudvoll  
hingebungsvoll  
kraftvoll

Ich bin wieder bei mir  
stark verwurzelt in der Erde  
erfüllt von Dankbarkeit

**Ella Einhorn**, geboren und  
aufgewachsen in  
Süddeutschland, lebt in  
Bremen.

Geisteswissenschaftliches  
Studium in Heidelberg und

Rom. Arbeitet im  
pädagogischen Bereich.  
Schreibt vor allem Lyrik und  
Kurzgeschichten. Liebt Yoga,  
Literatur, Zitroneneis, den  
Frühling und das Meer.



**Leben ist Entwicklung**, alles ist Evolution, alles ist ständiger Wandel und doch ist es wie es ist, und beruht immer auf dem Gleichen.

### **Von Jens Faber-Neuling...**

Und... das Leben in unserer Verkörperung ist endlich.

Im Leben überlebt nicht unbedingt der Schnellste oder Stärkste, sondern der, der sich im und am Leben, den Gegebenheiten, der Situation am besten anpasst. Denn es ist wie es ist und wie gesagt, die Herangehensweise ist entscheidend!

Sind wir im Fluss mit den Gesetzmäßigkeiten ist es einfach. Kämpfen wir dagegen an, wird es schwer.

Das macht die Geschichte ja auch so einfach und doch so kompliziert komplex.

Einfach bedeutet nicht immer

das es auch leicht ist.

Kompliziert ist es wenn, nur wegen unseres Verstandes, den wir kurz nach unserer Geburt als Mensch aufgebaut haben.

Da sind wir scheinbar vom Sein zum Haben gerutscht.

Anfänglich wurden wir noch geliebt, weil wir existieren, dann scheinbar (nur noch) wenn wir Leistung gebracht haben.

Wir sind in das:

Wenn - dann, verfallen,

aus dem EinsSein in den erfundenen Zwei(-)fel.

Von da an war oder ist alles an Bedingungen geknüpft und die bedingungslose Liebe wird nun ab dann das "Objekt" unserer Begierde. Zu diesen Zeitpunkt ändern wir uns, lernen wir zu gefallen. Wir leben "um zu ..."  
Wir haben das HIER und JETZT verlassen und unser Verstand

baut unsere programmierte Identität auf und wir lernen das es Vergangenheit und Zukunft gibt, also wird auch die Sorge geboren, die wir uns ab dann auch machen können.

Das Kind wird erwachsen und später wünschen wir es uns wieder zurück, das Kind in uns.

Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen Anerkennung, wir brauchen Aufmerksamkeit, das Miteinander, um zu leben. Wir tun vieles, weil wir denken wir müssen bei dem Anderen und den Anderen sozusagen ankommen.

Wir wünschen uns, dass andere Menschen gut über uns denken und erhoffen und erarbeiten uns Status.

Das ist dann auch schon der Anfang, bei dem wir lernen

Ziele anderer zu verfolgen und manchmal bis häufig nicht mehr unsere eigenen und das bringt uns von unserem Wesen weiter weg und lässt uns unglücklich sein.

Wir tun viel, um geliebt zu werden und Anerkennung zu bekommen und versuchen dies über das Außen zu gewinnen. Anfänglich möchten wir gerne Mutter und Vater gefallen, später kommen andere dazu.

Die Mutter steht vor allem für die Liebe, der Vater zum großen Teil für die Anerkennung.

Das schönste, das höchste der Gefühle ist, dies beides bedingungslos zu erhalten, zu fühlen.

Das "wenn, dann", lenkt uns und bringt uns weiter von uns, unserem eigentlichen Kern meist weg.

Auch viele der Begrenzungen, die wir uns durch Impulse aus unserer Kindheit auferlegen, die sogenannten Muster und Prägungen. Glaubenssätze und Gewohnheiten, die wir uns aneignen oder angeeignet haben, lassen uns von unserem: Wie bin ich wirklich, wirklich tief in meinem Herzen selber, weit abweichen.

"Dafür bin ich nicht gut genug" oder "Es muss hart sein, um etwas wert zu sein" um einige zu nennen, heißen diese Prägungen und Muster und Glaubenssätze zum Beispiel.

Du wirst vielleicht einige Deiner Muster kennen.

Vieles noch aus alten Generationen übertragen und natürlich zu seiner Zeit wahrscheinlich auch hilfreich und als Schutz gedacht.

Jedoch sind diese Muster und Gewohnheiten häufig nicht mehr aktuell und auch nicht für die vielen Situationen, für den

derzeitigen Lebensabschnitt förderlich. Diese Prägungen sind oftmals so stark, vergleichbar mit unseren Trieben und Instinkten nach Überleben, Schutz, Nahrung und Fortpflanzung. Einige sind vielleicht auch mit tieferen emotionalen Verletzungen behaftet und bedürfen der Heilung. Unserer Heilung.

Und dennoch, auch wenn sich der Verstand hier als eher nicht tolles Instrument darstellt, ist er sinnvoll und hat natürlich seine Daseinsberechtigung, sonst hätten wir ihn auch nicht.

Der Verstand, er ist Lenker in unserer Welt der Polarität. Er beherbergt unsere Intelligenz und lässt uns logisch die Welt aufnehmen und Entscheidungen für unseren Alltag treffen.

Er gehört zu uns und auch ihn

dürfen wir annehmen als Teil unseres Ganzen. Dank unserem Verstand sind wir uns unser Selbst auch bewusst. Das unterscheidet uns von vielen anderen Wesen auf unsere Erde so viel wir wissen.

Wir können durch unseren Verstand bewerten und Situationen logisch einschätzen und wir können Vergleiche ziehen was uns helfen kann oder aber blockieren, was zu viel Druck auf uns ausüben kann, wenn wir uns mit anderen Menschen vergleichen.

Denn der Vergleich besser oder schlechter ist, mehr oder weniger Wert zwischen Menschen, den gibt es nicht.

Wir Menschen sind einzigartig und daher hinkt jeder Vergleich und er wird zum Apfel und Birnenvergleich. Wir kennen dieses Sprichwort.

Unser Verstand wird unserem

Wachbewusstsein zugeordnet und diesen benötigen wir für unser körperliches Dasein für unsere Zeit hier auf Erden in dieser Form.

In unserem Bestehen folgen wir der Zahl 3 sehr häufig.

Körper Geist und Seele.

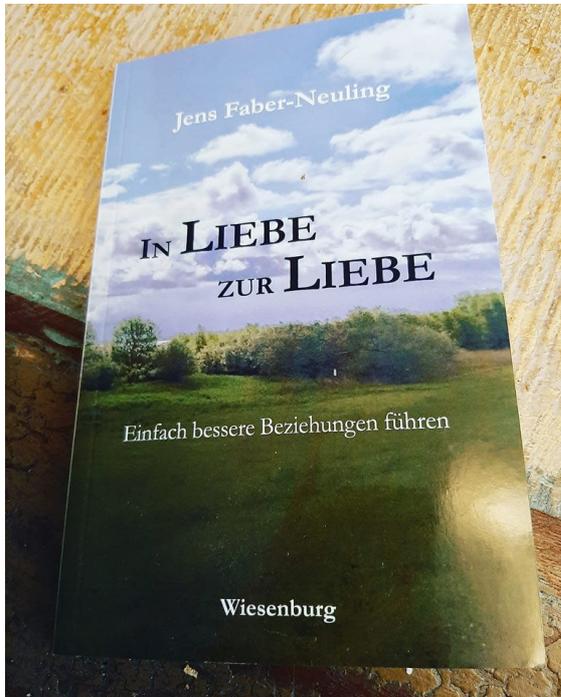
Über, Unter und Wachbewusstsein.

Geburt, Leben und Tod.

All dies gehört zu unserem Leben und eines alleine kann nicht existieren. Wir dürfen es also alles gleichgültig, im wahrsten Sinnen des Wortes, anerkennen und akzeptieren.

Wir brauchen alles gleichermaßen, so wie wir auch die verschiedenen Menschentypen brauchen, so brauchen wir in uns diese verschiedenen Teile, damit das Leben rund läuft.

*Auszug aus dem Buch: In Liebe zur Liebe - Einfach bessere Beziehungen führen, erschienen im Wiesenburg Verlag*



## Der Wanderer

Von **Christian Knieps**

Der Wanderer hatte sein Ziel fest im Blick und schien dennoch noch weit davon entfernt zu sein. Den Gipfel hinan richtete er seine Augen und wusste, dass er die alte Burg von dieser Stelle des Berges aussehen würde. Als er endlich schnaufend und mit verausgabten Kräften sein anvisiertes Ziel erreichte, ließ er sich auf einen Steinblock nieder und schaute gen Sonne, die hinter der Burgspitze stand und das vor ihm ausgebreitete Tal hell erstrahlte. Durch die Wolken gleißte das Licht in verschiedenen Sphären und malte sonderliche Konturen auf den Boden und die Wälder, mal schattig, mal sonnig, aber immer mit einer raumgreifenden Helligkeit.

Langsam packte der Wanderer eine Wegration aus seinem Rucksack, trank etwas und

begann, die mitgebrachte Wurst zu zerkleinern, als er unvermittelt den Kopf hob und etwas zu sehen bekam, von dem er bis ins Mark erschrocken zurückblieb. Aus der Sonne hatte sich ein gleißendes Etwas gelöst und auf den Weg zur Burg gemacht. Wie eine sanfte Feder sank dieses Etwas Richtung Burg nieder, leicht schwankend, sodass der Blick des Wanderers wie gebannt war.

Wie viele Minuten vergingen, konnte der Zuschauende nicht sagen; nach einer geraumen Weile stand dieses Etwas als leuchtender Punkt über der Burg und schien zu warten. Worauf, das wusste der Wanderer nicht, aber als die Sonne hinter der Wolke hervorkam und das Tal vollends bestrahlte, verband sich dieses Etwas mit der Sonne und gab die Strahlkraft weiter an die Burg, sodass diese hell erleuchtete.

Der Wanderer war fasziniert von dem Schauspiel, das nach einer schier Unendlichkeit zu Ende ging. Die Wurst hatte er immer noch in seiner Hand und ließ sie auf dem Platz liegen, packte seinen Rucksack und machte sich auf den Weg ins Tal. Dort angekommen hörte er von einer alten Frau, die sich mit einer anderen unterhielt, wie die Prinzessin, die in der Burg lebte, vor wenigen Stunden ein gesundes Kind geboren hatte. Plötzlich war dem Wanderer bewusst, dass er etwas erlebt hatte, das nicht für seine Augen bestimmt gewesen war, das aber ab nun ein Teil seiner eigenen Legende ein würde.

**Christian Knieps**, geb. 1980, lebt und arbeitet als Abteilungsleiter bei DHL Express in Bonn und schreibt Theaterstücke (veröffentlicht im adspecta Theaterverlag, Plausus Theaterverlag,

meintheaterverlag und Ostfriesischer Theaterverlag), Kurzgeschichten (in einigen Zeitschriften wie Dreischneuß, experimenta, Litges... veröffentlicht) und Romane.



## Mit allen Sinnen

Von **Markus Weiher**

Kennengelernt haben wir uns im Internet.

„Den hab ich online bestellt“, antwortete sie, nachdem sie gefragt worden war, wie wir uns kennengelernt haben.

Sie drehte sich nach ihrer Antwort zu mir und wollte nachträglich mein Einverständnis erbitten, dass so offen zu sagen. Wir hatten nicht darüber geredet, wie wir damit umgehen würden. Ob wir uns eine Geschichte ausdenken würden, die romantisch war oder, ganz banal, dass wir uns im Internet kennengelernt haben. Über eine Dating Seite. Ü50!

„Sie hat mich online konfiguriert“, ergänzte ich, „so wie sie mich wollte und zack! Hier bin ich. Wenn etwas nicht stimmt, ist sie selber schuld. Dann hat sie falsch geklickt.“

Wir lachten und küssten uns.

Ich lache, seit ich sie kenne, wieder sehr oft und sehr viel.

Dass es so kommen könnte und würde, war nach dem, was mir passiert war, nicht selbstverständlich. Vielleicht hatten wir es gehofft, aber wirklich geglaubt haben wir nicht mehr daran. Den Richtigen oder die Richtige zu treffen. Wir wollten uns unabhängig voneinander von diesem Portal schon abmelden. Ich war skeptisch, aber nicht resigniert. Nicht skeptisch, dass diese eine diejenige sein könnte, sondern grundsätzlich. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, die Frau für den Rest meines Lebens auf diesem Wege zu finden, online.

Dass es um den Rest meines Lebens ging, war mir erst nach zwei Schlaganfällen klar. Ich habe Glück gehabt. Gleich zweimal. Ich lebe und ich liebe. Manchmal, warum auch immer, ob Gott, das Schicksal oder das

Universum seine Hände im Spiel haben oder Energie fließt, manchmal finden zwei Menschen zueinander, die zueinander gehören, das aber erst merken und wissen, wenn sie voreinander stehen, selbst wenn dieses Treffen arrangiert ist. Aber ist nicht der größte Teil des Lebens, sind nicht die aufeinander folgenden Momente des Lebens eine Aneinanderreihung von vielen Arrangements? Termine, Verabredungen, Kino, Geburten, Feste, Frühstück, Beruf, Ehen, Mittagessen? Also warum nicht den Menschen für den Rest des Lebens über eine arrangierende Dating-Plattform finden?! Der Rest des Lebens darf aber bitte gern noch etwas länger dauern.

Lieben gelernt haben wir uns aber in echt. Mit allem, was dazugehört: sehen, hören, berühren, riechen und schmecken. Nicht in dieser Reihenfolge. Oder doch, eigentlich schon. Zunächst gab

es Bilder und ein Profil, dann Telefonate, dann eine Begrüßung und dann kamen bald riechen und tasten und schmecken. Das ganze allumfassende wunderbare Programm, das bis heute anhält. Die ganze allumfassende körperliche Liebe, Lust und Leidenschaft, Neckereien und Zärtlichkeiten.

Richtig kennenlernen können sich zwei Menschen auch in modernen Zeiten eben nur auf eine Art und Weise. Ob sie die Richtige ist, kannst du erst wissen und spüren, wenn sie vor dir steht ihr euch küsst und berührt. Dann lernen wir uns kennen. Mit allen Sinnen.

„Und Adam erkannte Eva und sie ward schwanger und gebar einen Sohn.“

Die beiden haben sich also erst richtig kennengelernt, mit all ihren Sinnen, nachdem sie gemerkt haben, dass sie nackt sind und dass das gar nicht so schlecht ist, auch den Körper

des Gegenübers zu erkennen und zu erkunden und zu lieben. Sie fühlten eine andere Kraft, die Anziehung, und konnten nicht mehr anders.

Das Alter hat seine Vorteile. Besonders wenn es um die Freuden der Lust geht. Du brauchst dir um Verhütung keine Gedanken machen. Das macht eben auch so Spaß, sich zu „erkennen“: Verstehen und spüren, fühlen und erkunden. Sie so zu akzeptieren, wer sie ist und andersherum. Zu erkennen, wer passt und wer nicht passt! In der Liebe! Und im Leben. Viele fahren nur kurz mit dem Bus oder dem Zug deines Lebens mit und steigen bald wieder aus oder du schmeißt sie raus, weil es nicht passt, du das aber nicht gleich erkannt hast. Manche Menschen steigen in deinen Bus oder deinen Zug ein, einfach so, ungefragt, ohne dass du das willst oder verhindern kannst. Aber: Es ist dein Bus. Dein Leben. Niemand,

der darinsitzt, darf sich über die Richtung beschweren, in die sich dein Bus bewegt. Mal langsam, mal schnell. Mal bleibt er stehen. Soll er oder sie doch aussteigen und einen anderen oder eben den eigenen Bus nehmen.

Meine Sinne jedenfalls funktionieren auch nach den Schlaganfällen bisher hervorragend. Noch. Das kann sich alles „schlagartig“ ändern. Und deinem Leben eine vollkommen andere unerwartete Richtung geben. Deswegen bin ich jetzt mit dieser Frau zusammen. Nach meiner Erkrankung habe ich mich verloren gefühlt, ich habe mich vor Angst aus den Augen verloren.

Wir haben uns kennengelernt und „erkannt“ und: Es ist phantastisch. Wunderbar und wundervoll. Nicht, weil ich perfekt bin oder weil sie perfekt ist. Sondern weil ich bereit war und mich geöffnet habe und

Entscheidungen getroffen habe, die zu Veränderungen führten. Wenn du raus willst, musst du die Tür öffnen. Ganz einfach. So funktioniert es. Das Leben. Die Liebe. Ohne schlaue Ratgeber zu lesen oder Motivationsvideos anzuschauen. Denn ich wusste schon vorher: Es ändert sich nur etwas, wenn ich handle. Ein schlauer Mensch sagte einmal: „Schau dir an, wie die Leute handeln, dann siehst du, ob sie etwas ändern wollen. Veränderungen finden immer auf der Handlungsebene statt.“

Allein durch Reden verändert sich nichts.

Viele Menschen rennen mit ihren Problemen und Sorgen und Nöten zum Therapeuten und erwarten, dass er oder sie ihre oder seine Probleme löst. Das musst du aber immer selber machen. Deine Probleme lösen oder dich von ihnen trennen, und sie nicht wie gute alte Freude behandeln oder im

Rucksack mit dir herumschleppen. Wenn dir der Therapeut oder die Therapeutin deine Probleme und Neurosen nimmt, dann gehst du da nicht mehr hin, denn ohne Probleme ist es auch Scheiße, weil du dann ja handeln musst.

Ich habe mich bewegt und bin nicht stehen geblieben. Ich bin aufgestanden und nicht liegen geblieben, nachdem ich gefallen war. Ich bin aufgestanden, zur Tür gegangen, habe sie geöffnet, bin hinausgetreten und habe die Arme geöffnet. Es geht im Leben nicht immer nur aufrechtstehend und gehend und nicht immer geradeaus. Manchmal gehst du Wege und erkennst erst später, dass es Umwege waren, du aber trotzdem ans Ziel gekommen bist, vielleicht weil du dich geändert hast oder weil du deine Ziele neu gesteckt hast. Das Leben erfordert gelegentlich ein hohes Maß an Flexibilität. Jemand kann dir die

Hand reichen und dir helfen aufzustehen. Aber du musst es tun! Handeln musst du immer selber. Sonst wird für dich gehandelt. Das sind dann aber nicht deine Entscheidungen. Du darfst dich nicht nur mit Leuten unterhalten, die so denken wie du, denn dann kommst du nicht raus aus deinem Gedankenkarussell und deinem Lebenskonstrukt und deiner Lösungsstrategie. Du musst auch mit Leuten reden, deren Antworten dir nicht gefallen. Menschen, die dir Anstöße geben, die dich aus deiner Komfortzone herausführen. Sonst drehst du dich weiter nur im Kreis und jammerst. Jammern hat noch niemandem geholfen. Aus dem Kreislauf ausbrechen musst du immer selber.

Ich habe nicht die perfekte Frau gesucht, ich bin selber alles andere als perfekt, sondern ich habe die gesucht, die perfekt zu mir passt. Das ist etwas Anderes. Aber wichtiger.

Das mit dem „Perfekt sein“ ist bei mir so eine Sache, weil ich höchstwahrscheinlich ein paar echte Macken habe. Nicht erst seit den Schlaganfällen.

Genau darum geht es: Um das „perfekt für einander sein“. Das ist manchmal nicht so einfach zu verstehen, obwohl es vollkommen einfach und einleuchtend ist. Und das geht nur, wenn du dir deiner eigenen Unzulänglichkeit und deiner eigenen Schwächen und Fehler bewusst bist und vom Gegenüber nicht erwartest, ausschließlich deine Wünsche zu befriedigen und deine Marotten auszuhalten und sich nach deinen Regeln und Erwartungen und Zwängen zu richten.

Das einzusehen und zu verstehen, bedeutet jedoch nicht automatisch, dass es einfacher wird. Aber wenn sie dann vor dir steht, dann weißt du es. Ganz einfach. Und sie, Marcella, stand ja dann auch

vor mir. Und es war einfach, nicht kompliziert.

Es geht nicht um Perfektion, nicht um Reichtum, Ansehen, Stand, Aussehen. Es geht um eine andere Art Wohlstand. Es geht einzig allein um die Frage und die Antwort auf diese Frage: Sind wir perfekt füreinander?! Gehen wir in Resonanz zueinander?! Fließt zwischen uns Energie? Können wir uns für den anderen freuen? „Erkennen“ wir uns? Sind wir glücklich, weil wir dankbar sind oder sind wir dankbar, weil wir glücklich sind?

Dankbarkeit, Geduld, Demut und Achtsamkeit! Das sind einige der wichtigsten Fundamente und Säulen des Lebens und der Liebe. Und natürlich der gute alte Eros!

Es musste erst schlimmer werden, damit es besser werden konnte. Ich musste erst zwei Schlaganfälle bekommen, um meine große Liebe zu

treffen. Und das auch noch im Internet. Dafür gibt es keinen erkennbar kausalen Zusammenhang. Trotzdem, ohne die Schlaganfälle hätte ich nicht getan, was ich getan habe. Dann wäre alles anders gekommen.

**Markus Weiher**, geb. 1968 in Schwalmstadt, lebt in Limburg an der Lahn. Ist Vater zweier erwachsener Kinder.

Studierte Evangelische Theologie in Marburg und Lehramt in Gießen.

Arbeitete als Assistent bei einem Menschen mit Progressiver Muskeldystrophie. Jobbte als Müllmann, Kartenabreißer, Sozialpädagoge, Altenpfleger, Gärtner, und Archivar. Arbeitet heute als Lehrer an einer Grundschule.

Mit 53 erlitt er zwei Schlaganfälle, obwohl er nicht zu der klassischen Risikogruppe gehörte. Seitdem begleiten ihn

die Nachwirkungen der Schlaganfälle und Doris, so nennt er seine Angst, erneut zu erkranken.

Zwei Jahre nach den Schlaganfällen lernte er die Frau kennen, die er heute liebt. Neben dem Leben an sich und seinen beiden Kindern eines der größten und wunderbarsten Geschenke überhaupt.

Lesen und Schreiben waren und sind wichtige Säulen in seinem Leben. Er schreibt seit seiner Jugend Kurzgeschichten, Gedichte und immer an einem Roman. Er sieht überall Geschichten.

Veröffentlichungen:

*Die Gemeinde*, eine der 20 besten Kurzgeschichten beim Schreibwettbewerb 2015 des Buchjournals und BoD, veröffentlicht auf [buchjournal.de](http://buchjournal.de)

*Sommerhaus geht*, Kurzgeschichte, veröffentlicht 2015 in der Literaturzeitschrift [zugetextet.com](http://zugetextet.com)

*Projekt Hügelkamm*,  
Kurzgeschichte, veröffentlicht  
2016 in der Anthologie  
„Parallelwelten“,  
Schreibwettbewerb  
WIRmachenDRUCK

*Der Schlag seines Lebens*,  
Kurzgeschichte, veröffentlicht  
2016 in der Anthologie  
„Schlüssel, Keller“, ruhrliteratur

*Der Einsatz*, Kurzgeschichte,  
veröffentlicht 2016 auf  
[zugetextet.com](http://zugetextet.com)

*erkennen*, Gedicht,  
veröffentlicht 2016 in der  
Anthologie „Aufgehen in dir“,  
SternenBlick, Sonderband

*Die möglichen Freuden einer  
Insel der Freiheit*,  
Kurzgeschichte, veröffentlicht  
2016 in der Literaturzeitschrift  
[zugetextet.com](http://zugetextet.com)

*No Land's End*, Kurzgeschichte,  
veröffentlicht 2017 in der  
Anthologie „Fenster, Rahmen“,  
ruhrliteratur

*Der Drachensee*, Ein Märchen,  
veröffentlicht 2017 in der  
Anthologie „Liebesmärchen“,  
Sperling-Verlag

*Kaffeeduft*, Kurzgeschichte,  
veröffentlicht 2018 in der  
Anthologie Gefangensein –  
Dinnen und Draußen, muc  
Verlag



## Ines Jakubetz

### *Bruder meiner Seele*

Ich sitze auf der schönen, alten Holzbank vorm Haus.  
Die Spallierbirne rankt freudig und in voller Blüte am Gitter, das sich über die Scheune erstreckt, welche dem Haus zur linken Seite angehört.  
Die Bienen und Schmetterlinge fliegen fleißig im Garten vorm Haus umher.  
Alles ist in leichter, feiner Bewegung.  
Doch liegt eine endlose Ruhe und tiefe Stille über den Beeten.

Mild und mit vorfreudigem Duft schenkt die Morgensonne allem einen verheißungsvollen Glanz.  
Tiefe Dankbarkeit und Liebe erfüllen mein Herz.  
Der Weg, aus dem Wald hinterm Haus, führt an ein Gewässer, das leises Plätschern verlauten lässt.  
Die Rosen aus dem Garten strecken ihre wunderschönen, prächtigen Köpfchen in die Höhe, als wollten sie, jede einzeln, der Musik des Wassers lauschen.  
Dabei verströmen sie den kostbaren Duft ihrer Blüten, geradezu verschwenderisch, über die ganze Weite.

Die Schönheit dieses morgendlichen Bildes rührt mich zutiefst im Innersten meines Herzens.  
Tränen der Rührung und Bewegtheit der Seele steigen in meine Augen.  
Ob diese Szene eine äußere ist, oder ob sie ein geschautes inneres Bild meines Herzens ist, kann nicht unterschieden werden.  
Alles ist Eines und braucht nicht mehr getrennt werden.



Ines Jakubetz - aka happINESs

Künstlerin aus Laufen a.d. Salzach, geb. 1978

Infos über aktuelle Workshops und Ausstellungen auf Instagram @laugh.peace.and.happiness

Es ist ein solcher Glanz in all dem  
Geschauten, Gespürten, Gehörten,  
Gerochenen und Gelebten, dass mein Herz  
fast geblendet, dein Gesicht kaum erkennt, als  
du dich zu mir auf die alte Holzbank  
niederlässt und meine Hand in die deine legst.  
Bruder meiner Seele, ohne Worte weiß ich,  
dass auch dich die Fülle dieser Stunde, in  
Herz und Seele rührt.  
Doch du bist Teil dieser Schönheit, dieser  
Liebe.  
Du bist sie selbst.  
Wir sind sie ganz.  
Ich will dir "Danke" sagen, doch dein Lächeln,  
dein wissendes Nicken mit dem Kopf  
ersetzen jedes Wort durch ruhiges  
WissendSEIN und erhalten so die Stille.

**Ines Jakubetz – aka  
happINESs** geb. 1978,  
Künstlerin aus Laufen a. d.  
Salzach/ Deutschland, schreibt  
und zeichnet außerhalb ihrer  
Tätigkeit als Praktikerin der  
Kunsttherapie und  
Hypnotherapie sowie Erzieherin  
im elementarpädagogischen  
Bereich, seit 30 Jahren Lyrik-  
und Prosatexte und gibt  
regelmäßige Ausstellungen  
ihrer in Mischtechniken  
erstellten Bilder.

Über aktuelle Ausstellungen  
und Projekte der Künstlerin gibt  
es Informationen auf  
Instagram unter  
laugh.peace.and.happiness

## Kraftquellen nutzen!

Von **Jens Faber-Neuling**

### Deine Kraftquelle

### Ganzheitliche Kommunikation

Wir Menschen haben uns über  
Bewegung, Gesten, Geräusche,  
Laute, Töne zu Sprachwesen  
entwickelt.

Sprachen mit einer Menge von  
Buchstaben, Zeichen, Wörtern  
die mehrfach bedeutend sind.  
Ich werde jetzt nicht auf die  
Sprachforschung eingehen  
warum jedes Wort so heißt wie  
es heißt. Wörter sind schon  
vorhanden und daher reden wir  
lieber über die Nutzung der  
Wörter und dessen Kräfte.

Ob das Wort alleine eine Kraft,  
Energie hat oder die Kraft darin  
liegt, wie es bei jedem  
Einzelnen mit welchem Wert,  
Überzeugung belegt ist,

entscheidet auch jeder bewusst oder unbewusst selbst.

Denn, hier spielt wieder Deine Überzeugung eine Rolle, die Du derzeit (noch) hast.

Mache einfach den Selbstversuch und teste was Dir einfällt wenn Du bestimmte Wörter hörst und schaue nach Deiner Überzeugung, nach Deinen Werten, Glaubenssätzen, Prägungen, Muster und welche Emotionen sich entwickeln, wenn Du an verschiedene Wörter denkst.

*Teste es, schreibe Dir Wörter, Begrifflichkeiten auf und notiere Dir dann spontan, intuitiv was Dir dazu einfällt. Und wenn Du bis dato noch nicht wusstest wie Du geprägt bist, welche Werte Du hast, kann Dir das helfen.*

Es ist gleichgültig im wahrsten Sinne des Wortes, denn auch hier geht es darum was

ausgelöst wird durch das Wort und in diesem Falle der ganzheitlichen Kommunikation auch **wie** es ausgelöst wird. Bist du eher ein ergebnisorientierter Typ, dann ist Dir das auch wurscht, den wie gesagt, für Dich zählt was raus kommt.

Kommunikation ist Wort, Bild, Ton, Situation, Umfeld, Art und Weise, Körpersprache, Energie, Schwingung, eigene, wie schon erwähnte Überzeugung, Werte, Glaubenssätzen, Prägungen, Muster und derzeitiges emotionales Empfinden, also Kopfkino. All das ist mit auswirkend, all das oder ein Teil davon geht raus, "kommt rüber", kommt an bei den Kommunizierenden.

Eine ganze Menge Einflüsse die wir aufnehmen. Und je nachdem wie der Empfänger drauf ist kommt es an. Auch das spielt eine große Rolle.

Deine Kraftquelle **Ganzheitliche Kommunikation** ist das Wissen

darüber wie Kommunikation funktioniert, also bewusst zu wissen was gerade passiert, was in uns ausgelöst wird. Es ist wie das Denken und unterliegt dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Es steht ja schon lange geschrieben: Am Anfang war das Wort.

Auch hier gilt wieder der "Magische Kreisel"

- 1.) Reiz/Impuls/Gedanke/Wort
- 2.) Es passiert etwas/Körperreaktion/Handlung/Emotion
- 3.) Ergebnis/Erfahrung/Wirkung
- 4.) Glaubenssatz/Überzeugung/Muster/Prägung

Und dann geht es wieder von vorne los, ob positiv oder negativ.

Aber auch hier gilt die Kraftquelle einfach ist einfach,

denn vieles in der ganzheitlichen Kommunikation ist klar und leicht erkenn und erlernbar.

Wir, unser Gehirn möchte auch immer einen, den Kreis schließen. Wir können aus unserer Sicht nichts unfertig lassen, es darf rund sein, stimmig sein. Das Gehirn muss und wird Antworten auf Fragen finden.

Du kennst das, wenn jemand einen Spannungsbogen aufbaut. Zum Beispiel bei einer Rede, einen Vortrag oder in einer Geschichte eine Andeutung macht was für Dich spannend ist. Du wirst wach und neugierig bleiben bis sich dieser "Kreis" für Dein Gehirn schließt, also bis die Antwort kommt.

*Geheimnis, Schlüssel* für etwas. Reizwörter den unser Gehirn gerne folgt... .

Wer fragt lenkt das Gespräch, die Kommunikation. Das gilt auch für einen selber, für und mit sich selber. Jede Frage, die Du Dir stellst veranlasst Dein Gehirn tätig zu werden und zu sein.

Das Wissen um Dein Gehirn wird natürlich gerne in der Werbung, im Marketing und von guten Sprechern und Verkäufern eingesetzt, aber auch natürlich von wunderbaren Märchen und Geschichtenerzählern. Hast Du eine interessante, spannende Story, wo es "menschelt", wird man Dir Gehör schenken.

Wir Menschen sind emotional Wesen und lernen und verändern uns am besten durch Reize. Schmerz oder Freude.

Emotion siegt über Verstand. Auch der analytische Typ verändert sich durch Emotionen, die seine Analyse in ihm auslöst.

Wir denken in Bildern und in Farbe. Wir reagieren auf gute, authentische Geschichten, mit denen wir uns identifizieren, bei denen wir mitfühlen können. Und unser Körper reagiert immer mit.

Menschen mögen Menschen, die so sind wie sie. Wir passen uns unserem Umfeld automatisch an durch die sogenannten Spiegelneuronen in uns.

Spreche ich die Sprache aller Typen finde ich aufmerksame Zuhörer.

Verstehe ich auch noch zusätzlich die Sprachen aller Typen kann ich auch bewirken, alle abholen, mit dem was ich sage, was ich weiterzugeben habe.

Ganzheitliche Kommunikation ist auch:

Die Qualität der Fragen bestimmt die Qualität der Antworten!

Für die verschiedenen Typen:

-Was hat mein Gegenüber davon das es mich gibt?

-Was habe ich davon, dass es meinen Gegenüber gibt?

-Wie funktioniert das genau und wo steht es geschrieben, wo ist der Beweis? Was macht es für mich rund?

-Ist das Interessant, kurzweilig und spannend für mich?

Welche der Fragen gilt für Dich am stärksten? Welche spricht dich an?

Ganzheitliche Kommunikation zielt auf die Sinnhaftigkeit in Allem, wo rum es gerade geht.

Du für Dich, der sich mit Bewusstseinsarbeit,

Bewusstseinsfragen beschäftigt, hat wahrscheinlich schon herausgefunden was für ein Typ Mensch er ist und wie er tickt.

Also eher kreativ, kommunikativ, selbstdarstellend oder bestimmend zielorientiert dominant, oder unterwerfend, humanitär, kooperativ, hilfsbereit für andere da zu sein, oder analytisch, rational, strukturiert ... . Wir Menschen tendieren zu diesen Eigenschaften und manche sind mehr ausgeprägt, andere weniger. Weiß ich das selber, also bin ich mir dessen bewusst und verstehe ich auch die, die anders ticken und sind.

Spreche ich auch ihre "Sprache", dann beherrsche ich ganzheitliche Kommunikation und kann damit sinnvolles bewirken.

Schon vor langer Zeit hat sich Hippokrates von Kos, ein griechischer Arzt der ca. 460-

370 vor Christi lebte, mit diesen Menschentypen auseinandergesetzt und heute noch dürfen wir daraus lernen und neue Erkenntnisse hinzugewinnen.

Natürlich sind wir alle individuell, aber auch tendenziell.

Unser Gehirn vernetzt sich immer weiter und wir selber können viel dafür tun und entscheiden in welche Richtung es sich vernetzt.

Bringt es mich weiter oder nicht? Wie bringt es mich weiter?

Ganzheitliche Kommunikation, das ist Deine Kraftquelle, die richtigen Fragen zu stellen und Empathie, Mitgefühl, Motivation, die Fähigkeit etwas Positiven im Menschen hervorzuheben, Menschen wachsen zu lassen, sie zu führen, ihnen Selbstwert zu

schenken und ihnen aufzuzeigen und spüren zu lassen:

"So wie Du bist, bist Du gut, gut genug für ... ."

So wie wir mit uns oder anderen sprechen und in der Vergangenheit gesprochen haben, so sind wir auch.

Achte darauf, wie Du mit anderen und Dir sprichst. Hier gilt es wieder genauso wie mit dem Denken, immer:

Achtung: Dein Unterbewusstsein hört immer mit und wir wissen ja, es führt auch immer aus.

Kommunikation ist immer Ton, Wort, Geste, Körpersprache, Energie! Aufrecht, erhaben und offen oder eher das Gegenteil?

Schreibe oder sage es, wie es ist, und es kommt auch so an!

Wähle Deine Worte, Deine Energie und die Art und Weise was Du zu vermitteln hast.

Macht es Dich und oder Deinen gegenüber größer oder kleiner? Besser oder schlechter? Gesünder oder kränker?

Wähle bewusst Deine Kommunikation, sie be-wirkt.

Jens Faber-Neuling



....

leja – der gute Geist

## Achtsamkeit

Von *Sybille Fritsch*

Taste mit Fingerspitzen die Welt ab,  
und die erzählen dann den anderen, die nicht sehen, was sie sehen, und mir, wie zärtlich sie uns erwartet, sich uns zuneigt und uns trägt.

Taste mich langsam dann zu euch, Fremde an meiner Seite.

Ganz ohne Grenzüberschreitungen, aber mit grenzenlosem Vertrauen und Achtsamkeit.

Halte euch entgegen meine bloße Neugier, meine verwundbare Seele, meinen Mut und mein Zutrauen.

## **Sybille C. Fritsch-Oppermann**

*ist eine deutschsprachige Lyrikerin, Philosophin und Religionswissenschaftlerin.*

*Gedichte in deutschsprachigen Anthologien seit den achtziger Jahren.*

*Bisher drei Lyrikbände. Ein weiterer Band folgt im Jahr 2023.*

*Seit einiger Zeit auch lyrische Prosa.*

## **Im Glauben an Gott**

*Eine Briefmontage*

**Von Christian Knieps**

### **Personen**

Anton Bruckner.

Hermann Levi.

Franz Schalk.

Josef Schalk.

### **Vorbemerkungen**

Die folgenden Textausschnitte sind aus Briefen, die sich die handelnden Personen untereinander schrieben. Dabei wurde auf viel schmückendes Beiwerk verzichtet, um den Kern des Kampfes um die Entstehung und die Aufführung der Achten Sinfonie Bruckners herauszuschälen. Dabei wurden die Briefe gekürzt, oft in Form von schablonenhaften Schnitten. Die zeitgenössische und die Bruckner eigene Sprache sollen dabei

weitestgehend erhalten bleiben, insbesondere aber der Tonfall. Nur die Rechtschreibung wurde behutsam angepasst, einfach, um den Lese- und Sprechfluss zu erhöhen.

Die Texte folgen der Ausgabe: Anton Bruckner (2003): Sämtliche Werke. Band 24/2: Briefe. Band II, 1887-1896. Vorgelegt von Andrea Harrant und Otto Schneider. Innerhalb von: Anton Bruckner. Sämtliche Werke. Kritische Gesamtausgabe. Herausgegeben von der Generaldirektion der Österreichischen Nationalbibliothek und der Internationalen Bruckner-Gesellschaft unter Leitung von Leopold Nowak. Wien.

### **Text**

*Es treten Anton Bruckner, Hermann Levi sowie Franz und Josef Schalk auf. Sie halten alle Briefe in der Hand, mit denen*

*sie das Wort an den Angeschriebenen richten.*

**Anton Bruckner an Hermann Levi:**

Halleluja! Endlich ist die Achte fertig, und Sie, mein künstlerischer Vater, müssen der erste sein, dem diese Kunde wird. Soll ich die Orchesterstimmen in Wien abschreiben lassen oder auf meine Rechnung bei Ihnen in München? Darf ich Euer Hochwohlgeboren bitten um die Aufführung der Achten? Ich bitte sehr, ob meiner Belästigung nicht ungehalten zu sein!

**Hermann Levi an Anton Bruckner:**

Verehrter Freund! Herzlichen Dank, dass Sie Ihre Achte mir zur ersten Aufführung geben wollen! Bitte schicken Sie nur gleich die Partitur; ich möchte die Stimmen hier ausschreiben lassen! Wenn Sie zu Proben hierherkommen, wohnen Sie bei mir! Das tue ich nicht

anders! Und nehmen Sie sich einen recht langen Urlaub! In Freundschaft und Verehrung!

**Anton Bruckner an Hermann Levi:**

Ich bin so frei, mit Ihrer Erlaubnis die Partitur der 8. Sinfonie zu übersenden. Möge sie Gnade finden! Die Freude über die zu hoffende Aufführung durch Hochdesselben Meisterhand ist allgemein eine unbeschreibliche! Ich habe auch noch so vieles meinem erhabenen, künstlerischen Vater zu sagen! Voll Dank und mit tiefstem Respekt!

**Hermann Levi an Josef Schalk:**

Ich weiß mir nicht anders zu helfen! Ich muss Ihren Rat, Ihre Hilfe anrufen! Kurz gesagt: Ich kann mich in die Achte Sinfonie nicht finden, und habe nicht den Mut, sie aufzuführen. Orchester und Publikum würden, dessen bin ich mir sicher, den größten Widerstand leisten. Das wäre mir nun

einerlei, wenn ich selbst, wie bei der Siebten gepackt wäre, wenn ich, wie damals dem Orchester sagen könnte: nach der fünften Probe wird's ihnen schon gefallen! Aber ich bin furchtbar enttäuscht. Tagelang habe ich studiert, aber ich kann mir das Werk nicht zu eigen machen. Fern sei es von mir, ein Urteil aussprechen zu wollen – es ist ja sehr möglich, dass ich mich täusche, dass ich zu dumm oder zu alt bin – aber ich finde die Instrumentation unmöglich, und was mich besonders erschreckt hat, ist die große Ähnlichkeit mit der Siebten, das fast Schablonenmäßige der Form. Der Anfang des Ersten Satzes ist grandios, aber mit der Durchführung weiß ich gar nichts anzufangen. Und gar der letzte Satz – das ist mir ein verschlossenes Buch! *Kurze Pause.* Was nun tun? Mir graust es, wenn ich daran denke, wie diese Nachricht auf unseren Freund Anton wirken wird! Soll

ich ihm vorschlagen, er möge sich das Werk einmal in einer Probe anhören? Ich habe in meiner Not einem mir befreundeten, guten Musiker die Partitur gegeben – auch der meinte, eine Aufführung sei unmöglich! Wenn es damit abgetan wäre, dass Bruckner mich für einen Esel oder was noch Schlimmeres, für einen Treulosen hält, so wollte ich mir dies ruhig gefallen lassen. Aber ich fürchte Schlimmeres, ich fürchte, dass ihn diese Enttäuschung ganz niederbeugen wird! Helfen Sie mir, ich bin ganz ratlos!

**Josef Schalk an Hermann Levi:**

Hochgeehrter Herr Hofkapellmeister Levi! Uns geht es nicht viel anders mit der Bewertung der Achten! Auch wir versuchen es Bruckner schonend beizubringen, dass das gewaltige Werk einzeln schön, aber an vielen Stellen undurchführbar ist. Auch wenn uns bewusst ist, dass er die

Kritik von Ihrer Seite bis tief ins Herz spüren wird, so ist es Ihre Pflicht als sein Freund, ihm die Wahrheit darüber zu sagen. Denn je länger wir es ihm verschweigen, desto größer wird sein Schmerz werden!

*Kurze Pause. Bruckner geht umher, er wirkt nervös. Nach einer Weile setzt Hermann Levi erneut an.*

**Hermann Levi an Anton Bruckner:**

Bereits seit 8 Tagen beschäftige ich mich damit, Ihnen in Gedanken lange Briefe zu schreiben. Noch niemals ist es mir so schwer geworden, für das, was ich zu sagen habe, die rechten Worte zu finden. Aber endlich muss es ja doch sein! *Pause.* Also: es ist mir unmöglich, die Achte in dieser Form zur Aufführung zu bringen. Ich kann sie mir nicht zu eigen machen. So herrlich und grandios die Themen sind, so bedenklich erscheint mir die Ausführung, ja die

Instrumentation halte ich geradezu für unmöglich. Fern sei es von mir, ein Urteil fällen zu wollen: ich kann nur von einem Eindruck auf mich sprechen und die etwaige Wirkung auf ein Publikum wie das meine im Voraus berechnen, und so kann ich Ihnen nicht verhehlen, dass die Aufführung der Achten in meinem Abonnement Konzert ein Wagnis wäre, das ich in Ihrem Interesse nicht unternehmen darf. *Kurze Pause.* Ich habe Stunden, ja tagelang über der Partitur gesessen, aber ich bin dem Werke nicht näher gekommen. Wie gerne möchte ich annehmen, dass die Schuld hiervon lediglich in mir liege. Was sagen denn Ihre Wiener Freunde? *Kurze Pause.* *Deutliche Sichtbarkeit einer Niedergeschlagenheit.* Bleiben Sie mir gut! Halten Sie mich für einen Esel, das macht mir nichts, aber glauben Sie nur nicht, dass mein Gefühl für Sie

sich geändert habe, oder sich jemals ändern könne!

*Kurze Pause.*

**Hermann Levi an Josef Schalk:**

Hochgeehrter Herr Josef Schalk!  
Haben Sie vielen Dank für Ihre freundlichen Zeilen, die mich sehr beruhigt haben. Nach Empfang derselben schrieb ich an Bruckner, habe aber bis heute noch keine Antwort. Hat er mit Ihnen gesprochen, Ihnen vielleicht meinen Brief gezeigt? Wie hat er denselben aufgenommen? Bitte gehen Sie zu ihm, und teilen Sie mir dann mit, wie Sie ihn gefunden haben!

**Josef Schalk an Hermann Levi:**

Hochgeehrter Herr Hofkapellmeister! Ihre Nachricht hat Professor Bruckner begreiflicherweise sehr hart getroffen. Er fühlt sich noch immer unglücklich und ist keinem Trostwort zugänglich. Es war vorauszusehen und dennoch ist es die mildeste

Form gewesen, ihn vor herberen Enttäuschungen zu bewahren. Ich hoffe, dass er sich bald beruhigen wird und eine Umänderung des Werkes, welche er übrigens bereits mit dem ersten Satz begonnen, nach Ihrem Rat vornimmt. Gegenwärtig sollte er freilich lieber nicht arbeiten, da er aufgeregt und verzweifelt über sich selbst ist und sich nichts mehr zutraut. *Tief durchatmend.* Wie ich ihn so beobachte, komme ich mir grausam vor; es ist aber auf eine andere Weise nicht zu helfen und man muss ihn mit sich selbst austoben lassen. Auf alle Fälle bleibt er Ihnen zum Danke verpflichtet für Ihr aufrichtiges Urteil, welches ihn vor gerechtem Misserfolg bewahrt hat, und wenn er dies auch jetzt noch nicht einsehen kann, so wird die Zeit dafür kommen!

*Kurze Pause, in der Hermann Levi schmerzvolle Zeichen seines gebeutelten Körpers zeigt.*

**Anton Bruckner** *an Hermann Levi:*

Hochwohlgeborener Herr Hofkapellmeister! Nacht ist es vor meinen Augen geworden beim Lesen der traurigen Nachricht; nicht so sehr wegen der Absetzung meiner Werke vom Programm, sondern wegen Ihrer zerrütteten Gesundheit!!! Gott wolle möglichst bald helfen! Innigst will ich den Ewigen darum fleißig bitten!

*Kurze Pause.*

**Josef Schalk** *an Franz Schalk:*

Lieber Bruder Franz! Vor allem schreibe ich dir im Auftrage Bruckners, dass er dich vielmals herzlich grüßen lässt. Als ich neulich abends mit ihm ganz allein zusammen saß, wurde er nicht müde von dir und seiner herzlichen Neigung zu dir zu sprechen, so dass ich ganz gerührt war. Jede der vielen Änderungen, die er jetzt mit außerordentlich angestrengtem Fleiße an der Achten vornimmt, wünschte er vor allem dir und

deinem Urteil zu unterbreiten!  
Schreib ihm jedenfalls mal  
einen ordentlichen Brief!

**Franz Schalk** *an Josef Schalk:*

Ich kann dir sagen, lieber  
Bruder, dass Bruckner auf  
unseren gemeinsamen Freund  
Hugo Wolf eifersüchtig ist! Es  
wäre sehr schmerzlich für ihn,  
sollte er von euch ob des neuen  
Gestirnes vernachlässigt  
werden. Ich glaube dies nicht.  
Auch ist seine titanenhafte  
Größe und ungeheure  
Weltempfindung selbst durch  
die genialste Beweglichkeit  
höchstens auf Augenblicke zu  
verdunkeln. Aber um ihn zu  
trösten, werde ich ihm jetzt  
einen Brief schreiben!

**Franz Schalk** *an Anton*

*Bruckner:*

Innigst verehrter Meister! Es ist  
mir wohl die schmerzlichste  
Entbehrung, nicht mehr unter  
denen sein zu können, die in  
nächster, persönlicher Nähe an  
Ihrem Schaffen teilnehmen  
dürfen. Ich muss mir also in

Gedanken vorstellen, wie ein  
neues Werk kräftig  
emporwächst, auf dass es Mit-  
und Nachwelt mit Erstaunen  
erfüllen soll!

*Kurze Pause; Hermann Levi geht  
es wieder besser.*

**Hermann Levi** *an Anton*

*Bruckner:*

Verehrter Freund! Sie müssen  
mich nachgerade für einen  
Schwindler halten, der immer  
große Worte im Mund führt,  
aber keine Taten folgen lässt.  
Und doch ist dem nicht so! Ich  
finde nur überall, wo ich  
anklopfe, verschlossene Türen.  
So auch mit der Achten!  
Erfolglos waren bis jetzt meine  
Bemühungen, einen Verleger  
für Ihre Achte Sinfonie zu  
finden. Wohl könnte ich einem  
Verleger, wie früher, einen  
kleinen Zuschuss zu den  
Herstellungskosten zur  
Verfügung stellen, aber ich  
denke, wir warten damit noch  
einige Monate, bis die Sinfonie  
aufgeführt ist. Leider dirigiere

ich hier die Konzerte nicht mehr. Dagegen möchte Weingartner in Mannheim die Achte im Laufe des Novembers oder Dezembers aufführen. Er ist ein durchaus zuverlässiger Mensch und mir treu ergeben. Wenn er also die Sache übernimmt, so wird er sie gut zu Ende führen. Wenn Ihnen dieser mein Vorschlag genehm ist, so lassen sie gleich die Stimmen ausschreiben. Und schreiben Sie Weingartner ein Wort! Ich habe ihm das Adagio vorgespielt, und er war sehr entzückt. Kurz – ich rate Ihnen herzlich, meinen Vorschlag anzunehmen! In herzlicher Freundschaft und Verehrung!

**Anton Bruckner** *an Hermann Levi:*

Für Alles und Alles auf dem tiefsten Grunde meines Herzens dankend! Ich kann berichten, dass der Kaiser in Ischl über mein Orgelspiel so ergriffen war, dass er immer wieder betonte, ich sei der erste

lebende Sinfoniker. Jetzt will der jüngste Bruder des Kaisers die Sache mit der Achten in München in seine eigene Hand nehmen! Doch fürchte ich, Hellmesberger wird die Sache wieder zerstören; so wie Bülow und Hanslick, welcher jetzt immer versichert, er liebe mich! *Kurze Pause.* Würde Herr Generalmusikdirektor so gnädig sein, die Partitur der Achten Sinfonie nach München zu senden, da ich hier in Wien gar keinen sicheren Abschreiber weiß! Ich will alles recht gerne bezahlen! An Weingartner werde ich schreiben! *Kurze Pause, beinahe flehend.* Darf ich bitte? Nicht wahr? Darf ich bitten? Einmal werde ich bitten dürfen, dass Ihr, Hochderselbe, die Achte in einem eigenen Konzert in München aufführen werdet, oder wenigstens unter Ihrer Leitung!!! *Kurze Pause.* Nochmal von ganzem Herzen meinen Dank zu ihren Füßen legend, bin ich mit tiefsten

Respekt und ewigem Dank erfüllt.

**Hermann Levi** *an Anton*

*Bruckner:*

Verehrter Freund! Von Mannheim habe ich noch keine Nachricht! Die Stimmen sind dort ausgeschrieben worden! Wie gerne würde ich – wie Sie es mir vorschlugen, ein eigenes Konzert geben – aber ich muss entweder alle wieder übernehmen oder darf gar keines mehr leiten. Die Gründe, warum ich die Konzerte abgegeben habe, sind sehr viele; vor allem aber scheue ich mich, eine Stelle wieder zu betreten, an welcher ich zwei Mal, und zwar mitten in einem Musikstück, unwohl wurde! Eine so angestrengte Theatertätigkeit, wie ich sie habe, mit einer Konzerttätigkeit zu verbinden, ist auf die Dauer unmöglich! Daher bitte ich Sie, meine Ablehnung Ihres Wunsches nach einer eigenen

Aufführung anzunehmen! In Verehrung und Freundschaft!

**Franz Schalk** *an Anton*

*Bruckner:*

Teuerster, innigst verehrter Meister! In dem ruhelosen Wechsel der Zeiten und Jahre möchte ich Ihnen das in mir immer Bleibende, Beharrende zu neuem Ausdrucke bringen: es ist dies der Glaube an die alle kommenden Geschlechter zu reinstem Wollen begeisternde Herrlichkeit Ihrer ewigen Werke. Nie war meine Dankbarkeit tiefer empfunden als in diesem Augenblick, und nie wünsche ich mir eine herrlichere Aufgabe, ein schöneres Leben, als Ihre Sinfonien dirigierend in den glücklichsten Genüssen zu schweben. Nehmen Sie, teurer, geliebter Meister diesen Wunsch gut auf und glauben Sie, dass es für unser einen kein anderes Glück je geben kann, als ganz und allein solchen Werken zu gehören. In

liebevoller, unendlicher  
Verehrung verbleibe ich ewig  
der Ihre!

*Kurze Pause.*

**Hermann Levi an Anton**

*Bruckner:*

Dass Ihre Achte Sinfonie in  
Mannheim nicht aufgeführt  
worden ist, war mir eine große  
Enttäuschung. Weingartner  
hatte mir wiederholt versichert,  
dass sie am 26. März gespielt  
werden würde, und ich hatte  
mir für diesen Tag bereits  
Urlaub genommen. Es scheint,  
dass Weingartner durch seine  
Berufung nach Berlin etwas aus  
der Richtung geraten war. Zu  
meiner Verwunderung schrieb  
er mir jedoch, dass Richter die  
Achte in London aufführen  
werde – ist dem so?

**Anton Bruckner an Hermann**

*Levi:*

Danke sehr für Ihre gütiges  
Schreiben. Was ich wegen der  
Achten Sinfonie in Wien  
auszustehen hatte – will ich

dermalen verschweigen. Ich  
gedachte die Aufführung nur  
Ihnen zu, ja nie dem kleinen  
Orchester mit den  
Militärtuben!!! Und dem für  
mich bedenklichen Herrn  
Weingartner in Mannheim. Nun  
ist abermals ein Jahr verloren.  
Froh bin ich, dass ich von  
Mannheim erlöst bin! Das mit  
London ist nur ein leidiges  
Gerücht, das nicht wahr werden  
wird! Bitte nicht ungehalten  
sein, meiner Belästigungen  
wegen. Mit dem tiefsten  
Respekte.

*Kurze Pause, in der Anton  
Bruckner verzweifelt wirkend  
von dem einen zum anderen  
geht. Indem er die Hände in  
deren legt und sie ehrwürdig  
anblickt, flüstert er etwas in  
Hermann Levis Ohr, ehe er mit  
leeren Händen wieder zurück  
auf seine vorherige Position  
tritt.*

**Hermann Levi an Anton**

*Bruckner:*

Verehrter Freund! Verzeihen Sie, dass ich Ihren Wunsch nicht sofort erfülle! Ich weiß nicht recht, wie ich es anfangen soll! Wenn mich die Universität aufforderte, oder ein Freund von Ihnen, so wäre dies etwas anderes, aber Ihnen selbst ein Gutachten über Ihre Werke und Ihre Bedeutung zu schreiben, das scheint mir kaum möglich. *Kurze Pause.* Um aber die Bedeutung Ihrer Werke anderen Menschen nahezubringen, bin ich bereit, nächstes Jahr in Berlin, auf der Tagung der Tonkünstlerversammlung, Ihre Siebte oder Achte zu dirigieren!

**Anton Bruckner an Hermann Levi:**

Hochwohlgeborener Herr Generalmusikdirektor! Heute erfuhr ich zu meiner größten Freude, dass mein hochedler Gönner sich bedeutend wohler befinde. Gott sei gedankt! Vielleicht darf ich doch noch hoffen, dass mein

künstlerischer Vater einmal in München in einem eigenen außerordentlichen Konzert meine Achte Sinfonie aufführen wird, als der herrlichste Vertreter unseres unsterblichen hochseligen Meisters, der ja auch noch meine Sinfonien, wie er mich versicherte, aufführen wollte! Ewigen Dank für alles!

**Josef Schalk an Franz Schalk:**

Lieber Bruder! Nachdem sich die Wege für die Achte Sinfonie unseres Freundes zerschlagen schienen, ist es jetzt soweit, dass also doch die Achte zuerst im Philharmonischen Konzert aufgeführt wird! Bruckner arbeitet derweil fleißig an der Neunten. Der erste Satz ist so gut wie fertig, auch das Scherzo ist größtenteils komponiert. Gib mir Bescheid, wenn du es einrichten kannst, bei diesem Konzert hier in Wien zu sein!

**Anton Bruckner an keinen direkt gerichtet, freudig:**

Hochlöblicher Philharmonischer Verein! Tief gerührt bittet der

Gefertigte, es wolle ihm gestattet sein, sowohl Seiner hochwohlgeborenen Herrn Hofkapellmeister Doktor Hans Richter, Ihrem bewunderungswürdigen, unübertrefflichen Leiter, als auch allen Philharmonie-Mitgliedern dieses höchsten Kunstvereines in der Musik für die herrliche Aufführung seiner Achten aus tiefstem Herzensgrunde zu danken! Hoch! Hoch! Hoch!

*Kurze Pause.*

**Hermann Levi an Anton Bruckner:**

Ich habe lange nichts von mir hören lassen! Es war mir so peinlich, dass ich gar nichts für sie tun konnte. Jetzt, nachdem ich die Konzerte wieder übernommen habe, hoffe ich, dass Sie wieder öfter von mir hören werden. Über den Erfolg der Achten habe ich mich von Herzen gefreut. Seien Sie in Verehrung herzlich begrüßt von Ihrem treu Ergebenen!

**Anton Bruckner an Hermann Levi:**

Von der namenlosen Freude, die ich beim hochüberraschenden Empfange Ihres mich so auszeichnenden Schreibens hatte, haben Hochderselbe eine schwache Ahnung. Gott hat mein Flehen erhöht! Halleluja! Mein künstlerischer Vater ist gesund geworden! Das ist es in erster Linie, was meinen höchsten Enthusiasmus erregt hat! Möge die Genesung unzählige Jahre ungetrübt fortdauernd zum Wohle der Kunst! Bei mir ist das Geschwulst an den Füßen gefallen; der Magen ist jedoch ein erbärmlicher Lump. Sonst bin ich frei vom Konservatorium und der Hofkapelle, und selbst die Kränkungen von Seiten meines Feindes Hanslick haben ein Ende! *Kurze Pause.* Die Philharmoniker denken seit Bestehen ihrer Konzerte keinen solchen allgemeinen Jubel, wie bei der Achten Sinfonie unter Richter gehabt zu haben.

Richter soll mich sogar  
öffentlich für den Tondichter  
dieses grandiosen Werkes  
erklärt haben und soll immer  
Motive aus der Achten pfeifen!  
Woher diese Wandlung?! Weh,  
wenn's Hanslick erfährt!  
Gratuliere aus tiefster Seele zur  
höchsterfreulichen Gesundheit,  
und danke auch wieder für  
Alles! Denn Alles ist ja Ihr Werk!  
Das Werk meines  
künstlerischen Vaters! Hoch!  
Hoch! Hoch!

*Indem alle abgehen: Ende.*



**Christian Knieps**, geb. 1980,  
lebt und arbeitet als  
Abteilungsleiter bei DHL  
Express in Bonn und schreibt  
Theaterstücke (veröffentlicht

im adspecta Theaterverlag,  
Plausus Theaterverlag,  
meintheaterverlag und  
Ostfriesischer Theaterverlag),  
Kurzgeschichten (in einigen  
Zeitschriften wie Dreischneuß,  
experimenta, Litges...  
veröffentlicht) und Romane.

Die SoAl – Methode  
**Zauberworte**

Von **Jens Faber-Neuling**

SoAl über Zauberworte und ...

SoAl alias Sowohl & Als´auch  
teilen mit Dir Ihr Sein.

Wir führen für Dich hier einen  
Dialog über die SoAl – Methode  
und **Zauberworte**, die Du Dir  
aneignen, in Dein Herz, in  
Deinen Geist und überall  
integrieren und auf Deinen  
Reisen mitnehmen darfst.

So&AI, die Glückswolken.

SoAI

von Jens Faber-Neuling

©JFN

## 1. Teil)

### Einleitung / Anfang

**So:** „Am Anfang ist, am Anfang war das Wort“

**AI:** Schön, dass es Dich gibt!

**So:** „Das richtige Wort zur richtigen Zeit bewirkt Wunder. Wir können uns daran festhalten, aufbauen und dadurch unser Glück und Heil finden.

„Schenke ein nettes Wort, sag etwas Liebes“. Ein weitverbreiteter Wunsch, fast das Verlangen einer zarten Berührung oder ein starker Halt, den wir dadurch empfinden können, wenn uns Worte berühren.

Das Wort hat die Gabe, alles, was ist, auszudrücken und zu bewegen. Das Wort, es setzt Ursachen für Wirkungen, die eintreten dürfen, möchten, können, sollten oder müssen. Ursache und Wirkung zur gleichen Zeit, das wird immer häufiger passieren.

Dein wahres Sein, darf sein. „**So sei es!**“

**AI:** Ein Zauberwort vermag Wunder zu tun! Alles kann ein Wort entscheiden, ob gedacht, gefühlt, gesagt, geschrieben, so gehandelt.

Dein Zauberwort ist Dein Impuls für Dein Erkennen, Dein Wunsch, Deine Erfahrung, Deine Vision, Dein Ziel, Deine Antwort auf Deine Fragen.

Dein Zauberwort ist Deine Inspiration für und von Deiner Seele.

**So:** Hallo und sei begrüßt!

Wir sind **So** & **AI** und die Idee zu uns stammt von, Jens Faber-Neuling, der sich sehr

ausführlich in verschiedenen Funktionen seit über 30 Jahren mit Themen wie -  
Bewusstseinsweiterung und Potentialentfaltung befasst. Eine frühe Erkenntnis von ihm, die zur Erfahrung wurde, die nicht nur er gewonnen hat heißt:

*Schreiben bringt Glück!*

Ihm persönlich beschert das Schreiben eine Menge Glück. Nicht nur durch sein Autorentum, im Ergebnis, im Ausdruck seiner Selbst, in Form von Publikationen jeglicher Art. Auch im Kreieren selbst, im Erschaffen, im Tun als Werkzeug des Seins.

Schreiben, eine Lebenskommunikation, eine Niederschrift ins All und aus dem All heraus als Signal, als Impuls.

**A:** „Alles kann passieren im All und durch das All“

Lassen wir sie passieren, die Worte, die erschaffen, am Fluss unseres Lebens. Ob als Passanten, mit denen wir verweilen in Verbindungen und oder Impulse und Inspirationen, die an uns vorbeiziehen, wie wir Wolken - und wir uns mit Ihnen einigen im wahrsten Sinnen des Wortes.

Alles ist dann immer Information, die Form, die in uns eindringt, in unser Bewusstsein und die wir dadurch bilden.

In-Form bringen. Das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Worte als Kommunikation des Ausdrucks, des Verstehens und Verstanden- Werdens.

**So:** Glücklicherweise können wir auch selbst diese Impulse auslösen, Ursachen setzen, Ideen kreieren, erschaffen und damit unsere Gedanken, Empfindungen, Gefühle und Emotionen und dann das

Handeln, also unser Tun steuern.

Und ein Wunderbares ist es auch: Wir haben immer eine Wahl, wie wir mit einem Impuls umgehen. Die Herangehensweise an eine Jegliche Situation liegt ununterbrochen in unserer Hand, wenn wir die Bewusstheit dafür gewonnen haben. Wir haben **immer** eine Wahl der Herangehensweise. Nichts in unserer dreidimensionalen polaren Welt ist alternativlos.

„Ich denke, also bin ich.“ Mein Selbst-Bewusstsein“. Wir vermögen dies zum Ausdruck und gleichzeitig Ursachen gestalten, mit dem Wort, dem Zauberwort.

### **Al: Zauberwort, der glückliche Weg**

Schön, dass wir diese Reise gemeinsam antreten. Es wird eine Reise der Wahrnehmung, Achtsamkeit, des Erkennens und Erfahrens sein.

Bewusst wählen wir für unsere Ansprache an Dich, anfänglich einen Großbuchstaben, da es um **Dich** geht und **Du** es bist, die als Leserin oder Leser, die von Dir gesetzten Ursachen hier zu einer Wirkung bringen wird.

Ursache und Wirkung – Kausalität, darum geht es auf unserer Reise mit und durch Zauberwörter. **So sei es!**

Zauber, wenn wir fragen, was das ist, erhalten wir Erklärungen wie:

Die Zauberkunst (auch: **Zaubern**, Zauberei) beschreibt eine Form der darstellenden Kunst, die es versteht, durch künstlerische Kommunikation (verbal und non-verbal) und unter Verwendung verschiedener Techniken und Methoden Illusionen in den Köpfen der Betrachter und Gefühle in den Herzen der Menschen auszulösen.

**So:** Auch eine Erklärung ist: Der Begriff „**zaubern**“ stammt von dem mittelhochdeutschen

zouber, dem althochdeutschen zaubar und wohl dem mittelniederländischen tover für „Zauberei“ ab, was sich vermutlich von dem altenglischen/altsächsischen **Wort** teafor für „rote Farbe, Ocker, Rötel“ ableitet, die für das Schreiben von Runen verwendet wurde.

Zauber und Magie, wann beginnt sie, wann endet sie?

*„Mein persönliches erstes bewusst erlebtes Zauberwort, schenkt mir ein wunderbares, Gefühl, eine beglückende Energie, eine harmonische Empfindung, die durch meinen Bauch hoch in meinen Kopf stieg und eine fantastische „Gänsehaut“ erzeugte und mich in einen Flow versetzte.“*

So, Jens Faber-Neuling

**Al:** Wort, die Bedeutung des Wortes Wort:

Kleinste selbstständige sprachliche Einheit von Lautung (Art des Aussprechens und lautliche Gestalt eines sprachlichen Zeichen) , Inhalt beziehungsweise Bedeutung

Die Magie der Urbedeutung des einzelnen und zusammengesetztem Wortes

Zauberworte, sind Worte die gut tun, die sofort eine schöne Empfindung in uns auslösen. Deine Zauberworte bringen Dich weiter, helfen und unterstützen Dich.

Deine Zauberworte bringen Dir Klarheit und Erkenntnis.

Worte können Auslöser und zugleich Ergebnis sein.

Deine Zauberworte sind Wunsch und Erfüllung in Einem.

Worte können uns unfassbar viel Glück schenken.

Das, was wir im Leben und für unser Leben uns wünschen, ist es glücklich zu sein. Es ist eine positive Empfindung.

**So:** Wie werden Empfindungen erzeugt?

Durch ausgelöste Impulse. Wir reagieren auf etwas über unsere Sinne wie, Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Es wird etwas in uns verursacht auf das unser Körper und Geist reagiert, je nachdem wie das Wort für uns, unsere Werte, Erfahrungen, belegt ist.

Wir lernen, wir verändern uns durch Reize wie Freude oder Schmerz. Deine Zauberworte wählen die Freude.

Wir vermeiden am besten negative Worte im Erschaffen und Konsumieren. Wir erkennen sie jedoch in ihrer Wirkung und wir wissen um ihr negatives Framing, die Propaganda, ihre manipulativen Arten, der Angstmotivation.

Worte lenken, wir selbst sind es, die sie mit Energie befüllen.

Negative Impulse durch Worte dürfen wir hinterfragen. Wir dürfen hinter das Wort gehen,

es von allen Seiten betrachten, in das Wort hineinsehen und den Sinn und Zweck des Wortes sowie des Verfassers herauslesen. Dann werden wir verstehen den Zweck dieser Existenz.

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“

*Auszug aus der „Methode Zauberwort. Im Dialog mit So & Al (Sowohl und als auch), die Glückswolken von Jens Faber-Neuling  
jensfaberneuling.de*

*Fortsetzung folgt*

**leja** der gute Geist, ein Rundbrief erscheint derzeit 6 X im Jahr.

30 Euro im Jahresabo, 5 Euro Einzelausgabe, einfach per Mail ordern! Auch die älteren Ausgaben sind lesenswert.

**leja** eignet sich auch wunderbar als Geschenke-Abo!

Die Rechte an den Beiträgen, Bild und Text, liegen bei den Autoren und Künstlern.

„Du möchtest auch für **leja** der gute Geist schreiben, etwas einsenden? Schick uns Deine **lebensbejahenden** Texte (bis 5 x A4 Normseiten), Bilder, Illustrationen, Fotos ... .

Dir gefällt **leja** und Du möchtest Dich **engagieren**? Melde Dich gern, schreib uns.

Abonniere unseren namensgleichen [YouTube-Kanal](#)!.

**leja** – der gute Geist, ein Rundbrief wird herausgegeben von **Martina Faber & Jens Faber-Neuling**

D-61118 Bad Vilbel

[j.faber-Neuling@web.de](mailto:j.faber-Neuling@web.de)



Bild: Jens Faber-Neuling