

ISNESS-Essay

Leichtigkeit macht stark



Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



ISNESS, Dezember 1999, Seite 68 bis 70

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

ISNESS-Essay

Bekannt wurde Peter Lauster mit dem Bestseller "Die Liebe. Psychologie eines Phänomens". Dieses Buch erschien 1980 bei ECON und war 15 Jahre auf der Taschenbuch-Bestsellerliste (Rowohlt-Verlag). Die deutschsprachige Gesamtauflage seiner Bücher liegt bei 4 Millionen. Peter Lauster praktiziert seit 1971 als Therapeut in Köln und arbeitet als Fotograf und Maler; die meisten Buchumschläge seiner Bücher hat er selbst gestaltet. In diesem Frühjahr ist im Lübbe-Verlag sein neuestes Buch Lebe leicht und frei (280 Seiten) erschienen.

Warum studierte ich Psychologie?

Auf der sehr angesehenen humanistischen Universität Tübingen erhoffte ich mir, Hinweise auf meine Frage zu bekommen: "Warum brachten wir Deutschen andere Menschen in Konzentrationslagern um, sechs Millionen, nur, weil sie Juden sind?" Diese elementare Frage war aber leider nicht Gegenstand der psychologischen Ausbildung, sie war nicht im Studienplan enthalten. So paukte ich die Studienfächer Testpsychologie, Physiognomie, Charakterologie, Verkehrspsychologie, Markt- und Werbepsychologie, Physiologie der Sinnesorgane, Anatomie, Berufspsychologie, usw.

Wie ist es möglich, dass Menschen, die Seelenleben, Bildung und christliche Religion besitzen, sich dafür funktionalisieren ließen, ohne dagegen zu rebellieren?

Seit dem Kriegsende sind mittlerweile vierundfünfzig Jahre vergangen. Seit dreißig Jahren schreibe ich Bücher. Ich hoffte, dass die Menschen wach

werden und in ihrem Bewusstsein innehalten können. Ich wollte aufklären und Erkenntnisse über Seele und Geist vermitteln, damit wir klarer sehen und mehr erkennen. Deshalb schrieb ich u.a. die Bücher: Menschenkenntnis; Der Sinn des Lebens; Lassen Sie der Seele Flügel wachsen und Die Liebe. Und deshalb schrieb ich auch mein neuestes Buch, das im Frühjahr bei Lübbe erschienen ist. Es ist von immenser Bedeutung, dass wir uns von den Konventionen der Gesellschaft und den Medien abnabeln. Denn nur dann lassen wir uns nicht mehr manipulieren, weder von Politik, Wissenschaft, Philosophie, Militär, Religionen aller Art, Kunst oder sonstigen Institutionen.

In meinem neuen Buch mit dem Titel Lebe leicht und frei zeige ich Wege auf zur Überwindung von Angst, Stress, Konflikten und Sorgen. Ich stärke die seelischen Abwehrkräfte bei den täglichen Anspannungen im Beruf und in der Partnerschaft. Wie Sie ja selbst täglich erleben, nehmen leider die Aggressionen (z.B. Mobbing im Berufsalltag) und auch die Partnerschaftsprobleme - jede zweite Ehe wird mittlerweile geschieden - von Jahr zu Jahr zu.

Wir wissen zwar alle, dass Geld, Status und Besitz nicht glücklich machen, aber dennoch sind wir dem materialistischen Streben, z.B. nach noch mehr Konsum und mehr Statussymbolen, ehrgeizig verhaftet. Diese Konditionierung hat schon in unserer Kindheit und Jugend begonnen. Ich weiß: Man kommt nur sehr schwer davon los! Das bedeutet natürlich nicht, dass es sinnvoll wäre, alles zu verkaufen und 'in Armut' zu leben! Wenn wir es jedoch schaffen, uns am Schönen zu erfreuen ohne unser Herz nicht an jedwede Bindungen zu hängen, dann werden wir in Zukunft freier und leichter leben.

Diese "Revolution" sollte in unserem Herzen und

Bauch beginnen, sie kann nicht von der Politik oder Religion erwartet werden. Ich mache den Leserinnen und Lesern ständig in meinen Büchern Mut zur eigenständigen Selbstentfaltung, ein authentisches Leben zu leben. Dann wird auch die Liebe, nach der wir uns alle so sehr sehnen, möglich. Ich mache bewusst, dass unsere Ängste nicht durch die üblichen Anpassungen überwunden werden können. Nur die wache Selbsterkenntnis und eine schonungslose Betrachtung der Motive unserer Mitmenschen - das Infragestellen aller Konditionierungen - kann das 'Fenster zur Freiheit' öffnen. Dann ist das Schöne auch von allen Zwängen befreit und kann wirklich genossen werden. Leben in Lebendigkeit und Wachheit ist für uns alle eine große Herausforderung - trotz aller sozialen Widrigkeiten - um zur persönlichen Freiheit von Konflikten, Kummer und Leid zu gelangen.

Man wirft mir immer wieder vor, dass meine Gedanken in den Büchern 'Utopien' wären. Ich vermittele meine Erkenntnisse aus Erfahrungen, aber akzeptiere nicht, dass diese 'utopisch' seien, denn sie sind einfach nur realistisch.

Denn erst, wenn wir völlig frei von unseren Konditionierungen und den Konventionen werden, kann nicht mehr das geschehen, was vor 54 Jahren in Deutschland geschah und in anderen Religionen und Ländern dieser Erde derzeit immer noch unter dem Namen Politik geschieht.

Dieses Wort 'Politik' entfremdet uns aber von der Menschlichkeit. Deshalb habe ich dieses Wort immer vermieden und geschrieben: 'Mach es für dich selbst! Entdecke dich selbst, deine Freiheit und dein eigenes Leben. Entdecke deine Sensibilität, deine Gefühle und deine Liebesfähigkeit! Die Freiheit

deiner eigenen Selbstbestimmung macht dich stark. Liebe kann nur auf diesem Boden fruchtbar werden. 'Wer sich von niemand manipulieren lässt, weil er authentisch und hellwach ist, manipuliert auch nicht die anderen. Darauf allein kommt es an! Liebe entsteht sensitiv, sie benötigt allerdings einen Raum, um überleben zu können; dieser Raum ist Zeitlosigkeit, Gedankenfreiheit und Losgelöstheit von allen 'Ismen'. Nur in einer solchen freien Dimension kann die Flamme der Liebe überleben. Dann entsteht eine Angstfreiheit in Freiheit von allen traditionellen Normen. Das ist ein Zustand der Meditation, in dem das Denken sich zurückzieht und die Seele Raum gewinnt.

Ich weiß, der Zeittrend läuft solchen Gedanken entgegen, denn die meisten streben mit viel Ehrgeiz und Egoismus nach wie vor nach den Erfolgen und sichtbaren Statussymbolen. Ich weiß, Visionen von Freiheit, Meditation, Aufmerksamkeit, Sensitivität und Liebe sind nicht 'in'. Aber dennoch sind sie wahr und deshalb zeitlos. Die große Sehnsucht bleibt. Wir alle suchen nach Liebe. Wir suchen aber an den falschen Orten und mit dem falschem Denken und darauf weise ich seit drei Jahrzehnten unermüdlich hin.

Wir suchen das Gold der Liebe im falschen Tal oder auf dem falschen Berg; dort finden wir weder Gold, Glückseligkeit, noch Lebensfreude. Ich mache immer wieder, unermüdlich deutlich, dass dieser Ort ganz woanders liegt. Die meisten meinen, jener Ort, den ich beschreibe, wäre ein 'Land Utopia', eine Fatamorgana, ein Trugbild. Das ist ein Irrtum: dieser Ort ist real, er ist keine Illusion, und dort ist die Entfaltung der Liebe tatsächlich möglich. Wenige glauben aber, dass das so ist. Deshalb schürfen die medienverseuchten Massen weiter

nach dem Gold der Materie, an Orten, wo statisch gesehen, nur sehr, sehr wenige (0,2 Prozent der Bevölkerung) tatsächlich etwas finden, z.B. an der Börse, bei Anlageberatern, die meist nur eines im Sinn haben: Hoffnungen wecken auf hohe Verzinsungen und abkassieren. Der Kampf um Geld und Status ist ein Krieg inmitten des Friedens. An dem Ort aber, den Skeptiker und viele Zyniker als 'Utopia' abwerten, finden wir, wonach wir uns sehnen, nämlich die Liebe, Glückseligkeit, Freiheit, seelische Energie und Kraft, Luft zum Atmen und Gesundheit. Es ist wirklich möglich, ein Leben in Liebe, Leichtigkeit und Freiheit zu leben, und zwar hier und jetzt, nicht morgen, sondern heute.

In meinem neuen Buch mache ich meinen Leserinnen und Lesern bewusst, dass man präsent sein kann, denn es hat nichts mit Bildung oder einer gesellschaftlichen Stellung zu tun; es ist jedem möglich, auch ohne Geld, Besitz oder großen Zeitaufwand. Wir alle wurden frei geboren - wurden aber konditioniert und manipuliert - finden zurück zu unserer elementaren ursprünglichen Freiheit. Wir können als geistig Blinde wieder sehend werden.

Lassen Sie sich doch auf dieses Abenteuer ein! Kummer, Leid, Sorgen, Angst und Depressionen, sie können von Ihnen abfallen, wie welke Blätter im Herbstwind. Das ist möglich, jetzt sofort, nicht irgendwann. Liebe und Glückseligkeit sind eine Realität, keine Sehnsucht. Loslassen des Vergangenen ist die Lösung. Ein Leben in Freiheit ist möglich, nicht irgendwann, sondern sofort.

1999 hält der Autor Vorträge in Buchhandlungen. Wenn Sie daran interessiert sind, erhalten Sie eine Terminübersicht. Nutzen Sie den ISNESS-Guide.