

Das Sein als Grundlage des Lebens

Grundmotivation:

Das Leben vieler Menschen läuft auf der Basis "to do - to have - to be" ab. D. h., dass zuerst etwas getan werden muss, um dann etwas zu haben und somit auch zu Sein. So wird der Wert eines Menschen (unbewusst) oft daran gemessen, was er/sie tut und hat. Die Folgen davon sind vielfältig und in einigen Bereichen katastrophal, z. B. im Bereich der Umwelt und der Krankheiten.

Deshalb braucht es meines Erachtens eine klare Umkehr zu "**to be - to have - to do**". D. h., dass die Grundlage des Lebens, der Ausgangspunkt das Sein ist. Damit ist dem Menschen schon das Wesentliche gegeben. Wir brauchen dabei nur an den Atem zu denken. Alles was unser Leben wirklich wertvoll sein lässt, haben wir schon. Auf dieser Basis können wir frei und gesund aktiv sein.

Bei der Begleitung von Menschen (M) mache ich Übungen, in denen der M von innen her das Wesentliche für sein Leben entdeckt. Einer der wesentlichen Erkenntnisse ist dabei: Ich bin wertvoll! M entdeckt durch das Visualisieren von Bildern, Szenen oder Symbolen wie wertvoll, groß, liebevoll ... er/sie ist. Wenn ich dann nachfrage, was M wertvoll sein lässt, dann erkennt M, dass es das Sein ist, die Tatsache, dass M da ist. Das ist ein sehr befreiendes Moment, da M entdeckt, dass es nicht das ist, was er tut oder hat, sondern allein sein Sein. Auf dieser Grundlage ist ein freies und gesundes Tun möglich.

Biblische Grundlage:

Sehr interessant ist die Stelle 2. Mose 3,14. Moses erhält von Gott den Auftrag das Volk Israel aus der Versklavung in Ägypten zu befreien. Moses meinte, dass die Israeliten nach dem Namen Gottes fragen werden. „Da antwortete Gott dem Mose: **Ich bin, der ich bin**. Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der Ich-bin hat mich zu euch gesandt.“ Es lohnt sich das ganze dritte Kapitel aus 2. Mose zu lesen.

Weiterführende Gedanken: Ich finde es genial, wie klar und einfach Gott antwortet. Er sagt nicht, dass er alles kann oder alles hat. Er könnte auch sagen, dass er mächtig ist, dass er voller Liebe ist usw. Doch er sagt nur das Wesentliche: "Ich bin". Meiner Meinung nach braucht es immer wieder die Umkehr zum "ich bin", zur Quelle unseres Lebens, damit auch wir Menschen aus dem Sein, im Sein und damit frei, gesund und erfüllt leben können.

Persönliche Erfahrungen:

- Ich war im Februar 2012 mit einem Freund auf Teneriffa. Während des Urlaubs ging ich fast jeden Tag zu einer Kapelle. Eines Tages betete ich vor dem Tabernakel und fragte in einem bestimmten Moment: Jesus, was ist das Wichtigste im Leben? Kannst Du mir bitte sagen, worauf es letztendlich im Leben ankommt? Bereits kurz darauf bekam ich die Antwort: **Das Da-Sein ist das Wichtigste, sei einfach möglichst liebevoll da**. Von diesem liebevollen Da-Sein ergibt sich alles weitere, aus dieser Grundlage kannst du dein Leben in der Fülle gestalten.

- Meine Frau Mariana und ich machten im September 2018 Urlaub in der Nähe von Ephesus. Dort steht umgeben von schöner Natur das Marienhaus. Es kann gut sein, dass dort Maria, die Mutter Jesu und Johannes, der Lieblingsjünger Jesu, die letzten Jahre ihres Lebens

gewohnt haben. Jedenfalls hatte Mariana hier die Idee für ein Haus für andere, in dem sie einfach da sein können, Frieden erfahren können, ...

- Anfang Juli 2019 haben wir in einem besonderen Moment Gott gebeten, dass er uns bis Ende Juli 2019 zeigt, wofür ER uns ruft. Im Laufe vom Juli 2019 wurde es immer klarer und insbesondere während unserer Tage vom 24. bis 26. Juli auf der Fraueninsel kristallisierte sich dies heraus: **Gott ruft uns dazu, ein Haus oder mehrere Häuser zur Verfügung zu stellen, in dem Menschen das liebevolle Da-Sein erfahren, einüben und leben können und in dem sie Frieden und Gesundheit an Körper, Seele und Geist erfahren können.**

- 25. Juli 2019: In einem besonderen Moment gemeinsam mit Mariana erkannt, dass uns Gott, das Leben, große Geschenke geben will. Leider sind wir oft zu sehr mit unseren Dingen beschäftigt, so dass wir diese Geschenke nicht wahrnehmen bzw. annehmen. Deswegen haben wir von ganzem Herzen Gott darum gebeten, dass wir ab heute für die Geschenke Gottes offen sein wollen, dass wir sie erkennen und annehmen wollen, damit sie dann viele gute Früchte bringen.

- Am 28. Juli 2019 besuchte uns ein bekannter Pfarrer, der mit Arbeitskollegen in einer WG lebt: „Ein Jugendlicher hat für eine gewisse Zeit bei uns einen ungestörten Studienplatz vor seinen Prüfungen gefunden. Er kam vormittags und war bei uns noch zum Mittagessen. Wochen nach den Prüfungen meldete sich sein bester Freund, ein Moslem, und fragte an der Haustür: Ist das der Ort, an dem man seine Mitte finden kann? ‘Er hatte eine positive Veränderung an seinem Freund festgestellt und wollte das auch haben. Das war durchaus erstaunlich, da wir nur einen Raum zur Verfügung gestellt hatten. Wir haben unseren gewöhnlichen Alltag gelebt und beim Mittagessen dies und das erzählt“. Dies ist für Mariana und ich eine Bestätigung wie wichtig das liebevolle Da-Sein ist.

- Im Urlaub am 19.09.19 kam uns die Idee, dass jede Person, die das Sein leben will in einem „Home to be“ leben kann. Sein eigenes Zuhause kann ein „Home to be“ sein.

- 16.11.19: Aufnehmen der Meditation „ich bin – du bist – wir sind“ und Hochladen auf youtube

- September 2020: Erscheinen meines Buches „**Liebevolles Dasein**“ im Verlagshaus Schlosser

- **08.12.2020: Geburt von Gabriel**

- Dezember 2020: Skypegespräch mit Dr. Gerald Hüther

Er war/ist so begeistert von meinem Buch und wollte mit mir per Skype sprechen. In diesem Gespräch haben wir uns über mein neues Buch "Liebevolles Dasein" und über sein Buch ausgetauscht. Sein Buch hat den Titel "Lieblosigkeit macht krank" und wird im Februar erscheinen. Dabei haben wir festgestellt, dass die beiden Bücher sich wunderbar ergänzen.

Was noch sehr interessant und spannend ist: Herr Dr. Hüther ist dabei etwas Neues zu starten, das ich kurz zusammenfassen will: Es geht darum, dass wir dazu beitragen wollen, dass möglichst viele Menschen ihre innersten lebendigen Bedürfnisse entdecken und erkennen. Dabei gibt es eine entscheidende Voraussetzung: Liebevoll mit sich selbst umgehen. Je mehr wir liebevoll mit uns selbst umgehen, desto mehr werden wir es mit unseren Mitmenschen und unserer Umwelt tun. Herr Dr. Hüther hat diesbezüglich bereits Kontakte und Kooperationspartner z. B. aus der Wirtschaft (Firmen, ...), Kunst und Pädagogik.

Das Ganze kann zu einer breiten lebendigen Bewegung werden und wird durch diese Homepage unterstützt: [HOME | liebevoll.jetzt](https://www.home-liebevoll.jetzt)

Ich finde das Ganze hochinteressant, da gerade durch die Kombination der Wissenschaft (die insbesondere Herr Dr. Hüther einbringt) und die Erfahrungsseite (die wir alle einbringen können) etwas Großes entstehen kann. Dies kann ein bedeutender Beitrag sein, damit die Menschheit eine Umkehr zu einem gesunden, selbstbestimmten und erfüllten Leben vollzieht.

Ausblick:

Es geht darum weiter wachsam zu sein, wie sich das Ganze weiter entwickeln kann. Sicherlich kann jede und jeder sich persönlich auf die Grundlage seines Lebens besinnen. Vermutlich braucht es jedoch auch Möglichkeiten des Austausches und manchmal auch Unterstützung. Wie dies geschehen kann, ist noch offen. Eine Idee ist, ein WE anzubieten, um Das Sein als Ursprung unseres Lebens zu entdecken und zu entwickeln.

HOME TO BE:

Daraus könnte mit der Zeit mehr entstehen. Unsere Vision (unser Traum) ist es, dass es Häuser gibt, in denen Menschen für kürzere oder längere Zeit das Leben auf der Grundlage des Seins kennen lernen, einüben und leben können.

Diese Häuser wollen dazu dienen:

- liebevolles Da-Sein erfahren, einüben und leben
- inneren Frieden und Ruhe erfahren und leben, vgl. Mt 11,28-30
- ihre Mitte und sich selbst finden können
- Gesundheit an Körper, Seele und Geist

Die Häuser sind für alle offen, die die o. g. Wirklichkeiten entdecken, leben und vertiefen wollen. Es ist spannend, ob das entsteht. Es wäre schon gut, wenn wir mit einem Haus anfangen können. Wenn das Ganze, dann ins Laufen kommt, dann kann es sich schnell entwickeln. Am Ende dieses Textes finden sich konkrete Punkte dazu.

Mögliche Hilfsmittel, dass liebevolles Da-Sein gelingt:

- Sich gegenseitig erinnern und feste Zeiten, um sich selbst daran zu erinnern, z. B. beim Aufstehen, zur Tagesmitte, ...
- 2 – 3 x am Tag mindestens jeweils 5 Minuten einfach Da-Sein. Dabei nichts tun, es geht darum, mit sich selbst in Berührung zu kommen.
- Für jeden Tag oder jede Woche ein Wort im Hinblick auf das Sein: Grundsätzlich kann dieses Wort „liebevoll Da-Sein“ sein, dann kann es verschieden Prägungen geben z. B. aufmerksam sein, gut sein, einfach da sein, füreinander da sein, offen sein für die Geschenke Gottes, ich bin da, – diese Wörter können auch einen wesentlichen Aspekt des Tagesevangeliums betonen
- Passende Lektüre dazu (ich kann selbst schreiben oder passende Lektüre empfehlen)
- Selbst Bild malen oder andere malen Bilder dazu
- Andere Kunstwerke wie Lieder, Gedichte, Skulpturen,
- Am Ende des Tages und evtl. auch zwischendurch Reflexion: Wieviel Prozent war ich im Sein?
- Alle meine 10 Kapitel zur Wirklichkeit der Liebe: Liebe ist
- Meine Newsletter 4, 5, 6 ...

- Buch „Auf die Seele hören“ von Michael Tischinger, insbesondere das Kapitel „Einfach Sein“, S. 139 bis 146, und auf Seite 233 werden unter anderem einige wichtige Merkmale vom Home to be beschrieben „Wir brauchen Orte, an denen wir das Beste, was in uns steckt, wachsen lassen können. Orte, an denen wir gemeinsam lernen, wie wir leben können, ohne dass der Druck uns krank, die Gewalt uns dumpf und die Hoffnungslosigkeit uns lahm macht. Orte, an denen wir Zufriedenheit und Glück empfinden können.“
- Buch von Erich Fromm: „Haben oder Sein“ – zentraler Ausschnitt auf Seite 110 unter der Überschrift „Tätigsein“: Die Voraussetzungen für die Existenzweise des Seins sind Unabhängigkeit, Freiheit und das Vorhandensein kritischer Vernunft. Ihr wesentliches Merkmal ist die Aktivität, nicht im Sinne von Geschäftigkeit, sondern im Sinne eines inneren Tätigseins, des produktiven Gebrauchs der menschlichen Kräfte. Tätigsein heißt, seinen Anlagen, seinen Talenten, dem Reichtum menschlicher Gaben Ausdruck zu verleihen, mit denen jeder – wenn auch in verschiedenem Maß – ausgestattet ist. Es bedeutet. Sich selbst zu erneuern, zu wachsen, sich zu verströmen, zu lieben, das Gefängnis des eigenen isolierten Ichs zu transzendieren, sich zu interessieren, zu lauschen, zu geben.

Wie aktiv sein?

Beim Aktiv sein ist die entscheidende Frage:

- bin ich auf der Grundlage des Machens, des Funktionierens aktiv?

oder:

- bin ich auf der Grundlage des Seins, der Liebe aktiv?

Weiterführende Homepages:

[liebevoll.jetzt – Plattform für gesellschaftlichen Wandel](#)

www.wccm.de – interessante Homepage zur christlichen Meditation auf der Grundlage des Seins: „Bei der Meditation geht es nicht so sehr um das Denken, sondern um das Sein.“

Im kontemplativen Gebet versuchen wir, die Person zu werden, zu der wir berufen sind: nicht indem wir an Gott denken, sondern indem wir mit Ihm sind. Einfach in Seiner Gegenwart zu sein, ist alles, was not tut.“ John Main

<http://www.endlich-leben.de/>

<https://de.nachrichten.yahoo.com/38-j%C3%A4hrige-entschied-vier-jahren-040000472.html>

– gutes Interview mit einem 38-Jährigen über ein „gelingendes Nichtstun“

Gute Texte:

Gott, ich bin jetzt da vor dir.

Ich brauche nichts zu leisten, ich darf einfach dasein.

Nichts drängt mich. Die Zeit läuft nicht, sie steht.

Was vorher war ist hinter mir, vergangen, abgeschlossen.

Was nachher kommt, ist noch weit weg, unerreichbar.

Ich brauche mich nicht belasten mit dem, was war,
und ich muß mich nicht sorgen um das, was kommt.

Ich darf jetzt ganz im Augenblick sein. Er ist mir geschenkt.

In diesem gegenwärtigen Augenblick bin ich von allem befreit,
darf ich ganz ich selber sein.
So komme ich immer mehr zu mir.
Gelöst und entspannt sammelt sich alles in mir,
in meinem Leib, in meinem Innern, in meiner Tiefe.
So kann ich mich innerlich ganz loslassen.
Kein Leistungsdruck lastet auf mir, keine Willensanstrengung,
kein Pflichtgefühl, kein Sichdarstellen, kein Sichfesthalten.

Auch meinen Atem lasse ich los und gebe ihn frei.
Er darf kommen und gehen, wie er will.
Ich muß nichts machen. Er kommt von ganz allein.
Ohne mein Zutun strömt und fließt er in mich ein.
Und bei jedem Ausatmen wird er mir neu geschenkt.
So atme nicht ich, es atmet in mir.

So bin ich jetzt mit meinem ganzen Wesen gegenwärtig.
Ich, dieser einmalige, wertvolle Mensch.
Mit diesem Gesicht, diesem Fingerabdruck, diesem Namen.
Mit meiner ganzen Lebensgeschichte
und allem, was in mich eingegangen ist.
Mit meinen Träumen und Sehnsüchten.
An dieser Stelle der Welt, in diesem Augenblick der Geschichte.
In meiner Verwurzelung in der Schöpfung.
Im göttlichen Grund.

So etwa im Radio gehört:

"Zwei Männer erblickten einen Mann auf einem Hügel. Einer der beiden Männer sagte: Ich meine, dass dieser Mann auf dem Hügel meditiert. Der andere Mann sagte: Nein, es schaut so aus, als ob er einen Freund erwartet. Der andere sagte daraufhin: Nein, ich denke er weidet seine Schafe. Da sie sich nicht einigen konnten, beschlossen sie zu dem Mann zu gehen. Sie fragten ihn, was machst du?
Meditierst du?
Wartest du auf einen Freund?
Weidest du die Schafe?
Nein, sagte der Mann, ich meditiere nicht, ich warte nicht auf einen Freund und ich weide auch nicht die Schafe.
Ich bin einfach da!"

Zuerst Sein und dann Tun!

Bevor Jesus Petrus für ein konkretes Tun beauftragt hat, hat ihn Jesus gefragt, ob er ihn liebt. Es stimmt, dass wir manchmal die Aktion, die Funktion anstatt die Person an die erste Stelle setzen.
Und so kommt es, dass wir Menschen als Funktionäre benutzen, Menschen, die funktionieren. Jesus hat das anders gemacht:

Er hat in die Augen von demjenigen geschaut, den er für seinen Nachfolger erwählt hat und hat ihn gefragt:

Petrus, liebst du mich?

Und erst danach hat ihm Jesus den Auftrag gegeben: Weide meine Schafe.

Zitat

"Viele spüren, dass ein Leben, das dem Erfolg, der Konkurrenz, der Ausbeutung dient, in Wirklichkeit ein Leben ist, das die Menschen unglücklich macht." (*Erich Fromm*)

Vortrag

Rainer Funk: Leben zwischen Haben und Sein (Erich Fromm):

<https://www.youtube.com/watch?v=LmZVZ3OLhbA>

Meditation

Ich bin – du bist – wir sind: https://www.youtube.com/watch?v=p9yGmY6uj_s&t=858s

Gute Videos:

Samuel Koch und Gerald Hüther, besonders interessant ab Minute 12:

<https://www.youtube.com/watch?v=ICUKSem7y7I>

Interessantes Video zum Gottesnamen "Ich bin":

https://www.youtube.com/watch?v=qOkI3iUQR_A&t=3s

HOME TO BE - konkret:

Welche praktische Charakteristika braucht das Haus, brauchen die Häuser?

- Ein schönes einladendes Haus in einer schönen Umgebung, Natur
- 3 bis 10 Zimmer mit einer Küche und einem Gemeinschaftsraum

Organisation:

- Finanzen: Es gibt feste Preise pro Tag und Übernachtung, bei längerem Aufenthalt ab ca. 4 Tage kann ein Rabatt gewährt werden. Wenn jemand einen Gemeinschaftsdienst im Garten oder im Haus (Reinigung) übernimmt ist auch ein Nachlass möglich.
- Verpflegung: Jeder verpflegt sich grundsätzlich selbst, bei mehreren Bewohnern kann man sich natürlich miteinander absprechen
- Wenn mehrere Bewohner da sind, wird ein Treffen angeboten, um sich kennenzulernen, Ideen auszutauschen und Praktisches zu besprechen
- Mariana und ich können Gespräche, Coaching und Therapie anbieten
- Mariana und ich können auch Meditation und/oder gemeinsames Gebet anbieten
- Die Bewohner können sich auch selbst einbringen mit ihren Talenten, sie können z. B. Gebet, Tanz, anbieten. Die Angebote sind mit Mariana und mir abzusprechen.

Weitere Häuser?

- Das liebevolle Da-Sein braucht es auf der ganzen Welt, so können weitere Häuser in verschiedenen Ländern der Erde entstehen
- Diese Häuser können uns von verschiedenen Personen oder Institutionen angeboten

- Die Häuser können grundsätzlich offen sein für alle Personen, mit der Zeit können spezifische Häuser entstehen, z. B. ein Haus für Jugendliche, junge Erwachsene, Singles, für Familien, Witwen, ältere Menschen, Personen, die Vater und/oder Mutter verloren haben, Unternehmer, Führungskräfte, gottgeweihte Menschen, für Menschen in Gesundheitsberufen (Ärzte, ...).
- Jeder kann an dem Platz, wo er lebt das Sein leben, sich am Sein orientieren, dann ist auch das ein Home to be.

Und Du?

Fühlst Du Dich angesprochen?

Willst Du dabei sein?

Willst Du Dich, Deine Talente, ein Haus ... zur Verfügung stellen?

Wenn ja, melde Dich per Tel. 0162 7435930 oder per Mail: mail@praxis-leberle.de

Liebevolle Daseingrüße von
Michael und Mariana Leberle