

Judy Berens

*Das Leben kann ein  
Arschloch sein!*

---



Takoda Village

Find your **personal** Happy

---

Eine semispirituelle Anleitung für ein  
glückliches Leben

*Für meinen Lebenspartner Brian,  
meine wundervollen Söhne Kai, Hagen und  
Erik  
und meine Seelenschwester Ulli.*  
**Ich liebe Euch**

## **Inhaltsverzeichnis**

Prolog

Ausgangspunkt

Die Hermetische Philosophie – Das Kybalion

Das Prinzip des Geistes

Das Prinzip der Entsprechung

Das Prinzip der Schwingung

Das Prinzip der Polarität

Das Prinzip des Rhythmus

Das Prinzip der Kausalität

Das Prinzip des Geschlechts

Universelle Unterstützung

Schatten und Spiegel

Das innere Kind

Dein Ego – Dein Freund

Das Bauchgefühl

Glaubenssätze

Der Selbstwert

Energie

Dein Schutzkreis

Danksagungen

## **Prolog**

Schaut man sich auf dem Markt für esoterische / spirituelle Bücher um, so findet man eine Vielzahl verschiedener Bücher zu diesem Thema. Warum also ein weiteres hinzufügen? Was hat dieses Buch was andere Bücher in diesem Gebiet nicht haben?

„Das Leben kann ein Arschloch sein“ vereint ein schlüssiges Weltbild mit unterstützenden Maßnahmen zur Selbstheilung und Selbstfindung sowie persönlichen Beispielen zum besseren Verständnis und ergibt somit ein Handbuch für ein erfülltes und glückliches Leben.

Als ich vor vielen Jahren mit dem schwierigen Thema der Depression konfrontiert war wusste ich, wie so viele Betroffene, erst einmal keinen Ausweg, bis ich diverse Bücher zum Thema Esoterik, Lebenshilfe und Spiritualität zu lesen begann. Wie bereits erwähnt ist der Markt voll davon, viele haben mir sehr geholfen, andere wiederum gar nicht, denn obwohl ich ein sehr spiritueller Mensch bin brauche ich ein schlüssiges Weltbild, das für mich einen Sinn ergibt. Des Weiteren bin ich ein eher praktischer Mensch, sodass zum Beispiel ausschweifende Rituale und esoterische Anschaffungen aller Art nicht für mich in Frage kamen.

Dass der Weg aus der Krise nicht einfach ist, war klar, aber möglichst unkompliziert sollte er sein und vor allem gangbar. Nach sehr viel Literatur und dem Testen verschiedener Methoden entstand oben angesprochene Mischung aus Weltbild und Werkzeugen.

Der erste Teil des Buches befasst sich mit den sieben Hermetischen Prinzipien, die erklären warum wir Menschen hier auf diesem Planeten sind und wie das Leben funktioniert. Das Wissen hieraus entstammt aus dem Buch „Das Kybalion“, das die Weisheiten des Hermes Trismegistos wiedergibt. Der Legende nach kam dieser als Götterbote auf die Erde um einem auserwählten Teil der Menschheit dieses Wissen anzuvertrauen, welches dann über Generationen hinweg mündlich weitergetragen wurde.

Wenn jemand ein Leben lang in die falsche Richtung läuft, muss er erst einmal an den Ausgangspunkt zurückfinden, um dann von vorne anfangen zu können. Mit der Bewerkstelligung dieses Rückwegs befasst sich der zweite Teil des Buches. Hier wird erläutert wie man erkennt, welcher Weg der richtige ist und was das Universum alles in Bewegung setzt um hier zu unterstützen und richtungsweisend zur Seite zu stehen.

Viele Weltbilder und Religionen verwenden viele verschiedene Begriffe. Da dieses Konzept religionsübergreifend einsetzbar ist, habe ich darauf verzichtet mich auf einen Überbegriff für die höhere Macht, die alles erschaffen hat, festzulegen. Vielmehr verwende ich verschiedene Begriffe, wie beispielsweise Universum, Quelle und Gott. Sie beziehen sich alle auf die ein und dieselbe Macht, die Schöpfung oder unseren Ursprung. Sie bezeichnen die Energie, aus der wir stammen und zu der wir, nach unserem irdischen Leben, wieder zurückkehren.

Abschließend beende ich alle Kapitel dieses Buches, abgesehen von dem „Ausgangspunkt“ mit einem Beispiel aus meinem Leben, das dem Verständnis dient und der Verinnerlichung des entsprechenden Themas.

Dieses Buch ist keines zum einmaligen Lesen, sondern vielmehr ein kleines Nachschlagewerk. Eine praktische Anleitung für den Lebensalltag, indem immer wieder geblättert werden sollte, denn sich all diese Dinge auf einmal anzueignen und vor allem umzusetzen, wird kaum möglich sein. Hätte ich ein solches Nachschlagewerk damals vorliegen gehabt, so hätte ich meinen Weg vermutlich schneller und etwas schmerzfreier gehen können.

Das ist der Grund, aus dem es mir so wichtig war, dieses Buch zu schreiben, nämlich in der Hoffnung möglichst vielen Menschen Ihren Weg in ein erfülltes, glückliches und für sich sinnvolles Leben zu zeigen, zu erleichtern und ihnen den Mut zu geben, ihn überhaupt zu gehen.

## **Ausgangspunkt**

Mein Name ist Judy, ich bin jetzt 44 Jahre alt und glaube daran die Welt zu verändern. Wie? Indem ich Menschen dabei helfe ihr eigenes, persönliches Glück zu finden, denn viele glückliche Menschen ergeben eine glückliche Welt.

Zuerst werde ich Euch etwas zu meiner Person und meinem Leben berichten. Ich war ein fröhliches Kind mit einer Disposition für Depressionen, was damals natürlich noch niemandem bewusst war. Meine Eltern waren Nachkriegskinder, geboren in Deutschland und erhielten während ihrer Kindheit weder viel Geld noch Lebensmittel noch ausreichend Zeit für Liebe und Zuneigung. Woher auch? Als mein Vater seinen Vater das erste Mal traf, war er bereits 5 Jahre alt. Es war 1947 und mein Großvater kam aus russischer Gefangenschaft nach Hause. Er war sehr streng und wie es damals so üblich war, hatte er auch keine Hemmungen davor, den Kindern Prügel zu verpassen. Im Vergleich zu meinem Großvater, war mein Vater vorbildlich. Im Vergleich zu anderen Vätern jedoch, schnitt er nicht ganz so gut ab. Er war ebenfalls streng, unberechenbar, cholerisch und auch ihm rutschte gelegentlich die Hand aus. Auf der anderen Seite aber, war er sehr karriereorientiert, verdiente sehr viel Geld und war damit ganz und gar nicht geizig. Kaum ein Wunsch meinerseits blieb unerfüllt. Dennoch war diese Diskrepanz etwas zu viel für mich, was ich damals jedoch noch nicht verstehen konnte.

Mit sechszehn Jahren begann meine dunkle Phase. Traurige Gedichte, düstere Musik und alles, was ansatzweise dramatisch war, faszinierte mich. Mein Haar färbte ich schwarz und die Themen Tod und Dunkelheit zogen mich in

ihren Bann, wobei ich gleichzeitig hoffte, von jemandem gerettet zu werden, der mich nehmen und lieben würde wie ich bin. In sehr schlimmen Momenten nahm ich eine alte Rasierklinge und ritzte mir kleine Kratzer in die Arme, gerade tief genug um ein wenig Blut an die Oberfläche zu zwingen. Es half dabei, den unerklärlichen inneren Druck und Schmerz zu befreien. Zumindest vorübergehend. Abgesehen davon hatte ich keinerlei Interesse am Leben. Alles was ich wollte war mit meiner besten Freundin "herumzuhängen", ich verstand nichts von der Welt, meine Noten gingen kontinuierlich bergab und mich für irgendetwas zu motivieren, war fast unmöglich. Rückblickend überrascht es mich, dass sich die Dinge in meiner Welt immer so fügten, dass am Ende doch alles in Ordnung war, obwohl ich rein gar nichts dafür tat. Das Universum sorgte dafür, dass sich die Dinge fügten um mich stets in eine bestimmte Richtung zu lenken.

Dann irgendwann platzte der Knoten. Allerdings war dies eine rationale Entscheidung, da ich der Meinung war, ich müsste jetzt erwachsen werden, alles an mir ändern und einen anständigen Mann finden, den auch meine Familie befürworten würde. Also verliebte ich mich in einen Jurastudenten. Mein Kleidungsstil wandelte sich von dunkel und rockig zu hübsch und adrett, meine Haare färbte ich blond, meine Hobbies, wie das Schreiben von Gedichten und die Malerei lies ich bleiben und tat so als wäre ich glücklich. Nein, ich glaubte tatsächlich, ich wäre es.

Wie sich später herausstellte, war mein Ehemann keine sehr nette Person. Ich hätte keine nette Person finden können, denn wenn du innerlich kaputt bist, bekommst du nicht was du dir wünschst, du bekommst was du benötigst, um zu heilen und zu wachsen. Das verstand ich aber nicht. Woher auch? Ich wusste nicht, wie die Welt funktioniert und während meiner Kindheit war es untersagt in irgendeiner Art