


KURT TEPPERWEIN

Die geheimnisvolle Kraft der Intuition

NEHMEN SIE IHRE INNERE STIMME WAHR
UND VERWIRKLICHEN SIE IHRE TRÄUME

mvgverlag 

KURT TEPPERWEIN

Die geheimnisvolle Kraft der Intuition

KURT TEPPERWEIN

Die geheimnisvolle Kraft der Intuition

NEHMEN SIE IHRE INNERE STIMME WAHR
UND VERWIRKLICHEN SIE IHRE TRÄUME

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

5. Auflage 2021

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: Shutterstock/John Navajo

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-930-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-214-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-215-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort von Felix Aeschbacher	9
Einleitung:	
Die Metamorphose vom <i>Ego</i> zum <i>Selbst</i>	21
Intuition: Der Beginn eines neuen Zeitalters	25
Die Entwicklung der Kommunikation	26
Die hohe Schule der Kommunikation	32
Übung 1: Auf Empfang gehen	37
Die Grenzen des Verstandes	41
Der Schritt zur Intuition	42
Vom Opfer- zum Schöpferbewusstsein	46
Träume wahrnehmen und verwirklichen	49
Die Quelle der Intuition	51
Das Leben als Spiel	54
Ein Leben ohne Stress	59
Übung 2: Gezielt intuitieren	62
Zu Bewusstsein kommen	67
Übung 3: Ganzheitlich atmen und denken	70
Stimmig leben	73
Die Leichtigkeit des Seins	78
Übung 4: Vom <i>Ego</i> zum <i>Selbst</i>	80
Wahrnehmen, erkennen, sein	85
Mitschöpfer der Schöpfung	88

Die Ego-Revolte	91
Frequenzen der Intuition	92
Zwei Arten der Wahrnehmung	93
Intuitiv leben	95
Im Zyklus der Zeit	102
Die Macht der Stimmigkeit	105
Das Geheimnis der Unbesiegbarkeit	107
<i>Übung 5: Die Macht der einen Kraft</i>	110
<i>Übung 6: Gruppen-Energie wahrnehmen</i>	112
Wahrnehmung wahrnehmen	115
<i>Übung 7: Vom Ich zum Bewusstsein</i>	119
Von der Persönlichkeit zum Wesen	129
Ich bin Schöpfer	133
Das Genie wecken	136
Intuition in der Kindheit	138
Konzentrierte Entspannung	141
Ein Empfangsritual vereinbaren	145
Die Ampelintuition	149
Teil des Ganzen werden	153
Das Ebenbild Gottes	157
Die Egofälle	163
Ledigen Gemüts leben	165
Der neue Umgang mit Problemen	171
Werde was du bist!	172
Intuition wahrnehmen	179
<i>Übung 8: Farben spüren</i>	182
<i>Übung 9: Partnerübung</i>	187
Die stärkste Kraft	191
<i>Übung 10: Training am Telefon</i>	193
<i>Übung 11: Beziehungen heilen</i>	197

Zukunftswachtraum	201
Schutzengel sein	203
Vom Tun zum Sein	204
<i>Übung 12: Optimierung des Werkzeugs</i>	206
<i>Übung 13: Erfolg imaginieren</i>	212
Wahrhaftigkeit	215
<i>Übung 14: Das Lebensalter intuitieren</i>	217
Alles erreichen!	219
<i>Übung 15: Resonanzfähigkeit</i>	221
<i>Übung 16: Ein Ziel intuitieren</i>	224
Schöpfungsgerecht leben	229
Stichwortverzeichnis	233
Über den Autor	237

Vorwort

Stellen Sie sich vor, Sie würden bei allen wichtigen Entscheidungen Ihres Lebens – sei es im privaten oder beruflichen Bereich – keine Fehler mehr machen: den richtigen Lebenspartner finden, im Traumberuf wirken, in einer harmonischen Familie leben, überall Anerkennung finden.

Mit einer schon „traumwandlerischen Sicherheit“ wären Sie überaus entscheidungsfreudig und würden keine Entscheidungen und Problemlösungen mehr auf die lange Bank schieben. Sie brauchten es sich in Ihrem Leben nicht mehr schwer zu machen, sondern lebten im Fluss der Zufriedenheit und des Glücks.

Nur ein Traumgebilde? Viel zu illusorisch? Kaum möglich in der heutigen Zeit, da das Leben komplexer und komplizierter wird?!

Ein solches „abgehobenes Leben mit Flügeln“ ist ganz und gar keine Utopie, denn wir machen es uns in der Regel in unserem Leben unnötig schwer. Jeder von uns verfügt über den besten Lebensberater, den man sich nur wünschen kann, und missachtet ihn tagtäglich: die „innere Stimme“. Sie will nur unser Bestes und wäre eine zuverlässige Begleiterin, unsere kühnsten Träume zu verwirklichen.

Sie haben Ihre innere Stimme sicher auch schon einmal – wahrscheinlich in extremen Krisensituationen – wahrgenommen und waren verblüfft über die Weisheit des Rates. Was wäre, wenn Ihre innere Stimme Ihre tägliche Lebensberaterin wäre? Was wäre,

wenn Sie bei jeder Entscheidung Ihre innere Stimme wahrnehmen würden und ihr unbeirrt folgen könnten?

Das Ergebnis wäre sicher wundervoll. Aber warum sollte es ein Traum bleiben? Wir haben ein Instrument, das den Zugang zu solchen Wundern ermöglicht: unsere Intuition!

Was ist Intuition?

Intuition ist sozusagen die Verbindung zu Ihrer inneren Stimme. Sie muss übrigens nicht als Stimme im wahrsten Sinne des Wortes akustisch vernehmbar sein. Sie kann sich auch auf anderen „Kanälen“ bemerkbar machen: ein inneres Bild sehen, eine Empfindung wahrnehmen, eine innere Gewissheit verspüren. Unsere Intuition trägt zudem unterschiedliche Verkleidungen: zündende Idee, Einfall, Geistesblitz, Ahnung, Zufall, Instinkt.

Intuition wird zu oft als „sechster Sinn“ bezeichnet, weil uns Intuition – wie alle anderen Sinne auch – Informationen liefert, „übersinnliche“ Informationen. Stellen Sie sich vor, ein Blinder würde plötzlich sehen, ein Tauber plötzlich hören können. Was für eine neue Welt erschließt sich einem Menschen, wenn er die Welt mit einem zusätzlichen Sinn wahrnehmen kann! Und so ist es auch mit der Intuition. Sie wahrzunehmen eröffnet uns eine neue Welt, eine neue Lebensdimension!

Intuition geschieht immer. Wir müssen – im übertragenen Sinn – nur die Augen öffnen! Wir stolpern, wenn wir nicht offen für die Intuition sind, mit

geschlossenen Augen durch das Leben, benehmen uns wie Blinde.

Intuition ist der komplexeste aller Sinne. Aber er lässt sich trainieren und muss trainiert werden, denn Intuition erschließt sich uns in den meisten Fällen nicht automatisch und in klaren, eindeutigen Worten. Die Sprache der Intuition sind Bilder, Symbole sowie Metaphern und bedürfen der Deutung, wollen wir sie verstehen.

Vom Sinn des Lebens zum stimmigen Leben

Intuition als „sechster Sinn“ hat auch viel mit dem Sinn des Lebens zu tun! Unsere innere Stimme kennt nicht nur den Sinn unseres Lebens, sondern versteht sich auch als unser innerer Coach, damit wir uns diesem Sinn immer mehr nähern.

Wer seiner inneren Stimme folgt, der lebt stimmig! Es stimmt im Leben einfach alles! Und das ist das Wunder gelebter Intuition.

Jeder hat schon die Erfahrung gemacht: Probleme, Krisen, Schmerzen und Leiden sind immer Signale, dass wir etwas falsch gemacht haben und korrigieren müssen. Mit Hilfe der Intuition können wir eine andere Einstellung gewinnen, und dann lösen wir Probleme nicht, sondern lassen sie sich erst gar nicht entwickeln. Mit anderen Worten: nicht erst etwas falsch machen müssen, um dann das Richtige zu tun, sondern gleich unserer Ahnung folgen, was in der Situation genau und passend zu tun ist.

Der Beginn einer neuen Epoche

So faszinierend die Vorstellung zur Veränderung unseres persönlichen Lebens auch ist, möchte ich noch einen Schritt weiter gehen: Intuition ist nicht nur für jeden einzelnen Menschen von großer Bedeutung, es ist die Lösung für die zentralen Probleme der Menschheit überhaupt! Ich möchte Ihnen *Intuition* gar als Epoche machendes Thema vorstellen! „Epoche machendes Thema“, welch große Worte! Was macht mich so sicher, die Bedeutung der Intuition für unsere Zukunft und die Zukunft der Menschheit so hoch zu bewerten?

Erlauben Sie mir dazu einen kurzen Rückblick in die Geschichte der Menschheit. Wir haben vor einigen Jahrhunderten bereits eine solche epochale Wende erlebt, und es deutet alles darauf hin, dass wir heute in ähnlicher Weise am Beginn einer neuen Epoche stehen, die die Welt in noch größerem Maße verändern wird. Wir brauchen diese globale und historische Perspektive, wenn wir den „Sinn des Lebens“ erfassen wollen. Lassen Sie mich zu dieser These ein Bild geben, das den Gedanken sofort einsichtig machen kann: Jede einzelne unserer Körperzellen würde verzweifeln, wenn sie sich nach dem Sinn ihres Lebens fragen würde. Was sollte der Sinn einer Herzzelle, einer Gehirnzelle, einer Haarzelle sein? Welche Antwort sollte sie darauf geben? Denn nur wenn sich die Zellen als Teil des ganzen Körpers verstehen, kann sich ihnen der Sinn ihres Lebens erschließen.

Und so ist es auch bei uns Menschen. Wir sind keine Einzeller, sondern Teil eines größeren Ganzen, der Menschheit, allen Lebens auf der Erde. Der Sinn

unseres Lebens erschließt sich erst in diesem Zusammenhang: In welcher Epoche, welcher Zeit lebe ich? An welchem Ort? In welchen Beziehungen? Mit welcher Aufgabe für das Ganze? Machen wir uns darüber gemeinsam Gedanken!

Die zu Ende gehende Epoche

Die Epoche, die das Mittelalter vor etwa 600 Jahren beendete, wird „Neuzeit“ oder „Moderne“ genannt. Die Wissenschaft emanzipierte sich von der Kirche und ihren Dogmen; die freie Wirtschaft trennte sich von der Leibeigenschaft und entfaltete den freien Markt (zunächst Kaufleute und Handwerker); die Politik löste sich vom Absolutismus und der feudalen Diktatur. Kurz: Der kritische und logische Verstand begann seinen Siegeszug in der Geschichte der Menschheit. Die neue Epoche nach dem Mittelalter begann mit Helden wie Kopernikus (1473–1543) und Galilei (1564–1642), Märtyrern wie Jeanne d’Arc und Giordano Bruno (1548–1600), Bauernaufständen, Revolutionen, der Aufklärung mit Voltaire (1694–1778) oder der klassischen deutschen Philosophie mit Kant (1724–1804) oder Hegel (1770–1831). Die Ratio, das logische Denken, Verstand und Vernunft haben eine ganze Epoche begründet, die bis heute anhält. Verstand und Wissenschaft haben eine neue Welt geschaffen: die Neuzeit, die Moderne. Der religiöse und zum Dogma erstarrte Glaube wurde ersetzt durch den Glauben an die Ratio und die Wissenschaft.

Die Krise der Moderne

Doch inzwischen wissen wir, dass dies ein Irrglaube ist. Der analytisch-logische Verstand ist an seine Grenzen gestoßen. Die Menschheit war in einem omnipotenten Wahn angetreten, sich die Erde untertan zu machen und die Welt zu beherrschen. Wir sind dabei, sie (oder besser uns) zugrunde zu richten. Wir entdecken jetzt hinter der Ratio den alltäglichen Wahnsinn.

So geht es nicht weiter! Das Ende der Menschheit ist auf diesem Planeten bereits abzusehen. Nur noch eine dramatische Wende kann die Erde für unsere Kinder und Enkel wieder lebensfähig machen. Es geht um nichts weniger, als den Verstand als prägenden Faktor der vergangenen Epoche zu überwinden und Wissen in Weisheit zu transformieren. Denn uns fehlt nicht das Wissen des Verstandes, sondern die Weisheit des Herzens.

Intuition als Transformation

Intuition ist es, die den Verstand transformiert. Intuition ist nicht anti-rational, sondern trans-rational, integriert die Vorzüge der Ratio, ergänzt sie aber um spirituelle Weisheit. Es geht nicht um ein Zurück ins prä-rationale Mittelalter, sondern um den Aufbau einer neuen Epoche, einer trans-rationalen Epoche. (Diese fundamentale Unterscheidung haben wir Ken Wilber zu verdanken.)

Wie der Verstand (die Logik, die Ratio) die letzten 500 Jahre bestimmt hat, so wird die Intuition eine ganze Menschheitsepoche – die nächsten Jahrhunderte – bestimmen. Und es wird eine Veränderung der Welt

sein, die der Veränderung vom Mittelalter zur Neuzeit in nichts nachstehen wird. So wie der Verstand für das materialistische Zeitalter steht (Materialismus in Philosophie, Naturwissenschaft und allgemeiner Weltanschauung), so wird Intuition für das postmaterialistische, das spirituelle Zeitalter stehen.

Die Geburt der wahren Menschlichkeit

Intuition hebt sich jedoch nicht nur vom Verstand ab, sondern auch vom Gefühl.

Gerade Intuition und Gefühl werden leicht verwechselt. Eine wirkliche Intuition erkennen wir am besten darin, dass sie uns völlig emotionslos erreicht und irrational erscheint. Intuition hat das Irrationale der Gefühle und das Emotionslose des Verstandes. Gefühle kommen aus dem Bauch (denken Sie zum Beispiel an Angst oder Verliebtheit), Intuition dagegen kommt vom Herzen.

Gefühl gilt als weibliche Domäne, repräsentiert den weiblichen Aspekt (den Yin-Aspekt) unserer Persönlichkeit. Verstand dagegen gilt als männliche Domäne, repräsentiert den männlichen Aspekt (den Yang-Aspekt). Intuition ist aber weder weiblich noch männlich, sondern menschlich und vereint weibliche wie männliche Stärken: Intuition wird empfangen und bedarf weiblicher Empfänglichkeit. Sie bedarf aber auch der Interpretation und damit sozusagen männlicher Eindringlichkeit. Wir empfangen Informationen aus der Wirklichkeit (Yin) und dringen aus dem Schein in die Wirklichkeit ein (Yang).

Das neue Zeitalter wird über die Intuition auch eines der tief gehendsten Konflikte in der bisherigen Menschheitsgeschichte überwinden: den Geschlechter-Konflikt. Intuition ist unsere gemeinsame Sprache. Die Zeit, als Frau und Mann aneinander vorbei redeten und lebten, wird vorbei sein. Unsere Beziehung zueinander, unsere Liebe wird vollkommen werden.

Wir stehen als Gattung am Beginn der eigentlichen Menschwerdung. Die Menschheit wird sich als eine Familie sehen, als ein Ganzes. Mit der Überwindung der aktuellen globalen Krise werden wir uns als Mitschöpfer der Schöpfung verstehen und verantwortungsbewusst handeln.

Das Verdienst von Kurt Tepperwein

Intuition ist das spannendste Thema in der heutigen Zeit, und wir haben es im deutschsprachigen Raum gerade Prof. Kurt Tepperwein zu verdanken, dass er schon sehr früh in seinen Seminaren vielen Menschen die intuitive Lebensführung nahe gebracht und den Weg gewiesen hat.

Sein Buch *Super-Intuition* (mvg, 1997) breitet das ganze Spektrum der Intuition gedanklich aus. Das hier vorliegende Buch trägt dieses Thema weiter und erleichtert darüber hinaus durch praktische, erprobte und effektive Übungen einer noch größeren Anzahl von Menschen den Zugang zur Intuition.

Zur Methodik dieses Buches

Zugegeben: Das klassische Medium des rationalen Denkens ist das Buch und es gleicht fast der Quadratur des Kreises, Intuition über ein Buch mit den Methoden der Ratio zu vermitteln. Intuition spricht darüber hinaus eine andere Sprache als der Verstand. Auch Gefühle lassen sich nur in begrenztem Maße in rationaler Sprache ausdrücken. Dies gilt um so mehr für die Intuition.

Das Ihnen in den Händen liegende Buch berücksichtigt diese Schwierigkeit in mehrfacher Weise:

Wir haben bewusst die überarbeitete Niederschrift eines Seminars von Prof. Kurt Tepperwein gewählt, das auch als Kassettenprogramm vorliegt. So können Sie die organische, gelebte Form des Seminars auch in einem Buch erleben. Das Hörprogramm erlaubt es Ihnen außerdem in Ergänzung zum Buch, die Grenzen dieses Mediums zu überschreiten und tiefer in die Intuitionsübungen einzudringen.

Inhaltlich entfaltet sich das Buch zyklisch in Spiralform (die Spirale öffnet uns der Intuition, wie Sie noch erkennen werden). Das Buch ist kein Fachbuch über Intuition, sondern Ihr Reisebegleiter – und der Weg zum Gipfel ist spiralförmig. Sie werden auf immer höherer Ebene zu den immer wiederkehrenden Themen geführt. Es geht dabei um drei Bereiche: 1. Lösen von *Ego*-Blockaden im Intuitionsfluss, 2. ein immer tieferes *Selbst*-Verständnis für die Intuition erreichen, 3. den Umgang mit der Intuition üben. Alle drei Bereiche werden Ihnen auf immer höherer Ebene begegnen und so Ihre intuitive Lebensführung verbessern.

Auf Punkt 3 möchte ich noch genauer eingehen. Das Buch ist ein praktisches Übungsbuch, in dem Sie viele Übungen zum Training Ihrer Intuition finden werden. Ich empfehle Ihnen deshalb, jede Übung sofort mitzumachen.

Letztlich ist es jedoch Ihre Entscheidung, ob Sie das Buch lediglich mit dem Verstand aufnehmen (an manchen Stellen für Ihren Verstand unerträglich!) oder ob es für Sie ein Reiseführer in eine ganz neue Welt, eine ganz neue Epoche wird. Diese neue Welt finden Sie nicht in diesem Buch. Sie ist *in Ihnen*. Das Buch ist lediglich Ihr Reiseführer.

Jetzt drei Lebensträume erfüllen!

Optimalen Gewinn erzielen Sie mit diesem Buch, wenn Sie sich jetzt drei Fragen überlegen.

Stellen Sie sich vor, eine gute Fee würde Ihnen die drei wichtigsten Fragen Ihres Lebens beantworten und dadurch würden Ihre größten Träume in Erfüllung gehen. Welche Fragen wären das? (Beispiel: Was soll ich tun, um den idealen Partner in mein Leben zu ziehen? Was soll ich tun, um gesund zu werden, zu bleiben und ein Leben in hohem Alter bei strahlender Vitalität zu führen? Was soll ich tun, um meine Berufung zu finden und zu leben?)

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden, denn Intuition beantwortet vor allem Fragen. Bitte schreiben Sie jetzt Ihre drei wichtigsten Fragen auf, legen Sie sie in dieses Buch, lesen Sie die Fragen immer wieder und öffnen Sie sich für die Antworten. Wenn Sie das Buch durchlebt haben,

werden Sie die Antworten haben. Wenn Sie jedoch keine präzise gestellten Fragen haben, wie soll das Leben Ihnen dann eine Antwort geben können?

Bitte beginnen Sie erst mit dem Lesen des eigentlichen Buches, wenn Sie Ihre Fragen formuliert haben.

Gibt es auch ein paar leichte und aktuelle Probleme, die Sie gerne gelöst hätten? Sie werden immer wieder in dem Buch aufgefordert, ein Alltagsproblem unter einem neuen Gesichtspunkt zu lösen. Seien Sie sich eines Alltagsproblems bewusst, von dem Sie sich gerne lösen möchten.

Mit den drei großen Fragen des Lebens und dem zu lösenden Alltagsproblem haben Sie die richtige Vorbereitung getroffen, um das Buch mit großem Gewinn lesen zu können. Ich wünsche Ihnen viele neue Erfahrungen auf Ihrer Abenteuerreise.

Die Reise kann schon mit einer interessanten Aufgabe beginnen: Machen Sie sich doch einmal Gedanken darüber, wie dieses Buch in Ihre Hände gefallen ist. Zufall? Oder erkennen Sie darin bereits eine intuitive Fügung?

Felix Aeschbacher
Studienleiter der Internationalen Akademie
der Wissenschaften

Einleitung:

Die Metamorphose vom *Ego* zum *Selbst*

Es gibt ein Schauspiel der Natur, das wie kaum etwas anderes symbolisch für den gegenwärtigen Umbruch steht: die Umwandlung der Raupe zum Schmetterling – diese Metamorphose der Natur, die uns schon als Kinder fasziniert hat. Sie könnte ein Sinnbild unserer Zeit sein!

Versetzen wir uns in die Lage der Raupe im Kokon. Fühlen Sie sich dann und wann auch unwohl in Ihrer Haut (eingengt, bewegungslos), könnten aus Ihrer Haut fahren, sich häuten, neu geboren, ein neuer Mensch werden, sich verwandeln, transformieren? Vielleicht haben Sie manchmal auch schon den Eindruck, Ihre Ich-Strukturen lösen sich auf und fragen sich immer häufiger: *Wer bin ich* eigentlich in Wirklichkeit? Sie kennen dieses Lebensgefühl sicher. Ist es ein aktuelles Gefühl? Geht es Ihnen gerade jetzt so?

Sie wollen endlich abheben, könnten Flügel brauchen, um sich in neue Lebensdimensionen zu schwingen. Doch irgendwie fühlen Sie sich sonderbar bewegungslos, unerklärlich kraftlos, sich auflösend, regelrecht breiig.

Vielleicht sehnen Sie sich manchmal auch nach einer Rettung, einem Erlöser, einem Traumpartner (dann wäre alles anders), einem Lottogewinn (dann ginge alles leichter), einem alles verändernden Auftrag, einem Karrieresprung, einer Führung. Es würde Ihr Leben dramatisch verändern!

Möglicherweise geht es Ihnen gerade jetzt so wie dem Schmetterling, der sich noch in seinem Kokon gefangen fühlt. Es dauert nur noch eine kurze Zeit, bis das unglaubliche Wunder dieser Metamorphose geschieht: Der Schmetterling schlüpft aus seinem engen Panzer und fliegt zum ersten Mal in seinem Leben auf und davon! Doch im Kokon weiß er nichts von diesem Wunder, das ihn erwartet, und er fühlt sich einfach nur in einer tiefen Krise.

Als die Zeit für einen Umbruch reif war, hatte sich die junge Raupe, diese Vision des Schmetterlings, mit einem Kokon umhüllt. Doch mit der Verpuppung schien sich ihre Lage verschlimmert zu haben, schien sie sich von ihrer Vision als fliegendem Schmetterling weiter denn je entfernt zu haben. Eingezwängt im Kokon konnte die Raupe nicht einmal mehr kriechen, jetzt war sie sogar bewegungslos! Sie trauerte manchmal „den goldenen Zeiten“ ihres Raupendaseins nach. Wie herrlich war es doch, sich bewegen zu können!

Halten wir einen Moment inne. Ist Ihnen dieses Gefühl auch bekannt? Viele Menschen igeln sich heute ein, kapseln sich ab, fühlen sich nur noch in ihren vier Wänden wohl. Es ist ein so starker und offensichtlicher Trend, dass er einen Namen in der Trendforschung bekommen hat: „Cocooning“ oder „Leben im Kokon“.

Der Kokon ist eine Schutzhülle, ein Panzer, damit die Raupe sich gefahrlos in den Schmetterling verwandeln kann. Die Raupe zieht sich aus der Außenwelt zurück, geht in sich, brütet sozusagen ihre Zukunft aus. Um fliegen zu können, sich in ihr wahres Wesen zu entpuppen, muss sie erst den Weg nach innen wählen, den Weg des Alleinseins, der Einsamkeit, der

Besinnung auf sich selbst, um wieder zu Sinnen zu kommen.

Es wäre für das Tier jedoch eine Katastrophe, wenn jetzt ein selbstherrlicher „Retter“ käme, der den Kokon öffnen würde. Diese „Rettung“ von außen wäre ihr Ende. Denn der Schmetterling lernt erst dann fliegen, wenn er bereit ist, die selbst gewählte Einsamkeit aufzubrechen, wenn er den Kokon aus eigener Kraft sprengen kann.

Nein, diesen Prozess der Verpuppung muss der Schmetterling auf sich selbst gestellt durchleben. Die Raupe ist im Kokon nicht nur bewegungslos, sie befindet sich in Auflösung, wird zu einem amorphen Brei, der sich selbst ernährt. Sie lebt von dem „Fett“, den sie sich als Raupe angefressen hatte. Jede einzelne Zelle vollzieht die Wandlung. Keine Raupenzelle gleicht mehr der späteren Schmetterlingszelle. Vor der Neustrukturierung steht der amorphe Brei. Es ist eine vollständige und wundervolle Umwandlung, Zelle für Zelle.

Nach der Metamorphose, der Transformation, ist der Schmetterling gegenüber seinem Raupendasein ein anderes Wesen – jetzt kann er fliegen, erobert neue Lebensdimensionen, ist von anmutiger Schönheit, sensibel, feinfühlig, ein wahrhaft göttliches Geschöpf! (Es gibt nur göttliche Geschöpfe!)

Lassen Sie uns diese Wandlung als Metapher betrachten: Jeder hat die Kraft, sich aus seinem Kokon (der *Ich*-Verkapselung) zu befreien. Die Kraft, die uns hilft, unsere Grenzen zu transformieren, ist die Kraft der Intuition. Sie hilft uns, aus unserer Verkapselung auszubrechen und das zu werden, was wir in Wirk-