

Self Empowerment

Souveränität. Self Empowerment heisst, das eigene Schicksal selbst in die Hand zu nehmen, sein eigenes Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu gestalten und zu leben, unabhängig von äusseren Bedingungen und Voraussetzungen, die Herausforderungen des Lebens selbst zu bewältigen und nicht auf die Hilfe anderer zu warten. Sich nicht vom Staat, der Fürsorge oder der Wirtschaft abhängig zu machen und sich dadurch selbst zu entmündigen und entwürdigen. Die Opferrolle und die Mittelmässigkeit abzulegen, sich selbst zu verändern. Ein Meister seines eigenen Lebens zu werden.

Selbsterkenntnis. Self Empowerment ist Selbsterkenntnis. Sich selbst besser kennen zu lernen, sein wahres Selbst zu entdecken und sich Fragen zu stellen wie: Wer bin ich wirklich? Was will ich wirklich? Weshalb ist mir das so wichtig? Sind es meine eigenen Ziele und Vorstellungen oder die Ziele anderer Menschen? Bin ich selbst- oder fremdbestimmt? Wer oder was beeinflusst meine Entscheidungen und mein Handeln? Welchen Preis muss ich dafür bezahlen? Bin ich bereit, diesen Preis zu bezahlen? Was ist es mir wert? Unklare Zeiten, in denen sich unsere äussere Sicherheit verflüchtigt, verlangen einen klaren Kopf und innere Stabilität.

Loslassen. Self Empowerment bedeutet loslassen, sich mit nichts und niemandem zu identifizieren. Auch nicht mit unseren eigenen Gedanken, die in vielen Fällen gar nicht wirklich unsere eigenen Gedanken sind.

Konzentration. Self Empowerment heisst, sich auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren, sich nicht zu verzetteln und sein Leben konsequent zu vereinfachen. Vereinfachung heisst Reduktion auf das Wesentliche. So haben Sie mehr Zeit und weniger Stress.

Meditation. Self Empowerment führt zur Meditation. Die inhaltsfreie Meditation bringt unseren zerstreuten Geist zur Ruhe und wir erkennen wer und was wir wirklich sind. Wir können klar denken, unser Bewusstsein erweitert sich, wir sind unseren oft negativen Gefühlen nicht mehr ausgeliefert und unsere intuitiven Kräfte nehmen zu. Ein natürlicher Nebeneffekt der Meditation ist eine tiefe geistige und körperliche Entspannung.

Entwicklungshilfe. Self Empowerment ist das Instrument sinnvoller Entwicklungshilfe. Statt Geld in irgendwelche korrupten Kanäle zu pumpen, wo es versickert, bietet Self Empowerment Hilfe zur Selbsthilfe an, nach dem Motto: Gib einem Menschen einen Fisch, und du ernährst ihn für einen Tag. Lehre ihn das Fischen, und du ernährst ihn für sein ganzes Leben.

Ich bin ein freier Mensch. Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein. Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen, wenn ich es kann. Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten. Ich will kein ausgehaltener Bürger sein, gedemütigt und abgestumpft, weil der Staat für mich sorgt. Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas zu sehnen und es zu verwirklichen, Schiffbruch zu erleiden oder

Erfolg zu haben. Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb mit einem Trinkgeld abkaufen zu lassen. Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entgegentreten als ein gesichertes Dasein führen: Lieber die gespannte Erregung des eigenen Erfolgs als die dumpfe Ruhe Utopiens. Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten hergeben noch meine Menschenwürde gegen milde Gaben. Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu handeln, der Welt gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen, dies ist mein Werk: Ich bin ein freier Mensch. *Albert Schweitzer*

Stufen. Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe, blüht jede Weisheit auch und jede Tugend zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern. Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre, neue Bindungen zu geben. Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen, der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten. Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen. Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen. Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegen senden, des Lebens Ruf an uns wird niemals enden. Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde. *Hermann Hesse*

Literaturtipps.

Demian. Jeder soll seiner inneren Stimme folgen (Hermann Hesse, 1919).

Siddharta. Erlösung und Selbstfindung (Hermann Hesse, 1922).

Steppenwolf. Gehe deinen eigenen Weg (Hermann Hesse, 1927).

Glasperlenspiel. Sei du selbst (Hermann Hesse, 1943).