

Licht aufdrehen

DER EINFACHE WEG
ZU EINER
BESSEREN WELT

GÜNTER PEHAM



Licht aufdrehen

DER EINFACHE WEG ZU EINER BESSEREN WELT

INHALT:

Warum gibt es dieses Buch und was ist mit „Licht aufdrehen“ gemeint?	7
„Das wollte ich doch gar nicht!“	15
„Ich weiß, was ich will!“	19
Es gibt nur einen Weg die Finsternis zu verwandeln	23
Plagen dich die Gedanken, dann geh Danken	29
Glücklich sein	33
Der Mensch ist was er isst	37
„Licht aufdrehen“ wie geht das?	45
„Licht aufdrehen“ in mir	49
„Licht aufdrehen“ in meinem Verantwortungsbereich ...	55
„Licht aufdrehen“ in der Gesellschaft	63
Mit Weisheit gelingt alles besser	71
Die goldene Regel	75
Das Beste erwarten und dem Leben vertrauen	77
In der Welt ist es so hell, wie wir leuchten!	81
„Licht aufdrehen“ in Reinkultur	85
Die größte Lüge der Menschheitsgeschichte	89
DIE Lösung	93
Die SYPODESE	95
Lebe deinen Traum	99

Ich muss nicht unbedingt gewinnen, aber ich muss ehrlich sein. Ich muss nicht unbedingt erfolgreich sein, aber ich muss nach dem Licht streben, das in mir ist.

Abraham Lincoln, 16. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika



Warum gibt es dieses Buch und was ist mit „Licht aufdrehen“ gemeint?

Mit dem Begriff „Licht aufdrehen“ verbinde ich eine sehr große Sehnsucht von mir aus der Kindheit. Von Klein an war es mir zuwider immer kämpfen zu müssen, mir alles „hart erarbeiten“ zu müssen. Ich bin in sehr einfachen Verhältnissen aufgewachsen und das Leben der Erwachsenen um mich herum hat sich immer irgendwie als hart und schwer angefühlt. Auch das liebevolle und herzliche Bild, das ich als Kind von Gott und Jesus Christus hatte, passte nicht in dieses harte Leben mit dieser Schwere, diesem Kampf und diesem lieblosen Zusammenleben der Menschen. Ein tiefer Herzenswunsch von mir ist daher schon immer ein Leben in Freiheit, das leicht, schön und harmonisch ist. Ein Leben, wo wir Menschen liebevoll und wertschätzend miteinander umgehen. Als ich schon fast aufgegeben hatte und nicht mehr daran glaubte, dass dieses wunderbare Leben möglich sein könnte, traf mich einer der härtesten, wenn nicht sogar der härteste Schlag in meinem Leben in Form einer Insolvenz. Dieses Ereignis hat mich dann komplett aus der Bahn geworfen und daraufhin begann ich vieles zu hinterfragen und ich suchte nach Antworten. Und wie schon in der Bibel geschrieben steht „Wer sucht der findet“ habe ich gefunden. Schritt für Schritt wurden mir immer mehr Dinge klar. In mir keimte wieder ein Funke von Hoffnung, dass diese tiefe Sehnsucht, dieser innige Herzenswunsch einer **WERTEkultur der gelebten Liebe**, tatsächlich Realität werden könnte.

Ich machte mich weiter auf die Suche, warum wir Menschen scheinbar nicht fähig sind so zu leben, wie wir uns das alle tief in unserem Herzen wünschen. Egal mit wem auch immer ich darüber sprach, alle wollen glücklich sein. Wir

drücken es alle auf ganz spezifische und unterschiedliche Weise aus, was für uns ein glückliches und harmonisches Leben bedeutet, aber im Grunde wollen wir alle dasselbe. Trotzdem sind wir augenscheinlich nicht fähig es umzusetzen. Dafür haben wir dann auch die tollsten und kreativsten Ausreden und Schuld sind sowieso die anderen.

Auf der Suche nach der Ursache, warum wir das irgendwie nicht hinbekommen, hatte ich eine der wichtigsten und zugleich schmerzhaftesten Erkenntnisse:

„Ich mag mich ja selbst nicht.“

Für mich selbst empfand ich überhaupt keine Liebe und Wertschätzung. Bei mir hat sich das in der Form ausgewirkt, dass ich, um diesen inneren Mangel an Selbstwert zu kompensieren, ein Helfersyndrom entwickelt habe. Und da sind wir aus meiner Sicht auch beim Kern, bei der Hauptursache für all die Herausforderungen des Lebens, angekommen. Wir glauben im Außen ändern zu können, wie wir uns in unserem Inneren fühlen.

Wenn wir uns selbst nicht lieben, ist es ziemlich finster in uns. Wir versuchen, das was uns im Innen fehlt, im Außen zu kompensieren. Das funktioniert jedoch nicht. Ständig glauben wir uns selbst, anderen und Gott beweisen zu müssen, dass wir liebenswert, lobenswert und wertvoll sind, dass wir so richtig coole Typen sind und so weiter. Egal was wir im Außen diesbezüglich machen, es ist nie genug, weil sich das Gefühl in unserem Inneren, dass wir uns selbst nicht wertvoll finden und uns daher nicht lieben, in keinsten Weise ändert. In diesem Bereich unseres Lebens das Licht aufzudrehen, ist wahrscheinlich unsere wichtigste Aufgabe hier auf Erden. Der Mangel an Selbstliebe ist aus meiner Sicht zum Einen die Hauptursache

für unsere zwischenmenschlichen Herausforderungen und zum Anderen **der Schlüssel zur Lösung** für alle unsere Probleme. Ja, für alle Probleme der Menschheitsgeschichte.

„Liebe deinen Nächsten **wie dich selbst!**“ ist für mich eines der wichtigsten Zitate aus der Bibel. Liebe ich mich selbst? Wie gehe ich mit mir um? Was bin ich mir wert? Wie steht es mit meinem Selbstvertrauen und vertraue ich mir? Welches Bild habe ich von mir? Genüge ich mir selbst? So wie ich mich sehe, liebe und wertschätze, so tue ich es auch mit allen anderen Menschen, mit meinem Partner, meinen Kindern, meinen Mitmenschen und letztendlich mit der gesamten Schöpfung und mit Gott.

Zu lernen sich selbst zu lieben und wertzuschätzen ist die Basis für „Licht aufdrehen“. In diesem Buch möchte ich Dich als Leser inspirieren und ermutigen, dich selbst über alle Maßen zu lieben. Das ist „DIE Lösung“ für alle unsere Herausforderungen. Nur so kommen unsere Potenziale zur vollen Entfaltung und nur so sind wir fähig der größtmögliche Segen für uns, unsere Mitmenschen und die gesamte Schöpfung zu sein. Ich bin überzeugt, Gott wünscht sich nichts sehnlicher, als das wir uns als sein Ebenbild erkennen, das Licht aufdrehen, im Höchstmaß strahlen und uns über alle Maßen lieben. Nicht umsonst sagte Jesus mehrmals zu uns: „Ihr seid das Licht der Welt.“ Jetzt geht es nur mehr darum, dass wir ihm das auch glauben.

Ein weiterer Punkt ist, der mich zutiefst bewegt, dass wir Menschen dermaßen von Ängsten beherrscht sind und es überwiegend gar nicht mitbekommen. Und das, obwohl wir in einem noch nie da gewesenen materiellen Wohlstand leben und in unseren Breiten seit Jahrzehnten politischer Friede herrscht.

Die schlimmste dieser Ängste ist aus meiner Sicht die Angst „nicht zu genügen“. Die gesamte Gesellschaft ist in einem sehr hohen Maß darin gefangen und schaut immer nur auf den eigenen Mangel. Mein Freund Karl Pilsl sagt immer, auch wenn ein Gefängnis goldene Gitterstäbe hat, es ist und bleibt ein Gefängnis. Viele haben zwar einen hohen materiellen Wohlstand, sind jedoch in ihrer Mangeldenke und der Angst nicht zu genügen gefangen. Was mich am meisten betroffen macht, wie intensiv diese Ängste schon auf die nächste Generation übertragen werden. Wir befürchten, dass unsere Kinder es nicht schaffen könnten und nicht zu dem werden könnten, was wir glauben, dass sie sein sollen. Daher tun wir alles um schon von Klein an dafür zu sorgen, dass ihnen alle Möglichkeiten offen stehen. Lernspiele, Sprachtraining, Reiten, Nachhilfeunterricht, Ballettunterricht, Schwimmtraining, Tennis, Golf und sämtliche andere Sportarten, Klarvierstunde usw. gehören heute bereits zum Alltag der Kindergartenkinder. Der Tag ist von A-Z durchgeplant und getaktet. Kinder haben oftmals keine Chance mehr einfach nur Kind zu sein und sich frei und unbekümmert zu entfalten. Wir Eltern erkennen in diesem Moment gar nicht, dass wir in diesem Verhalten total in unseren Ängsten gefangen und davon getrieben sind. Wir wollen ja nur das Beste für unser Kind. Aber gut gemeint ist nicht gleich gut gemacht!

In unserem eigenen Leben wirken sich diese Ängste anders aus, jedoch ist die Ursache dieselbe. Wir versuchen, die Angst nicht zu genügen, also unser Mangelgefühl, im Außen zu kompensieren. Karrierestreben, Machtstreben, Unterwürfigkeit, Extremsport, Habgier, Selbstdarstellung, Leistungsdruck, Helfersyndrom und vieles mehr, sollen uns ein Gefühl des „Ich genüge“ und des Glücks vermitteln. Jedoch ist es unmöglich, diesen inneren Mangel des „Ich genüge nicht“ im Außen auszugleichen. Das führt häufig

dazu, dass Menschen aufgeben und resignieren. Sie haben dann alle möglichen Fluchtgedanken wie Drogen, Sexsucht und alle möglichen andere Abhängigkeiten, ständiger Partnerwechsel, Depressionen bis hin zu Suizid. Aber nur wenn wir uns in unserem Innersten als „Genug“ erkennen, hört dieses quälende Gefühl auf.

Vor einiger Zeit hat mich ein ehemals hochrangiger österreichischer Politiker gefragt, wie sich aus meiner Sicht die Zukunftsaussichten darstellen, bei all den weltpolitischen und weltwirtschaftlichen Entwicklungen? Immer mehr Diktatoren kommen an die Macht, Ressourcen werden knapp, eine Völkerwanderung in Form der Flüchtlinge hat eingesetzt und der Rechtsruck in Europa schreitet voran. All das war Teil seiner Bedenken und vor allem die Befürchtung, welche Ängste diese Entwicklungen in Gesellschaft, Wirtschaft & Politik auslösen könnten und die verheerenden Folgen, die das haben kann.

Ich gab ihm recht, dass alle diese Entwicklungen ein gigantisches Angstpotenzial in sich tragen und dass Angst immer der schlechteste Berater und der größte Nährboden für Radikalisierung und Kriege ist.

Wenn wir Menschen meinen, diesen Fehlentwicklungen machtlos gegenüber zu stehen, macht sich in uns ein Gefühl von Ohnmacht breit. Auf diese scheinbare Handlungsunfähigkeit reagieren wir sehr häufig mit nicht nachvollziehbaren Aktionen. Um aus dieser Ohnmacht auszubrechen ist uns oft jedes Mittel recht. Auch wenn wir im Herzen wissen, dass das, was wir aus dieser ohnmächtigen Haltung heraus tun, falsch ist und großen Schaden anrichtet, tun wir es trotzdem. Wir wollen endlich dieses Gefühl der Hilflosigkeit loswerden. Wir fühlen uns als Opfer und wollen dieser Situation entfliehen. Die Geschichte hat zwar gezeigt,

dass diese Handlungen zu keinen befriedigenden Lösungen führen, aber wir sehen in diesem Moment keinen anderen Ausweg. Manche lassen sich zu radikalen und menschenverachtenden Handlungen hinreißen und sind bereit Politiker zu wählen, deren Haltung absolut fragwürdig ist.

In dieser Ohnmacht steckt jedoch mindestens im selben Ausmaß eine riesige Chance. Wir haben in solchen Situation eine hohe Handlungsbereitschaft. Jetzt geht es nur mehr darum in welche Richtung diese aufgestaute Energie gelenkt wird. Darin steckt genauso die Chance, dass wir Menschen die Bereitschaft entwickeln, unsere Eigenverantwortung aufzunehmen und uns für das Gute einsetzen.

Wir Menschen brauchen wieder ein hohes Bewusstsein über unsere inneren Werte, wie unsere Gaben, Talente und Fähigkeiten. Vor allem diese spezifische Lösungsfähigkeit, die in jedem von uns von Geburt an angelegt ist. Zu wissen, wie einzigartig wir sind und wie sehr wir fähig sind ein hoch wirksames und selbstbestimmtes Leben zu führen, das gibt uns wieder das Gefühl von Hoffnung und Zuversicht. Wir erkennen wieder, dass wir die Gestalter unseres Lebens sind und unsere Ängste verwandeln sich in Liebe. Wir haben wieder die Gewissheit, dass wir keine Opfer sind und den Entwicklungen der heutigen Zeit keineswegs ohnmächtig gegenüber stehen. Wir wissen, dass wir selbst unser Leben gestalten und die Aufgabe haben, mitschöpferisch tätig zu sein. Denn das ist aus meiner Sicht von Anbeginn der Menschheitsgeschichte unsere Aufgabe. Wir sind hier auf dieser Welt um eine **WERTEkultur der gelebten Liebe**, in der wir gemeinsam in Freiheit unsere Werte voll leben, zu gestalten.

Ja, in diesem Bewusstsein zu leben ist höchst attraktiv. Die Herausforderungen, die trotzdem auf uns zukommen, meistern wir mit immer mehr Leichtigkeit und Souveräni-

Das, was ich befürchtet habe,
ist über mich gekommen.

IJOB (Hiob) Kapitel 3, Vers 25



„Das wollte ich doch gar nicht!“

Wir Menschen wundern uns oft, dass uns genau diese Dinge widerfahren, die wir gar nicht wollen. Und genau darin liegt „der Hund“ begraben. Weil wir es nicht wollen, bekommen wir genau das, was wir nicht wollen. Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Hast du schon mal versucht den Mangel, eine Krankheit, die Angst nicht zu genügen, die Angst zu versagen zu beseitigen, indem du **dagegen** angekämpft hast? Ich habe das schon oft gemacht und immer das Gegenteil bewirkt. Wir geben diesen Dingen unsere Energie und Aufmerksamkeit, weil wir befürchten, sprich Angst haben, dass sie unser Leben negativ beeinflussen könnten. Wir fördern unbewusst deren Wachstum. Schon Hiob sagte: „Das, was ich befürchtet habe, ist über mich gekommen.“

Es ist ganz einfach das umzukehren. Dafür genügt eine Entscheidung. Wir entscheiden uns **für** das, was wir wollen und hören auf, **gegen** etwas zu sein. Eine Entscheidung ist das Ende einer Scheidung. Durch die Entscheidung sind wir fest mit dem verbunden, wofür wir uns entscheiden. Es ist daher sehr wichtig, sich immer für etwas zu entscheiden und nie gegen etwas.

Was sind unsere Herzenswünsche und Sehnsüchte? Was wollen wir, dass in unserem Leben geschieht? Wie stellen wir uns unser Leben in Zukunft vor? Wenn wir uns auf die Antworten dieser Fragen konzentrieren und uns dafür entscheiden, fördern wir deren Wachstum. Auf einmal treten die Dinge ein in unserem Leben, die wir uns schon immer gewünscht haben. Ja, wonach wir uns Zeit unseres Lebens gesehnt haben.

Als ich mit 25 Jahren meine erste Firma gründete, eine Tischlerei bzw. Schreinerei, war meine größte Befürchtung zu versagen. Vor lauter Angst war ich ständig damit beschäftigt eine Pleite zu verhindern und hatte keine Zeit den Erfolg zu gestalten. Und weil immer das eintrifft, was wir befürchten, ereilte mich nach nur 4 Jahren die Insolvenz. Ich traute mir nicht zu, dass auch ich ein erfolgreicher Unternehmer sein könnte. Ich hatte für mich und meine Fähigkeiten keine Wertschätzung. Mein Selbstwert war unter jeder Kritik und ich war geprägt von der Angst zu versagen. Mir ging es genau wie Hiob, das was ich befürchtet habe, ist über mich gekommen. Hätte ich dieselbe Energie dafür verwendet ein erfolgreiches Unternehmen aufzubauen, wäre das mit Sicherheit aufgegangen. Damals wusste ich es einfach nicht besser und daher brauchen wir uns diesbezüglich nie einen Vorwurf machen. Wir können sogar dankbar sein, denn in solchen Situationen lernen wir Dinge, die wir sonst nie lernen würden. Gerade solche Herausforderungen helfen uns letztendlich, das Licht aufzudrehen.

Vor vielen Jahren habe ich einen Bericht über Mutter Theresa gelesen. Damals schon Friedensnobelpreisträgerin, wurde sie gefragt, ob sie bei einer Aktion **gegen** den Krieg mitmachen würde. Darauf sagte die weise, betagte Dame, dass sie dafür keine Zeit hat. Aber sollten sie planen was **für** den Frieden zu machen, sagte sie weiter, da wäre sie gerne bereit mitzuwirken.

Diese innere Haltung beziehungsweise dieses Bewusstsein, dass immer das wachsen wird, worauf wir uns konzentrieren, ist eine elementare Gesetzmäßigkeit, ein Schöpfungsprinzip. Das hat mich tief berührt und darin bestätigt, was ich zu diesem Zeitpunkt schon begonnen hatte, in der WerteVollLeben-Baumschule darzustellen.

Gedanken sind frei,
aber nicht alle Gedanken
machen frei.

(Günter Peham)



Plagen dich die Gedanken, dann geh Danken

Wer kennt das nicht, wir möchten ja eh das Gute denken, sprechen und tun, aber hunderttausend Gedanken schwirren in unserem Kopf herum und dazu meist noch solche, die uns runterziehen und uns Angst machen. Wir machen uns Sorgen über uns, unseren Partner, unsere Kinder, über die Arbeit, die Firma, die Gesellschaft und das Leben im Allgemeinen und über Gott und die Welt. Ständig läuft unser „Kopfkino“. Mache ich alles richtig? Was denken andere über mich? Nimmt man mich überhaupt wichtig? Habe ich genug Geld, Macht und Besitz? Genüge ich? usw. Auch über die momentane Situation in der Welt machen wir uns oft sehr viele Gedanken und fühlen uns diesen Entwicklungen ausgeliefert. Obwohl wir in einem noch nie da gewesenen materiellen Wohlstand leben, gibt es eine sehr hohe Unsicherheit bei uns Menschen. Psychische Krankheiten wie Depression und Burnout nehmen extrem zu. Irgendwie liegt so eine kollektive Unzufriedenheit in der Luft. Wenn das auch Dich betrifft, habe ich eine ganz einfache Empfehlung: **plagen Dich die Gedanken, dann GE(H) DANKEN.**

Aus meiner Sicht haben wir nur ein Problem und zwar ein WERTschätzungsproblem. Wir schauen zu sehr darauf, was scheinbar fehlt und auf den Mangel, anstatt auf die guten Dinge in unserem Leben und um uns herum.

Dankbarkeit ist die beste Waffe gegen Frust, Depression und Burnout. Es ist so einfach dankbar zu sein, wenn wir auf das schauen **was ist** und nicht darauf was fehlt. Sei dankbar darüber, wie einzigartig Gott Dich geschaffen hat und über die ganz einfachen und selbstverständlichen Dinge in Deinem Leben. Du hast so viele Dinge, die für viele

Menschen auf dieser Welt absolut nicht selbstverständlich sind. Also **geh Danken**. Wer dankbar ist, ist voll Freude und wer voll Freude ist, ist begeistert. Dankbare Menschen leben ein Leben der Begeisterung und Freude. Dankbarkeit räumt auch die Umstände weg, weil sie uns auf ein höheres Niveau bringt und wir auf einmal über den Umständen stehen und uns diese ganz klein vorkommen. Auf einmal sehen wir die Probleme, die sich uns in den Weg stellen, als Herausforderungen und wir überwinden sie mit Leichtigkeit.

Dankbarkeit ist eine sehr einfache und höchst effiziente Form von „**Licht aufdrehen**“. Unser Gehirn kann immer nur einen Gedanken auf einmal denken. Wir können nicht im gleichen Augenblick zu Tode betrübt und Himmel hoch jauchzend sein. Also, wenn wir unseren Fokus darauf legen, wofür wir dankbar sind, sind unsere Gedanken automatisch auf die guten Dinge in unserem Leben gerichtet und das bringt gigantische Vorteile mit sich. Wir möchten ja, dass die guten Dinge in unserem Leben mehr werden, oder? Wenn wir nun unsere Gedanken darauf ausrichten, werden sich genau diese Dinge stärker entwickeln in unserem Leben und in unserem Umfeld. Dankbarkeit ist wie ein Dünger und fördert die positive Entwicklung unseres Lebens. Auch ich bin mir dessen bewusst, dass es gerade in den Situationen, wo es am wichtigsten wäre, dankbar zu sein, am herausforderndsten ist. Gerade in diesen Situationen, **wo uns die Finsternis zu Übermannen scheint, sind wir am meisten gefordert, das Licht aufzudrehen.**

Die Dankbarkeit, die von innen kommt, hat die stärkste Wirkung. Diese setzt uns frei von den äußeren Einflüssen. Das macht unsere Dankbarkeit unabhängig von dem, wie andere Menschen mit uns umgehen und von den Umstän-

Das Buch

DIE LÖSUNG

für die Herausforderungen dieser Zeit.



Gleich bestellen unter: www.wertevolleben.com

Um dir das „Licht aufdrehen“ in deinem Leben
leicht zu machen, gibt es

„Das REGIERungsprogramm für MEIN Leben!“



Als Videounterstütztes
Selbstlernprogramm unter:

<http://www.wertevollleben.com/das-regierungsprogramm-selbstlernkurs/>



und auf Anfrage als Workshop und
persönliche Begleitung durch den
Autor Günter Peham