



## *Lass mich dir eine Freude sein*

**Andreas Krüger im Gespräch mit Haidrun Schäfer über die Frage, wem wir heute noch ein Lächeln schenken können.**

*Haidrun Schäfer: Heute geht es um die Frage, was uns gut tut. Und damit meine ich nicht den täglichen Apfel oder die tägliche Yogaübungen. Hier soll es um die seelische Nahrung gehen.*

Andreas Krüger: Ich würde mich gerne dieser Frage auf der Ebene des Schöpfungsbewusstseins nähern und damit meine Arbeit mit der avatäterischen Herangehensweise mit ins Gespräch nehmen. Wenn wir diese Frage „Was tut mir gut?“ in einem größeren Kontext sehen, dann kann ich sagen – wenn ich der Schöpfer meiner Lebenswirklichkeit bin –, dass ich mir natürlich Wohlbefinden in mir und meiner mich umgebenden Wirklichkeit selbst erschaffe.

Darum ist es der beste Weg, es uns geht gehen zu lassen, uns Wirklichkeiten zu erschaffen, in denen uns „gut gehen“ gespiegelt wird. Es gibt in der avatäterischen Theorie eine klare Aussage: Alles, was mir im außen begegnet, ist Spiegelung. Nichts, auf das ich rationally, ist außerhalb meiner Lebenswirklichkeit zu verstehen. Immer, wenn sich jemand von mir abwendet oder mich verachtet oder genauso, wenn jemand mir seine Zuneigung oder seine Liebe schenkt, sind es „nur“ Projektionsflächen meiner nicht bewusst wahrgenommenen Wirklichkeit, die ich nach außen werfe, damit ich sie mir im außen angucken kann, weil ich noch nicht in der Lage bin, sie als meine eigene zu erkennen und sie mir im inneren angucken kann.

Darum sind die Worte von Laotse „Lächeln erzeugt Lächeln“ oder die Worte meiner Großmutter Anna, „Wie

man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus“ tiefste Lebenswahrheiten.

*Vielen Menschen fällt es schwer, sich selbst gut zu tun.*

Ja, aber aus dem avatäterischen Bewusstsein heraus können wir uns insofern gut tun, indem wir den ersten Schritt machen und unserer Umwelt eine Freude sind. Wenn wir das mit dem Bewusstsein tun, dass unsere Umwelt der Spiegel unserer seelischen Wirklichkeit ist, dann tun wir uns den ganzen Tag selbst etwas Gutes und schaffen uns ein spiegelndes Feld von Wohlwollen, in dessen Anblick auch irgendwann einmal – und da spreche ich aus Erfahrung – unsere eigenen Verleugnungen kapitulieren, uns selbst gut zu tun.

Es gibt ein paar schöne Filme auf youtube, wo gezeigt wird, wie verwandelnd Wohlwollen ist. Z.B. „Bodhisattva in metro“, wo es darum geht, dass ein Mensch in der Pariser Metro sitzt, in der alle das frustrierte Linie-1-Gesicht machen. Als dieser Mensch anfängt, herzlich zu lachen, springt dieses Lachen nach und nach auf die Mitreisenden über und innerhalb von fünf Stationen herrscht in dem Wagon eine ausgelassene Feststimmung.

Oder der Film „Validation“, in dem ein Mann Tickets für ein Parkhaus abstempelt. Das Besondere ist, dass er während des Ticketabstempelns den Menschen zünette Sätze sagt und sie einfach freundlich anlächelt. Am Ende fahren die Menschen zu Tausenden in dieses Parkhaus, nur um von diesem Mann – während er ihr Ticket stempelt – daran erinnert zu werden, was für

wunderbare Menschen sie sind. Das ist für mich „gut tun diesseits der Erleuchtung“.

*Also anderen Menschen eine Freude machen, um das eigene Licht anzuzünden?*

Natürlich weiß ich, dass ich mir der liebste Mensch sein müsste. Natürlich weiß ich, dass ich Äpfel essen und mich bewegen sollte – das weiß ich alles. Trotzdem fällt es mir aus vielen Gründen der Verleugnung schwer. Und das ist eine Erfahrung aus 30 Jahren Therapie: Es fällt mir viel leichter, zu anderen Menschen wertschätzend zu sein als zu mir selbst. So weit bin ich heute, diese Haltung zu haben: Lass mich dir eine Freude sein. Dazu sollte man sich irgendwann Spiegel suchen, die so poliert sind, dass sie nicht sofort gegen die auf sie geworfene Freude in die Verleugnung gehen müssen – wobei auch diese Verleugnungen nur Ausdruck der eigenen Verleugnung sind. Wenn ich jemandem meine Liebe schenke, der sie aber nicht haben möchte, dann ist das im Grunde nur ein Ausdruck meiner eigenen Verleugnung auf meine Liebe, die entsprechende Resonanz zu finden. Wenn man die avatäterische Haltung verinnerlicht, dann erkennt man, dass „eine Freude zu sein“ der beste Weg ist, sich zu heilen, sich zu durchlichten und sich durch das Lächeln in den Augen des Gegenübers an das eigene Leuchten zu erinnern, was man ja laut Buddha – „Sei dir gewahr, dass du nur reines Licht bist“ – in der Essenz immer ist. Die beste Meditation, die es gibt, ist, eine Freude zu sein und ständig mit diesem Bewusstsein durch das Leben zu gehen: Wie kann ich eine Freude sein?

*Setzen Sie das im täglichen Leben um?*

Oh ja. Menschen, die mit mir unterwegs sind, wundern sich immer, warum Bedienungen so freundlich zu mir sind. Das ist ganz einfach: Weil ich mich freue, dass sie da sind und weil ich der Küche einen Gruß ausrichten lasse, weil es so gut geschmeckt hat. Und auch auf Ämtern habe ich nur positive Erfahrungen, weil ich mit der Haltung dorthin gehe, dass ich einer fachlichen Kompetenz begegne.

Ich bin mir sicher: Wenn ich irgendwann einmal in einen Zustand kommen sollte, in dem ich meine Verleugnungen halbwegs von meiner Festplatte geputzt habe, dass mir dann tatsächlich nur noch das Licht, das ich aussende, als Licht zurückgespiegelt wird. Vywamus hat gesagt, dass man Erleuchtete daran erkennt, dass sie keine Schatten mehr werfen. Ich glaube, dass er es so meint, dass wir nicht mehr das auf andere werfen, was wir in uns noch nicht integriert haben. Wenn wir keinen Schatten mehr werfen, dann sind wir reines Licht. Und wenn wir lichte und liebevolle Menschen sind, dann werfen wir keinen Schatten, sondern Licht.

*Bleiben wir bei dem Phänomen der lichtvollen Spiegelung.*

## MATRIX 2 POINT

### Erlernen Sie die 2-PUNKT-METHODE an 1 Wochenende!

Die spielerische Arbeit mit Herz, Seele und Bewusstsein ist eine praktische Anwendung aus der Quantenphysik und mit Martina und Frank Klimpel kinderleicht zu erlernen.



**MATRIX-SEMINARE**  
07.-08.07. Schöneberg Level 1  
23.-24.08. Schöneberg Level 1  
25.-26.08. Schöneberg Level 2  
Level 1 & 2 - Paketpreis 555 €

**ERLEBNISEVENT**  
06.07. Schöneberg, 16:00  
22.08. Schöneberg, 16:00

**WORKSHOPS**  
06.07. Schöneberg, 18:00  
22.08. Schöneberg, 18:00



**Matrix Urlaubs-Seminare**  
Mallorca - Toskana - Fuerteventura  
**Wellness & Sport**  
Matrix-Spezial in der Steiermark

Info [www.matrix2point.de](http://www.matrix2point.de)  
Telefon 07551 - 85 79 805

# LICHTPUNKT

## Der Edelstein im Garten

Lorenzstr. 66 • 12209 Berlin • Tel. 772 54 75

Kristalle und Edelsteine • Engel  
Edelsteinketten • Silberschmuck  
Lichtwesen-Essenzen • Räucherwaren

**Großer Sonderverkauf**  
am 16. und 17. Juni von 11 bis 18 Uhr  
**10 bis 20% auf fast alles**

Am deutlichsten sieht man das, wenn man sich mit den Theorien von Rudolf Steiner über das Sterben beschäftigt. Rudolf Steiner sagt, im Moment des Todes erleben wir unser ganzes Leben gespiegelt, d.h. wir erleben uns im außen. Ich erlebe also im Moment des Sterbens alle Gefühle, die ich anderen Menschen bereitet habe. Ich gehe durch mein ganzes Leben und komme in Situationen, in denen ich bei anderen Menschen Gefühle ausgelöst habe und spüre dann deren Gefühle. Nicht umsonst hat C.G. Jung, der wirklich vielen Menschen wirklich gute Gefühle bereitet hat, im Bett gelegen und angeblich fünf Tage lang gerufen „how it's beautyfull – how it's beautyfull!“ Er hat erlebt, wie viel Glück und Befreiung er anderen Menschen geschenkt hat. Möglich ist aber auch das Gegenteil. Ich hatte eine Patientin, die mich bat, ihrem Vater zu helfen, der seit vier Wochen nicht sterben konnte und von sieben bis elf Uhr ununterbrochen schrie. Als ich nachfragte, ob sie eine Idee hat, an der das liegen könnte, stellte sich heraus, dass sie jahrelang von ihrem Vater missbraucht wurde. Er kam immer um sieben Uhr in ihr Zimmer, um sich an ihr zu vergehen und anschließend kam die Mutter, um sie zu verprügeln. So wie der Vater jetzt schrie, so hatte sie damals geschrien, als er sich an ihr verging. Der Vater erlebte also während seines Sterbeprozesses das, was er seiner Tochter angetan hatte. Um das aufzulösen, haben wir eine kleine Aufstellung gemacht und anschließend habe ich dem Vater Mittel für Schuld und Schmerz gegeben. Nachdem wir diese Arbeit getan hatten, starb er in der nächsten Nacht.

*Die Idee hinter der Frage „wie tun wir uns gut?“ ist eigentlich die, dass wir uns fragen, wie wir anderen gut tun können.*

Das kann man ganz kurz zusammenfassen auf das schöne Wort von John F. Kennedy, der einmal sagte: „Ein guter Amerikaner wacht morgens auf und fragt sich, was er noch Gutes für sein Land tun kann.“ Und wir können uns jeden Tag fragen, was wir heute wohlwollend für die Menschen tun können, die uns begegnen. Damit sind wir auf der sicheren Seite und viel effektiver, als noch drei Äpfel zu essen und fünf Sit-ups zu machen. Dieses Verhalten würde innerhalb eines halben Jahres die ganze Welt verändern. Ich glaube, das wäre der radikalste Akt, den es geben könnte.

*Was geben Sie Ihren Schülern zu diesem Thema mit?*

Ich lese meinen Schülern gerne zu Beginn eines Kurses „Wie werde ich ein Künstler?“ von Joseph Beuys vor, wo er davon spricht, was man jeden Tag tun sollte:

### **How to be an artist**

*Lass dich fallen. Lerne Schlangen zu beobachten. Pflanze unmögliche Gärten. Lade jemanden Gefährlichen zum Tee ein. Mache kleine Zeichen, die ‚Ja‘ sagen und*

*verteile sie überall in deinem Haus. Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit. Freue dich auf Träume. Weine bei Kinofilmen. Schaukele so hoch du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht. Pflege verschiedene Stimmungen. Verweigere ‚verantwortlich zu sein.‘ Tu es aus Liebe. Mach eine Menge Nickerchen. Gib Geld weiter. Mach es jetzt. Das Geld wird folgen. Glaube an Zauberei. Lache eine Menge. Bade im Mondlicht. Träume wilde, phantastische Träume. Zeichne auf die Wände. Lies jeden Tag. Stell dir vor, du wärst verzaubert. Kichere mit Kindern. Höre alten Leuten zu. Öffne dich. Tauche ein. Sei frei. Preise dich selbst. Lass die Angst fallen. Spiele mit allem. Unterhalte das Kind in dir. Du bist unschuldig. Baue eine Burg aus Decken. Werde nass. Umarme Bäume. Schreibe Liebesbriefe.*

Und dann fordere ich meine Schüler auf, jemandem aus dem Kurs ein Liebesgedicht zu schreiben. Oder jemanden zu umarmen. Oder jemandem einen Moment lang den Milchpunkt am Rücken zu halten. Ich versuche, sie zu motivieren, die Zeit zu nutzen, um Geschenke zu machen. Riccarda Huch sagt: „Liebe ist das einzige, was mehr wird, wenn wir sie verschwenden, indem wir sie verschenken und indem wir sie teilen.“ Wenn wir viel Liebe und Zärtlichkeit nach außen geben, kommt nach dem avatarischen Gesetz „Ich bin der Schöpfer meiner Wirklichkeit“ alles zu uns selbst zurück. Der beste Weg, sich gut zu tun, ist anderen gut zu tun und ihnen Freundlichkeit, Zärtlichkeit und Liebe entgegen zu bringen.

*Sie sprechen mir aus der Seele und ich danke Ihnen!*



**Andreas Krüger** ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanischer Heilkunst

### **Veranstaltungshinweise:**

4. Schamanentage der Samuel-Hahnemann-Schule, 25./26. August 2012 ab 9.00 Uhr

46. Berliner Homöopathie-Tage der Samuel-Hahnemann-Schule, 15./16. September 2012 ab 9.00 Uhr

**Weitere Informationen:** Samuel-Hahnemann-Schule, Mommseustr. 45, 10629 Berlin, Tel.: 323 30 50, buero@heilpraktiker-berlin.org, www.Samuel-Hahnemann-Schule.de