BIYON KATTILATHU

SPAZIERGANG ZU DIR SELBST

*Eine **magische Reise** zu mehr **Achtsamkeit**, **Selbstliebe** und **Glück***

GU

Wer das liest,
ist ein
wunderschöner
Mensch.

BIYON 3D

Wenn du dieses Symbol siehst, kannst du Biyon beim Spaziergang live erleben, während du dieses Buch liest. In seinen persönlichen Videobotschaften teilt er seine Gedanken zu den einzelnen Abschnitten des Spaziergangs mit dir und schlägt dir kleine Challenges vor.

Alles, was du tun musst:

- Halte die Kamera deines Smartphones auf den QR-Code, der jeweils neben dem Symbol abgebildet ist. Oder nutze einen QR-Code-Scanner.
- Lass dich auf die Landingpage leiten.
- Und: Video ab!

INHALT

Vorfreude! 4

Die ersten Schritte 16

Ein paar Schritte in die Akzeptanz 28

Ein paar Schritte auf dem eigenen Weg 54

Ein paar Schritte zu deinen Mitmenschen 84

Ein paar Schritte zum inneren Kind 108

Ein paar Schritte in die Liebe 134

Ein paar Schritte nach Hause 158

Ein paar letzte Schritte zum Schluss 184

Über den Autor 190

VORFREUDE!

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch aufgeschlagen hast und mir deine kostbare Aufmerksamkeit schenkst. Das ist nicht selbstverständlich. Unser Leben ist in der Regel vollgestopft mit zahlreichen Aufgaben und Verpflichtungen, wir haben oft das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben, und vielleicht gibt es auch gerade etwas Bestimmtes, das dir Sorgen bereitet oder Ängste und Zweifel in dir auslöst. In solchen Momenten sehnen wir uns nach einem Ort, der uns Halt gibt. Einen Ort, an dem wir etwas zur Ruhe kommen, uns selbst spüren und ein wenig Abstand zum Trubel des Alltags gewinnen.
Für mich ist die Natur ein solcher Ort. Die Bäume, die klare Luft, der weite Horizont und der frische Duft der Pflanzen – all das berührt mein Herz und macht mich froh. Mir persönlich hat die Natur schon viele Male geholfen. In den letzten Jahren bin ich sehr oft im Wald spazieren gegangen und habe nach Antworten gesucht. So viele Pläne, die ich hatte, rückten durch die Pandemie in weite Ferne, ich war oft niedergeschlagen und ratlos. Aber wann immer ich in der Natur war, hat mir das unglaublich gutgetan und ich schöpfte neue Kraft.

Deshalb freue ich mich so, dass du dich entschlossen hast, mit mir gemeinsam diesen Spaziergang zu machen. Es wird ein ganz besonderer Spaziergang, das kann ich dir jetzt schon versprechen. Denn ich möchte dir auf unserem Weg helfen, zu dir selbst zu finden. Ich möchte dir helfen, das aus dem Weg zu räumen, was dich von der Wahrheit trennt – von der Wahrheit dessen, wer du bist und was du in deinem tiefsten Wesen schon weißt. Ich möchte dir helfen, das zu überwinden, was dich von einer aufrichtigen, liebevollen Verbindung mit dir selbst abhält. Diese Verbindung ist so wichtig für ein glückliches, erfülltes Leben. Es gibt diese Verbindung bereits, aber bei vielen von uns ist sie verdeckt oder etwas eingeschlafen. Wir müssen sie nur wieder wachküssen. Deshalb wirst du hier auch nichts Neues lernen. Ich möchte dich vielmehr an Dinge erinnern, die schon längst in dir liegen. Ich möchte dich an Dinge erinnern, die du in deinem tiefsten Inneren weißt, aber möglicherweise vergessen hast. Ich weiß, das klingt krass – aber genau das ist es auch.
Du warst in deinem Leben bereits auf vielen Wegen unterwegs. Einige waren selbst gewählt; manche haben andere Menschen für dich bestimmt. Einige würdest du vielleicht am liebsten rückgängig machen; andere würdest du bestimmt nochmals gehen wollen. Ich kenne nicht alle deine Wege, aber ich bin mir ziemlich sicher, dass jeder einzelne nötig war, damit wir beide uns hier und jetzt begegnen.
Ein Spaziergang unterscheidet sich von den meisten anderen Wegen in unserem Leben. Den Weg zur Arbeit oder zur Schule legen wir routinemäßig zurück; oft sind wir in Eile, sodass wir kaum nach rechts oder links schauen. Es gibt Wege wie den zum Zahnarzt, auf den wir uns vielleicht ungern machen, weil wir Angst vor möglichen Schmerzen haben. Nach dem Besuch bei einer kranken Freundin ist

uns möglicherweise schwer ums Herz, weil wir uns um sie sorgen. Bei einer Bergwanderung wiederum mag der Weg anstrengend sein, aber wir haben den Gipfel fest im Auge und freuen uns auf die Aussicht, die uns oben erwartet. All diese Wege haben ein festes Ziel oder einen Beweggrund, der unsere Gedanken stark einnimmt.

Hoffnung macht das Herz weit.
Sie macht dich bereit
für kleine und große Wunder.
Sie warten auf dich.

Ein Spaziergang ist etwas vollkommen anderes. Er kennt oft kein bestimmtes Ziel; niemand nötigt uns, ihn zu unternehmen; er findet in der Natur statt; auch tragen wir in der Regel keine schweren Taschen oder Rucksäcke. Mit anderen Worten, ein Spaziergang hat etwas Luftiges, Leichtes an sich und schenkt uns viele Möglichkeiten – wenn wir uns dafür öffnen.

Egal, was du bisher von Spaziergängen dachtest, glaube mir: So einen Spaziergang hast du noch nicht gemacht. Ich habe die große Hoffnung, dass er zu Freude, Glück und Frieden in deinem Herzen führen wird. Das *erwarte* ich nicht – und ich bitte auch dich, dies nicht zu erwarten. Denn Erwartungen machen unglücklich. Sie verengen unseren Blick, und wenn das Erwartete nicht eintritt, sind wir meist unzufrieden. Wenn wir hingegen *Hoffnung* haben, ist unser Herz offen. Dann sind wir empfangsbereit und werden von kleinen und großen Wundern überrascht. Ich bin mir sicher, dass genau diese kleinen und großen Wunder nun auf uns warten. Um sie zu erleben,

musst du gar nichts Besonderes tun. Am besten, du liest diese Zeilen nicht nur mit deinen Augen, sondern auch mit deinem Herzen. Wenn du beim Lesen spürst, wie sich Frieden in dir ausbreitet, sind wir auf dem richtigen Weg. Wenn du beim Lesen spürst, dass sich andere, vielleicht unerwünschte Gefühle regen, dann sind wir auch auf dem richtigen Weg. Sehr oft möchten wir angenehme Gefühle empfangen, während wir allen übrigen Gefühlen die Tür verschließen. Doch so einfach ist das leider nicht …

Dein Leben ist immer nur
dieser eine Augenblick.

Auch auf diesem Spaziergang werden verschiedene Gefühle bei dir anklopfen. Und kein Gefühl tut dies zufällig. Jedes hat eine Botschaft, die es dir unbedingt mitteilen möchte. Lass das bitte zu, denn die Botschaft möchte etwas für dich tun: Jede Botschaft möchte dir helfen. Jede einzelne Botschaft trägt ein Erkennen in sich, das dir helfen wird, dich selbst ein bisschen besser zu verstehen.
Unser Spaziergang wird voller Liebe und Verbundenheit sein, doch er wird dich auch herausfordern. Du wirst neue Perspektiven entdecken. Du wirst Dinge infrage stellen, die du lange Zeit über dich und das Leben dachtest. Hab keine Angst, das zu tun. Viele Menschen fürchten sich jedoch davor, weil sie möglicherweise wissen, was sie *nicht* sind, aber noch nicht begreifen, was und wer sie sind. In dem Wort »begreifen« steckt ja auch das Wort »greifen«. Und vielleicht fürchten sich viele Menschen davor, ins Leere zu greifen. Sie möchten so gern nach etwas greifen können, um sich daran festzuhalten.

Aber es geht nicht darum, sich an etwas oder an jemandem festzuhalten, sondern darum, Halt in dir selbst zu finden. Und genau das wird dir im Laufe dieses Spaziergangs gelingen. Du wirst begreifen, dass die größte Stütze in deinem Alltag und in deinem Leben nicht außerhalb von dir liegt, sondern in dir ihre Heimat hat.

Lass dieses Buch seine Wirkung entfalten. Damit das geschehen kann, ist es wichtig, dass wir beide hin und wieder stehen bleiben, eine kleine Pause einlegen, sodass die Worte, Gedanken und Gefühle einsinken können. Vielleicht legst du das Buch zwischendurch mal zur Seite, vielleicht denkst du länger über eine Sache nach, vielleicht teilst du deine Gedanken mit einem Herzensmenschen oder du schließt für einige Momente die Augen. Unsere Wirklichkeit entsteht nur dann, wenn wir Eindrücken die Chance geben, auf uns zu wirken.

Aus dem gleichen Grund ist das, was ich auf unserem Spaziergang nicht sage, manchmal sogar wichtiger als das, was ausgesprochen wird. Vielleicht kennst du das aus eigener Erfahrung: Du erinnerst dich an einen Moment mit einem bestimmten Menschen. Die Worte, die ihr ausgetauscht habt, sind längst verhallt, aber das Gefühl, das bei dieser Begegnung entstand, ist geblieben …, und dieses Gefühl war genau dann so richtig stark, wenn du der Begegnung die Chance gabst, eine wichtige Begegnung für dich und dein Leben zu sein. Bitte gib auch uns und unserer Begegnung diese Chance und lass dich mit ganzem Herzen auf alles ein, was dieser Spaziergang für dich bereithält.

Vergiss nur eine Sache nicht: Egal, wo wir hingehen, wir nehmen uns selbst mit. Das ist auf diesem Spaziergang so und auch auf allen anderen Wegen unseres Lebens. Dein Leben ist immer nur dieser eine Augenblick. Und dieser Augenblick ist nie Mittel zum Zweck.

BESONDERE BEGEGNUNGEN

zeichnen sich nicht durch die Worte aus, die ausgetauscht wurden, sondern durch das

GEFÜHL, DAS AM ENDE BLEIBT ...

Unser Spaziergang wird schön, wenn wir Augenblick für Augenblick genießen. Um einen Augenblick zu genießen, brauchst du nichts. Du brauchst keine Zeit. Du brauchst keine anderen Menschen. Du brauchst mich nicht. Du brauchst nicht diese Worte.
Einige Wege verstehen wir erst im Rückblick, was nicht immer leicht ist, da wir nie wirklich wissen, wann der Punkt kommt, an dem die Dinge jeweils Sinn ergeben. Vielleicht hilft dir der Gedanke, dass dein Weg dadurch entsteht, dass du ihn gehst.

Lass die Stimme deines Herzens
lauter werden als die Stimmen im Außen
und teile die Erfahrungen dieses
Spaziergangs mit anderen Menschen.
♡

Für mich gibt es gerade nichts Wichtigeres und Bedeutungsvolleres als diese Zeit mit dir. Und ich freue mich, dass unser imaginärer Spaziergang uns in die Natur führt. Liebst du die Natur auch so sehr wie ich? Sie ist so unendlich wertvoll. Leider macht der Mensch sie oft zu einer Ware, zu etwas, aus dem sich Profit schlagen lässt. Er sieht keinen Baum, sondern Papier. Er sieht keine Tiere, sondern Nahrung. Er sieht keinen Wald, sondern unbebauten Raum. Wenn du die Natur mit solchen Augen betrachtest, siehst du nicht, was sie dir eigentlich schenken möchte. Sie möchte dir Leben schenken, und zwar, ohne etwas dafür zu verlangen. Und sie gibt dir das, wonach wir Menschen seit Urzeiten streben: bedingungslose Liebe. Sobald dir dies bewusst ist, blickst du vollkommen anders auf die Natur und fühlst dich ganz. Denn du und ich, wir sind nicht getrennt von der

Natur, wir sind *eins* mit der Natur. Aber auch darüber werden wir auf unserem Spaziergang noch ausführlicher sprechen.
Ich habe in der Vergangenheit vor allem dann den Weg in die Natur gefunden, wenn es mir nicht gut ging. Dabei hätte ich viel häufiger auch meine Freude mit ihr teilen können. Ich suchte in ihr Trost nach dem Tod geliebter Menschen; ich suchte Nähe, als ich mich alleine fühlte; manchmal fragte ich sie auch, wie ich meine Miete bezahlen sollte. Ich konnte immer auf sie zählen. Sie hat mir immer geantwortet. Oder besser gesagt: Sie eröffnete mir Antworten, die bereits in mir lagen. So führte sie mich zu Dankbarkeit, die auf die Trauer folgte. Sie führte mich zu der Erkenntnis, dass ich die Liebe, die ich suchte, zuerst mir selbst geben musste. Und sie stellte mir einen Scheck für meinen Vermieter aus. Okay, den Scheck schrieb sie nicht wirklich, aber sie weckte tief in mir den Mut, weiterzumachen und an mich und an meine Träume zu glauben.
Keiner meiner Spaziergänge glich dem anderen. Manche ließen mich fragend zurück, andere wühlten mich noch mehr auf. Aber schließlich fand ich etwas, das noch viel wertvoller war als alles, was ich zu finden gehofft hatte … Auch du wirst am Ende unseres Spaziergangs diese kostbare Entdeckung machen.

Dein Weg entsteht dadurch,
dass du ihn gehst.

Ich bin voller Vorfreude auf diesen Tag mit dir, weil wir so viele unterschiedliche Dinge erleben werden: Wir werden durch einen wunderschönen Wald gehen, durch eine Blumenwiese streifen und

an einem Bach entlanglaufen; wir werden uns Zeit nehmen, kleine Pausen einlegen, eine ganz besondere Hütte aufsuchen und an einem Teich vorbeikommen, der mit einer tiefen Weisheit aufwartet. Und schließlich – vermutlich wird es dann schon dunkel sein – werden wir unseren Bestimmungsort erreichen. Keine Sorge, das ist alles gut zu schaffen und am Ende jeder Etappe, am Ende jedes Kapitels, wartet eine kleine Aufgabe auf dich, die dir hilft, das Erlebte ein wenig zu reflektieren und zu vertiefen. Wenn du noch einen Schritt weitergehen willst, scanne den QR-Code am Kapitelende und ich leite dich in einem Video zu einer weiteren Challenge.

Ich bin dir sehr dankbar, dass du mir das Vertrauen schenkst, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Denn ich weiß, was es heißt, eine so persönliche und emotionale Reise mit jemandem zu teilen. Bevor wir uns gleich aufmachen, habe ich noch eine Bitte an dich: Lass die Stimme deines Herzens lauter werden als die Stimmen im Außen und teile deine Erfahrungen mit den Menschen, die noch nicht bereit sind. Teile mit ihnen Worte, die dir geholfen haben. Zeige ihnen Wege auf, die du entdecken durftest. Sie werden dir sehr dankbar sein und ich werde es auch sein.

Und nun lass uns losgehen, denn es wartet noch so viel auf uns. Es ist *dein* Weg. Du bestimmst die Richtung. Wir gehen in deinem Tempo und nehmen uns die Zeit, die du brauchst. Wenn dich ein bestimmter Weg lockt, schlagen wir ihn ein. Wenn du in Stille einen Baum betrachten möchtest, dann tun wir das – so lange und mit so viel Hingabe, wie du möchtest. Ich habe auf dich gewartet und freue mich aus ganzem Herzen, dass du nun hier bist! Du wirst sehen: Dies ist wirklich ein *magischer Spaziergang* …

Das Geheimnis des Spazierengehens ist:

KEIN SPAZIERGANG GLEICHT DEM ANDEREN.

Manche Spaziergänge überraschen dich, andere werfen neue Fragen auf. Aber jeder Spaziergang bewirkt etwas ganz Besonderes:

ER BRINGT DICH MEHR IN KONTAKT MIT DIR SELBST.

◆

DIE ERSTEN SCHRITTE

Es ist ein wunderschöner Morgen. Am Himmel sind nur wenige Wolken zu sehen. Die Wärme des Tages kündigt sich an, doch noch ist sie nicht da, noch umhüllt uns die morgendliche Frische. Wenn wir tief einatmen, durchdringt diese Frische unseren ganzen Körper. Auf den Blättern liegt Tau, sodass der Wald wirkt, als sei er frisch getauft worden. Die Äste der Bäume wiegen sich im Wind und einige bewegen sich so träge, als wären sie noch nicht ganz wach.

Ich freue mich enorm auf diesen Spaziergang mit dir und auf unsere Gespräche. Viele Gespräche sind langweilig nichtssagend und uninteressant, weil wir höflich sein wollen, anstatt zu sagen, was wir wirklich denken und fühlen. Jede Unterhaltung wird jedoch interessant und lebendig, wenn wir anfangen, mit ehrlichem Herzen zu sprechen. Und das verspreche ich dir: Ich werde dir gegenüber

vollkommen offen sein. Und ich habe irgendwie das starke Gefühl, dass auch du diesen Weg mit ehrlichem Herzen gehen wirst.
Aber lass uns diesen Weg vor allem ganz entspannt gehen. Niemand drängt uns, wir haben alle Zeit der Welt, es gibt keine sonstigen Verpflichtungen. Das ist auch gut so. Denn so können wir uns wirklich auf unser Gespräch und auf die Fülle und Sanftheit der Natur einlassen. Die Schönheit des Waldes gehört dem, der sie entdeckt. Die Schönheit deines Lebens gehört dir, wenn du sie entdeckst.
Warum treffen wir uns eigentlich hier an diesem Waldweg? Ich habe festgestellt, dass immer mehr Menschen genug haben vom Wettlauf des Höher-Schneller-Weiter. Wo verbringen die meisten ihre freie Zeit oder ihren Urlaub? Am See, am Strand, in den Bergen, im Wald … in der Natur. Es zieht sie hin zum Ursprung. Mir geht es da genauso. Ich liebe die Berge, das Wasser, die Natur; all das sind für mich Kraftorte. An diesen Orten finden wir etwas, das wir sehr stark fühlen, aber selten in Worte fassen können. Und deswegen möchte ich genau hier mit dir sein. Ich bin mir nämlich sicher, dass wir hier ein bisschen Glück finden werden.
Siehst du da hinten die großen Bäume? Wenn sich das Glück in den Baumkronen verstecken würde, würden alle Menschen klettern lernen, um das Glück zu finden. Wenn das Glück an der Wurzel dieses Baums vergraben läge – die Menschen würden in Nullkommanichts anfangen zu graben, um in den Besitz des Glücks zu kommen. Und was würde passieren, wenn das Glück in den Menschen selbst zu finden wäre? Sie würden es weiter suchen – in den Baumkronen, unter den Baumwurzeln, in den Sträuchern, auf den Bergen und in den Bächen. Aber nur wenige kämen auf die Idee, es tatsächlich in sich selbst zu suchen. Ich meine damit nicht, dass wir nicht die Schön-

heit genießen sollten, die uns auf unserem Weg begegnet. Sie kann und wird uns viel Freude bringen. Aber das wahre Glück – das will in dir gefunden werden. Vielleicht sind ja alle Menschen glücklich, nur einige haben es im Laufe ihres Lebens vergessen?

Jeder Baum, der uns begegnet,
wird unser Lehrer sein.

Alles hier ist voller Leben und doch so still und unberührt. Ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorbeigehen kann, ohne glücklich zu sein. Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt, sagte schon der Dichter Khalil Gibran. Jeder Baum, der uns begegnet, wird unser Lehrer sein. Du wirst überrascht sein, wie viel uns die Natur lehren kann, um uns auf natürliche Weise zu unserer eigenen Natur zu führen. Sanft, unaufdringlich, liebevoll, friedlich. Und zugleich gibt es auf jedem Spaziergang unglaublich viel zu entdecken. Ich mag dieses Wort sehr: Es klingt so, als würden wir etwas »ent-decken« – also eine Decke heben, um zu schauen, was darunter verborgen liegt. Die wichtigen und schönen Aspekte des Lebens sind für uns nicht immer sofort ersichtlich; oft verstellen uns der Alltag, irgendwelche Konventionen oder unsere eigene Unentschlossenheit den Zugang zu ihnen.
Wie lange lag in meinem Leben eine Decke auf irgendwelchen Dingen! Manchmal haben dann liebe Menschen auf sie gezeigt und mir damit sehr geholfen. Hochheben musste ich die Decke aber selbst. Dann wieder entdecken wir plötzlich von alleine etwas in uns und fragen uns, warum wir es nicht sehen konnten. Vielleicht gibt es so

eine Decke ja auch in deinem Leben. Worauf liegt sie momentan? Auf deinem Glück? Auf der Liebe? Auf deiner Stärke? Wie würde es sich anfühlen, wenn du sie anhebst? Manche Menschen haben Angst, ihre Decken hochzuheben. Wenn sie aber die Angst als Chance begreifen könnten, Mut zu entwickeln, dann würden sie gespannt schauen, was da noch in ihnen verborgen liegt. Und dann müssen wir den Dingen die Chance geben, durch uns zu wirken …
Etwas zu entdecken, gibt mir auch immer wieder das wunderbare Gefühl, dass alles bereits da ist. Das Leben sorgt gut für uns, wir müssen nicht alles mühevoll selbst erschaffen. Aber um das entdecken zu können, müssen wir aufmerksam sein. Aufmerksamkeit meint eine liebevolle Zuwendung zu den Menschen und Dingen um uns herum und verbindet so den Beobachter und das Beobachtete. Sie heilt die Trennung, die sonst herrschen würde. Außerdem gibt es so vieles, was wir gar nicht bemerken, wenn wir unaufmerksam sind. Zum Beispiel die kleine grüne Raupe auf dem Zweig dort. Nimm sie doch mal ganz vorsichtig auf den Finger.

Behutsam streckst du deine Hand aus und die kleine grüne Raupe bewegt sich langsam auf deinen Finger.

Aus dieser Raupe wird zunächst eine Puppe und dann ein Schmetterling. Insofern ist auch der verpuppte Schmetterling noch zugedeckt oder besser gesagt: von seinem Kokon eingewickelt. Er muss sich daraus befreien, um als wunderschöner Schmetterling losfliegen zu können. Auch wir haben einen Kokon. Er besteht manchmal aus Zweifeln. Manchmal aus Angst. Manchmal aus Dingen, die andere zu uns gesagt haben. Manchmal aus Ungewissheit. Manchmal

aus Misstrauen und Enttäuschung. Von all dem können wir uns befreien, indem wir uns genau diesen Dingen stellen: Unser Weg führt immer durch diese Emotionen und Gefühle hindurch.

Egal, wo du hingehst,
du nimmst dich selbst immer mit.

Ich liebe die Vorstellung, dass ich dem Schmetterling nicht dabei helfen kann, seinen Kokon zu durchbrechen. Das muss er unbedingt selbst tun. Denn in diesem Moment entwickelt er in seinen Flügeln die Kraft, die er braucht, um zu fliegen, um die Welt zu erkunden und sie mit seiner Schönheit zu bereichern. Wer weiß? Vielleicht erlebst auch du Momente auf unserem gemeinsamen Weg oder in der Zeit danach, in denen du losfliegen könntest, weil du innerlich merkst, dass Dinge, die dich lange zurückgehalten haben, nicht mehr auf dir lasten. Ich würde mich so sehr darüber freuen.

Weil jeder Spaziergang so viel Neues bietet, ist er für mich immer auch ein Abenteuer. Das englische Wort für Abenteuer lautet »adventure«. Und es leitet sich her aus dem lateinischen Wort »adventus«, was »Ankunft« bedeutet. Ich war in Latein nie wirklich gut, aber das habe ich nie vergessen. Ich will dich jetzt auch nicht mit meinen Lateinkenntnissen beeindrucken, sondern mit der tieferen Bedeutung dieses Wortes. Denn so wie ich es verstanden habe, steckt im Abenteuer bereits die Ankunft. Wenn du dich also gefragt hast, wohin unser Spaziergang führt, dann hast du jetzt schon eine Antwort. In jedem Schritt unseres Abenteuers steckt eine kleine Ankunft. Jeder Schritt, den du machst, besitzt die Kraft einer Ankunft.

Die

SCHÖNHEIT

DES WALDES

gehört dem, der sie entdeckt.

DIE SCHÖNHEIT

DEINES LEBENS

gehört dir, wenn du

sie entdeckst.

Warum ich dir gleich am Anfang unseres Spaziergangs etwas vom Ankommen erzähle? Es geht bei unserem Spaziergang nicht darum, den Mount Everest zu besteigen, sondern darum, Möglichkeiten wahrzunehmen und immer wieder anzukommen: in genau diesem Augenblick; bei dir selbst. Und egal, wo wir auf unserem Weg sein werden, ich werde zu jedem Zeitpunkt zufrieden sein. Freiheit bedeutet für mich nämlich auch, immer dort zufrieden zu sein, wo man gerade ist. Alles andere sind freiwillige Gefängnisse.

Grenzen existieren nur in unserem Kopf.
In Wirklichkeit sind wir Menschen
grenzenlos.
♡

Die Wege, die wir nun gemeinsam beschreiten, sind ab jetzt immer für dich da. Wenn du merkst, dass dir ein bestimmter Weg besonders gutgetan hat, du ihn besonders schön fandest oder du ihn gerade brauchst, dann gehe ihn ruhig noch einmal. Wenn du merkst, dass sich ein bestimmter Schritt gut angefühlt hat, dann mache ihn noch mal. All das steht dir künftig immer offen.
Jetzt sind wir schon eine Weile durch diesen wundervollen morgendlichen Wald gelaufen, der dich hoffentlich genauso glücklich macht wie mich. Und ich möchte dir nun eine Frage stellen, die dich vielleicht ein wenig überrascht, aber dir auf dem Weg, der vor uns liegt, helfen wird: *Wer bist du?*
Ja, wer bist du eigentlich? Versteh mich bitte nicht falsch, ich möchte jetzt nicht deinen Namen wissen. Es geht mir auch nicht um deinen Beruf, deine Ausbildung, dein Äußeres, deine Religion oder darum,

ob du Single oder verheiratet bist und so weiter. Wenn wir all diese Aspekte einmal weglassen, was bleibt dann? Was macht dich als den Menschen, der du bist, wirklich aus? Lass diese Frage auf dich wirken. Sie hat es in sich, ich weiß, und ich erwarte nicht, dass du sie aus dem Stegreif beantworten kannst. Aber wenn du sie auf unserem Spaziergang behutsam in deinem Herzen trägst, wird die Antwort irgendwann ganz von alleine kommen, das verspreche ich dir. Warum wir die Antwort oft in den genannten äußeren Dingen suchen, ist mir nicht ganz klar. Aber ich versuche mich von diesen Antworten zu lösen, weil sie uns begrenzen. Sie benennen immer nur eine winzige Facette unseres Seins. Und sie begrenzen uns nicht nur in dieser Hinsicht, sondern auch in unserem Denken. So habe ich früher auf die Frage »Wer bist du?« oft geantwortet: »Ich bin Biyon«. Diesen Namen habe ich mir nicht selbst ausgesucht, meine Eltern haben ihn mir gegeben (und übrigens auch erfunden). Sagt er wirklich etwas darüber aus, wer ich bin? »Ich bin Inder« war eine weitere Antwort von mir, wenn ich spürte, dass jemand an meiner Herkunft interessiert war. Im Grunde genommen war das falsch, da ich ja in Deutschland geboren bin, aber ich wollte meinem Gegenüber schneller das geben, was er anscheinend wissen wollte. Und so setzte ich mir zunächst die Grenze, dass ich ein Name bin, und dann die Grenze, dass ich einem bestimmten Land zuzuordnen bin. Es dauerte einige Jahre, bis ich die gedankliche Grenze überwand und erkannte, dass meine dunkle Hautfarbe nicht mit dem Namen eines Landes zusammenhängt, in dem meine Wurzeln liegen, sondern einfach mit der Sonne, die auf diesem Teil der Erde stärker scheint. Jede alltägliche Antwort auf die Frage »Wer bist du?« beschädigt die echte Verbindung zu uns selbst und erzeugt weitere Grenzen. Dabei

existieren Grenzen nur in unserem Kopf. In Wirklichkeit sind wir Menschen grenzenlos …
Eine kleine Bitte habe ich noch: Nimm diesen Samen hier und lass uns ihn einpflanzen. Ein Samen ist ein Anfang. Er ist so klein und enthält doch alles, was es braucht, damit aus ihm eine wunderschöne Pflanze wird. Genauso ist es mit unseren Gedanken und Gefühlen, wenn wir uns selbst ent-decken oder etwas verändern möchten. Es braucht einen kleinen Anstoß, damit wir zu uns selbst finden. Such dir einen schönen Platz am Wegesrand und pflanze den Samen liebevoll in den Boden. Hab keine Angst vor schmutzigen Händen, im schlimmsten Fall sehen sie danach so dunkel aus wie meine. Hier, steck dir noch einen weiteren Samen in die Hosentasche. Und nun lass uns weitergehen. Es wartet noch so viel auf uns …

UND JETZT DU …

BEGINNE IN KONTAKT MIT DIR SELBST ZU TRETEN. SUCHE DIR EINEN RUHIGEN PLATZ UND NIMM DIR ZEIT FÜR FOLGENDE FRAGEN:

- Wann musste ich immer stark sein?
- Wann war das nicht immer leicht für mich?
- Wann hatte ich schwere Zeiten?

- Was habe ich durch herausfordernde Zeiten Schönes an mir entdeckt?
- Welche Fähigkeiten und Stärken habe ich dadurch »entwickelt«?

EIN PAAR SCHRITTE IN DIE AKZEPTANZ

Der Wald lichtet sich und nach wenigen Metern stehen wir am Rande einer Wiese, über die eine sanfte Brise hinwegstreicht. Bunte Blumen recken die Köpfe in die Höhe, und wir hören das leise Brummen der Bienen und Insekten.

Komm, lass uns einfach querfeldein gehen. Vielleicht werden unsere Schuhe vom Tau ein wenig nass, aber dafür laufen wir mitten durch die Blumen und die vielen anderen kleinen Pflanzen. Herrlich, wie sie duften und wie weich sich das Gras unter unseren Füßen anfühlt! Manchmal braucht es so wenig, damit es uns gut geht, oder?

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

IMPRESSUM

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8606-5
1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

GRÄFE UND UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Projektleitung:
Anja Schmidt
Lektorat:
Dr. Antje Korsmeier
Bildredaktion:
Simone Hoffmann, Katharina Krause, Nele Schneidewind
Umschlaggestaltung und Layout: ki36 Editorial Design, Bettina Stickel und Sabine Skrobek
Layout und Aufmacher: ki36 Editorial Design, Sabine Skrobek
Herstellung:
Susanne Fuhrmann
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Repro: Longo AG, Bozen
Druck & Bindung:
DZS Grafik, Slowenien

Syndication:
www.seasons.agency

KOMM MIT!
EIN MAGISCHER WEG
WARTET AUF DICH …

»Glaub mir, so einen Spaziergang hast du noch nie gemacht. Du wirst Orte entdecken, die deine Sicht aufs Leben für immer verändern. Und du wirst den wichtigsten Menschen in deinem Leben finden: dich selbst. Du wirst deinem inneren Kind und deiner Vergangenheit begegnen sowie das Geschenk der Gegenwart öffnen. Lass dich überraschen und erlebe, wie ein Zaun, ein Friedhof oder ein Puzzlestück dich in tiefe Selbstliebe eintauchen lassen …

Ich bin diesen Weg selbst gegangen – und werde jetzt an deiner Seite sein. Gemeinsam werden wir lachen, schweigen und vielleicht die eine oder andere Träne des Glücks vergießen.

Komm, lass uns losgehen! Auf uns wartet noch so viel Wunderbares!

Dein Biyon«

*Mit **Video-Botschaften** von Biyon zu jedem Kapitel via QR-Code*

Biyon Kattilathu** ist der erfolgreichste Entertainer für Motivation im deutschsprachigen Raum und Autor des Bestsellers **»Der Rikscha-Fahrer, der das Glück verschenkt«.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-8606-5

9 783833 886065

www.gu.de