

# KB KÖRPER BEWUSSTSEIN

... auf den Punkt



*Das Selbst und  
der Sinn des Lebens*

<b>Seite</b>	<b>Inhalt</b>
3.....	Vorwort
4.....	1. Frage: Wer sind wir? Wer bin ich?
5.....	Selbstständig
6/7.....	Selbstvertrauen, Selbstwert
8/9.....	Selbstverwirklichung, Selbstbefriedigung
10.....	2. Frage: Der Sinn des Lebens
11/12.....	Zusammenfassung

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des  
Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer  
EUKIKOWA-Trainer  
Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld  
Tel: 0676 90 62 900  
office@koerperbewusstsein.at  
www.eukikowa.at  
www.koerperbewusstsein.at

## **Vorwort**

Irgendwann steht möglicherweise jeder Mensch vor der mystischen und seit Menschengedenken spannenden Frage, was wohl der SINN DES LEBENS sei.

Woher kommen wir und wohin gehen wir?

Wer sind wir und was haben wir hier auf Erden zu tun?

Sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, ist ein Schwerpunkt unseres Treffens.

Ich lade dich ein, mit mir zu philosophieren, um diesem Mysterium ein wenig auf die Spur zu kommen.

*Ich schreibe und spreche lediglich aus meinem derzeitigen Bewusstseinsstand, der sich aus Erfahrungen (= Wissen gekoppelt mit Erlebten) formte.*

*Ich freue mich stets auf die Erfahrung des „Nicht-Wissens“, da ich dadurch immer wieder zur entspannenden Erkenntnis gelange, noch nicht fertig zu sein, noch lernen und auf dieser Welt bleiben zu dürfen.*

Klaus Bierbaumer

**1. Frage:****Wer sind wir?****Wer bin ich?**

Wenn ich dieser Frage nachgehe, bediene ich mich der Umgangssprache unserer Kultur, da ich ihr sehr viel Bedeutung gebe. Ich finde in der Umgangssprache immer wieder verschlüsselte Wahrheiten, die mich letztlich zu den Antworten meiner Fragen bringen. Und ich hatte und habe viele Fragen. Ich las einmal in einem Buch, dass in jeder Frage schon die Antwort vorhanden sei. Diese Information machte mich neugierig, und ich überprüfte wie so vieles, ob dies auch stimmte.

Meine Recherchen bestätigten diese Aussage aus dem Buch. Doch ist die Antwort nicht immer gleich sicht- bzw. erkennbar, da einige Wörter aus dem deutschsprachigen Raum zweckentfremdet wurden, und nicht mehr der eigentlichen Bedeutung entsprechen. Man gab dem Wort eine andere oder zusätzliche Bedeutung, die letztlich keiner mehr versteht.

Zum Beispiel, die Wörter SELBSTSTÄNDIG oder SELBSTVERTRAUEN.

Was bedeuten diese Wörter?

Meinungen meiner Recherchen:

- Eigene Firma haben
- Sich nicht reinreden lassen
- Eigener Herr (oder Dame) sein
- Ruhe haben
- usw.

Sind das nicht Dinge, die eigentlich jeder haben möchte, nach denen jeder streben sollte. Warum ist das dann nicht immer und überall so?

Weil das Wort SELBSTSTÄNDIG vielleicht die eigentliche Bedeutung verloren hat, oder möglicherweise noch gar nicht erfasst wurde.

Schauen wir uns nun meine Erkenntnisse über das edle und wunderbare Wort

SELBSTSTÄNDIG an.

## **SELBSTSTÄNDIG**

Jeder Mensch spricht bei den unterschiedlichsten Situationen über sich SELBST.

- ich **selber** war das
- mir **selbst** gehört das
- oder
- SELBSTVERWIRKLICHUNG
- SELBSTWERT
- SELBSTVERTRAUEN
- SELBSTBILD
- SELBSTBEFRIEDIGUNG
- usw.

Jeder Mensch **hat** bzw. **ist** ein **SELBST**.

In diesem SELBST stecken alle deine Fähigkeiten, steckt all dein Potenzial, damit du dein Leben so gestalten kannst, wie du es magst.

Das Leben selbst ist die Bühne, die Möglichkeit das Selbst kennen zu lernen. Du kamst mit einem „kleinen“ Bewusstsein auf die Welt und begannst mittels Erfahrungen (Wissen und Erleben) dein Bewusstsein zu vergrößern. Mit jeder mentalen, emotionalen und körperlichen Erfahrung vergrößert sich das Bewusstsein über dein SELBST, das du bist. Du bist dir möglicherweise über diese Vorgänge nicht bewusst.

In dem Maß, wie sehr du dir dessen bewusst bist, in dem Maß bist du sprichwörtlich STÄNDIG mit deinem SELBST bewusst in Kontakt.

Das heißt, anders gesagt, und so wie ich es sehe:

Die wahre SELBSTSTÄNDIGKEIT bedeutet,  
ich bin STÄNDIG mit meinem SELBST bewusst in Kontakt.

Hinter diesem Vorgang (der Kontakt zu sich SELBST)  
verbirgt sich das ganze Geheimnis (Qualität) des Lebens.

## **SELBSTVERTRAUEN**

Gelingt es dir dein SELBST STÄNDIG zu beobachten, lernst du dessen Potenzial, dessen tatsächliche Fähigkeiten kennen.

Daraus entsteht ohne Zweifel und Misstrauen das VERTRAUEN auf die tatsächlichen Fähigkeiten bzw. das Potenzial deines SELBSTES.

= **SELBST-VERTRAUEN**

## **SELBSTWERT**

In weiterer Folge bekommst du immer mehr Wertschätzung, über deine in dir angelegten tatsächlichen Fähigkeiten. Du erkennst, dass dein SELBST und die SELBSTE deiner Mitmenschen dasselbe Potenzial in sich tragen. Du beginnst dein SELBST zu lieben und natürlich auch das der anderen.

= **SELBST-WERT = SELBST-LIEBE**

## ***Was ist zu tun, um sein SELBST kennen zu lernen?***

Es ist alles eine Frage des Bewusstseins.

Man muss sich damit auseinandersetzen, wie Bewusstsein entsteht.

- 1) Wissen
- 2) Erfahren
- 3) Handeln

**1) Wissen**

= das Aufnehmen und Abspeichern von Informationen  
(Erlerntes bzw. Erfahrenes)

**2) Erfahren**

Über die Sinne nehmen wir die Eindrücke in uns auf und erstellen uns ein individuelles Bild über das Erlebte. Die WAHRNEHMUNG entsteht.

**3) Handeln**

Je nach vorhandener Lebenssituation rufen wir Wissen und Erfahrenes aus unserem Erinnerungsspeicher ab und handeln dementsprechend so, dass wir das Leben bestmöglich bewältigen.

Oft sind Glaubensgrundsätze und vorgefasste Meinungen echte „Verhinderer“ der Lebensqualität, da wir mehr auf Vorstellungen (was sein könnte) reagieren als auf tatsächliche Ereignisse.

Wenn man das Leben tatsächlich erleben will, muss es gelingen, das Leben bewusst wahrzunehmen und das Wahrgenommene zu beobachten.

Da stellt sich eine wichtige Frage:  
Wann findet das Leben tatsächlich statt?

**JETZT**

Man muss in der Lage sein, das JETZT zu beobachten.

Durch das bewusste Beobachten deiner mentalen, emotionalen und körperlichen Handlungen erkennst du das unbegrenzte Potenzial deines SELBSTES. Du weißt und bist dir dessen bewusst, dass dein SELBST alles ist und SEIN kann, wann immer du es auch willst.

Hinter dieser Aussage steckt das nächste Geheimnis.  
Wenn du dir deines SELBSTES BEWUSST bist, gibt es für dich keinen Zweifel, dass du dir deine SEINZUSTÄNDE jederzeit so verändern kannst, so wie es für dich bestmöglich dienlich ist.

Möchtest du glücklich SEIN – DANN SEI ES

Möchtest du zufrieden oder Gesund SEIN – DANN SEI ES

Der Hacken bei der Sache ist, dass man SEINZUSTÄNDE nicht werden kann, sondern nur SEIN.

## **SELBSTVERWIRKLICHUNG**

Auf die Frage, was wir hier auf der Erde zu tun haben, habe ich folgende Meinung, die zum Nachdenken anregen soll.

Jeder Mensch hat bzw. ist ein SELBST, dass sich individuell ausdrücken kann und möchte. Möglicherweise (zumindest hört und liest man viele Meinungen darüber) gibt es sogar einen vorgeburtlichen Plan, eine „Seelenvereinbarung“ die besagt, welche Erfahrungen die Seele im vorhandenen Leben machen möchte.

Je nach dem erschaffst du dir mit Hilfe des Resonanzgesetzes (Ursache und Wirkung, Spiegelgesetz) deine individuelle Erfahrung, um das SELBST kennen zu lernen.

Gelingt es dir dein SELBST in einer überaus befriedigenden Art kennen zu lernen und auch das zu SEIN, das du SEIN willst, dann könnte man von der VERWIKLICHUNG deines SELBSTES sprechen.

## **SELBSTBEFRIEDIGUNG**

Jeder Mensch hat den Wunsch Frieden zu erfahren, bzw. zu erlangen. Dabei unternehmen sie die unterschiedlichsten Aktivitäten und führen die unglaublichsten Handlungen aus.

Getrieben von Glaubensgrundsätzen und vorgefassten Meinungen erwarten sie tiefen innerlichen Frieden bei Aussagen wie z.B.:

Wenn ich einmal,

- reich oder groß bin
- den richtigen Partner oder den richtigen Job habe.
- usw.

Dabei ist der Frieden, den sich alle so sehendlich wünschen, ein Nebeneffekt, der Eintritt bei der Betrachtung des Selbstes.



## **Friede entsteht bei der Innenschau,**

beim bewussten, neutralen und aufmerksamen Beobachten seiner inneren Aktionen und Reaktionen.

Dabei reduzieren sich die mentalen, emotionalen und körperlichen Aktivitäten auf ein Minimum, auf das, im wahrsten Sinne des Wortes, Wesentliche.

Ganz nach dem Motto

### **„AUFMERKSAMKEIT LENKT ENERGIE“**

erhöht sich im Körper der Energiefluss.

Weitere automatischen Reaktionen des Körpers auf das „**NACH INNEN**“ gehen:

#### **Körperlich:**

- Stärkung des Immunsystems  
Entspannung tritt ein → Heilung findet verstärkt statt (Knochen, Muskeln bzw. Organe regenerieren übermäßig schnell) → Gesundheit ist vorrangig

#### **Emotional:**

- Emotionale Ausgeglichenheit  
= Wohlfühlen ohne Gründe von außen → ein erhöhter Energiefluss = ein erhöhter Schwingungszustand = Wohlfühlen → Schmerzen sind nur ein Zeichen, dass mit dem Körper etwas nicht stimmt (= Blockaden, Anspannung = Energie kann nicht fließen)

#### **Mental:**

- Motto: Ein Körper, in dem die Energie frei fließen kann, hat auch einen befreiten Geist (Denken).  
- Ideen fallen einem ein → der Kanal ist offen  
→ Energie kann fließen → Einfälle treten verstärkt auf  
→ Kreativität tritt ein → Handlungsfähigkeit nimmt zu  
→ Die Erkenntnisse, dass im universellem Bewusstsein der Ideenreichtum unerschöpflich ist, erzeugt die Sicherheit, das Vertrauen, den Frieden, dass immer genug da ist, dass es eigentlich keinen Mangel gibt.



## **2. Frage**

### **DER SINN DES LEBENS**

Viele Menschen machen sich über den Sinn des Lebens Gedanken oder sie zerbrechen sich sogar den Kopf, was denn wohl das Wichtigste im Leben sei.

Was glaubst du, was der **Sinn des Lebens** ist?

Mir ist beim Grübeln etwas Interessantes eingefallen (Natürlich habe ich daran gedacht, dass in jeder Frage die Antwort sein soll.).

Nämlich, wenn man nach dem Sinn des Lebens sucht, sucht man möglicherweise den Kontakt zu den eigenen Sinnen. Denn die eigenen Sinne sind es, die uns das Leben mit all seiner Schönheit und Pracht erfahren lassen.

Damit meine ich Folgendes:

Stell dir vor, du erlebst eine total angenehme Lebenssituation, und du kannst diese mit deinen Gefühlen oder den anderen Sinnen nicht wahrnehmen. Was wäre dann mit dieser Situation?

**Vielleicht ist es der Sinn des Lebens einfach nur das Leben mit den eigenen Sinnen voll und ganz wahrzunehmen.**

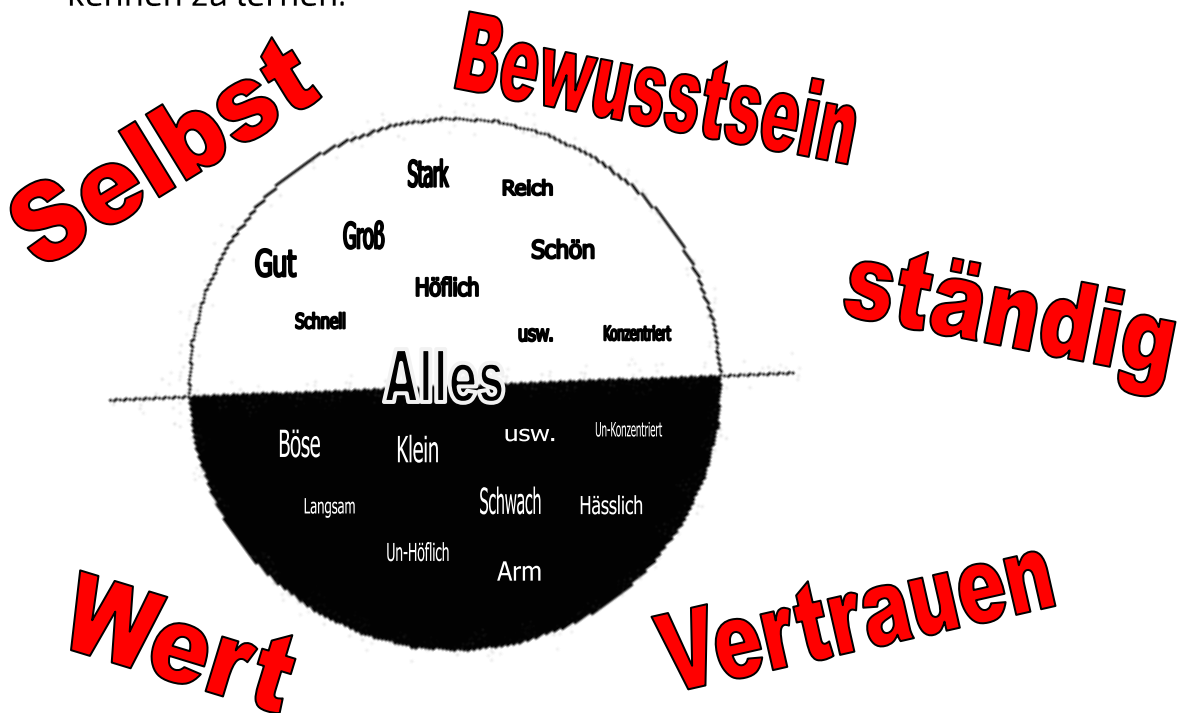
Was meinst du?

Wer einmal die Erfahrung der verstärkten und sensiblen Wahrnehmung gemacht hat, weiß genau, was ich meine. Das Leben zeigt sich in einer unglaublichen Vielfalt und Schönheit.

*Es gibt tatsächlich niemals einen gewöhnlichen Augenblick.*

## Zusammenfassung

- Jeder Mensch hat bzw. ist ein SELBST.
- Zu Beginn deines Lebens bist du relativ bewusstlos.
- Dein Leben ist eine Bewusstseinsreise, um das SELBST, das du bist, kennen zu lernen.



Vieles an dir, an deinem SELBST magst du, vieles magst du nicht. Alles, was du an deinem SELBST ablehnst, wird zu einer Belastung in deinem Leben. Du lehnt es nur deshalb ab, weil dir nicht bewusst ist, **dass du ALLES bist** und alles **SEIN** kannst, **wann immer du auch nur möchtest.**

So geht es sehr vielen Menschen auf dieser Welt.

Du brauchst nur den Trick, des Beobachtens erlernen.

- Das SELBST, DICH erkennst du, indem du Beobachter wirst.
- Erkennst du die Fähigkeiten deines SELBSTES, lernst du ihm bedingungslos zu vertrauen.
- Du erkennst den WERT deines SELBSTES, lernst es lieben, und bist dir bewusst, dass dein SELBST, dasselbe SELBST ist, wie das deiner Mitmenschen.
- Es gibt keinen Grund mehr im Außen, der zum Streiten anregt.
- SELBSTVERWIRKLICHUNG ist ein lebenslanger Prozess und entsteht durch das Leben der individuellen Fähigkeiten.
- Das Leben findet JETZT statt, nicht dann oder später.
- Über die Sinne nimmst du das Leben wahr – DICH!
- Die Sinnesqualität bestimmt die Wahrnehmung deiner Umwelt.
- Der SINN DES LEBENS ist das Leben mit seinen SINNEN WAHRZUNEHMEN.
- Es gibt keine gewöhnlichen Augenblicke.
- Wir haben die Aufgabe uns selbst in allen Lebenssituationen zu erfahren und dabei Bereiche, die im Verborgenen liegen, zu erforschen und aufzudecken.

***Raum für persönliche Eintragungen:***

**Raum für persönliche Eintragungen:**

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer  
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Stmk: Klostersgasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: [office@koerperbewusstsein.at](mailto:office@koerperbewusstsein.at)  
[www.eukikowa.at](http://www.eukikowa.at) - [www.koerperbewusstsein.at](http://www.koerperbewusstsein.at)

**KÖRPER  
BEWUSSTSEIN**

**EuKiKoWa**  
Eutonie KinderKonzentrationWahrnehmung