

*Siegfried Essen*

# METANOIA – SICH SELBST UND DIE WELT NEU DENKEN

---

EINE ANLEITUNG ZUM BEWUSSTSEINSWANDEL

Zweite Auflage, 2025

Reihe „Fachbücher für jede:n“

Reihengestaltung und Satz: Nicola Graf, Freinsheim, [www.nicola-graf.com](http://www.nicola-graf.com)

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann

Umschlagfoto: © pixabay

Redaktion: Dr. Eva Dempewolf

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0397-4 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8333-4 (ePUB)

© 2021, 2025 Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: **[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)**.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 · 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 · Fax +49 6221 6438-22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

Was erwartet dich in diesem Buch? .....	8
60.000 Gedanken am Tag .....	11
Die vier Schritte der Metanoia .....	14
1 Worum es jedem Menschen wirklich geht: Die Suche nach einem guten Leben .....	16
2 Metanoia – was ist das? .....	18
3 Du bist der Konstrukteur deiner Gedanken .....	22
4 Drei Schritte der Umkehr .....	25
5 Was ist real? Von der Kraft unserer Vorstellung .....	27
6 Die Landkarte ist nicht das Land .....	29
7 Durch die Übung der Achtsamkeit wirst du lebendiger .....	32
8 Dauerhaft Gutes: Resonanz zwischen Innen und Außen .....	35
9 Der Glaube an das Gute impliziert den Glauben an das Böse .....	37
10 Der Körper als leibliche Einheit von Körper, Seele und Geist .....	43
11 Programmierungen, Teufelskreise und das Gesetz der Resonanz .....	46
12 Innere Programmierungen: Erzeuger übertriebener Getrenntheit und übertriebener Verbundenheit .....	50
13 Besitz als positive Anhaftung .....	52
14 Besitz als tragischer Irrtum .....	55
15 Den Teufelskreis aufbrechen – mit Begeisterung und Dankbarkeit .....	59
16 »Wenn du ein totes Pferd reitest, steig ab!« .....	61

17	Die Wahl, positive Wirklichkeiten zu erschaffen .....	63
18	Mit Begeisterung in Richtung Freiheit aufbrechen .....	68
19	Metanoia: Mentales Fitnesstraining für einen »Weitwanderweg« .....	70
20	Metanoia: Innere und äußere Komfortzonen verlassen .....	72
21	Übung: Einen extrem guten Gedanken erfinden .....	79
22	Wie gehen Liebe und Freiheit zusammen? .....	81
23	Ich und Selbst – Wollen und Sein .....	83
24	Praxis der Ich-Selbst-Unterscheidung .....	85
25	Sorgen und Vertrauen .....	88
26	Der Tiger ist nicht mehr hinter dir her! .....	91
27	Achtsamkeitsübungen für den Körper .....	96
28	Den inneren Kritiker neu wahrnehmen und transformieren .....	98
29	Sieben Schritte des Glaubens und Manifestierens .....	103
30	Glaube nicht alles, was du denkst! .....	108
31	Ein neuer Entwurf deines Selbst .....	112
	Anmerkungen zu diesem Film-Erlebnis und einige Beispiele .....	115
	Ein paar Anweisungen für deine Freundin, deinen Freund .....	116
32	Alles, wofür wir uns bedanken, vermehrt sich in unserem Leben .....	118
33	Das Give Away (mit einem Hingabe-Ritual) .....	120
34	Das Neue denken, fühlen und tun .....	125
35	Gib dem Himmel deine Absicht bekannt! .....	127

<b>36</b>	<b>Verbundenheit mit allem, was ist .....</b>	<b>131</b>
<b>37</b>	<b>Ein Alltagsritual .....</b>	<b>133</b>
<b>38</b>	<b>Hingabe: Loslassen eigener Konzepte und Strategien .....</b>	<b>136</b>
<b>39</b>	<b>Erinnere dich an deine tiefsten Wünsche – Vergessen verlängert das Exil .....</b>	<b>138</b>
<b>40</b>	<b>Wie das neue Denken den Alltag aufhellt .....</b>	<b>143</b>
<b>41</b>	<b>Die Kraft der Stille .....</b>	<b>146</b>
<b>42</b>	<b>Die Kunst des Loslassens: eine Zusammenfassung .....</b>	<b>151</b>
	Erster Schritt: Erinnere dich an deine Herzenswünsche .....	151
	Zweiter Schritt: Konkretisiere und fokussiere deine Wünsche .....	152
	Dritter Schritt: Unterscheide zwischen Herzenswünschen und Wünschen aus dem Ego .....	153
	Vierter Schritt: Verkörpern und Ausdrücken .....	154
	Fünfter Schritt: Wähle, was du willst, und lehne nicht ab, was du nicht willst .....	155
<b>43</b>	<b>Vom Zweifel zum Glauben.....</b>	<b>157</b>
	<b>Danksagung .....</b>	<b>159</b>
	<b>Anmerkungen .....</b>	<b>160</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>163</b>
	<b>Über den Autor .....</b>	<b>165</b>

# Was erwartet dich in diesem Buch?

Du bist unzufrieden mit deiner Gesundheit, mit deinem Einkommen, mit der Liebe, mit deinem Zeitmanagement, mit deinem Schlaf, mit deiner Ausstrahlung, mit deinem Selbstwertgefühl, mit deiner Führungsqualität? Du bist unzufrieden mit zwei oder drei dieser Dinge gleichzeitig oder vielleicht mit allen zusammen? Du kannst mir das sicher auch begründen, und ich werde mich hüten, mit dir über die Gründe zu diskutieren.

Du hast auch mit Sicherheit schon viel nach den Ursachen geforscht und viel ausprobiert: mit der Ernährung, mit Partnern, mit dem Selbstwertgefühl, mit Therapeuten, Gurus, Coachings und guten Büchern. Es hat alles immer nur ein wenig geholfen und ist schnell wieder verflogen (wie unsere Konsumgesellschaft es sich wünscht).

In diesem Buch schlage ich dir nicht vor, noch etwas Neues, Besseres auszuprobieren, sondern bei all diesen Schritten dein grundlegendes Denken zu untersuchen und – ob du's glaubst oder nicht – auch zu bezweifeln!

Steckt nicht hinter all diesen Verbesserungsvorschlägen – ob sie nun von innen oder von außen kommen – der Gedanke, dass es nicht gut ist, so wie es ist? Und wäre es nicht interessant, diesen Gedanken mal infrage zu stellen? Ist zum Beispiel dein Leben oder dein Körperzustand wirklich so schlecht, wie du es dir morgens beim Aufwachen fast automatisch vorstellst, einfach weil du diesen Gedanken gewohnt bist, so wie das Zähneputzen und das Duschen? Vielleicht könntest du dir für den Anfang einen zweiten Wecker neben den ersten stellen, der dich erinnert: »Denk mal etwas Neues!« Oder: »Denk mal an etwas, wofür du dankbar sein könntest!«

Und wenn du so etwas Gutes gefunden hast – aber das wäre schon ein effektiver Praxisvorschlag, eine echte Meditation –, dann könntest du diesen positiven Gedanken so lange wiederholen, bis sich das entsprechende Gefühl einstellt, zum Beispiel Freude oder Leichtigkeit oder Entspannung.

Finde eine Praxis, wie du dir das Leben erleichtern kannst, indem du dich selbst und die Welt neu denkst und anders wahrnimmst.

Jesus Christus hat das mit der Aufforderung zur Metanoia beschrieben, zur »Umkehr im Denken und Wahrnehmen«.

Glaube nicht alles, was du denkst. Im Gegenteil: Bezweifle erst einmal dein Denken und behalte (glaube) nur das, was dir guttut.

Und Buddha, der andere große Erleuchtete der Menschheit, sagte:

**>>** *Wir sind, was wir denken.*

*Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.*

*Mit unseren Gedanken schaffen wir die Welt.*

*Sprich oder handle mit einem unreinen Geist,*

*Und Schwierigkeiten werden dir folgen*

*wie das Rad dem Ochsen, der den Karren zieht.*

*Wir sind, was wir denken.*

*Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken.*

*Mit unseren Gedanken schaffen wir die Welt.*

*Sprich oder handle mit einem reinen Geist,*

*Und Glück wird dir folgen*

*wie dein Schatten, unerschütterlich. <<<sup>1</sup>*

Woher weiß ich aber, was mir guttut, welche Gedanken einem reinen Geist entspringen und welche einem unreinen Geist?

Dafür hast du ein untrügliches Instrument an der Hand: deinen Körper! Er reagiert auf die Gedanken sofort und unmittelbar: mit Angst oder Entspannung, mit Luftanhalten oder Aufatmen, mit Gier oder mit Liebe usw. Alfred Adler hat das so ausgedrückt: »Manchmal lügt der Mund oder der Kopf versteht es nicht, aber die Körperfunktionen sagen immer die Wahrheit.«<sup>2</sup>

Wo immer du dieses Buch aufschlägst, geht es um kleine, aber konkrete Schritte des Umdenkens, die für jeden und jede von uns umsetzbar sind. Finde etwas, was für dich funktioniert, und dann praktiziere es, bis es dich erneuert hat, bis du Freude spürst.

Es gibt zwei Glaubenssätze, die ich nicht mehr bezweifle, beziehungsweise die sich durch vieles Bezweifeln für mich als wirklich erwiesen haben. Sie ziehen sich wie ein roter Faden durch dieses Buch, und du kannst alles daran messen.

1. Es gibt ein Ende von Leid. Nicht ein Ende von Schmerz oder Trennung, von physisch und von psychisch schmerzhaften Erfahrungen, aber vom Festhalten daran. (Diesen Glaubenssatz mitsamt der Unterscheidung von Schmerz und Leid fand ich vor allen Dingen im Buddhismus.)
2. Wir erleben das Ende des Leids als Überraschung, als Wunder – als eine grundlegende Musterunterbrechung und einen 100-prozentigen Ebenen-Wechsel. (Als Neugeborenenwerden oder Auferstehung von den Toten wird es im Neuen Testament beschrieben.)

Es ist übrigens auch interessant, Therapeut:innen, Helfer:innen und Ratgeber:innen daran zu messen, ob sie die Möglichkeit von radikaler Transformation in Betracht ziehen oder leugnen. Oder wie Heisenberg und die Quantenphysik es ausdrücken: Was du beobachtest erscheint je nach Art deiner Beobachtung. Unsere Wahrnehmung der Welt ist nicht nur passiv, sondern auch schöpferisch – sie in-formiert die Wirklichkeit.

Und wozu dann die ganze Mühe des Umdenkens? Um dir entschieden das Leben zu erleichtern! Mit offenem Herzen lebt es sich leichter als mit sorgenvollem Denken. Unser Herz denkt und fühlt viel komplexer als unser Kopf. Das rationale Denken und Analysieren in den Kategorien von Zeit, Raum und Kausalität, wie wir es in der Schule gelernt haben, ist anstrengend und nervtötend. Aber nach dieser »Kur« ist das ganzheitliche Denken-Fühlen aus dem »Herzen« wie der Himmel auf Erden.

# 1 WORUM ES JEDEM MENSCHEN WIRKLICH GEHT: DIE SUCHE NACH EINEM GUTEN LEBEN

---

»All unser Leiden entsteht dadurch, dass wir Glück wollen. Je mehr wir versuchen, unser Glück zu schützen und zu bewahren, desto mehr verlieren wir.« Das sagt der tibetische Meister Tulku Lobsang Rinpoche.<sup>6</sup> Was steckt dahinter? Gemeint ist, dass das Glück schon in uns ist: Es ist unsere Natur, unsere innerste Quelle.

Das klingt gut – wenn man nur daran glauben könnte! Also suchen wir das Glück im Außen: die Liebe beim richtigen Partner, die Gesundheit bei der richtigen Ernährung, das Geld über den richtigen Job und den inneren Frieden beim richtigen spirituellen Weg. Die Suche nach dem »Glück« im Außen ist seit Jahrhunderten die große Leidenschaft der Menschheit. Und sie hat ohne Zweifel sehr viel Fortschritt, Wohlstand und Wissen hervorgebracht.

Viele große Meister aber sagen: Das »Glück« ist immer da! Wir haben es nur vergessen (sagt Platon), verschleiert (sagt Buddha) oder verdrängt (sagt Freud). Wenn das stimmt, dann ist unsere Leidenschaft der »Glückssuche« gleichzeitig auch die Ursache für viel Leid: nicht nur für Depression oder Burnout (der moderne Ausdruck dieses friedlosen Zustandes), sondern auch für Krankheiten (der

Protest des Körpers gegen Dauerstress) sowie für Angst, Einsamkeit und Kälte (die gefühlten Reaktionen unseres Körpers).

Aber welcher Weg führt dann zu einem gelingenden Leben? Schmerzen, Trennungen und der Tod sind unvermeidbar, aber wir können vermeiden, diese Ereignisse in unseren Gedanken immer wieder herzuholen und sogar in die Zukunft zu projizieren. Schmerzen und Trennungen bezeichnet der Buddha als »erste Pfeile«. Sie kommen tatsächlich meist von außen und sind unvermeidlich. Sie erzeugen Schmerzen, aber nicht das eigentliche Leid. Das entsteht erst durch »zweite Pfeile«: unsere Überzeugungen und Urteile über Trennungen und Verletzungen. Und diese Pfeile schießen wir uns selbst: »Nie wieder lass ich das mit mir machen!« Und wir schließen die Faust um die Wunde, sodass sie nicht heilen kann. Gedanken der Rache, der Wut, der Angst, der Resignation und des Selbstmitleids entstehen und können viel Raum einnehmen. Körperliche Verletzungen heilen von selbst, wenn die Luft drankommt. Auch Trennungen werden überwunden, wenn Wasser fließen darf, Tränen und Emotionen.

Was wir über Ereignisse denken, bestimmt also, wie wir uns fühlen und was wir daraufhin tun. Also müssen wir bei unseren Glaubenssätzen und Überzeugungen ansetzen, wenn wir unser Leben schön, liebevoll, sicher und lustvoll machen wollen. Das ist sehr einfach, wenn wir uns nur bewusst machen: »Ach, das ist ja nur ein Gedanke!« Und es ist natürlich auch sehr schwierig, weil vieles, besonders das gewohnte Denken, also die »Überzeugung«, schon sehr früh in unserem Leben gebahnt und verankert wurde. Ein kleines Beispiel: Ich habe mir beim Spielen eine Schramme geholt und laufe zur Mama. Jetzt ist es ein großer Unterschied, ob sie pustet und mit singender Stimme sagt: »Heile, heile Segen«, oder ob sie schimpft: »Wie schlimm, was hast du denn da wieder angestellt!« Im ersten Fall werde ich beim nächsten Mal selbst pusten. Im zweiten Fall werde ich vielleicht schreien oder weinen und nach einem Schuldigen suchen. Das dauert länger, ist komplizierter und hinterlässt ein bleibendes Muster im Nervensystem und im Denken-Fühlen – ein Urteil.

## 2 METANOIA – WAS IST DAS?

---

Ein Mann fuhr mit seinem Sohn nach Afrika, um ihm zu zeigen, wie viele Menschen auf dieser Welt in Armut leben müssen. Sie verbrachten einige Zeit bei einer Nomadenfamilie. Als sie wieder nach Hause zurückkehrten, fragte der Vater: »Wie war die Reise für dich?« Das Kind antwortete: »Wir haben nur einen Hund, die Hirten hatten vier. Wir haben einen riesigen Swimmingpool, mein neuer Freund Pakka schwimmt in einem großen See. Unseren Garten beleuchten am Abend viele Lampen, dort glitzern in der Nacht Tausende Sterne und der Mond. Danke Papa, dass du mir gezeigt hast, wie reich die Menschen in Afrika sind.« Der Vater wurde nachdenklich: So hatte er die gemeinsame Reise noch nicht betrachtet.

Metanoia bedeutet übersetzt »den Kopf wenden«. Das altgriechische Wort setzt sich aus meta (darüber hinaus) und noia (Denken, Verstehen, Wahrnehmen) zusammen. Metanoia bedeutet also so viel wie Neues Denken, Neues Sehen. Jesus Christus verwendet das Wort Metanoia für Umdenken und neues Wahrnehmen, und seine Aufforderung an die Menschheit lautet: »Überschreitet euer Denken

und euer Wahrnehmen [von euch selbst und der Welt]!« (z. B. Mk 1,15). Diese Botschaft Jesu Christi ist ganz einfach und körperlich zu verstehen: »Wechselt die Perspektive, schaut woanders hin!« Und lasst euch nicht von alten Glaubenssystemen und Überzeugungen hypnotisieren. Betrachtet eure Überzeugungen und euer Denken wie Kleider, die ihr angezogen habt und auch wieder ausziehen könnt. »Zieht den neuen Menschen an«, rät uns Paulus im Brief an die kleine Christengemeinschaft im griechischen Ephesus (Eph 4,24).

Erlaube dir mal eine kleine Verkörperungsübung. Betrachte mal einen Gedanken, der dir nicht gut tut (aber aus irgendeinem Grund denkst du ihn immer wieder), als Kleidungsstück, das du irgendwann einmal angezogen hast und an das du dich ziemlich gewöhnt hast.

Das kann etwas sein aus den Bereichen Gesundheit, Sex, Beziehungen, Beruf, Spiritualität, Familie usw.

Zum Beispiel:

»Ich bin dauernd krank!« oder

»Immer habe ich Angst/Wut/Ärger ... !« oder:

»Ich bin abhängig von ...«

»Ich bin dumm/schwach/kann mich nicht durchsetzen ... !« usw.

Nimm einen beliebigen dieser Gedanken – es muss nicht der schlimmste oder der harmloseste sein – und zieh ihn an wie ein Kleidungsstück. Macht das in deinem Zimmer wirklich körperlich, von den Füßen bis zum Hals. Und wenn du diese Idee ganz angezogen hast, frag dich, welches Körpergefühl in diesem Anzug entstanden ist. Und wenn du dieses Gefühl aufgeschrieben oder benannt hast – meist so etwas wie Enge, Atemlosigkeit, Anstrengung usw. –, frag dich, was noch entsteht – Wut, Ohnmacht, Resignation usw.

Dann zieht dieses Kleid vollständig wieder aus und leg es beiseite. Geh einen Schritt weg von diesem alten Kleiderhaufen und schau nicht mehr hin. Wie reagiert dein Körper auf dieses Ausziehen? Vielleicht mit Aufatmen, mit Aufrichtung

und Beweglichkeit usw.? Frag dich auch hier wieder, was noch entsteht – zum Beispiel mit Gefühlen wie Freude, Mut, Liebe, Kraft usw.

Nimm dir nun Zeit, diese neuen Gefühle zu genießen, ohne auf irgendetwas altes zurückzugreifen.

Ein umfassendes Umdenken entsteht, wenn jemand seine Sichtweise ändert, indem er oder sie sich von bisherigen Denkmustern befreit. Neues Denken bewirkt Neues Sehen. Und auch: Neues Sehen bewirkt Neues Denken. Anders ausgedrückt: Ein von Konzepten und vorgefassten Meinungen freies Denken bedeutet neue Sicht auf sich selbst, auf die anderen und auf die ganze Welt. Auf dem Boden dieser Selbsterneuerung entsteht natürlich auch neues Fühlen, Glück, Zufriedenheit und Selbstwert.

Dieses Buch soll dir Gelegenheiten dazu zeigen. Und an realen, d.h. körperlich guten Gefühlen kannst du erkennen, ob dir das Umdenken gelungen ist. Konkret bedeutet das für dich: Wenn du den Kopf wendest, und es entsteht dabei kein angenehmeres Gefühl in deinem Körper, hat sich nichts getan. Dann schau woanders hin! Zum Beispiel in die andere Richtung, oder wende mit dem Kopf auch den ganzen Körper. Wir alle tragen also das Kriterium für wohltuende Veränderung in uns.

Ein Mensch kam zu einem Bauwerk, an dem viele Arbeiter beschäftigt waren. Er fragte einen, was er da tue, und bekam zur Antwort: »Ich behaue Steine.« Er fragte einen anderen, und dieser sagte: »Ich verdiene hier mein Geld.« Der dritte antwortete ihm: »Ich ernähre meine Familie.« Und der vierte sagte: »Ich baue mit an einem Dom.«

Diese Geschichte zeigt, mit welch unterschiedlichem Bewusstsein man Arbeit verrichten kann. Vielleicht ist für dich daran interessant, in welchen Perspektiven du dein eigenes oder auch fremdes Leben sehen kannst. Du kannst wählen.

Die neue transreligiöse Spiritualität, über die du in diesem Buch mehr erfährst, sagt nicht, dass eine Sichtweise besser ist als eine

andere oder dass ein bestimmter Glaube der einzig wahre ist. Sie sagt nicht, wende den Kopf in eine bestimmte Richtung, nimm die und die Sichtweise ein. Vielmehr sagt sie:

Genieße das Wenden deines Kopfes, spüre, in welche Richtung dein Herz aufgeht und du Freude empfindest. Dann nimm diese Richtung ein, ohne die anderen Perspektiven abzulehnen.

Ob du sagst, du behaust Steine oder du arbeitest für eine Gemeinschaft: Beides kann Freude, Größe und Aufrichtung in dir hervorbringen. Wichtig ist, dass du die Sichtweise deiner Arbeit oder deines Lebens so lange und so oft drehst und wendest, bis du daran reine Freude hast.<sup>7</sup>