

Kristl und Johanna Moosbrugger Grandioser Weisheitslehrer

Endlich, endlich dürfen wir uns auf niedergeschriebene Lebensweisheiten von Baldur Preiml freuen, die wir gerade in „Zeiten wie diesen“ so dringend brauchen. Er schöpft aus einem unendlich großen Wissensschatz, den er uns mit Humor, manchmal mit Härte, aber immer mit Herz und Hirn vermittelt hat.

Baldur hat uns beizeiten vom ausgetrampelten Weg abgebracht, uns quer durch wildwachsende Latschen geführt, um uns dann selbst nach einem Ausweg suchen zu lassen. Er hat uns gefordert, tägliche Gewohnheiten zu überdenken, neue Essensgewohnheiten auszuprobieren und die Wirkung des Urschreis zu erfahren. Er hat östliche und westliche Weisheiten studiert und mit seiner ganz eigenen, persönlichen Art vielen Menschen in den zahlreichen Kursen, die er bei uns im Hotel Post abgehalten hat, Kraft gegeben und dadurch ihren Leben eine positive Wende.

Ich habe Baldur in einer Zeit kennen gelernt, als ich selber guten Rat mehr als dringend gebrauchen konnte und bin ihm immer für seine Unterstützung dankbar. Mit dem plötzlichen Tod meines Mannes, der im Alter von 50 Jahren während einer Trekkingtour in Bhutan verstarb, wurde mir die große Verantwortung übertragen, das traditionsreiche Hotel „Gasthof Post“ in Lech am Arlberg weiterzuführen. Das Haus wurde regelmäßig von herausragenden Persönlichkeiten besucht, und dadurch war die Erwartungshaltung groß und die Belastung enorm.

Im Zusammenhang mit der aktuellen Krise kommen viele Menschen unverschuldet und plötzlich in eine Notlage. Mögen die Gedanken und Anregungen von Baldur vielen Menschen ein Funke sein, der das Feuer einer neuen Kraft entfacht, um aus Notlagen herauszukommen und aus den Steinen, die am Weg liegen, etwas Schönes zu bauen.

Teil 1

Baldur Preiml
erzählt



Baldur macht sich einen Namen

Damals ist niemand am Baldur Preiml vorbeigekommen. Jeder kannte dich. Wie kam das?

Der Spinner Preiml hat irrationale Trainingsmethoden angewendet. Die meisten sagten: "So macht man das doch nicht!" Die anderen haben ein herkömmliches Training nach alter Tradition gemacht, ich habe ganz andere Dinge eingeführt. Ich bin von „Haus aus“ alles anders angegangen.

Als ich das Training der österreichischen Skispringer übernahm, haben wir gleich einmal die Ernährung umgestellt. Ernährung hat mich selbst sehr interessiert. Damals haben sie uns dann als „Salat-Adler“ beschimpft, sie haben uns als „Körndl-Fresser“ hingestellt. „Was werden die mit dem Zeug?“

Aber die Kritiker konnten nicht an unseren Olympiaerfolgen vorbeigehen. Plötzlich machten mittelmäßige Österreicher die Gold-, Silber- und Bronzemedailles! Bei jeder Art von Weltmeisterschaft in den Jahren 1976 bis 1980 haben wir immer Medaillen gewonnen.



Welche neuen Methoden hast du erfunden?

Als Pionier habe ich vieles einfach ausprobiert und umgesetzt. Wenn ich für irgendetwas Feuer fange, dann ziehe ich es durch! Anfang der 1960er Jahre begann ich mein Sportstudium und bin erstmals in Kontakt mit theoretischen Grundlagen des Sports gekommen. Ich experimentierte mit Skianzügen, Schuhe, Ernährung und mentalem Training.



Baldur (mittig), Bischofshofen 1964

Was war so anders an deinen Trainingsmethoden?

Vor allem die innere Einstellung. Die innere Ausrichtung war anders. Die Zielklarheit. Die Entspannungsfähigkeit. Die Angstlosigkeit. Die Stille. Das gewisse Vertrauen, dass es gut laufen wird. Wir gingen weg von der Einstellung: „Ich will und ich muss unbedingt gewinnen.“ Dieses Loslassen, dieses Nicht-siegen-müssen, diese Gelassenheit, war ein ganz wesentlicher Faktor für unseren Erfolg. „Ich lasse es einfach geschehen und beobachte mich dabei.“ Das zeigt nicht nur eine Persönlichkeitsgröße. Es ist auch eine Art spirituelle Größe, den Sieg und auch die Niederlage mit Gelassenheit zu sehen.

Das Wichtigste waren also geistige Faktoren, spirituelle Aspekte. Wir haben an unserer Zielklarheit und am Vertrauen gearbeitet. Damals gab es noch keine Sportpsychologie oder Mentaltraining. Diese Begriffe gab es im Sport überhaupt nicht. Diese Ansätze übernahmen wir vom Oscar Schellbach und haben sie dann in den Sport eingeführt. Damals sind wir keine Meister im Meditieren geworden. Aber wir haben an unserer spirituellen Einstellung gearbeitet. Es gibt eine Kraft in uns, die uns hilft, auch erfolgreich zu sein, vor allem wenn wir es nicht so ernst nehmen,

gewinnen zu müssen. Es gibt eine innere Führung, die mich führt. Gerade bei größten Ängsten kann ich mich auf diese Führung verlassen. Es ist also diese Anbindung zum Höchsten, dieser Konnex zur göttlichen Dimension in uns.



Ich habe gesehen, dass man dich auch auf Wikipedia findet.

Du meinst, ich bin drin?

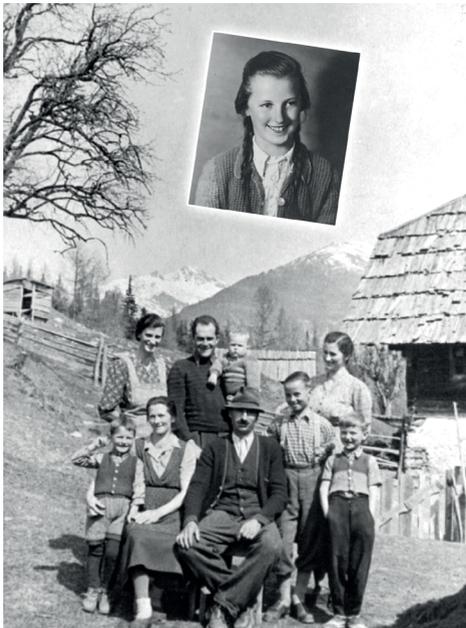
Auf Wikipedia las ich, dass du 1968 zum „Kärntner Sportler des Jahres“ gewählt wurdest. 1996 hast du das Goldene Verdienstzeichen der Republik Österreich erhalten. Hier steht auch, dass du gemeinsam mit Rüdiger Dahlke und Franz Mühlbauer ein Buch über „Die Säulen der Gesundheit“ geschrieben hast.

Werde mal schauen, was dort so steht.

...wie alles begann...

Du hast ein bewegtes Leben hinter dir. Wie hat alles begonnen?

Vorausschickend muss ich sagen, dass meine körperliche Entwicklung etwas verzögert war. Mit 14 Jahren war ich 150 cm groß und wog 40 kg. Mein Vater war ein mächtiger, starker Holzknecht und Bauer. Er hat mich schon sehr früh in der Landwirtschaft und im Holzschlag eingesetzt und bemerkte dann immer zur Mutter, dass aus dem „Teixl“ (sehr



Familie Preiml, 3. Person von rechts Baldur, gemeinsam mit seinen Eltern, 3 Schwestern und 2 Brüdern sowie Schwager mit Sohn, 1952, Reiterhof im Maltatal, Kärnten



13jähriger Baldur, 1952

aufgewecktes Kind, das gerne auch mal etwas anstellt und damit die Eltern ärgert) ja gar nix wird.

Aber ich bin gut Ski gefahren und entdeckte dann das Skispringen für mich, was mich sehr faszinierte. Ich kam ins Gymnasium, wo ich von einem sportbegeisterten Professor nach Mallnitz zu einem Jugendtreffen von Österreich geschickt wurde. Dort habe ich 1954 mit 15 Jahren mit den Alpinskiern das Skispringen, den Slalom und die Kombination aus Springen und Langlaufen gewonnen und im Abfahrtslauf den 2. Platz gemacht.

Mit Beeren- und Arnikapflücken und Pilzesammeln in den Sommerferien verdiente ich mir die ersten Sprungski und wechselte vom WSV Gmünd zur WSG Radenthein, wo ich gefördert wurde. 1957 nahm ich zum ersten Mal an der österreichischen Jugendmeisterschaft teil. Ich stürzte



Baldur 1954, mit Alpinski und noch mit Armvorhalte, Gewinner der österreichischen Meisterschaften der Jugendbewegung in Mallnitz, Kärnten;

zweimal, wurde Vorletzter und ein Jahr später war ich österreichischer Jugendmeister. Mein Ehrgeiz, endlich Erfolg zu haben und jemand zu sein, war groß, auch wenn mir im Gymnasium viel Gegenwind entgegen schlug. 1959 wurde ich österreichischer Juniorenmeister und kam in diesem Jahr auch in die Nationalmannschaft. Das Skispringen entwickelte sich gut für mich. Mein Vater war nun sehr stolz auf mich und fragte immer einmal wieder, was denn die Leute sagen und „wearst wohl g’säg hobn von wen du bist“.

Das Skispringen ist ja nun eine sehr spezielle Sportart. Hattest du keine Angst?

Ja, natürlich hatte ich Angst. Ich traue mich zu sagen, dass ich deshalb Skispringer geworden bin, weil ich eigentlich ein Angsthase war.

Um die Angst zu überwinden?

Man beginnt ja mit kleinen Schanzen und hat natürlich ein flaes Gefühl im Magen. Aber es dann geschafft zu haben, das war jedes Mal ein starkes Gefühl und hat sich mit der Größe der Schanze immer weiter gesteigert. Dann kam im Rahmen der Nationalmannschaft die Vierschanzen-Tournee 1959/60 in Oberstdorf, dann Garmisch, Innsbruck und Bischofshofen. Ich habe mit dem 13. Platz angefangen, und der Erfolg entwickelte sich.



Nationalkader 1959

Gesundheitslehrer in Loipersdorf

Von 1974 bis 1980 warst du Trainer der österreichischen Skisprungnationalmannschaft. Was hast du danach gemacht?

In der Steiermark hielt ich 1980 einen Vortrag über die Schellbach-Methode. Danach machte mir der weltoffene Geschäftsführer der neerbauten Therme Loipersdorf, Horst Wagner, ein verlockendes Angebot: Ich solle in der Therme meine Methoden unterrichten.

Obwohl ich erst 1976 ein Haus aus Vollholz in Tirol gebaut hatte, verkaufte ich es gegen den Willen meiner Familie, und wir zogen in einen renovierten Vierkanthof nach Loipersdorf. Von 1981 bis 1987 übernahm ich in der Therme die neugeschaffene Abteilung Sport- und Gesundheitstraining mit dem Werbeslogan „Therme Loipersdorf, das baut auf“.



Baldur mit seiner Familie



*3x wöchentlicher Lauftreff mit Baldur
Therme Loipersdorf, Steiermark*

Du warst Gesundheitslehrer und konntest dein Sport- und Gesundheitsprogramm entwickeln: Ernährung, Bewegung, Regeneration, Umwelt, Bewusstsein.

Ja, genau. Dort gab es intensive Seminaraktivitäten mit begeisterten Mitarbeitern, jungen Sportwissenschaftlern wie Franz Florjancic, Norbert Trompeter, Wolfgang Lidl, Franz Mühlbauer, Peter Kospach sowie die zwei Perlen im Büro: Vroni Huber und Monika Bertoldi.

Auch andere Referenten aus unterschiedlichen Bereichen, die sich für neue und alternative Wege begeisterten, bereicherten unser Seminarprogramm. Unsere Seminare besuchten viele, für die Prävention und Gesundheitsbewusstsein ein Thema war.

Während meines ersten Gesundheitsseminars kristallisierte sich ein kompakter Kern Gleichgesinnter heraus: Wir machten damals einen

Meine Mitarbeiter in Loipersdorf



Anlässlich einer Schiffsreise mit meinen Mitarbeitern, Ausflug ins antike Olympia, Griechenland: Mühlbauer, Trompeter, Preiml, Lidl (von links)



Radausflug mit der "Gruppe Apfelbaum"

Radausflug in die steirische Toskana (Hügelland um die Therme Loipersdorf), genossen gemeinsam reife Äpfel und gründeten dabei die „**Gruppe Apfelbaum**“.

Die zwei Perlen in meinem Büro:



Monika Bertoldi



Veronika Huber



Franz Florjancic,
erster Cotrainer



Peter Kospach,
letzter Mitarbeiter



Alfred Steurer mit Baldur



Baldur mit Alfred Steurer

persönliche Hürden hinweggeholfen. Alfred ist auch Initiator und Herausgeber dieses Buches: Er verfolgte die Idee, Interviews mit mir, unserem Olympiasieger Toni Innauer und mit Reinhard Lier und anderen in einem Buch zusammenzufassen.

Im September 1983 bricht in der Therme Loipersdorf ein Großbrand aus und vernichtet große Teile des Gebäudekomplexes. Zwei Jahre nach der Brandkatastrophe wird das Bad wiedereröffnet.

In dem vom Brand verschont und erhalten gebliebene Teil des Gebäudes haben wir die Seminare weitergeführt. Nachdem die Therme wieder aufgebaut wurde, gab es von Seiten der neuen Geschäftsführer Gegenwind zu unserem Gesundheitstraining. Sie stellten unsere Arbeit in Frage, weil der Umsatz im Vergleich zu den wieder boomenden Thermen-Einnahmen nicht so einträglich

war. Sie sahen den wirklichen Wert - im Gegensatz zum Thermengründer Wagner - nicht. Es fehlte das Bewusstsein für geistige Zusammenhänge in Verbindung mit dem Körperlichen. Die Manager haben nicht verstanden, was wir hier eigentlich tun. Wir haben - nach ihrer Ansicht - nicht zum Gesamtangebot dazu gepasst. Damals war ich schon ziemlich beleidigt, und ich dachte mir: „Wenn ihr nicht wollt... ich muss ja nicht hierbleiben.“

Deine Ideen und Initiativen haben trotzdem Langzeitwirkung (lacht).

Ja. 1981 begann ich mit dem regelmäßigen, dreimal wöchentlichen Laufftreff. Damals schon war Sepp Lind mit dabei. Er läuft heute noch als 87-Jähriger voller Begeisterung und fit wie ein Turnschuh (lacht). Nach 40 Jahren treffen sich heute noch Lauffreudige unter der Leitung vom voll begeisterten Sepp dreimal wöchentlich zum Langsam-Laufen.



Aktuelles Foto mit Sepp Lind (ganz links)

Prof. Preiml in der Therme Loipersdorf

Gedanken sind Kräfte

Auszug aus dem Buch von Horst Wagner, dem Gründer und ersten Geschäftsführer der Therme.

„Das Wasserwunder: Die Entstehung und Erfolgsgeschichte der Therme Loipersdorf“, Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG, Wien, Graz, Klagenfurt 2011, Seite 64ff:

Trotz der hohen Teilnehmerzahl und des Gerangels um die vorderen Plätze, war das Seminar ein voller Erfolg. Preiml hatte (und hat) eine sonderbare, fast messianische Fähigkeit, die Menschen in seinen Bann zu ziehen. Es herrschte eine sensationelle Hochstimmung, egal, ob beim Morgenlauf oder ob bei den langen Vorträgen. (...)

Preiml kann Leute überzeugen. Nicht mit logischen oder gar spitzfindigen Argumenten, sondern mit einer Kraft, die tiefer geht. Der Kleine Prinz würde in etwa sagen „mit der Sprache des Herzens“. Er schlug die Zuhörer in seinen Bann und veränderte sie. Er bewirkte, dass sie ihrerseits etwas bewirkten: etwa Weltrekorde beim Skispringen aufstellen – oder ihr Leben ändern.



Baldur mit Horst Wagner

Und worin bestand seine Wirkung? Es war eine Welle der Empathie, der man sich kaum entziehen konnte, eine Rückführung zu den einfachsten Wurzeln. Da stand er also vor uns, nicht um sich zu produzieren oder zu belehren. Er verkörperte Einfachheit und Klarheit. Denken und Sprechen waren eins. Und weil es vom Herzen kam, ging es ohne Umweg ins Herz.

„Gred't hat er wie der Jesus!“, erzählte ich einmal einer Bekannten, als ich von einem Preiml-Vortrag kam. Kurz vor diesem Vortrag war er – etwas zu spät – aus Kärnten eingetroffen, sah mich dort am Eingang und fragte: „Wagner, was soll i denn red'n?“ Und im Saal dann, ohne jede Vorbereitung, begann er aus dem Stegreif – es kam ihm aus dem Innersten: Ein Reden und ein Denken, das alle ergriff und das Auditorium zu einer Einheit schmolz. Ein unvergessliches Erlebnis!

Zum festen Begriff wurde für uns sein „Tempel“, dessen Fundamente unsere Anlagen und die Mentalität bilden, darauf die fünf Säulen Ernährung, Umwelt, Lebenseinstellung, Ruhe und Bewegung.

Diese stützten dann das Dach „Wohlbefinden, Vitalität, Gesundheit“ und schließlich das schon metaphysische „Heil“. Es ist nicht verkehrt zu sagen, dass Preiml in gewisser Weise auch ein Heilslehrer war, und dass dieser Umstand einen großen Teil seiner Faszination ausmachte. (...)

Preiml ist uns als die vorbehaltlos positive Lichtgestalt bekannt. (...) Die Zusammenarbeit war eine ständige und lohnende Herausforderung. Er war ein „Außerirdischer“, schien aus einer anderen Welt zu kommen als wir Zweckmenschen. Reibereien mit dem übrigen Verwaltungspersonal waren vorprogrammiert. (...)

Die Bedeutung der mentalen Komponente ist heute (Anmerkung: 2011), Jahrzehnte später, zum Allgemeingut im Sport, vor allem im Spitzensport geworden.

Seinerzeit aber war das eine absolute Novität und wurde, vor allem in dieser klaren Kompromisslosigkeit, von niemanden sonst vertreten und gepredigt. *(Zitatende)*

Oberster Sportbeamter

Wie ging es danach weiter?

Eine Tür ging zu, eine andere Tür öffnete sich. Eines Tages kam ein ehemaliger Freund auf mich zu, der die Sporthilfe in Österreich leitete. Der Gruppenleiter im Ministerium für Unterricht, Kunst und Sport, Ministerialrat Dr. Mader, war verstorben, und sie suchten einen Nachfolger.

Nachdem meine Arbeit in Loipersdorf nicht mehr geschätzt wurde, ging ich enttäuscht als Quereinsteiger ins Bundesministerium nach Wien. Ich habe von 1987 bis 1991 die außerschulische Sportabteilung geleitet.

Wie hast du dich in diesen vier Jahren gefühlt?

Ich, der einstige Bergbauernbub, wurde Ministerialrat und oberster Sportbeamter in Wien. Äußerlich betrachtet war das damals wirklich ein lukrativer Beamtenposten. Bald erkannte ich jedoch meine egomane Illusion. Es war nicht meine Berufung. Es gab keine innere, wirklich inhaltliche Resonanz in mir.

Hattest du denn da noch Kontakt mit den Sportlern an der Basis?

Nein. Es war mehr Verwaltung als alles andere. Vom Budget her war in allen Tätigkeitsbereichen alles schon im Voraus geregelt, ich konnte fast nichts bewirken. Ein Beispiel: In den Sportheimen konnte ich eine gesündere Ernährung einführen, denn damals gab es dort bei den Trainingskursen kein gehaltvolles Essen, kein ideales Vorbild für Sportler in ihrem Leistungsaufbau. Und da waren einige, die mich, sanft ausgedrückt, auch irgendwie sabotierten. Sie wollten dem Erfolgstrainer des „Skispringerwunders der 1970er Jahre“ zeigen, wie in den obersten Sport-Etagen gespielt wird. Es waren mühsame Jahre, bis ich, der Ministerialrat und Naturmensch, endlich draufkam, dass Wien nicht der richtige Platz für mich ist.

Warst du nicht verärgert, dass es nicht geklappt hat?

Jein. Ich wollte durch Image in Erscheinung treten. „Ich mache das, damit ich erfolgreich bin, damit ich aus meiner Kleinheit ein bisschen herauswachse.“ Bereits in der Jugend machte ich viele leidvolle Erfahrungen, hab viel in meinem Leben erlebt, was nicht so lustig war. Aber ich wollte immer aus dem, vor allem inneren, Leiden aussteigen. Schon in den 1960er Jahren las ich die Bergpredigt. Darin steht die Goldene



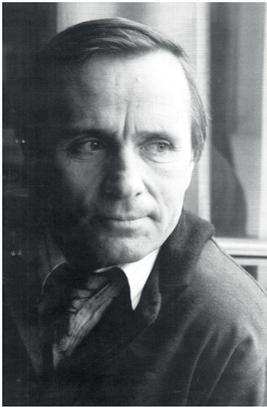
Baldur mit Hilde Hawlicek, die mir immer wohlgesinnte Bundesministerin für Unterricht, Kunst und Sport

Regel, dass man niemanden verurteilen soll. Man soll nichts und niemanden verurteilen. Das habe ich dann sehr ernst genommen, und langsam begann ich es zu begreifen.

Welche Erkenntnis hat dich am stärksten getroffen?

Gott, das Höchste in uns, straft nicht. Man wird für nichts bestraft. Man hat immer enge Anbindung an diese innere Kraft. Also darüber bin ich schon sehr froh und dankbar. Diese Erkenntnis hat mich sehr betroffen gemacht. Im Eigentlichen hat mich diese Erkenntnis richtig „getroffen“. Ich darf zu jenen Menschen dazugehören, die offensichtlich mehr sehen, die einen geistigen Hintergrund erfahren. Dass man den Weg sieht, der passt. Dass man die Richtung erkennt, wohin es gehen soll. Dass die Richtung passt.

Im Laufe der Jahre ist die Gelassenheit in mir gewachsen. Damals,



wenn ich von etwas überzeugt war, habe ich es mit „Haut und Haaren“ gemacht und anderen meine Sicht aufgedrückt.

Heute bin ich gelassener. Heute habe ich nicht mehr dieses Bedürfnis, alles besser wissen zu wollen und anderen etwas aufdrücken zu müssen.

Welche Erkenntnis hattest du als Ministerialrat?

Die vier Jahre als „oberster Sportbeamter“ machten mir deutlich, dass alle wirklich wichtigen Impulse in Richtung Gesundheit vom einzelnen Menschen in Eigenverantwortung kommen müssen. Von oben herab ist viel weniger zu bewegen, als ich ursprünglich dachte. Also kehrte ich zur Arbeit mit kleinen Gruppen zurück.

Trainer gesunder Lebensführung

Du bist Pionier.

Wie hast du dich entschieden?

Ich wollte wieder mit Menschen an der Basis arbeiten. Ich ging wieder nach Kärnten zurück und begann mit meiner freien Seminartätigkeit. So konnte ich weit mehr bewirken.

Seit den 1980er Jahre gibst du Seminare, Kurse und Vorträge. Was war die Basis deiner Schulungen?

Der Geist bewegt die Materie. Die Lebenseinstellung, das Bewusstsein ist die alles entscheidende Säule in unserem Leben. Bewusstsein erschafft Realität.

Oscar Schellbach formulierte es so: „Richtigmachen ist Erfolg. Falschmachen ist Misserfolg!“ Richtigmachen setzt zuerst Richtigwissen voraus.



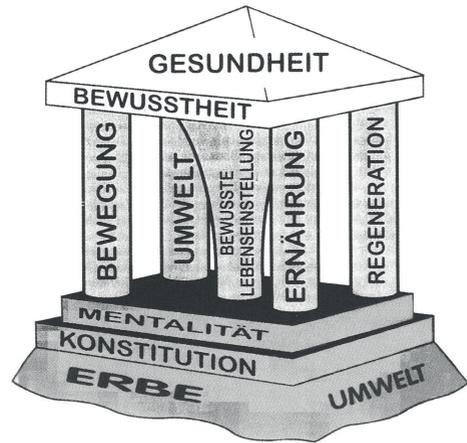


Baldur badet im Hochgebirgssee

Umso wichtiger ist es zu wissen, was das richtige Wissen ist. Basis meiner Seminare und Vorträge waren die „Säulen der Gesundheit“, so wie sie Hippokrates schon hatte: Bewusstsein (die zentrale Säule in der Mitte), Bewegung, Regeneration (Erholung), Ernährung, Umweltbedingungen. Mir war es wichtig, diese Säulen so natürlich wie möglich zu belassen.

Werner Kollath, einer der großen Vollwerternährungspioniere, prägte mit klaren Appellen das gesamte Gesundheitswesen: „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich, verändert nur so viel wie nötig. Lasst die Kleidung so natürlich wie möglich... Lasst auch die Baustoffe so natürlich wie möglich...“

Alles möge so natürlich wie möglich und somit so nah wie möglich der Natur sein. Die soziale Umwelt, also mit wem lebe und arbeite ich zusammen, hat auch wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit.



Vollwertkost ist der Begriff dafür, weg von der herkömmlichen Zivilisationskost zu kommen, die uns krank macht. Weg von Zucker und Weißmehl. Ernährung ist ein großes Thema.

Lebenslanges Herz-Kreislauf-Training ist enorm wichtig. Insbesondere zur Stärkung des Immunsystems ist die milde Ausdauerbewegung in freier Natur (z.B. Rad fahren, laufen und wandern) Grundvoraussetzung für die Gesund-Erhaltung: Hier gilt als Faustregel, dass man sich nur so stark belastet, dass man stets durch die Nase ein- und ausatmen kann. Ergänzend kommen Wirbelsäulen-Training, allgemeine Kräftigung, Dehnungsübungen und Bewegungsspiele aller Art hinzu.



Am Abend gilt es früh schlafen zu gehen. Der Vormitternachtsschlaf zählt doppelt und dreifach für die Gesundheit. Gib dem Körper Zeit und Stille. Schweigen. Das Langsame ist ganz wichtig, z.B. meditatives, langsames Gehen und Wandern. Alles was wir tun, sollten wir bewusst und wach machen. Wichtig ist, sich des Augenblicks bewusst zu sein. Es gilt, in jedem Augenblick im Hier und Jetzt zu sein.

"Ora et labora, bete und arbeite" lautet die weise Benediktiner-Regel. In entsprechendem Maße brauchen wir Regenerationsphasen, Pausen und die Innenschau, Kontemplation.

Im Ego-Modus neigen wir dazu, immer mehr aktiv zu sein und vernachlässigen dadurch die Regeneration. Es wird immer stressiger. Umso

wichtiger ist es, inne zu halten und Abwechslung ins Leben zu bringen. Es gilt um das Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe.

Wie war der Tagesablauf bei deinen Seminaren?

Im Tagesablauf hat es so ausgeschaut, dass wir um 6 Uhr mit einem basischen Frühstückstrunk begonnen haben, das war ein Gemüseabsud. Dann haben wir ausgiebig Gymnastik gemacht (z.B. Feldenkrais, Tibeter-Übungen, Yoga), alles, was mir damals so bekannt war und ich selbst gerne gemacht habe.



*120 km Radtour in Kärnten, Weissensee
Meditatives Wandern*



Gegen 8 Uhr haben wir gut gefrühstückt. Müsli. Topfen mit Leinöl, also Eiweiß mit Fett (Dr. Johanna Budwig). Später sind dann die Grünen Smoothies dazugekommen und ich hab bemerkt, dass es bei der Vollwertkost nicht darum geht, immer mehr Vollkorn zu essen. Denn Vollkorn verträgt nicht jeder sensible Verdauungsapparat.

Meistens haben wir meditative Wanderungen und auch lange Radtouren gemacht, sind Paddelboot gefahren. Im Winter waren wir Eislaufen mit langen Kufen und auch Ski langlaufen.



*Baldur mit Kristl Moosbrugger,
Hotel Post in Lech am Arlberg*



Am Nachmittag gab es dann meinen Theorieteil „Die Säulen der Gesundheit“. Damals waren Thorwald Dethlefsen und sein Musterschüler Rüdiger Dahlke mit ihren hermetischen Gesetzmäßigkeiten meine spirituellen Wegweiser: Z.B. das Polaritäts- und Resonanzgesetz. Mir wurde immer klarer, dass es in uns zwei gleichwertige, polare Kräfte gibt: Unser Ich-Bewusstsein ist gespalten.

Am Abend gab es verschiedene Arten der Meditation, schweigen, stillsitzen und andere Entspannungsübungen. Und dann früh schlafen gehen.



*1. Bio-Hotel Österreichs: Naturhotel Alpenrose
Brigitta Baumann & Mathilde Obweger*



Wo gabst du deine Seminare?

In all den Jahren war ich in ganz Österreich unterwegs. Die meisten Seminare habe ich im Hotel Kolbitsch, bei der Familie Winkler am Weissensee in Kärnten, gemacht. Sehr oft war ich auch bei Familie Moosbrugger im Hotel Post in Lech am Arlberg, bei Mathilde Obweger, dem 1. Bio-Naturhotel Alpenrose in Obermillstatt und natürlich auch bei Familie Huber - dem Aparthotel Veronika im Zillertal.

Am Anfang war ich gemeinsam mit Willi Dungal, der damalige Gesundheitsapostel, und mit Dr.med. Rüdiger Dahlke öfter im Hotel Alpenrose. Willi Dungal war damals in den 1970er Jahre unser Masseur und Tausendsassa der Nationalmannschaft. Auf Basis der „Säulen der Gesundheit“ hat Willi in Gars am Kamp später sein Biotrainingszentrum aufgebaut. Er hat sich einen Namen als Gesundheitsexperte gemacht und betreute zahlreiche Spitzensportler. Er war ein richtig „wilder Hund“.



Familie Winkler, Hotel Kolbitsch Weissensee, Langlauftruppe 1996



*Familie Huber
Aparthotel Veronika im Zillertal*



Mathilde Obweger hat beim Willi auch die Ausbildung zum „Bio-Trainer“ gemacht. Er war auch oft bei ihr in der Alpenrose und hat meditative Wanderwege in den Nockbergen eingerichtet. Mathilde hat ihm später dann einen Gedenkstein gesetzt.

Die Zillertaler Volksmusiklegende Martin Huber erleichterte unsere Regenerationsphase nach schwierigen Bergtouren mit seiner feinen Musik.



Meditatives Wandern im Zillertal

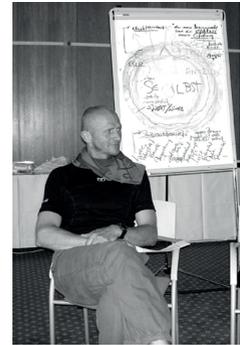


Martin Huber und sein genialer Begleiter & Harfenspieler Max bereicherten unsere herrlichen Bergtouren mit besonderen Musikstücken

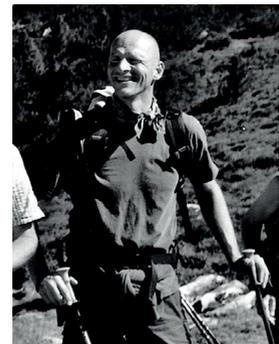


Hast du die Seminare stets alleine angeboten?

Nein, nein. Es gab auch etwas ganz Besonderes: Mehr als 15 Jahre lang habe ich gemeinsam mit Wolfgang Hackl Seminare und Vorträge gemacht. Diese Seminare standen meist unter dem Motto "Reise zum Selbst". Wir hatten ein variantenreiches Programm mit Bewegungs- und Meditationsschwerpunkten für den In- und Outdoorbereich. Stillsitzen, Tanzen, holotropes Atmen, Trust-Falls (vertrauensvolles Fallenlassen), Abseilen (z.B. vom Pyramidenkogel, Kärnten), Bergwandern.



Wolfgang Hackl



Ihr habt auch für Unternehmer Seminare angeboten?

Ja, ja. Mit Wolfgang Hackl haben wir auch Führungskräfte-seminare angeboten. Wolfgang ist ein Meister im Halten von lebendigen Vorträgen. Er hat das Wesentliche in den Seminaren klar veranschaulichen können.

Hast du die Seminare alle selbst organisiert?

Die Hackl-Seminare hat er organisiert. Für mich hat Rosi Jüttner fast 20 Jahre alles gemacht. Rosi war so eine richtig „wilde Henn“. Sie war eine Meisterin im Ausfindigmachen von Kursinteressierten. Sie hat nicht nur alles für mich organisiert, sondern sie war auch sehr oft bei meinen Seminaren mit dabei, vermutlich an die 100 Mal. Unglaublich, was sie alles für mich auf die Beine gestellt hat. Sie ist eine einzigartige Alleskönnerin.



Rosi Jüttner mit Baldur

Mit Wolfgang und Rosi verbindet mich heute noch eine feine Freundschaft.

Was war dir bei deinen Seminaren am wichtigsten?

Mir war bei meinen Seminaren das „Gemeinsame“ immer sehr wichtig. Das Miteinander. Das Singen. Das spontane Musizieren der Teilnehmer auf Instrumenten, die sie selbst mitgebracht haben. Das Barfuß-Wandern war mir auch sehr wichtig. Auch in schwierigen Geländen sind wir barfuß gewandert. Da muss man jeden Schritt ganz bewusst machen. Man macht einen einzelnen Schritt ganz bewusst - und dann schaut man, wohin man den nächsten Schritt ganz bewusst macht. Schritt für Schritt. Ich bin einmal mit den „Fivefingers Schuhen“ auf den 3000er Schönbichler Horn in den Zillertaler Alpen mit Seil-Sicherungen gegangen.



Mikle und Alfred Steurer mit Baldur

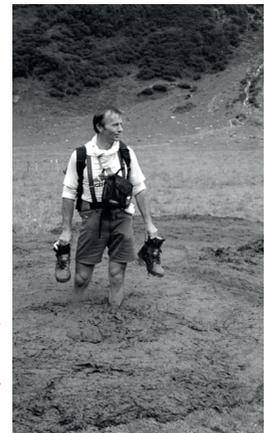
Bei allem, was ich gemacht habe, wir mir immer wichtig, auf den Schwächsten der Gruppe zu achten. Wir haben streng Rücksicht genommen auf den Schwächsten. Niemand sollte je das Gefühl haben, dass er „nebensächlich“ oder gar „schwach“ ist. Wichtig war die Wertschätzung für jeden. Das hat den Leuten gefallen. Obwohl wir wirklich intensiv viel gemacht haben, hab ich sie nie geschunden.

Und wenn wir auf den Berg gegangen sind, sind wir nicht den Steig gegangen. Statt am Weg zu wandern, sind wir – wenn es nicht gerade le-

bensgefährlich war – gerade hinunter gegangen. Wir sind querfeldein durch Felsen, Latschen, Wälder gewandert. Damals haben wir einen Hirsch gesehen, so einen hab ich nie mehr gesehen. So wie in diesen Misthaufen gehen. Wir haben Dinge getan, die man gar nicht mag. Das Foto entstand nach einer mehrtägigen Wanderung in den Felbertauern. Der Bauer hat auf seinem Misthaufen seinen Mist gebracht: Die Kühe hatten einen ziemlich flüssigen Kot (lacht). Und nun galt es, weit über kniehoch, in diesen „Kuhfladia-Brei“ barfuß hineinzusteigen.



Barfuß durch die Natur



*Barfuß
in den
Kuhdreck*





*Predigerstuhl in den Nockbergen,
Ausgangsort war Hotel Alpenrose*

Wir haben getestet, wie weit man etwas annehmen kann, was man gar nicht will, was man scheut (Schattenintegration nach C.G. Jung). „Nein, also das mach ich sicher nicht.“ Im alltäglichen Leben hat man ja immer wieder Zeiten, wo man sich weigert: „Nein, das mag ich nicht“. Wenn es jetzt aber getan werden soll oder getan werden muss, muss man es annehmen: „Selbstverständlich mach ich es.“

In Begleitung von einem Trainer ist es vielleicht leichter, gewisse unangenehme Situationen zu überwinden und es doch zu machen.

Es ist nicht lebensgefährlich, es ist ja nur grausig. Fäkalien beurteilen wir als ekelhaft, abgründig. Irgendwie zählen wir Fäkalien zu den dunklen, unbewussten Bereichen in uns. Wenn man einen attraktiven Menschen sieht und sich von der Schönheit angezogen fühlt, will man sich überhaupt nicht vorstellen, dass

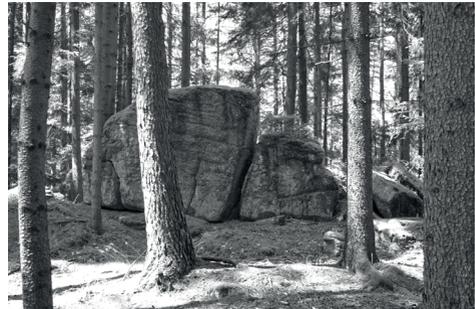
dieser schöne Mensch furzt und kackt. Das blenden wir aus, obwohl es das Natürlichste ist.

Was war dein Ziel, das „deine Schüler“ mit nach Hause nahmen?

Natürlich haben wir Grenzerfahrungen gemacht. Doch im Grunde ging es mir darum, eine „Alltagsschulung“ zu vermitteln. Dass man das, was man im Seminar kennengelernt hat, Bewegung, Wirbelsäulentraining, Ernährung, Bewusstsein usw., daheim umzusetzen.



Meditative Wanderungen im mystischen Waldviertel. Beeindruckende Panoramen. Riesige Steinklötze, Kogelsteine, Steinpyramiden, Felsformationen und Kraftplätze



Zum Beispiel das, was ich von der Ernährung wusste und erzählte: Max Otto Bruker war Arzt und Verfechter der Vollwerternährung. Oder Johann Georg Schnitzer war auch für eine rohkostbetonte, vegetarische Kost. Schnitzer hat spezielle Getreidemöhlen entwickelt. Wir haben damals die Schnitzer-Diät ausprobiert, Müsli als Frischkornbrei, viel Salat und Kost mit hohem Rohkostanteil.

Es ging also um Anregungen für den Alltag: „Aha, es gibt etwas anderes auch noch.“ Und so kommen neue

Ideen ins Leben. Man nimmt gewisse Anregungen mit nach Hause: Das, was gefällt, wird umgesetzt. „Das könnte ich machen, das war gut!“

Das Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise zu schulen, darum ging es mir. Um Prävention. Es geht um Eigenverantwortung und darum, dass man selbst etwas dafür tun muss. Ich kann mich nicht nur auf den Arzt verlassen, sondern ich muss täglich meiner eigenen Gesundheit einen guten Dienst erweisen. Selbstheilungskräfte. Innerer Arzt.



Wenn es zum Langlaufen ging, schien immer die Sonne: Marlene Innauer, Langlauftrainerin



Wandern mit Baldur im Zillertal



Eislaufen am Weissensee



Wandern in Lech

Gemeinsam mit Rüdiger Dahlke und Franz Mühlbauer hast du Seminare gemacht und ein Buch geschrieben?

Ja, 1999 war die Erstauflage. In den 1990er Jahren war vieles pionierhaft. Ernährung. Gesundheit. Bio. Nachhaltigkeit. Umweltschutz. Gesunde Bauweise. Damals waren das alles Themen, für die sich die Bevölkerung zu interessieren begann. Da ergab sich eine intensivere Zusammenarbeit mit dem genialen Ganzheitsmediziner Dr. Dahlke und Franz Mühlbauer. Gemeinsam haben wir über viele Jahre hinweg Seminare und Gesundheits-Kreuzfahrten gemacht. Die Seminarteilnehmer gaben die ersten Impulse, dass wir gemeinsam ein Buch schreiben sollten. Und so entstand das Buch.

„Die Säulen der Gesundheit. Körperintelligenz durch Bewegung, Ernährung und Entspannung“.



Franz Mühlbauer, Rüdiger Dahlke und Baldur (von links)



Gesundheit hat immer etwas mit Eigenverantwortung zu tun?

Es heißt: "Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." Wir haben es nicht mit Krankheiten und Krisen zu tun, sondern mit Fehlern in der Lebensführung und Geisteshaltung.

Gesundheit im weitesten Sinne zeigt immer das Heilsein als Mensch. Krankheit ist immer unser Freund, unser Nachhilfelehrer, unser größter Evolutionshelfer. Das aber wollen wir alle nicht wahrhaben. Ihm sollten wir aufmerksam zuhören. Wir alle machen Fehler, wir sind keine Vollendeten auf Erden. Krankheit und Leid sind Boten des Lichts. Jesus, der Christus, der größte „Trainer“, hat es uns vorgelebt.

Wie kam es dazu, dass du dich mit dem Thema Gesundheit so intensiv beschäftigt hast?

In meiner Kindheit war ich viel krank, immer verschnupft und erkältet. Wahrscheinlich war ich allergisch. Obwohl ich ständig auf einem Bauernhof lebte, habe ich viel Zucker, Weißmehlprodukte, Speck und Salami vom Schweinefleisch gegessen. Es sind viele verschiedenste Empfindlichkeiten dagewesen, so dass ich die ganze Zeit nur rotzig war.

Von klein auf war ich immer marodig und wollte trotzdem ein richtig guter Sportler werden. Ich war unzufrieden mit meiner Gesundheit. War schwächlich und schwach. Aus diesem ständigen Leidensdruck suchte ich Antworten. Ich wollte stark und gesund sein. „Leid ist das schnellste Pferd zur Weisheit.“

Was war einer der schmerzvollsten Momente in deinem Leben?

Ich war ungefähr 4 Jahre alt, da ist mein Bruder an den Folgen einer Impfung gestorben. Mein Vater hat 1939, also zu Kriegsbeginn, einen windischen Bauernhof bei Hermagor im Gailtal übernommen. Dort kam 1942 mein Bruder auf die Welt, mit einem Jahr wurde er geimpft, bekam eine Hirnhautentzündung

und musste ins Spital im 200 km entfernten Graz eingeliefert werden. Eines Nachts war die Mutter ganz nervös, stand auf und zündete die Petroleumlampe an. Als sie das Fenster öffnete, flog der Totenvogel her, der „Kommit“, der Steinkauz, der diesen hohen „Kommit-Laut“ von sich gibt. Da wusste die Mutter: Jetzt ist ihr Kind, der Karlheinz, in Graz gestorben. Dann fuhren meine Eltern nach Graz zur Beerdigung meines Bruders.

Ja, das gibt es, eine Mutter spürt das. Die Seele des Kindes spricht zu ihr, und der Totenvogel ist das äußere Zeichen.

Und ich hatte dann immer fürchterliche Angst, wenn der Totenvogel erschien und die Mutter betonte: „Wer etwa jetzt wieder von uns sterben muss“. Als dann der Doktor wieder einmal für die nächste Impfung meiner drei älteren Schwestern und mir auf den Hof kam, da habe ich mich im Heu versteckt und niemand hat mich gefunden. Erst spät abends, als der Arzt längst weg war, kroch ich aus meinem Versteck. So wurde ich nicht geimpft. Aber diese Angst hat mich immer begleitet, der Tod sozusagen, der immer mitgeht. Auch später, in den 1950er Jahren, in der Dunkelheit des Waldes, auf dem Heimweg hinauf zu unserem Bergbauernhof im Mal-



Blick zu unserem Bergbauernhof im Maltatal, vulgo Reiter, auf 1100mS

tatal, mit der Laterne in der Hand, wenn zwei Steinkäuze plötzlich ihre Schreie ausstießen. Da habe ich Jesus um Schutz und Hilfe gebeten.

Oder auf den Skischanzen, zum Beispiel beim Neujahrsspringen in Garmisch vor 30.000 Zuschauern, als fünf Springer noch vor mir dran waren... da konnte ich ja auch nicht zum Ablasser sagen: „Ich habe fürchterliche Angst, ich traue mich nicht“. Da habe ich da oben am Anlaufurm in windiger, kalter Höhe gebetet und danach eine tragende Kraft gespürt.

Das waren sehr einschneidende Erlebnisse für dich, die in Richtung Geistesschulung weisen: Die Verbindung zur Geistigen Welt, das Überwinden der Angst, das Erleben der inneren Führung.

Ein weiteres schmerzvolles Erlebnis von vielen war Folgendes: Mein Vater wollte, dass ich nach der Hauptschule „Ladlschupfer“, also Lehrling in einer Gemischtwarenhandlung, werde. Doch als ein Verwandter mein sehr gutes Hauptschul-Abschlusszeugnis sah, durfte ich auf das 20 km entfernte, sehr strenge Gymnasium nach Spittal/Drau gehen. Ich stieg dort in der 4. Klasse ein, weil Latein aus der 3. Klasse zum Nachlernen war. Die 4. Klasse schaffte ich gerade noch. In der 5. Klasse kam das schmerzvolle Scheitern. Und als das dem Direktor meiner vormaligen Hauptschule zwei Wochen vor meinem „Durchfaller“ zu Ohren kam, wurde ich von ihm vor dem Einsteigen in den Schulbus vor einer Schar von Mitschülern mit Schimpf und Schande niedergemacht. Ein Tiefschlag für mein ohnehin angeschlagenes Selbstbewusstsein. Nichts wie weg aus dem Gymnasium, war meine erste Reaktion. Aber mit gutem Zureden schaffte ich schlussendlich mit einiger Mühe doch die Matura.



Maturareise 1959

Geistesschulung "Ein Kurs in Wundern"

*Das Sportler-Leben ist lange vorbei.
Was ist jetzt für dich wichtig?*

Vor ein paar Jahren habe ich begonnen, das Buch "Ein Kurs in Wundern" zu lesen, die Lektionen ernst zu nehmen und sie zu praktizieren. Ich arbeite mich immer tiefer in die Geistesschulung hinein. Ich spüre das starke Bedürfnis, meine bislang gewonnenen Einsichten noch mehr in die Praxis umzusetzen. So gut ich es kann. Das ist wie ein Hobby geworden, obwohl ich natürlich erst relativ am Anfang stehe.

Wie bist du zum Buch gekommen?

Vor ungefähr sieben Jahren, durch einen Hinweis einer Dame, die auf einem meiner Seminare war, kam ich zu Franz und Ingrid Maria Moser, die in Graz seit mehr als 20 Jahren ein Zentrum für geistige Heilweisen leiteten mit dem Schwerpunkt „Ein Kurs in Wundern“. Franz war Universitätsprofessor in Verfahrenstechnik, beschäftigte sich sehr früh mit der Quantenphysik und schrieb schon 1989 das Buch „Bewusstsein in Raum und Zeit“ und verfasste mit seiner Frau Ingrid Maria eine Reihe von Begleitbüchern zum Kurs.

Die Zeit war reif. Sie haben mich mit ihrer Begeisterung für den 1300seitigen Kurs aufgeweckt. Nachdem der „Kurs in Wundern“ sechs Jahre ungelesen in meinem Buchregal stand, holte ich ihn hervor und begann ihn ernsthaft zu studieren.

Danach fand ich zu Reinhard Lier und seiner besonderen Fähigkeit, den Kurs zu interpretieren. So wie es auch Reinhard Lier sagt: Der Kurs besteht im Grunde aus den Lehren von Sigmund Freud, der Advaita Vedanta Nondualitäts-Philosophie und der Berichtigung des Christentums.

Wieso ist der Kurs so wichtig für dich geworden?

Das ist kein „Friede-Freude-Eierkuchen-Kuschelkurs“, kein Gesäusel über Liebe. Sondern es ist eine brutale, radikale Aufdeckung dessen, was uns den Frieden, die Freiheit, die Liebe raubt. Es ist eine ganz klare Darstellung, was das Ego für ein Schweinehund ist. Eine kriminalistische Aufdeckung des Egos.

Der Kurs ist für mich auch eine Berichtigung des Christentums. Es ist eigentlich ganz anders, als es uns

die Kirche gelehrt hat. Wir Menschen sind keine schuldigen Knechte dritter Qualität. Wir sind nach wie vor Kinder Gottes. Sündenlos. Schuldlos.

Alles, was wir im Außen sehen, ist unser Spiegel. Das Eigentliche spielt sich nur im Geist ab. Das Schrecklichste, Greulichste ist auch in uns. Kampf und Krieg, Vernichtung und Tötung, auch das kann mir passieren. Der andere ist so wie ich.

Die Lieblingsstrategie des Egos ist die Projektion. Man sieht stets das Schlechte am anderen, obwohl es das eigene ist. Man übernimmt dafür nicht die Eigenverantwortung, sondern schiebt die Schuld auf den anderen: „Du bist schuld, dass es mir so schlecht geht.“ Das Ego schafft das ganze Leiden in der Welt, und das will es auch.

Die Hintergründe sind im „Kurs in Wundern“ hervorragend beschrieben: Die Darstellung der Schattenseiten, Not und Verzweiflung. Im Unterbewusstsein gibt es ja 25 Stockwerke.

Das Ego will „Herrgott-Spielen und Herrgott-Sein“. Mit dem Kurs erkennen wir, wie das Ego ist. Selbst das Ego nicht zu verurteilen, niemanden und nichts zu verurteilen, das lehrt der Kurs.



Jesus deutet darauf hin, dass wir uns vom Kreuz des Leidens befreien können, wenn wir IHM nachfolgen.

*Woran siehst du, dass Geistes-
schulung etwas Gutes bewirkt?*

Ich spüre viel weniger Angst im Leben und mehr Frieden, bin sehr bemüht, nichts und niemanden mehr zu verurteilen. So hat der große Weise Jiddhu Krishnamurti am Ende seiner 70jährigen spirituellen Lehrtätigkeit die Doppelnatur des Menschen auf den Punkt gebracht: „Mein Lebensgeheimnis ist, gegen nichts im Leben sein“. Ich hatte dieses große Aha-Erlebnis, was das Religiöse angeht.

Die christliche Religion ist ja eine sensationelle Geschichte, wenn man die Aussagen von Jesus hernimmt, die Bergpredigt und Gleichnisse. Das sind die Goldkörner, und man lernt, das eigene Leben in einem größeren Licht zu sehen und sich immer wieder zu fragen:



Grafik von Reinhard Lier

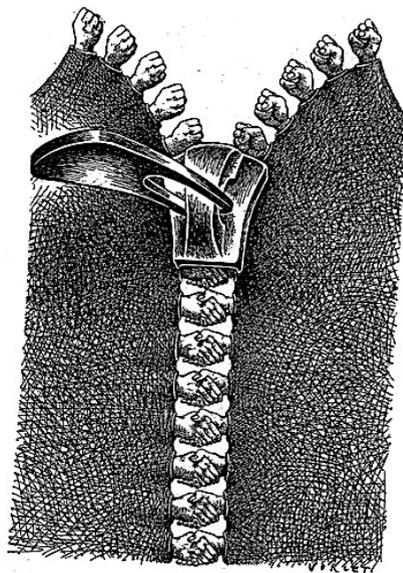
Wer ist jetzt mein Lehrer? Ist es Jesus oder der Ego-Schweinehund, der uns einfach nur mit seinem Mordprogramm vom Frieden Gottes fernhalten will?

Für was entscheide ich mich? Für mein Höheres Selbst, die Liebe und den Frieden? Oder entscheide ich mich für Lust, Befriedigung, Angst und den Wahnideen des Egos?

Besonderheit und Individualität, das Bessersein auf Kosten der anderen, all das sind die Drogen des Egos, und dazu gehört auch der Spitzensport. So menschlich man das alles sehen mag, es ist doch auch mörderisch: Ich gewinne und du verlierst. Doch geht es für mich heute darum zu erkennen: Wir sind alle im Geist eins, nur dort ist Frieden zu finden. Jesus

und seine Jünger waren der Zeit weit voraus. Mystiker hat man nicht verstanden, sondern sie wurden von jeher verfolgt, gekreuzigt und verbrannt. Erst viel später hat man Geschichten von Jesus zusammengebastelt. Das mit den Sünden und dem Schuldsein. Alles wird zur „Schuld“, was du Negatives in dir findest. Die gesamte Negativität, die ich in mir sehe, wird zu einem Schuldkomplex.

Eigentlich wurde die christliche Religion zu einer Machtgeschichte gemacht, um den Menschen zu unterdrücken und gefügig zu machen. „Ein Kurs in Wundern“ berichtigt



Sinnbild der versöhnenden Handreichung. Diese Grafik verdeutlicht die Grundintention von Baldur: „Befreien wir uns mit der Hilfe des Heiligen Geistes. Lasst uns vom Gegeneinander zum Miteinander kommen!“

die christliche Religion. Hier steht geschrieben, dass Christus die Wahrheit spricht. Er spricht aus der göttlichen Vollkommenheit, er ist der Mittler des Heiligen Geistes. Christus ist für uns sichtbar als Jesus in Erscheinung getreten.

Der Kurs ist die Vollendung dieser Wahrheit, hier stehen Goldkörner. Und nehme ich diese Goldkörner, spüre ich weniger Angst und Leid. Ich finde mehr zu Freude und Frieden.

Ja, im Himmel gibt es keinen Wettstreit und Kampf, da ist ein Frieden, den wir uns alle jetzt gar nicht vorstellen können.

Geistesschulung ist ein Prozess. Er muss ganz offensichtlich bei mir selber beginnen. Das ist Schwerarbeit. Das geht auch mit 82 Jahren, da lerne ich immer wieder neu, wie ich zum Beispiel in der Partnerschaft und mit den, in der Zwischenzeit längst erwachsenen, Kindern in Frieden kommen kann. Heute weiß ich: Ich kann niemanden außer mich selbst verändern. Und im anderen begegnet mir das göttliche Wesen, das ich selber in mir trage. So nutze ich jeden Tag das Klassenzimmer der Welt, um das Hindernis namens "Ego", das mich vom Frieden Gottes trennt, mehr und mehr zu überwinden.

In Krisenzeiten ist es tröstlich zu wissen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Wie siehst du das?

Der Körper, als das wichtigste Medium der Lebensschule, wird zweifellos früher oder später seinen Dienst aufgeben und sterben. Doch das Leben geht körperlos nach dem Tod weiter, sagen alle große Weisheitslehrer. Der Körper jedoch ist für unser irdisches Klassenzimmer sehr wichtig.

Wir sind auf der Welt, damit wir das Oben und Unten erleben, doch wir sollen erkennen, dass die Welt uns als Klassenzimmer dient. Das ist der Übungsstoff, der Lernstoff. Der Körper dient uns als Werkzeug, um Erfahrung zu machen und den Weg aus der Enge in die Weite bewusstmäßig zu gehen.

Als Mensch geht es darum, dass ich ganz bestimmte Erfahrungen mache: Das Leid, den Schmerz, die Verletzung, die Angst. Quasi werde ich „gezwungen“, dies zu erfahren. Das Ego und der Körper haben das Verlangen nach ständiger Bewegung. Um geistig zu reifen, ist es unsere Aufgabe, hellwach und still zu werden. Kontemplation. Ich schaue in die erweiterte Offenheit. Ich schaue mich. Still sein, statt sich laufend zu betäuben und sich abzulenken.

Ich brauche diese Körpererfahrung, um meinen Geist schulen zu können. Der Körper wird zum Medium der Geistes-Lebensschule. So dient mir auch der Spitzensport zur Geistes-schulung. „Der Körper ist der Angriffspunkt, Ziel ist der ganze Mensch.“

Wie bereits erwähnt, sagte Karl-fried Graf Dürckheim: „Es geht nicht immer darum zu fragen, was leistet der Mensch sportlich, sondern es gilt vielmehr die Frage, was leistet der Sport menschlich.“ Somit schließt sich auch hier wieder der Kreis: Es geht trotz Leistungsorientierung und Regeln im Sport um noch mehr Fairness, Ethik, Sportkultur, um das „Wahre Mensch-Sein“. In dieser Lebensschule geht es um den Spirit, christliche Ethik zu erkennen und als Vorbild vorzuleben. Ich beginne den Heiligen Geist in den körperlichen Erscheinungen der Welt zu schauen.

Und du teilst deine Erfahrungen gern mit anderen Menschen.

Wer fragt und wissen will, dem antworte ich gern. Aber mit immer mehr Zurückhaltung, ich dränge mich niemandem mehr auf so wie früher als Besserwisser mit meinem Helfersyndrom. Ich möchte weiter lernen, aber nicht mit dem „Falscheinsager EGO“ sondern mit

der inneren Führung zur Freude und zum Segen für mich und alle, die mit mir im „gleichen Boot“ sitzen.

Was liest du momentan?

Neben dem Studium von „Ein Kurs in Wundern“ lese ich mit Begeisterung die Bücher von David R. Hawkins.

Es gibt immer noch etwas zu entdecken...

Ja, ich bin tief überzeugt, die Reise geht weiter, und es kann morgen sein, oder übermorgen. Und ich weiß, dass es weitergeht, auch wenn der Körper stirbt. Das, was ich eigentlich bin, das bleibt bestehen. Der Körper ist das wichtigste Medium, um echte Lebenserfahrungen zu machen. Man muss die Sache schon ernst nehmen – aber nicht zu ernst. Eine liebevolle, versöhnende Sicht auf die Welt - bei aller Negativität - ist gefragt. Nichts und niemanden verurteilen. Jeder hat die Chance, die Verantwortung für die eigene Lebensqualität zu übernehmen. Immer wieder neu. Man muss probieren, probieren, probieren und selbst erfahren. Wenn man etwas verändern will, muss man immer wieder Neues testen. Die unmöglichsten Sachen probieren. Vorausblickend erahnt man etwas, man sieht etwas kommen, die Voraussicht.

Von allen Seiten, wie auch von guten Freunden, nehme ich gerne wohlwollende Ideen und Hinweise ernst, und schon ist der alte Experimentierer wieder am Werk (lacht).

In Ehrfurcht und Dankbarkeit verbeuge ich mich vor meinen Schutzengeln, die mich durch mein Leben geführt haben. Insbesondere bei gefährlichen, extravaganten Touren fühlte ich mich mit meinen Gruppen beschützt und getragen.

In unserem Leben ist vieles eine Frage der Intuition. Lassen wir uns doch von der inneren Stimme, vom Heiligen Geist, mehr und mehr lenken und leiten. Damit stelle ich mich dem Höchsten als Werkzeug zur Verfügung. Ich erlebe dann die verrückte Welt ganz anders. Es ist eine geistige Befreiung: Mitgefühl, Friede, Freude und Liebe wachsen in mir.

„DEIN Wille geschehe.“

Danksagung

Bei dieser Gelegenheit möchte ich allen ein "Herzliches Danke!" sagen: Meiner Familie, Freunden, Wegweisern und Wegbegleitern aus doch unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Zeit meines Lebens habe ich von so vielen Menschen gelernt. Ich lernte und lehrte, war Schüler und Lehrer. Aus den unzähligen Begegnungen habe ich wertvolle Erfahrungen gewonnen. Vor allem bedanke ich mich bei jenen, die mich insbesondere auf meinem geistigen Weg unterstützten, so dass ich mich bis heute mehr denn je mit Geistesschulung befasse.

Ich danke euch allen
von ganzem Herzen.

