



## Die Geschichte der inneren Arbeit

Auf meinem Glaubensweg habe ich Menschen kennengelernt, die im tiefen Glauben an Gott mutig vorangeschritten sind und Großes geleistet haben – zum Beispiel Familien, die mit fünf kleinen Kindern in ein afrikanisches Land gezogen sind, um Gottes Ruf zu folgen.

Ich selbst bin nicht dieser Mensch mit einem so großen Glauben und habe tiefen Respekt vor diesen Vorbildern.

Ich kenne auch viele Menschen, die sich vom Weg des Glaubens abgewandt haben. Ich will mir nicht anmaßen, die verschiedenen und vielschichtigen Gründe dafür zu verstehen.

Es mag jedoch sein, dass einigen das Gefühl abhandengekommen ist, dass sie auf dem Glaubensweg Gott innerlich näher kommen. Dies hat mich immer wieder traurig gemacht und aus dieser Traurigkeit entstand eine zusätzliche Motivation, nach einem konkreten, gangbaren inneren Weg zu suchen.

Nach einigen Jahren in einer Art Klosterzeit – in denen ich in mobilen Teams mit verschiedenen Aktivitäten unterwegs war – kehrte ich zurück ins normale Berufsleben und in die lokale Gemeinde.

**Während im Teamleben der innere und äußere religiöse Weg für mich sehr praktisch und klar waren, schien dies plötzlich verloren.**

Je weniger die äußeren Umstände auf das Glaubensleben ausgerichtet waren, desto wichtiger wurde es, einen klaren inneren Weg vor Augen zu haben.

Doch zu dieser Zeit konnte ich einen solchen Weg nirgendwo finden.

**Daraus entwickelte sich eine erneute Motivation, einen klaren inneren Weg und eine spirituelle Praxis zu finden, die mich kontinuierlich näher zu Gott führen würden.**

In der darauffolgenden Phase zog ich mich für längere Zeit aus dem äußeren Geschehen zurück. Mitte der 1990er Jahre begann ich, über einen Zeitraum von zwölf Jahren hinweg, berufs begleitende psychotherapeutische Ausbildungen.

In dieser Zeit und während fast zwanzig Jahren beruflicher Tätigkeit als Systemischer Therapeut widmete ich mich intensiv dem Studium der menschlichen Psyche.

Anfangs war ich begeistert von den psychologischen Ansätzen und Methoden, doch schließlich kam es zu einer Ernüchterung.

Ich stieß an eine Grenze, die es mir und anderen nicht ermöglichte, die gewünschten Veränderungen zu erzielen.

**Es fehlte noch etwas Wesentliches – Glaubensleben und Psychologie waren nicht ausreichend.**

Während dieser Zeit erinnerte ich mich an die mystische Erfahrung meiner Jugend, die mir die Kraft der Achtsamkeit offenbart hatte.

2006 entwickelte ich die ersten Workshops zur Geist-Körper-Einheit mit Achtsamkeitsmeditation. Da ich den Weg jedoch nur unvollständig darlegen konnte, wurde ich mit vielen Einwänden konfrontiert.

Am Ende meiner Kräfte erlebte ich 2008 ein Burnout-Syndrom, das es mir sieben Jahre lang unmöglich machte, aktiv weiterzugehen. Diese Zeit war sehr schwierig für meine Familie. Meine Frau und vor allem meine Kinder haben in dieser wichtigen Lebensphase sehr darunter gelitten. Es war auch eine Zeit gesundheitlicher und finanzieller Krisen.

In dieser Zeit musste ich erkennen, dass der psychologische Betrachtungsbereich und die Erforschung der Psyche mich nur auf halbem Weg in die Tiefe geführt hatten.

Mehrmals erhielt ich durch Träume und intuitive Eingebungen die Offenbarung: „Ende der Therapie.“

Der nächste Versuch, den inneren Weg zu Gott zu erforschen und zu lehren, unternahm ich 2015 mit einer Seminarreihe in Österreich.

Ich plante diese in drei Workshops aufzubauen:

1. Den Geist-Körper-Einheitszustand verbessern
2. Arbeit am Gemüt – das Herz befreien und öffnen
3. Gebet – sich mit einem offenen Herzen Gott zuwenden

Ich führte die Kurse 1 und 2 durch, doch bei der Entwicklung des 3. Kurses geriet ich ins Stocken. Ich studierte viel über Gebet, erreichte jedoch selbst noch keinen Durchbruch.

Wieder fehlte es an etwas Entscheidendem.

Dann erhielten wir überraschenderweise ein vorgezogenes Erbe in Form einer Eigentumswohnung meiner Mutter. Es wurde jedoch schnell klar, dass wir diese verkaufen würden, um ein Haus für die innere Arbeit zu suchen.

Bei der vergeblichen Suche stießen wir an eine Grenze. In einem intensiven Gebet übergab ich die Entscheidung, welches Haus wir kaufen sollten, in Gottes Hand. Am nächsten Tag erhielt ich einen Anruf, bei dem mich ein Bekannter fragte, ob ich sein Haus kaufen möchte. Dies taten wir dann auch.

Da das Haus fast 100 Jahre alt und sanierungsbedürftig war und wir kaum Geld übrig hatten, begannen wir, das Haus selbst zu sanieren. Das Projekt dauerte sieben Jahre.

Es war eine Phase intensiver Arbeit, um Geld zu verdienen und die Bauarbeiten voran zu bringen. Es blieb nach der Arbeit kaum Zeit und Energie für etwas anderes. Wir lebten sozial zurückgezogen.

Um das zu bewältigen, vertiefte ich mich täglich in Meditation und Gebet. Diese Zeit wurde zu meiner „Wüstenzeit“ – ähnlich wie viele Mystiker in der Geschichte sich in die Wüste oder auf einen Berg zurückzogen.

Hier offenbarte mir Gott die noch fehlenden Einsichten und schenkte mir die Erfahrungen,

die ich in diesem Buch geteilt habe.

## **Schlussfolgerung**

Heute kann ich mit Gewissheit sagen:

**Der Weg der Achtsamkeit - in Verbindung mit Tiefenmeditation und stillem Gebet  
- führt zur inneren Erfahrung mit Gott.**

Diesen Weg sind Mystiker aller Religionen gegangen.

Es ist auch der Weg, der zum Nullpunkt-Zustand führt – wie Sun Myung Moon es in seiner mystischen Leere beschrieben hat: der Zustand, in dem wir zum wahren Objekt Gottes werden.

Diese spirituelle Praxis ist auch für Menschen im aktiven Leben geeignet. Sie ist eine wertvolle Ergänzung zu einem glaubensbasierten Leben in Nächstenliebe.

Zugleich eröffnet sie spirituell Suchenden einen praktischen Weg zu innerer Transformation und realer Gotteserfahrung.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/die-geschichte-der-innere-arbeit>