

**Karlheinz Keller**

**13.01.2011**

***Habe  
Geduld  
in deinem  
Leben!***

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**Heimdall Verlag**  
Digital Edition 

---

Hergestellt in Deutschland • 1. Auflage 2011

© Heimdall Verlag, Devesfeldstr. 85, 48431 Rheine,  
[www.heimdall-verlag.de](http://www.heimdall-verlag.de)

© Alle Rechte beim Autor: Karlheinz Keller

Coverbild: © HD Wallpapers

ISBN: 978-3-939935-64-3

Vorwort .....	5
Habe Geduld in deinem Leben .....	7
Habe Geduld in der Gesellschaft .....	23
Habe Geduld und lass los.....	29
Habe Geduld im Alltag .....	41
Habe Geduld mit dir und atme.....	56
Habe Geduld und komme in die Absichtslosigkeit .....	66
Geduld zeigt dir den Spiegel deiner Seele .....	74
Habe Geduld mit deinem Ego .....	94
Habe Geduld wenn du krank bist .....	110
Habe Geduld mit deiner Angst .....	119
Habe Geduld und komme in die Vergebung .....	130
Habe Geduld und sei dankbar .....	142

***Ich möchte Danke sagen.***

*Ich möchte allen danken, die mich unterstützt und  
geholfen haben, dieses Buch fertig zu stellen.*

*Meinem lieben Schatz Beate.*

*Meine Kinder, Thorsten, Pascal, Theresa,  
Franziska und Chris.*

*Meiner Mutter und meinem Schwesterherz  
Marion, die immer für mich da sind.*

*Dank auch an unsere Freundin Christine Tull,  
die Zeit und Mühe für dieses Buch aufgebracht hat.*

## Vorwort

Es spielt keine Rolle wie alt du bist, oder welchen Job du gerade ausübst, du wirst aus diesem Buch etwas für dich bekommen, das dich weiter bringt. Selbst wenn du sagst, dass du das eine oder andere schon einmal gehört hast, so wird es für dich dennoch ein Segen sein.

Dieses Buch ist für jeden gedacht, der noch ein wenig Neugier in sich spürt und vielleicht auch ein wenig Mut hat, die wesentlichen Fragen zu stellen: Warum kommen andere weiter und ich nicht? Was macht das Leben für einen Sinn?

Wenn du dieses Buch mit deinem Verstand liest, wirst du sicherlich sehr viel versäumen. Liest du es mit deinem Herzen, dann Sorge dafür das es offen ist für neues. Atme immer wieder tief durch, lese mit Achtsamkeit und ohne Urteil, lass dich berühren und schließe ab und zu deine Augen, damit du für dich hinein fühlen kannst.

Wenn dir etwas als nicht stimmig vorkommt, dann kannst du am Rand der Seite deine Notizen machen, zum Beispiel, "Quatsch", oder, „Blödsinn“. Arbeite damit, es ist dein persönliches Buch. Denke einfach mal selbst darüber nach, was du von Geduld hältst. Bist du mit dir selbst Geduldig, oder eher streng und ungeduldig? Stellst du dich öfter unter den Scheffel und kritisierst dich?

Manche sind Geduldig beim warten in einer Schlange im Supermarkt, andere werden nervös, manche sind sehr Geduldig, wenn sie etwas Neues lernen und es nicht gleich funktioniert, andere hören an dieser Stelle sofort auf.

Wir alle sind so unterschiedliche in Meinung und Wesensart, so dass es fast unmöglich ist eine Einheitliche Aussage zu treffen. Liest man ein Buch und findet darin viele seiner Ansichten und Meinungen wieder, so wird es als gutes Buch bezeichnet. Stößt man jedoch auf Ansichten und Meinungen die nicht mit dem übereinstimmen, so wird es zu einem schlechten Buch und man neigt schnell dazu, es zur Seite zu legen.

Du brauchst deinen Denker nicht abschalten, aber lies mit offenem Herzen und beobachte dich selbst und Deine Gefühle. Wie reagierst du auf Dinge, deren Meinung du nicht teilst, oder nicht ganz zustimmst. Fühle in Dich hinein und prüfe, wie sich das anfühlt, achte darauf was dein Herz dir mitteilt.

Habe Geduld mit dir und deinem nächsten.

Karlheinz Keller

## **Habe Geduld in deinem Leben**

Hast du heute Zeit? Kannst du mir eine Minute deiner Aufmerksamkeit schenken? Schon allein die Frage scheint verpönt zu sein, keiner hat doch wirklich noch Zeit und keiner hat welche zu verschenken, sie ist das teuerste Hab und Gut, denn Zeit ist Geld. Aber wie steht es mit dir wirklich? Hast du das Gefühl durch dein Leben zu rasen, oder das alles furchtbar schnell an dir vorbeizieht? Das jeder an dir zerrt und etwas will? Das du keine ruhige Minute für dich hast und nur für andere da sein sollst?

Eins steht fest, wir haben schnellen Sex, wir wollen schnell essen, schnell trinken, schnell joggen, schnell noch Einkaufen, schnell noch dies oder das. Wir fahren schnell, gehen schnell und atmen schnell und was bitteschön ist denn Muße? Was ist schon Geduld und wer kann sie sich überhaupt noch leisten? Schnell ein Geschäft machen, schnell diesen Termin noch wahrnehmen, wer zu langsam ist verliert. Das ist das Grundmotto.

Wenn die Rente naht, fängt man dann langsam an zu fragen: „War das alles?“ Es geht nicht darum mit Geduld in der Schlange zu stehen, oder Geduldig auf den Bus zu warten, eher darum, wie viel Geduld habe ich mit mir selbst?

Die Liebe zu sich selbst rückt immer mehr in den Hintergrund. Natürlich man Opfert sich für die Kinder, den Mann, Frau, Freunde, Verein auf, aber wo bleibst du?

In den letzten Jahrzehnten sind immer mehr Menschen im Aufbruch, im Aufbegehren und der Verweigerung, auf der Suche nach einem anderen Sinn, nach einem anderen Leben. Viele besinnen sich immer mehr und denken über ihr Leben nach, so wie ich es vor vielen Jahren tat. Die Wissenschaft gibt auf die spannendsten Fragen im Leben keine Antworten, deshalb bin ich zur Philosophie gekommen und auf der Suche nach Gott und

dem Sinn meines da seins. Auf dem Weg zur Geduld, geht es zuerst um dich, nicht um eine Veränderungen in deinem Leben zu bewirken, vielmehr ist es Geduldiger zu werden mit dir selbst. Dir Zeit zu geben, um zu erkennen wer du überhaupt bist und wozu das Leben da ist, wozu *du* da bist. Es geht darum sich wieder an dein Herz zu erinnern, mit Geduld zu dir selbst zurück zu kommen, dich selbst wieder als Mittelpunkt im Leben zu sehen und zu erkennen wie wichtig du dir selbst sein kannst.

Die Liebe ist in dir, und um uns herum, es ist das natürliche Streben des Menschen in Liebe zu leben zu wollen, manche nennen es auch Glück.

Dieses Streben ist in jedem von uns fest verankert und deshalb erinnern sich an diese göttliche Weisheit immer mehr, Männer, Frauen und Kinder daran. Es ist nicht nur eine Erinnerung daran sondern auch ein geheimes Wissen, das wir selbst Liebe sind und Liebe ist die größte Macht im Universum, sie wird die Welt noch verändern. Und genau diese Veränderung ist genau jetzt im Gange.

Alles was nicht in Liebe ist, wird es in Zukunft schwerer haben. Das was aus dem Gleichgewicht der natürlichen Harmonie geraten ist, wird wieder dahin zurück gebracht. Mehr und immer mehr erreichen, mit ungeheurerer Geschwindigkeit durchs Leben zu rasen, hat uns völlig vergessen lassen, das wir mächtige göttliche Wesen sind, das nichts anderes will als in Liebe leben und das Leben Lieben. Wie auch die Natur, ist der Mensch aus seiner Mitte und lebt völlig hin und her gerissen im Alltag. Jeder von uns muss sich wieder daran erinnern und dann wird er feststellen, dass wir keine Roboter sind die nur funktionieren, sondern schöpferische Wesen.

Unbewusst setzten wir diese schöpferische Kraft ein und machen dabei Erfahrungen als Opfer, oder als Täter und erschaffen so eine Lebenswirklichkeit in materiellem Wohlstand, aber mit wenig Freude und Begeisterung am Leben. Wir erzeugen Leiden in unserem Körper, bei Freunden, Partnern und Kindern und wissen oft nicht, warum.

Wir haben das Leben zu einer anstrengenden und leidvollen Angelegenheit gemacht und reden vom Kampf im Leben. Wir verurteilen das Leben als ungerecht, hart und schwer, weil wir es nicht anders erfahren haben. Eine Stimme, ein Gefühl, ein Impuls in uns sagt, dass wir auf dem falschen Pfad wandern, dass wir Verantwortung für unser Leben übernehmen sollen und selbst bestimmen wollen wo es lang geht.

Ein Leben ohne Ecken und Kanten wird es nicht geben, aber wie du damit umgehst und mit welcher Sichtweise du an die Sache herangehst, wird dein Leben grundlegend verändern. Wer mit sich Geduldig wird, erkennt mehr als der, der durchs Leben rast, immer auf der Hatz nach neuem und mehr. Probleme sind keine Strafe, sondern Stationen an denen wir lernen, dadurch das wir sie meistern. Oftmals ist es einfach nur ein anderer Blickwinkel, der das Problem in einem anderen Licht erscheinen lässt und somit seine Wertung.

*Geduld ist nicht einfach eine passive Geisteshaltung, sondern eine Eigenschaft, die getragen wird von einer starken geistigen Kraft und inneren Stärke. Wenn wir mit Schwierigkeiten und Leiden konfrontiert sind, die sich nicht abwenden lassen, erscheint es erstmal erdrückend und riesig. In einer solchen Situation ist es hilfreich, das Problem aus einer größeren*

*Distanz zu betrachten. Dadurch stellt es sich geringer dar und kann uns nicht vollständig überwältigen.*

Eine Situation hat immer mehrere Seiten, die man aus den unterschiedlichsten Blickpunkten betrachten kann, in einem solchen Fall verengt sich unsere Sichtweise sehr oft, so dass wir rein auf das negative fixiert sind. Gelingt es uns aber, die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, können uns durchaus auch positive Aspekte bewusst werden. Angenommen du verlierst aus heiterem Himmel deine Arbeitsstelle, konzentriert sich vielleicht dein Fokus darauf, wie kann ich jetzt noch die Rate vom Haus zahlen, oder die vom erst gekauften Auto?

Vielleicht kommen dir Gedanken wie: „Ich bin unnützlich, ich werde nicht mehr gebraucht, ich bin zu alt, oder die Anforderungen sind zu hoch. Alles resultiert aus einem Mangel heraus und das ist Futter für die Angst. Immer wenn uns etwas genommen wird, das für uns wichtig ist, oder wie hier, für unsere Existenz wichtig ist, geraten wir in einen sogenannten Tunnelblick, wir erkennen kein Links und kein Rechts. Man sieht nur, wie es nicht funktioniert und sehen nicht die Tür, die sich gerade öffnet, wir übersehen das Stellenangebot, gehen an einem Schild vorbei, Mitarbeiter gesucht, oder hören nicht richtig zu. Angst verkrampft und verstopft unsere Sinne.

Wenn uns aber bewusst wird, was Angst mit uns anstellt, können wir mit Problemen wesentlich besser umgehen. Geduld und Liebe bedeutet auch Vertrauen in sich selbst. Für manche klingt die Geduld viel zu passiv, hierfür könnte man auch sagen, sich Zeit lassen, sich Zeit geben, einen Moment des Nachdenkens erlauben, sich durch eine Muße inspirieren lassen, oder einfach nur mal vor die Tür gehen und kurz durchatmen, klingt das

besser? Jetzt mal ehrlich, wenn wir genau darüber nachdenken gäbe es ohne Geduld kein Auto, Flugzeug, Fahrrad, Telefon, oder Glühbirne. Menschen wie, Daimler, Otto, Bell, die Gebrüder Wright, oder Edison, hätten ohne Geduld, Ausdauer und einen festen Glauben niemals solche Erfindungen machen können. Wenn Edison nach den ersten hundert Glühdrähten aufgegeben hätte, Otto seinen Motor nicht zum laufen gebracht hätte, säßen wir heute immer noch auf Kutschen mit zwei Kerzen als Scheinwerfer. Wir sind alle Inspiration, der uns mit Liebe in einem nie endenden Strom versorgt.

Wir können keine Gefühle weg machen, die in unser Leben treten, einfach deshalb weil sie im Moment gerade unangenehm sind, oder zuviel geistige Arbeit erfordern für die wir einfach keine Zeit finden. All das was in unser Leben tritt, kann nicht ignoriert, oder aufgeschoben werden.

Druck und Nervosität kommen aus der Angst hervor, nicht gut genug zu sein, nicht wertvoll zu sein, alles Dinge die in uns in der Kindheit immer wieder nahe gelegt worden sind. Genau die gleichen Programme laufen unbewusst ab, wenn wir vor dringlichen Entscheidungen stehen. Geduld ist nicht nur ein Wort, wer sie lernt wird zum Meister seines Lebens und der darin liegenden Umstände. Sie ist nicht eventuell, oder vielleicht, sie ist ein mächtiges Schwert und die wirkungsvollste Waffe im Kampf gegen, Hass, Neid, Zorn, Angst, Macht, Gier und Arroganz. Sie sind die Schatten in uns, die immer dann zu tage treten, wenn wir aus unserer Mitte heraus steigen und aus dem Gleichgewicht kommen.

*Unsere Einstellungen dem Leben gegenüber sind es, die uns glücklich machen, nicht die Umständet selbst.  
(Karlheinz Keller)*

Unser Leben scheint ein Kampf zu sein, dem wir nur mit viel Mühe und Kraft entgegentreten können, behaupten viele. Aber das Leben ist eine einzige Liebe zu uns. Nur unsere Vorstellung von Be- und Verurteilen macht uns das Leben schwer. Wann werden wir denn wütend, oder zornig, wann werden wir denn mutlos? Doch meist erst dann, wenn das was wir uns vorgestellt haben nicht eingetroffen ist und das macht manchen ganz schön zu schaffen.

Einige werden Mutlos und geben auf, andere Kämpfen und erleben ein Unglück nach dem anderen, das Leben scheint manchmal ein altes Weib zu sein, deren Launen wie Zufällig auf den einen, oder anderen treffen. Wir folgen dem Ruf nach Erfolg, Geld, Macht, Gesundheit, Anerkennung und Liebe, wir wollen alles, das ganze Programm, sofort und ohne Unterbrechung. Dabei bemerken wir oft nicht, dass wir uns selbst im Wege stehen. Treffen Entscheidungen und denken im selben Moment: Das klappt ja sowieso nicht, oder sagen, die anderen sollen mal machen.

Ich hatte vor kurzem ein Gespräch mit einem Personalleiter, der mir auf die Frage, woran wohl die meisten Scheitern, antwortete. Es fehlt den ungeduldigen an Durchhaltevermögen, sie gehen meist mit hoher Erwartung ans Werk, aber wenn Hürden auftauchen, erlischt das Strohfeuer ziemlich schnell. Wir legen in unserem Unternehmen sehr viel Wert darauf, dass jemand Geduld hat, dann lässt man sich auch durch Rückfälle nicht gleich entmutigen und bleibt hartnäckig am Ball. Dazu muss einem Bewusst sein, das Gefühle nicht unabhängig agieren, sondern ein gekonntes Zusammenspiel zwischen, Wille, Können und Vertrauen sind. Unser Ego verleitet uns dazu, zu glauben nichts für unsere Gefühle zu können, doch das stimmt so nicht, mit Geduld wird dir Bewusst, was Gefühle in dir tun, welche

Absichten sie haben und vor allen Dingen, das es deine eigenen sind. Nimmst du dir die Zeit, deine Gedanken und Gefühle anzuschauen? Erst wenn wir Geduldig sind und uns die notwendige Zeit nehmen, unsere Gefühle in dem Moment anzuschauen wo sie gerade in uns passieren, dann erst werden wir lernen mit ihnen umzugehen. Je mehr Energie in Form von Emotionen in eine Situation investieren umso näher ist uns die Situation. Wir sagen dann auch, das ist uns nahe gegangen, oder ich habe das noch nicht verdaut.

In diesem Lernprozess geht es darum, die Emotionen die gerade in mir hoch kommen, auch hochkommen zu lassen. Sich zu sagen, das diese Gefühle, diese Emotionen da sein dürfen, denn sie gehören zu dir und genau in diesem Moment, wo du deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle richtest, werden sie erkannt. Sie wollen erkannt werden, sie wollen gehör und Achtsamkeit von dir und erst dann wirst du in der Lage sein, sie dir auch anschauen zu können. Das ist wichtig, damit wir daraus lernen. Ohne diese Achtsamkeit kommen sie immer wieder in unser Leben, aber das muss nicht sein. Wenn wir sie erkennen und beobachten was sie in uns bewirken, wie wir darauf reagieren, wird die Situation uns nicht mehr so nahe sein, sie wird uns nicht mehr so fest umschlingen wie eine Schlange und erwürgen. Das heist, wir kommen in eine Beobachterhaltung, so sind wir in der Lage nicht Kopflos Entscheidungen zu treffen, sondern übernehmen Verantwortung für unsere Gefühle, weil wir daraus gelernt haben und es das nächste mal besser machen. Damit kehren wir zu unserem Herzen zurück und erhalten Verständnis darüber, wie es anderen geht, die in ihrem Lernprozess noch nicht so weit sind.