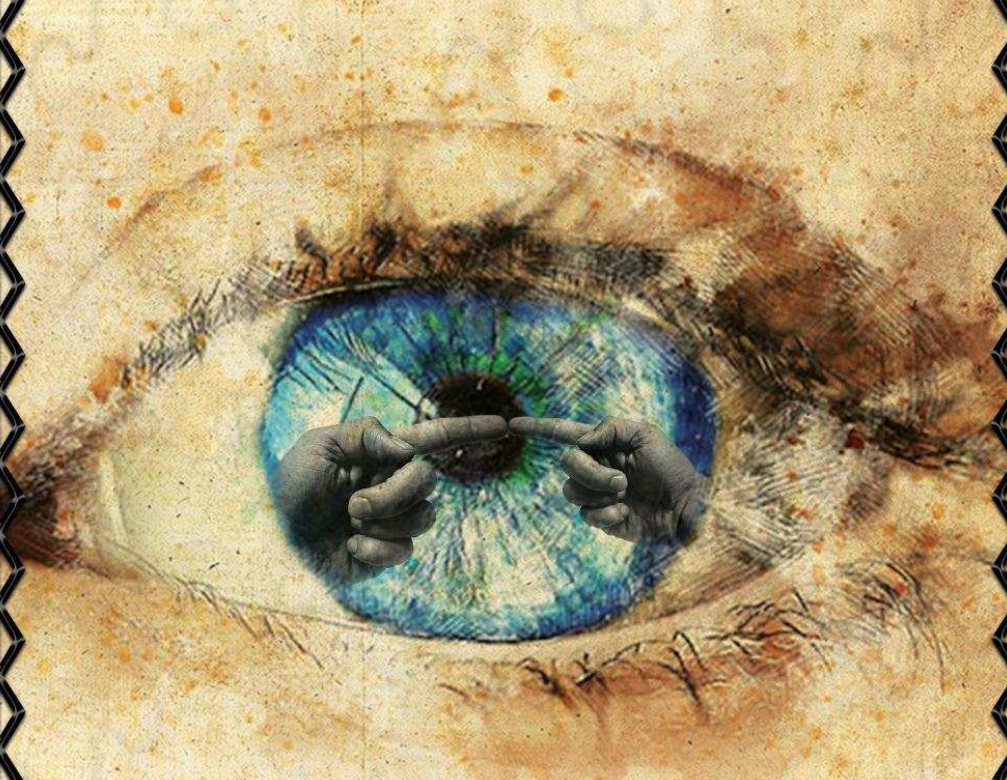
WEGE DER UMKEHR

- Vom Ich zum Wir & Zum Wohle Aller -



Unser Leben hat mehr Sinn verdient!

"Wer sein Leben versteht, der versteht es zu leben"

Autor + Verfasser: **Markus Lehmkuhl**
Wissensgeber + Autor: **Konstantinos Doukas**

ERKENNE DICH SELBST

WEGE DER UMKEHR = 412 SEITEN GEBALLTES NATÜRLICHES WISSEN

Möchtest du wissen, wie dein Leben funktioniert und es mit allen Erfahrungen begreifen und den Sinn dahinter verstehen?

Möchtest du die Ursachen kennen, warum dir gewisse Dinge im Leben gelingen oder wiederholt misslingen?

Möchtest du Klarheit darüber warum du dich eher als Gewinner oder als Verlierer empfindest?

Dafür sollten wir wissen, was das Leben aus natürlicher Sicht von uns möchte und erwartet. Es gilt zu verstehen, wofür wir und unser Leben bestimmt sind, wo wir ursprünglich hingehören und welche Aufgabe und Position wir einzunehmen haben.

„Erkenne dich selbst und du wirst alles wissen, was du für ein gutes Leben benötigst. Denn wer sein Leben versteht, der versteht es zu leben!“

Du investierst 79,90 Euro in dein neues 412-seitiges Wissenswerk und Weisheit.
Du siehst auf den Folgeseiten eine Inhaltsübersicht der einzelnen Buchkapitel, sowie Infos zu den 4 WMR-Hörbüchern, die ebenfalls den Inhalt der einzelnen Kapitel in Interviewform durch die beiden Autoren wiedergeben.

Beim Erwerb dieses Buches, beim Händler oder über unseren Onlineshop (dazu bitte auf diesen Link unserer Internetseite vom Institut EKGS gehen – https://institut-ekgs.com/angebote/buecher) oder bestelle dein Buch einfach per Mail an info@institut-ekgs.com, erhält jeder einen 10,00 Euro Warengutschein für eines der 4 WMR Hörbücher (Ursprungspreis 16,95 Euro); Nr. 1 – Sehnsucht Kollektiv, Nr. 13 – Gesetz der Positionierung, Nr. 29 – Wir sind nur ein Echo oder Nr. 30 – Ewige Lüge ewiger Wunsch.

Mit dem folgenden Gutscheincode „WDU-1132930“ kannst du nach dem Erwerb des Buches deinen 10 Euro Gutschein für eines der 4 genannten Bücher in digitaler download-Version einlösen.
Den entsprechenden Link für die Bücher findest du gleich in den jeweiligen Beschreibungen.

001 – Wir müssen Reden – Sehnsucht Kollektiv
Passend zum Kapitel II – Buch 1 – unserer WMR Hörbuch Sehnsucht Kollektiv
Hier der Link zum Kauf und Herunterladen des WMR-Hörbuches in unserem Onlineshop auf der Internetseite des Instituts EKGS. Dort könnt Ihr auch den Gutscheincode einlösen. Bitte diesen Link benutzen: https://institut-ekgs.com/001_wmr-sehnsucht-kollektiv/

Das Basiswissen und die Grundlage für das Funktionieren deines Lebens. Genau darum geht's. Ob beruflich oder privat. Wir suchen immer den Anschluss zu Gruppen, wo wir uns wohlfühlen. Was ist der Sinn und Zweck dieses menschlichen Dranges? Warum treibt uns dieser Drang oftmals auf Irrwege, und kommen gefühlt nicht an? Welche Orientierung brauchst du also, dich wohlzufühlen und in deinem Leben anzukommen? Und warum gelingen dir dann die Dinge die du dir stets vorgestellt hast?

013 – Wir müssen Reden – Gesetz der Positionierung – Kinder
Passend zu Kapitel III – Buch 2 – unser WMR Hörbuch Gesetzt der Positionierung
Hier der Link zum Kauf und Herunterladen des WMR-Hörbuches in unserem Onlineshop auf der Internetseite des Institut EKGS. Dort könnt ihr auch den Gutscheincode einlösen: https://institut-ekgs.com/wmr-gesetz-der-positionierung-kinder

Der Mensch als Teil der Natur hat seit je her ähnlich wie in der Tierwelt eine feste und bestimmte Position innerhalb einer familiären Gemeinschaft einzunehmen. Das ist geltendes Naturgesetzt, welches die Aufgabe und damit den Platz eines jeden Menschen damit definiert. Welche Konsequenzen hat es, dieser Bestimmung zu folgen oder sich ihr zu widersetzen? Hier richten wir den Blickwinkel auf die Positionierung der Kinder, die wir ja alle sind und waren.

029 – Wir müssen Reden – Wir sind alle nur ein Echo
Passend zu Kapitel IV – Buch 3 – unser WMR Hörbuch Wir sind nur ein Echo
Hier der Link zum Kauf und Herunterladen des WMR-Hörbuches in unserem Onlineshop auf der Internetseite des Institut EKGS. Dort könnt ihr auch den Gutscheincode einlösen. Bitte diesen Link benutzen: https://institut-ekgs.com/wmr-wir-sind-alle-nur-ein-echo

Wir sind alle nur ein Echo unserer Ahnen und Vorfahren. Also ein Nachhall und Wiederhall von ihnen. Wir machen nach, was sie für uns vorgemacht und vorgelebt haben. Wir tun nichts für uns selbst oder für unser Ich oder Ego. Wir tun und leben für sie, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Je mehr wir uns wieder mit unseren Ahnen verbinden, je mehr wir von unserer Geschichte und der unserer Vorfahren wissen, desto besser werden wir uns selbst verstehen können. Auch wenn man uns seit Ewigkeiten glauben machen will, dass jeder alles allein erreichen und als Individuum erfolgreich sein kann. Nur wohin hat es und bis heute geführt? Es wird Zeit uns wieder zu verbinden.

030 – Wir müssen Reden – Ewige Lüge, ewige Wünsche
Passend zu Kapitel V – Buch 4 – unser WMR Hörbuch Ewige Lüge ewiger Wunsch
Hier der Link zum Kauf und Herunterladen des WMR-Hörbuches in unserem Onlineshop auf der Internetseite des Institut EKGS. Dort könnt ihr auch den Gutscheincode einlösen. Bitte diesen Link benutzen: https://institut-ekgs.com/wmr-ewige-luege-ewige-wuensche

Wenn wir uns einmal darüber klar werden, dass wir nicht für uns tun und nur für andere erfüllen, wieviel Sinn ergeben dann noch unsere täglichen Kämpfe und Anstrengungen? Egal was wir uns heute in den Kopf setzen und als Ziel setzen, wir folgen unbewusst Wünschen und Lügen, die wir bereits in der Kindheit festgesetzt haben, oder die wir von unseren Vorfahren übernehmen. Passen diese Ziele nicht mit unseren frühen Prägungen überein, so wird unser Alltags-Kartenhaus immer wieder zusammenbrechen müssen.

Der Weg daraus ist sehr einfach, und dennoch ein großer und wohl der elementarste Schritt, den wir machen müssen, um diesen Teufelskreis zu verlassen.

LESEPROBE

Autor/Verfasser: Markus Lehmkuhl

WEGE DER UMKEHR

VOM ICH ZUM WIR & ZUM WOHLE ALLER

Wissensgeber/Autor: Konstantinos Doukas

Impressum
Texte: © 2022 Copyright by Markus Lehmkuhl – Institut EKGS
Umschlag: © 2022 Copyright by Markus Lehmkuhl – Institut EKGS
Verantwortlich für den Inhalt: Markus Lehmkuhl - Institut EKGS, Am Klostersee 14, D-46325 Borken
www.institut-ekgs.com

LESEPROBE

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der Vervielfältigung, der Verbreitung in jeglicher Form, der Übersetzung und der Anwendung über die eigene geistige Weiterentwicklung und des privaten Rahmens hinaus. Ohne Genehmigung des Instituts EKGS, dem Wissensgeber Konstantinos Doukas oder dem Autor Markus Lehmkuhl ist es nicht gestattet, Teile und Inhalte des Buches oder dazugehörigen WMR -Hörbücher selbst in irgendeiner Form zu reproduzieren, über den persönlichen Eigenbedarf hinaus zu veröffentlichen oder bei anderen Menschen anzuwenden.

Dieses Buch ist weder ein medizinischer Ratgeber, noch ersetzt es einen Therapeuten und garantiert keine Heilung oder Heilversprechen. Alle vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen vom Autor und Wissensgeber überprüft und zusammengestellt worden. Dennoch können der Autor noch der Wissensgeber keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art übernehmen, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier veröffentlichten Inhalte ergeben. Bitte nehmen sie im Zweifelsfall immer therapeutische Hilfe in Anspruch.

Dringende Empfehlung in eigener Sache:
Dieses Buch mit seinen Inhalten sollte unbedingt nur für den Eigenbedarf und die eigene geistige Weiterentwicklung und Bewusstseinserweiterung genutzt werden. Wir, Autor wie Wissensgeber, raten dringend davon ab und von urheberrechtlicher Seite untersagen wir es, dieses Wissen ohne eine fundierte Ausbildung und Erfahrung bei oder mit anderen Menschen anzuwenden. Das kann schwerwiegende und unvorhersehbare Folgen sowohl für den Anwender als auch bei denjenigen Personen haben, bei denen es Anwendung findet.

LESEPROBE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
I Vorgeschichte – zurück ins Leben
2380 Stunden – Rückkehr zum Wesentlichen
Heim – Vorteil
Wehret den Anfängen
II Buch 1 – Die Heimkehr – Sehnsucht kollektiv
Alle vereint und eins – Die Not wird uns richten
Mit voller Kraft zurück...entwickelt
Blut ist dicker als Wasser
In Sippenhaft – mittendrin statt nur vorbei
So was kommt von sowas
„UBUNTU“ – Ich bin weil wir sind!
Die gute alte Zeit
Gemeinsam eins oder gemeinsam einsam
Positionsspiel – denn sie wissen nicht was geschieht
Balance ist alles – zurück zu den Wurzeln
In die Gene – unsere Heimkehr
III Buch 2 – Das Gesetz der Positionierung
Pinguine sind keine Wüstenläufer
Die Krönung der Schöpfung
Erkenne dich selbst
Gerangel im Rudel
Wir sind sie – ich werde am du
Sein und werden
Alles muss ins Lot kommen
Ein Kommen und Gehen – ohne zu sehen
Die Ersten werden die Letzten sein
Unser Leben im Spiegelsaal - zeig mir wer ich bin
Ursache und Wirkung statt Schuld und Fehler
Häuptling oder Indianer
Die Letzten werden die Nächsten sein

LESEPROBE

IV Buch 3 Wir sind nur ein Echo
Nichts neues - alles beim Alten
Totgesagte leben länger
Es erwischt uns alle
Männlich weiblich oder weiblich männlich
Gefangen mit Haut und Haar
Wofür das alles
Gebrauchtes Leben – dafür oder dagegen
Es kommt wie es kommen soll
Immer das gleiche Spiel
Von allem etwas und einzigartig - ich bin nicht ich
V Buch 4 Ewige Lüge ewige Wahrheit
Das Leben korrigiert den Irrtum
Erlösung - von der Lüge zur Wahrheit
Fischen im toten Meer - irren scheint menschlich
Erfolg kommt vereint aber erfolgt nie allein
Auf einem Auge blind - ohne Ursache keine Lösung
Hellsehen - erkennen was war, ist und sein wird
Ein schmaler Grat - Wunsch und Wirklichkeit
Ohne Wissen Gewissen-los – leben heißt erkennen
VI Umkehr = Heimkehr – zum Wohle aller

LESEPROBE

Vorwort

Zur Wahrung der Integrität und Intimsphäre sind die in diesem Buch erwähnten Praxisbeispiele (außer die, die Konstantinos Doukas und Markus Lehmkuhl persönlich betreffen) in leicht geänderter Form dargestellt. Sie stimmen aber exemplarisch zu 100% mit den Erfahrungen überein, die Konstantinos Doukas mit seinen zahlreichen Klienten und Klientinnen über Jahrzehnte machen durfte.

LESEPROBE

Homo Sapiens. Homo bedeutet im Altgriechischen gleichartig, ähnlich oder homogen. Im Lateinischen ist es der Gattungsname für uns Menschen. Sapiens bedeutet lateinisch weise und Weisheit steht dafür, reich an Wissen und Lebenserfahrung zu sein. Wir sind einer täglichen Sintflut an Informationen ausgesetzt, die uns mehr und mehr überfordern und keine Zusammenhänge mehr erkennen lassen. Aber sind wir Menschen deswegen weise? Sind wir so wissend und lebenserfahren, unser Leben mit allen Erfahrungen zu begreifen und dessen Hintergründe zu erkennen? Wenn wir nicht mehr wissen, wie das Leben funktioniert und unser eigenes Leben nicht mehr erklären können, dann fehlt uns dafür einfach Wissen und Weisheit.

Unser Leben hat mehr verdient als das, was wir daraus machen. Es verdient mehr Sinn, als den wir ihm heute beimessen. Dafür müssen wir wissen, wofür es von Natur aus bestimmt und gedacht ist. Das Gleiche trifft für alle Menschen zu. Wir sollten wissen, wofür wir bestimmt sind, warum wir hier sind und wer wir im Wesentlichen sind. Doch dort in der Außenwelt, wo wir hauptsächlich nach diesen Antworten suchen, können wir leider keine Antworten finden, die uns zufriedenstellen könnten. Wir vermeiden es sogar dort zu schauen, wo diese Antworten auf uns warten. Und das sind unsere Wurzeln, unsere Familie, Vorfahren und Ahnen. Also unser Ursprung und die Ursache, warum wir existieren.

Wenn die Erinnerung und die Verbindung zu unseren Vorfahren und Wurzeln schwindet, so schwindet in gleichem Maße die Bedeutung unseres Lebens. Ohne diese Anbindung werden wir innerlich vereinsamen und unser Leben wird leer und verliert an Wert und Sinn.

LESEPROBE

So unersättlich wir uns heute auch bemühen, aber diesen Verlust unseres Lebenssinnes werden wir weder materiell, finanziell oder sonst wie kompensieren können.
Sinn und Zweck der Natur und einer Natürlichen Ordnung ist die dauerhafte Aufrechterhaltung eines gerechten, vollkommenen und selbstregulierenden Systems, in dem so viel wie möglich erhalten, geschützt und bewahrt wird und so wenig wie nötig verändert und erneuert werden soll, damit alle mit allen und allem in einem gesunden Gleichgewicht und in bestmöglicher Harmonie bestehen und fortbestehen können. Dabei sind die bewahrenden und sichernden Kräfte als die männlichen und die verändernden und neuerschaffenden Kräfte als die weiblichen Energien bekannt. Wie im normalen Leben und Alltag gilt es die Balance und Ausgewogenheit zwischen dem Männlichen und dem Weiblichen herzustellen.
Inwieweit halten wir dieses gerechte Geben- und Nehmen-Prinzip der Natur noch ein? Und falls nicht, welche Folgen hat das für uns? Könnte es sein, dass wir es genau ins Gegenteil verkehrt haben und somit in ein extremes natürliches Ungleichgewicht geraten sind? In dem wir aufgrund der allgemeinen Gier so viel wie möglich verändern, erneuern, zerstören und angeblich optimieren und reparieren wollen und andererseits so wenig wie nötig erhalten, bewahren und schützen, inklusive der Umwelt und der Natur? Ist die Annahme daher nicht naheliegend, dass wir uns mit dieser Entwicklung mittlerweile fast komplett vom Natürlichen und dessen Sinn und Zweck entfernt und entbunden haben? Wohin gilt es also umzukehren und heimzukehren, wovon wir uns unbewusst über so lange Zeit immer mehr getrennt und distanziert haben?

LESEPROBE

Denn je mehr wir gegen dieses Naturprinzip und dessen Gesetzmäßigkeiten verstoßen, umso schwerer, schwieriger, glück und sinnloser verläuft unser Leben. All unsere Schicksalserfahrungen und Erlebnisse, gleich welcher Art, finden darin ihre Ursache. Doch je mehr wir im Einklang mit diesen natürlichen Bestimmungen leben, desto zufriedener, leichter, gesünder und wertvoller kann unser Leben sein. Wir müssen diese Zusammenhänge des Lebens nur verstehen lernen, um sie für uns richtig einzuordnen.
Leider ist uns dieses lebensnotwendige natürliche Wissen weitestgehend abhandengekommen und wir können uns viele Teile unseres Lebens und unserer Lebenserfahrungen nicht mehr sinnvoll erklären oder nachvollziehen. Seien es die Gewinne oder Verluste auf materieller, finanzieller, familiärer, beruflicher, privater, körperlicher, gesundheitlicher, emotionaler oder geistiger Ebene. Gewinnen wir etwas im Leben, so haben wir schnell die Losung parat und übernehmen dafür gern die Verantwortung. Sind es negative Schicksale, dann geraten wir schnell in die Ratlosigkeit und Unwissenheit und geben dafür bereitwillig anderen Umständen die Schuld und weisen die Verantwortung dafür von uns.
Doch weit gefehlt, denn ohne dieses natürliche Wissen und dessen Zusammenhänge werden wir unserem Leben und unserem Lebenssinn niemals auf die Schliche kommen. Wenn wir nicht wissen, wie unser Leben funktioniert, führt diese Unwissenheit zu Unsicherheit und die wiederum löst folgerichtig Ängste aus, mit denen wir umgehen müssen.

LESEPROBE

Diese Ängste lassen uns diese scheinbar unerklärlichen und unvorhersehbaren Lebensereignisse zu einer Bedrohung oder Lebensgefahr werden. Unseren Urinstinkten folgend müssen wir uns davor schützen und absichern. Damit laufen wir leider Gefahr zu Gefangenen unserer eigenen Ängste und Sorgen zu werden und auf diesem Fundament der Unsicherheiten und Ängste richten wir unser Leben aus. In diesen Ängsten und Nöten werden wir wesentlich leichter zu Opfern von manipulativen Kräften, die es verstehen, diese Ängste in uns auszulösen und damit in Richtungen lenken, wo sie uns haben möchten.
Wer also weiß oder sich bewusst macht, wie die Natur funktioniert, was sie von uns will und erwartet und damit die Zusammenhänge des Lebens erkennt und versteht, der kann sich von vielen dieser Sorgen, Nöte und Ängste befreien und wird sich seiner sicherer sein und mehr auf sich selbst vertrauen können. Mehr Liebe und Harmonie werden uns kaum möglich sein und nur so können wir im wahren und natürlichen Sinn des Lebens ankommen. Ein schöneres Zuhause und ein größeres Gefühl der Sicherheit werden wir nicht finden als diese in unserem Geiste. Das ist Gesetz, von der Natur gesetzt und bestimmt!
Keine Gesetze, Regeln, Verbote oder Gebote werden je mächtiger sein als dieses ewig gültige und geltende Naturrecht. Keine Wissenschaft, keine Bildung oder kein Wissen dieser Welt,

- wird jemals unser Leben so umfangreich erklären und nachvollziehbar machen,
- wird es so berechenbar und vorhersehbar machen,
- wird in allem was geschieht und uns widerfährt einen Sinn erkennen lassen,

LESEPROBE

wie dieses alte Wissen über die Natürliche Bestimmung und Ordnung und die Art und Weise, wie wir damit umgehen und es beherzigen.
Dieses Buch ist eine Hilfe uns selbst zu erkennen. Es soll uns befähigen, unser Leben mit allen Erfahrungen besser und vollständiger zu verstehen. Es zeigt uns den Weg, der uns erkennen lässt, wofür wir von Natur aus gewollt und bestimmt sind und wo wir hingehören. Zum Wohle Aller.
Mit diesem Wissen lohnt es sich wieder mehr dem eigenen Leben zu nähern und uns intensiver mit dessen Sinn und Zufriedenheit auseinanderzusetzen. Und nicht erst dann, wenn unser Sterben unausweichlich wird oder wir an den Tod erinnert werden.

Denn...

Unser Leben hat mehr Sinn verdient!

Und...

„Wer sein Leben versteht, der versteht es zu leben.“ (M. Lehmkuhl)

Daher...

„Erkenne dich selbst und du wirst alles wissen, was du für ein gutes Leben brauchst“ (K. Doukas)

LESEPROBE

I VORGESCHICHTE – ZURÜCK INS LEBEN

LESEPROBE

2380 STUNDEN – RÜCKKEHR ZUM WESENTLICHEN

Heute, 3 Jahre und 3 Monate, ca. 1190 Tage und 2380 Reflektionsstunden weiter, die ich täglich mit mir allein abgehalten und beschrieben habe. In 39 Monaten tagtäglich mindestens 2 Stunden intensivster Selbstreflektion. Und ein Leben, welches sich für mich in allen Lebensbereichen komplett verwandelt hat. Wirklich alles hat sich verändert, umgekehrt und gewandelt. So wie er mir das im Vorfeld prophezeit hatte. Ich höre noch seine Worte: „Markus, bist du wirklich bereit? Bist du wirklich bereit, dass sich dein ganzes Leben in allen Lebensbereichen komplett verändern und wandeln kann? Bist du bereit diese Entscheidung nun zu treffen, die unwiderruflich sein wird? Bist du dir im Klaren darüber, alle Konsequenzen zu tragen, die sich dadurch ergeben werden? Willst du wirklich wissen, wie das Leben funktioniert? Willst du wirklich wissen, in welcher Matrix fast alle Menschen festhängen, ohne auch nur die leiseste Ahnung davon zu haben? Warum ihr Leben so verlaufen muss, wie es für sie seit Generationen verläuft und vermutlich noch lange nach diesem Schema verlaufen wird? Warum sich auf der einen Seite das Leben der meisten Menschen mit all ihren Schicksalsschlägen, Verlusten, Unglücksfällen, Krankheiten und Existenzverlusten und zahlreicher Ängste und unangenehmer Situationen immer zu wiederholen scheint, wie ein böser Fluch, der ihnen auferlegt wurde? Ohne zu wissen, wie sie das abwenden könnten? Warum wir andererseits Erfolg und Glück erfahren und das auch nur nach einem natürlichen Schema funktioniert? Willst du die Hintergründe, Zusammenhänge und das Wissen

dazu, was sie alle leider nicht besitzen?“
Weiter sagte er zu mir: „Wenn wir zwei dieses Buchprojekt und diese Mission vollenden wollen, dann musst du in kürzester Zeit auf einen Wissenstand und in ein Bewusstsein kommen, um den Menschen dieses Wissen ehrlich und authentisch beschreiben zu können. Du musst diese Hintergründe nicht nur gehört, sondern inhaliert, selbst durchlebt, in allen Facetten erfahren und vor allem gefühlt haben, um es mit deinen eigenen Emotionen wiederzugeben. Sonst werden dieses Buch und das elementare Naturwissen für die interessierten Menschen keine Seele und kaum einen Wert haben. Schreibe was du fühlst, beschreibe was du siehst und nicht was du von mir gehört hast“
Wie kam es zu dieser Situation mit dem außergewöhnlichen Menschen Konstantinos Doukas?
Ich, Markus Lehmkuhl, bin 1967 im bürgerlichen Nordwesten Deutschlands geboren und in einem normalen und sicheren gesellschaftlichen Umfeld aufgewachsen. Auf der Sinnsuche des Lebens und meiner Berufung habe ich zahlreiche und langjährige Fortbildungen im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung absolviert und gewisse Titel und Zertifikate erworben, als Businesscoach oder Managementtrainer. Darüber hinaus war ich drei Jahrzehnte in leitenden Vertriebspositionen bei einigen mittelständischen Unternehmen tätig. Mehr als 50 Jahre tiefer und breiter Lebenserfahrung haben mich also geprägt und ich konnte mein Leben dabei facettenreich und intensiv erfahren. Einige Male bin ich dabei auch schon schmerzhaft auf den Boden der Tataschen gelandet, um mich dann wieder dynamisch zurück ins Leben zu bringen. Der Rhythmus von auf und ab, aufbauen und zerstören und wieder aufzubauen ist mir somit nicht fremd.

LESEPROBE

Für mein egoistisches Leben und Wohlergehen habe ich vielleicht einiges erreicht, aber so wirklich im Leben angekommen bin ich dabei nicht. Daher mussten sich unsere Wege eines Tages kreuzen, also die von Konstantinos Doukas und mir.
Wie schon tausende von Klienten vor mir, hat er auch mir mein Leben erklärt, wie ich es nie zuvor gehört oder mir hätte vorstellen können. Und ich hatte über viele Jahre so ziemlich alles ausprobiert und viel Geld investiert, um mein eigenes Leben und das Leben im Allgemeinen endlich einmal zu verstehen. Konstantinos Doukas lieferte mir genau das, so brutal einfach und nachvollziehbar. Er konnte mir alle Ursachen nennen für das was mir widerfahren ist, wie ich meine diversen Lebenssituationen empfunden habe und warum ich die Dinge getan habe, wie ich sie alle getan habe und auch noch tun werde. In einer Klarheit und brutalen Wahrheit, die vermutlich viele erst mal abschrecken würde. Nun, die Wahrheit tut nicht weh, aber eine Täuschung am Leben zu halten umso mehr.
Da hatte ich sie nun, meine Lebenswahrheit und mein Leben in allen Details erklärt. Nur etwas anders, als ich vermutete. Von da an gab es nichts und niemanden mehr, der Schuld an meinem Erlebten hat oder eine Verantwortung dafür trägt. Außer ich selbst! Das ist die Wahrheit. Von uns allen!
Und so hart und bitter diese Erkenntnisse und Gefühle auch zum Teil waren, umso klarer war ich und umso leichter fühlte ich mich. Endlich war dieser gordische Knoten für mich geplatzt und ich hatte den Durchblick. Dank Konstantinos Doukas.
Da ich mir sicher bin, dass jeder diesen gordischen Knoten besitzt und für sich lösen möchte und sein Leben verstehen will,

LESEPROBE

stellte ich wie einige hundert vor mir Konstantinos die Frage: “Mein Gott, warum wissen wir Menschen nicht, was du uns hier so einfach und klar vermitteln kannst? Warum haben wir dieses Wissen nicht, was uns allen unser Leben erklärt?“
Dabei geht es um nicht weniger, als unser Freud und Leid des Lebens zu verstehen und die Ursachen dafür zu kennen, warum die Dinge so geschehen, wie sie uns geschehen. Es geht um nicht weniger, als eine Handhabe zu besitzen unsere zahlreichen Herausforderungen des Alltages besser zu meistern, da wir den Sinn dahinter erkennen, was uns jeweils heraus fordern möchte. Es geht um nicht mehr, als unser Leben ausgeglichener und souveräner zu führen.
Unser Leben folgt einer natürlichen Ordnung. Wissen wir um diese Ordnung und natürliche Matrix, dann sind wir fähig die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen. In allen Belangen und Lebenssituationen bestimmen sie was wir erleben, was uns geschieht, geschehen ist und noch geschehen wird. Vor sehr langer Zeit beherrschten wir Menschen dieses natürliche Wissen wohl besser als heute, so wie die Indigenen Völker es immer noch tun. Das Wissen und die Antworten zu haben, warum und wofür wir hier sind, und warum und wofür wir erleben was wir erleben. Jeder, der ernsthaft am Leben interessiert ist wird vermutlich neugierig sein, dass für sich in Erfahrung zu bringen, was ihm bisher niemand zufriedenstellend beantworten konnte.
Warum wird uns dieses Wissen nicht gelehrt, obwohl es doch die wichtigsten Lebensgrundlagen und die Hintergründe für unser Zusammenleben offenbart? Warum wissen wir Menschen das nicht, verdammt noch mal?!

LESEPROBE

Wie wohl viele vor mir war ich von diesem Wissen und Hintergründen unglaublich fasziniert und gleichzeitig verblüfft und bohrte weiter: „Woher hast du dieses Wissen und warum weiß du das alles und hast für jede Lebenssituation eine Antwort und Lösung parat? Kurzum. Ich will das auch können und wissen.!
Fast schon empört fuhr ich fort: „Meine Güte, das müssen die Menschen doch wissen. Das ist der wichtigste und elementarste Bildungsweg, den die Menschen als Basis und Lebensleitfaden benötigen.“
Über viele Jahre war ich mit diesen Themen beschäftigt und habe schon so vieles gelesen und gehört. Aber das, was er vermittelte, das habe ich noch nie gehört. Dennoch ist es so, dass alles so logisch und einfach ist. Man kann dem absolut nichts entgegnen. Obwohl es oft gegenteilig zu dem ist, was und wie wir gewöhnlich denken und empfinden. Aber man spürt, es ist die Wahrheit, es ist unsere Wahrheit! Dieses Wissen stellt alles in den Schatten, neben all dem Bildungszeug, was uns bisher geboten wird und was wir wissen dürfen. Wie kann das sein? Mit den Hintergründen der Natürlichen Ordnung ist definiert, was das Mensch-Sein ausmacht und wofür wir bestimmt sind. Weichen wir davon ab, geht es uns schlechter, verbinden wir uns damit, ergeht es uns deutlich besser. Jedem Menschen ist mit diesem Wissen geholfen. Als Erklärung und Anleitung dafür, warum wir unser Leben als leichter oder schwerer empfinden, ob es angenehm oder unangenehm verläuft. Egal für welchen Weg wir uns auch entscheiden mögen; Unser Freud und Leid zu verstehen und deren Ursachen zu erkennen macht uns mächtig. Nichts davon zu wissen macht uns ohnmächtig, hält uns unsicher und degradiert uns zu wehrlosen Opfern von Lebensumständen.

LESEPROBE

Wissen ist Macht und nun erkenne ich wirklich, was damit gemeint ist. Es ist ein Herrschaftswissen, ein Wissen wie das Leben funktioniert. Dieses Wissen gibt Macht und Klarheit und bietet die Möglichkeit das eigene Leben in sinnvolle Bahnen zu lenken. Es lehrt uns das eigene Leben zu beherrschen mit der Folge sich weniger von außen beherrschen und bestimmen zu lassen. Es nimmt uns das Gefühl der Ohnmacht und mit einem Mal haben wir wieder Optionen und Möglichkeiten, unserem Leben doch noch einen Sinn zu geben, woran wir bisher vielleicht nicht mehr zu glauben wagten. Die Antwort nach dem Sinn unseres Lebens haben wir in den meisten Fällen sowieso bis zum Sterbebett vertagt oder verdrängt, da wir zuvor auf keine zufriedenstellende Antwort kommen.
Indem wir aber die freudigen und leidvollen Umstände unseres Alltages aus einer neuen Perspektive verstehen und bewerten lernen, verändern wir unser bisheriges Weltbild kolossal. Auf einmal fühlen wir uns wieder mächtiger, plötzlich ergibt alles einen Sinn und wir sind ein aktiver Teil davon. Und wer es versteht sein eigenes Leben zu beherrschen und zu bestimmen, der könnte es auch bei anderen anwenden (auch aus nicht so ehrenhaften Gründen) und Menschen damit manipulieren und in gewisse Richtungen lenken. Alles hat nun mal zwei Seiten und daher ist es ebenso ein Herrscherwissen. So gesehen kann es auch sehr gefährlich in seiner Art der Anwendung sein. Das war mir in dem Moment sofort klar.
Wie ich mich dann entschieden habe, ist nicht mehr schwer zu erraten.

LESEPROBE

Denn dieses erste gemeinsame Buch ist nun eschrieben, so wie es Konstantinos Doukas und ich vor ca. 3 Jahren also im Jahr 2018 gemeinsam beschlossen haben. Der Schüler folgt dem Lehrer und so folgte ich der Aufgabe, die er mir stellte und tauchte fortan sehr tief und täglich in mein Seelenleben ein, ohne zu wissen, was mich da erwarten würde. Ich kam all meinen vergrabenen Gefühlen sehr nah, und tauchte gleichzeitig damit in dieses Naturwissen ein. Wir hatten eine Mission und wenn wir mal sprachen, dann hörte ich ihm gut zu, so wie er es bei mir und allen Klienten zu tun pflegt. Gut zuhören, bewusst zu reflektieren und für mich daraus zu lernen. Tag für Tag und für die folgenden 3 Jahre und 3 Monate, 1190 Tage hintereinander, für 2380 Stunden oder 142.800 Minuten des Selbst-Erkennens. Immer und immer wieder und ich durchlaufe dabei eine Gefühlsachterbahn mit persönlichen Veränderungsprozessen, die mich immer weiter dahin bringen, wo ich immer sein wollte und mein Leben mich haben will.

Konstantinos Doukas ist ein sehr geduldiger Lehrer, der es schafft, immer in seiner Mitte und Neutralität zu sein. Er denkt dual und betrachtet alles von 2 Seiten, obwohl die meisten Menschen nur einseitig unterwegs sind und dementsprechend werten und urteilen. Wenn nahezu alle Menschen rein emotional handeln und entscheiden, bleibt Konstantinos Doukas gelassen und sachlich neutral. Mit dieser Fähigkeit bekommt er scheinbar mehr Perspektiven und Lösungsansätze geboten. Warum er das kann? Vermutlich aufgrund seiner außergewöhnlichen Biografie, die wohl weit außerhalb unseres Vorstellungsvermögens verläuft.

Konstantinos Doukas, geb. 1964 im westfälischen Soest, ist dreifacher Vater, Großvater und

LESEPROBE

Tierliebhaber. Er war lange Jahre erfolgreicher Unternehmer.
Seit seinem 13. Lebensmonat und bis zum 21. Lebensjahr wuchs er unter härtesten Bedingungen in Waisenhäusern und Kinderheimen auf. Er hat das volle Ausmaß des schlechten Rufes dieser Anstalten aus den 60er- und 70er- Jahren erfahren. Jede Art von Misshandlung, geistiger wie körperlicher Folter und Brutalität musste er erleben und tat es ganz bewusst.
Somit war er bereits sehr früh gezwungen, selbst für Sicherheit, Führung und Selbstverantwortung in seinem Leben zu sorgen. Schon früh als Kind konnte er Gruppen führen oder zerstören. Das erkannten selbst seine Betreuer, Erzieher und Peiniger, die mit ihm zu tun hatten.
Kein Gehorsam ohne Sinn, wurde zu seinem Motto. Es gab für den kleinen Kosta und dem späteren Konstantinos nie blinden Gehorsam aufgrund einer angeblichen Hierarchie oder Hackordnung. Es musste für ihn einen erkennbaren Vorteil und Sinn ergeben, dann ordnete er sich ein oder notfalls unter. Ansonsten blieb er immer in seiner geistigen Führung, auch wenn ihm körperlich Angst gemacht oder mit Schmerzen gedroht wurde. Häufig stellte er sich freiwillig vor seine Heimkindergruppe und kassierte für andere die Schläge und Bestrafungen. Je mehr er das tat, umso unheimlicher wurde er diesen Personen, da er vor ihnen immer mehr die Angst und den Respekt verlor. Das war eine große Lernerfahrung für ihn und für sein späteres Leben. Selbst in seiner Bundeswehrzeit, konnten sie mit ihm nichts anfangen, da er weder mit Bestrafung noch mit ihrem lächerlichen Herumschreien einzuschüchtern war. Aus lauter Verzweiflung heraus hat man ihn dann vorzeitig nach Hause geschickt.

LESEPROBE

HEIM – VORTEIL

Konstantinos Doukas hat also seine Ängste verloren und besiegt. Seine bedingungslose und verbindliche Haltung bescherte ihm oftmals solche Vorteile und vor allem einen gehörigen Respekt. Keine Todesangst und mit der Bereitschaft für seine Überzeugung zu sterben, das war sein Schlüssel zu vielen Erfolgen. Eine Erfahrung, die uns Normalos völlig fremd sein dürfte, da wir hauptsächlich mit Ängsten geführt, häufig verführt und in jede erdenkliche Richtung gelenkt werden können, wo man uns haben will. Das ist unser Normalbetrieb, den es für Konstantinos nie gab. Das unterscheidet ihn von uns Normalbürgern. Wir leben in einer ängstlichen Grauzone zwischen Leben zu sichern und Sterben zu müssen.

Mit der Zeit lernte er also sich nicht mehr einschüchtern zu lassen. Dazwischen gab es nichts, auch in seiner Heimzeit nicht, denn das wäre sein Untergang und geistiger Tod gewesen. Er wuchs außerhalb des gewöhnlichen Familienlebens der bürgerlichen Gesellschaft auf. Das übliche Wohlstandssystem blieb ihm verborgen, ein Familienleben ebenso. Durch ein Aufwachsen gemäß dem Naturgesetz; „Friss oder Stirb“ und die Macht des Stärkeren wurden seine natürlichen und übernatürlichen Sinne geschärft und in Erinnerung gerufen.

LESEPROBE

Konstantinos Doukas wuchs in einem aufgezwängten „Wir“-Gefühl auf. Heute ist das vielleicht vergleichbar mit Ur-Stämmen und noch existierenden indigenen Völkern, die im Einklang mit der Natur in Kollektiven leben und mit ihrem alten Wissen und Fähigkeiten ihr Leben meistern. Als ein Ich oder ein Individuum fand Konstantinos als Kind nicht statt. Als Heiminsasse hatte er keinen Wert und er bekam auch keinen Wert. Sobald dort nur ein Ich ausgesprochen wurde, hagelte es sofort Schläge. Der Ich-Gedanke und das Wort Ich wurden im Keim erstickt. Nur die Gruppe zählte.

Wohl recht gegensätzlich zu dem, wie die Wohlstandskinder der damaligen und heutigen Zeit aufwachsen. In seiner prägenden Kindheit zählte nur die Not-Gemeinschaft der Heime, die mit aller Gewalt und Brutalität zusammengehalten werden musste. Die dort zusammengepferchten Individuen mussten so gebändigt und unter Kontrolle gehalten werden. Konstantinos hatte als einzelner für niemanden eine Bedeutung und Wichtigkeit. Bis heute lebt und denkt er in diesem Wir-Gefühl, wohingegen die „normalen“ Gesellschaftsmitglieder heute ein sehr egoistisches und von Gier geprägtes Ich-Bewusstsein kultivieren und ausleben.

Aus der Situation heraus, niemals Sicherheit und Wohlstand kennengelernt zu haben, war er quasi gezwungen instinktiv auf Ur-Fähigkeiten, Sinne und besondere Wahrnehmungen zurückzugreifen, die sein Überleben sicherten. Eine permanente Gefahr und Bedrohung auf Leib und Leben machte es notwendig, dauerhaft sehr achtsam und vorsichtig zu sein, da zu jeder Zeit und in jeder Situation alles passieren konnte...

LESEPROBE

Schlusswort

So weit so O-B-I

Ort, Berufung und Identität, also

- unser Ort oder auch unser Platz und Zuhause, wo wir hingehören
- unsere Berufung, Bestimmung und Position, die wir einzunehmen und auszuüben haben
- unsere Identität, um zu wissen wer wir sind, auf wen wir folgen und die Wiedervereinigung und Verbindung mit unseren Ahnen und Vorfahren

sind nun im ursprünglichen und natürlichen Sinne geklärt. Nun wissen wir wieder, wohin wir uns aus natürlicher Sicht und Bestimmung orientieren können. Machen wir uns das Leben nach diesen Grundsätzen bewusst und fangen wieder an danach zu leben, so wird uns mehr Selbstvertrauen, Souveränität und Selbstbestimmung möglich sein. Sogar unabhängig davon, wie sicher oder unsicher unsere oder die allgemeinen Umstände aktuell auch sein mögen. Das sollte uns allen Motivation genug sein, unser Leben wieder eigenmächtiger zu beherrschen und in die Hand zu nehmen, als uns vom Leben und äußeren Umständen beherrschen zu lassen. Ferner darf es nun keine Ausreden mehr geben, unserem bisherigen Leben mehr Sinn und Zufriedenheit einzuhauchen.
Umso erstaunlicher ist es, dass wir uns überwiegend in die gegensätzliche Richtung bewegt haben. Immer mehr Ich statt Wir.

LESEPROBE

Damit ist das natürliche und ursprüngliche Wir unserer Familienstämme und Kollektive gemeint, aber weniger das künstlich geschaffene Wir in Form unserer Gesellschaft, unserem Staat, unserer Nation, Kultur und Religion, die sich uns schon lange als Ersatzfamilien andienen wollen.
Aber wer hat es so entschieden? Nun ja, das waren wir selbst.
Unseren Platz, unsere Position und Berufung und unsere Identität suchen wir aktuell nicht mehr innerhalb der Familie oder im Sinne unserer Familien. Uns scheint mittlerweile die Vorstellung abhanden gekommen zu sein, was damit überhaupt gemeint sein könnte.
Alles scheint sich für uns nur noch in der Außenwelt abzuspielen. Denn nur dort sehen wir optimale Möglichkeiten, uns bestmöglich zu verwirklichen und uns als Gewinner und erfolgreiches Gesellschaftsmitglied darzustellen.
Wir identifizieren uns weder mit unseren Vorfahren noch mit den wahren Hintergründen unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Diese Wahrheit haben wir tief und unsichtbar in uns vergraben. Unsere Innenwelt und unsere Gefühle machen uns Angst und wir flüchten daher gern vor uns selbst. Doch auch dann landen wir wieder nur in der Scheinwelt des Außenlebens, also dort, wo sich viele Gleichgesinnte bereits tummeln. Aber da, wo alle sind, dort muss nicht zwangsläufig die Wahrheit liegen. Mehrheiten erzeugen nicht automatisch Wahrheiten, auch wenn wir das gern glauben möchten. Mehrheiten erschaffen Herden, die nach Aufsicht und Sicherheit verlangen, doch der Preis dafür kann hoch sein. Nicht selten büßen wir dafür den Sinn unseres natürlichen und eigenständigen Lebens ein.

LESEPROBE

Was bleibt ist die Hoffnung und der Wunschgedanke, dass Hirte und Hunde es gut mit der Herde meinen und uns ausreichend Freiraum gewähren.
Dass die Natur etwas anderes für uns vorgesehen haben könnte, dieser Gedanke ist uns mittlerweile recht fremd. Unser neid- und missgünstiges Verhalten macht es fast schon unmöglich, uns in den Dienst unserer Familie zu stellen oder uns das mit ihnen vorzustellen. Da melden sich sofort innere Widerstände.
Wie konnten wir uns nur so in die Außenwelt treiben lassen? Unsere Familien und Vorfahren lassen wir dafür hinter uns und sehen in ihnen keine nützliche Verbindung mehr. Einer Gemeinschaft dienen, das tun wir als Mensch so oder so, das ist unser Naturell. Ob in der künstlichen Außenwelt, wo wir zu gewissen Gruppierungen dazugehören wollen oder in unserer ursprünglichen Innenwelt der Familien und Kollektive. Wir bedienen die natürlichen Zwänge und Triebe der Zugehörigkeit, und wir werden immer Gemeinschaften hinterherlaufen.
So sehr wir uns auch einbilden mögen, freie und unabhängige Wesen zu sein, was schon längst niemand mehr ist oder sein kann in dieser genormten Welt. Wir leben in einem Korsett von Standards, die wir erfüllen, so wir denn als erfolgreiches Individuum gelten wollen. Bereitwillig geben wir dafür unsere natürliche Identität auf. Im Gegenzug bekommen wir wiederholt die ungesunden Rückschläge des Lebens zu spüren, erkennen aber nicht die Zusammenhänge und deren Botschaft an uns.
Das spielen wir nun schon hunderte von Jahren und wollen scheinbar nicht aufwachen. Nicht selten stellen wir nur noch eine Ich-Hülle im Außen zur Schau.

LESEPROBE

Wir klammern uns an die Hoffnung, mit dieser anstrengenden Schauspielerei gesehen und gewürdigt zu werden, was am Ende aber leider nie geschieht, denn jeder ist sowieso nur mit sich selbst beschäftigt. Unser Innen- und Gefühlsleben verkommt zu Brachland, welches wir nach außen durch möglichst teure Markenkleidung zu verhüllen versuchen oder einfach nicht zeigen möchten. Dennoch wollen wir unbedingt dazu gehören, denn von diesen primitiven Zwängen werden wir uns niemals lösen. Wir schauspielern nach außen Bedeutung, aber in uns tobt ein unsicheres und rebellisches Kind, welches sich anstrengt, erwachsen und erfolgreich zu wirken. Nur unsere inneren sehnsüchtigen Schreie, die hören wir nicht, da wir unser Heil nur im Außen suchen.
Wir werden so lange nicht wieder Mensch und natürlich sein können, bis wir endlich wieder die geistige Verbindung mit unserem Ursprung, unserer Familie, unseren Eltern, unseren Vorfahren und Ahnen bewusst aufnehmen und unser Leben in ihren Dienst stellen. Und sofern wir die Hüllen und Schleier unserer Illusionen, ewigen Lügen und falsch verstandenen Gefühle fallen lassen und unserer wahren Identität Raum geben, dann können wir wieder ganz werden, heilen und uns mit unserem ursprünglichen Lebenssinn verbinden.
Körper, Geist und Seele wieder vereint. Dann wird es uns wieder möglich sein mit uns in Frieden zu kommen.
Diese Sehnsucht tragen wir schon lange in uns, nun ist sie wieder erweckt und in Erinnerung gerufen worden. Diese Rufe werden gehört und jetzt dürfen wir gespannt sein, was sich in nächster Zeit bei jedem persönlich zeigen wird. Also, seid bewusst und aufmerksam und geht achtsam und wertschätzend mit euch um.

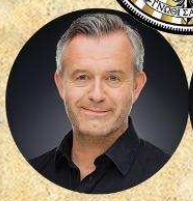
Homo Sapiens. Homo bedeutet im Altgriechischen gleichartig, ähnlich oder homogen. Im Lateinischen ist es der Gattungsname für uns Menschen. Sapiens bedeutet lateinisch weise und Weisheit steht dafür, reich an Wissen und Lebenserfahrung zu sein. Wir sind einer täglichen Sintflut an Informationen ausgesetzt, die uns mehr und mehr überfordern und keine Zusammenhänge mehr erkennen lassen. Aber sind wir Menschen deswegen weise? Sind wir so wissend und lebenserfahren, unser Leben mit allen Erfahrungen zu begreifen und dessen Sinn zu erkennen? Wenn wir nicht mehr wissen, wie unser Leben funktioniert und es nicht mehr erklären können, dann fehlt uns dafür einfach Wissen und Weisheit.

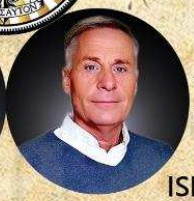
Denn unser Leben hat mehr verdient als das, was wir daraus machen. Dafür sollten wir wissen, wofür wir und unser Leben von Natur aus bestimmt sind. Doch in der Außenwelt, wo wir überwiegend nach diesen Antworten suchen, können wir keine zufriedenstellenden Antworten finden. Es sind natürliche Gründe, die uns vorbestimmen und existieren lassen, die unser Leben lenken und notfalls korrigieren. Mittlerweile ist uns dieses natürliche Verständnis abhandengekommen, sodass wir unser Leben immer weniger nachvollziehen können. Wir scheinen ohnmächtig, sobald wir unangenehme Erfahrungen machen und sind erleichtert, wenn wir Positives erleben dürfen. Dabei ist die Formel einfach. Läuft es schwer, verlustreich und ungesund, dann haben wir uns zu weit von unserem natürlichen Weg entfernt. Verläuft das Leben leichter, erfolgreich und gesund, dann befinden wir uns auf dem vorbestimmten Kurs. Daher sollten wir wieder verstehen lernen, was das Leben von uns möchte und erwartet, wie es funktioniert und wie wir dessen spürbare Signale und Hinweise erkennen und deuten können.

Dieses Buch ist eine Auseinandersetzung mit dem Leben aus der weisen Perspektive eines natürlichen Bewusstseins und ermahnt zur Rückbesinnung auf das Wesentliche, was Mensch-Sein ausmacht. Es ist eine Aufforderung uns wieder mit denen zu verbinden, wo wir von Natur aus hingehören; das zu tun, wozu wir berufen sind; das zu Ende zu bringen, was unsere Vorfahren noch nicht vollenden konnten und die Position einzunehmen, die für uns von Natur aus bestimmt ist. Mit diesem Wissen lohnt es sich wieder dem eigenen Leben zu nähern. Es bietet Antworten über den ursprünglichen Sinn und Wert unseres Lebens. Und es motiviert, uns nicht erst dann damit zu beschäftigen, wenn unser Sterben unausweichlich wird oder wir an den Tod erinnert werden.

INSTITUT EKGS
Institut zur Förderung des Einklangs von Körper - Geist- und Seele

Autor + Verfasser:
Markus Lehmkuhl





Wissensgeber + Autor:
Konstantinos Doukas

ISBN 978-3-00-071387-3