



HUMAN SPIRIT

Das Licht in uns

Veit Lindau

HUMAN SPIRIT

Das Licht in uns

Veit Lindau

Veit Lindau

HUMAN SPIRIT

Das Licht in uns

Dies ist meine Liebeserklärung

an das Licht in dir.

Jeder Mensch ist einzigartig und wichtig.

Du hast Gaben und eine Stimme.

Du kannst sie erheben und so den Lauf der Dinge beeinflussen.

Bitte heb dich nicht auf für den besonderen Moment.

Bitte halte dich nicht zurück, aus Angst oder falscher Bescheidenheit.

Das größte Geschenk, das du mit uns allen teilen kannst,

bist du in deiner freiesten und kühnsten Version.

Inhalt

Einleitung	5	Ubuntu	131
		Human Spirit	143
Stille Seele, wildes Herz	25	Zeit, aufzuwachen	157
Wo bist du?	37	Seelengevögelt	171
Du stirbst, fang an zu leben	49	Jetzt	185
In der Arena	63	Tanz	197
Folge der Freude	77	Wildes, wildes Leben	211
<u>Queen</u> is rising	91		
King is back	103	Danksagung	228
Ich finde in dir	117	Anhang	230



Einleitung: *Human Spirit* in dir

Wir leben in außergewöhnlichen Zeiten. Das ist nicht nur mein Gefühl. Viele meiner Mitmenschen erleben diesen Moment der Geschichte der Menschheit aus verschiedenen Gründen als existenziell. Wir haben auf der einen Seite so viel erreicht, seien es wissenschaftlicher Fortschritt, Errungenschaften in Kultur oder Kunst oder die politische Entwicklung hin zur Demokratie. Immer weniger Menschen leben unterhalb der Armutsgrenze. Die Lebenserwartung steigt ständig an. Wir haben noch nie so viel gewusst. Wir haben noch nie so viel besessen. Und doch stehen wir vor gewaltigen Herausforderungen.

Wir sprechen mittlerweile von Stapelkrisen, weil es so viele sind, sie aufeinander aufbauen und sich gegenseitig verstärken. Viele Bereiche werden von exponentiellen Wachstumsdynamiken beherrscht; wir hetzen nur noch hinterher. Beispiele gefällig? Der Klimawandel. Die himmelschreiend unfaire Schere zwischen Arm und Reich. Über 50 große Kriege weltweit, einer davon direkt vor unserer Haustür. Autokratische und rechtsorientierte Kräfte auf dem Vormarsch. Marode Bildungs- und Gesundheitssysteme in vielen Ländern. Ich könnte ewig so fortfahren.

Ich verstehe es, und zugleich macht es schmerhaft betroffen, dass immer mehr junge Menschen es als verantwortungslos empfinden, Kinder in diese Welt zu setzen. Mich stimmt es nachdenklich, dass wir in diesem Jahr mehrere verschiedene künstliche Intelligenzen von der Leine gelassen haben, von denen die Wissenschaft sagt, dass diese in kürzester Zeit mehrere Tausend Mal so intelligent sein werden wie wir. Ich frage mich manchmal, zu welchem Schluss diese Kinder unseres Erfindungsgeistes kommen werden, wenn sie beginnen, uns bewusst zu betrachten. Werden sie uns als einen tragikomischen Fehler der Evolution erkennen? Werden sie uns als den großen Störfaktor auf diesem Planeten be-



trachten? Oder als eine eigentlich liebenswerte und großzügige Spezies, die es nur noch nicht geschafft hat, aus der Kinderstube der Angst und Gier zu erwachen?

Vielleicht denkst du: »Wow, Veit, warte mal. Ich dachte, in diesem Buch geht es um das Licht in uns!« Keine Sorge. Dies ist ein Buch der Hoffnung. Doch damit es nicht zu einem tröstenden Bilderbuch verkommt, möchte ich, dass wir verstehen, worauf es gerade ankommt. Nie zuvor stand so viel auf dem Spiel. Nie zuvor kam es auf jeden einzelnen Menschen so sehr an. Nie zuvor war die Frage so wichtig: Was macht unsere Menschlichkeit im Kern aus?

Dieses Buch ist mein stilles und leidenschaftliches Plädoyer an das Gute, Wahre und Schöne in dir. Das mag kitschig klingen. Doch glaub mir, ich bin kein naiver Idealist, der das Leben durch eine rosarote Brille betrachtet. Bereits in den einleitenden Zeilen dieses Buches wurde dies deutlich, denn vieles von dem, was ich heute in unserer Realität sehe, bricht mir das Herz und bereitet mir Sorgen. Doch ich verweigere mich Zynismus. Ich glaube, wir wissen viel zu wenig, um uns den Luxus von Pessimismus leisten zu können.

Ich glaube an Wunder. Nicht in einem esoterischen oder religiösen Sinne. Für mich ist ein Wunder vielmehr ein Ereignis, das ich bis eben noch nicht für möglich gehalten habe. Ich weiß, dass diese Welt voller Möglichkeiten ist, die wir nur noch nicht entdeckt haben. Was es braucht, um sie zu entdecken, sind Menschen, die sich gerade in der Krise auf ihr inneres Licht besinnen und es durch ihre Worte und Taten mit uns allen teilen. Bei all dem Scheiß, den wir Menschen derzeit noch anstellen, glaube ich an uns.

Ich habe das große Privileg, in meiner Arbeit vielen Frauen und Männern hoffnungsvoll ehrlich und direkt begegnen zu dürfen. Sie alle sind von ihrer Herkunft, ihren Ansichten und ihren Jobs grundverschieden. Sie alle bringen, genau wie du und ich, ein manchmal



langweiliges und oft auch nerviges Ego mit sich. Doch sie alle sind in ihrem Kern unschuldig, liebenswert und kreativ.

Meine Hoffnung für unsere Zukunft entspringt dem Licht, das ich in Tausenden Augenpaaren sehen durfte. Nenne es Seele, Herz oder Essenz. Egal welchen Namen du diesem Licht gibst, ich hoffe, du weißt und fühlst, was ich meine. Dieser einzigartige Funke des Lebens, diese komplexe Mischung aus verschiedenen Lebensfarben existiert in dir seit deiner Geburt. Dieses Licht in dir ist nicht ängstlich oder gierig. Es ist großzügig, neugierig, offen und voller Vertrauen. Es will nichts bekommen. Es will sich verschenken. Obwohl es dir manchmal vielleicht winzig klein erscheint, hat es die Macht, jede noch so finstere Dunkelheit zu erhellen.

Kleine Kinder haben einen selbstverständlichen Zugang zu diesem Licht. Das ist der Grund, weshalb wir gar nicht anders können, als sie versonnen zu betrachten. Ihr Strahlen erinnert uns an den inneren Ort, von dem auch wir kommen. Auch wir haben als Kinder nicht darüber nachgedacht, ob wir dieses Licht in uns tragen oder nicht. Wir waren dieses Licht. Dann begann unsere Reise durch das Leben. Und manche von uns verloren dabei den Kontakt zu ihrer inneren Quelle. Wir reagierten irritiert, weil wir das Licht, das wir fühlten, durch die Welt, in der wir groß wurden, nicht ausreichend gespiegelt bekamen. Wir wurden ausgelacht, ausgenutzt, enttäuscht und verletzt. Also schützten wir uns. Mit Masken und Macken. Es linderte den Schmerz, aber es ließ uns das Licht vergessen. Und ehe wir es uns versahen, reihten wir uns ein in das Meer der »vernünftigen« Erwachsenen, die »wissen«, dass das Leben kein Ponyhof ist und dass man sich eben mit dem zufriedengeben muss, was man kriegt.

Dieses Buch ist ein Weckruf für jenen Funken in dir. Du bist nicht hier, um zu überleben. Du bist hier, um zu erblühen. Du bist nicht hier, um etwas zu bekommen. Du bist hier,

um dich zu verschenken. Dieses Buch richtet sich an die Träumer*innen, die Verrückten, die Liebenden. Ich nenne sie die Rebell*innen des Geistes. Es richtet sich an Menschen, die wissen, dass diese Zeit jetzt der Moment ist, auf den sie gewartet haben, um sich für das zu erheben, woran sie glauben. Ich schreibe dieses Buch für Menschen, die sich auf eine gesunde Weise wichtig nehmen und deshalb bereit sind, sich mit ihrer Sehnsucht und Vision verletzbar mitten in die Arena zu stellen, ihr Spiel zu spielen und in dieser nackten Sichtbarkeit ihre Weggefährt*innen zu finden.

Nenne mich ruhig einen Narren. Doch ich glaube von ganzem Herzen an eine tiefere Ordnung und Richtung des Lebens. Ich glaube, dass es sich bei dieser gewaltigen Krise, in der wir uns alle gerade individuell und kollektiv befinden, tatsächlich um die Geburtswehen dieses Lichts in uns handelt. Ich nenne dieses Licht *Human Spirit*.

Ich sehe es in den Augen von Menschen leuchten, die über etwas sprechen, was sie wirklich beseelt. Wenn wir unsere Bestimmung finden und leben, strahlen wir von innen, sodass die anderen gar nicht anders können, als uns fasziniert zu betrachten. Ich sehe das Licht in den Augen der Liebenden. Es zeigt sich, wenn wir mitfühlen und einander helfen. Wenn wir unsere Ängste überwinden und aus unserer Komfortzone in die Sichtbarkeit treten. Wir spüren seine Ausdehnung in uns, wenn wir lachen oder meditieren. Wir finden es selbst in den chaotischsten und dreckigsten Ecken unserer Welt wieder, sobald wir unsere Vorurteile entspannen und staunen wie ein Kind.

Human Spirit ist für mich ein Synonym für das wahre Potenzial unserer Spezies. Ich glaube daran, dass wir zu weitaus mehr fähig sind, als wir uns bisher demonstriert haben. Wir haben uns selbst und unsere Spezies noch nicht in unserer wahren inneren Tiefe, Schönheit und Größe erkannt. Wir alle sind – ob wir wollen oder nicht – eng miteinander verbunden. Wir erschaffen einander.

Hast du schon einmal vom Pygmalion-Effekt gehört? Er beschreibt ein mächtiges psychosoziales Phänomen, das durch eindrucksvolle Experimente immer wieder bestätigt wurde: Unsere Einschätzung von den Möglichkeiten unseres Gegenübers wirkt sich nachweisbar auf seine Leistungen aus. Wenn wir hauptsächlich das Schlechte, Schwache, Fehlerhafte in unserem Gegenüber sehen, hemmen wir sein Potenzial und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass sich der oder die andere negativ entwickelt. Glauben wir hingegen an unser Gegenüber, konzentrieren wir uns auf das Gute in ihm, werden wir ein Wunder erleben. Unser ermutigender Blick wird zum Wind unter seinen Flügeln. Dieser Mensch wird das Unmögliche möglich machen. Wir haben auch noch nicht verstanden, dass wir alle von wesentlicher Bedeutung für die Gegenwart und die Zukunft der Menschheit sind. Wir leben nicht *in* einer Geschichte. Wir schreiben Geschichte. Welches Kapitel fügst du dem Mythos unserer Spezies hinzu?

Wie wir uns gegenseitig betrachten, hat einen massiven Einfluss auf uns. Wir können uns in den Schubladen unserer Vorurteile gefangen halten und so immer wieder dieselben alten Geschichten wiederholen. Oder wir befreien uns gegenseitig, indem wir aneinander glauben.

Das Ringen zwischen Kleinlichkeit und Großartigkeit, zwischen Angst und Liebe findet in jedem von uns statt. Es liegt ein tragisches Missverständnis vor, wenn wir uns die Rettung von einem Erlöser, einer Regierung oder den Reichen dieser Welt erhoffen. Wir, du und ich, sind das evolutionäre Labor, in dem die Lösung geboren und gelebt werden kann. Was, wenn das, was wir »die Welt« nennen, eine maßgeschneiderte Lernumgebung für uns alle ist? Jeder einzelne Tag fragt dich: »Wer bist du und wofür steht dein Leben?« Jede Person, die uns begegnet, fragt sich unbewusst: »Was kann ich von dir über Menschen und ihr Potenzial lernen?« Es sind Zeiten wie diese, in denen wir viele kleine und große Leuchttürme brauchen.



Dir dürfte mittlerweile schwanen, dass du kein normales Sach- oder Ratgeberbuch in den Händen hältst. Dieses Buch ist aus dem Musikalbum heraus entstanden. Es liegt eine Magie in Musik. Sie passiert unsere Großhirnrinde und geht direkt ins limbische System. Es gibt diese Augenblicke im Leben, da hilft uns Vernunft allein nicht weiter. Da müssen wir singen und tanzen, um uns an das Nichterklärbare zu erinnern. *Human Spirit* ist meine Liebeserklärung an das Licht in dir. Möge dieses Buch dich darin bestärken, dir selbst zu vertrauen und deinem einzigartigen Pfad durch dieses Universum treu zu sein. Hier kommt ein wundervolles Paradox: Du kannst nicht die ganze Welt retten. Doch die Welt ist gerettet, wenn du dich für dein Licht entscheidest.

Es lebe *Human Spirit*.



Die Entstehungsgeschichte von *Human Spirit*

Das Wort *Human Spirit* steht für mich für die einzigartigen Seelenfarben und Gaben, die jeder Mensch mit auf die Erde bringt. Schreiben ist seit meiner Kindheit eine meiner stärksten Passionen. Mittlerweile habe ich dreißig Bücher herausgebracht, die meisten gehören ins Ratgebergenre. Dieses einunddreißigste Buch fällt aus mehreren Gründen aus der Reihe. Es ist ein multimediales Crossover-Projekt, eine Kombination aus Musik, Text, Meditation, Fotografie und Seminar. Viele Menschen haben dazu beigetragen.

Die Entstehungsgeschichte ist für mich ein eindrückliches Beispiel für eine der Grundaus sagen des Buches: *Wir erschaffen einander*. Es würde nicht existieren, wenn der in meinen Augen begnadete Komponist und Musikproduzent Fabian Schulz nicht so hartnäckig gewesen wäre. Vor etwa zwei Jahren bekam ich zum ersten Mal eine E-Mail von ihm. Er hatte ein Interview mit mir gesehen, in dem ich gefragt wurde, welcher große Wunsch noch auf meiner Bucketlist steht. Ich antwortete damals spontan: »Ich würde gern die Quintessenz meiner Bücher als Songs herausbringen.« Tja, so ist das mit dem Wünschen. Das Universum hört immer zu.

Ich muss gestehen, ich war skeptisch, als Fabian mich kontaktierte. Wir haben ein großes Netzwerk, und ich bekomme jede Woche schillernde Ideen zugesendet. In neunzehn von zwanzig Fällen ist es nur heiße Luft. Deshalb versuchte ich zunächst, Fabian abzuwimmeln: »Ich habe keine Zeit. Außerdem kann ich nicht singen.«

Fabian blieb dran. Über ein Jahr lang. Irgendwann dachte ich: »Okay, dann teste ich mal, was du drauf hast.« Ich sandte ihm eine Idee, mit der Bitte, sie zu vertonen. Am nächsten Tag war das Lied da! Ich war beeindruckt. Dann ging alles schnell. Zwei Wochen später

stand ich das erste Mal im Studio. Damals entstand der Song *Zeit, aufzuwachen*. Für mich war dieser Ausflug in die Musik kein Business, sondern ein persönliches, kreatives Experiment. Dennoch wollten wir dem Projekt Sinn verleihen und nutzten den Song für eine Spendenaktion. Wir nahmen damals innerhalb von drei Monaten 60 000 Euro Spenden für die Seenotrettung für flüchtende Menschen im Mittelmeer (Mission Lifeline) ein und finanzierten eines der Rettungsschiffe für fast ein Jahr.

Jetzt war ich Feuer und Flamme. Wenn Freude, Flow und Sinn zusammenkommen, kann ich nicht widerstehen. Ich durfte ein völlig neues Medium entdecken. Neugier, Spiel, Wachstum, Sinn, Humor, Demut, Freundschaft, Poesie. Es kamen so viele motivierende Faktoren zusammen. Das Projekt gewann noch einmal an Fahrt, als meine liebste Frau Andrea und unser Freund Manuel Bergt beschlossen, sich mit einzubringen. Anstatt uns am Wochenende auszuruhen, verbrachten wir die Zeit nun im Studio und erholten uns aktiv beim Erschaffen des Albums *Human Spirit*.

Ich glaube, dass es im Leben in letzter Konsequenz nicht um das Erreichen unserer Ziele geht, sondern darum, was wir auf dem Weg dahin über uns selbst erkennen werden. Ich habe während der Geburt dieses Albums geschwitzt, gelernt, gelacht, Grenzen verschoben, verkrampt und wieder losgelassen. Die Zeit war für uns alle so erfüllend. Wir wussten, selbst wenn dieses Album nie herauskommen würde, war es das Abenteuer wert. Doch nun ist es wundersamerweise da und sucht seinen Weg in die Welt.

Ich teile diese Entstehungsgeschichte mit dir, weil ich dich ermutigen möchte, an deine Träume zu glauben und – egal wie alt du bist – immer wieder neue Dinge auszuprobieren. Wer weiß, welche wunderschönen und vielleicht auch manchmal verrückten Kreativ-Babys noch darauf warten, von dir in die Welt hineingeboren zu werden!

Human Spirit ist die musikalisch-meditative Essenz meiner Arbeit, doch vor allem ist es eine poetische Reflexion existenzieller Fragen und Herausforderungen, die uns alle auf unserer Held*innenreise erwarten. Ich wünsche dir ein offenes Herz, während du den Liedern lauschst oder dich von den Texten und Bildern berühren lässt. Mit den Fragen und Impulsen lade ich dich ein, die Songs konkret auf dein Leben zu beziehen. Mögen die einzelnen Stationen dieser Reise deinen *Human Spirit* zum Klingen bringen.



Die Songs zu den Kapiteln

Ich bin ein großer Fan von psychoaktiven Projekten, die uns nicht nur unterhalten, sondern unter die Haut gehen und Veränderungen in uns anregen. Das Buch wirkt auch ohne die Musik. Doch ich hoffe natürlich, dass du Gefallen an den Songs findest, die essenzielle Stationen unserer Held*innenreise durch das Leben verkörpern. In diesem Buch findest du die Liedtexte zum Mitsingen, vertiefende Gedanken, Bilder zum Genießen, Fragen, die dich hoffentlich zum Innehalten und Nachdenken anregen, und für jedes Lied ein Experiment zur Selbsterfahrung.

Wir alle sind verschieden, deshalb ermutige ich dich, deiner Intuition zu folgen, wenn es darum geht, wie du die Inhalte auf dich wirken lässt. Vielleicht hörst du erst einmal das gesamte Album oder du lauschst immer einem Lied und liest dazu das jeweilige Kapitel.

Wo und wie kannst du die Songs hören?



1. Du kannst das Album auf allen großen Streamingportalen hören, etwa auf Spotify.
2. Wenn du das Projekt deutlich unterstützen möchtest, freuen wir uns sehr, wenn du dir die Songs als Download oder CD kaufst.

Du findest CD, Download und coole Kleidung unter dem QR-Code oder unter folgendem Link: go.homodea.com/human-spirit



Der gute Zweck dieses Buches

Mit dem Kauf dieses Buches leistest du einen konkreten Beitrag für die ichliebedich-Stiftung. Dafür danken wir dir sehr. Andrea und ich haben die ichliebedich-Stiftung als Fördereinrichtung ins Leben gerufen, um weltweit integrale Projekte der Potenzialentfaltung und der Kultur des Mitgefühls zu fördern – besonders für Kinder und Jugendliche. Wir haben uns daher bewusst dazu entschieden, das *Human Spirit*-Projekt gemeinnützig umzusetzen. Ich bin nun vierundfünfzig Jahre auf diesem Planeten unterwegs und fühle mich in vielerlei Hinsicht beschenkt: Ich wurde in einer friedlichen und reichen Region der Welt geboren und hatte dadurch die Chance, der zu werden, der ich bin. Ich habe eine freie und umfangreiche Bildung genossen. Meine Eltern, Lehrer*innen, Freund*innen, meine Liebste und meine Tochter haben mich stets in allem unterstützt, was ich angepackt habe. Meine Arbeit erfüllt mich zutiefst. Auch dieses Projekt habe ich als eine große Gnade empfunden. Deshalb möchte ich gern etwas zurückgeben. Ich bin dankbar, dass viele der an diesem Unterfangen beteiligten Künstler*innen das Anliegen unterstützen, indem sie unkompliziert und zu extrem fairen Konditionen mitgewirkt haben.

Unsere herzliche Bitte an dich

Wir haben sehr viel Liebe und auch Geld in das Album investiert. Wie du sicher weißt, ist es heutzutage kaum möglich, mit dem Veröffentlichen der Songs auf Streamingportalen wie Spotify die Kosten zu decken, geschweige denn Gewinn zu machen. Um dir transparent eine Größenordnung zu geben: Die gesamte Produktion allein vom Album hat mehr als 60 000 Euro gekostet. Wenn ein Song zum Beispiel auf Apple Music gehört wird, be-

kommt der Künstler etwa 0,008 Cent. Wenn du das Buch und die Musik magst und für wertvoll erachtst, bitten wir dich, das Projekt zu unterstützen und uns so zu helfen, in die Gewinnzone zu kommen. Du kannst Folgendes tun:

- Höre die Songs rauf und runter und empfiehl sie weiter.
- Empfiehl oder verschenke das Buch weiter.
- Erwirb das Album als Download oder CD und kauf dir ein »Human Spirit«-T-Shirt oder einen Hoodie über: go.homodea.com/human-spirit
- Spende direkt etwas an die ichliebedich-Stiftung. Alle Informationen zu den Zielen der Stiftung und Spendenmöglichkeiten findest du im Anhang.

Ich danke dir schon jetzt für jede Form der Unterstützung. Die Gewinne aus diesem Projekt gehen vollständig in die ichliebedich-Stiftung und werden von hier für die Förderung von Kinder- und Jugendprojekten eingesetzt.

Der Umgang mit unseren Kindern ist der bedrohlichste Schwachpunkt unserer Gesellschaft. Wir werden niemals in der Lage sein, die zukünftigen Probleme der Menschheit zu lösen, wenn wir das Potenzial der gegenwärtig auf der Erde ankommenden Generationen nicht wesentlich achtsamer und weiser hüten und fördern.

Mögen dich die Songs in deiner Seele berühren und so auch wieder den Freigeist deiner Kindheit in dir wecken. Ich wünsche dir eine zauberhafte Begegnung mit dir selbst.

*Und nun lade ich dich ein, dich zu entspannen
und dich durch die Worte und Bilder
in den Kosmos deiner Seele führen zu lassen.*

