

Aljoscha Long & Ronald Schweppe

SCHMETTERLINGE

BRAUCHEN KEINE ÜBERHOLSPUR

Aljoscha Long
Ronald Schweppe



Über die Kunst, sich das Leben
leicht zu machen



Inhalt

Prolog: Schmetterlinge tanzen mit der Zeit	6
Die vier Phasen inneren Wachstums	7
Leuchtender Ursprung	10
Funken des Anfangs	12
Die Kunst der Leichtigkeit pflegen	16
Der Abgrund des Grübelns	20
Die Fesseln lösen	24
Wiegenlied der Stille	28
Einfach da zu sein, ist das kostbarste Geschenk	30
Stille vor dem Erwachen	34
Ohne mich schwebt das Leben leicht dahin	38
Probleme sind nur Schatten des Denkens	42
Das erste Erwachen	46
Folge dem Flüstern deines Herzens	48
Alles ist leichter, als es scheint	52
Tue, was du liebst	56
Liebe, was du tust	60
Spielplatz des Lebens	64
Kindliche Neugier	66
Die Falle der Erwartungen: Ein Gefängnis ohne Mauern	70
Auch dieser Sturm zieht vorbei	74
Die verwandelnde Kraft der Dankbarkeit	78
Die Stille der Vorbereitung	82
Sammele deine Lebenskräfte	84
Widerstand ist zwecklos: Es ist, wie es ist	88
Das Wesentliche zuerst	92
Vertraue deinen Herzenszielen	96

Verwandlung im Verborgenen	100
Nichts als offene Weite: Der Geist, leicht wie eine Feder	102
Wenn Fülle zur Last wird	106
Nie aufregen, nur staunen	110
Hindernisse sind nur Schritte zur Weisheit	114
 Erwachen der Schönheit	118
Füttere den weißen Wolf	120
Die erlösende Kraft eines Lächelns	124
Nicht mein Zirkus	128
Lass dich von deinem Herzen leiten	132
 Tanz der Flügel	136
Feier der Freiheit	138
Die erleichternde Macht der richtigen Worte	142
Brauche ich das wirklich?	146
Nicht gegen Windmühlen kämpfen	150
 Flug der Freiheit	154
Vom sanften Umgang mit schwierigen Menschen	156
Handeln statt Jammern	160
Ungezügelter Lebensfreude	164
Gefühle sind Wegweiser	168
 Epilog: Triumph der Leichtigkeit	172
 Ein Nachwort	174

Prolog: Schmetterlinge tanzen mit der Zeit

Stell dir vor, du stehst am Waldrand und beobachtest, wie ein paar Schmetterlinge von Blüte zu Blüte schweben. Sie hetzen nicht, sie stressen sich nicht und doch wirkt dieses entspannte Gaukeln zwischen den Blumen auf eine merkwürdige Art und Weise sehr effektiv. Trotz der scheinbaren Ziellosigkeit – oder vielleicht gerade deshalb? – erreichen die Schmetterlinge ihre Ziele mit einer bewundernswerten Leichtigkeit. Schmetterlinge brauchen keine Überholspur. Sie müssen nicht ständig irgendwohin. Sie haben keine Eile. Sie kämpfen nicht – weder gegen andere noch gegen sich selbst. Sie kommen wunderbar ohne Regeln und Verkehrsschilder aus. Ganz ohne Anstrengung, Chaos, Streit oder Ehrgeiz gehen, oder besser gesagt: fliegen sie ihren Weg. Ihr Geheimnis liegt in ihrer Unbeschwertheit, in der Kunst, das Leben leicht zu nehmen.



Nun bist du natürlich kein Insekt. Statt sechs hast du nur zwei Beine. Du hast weder Fühler noch bunte Flügelchen, die dich von Blüte zu Blüte tragen, und die brauchst du ja auch nicht. Ebenso wie ein Schmetterling kannst jedoch auch du deine Ziele ganz entspannt erreichen. Vielleicht fällt es dir im Moment noch schwer, das zu glauben, denn um dich herum herrscht eine Menge Hektik und Stress. Es sieht oft so aus, als ob unser Dasein eine schwierige und furchtbar anstrengende Angelegenheit ist. Alle haben es eilig. Jeder will der Erste sein. Alles muss schnell und immer noch schneller gehen – und dabei scheint

niemand so recht zu wissen, wohin die Reise überhaupt gehen soll. Unruhe, Hektik und innere Anspannung machen uns das Leben schwer. Und doch geht es auch anders. Denn schließlich sagt ja niemand, dass das Leben anstrengend sein *muss*. Wenn du dich nach mehr Leichtigkeit, Ruhe und Heiterkeit sehnst, dann entscheide dich bewusst dafür, vom Gas zu gehen und die Sache leichter anzugehen.

Stell dir vor: Du fährst auf der Autobahn des Lebens, und alle um dich herum drängeln, hupen und rasen zum nächsten Ziel, um von dort aus gleich wieder zum übernächsten zu hetzen. Doch du? Du nimmst die nächste Ausfahrt, lässt das Fenster herunter, atmest den Duft der Blumenwiesen ein und findest deinen eigenen Weg durch eine Landschaft voller Wunder. Ohne Stau, ohne Adrenalinschübe und ohne riskante Überholmanöver kommst du gelassen an dein Ziel. Und mit jedem Augenblick, in dem du deine Reise genießt, holst du dir deine Lebenszeit zurück, statt sie zu verschwenden.

Die vier Phasen inneren Wachstums

Schmetterlinge symbolisieren Leichtigkeit. Sie wecken unsere Sehnsucht nach Freiheit und Lebensfreude. Deshalb ist der Schmetterling Kallamarandi in diesem Buch unser Co-Autor. Aber nicht nur deswegen. Er zeigt uns nämlich auch den Weg, all das loszulassen, was uns am Schweben hindert. Dieser Weg ist ein natürlicher Prozess, der in dir selbst verwurzelt ist. Auch dafür – für diesen Prozess der Veränderung und der Verwandlung – ist der Schmetterling ein schönes Sinnbild.

Veränderung braucht Zeit. Und Leichtigkeit beginnt damit, dir das klarzumachen. Lass dir Zeit. Vertraue diesem Prozess. Es

ist der Prozess des Loslassens und des inneren Wachsens, der es dir ermöglicht, die wahre Schönheit und Unbeschwertheit her-
vorzubringen, die in dir schlummern.

Die spirituelle Entwicklung des Menschen spiegelt sich in der Metamorphose eines Schmetterlings wider, die vier Phasen durchläuft.

- **Ei:** In dieser Phase legt das erwachsene Weibchen Eier auf eine geeignete Pflanze. Diese Phase ist der Beginn einer Idee oder eines Potenzials. Im menschlichen Leben ist das die Anfangsphase eines neuen Projekts, eines neuen Weges, einer Idee oder einer Vision, in der das Potenzial für Wachstum und Entwicklung vorhanden, aber noch nicht vollständig realisiert ist. In diesem Stadium ist die Energie bereit, sich zu entfalten – sie braucht nur noch etwas Zeit, um zu wachsen.
- **Larve (Raupe):** Aus dem Ei schlüpft die Raupe, die nun unermüdlich Nahrung zu sich nimmt, um zu wachsen. Es ist eine Zeit des Lernens und der persönlichen Entwicklung – die Phase, die ein wenig Mut erfordert, damit wir die alten Muster durchbrechen. Ähnlich wie die Raupe, die sich von Blatt zu Blatt frisst, sind wir in diesem Stadium damit beschäftigt, Wissen zu sammeln, Erfahrungen zu machen und uns zu entwickeln. Es ist eine Zeit der Anstrengung und des Lernens, in der wir uns darauf konzentrieren, unsere Fähigkeiten und Talente zu entwickeln.
- **Puppe (Chrysalis):** In der Puppenphase, auch Chrysalis genannt, zieht sich die Raupe in sich selbst zurück und beginnt ihre unglaubliche Transformation. Im menschlichen Leben entspricht das einer Phase der Reflexion, des inneren Wachstums und der tief greifenden Veränderung. Es ist ein Lebensabschnitt, in dem du dich ähnlich wie die Raupe in ihrem

Kokon von den äußeren Reizen zurückziehst. Diese Phase ermöglicht es dir, deine Perspektive und dein Selbstbild zu überdenken und dich neu zu definieren.

- **Schmetterling (Imago):** Die Schmetterlingsphase symbolisiert die Vollendung und das Erblühen. Nach der inneren Transformation und dem Durchlaufen des Wandels schlüpft aus der Puppe ein vollständig verwandelter Schmetterling – bereit, in die Welt hinauszufiegen und seine Flügel auszubreiten. In deinem Leben ist dies die Vollendung der Verwandlung und gleichzeitig der Beginn eines neuen Lebenskapitels, in dem dein Kopf eine immer kleinere und dein Herz eine immer größere Rolle spielen wird. In dieser Phase beginnst du deine neu gewonnene Freiheit zu nutzen, deine Träume zu verwirklichen und andere zu inspirieren. Es ist eine Zeit der Leichtigkeit und der Erfüllung.

So, wie der Schmetterling durch diese Phasen der Metamorphose geht, so durchlaufen auch wir in unserem Leben Phasen des Wachstums und der Veränderung. Jede dieser Phasen trägt dazu bei, zu werden, wer wir wirklich sind, und uns von all dem zu befreien, was uns fesselt.

