

– Im Wahrnehmen der unendlichen Möglichkeiten und Realitäten suchte ich sowohl für mich als auch für meine Familie ein Zuhause, eine Realität, die lebenswert für alle Menschen ist, unabhängig der nationalen oder religiösen Zugehörigkeit. Dadurch entstand dieses Buch - im Wahrnehmen der gegebenen Freiheiten.

*Der Weg
zu einem selbstbestimmten Leben
wird
nicht durch finanzielle
Unabhängigkeit erreicht,
sondern
durch das Wahrnehmen der
Verantwortung
für sich selbst
und
seinen Nächsten.*

Selbstbestimmung ist keine Frage von Wohlstand, sondern von Haltung und Verantwortung.

Wer wirst du sein?

Ich richte meine Aufmerksamkeit

auf die wechselnden Fassaden der Weltbühne.

Ich nehme sie bewusst wahr,

um darin meine eigene,

individuelle Rolle zu erkennen

und sie nach meinem inneren Bekenntnis zu gestalten.

Ich wende mich meinem Inneren zu:

Wer will ich sein?

Und wer bin ich jetzt?

Es geht um uns,

nicht darum,

wer politisch recht hat

oder darin verstrickt ist.

Vielmehr:

Wer werde ich in all dem sein?

Was ist meine Rolle?

Und was macht sie mit mir?

Wer wirst du SEIN in deiner Szene?

Sei mutig.

Sei leidenschaftlich.

Sei der Mensch, den du achten kannst –

vor dir selbst

und

vor der ganzen Weltgemeinschaft.

Auf allen Bühnen dieser wandelbaren Welt.

Waldemar Binefeld

Was mich führt

Eine Reise durch Wahrheit,
Selbstführung und Beziehung



© 2025 Waldemar Binefeld
Website: <https://www.willful-mindful.de>

Lektorat: Anton Poctarev & Polina Binefeld
unterstützend mit ChatGPT

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Waldemar Binefeld, Atzenberg 7, 88239 Wangen im Allgäu, Germany

Kontaktadresse nach
EU-Produktsicherheitsverordnung:
willful.mindful@gmail.com

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5,
22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN-Softcover:	978-3-384-62860-2
ISBN-E-Book:	978-3-384-62862-6

Danke!

An

Polina

und

Ben

Grace

Tim

John

und an

Alle, die mich lehrten und
denen ich dienen durfte.

sowie an



tredition

Einladung

Man lernt nie aus.

Korrekturen und Hinweise sind jederzeit willkommen. Wer Verbesserungspotenzial erkennt und es gerne benennt, ist herzlich eingeladen, dies mitzuteilen.

Denn dieses Buch soll als Werkzeug zur Verbesserung der individuellen Realität dienen und kann an Kraft und Schärfe nur gewinnen, wenn wir es gemeinsam weiterdenken.

Lasst uns einen rücksichtsvollen Umgang prägen, unabhängig von Nationalismus und Religion.

Schreibe gerne an:
home@willful-mindful.de

Vielen Dank für deine Unterstützung!

Herzliche Grüße

Waldemar Binefeld

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....12

Leseempfehlung für das Verständnis 17

Begriffserklärung 18

Erwachen im eigenen Spiegel.....22

Wer ich bin 23

Was ich bin 30

Im eigenen Willen 52

Als Mittel zum Zweck..... 65

Als das Gewohnte riss72

Alternativlosigkeit 73

Die Freiheit zur Kapitulation 84

Nicht bewusst genug..... 104

Was mich führt 110

Erst sein, dann handeln..... 126

Was durch mich wirkt130

Die Interaktion mit dem System 131

Voraussetzung des Seins 140

Kollektive Realität 148

Gesellschaftliche Natur 154

Was ist Wahrheit? 158

Dort, wo ich werde.....184

Woher ich komme 185

Der Schlüssel zum Glück 198

Freiheit erlangen 210

Weil du ebenbürtig bist 228

Erwachsen zur Reife	232
Erwachse, mein Kind	234
Krieg der Nationen	236
Der ich bin.....	244
Ich fürchte dich nicht.....	252
Am Ende beginnt das Eigene	256
Nicht bewusst genug gewesen	257
Bewusst leben.....	262
Warte nicht	268
Anhang	270
Nachwort zum Autor.....	271
Sprüche	272
Fragen zur kritischen Auseinandersetzung	281
Gedankliche Klärungen	283
Ich bin es, der antwortet	288

Vorwort



Was hält uns in Bewegung und was lässt uns ruhen?

Unser SEIN unterliegt dem Selbsterhaltungstrieb; es ist, ob wir uns danach fühlen oder nicht. Es entwickelt sich unaufhörlich weiter und folgt dabei dem Weg des geringsten Widerstandes.

Gerade deshalb sollte unser SEIN wie Wasser geführt werden: behutsam, bewusst, gelenkt; damit es sich nicht unkontrolliert und ungewollt ausbreitet in einer Welt, die so fruchtbar ist für alles, was in ihr wächst.

Doch wohin sollen wir unser SEIN führen?

Diesem Anliegen widmet sich dieses Buch. Es ist der Versuch, einen Rahmen zu schaffen, in dem Wahrheit und Orientierung erfahren werden, nicht mit dem Anspruch, die Wahrheit zu besitzen, sondern um die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbstständig zu führen.

Für jene, die sich auf der Reise befinden, kann dieser Rahmen als ein Ort zum Ruhen, Rasten und Verweilen dienen. Wahrheit ist nur in Gemeinschaft von Bedeutung; dort, wo Menschen einander bezeugen, was sie wahrhaft erlebt und empfunden haben. Sie wird dort empfunden, wo ein Bekenntnis der Lebenserfahrung nicht widerspricht.

Die Erkenntnis der Wahrheit beginnt mit der Wahrheit gegenüber sich selbst. Wer sich selbst täuscht, dessen Verstand glaubt auch den Täuschungen anderer. Auf der Suche nach Wahrheit werden wir immer wieder an Grenzen stoßen, die die Wahrheit beinhalten, Leidenschaft schenken und die uns Zeit geben, in ihnen zu wachsen, jedoch nicht die Wahrheit sind.

Wer seiner Wahrheit konsequent folgt, wird die Grenzen bald als gesetzte Rahmen erkennen können. Diese Rahmen können ein Zuhause, ein Gefängnis oder eine Raststätte sein.

Während die einen nach universeller Wahrheit suchen und dabei Grenzen überwinden, fassen andere die Wahrheit in einen Rahmen und schaffen damit einen Raum.

Solange man sich mit dem Sinn dieses Rahmens identifiziert, wirkt er nicht unterdrückend, sondern eröffnet ein Zuhause, das zur Entfaltung einlädt, Wachstum ermöglicht und Entwicklung fördert. Selbst wenn jene, die ihre Überzeugung konsequent leben, in einem Rahmen verweilen, wissen sie doch: Wahrheit ist allgegenwärtig und lässt sich von keinem Rahmen vereinnahmen.

Es ist gut, dankbar zu sein für jeden Rahmen auf seiner Reise, ihn zu respektieren, zu erforschen und an ihm zu wachsen, bevor man weiterzieht. Denn niemand weiß, wann der nächste kommt, an dem geruht werden kann und ob je ein besserer gefunden wird.

Unsere Fähigkeit, uns sowohl in ein gutes als auch in ein schlechtes System einzufügen, ermöglicht zunächst das friedliche Zusammenleben; nicht durch blinden Gehorsam, sondern durch das bewusste Mitwirken an Verständigung und Wandel. Nur wer ein System versteht und darin wirksam wird, kann es auch von innen heraus verändern. So entsteht erst die Grundlage für den Übergang zu einem besseren System.¹

Gesellschaften verändern sich. Was aus Rücksicht geboren wurde, kann in Rücksichtslosigkeit entarten. Doch ebenso kann aus Angst, Misstrauen und Zerwürfnis ein neuer Wille zum Miteinander wachsen; wenn man sich wieder wohlwollend dem zuwendet, was uns verbindet.

Wir leben unsere Überzeugung schließlich in unserem Rahmen, genauso wie dies andere in dem ihren tun und uns dabei mit anderem Namen spiegeln.

Wer die Wahrheit sucht, wird die eigene Wahrheit nicht gegen jemandes anderen Wahrheit einsetzen.

¹ Nicht das System ist zuerst schlecht, sondern der Umgang miteinander. Was sich nicht von selbst trägt, wird kontrolliert. Und was nicht mehr vertraut, muss sich schützen. So wird Ordnung hart, wo Menschen einander fremd geworden sind. Doch wo wir beginnen, uns wiederzuerkennen – in unserer Verletzlichkeit, in unserem guten Willen –, dort weicht die Härte, und Vertrauen wird wieder möglich.

Wer selbst schon einmal einen Rahmen verlassen und die Weite jenseits der Grenzen erfahren hat, weiß den Wert eines Rahmens zu schätzen. Es tut so gut, ein Zuhause zu haben, ein Zuhause zu empfinden, um nicht immer auf der Reise sein zu müssen.

Denn in dem, was im Konsens als Wahrheit bezeugt wird, gibt es keine Einschränkungen, sodass eine Wertgemeinschaft entsteht.² Gegründet auf Vertrauen, Würde und gegenseitige Verantwortung.

Dieses Buch bewirkt weder ein neues Leben noch einen Neuanfang.

Doch es bietet Orientierung, indem es an die eigene Selbstwirksamkeit erinnert, um sich dem zuzuwenden, dass man selbst wählt. Die anschließende Erfahrung und der Wille zum Leben werden einen durch viele innere Rollen führen – bis zu der, in der man sich selbst erkennt, und einen Ort der Ruhe in sich selbst bewirkt. Das Buch will die Deutung der eigenen Existenz und das Erheben des Bewusstseins unterstützen: in jeder Lebensphase, durch die Erinnerung an die eigene Selbstwirksamkeit.

Die Grenzen dieses Buches weisen über sich hinaus.

² Konsens \triangleq In Einigkeit, Einvernehmen

Leseempfehlung für das Verständnis

Lesen ist kein bloßer Informationsprozess, sondern ein innerer Dialog, ein Entfaltungsraum für Selbstwahrnehmung und Bewusstwerdung.

Lass dir Zeit. Das Selbstverständnis dieses Buches lebt davon, dass du es mit deiner Vorstellungskraft füllst. Die prägnante Schreibweise bindet die Aufmerksamkeit und öffnet Räume zwischen den Zeilen; Räume, um sich selbst wahrzunehmen, wodurch das Bewusstsein aufgerichtet wird.

Dabei gleicht die Aufmerksamkeit dem Luftanhalten, je geübter, desto länger, doch nie anhaltend.

Fehlt das Verständnis an einer Stelle, lese weiter. Im Kontext wird manches klar, was zuvor verborgen blieb, so wie bei einem Puzzle das Bild mit jedem Teil erkennbarer wird.

Indem du dich selbst zwischen den Zeilen hinein- und herausliest, wirkt das Buch gleich einem Spiegel, um sich darin selbst wahrzunehmen.

Deshalb lasse dir Zeit. Lese so, dass sich deine Vorstellungskraft entfalten kann. Je geübter du darin bist, desto verständlicher liest es sich.

Fußnoten

Die Fußnoten, die mit kleinen Ziffern am Ende eines Satzes auftauchen und auf die Fußzeile hinweisen, dienen der näheren Erläuterung, die dem Leser bei Bedarf zur Verfügung stehen.

Wortspiele

Das Rea**a**gieren gleicht dem Regieren

Das Wachen gleicht dem Wach**s**en

Begriffserklärung

Konsens:	In Einigkeit, Einvernehmen
System:	Steht für die verschiedenen Gesellschaftsformen wie: Familie, Religion, Vereine, Wirtschaft oder Nationalismus
Instanz:	Steht für eine regierende Autorität
Resilienz:	Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, die es ihnen ermöglicht, herausfordernde Situationen oder Krisen gut zu bewältigen.
Vereine:	Organisierte Versammlungen
Diskurs:	Erörterung, Diskussion
Dienen:	Dienlich/förderlich sein, nützen, von Vorteil sein
Reife:	Souverän, rücksichtsvoll, selbständig, verantwortlich

Rahmen: Ein Rahmen ist ein gestalteter Bedeutungsraum, der Orientierung, Entwicklung und Gemeinschaft ermöglicht. Er bietet Halt, begrenzt aber nicht die Wahrheit. Ein Rahmen dient dem Wachstum und will letztlich überwunden werden.

Interaktion: Wechselwirkung

Die Interaktion ist nie einseitig. Was ich wahrnehme, nimmt auch mich wahr. Was ich beeinflusse, beeinflusst auch mich. Was ich anpasse, passt sich mir an. In jeder Bewegung, in jedem Blick, in jedem Wort geschieht Wechselwirkung.

Wechselwirkung bedeutet: Ich forme mein Umfeld und werde gleichzeitig von ihm geformt. Ich bringe etwas in einen Raum hinein und werde verändert durch das, was mir entgegenkommt.

Ich wirke und werde bewirkt.

So entsteht Identität nicht aus mir selbst heraus, sondern aus dem ständigen Austausch mit dem, was mich umgibt: Menschen, Regeln, Erwartungen, Bedürfnisse, Grenzen, Möglichkeiten.

Jede Reaktion auf mich formt meine Vorstellung von mir selbst. Und jede meiner Reaktionen formt die Welt um mich herum mit. Das Ich und das Wir stehen in ständiger Rückkopplung.

Wechselwirkung ist keine Option – sie ist die Grundbedingung allen Seins in Beziehung.

*Um Unrecht mit der
Sprache zu bekämpfen, muss
dieses benannt werden.*

*Was wahrgenommen,
aber nicht benannt werden
kann, wirkt im Verborgenen,
bis es ausgesprochen wird.*