ERFOLGREICH FREI SEIN

KURZBUCH 32

Alles ist eins

Verbundenheit als Haltung im Alltag



Steffen Scherer

Alles ist eins

Alles ist eins

Verbundenheit als Haltung im Alltag

Steffen Scherer

Erfolgreich frei sein · Kurzbuch 32

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Copyright 4

Vorwort 5

Einleitung 6

Der Zusammenhang, in dem du bereits lebst 7

In dir zu Hause sein und zum Leben gehören 9

Quelle: Dem Ursprung in dir Raum geben 11

Unterschiedlichkeit macht das Ganze lebendig 13

Was deine Aufmerksamkeit miteinander verbindet 15

Mitgefühl beginnt beim wirklichen Menschen 17

Geben, empfangen und Verantwortung teilen 19

Die Erde als Lebensraum wahrnehmen 21

Das Ganze mitgestalten, ohne dich zu verlieren 23

Dein Weg in die Praxis 25

Die Geschichte eines Gegenstands entdecken 26

Eine Mahlzeit als Verbindung erleben 27

Drei Blickwinkel auf eine Entscheidung 28

Eine stille Minute der Zugehörigkeit 29

Einen empfangenen Beitrag weitergeben 30

Einen eigenen Beitrag bewusst begrenzen und pflegen 31

Nachwort 32

Danksagung 32

Über den Autor 34

Kontakt und Websites 35

Impressum und Copyright

Alles ist eins
Steffen Scherer
Ausgabe 2026

Ein eigenständiger Themenband der Reihe „Erfolgreich frei sein“.

© Steffen Scherer. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung dieses Werkes bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Autor: Steffen Scherer

Autor und Herausgeber im Selbstverlag
Steffen Scherer
Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Kontakt: kontakt@steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de
www.steffen-scherer.de

Haftungshinweis

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Es enthält keine individuelle Anlage-, Finanz-, Steuer-, Rechts-, medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Entscheidungen sollten deine persönliche Situation berücksichtigen und bei Bedarf mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen besprochen werden.

Geld und Investments: Die Ausführungen sind weder eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf bestimmter Anlagen noch ein Versprechen finanziellen Erfolgs. Prüfe Risiken, Kosten, Liquidität und mögliche Verluste eigenständig und fachkundig. Auch ein vollständiger Verlust eingesetzter Mittel kann je nach Anlage möglich sein.

Gesundheit und psychologische Themen: Die beschriebenen Impulse ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Setze verordnete Medikamente nicht aufgrund dieses Buches ab und ändere keine Behandlung ohne Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen. Bei anhaltenden Beschwerden, starker Belastung oder Krisen suche professionelle Unterstützung. Brich Übungen ab, wenn sie dich überfordern oder Beschwerden verstärken.

Perspektive und Verantwortung: Aussagen über Bewusstsein, Resonanz, innere Architektur oder Schöpferkraft beschreiben die philosophische Perspektive dieses Buches und sind kein Nachweis medizinischer oder psychologischer Wirksamkeit. Krankheit, Armut, Gewalt und traumatische Erfahrungen sind nicht als Folge falscher Gedanken oder mangelnder innerer Klarheit zu verstehen. Selbstverantwortung bedeutet hier Handlungsspielraum, nicht Schuld.

Eine bestimmte persönliche, gesundheitliche oder wirtschaftliche Entwicklung wird nicht zugesichert. Die Anwendung der Anregungen erfordert eigene Abwägung; gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ein Gegenstand in deiner Hand hat oft einen weiten Weg hinter sich. Wenn du dir die Menschen, Stoffe und Entscheidungen vorstellst, die daran beteiligt waren, wird aus einer einfachen Beobachtung eine Frage nach Verbindung. In diesem Band möchte ich mit dir erkunden, wie dieser Gedanke in einer eigenen Handlung Gestalt annehmen kann.

Ich habe die Kurzbuchreihe „Erfolgreich frei sein“ geschrieben, weil ein einzelner Gedanke Zeit und Raum verdient. Du kannst diesen Band unabhängig von den anderen lesen. Bring eine eigene Situation mit, in der dich das Thema berührt. Halte beim Lesen gelegentlich inne und frag dich, was du dort tatsächlich beobachtet hast und wie du bisher damit umgehst.

In Gesprächen über Veränderung fällt mir auf, wie verschieden Menschen denselben Satz lesen. Je nachdem, was du erlebt hast, kann er dich ermutigen, irritieren oder an etwas erinnern, das du längst weißt. Nimm diese Reaktion ernst. Vielleicht liegt gerade darin die Frage, die du aus diesem Buch mitnehmen möchtest.

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen eigene Worte für das findest, was dich beschäftigt. Vielleicht entsteht daraus eine Frage, ein Gespräch oder ein kleiner Versuch. Nimm dir nach dem Lesen etwas Zeit dafür und beobachte, was dein nächster Schritt im Alltag verändert.

Steffen Scherer

Einleitung

„Alles ist eins“ kann wie ein großer Satz über das Universum klingen. Vielleicht hast du ihn schon oft gehört und dich gefragt, was er an einem gewöhnlichen Dienstag bedeutet. Was verändert sich dadurch beim Frühstück, in einem schwierigen Gespräch oder in einer Entscheidung, die du treffen möchtest? Dieses Buch geht diesen Fragen nach. Es lädt dich ein, Verbundenheit als eine Weise des Wahrnehmens und Handelns zu entdecken.

Du wirst deinem eigenen Leben dabei nicht aus der Ferne begegnen. Wir beginnen mit den Dingen, die du berühren kannst: dem Atem, einer Mahlzeit, einer Beziehung, einem Gegenstand in deiner Hand. Von dort öffnet sich der Blick auf Zusammenhänge. Du erkennst, was dich trägt, wo dein Beitrag weiterwirkt und wie du dich zugleich als eigenständiger Mensch und als Teil eines größeren Lebens erfahren kannst.

Für mich liegt in diesem Gedanken eine tiefe Ermutigung. Du musst deinen Platz im Leben nicht erst durch besondere Leistung verdienen. Du bist bereits beteiligt. Deine Gegenwart gehört dazu, und deine Entscheidungen können dieser Zugehörigkeit eine bewusste Form geben. Die folgenden Kapitel führen von dieser Erfahrung zu Dankbarkeit, Mitgefühl, Verantwortung und innerer Freiheit. Du darfst mit eigenen Fragen lesen und prüfen, an welchen Stellen der Gedanke in deinem Alltag lebendig wird.

Der Zusammenhang, in dem du bereits lebst

Nimm für einen Moment eine Tasse in die Hand. Vielleicht ist sie warm, vielleicht steht noch ein Rest Wasser darin. Du siehst einen einzelnen Gegenstand. Wenn du genauer hinschaust, berührst du zugleich eine lange Geschichte: Material aus der Erde, die Arbeit von Menschen, Energie, Transport, Gestaltung und den Ort, an dem die Tasse schließlich zu dir kam. Nichts davon musst du dir bei jedem Schluck bewusst machen. Doch ein kurzer Blick auf diesen Zusammenhang kann die Selbstverständlichkeit verändern, mit der du durch deinen Tag gehst.

Auch du selbst lebst in solchen Verbindungen. Dein Körper wird durch Nahrung, Wasser, Luft und Ruhe getragen. Deine Sprache hast du in Beziehungen gelernt. Viele deiner Möglichkeiten beruhen auf Wissen und Arbeit von Menschen, denen du nie begegnen wirst. Gleichzeitig bringst du etwas Eigenes in diese Zusammenhänge ein. Du pflegst, gestaltest, entscheidest, antwortest. Dein Leben empfängt und wirkt weiter. Diese beiden Bewegungen gehören zusammen.

Wenn ich von Einheit spreche, meine ich auch dieses tiefe Eingebundensein. Du bist ein unverwechselbarer Mensch, und du bist mit dem Leben verbunden, aus dem deine Möglichkeiten entstehen. Beides lässt sich gleichzeitig wahrnehmen. Gerade deine besondere Perspektive kann für andere wertvoll sein. Du musst sie nicht aufgeben, um Zugehörigkeit zu erfahren. Ein Orchester gewinnt seinen Klang dadurch, dass unterschiedliche Instrumente ihren eigenen Ton in ein gemeinsames Hören einbringen.

Im Alltag kann der Blick auf Verbindung zunächst ganz praktisch werden. Wenn dir etwas gelingt, frage dich, was dazu beigetragen hat. Vielleicht waren es deine Ausdauer, ein hilfreiches Gespräch, ein ruhiger Arbeitsplatz und ein Mensch, der dir Zeit freigehalten hat. Deine eigene Leistung wird dadurch genauer erkennbar. Zugleich öffnet sich Dankbarkeit für Bedingungen, die du nicht allein geschaffen hast. Erfolg bekommt eine menschlichere Geschichte.

Auch wenn etwas schwierig ist, kann dieser Blick entlasten. Du musst nicht jede Ursache in dir suchen und nicht jede Lösung allein finden. Du kannst untersuchen, welche Umstände mitwirken und wo

Zusammenarbeit etwas verändern würde. Verbundenheit erweitert damit sowohl dein Verständnis als auch deinen Handlungsspielraum. Aus der Frage „Warum schaffe ich das nicht?“ kann die hilfreichere Frage werden: „Welche Unterstützung, Vereinbarung oder Veränderung würde diesen nächsten Schritt möglich machen?“

In dir zu Hause sein und zum Leben gehören

Vielleicht kennst du einen Moment, in dem du aufhörst, dich innerlich zu beobachten. Du gehst an einem See entlang, arbeitest mit den Händen oder hörst einem Menschen aufmerksam zu. Für eine Weile musst du weder besonders wirken noch deinen Wert überprüfen. Du bist einfach da. Solche Augenblicke können eine stille Form von Zugehörigkeit spürbar machen. Du stehst dem Leben nicht nur als bewertender Zuschauer gegenüber, sondern nimmst daran teil.

Diese Erfahrung braucht keinen außergewöhnlichen Ort. Du kannst sie auch berühren, wenn du morgens deine Füße auf dem Boden wahrnimmst und einen Augenblick bei deinem Atem bleibst. Der Körper muss nicht erst begründen, dass er Raum einnehmen darf. Er sitzt auf dem Stuhl, wird getragen und lebt. Wenn du diese einfache Tatsache bemerkst, kann sich die ständige innere Aufgabe, endlich jemand sein zu müssen, für einen Moment lösen. Du bist bereits jemand. Von hier aus darfst du weiterwachsen.

Das ist für mich ein wesentlicher spiritueller Gedanke: Dein Dasein geht deinen Rollen voraus. Du bist mehr als deine Funktion in der Familie, deine berufliche Leistung oder das Bild, das andere von dir haben. Diese Rollen können wichtig und erfüllend sein. Doch sie brauchen einen lebendigen Menschen, der sie ausfüllt. Wenn du wieder in Kontakt mit deinem eigenen Erleben kommst, gewinnst du eine andere Grundlage für das, was du gibst.

Zugehörigkeit wird leichter erfahrbar, wenn du dir selbst die Aufmerksamkeit zugestehst, die du anderen selbstverständlich schenkst. Du kannst bemerken, dass du müde bist, Freude empfindest oder einen Wunsch hast. Du darfst darauf antworten. Selbstfürsorge bekommt in diesem Zusammenhang eine weite Bedeutung: Du sorgst für ein Leben, das zum gemeinsamen Leben gehört. Dein eigener Körper und deine innere Welt sind keine Ausnahme von der Verbundenheit, die du anerkennen möchtest.

Vielleicht verändert sich dadurch auch dein Blick auf einen stillen Tag. Du musst nicht jeden Augenblick mit sichtbarer Bedeutung füllen. Wenn du isst, dich ausruhst, einem Vogel zuhörst oder eine kleine Aufgabe

sorgfältig ausführst, lebst du bereits in Beziehung. Die Erfahrung von Einheit kann sehr leise sein. Sie kann darin liegen, dass du für einen Moment aufhörst, dich aus dem Leben herauszudenken, und bemerkst, dass du mittendrin bist.

Quelle: Dem Ursprung in dir Raum geben

Für mich trägt das Wort Quelle eine besondere Wärme. Es weist auf das Leben hin, aus dem du hervorgegangen bist und an dem du in jedem Augenblick teilnimmst. Du kannst dir eine Quelle vorstellen, deren Wasser verschiedene Wege nimmt. Ein Bach hat seine eigene Bewegung, sein eigenes Ufer und seinen eigenen Klang. Seine besondere Form macht ihn erkennbar, während er weiterhin an einer größeren Bewegung beteiligt ist. Als spirituelles Bild kann dich das daran erinnern, dass Eigenständigkeit und Verbundenheit zusammengehören.

Vielleicht berührt dich dieses Bild besonders dann, wenn du dich lange nur über deine Aufgaben erlebt hast. Du hast funktioniert, beantwortet, organisiert und dich bemüht. Unter all diesen Tätigkeiten gibt es auch die einfache Erfahrung, dass du da bist. Du kannst sie bemerken, wenn du still wirst und für einen Augenblick keine Erklärung über dich liefern musst. Ein Gedanke kommt und geht. Eine Empfindung verändert sich. Du nimmst wahr, dass etwas in dir diesen Wechsel bemerken kann. Dieser stille Kontakt kann zu einem inneren Ort werden, an den du immer wieder zurückkehrst.

In einem solchen Augenblick darf die Frage nach deinem Wert ruhiger werden. Du musst dein Dasein nicht erst durch einen Vergleich bestätigen. Du kannst dich dem Leben zugehörig fühlen, bevor du entscheidest, was du heute daraus gestalten möchtest. Für mich liegt darin eine tiefe Form von Vertrauen: Ich darf aus meinem gegenwärtigen Sein heraus antworten. Meine nächste Handlung kann aus Verbundenheit entstehen, aus Liebe zu einem Menschen, aus Freude an einer Aufgabe oder aus der Achtung vor dem Leben, das mir anvertraut ist.

Liebe bekommt aus dieser Sicht eine weitere Bedeutung. Sie kann als die Bereitschaft erfahrbar werden, Leben wahrzunehmen und ihm Raum zu geben. Du hörst einem Menschen zu, ohne ihn sofort nach deiner Vorstellung zu formen. Du bleibst bei dir, wenn etwas in dir traurig oder ungeordnet ist. Du pflegst einen Ort, an dem andere aufatmen können. Solche Handlungen können einen stillen Ursprung haben: das Empfinden, dass dein Leben und das Leben um dich herum in einem größeren Zusammenhang stehen, dem du mit Wärme begegnen möchtest.

Du kannst dieses Bild in einer kurzen Stille erkunden. Frage dich, wie du heute handeln würdest, wenn du dich bereits zugehörig fühltest. Vielleicht würdest du klarer sprechen, freundlicher mit dir umgehen oder eine gute Idee nicht länger zurückhalten. Lass eine konkrete Antwort entstehen. Gib ihr anschließend eine kleine Form im Alltag. Die Rückkehr zur Quelle führt dich so wieder in dein Leben hinein. Du nimmst an seinen Aufgaben und Beziehungen teil und bringst etwas von der Ruhe, der Offenheit oder der Liebe mit, die du in dir berührt hast.

Unterschiedlichkeit macht das Ganze lebendig

Wenn Menschen über Einheit sprechen, entsteht manchmal die Vorstellung, alle müssten ähnlich denken oder dass Unterschiede unwichtig würden. Schau auf einen Garten: Seine Lebendigkeit zeigt sich gerade in verschiedenen Formen, Bedürfnissen und Rhythmen. Ein Baum wächst anders als eine Blume. Ein sonniger Platz trägt andere Pflanzen als eine schattige Ecke. Wer den Garten aufmerksam pflegt, berücksichtigt diese Unterschiede. Das gemeinsame Leben wird dadurch reicher und tragfähiger.

Auch zwischen Menschen braucht Verbundenheit diese Genauigkeit. Du und dein Partner können euch lieben und unterschiedliche Mengen an Rückzug brauchen. Freunde können gemeinsame Werte haben und zu einer Entscheidung verschiedene Antworten finden. Kollegen können dasselbe Ziel verfolgen und verschiedene Erfahrungen einbringen. Das Gefühl von Zusammengehörigkeit muss diese Unterschiede nicht glätten. Es kann den Raum schaffen, in dem sie ausgesprochen und sinnvoll aufeinander bezogen werden.

Stell dir eine Familie vor, die einen freien Sonntag plant. Eine Person möchte hinaus, eine andere Ruhe, ein Kind möchte jemanden treffen. Wenn Einheit bedeuten soll, dass alle dasselbe wollen, beginnt schnell ein Kampf um die richtige Vorstellung vom gemeinsamen Tag. Wenn Zugehörigkeit dagegen bedeutet, dass jede Stimme zum Gespräch gehört, wird eine andere Planung möglich. Vielleicht gibt es ein gemeinsames Frühstück, danach unterschiedliche Aktivitäten und später ein Wiedersehen. Das Gemeinsame erhält eine Form, in der die Einzelnen vorkommen.

Ein klares Nein kann dabei ebenso Ausdruck von Verbundenheit sein wie ein Ja. Du zeigst, wo deine tatsächliche Möglichkeit liegt. Ein anderer Mensch kann sich darauf einstellen, statt mit einer Zustimmung zu planen, die du innerlich nicht trägst. Deine Grenze ist dann eine Information, die Zusammenarbeit ehrlicher macht. Sie kann mit Wärme ausgesprochen werden: „Ich möchte heute Zeit mit euch verbringen. Für den langen Ausflug reicht meine Kraft nicht; zum Abendessen bin ich gern dabei.“

Spirituelle Weite zeigt sich für mich deshalb auch in der Fähigkeit, einem anderen Menschen seine eigene Erfahrung zu lassen. Du musst ihn nicht vollständig verstehen, bevor du ihm Achtung entgegenbringst. Du kannst neugierig bleiben, Fragen stellen und zugleich deinen Standpunkt vertreten. Im gemeinsamen Raum darf mehr Wahrheit vorkommen, als ein einzelner Blick erfassen kann. Gerade darin liegt eine besondere Form von Reichtum.

Was deine Aufmerksamkeit miteinander verbindet

Aufmerksamkeit bestimmt mit, welche Ausschnitte des Lebens für dich hervortreten. Wenn du ausschließlich auf das schaust, was fehlt, erscheinen vorhandene Unterstützung und gelungene Momente leicht unbedeutend. Wenn du bewusst nach dem fragst, was dich trägt, treten andere Erfahrungen hinzu. Die Situation wird dadurch vollständiger. Du kannst eine Schwierigkeit ernst nehmen und zugleich erkennen, welche Kräfte dir bei ihrer Bearbeitung zur Verfügung stehen.

Stell dir einen Tag vor, an dem ein wichtiger Termin misslingt. Am Abend erzählst du dir vielleicht nur die Geschichte dieses Fehlschlags. Wenn du den Tag noch einmal genauer betrachtest, bemerkst du möglicherweise auch einen hilfreichen Anruf, eine sachliche Rückmeldung und einen Moment, in dem jemand dir zugehört hat. Diese Erfahrungen löschen den misslungenen Termin nicht. Sie verändern aber die innere Landschaft, aus der du den nächsten Tag beginnst. Du stehst mit deiner Aufgabe in einem größeren Zusammenhang.

Dankbarkeit kann diesen Blick öffnen. Sie fragt nach etwas Konkretem, das du empfangen oder erlebt hast. Vielleicht war es die Zeit eines Menschen, ein Stück Klarheit oder der eigene Mut, eine Frage zu stellen. Wenn du bei dieser Erfahrung einen Moment verweilst, bekommt sie Gewicht. Du lernst, das Gute nicht nur zu registrieren, sondern es in dein Erleben einzulassen. Daraus kann die Bereitschaft wachsen, Unterstützung wieder anzunehmen und selbst etwas weiterzugeben.

Auch deine Aufmerksamkeit für andere Menschen hat eine Wirkung auf Begegnungen. Wenn du jemanden nur als Hindernis in deinem Ablauf wahrnimmst, verengt sich dein Ton. Wenn du dich für den Grund seiner Frage interessierst, erfährst du vielleicht etwas, das eine bessere Absprache ermöglicht. Diese Wirkung entsteht in konkreten Handlungen: Du hörst genauer hin, fragst verständlicher oder reagierst weniger vorschnell. Deine innere Ausrichtung findet Ausdruck im Miteinander.

Du kannst damit bewusst arbeiten, ohne dein Erleben zu kontrollieren. Frage dich in einer alltäglichen Situation: Was habe ich bereits gesehen,

und was könnte ebenfalls dazugehören? Vielleicht entdeckst du eine eigene Grenze, eine übersehene Hilfe oder den guten Grund eines anderen Menschen. Aufmerksamkeit wird dann zu einer beweglichen Fähigkeit. Sie verbindet Einzelheiten zu einem reicheren Bild und eröffnet Entscheidungen, die aus einem engen Ausschnitt heraus kaum sichtbar waren.

Mitgefühl beginnt beim wirklichen Menschen

Der Gedanke, dass wir miteinander verbunden sind, wird in einer Begegnung besonders konkret, wenn du den Menschen hinter seinem Verhalten wieder wahrnimmst. Vielleicht reagiert jemand ungeduldig. Dein erster Eindruck richtet sich auf den Ton. Du kannst ihn benennen und zugleich neugierig bleiben, was den anderen gerade beschäftigt. Mitgefühl beginnt in dieser Offenheit für eine innere Welt, die du noch nicht kennst.

Stell dir vor, eine Nachbarin spricht dich scharf darauf an, dass etwas im Treppenhaus steht. Du fühlst dich angegriffen und möchtest ebenso scharf antworten. Wenn du kurz innehältst und fragst, worum es ihr genau geht, erfährst du vielleicht, dass sie mit einer schweren Tasche kaum vorbeigekommen ist. Nun könnt ihr über den konkreten Gegenstand sprechen. Du kannst ihn wegräumen und zugleich sagen, dass du dir einen freundlicheren Ton wünschst. Beide Anliegen bekommen einen Platz.

Mitgefühl macht deine eigene Erfahrung dabei nicht kleiner. Du darfst Ärger spüren und eine Grenze haben. Die zusätzliche Frage nach dem Erleben des anderen verhindert lediglich, dass ein einzelner Moment seine ganze Person ersetzt. Du siehst wieder einen Menschen mit Bedürfnissen, Gewohnheiten und einer Geschichte. Daraus kann eine Antwort entstehen, die sowohl klarer als auch menschlicher ist.

Diese Fähigkeit gilt ebenso dir selbst. Wenn du ungeduldig oder abweisend warst, kannst du die Wirkung deiner Handlung anerkennen und zugleich verstehen, aus welcher Lage sie entstand. Vielleicht warst du erschöpft, hattest etwas missverstanden oder wolltest dich schützen. Das Verstehen eröffnet eine genauere Verantwortung. Du kannst dich entschuldigen, etwas berichtigen und beim nächsten Mal früher auf deine Verfassung achten. Du musst dich dafür nicht auf deinen schlechtesten Augenblick reduzieren.

Einheit als Haltung bedeutet hier, dass Würde nicht von einem gelungenen Moment abhängt. Du lässt dem anderen und dir selbst die Möglichkeit, mehr zu sein als eine Reaktion. Diese Offenheit kann Gespräche verändern. Sie macht Wiedergutmachung denkbar und

Entwicklung möglich. In einer Welt, in der Menschen schnell auf eine Aussage festgelegt werden, ist das eine leise, aber sehr wirkungsvolle Form von Menschlichkeit.

Geben, empfangen und Verantwortung teilen

Viele Menschen können gut geben und fühlen sich beim Empfangen unbehaglich. Eine Hilfe scheint dann eine Schuld zu erzeugen, ein Geschenk verlangt sofort nach einem gleichwertigen Gegengeschenk. Wenn du dein Leben als verbunden betrachtest, kann sich dieser innere Vertrag lockern. Geben und Empfangen müssen nicht in jeder einzelnen Begegnung ausgeglichen werden. Sie können sich über längere Zeit und über verschiedene Beziehungen bewegen.

Vielleicht hat dir einmal ein Mensch mit einer Erfahrung geholfen, die du damals noch nicht hattest. Später gibst du dein eigenes Wissen an jemanden weiter. Die Bewegung geht über eine unmittelbare Rückzahlung hinaus. Du kannst den ursprünglichen Beitrag würdigen und zugleich auf deine Weise etwas in die Welt bringen. Dankbarkeit wird dann zu einer schöpferischen Antwort. Sie lässt das Empfangene weiterleben, ohne seine Form kopieren zu müssen.

Auch Verantwortung lässt sich in solchen Zusammenhängen genauer verstehen. Du bist an vielem beteiligt, aber du bist nicht für alles allein zuständig. In einer gemeinsamen Aufgabe hilft die Frage, welchen Beitrag du tatsächlich übernehmen kannst und was andere beitragen müssen. Wenn du jede Lücke selbst schließt, bleiben Zuständigkeiten oft unsichtbar. Eine klare Absprache kann mehr Verbundenheit schaffen als dauerhafte Überforderung. Sie macht gegenseitige Verlässlichkeit möglich.

Stell dir vor, mehrere Menschen organisieren ein Fest. Eine Person erledigt bisher fast alles, weil sie möchte, dass es schön wird. Sie wird müde und beginnt, sich über die anderen zu ärgern. Ein offenes Gespräch kann die Situation verwandeln: Was wird gebraucht? Wer übernimmt was? Welche Vorstellung vom Fest teilen wir überhaupt? Vielleicht entsteht ein einfacherer Abend, an dem alle beteiligt sind. Die gemeinsame Freude wächst, weil Verantwortung sichtbar geworden ist.

Dein Beitrag muss dabei nicht groß sein, um Bedeutung zu haben. Du kannst eine Information weitergeben, eine Aufgabe sauber abschließen oder einen Menschen mit jemandem zusammenbringen, der ihm helfen kann. Was du tust, trifft auf weitere Beiträge. Das nimmt deiner

Handlung weder ihren Wert noch macht es sie grenzenlos. Es gibt ihr einen Ort. Du kannst sorgfältig handeln und zugleich darauf vertrauen, dass gemeinsames Leben von mehr getragen wird als von deiner einzelnen Anstrengung.

Die Erde als Lebensraum wahrnehmen

Verbundenheit endet nicht bei menschlichen Beziehungen. Du lebst in einer Umgebung, die dich auf vielfältige Weise trägt. Wasser, Böden, Pflanzen und Tiere gehören zu den Bedingungen deines Alltags, auch wenn du einen großen Teil deiner Zeit in geschlossenen Räumen verbringst. Ein aufmerksamer Spaziergang kann diese Nähe wieder spürbar machen. Du bemerkst den Boden unter deinen Füßen, das Licht auf einem Blatt und die Veränderung der Luft.

Natur kann dich daran erinnern, dass Leben in Rhythmen geschieht. Ein Baum entfaltet nicht an jedem Tag neue Blätter. Wachstum, Reifung und Ruhe haben verschiedene Zeiten. Du kannst darin ein Bild für deine eigene Lebensgestaltung finden. Vielleicht braucht ein Vorhaben Geduld, vielleicht ist etwas reif für eine Entscheidung, vielleicht darf eine Phase enden. Die Beobachtung gibt dir keine fertige Antwort. Sie öffnet einen Raum, in dem du deine eigene Bewegung genauer wahrnehmen kannst.

Aus dieser Nähe kann Sorgfalt entstehen. Ein Gegenstand wird länger benutzt, weil du seinen Wert wieder siehst. Ein gemeinsamer Ort bleibt sauber, weil du an die Menschen denkst, die nach dir kommen. Ein Einkauf wird bewusster, weil du dich fragst, was du wirklich brauchst und was du bereits hast. Solche Handlungen müssen nicht mit einem großen Selbstbild verbunden werden. Sie können einfache Ausdrucksformen deiner Zugehörigkeit sein.

Vielleicht besitzt du etwas, das dich seit Jahren begleitet: ein Werkzeug, einen Tisch, ein Kleidungsstück. Wenn du es pflegst oder reparierst, setzt du eine Beziehung fort. Du bemerkst die Arbeit, die darin steckt, und die Möglichkeiten, die es dir gibt. Sorgfalt verändert die Art, wie du mit Dingen umgehst. Das Leben besteht dann weniger aus einer Folge schneller Ersetzungen und mehr aus Verbindungen, die Aufmerksamkeit erhalten.

Die spirituelle Bedeutung solcher Handlungen liegt für mich in ihrer Gegenwärtigkeit. Du tust etwas, das deiner Wahrnehmung von Verbundenheit entspricht. Der Gedanke bleibt nicht über deinem Alltag schweben. Er wird sichtbar in einer Berührung, einer Entscheidung, einer

kleinen Pflegehandlung. So kann Ehrfurcht vor dem Leben eine ruhige, praktische Form annehmen, die auch in einem vollen Tag möglich ist.

Das Ganze mitgestalten, ohne dich zu verlieren

Wenn du Zusammenhänge deutlicher wahrnimmst, kann zunächst der Wunsch entstehen, überall gleichzeitig hilfreich zu sein. Du siehst mehr Bedürfnisse, mehr Möglichkeiten und mehr Aufgaben. Eine tragfähige Form von Verbundenheit braucht deshalb auch Auswahl. Du darfst fragen, wo deine Fähigkeiten, deine tatsächliche Kraft und ein sinnvoller Beitrag zusammenkommen. An dieser Stelle kannst du wirksam werden, ohne dich in einer grenzenlosen Zuständigkeit aufzulösen.

Wähle ein Feld, das dich wirklich berührt. Vielleicht ist es eine Beziehung, ein gemeinsamer Arbeitsablauf, ein Ort in deiner Nachbarschaft oder die Art, wie du deine Familie durch eine Veränderung begleitest. Betrachte, was dort bereits geschieht und was du ergänzen könntest. Eine gute Frage an Beteiligte kann hilfreicher sein als eine fertige Lösung, die niemand gebraucht hat. Verbundenes Handeln beginnt damit, den tatsächlichen Zusammenhang kennenzulernen.

Deine eigene Freude darf dabei ein Hinweis sein. Manche Tätigkeiten geben dir das Gefühl, am richtigen Ort beizutragen. Du bringst eine Fähigkeit ein und wirst zugleich selbst lebendiger. Diese wechselseitige Bewegung ist wertvoll. Großzügigkeit muss nicht ständig aus Verzicht bestehen. Sie kann aus einer Freude am gemeinsamen Gestalten entstehen, in der auch dein eigenes Leben genährt wird.

Es wird Tage geben, an denen dir die Erfahrung von Einheit fern erscheint. Du bist müde, verletzt oder mit einer Aufgabe beschäftigt. Auch diese Tage gehören zu deinem Leben. Du kannst zu einer konkreten Verbindung zurückkehren: ein Glas Wasser bewusst trinken, einem vertrauten Menschen schreiben, die Hände auf einen Tisch legen und einen Moment ankommen. Der große Gedanke wird wieder zugänglich, wenn du ihn an einer kleinen Erfahrung berührst.

Vielleicht ist „Alles ist eins“ am Ende weniger ein Satz, den du endgültig erklären musst, als eine Einladung, immer wieder genauer hinzusehen. Du erkennst das Eigene und den Zusammenhang. Du empfängst, gibst etwas weiter und lernst aus der Wirkung. Du kannst deinen Weg gehen und dabei wissen, dass dein Leben mit anderem Leben in Beziehung

steht. Aus diesem Bewusstsein können Wärme, Mut und eine stille Zuversicht wachsen: Du gehörst dazu, und dein bewusster Beitrag ist möglich.

Dein Weg in die Praxis

Die folgenden Erkundungen übersetzen den Gedanken der Verbundenheit in Erfahrungen, die du selbst beobachten kannst. Du brauchst dafür keine bestimmte Überzeugung anzunehmen. Beginne mit einer Situation, die ohnehin zu deinem Tag gehört. Nimm dir Zeit, etwas genauer wahrzunehmen, und frage anschließend, ob daraus eine kleine Handlung entstehen möchte. Schreibe lieber wenige konkrete Beobachtungen auf als große allgemeine Sätze. So entwickelst du eine eigene Sprache für das, was „Alles ist eins“ in deinem Leben bedeuten kann.

Die Geschichte eines Gegenstands entdecken

Wähle einen alltäglichen Gegenstand, den du häufig benutzt. Betrachte zunächst, was du tatsächlich erkennen kannst: Material, Form, Spuren der Nutzung, vielleicht den Namen des Herstellers. Überlege dann, welche menschlichen Tätigkeiten notwendig waren, damit dieser Gegenstand in dein Leben kommen konnte. Wo du Einzelheiten nicht weißt, lass die Frage offen. Es genügt, den Zusammenhang wahrzunehmen, ohne eine Geschichte zu erfinden.

Schreibe auf, was dieser Gegenstand dir ermöglicht. Vielleicht hilft er dir zu arbeiten, dich zu versorgen oder etwas Schönes zu erleben. Frage dich anschließend, wie du heute sorgsam mit ihm umgehen möchtest. Du könntest ihn reinigen, reparieren, geordnet aufbewahren oder jemandem überlassen, der ihn braucht. Wähle eine Handlung, die seiner tatsächlichen Verwendung entspricht.

Beobachte danach, ob sich dein Verhältnis zu dem Gegenstand verändert hat. Ist dir seine Bedeutung deutlicher geworden? Hast du eine Arbeit oder eine Ressource wahrgenommen, an die du sonst kaum denkst? Diese kleine Erkundung kann dir zeigen, wie aus Aufmerksamkeit Wertschätzung und aus Wertschätzung eine konkrete Form von Sorgfalt entsteht.

Eine Mahlzeit als Verbindung erleben

Nimm dir bei einer Mahlzeit etwas mehr Zeit als gewöhnlich. Schaue auf das, was vor dir liegt. Welche Zutaten erkennst du? Was hast du selbst vorbereitet, was haben andere Menschen dazu beigetragen? Vielleicht erinnerst du dich an einen Einkauf oder an die Person, die mit dir gekocht hat. Lass diese konkreten Beziehungen einen Moment in dein Bewusstsein treten.

Während du isst, richte deine Aufmerksamkeit auf Geschmack, Temperatur und die Bewegung deiner Hände. Du musst die gesamte Mahlzeit nicht in besonderer Stille verbringen. Es reicht, zwischendurch wirklich bei dem zu sein, was geschieht. Wenn du mit jemandem isst, könnt ihr einen Gedanken dazu teilen, worüber ihr euch an diesem Essen freut.

Frage dich anschließend, welche Form der Wertschätzung du weiterführen möchtest. Vielleicht möchtest du häufiger gemeinsam kochen, Reste bewusst verwenden oder beim Essen einen Moment ohne Nebenbeschäftigung beginnen. Wähle etwas Einfaches. Der Sinn liegt darin, eine alltägliche Versorgung wieder als Beziehung zwischen dir, anderen Menschen und deiner Lebensumgebung zu erfahren.

Drei Blickwinkel auf eine Entscheidung

Wähle eine kleine Entscheidung, die mehrere Menschen betrifft. Das kann ein Termin, die Verteilung einer Aufgabe oder die Nutzung eines gemeinsamen Raums sein. Beschreibe zuerst deinen eigenen Wunsch und den guten Grund dafür. Nimm ihn ernst. Deine Perspektive gehört vollständig zur Entscheidung.

Betrachte als Zweites die Sicht einer anderen betroffenen Person. Unterscheide, was du von ihr weißt und was du nur vermutest. Wenn es möglich ist, frage nach. Vielleicht erfährst du, dass ihr Bedürfnis anders liegt, als du gedacht hattest. Beschreibe als Drittes die gemeinsame Situation: Welche Bedingungen sind gegeben? Was soll für alle Beteiligten verlässlich funktionieren?

Suche nun eine konkrete Form, in der diese Informationen berücksichtigt werden. Vielleicht verändert ihr den Zeitpunkt, teilt eine Aufgabe anders auf oder probiert eine Lösung für eine begrenzte Zeit. Sprecht aus, wie ihr die Wirkung überprüfen möchtet. Du übst damit, deine eigene Stimme in einen Zusammenhang einzubringen und die anderen Stimmen bei der Gestaltung wirklich mitzuhören.

Eine stille Minute der Zugehörigkeit

Setze dich an einen Ort, an dem du für einen Moment bleiben kannst. Spüre den Kontakt zum Stuhl oder zum Boden. Nimm deinen Atem wahr, so wie er gerade kommt und geht. Du musst keinen besonderen Zustand herstellen. Es genügt, die Tatsache zu bemerken, dass du hier bist und getragen wirst.

Lass anschließend einen Satz innerlich auftauchen, der sich für dich stimmig anfühlt. Vielleicht: „Ich gehöre zu diesem Leben.“ Oder: „Ich darf hier sein und meinen Weg gehen.“ Wenn ein solcher Satz fremd klingt, bleibe bei einer einfachen Beobachtung: „Meine Füße berühren den Boden.“ Die Erfahrung muss nicht größer sein als das, was du tatsächlich wahrnimmst.

Öffne deine Aufmerksamkeit danach wieder für den Raum. Welche kleine Handlung passt jetzt zu deiner Verfassung? Vielleicht möchtest du Wasser trinken, jemanden begrüßen oder eine Aufgabe ruhig beginnen. Verbinde den stillen Augenblick mit dieser Handlung. So bleibt Zugehörigkeit nicht nur eine Idee, sondern kann zum Ausgangspunkt eines bewussteren nächsten Schritts werden.

Einen empfangenen Beitrag weitergeben

Erinnere dich an etwas, das dir ein Mensch ermöglicht hat. Vielleicht hat jemand sein Wissen geteilt, dir zugehört oder dir einen Anfang zugetraut. Beschreibe möglichst konkret, was daran für dich wichtig war. War es die Information selbst, die Geduld, die Ermutigung oder das Gefühl, ernst genommen zu werden?

Überlege dann, wie du eine ähnliche Qualität auf deine eigene Weise weitergeben kannst. Du musst die ursprüngliche Situation nicht nachstellen. Vielleicht kannst du eine Frage geduldig beantworten, jemanden in ein Gespräch einbeziehen oder eine nützliche Erfahrung teilen. Wähle eine Form, die von der anderen Person gewünscht oder frei annehmbar ist.

Nachdem du gehandelt hast, betrachte, was tatsächlich entstanden ist. Wie hat der andere Mensch geantwortet? Was hat dir selbst Freude gemacht? Vielleicht möchtest du auch der Person danken, deren Beitrag dich ursprünglich getragen hat. So werden Empfangen, Würdigen und Weitergeben zu einer nachvollziehbaren Bewegung in deinem Leben.

Einen eigenen Beitrag bewusst begrenzen und pflegen

Wähle ein gemeinsames Anliegen, das dir wichtig ist. Schreibe auf, was du darin beitragen möchtest und was du dafür tatsächlich zur Verfügung hast: Zeit, Wissen, praktische Fähigkeit oder Aufmerksamkeit. Mache daraus eine klare Zusage. Eine begrenzte, verlässliche Hilfe ist für andere oft leichter nutzbar als ein großes, unbestimmtes Angebot.

Kläre mit den Beteiligten, ob dein Beitrag gebraucht wird und wie er sich in das gemeinsame Vorhaben einfügt. Frage auch, was andere übernehmen. Wenn du merkst, dass du mehr zusagen möchtest, als du tragen kannst, kehre zu deiner tatsächlichen Möglichkeit zurück. Du darfst deine Form so wählen, dass sie über den ersten Enthusiasmus hinaus Bestand hat.

Schau nach einer passenden Zeit gemeinsam auf die Wirkung. Was wurde erleichtert? Was hat Freude gemacht? Was braucht eine andere Verteilung? In dieser Rückschau wird Verbundenheit lernfähig. Du erkennst deinen Beitrag, würdigst den der anderen und kannst die gemeinsame Form weiterentwickeln. Das Ganze wird durch konkrete Menschen getragen, die aufmerksam miteinander umgehen. Du bist einer von ihnen.

Nachwort

Vielleicht begegnet dir der Satz „Alles ist eins“ nach diesem Buch in einer anderen Form. Du denkst an eine Mahlzeit, einen Menschen, eine hilfreiche Absprache oder den Augenblick, in dem du dich selbst wieder als Teil des Lebens gespürt hast. Solche Erfahrungen geben dem Gedanken einen eigenen Klang. Du musst ihn nicht festhalten. Du kannst immer wieder zu einer konkreten Verbindung zurückkehren und von dort weitergehen.

Ich wünsche dir, dass daraus eine warme Form von Verantwortung wächst: für dein eigenes Leben und für die Beziehungen, in denen du wirkst. Du darfst empfangen, dich entwickeln und etwas beitragen. Deine Eigenart gehört zu dieser Bewegung. Vielleicht wird gerade das, was dir leichtfällt oder dich von Herzen interessiert, für einen anderen Menschen wertvoll.

Wenn du diese Fragen weiter erkunden möchtest, findest du auf erfolgreichfreisein.de weitere Bücher, Kurse und Impulse. Dort kannst du auch Kontakt zu mir aufnehmen und mir von deinen Erfahrungen oder Fragen erzählen. Für heute genügt vielleicht eine kleine Handlung, die deine Verbundenheit ausdrückt. Gib ihr deine Aufmerksamkeit. In diesem einen wirklichen Schritt kann ein großer Gedanke lebendig werden.

Danksagung

Danke an die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – mit Nähe, mit ehrlichen Fragen und manchmal mit einem Widerspruch, der mehr bewegt hat als schnelle Zustimmung.

Danke an alle, die Räume schaffen, in denen Klarheit und Verbundenheit zusammenkommen dürfen. Ein freies Leben entsteht nicht in der Abkehr von anderen, sondern auch in Begegnungen, die uns helfen, uns selbst genauer zu erkennen.

Und danke dir, dass du diesem Buch Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Was hier als Gedanke beginnt, bekommt seinen eigentlichen Wert

erst in deinem Leben: in einer bewussteren Entscheidung, einem ehrlichen Gespräch oder einem Schritt, den du nicht länger vertagst.

Über den Autor



Steffen Scherer ist Unternehmer, Autor und Begründer eines geistigen Gesamtwerkes über Freiheit, Essenz und bewusste Lebensgestaltung.

Freiheit bildet den roten Faden seines Lebens: die Möglichkeit, aus innerer Klarheit eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben eine tragfähige Form zu geben.

In der DDR geboren und aufgewachsen, zog er mit sechzehn Jahren von zu Hause aus. Früh zu arbeiten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, wurde zu einer grundlegenden Erfahrung. Noch vor dem Fall der Berliner Mauer verließ er die DDR über Budapest und fand in Hamburg einen neuen Lebensmittelpunkt. Dort holte er das Abitur nach und begann, seinen beruflichen und persönlichen Weg neu zu gestalten.

Nach einem kurzen BWL-Studium in Berlin studierte er Kommunikationsdesign in Hamburg. Es folgten viele Jahre in Film und Fernsehen. Seine Arbeit führte von Aufnahmeleitung und Regieassistenz über Regie bis zur Konzeption, Planung und Vermarktung von Formaten. Gestaltung und die Umsetzung von Ideen gehörten damit ebenso zu seinem Weg wie die Verantwortung für komplexe Abläufe.

Die Medienkrise zu Beginn der 2000er-Jahre wurde zum Ausgangspunkt einer grundlegenden Neuentscheidung. Steffen Scherer baute eigene Vertriebs-, Marketing- und Beratungsstrukturen auf und entwickelte daraus über Jahre ein weitreichendes unternehmerisches Netzwerk. Die Frage nach Freiheit blieb dabei bestimmend: Wie lässt sich wirtschaftliche Wirksamkeit mit einem Leben aus eigener Entscheidung verbinden?

Parallel zur unternehmerischen Arbeit vertiefte er seine Beschäftigung mit Bewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Spiritualität und menschlicher Schöpferkraft. Daraus entstanden schrittweise

„Erfolgreich frei sein“ und eine eigenständige spirituell-philosophische Lehre. Unternehmerische Erfahrung und geistige Arbeit bilden in seinem Werk keine getrennten Welten, sondern zwei Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Heute verbindet Steffen Scherer jahrzehntelange unternehmerische Erfahrung mit diesem geistigen Werk. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht die Begleitung von Menschen, die Klarheit finden, für sie stimmige Entscheidungen treffen und mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sein wollen. Sein Anliegen ist eine Freiheit, die nicht nur als Gedanke besteht, sondern in Entscheidungen, Beziehungen und tragfähigen Strukturen gelebt wird.

Kontakt und Websites

Steffen Scherer

kontakt@steffen-scherer.de

www.steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de

Alles ist eins

Verbundenheit als Haltung im Alltag

„Alles ist eins“ lädt dazu ein, die eigene Handlung im Zusammenhang mit Menschen, Natur und gemeinsamer Wirklichkeit zu betrachten. Dieser Band führt den spirituellen Gedanken in konkrete Alltagserfahrungen.

Steffen Scherer

Alle Bücher der Reihe ansehen