

## Rezension zum Buch: „BewusstseinsCoaching - Das menschliche Paradoxon“

von Horst Exler

Bewusstseinscoaching - Das menschliche Paradoxon - von Kristina Hazler, behandelt in lebendigen und facettenreichen Geschichten und Gesprächen die großen und kleinen Plagen des täglichen Lebens. Diese Gespräche – als Synonym für Austausch und Kommunikation – finden auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins statt und begleiten die Leserinnen und Leser auf dem abenteuerlichen und faszinierenden Weg des eigenen Erwachens und Erkennens. Die Autorin beschreibt in diesen mitreißenden und fesselnden Dialogen sehr persönlich und anschaulich die Möglichkeiten einer bewussteren Erfahrung unseres Selbst und unseres eigenen Lebens.

Die als Bewusstseinscoach erfolgreiche Autorin nimmt in ihren Geschichten ihren Gesprächspartner mit auf eine packende Reise zum Verstehen und Erkennen des eigenen Ich, hinab in die tiefen und dunklen Schluchten der Seele, eine spannungsgeladene Reise, wie sie die Leserinnen und Leser des Buches an sich selbst „erfahren“ und „erleben“ können.

Kristina Hazler schrieb ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse in einem Zustand des Bewusstseins, in dem das Gehirn beziehungsweise der menschliche Verstand gewissermaßen völlig ruhig gestellt sind und keine Mauern und Blockaden mehr die Gedankengänge behindern. Sie reflektiert in einem Art Tagebuch am Computer über die verschiedenen aufregenden Erfahrungen beim Fasten, über Träume, Wünsche, Sehnsüchte und Ängste und behandelt schließlich die Frage, was passiert mit uns Menschen, wenn man im Leben plötzlich nicht mehr „muss“, wenn man aller Pflichten entledigt ist, der Verstand stehenbleibt? Was ist zu machen, oder wie ist es, wenn man nicht mehr „muss“? Fällt der Mensch dann in seinem Inneren auseinander?

Auch andere interessante Fragestellungen des täglichen Lebens werden in diesem Buch ins Bewusstsein gebracht, förmlich an die Oberfläche „gespült“, etwa folgt der orientierungslose Mensch in seinem Leben nicht oftmals einer Richtung, die in Wahrheit gar nicht die seine ist und die ihm keinen wirklichen Spaß bereitet oder warum genießen in unserer Gesellschaft zuerst das Geldverdienen und der Ernst des Lebens oberste Priorität. Ist so ein unbefriedigendes Leben denn wirklich richtig und sinnvoll? Wozu wird der Mensch durch seine persönlich zahlreich erlebten negativen Erlebnisse gezwungen, was bringt er dann zum Ausdruck und ist er aufgrund seines beengenden Zustandes überhaupt noch in irgendeiner Art und Weise fähig, mehr zu verstehen und wahrzunehmen?

Durch eine ganz andere Betrachtungsweise und aus einem völlig veränderten Blickwinkel heraus leistet uns Kristina Hazler in ihrem „Menschlichen Paradoxon“ nun Hilfestellung, die Probleme etwas anders zu betrachten und zu erleben, vor allem das ewige Problem des „Müssens“ und bemüht sich gezielt, Antworten auf weitere Fragen zu finden: Wird die Welt nicht alleine schon mit dem „Müssen“ und „Brauchen“ auf Trab gehalten? Wer ist es eigentlich, der das Gewicht oder die Wichtigkeit einem bestimmten Thema beimisst? Existieren in unseren verschiedenen Welten nicht verschiedene Wertig- und Wichtigkeiten, scheint es also nur so zu sein, dass Menschen mehr oder weniger wichtig sind? Leben wir in einer Welt voller falscher Illusionen? Und was soll man mit all den negativen Erfahrungen - dem „Schlamm“ der Vergangenheit, der so lange an uns unbearbeitet kleben bleibt - nur machen, wie bringt man ihn an die Oberfläche und wie soll man damit umgehen?

Der Mensch scheint sich zeitlebens auf einer Bühne voller Illusionen zu bewegen, wobei alles im Leben immer schneller wird, sich immer rascher dreht. Verzweifelt und gehetzt versuchen die Menschen, dieses Tempo mitzugehen. Doch außerhalb davon – also außerhalb jener Rolle, welche die Menschen im

Leben einnehmen - fließt alles in seiner ganz eigenen Zeit, seiner ganz eigenen Geschwindigkeit, überall scheint Friede und Harmonie zu herrschen. Denn das Wahre, Wirkliche ist in einer ganz anderen Perspektive und Schwingung zu finden. Für jeden von uns kommt früher oder später die Zeit, wo er „geweckt“ wird.

Jeder Mensch begegnet schließlich, so meint die Autorin, denjenigen Situationen, die seinem gegenwärtigen Bewusstseins- und Entwicklungsstand entsprechen, geht es doch vor allem um die persönlichen Erfahrungen im Leben, welche große Bedeutung selbst Winzigkeiten haben können. Nichts im Leben passiert zufällig, alles ist erfahren, erleben, lernen. Alles passiert in einem für jeden Menschen eigenen Tempo, auf eine eigene Art und zu einer eigenen Zeit. Unser Körper und Geist befinden sich dabei in ständiger Transformation. „Es geht darum, bewusst zu erfahren und zu erkennen, dass man immer man selbst ist. Das ist es, was den Menschen ausmacht, die Individualität, die Vielfalt“, so die Autorin: „Das Paradoxon im Leben ist schließlich, dass es kein Paradoxon gibt.“