

## Detlef Rathmer im Interview über seine „Lebenskunst für den Alltag“



### 7 Wege zu Dir selbst

„Die Suche nach sich selbst ist die zentrale und wichtigste Aufgabe des Menschen hier auf Erden. Wenn der Mensch sich selbst erkennt, heilt die Seele.“ Detlef Rathmer, Homöopath, Dozent und Autor des Lebenshilfe-Buches „7 Wege zu Dir selbst. Lebenskunst für den Alltag“, gibt die Essenz seiner eigenen spirituellen Suche und Erfahrung wieder.

**1. Frage:** Seit Jahrtausenden werden Wege zur Selbsterkenntnis gesucht, und viele Ratgeber versuchen diese Suche zu erleichtern. Was ist das Besondere an „7 Wege zu Dir selbst“?

**Rathmer:** In den allermeisten Fällen haben spirituelle Ratgeber die gute Absicht, die äußeren Lebensumstände des Suchenden zu verbessern oder sonstige Erfolge in der äußeren Welt zu erringen. Wenn der Mensch auf diese Art und Weise sein Glück fände, wäre das sehr leicht zu erreichen, und so müsste eigentlich jeder Mensch nach der Beschäftigung mit diesen Ratgebern sein Glück schon gefunden haben. Dass dem nicht so ist, wissen wir alle. Das Besondere an „7 Wege zu Dir selbst“ ist nun, dass dieses Buch in die andere Richtung weist: Wir finden unser wahres Glück nur dann, wenn wir uns selbst finden. Die Antwort auf alle Lebensfragen, die Quelle aller Seinserfahrung und der Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegen im Inneren jedes Menschen verborgen. Nur wenn wir uns selbst in uns gefunden haben, können wir von dort aus unser inneres Licht in die Welt tragen. Dann entwickeln sich auch unsere äußeren Lebensumstände in allen Lebensbereichen schnell sehr positiv, dies geschieht automatisch, absichtslos und ohne jegliche Willensanstrengung. In meinem Buch geht es also darum, unsere innere Natur jenseits sämtlicher Gedankengebäude unseres Verstandsapparates zu erkennen. Der Wert der sieben Wege kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden, denn die Suche nach sich selbst ist die zentrale und wichtigste Aufgabe des Menschen hier auf Erden. Die vorgestellten Übungen führen bei konsequenter Ausführung direkt zu einem Erspüren der lebendigen Gegenwart, zur Erfahrung des lebendigen Seins an sich. Spiritualität wird auf einfache und zugleich praktische Art und Weise direkt erfahrbar. Der Leser erkennt sehr bald, dass die Worte in dem Buch ihn immer wieder sanft, aber bestimmt zu sich selbst führen; ihm eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten, denn er steht sich plötzlich selbst gegenüber und erkennt seine wahre Natur unmittelbar. Auf diese Weise entsteht Selbstheilung im ganzheitlichen und tiefsten Sinne des Wortes. Der Mensch erkennt sich selbst, und die Seele heilt.

Darüber hinaus haben die sieben Übungen auch einen gesundheitlichen Wert. Als Homöopath behandle ich die Menschen mit Arzneimitteln, die ebenfalls von innen nach außen wirken und heilen. Das passendste homöopathische Heilmittel stellt eine spezifische Information dar, die unbewusste Seelenanteile des Patienten in dessen Bewusstsein bringt. Ähnlich „funktionieren“ die sieben Übungen, die ebenfalls zu mehr Bewusstheit und folglich zu mehr Gesundheit und Ganzheit führen. Die Erfahrung mit meinen Patienten zeigt, dass eine Kombination der Übungen mit der Homöopathie zu beständigen Erfolgen bei der ganzheitlichen Heilung von Menschen beiträgt. Daher ist das Buch

auch für Therapeuten jeglicher Art geeignet, da man nur dann einem anderen Menschen wirklich helfen kann, wenn man sich selbst gefunden hat.

**2. Frage:** In vielen Kulturen hat die Zahl Sieben eine tiefere spirituelle Bedeutung. Welche Rolle spielt die Sieben für die Wege, die Ihr Buch weisen will?

**Rathmer:** Die Sieben ist eine mystische, heilige und göttliche Zahl, die in der Bibel und in den Mysterien immer wieder vorkommt. Sie ist die Zahl der Vollendung, die Addition von Drei und Vier, also die Verbindung des Geistigen und der Materie. In diesem Sinne sind auch die „7 Wege zu Dir selbst“ zu verstehen. Wer den Weg der Mitte hier auf Erden in Verbindung mit dem Spirituellen gehen kann, wird zum Meister des Lebens, weil er die Lebenskunst im Alltag versteht. Die Sieben ist auch die Zahl der Heilung, sie steht für den aufrichtigen Wunsch nach Weisheit, Gerechtigkeit, Ausgleich und geistiger Harmonie. Ferner steht die Zahl Sieben für die Vollendung des Ganzen - z. B. die sieben Tage der Woche - und für die Intuition jenseits des Verstandes. In allen Religionen symbolisiert die Zahl Sieben die geheimnisvolle Kraft des Guten und die spirituelle Dimension, sie ist die Zahl des Göttlichen und des Ewigen. Wenn wir die sieben Wege zu uns selbst finden, führt diese Selbsterkenntnis in ihrer Vollendung zur Gotteserkenntnis. Wer sich selbst erkennt, erkennt auch das Göttliche in sich und in seinen Mitmenschen - eine zentrale Botschaft des Buches. Die Sieben steht schließlich für die Ruhe und Stille - Gott ruhte am siebten Tage - und damit für den tiefen Frieden in uns, jenseits der äußeren Welt.

**3. Frage:** Sie bezeichnen das Buch als Essenz Ihrer eigenen Suche und praktischen Erfahrung. Was hat Sie motiviert, dieses Buch zu schreiben?

**Rathmer:** In einer tiefen persönlichen Lebenskrise habe ich mich selbst auf den Weg nach innen machen müssen, da ich im Außen das Leid nicht mehr ertragen und den tieferen Sinn meines Lebens nicht erkennen konnte. So war das Leid in meiner damaligen Lebenssituation ein Lehrmeister, der mich den Weg in die andere Richtung, nach innen, gehen ließ. In meiner schicksalhaften Krise habe ich durch das Leid den Weg zu mir selbst gefunden. Denn wenn wir im Inneren erkennen, dass uns das Leid dieser Welt nur zu uns selbst führen möchte, hat das Leid seine Aufgabe erledigt und verschwindet allmählich aus unserem Leben. Solange wir jedoch in völliger Unbewusstheit im Außen nach dem Glück suchen, wird das Leben in Form von Krankheit, Leid, Trennung oder Tod immer wieder zu uns sprechen, um uns dadurch aufzufordern, endlich den Weg nach innen anzutreten. Als ich mit dem Schreiben des Buches begann, war ich motiviert von dem Gedanken, ein Buch für alle Menschen zu schreiben, denn jeder Mensch erlebt in seinem Leben früher oder später irgendeine Form von Verlust oder Tod; niemals ist das äußere Lebensgeschehen des Menschen auf Dauer befriedigend. Die im Buch vorgestellten sieben Übungen haben mir persönlich sehr geholfen, mein alltägliches Leben zu meistern, indem ich mein Glück jenseits der äußeren Welt in der formlosen Lebendigkeit des Seins fand. Ich hoffe zutiefst, dass die vorgeschlagenen sieben Wege auch meinen Lesern in Zeiten der Not den Weg zum Glücklichen sein weisen!

4. Frage: Welche Gedanken und Lehren haben Sie dabei besonders beeinflusst?

**Rathmer:** In den letzten 20 Jahren meiner eigenen spirituellen Suche habe ich viele Schriften gelesen, u. a. die Bibel, die Schriften der Kirchenväter, das Tao De King des Laotse, buddhistische und taoistische Werke, die Schriften des Zen sowie die Aufzeichnungen der abendländischen Mystiker des Mittelalters wie Meister Eckhart, Jakob Böhme, Hildegard von Bingen, Erasmus von Rotterdam etc. Ferner haben mich in meinen Vorstellungen sehr stark die alten indischen Weisheitslehren (Upanishaden, Bagavadgita), aber auch die des 20. Jahrhunderts beeinflusst, z. B. die indischen Lehren von Ramana Maharshi und Nisargadatta Maharaj. Auf dem Weg zu uns selbst sind die genannten Schriften wahre Schätze der Weisheit und können uns wertvolle Hinweise für unsere spirituelle Entwicklung geben. Schließlich haben mich Sprichwörter, Redensarten und Weisheiten aus aller Welt und aus allen Zeiten der Weltgeschichte inspiriert, die ich zum Teil in das Buch aufgenommen habe.

5. Frage: Allen Übungen gemeinsam liegt ein synergetischer Effekt zugrunde, d. h. sie beeinflussen sich gegenseitig. Mit welcher Übung soll begonnen werden, und wann ist man bereit für die folgende?

**Rathmer:** Der Leser sollte sich zunächst einmal mit allen Übungen in diesem Buch vertraut machen. Er wird sich dann wahrscheinlich zu einer bestimmten Übung mehr hingezogen fühlen als zu einer anderen, d. h. er findet spontan Zugang zu einer bestimmten Übung. Mit dieser Übung sollte der Mensch dann beginnen, indem er sie nach und nach verinnerlicht und durchführt. Nach Tagen bis Wochen wird die Übung dem Leser so vertraut sein, dass er sie ohne großes Nachdenken intuitiv immer häufiger in seinen Alltag integrieren kann. Wenn dies gelingt, ist der Weg frei für den nächsten Schritt, d. h. die Integration der nächsten Übung in den Alltag. Die sieben Wege stellen eine Art Reiseführer in unser Innerstes dar; wir dringen also immer tiefer zu uns selbst vor, egal welche Art von Übung wir bevorzugen. Später wird es dem Übenden spielerisch möglich, zwischen den Übungen innerhalb kürzerer Zeiträume zu wechseln, bis er schließlich die Einheit mit sich selbst dauerhaft erlebt. Dann sind die Übungen zu einer Art zweiter Natur geworden, und natürliches Glücklichein und innerer Frieden werden uns zu ständigen Wegbegleitern.

6. Frage: Worin bestehen die einzelnen Übungen?

**Rathmer:** In den sieben Übungen geht es - kurz gesagt - darum, den Atem zu beobachten, die Gedanken und Gefühle zu betrachten, die Stille und Weite des eigenen inneren Raumes zu erfahren, die Lebendigkeit des inneren Körpers zu spüren, sich dem Sein hinzugeben, nach innen zu sehen und die Gegenwärtigkeit des lebendigen Seins zu erkennen.

7. Frage: Bei Ihrem Ratgeber handelt es sich um „Lebenskunst für den Alltag“. Wie kann man die praktischen Übungen am besten in das eigene Leben integrieren?

**Rathmer:** Ich habe die beschriebenen sieben Übungen bewusst so ausgewählt, dass ihre Ausübung keine zusätzliche Zeit benötigt. Man muss sich also gerade nicht für eine gewisse Zeit zur Meditation o. Ä. zurückziehen. Meditation, also eine Innenschau, erfolgt mithilfe der sieben Übungen sozusagen in jedem Augenblick des Lebens. Von außen betrachtet erkennt man nicht, dass jemand gerade eine der Übungen praktiziert, es ist weder eine besondere Körperhaltung erforderlich noch eine besondere äußere Technik oder Methode. Genau dieser Umstand macht die „7 Wege“ so praxis- und alltagstauglich und zur wahren Lebenskunst für den Alltag. Man könnte sagen, dass die sieben Übungen sieben verschiedene Zugänge zu uns selbst darstellen, für jeden nach seiner individuellen Prägung. Der eine hat vielleicht eher einen Zugang zu seinem Körper, der andere kann möglicherweise besser seine Gedanken und Gefühle vorurteilsfrei betrachten, ein dritter findet am ehesten über seinen Atem zu sich selbst usw. Schließlich aber münden alle sieben Wege in das eine Ziel: sich selbst zu erkennen und damit den tiefen lebendigen Frieden im Inneren! Mögen alle Leser durch die „7 Wege zu Dir selbst“ diesen Frieden in sich selbst finden!

Das Gespräch wurde im Oktober 2008 geführt.

*Der Abdruck des Interviews mit Hinweis auf das Buch „7 Wege zu Dir selbst. Lebenskunst für den Alltag“ (ISBN 978-3-938396-23-0) ist kostenlos. Ein Porträtfoto von Detlef Rathmer (in Druckqualität) ist beim Mankau Verlag erhältlich. Die Rechte liegen beim Mankau Verlag, PF 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee, Tel. ++49 (0 88 41) 62 77 69-0, Fax -6, E-Post: kontakt@mankau-verlag.de, Netz: www.mankau-verlag.de.*

Detlef Rathmer  
**7 Wege zu Dir selbst**  
Lebenskunst für den Alltag

Mankau Verlag, 1. Dez. 2008, 9,95 Euro (D)

115 S., ISBN 978-3-938396-23-0

