

WOLFGANG NEIGENFIND

DIE NÄCHSTE REISE
GEHT NACH INNEN

Ein Reiseführer für Sinnsuchende



Impressum:

© 2026, Wolfgang Neigenfind

Autor: Wolfgang Neigenfind

Buchgestaltung: Wilhelm Ranseder, Buchschmiede

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großebersdorf, Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99192-905-5 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99192-907-9 (Paperback)

ISBN: 978-3-99192-906-2 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

WOLFGANG NEIGENFIND

DIE NÄCHSTE REISE GEHT NACH INNEN

Ein Reiseführer für Sinnsuchende

*Für Celine,
meine große Liebe, spirituelle Lehrerin, beste Freundin,
Seelenverwandte, Lebensmensch und Engel*

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Einleitung</i>	11
<i>Wie dieses Buch gelesen werden kann</i>	17
KAPITEL 1: Erwachen ins Ungewisse	18
KAPITEL 2: Wohin mit der Katze?	27
KAPITEL 3: Die Reise ohne Gepäck	33
KAPITEL 4: Dein Ego, ein wunderbarer Diener, aber lausiger Meister	42
KAPITEL 5: Die Sache mit der Bestimmung oder die Reise ohne Held	53
<i>Reisemöglichkeiten</i>	62
KAPITEL 6: Jetzt oder nie!	65
KAPITEL 7: Die Lust am Umweg	73
KAPITEL 8: Guides, Lehrer und andere inspirierende Gestalten	79
KAPITEL 9: Wachstumsschmerzen	85
KAPITEL 10: Seelenverwandte	90
<i>Insidertipps</i>	96
KAPITEL 11: Zu Hause in zwei Welten	98
KAPITEL 12: Folge der Freude!	106

KAPITEL 13: Der rote Faden.....	114
KAPITEL 14: Das Wesen des Menschen.....	124
KAPITEL 15: Vergebene Liebesmüh'	131
<i>Vorsicht Falle!</i>	139
KAPITEL 16: Die unbekannte Wahrheit.....	141
KAPITEL 17: Das wahre Selbst.....	152
KAPITEL 18: Der Fall ins Vertrauen.....	160
KAPITEL 19: Das sprechende Herz	165
KAPITEL 20: Sterben - leicht gemacht	171
<i>Must-Sees</i>	178
KAPITEL 21: Vom Ende des Regenbogens.....	179
KAPITEL 22: Ein und Alles.....	185
KAPITEL 23: Heile Welt.....	195
KAPITEL 24: Und nun?.....	203
<i>Spirituelle Reisebegleitung</i>	206
<i>Reisevokabular</i>	208

„Die einzige Reise ist die nach innen.“

RAINER MARIA RILKE

Einleitung

Ich setze unsicher einen Schritt nach dem anderen, auf meinem Weg nach oben in den 6. Stock. Ich spüre, dass mir das Atmen noch schwerer fällt als sonst, weil mein nervöser Verstand bereits unzählige Szenarien durchspielt, die alle einen gemeinsamen Nenner haben: „Was wird heute passieren?“

Noch nie hatte ich Angst, eine Schule zu betreten. Und nun, als Lehrer nach 26 Dienstjahren, ist es soweit? Ich wurde in diesem Schuljahr so oft in Situationen gebracht, die mir den Boden unter den Füßen weggezogen haben, dass ich nicht mehr weiß, was von mir erwartet wird oder wer ich sein kann. Selbst als ich versucht habe, alles daran zu setzen, dass nichts als Abweichung interpretiert werden kann, hat mich das nicht vor weiteren Angriffen bewahrt. Ich bin mit meinem Latein am Ende. Ich will kein Opfer sein, dafür fühle ich mich in meinem Beruf doch zu wohl. Doch das aufgeregte Pochen meines Herzens spricht eine völlig andere Sprache. Es bestätigt nur meine Befürchtung, dass ich gefangen bin, dort, wo ich nie sein wollte, in der Ohnmacht der Hilflosigkeit.

Habe ich nicht gerade das Manuskript zu einem spirituellen Reiseführer verfasst, in dem ich zeige, wie es möglich ist, glücklich und in Frieden mit sich zu sein und das Leben liebevoll anzunehmen, wie es ist? Und nun werde ich auf eine Weise erschüttert, die mich selbst zweifeln lässt, ob dieser Weg nur Wunschenken ist.

Als ich gestern vor den Schülern nicht einmal mehr meine Tränen zurückhalten konnte, war es offensichtlich. Ich wusste, dass ich es nicht nur zugelassen hatte, dass ich in diese Situation gekommen war, son-

dern dass ich gerade nichts gegen diese Ohnmacht tun konnte. Ich erlebte am eigenen Leib, dass ich nicht über den Dingen stehe und dass die Lektionen des Lebens immer noch eines draufsetzen können, wenn wir glauben, zu wissen, was Sache ist. Ich war k. o. Niedergestreckt am Boden.

Während ich die Tür zum Lehrerzimmer öffne, warte ich fast auf den nächsten Angriff. Selbst jene, mit denen ich gesprochen habe und die aufrichtig mit mir fühlen, haben weder die Kraft noch den Mut, sich für mich einzusetzen. Außerdem haben sie ihre eigenen Probleme.

Was mich in der Situation sprichwörtlich fesselt, ist die Angst, die materielle Existenz meiner Familie aufs Spiel zu setzen. Ich bin der Hauptverdiener. Wir stehen davor, in ein Haus umzuziehen, das mir weitere Kosten einbringt. Meine Partnerin studiert und arbeitet deswegen nur Teilzeit. Meine Kinder sind jugendlich und brauchen mehr finanzielle Zuwendung als früher. Schon der Gedanke an all diese Belastungen lässt mich in die Knie gehen vor jener Autorität, die darüber entscheidet, ob ich am Ende des Monats noch mein Gehalt beziehen kann.

Und da ist er bereits, der Satz: „Wie soll jemand von dir lernen, wenn du dich alles andere als erleuchtet fühlst?“

Ich weiß, dass das, was mir widerfahren ist, sich für mich zwar als einzigartig und sehr individuell angefühlt hat. Ich weiß aber auch, dass du auf deine Weise denselben Weg gehst, selbst wenn das Erlebte sich völlig anders darstellt. Ich bin mir sicher, dass auch du weißt, wie sich existentielle Ängste anfühlen, dass du weißt, was es bedeutet, die Kontrolle zu verlieren, ohnmächtig Situationen ausgeliefert zu sein. Du hast bereits Ausgrenzung oder die Angst vor ihr erlebt, du kennst den Zweifel an dir selbst und an allem, das gerade noch normal war in deinem Leben. Du weißt, wie es ist, wenn dir der Boden unter den Füßen weggezogen wird.

Das ist auch der Grund, warum ich dieses Buch in die Welt bringen musste, oder besser gesagt, warum mich mein Herz dazu gedrängt hat,

es zu verfassen. Deine Erfahrungen und Probleme mit deinem Partner, deine Herausforderungen als Elternteil, deine Sorgen im Job, deine Suche nach Mehr, nach einem tieferen Sinn in deinem Leben – all das eint uns in unserem Versuch, Klarheit, Frieden und Zufriedenheit zu finden. Es gibt einen Pfad, den wir nicht nur alle gehen müssen, sondern der uns auch lehren kann, dass nichts, was das Leben uns als Lektion aufgibt, zu viel für uns ist, sondern dass du und ich ihn tatsächlich mit Zuversicht gehen können.

Denn die spirituelle Reise bietet uns allen die Chance, so viel Wertvolles über uns selbst zu lernen, dass wir zwar kein Wundermittel finden werden, das alle Sorgen oder Probleme aus unserem Leben verbannt. Was aber passiert, wenn du dich auf diesen Tauchgang in die Tiefe deiner Seele und deines Herzens einlässt, ist der Umstand, dass du dich zunehmend selbst dazu ermächtigst wirst, mit allem, was dir dein Leben serviert, auf eine Weise klarzukommen, die dich am Ende sogar dazu ermutigt, diesen Weg nicht nur als Geschenk zu betrachten, sondern sogar als das schönste Abenteuer, das du dir wünschen kannst.

Dieses Buch würde nicht existieren, wenn ich nicht immer wieder erlebt hätte, wie sich Scheitern anfühlt und wie es möglich ist, in der größten Dunkelheit einen leuchtenden Schatz zu finden. Wäre meine Ehe 2016 nicht in die Brüche gegangen, hätte ich nie das Geschenk erhalten, mich bewusst auf die spirituelle Reise zu machen. Ich wäre nicht dein Reisebegleiter, wenn nicht meine Partnerin in mein Leben getreten wäre und unsere Liebe mich dazu genötigt hätte, die Schule zu wechseln und in der Öffentlichkeit schief angesehen zu werden. Denn nicht zuletzt unser Altersunterschied von 26 Jahren und der Umstand, dass wir Lehrer und Schülerin waren, halfen uns dabei, unsere spirituelle Verbindung zu vertiefen und gemeinsam zu wachsen. Und der letzten Niederlage an der Schule verdanke ich es, dass ich zeigen konnte, dass Integrität und Liebe bedeutender sind als alles andere, selbst wenn es das traditionelle Schulsystem überfordert und mich selbst ins Wanken bringt.

Am Ende dieser Achterbahnfahrt eines Schuljahres lebe ich tatsächlich noch. Mein Abgang erinnert sehr an jenen von Robin Williams als John Keating in dem Film „Der Club der toten Dichter“. Denn einerseits muss ich zwar die Schule verlassen, aber als Klassenvorstand einer Abschlussklasse erhalte ich an einem der letzten Schultage bei einer Feier die Aufgabe, eine Rede zu halten.

Nachdem mein Direktor mich eine Woche davor noch einmal vorgeführt hatte, indem er vor allen Kollegen davon sprach, dass ich nicht tragbar sei, er kein positives Wort über mich verlor und nur sagte, dass ich gehen muss, wusste ich, dass ich diesen Moment, selbst etwas zu sagen, vor allen Schülern und Eltern, nicht verstreichen lassen konnte. So schrieb ich mir in der Rede alles vom Herzen. Ich hatte den Tag mit Schülern verbracht und auf dem Rückweg nach Wien saßen wir gemeinsam im Zug. Ich spürte immer noch die Verunsicherung der letzten Monate in mir. Deswegen fragte ich die Schüler, ob ich ihnen die Rede vorlesen dürfte. Als ich sie beendet hatte, sah ich nicht nur ergriffene Gesichter meiner Schüler, sondern auf einmal applaudierte der gesamte Waggon und eine Frau hinter mir meinte nur: „So einen Lehrer hätte ich auch gerne gehabt!“

Ein wenig später stehe ich am Podium. Mein Vorgesetzter steht ein paar Meter neben mir. Da ist es wieder, das Pochen meines Herzens. Aber diesmal ist es nicht Angst und Verunsicherung, sondern jene Aufregung, die uns beflügelt, wenn wir wissen, dass wir dabei sind, Teil eines wichtigen Moments in unserem Leben sein zu dürfen. Ich warte, bis im Saal völlige Ruhe ist. Ich blicke lange in alle Gesichter. Und dann spreche ich aus vollem Herzen darüber, dass ich, obwohl mir gesagt wurde, dass ich nicht entspreche, weiß, dass ich mehr als genug bin, weil wir alle mehr als genug sind. Ich spreche davon, dass ich den Schülern wünsche, dass sie immer den Mut besitzen, ihren Weg zu gehen, und zwar jenen der Liebe. Ich erzähle von Menschen, die aus Angst seltsame Dinge tun, weil sie nicht anders können, und dass wir alle zusammengehören, selbst jene, die uns übel mitspielen.

Ich spreche davon, dass die Schüler in 20 Jahren nicht mehr wissen, was sie Lehrer hier gelehrt haben, aber sie werden noch genau wissen, wie sie von ihnen behandelt wurden. Und ich beende damit, dass ich allen garantiere, dass sie ihr Glück finden werden, wenn sie den Mut haben, den Weg der Liebe und Integrität zu gehen, weil sie bereits alles besitzen, was es dazu braucht.

Und spätestens, als mir Schüler und Kollegen nach der Rede erzählten, dass mein Vorgesetzter, der während der Rede am Rand stand, die ganze Zeit zu Boden geblickt hatte, bemerkte ich, dass ich endlich wieder bei mir angekommen war. Denn ich empfand aufrichtiges Mitgefühl für ihn.

In diesem Moment war es völlig klar für mich, dass der größte Frieden erst entstehen kann, wenn wir in die Demut gezwungen werden, nichts mehr eindeutig zu verstehen. Denn das ist der Ausgangspunkt unserer Reise zu uns selbst.

All meine Erfahrungen bringen mich in die Lage, nicht nur für mich selbst zu sorgen, zu heilen, zu wachsen, sondern auch für Menschen da zu sein, die ich auf ihrem Weg zu sich selbst begleiten darf. Denn erst all das, was ich eigentlich nicht erleben wollte, hat mich endgültig in die Lage versetzt, zu verstehen, was in dir und allen anderen vorgeht, wenn sie selbst nicht mehr sicher sind, wie es weitergehen soll oder welche Richtung sie einschlagen sollen.

Dieses Buch möchte dir ein paar Wegweiser an diesen Kreuzungen für dich anbieten. Ich stelle dir die wichtigsten Etappen der spirituellen Reise vor, um sie anhand von Themen und Kernbegriffen, so wie ich sie für mich erfahren habe, auch dir ans Herz zu legen. Die Kapitel laden dich ein, deine eigenen Erfahrungen zu reflektieren, dich für Neues zu öffnen und den Weg aus einem vielleicht anderen Blickwinkel kennenzulernen. Ich werde dir auch immer wieder Techniken, Ideen und Praktiken mitgeben, die dich spirituell fitter machen, auf dem nicht immer einfachen Pfad. Außerdem habe ich diesen spirituellen

Reiseführer ganz bewusst an den traditionellen Reiseführer angelehnt. So findest du immer wieder den Vergleich mit der herkömmlichen Reise und Features wie „Must-Sees“, „Insidertipps“ oder ein „Reisevokabular“. Außerdem biete ich mich persönlich an als dein Reisebegleiter, der dich nicht belehren, sondern einfach da sein möchte, an deiner Seite, damit es dir vielleicht leichter fällt, zu verstehen, dass wir erst zu uns selbst finden, wenn wir uns mit den Erfahrungen der anderen verbinden. Auf diese Weise lernen wir auch, dass wir alle scheitern, aber das nie auf uns gestellt tun. Denn gerade dann, wenn wir uns als isoliert sehen, teilen wir unser Leid mit so vielen Menschen, deren Bewusstsein versucht, sich mit uns zu verbinden. Somit können wir gemeinsam nicht die eine Lösung für dich finden. Dafür können wir herausfinden, dass jeder Weg es wert ist, gegangen zu werden, und dass auch du lernen kannst, ihn nicht nur zu bewältigen, sondern auch die Reise zu genießen.

Daher reiche ich dir ganz bewusst meine Hand für den Weg, den wir alle nur selbst gehen können, auf dem wir aber nie alleine sind.

Ich bin zutiefst dankbar, dass du mir dein Vertrauen schenkst, dich zu begleiten. Also, bist du bereit?

Wie dieses Buch gelesen werden kann

Ein Buch, das den Anspruch stellt, dich auf deiner spirituellen Reise zu begleiten, bietet dir – so wie auch ein traditioneller Reiseführer – viele Möglichkeiten. Natürlich kannst du dieses Werk von vorn nach hinten lesen. Doch ist das nur eine Möglichkeit.

Vielleicht beschäftigt dich gerade ein Thema, das erst in einem späteren Kapitel behandelt wird. Dann lade ich dich herzlich dazu ein, dieses einfach aufzusuchen, um dem Ruf deines Herzens zu folgen.

Auch wenn es hin und wieder so scheint, als würden die Kapitel aufeinander aufbauen, kann ich nicht einen spirituellen Reiseführer in die Welt bringen, der genau jene Linearität in Frage stellt, um dir dann selbige wieder zu servieren.

Somit hast du wahrscheinlich schon bemerkt, dass alles hilfreich ist, was für dich funktioniert. Ehrlich gesagt hoffe ich auch, dass du immer wieder zu gewissen Passagen zurückkehren wirst, um festzustellen, wie dein aktuelles Bewusstsein sie gerade versteht.

Es ist dein Weg. Und nur du kannst ihn gestalten, selbst wenn es zuweilen so wirkt, als hätte das Leben völlig andere Pläne mit dir.

KAPITEL 1

ERWACHEN INS UNGEWISSE

„Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß,
dass er glücklich ist.“

FJODOR M. DOSTOJEWSKI

Das Meer ist türkis und glasklar. Der Strand ist feinsten, weißer Sand, gesäumt von Palmen. Das Hotel könnte schöner und luxuriöser nicht sein. Du kannst dich rund um die Uhr kulinarisch verwöhnen lassen, obendrein ist das Wellnessangebot einzigartig.

Endlich ist es so weit Du hast dir sogar schon eine Bikinifigur antrainiert, weil du jeden Tag laufen gehst. Wie gerade jetzt. In Gedanken bist du schon an der Poolbar und nippst genüsslich an deinem Lieblingscocktail, als du von einem Hupgeräusch und quietschenden Reifen unsanft aus deiner Fantasie gerissen wirst. Sekunden später ist alles dunkel.

Als du erwachst, liegst du in einem Spitalsbett. Überall scheinen Schläuche aus deinem Körper zu kommen. Dein ganzer Leib schmerzt. Du erkennst die roten und verweinten Augen deines Partners. Schon spürst du deine eigenen Tränen über deine Wangen laufen, weil du realisierst, dass du deine Beine nicht spüren kannst. Und du weißt, dass dein Leben von nun an nicht mehr dasselbe sein wird.

So in etwa beginnt für viele von uns jene Reise, die sich für die meisten alles andere als jener Traumurlaub anfühlt, den wir uns alle wünschen. Trotzdem ist es gar nicht so abwegig, dass dein Zukunfts-Ich, wenn es zwischen den beiden Möglichkeiten als Handlungsverlauf wählen

könnte, wieder den verheerenden Unfall aussuchen würde und nicht den Luxus der Karibik. Wie ist so etwas möglich?

In meinem Fall war es etwas, das für uns mittlerweile fast zum Alltag gehört, das mich zum ersten Mal richtig aus der Bahn geworfen hatte: Das Zerbrechen meiner Ehe. Dabei hatte ich – meiner Meinung nach – alles richtig gemacht.

Nur hatten meine Überlegungen den kleinen Denkfehler, dass sie nicht das berücksichtigen, was uns allen passiert: Das Leben und somit Veränderung. Nach einer relativ kurzen Periode als Häufchen Elend erhielt ich gleich mehrere Impulse, mich in einem anderen Licht zu sehen. Zum einen drückte mir meine damalige Schwägerin ein Buch in die Hand mit dem Titel „Heirate dich selbst“. Und ab diesem Zeitpunkt wurde ich bis heute zum spirituellen Muster Schüler, der jeden Tag versucht, seinen spirituellen Horizont zu erweitern. Außerdem schrieb ich meine aufgestauten und unerfüllten Sehnsüchte als Vater nieder und startete – ohne es zu ahnen – mein neues Leben als Autor. Und obendrein trat meine neue Partnerin in mein Leben, die auf der einen Seite noch einmal mein Leben gehörig durcheinanderwirbelte, da sie nicht nur 26 Jahre jünger war als ich, sondern auch noch meine Schülerin, und die aber auf der anderen Seite bis heute meine spirituelle Weggefährtin und engste Vertraute ist. Somit war es der Augenblick der erzwungenen Veränderung, jener, der alle anderen Prozesse bzw. mein heutiges Sein und Wirken möglich machte.

Neun Jahre später, pünktlich zum Erscheinen dieses Buches, wurde ich wieder geprüft. Aber im Gegensatz zum gerade erwähnten Scheitern gab es diesmal kein Drehbuch, das ich bereits kannte. Immerhin hatte ich doch schon unzählige Male Liebeskummer. Und dass relativ bald meine neue Partnerin in mein Leben trat, war zwar aufgrund der erwähnten Umstände verunsichernd, aber wir schafften es – trotz versuchter Skandalisierung –, ruhig zu bleiben und uns nicht beirren zu lassen.

Dass ich aber mit über 50 Jahren ein ganzes Schuljahr überstehen musste, in dem ich vor allem eine Niederlage nach der anderen einzustecken hatte, und es weit und breit kein Happy End gab, außer dass ich nicht meinen Job verlor, das war etwas völlig Neues, das mein komplettes Selbstverständnis erschütterte. Es begann damit, dass mich mein Vorgesetzter in sein Büro zitierte, um mir eine mehrseitige Aufzählung mit all meinen Verfehlungen vorzulegen, die nicht nur größtenteils völlig aus der Luft gegriffen war, sondern auch noch in einer Weise formuliert war, dass sie nichts anderes als eine Reihe von Diffamierungen und Verleumdungen darstellte. Immerhin versuchte er sogar, meine fast 10-jährige Beziehung zu meiner Partnerin als sexuelle Affäre zu skandalisieren. Als er diese Anschuldigungen dann auch noch in die Bildungsdirektion schickte, begann für mich ein Spießrutenlauf, auf den kein Mensch vorbereitet sein konnte.

Was mich so eiskalt erwischte, war die völlige Weigerung jeglicher Kommunikation, gepaart mit einer Selbstverständlichkeit, die eigene Macht zu missbrauchen, um einen anderen Menschen nicht nur zu demütigen, sondern ihm möglichst zu schaden, die ich noch nie erlebt hatte. Als mir dann auch noch die Bildungsdirektion auf Empfehlung meines Vorgesetzten verbot, als Autor zu arbeiten, wusste ich eigentlich nicht mehr, ob ich lachen oder weinen sollte. Es dauerte Monate, bis ich die Verantwortlichen davon überzeugen konnte, diesen Irrsinn aufzuheben. Nicht, weil ihnen nicht klar war, dass das alles nicht haltbar war, sondern einfach, weil sie mir zeigen wollten, wo mein Platz war.

Währenddessen wurde es in der Schule immer schwieriger für mich. Ich konnte nie sicher sein, was als Nächstes auf mich zukommen würde. So hatte ich für meine Klasse eine Sprachreise nach Irland organisiert, hatte mich nochmal erkundigt, wie ich am besten vorgehe, obwohl ich schon unzählige solcher Veranstaltungen geleitet hatte, und wir waren bereits in der Buchungsphase, als ich eine Mail erhielt, in der mir verboten wurde, die Sprachreise durchzuführen, mit der Begrün-