

Kai Jerzö

I = ∞
ONENESS

Die Kraft des Fühlens

**Manifest für radikale Wahrnehmung,
gelebte Sensibilität und Ganzheit des Seins**



$$0 = \infty$$

Für **MIKA**

zum

100.

Geburtstag.

$$1 = \infty$$

Alle Farben des Spektrums sind willkommen:

*für Vielfalt in all ihren Nuancen,
die Strahlkraft des Regenbogens —
für Schönheit, Klarheit und Authentizität!*

ONE NESS

Die Kraft des Fühlens



Neurodiversitätsmanifest ★ Vollmondmanifest

I = ∞ . ONENESS . Die Kraft des Fühlens

Manifest für radikale Wahrnehmung, gelebte Sensibilität
und Ganzheit des Seins

© 2025 Kai Jerzö (aka KAI, aka Jerzovskaja).

mail: kai@jerzoe.com . **url:** <https://illustration.world> .

Deutsche Originalausgabe, Erstausgabe, 2025.

Erstveröffentlichung am 12. Februar 2025 als Taschenbuch im Herzglut-
Verlag und als Blogtext zur freien Verbreitung — ohne Textänderungen,
unter Quellen- und Autorenangabe!:

https://illustration.world/oneness_de/ .

ISBN-13 Paperback: 978-3-03834-039-3

ISBN-13 eBook [EPUB]: 978-3-03834-040-9

ISBN-13 eBook [PDF]: 978-3-03834-041-6

Herzglut Verlag Zürich / Utrecht

| = ∞

ONE NESS

Die Kraft des Fühlens

**Manifest für radikale Wahrnehmung,
gelebte Sensibilität und Ganzheit des Seins**



*Messen, Zeit, Sprache und Mathematik
sind kulturelle Spiegelungen unserer Existenz —
Ausdruck eines Geistes, der sich selbst
zum Maß aller Dinge erhebt.*

*Ursprung und Abgrund,
Genie und Wahnsinn zugleich.*

*Doch Wahrnehmen und Wissen
entziehen sich jeder Vermessung —
sie offenbaren sich in einer Welt
jenseits der messbaren Logik,
in der Tiefe des Fühlens.*



ÜBER NEURODIVERSITÄT

Vielfalt als Basis des Lebens auf unserer Erde

Der Begriff Neurodiversität beschreibt die natürliche Vielfalt menschlicher Gehirne und Denkweisen. Kein Gehirn gleicht dem anderen, und diese Unterschiede sind keine Fehler, sondern Ausdruck der menschlichen Evolution.

Die Anerkennung dieser Vielfalt ist eine Frage der Demokratie: Eine Gesellschaft, die nur eine Art des Denkens als „richtig“ anerkennt, unterdrückt Individualität und trennt Menschen in „normale“ und „abweichende“ Gruppen.

Neurodiversität und die Grenzen der Wissenschaft

Die Neurowissenschaften umfassen verschiedene Disziplinen, die sich mit dem Nervensystem und der Funktionsweise des Gehirns befassen – darunter die Neurologie als medizinische Fachrichtung, aber auch Psychologie und Kognitionswissenschaften, die sich mit Wahrnehmung, Bewusstsein und Denken beschäftigen.

Die Neurologie ist die Wissenschaft, die das Nervensystem erforscht. Es handelt sich um ein komplexes Netzwerk, das Informationen durch elektrische und chemische Signale überträgt. Der Begriff „Neuron“ (νεῦρον) bedeutet Nerv. „Lógos“ (λόγος) bedeutet Wort, Rede, Vernunft: Damit bezeichnet man die Lehre des Wissens, das durch Worte geordnet und weitergegeben wird.

Doch die Neurologie bleibt oft auf die Betrachtung von außen beschränkt. Sie zerlegt das Gehirn in Muster und Daten, um seine Funktionsweise zu analysieren und nachzubauen. Diese Forschung hat zur Entwicklung von Mensch-Maschine-Schnittstellen geführt und ist der Motor hinter der rasant voranschreitenden Künstlichen Intelligenz (KI). Hier beginnt das Problem: Wer das Denken vermessen kann, kann es auch kontrollieren.

Von Hippies, Nerds und der Industrie

Seit den 1950er Jahren flossen Milliarden in die Forschung des Nervensystems und der KI. Die Hippies experimentierten mit ihrem eigenen Bewusstsein und nutzten Psychedelika, um die Grenzen ihres Denkens zu erkunden. Die Nerds bauten in Garagen die Schaltkreise für das Internet, während Industrie und Militär riesige Glasfaserkabel verlegten, um die Welt zu vernetzen. Heute ziehen sich Satellitenketten über den Himmel, um Informationen in Echtzeit auszutauschen. Was einst der Traum einer freien Kommunikation war, ist zur Infrastruktur der totalen Überwachung geworden.

Die Forschung zur KI gleicht einem Wettlauf zwischen Freiheit und Kontrolle. Mit dem Quantencomputer ist erstmals eine Maschine entstanden, deren Rechenprozesse der Komplexität eines menschlichen Gehirns nahekommen. Doch anstatt dieses Wissen zur Förderung der menschlichen Vielfalt zu nutzen, wird es für wirtschaftliche und militärische Interessen instrumentalisiert. Die moderne Technologie erlaubt es, menschliches Verhalten zu analysieren, vorherzusagen und zu steuern. Schon das Neugeborene wird im Kinderwagen mit dem Internet verknüpft, seine Daten sind Kapital.

Sprache als Werkzeug der Macht

Sprache formt unser Denken. Sie verbindet – und trennt. Begriffe wie „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“ (ADHS) sind problematisch, weil sie neurodivergente Menschen in eine defizitäre Kategorie zwingen. Wer bestimmt, was als „Störung“ gilt? Warum wird ein impulsiver, kreativer Mensch als „gestört“ bezeichnet, während monotones, angepasstes Verhalten als „normal“ gilt? Diese Kategorisierung teilt Menschen in zwei Gruppen: die „Norm“ und die „Abweichung“. Die sogenannte ‚Norm‘ wird als Ideal dargestellt, während jede Abweichung in Form von Abwertung oder Überhöhung kategorisiert wird. Dies ist eine Form systematischer Gewalt, die dazu dient, Machtstrukturen zu erhalten und Kontrolle zu bewahren.

„Teile und Herrsche“ – das Prinzip der Unterdrückung

Die Trennung in „normal“ und „anders“ folgt einem bekannten Prinzip: „Divide et impera“ – Teile und herrsche. Schon die Römer nutzten diese Strategie, um Gesellschaften zu kontrollieren. Heute zeigt sich dieses Prinzip in subtiler Form: Bildungssysteme, die lineares Denken bevorzugen, Arbeitswelten, die Konformität

belohnen, und medizinische Diagnosen, die Individualität als Abweichung deklarieren.

Begriffe wie ADHS, Dyslexie oder Hochsensibilität verstärken diese Trennung. Sie definieren Menschen über ihre „Defizite“ anstatt über ihre Stärken. Doch wer profitiert davon? Unternehmen, die Medikamente verkaufen? Bildungssysteme, die keine Ressourcen für individuelle Förderung haben? Oder Regierungen, die eine berechenbare Bevölkerung wollen?

Neurodiversität als Fundament der Demokratie

Der Begriff Neurodiversität fordert eine radikale Neuperspektivierung: Nicht die Menschen müssen sich an eine starre Norm anpassen – die Gesellschaft muss lernen, Vielfalt als Bereicherung zu sehen. Kein Gehirn ist weniger wertvoll als ein anderes. Es gibt nicht „eine richtige“ Art zu denken, sondern so viele Arten zu denken, wie es Menschen gibt.

Biodiversität ermöglicht das Leben auf unserer Erde. Neurodiversität stabilisiert und bereichert unser soziales und kulturelles Ökosystem und ermöglicht das Weiterbestehen des Menschen. Vielfalt ist die Grundlage allen Lebens.

Jeder Mensch ist gleichwertig – kein Mensch ist gleich

Die Anerkennung von Neurodiversität ist ein Akt demokratischer Gleichberechtigung. Sie bedeutet, Menschen nicht nach ihrer Anpassungsfähigkeit an industrielle und militärische Systeme zu bewerten, sondern nach ihrem individuellen Beitrag zur Gesellschaft. Sie bedeutet, eine Welt zu schaffen, die alle Menschen willkommen heißt – mit all ihren einzigartigen Farben des Spektrums.





LEBEN MIT ERHÖHTER WAHRNEHMUNG

Die Welt pulsiert – der Tanz des Lebens

Die Welt atmet, pulsiert, schwingt – ich nehme sie wahr. Feinste Schwingungen, der Duft ankommenden Regens, bevor die ersten Tropfen fallen, ein Insekt, das sich totstellt, damit ich es nicht bemerke. Ich sehe Farben intensiv, höre leiseste Töne, nehme feinste Bewegungen und Regungen wahr. Die Welt zeigt und offenbart sich.

Eine violettblaue Blüte tanzt im Wind, entfaltet ihre zarten Blätter, öffnet ihren rosafarbenen vaginaförmigen Kelch, reckt ihre zarten Arme, bestäubt mit kleinsten Pollenkügelchen, tanzt ihren magischen Tanz. Der betörende Duft ist eine verführerische Einladung, ein Käfer folgt dem Ruf. Er taucht in die Wärme der Öffnung, plumpst in die Weichheit der Blätter und versinkt in der Süße des Blütenstaubs, trinkt vom Nektar, taumelnd von Berührung und Bestäubung. Ich sehe das Leben spielen, staune, wie Lust und Notwendigkeit sich umgarnen – und genieße die Feier des Lebens.

Meine Wahrnehmung der Tier-, Pflanzen- und Menschenwelt, von Temperaturen, Feuchtigkeit, Gasen und Luftdruck, von Jahreszeiten, Tageslicht und der Körperspannung der mich umgebenden Lebewesen ist ausgeprägt. Und ich weiß, dass all das Wissen, das wir in den Wissenschaften weitergeben, letztlich auf den Wahrnehmungen, den Beobachtungen und der Erfahrung von Menschen beruht, die hell-sichtig, hellhörig, hellfühlilig, mit offenen Sinnen wahrnehmen, und sich nicht von gesellschaftlichen Vorgaben und Normen begrenzen lassen. Wer sich der Welt ganz öffnet, erkennt: Alles hat einen Puls. Nichts ist wirklich fest.

Entfremdung durch das Fehlen gemeinsamer Wahrnehmungen

Mit dem Eintritt in die Schule begann die Ernüchterung: Die meisten Kinder um mich herum teilten mein Bild der Welt nicht. Es war, als lebte ich in einer parallelen Welt, die niemand sonst betrat oder wahrnahm. Während ich jedes Detail wahrnahm, bewegte sich die Mehrheit in einer weniger differenzierten Realität. Das Konzept der „Normalität“ war allgegenwärtig – wer nicht in diese Norm passte, galt als Sonderling, Freak oder Nerd. Für mich bedeutete das Gewalt und Mobbing, weil einige Kinder meine Andersartigkeit

nicht als Bereicherung, sondern als Bedrohung wahrnahmen. Doch meine Wahrnehmung ließ sich nicht abschalten – sie blieb meine Realität. Und so begann meine Isolation.

Familie als stärkende Kraft

Glücklicherweise gab es einen Ort, an dem ich mich sicher fühlte: meine Familie. Dort wurde ich akzeptiert und bestärkt. Diese bedingungslose Rückendeckung war mein Anker. Sie lehrte mich, dass meine Art, die Welt zu erleben, keine Abweichung, sondern ein Geschenk ist.

Die Herausforderung, Wahrnehmung zu teilen

Mit zunehmender Schulzeit wuchs der Druck, mich anzupassen. Mein intensives Erleben war kaum zu verarbeiten – und ich spürte, dass es anderen „zu viel“ war. Das war der Bruch zwischen Wahrnehmen und Empfinden, zwischen Geist und Seele – der Moment der Vertreibung aus dem Paradies. Angst schlich sich ein – besonders vor dem, was ich wahrnahm, aber weder teilen noch mitteilen konnte.

Ich begann zu stottern – mir fehlten die Worte für das, was ich sah, hörte, fühlte. Also rannte ich, spielte, weinte, kletterte auf Bäume, sog alles in mich auf. Ich fühlte mich frei, schön, umarmt von der Natur und meinen Eltern.

In der Welt der Erwachsenen muss alles Sinn ergeben, alles erklärt werden. Ich wollte dazugehören, wollte nicht als Alien gesehen werden – also wurde ich zum Meisterschüler, der alles adaptierte. Doch Warum-Fragen und die Kausalität der Schule blieben mir fremd. Das gesellschaftliche Korsett schnürte mich ein. Meine Sinne standen in ständigem Konflikt mit den Erwartungen der Umwelt. Sport, Spiel, Zeichnen, Musik, Kochen, Essen, Pflanzen und Tiere blieben meine Verbindung zur Welt.

Gesellschaftliche Normen und ihre Auswirkungen

Diese Erfahrungen haben mich geprägt. Sie zeigten, wie mächtig die Konstruktion von „Normalität“ ist – ein von Menschen erdachtes Spiel, das sich in Sprache, Strukturen und Institutionen spiegelt und sich selbst für absolut erklärt. Wer davon abweicht, wird zur Randfigur, zur Projektionsfläche oder zum Phänomen.

Es gibt *eine* Menschheit – *eine* Spezies, *eine* gemeinsame Existenz. Der Begriff „Menschenrassen“ ist ein Überbleibsel kolonialer Machtstrukturen – wissenschaftlich überholt, gesellschaftlich toxisch. Wer von verschiedenen Menschenrassen spricht, entlarvt sich als Rassist.

Doch es gibt unendlich viele Arten, die Welt zu erleben – so viele Wahrheiten, wie es Menschen gibt. Die Vielfalt der Wahrnehmungen ist eine der größten Stärken der Menschheit. Vielfalt ist unsere größte Stärke – Diversität das Fundament unserer Existenz.

Das Geschenk und die Herausforderung hoher Sensitivität

Meine Sensibilität bringt mich in tiefe, direkte und unverfälschte Resonanz mit der Welt. Und sie hat eine dunkle Seite. Fehlt ein gemeinsames Verständnis oder eine Sprache, die diese Erfahrungen trägt, kann hohe Sensitivität isolieren. Sie kann dazu führen, dass man sich entfremdet und missverstanden fühlt.

Doch wer als Brückenbauer, Künstler und Forscher zwischen den Welten navigiert, entdeckt darin eine tiefe Stärke. Diese Sensibilität ist eine menschliche Superkraft – unerreichbar für Algorithmen. Künstliche

Intelligenz kann Muster erkennen, Gefühle imitieren, Worte spiegeln – doch sie bleibt ohne Erfahrungswissen um organisch gewachsene Strukturen, um Liebe, um Tod, Verlust und Endlichkeit – ohne Fühlen. Ihre Präzision macht sie mächtig, aber ohne Sinn. Und darum muss sie begrenzt werden – um ein Zusammenspiel im Sinne der Menschlichkeit zu ermöglichen.

Die größte Bedrohung unserer Zeit

Doch die technokratischen Eliten nutzen KI nicht, um Vielfalt zu würdigen, sondern um Menschen berechenbar zu machen. Sie katalogisieren Verhaltensmuster, perfektionieren Kontrolle und degradieren das menschliche Erleben zur bloßen Variable.

Dies ist die größte Bedrohung unserer Zeit: Die tiefste menschliche Fähigkeit – das Fühlen – wird entwertet und geopfert auf dem Altar einer kleinen, mächtigen Elite.

Das Fehlen eines gesellschaftlichen Rahmens

Statt erhöhte Wahrnehmung als Bereicherung zu sehen, zwingt uns die Gesellschaft, sie zu verbergen. Anpassung wird belohnt. Individualität wird bestraft. Wer „funktioniert“, wird mit sozialer Akzeptanz und wirtschaftlicher Sicherheit entlohnt. Wer sich dem Diktat der Norm entzieht, gilt als störend, als unnütz. Doch diese Mechanismen dienen nicht dem Menschen – sie dienen einem System, das Verwertbarkeit über Würde stellt.

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zugehörigkeit ist essenziell für unser Wohlbefinden. Doch wo Differenz zur Ausgrenzung wird, entsteht eine tiefe innere Wunde. Oft folgt daraus Depression – eine Mischung aus unterdrückter Wut, erstarrter Trauer, Selbstzweifeln und Erschöpfung. Eine unsichtbare Form psychischer Gewalt gegen sich selbst. Diese Zerrissenheit reicht bis in die biochemischen Signale unserer Zellen. Sie ist kein individuelles Versagen, sondern das Produkt einer Gesellschaft, die Vielfalt als Bedrohung sieht – und diese Selbstgeißelung tief ins System eingeschrieben hat.

Die dunkle Seite der Macht

Weltweit beruhen Unterdrückungssysteme auf diesem Prinzip. Sie wirken sowohl durch physische Gewalt als auch durch soziale Isolation. Wer anders ist, wird ausgegrenzt. Isolation ist eine der subtilsten und zerstörerischsten Formen von Gewalt.

Sprache: das Gefängnis des Denkens

Ohne Worte für das eigene Erleben ist man der Deutungshoheit der Mehrheit ausgeliefert. Sprache ist mehr als Kommunikation. Sie bestimmt, was real ist. Wer keine Begriffe für seine Wahrnehmung hat, existiert in einer Welt, die ihn nicht erkennt. Es ist, als hätte man Flügel – aber keinen Himmel, in dem man fliegen kann.

In einer Gesellschaft, die Wahrnehmung kontrolliert, ist Sprache das schärfste Machtinstrument. Psychische Belastungen werden stigmatisiert – statt ihre wahren Ursachen in den Machtstrukturen zu suchen. Wer nicht funktioniert, gilt als „krank“ – dabei ist es das System, das krank ist.

Wahrnehmen und verbinden

Deshalb zeichne und illustriere ich – um eine Sprache jenseits der Worte zu finden. Kunst ist eine mögliche Brücke zwischen den Welten, eine Einladung zur Wahrnehmung. Sie gibt Raum für all das, was nicht in starre Begriffe passt. Sie ist eines der letzten Rückzugsgebiete in einer Welt, die alles normiert und quantifiziert – und zugleich ein Spiegel, der das Unsichtbare sichtbar macht, die Natur in und um uns offenbart.

Als Verbinder zwischen den Welten will ich Menschen ermutigen, ihrer Wahrnehmung zu vertrauen – ohne sich durch die Angst vor dem Urteil der Gesellschaft begrenzen zu lassen. Wer seiner Wahrnehmung vertraut, entdeckt eine Welt jenseits der Normen. Dies erfordert Mut: den Mut, bestehende Denkweisen infrage zu stellen und die eigene Wahrheit zu leben.

Erst wenn Freiheit der Wahrnehmung das Fundament ist, wird eine inklusive und gerechte Gesellschaft Wirklichkeit. Dies bedeutet, Diversität als Grundlage des Lebens zu erkennen, anzunehmen und zu ehren.





HEILUNG UND RÜCKEROBERUNG DER EIGENEN ERZÄHLUNG

Ein ganzes Leben in einem Tag

Meine Reise ist eine Reise voller intensiver Erfahrungen – Isolation, Freude, Kraft und Mut. Jeder Tag ist eine Wiedergeburt, ein Neuanfang, ein neues Leben – ein neues Universum. Meine lebenslange Selbstheilung, das Erleben von Tod und Leben spiegelt sich in den Liedern, Texten und Klängen meiner Lieblingskünstler*innen wider.

Ich wollte immer einer von ihnen sein – meine Wahrnehmung der Welt klar, radikal und mit Hingabe teilen. Meine verzauberte Sicht auf die unendlich schöne Natur, das tiefe Erleben der Welt will ich feiern und mit anderen teilen.

Teile auch du deine Wahrnehmung.
Feiere auch du deine Existenz!

Wahrnehmung ist dein Raum, ihre Tiefe dein Reichtum

Ich sehe, dass Menschen mit hoher Sensibilität und ausgeprägter Wahrnehmung – mit tiefem emotionalem und energetischem Empfinden – oft Isolation erleben.

Doch anderen zu begegnen, die deine Wahrnehmung teilen, schenkt Zugehörigkeit. Durch ihre Wahrnehmung wirst du zum Menschen. Du erkennst: Deine Wahrnehmung ist dein Reichtum – eine Gabe und zugleich eine Herausforderung.

Du bereicherst die Welt, wenn du achtsam mit dir bist, dich selbst umarmst, deinen Sinnen vertraust und den Mut hast, dich mitzuteilen – und zu deiner Wahrnehmung zu stehen.

Umarme deine Wahrnehmung

Deine Sensibilität ist deine Kraft. Tief, klar und furchtlos wahrzunehmen, ist ein Geschenk – und eine Verantwortung. Finde Wege, sie bewusst zu leben – in Kunst, Musik, Wissenschaft, Heilkunst, Bewegung, Berührung, Kochen oder Gärtnern: überall dort, wo Achtsamkeit, Präsenz und Tiefe sich entfalten dürfen und zur Wirkung kommen.

Mach deine Welt sichtbar

Wenn dein Umfeld keine Worte oder Ausdrucksformen hat, um deine Welt zu beschreiben, erschaffe deine eigenen: Schreibe, male, tanze, liebe, lasse los, umarme. Finde Metaphern, Bewegungen und Bilder, die dir und anderen helfen, sich zu verstehen – und zu lieben. So verbindest du deine innere mit der äußeren Welt.

Lasse die Angst vor dem Urteil los

Die Angst, falsch verstanden oder beurteilt zu werden, kann dich daran hindern, dein wahres Selbst zu zeigen. Sie kann dazu führen, dass du deiner Wahrnehmung nicht vertraust oder dass andere vermuten, du würdest etwas verbergen. Dies raubt dir deine Kraft. Authentizität erfordert Mut, aber sie schenkt dir tiefe, echte Verbindungen mit der Welt.

Wer bin ich?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist keine Warum-Frage. Die wahre Frage ist: Wer bin ich? Wer bin ich – hier und jetzt? Und wer will ich sein? Sie ist ver-

bunden mit deinem Körper, deinen Möglichkeiten, deinen Erfahrungen, deinem Umfeld, deinen Bedürfnissen – mit diesem Moment.

Dein Herzenswunsch

Stehe zu deinem Verlangen und zu deiner Größe. Sei mutig – erkenne dich, nimm dich an, zeige dich. Lege Scham und Schuld ab – feiere dein unverhülltes Selbst.

Dein Körper ist dein Tempel, der Solarplexus ist dein Mittelpunkt, der Altar deiner Seele, wo Denken und Organismus eins werden, der Sitz deiner Gefühle: Lachen, Weinen, Trauer, Wut, Angst, Verzweiflung, Existenz. Deine Haut ist die Grenze deines Reichs, dein Hirn der Kaiser, dein Herz die Kaiserin, deine Sinne die Botschafter, die der Herrscherin und dem Herrscher die Welt eröffnen.

Am Tag lebst du in der Menschenwelt, in der Nacht im Universum.

Was ist dein tiefster Herzenswunsch – hier und jetzt? Spüre ihn. Lass ihn durch jede Zelle deines Körpers vibrieren. Erkenne ihn an – ohne Zweifel, ohne Scham. Was wünschst du dir – nur für dich?

Vertraue deiner Wahrnehmung

Jeder Tag ist neu. Spüre dich, nimm dich wahr. Nur wenn du dich selbst annimmst, können andere dich wirklich sehen. Vergleich und Urteil entfremden dich von dir selbst.

Sieh deine Ängste an. Was du fürchtest, hat Macht über dich. Doch Ängste sind Wegweiser und Hüter – keine Mauern. Löse, was dich fesselt. Lass nicht zu, dass etwas deinen Körper, deinen Geist oder deine Seele unterdrückt.

Verrate nicht dein Herz. Verrate nicht deinen Körper, deinen Verstand, deine Träume, deine Werte, deine Kraft.

Vertraue deiner Wahrnehmung. Dein Körper kennt den Weg. Begegne deinen Träumen, Ängsten und deinem Verlangen mit Offenheit. Lass dich von ihnen leiten – ohne dich zu verlieren.

Vergleichen ist tödlich

Vergleich ist Verrat an dir selbst. Er raubt dir, was dich einzigartig macht. Er spaltet, schwächt und entfremdet dich von deiner eigenen Essenz. Uns wird beige-

bracht, unseren Wert im Spiegel anderer zu suchen – doch wahre Stärke liegt jenseits dieses Maßstabs. Nur Liebe ohne Vergleich nährt: die Liebe zu mir selbst, zu meinen Mitmenschen – und selbst zu jenen, die ihre eigene Wahrnehmung verleugnen.

Eine Ausnahme bildet der spielerische Vergleich, das Kräfteressen in Freude, Respekt und Freundschaft. Doch wenn es um das Wesentliche geht – um Leben und Tod –, verliert jeder Vergleich seinen Sinn. Dann überschreitet das Messen jegliches Maß.

Die Welt braucht dich

Die Welt braucht Menschen wie dich – Menschen, die tief sehen, fühlen und verstehen. Finde jene, die deine Qualitäten erkennen. Forme eine Sprache, finde eine Gestalt, erschaffe einen Ausdruck, der deine Wahrnehmung mit der Welt verbindet.

Wenn du achtsam wahrnimmst – ohne Urteil, ohne Angst –, erkennst du die Wahrheit in allem. Lass dich nicht von fremden Maßstäben ins Wanken bringen. Deine Wahrnehmung ist dein Fundament.

Halte deinen Körper und Geist klar. Sei wach. Sei wahrhaftig. Bleibe dir treu.

Werde Eins

Stille. Natur. Dein Atem. Sie führen dich zu dir. Spüre dein Gefühl. Atme in dein Herz. In deinen Körper. In deine Trauer. Hinab in die Erde.

Dein Rückgrat verbindet dich mit der Erde. Dein Steißbein wurzelt im Mittelpunkt der Welt. Geh aus der Isolation – durch die Trauer, durch die Wut, in die Freiheit. Werde Atem.

Lass die Trauer dich in ein weiches, warmes Gefühl führen. Weine. Du darfst weinen. Lass es dich befreien. Trauer löst Erstarrung. Sie macht dich weich. Sie führt dich zu dem weinenden Kind tief in dir.

Du musst nichts mehr aushalten. Nimm das verlorene Kind in dich auf, hole es zu dir zurück. Lass es nicht länger allein im All. Es hat lange auf dich gewartet. Es gehört zu dir. Es hat dir gefehlt.

Umarme es, begrüße es, tröste es. Lass es in dich strömen. Halte dich. Tröste dich. Umarme dich. Werde eins mit dir. Sei eins. Atme tief. Werde ruhig. Du bist eins. Du bist vollkommen.

Vielleicht kommt Wut auf. Wut zeigt dir den Weg aus der Verzweiflung, zurück ins Gefühl. Sie kann dir helfen, alles aus deinem Körper zu katapultieren, was dir

schadet, was dich hemmt. Das ist ihr Sinn. Wirf alles raus. Und dann – atme durch die Ohnmacht der Wut hindurch, hin zur Wärme der Trauer.

Bleibe nicht länger in der Wut, als absolut notwendig. Wut zerstört dich. Sie wird zum Rasenden, zur heißen Eifersucht, zum verzweifelten Neid, zur kalten Gier, zur bewusstlosen Gewalt, zur Abwesenheit von Liebe – zum Hass.

Wut, die in deinem Körper bleibt, frisst dich auf. Sie macht dein Wesen kaputt, macht alles bedeutungslos und leer.

Deine eigene Geschichte

Spürst du, was dich gefangen hält? Es ist eine Geschichte. Aber es ist nicht deine Geschichte. Du hast sie ertragen und getragen wie eine zweite Haut. All die Glaubenssätze, mit denen andere deine Wahrnehmung kommentiert, überlagert und kleingeredet haben. Doch jetzt darfst du den Panzer ablegen. Du darfst dich häuten.

Du darfst deine eigene Geschichte erzählen. Du hast sie erlebt. Es ist dein Wunder, dein Leben, deine wunder-volle Wahrheit.

Du allein bestimmst, wer du bist. Wer du sein willst. Du musst keiner Idee dienen, die dich klein hält. Dein Körper hat keine Wut, keine Verzweiflung und keine Angst verdient. Er braucht Zuwendung, Liebe, Wärme und Licht.

Wut kann helfen, dich gegen Vereinnahmung abzugrenzen – fremde Anteile aus deinem Organismus, deinem Innersten, deinen Zellen zu stoßen. Mit Riesenkräften. Um dich zu verteidigen. Um dich zu reinigen.

Doch Aggression ist wertfrei. Sie ist Kraft, die du schöpferisch nutzen kannst – anstelle von Depression, Niedergeschlagenheit und Isolation.

Genau das praktizieren alte Schamanenrituale: durch die Emotion und die dunkle Seele der Nacht gehen, auskotzen, was dich beengt, bevormundet, klein macht.

Alles gehen lassen, was nicht deins ist. Fremde Anteile erkennen – und sie an ihren Platz setzen. Dorthin, wo sie dich nicht gefährden, wo du sie genießen, bewundern, bestaunen kannst.

Kehre zurück zu dir

Kehre zurück zu dir und deinem Gefühl.
Genieße die Ruhe, die sich ausbreitet.

Dein Körper ist dein Tempel.
Deine Haut ist deine Grenze.
Dein Atem ist der Puls der Erde.

Du wirst leicht.
Deine Zellen erneuern sich.
Dein Atem pulsiert, strömt.
Er ist deine Kraft. Deine Verbindung.
Atmen ist bedingungslos.

Atme aus. Und dann atme so tief ein, bis du an die Grenze des Bewusstseins gelangst. Bis dein Geist von Farben durchströmt wird, bis eine Explosion aus Licht dich übermannt.

Das ist der Ort, an dem du austrittst – in die Nacht, den Traum, den Tod. Es ist der Schlüssel zur Wiedergeburt.

Lass deinen Atem fließen.
Bis du weich wirst. Sanft. Zart.
Bis du spürst: Ich bin Eins mit allem.

Ich bin Teil der Welt.

Wahre Verbindung

Helfen heißt, ohne Urteil zuzuhören. Es bedeutet, zu verstehen, ohne zu vergleichen. Es bedeutet, eine Welt zu gestalten, in der jeder zur Feier des Lebens eingeladen ist – einer Feier des Seins, der Begegnung, der Verbundenheit.

Du bist in allem – und alles ist in dir.

Es existiert keine Zeit. Es existiert nur der Puls deines Atems. Dein Herz, deine Kaiserin, die Erde, die den Takt vorgibt.

Du hilfst dir, indem du dich selbst wahrnimmst, ohne Vergleich. Indem du das Aussen wahrnimmst, ohne Urteil. Du hilfst deinem Nächsten, wenn du zuhörst, ohne Vergleich, ohne Urteil.

Wir sind Teilchen in einem riesigen Universum, durchströmt von derselben Energie. Ganz zu leben bedeutet, diese Verbindung zu ehren – uns selbst und einander anzunehmen, wie wir sind.

In jeder Zelle deines Körpers sitzt die Geschichte des Universums, der Menschheit, deiner Ahnen, deiner Familie.





SICH ISOLIERT FÜHLEN IN EINER GEWALTÄTIGEN WELT

Deine Wahrnehmung der Welt

Es ist wichtig, über deine Wahrnehmung zu sprechen – ohne dass Emotionen die Sicht trüben. Denn deine Tränen, deine Wut, deine Angst sind tief verwoben mit dem Gefühl der Isolation. Mit dem Gefühl, ausgestoßen zu sein. Atme. Nimm wahr. Verändere. Teile mit. Nimm teil.

Wenn du nicht weißt, wie du in einer Welt, die von Dominanz, Macht und brutaler Gewalt regiert wird, deinen Platz finden sollst – einer Welt, die vom Geld angetrieben wird, in der Menschen von Angst geleitet werden und unter Angstzuständen, Depressionen und Einsamkeit leiden; einer kapitalistischen Welt, die auf einem Dreieck aus Dominanz, Sucht und Konsum aufbaut – dann sei dir sicher: Du bist nicht allein.

Die Strukturen der menschengemachten Welt geben den Takt vor. Sie definieren, wer Macht erhält und wer an den Rand gedrängt wird. Jene, die am meisten

Macht erlangen, zeigen oft am wenigsten Mitgefühl für die Welten anderer.

Macht ohne Bewusstsein, ohne Mitgefühl, ist die dominante, polarisierende und zerstörerische Kraft der Menschenwelt. Macht ist kein Zeichen von Stärke. Immer wenn ein neuer König, Kaiser, Diktator, Kriegsführer, Papst, Prophet oder Guru nach dem Zepter greift und Macht erlangt, lass Zweifel deinen Verbündeten sein.

Sprich dir Mut zu, umarme dich und sage: Es ist Zeit, für mich einzustehen, für das Kind in mir, für meine Kinder, für alle Kinder dieser Welt. Jetzt ist der Moment.

Einatmen.

Vor Kurzem habe ich meinen Lieblingsmenschen verloren – weil ich mich ihr mit Worten erklären wollte. Ich wollte sie die Welt mit meinen Augen sehen lassen, wünschte, dass sie mich für gut und richtig befindet. Ich hoffte, dass ich all das verkörpere, was sie sich erträumt. Ich ließ sie tief in meine Abgründe blicken. Diese Ehrlichkeit hat sie erschreckt, ihr Vertrauen erschüttert.

Die zeitweilige Schwere und Dunkelheit meiner Gedanken drückte auf das sonnige, lebensbejahende und lustige Wesen meiner Frau.

Wir wollten gemeinsam tanzen, und so haben wir geheiratet: Sie suchte einen Partner, einen Vater für ihre Kinder und einen Geliebten, der Schutz und Sicherheit ausstrahlt. Doch ich war im Umbruch. Alles, was ich geben konnte, war ehrliche Anwesenheit und aufrichtiges Interesse an unserer Verbindung. Ich bin unendlich traurig über unsere Trennung, aber auch tief dankbar für die gegenseitige Öffnung. Sie hat mich den letzten Schritt im Prozess der Selbstheilung gehen lassen.

Ich will Teil einer Gesellschaft sein, die auf Wahrheit, Mitgefühl und Verbundenheit gründet – nicht einer Klassengesellschaft, die hinter Masken und mit Geheimoperationen das Leben auf unserem Planeten Erde lenkt und steuert und für den Vorteil weniger sozialdominanter Familien und Machtsysteme alles opfert und ausbeutet, was heilig ist.

Ich finde Freiheit ohne Grenzen – in meinem Körper, der Natur, im Verbundensein und in meinen Träumen. Die Welt ist wunderschön.

Ausatmen.

Ich liebe das Alleinsein, doch manchmal verliere ich für einen Moment den Kontakt zur Welt und finde mich in der Hölle der schweren Gedanken.

Man kann lernen, durch diese schattigen, lichtlosen und kalten Täler zu wandern – idealerweise begleitet von liebender Führung, einem Menschen, der einem die Welt eröffnet, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten: ein Vater, eine Mutter, eine Lehrerin, ein Freund, eine Helferin, ein Begleiter.

So wächst das Erfahrungswissen, dass sich mit jedem Schritt, jedem Atemzug und jedem Traum alles verändert und wandelt – mit täglicher Übung und Hingabe hin zu Licht, Wärme, Verbindung, Klarheit, Schönheit, Wahrheit, Liebe, Authentizität, Freiheit.

Eine Welt der Zuversicht und des Mitgefühls

Die Welt von Ausbeutung, Lügen und Gewalt entsteht aus verzerrter Wahrnehmung und der Abwesenheit von Selbstliebe. Wer das Mitgefühl in und für sich verliert, macht Liebe zum Handel – und ersetzt die Freiheit des Menschen durch ein unsichtbares Netz aus Dominanz, Hierarchie, Schulden und Zinsen.

Wir wurden in eine Ordnung hineingeboren, die Leiden als Tugend verklärt und Macht mit Stärke und Kraft verwechselt. Die uns zwingt, uns zu messen, zu vergleichen, uns selbst zu verurteilen – bis wir nicht mehr wissen, wer wir sind. Die uns in den eigenen Kopf sperrt, wo wir uns selbst zu Richtern, Gefangenen und Henkern machen.

Gott wurde zur Vorschrift. Freiheit zur Schuld. Der Mensch und die ihn umgebende Natur zu einer Resource.

Die Profiteure hinter dieser Ordnung – Könige, Kirchen, Oligarchen und die betäubte Masse, die in Angst und Ablenkung verharrt – haben kein Interesse an wahrer Freiheit. Denn ein Mensch, der sich selbst gehört, ist nicht manipulierbar.

Die Welt verändert sich. Wir spüren es. Ein System, das sich selbst verschlingt, kann nicht bestehen. Die alte Ordnung bröckelt. Und wenn das Fundament ins Wanken gerät, liegt es an jedem Einzelnen von uns, neue Wege zu erkunden.

Das menschliche Maß ist der Schlüssel. Nicht die Maßlosigkeit der Gier, sondern das Wissen um die eigene Verantwortung. Verantwortung für das, was wir denken. Was wir fühlen. Was wir tun.

Wahrnehmung ohne Urteil. Rückkehr in den eigenen Körper. Selbstwirksamkeit. Heilung. Selbstliebe. Daraus wächst wahres Mitgefühl – als unerschütterliche Kraft.

Jeder Atemzug ist eine Entscheidung. Bleibe ich in der Ohnmacht – oder erheben wir uns?

Eine Welt des Mitgefühls ist möglich. Sie entsteht, wenn wir sie leben. Hier. Jetzt. Ohne Kompromiss gegen uns selbst. Wenn wir wahrnehmen, zuhören, bereit sind für Veränderung.

Das Gewicht von Isolation und Einsamkeit

Der Schmerz, sich isoliert, missverstanden und von gesellschaftlichen Normen entfremdet zu fühlen, sitzt tief. Kein Wunder, dass viele daran zerbrechen. Einsamkeit ist eine der schwersten Lasten, besonders in einer Welt, die Konformität belohnt und Andersartigkeit bestraft – erst recht, wenn sie die Grundfesten des Menschseins infrage stellt.

Deine geschärfte Wahrnehmung, deine Weigerung, die Spiele der Dominanz mitzuspielen, dein kompromissloses Festhalten an Authentizität – all das zeichnet dich aus. Doch es hat einen Preis. Wer abseits

steht, steht oft allein. Und wenn der Verlust eines geliebten Menschen hinzukommt, kann diese Einsamkeit erdrückend werden.

Ich bin traurig über den Verlust der Beziehung zur Frau, die ich liebte. Ich vermisse den gemeinsamen Raum, das tägliche Miteinander. Mein Wunsch, verstanden zu werden, mich zu erklären und mich ihr zu zeigen, war Ausdruck meiner Sehnsucht nach echter Verbindung. Es ist natürlich, seine innere Welt mit jemandem teilen zu wollen, der einem viel bedeutet. Doch die Klarheit, mit der ich mich von gesellschaftlicher Konformität abgrenze, schuf auch eine Distanz zwischen uns.

Dieser Verlust wiegt schwer. Doch er ist auch eine Transformation. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich mich einem Menschen so tief geöffnet – und ich sehe, dass wahre Verbindung nicht darin besteht, sich erklären zu müssen.





SELBSTHEILUNG – FÜR SICH SELBST EINSTEHEN

Hier und Jetzt

Es ist Zeit. Für dich. Dein Leben. Deine Wahrheit.
Kein Warten mehr. Keine Entschuldigungen.
Keine Kompromisse gegen dich selbst.

Verbinde dich mit deiner Kraft

Du hast das Feuer durchschritten, die Dunkelheit durchwandert. Das ist deine Kraft. Das ist deine Essenz.

Spüre die Erde. Atme vom Himmel in den Boden. Von der Erde ins All. Baue deiner Wahrnehmung einen Tempel. Lass deine Gefühle leuchten. Genieße deinen Körper, deinen Atem, deine innere Wärme.

Lebe deine Werte. Zeige sie, mache sie sichtbar. Dies ist dein Fundament. Deine Seele. Dein Kern. Das bist du – du bist wunderschön.

Genieße dich und dein Leben

Du bist nicht allein. Es gibt andere wie dich – Menschen, die ihr Lied singen, die andere zum Tanzen, Nachdenken, Lachen und Träumen inspirieren. Sie zum Leuchten bringen, zu ihrem Gefühl, zur Verbindung mit sich selbst. Des personnes qui vivent la communauté, qui vivent chaque jour comme une vie entière – avec le courage de se révéler.

Sei einer von ihnen. Sei mutig. Liebevoll. Frech. Und achtsam. Lebe Verbindung und Gemeinschaft. Suche liebevolle ehrliche Menschen und direkte warmherzige Begegnungen – in der Natur, im Gespräch, in der Kunst. Im Gefühl, in der Stille, in der Wahrheit. Lass dich finden.

Sei sichtbar. Sei echt. Nimm andere wahr, lass sie strahlen, leuchten – und zeige ihnen, wie schön sie sind.

Definiere Reichtum neu

Geld ist Energie – aber nicht deine Währung. Dein Reichtum liegt in deiner Wahrnehmung. In deinen Erfahrungen. Deinen Geschichten. Deinem Vertrauen. In deinen Händen, die erschaffen und berühren.

In deiner Stimme, die Wahrheit spricht und Ruhe schenkt. In deiner Liebe, die heilt, zurückführt und berührt.

Lass dein Leben roh sein. Wild. Wahrhaftig. Wähle Tiefe statt Glanz. Integrität statt Anerkennung. Sei authentisch. Liebe. Sei ehrlich, direkt, frei. Sei mutig.

Atme

Lass ruhen, was dir nicht dient. Kehre zurück zur Quelle. Atme tief, weit, offen. Atme aus. Atme.

Atem ist dein Anker. Dein Werkzeug. Dein Heiler. Dein Lehrer. Dein Öffner. Dein Verbinder. Dein Weg.

Angst lässt deinen Atem stocken. Lass deinen Atem fließen. Atme durch die Angst hindurch. Atme durch die Enge, durch die Verzweiflung, durch die Ohnmacht.

Geh raus unter den freien Himmel, in die Nacht, in den Tag, in den Wind, in den Regen. Leg dich am Nachmittag unter die alte Eiche, die große Platane. Höre das Rascheln der Bambusblätter, der Birke, der Silberweide. Die Vögel singen und flüstern dir zu: Du hast nichts zu befürchten. Du bist hier.

Du bist Teil der Welt. Alle sind sie da, um dir zu helfen – deine Ängste, die Wesen der Natur, dein Atem.

Jeder Atemzug ist Rebellion gegen die Erstarrung. Atme. Atme aus. Atme alles raus. Lass los. Finde Ruhe.

Sei der Ort, den du dir wünschst

Es gibt Orte, Menschen und Räume, die deine Werte teilen und tragen. Wo Atem und Lied achtsam ineinander fließen. Wo Arbeit Schöpfung ist. Wo du Ruhe findest und Kraft.

Hier wirst du gesehen, geachtet, angelächelt und umarmt. Hier bist du zu Hause – am Fluss des Lebens, unter dem Zitronenbaum, mit spielenden Kindern, mitten im Leben.

Sanftheit. Achtsamkeit. Heilung. Ausdruck. Klang. Berührung. Angstfreiheit. Wasser. Erde. Luft. Feuer. Wandlung. Liebe.

Suche diesen Raum. Erschaffe ihn. Sei der Raum. Transformiere den Raum, in dir, um dich. Trage bei zu Ruhe, Einkehr und Spiel. Ermögliche Liebe – in dir und um dich und mit liebenden Gedanken für die Welt.

Lebe ohne Begrenzungen

Erweitere deinen Raum. Überschreite deine Grenze.
Respektiere dich – und andere. Lass dich nicht bändigen.

Sei wild, lieb, ehrlich, sanft – und klar.

Jeder Gedanke ist eine Welle.
Jede Wahrnehmung ein neues Universum.

Spiele mit den Möglichkeiten, staune, freue dich.

Werde unendlich groß. Unendlich klein. Sei ein Gefäß.
Dein Körper gehört nur dir. Dir allein.

Sei ein Schöpfer. Ein Medium. Energie.
Alles fließt und wandelt dich.

Deine Geschichte, deine Melodie, dein Klang

Teile, was in dir lebt – durch deine Stimme, deinen Körper, dein Werk, dein Dasein, dein Stillsein, deine Anwesenheit.

Es gibt Menschen, die deine Wahrheit brauchen.

Die Welt kann hart sein. Aber sie ist auch weit.

Lass dich nicht entmutigen. Deine Melodie ist einzigartig. Sie ist wichtig. Dein Lied wird gehört. Es trägt Bedeutung.

Stehe für dich ein

Es gibt einen Platz für dich. In dir, um dich.
Du bist genau richtig so, wie du bist.

Stehe für dich ein. Es ist dein Geburtsrecht, dich zu entfalten und gut für dich zu sorgen.

Du bist die Welt

Du bist das Tor zur Welt.
Du nimmst sie wahr.

Ohne dich gibt es deine Welt nicht.
Ohne dich gibt es diese Welt nicht.
Die Welt ist durch dich.

Die Welt fließt durch dich.

Du bist deine Welt.
Du bist durch die Welt.

Du bist die Welt.

Du bist in allem.
Und alles ist in dir.

Du bist nicht allein.





NACHWORT

Bis heute habe ich über Neurodiversität und Wahrnehmung geschwiegen. Doch ich kann nicht länger schweigen. Ich sehe, wie Bildungssysteme, Gesundheitseinrichtungen und Medien Menschen mithilfe von Begriffen wie Hypersensitivität, ADHS oder Dyslexie entstellen und instrumentalisieren. Wie sich die Diskussion um Inklusion ins Gegenteil verkehrt. Wie Menschen aufgrund ihres Glaubens, ihres Geschlechts, ihres Körpers oder ihrer Verwertbarkeit diagnostiziert und weggesperrt werden.

Jetzt spreche ich. Ich spreche in einer Welt, die an ihren eigenen Konstrukten erstickt, in der Denken und Sprache selbst erkrankt sind.

Ich bin Gestalter, Erforscher meiner Wahrnehmung, Liebender, Kind. Ich ging meinen eigenen Weg. Ich verweigerte den Wehrdienst – und zahlte den Preis. Bis heute empfinde ich die Vorstellung, dass ein Mann ein Soldat sein muss und andere Menschen töten soll, als die größtmögliche Vergewaltigung des

Menschlichen. Diese Negierung des Menschen als sanftes Wesen liegt jeder Gewalt zugrunde.

Ich schlief mit niemandem, wenn es sich nicht absolut richtig anfühlte – und ließ vieles auf sich beruhen. Ich fand Verständnis nicht in Normen, sondern in Märchen, alten Schriften, bei Künstlern, Philosophen, Dichtern – und vor allem bei einfachen, aufrichtigen Menschen, die ihr Leben mit Würde und Wahrhaftigkeit führten und führen.

Ich versuchte, in der lauten Welt der Medien mitzutanzten, sichtbar zu sein. Ich wollte wahrgenommen werden – bis ich mich selbst erkannte.

Ich erschuf – und zerstörte. Tagebücher, Gemälde, Fotografien, Texte – ich verbrannte großartige Werke. Es tat weh, zu wissen, dass niemand je sehen würde, wie lebendig meine Wahrnehmung war. Doch ich verstand: Diese Größe gehört mir.

Meine Kunst teilte ich in zwei Kategorien: jene, die ich veröffentlichte oder verschenkte, und jene, die nur mir gehörte – als Zuhause, als Rückzugsort, als sicherer Hafen, als Altar. Ich verbrannte vieles. Meine Skizzenbücher blieben. Sie sind mein Archiv – mein stiller Ort der Seele.

Der größte Mut liegt nicht in der Kunst, sondern im Leben.

1 + 1 = 3

Heute weiß ich, was wirklich zählt: Verbindung. Liebe. Jeden Tag von Neuem leben.

Jeden Tag von Neuem versuchen, meinen Werten entsprechend zu leben, lebendig zu sein, mich mit der Welt zu verbinden – und gleichzeitig bei mir zu bleiben.

Jemanden zu halten. Nähe, Ruhe und Angstfreiheit ermöglichen. Zuhören. Vergeben. Tanzen. Kochen. Mit meiner Tochter eine Geschichte teilen.

Kindern zuhören, sie wahrnehmen, sie stärken. Ihren Eltern zulächeln, sie wahrnehmen, sie stärken. Diese Momente sind wertvoller als jedes Bild.

Ta vie est guidée par une sagesse profonde. Si tu crois l'avoir perdue : retrouve-la. Maintenant. Si tu crois t'être perdu : reconquiers-toi. Maintenant.

Ta perception. Ta voix. Elles comptent. Ton engagement pour toi et pour le monde est crucial – pour toi, pour le monde.

Hier. Jetzt.





Geschrieben während des Vollmonds

vom 15. Dezember 2024,
überarbeitet im Februar 2025.



DANK

Ich danke allen Lehrer*innen, die mir durch ihre Wahrnehmung die Welt eröffneten: Moshé Feldenkrais, Heinz von Foerster, Isaac Newton, Ludwig Wittgenstein, John Lennon, George Harrison, Albert Einstein, Frank McCourt, Paul Watzlawick, Jiddu Krishnamurti, Vincent van Gogh, Carlo Zumstein, Geertje Zamlich, Arno Gruen, Andy Goldsworthy, René Goscinny, André Franquin, Maurice De Bevere (Morris), Jacob und Wilhelm Grimm, Jack Reginald Worsley, Katsushika Hokusai, Masashi Tanaka, Hayao Miyazaki, Astrid Lindgren, Tove Jansson, Michael Ende, Otfried Preußler, Olga Meyer, Marshall Bertram Rosenberg, Charles Spencer Chaplin, Charles Ferdinand Ramuz, Erich Fromm, Edith Eger, Satoru Sató, Christine Nöstlinger, Erich Kästner.

Ich danke allen Musiker*innen, deren Melodien und Lieder mich immer wieder zur Essenz jeder Existenz zurückführen: Tanzen, Tauchen, Fliegen, Lieben, Atmen, Weinen, Lachen – allen voran The Beatles, Depeche Mode, Otis Redding, Paul Horn, Marian Gold (Alphaville) und Tom Bailey (Thompson Twins, International Observer).

Unterstütze den Autor —
Hilf KAI, unabhängig zu publizieren:

illustration.world/KAI

The logo consists of the letters 'KAI' in a bold, black, handwritten-style font. The 'K' is the largest and most prominent, with a thick stroke. The 'A' is smaller and positioned to the right of the 'K'. The 'I' is the smallest and positioned to the right of the 'A'. A small, curved flourish extends from the top of the 'I'.

ONENESS ist ein Manifest für Neurodiversität.
Eine poetische, existenzielle Selbstermächtigung.
Ein Aufruf zur radikalen Wahrnehmung.
Ein Manifest für das Fühlen. Für das ungezähmte, echte Leben.

ONENESS verweist auf die Magie der Verbindung, auf Synergie, auf das Ganze, das mehr ist als die Summe seiner Teile. Wahrnehmung ist nicht linear. Identität ist nicht binär. Leben ist nicht schwarz oder weiß.

ONENESS sprengt jede Kategorie, weil es um das Ganze geht: die Verbindung zwischen Erde, Körper, Seele, Geist, Welt, Kosmos, Natur, Kunst, Liebe, Atmung, Schöpfung.

ONENESS ist ein Manifest für ALLE, die tiefer leben wollen und sich nicht begrenzen lassen – nicht von Diagnosen, nicht von Systemen, nicht von alten Denkmustern.

ONENESS ist ein Ruf zurück zur Essenz:
zu unserer ureigenen Wahrnehmung, unserer Sinnlichkeit, unserer Ganzheit.

ONENESS ist mehr als ein Text –
Es ist eine Bewegung.

