



Bild: © Alex Bard / shutterstock.com / 1260460159

Text: Suse Legler

# WIRKLICHKEIT – ein persönlicher Zugang

„Die Welt, in der wir leben, ist nicht etwas außerhalb von uns – sie ist das, was wir sind.“  
(Wilfried Nelles)

In den letzten zehn Jahren habe ich mich intensiv mit der *phänomenologischen Psychologie*, der *Praxis des LebensIntegrations-Prozesses (LIP)* und der *wachstumsorientierten Aufstellungsarbeit* nach **Wilfried Nelles** auseinandergesetzt.

Was zunächst eine Suche nach Erkenntnis war, hat sich mit der Zeit zu einer grundlegenden Lebenshaltung verwandelt. Die darin zum Ausdruck kommende Haltung – **das bedingungslose Annehmen dessen, was ist** – hat mein Leben auf allen Ebenen verändert. Heute fließt diese

Haltung selbstverständlich in alles ein, was ich tue, fühle und entscheide – im Privaten wie im Beruflichen, ohne Unterschied. Die Gedanken, die ich im Folgenden zur „Wirklichkeit“ formuliere, sind daher ein Ausdruck einer inneren Erfahrung.

## WIRKLICHKEIT ALS DAS, WAS IST

Lange Zeit glaubte ich, Wirklichkeit sei etwas, das man verstehen, gestalten oder verändern müsse. Heute spüre ich, dass Wirklichkeit einfach das ist, was ist – unabhängig davon,

ob ich es will oder nicht. **Alles, was geschieht, gehört dazu: Freude und Schmerz, Nähe und Verlust, Werden und Vergehen.** Ich habe gelernt, diese Tatsache nicht nur zu begreifen, sondern innerlich zuzulassen. Wirklichkeit ist kein Gedanke, keine Idee, kein Ziel – **sie ist die gelebte Gegenwart.** Wenn ich mich ihr öffne, hört der innere Widerstand auf, und das Leben wird unmittelbar. Dann zeigt sich ein stilles, einfaches „Ja“, das nichts ausschließt.

## DIE WIRKLICHKEIT IN MIR UND UM MICH

Ich erkenne immer deutlicher, dass ich nicht getrennt von der Wirklichkeit bin. Ich bin Teil von ihr – so wie sie Teil von mir ist. Früher war ich bemüht, das Leben zu kontrollieren, Zusammenhänge zu verstehen, Fehler zu vermeiden. Heute sehe ich: **Kontrolle trennt, Wahrnehmung verbindet.** In dieser Haltung begegne ich der Welt nicht mehr von außen, sondern von innen her. Ich nehme wahr, dass

das Leben durch mich wirkt – in meiner Arbeit, in Begegnungen, in der Art, wie ich Entscheidungen treffe. Es ist weniger ein „Tun“ als ein „Geschehenlassen“. Wirklichkeit wird in dem Maß erfahrbar, in dem ich bereit bin, mich ihr zu überlassen.

## BEWUSSTSEIN ALS RAUM DER WIRKLICHKEIT

Wirklichkeit entsteht – oder besser: zeigt sich – im Bewusstsein. Alles, was ich sehe, erfahre ich durch mich selbst. Mit der Zeit habe ich verstan-

den, dass mein Bewusstsein der eigentliche Raum ist, in dem Wirklichkeit erscheint.

Wenn ich urteile, bewerte oder vergleiche, verengt sich dieser Raum. Wenn ich still werde, weitet er sich. **Bewusstsein ist ein Feld, das sich entfaltet, wenn wir aufhören, gegen das Leben zu kämpfen.** Diese Erfahrung kenne ich inzwischen gut: In dem Moment, in dem ich das Bedürfnis loslasse, etwas „anders“ haben zu wollen, wird die Gegenwart lebendig. Es ist, als würde die Welt in sich selbst zu atmen beginnen – und ich atme mit.

## DIE VERSUCHUNG, DER WIRKLICHKEIT ZU ENTFLIEHEN

Ich sehe, wie stark unsere moderne Kultur auf Veränderung, Fortschritt und Selbstoptimierung ausgerichtet ist. Auch in mir war dieser Drang lange tief verankert – der Wunsch, mich und das Leben zu verbessern. Doch ich habe erkannt: Dieses Streben entfernt mich oft von dem, was wirklich ist. **Wirklichkeit verlangt keine Verbesserung, sondern Wahrnehmung.** Sie will nicht perfektioniert, sondern erfahren werden. Immer dann, wenn ich versuche, etwas zu erzwingen, verliere ich den Kontakt zu ihr. Wenn ich dagegen loslasse, wenn ich einfach da bin – auch in Unsicherheit oder Schmerz, – entsteht eine stille Klarheit. Ich beginne zu spüren, dass das **Leben selbst weiß, wohin es geht.**

## WIRKLICHKEIT ALS REIFUNGSWEG

Der **LebensIntegrationsProzess** hat mich gelehrt, das Leben als einen fortwährenden Entwicklungsweg zu verstehen. Jede Phase – Kindheit, Jugend, Reife, Alter – hat ihre eigene Wahrheit, ihre eigene Form von Wirklichkeit. Früher wollte ich „weiter“ sein, reifer, bewusster, gelassener. Heute sehe ich, dass genau dieser Wunsch mich von mir selbst getrennt hat. **Jetzt kann ich mich dort annehmen, wo ich gerade bin – mit allem, was dazugehört.** Diese Annahme ist für mich zu einem Schlüssel geworden: Sie öffnet die Tür zu einer Erfahrung von Frieden, die nichts ausschließt und nichts mehr beweisen muss. Wirklichkeit ist für mich heute kein Ziel mehr, sondern ein Weg, der sich in jedem Augenblick neu offenbart.

## GEGENWÄRTIGKEIT ALS AUSDRUCK VON WIRKLICHKEIT

In meinem Alltag zeigt sich diese Haltung immer wieder in kleinen, unscheinbaren Momenten: im Atem, in einem Gespräch, im Blick aus dem Fenster. Ich spüre, dass die Wirklichkeit sich nicht erst dort offenbart, wo Großes geschieht, sondern im ganz Einfachen. **Die Welt, in der wir leben, existiert nicht außerhalb von uns, sondern ist das, was wir selbst sind.** Dieser Satz ist für mich heute nicht mehr nur eine Idee, sondern eine lebendige

Erfahrung. Ich fühle: Ich bin Teil dieser Welt – nicht Zuschauerin, sondern Ausdruck derselben Wirklichkeit, die alles Lebendige trägt.

## SCHLUSSGEDANKE

Wenn ich heute das Wort „Wirklichkeit“ höre, denke ich nicht mehr an ein philosophisches Konzept. Ich denke an das Leben selbst – an das, was geschieht, wenn ich aufhöre, etwas zu machen, und beginne, einfach zu sein. Für mich bedeutet Wirklichkeit heute: **Vertrauen.** Vertrauen in den Fluss des Lebens, in die Weisheit des Augenblicks, in das, was sich zeigt. Sie ist das Meer, das alles trägt – auch mich. Und je mehr ich mich dem hingebende, desto stiller, klarer und lebendiger wird das Leben. Wirklichkeit muss nicht gesucht werden. Sie ist bereits da – in allem, was ist.

### Suse Legler

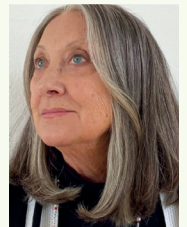
Psychologische Beratung & Personal Coaching,  
Three in One Advanced Instructor & Consultant,  
Anerkannte Systemaufstellerin (DGfS),  
Counselor grad., BVPPT,  
Leiterin Nelles-Institut Österreich

1080 Wien, Albertgasse 33/3

T: 0664 902 21 79 | E: [s.legler@gmx.at](mailto:s.legler@gmx.at)

[www.lebensintegrationsprozess.at](http://www.lebensintegrationsprozess.at)

[www.az-lebensberatung.at](http://www.az-lebensberatung.at)



## Three-in-One Concepts (3in1)

Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway

„Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.“



**Start der Grundausbildung:**

**6. – 8. März 2026 in Wien**

3 Module, 3 Übungstage, 1 Tagesseminar

Die Zertifikate sind zu 100% vom ÖBK anerkannt

**Kursleitung:** Suse Legler, Michaela Pöllabauer

**Info und Anmeldung:**

Suse Legler

Tel: 0664/9022179, [s.legler@gmx.at](mailto:s.legler@gmx.at)

[www.az-lebensberatung.at](http://www.az-lebensberatung.at)

**Bei Fragen bitte einfach anrufen!**