Eine Geistesschule – *was bringt mir das?*

Der Verstand ist das wertvollste geistige Instrument des Menschen. Nur hat uns nie jemand gezeigt, wie man es spielt. Genau das ist es, was wir in der Geistesschule tun.

FÜR INTERESSENTEN



Das Herzstück der WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule ist eine App, die es in keinem App Store zu kaufen gibt. In die Geistesschule kommt man nur über eine persönliche Einladung – Deine findest Du auf der Rückseite.

Was ist eine Geistesschule?

Du hast diesen Begriff vielleicht noch nie gehört. Aber die Idee dahinter ist schon sehr alt. In den östlichen Weisheitstraditionen wurde geistige Praxis über Jahrhunderte in Geistesschulen vom Lehrer zum Schüler weitergegeben. Dabei ging es weder um eine Lehre, die man glauben, noch um Wissen, das man auswendig lernen musste. Weitergegeben wurde eine Fähigkeit: die Vorgänge im eigenen Geist zu durchschauen. Denn die alten Meister hatten etwas erkannt, das bis heute gilt:

Die Welt, die ein Mensch erlebt, ist die Welt, die sein Verstand ihm zeigt. Wer das erkennt, sieht klarer – und lebt leichter.

Die WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule setzt diese Tradition fort – in neuer, zeitgemäßer Form.

Seinen Verstand zu durchschauen – wozu soll das gut sein?

Wer könnte das besser erklären als unsere Schüler, die uns täglich darüber berichten, was sich in ihrem Leben alles verändert hat, seit sie in unserer Schule sind?

Die WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule wurde 2024 von Bernd Kolb gegründet. Mehr als 300 Schüler lernen dort keinen Stoff, sondern werden angeleitet, eigene Erfahrungen zu machen – und aus ihnen eigene Einsichten zu gewinnen.

Wer seinen Verstand kennt, wird ruhiger, klarer und freier. Und er entdeckt, woher die Unruhe kommt, die uns bei allem begleitet, was wir tun, und die uns selbst nachts nicht ruhig schlafen lässt.

Wer geht in eine Geistesschule?

Unsere Schüler sind Menschen, die viel gelernt, viel geleistet und schon viel über sich nachgedacht haben. Sie stehen in der Mitte oder in der zweiten Hälfte ihres Lebens und tragen Verantwortung – für andere, für eine Familie, für ein Unternehmen und nicht zuletzt für sich selbst.

Die meisten von ihnen haben schon einiges versucht: Meditationskurse, Yoga, Coaching, Bücher. Sie sind nicht auf der Suche nach einer neuen Weltanschauung. Sie haben genug davon gehört, was sie verändern sollten. Vieles hat nicht gehalten, was es versprach.

Was sie stattdessen suchen, ist ein anderer Umgang mit dem Leben, das sie längst führen. Denn ab einem gewissen Punkt reift in vielen Menschen dieselbe Erkenntnis: Das Leben lässt sich nicht so kontrollieren und vorhersehen, wie der Verstand es gern hätte. Aber der Verstand hört nicht auf, es zu versuchen.
Ihr Leben ist nicht schlecht. Aber es kostet sie viel Kraft.

Und sie haben etwas bemerkt, das viele mit ähnlichen Worten beschreiben: „Ich habe so viel probiert und verstanden – warum erlebe ich es nicht?“

Sie suchen keine weiteren Antworten. Sie suchen Inspirationen und Erfahrungen, aus denen eigene Einsichten entstehen, die dann auch in ihrem Leben wirksam werden.
Dafür ist die Geistesschule da.

Was unsere Schüler berichten

In zahlreichen Rückmeldungen und Gesprächen haben sie genau beschrieben, was sie an sich wahrgenommen haben, seit sie in unserer Schule sind.

Wir haben diese Erfahrungen zusammengefasst.
So zeigten sich zehn Felder, die wir auf den folgenden Seiten anhand ihrer Aussagen und Beobachtungen erläutern.

Jedes dieser Felder berührt einen elementaren Teil unseres Daseins. Aber die meisten Menschen sind inzwischen so abgelenkt, dass sie die geistigen Bewegungen, die in ihnen wirksam sind, gar nicht bemerken. Und so leben sie ein Leben, in dem sie die meiste Zeit gar nicht selbst anwesend sind.

Der Verstand bewertet, vergleicht, erinnert, plant und entwirft fortwährend Vorstellungen von dem, was sein sollte. Er sucht Sicherheit, Anerkennung und Kontrolle und erzeugt dabei oft genau jene Unruhe, die uns vor sich hertreibt. Ein großer Teil unserer geistigen Kraft fließt in Sorgen, Erwartungen und innere Auseinandersetzungen, die mit dem gegenwärtigen Geschehen nur wenig zu tun haben.

Unsere Schüler lernen, diese oft unbemerkten geistigen Bewegungen wahrzunehmen. Und schon im Erkennen verlieren diese Bewegungen zunehmend ihre Macht über uns.

Die folgenden zehn Erfahrungsfelder zeigen,
wo sich diese Veränderungen im Alltag bemerkbar machen.

Die zehn Erfahrungsfelder

Was unsere Schüler gelernt haben

Klärung

1	**Wahrnehmung** sehen, bevor wir deuten	
2	**Verstand** Gedanken von Wirklichkeit unterscheiden	
3	**Selbstwahrnehmung** geistige Bewegungen erkennen	
4	**Geistige Freiheit** Raum gewinnen	
5	**Wahrheit und Erkenntnis** sehen, was wirklich ist	

Verwirklichung

6 | **Körper**
Atem, Spannung und Lebendigkeit wahrnehmen



7 | **Beziehung**
einander wirklich begegnen



8 | **Entscheidungen**
handeln ohne Zwang



9 | **Alltag**
als Übungsraum nutzen



10 | **Gemeinschaft**
gemeinsam lernen



ERFAHRUNGSFELD 1

Wahrnehmung



Shen

Geist · die Leuchtkraft des Gewahrseins

Shen 神 bezeichnet den klaren Geist im Menschen:
das Gewahrsein, das wahrnimmt, bevor der Verstand deutet.
Im alten chinesischen Schriftbild trägt das Zeichen
etwas Helles, Plötzliches, Klares in sich.

Genau darum geht es bei Wahrnehmung. Wir lernen wieder zu sehen, bevor Gewohnheit, Erwartung und Urteil das Wahrgenommene einordnen. Der klare Geist nimmt das auf, was tatsächlich geschieht; der Verstand bekommt danach seine Aufgabe.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Sie bemerken früher, wann aus einer Wahrnehmung eine Deutung wird. So wird klarer, was tatsächlich geschieht – und was der eigene Verstand daraus macht.

Der erste Unterschied, von dem viele unserer Schüler berichten, klingt zunächst unscheinbar: Sie nehmen genauer wahr.
Man sieht zuerst – und deutet dann.
Zuvor war es oft umgekehrt.
Und das verändert alles.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- genauer und länger wahrzunehmen, bevor Du urteilst
- Beobachtung von Deutung zu unterscheiden
- Wahrnehmung von Vorstellung zu unterscheiden
- vorschnelles Benennen, Erklären und Urteilen zu unterbrechen
- Ambivalenz auszuhalten und Fragen offen zu lassen
- feine Unterschiede wahrzunehmen
- den Augenblick klarer zu sehen und gegenwärtig zu bleiben
- das ständige Entstehen und Vergehen von Augenblick zu Augenblick direkt zu erfahren
- die Stille hinter dem Lärm der Gedanken wahrzunehmen
- den Blick von dem, was erscheint, auf den geistigen Raum zu lenken, in dem es erscheint

ERFAHRUNGSFELD 2

Verstand



Nian

Gedanke · Regung · was im „Herz-Geist“ jetzt geschieht

Nian 念 steht für die sichtbarste Bewegung des Verstandes: den auftauchenden Gedanken. Nian bezeichnet die gegenwärtige Regung im 心 Xin, im „Herz-Geist“. Ein Gedanke erscheint, daraus entsteht der nächste, und aus dieser Verkettung wird eine Geschichte, die wir für die Wirklichkeit halten.

Der Verstand ist ein nützliches Werkzeug. Er ordnet, vergleicht, erinnert und plant. Aber er täuscht uns, wenn seine Gedanken sich unbemerkt über das Wahrgenommene legen – und wir nicht mehr sehen, was tatsächlich geschieht.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Sie erkennen Gedanken als Gedanken und unterscheiden klarer, was tatsächlich geschieht und was ihr Verstand daraus macht.

Der Verstand ist das wertvollste geistige Instrument des Menschen. Aber genau angeschaut haben wir es nie. In der Geistesschule lernen wir, es zu spielen.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- die Arbeitsweise Deines Verstandes zu erkennen
- Gedanken als Gedanken zu erkennen – und Dich weniger mit ihnen zu verwechseln
- innere Kommentare und Projektionen zu bemerken
- den Drang nach Kontrolle, Sicherheit, Gewissheit und Erklärung zu erkennen
- Scheingewissheiten zu durchschauen
- Scheinprobleme des Verstandes in sich zusammenfallen zu lassen, statt Dich in ihren Lösungen zu verlieren
- die drei Geistesgifte (Buddha Gautama nannte sie die drei Wurzeln allen Unheils):
  das Haben-Wollen,
  das Weg-Haben-Wollen
  und die Verblendung
  früher in Dir wahrzunehmen
- den Unterschied zwischen Denken und Gewahrsein am eigenen Leib zu erfahren
- geistig offener und damit beweglicher zu werden

ERFAHRUNGSFELD 3

Selbstwahrnehmung



Ji

das vereinzelte Ich · das Greifende und Festhaltende

Ji 己 bezeichnet das „vereinzelte Ich“:
das, was greift, festhält, deutet und sich abgrenzt.
Dabei geht es um jene Täuschung, die immer wieder entsteht, wenn wir unsere Vorstellungen, Wünsche, Ängste und Rollen für uns selbst halten.

Selbstwahrnehmung heißt deshalb nicht, sich unaufhörlich mit sich selbst zu beschäftigen. Sie bedeutet, diese Bewegungen wahrzunehmen, während sie entstehen.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Sie erkennen früher, wann die Identifikation mit ihrem Selbstbild das Geschehen einfärbt und ihr Erleben bestimmt. Was zuvor selbstverständlich erschien, wird als Bewegung sichtbar – und verliert damit einen Teil seiner Macht.

Was wir bei anderen schnell erkennen, bleibt uns bei uns selbst oft verborgen: Ungeduld, Rechthaberei, Festhalten, das Verlangen nach Anerkennung oder das Bedürfnis nach Sicherheit. Viele unserer Schüler berichten, dass sie diese Bewegungen mit der Zeit immer früher bemerken. Dadurch wächst die geistige Freiheit, wahrzunehmen, ohne sofort eingreifen zu müssen.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- Rollen, Vorstellungen und Selbstbilder weniger mit Dir selbst zu verwechseln
- geistige Bewegungen zu beobachten, während sie geschehen
- innere Widerstände, Erwartungen und Festhalten zu erkennen
- Sicherheits- und Kontrollbedürfnis zu erkennen
- Ungeduld und Rechthaberei zu erkennen
- geistige Enge und innere Fluchtbewegungen wahrzunehmen
- die Bewegungen des Ichs deutlicher zu sehen
- die Aufmerksamkeit selbst zu führen, statt Dich von Reizen steuern zu lassen
- eine innere Bewegung wahrzunehmen, ohne sie sofort verändern zu wollen
- die Vorstellung eines festen, getrennten Ichs Schicht für Schicht zu durchschauen

ERFAHRUNGSFELD 4

Geistige Freiheit



Wu

das Unverdichtete · das Mögliche · der offene Raum

Wu 無 bezeichnet nicht einfach „Nichts“. Es bezeichnet das noch Unverdichtete: den offenen Raum, in dem etwas erscheinen kann, bevor es Form angenommen hat – die Empfangsbereitschaft, aus der heraus alles erscheint.

Geistige Freiheit beginnt dort, wo nicht jeder Gedanke geglaubt, nicht jede Empfindung sofort beseitigt und nicht jede offene Frage beantwortet werden muss. Etwas darf ungeklärt bleiben. Eine Situation darf sich erst noch entwickeln, bevor der Verstand sie festlegt.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Sie gewinnen größeren geistigen Spielraum und werden bewusster im Umgang mit dem, was geschieht.

Die geistige Freiheit, die unsere Schüler beschreiben, zeigt sich selten in großen Momenten. Meist beginnt sie ganz unscheinbar: Eine Bemerkung muss nicht sofort kommentiert werden. Eine offene Frage darf offen bleiben. Eine unangenehme Empfindung muss nicht gleich verschwinden. Wo der Verstand nicht mehr alles festlegen und kontrollieren muss, entsteht Raum. Viele unserer Schüler nennen dafür ähnliche Worte: Gelassenheit, Ruhe, Klarheit, Weite.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- zu erfahren, dass Freiheit nicht darin liegt, alles bestimmen zu können, sondern darin, nicht von jeder inneren Bewegung bestimmt zu werden
- Besonnenheit und Ausgeglichenheit zu entwickeln
- innere Weite zu erfahren
- nicht jedem emotionalen Impuls sofort zu folgen
- zwischen Reiz und Antwort Raum entstehen zu lassen
- inmitten von Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Erfolg und Misserfolg gelassener zu bleiben
- die Identifikation mit Deinen Rollen – *Beruf, Status, Beziehung* – zu lockern
- das Seinlassen zu kultivieren
- wach zu bleiben, ohne dem inneren Drang nachzugeben

ERFAHRUNGSFELD 5

Wahrheit und Erkenntnis



Ming

Klarwerden · Innewerden · Einsicht

Ming 明 bezeichnet das Klarwerden des Geistes. Wissen und Denken werden dabei nicht abgewertet. Aber sie haben eine Grenze: Eine Erklärung ist noch keine Erkenntnis, und eine Überzeugung wird nicht dadurch wahr, dass wir fest an sie glauben.

Erkenntnis entsteht oft dort, wo wir nicht an einer vorschnellen Schlussfolgerung festhalten, sondern lange genug hinschauen. Der Verstand darf prüfen, unterscheiden und verstehen – ohne das Offene sofort zu schließen.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Sie unterscheiden deutlicher zwischen Meinung, Erklärung und eigener Einsicht und bleiben empfänglich für das, was sich erst im genaueren Wahrnehmen zeigt.

Der Verstand sucht nach Gewissheit. Das gehört zu seiner Aufgabe. Doch eine überzeugende Erklärung fühlt sich schnell wie Wahrheit an – besonders dann, wenn sie zu dem passt, was wir ohnehin schon denken.

Viele unserer Schüler berichten, dass sie vorsichtiger damit geworden sind, etwas zu früh für wahr zu halten. Sie hören länger zu, schauen genauer hin und lassen eine Frage auch einmal unbeantwortet, wenn das Geschehen noch keine klare Antwort gibt.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- eine Überzeugung nicht mit Wahrheit zu verwechseln
- Meinung nicht mit Erkenntnis zu verwechseln
- den Erkenntnisraum offen zu halten und empfänglich zu bleiben für das, was sich noch alles zeigt
- Widersprüche stehen zu lassen und dem Unverstandenen nicht auszuweichen, sondern das Unfertige auszuhalten
- vom festen Glauben zum Hinschauen und Zuhören zu finden
- das Wahre im ganz gewöhnlichen Alltag wiederzufinden
- Deine bisherigen Annahmen häufiger zu überprüfen
- Fragen länger offen halten zu können
- zu erfahren, wie Erkenntnis dort tiefer wird, wo der Verstand für einen Augenblick aufhört, der Wirklichkeit vorzugeben, wie sie sein soll

ERFAHRUNGSFELD 6

Körper



Qi

Lebensatem · Lebensstrom · das Strömen des Lebendigen

Qi 氣 ist nicht einfach mit „Körper“ gleichzusetzen. Gemeint ist die lebendige Bewegung, die wir unmittelbar am eigenen Leib erfahren: im Atem, in Spannung und Lösung, in Enge und Weite, in Ruhe und Bewegung.

Der Körper steht nicht außerhalb des geistigen Geschehens. Vieles wird leiblich spürbar, noch bevor der Verstand es benannt hat.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Sie nehmen ihren Atem und ihren Körper bewusster wahr und erkennen deutlicher, wie sich geistige Bewegungen auch leiblich bemerkbar machen.

Der Leib ist ein unmittelbarer Zeuge dessen, was in uns geschieht. Was der Verstand noch erklärt oder übersieht, zeigt sich häufig längst im Atem, in der Haltung oder in einer Spannung, die wir sonst kaum bemerken. Viele unserer Schüler berichten, dass sie ihren Körper im Laufe der Praxis wieder unmittelbarer wahrnehmen. Er wird mehr und mehr zu einem feinen Wahrnehmungsorgan für das, was gerade geschieht.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- den Leib als Spiegel des Geistes zu erfahren
- geistige Enge im Körper wiederzuerkennen
- den Atem bewusster wahrzunehmen
- den Körper als Resonanzraum des eigenen Erlebens wahrzunehmen
- den Leib zu bewohnen, statt nur im Kopf zu leben
- Blockaden und Anspannungen als mögliche Ausdrucksformen inneren Widerstands wahrzunehmen
- Bewegung in der Stille und Stille in der Bewegung zu erfahren
- Sorge, Erwartung und Ungeduld dort zu spüren, wo sie zuerst auftauchen: im Leib
- die fünf Sinne zu nutzen, wenn der Verstand ins Gestern oder Morgen läuft
- zu erkennen, wo sich das Leben in Dir staut – und wo es wieder fließt

ERFAHRUNGSFELD 7

Beziehung



Xiang

einander · gegenseitig

Xiang 相 bezeichnet „einander“ und „gegenseitig“. Was zwischen zwei Menschen geschieht, entsteht nie nur auf einer Seite. Begegnung ist stets ein wechselseitiges Geschehen.

Oft begegnen wir dem anderen jedoch nicht so, wie er gerade vor uns steht, sondern durch Bilder aus Erinnerung, Erwartung, Verletzung und Urteil. Der andere erscheint uns dann bereits durch das, was unser Verstand aus ihm gemacht hat.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Viele bemerken, dass sich Beziehungen verändern, sobald sie ihre eigenen Bilder und Erwartungen früher erkennen. Sie hören genauer zu, reagieren weniger vorschnell und lassen dem anderen mehr Raum, anders zu sein, als sie es von ihm erwarten.

Gerade in Gesprächen berichten unsere Schüler von besonders frühen und deutlich spürbaren Veränderungen. Wo vorher schnell bewertet, erklärt oder verteidigt wurde, entsteht häufiger ein Moment des Innehaltens. Und aus ihm Nähe.

Wer den anderen weniger durch das eigene Bild hindurch wahrnimmt, begegnet ihm unmittelbarer. Und oft verändert sich dadurch nicht nur das Gespräch, sondern die ganze Beziehung.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- tiefer und länger zuzuhören
- eigene Erwartungen und Projektionen früher zu bemerken
- weniger vorschnell zu reagieren und zu urteilen
- Konflikte früher zu erkennen, bevor sie verhärten
- Rechthaben leichter loszulassen
- Fragen wichtiger werden zu lassen als Antworten
- dem anderen mehr Raum zu geben, anders zu sein
- weniger Bestätigung vom Gegenüber zu brauchen
- den eigenen Anteil am Geschehen einer Beziehung zu sehen
- im anderen auch eigene Muster zu erkennen
- zu erfahren, wie Beziehung freier wird, wenn der andere nicht mehr erfüllen muss, was Dein Verstand von ihm erwartet

ERFAHRUNGSFELD 8

Entscheidungen



Wu Wei

das Tun, das aus dem offenen Raum kommt

Wu Wei bezeichnet keine Passivität – auch wenn es oft so übersetzt wird. 無 Wu ist der offene Raum; 為 Wei bedeutet tun, handeln, wirken. Zusammen bezeichnen sie ein Handeln, das ohne inneres Drängen entsteht.

Meist bleibt unbemerkt, was uns tatsächlich antreibt:

Angst, Ungeduld, Erwartung, Ehrgeiz oder der Wunsch, etwas unbedingt zu erreichen, zu beweisen oder zu verhindern.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Sie erkennen deutlicher, aus welcher Absicht sie handeln – entweder aus innerem Getriebensein oder aus einem klaren Wahrnehmen dessen, was jetzt gerade zu tun ist.

Wer Verantwortung trägt, muss oft entscheiden, bevor Gewissheit möglich ist. Die Geistesschule nimmt Dir diese Ungewissheit nicht ab. Sie zeigt Dir, aus welcher Quelle Du entscheidest – ob aus dem Drängen, das etwas erreichen, beweisen oder vermeiden will, oder aus dem, was die Situation jetzt von Dir verlangt.

Du lernst nicht, den Ausgang vorherzusehen. Du lernst, Deinen eigenen Anteil an der Entscheidung zu erkennen. Je klarer Du ihn siehst, desto weniger bestimmt er die Entscheidung unbemerkt.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- weniger aus Angst und Ungeduld zu entscheiden
- klarer zu sehen, was Du mit Deinem Handeln erreichen, beweisen oder vermeiden willst
- den richtigen Zeitpunkt abzuwarten und Situationen reifen zu lassen
- Aktionismus als das zu erkennen, was er ist
- zwischen notwendigem und reflexhaftem Handeln zu unterscheiden
- Wu Wei im Alltag zu verwirklichen – zu handeln, wenn es die Situation verlangt, und es zu lassen, wo nichts zu tun ist
- zu erfahren, wie sich eine Entscheidung verändert, wenn innerer Druck nachlässt

ERFAHRUNGSFELD 9

Alltag



Te

das „Te“ im Tao Te King · Wirkkraft

Te 德 ist das zweite Zeichen im Titel des Tao Te King. Während Tao für das Geschehen selbst steht, bezeichnet Te die Wirkkraft, die sich im konkreten Leben eines Menschen zeigt.

Eine Erkenntnis bleibt unvollständig, solange sie
nur den Verstand erreicht.

Erst wenn sie reift und wirksam wird
– in der Art, wie wir sprechen, entscheiden, streiten und warten –
beginnt sie unser Leben zu verändern.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Viele unserer Schüler entdecken, dass der eigentliche Übungsraum nicht neben dem Alltag liegt. Er ist der Alltag selbst. Genau dort zeigt sich, ob eine Einsicht trägt.

Das wichtigste Übungsfeld der Geistesschule ist der Alltag.
Er bietet mehr Möglichkeiten zur Übung als eine zusätzliche Stunde auf dem Meditationskissen.
Das ist der Grund, warum die Geistesschule für Menschen gedacht ist, die sich nicht aus dem Leben zurückziehen, sondern tiefer eintauchen wollen.

UNSERE ÜBUNGEN BRAUCHEN

- keine zusätzliche Zeit
- keinen besonderen Ort
- keine besondere Ausrüstung
- kein Ritual

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- dass Einsicht erst dann zur Weisheit wird, wenn sie im eigenen Handeln sichtbar und wirksam wird
- ein Gespräch, einen Konflikt oder eine Entscheidung als Übungsfeld zu sehen
- Ungewissheit, Krankheit, Einsamkeit und Freude nicht als Unterbrechung des Weges zu erleben, sondern als den Weg selbst
- das Erkannte dort zu verwirklichen, wo es zählt: in dem, was Du heute tust
- den gewöhnlichen Tag nicht mehr für gewöhnlich zu halten
- dem Leben zu antworten, wenn es Dich fragt

ERFAHRUNGSFELD 10

Gemeinschaft



He

Harmonie · Stimmigkeit · Verbundenheit

He 和 bezeichnet Harmonie. Gemeint ist keine Gleichheit. Harmonie meint die Einsicht in die Verbindung zwischen allem, die tiefer liegt als die Trennung. Das Verschiedene muss dabei nicht gleich werden.

Das macht auch die Begegnungen in der Geistesschule so wertvoll. Andere Menschen spiegeln uns etwas, bringen andere Erfahrungen ein und lassen sichtbar werden, was allein leicht verborgen bleibt.

WAS UNSERE SCHÜLER BERICHTEN

Viele schätzen sehr, dass sie den geistigen Weg nicht allein gehen. In der Gemeinschaft mit anderen wird oft sichtbar, was ihnen selbst noch verborgen bleibt.

Nichts ist flüchtiger als eine Einsicht. In der Gemeinschaft der Schule bleibt sie wach.

IN DER GEISTESSCHULE LERNST DU

- unter Gleichgesinnten zu üben
- die Themen wachzuhalten
- von der Erfahrung anderer inspiriert zu werden
- in der Begegnung zu sehen,
  was Dir an Dir selbst verborgen bleibt
- getragen zu werden, wenn der eigene Vorsatz nachlässt



DER WISDOM ASHRAM mitten im Dschungel von Java.
Hier finden die Retreats der Geistesschule statt. Wer eine Zeit lang aus seinen Routinen heraustreten möchte und neue Klarheit sucht, kann hier auch allein oder in einer kleinen Gruppe bei uns zu Gast sein.

ZUSAMMENGEFASST

Von 道 Tao zu 德 Te



das Geschehen · seine Wirkkraft im Leben

Die zehn Erfahrungsfelder sind nicht trennbar voneinander. Sie beschreiben verschiedene Seiten derselben Bewegung: Wir nehmen genauer wahr, erkennen die Arbeit des Verstandes, sehen unsere eigenen Muster, gewinnen inneren Raum, werden freier und handeln klarer.

Im chinesischen Denken gehören Tao und Te zusammen. Tao bezeichnet das Geschehen selbst; Te zeigt, wie dieses Geschehen im Leben eines Menschen Gestalt und Wirkkraft gewinnt.

„Es ist nicht genug, zu wissen, man muß auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muß auch tun.“

Johann Wolfgang von Goethe

ZUSAMMENGEFASST

Geistige Kultivierung

Eine Einsicht wird erst dann zur Weisheit,
wenn Du sie verwirklichst.
Das erfordert stetes Erinnern und Wachbleiben.
Dafür ist die Schule da.

DIE WISDOM WAY OF LIFE GEISTESSCHULE HILFT DIR

- weniger vom Verstand beherrscht zu werden
- mehr aus geistiger Klarheit heraus zu leben
- die Bewegungen des Verstandes klarer zu erkennen
- Weisheit nicht nur zu verstehen, sondern zu verwirklichen

In der Geistesschule gibt es keinen Zustand, den man erreicht, und kein Ziel, das man abhaken könnte. Was auf diesen Seiten steht, sind Beobachtungen von Menschen, die in unserer Schule ihren eigenen Verstand und ihren Geist kennengelernt haben und die dabei vor allem eines gelernt haben: klarer zu sehen.

Wir bieten keine Selbstoptimierung.
Wer zu uns kommt, hat meist genug Programme hinter sich.
Die Geistesschule fügt keines hinzu.

Sie ist ein Raum des Erinnerns und Wachbleibens –
ein Raum, in dem der Geist reifen und sich entfalten kann.

Die Praxis

UNGEWISSHEIT als Übungsfeld der Geistesschule

Wenn Du jetzt konkret wissen möchtest, wie die Geistesschule arbeitet, ist unser Buch UNGEWISSHEIT ein guter Einstieg – Buch und Audiokurs in einem.

Es nimmt ein Übungsfeld, das jedem von uns täglich begegnet: den Blick auf etwas, dessen Ausgang wir noch nicht kennen.

Genau dort zeigt sich, wie alte östliche Weisheit in der WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule eine neue Form bekommt. Tao, Wandel, das Offene, das Fließen, das Nicht-Festhalten und Wu Wei bleiben keine Begriffe aus einer fernen Tradition. Sie werden an einer Sorge, einer offenen Entscheidung, einem ausstehenden Ergebnis oder einer schlaflosen Nacht unmittelbar erfahrbar.

So gewinnen wir Einsicht in die Automatismen unseres Verstandes, die uns bestimmen, ohne dass wir es bemerken. Und was erkannt ist, bestimmt uns nicht mehr unbemerkt.

AUS DEM BUCH

> „Ungewissheit ist kein Abgrund,
> sie ist der Schoß des Lebens.
> Sie ist der Raum,
> in dem das Neue geboren wird.“

Ungewissheit

Wie man lernt, mit Ungewissheit umzugehen



BUCH + KOSTENLOSER AUDIOKURS

UNGEWISSHEIT ist zugleich Buch und Kurs. Es führt Dich Schritt für Schritt vom Geschehen über Widerstand, Bilder, Hoffnung und Enge bis zur Umkehr und zum Mitgehen.

WISDOM KOANS, fünf Übungen und die alte chinesische Geschichte vom Saiweng übertragen die Gedanken in die eigene Erfahrung und in den Alltag.

Alle Kapitel stehen zusätzlich als vollständiger Audiokurs zur Verfügung, gesprochen von Bernd Kolb.
Der Audiokurs ist kostenlos über den QR-Code zugänglich.

Die Praxis

Das Werk von Hermann Hesse genießt in der Geistesschule große Aufmerksamkeit. So gibt es von Bernd Kolb eine tiefgründige Einführung in Hesses indische Dichtung SIDDHARTHA:

Siddharthas Weg

In einer vierteiligen Video-Lecture zeichnet Bernd Kolb den Lebensweg von Hermann Hesse und seinen eigenen nach. Beide Wege weisen erstaunliche Parallelen auf, gekennzeichnet von der lebenslangen Auseinandersetzung mit den östlichen Weisheitslehren, die beide im geistigen Sinne zuerst nach Indien und später nach China führten.

Um diese Bewegung geht es im Roman Siddhartha, der autobiografischen Erzählung eines Wegs, der in Indien beginnt und in China endet. Obwohl Hesse darüber vieles gesagt hat, blieb dies den meisten Lesern des Buchs bis heute verborgen. Bernd Kolb öffnet nun diesen Zugang aufs Neue und nimmt Siddhartha-Liebhaber mit auf diese spannende Reise, die er selbst unternommen hat.

Hermann Hesse sagt über seinen Siddhartha:

„Mein Heiliger ist indisch gekleidet,
seine Weisheit steht aber näher bei Laotse
als bei Gotama (*dem Buddha*). Laotse ist ja jetzt in unsrem guten armen Deutschland sehr in Mode, aber fast alle finden ihn doch eigentlich paradox, während sein Denken gerade nicht paradox, sondern streng bipolar, zweipolig ist, also eine Dimension mehr hat. An seinem Brunnen trinke ich oft.“

Aus einem Brief an seinen Freund Stefan Zweig, 1922









Die Videoaufzeichnung ist
hier erhältlich:

Words of Wisdom

Der Podcast von Bernd Kolb

In WORDS OF WISDOM betrachtet Bernd Kolb das aktuelle Zeitgeschehen aus geistiger Perspektive.

Die Anlässe kommen aus dem Leben, wie es gerade ist: die Künstliche Intelligenz, persönliche Krisen, der Lauf der Welt. Bernd Kolb spricht darüber ruhig und langsam. Wer zuhört, bemerkt bald, worum es eigentlich geht: um den Blick, mit dem wir all das aufnehmen.

So wird jede Folge zu einer kleinen Übung im Sehen.

Die Folgen sind ein guter Weg, die Sprache und den Geist der WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule kennenzulernen. Ausgewählte Folgen begleiten unsere Schüler auch in der App. Einige gibt es zusätzlich als Scriptum zum Nachlesen.

DIE EINFÜHRUNG

> „Warum es sich lohnt,
> langsam zu hören.“

Alle Folgen findest Du hier:

DIE ZEITGEISTREIHE

Fünf Folgen, die aufeinander aufbauen

Folge 1 · Wasser oder Öl?
Folge 2 · Das soll reichen?
Folge 3 · Die Kunst des Bogenschießens
Folge 4 · Das Orakel
Folge 5 · Ein altes Reich

AUS DEM ARCHIV

Zwei Jahre
Mitgefühl – Das Lotus Sutra
Geist und Verstand
Das Jahr, in dem alles eins wurde
Menschsein im KI-Zeitalter
Meditation
Wie Visionen wahr werden
Was ist eine Geistesschule?

FRÜHERE TALKS

Klangwunder – Musik zur Kontemplation
Irgendetwas stimmt nicht
Drei Fragen
Völlig losgelöst – Haben wir vielleicht etwas falsch verstanden?
„Warum macht er das?“ – Meine Geschichte
Du wirst morgen sein, was Du heute denkst.
Ein Traum
Klares Wasser hat keinen Geschmack
Geist – Worte aus der Stille
Das Piano
Das Aquarium
Der Goldfisch
Wei Ji – Was persönliche Krisen so wertvoll macht
Meditierst Du? Was Meditation wirklich bedeutet



Der Wisdom Ashram

Ein Ort im tropischen Regenwald von Java

Die Geistesschule lebt in der App, in Lectures und Audiokursen, in persönlicher Begleitung und in gemeinsamen Live-Veranstaltungen. Und sie hat einen Ort.

Mitten im tropischen Regenwald von Java liegt der Wisdom Ashram. Nach jahrelanger Arbeit wurde er 2025 eröffnet. Hier wird die Tradition der alten östlichen Geistesschulen wieder lebendig. Was in der App als Wort beginnt, wird hier unmittelbar erfahrbar.

Bernd Kolb lebt auf Java. Seine Lehre ist hier entstanden, im Leben mit der alten Kultur des Ostens. Im Ashram ist sie zu Hause.

WISDOM RETREATS

In den WISDOM RETREATS tauchst Du zwei Wochen lang mit Bernd Kolb tief in die östliche Weisheit ein – in der Stille des Dschungels, weit weg vom Alltag.

AUFENTHALTE

Neben den Retreats sind auch Einzel- und Gruppenaufenthalte im Ashram möglich.

Termine und Anmeldung:
wisdomway.de/ashram

Bernd Kolb



2015 · ATMAN – SEELE
mit einem Vorwort von Jane Goodall

2017 · BRAHMAN – WER UND WAS SIND WIR?

2019 · WISDOM CONTEMPLATION · Band 1

2022 · GEIST – WORTE AUS DER STILLE

2025 · WIE DAS LICHT VOR DEM MORGEN

2026 · UNGEWISSHEIT

FILM / VIDEO

2026 · SIDDHARTHAS WEG –
EINE REISE VON INDIEN NACH CHINA

Bernd Kolb, geboren 1962 im schwäbischen Aalen, hat sein Leben in zwei sehr unterschiedlichen Welten verbracht. Die erste war geprägt von Technik, Unternehmertum, Geschwindigkeit und Verantwortung. Als Unternehmer und Internetpionier gehörte er zu den frühen Gestaltern der digitalen Entwicklung in Deutschland. Zuletzt war er Innovationsvorstand der Deutschen Telekom. Er kennt deshalb jene moderne Welt aus eigener Erfahrung und weiß, was sie mit dem Menschen macht.

2007 ließ er seine Karriere hinter sich und widmete sich der Erforschung des menschlichen Geistes. Viele Jahre beschäftigte er sich in Indien, China und Südostasien mit den großen Weisheitstraditionen des Ostens – mit ihren Lehren und vor allem mit ihrer Praxis. Er blieb in Asien und lebt heute auf der Insel Java.

In diesen Jahren interessierte ihn immer weniger, was man über Weisheit wissen kann. Entscheidend wurde die Frage, wie sie gelebt und verwirklicht wird. Er suchte deshalb die Orte auf, an denen diese Traditionen über Jahrhunderte weitergegeben wurden: Klöster, Geistesschulen und Lehrer, bei denen Lernen seit jeher nicht im Ansammeln von Wissen besteht, sondern im Zugang zu eigener Erfahrung, Übung und geistiger Kultivierung.

Wie müsste eine solche Geistesschule heute aussehen?
Ein geistiger Raum, der das alte Wissen vermittelt, ohne in der Vergangenheit zu leben; in dem Menschen befähigt werden, ihren eigenen Verstand zu durchschauen und eigene Einsichten zu gewinnen; und der zugleich all das nutzt, was heute möglich ist: eine zeitgemäße Sprache, digitale Formate, eine App, Lectures und Audiokurse, persönliche Begleitung, gemeinsame Live-Veranstaltungen und einen Ort, an dem geistige Praxis unmittelbar erfahrbar wird.

So entstand 2024 die WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule.

Deine persönliche Einladung

Nichts ersetzt die eigene Erfahrung.
Hier kannst Du die
WISDOM WAY OF LIFE Geistesschule
kennenlernen:

QR-Code mit Deiner persönlichen Einladung.
Selbstverständlich ist das kostenlos und unverbindlich.