

# DAS GESCHENK DES MOMENTS

Die Essenz seiner Arbeit heißt QL-Quantum Living und für ihn bedeutet dies jeden Morgen eineinhalb Stunden „Spielzeit“. Seine Ideen zu Übungen für ein waches und lebendiges Leben im JETZT probiert er an sich selber zuerst aus. *Ina Schriebl* traf den Psychotherapeuten und Coach *Martin Crillovich-Cocoglia*.

Mit 17 war ich in eine Französin verliebt, die auf Schüleraustausch an meiner Schule in Gleisdorf (Steiermark) war. In den Sommerferien kam sie wieder und wir erlebten zwei schöne Wochen in Gleisdorf. An ihrem letzten Tag stieg sie nach unserem Abschied in einen Bus. Zwei Stunden später erfuhr ich, dass sie verunglückte und starb. Das war völlig absurd. Die Frage, was soll das, stieg in mir auf: sie war jung, talentiert, ein spirituelles Wesen und ihrer Zeit weit voraus“, erzählt der Psychotherapeut und Coach Martin Crillovich-Cocoglia.

„Ich konnte meine endlosen Warum-Fragen zu Hause nicht mehr ertragen und mein bester Freund begleitete mich

in den Wald. In mir war nur Schmerz. Während des Gehens in diesem Wald sind wir auf eine Lichtung gekommen und mein Freund fragte mich, ob ich mir vorstellen könnte, jetzt zu beten. Ich war einverstanden und in nur wenigen Sekunden hat sich der Raum des Schmerzes geöffnet. Ich fühlte mich mit meiner verstorbenen Freundin verbunden und in mir war kein Hadern mehr. Alle Spannungen und die Trauer haben sich gelöst und ich erfuhr Liebe, Dankbarkeit und einen tiefen Frieden.“ In diesem Moment sei ihm klar geworden, wie knapp Schmerz und Glück beieinander liegen können. „Ein Zustand absoluter Verzweiflung ist in Sekundenbruchteilen veränderbar. Mit psychologischen Worten würde ich es heute so ausdrücken: Die Warum-Fragen, der Widerstand gegen das, was ist, kann sich in ein bedingungsloses Akzeptieren wandeln. Genauso wie die Situation ist, ist es gut. Der Verstand kann das nicht begreifen, doch damals wurde mir das erste Mal bewusst, in welchem Grund ich als Mensch verwurzelt bin. Das ist es, was meine Arbeit auch heute noch prägt.“

## TERMINE 2015 und 2016



**Martin Crillovich-Cocoglia**

ist ausgebildet in NLP, Hatha Yoga, Integrativem Atmen, Systemischer Psychotherapie, Tikkun-Beziehungs-Coaching, Systemischer Aufstellungsarbeit und Imago Therapie. Seit mehr als 25 Jahren begleitet er Menschen und Organisationen in Heilungs- und Veränderungsprozessen.

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

Freitag, 6., bis Sonntag, 8. November 2015  
Quantum Living: Aufstellungen; Krems

Freitag, 20., bis Sonntag, 22. November 2015  
Quantum Living: Erfüllende Beziehungen; Krems

Freitag, 22., bis Sonntag, 24. April 2016  
Quantum Living: Aufstellungen; Krems

Freitag, 10., bis Sonntag, 12. Juni 2016  
Quantum Living: Erfüllende Beziehungen; Krems

Freitag, 5., bis Sonntag, 7. August 2016  
Feuerlauf: Lebensfülle; Garsten, OÖ

Freitag, 19., bis Sonntag, 21. August 2016  
Feuerlauf: Quantum Living; Hollenstein, NÖ

Sonntag, 2., bis Samstag, 8. Oktober 2016  
Magische Reise nach Santorin; Griechenland

Freitag, 21., bis Sonntag, 23. Oktober 2016  
Quantum Living: Aufstellungen; Krems

Freitag, 18., bis Sonntag, 20. November 2016  
Quantum Living: Erfüllende Beziehungen; Krems

### Wie ein schmackhaftes Essen

QL – Quantum Living ist für den gebürtigen Steirer wie schmackhaftes Essen in einem guten Restaurant. Die damit verbundenen Übungen wecken die Sinne und erinnern, wie wohltuend gut zubereitetes Leben sein kann. Seine Seminare sind eine Inspirationsquelle für hohe Lebensqualität und bieten Raum für Begegnung mit ähnlich Gesinnten. Erfahrungen können mitgeteilt und wohltuende Lebensrezepte ausgetauscht werden. Sie können Anregung sein, neue und bewährte Rezepte auszuprobieren und zu adaptieren um ein Leben in mentaler, emotionaler, finanzieller und spiritueller Freiheit zu führen.

Zu seiner Rolle als Familienvater – er hat zwei Töchter und eine Enkeltochter – erzählt er: „Ich habe in meiner Jugend nicht so viele glückliche Eltern erlebt, und oft auch die Belastung, die Kinder in eine Paarbeziehung bringen. Wir selber waren fünf Kinder und ich habe meinen Opa in guter Erinnerung wie er mit uns umgegangen ist. So wollte ich als Teenager nie Vater sondern gleich Opa werden. Bei mir selber war die Vaterschaft dann belastend und wunderschön zugleich. Es war der beste mögliche Zeitpunkt. Vatersein ist für mich ein Geschenk, obwohl ich speziell das erste Jahr auch als sehr anstrengend erlebte. Opasein ist das viel leichtere Geschenk: ich muss niemanden mehr erziehen und ich kann

mit Sami, meiner Enkeltochter, jeden Moment genießen. Bei meinen Kindern war ich da leider mehr gestresst.“ Mit seiner Enkeltochter – sie ist jetzt 17 Monate alt – erlebe er die Begegnung von Seele zu Seele unmittelbar. „Die Seele ist noch so direkt spürbar in diesen Momenten der Begeisterung: im Spiel mit ihr erlebe ich immer wieder was es heißt, in Ekstase zu sein – jede kleinste Wiederholung kann sie in Sami auslösen. Mit Hilfe meiner Spiegelneuronen und Quantum Living docke ich mich da bewusst ein und Sami ermöglicht mir, wieder leichter in diesen Raum der Begeisterung einzutauchen – ein Universum, das verloren gegangen schien und nun wieder in den Alltag integriert werden kann – das ist etwas Geniales!“

Seine eigenen Ressourcen stärke er in der Natur, antwortet er auf die Frage nach seinen Hobbys und wie er sich selbst wieder auflädt nach der Arbeit oder beim Schreiben an seinem ersten Buch.

„Das kann ein Rückzug für eine Stunde, oder auch für ein oder zwei Tage sein. Ich stärke mich auch in den Begegnungen mit Menschen. Da verbinden sich Beruf und Hobby, und ich erforsche: was kann jetzt erlebt und entdeckt werden? Wie lebendig und inspirierend kann diese Begegnung für uns werden? So kommt es häufig vor, dass ich nach acht Stunden in der Praxis oder von Seminaren sehr inspiriert und vital nach Hause komme.“ Täglich stehen für Martin Crillovich-Cocoglia ein bis eineinhalb Stunden „Quantum-Living-Spielzeit“ auf seinem Plan, das tägliche Praktizieren in der Früh, um immer wieder in eine wache Verbindung mit Körper und Seele zu kommen: „Ich probiere in dieser Zeit Übungen aus und entwickle sie weiter – das ist meine größte Kraftquelle, sowie Weiterbildungsseminare und Menschen, die mich herausfordern.“

### **An die eigenen Grenzen gelangen**

Es kommt die Frage nach seinen Grenzen im gelebten Quantenbewusstsein – die erlebe er im Alltag – Erfahrungen von Grenzenlosigkeit die er in besonderen Momenten wahrnehmen kann sind im Alltag schwerer erlebbar. Oder wenn in einem kurzen Augenblick plötzlich fünf bis zehn Ideen „aufploppen“ er aber nicht die Zeit habe, sie umzusetzen – da komme er an seine Grenzen. „Auch während ich das Buch schreibe erfahre ich Grenzen, und in den Kontakten mit meiner Familie ebenso wie in meiner Arbeit. Es wäre wunderbar, ein Jahr lang nur am Buch zu schreiben, spazieren zu gehen und Menschen zu interviewen – dafür gibt es jedoch eindeutig Grenzen. Auch mein Denken grenzt mich ein“, erzählt der Kremser Psychotherapeut.

Wichtig sind ihm seine jährlichen Reisen, die für ihn wie Quantensprünge sind: „Ich kann dabei von meiner Alltagsbahn auf eine andere Erlebens- und Bewusstseinschale wechseln. Während des Unterwegs Seins ist der besondere Zustand der Wachsamkeit leichter erlebbar.“ Im ZEN werde dieser

Zustand einer radikal lebendigen Neugier für jede Erfahrung sehr treffend mit „ZEN Beginner Mind“ beschrieben“: das heißt für Martin Crillovich, mit geschärften, wachen Sinnen zu leben, den Moment zu nützen und das Geschenk des Moments anzunehmen. Auch Ideen zu Quantum Living und für sein Buch kämen ihm auf den Reisen: „Ich lasse gewohntes Terrain hinter mir, eine Wahrnehmung ist frisch, ich bin ein Erfahrender und verletzlich. So entsteht Raum für neue Einsichten, wie etwa die Tatsache, dass letztendlich das ganze Leben eine Reise ist durch eine unerklärlich geheimnisvolle Welt. Diane Ackermann schrieb dazu: ‘Das Leben hat als Geheimnis begonnen und wird als Geheimnis enden, was für ein seltsames und wunderbares Land liegt jedoch dazwischen’“.

### **Eine Reise nach Innen**

Unterwegssein und wachsam bleiben, so bringt er seine Reiseerlebnisse auf den Punkt. Auf die Frage nach den Lieblingsdestinationen seiner Reisen antwortet er lächelnd: „Das ist die Reise nach Innen – da bin ich am Besten mit mir und meiner Essenz in Kontakt, da ist etwas Vertrautes, Überraschendes und Neues zugleich. Sie ist gratis und jederzeit möglich. Ich mache dabei Kurzurlaub in meiner Seelenlandschaft – das ist ein großes Geschenk.“