A photograph of a man in a plaid shirt, looking directly at the camera. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. Large, bold, orange-colored text is superimposed over the image, reading "UNCONDITIONAL LOVE". The text is arranged in four lines: "UNCON", "DITIONAL", "LO", and "VE".

UNCON
DITIONAL
LO
VE

FROM SURVIVING TO LIVING

Trigger warning: Achtung, dieser Artikel enthält Passagen über physische und sexuelle Gewalt, Mord und Selbstmord sowie psychische Krankheiten.

Trigger warning: This article contains passages on physical and sexual violence, murder and suicide, and mental illness.

TEXT /Julian Winkl

*Thomas Krebs hat in seiner Kindheit Erfahrungen gemacht, die viele von uns lebensunfähig gemacht hätten. Doch schon von klein auf hat sich der begeisterte Athlet und spirituelle Lehrer geweigert, sich als Opfer zu sehen und einen ziemlich radikalen Weg zu sich selbst gefunden: Zu sein und zu geben, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Heute begleitet er Spitzensportler*innen, zerstrittene Familien, suizidgefährdete Jugendliche und die Besucher*innen des Galaxy Fitness- und Gesundheitsclubs in Brunn am Gebirge auf ihrem Weg in ein bewussteres Leben – und das vollkommen kostenlos.*

Some of Thomas Krebs's childhood experiences would've made it hard for many of us to go on with life. But from an early age, the enthusiastic athlete and spiritual teacher refused to see himself as a victim and found a rather radical way to find himself: just being and giving without expecting anything in return. Today, he accompanies top athletes, broken families, young people at risk of suicide and visitors of the Galaxy fitness and health club in Brunn am Gebirge on their way to a more conscious life – all completely free of charge.

AM ANFANG ERFAHREN WIR, WAS WIR NICHT SIND

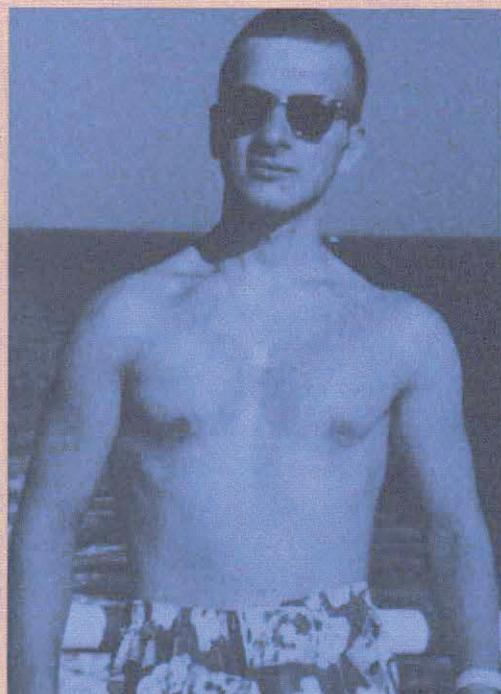
„Die ersten 20 Jahre dürfen wir erfahren, was wir nicht sind.“ sagt Thomas über die Kindheit. Eine Zeit, in der man ohne große Gegenwehr und im guten Glauben an die Eltern, Kirche, Staat und die Gesellschaft zu einem möglichst unauffälligen aber produktiven Mitmenschen erzogen wird. Doch nicht jeder passt in diese stereotype Schablone und einige müssen erst mit Gewalt in diese Form gezwungen werden.

„Ich bin das dritte von vier Kindern und wurde durch physische Gewalt gezeugt. Mein Vater war schwerer Alkoholiker und spielsüchtig. Wegen meiner grenzenlose Energie hatte er für sich keine andere Möglichkeit gesehen, als mich durch schweren körperlichen Missbrauch ruhig zu stellen. Meine Mutter war mit vier Kindern ohne Unterstützung körperlich, seelisch und finanziell schwerstens überfordert. Sie lebte in permanenter Angst, dass die Fürsorge ihr die Kinder wegnehmen würde. Sie war schwer depressiv und legte sich mehrmals auf die Zuggleise, doch bevor der Zug kam, stand sie immer wieder auf und kam nach Hause. Am 29. Januar 1984 wollte mein

IN THE BEGINNING, WE LEARN WHAT WE'RE NOT

„In our first 20 years of life, we get to learn what we're not“, Thomas says of childhood. A time when we're raised to be as inconspicuous but as productive as possible without much resistance and faithful in our parents, the church, the state and society. But not everyone fits into this stereotypical template and some are made to fit it by force.

„I am the third of four children and I was conceived through physical violence. My father was a heavy alcoholic and a gambling addict. Because of my limitless energy, he saw no other option than to handle me with severe physical abuse. My mother was physically, mentally and financially overwhelmed with the four children – without any support. She lived in constant fear that social services would take away her children. She was very depressed and surrendered to the train tracks several times, but she got up and went home before the train came every time. On January 29, 1984, my father wanted to end his life and the life of the family. He couldn't imagine that we children would have a good life after experiencing all this. But fate wanted us to survive as a family.“ >



Vater sein Leben und das Leben der Familie beenden. Er konnte sich nicht vorstellen, dass wir Kinder nach diesen Erfahrungen noch ein gutes Leben haben würden. Das Schicksal wollte es aber, dass wir als Familie überlebten.“

VIELE MEINER FREUNDE NAHMEN SICH DAS LEBEN

Auch außerhalb der Familie war Thomas einer gewalttätigen Umgebung ausgesetzt. Als Mitglied einer Straßengang im steirischen Kindberg der 1970er Jahre machte er eine Reihe existenzieller Erfahrungen, die ihn bis heute prägen: „Für ein bisschen Aufmerksamkeit konnte man mit mir alles machen. Körperlicher Schmerz war für mich Zuwendung. Einmal war ich sogar Augenzeuge einer Auseinandersetzung, die für einen der Beteiligten tödlich endete. Ich sah am laufenden Band Selbstmordversuche. Viele meiner Freunde nahmen sich in jungen Jahren das Leben.“ Auch die Schule war für den Heranwachsenden kein sicherer Ort:

„In der Volksschule hatte ich einen Direktor, der mich ab der zweiten Klasse regelmäßig in seinem Büro verprügelte. In der vierten Klasse konnte ich ihm dann einmal im Zuge einer dieser Züchtigungen direkt in die Augen schauen und sagen: 'Sie wissen eh, Herr Direktor, mich müssen Sie töten.'“

JEDEN TAG GING ES NUR UMS ÜBERLEBEN

„Ich hatte damals keine Zeit, mir mein Leben vorzustellen oder große Pläne zu machen. Jeder Tag war ein Überlebenskampf.“ Das hat Thomas dazu gezwungen, im Hier und Jetzt zu leben. „300 Millionen durchtrainierte Sportler (Spermienzellen) kämpfen darum, ein Ei zu befruchten und wenn du es schaffst, bist du Gewinner. Wenn du auf die Welt kommst, dann hast du schon die zwei schwierigsten Momente hinter dir. Die Befruchtung der Eizelle und die Geburt. Sobald du auf der Welt bist, hast du einen Wert. Dann bist du ein Mensch. Ich wollte immer leben und ich habe alles, was mir passiert ist, in ein Geschenk verwandelt und es dankbar angenommen. Jeder Moment ist einzigartig und es hat ihn 15 Mrd. Jahre davor noch nicht gegeben. Und jetzt sitzen wir gemeinsam hier. Wow.“

FLUCHT IN DEN SPORT

Ein Anker war für Thomas von frühester Kindheit an der Sport. Das stundenlange Training ließ ihn am Abend vor Erschöpfung schnell

"PHYSICAL PAIN WAS AFFECTION FOR ME."

>>

MANY OF MY FRIENDS TOOK THEIR OWN LIVES

Outside of the family, Thomas was also exposed to a violent environment. As a member of a street gang in the Styrian Kindberg in the 1970s, he made a number of existential experiences that have shaped him to this day. "You could do anything to me for a little attention. Physical pain was affection for me. Once I was an eyewitness to an altercation that ended fatally for one of the people involved. I kept seeing suicide attempts. Many of my friends took their own lives when they were young," he says of his troubled adolescence. School was no safe place for him either. "In elementary school I had a principal who would beat me in his office, starting in the second grade. In the fourth grade I was able to look him straight in the eye during one of these chastisements and say, 'You know, Principal, me, you'll have to kill.'"

EVERY DAY WAS ABOUT SURVIVAL

"Back then I didn't have time to imagine my future or make big plans. Every day was a struggle for survival." That forced Thomas to live in the here and now. "300 million well-trained athletes (sperm cells) fight to fertilize an egg and if you can do it, you're a winner. When you come into the world, you've already passed the two most difficult challenges: the fertilization of the egg and birth. Once you are in this world, you have value. You're human. I always wanted to live and I turned everything that happened to me into a gift that I accepted with gratitude. Every moment is unique and it did not exist 15 billion years ago. And now we're sitting here together. Wow."

ESCAPE INTO SPORTS

Sports have been an anchor for Thomas since his early childhood. The hours of training helped power him out and fall fast asleep in the evening without having to deal with family issues. "I was pure energy, had >>

einschlafen, ohne dass er sich mit den familiären Themen auseinandersetzen musste. „Ich war pure Energie, hatte einige Unfälle und bin oft dem Tod nur knapp entkommen. Ertrinken, Sturz vom Baum, Schädelhirntrauma und andere heftige Selbstverletzungen. Vielleicht waren das auch getarnte Suizidversuche, wer weiß. Trotz der Freude am Leben hatte ich keine Angst vor dem Sterben. Ob beim Freeriden, beim Katamaransegeln, beim Ultra-Running oder beim Breakdancen – ich ging immer an meine Grenzen. Das Leben im Augenblick ermöglichte es mir frei von der Vergangenheit zu sein. Und durch mein So-Sein erschuf ich meine eigene Welt und wurde ein Magnet für viele.“

AUFMERKSAMKEIT IST LIEBE

Überall eroberte Thomas die Herzen der Menschen. Seiner herzlichen Art, seiner ungebändigten Energie, seiner positiven Ausstrahlung und seinem unglaublichen Humor konnte einfach niemand widerstehen. „In den unterschiedlichsten Ländern unterhielt ich trotz fehlender Fremdsprachenkenntnisse ganze Gruppen von Leuten. Viele verstanden zwar nicht, was ich sagte, wurden aber durch meine offene Lebensweise mitgerissen.“, lacht Thomas. Aber nicht nur die Profisportler:innen waren von ihm angezogen. Auch die Top Manager:innen aus Industrie und Wirtschaft fanden in ihm einen Freund. Er war für sie ein Spiegel ihrer eigenen Liebe und Lebendigkeit, die sie in ihrer Welt aus Finanzen, Verträgen und Return on Investment oft vergessen hatten. Jemanden wie Thomas, der nichts von ihnen verlangte und keine Erwartungen hatte, war für viele von ihnen etwas völlig Neues. So wurde Thomas ganz nebenbei Lebenslehrer für „Unconditional Love“, ohne, dass er ein Buch darüber geschrieben hätte. Er lebte diese Haltung jeden Tag und am Ende hatte sie ihm das Leben gerettet.

DU BIST NICHT DEIN VERSTAND

Wenn Thomas über Liebe und Verstand redet, dann ist er in seinem Element: „Der Verstand hat 50.000 bis 80.000 Gedanken am Tag. Er interpretiert, etikettiert, analysiert und schubladiert. Entweder denkt er, was war oder was kommen wird, aber die Gegenwart nimmt er nicht wahr. Er ist Vergangenheit und Zukunft. Aber du bist nicht dein Verstand. Der Verstand ist nur dein bester Freund. Er sagt, das was da ist,

>>

a few accidents and often narrowly escaped death. Drowning, falling from a tree, traumatic brain injury and violent self-harm. Maybe they were suicide attempts in disguise, who knows. Despite the joy of life, I wasn't afraid of dying. Whether free riding, catamaran sailing, ultra running or break dancing – I always pushed my limits. Living in the moment enabled me to be free from the past. That's how I created my own world and became a magnet for many.“

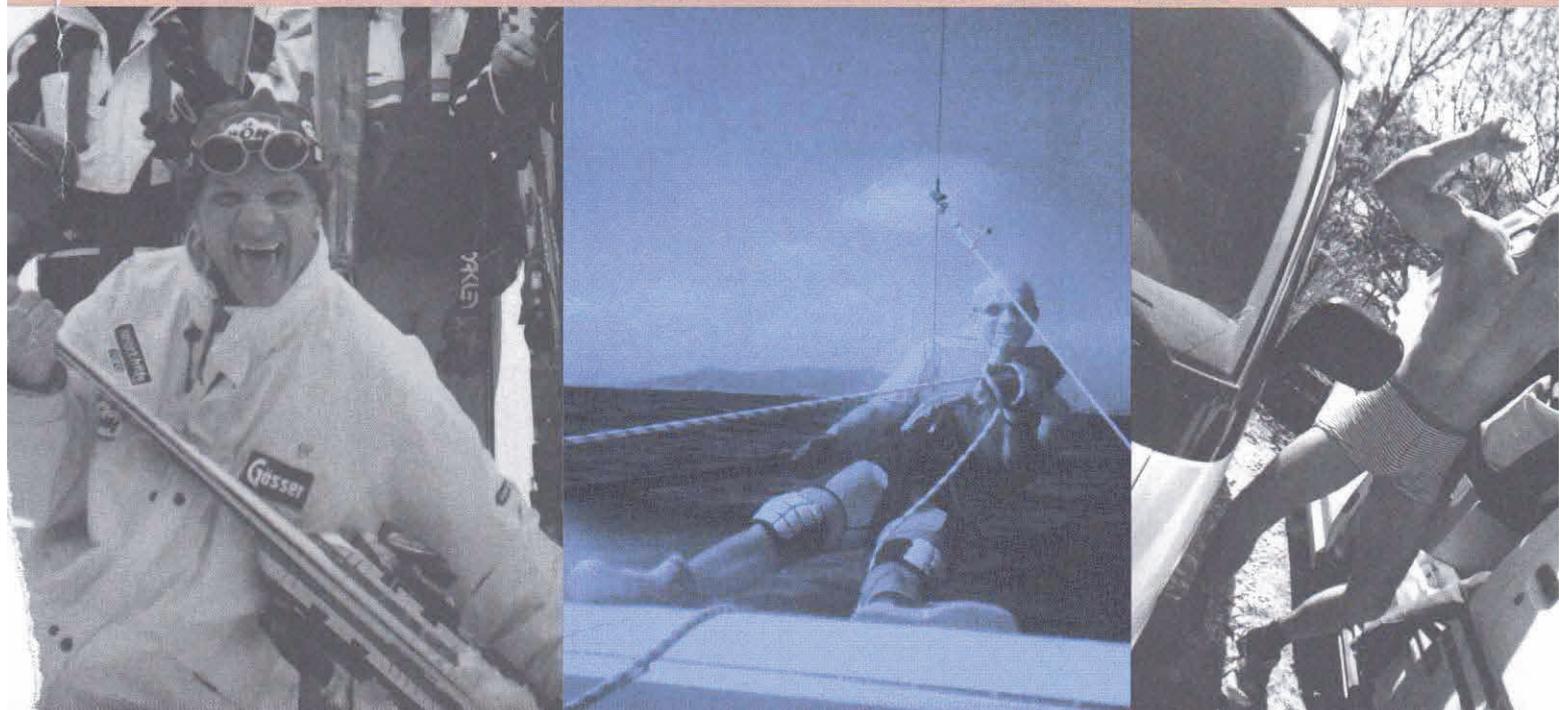
ATTENTION IS LOVE

Thomas has won the hearts of people everywhere. Nobody could resist his warmth, his unrestrained energy, his positive charisma and his incredible sense of humor. „Despite a lack of foreign language skills, I've entertained people in many countries. Many of them don't understand what I'm saying, but they're taken with my open way to live,“ Thomas says with a smile. But not only professional athletes are fans of his. Top industry and business managers have also found a friend in him. For them, he's a reminder of their own love and vitality which they often forget in their world of finance, contracts and ROIs. Someone like Thomas, who doesn't ask anything of them and has no expectations, is entirely new to most of them. That's how he also became a life teacher for "unconditional love" without having written a book about it. He's lived with this attitude every day and it's saved his life.

**"LIVING IN THE MOMENT
ENABLED ME
TO BE FREE FROM
THE PAST."**

YOU'RE NOT YOUR MIND

When Thomas talks about love and intellect, he's fully in his element. „The mind has 50,000 to 80,000 thoughts a day. It interprets, labels, analyzes and puts everything in a drawer. Either it thinks about what was or what will come, but it doesn't perceive the present. It is past and future. But you are not your mind. The mind is just your best friend. It says, 'I don't like what's there. I want tomorrow to be today.'“ It always



mag ich nicht. Ich will das, was morgen ist. Er will immer mehr. Mehr Aufmerksamkeit. Mehr Liebe. Mehr Geld. Aber du brauchst nichts, um zu sein. Das Bewusstsein braucht nichts. Das Bewusstsein will nichts. Es ist pure Liebe. Je mehr du gibst, desto mehr bekommst du. Wenn du im Sein bist, bist du in der Liebe. Und wenn du in der Liebe bist, bist du bei dir."

NUR „REIN-RAUS“ REICHT NICHT

Dass das nicht nur für die Liebe zu sich selbst gilt, liegt nach Thomas Verständnis auf der Hand: „Dann bist du auch der ideale Partner. Weil wenn du dich selbst liebst, dann kann dein Gegenüber so sein, wie es ist. Denn nur rein-raus, das reicht nicht. Die meisten leben in einer Verbrauchergemeinschaft – auch in der Gay Community ist das so. Wenn man sich aufgebraucht hat, dann kommt der nächste. Ich bin noch nicht bei mir und der andere auch nicht bei sich. Beide haben einen starken Schutzschild aufgebaut. Damit kann bei dir keiner richtig eintreten und du auch nicht beim anderen. Erst, wenn du bedingungslos offen bist, öffnet sich der andere auch. Ein echtes, authentisch liebevolles Sein ohne Erwartungen ermöglicht ein Leben in Fülle, Freude und Freiheit. Wenn du in der bedingungslosen Liebe lebst, dann gibt es keine Angst und dann lebst du im Hier und Jetzt. Dann bist du Liebe! Und das ist Wow!"

"IF YOU LIVE IN UNCONDITIONAL LOVE, THERE IS NO FEAR AND YOU LIVE IN THE HERE AND NOW."

>>

wants more. More attention. More love. More money. But you don't need anything to exist. Consciousness doesn't need anything. Consciousness doesn't want anything. It is pure love. The more you give, the more you get. When you focus on your existence, you're immersed in love. And when you feel love, you feel yourself."

JUST "IN AND OUT" ISN'T ENOUGH

The way Thomas sees this, that's not just valid for self-love. "Understanding this also makes you a good partner. Because if you love yourself, the other person can be who they are. Because just in and out is not enough. Most of us live in a consumer society – this is also the case in the gay community. When you're done using each other, along comes the next one. That's what happens when I haven't arrived within myself and neither has the other one. We both build up this strong protective shield. Nobody can really step in there with you, and vice versa. Only once you're open unconditionally can the other one also open up. A real, authentically loving being without expectations enables life, joy and freedom in abundance. If you live in unconditional love, there is no fear and you live in the here and now. Then you are love! And that's just wow!"



Thomas Krebs ist gerne kostenlos für dich da und erinnert dich daran, wer du wirklich bist. Jetzt täglich bei Walking and Talking. Er freut sich auf Dich! Schön, dass es dich gibt!

Thomas Krebs is happy to be there for you free of charge and remind you of who you really are. Now daily at Walking and Talking. He is looking forward to meeting you! What a blessing that you exist!

CONTACT:

Thomas Krebs +43 699 1369 7811

Galaxy fitness & health club / Brunn am Gebirge

www.galaxy-fitness.at