

A photograph of a white-barked tree, possibly a birch, in a field. The tree is the central focus, with its bare branches reaching out against a clear blue sky. In the foreground, there is a concrete sculpture made of several rectangular blocks stacked together. The ground is covered in dry grass and some green moss. In the background, there is a line of trees and a forest.

Identifiktion

**Hast du Gedanken, oder
haben deine Gedanken dich?**

Alles wurde schon gesagt.
Aber noch nicht von allen.

/denti Fikt!ON

**Hast du Gedanken, oder haben
deine Gedanken dich?**

*wer dieses Buchstabenprojekt inspirierend und unterstützenswert findet, suche den Schreiber, Paypal & Kontoinformationen unter www.HerrLehmanns-Weltreise.de/auf-Spendenbasis . Mein Leben als Experiment des „Sich-Verschenkens“. Nur mit deiner Unterstützung konnte dieser Text möglich werden.

Alle hier enthaltenen Gedanken unterstehen keinem Copyright o.Ä. und dürfen ohne Sorgen frei verwendet, ausprobiert und weitergegeben werden. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Wir plädieren für die volle Eigenverantwortung des Lesers mit all seinen emotionalen Wallungen. Der Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Erleuchtungsmomente und deren lebensvereinfachende Folgen ;-)

Die Magie des Lebens. Und wie wir sie zu oft verkennen.

Das Leben steckt voller Magie. Es ist magisch, da unerklärbar. Was ist Magie anderes, als die Wunder, die wir noch nicht für möglich gehalten hatten, bevor sie in unserem Leben erschienen? Ich würde sagen, wir alle sind Zauberer. Leider vergessen wir dies so gern, während wir unsere eigene Magie doch in jedem Moment – meist unbewusst – anwenden, oder der Magie anderer erliegen. Mit meinen Worten kann ich dir zum Beispiel ein Fragezeichen, ein Lächeln, Verwunderung oder Wut in dein Gemüt zaubern. Und das geht schneller, als du vielleicht denkst ...

Behaupte ich heute $1+1=1$, welche erste Reaktion erscheint in deinem Geist?

Es könnte sein, dass du dies als falsch abtust. Es könnte sein, dass du immer aufgeregter wirst, je mehr ich behaupte, es sei so, weil es für mich halt so ist. Vielleicht lachst du, oder willst mir widersprechen, indem du versuchst, mich von der Richtigkeit eines anderen Ergebnisses zu überzeugen. Es kann sein, dass du angreifst (manch traurige Gestalten tun dies sogar körperlich, wenn sie auf der kognitiven Ebene nicht mehr weiterkommen), mich verurteilst, oder im besten Falle einfach nur links liegen lässt, mich als dumm abstempelst und schon darauf eingehst, indem du nicht darauf eingehst. Hilft dir das wirklich weiter, wo du noch nicht mal weißt, in welchem Kontext ich meine Aussage betrachte? Nützt es dir etwas, dich darüber aufzuregen, wenn der vermeintliche Fehler ja bei mir liegt, und nicht bei dir? Hast du überhaupt schon alle Informationen, um einwandfrei werten zu können? Wie funktioniert dieser Prozess des Wertens eigentlich? Du könntest ja auch allen Thesen offen gegenüberstehen, egal wie absurd sie im ersten Moment klingen

mögen. Jede These hat ihren Grund und ist schon durch ihr Dasein berechtigt. Hätte Mensch vor 500 Jahren behauptet, die Erde sei eine Kugel, wäre man ausgelacht worden. Wir verlachen gerne diejenigen, die einer anderen Glaubensrichtung angehören, doch hat uns nicht genau das hierher gebracht?

Doch zurück zur Fragestellung. Ich könnte sagen, ich habe ein wenig mit meiner Magie gespielt und dein Bewusstsein auf etwas gelenkt, was vorher nicht in deinem Bewusstsein war. Selbst wenn du meinst, du hättest keine Meinung dazu, habe ich dich dennoch mit meiner Aussage beeinflusst. Genauer gesagt: Ich habe dich manipuliert über etwas nachzudenken, worüber du gerade eben noch nicht nachgedacht hattest. Genau genommen tun wir das alle die ganze Zeit. Manche manipulieren mehr, manche weniger, da müssen wir noch nicht einmal in Richtung der Medienkonzerne oder der Politiker spielen.

Von ... oh schau mal, ein Eichhörnchen, bis hin zu ... schlechtes Wetter heute, ... oder der Frage, wie es dir geht. Jede Aussage zielt darauf ab, andere Menschen in die eigene Geschichte einzubinden, sich mitzuteilen, Aufmerksamkeit zu erhaschen, Gefühle auszudrücken. Ich spiele am liebsten mit offenen Karten: Ich möchte gern deine Aufmerksamkeit erregen, dein Unterbewusstsein ansprechen, dir Muster aufzeigen, die durch uns alle in der Welt sichtbar werden. Dieser Text zielt darauf ab, unsere Realität in Frage zu stellen und einen Ausweg aus dem ewigen Kampf zu finden. Hast du Lust darauf, oder willst du lieber bei dem bleiben, was du schon weißt?

Warum reagieren wir so, wie wir reagieren? Und ... muss das so sein? Hilft es mir, mein Leben so zu gestalten, wie ich es mir vorstelle, oder bin ich in einem ewigen Kampf für meine Überzeugungen gefangen und nerve die anderen mit meiner Sicht auf die Dinge? Darf man auch keine Überzeugungen haben? Kann ich eigentlich keinem Lager angehören? Oder gehöre ich dann schon wieder zu den Leuten, die

sich allem enthalten wollen? Spalte ich, oder vereine ich mit meinen Ansichten? Löse ich wirklich Konflikte, in dem ich sie immer wieder betrachte, oder fessele ich mich dadurch an eine Form der Wirklichkeit, die mir gar nicht praktisch weiterhilft, mich schädigt?

Für Überzeugungen, die heute als lächerlich gelten, wurden früher Kriege ausgefochten. Glaubenskriege. Über das, was wir heute als selbstverständlich betrachten, werden unsere Urenkel nur bedauernd den Kopf schütteln: Ob nun Verbrennungsprozesse, die unser Wetter verändern, oder die Frage, warum wir andauernd unerhebliche Informationen über energiefressende, schwer kompostierbare Geräte austauschen? Also einen riesigen Umweg in Kauf nehmen – während wir doch die ganze Zeit über die Sender und Empfänger zwischen unseren Ohren mit allen und allem verbunden, und die mir wichtigen Daten sowieso überall im kollektiven Bewusstsein abrufbar sind? Wenn wir – übersetzt gesagt – das Internet und Kommunikation sind, wenn der Quantencomputer, den die Wissenschaft zu entwickeln versucht, vielleicht schon vorhanden ist? Agieren wir nicht jetzt schon wie die einzelnen Gehirnzellen eines Supercomputers namens Schöpfung, die nur noch gekoppelt werden müssen? Oder besser: Die ihre bestehende Verbindung zum Kollektiv einfach nur annehmen dürfen? Vielleicht werden diese, sich heute als getrennt betrachtenden Zellen die Verbindung einfach irgendwann erkennen, für wahr nehmen und nutzen?

Lächerlich, oder einfach nur realistisch, wenn wir uns darauf einlassen, verbunden und nicht mehr voneinander getrennt zu sein? Warum sich nicht einfach mal das Naheliegende vorstellen? Ich fand mich schon oft in Momenten wieder, wo Gedachtes im Raum schwebte, ein Mensch es aussprach und alle wussten, dass sie ebenfalls gerade mit demselben beschäftigt waren. Als würden sich gleichartige Energien verbinden, oder immer verbunden sein.

Woher kommt eigentlich der Wunsch, immer alles beweisen zu

wollen? Oder besser: beweisen zu *müssen*, damit wir dann endlich akzeptieren können, was wir sowieso beobachten und nutzen? Überzeugungen trennen Familien. Beenden Freundschaften. Weil wir es so wollen, oder weil wir glauben, keine Wahl zu haben. Überzeugungen bestimmen unser aller Leben – und die meisten haben wir uns noch nicht einmal selbst ausgedacht, sondern einfach übernommen.

Wäre ich nun heute überzeugt davon, dass kein Arzt, keine Meinung, keine Impfung, kein Medikament, sondern einzig und allein *mein Immunsystem* mich vor Krankheiten schützt, werde ich verlacht, obwohl mein eigenes Immunsystem das einzige ist, was ich wirklich selber kennen und beeinflussen lernen kann, da es direkt etwas mit mir und meinen Lebensumständen zu tun hat. Eine Impfung kann schützen. Doch woher weiß ich denn wirklich, ob sie es tut, oder ob es nicht doch meine eigenen Abwehrkräfte sind? Ich muss es glauben. Warum glaube ich nicht *zuerst* an das, was ich selber wirklich in mir habe, spüren und beeinflussen kann?

Wir kämpfen immer noch die Kämpfe unserer Ahnen weiter und wissen oftmals noch nicht einmal warum, oder dass wir es überhaupt tun. Wir kämpfen um und für Technologien, die unsere Lebensgrundlage zerstören. Das muss man erst einmal vor sich selbst rechtfertigen können. Das braucht eine große Portion an Kreativität, die wir sicher auch irgendwann für den Erhalt unserer Spezies nutzen werden. Ich bleibe da optimistisch.

Um zur anfänglichen Fragestellung zurückzukehren:

Was wäre, wenn $1+1=2$ ist. Auf der Ebene der Logik und der Mathematik.

Doch könnte $1+1=1$ auch seine Richtigkeit haben; da zwei EINZELNE Teile in der Summe wieder ein neues Ganzes ergeben, wenn wir den Blickwinkel ändern?

Um noch ein anderes Bild zu verwenden:

Kannst du das Licht erklären ohne die Dunkelheit, in der es erst scheinen kann?

Können Schatten an der Wand sichtbar werden, ohne das Licht?

Kann ich ein guter Mensch sein, ohne die anderen schlechteren Menschen, ohne die meine Aussage keinen Vergleichswert hätte?

Ist eine Seite der Medaille wirklich besser als die andere?

Oder ist alles was ich denke, fühle, erlebe, Teil meiner Vergangenheit und mit einer anderen Prägung, würde ich vielleicht auf der „anderen Seite“ stehen?

Gibt es überhaupt eine andere Seite?

Vorwort mit dem Herausgeber. Also Ich – oder das, was sich dafür hält.

Wenn ich schreibe, dann schreibt etwas in mir und durch mich hindurch. Ich denke nicht viel, es fließt – und genau dort darf man anfangen zwischen den Zeilen zu lesen, denn das Unerklärbare kann halt schlecht mit Worten erklärt werden. Wie soll man beschreiben, dass Etwas aus einem herausfließt, ohne dass mensch weiß, wo es hingeht und was es soll? Wenn der Prozess in sich schon voll befriedigend und sinnstiftend ist, und ich mir dabei eher zuschauen kann, als mich anstrengen zu müssen? So einfach seine Brötchen zu backen kann doch nicht normal sein, oder? Und doch könnte es jedes Wesen hier auf seine Art.

Es ist hinter, unter und zwischen den Buchstaben versteckt, formt Bilder im Kopf, findet Zugänge zum Unbewussten und zeigt Türen auf. Gleichzeitig ist das Spielen – oder Lesen – der Wörter auch eine Technik, um vollkommen im Moment anzukommen, ohne irgendwo anders hinzuwollen. Ich finde zu mir. Ich finde Zugang zu meinem inneren Frieden, der immer da ist, egal, wo ich bin. Ich trete beiseite, löse mich auf, bin doch aber voll präsent. Welch ein paradoxes Bewusstsein. Ich bin im *Jetzt* und nirgendwo anders und da ist es halt genauso, wie es jetzt ist.

Nur zu sitzen und zu meditieren hat bei mir noch nie sonderlich gut geklappt, dafür sind verschiedene Anteile in mir zu unruhig und wollen eher ausgelebt, statt in die Stille gezwungen werden, wie ich es in meiner Schulzeit über viele Jahre erlebte. Jedes Wesen darf – und muss – eigene Möglichkeiten des reinen DaSeins entwickeln, um Zufriedenheit mit sich zu finden. Kein Konzept, keine Technik, keine Denkschule, keine Philosophie, keine Disziplin wird uns jemals ausreichen, wenn wir nicht eigenständig unsere Spiele in und mit

ihnen finden. Worte sind nur Hinweisschilder; nicht die Lösung selbst. Was wir suchen finden wir in dem, wie sie in uns anklingen. Wir versuchen, Gefühle mit Worten zu umschreiben, doch können diese Worte nie das ersetzen, was wir wirklich in uns spüren.

Vielleicht sind Geschichten – also das kunstvolle Formen von Wortketten, welche den Betrachter auf sich selbst zurückwerfen – eine Technik der Selbstreflexion, oder ich schreibe mir meine Welt wie die wie die wie sie mir gefällt; oder gefallen würde (um Astrid Lindgren zu zitieren). Wir finden uns in Märchen, Geschichten und Metaphern wieder, geben unsere Erkenntnisse weiter. Vielleicht schreibe ich das, was ich selbst gerne lesen würde, was ich spannend, interessant, neuartig, anregend finde? Warum sollte ich mich hinter einem Pseudonym oder einem Alter Ego – also einer ausgedachten Figur – verstecken? Ich bin doch selbst die ausgedachte Figur in diesem Lebensspiel.

Ich tippe auch, damit mein Verstand etwas Sinnvolleres tut, als sich in Sorgen oder Ängsten zu verstricken, denn das tat er früher oft und ohne mein Beisein. Nicht ich kontrollierte mein Denken, es kontrollierte mich und brachte mir viel zu viel Ärger ins Haus.

Manchmal finde ich diese Freiheit des Nicht-Denkens – des reinen DaSeins – im ausgelassenen Tanzen, beim Sex, in tiefen Gesprächen, oder beim Gitarre spielen, um nur einige Möglichkeiten zu nennen. Keine Wertung und kein Hinterfragen mehr. Musik machen hat – zum Beispiel – eine ähnlich befreiende und selbstgenügsame Wirkung auf mein Bewusstsein, wie es für andere das Versinken im Handwerk ist. In den Momenten und Zuständen bin ich exakt richtig dort, wo und wie ich bin. Weniger zu zweifeln und mich einfach auszudrücken, wurde zu einer lebendigen Idee meiner Existenz – und dazu musste ich mich vergessen. Nicht nur die Wege zu beschreiten, die ich schon kenne, sondern das sprechen zu lassen, was gesagt werden möchte, ist das wirkliche Abenteuer, denn das wollen ja gar nicht alle hören.

Finde ich meine Kanäle des wahren Selbstausrucks, werde ich selbst zum Kanal, trage ich meinen Teil zur Gesamtsituation in dieser Welt bei. Noch krasser ausgedrückt: trete ich an den Rand, schaffe ich es, leer zu werden, kann etwas Größeres durch mich hindurch wirken.

Ich konnte meine Hände schon beim Gitarre spielen beobachten und wusste nicht mehr, was da passiert. Zeit und Raum lösten sich auf. Ich versank in einer Musik, die sich durch mich ausdrücken wollte. Ich erdachte sie nicht. Ich wurde das Instrument für Schwingungen, die doch schon da waren, bevor ich sie spielte, welche einen Spieler und einen Hörer gleichzeitig brauchten. Ich zupfte intensiver, experimentellere und schönere Tonfolgen, die ich mir nie träumte, hören zu werden. Meine Finger waren jenseits dieser Welt und wurden gespielt. Das Leben benutzte mich. Mein eigenes kleines Wollen und die Bilder, wie es eigentlich sein sollte, traten endlich beiseite. Vollkommen verrückt, eigentlich nicht erklärbar und doch so echt und wahr, wie ich es noch nie spürte. Da ist immer mehr in uns – hinter uns – unter uns – um uns herum. Da ist auch Sicherheit und Freude am Leben, wenn wir *ES* zulassen, uns dem Moment hingeben. Anders kann ich *ES* mit Buchstaben nicht ausdrücken.

Für mich begann dort erst die wahre Schönheit der Musik. Mein Leben entspannte sich auch in anderen Bereichen: Als ich mich leer machte und von Erwartungen löste.

Sind wir nicht selbst eine Art von Musik? Schwingt das Leben nicht zwischen verschiedenen Polen hin und her? Sind wir nicht Instrumente, welche Töne in die Welt aussenden?

Wer jetzt glaubt, er müsse jahrelang an seinen Musikinstrumenten üben, um einen solchen Zustand zu finden, der irrt. Das genaue Gegenteil war der Fall. Ich musste die Gitarre nach langjährigem Unterricht für zehn Jahre aus der Hand legen, mich erst von meinen Komplexen befreien, nie so gut sein zu können, wie ich wollte. Ich durfte mich von den Gedanken befreien, etwas darstellen, oder üben zu müssen. Denn dies muss man nur, wenn man zu wissen glaubt, wo man rauskommen möchte. „Ich möchte dieses Lied spielen“

könnte übersetzt lauten: ich traue mich noch nicht, meine eigenen Lieder zu entdecken, die doch schon in mir schlummern. Die kann man aber nicht üben, die kann man nur spielend entdecken. Man darf verrückt genug werden, sich etwas Neues entfalten zu lassen, den Rahmen zu sprengen. Spiele und genieße einfach Töne. Spiele mit deinem Körper. Sei das Instrument der Schöpfung, werte dich nicht ab für dein Können oder Nicht-Können. Spielen hat kein Ziel, ebenso wie das Leben kein Ziel hat. Es will sich durch uns ausdrücken und erlebbar machen.

Ein Ton ist nicht besser als der Andere. Und falsche Tonfolgen gibt es erst Recht nicht. Es gibt nur ein konditioniertes Gehör, welches „falsch“ erst lernen musste.

Es ist die Schönheit des Moments, die Entspannung des Egos, nicht das – und doch das – Gespielte selbst, welches unser Innerstes anstrebt. Unsere Stimme, Pfeifen, klimpern, mit den Fingern trommeln; einen Ton so lange spielen, hören, verkörpern, in ihm versinken, bis wir der Ton selber sind ... Unter Anderem dort ist dieses mysteriöse *DaSein* zu finden.

Warum sonst sind Urvölker tanzend, lachend, weinend, schreiend, wütend, gelöst, singend ums Lagerfeuer gehüpft?

Denkst du, die haben das zum Spaß gemacht?

Ja!

Zum reinen Vergnügen, zur Selbstaufgabe, für die Hingabe, zur Verbindung mit den Elementen und dem Größeren, welches alle Elemente erst erschuf – welches wir selbst sind. Wahrscheinlich tanzten sie sich von ihren Gedanken frei, damit sie das Tiefere erleben konnten. Schwer zu greifen, doch erlebbar, wenn der quatschende Verstand – die Stimmen im Kopf – endlich schweigen, oder wenn wir endlich mit ihnen singen. Oder schreiben. Oder reden. Oder?

Lacht nun dein Herz, oder kommt dir das alles seltsam vor?

Was fühlst du gerade? Nicht, was denkst du gerade, was du fühlst, sondern was fühlst du wirklich in deinem Körper?

Kannst du es wahrnehmen, ohne zu benennen, zu bewerten?

Wo sind Lösungen mehr zu finden als dort, wo wir wirklich an unsere Intuition, unsere eigentliche Quelle und unser Herz angeschlossen sind? Und wie könnten wir dieser Welt mehr helfen, als mit einer Änderung des allgemeinen Bewusstseinsstroms? Weg von leidvollen Mangelzuständen, hin zu einer Fülle, die uns teilen lässt, weil ja sowieso genügend da ist. Hin zu den Wesen, die wir wirklich sind.

Ich verwende das Wort Mangel für jeden Zustand, welcher nicht die 100%ige Akzeptanz des aktuellen Moments beinhaltet: Sozusagen die Illusion, des Nicht-Glücklich-Sein-Könnens, weil etwas fehlt, oder zu viel scheint. Sehr oft versucht mein Verstand das Glücklich-Sein in der Zukunft zu finden und hat an meinem *Jetzt* etwas auszusetzen. Und wenn es nur Kleinigkeiten sind.

Bin ich in Ruhe, erwacht meine Kreativität – und bin ich kreativ, bin ich meistens auch innerlich ruhig, und gleichzeitig freudig erregt. Ich spüre das pulsierende Leben, die Einzigartigkeit des Ausdrucks meiner Hypnosen, in die du als Leser versinkst, auch wenn du dir nicht bewusst bist, dass du dich mit jeder Zeile von einem fremden Bewusstsein hypnotisieren lässt. Also immer, wenn du etwas liest, hörst, oder ein YOUTUBE-Video betrachtest. Unser Bewusstsein ist ständig auf der Suche nach Input. Aber nach was wohl genau? Keine Bange, ich habe keine bösen Absichten. Ich muss nichts fordern, dir nichts aufzwingen, dir nichts verkaufen, nichts wollen, nicht ziehen, oder etwas produzieren. *Es* spielt. *Es* schreibt. Mit Freude und Leichtigkeit wächst dieses neue Wortenspiel aus sich heraus. Ich beschreibe meine und vielleicht Teile unserer Zukunft, auch um mich daran zu erinnern, wo ich noch nicht bin, um nie den Fokus zu verlieren, in welcher offenen, „erwachten“ Gesellschaft wir doch leben könnten, öffneten wir uns gegenseitig die Augen, anstatt weiter in altbackenen Schleifen zu agieren.

Es ist sogar Teil meiner Arbeit. Arbeit von dort aus ist pure Lebensfreude und per Definition dann ja auch keine Arbeit mehr, oder? Bewusstseinsarbeit und Aufklärung sind ebenso wichtig und förderlich für unsere Gesellschaft, wie die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse. Vielleicht sogar noch wichtiger (?), damit die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse uns nicht mehr die Lebensgrundlage entzieht – uns also langfristig tötet, statt uns erhält.

Es muss keiner Form folgen, es hat kein Ziel, außer Ausdruck des Inneren zu sein. Also alles, was wir tun und sind. Das Schreiben, das Lesen, das Leben. Wenn ich aus meinem Frieden heraus lebe, kann ich alles in Gelassenheit, Akzeptanz und Liebe tun. Was genau ich tue ist nicht wichtig, sondern die Qualität, mit der ich es verkörpere – mit welcher Freude ich meinen Weg beschreite, und ob ich diese Freude dann auch damit weitergebe. Trage ich negative Energie, oder positive Energie in diese Welt? Bin ich Hilfe, oder Teil des Problems, oder beides?

Sachen, welche niemand wirklich braucht, oder welche einen Gedanken des Mangels, der Angst – also des Gewinnens – in sich tragen, brauchen Werbung. Man muss sie uns erklären, verkaufen wollen, einreden. „*Die Wahrheit*“* braucht keine Werbung. Ein Brot auch nicht. Wir essen es einfach, können es backen, oder wissen, wo es im Dorf zu finden ist und gehen dorthin, wo es uns besser schmeckt. Ebenso, wie sich eine wahre, eine ehrliche Geschichte von selbst weiterträgt. Sie verteilt sich automatisch durch ihre innere Wertigkeit, ist sich selber genug, und bringt dem Erzähler den verdienten Lohn.

* Nichts hier ist wirklich fest oder beständig. *Alles ist Veränderung*. Warum dann auf Standpunkten stehen bleiben, darum kämpfen, und oftmals darunter leiden? Geht es nicht genau darum in den meisten guten Geschichten? Held erlebt einen Schmerz/Verlust und wächst dadurch?

Letztens wurde ich gefragt, für welche Zielgruppe denn dieses Büchlein geschrieben sei. Ich hatte mir diese Frage nie gestellt und konnte sie dementsprechend nicht beantworten. Ist Zielgruppe nicht immer jemand, der Interesse hat, es zu entdecken, den das Leben zu dieser Art von Geschichte führt? Hatten Märchen eine Zielgruppe? Müssten es alle oder viele sein, oder reicht es, mit den eigenen Worten – mit dem eigenen Sein – nur einen Menschen zu berühren, um ein sinnerfülltes Leben zu leben?

Muss Kunst für einen Betrachter gemacht sein, oder steht sie für sich allein? Kann sie überhaupt bewertet werden? Muss sie bewertet werden, oder ist sie einfach ein Stück Zeitgeschichte, in der sich die Betrachterin oder Leserin selbst entdecken darf? Können Botschaft und Botschafter getrennt voneinander betrachtet werden?

Es ging mir also nie um Vollständigkeit, nie um Richtigkeit, oder einen höheren Anspruch, geschweige denn eine moralische Überlegenheit. Wir alle wirken am Weltgeschehen mit – mit unserer Denkweise. Falls dich meine Worte in irgendeiner Form angreifen oder verletzen sollten, dann war dies nicht meine Absicht. Ebenso bin ich kein Freund von Dogmatiken und Verhärtungen, außer wenn sie im Liebesakt nötig sind (kleiner Scherz am Rande). Daher verwende ich manchmal genderneutrale Sprache, manchmal die weibliche, manchmal die männliche Anrede, so wie es gerade fließt. Dass Gott nicht wirklich männlich und Gleichberechtigung wichtig ist, sollte im 21. Jahrhundert allen langsam klar sein, oder nicht?

Ich kann mich auch innerlich über ein fehlendes Komma, oder lapidare Sprechweise echauffieren, aber es ist gut möglich, dass dies einfach nur von der tieferen Bedeutung des Gesagten ablenkt. Die Frage ist, ob ich mich wirklich auf die Botschaften einlassen will, die mir das Universum immer wieder um die Ohren haut; egal, von wo die Information kommt und ob ma ein Buchstabe fehlt.

Da gesellschaftliche Muster in uns allen abgespeichert wurden und wir auf dem Weg dahin – uns selbst zu entdecken – anecken müssen, um zu wachsen, kannst du auch jedes Anecken an meine Worte als Hinweis betrachten, dass dein Verstand gerade wertet und weiß, wie es anders sein müsste.

Daran ist grundsätzlich nichts verkehrt, es stellt sich aber die Frage, ob es dienlich ist, wenn du in dir etwas Neues entdecken möchtest, oder ob es einen Schutzmechanismus darstellt, der uns vor Neuigkeiten schützen will. Das Ego kennt so einige Schutzmechanismen: sich aufregen, Empörung oder Entsetzen, Abwehr, Übelkeit, Kopfschmerzen, plötzliche Müdigkeit – um nur einige Beispiele zu nennen. Psyche und Körper sind untrennbar miteinander verbunden, und Worte werden immer auch körperliche Reaktionen hervorrufen.

Manchmal sehr subtil, manchmal aggressiv.

Beobachte dich gern beim Lesen. *Wie fühlst du dich?* Welche Worte lösen welche Reaktionen aus und sind diese Reaktionen wirklich du? Wenn ich wirklich falsch liege – was immer passieren kann – dann ist das ja mein Problem und nicht deines, oder?

Meine Lieblingserkenntnis der letzten Jahre: *Immer, wenn ich mich über etwas aufrege, ist dies etwas, was ich an mir selber nicht erkennen möchte.* Das, über was ich mich aufrege, muss also selbst in mir vorhanden sein, sonst könnte das Gesagte nicht mit mir in Resonanz gehen. Hätte ich damit nichts zu tun, könnte ich ja auch einfach nur milde schmunzeln, über diese interessante Fantasiegeschichte, die mir da gerade zufliegt.

Also betrachte ich Aufregen, Empörung, Widerstand, Anspannung usw. als meinen Schutzmechanismus, der mich auf mich selbst hinweist. Er hat mir schon wichtige Erkenntnisse geliefert, auch wenn es oftmals unangenehm war, die eigenen Missstände aufzudecken.

Etwas in mir hat sich fast immer über irgendetwas aufgeregt. Jeden

Tag unzählige Male. Welch eine Energieverschwendung und obendrein noch wenig förderlich für die eigenen Ressourcen, die eigene Gesundheit. Ist Aufregen eine schöne Form der eigenen Energie? Fühlt es sich wirklich gut an?

Es war hart zu erkennen, wie negativ ich früher doch über mich, das Weltgeschehen – also eigentlich alles hier – dachte, und wie wenig es mir wirklich nützte, mich befreite und zur Verbesserung und Konfliktlösung beitrug. Je mehr ich die Schwierigkeiten sah, desto mehr bekam ich, wurde selbst Teil davon. Meine Sorgen und Ängste machten mich krank und zogen nur noch mehr Negatives in mein Leben.

Wir ziehen das an, was wir ausstrahlen; was wir in uns tragen, was wir denken und fühlen. Dies lässt sich zwar schwer beweisen, aber gut am eigenen Beispiel beobachten, wenn man genau hinschauen möchte. Wenn man sich traut, Verantwortung für die eigenen Gedanken zu übernehmen. Gehirnschans haben gezeigt, dass Menschen durchschnittlich 50–60.000 Gedanken am Tag denken. Dies kann ich natürlich schlecht nachprüfen, da ich mir der wenigsten Gedanken wirklich bewusst bin, geschweige denn sie zählen könnte. Doch ich kann aufmerksamer werden, wenn ich weiß, welche Kräfte diese Gedanken haben.

Wie viele dieser kleinen Geister drehen sich wirklich um die pure Lebensfreude, um Liebe, Miteinander und Lösungen? Wie oft denkst du wirklich über deine beste, schönste, freiste Version deiner selbst nach? Nicht, was du hast, oder haben könntest, sondern wer du wirklich sein willst? Kommen die meisten unserer Gedanken nicht oft von dem Punkt, jetzt noch nicht da zu sein, wo ich gern sein würde? Das klingt mir eher nach Mangel, statt Selbstliebe und Akzeptanz.

Betrachte gern die Ergebnisse in deinem Leben: Kannst du wirklich mit letzter Sicherheit behaupten, du hättest damit nichts zu tun? Ich halte das Gegenteil für realistischer und es wäre doch eine Probe am

eigenen Exempel wert. Was hast du zu verlieren?

Ich *glaube* unsere Gedanken und Träume werden Realität. Wir träumen die ganze Zeit durch die Gedanken, die durch uns fließen – das meiste leider unbewusst. Sind nicht oft Dinge in deinem Leben geschehen, die du irgendwie vorhergesehen hattest? Egal, ob positiv oder negativ?

Wir alle wissen nicht, wie diese Realität letztendlich funktioniert, auch wenn wir versuchen uns in trügerischer Sicherheit zu wiegen.

Die Frage ist, was wir träumen und aus welcher Quelle dieser Traum entspringt – dies kann ich beobachten und verändern lernen. Kommt mein Traum aus der Freude, und zieht mit seiner positiven Ladung das an, was wir wirklich wollen? Oder träumt da ein kleines verletztes Kind, welches sich immer ungeliebt und ungerecht behandelt fühlt, und dementsprechend genau das dann in seinem Alltag wieder erschafft und gespiegelt bekommt? Träumen viele hier von der Schlechtigkeit unserer Spezies – was wird wohl geschehen?

Wir sind unglaublich schöpferische Wesen, und wenn wir auch nicht die Macht haben, alles auf einen Schlag zu verändern – wir können unsere Sichtweise auf die Dinge maßgeblich mitbestimmen. Es ist – so gesehen – das Einzige, was uns bleibt. Holen wir doch die Macht zu uns zurück: Unsere Sichtweise wird uns neue Ergebnisse ins Leben bringen. Ob ich daran glaube, oder nicht. Es ist beobachtbar. Selbst, wenn alles wirklich, wirklich schlimm scheint, wäre es doch hilfreich, das Licht noch zu erkennen, anstatt in Dunkelheit zu versinken, oder nicht?

Die Welt ist ein Spiegelbild meiner selbst. Meist lebe ich nach den selben Mustern, wie alle anderen auch. Warum also jemanden für etwas verurteilen, was ich an einer anderen Stelle der Zeit genauso mache, aber lieber nicht erkennen möchte?

Was wäre, wäre *Verurteilen* zwar gesellschaftlich akzeptiert, würde es uns aber selbst am meisten schädigen, da wir mit dieser Energie genau das in unserem Leben wieder finden, was wir nicht haben wollen: Dass wir *verurteilt werden*, weil wir uns oder andere verurteilen, uns dann angegriffen fühlen, einen Grund haben, zurückzuschlagen, nur um dann wieder angegriffen zu werden, und so weiter?

Und es beginnt mit der Frage, was ich denn eigentlich alles für verurteilenswert halte und warum überhaupt?

Den Teufelskreis kann nur durchbrechen, wer selbst die eigene negative Kraft des Verurteilens in sich entdeckt und wie oft wir in Verurteilungen denken.

Und genau da beginnt die Freude der persönlichen Weiterentwicklung. Dort, wo mein Ego – also mein *erdachtes* Selbstbild – sich angegriffen fühlt, zieht es eine willkürliche Grenze, während ich doch gern grenzenlos, akzeptierend, mitfühlend sein würde. Denn das klingt irgendwie besser und produktiver, als reaktiv und wütend, sich aus reinem Selbstschutz heraus verteidigen zu *müssen*, oder? Von welchem Standpunkt aus ließen sich wohl die weiseren Entscheidungen treffen, wenn wir ehrlich sind?

Wenn wir wirklich eine freie Wahl haben:

Was würde die Liebe tun?

Wunder erkennen für Anfänger

Um Wunder zu erkennen, muss ich mich im Raum einfach nur umschauen, die Gedanken, das Zwiegespräch im Kopf, und vor allem das alte "Kenn-ich-alles-schon" mal kurz an den Rand bitten und: staunen. Vielleicht dauert es ein wenig, aber wer hier nicht ins Staunen kommt, der verpasst das Beste – denn eigentlich ist es doch ziemlich wundersam:

Ich lebe.

Und ich weiß nicht, wie lange ich in diesem Zustand verbleibe.

Und ich muss noch nicht einmal darüber nachdenken. Nur wahrnehmen. Vor allem, wenn ich NICHT darüber nachdenke, kann ich fühlen was gerade unter der Oberfläche passiert. Das Unerklärliche enthüllt sich vorsichtig. Es entsteht Raum für Beobachtung. Vergangenheit und Zukunft sind nicht mehr wichtig. Zeitlosigkeit.

Es wird stiller, entspannter und aufmerksamer. Endlich Ruhe, nach der ich mein Leben lang suchte.

Es ist.

Doch woher kommt das und wohin geht das? Fragt eine ängstliche Stimme in meinem Kopf; gerade, wenn langsam Stille einkehren will.

Sofort schaltet sich mein Denken wieder ein und versucht die Kontrolle zu behalten über die Fakten, die es greifen kann, denn dazu ist es ja bekanntlich da. Eine Schutzfunktion. Stuhl. Laptop. Tisch. Kenn ich. Weiß ich mit umzugehen. Alles, was einen Namen hat, passt in die Schublade. Wenn sortiert; dann gut. Die bekannte Ordnung ist wieder hergestellt. Der Rest ist zu groß. Zu gefährlich. Mein Verstand will gern nur das sehen, was ihm passt. Was ihm passend erscheint in meinem angelernten Weltbild. Doch ist der Tisch wirklich Tisch, wenn er zu anderer Zeit ein Baum war? Wenn er eigentlich nur Kohlenstoff ist? Wenn er dann gleichzeitig auf Quantenebene nur eine schwingende Energie darstellt, die ich als fest wahrnehme? Woher weiß ich eigentlich, was Kohlenstoff und Quanten sind und nützt mir das wirklich etwas? Habe ich das wirklich selber herausgefunden? Oder sind das nur Informationen, die sich ganz schön wichtig nehmen, aber auch austauschbar wären?

Und wer gab dem Tisch seinen Namen und warum ist allen so vollkommen klar, dass ein Tisch mit Tisch benannt ist und nicht anders? Warum wundert sich hier kaum jemand? Haben sich da irgendwann einmal Leute zusammengesetzt und darüber debattiert, dass dieses Ding nun so heißt und das in ein Gesetzbuch namens Duden geschrieben? Oder hat es sich womöglich selbst seinen Namen gegeben? Kann mir das jemand erklären, oder ist auch das dann wiederum nur eine Vermutung, also eine nette Geschichte, die den Verstand befriedigen will?

Hinter den Dingen verbirgt sich das WIE. Das WARUM, vor dem wir so gern die Augen verschließen. Denn da sind die heißen Themen unserer Zeit versteckt. Wichtiger als ein Virus, oder ein Sack Reis, der gestern in China umfiel. Denn das passierte ja erst alles durch das WIE und WARUM, welches wir noch nicht entschlüsseln konnten.

Und dieses WIE und WARUM kann ich lernen zu ergründen, *es spüren*, wenn die Oberfläche sich beruhigt.

Andere nannten es Meditation: Die Kunst, nicht zu werten, das reine Leben zu spüren. Einfach nur da zu sein und anzunehmen, was ist. Dazu kann man sich hinsetzen. Muss mensch aber nicht, wenn Laufen, Stehen, Arbeiten, Kaffee kochen und Sitzen gleichsam Wunder darstellen, die es zu entdecken gilt. Also eigentlich jeder Moment. Immer, wenn wir glauben, wir wüssten wie es ist – oder sein sollte – verpassen wir das Beste.

Kommen wir dadurch vielleicht von oberflächlicher Symptom-
bekämpfung zu den Ursachen? Zu unserer Entstehung? Zu unserem Vergehen? Zur geistigen Kraft unseres kollektiven Feldes, mit welcher *wir alle* unsere Gedanken in Realität umwandeln? Zu unserer Existenz; die – zumindest in unserem Kulturkreis – so abgesichert ist, dass wir uns die Zeit nehmen könnten, Fragen zu stellen, für die andere Generationen bisher zu angespannt waren (vielleicht weil sie die Fragen nie stellten?).

Bist du bereit für die Büchse der Pandora? Dann gibt´s hier keine Antworten, sondern nur noch mehr Fragen, um deinen Geist mit sich selbst zu verstricken, bis er sich demütig an den Rand stellt, zuschaut, und dankbar etwas Entspannendes erkennt, statt alte Denkmuster ständig neu zu sortieren, um das notdürftig zusammen geschusterte Weltbild – unter erheblichen Anstrengungen – aufrecht zu erhalten.

Die Gedanken-Ursuppe

Wie ich es schaffe, meine Gedanken über meine Finger in eine Tastatur fließen zu lassen; wie es möglich ist, dass diese Buchstaben auf meinem und später auf deinem Endgerät landen; wie du diese kleinen, lustigen Striche und Kurven als Lichtreflexionen wahrnimmst, ihnen eine Bedeutung zuschreibst und eine Geschichte oder vielleicht sogar ein Film in deinem Kopf entsteht – wo ich halt noch nicht einmal weiß, woher meine Geschichte kommt, welche ich hier tippe – bleibt für mich unerklärlich. Wunderlich. Seltsam. Mysteriös. Grandios. Aufregend. Abenteuerlich. Und dabei sitze ich nur auf einem Stuhl und schreibe.

Wie funktioniert eigentlich mein eigenes System, welches sich hier Gedanken zum Leben "macht"?

Mache ich die wirklich selbst? Oder kriege ich die rein? Was ist Denken eigentlich? Funktioniert es nur, wenn ich Wörter verwende, die ich ja auch erst gelernt habe in meiner Kindheit? Und wenn jedes Wort für jeden Menschen eine andere Bedeutung hat – reden wir dann eigentlich über das selbe, wenn wir das Wort Liebe, oder das Wort Freiheit in den Mund nehmen? Müssten wir nicht in jedem Gespräch erst einmal die Begrifflichkeiten klären, damit wir nicht aneinander vorbei reden?

Was ist überhaupt ein Gedanke, wenn Wissenschaftler*innen immer noch nicht wissen, wo diese Dinger sitzen, wie die aussehen und funktionieren? Irgendwas mit elektromagnetischer Schwingung hab ich mal gehört.

Aber ist das wirklich eine Erklärung?

Scheinbar sind Gedanken ja für alles verantwortlich, was je geschaffen wurde. Jedes Auto, jede Kunst, jedes Haus, jeder Krieg:

Am Anfang war etwas im Geist, dass durch den Körper auf die Erde kommen wollte. Aber wie kam die Idee in den Geist? Kann ich wirklich behaupten, dies sei mein Gedanke, meine Idee, wenn ich deren Ursprung gar nicht kenne? Es erfordert schon ein sehr kleines, menschlich-beschränktes Weltbild um sagen zu können: das habe ich allein geschaffen, wenn ich noch nicht einmal weiß woher das Leben eigentlich kommt, welches sich durch mich entfaltet. Wo haben wir das gelernt?

Viel zu oft halte ich für selbstverständlich, was an sich schon als reine Hexerei gelten müsste:

Dass in mir überhaupt Gedanken auftauchen und ich keine Quelle greifen kann.

Keine Quelle, aus der doch etwas entspringt.

Interessant.

Hier nun ein kleines Gedankenexperiment.

Wenn du dich auf das Spiel einlassen möchtest, bitte ich dich – um deiner selbst willen – nur bis zu den Abstandspunkten auf der nächsten Seite zu lesen. Solltest du meine Erläuterung schon vor Spielbeginn kennen, suggerierst du dir ein Ergebnis und wirst mir dann unterbewusst in die Schuhe schieben, dir etwas eingeredet zu haben. Du könntest dann wohl das erleben, was ich beschreibe, jedoch bliebe ein fader Beigeschmack, es nicht selbst herausgefunden zu haben. Wenn das Ergebnis eines Experiments schon feststeht, weil wir wissen, wo wir hinwollen, ist es dann überhaupt ein Experiment, oder finden wir dann immer das, was wir finden wollen? Oder noch genauer: schaffen wir erst das, wonach wir suchen (vor diesen Fragen stehen auch ernstzunehmende Wissenschaftler*innen)?

Ich lade dich ein, die Augen zu schließen, ein paar mal durchzuatmen, und einfach nur wahrzunehmen, was passiert – so 15–20 Sekunden lang. Du musst dich noch nicht einmal entspannen, darfst auch gerne dieses Spiel komisch finden. Vielleicht ist alles ruhig in deinem Kopf, vielleicht denkst du ein paar Worte – alles ist gut so, wie es ist. Du darfst einfach beobachten, und musst einmal rein gar nichts verändern oder verbessern.

Nach dem du ein paar Sekunden beobachtet hast, frage dich innerlich, wenn du dich bereit fühlst:

Woher kommt wohl der nächste Gedanke?

Lausche oder schau in dich hinein.

Sei wachsam. Beobachte einfach, was dann passiert.

.....

Aus welcher Richtung kam wohl der nächste Gedanke? Wo in dir ist das Mäuseloch verortet, vor dem du wie eine aufmerksame Katze gewartet hast? Denkst du in Worten, oder in Bildern?

Wenn ich Gedanken beobachten kann, wer ist dann diese Beobachter*in und was bedeutet es dann für mein Leben, *nicht selbst diese Gedanken zu sein*, die von irgendwo aufsteigen?

Wie fühltest du dich in der Lücke, die im Moment des aufmerksamen Wachens entstand? Probiere es gern erneut und immer wieder. In dieser Lücke sind die größten Geheimnisse des Lebens versteckt, meint die östliche Philosophie. Sie ist das Leben selbst, welches in dir lebt. Sie ist die unfiltrierte Wahrnehmung des Jetzt. Wissenschaftler würden es vielleicht als Quantenfeld beschreiben – das Nichts, aus dem alles erscheint. Unerklärlich, unbeschreiblich und doch wahrnehmbar. Wie kann aus Nichts etwas entstehen?

Man könnte sagen, du bist gerade deiner eigenen Bewusstheit begegnet – der Teil in dir, der wahrnimmt, immer präsent ist, welcher aber nicht denkt, oder denken muss, um zu existieren. Vielleicht hast du nun gerade deine erste, bewusste Meditationserfahrung gemacht, indem du dich von deinem Verstand getrennt hast. *Mehr ist es nicht*. Und diese Lücke kann weit gedehnt werden, und immer tieferen Frieden aufsteigen lassen.

Du konntest den Denker in dir beobachten. Ohne Anstrengung, ohne Kloster. Du warst aufmerksam und still, ohne dich in die Stille zu zwingen; ohne dich irgendwo anders hin denken zu wollen oder zu müssen. Du warst einfach nur da. Dieses *DaSein* ist unser größtes Geschenk, die größte aller Befreiungen; da vollkommen Außenwelt-unabhängig. Ein Raum des Friedens, der immer in uns wohnt, egal wie stürmisch es da draußen zugeht. Da ist ein Teil in dir, der unangreifbar ist, der immer zugeschaut hat, der nie verletzt wurde, oder verletzt werden kann – dieser Teil wird niemals älter. Ein zeitloser Raum, der nicht von Zukunft und Vergangenheit abhängig ist (über welche wir halt nachdenken müssen, damit sie existieren).

Das *Jetzt* ist immer nur *Jetzt*.

Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft wird dich nie erreichen, denn dann heißt sie schon wieder nur *Jetzt*.

Herzlich Willkommen im Auge des Sturms – genau da ist die Stille, die wir uns immer herbeisehnten, während wir noch darüber nachdachten, wo wir wohl als nächstes Urlaub machen, um endlich die Ruhe zu finden, die wir uns verdient haben, ohne zu bemerken, dass das Denken selbst erst den Lärm erschaffen hat, der uns vor sich hertreibt. Wenn das Ego am schönsten, ruhigsten Strand der Welt steht und immer noch etwas zu meckern findet – wie schrecklich wäre denn das? Und wie normal scheint genau das in unserer Lebensvorstellung zu sein?

Doch es gibt eine Lösung. Und wir müssen dazu noch nicht einmal irgendwo hinfliegen. Sie ist immer in dir und in mir: die Lücke zwischen den Gedanken, denn die ist ewig, immer gleich, friedlich, losgelöst von Zeit. Sie hat dich immer begleitet. Vielleicht ist sie du?

Wer sind wir wirklich, wenn wir mal nicht darüber nachdenken, wer wir sind? Sind wir dann weg? Oder ist genau das Gegenteil der Fall? Wir sind vollkommen wach, präsent und einfach da – dort ist kein Platz für Identitätsfragen, Geschlechtsmerkmale, Zukunftssorgen oder Leiden. Genau diesen Ort mag unser Ego, unser Selbstbild nicht – denn dort hört es auf zu existieren. Wir verlieren unsere Identität, die wir uns so mühsam aufgebaut haben, mit all seinen Geschichten, den Problemchen, Verletzungen und Spielen. Es speist sich ja gerade erst vom Denken und von allen möglichen Fragen, die doch hier und jetzt meist gar nicht so wichtig sind – uns davon abhalten, wirklich in den Moment einzutauchen und durch ihn und in ihm aufzulösen. Zu Sein, statt darüber nachzudenken.

Bei den meisten Menschen müssen schon gewaltige Ereignisse am Selbst rütteln, dass der Verstand den ununterbrochenen Strom der Gedanken kurz einstellt und sie für kurze Momente das

unkommentierte, reine *Jetzt* erleben: Extremsport am Limit, Unfälle, sich erschrecken, herzliches Lachen, Orgasmen, extremer Schmerz und noch ein paar andere, die dir sicherlich einfallen. Oftmals sind wir zufällig dort und kriegen es nicht mit. Nur dort, und nirgendwo anders.

Wo ist zuhause mehr, als genau da?

Ein paar Augenblicke kein Gedanke.

Ein paar Augenblicke keine Wünsche und keine Sorgen mehr.

Free from desires.

Das Ende des Egos, der Anfang der inneren Freiheit, welche man Stück für Stück ausweiten kann. Wäre es nicht schön, sich frei zu fühlen, egal, wie die Umstände im Außen momentan erscheinen? Und aus dieser Freiheit heraus dann frischer, agiler, spontaner, intuitiver handeln zu können?

Die entstehende Lücke zwischen den Gedanken ist deine reine, ungebundene Aufmerksamkeit. Auch bist du selbst diese reine Aufmerksamkeit – und die lässt sich steuern. Je nachdem wo du deine Aufmerksamkeit lagerst, liegt dein Schwerpunkt im Leben. Viele Menschen sehen immer das, was gerade nicht funktioniert. Doch um das zu ändern, muss ich nur meinen Fokus ändern und erkennen, was alles schon funktioniert. Kleine Erinnerung ... *wir leben*. Können wir dafür selbst nicht schon dankbar sein? Das alles erleben zu dürfen? Menschen finden sich plötzlich in einer vollkommen neuen Realität wieder, die vielleicht gar nicht so dunkel ist, wie sie so oft schien, erfahren sie ihre innere Welt des *Nicht-Wertens*. Die pure Erlösung. Manchmal tränenreich – vor Glück, Erstaunen und Erleichterung. Eine Staumauer, die endlich brach. Reines Gefühl und seine Annahme, statt darüber nachzudenken.

Liegt deine Aufmerksamkeit (also du) vorrangig auf deiner Gedankenwelt, wird diese immer eine Möglichkeit finden, dich leiden zu lassen, dich vom *Jetzt* zu trennen, da sie mit vergangenen

Problemen oder Zukunftssorgen verbunden ist. Bist du dort und mit Wertung beschäftigt, bist du nicht wirklich hier und unvoreingenommen erst recht nicht. Manchen Menschen kannst du förmlich ansehen, wie sie ihre schweren Gedanken vor sich her und in jedes Gespräch tragen – meinen, jede Situation bewerten zu müssen. Es ist anstrengend, macht ruhelos und krank, immer alles in richtig oder falsch einzuteilen. ***In förmlich jedem Moment des Lebens.*** Muss mensch aber gar nicht. Ich kann mich freuen, nicht hungern zu müssen, oder ich kann über die Trockenheit des Brötchens nachdenken und/oder obendrauf die Aufmerksamkeit aller anderen auf meine Negativität lenken.

Was befriedet wohl tiefer?

Welche Sichtweise wäre wohl gesünder?

Selbst Extremsituationen lassen sich umdeuten.

Wenn du magst *stell dir vor*, dass du einige Tage durch die Wüste wandern musst. Du hast genügend Wasser, aber keine Nahrung. Du könntest nun jede Sekunde an Essen denken, verzweifeln, schlecht gelaunt und hungrig sein, oder du entscheidest dich: *Zu fasten*. Du versetzt dein Bewusstsein durch eine neue Entscheidung in die Lage, die Gesamtsituation neu zu bewerten. *Du hast die Macht über deine Gefühle*. Nicht alle Umstände können wir kontrollieren, doch wie wir damit umgehen. Und ob wir darunter leiden.

In den Momenten, wo deine Aufmerksamkeit auf deiner Aufmerksamkeit selbst – *also im aktuellen Moment* – liegt, hat der Verstand keine Möglichkeit, Vergleiche anzustellen.

Ohne Vergleiche gibt es kein Leiden. Ich kann nur leiden, wenn mein Verstand denkt: es sollte so nicht sein – anders wäre es jetzt besser. Wenn ich nicht wüsste, wie es eigentlich sein sollte, könnte ich jeden Moment so akzeptieren, wie er nun einmal ist und damit schon mal Schadensbegrenzung üben, in dem ich nicht – wie ferngesteuert – leide und reagiere, da ich dem Moment ablehnend gegenüberstehe und eigentlich schon wieder weg will. Ich könnte viel eher bewusst

entscheiden, wie ich denn wirklich reagieren würde, *wäre ich frei* und mit jeder neuen Situation in Akzeptanz verbunden, statt automatisch Widerstand aufzubauen.

Denn jeder Moment ist einfach, wie er ist. So einfach und für das Ego so schwer zu akzeptieren. Widerstand ist immer freiwillig. Und anstrengend. Oftmals nützt er mir noch nicht einmal etwas, wenn ich ehrlich bin.

Selbst der heftigste Schmerz verliert so den Schrecken. Er verwandelt sich von einem Gefühl, welchem ich ablehnend gegenüberstehe, welches enden soll, zum reinen Ankerpunkt im *Jetzt*. Er lässt mich ankommen, wenn ich ihn wirklich spüre, statt von ihm weg zu wollen. Jeder Schmerz hat einen Grund, der sich uns offenbaren will. Man kann an Schmerzen leiden. Muss mensch aber nicht.

Diese Sichtweise verändert nicht immer und augenblicklich jede Situation, doch sie verändert dich. Deine Sichtweise bestimmt darüber, ob du in Frieden bist und bleibst, zur Entspannung und Lösung beiträgst, oder in den Kampf ziehst (gegen dich selbst?) – und Letzteres könnte wohl der Hauptgrund für jegliches Unglück auf dieser Welt sein, oder nicht?

Der bewertende Verstand – die Gedanken – sind Werkzeuge. Sie kommen und gehen. Wir können sie schwer kontrollieren, doch lernen uns von ihnen zu distanzieren, sie nur noch einzusetzen, wenn wir sie wirklich brauchen. Sie sind verknüpft mit gesellschaftlichen Mustern und Moralvorstellungen – nicht mehr, aber auch nicht weniger, doch fast alle Bewohner*innen dieser Welt sind mit ihren Gedanken *identifiziert*. Wir glauben, die Gedanken zu sein. Wir gehen davon aus, mit Gedanken alles lösen zu können, während doch Gedanken erst alle Probleme erschufen, da sie immer etwas finden, was gerade noch nicht stimmt. Gibt es kein Falsch mehr, gibt es kein Problem mehr und ich muss mich nicht wehren. Natürlich kann mensch das dann immer noch tun, es ist aber keine zwingend erforderliche Reaktion mehr, die scheinbar keine Wahl lässt. Ich muss

mich dann nicht mehr in jedem Gespräch bis aufs Messer verteidigen. Hab ich mir denn meine Standpunkte wirklich selbst gewählt? Hatte ich überhaupt bisher eine Wahlmöglichkeit?

Vielleicht liegen die Lösungen im Kern doch auf einer anderen Ebene, wenn wir das Denken mal kurz an den Rand bitten? Haben die Alten nicht gesagt, in der Ruhe läge die Kraft? Vielleicht kommt daher der Rat, erst einmal tief durchzuatmen, bevor wir kommentieren und unseren Senf zur Situation dazugeben. Und wo ist die Ruhe zu finden, wenn nicht genau dort, wo der Gedankenlärm endlich zum Erliegen kommt und ich eine viel größere Wahrheit erkenne, als die, die ich erlernte? Dort liegt das *IchBin*, welches ja bekanntlich vor dem "Ich bin ... dies und das" kommt.

Ich brauche das Wörtchen Gott noch nicht einmal zu benutzen, um zu verstehen, dass es größere Rätsel in diesem Universum gibt, als ich mir überhaupt vorstellen kann, wenn ich mich überhaupt traue, mir irgendwas vorzustellen, was größer ist, als meine kleine Gedankenwelt. Diesen Raum zu öffnen kann Leben verändern. Leiden beenden. Es erfordert den größten Mut, die eigene Identität in Frage zu stellen, das kleine erdachte Selbst sterben zu lassen. Denn nichts anderes passiert in diesen Momenten des Nicht-Denkens. Das schmerzbeladene, geschichtsträchtige, sich erdenkende Ego stirbt den Heldentod und genau davor will es mich die ganze Zeit schützen, in dem es meine Aufmerksamkeit fesselt, mich sekundlich ins Reagieren zwingt und mir versucht einzureden, es sei ich. Ganz schön schlaue, doch unnötig anstrengend.

Das bringt mich zu der nächsten, rein praktischen Fragestellung: Wie kann ich jemals eine Idee, einen Gedanken – und ein Ding, welches aus einem Gedanken entsteht – mit einem Copyrightzeichen versehen? Und vor allem: Wenn dieser Gedanke gut ist und allen helfen würde – wie kann ich den dann den anderen, hier mitlebenden Wesen, vorenthalten; möglicherweise sogar verkaufen? Anstatt zu sagen: "Hey ihr Lieben, ich hab was Gutes rein bekommen,

das solltet ihr auch wissen", packen wir selbst die Gedanken zur Rettung der Menschheit hinter eine Bezahlbarriere. Wie einfallsreich und traurig. Egos, die glauben sich absichern zu müssen, die Angst haben, zu kurz zu kommen. Doch wo die Gedanken, die Ideen herkommen – wenn sie mir denn etwas nützen – sind doch immer und immer mehr. Viel mehr. Manche Menschen halten krampfhaft ihren halb-verdorrtten Apfel fest, der ihnen ihrerzeit in die Hand fiel, ohne zu bemerken, dass sie unter einem Apfelbaum stehen, der sie mit den besten Früchten versorgt – aber nur, wenn sie die Hände frei haben, um Nachschub aufzufangen. Wirklich neue Gedanken tauchen einfach auf. Aber nur, wenn ich das, was ich schon immer dachte, lerne zu vergesse.

Der Gipfel der menschlichen Arroganz: Mein Gedanke. Meine Weltsicht. Meine Meinung. Mein Leben. *Meins*.

Kann eine Zivilisation überleben, in der sich alle Wesen voneinander, von ihrer Umwelt, von der Natur, von der Schöpfung, vom restlichen Universum, getrennt fühlen? Sich zerdenken?

Bringt uns diese Denkweise wirklich weiter? Geht es wirklich um die Oberfläche; das was gedacht wird – oder doch eher darum, wie überhaupt gedacht wird und aus welchen Mustern wir dann handeln?

Mein Vater hat damals – aus Spaß, wenn ich zu viel wollte – immer gesagt:

Mach die Augen zu, dann siehst du, was Deine ist.

Vielleicht hatte er Recht?

Die Büchse der Pandora: Das Nicht-Wissen.

Hast du schon jemals ein Elektron leibhaftig durch eine Leitung flitzen sehen? Ich meine das ernst. Ja, oder Nein? Das Bild eines Rasterelektronenmikroskop aus dem Internet gilt nicht.

Das Atommodell ist ein Modell. Eine Abstraktion. Eine Annäherung. Ein Versuch der Erklärung, wenn man bestrebt ist, die Welt in ihre Einzelteile zu zerlegen. Ich vertraue meist der Wissenschaft, die das hoffentlich richtig beobachtet und beschrieben hat. Aber mit letzter Gewissheit sagen, dass es so ist und mich darum streiten? Man kann mich gern für dumm halten, aber ich weiß es wirklich nicht – ich persönlich habe noch nie ein Atom gesehen.

Wann hast du das letzte Mal eigenäugig überprüft, ob die Erde eine elliptische, oder eher eine kreisrunde Bahn um die Sonne fliegt; dir von oben angeschaut, ob die Kugel wirklich rund ist? Woher weißt du dann, dass es so ist, wie es ist? Hat dir vielleicht jemand ein Bild gezeigt und dir gesagt, dass es so sei?

Vom Garten Eden, über den Urknall bis hin zur Ausdehnung des Universums. Leider war ich nicht dabei, um zu bestätigen, oder zu dementieren. Aber ich hörte Geschichten. Zuerst von meinen Eltern. Dann von meinen Lehrern. Im Fernsehen. Und im Internet. Und Manches glaube ich halt eher, als Anderes. Einfach, weil sich eine Geschichte irgendwie stimmiger anfühlt, als die andere, oder weil sich viele meiner Mitmenschen dazu entschlossen haben, eine Geschichte als wahr zu akzeptieren. Dort ist sie so lange wahr, bis die Mehrheit etwas Neues glaubt.

Wow ... was für eine wissenschaftliche Erklärung, lache ich mir ins Ohr.

Aber ist es denn wirklich jemals anders, wenn es doch gar nicht in meiner Macht liegt, alles zu überprüfen, was ich höre?

Aktivieren diese Fragen deinen rebellischen Geist? Bist du belustigt, oder verärgert es dich, dass Fakten nur dann Fakten sind, wenn mensch daran glauben mag? Was spürst du in deinem Körper, in den Momenten des Nicht-Wissens, also der Unsicherheit?

Vielleicht tut es weh, die eigene Unwissenheit so elementar zu spüren. Vielleicht wirst du angriffslustig. Es wirkt anfangs blasphemisch, Informationen in Frage zu stellen, die wir nur aufnehmen, statt selber herausfinden. Unser Ego verteidigt wahllos etwas, da wir uns nicht sicher sind [sind wir sowieso nie, aber dazu kommen wir noch]. Wären wir uns unserer Wahrheit sicher, würden wir uns wohl nicht angreifen lassen, sondern alles, was wir hören als interessante Geschichte betrachten. Wir könnten entspannt atmen, fröhlich sein und für alle Kaffee kochen, während die noch streiten, ob es im Weltraum noch weiteres Leben gibt, oder nicht. Ich meine... wie wahrscheinlich ist es, dass dieser Planet hier zufällig im richtigen Abstand zu seiner Energiequelle – der Sonne – steht, und dass wir uns hier allein in einem unendlich großen Universum den Kopf über unsere Existenz zerbrechen, der gerade mit tausenden Kilometern pro Stunde durchs Weltall rotiert; wenn ich den Erzählungen glauben darf? Kann sich hier wirklich einer von uns vorstellen, was Unendlichkeit bedeutet, oder ist das auch nur ein schönes Konzept für alles, was wir uns nicht erklären können? Vielleicht ist es die Matrix und alles nur eine Einbildung. Wer kann es mit letzter Sicherheit sagen?

Vielleicht hänge ich gerade kopfüber im Weltall und kriege es nicht mit. Wie kann ich dann behaupten, ich weiß, wie die Dinge sind? Und seit wann gibt es ein oben und unten im Weltall? Das gibt es doch nur in meiner beschränkten Geisteswelt, ebenso wie die allseits beliebte

Vorstellung, dass wir arbeiten müssten.

Was ...?

Doch, doch ...

Ich muss arbeiten ... weil ...

Leider sind Arbeit und Müssen beides negativ konnotierte Worte, die beim Betrachter sofort Schmerz und Abwehr auslösen, wenn sich das lesende System dabei ertappt fühlt; weit über ein Drittel der Lebenszeit mit Tätigkeiten zu beschäftigen, die es als nicht angenehm empfindet; sich also dauerhaft selbst verletzt, weil es denkt, es müsse so sein. Natürlich weiß ein Teil in uns, dass dieses Muster abstrus und Teil einer Einbildung ist. Daher wohl der stetige innere Kampf, da wir genau das versuchen zu verleugnen. Wir wissen, wo wir uns bescheißen, und wo unsere eigentliche Wahrheit liegt – nahezu alles hier könnte pure Freude sein.

Ein weiteres Drittel verbringen wir im Schlaf – also damit, uns von den restlichen zwei Dritteln zu erholen, die uns hier so stressen – denn auch das Drittel Freizeit ist ja meist mit Aktivitäten gefüllt, die alles andere als entspannend und verbindend sind. Witzig eigentlich, dass es dann der Lieblingssport der Menschen ist, ihre Lebensweise – ihr Müssen und selbstgewähltes Leid – auf Teufel-komm-raus zu verteidigen.

Wenn Arbeit und Leben Freude machen, dann macht auch Müssen keine Probleme mehr und niemand fühlt sich durch diese Sätze angegriffen. Wie kommen wir also in die Freude, wäre die beste Frage, oder nicht?

Interessant auch, wie Sprache unser Bewusstsein formt und Worte uns gut oder schlecht *fühlen* lassen.

„Vielleicht sollte ich die Leute nicht zu sehr verunsichern?“ fragt mich

eine Stimme in meinem Kopf. Vielleicht halten die mich dann für verrückt?

Okay. Also lass uns den Rahmen ein wenig enger stricken.

Um „*die Wahrheit*“ kommen wir nicht herum, falls es diese überhaupt gibt: Fast alles hier fußt auf einer Annahme. Alles, außer den Dingen, die ich wirklich selber herausfand und selbst da bin ich mir nie 100%ig sicher. Und wenn ich meine, den Grund für etwas herausgefunden zu haben, ist das maximal eine Teilwahrheit, die ich so sehe, weil meine Geschichte es mich so sehen lässt.

Ich gebe zu: Eigentlich weiß ich nichts, doch streite gern mit mir selbst – nur so zur Freude, manchmal auch, um andere aufzuwecken, aus ihrem: Ich-weiß-genau-wie-es-ist.

Wenn überhaupt, dann *GLAUBE ich zu wissen* und frage mich daher: Wie können so viele Menschen um mich herum so sicher ihre Annahmen verteidigen, die – wie alles hier – auf Sand gebaut sind, bzw. maximal ein zeitlich begrenztes, beobachtbares Phänomen darstellen? Wir erkennen und bewerten etwas, was passiert, meinen den Grund zu kennen, haken es als relevant, oder irrelevant ab (je nachdem wo wir innerlich eine Grenze ziehen) und verurteilen Menschen, die zu anderen Schlüssen kommen, während unsere Schlüsse doch nur minimale Ausschnitte der Faktenlage beinhalten und das Diskutieren nur dazu dient, unser Selbstbild zu bestätigen und drastischer ausgedrückt: unsere kleine Existenz zu rechtfertigen. Denn wer sind wir, wenn wir mal keine Meinung haben, weil wir es wirklich nicht überblicken können, oder weil wir einsehen, dass wir selber an der Schaffung der Probleme mitgewirkt haben, wenn wir uns aus dem direkten Geschehen kurz rauszoomen und ein Stückchen weiter durch die Zeit blicken?

Gut möglich, dass wir unsere Probleme eigenhändig herbeigezaubert haben, aber sie natürlich nicht erkennen möchten, damit wir selbst

im Recht bleiben, und uns zu den Guten zählen können, welche es nur gibt, wenn auch die Bösen existieren.

Es ist so einfach, erschütternd, schmerzhaft und befreiend: Ich habe Corona, die Sklaverei, "das System" und alle anderen Probleme mit erschaffen. Nicht immer sind die Folgen unseres Handelns sofort spürbar. Um Auto zu fahren, muss ich die Gedanken zu meiner Klimabilanz ganz weit an den Rand schieben. Ob ich dafür schuldig gesprochen werden kann, steht auf einem ganz anderen Blatt. Menschen mit einer weißen Weste sind im reichen „Westen“ der Welt schwer zu finden – mein Konsumverhalten quält diesen Planeten, lässt andere Menschen leiden, die für meine Bedürfnisse arbeiten. Wer weiß, in welcher Mine und unter welchen Bedingungen die Edelmetalle abgebaut wurden, die unter dieser Tastatur versteckt sind? Wie viele hart arbeitende Menschen sind wohl an einem einzigen Frühstück beteiligt, welches wir uns Sonntag morgens gönnen? Fair gehandelt? Oder lieber preiswert und unfair?

Wer tief genug blickt, findet immer die eigene Beteiligung. *An jedem Phänomen dieser Welt.* Ist das nicht mal die größte aller Verschwörungen?

Aber Achtung: Das Verstehen dieses Zusammenhangs könnte zu Demut führen und zur Erkenntnis, dass hier alle nur nach bestem Wissen und Gewissen handeln und niemand mehr zur Rechenschaft gezogen werden kann. Wenn das die Runde machen sollte, würde diese konfliktgeladene Welt – so wie wir sie kennen – aufhören zu existieren. Wäre das das Ende, oder endlich ein neuer Anfang?

Ein Praxisbeispiel.

Nehmen wir an, deine Partnerin macht gerade Dinge, die dir nicht gefallen. Du scheinst zu wissen warum sie so handelt und meinst, du müsstest jetzt mal so richtig sauer sein. Du fühlst Schmerzen. Vielleicht hat sie dich betrogen. Oder besser: vielleicht *fühlst du dich* nun betrogen, da der goldene Käfig nicht hielt, was er versprach. Natürlich kann dies nur zu Leid führen, wenn man ein

einschränkendes Beziehungsmodell als Grundlage wählt, welches – warum auch immer – versucht, sexuelle Anziehungskräfte und den Freiheits- und Entdeckungsdrang ekstatischer Wesen auszuschließen. Um wütend auf einen anderen Menschen zu werden, musst du erst einmal ganz klassisch vergessen, dass du dir die Situation selbst gezaubert hast, da du ja diese Beziehungsform mit ihr – entgegen aller natürlichen Triebe – gewählt hast. Ansonsten müsstest du ja wütend auf dich selber sein, oder würdest einfach lachend aus dem Raum gehen, vor so viel Unsinn, den sie deiner Meinung nach verzapft. Oder du würdest ihr viel Freude bei ihren neuen Erfahrungen wünschen, von denen du sogar profitieren könntest. Aber du bist ja immer noch wütend.
Warum?

Hat sie dich zum Zusammenleben gezwungen, oder hast du freiwillig zugestimmt, bei diesem Lebensexperiment dabei zu sein? Ebenso entscheidest du dich jeden Tag wieder, Nachrichten zu schauen, oder Zeitungen zu lesen, die dich dann empören. Aufregen ist immer freiwillig und gleichzeitig eine Sucht (wie alle Dinge, die mensch nicht so einfach lassen kann). Leider gehört das zu den Fakten, die seltener verbreitet werden: Menschen glauben nur, sich aufregen zu müssen. Muss man aber nur, wenn man sich selber nicht kennt.

Vielleicht sucht sie Berührungen von anderen, weil du in Liebesdingen einfach noch keine Ahnung hast, aber zu stolz warst, sie zu fragen, was sie wirklich braucht? Vielleicht sucht sie Berührungen von anderen, weil das die normale Verhaltensweise von sozialen Wesen ist, die sich Jahrtausende lang gemeinsam ans Lagerfeuer kuschelten, in Zelten, oder Höhlen wohnten? Haben wir nicht irgendwo gehört, dass Glück mehr wird, wenn man es teilt, aber genau in diesem Subjekt der Betrachtung sollte es nicht so sein?

Vielleicht ärgert dich deine Freundin aus purer Boshaftigkeit, oder aus einer unbewussten Reaktion heraus. Weißt du wirklich – mit

letzter, wahrhaftiger Sicherheit – warum sie so handelt?

Es spielt keine Rolle, wie wir gleich sehen werden.

Denn selbst wenn du sie nach den Gründen fragen wolltest, kann es es sein, dass du ihr in deinem Unmut sowieso keinen Glauben schenken würdest. Dein Blick ist getrübt durch den Schmerz, den du spürst.

Vielleicht ist sie einfach so. Sie macht ja sowieso nicht, was du willst. Dann wäre es besser zu gehen, oder nicht?

Vielleicht lässt ihre Prägung sie so handeln. Vielleicht hat sie in ihrer Kindheit traumatische Erlebnisse erfahren, die sie heute zu dieser Reaktion verleiten, weil sie selber gar nicht anders kann, als immer wieder wegzurennen, wenn jemand zu nah kommt? Vielleicht hat sie Angst vor einer tiefen Bindung, wie so viele hier? Dann wäre ja Mitgefühl schon besser als Wut, nicht wahr? Denn ... wie kann ich jemanden verurteilen, der aus einer Verletzung heraus handelt? Und wurden wir nicht alle verletzt?

Vielleicht sind ihre Eltern daran beteiligt, sie so ohne anständige „Moral“ erzogen zu haben? Dann könntest du auch diese Tatsache als Grund für deine Wut ansehen.

Doch damit sind auch die Eltern der Eltern und deren Eltern mit in der Rechnung – und die Umstände der damaligen Zeiten – die die Erziehung so verbockt haben, dass du in ihrem Handeln nun ein "Das-ist-schlecht-für-mich" erkennst, an dem du jetzt leidest. Darauf können wir nun auch noch schimpfen. Oder vielleicht doch lieber auf den Liebhaber wütend sein?

Wie daraus eventuell erkenntlich wird: Unser Verstand sucht sich in der Ereigniskette der Vergangenheit nun also irgendein Ereignis aus, welches als Grund für den Schmerz herhalten darf, am besten so angelegt, dass man selber aus der Rechnung fällt. Je weiter man diese Gründe zu ergründen beginnt, desto schneller erkennt man die Willkürlichkeit der Auswahl.

Doch was hat der Auslöser eigentlich mit deinem Schmerz und der damit verbundenen Wut zu tun?

Nichts.

Du leidest, weil etwas nicht so eingetreten ist, wie du erwartest hast. Hat das etwas mit ihr zu tun? Natürlich nicht. *Es sind deine Gefühle.* Du könntest ja auch gelassen reagieren, statt dich aufzuregen – das würde den Frieden wohl schneller wiederherstellen, wenn du Frieden und Liebe anstrebst. Aber ja – es soll auch Menschen geben, die nur aus Gründen des gegenseitigen Dramas miteinander durchs Leben gehen. Einen Verantwortlichen zu haben für das eigene Unglück ist für Viele Grund genug, um in einer beengenden, passiv-aggressiven Partnerschaft zu bleiben.

Vielleicht wollte das Leben dir auch genau diese Erfahrung schenken? Damit du endlich aufwachst und dich mit deinem Schmerz beschäftigst, der immer wieder hochkommt, *dich aus deiner Mitte reißt*, wenn etwas nicht so läuft, wie du es dir vorstellst. Kontrollverlust schmerzt in unserer Kultur. Und das nicht, weil du so bist, wie du bist, sondern weil Erwartungen und Glaubenssätze in dir schlummern, die du dir niemals selbst ausgedacht hast. Vielleicht gibt es gar kein "Betrogen-sein", wenn man den Blickwinkel ändert und vielleicht sind andere Menschen nur Auslöser eines Schmerzes und nicht daran schuld? Vielleicht wird Schmerz erst so unangenehm, weil wir gelernt haben, ihn als unangenehm zu bewerten? Grundsätzlich ist er ja erstmal nur ein Gefühl, das durch uns zu mancher Stunde fließt. Vielleicht nicht ganz so angenehm wie Freude, aber immerhin eine vollwertige Seite der Lebensmedaille, die wir am liebsten verleugnen würden, oder?

Netflix, Disney und Märchen sei Dank wissen wir alle, wie der Prinz die Prinzessin retten darf und wie sie dann glücklich bis ans Ende lebten, ohne nach links und nach rechts zu schauen. Was für ein

schlechter Witz, auf dem unsere gesamte Gesellschaft aufgebaut ist. Ein Witz, der uns ein Leben lang in Angst erstarren lässt, etwas verlieren zu können, was uns doch nie gehörte. Ein Witz, der uns Verträge eingehen lässt – im Namen der Liebe ... Während doch echte Liebe die letzte ist, die einen Vertrag oder Versprechungen nötig hätte.

Kann ich dann eigentlich noch *irgendeinem* Menschen böse sein? Sind wir nicht alle die Resultate unserer Geschichten? Und Geschichte ist lang. Und ob uns die Geschichten, die wir uns erzählen wirklich etwas nützen, dürfen wir selber herausfinden. Vielleicht leide ich heute, weil der UrUrUrgroßvater meiner Freundin falsch abgebogen ist? Na, dann hab ich wenig zu lachen, da ich das ja nun leider nicht mehr ändern kann. Das Einzige, was ich ändern kann, ist meine Sicht auf die Dinge, und das wird Wunder bewirken.

Ob nun Freundin, Wirtschaftslage, Klimawandel, oder Krankheiten, die uns zu bedrängen scheinen. Der Auslöser ist im Endeffekt egal. Die Frage ist immer, wie wir mit dem eigenen Schmerz umgehen, der doch unser Leben täglich mitbestimmt:

Mit der Wut, dass das Leben doch nicht so einfach ist, weil sie uns immer erzählten, wie schwierig es doch wird. Mit der Traurigkeit, die uns immer mal wieder einholt, weil wir uns noch nie wirklich getrauten, unser Potential voll zu entfalten, unsere Wahrheit zu sprechen. Mit der Empörung, dass andere einfach nicht das Richtige tun, wir aber selber genauso wenig. Mit der Einsamkeit, die wir schon immer in uns tragen, aber fleißig mit anderen Menschen zudecken wollten. Mit der Ohnmacht, nicht zu wissen, was hier eigentlich gespielt wird. Mit der sinnlosen Leere des DaSeins mancher Stunden. Mit der Angst, etwas zu verpassen, aus der Form zu rutschen, unterzugehen, bewertet zu werden. Mit dem abgrundtiefen "Ich-bin-nicht-richtig-so-wie-ich-bin", welches uns später zum kompensieren und konsumieren verleitet. Und nicht, weil wir wirklich so wären, sondern weil wir zu Hilflosigkeit erzogen worden und *gelernt haben*,

Schmerz zu verstecken; als unfein in den Keller zu räumen. „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ habe ich als Kind sehr oft gehört. Es hat Jahre gebraucht, um zu erkennen, wie tief diese Worte mein Leben beeinflussten, mich zurückhielten. Fehler, Tränen, Schmerzen und Scheitern sind ja bekanntlich negativ belegt. Diese Seite des Lebens wollen wir ungern fühlen, geschweige denn uns in unserer Schwäche zeigen, uns verletzlich machen. Wir reden nicht gern darüber, gehen dann aber doch zum Therapeuten, oder zu Heilern, um zu erfahren, dass es dann doch hilft, sich mitzuteilen, statt Stärke vorzutäuschen. Nach 12 Jahren Schule wusste ich immer noch nicht, wie mein Bewusstsein funktioniert, was dieses Ich sein soll, wie ich mit negativen Gefühlen umgehe, die immer an negative Gedankenschleifen hängen. Im Gegenteil: das *System* Schule förderte mein Schlecht-fühlen und den stetigen Kampf um Leistung – und so gesehen ums Überleben. Und das in einem der reichsten Länder der Welt, wo niemand in einem Überlebenskampf feststecken müsste. Doch egal, wie gut es uns geht, dieser Kampf wurde uns allen eingeprägt. Er ist Teil unserer Kultur, er ist Teil unserer Denkweise. Er ist nicht notwendig.

Es ist – nur – der Kampf des Egos, welches sich an ausgewählte Wahrheiten klammert, wie ein Ertrinkender am Rettungsring, der doch einfach nur die Füße nach unten ausstrecken müsste, um auf festem Grund zu stehen. Scheitern ist okay. Schmerzen sind okay.

Wenn ich nicht wüsste, wie eine Beziehung sein sollte, dann wäre jeder Tag mit einem Menschen an meiner Seite ein Zugewinn und pure Freude.

Wenn ich nicht mehr auf Krampf Recht haben muss, dann gibt es keine Streits mehr. Jemand kann sich nur mit mir streiten, wenn ich mitmache.

Wenn ich nicht wüsste, wie Leben eigentlich sein sollte, wäre jeder Tag ein neues Wunder.

Es könnte alles so einfach sein, war gestern. Es ist alles so einfach, wird das neue *Jetzt*.

Und dazu muss ich niemand anderen ändern, sondern nur meine Glaubenssysteme überprüfen.

Wir sind angelernte Systeme

Wir haben gelernt zu glauben. Und zu vertrauen. Alles, was wir zu wissen glauben, durften wir von vorangegangenen Generationen übernehmen. Wir haben gelernt, wir zu sein, da wir uns in den ersten Lebensjahren vollkommen schutzlos in den Händen anderer befanden, die mit uns machen konnten, was sie wollten. Kinder kopieren alles. Woher sollen sie sonst wissen, wie sie sich verhalten müssen, um akzeptiert und geliebt zu werden? Und ebenso können wir dies wieder verlernen, wäre da nicht so ein Anhaften an der eigenen Geschichte, an die wir unser Selbstbild knüpfen. Die meisten Verhaltensweisen haben etwas damit zu tun, in welchem Kontext wir aufwuchsen und was andere um uns herum glaubten zu sein. Musste ich ständig etwas tun, um geliebt zu werden?

Wie oft sah ich Menschen an ihren Geschichten und selbst inszenierten Dramen verzweifeln? Wie oft hörte ich von Menschen, die ihr Leben beendeten, als ihr gesellschaftlicher Status zerbröckelte? Was lernte ich daraus?

Was tue ich hier wirklich aus freien Stücken?

Oder ist das alles hier nur eine Reaktion auf eine Reaktion?

Ich schreibe, um die Welt zu sortieren. *Für mich*. Um Widersprüche zu verstehen, die an allen Ecken und Enden lauern und meinen Verstand

in die Verzweiflung zwingen könnten. Man kann hier verzweifeln – das wäre sogar sehr akzeptiert. Oder man macht etwas draus. Irgendetwas.

Und die Eltern hatten es von ihren Eltern.

Was davon bin dann wirklich ich, wenn ich doch so ziemlich alles von anderen übernommen habe? Wie wir Arbeit sehen. Wie wir manche Gefühle herbeisehnen, andere versuchen geheim zu halten, weil sie als nicht akzeptiert gelten. Wie wir Zeit wahrnehmen, versuchen, sie in eine Form zu zwängen. Ob uns Sterblichkeit ängstigt, oder ob wir gerade durch unsere Vergänglichkeit die volle Lebenskraft erfahren. Welchem Weltkonzept wir nachhängen. Für welche Lebensfüllosophie wir uns begeistern. Ob wir leiden, oder glücklich sind, trotz, oder gerade wegen der schwierigen Umstände. Eine Frage der Denkweise, nicht der Wirklichkeit. Ich kann es nicht oft genug betonen: *Die eine* Wirklichkeit gibt es ebenso wenig, wie *die eine* Realität. Es gibt Milliarden von Sichtweisen und jede schafft ihren Beitrag zur Gesamtsituation, die niemals überblickt werden kann – doch alle werkeln daran herum. Oft glauben wir, gemeinsam ein Phänomen zu betrachten, während doch jede Betrachtende ein anderes Detail wahrnimmt, anders fühlt, zu anderen Schlüssen kommt.

Bis ich dreißig war, dachte ich, ich könne nicht malen. Schon im Kunstunterricht versagte ich, war nie zufrieden mit meinen Ergebnissen und blickte neidisch auf die schönen Skizzen der anderen. Nach der Schule fasste ich keinen Stift mehr an, weil ich ja wusste, dass ich es nicht kann.

Irgendwann gab mir ein befreundeter Künstler nach dem dritten Joint ein Blatt Papier und den Hinweis, dass jeder Künstler sei, ich doch nur meiner Hand vertrauen müsse, dass die genau das aufs Papier bringt, was da jetzt hin solle. Ohne zu werten oder zu denken. Vor allem das Denken müsse ich abschalten.

Ziemlich skeptisch schloss ich also die Augen und kritzelte irgendwas auf die weiße Fläche und wusste doch schon, dass ich mich danach

schämen müsse. Als ich die Augen wieder öffnete, sah ich durch die wilden Striche eine Form, die nur hier und da durch weitere Striche ergänzt werden musste, um einen Vogel darzustellen. Ich war erstaunt, freute mich kurzzeitig wie ein kleines Kind, und begann wild drauf los zu skizzieren. Schloss die Augen, ließ die Hand übers Papier gleiten, öffnete sie wieder und erkannte neue Bildchen im Bild. Auf einmal hatte ich Spaß. Plötzlich ergaben alle Muster, Fehler und Schattierungen einen Sinn, wenn ich darin nur einen sehen und hervorheben wollte.

Schon beim Zeichnen wurde mir klar, was bis dato mein Problem gewesen war: Mir war gesagt worden, was Kunst sei und was nicht. Ich legte eine Messlatte an mich und die Vorstellung, wie ein Bild auszusehen hätte. Ich hatte Angst vor der Wertung anderer – selbst, wenn diese nur als Stimmen in meinem Kopf existierten.

Mit diesem Text ist ebenso. Da gibt es eine Stimme, die mir sagen will: so ein Wirrwarr kann doch kein vernünftiger Mensch wirklich lesen wollen. Doch sie ist nicht real, das habe ich nun gelernt. Sie will mich schützen. Das ist okay, doch ich wähle neu.

Nun entstehen Bilder aus mir heraus, die ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht hätte vorstellen können. Umschlungene Figuren, die in wilden Wellen auf abenteuerlichen Planeten reiten und bunt verschachtelte Szenerien, die mich selbst und auch andere immer wieder zum Staunen bringen. Wow. Endlich mal was Neues. Sogar und vor allem, ohne sich etwas Neues angestrengt auszudenken.

Unsere äußeren Systeme – allen voran die Schule – sind auf Reproduktion und nicht auf die Schaffung von Individualität ausgelegt.

Blöderweise war ich nicht auf Reproduktion eingestellt in diesem Leben und hatte dementsprechend die ersten Jahre schwer damit zu tun, in diesem einengenden System zurechtzukommen; den Kopierer zu spielen. Ich durfte ja nicht herausfinden, was ich gern tun würde –

mir wurde es tausende Stunden lang vorgegeben. Doch vielleicht möchte meine Seele wirklich Neues erfinden? Vielleicht sind wir alle hier, um Neues und unsere Einzigartigkeit in die Welt zu bringen? Klappt dies nicht, können wir uns immer noch damit begnügen, zwischen Apple und Android zu wählen, oder uns über unsere Automarken oder Fußballclubs zu unterhalten, mit denen wir nichts zu tun haben, außer dass sie von unserer Aufmerksamkeit erst existieren können.

Irgendeine Identifikation braucht das Ego, wenn wir selber keinen Halt in uns finden.

Will ich etwas Bestimmtes zeichnen, wie von mir verlangt wurde, habe ich – *bisher* – keine Möglichkeit, dass das Bild aus meinem Kopf auf dem Papier landet. Obwohl es früher als fehlerhaft bewertet wurde, war es doch meine größte Chance, mich selber neu zu entdecken, durch das Verlernen der eigenen Vorstellung, wie es sein sollte.

Meine Hand zeichnet, etwas in mir beobachtet, bewertet, verfeinert, lässt wieder los. Vielleicht will sich da ein unbeobachteter Anteil von mir ausdrücken, der schon weiß, was richtig ist, wenn ich wenigstens einmal am Tag keine Erwartungen habe? Irgendwie entspannter, die Macht mal kurz abzugeben und dem Prozess nur beizuwohnen.

Oder wird das direkt als schizophren bewertet, wenn ich meine, dass ich nicht nur eine Persönlichkeit bin? Sind wir nicht in jedem Moment anders und neu? Warum sich überhaupt auf ein Selbstbild festlegen, wenn das Leben doch unendliche Möglichkeiten zum Probieren lässt?

Hast du schon jemals vor einer Entscheidung gestanden, die du nur schwer treffen konntest?

Etwas in dir ist für die eine Option, etwas in dir präferiert eine andere Option. Wie funktioniert es in dir, wenn du mit dir selber streitest?

Wer in dir spricht und wer hört zu?

Mit sich selbst zu diskutieren kann nur funktionieren, wenn verschiedene Anteile der eigenen Persönlichkeit aufeinander treffen. Wie dieses System – dieses Wir – wirklich funktioniert ist bis heute

nicht entschlüsselt. Wahrscheinlich sind wir alle mit multiplen Persönlichkeiten ausgestattet, nehmen es aber nicht wahr, da auch hier wieder ein Paradigma greift: das Paradigma, nur eine Person sein zu müssen. Es wäre ja verrückt, könnte man sich innerlich mit einem ausgewählten Team an Experten beraten, oder? Wo kämen wir da hin, würden wir alle mit uns selber sprechen ... Noch verrückter wäre es, das Streitgespräch zu beenden, ruhig zu werden, zu lauschen und dann intuitiv zu *WISSEN* wo es langgeht. Ohne die Diskussion im Kopf. Hat nicht die Intuition – das Bauchgefühl – immer irgendwie richtig gelegen und wir sind oft falsch abgebogen, während sie uns doch davor gewarnt hatte?

Hat uns nicht doch – letztendlich – die Intuition dahin gebracht, wo wir hin sollten in diesem Leben, damit wir etwas Wichtiges über uns selber lernen konnten?

So gesehen waren alle Schmerzen, welche die Schule mir schenkte dafür gut, mich selbst erkennen zu können.

Als der Teil unter den angelernten Mustern.

Neben dem Verstand.

Waren nicht alle Künstler mehr oder weniger verrückt? Also weggerückt von den üblichen Strukturen? Und haben nicht gerade ihre Eigenheiten diese Menschen zu etwas Besonderem gemacht, auf dass wir zu ihnen aufschauen?

Und das gilt nicht nur für Künstler. Henry Ford wurde von seinem Vater für verrückt gehalten, als er bekanntgab, Autos für alle bauen zu wollen. Aber da ich bei diesem Gespräch nicht dabei war, gilt meine Aussage nur unter Vorbehalt und ist nicht rechtsverbindlich.

Gute Wissenschaftler setzen immer wieder alles auf 0, versuchen bisherige Denkansätze zu hinterfragen und fangen von vorn an, wenn sie nicht zum gewünschten Ergebnis kommen. Für uns Menschen könnte ja Lebensfreude und Frieden ein gutes Ergebnis sein, nach dem wir suchen könnten, oder? Wann wird diese Denkweise in unserer ach-so-wissensorientierten Gesellschaft endlich salonfähig,

auf dass wir uns schütteln vor Lachen, weil wir so lange gegen die Wände des Gestern gerannt sind? Wir könnten einfach durch die Tür gehen. Wir könnten loslassen. Und neu probieren. Du fragst dich, wie das gehen soll?

Meinen Erfahrungen zu Folge ist es sehr einfach: wir dürfen unsere Systeme mit neuen Fragen füttern.

Zum Beispiel: Wo ist denn diese Vergangenheit eigentlich, auf die sich immer alle berufen? Wo ist die Vergangenheit, über die du dich definierst? Wo ist – zum Beispiel – dieses eine, vergangene Ereignis, über das du dich immer wieder ärgern kannst? Ist es gerade da? War es gerade da, bevor ich dich daran erinnerte?

Und wenn du nun meinst, du hättest keine Kontrolle darüber, was du dazu denkst oder fühlst ... hast du dann die Möglichkeit dein Leben frei zu gestalten, oder hat dein Diener – dein Verstand – heimlich die Kontrolle übernommen und redet dir immer wieder ein, wie arm du dran bist, wegen diesem oder jenem, was fehlt, oder zu viel ist?

Ich lade dich zum Lockerbleiben, Atmen, zum Augenschließen ein, um dir selbst die Möglichkeit geben, etwas Neues zu entdecken.

Wie stellst du dir die Zeit in deinem Inneren vor? Kannst du sie anfassen? Wo steht die Vergangenheit oder die Zukunft vor deinem inneren Auge?

Wenn du es nicht anfassen kannst, wie kannst du dir dann sicher sein?

Und ist nicht alles nur noch eine Erinnerung?

Muss diese Erinnerung Macht über dich besitzen?

Wer wärest du ohne diese Erinnerung?

Geht die Vergangenheit wirklich?

Jegliche Vergangenheit existiert nur in meiner Vorstellungskraft. Als eigene Erinnerung oder als Erinnerung des kollektiven Feldes, welche sich uns manchmal offenbart. Paradoxerweise ist sie nicht da, doch kann ich mit meinem Bewusstsein dorthin reisen, und das Erlebte wieder und wieder erfahren. Genauso, als würde es gerade passieren. Vielleicht bin ich dann ja dort, wenn das Gefühl wieder genauso entsteht, wie damals? Bewusst gereist ist dies eine spannende Sache, doch meistens reist unser Verstand im Geheimen, unbewusst, um zu vergleichen und uns daran zu erinnern, wer wir sind, oder nicht sind (laut seiner Definition).

Geschichte entwickelt sich unglaublich langsam, wenn viele Wesen einer Gemeinschaft meinen zu wissen, dass sich etwas nicht verändern kann, weil es ja vorher auch nicht ging. Eine mühsame, aber als normal anerkannte Denkweise, die davon ausgeht, dass Vergangenheit etwas Unveränderliches, etwas Festes ist, während sie doch nur im eigenen Kopf, oder in den Köpfen Vieler existiert. Vergangenheit existiert im Geist, doch ihre Muster bestimmen unser *Jetzt*. Auch Materie als verlängerter Arm des früheren Geistes, reicht schon mal bis in die Gegenwart. Das, was uns zum jetzigen Zeitpunkt als fest erscheint. Zum Beispiel in Form des Lesegerätes, welches du in Händen hältst.

Doch zurück zum Geist, aus dem alles entstehen kann, wäre da nicht so eine Instanz, die uns sagt, was geht und was nicht geht. Die Instanz, die sich auf frühere Erfahrungen stützt. Die Frage ist, ob sie uns hilft, uns zum Positiven zu verändern, oder unsere Gemüter dauerhaft blockiert. Man könnte es als Ich, oder Ego bezeichnen. Ein Wächter, der uns vor Unheil bewahren will.

Denn ... was würden denn die anderen sagen, wenn ich jetzt ...
Dazu muss mein Verstand vergleichen.

Wenn ich mich heute nicht von der Stelle bewege, weil ich denke, ich kann es nicht, oder weil mich ein vergangener Schmerz davon abhält, dann nur, weil mich meine eigene Geschichte gefangen nimmt, die ja doch nur in meiner Vorstellungswelt existiert, sich aber auch im Körper niederschlägt. Nicht ein Ereignis lässt mich leiden, sondern wie ich darüber denke, was ich daraus mache.

Hart, aber nützlich, spricht da meine eigene Erfahrung.

Da höre ich nun schon empörte Stimmen, die sich angegriffen fühlen, da sie meinen, dass ich mit diesen Aussagen ihren Schmerz herabsetze. Doch dies war gar nicht meine Absicht. Du darfst ihn gern fest und in Ehren halten, wenn es dir hilft. Ich wollte nur eine andere Sichtweise auf die Dinge aufzeigen – was du daraus machst, bleibt dir überlassen. Also ... wenn aufregen hilft, warum nicht? Wenn du wütend sein willst, weil du meinst, ich erkenne deine Geschichte nicht an, die dich wütend werden lässt: Warum nicht? Doch ich habe sie gar nicht negiert, nur in ein anderes Licht der Betrachtung gerückt. Menschen regen sich so lange auf, bis sie erkennen, welche ihrer Gefühle aus der Vergangenheit gespeist werden, die ja eigentlich vorbei ist, und dass wir uns in jedem Moment auch genauso gut freuen könnten, überhaupt am Leben zu sein (wenn wir uns dessen bewusst werden).

Was nützt es uns wirklich, einen alten Schmerz zu verteidigen? Er könnte ja auch einfach ein Gefühl sein, welches durch uns fließt, doch wir verteidigen ihn, wenn er Teil unseres Selbstbildes ist, wir uns mit ihm identifizieren. Und plötzlich wird aus einem einmaligen Schmerz eine immer wiederkehrende, leid-ge tränkte Erfahrung.

Durch unsere Vorstellungskraft.

Kleine Erinnerung ans Staunen: dass wir das Glück haben in einer Gesellschaft zu leben, in der alle Meinungen geäußert werden dürfen. Klingt ja schon besser als Hexenverbrennung, oder?

Weiterentwicklung par excellence.

Die Evolution des Miteinanders ist ja schon da.

Wir dürfen sie nur wahrnehmen.

Wahrnehmung schafft echte, neue Realitäten – oder Wiederholungen der alten Muster.

Ich lernte Opfer von Vergewaltigungen kennen und durfte an Prozessen teilhaben, die mein Verständnis von Leid und Schmerz für immer veränderten. Kurz gesagt, gelangten wir an Punkte der Auflösung. Sie schafften es aus dem Kreislauf auszusteigen, der aus einem einmaligen Erlebnis eine immer wiederkehrende Tortur machte. Frauen konnten ihre Angst vor Männern heilen und ich spürte mehrmals den Raum des Vertrauens, den wir dafür zusammen aufbauen mussten. Dieser sichere Raum der Öffnung, der Rückschau und Transformation war förmlich greifbar. Er war in der Luft, zwischen uns, um uns herum. Hier war die Magie der Liebe am Werk, die jeden Schmerz besiegen kann.

Der Schutzmodus des Egos sah sich in der Opferposition und wollte natürlich genau dort bleiben. Klar – die Verletzung war geschehen und Teile des Schmerzes waren immer noch als Erinnerung gespeichert. Durch Atmen, Körperarbeit und die Bereitschaft, die Situation noch einmal aus der Beobachterposition zu betrachten, das Gefühl zu begrüßen, statt sich zu wehren, drehte sich das innere Bild. Der gespeicherte Schmerz wurde freigesetzt, konnte durchfühlt, aber auch beobachtet werden und dadurch endlich komplett – unter Zeugen – abfließen.

Die emotionale Ladung, die jedes Mal im intimen Kontakt mit einem Mann angeregt wurde, war wie eine Glut, die dauerhaft unter der Oberfläche schwelte und sich immer wieder zu entzünden drohte. Nun konnte das Feuer in einem sicheren Rahmen abbrennen. Aus der kalten Asche wurde letztendlich ein Phönix geboren.

Diese Glut der vergangenen, ungelösten Schmerzen, ist in fast allen

von uns zu finden. Eine Ansammlung alter Verletzungen, die geschluckt, aber nicht vollständig akzeptiert und gelöst wurden. Jedes Wesen findet nun an anderer Stelle Triggerwörter oder Situationen, die diese Glut zum lodernden Feuer werden lassen. Plötzlich wird es heiß. Es zischt, faucht, explodiert, kocht über, wo wir doch gerade noch entspannt waren. Immer und immer wieder folgen daraus ähnliche Muster.

Kneipengespräche, Liebesspiel, Streits ... die Glut wartet förmlich darauf, angefacht zu werden. So lange, bis wir uns wirklich mit ihr und nicht mehr nur mit unserer Reaktion beschäftigen. Wird die emotionale Ladung bewusst beobachtet, bekommen wir viel schneller mit, wenn sie das nächste Mal im Begriff ist, sich unbewusst zu entzünden und uns zu steuern. Voraussetzung ist der Mut, im Moment des Aufloderns wachsam zu bleiben, die Erregung wirklich im Körper zu spüren, auf Pause zu drücken und nicht in eine Reaktion zu verfallen. Dort – im *Jetzt* – ist die Antwort zu finden. Sie ist das einzige Tor zu diesem alten Schmerz, wenn er gerade getriggert ist und hochfahren will.

Spüre dich. Beobachte dich, verurteile nicht.

In welchen Situationen übernimmt die emotionale Ladung die Kontrolle? Eckhard Tolle spricht in seinem Buch JETZT (die Kraft der Gegenwart) noch intensiver über diese Heilarbeit. Er nennt das Glutnest den Schmerzkörper. Oftmals reicht es aus, den Schmerzkörper zu fühlen, zu benennen, um ihm die Kraft zu nehmen. Wir müssen gar nicht wissen, was alles genau in ihm, in unserer Vergangenheit, gespeichert ist. Er ist immer in uns. Teil unserer Geschichte, Teil der kollektiven Geschichte. Wir können nicht dagegen kämpfen, doch schauen wir ihn an, wird er erlöst.

Zurück zur Täter–Opfer–Beziehung, die auch Teil des kollektiven Schmerzkörpers ist. Über wie viele Jahrhunderte, Jahrtausende hinweg wurden Frauen von Männern unterdrückt? Können wir uns wirklich begegnen und lieben, wenn das alte Glutnest noch in fast

allen schwelt? Werden wir die „Feuerproben“, die uns das Leben schickt, annehmen oder ausweichen?

Die Frauen, deren Heilungsprozesse ich unterstützen durfte, konnten sich in der Beobachter*in-Position sogar in die Täter hinein versetzen, diese verstehen und dann vergeben, da sie spürten, dass nur extrem unsichere und hilflose Menschen andere Menschen missbrauchen. Menschen, die selber verletzt wurden und deren Taten einen Schrei nach Liebe darstellen, wenn man es so betrachten mag. Kein wirklich glücklicher und geerdeter Mensch beutet andere aus. Wenn ich zulasse, diesen Blickwinkel anzunehmen, wird die Macht gebrochen, die der Täter – bis zum Moment der Heilung – über sein Opfer hatte.

Umgekehrt könnten auch Täter so in die Einsicht gelenkt, und die Verbindung zu ihren eigenen Schmerzen – den eigentlichen Ursachen ihres Machtmissbrauchs – gefunden werden, *wenn wir Heilung, statt Bestrafung anstreben.*

Wir sind schnell darin, Täter zu erkennen und zu verurteilen. Doch was hilft es, wenn unsere Gesellschaft so aufgebaut ist, dass sie durch Überforderung, Leistungsdruck und Liebesentzug immer mehr Täter hervorbringt? Vereinzelung und Vereinsamung als Kollektivsymptom. Wir selber leben doch oftmals am Leistungslimit und verschenken Liebesentzug, wenn der Gegenüber nicht das macht, was wir wollen, oder nicht? Nur, weil es alle machen, ist es noch lange nicht sinnvoll für das Überleben unserer Gesellschaft.

Wenn ein Kind nicht das macht, was Papa oder Mama will, kriegt es eins auf den Deckel, obwohl es sich vielleicht nur nach Nähe und Aufmerksamkeit sehnt. Kennen wir das nicht alle? Schaffen wir nicht alle unsere zukünftigen Täter und halten Muster aufrecht, die es lohnt zu hinterfragen? Zum Beispiel, ob es sich überhaupt jemals gelohnt hat, eine Bestrafung anzuwenden – über einen Menschen zu richten, anstatt ihn oder sie wirklich verstehen zu wollen?

Wenn ich davon ausgehe, dass es Täter gibt, sehe ich sie überall. Und wir sind durch die Weitergabe dieser Sichtweisen daran beteiligt, Täter zu kreieren, während wir den Schmerz aktiv ausblenden, aus dem diese Menschen handeln. Würden wir durch die Fassade aus Angriff, Wut, Beleidigung, Verleugnung, oder Lügen hindurch schauen, sähen wir wohl einen sehr verletzten, verängstigten Menschen. Einen Schmerz, den wir in ähnlicher Form wahrscheinlich selber in uns finden würden, würden wir uns getrauen, in unserem eigenen Glutnest zu stochern.

Was wäre, wenn wir diese Muster nicht mehr "da draußen" in der Gesellschaft und zuerst in den anderen vermuten, sondern erkennen, dass Gesellschaft ein Gedankenkonstrukt ist, welches wir uns eingepägt haben; welches durch uns alle lebt, weil wir – weil ich – daran glauben?

Welches aber auch ganz anders aussehen könnte?

Sind Täter nicht meistens selber die Opfer eines Täters und so weiter?

Wir schieben uns alle die ganze Zeit den schwarzen Peter zu und beklagen uns bei den anderen, angefangen zu haben. Ganz schön clever – wenn man von der eigenen Verantwortung ablenken mag.

Das alte Spiel bleibt so im Rollen.

Vielleicht scheint es schwer, allein diese Konstrukte zu hinterfragen, doch wo soll ich anfangen, wenn nicht bei meiner eigenen Vorstellungskraft?

Es gibt da draußen keine Täter. Oder wir sind es alle.

Genau das wurde in der biblischen Geschichte und durch Jesu Christus Beispiel schon tausende Male erzählt. Mag man an ihn glauben, oder nicht. Sei er eine Fiktion, oder war er Realität – sein Beispiel kennen wir alle. Diese eine Geschichte der Liebe, Vergebung und Hingabe lebt bis heute und klingt tief in mir an, als archetypisches Bild der Auflösung von Ungerechtigkeit. Hass kann –

scheinbar – nicht mit Hass bekämpft werden, heißt es da – und doch probieren wir es wieder und wieder. Gewalt erzeugt Gegengewalt, oder nicht? Gewalt beginnt in meinen Gedanken.

Vielleicht ist etwas dran an der Thematik: Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, halte auch die Linke hin. Anders ausgedrückt: Liebe deine Feinde, wie dich selbst. Doch wer getraut sich wirklich, so zu handeln? Dann müsste man ja im entscheidenden Moment auf sein „Recht“ verzichten. Es klänge dann wie klein begeben. Oder könnte dahinter auch das größte Geschenk verborgen sein? Verlören wir dann nicht unser Gesicht, würden wir uns „opfern“ wenn wir auf unser „Recht“ auf Notwehr, Gegenwehr, Verurteilung verzichten? Oder zeugte es von Großmut? Wäre vielleicht das der Schlüssel – die eigenen Waffen niederlegen, anstatt es von der anderen Seite zu erwarten?

Wer zurückschlägt und Gerechtigkeit mit Rache verwechselt begibt sich halt auf das selbe Level wie der, der zuschlägt. Ist das dann gerechtfertigt? Vielleicht. Kann man machen. Aber bleibt ein Gegenangriff nicht doch ein Angriff?

Da kam einer, der predigte Liebe. Einfach radikal: Liebe als Rezept für alles. Anwendbar in jeder Situation. Die einzige Zutat für ein kollektives Rezept, welches Hass, die Vergangenheit, Verletzungen und Schuld zum Schmelzen bringt.

Es scheint einfach, wenn man jemanden sowieso gern hat und sich verbunden fühlt. Doch umso wichtiger und spannender bei Leuten, die einem unfreundlich begegnen.

Liebe hat keine Grenzen. Also kennt sie auch keine Gegner. Sie schließt alle in die Rechnung ein.

Revolutionär, oder? Dafür wurde Jesus ans Kreuz genagelt. Er hätte fliehen können und tat es nicht. Er kämpfte nicht, er leistete keinen Widerstand. Er vergab seinen Peinigern schon vor der Tat und erlangte die Freiheit. Er erkannte die Illusion des Todes. Er brach aus den gewohnten Rollen aus Streit und Missgunst aus. Er fand und erzählte von genau dieser inneren Freiheit: Egal, was passiert ... du

bist frei. Das Leben in dir kann nicht verletzt werden. Du bist frei von Schuld und Opfertum – frei von Richtig und Falsch.

Egal, was dir passiert: bist du für die Liebe, ist die Liebe bei dir und trägt dich über jede Ungerechtigkeit; löst sie sogar auf – heilt selbst den Täter mit der Zeit, führt ihn/sie zu Einsichten oder seinen „Strafen“ – Karma kennt keine Grenzen. Ein gewalttätiger Mensch ist sich selbst die größte Strafe.

Geschichten von Leuten, die zurückschlagen, gibt es viele. Und viele wurden vergessen. Um die, die wir nicht vergessen *wollen*, streiten wir uns immer noch: „die anderen haben zuerst angefangen“. Geschichten von Leuten, die wirklich vergeben konnten, gibt es wenige. Doch die blieben als leuchtende Sterne erhalten und leben bis heute.

Nelson Mandela saß siebenundzwanzig Jahre im Gefängnis, bis er der erste dunkelhäutige Präsident in der Geschichte Südafrikas wurde. Nach seiner Freilassung wurde er gefragt, was er nun gedenke, mit seinen Peinigern zu tun, die ihn damals mundtot machen wollten und verurteilten. Er tat – Nichts.

Er vergab ihnen und schlug nicht zurück. Er führte Gespräche, brachte ehemalige Feinde an einen gemeinsamen Tisch und Menschen konnten erkennen, wie sehr sie sich zu Sklaven ihrer Vergangenheit gemacht hatten. Welch eine Erlösung in unserer Menschheitsgeschichte.

Und wieder die selbe, steile These: Wenn ich WIRKLICH im *Jetzt* ankomme, gibt es keine Erinnerung mehr. Keine Probleme, kein Leid. Genau dort – und nur dort – ist Heilung und Vergebung möglich. Für mich selbst. Das hat noch nicht einmal etwas mit dem "Täter" zu tun. Wird das *Jetzt* voll erkannt und gelebt, verliert das Konzept der Vergebung von selbst seine Bedeutung, denn es gibt nur etwas zu vergeben, gibt es einen Schuldigen in der Vergangenheit: Ich, oder die Andere. Ruht die Vergangenheit, ruht auch die Schuldfrage, ruht

der Schmerz, braucht es noch nicht einmal eine Aktion oder Reaktion. Aus der Tiefe kann Frieden aufsteigen, der schon immer in uns war, wenn die turbulente Oberfläche sich beruhigt. Der unverletzte, neugierige Beobachtende darf sich vorsichtig zeigen, wenn die schmerzbeladene Geschichte ihre Bedeutung verliert und sich ohne Kampf auflöst. Wenn alter Schmerz komplett angenommen wird, und abfließen kann.

Denn ... seien wir mal ehrlich: Wenn ich immer noch wegen einer vergangenen Situation empört bin, oder grolle, mich aufrege oder verstecke. Wem schaden diese Gefühle, die *mich* leiden lassen? Wirklich dem "Täter"? Verbessere ich damit die Situation? Oder trage ich diese Gefühle tagtäglich in mir herum, füttere sie mit immer wieder den selben Gedankenschleifen und durchlebe den Schmerz immer und immer wieder? Es ist, als würden wir selber Gift trinken, um es den anderen heimzuzahlen – um dann behaupten zu können, die anderen würden uns zwingen, weiterhin ihr Gift zu trinken.

Wow ... faszinierend menschlich und gesellschaftlich vollkommen anerkannt. Aber leider in der Tiefe krank und krankmachend. Doch letztlich auch verbindend, wenn wir bemerken, dass wir alle gleichsam darunter leiden.

PS: Viele Menschen glauben, dass *innerer Frieden* (also eine Freiheit und Unverletzlichkeit unabhängig der äußeren Umstände) bedeute, nicht mehr handlungsfähig zu sein, alles mit sich machen, sich vielleicht sogar misshandeln zu lassen. Doch das Gegenteil ist der Fall: Wir sind reaktionsfreudig und agil, gerade weil wir unsere Reaktionen bewusster auswählen können, statt von ihnen beherrscht zu werden. Liebe kann auch eine schlagkräftige Antwort, einen kraftvollen Satz loslassen. Vielleicht kämpft sie auch auf ihre Art. Wir können unsere alte Wut aktiv hochholen, sie in Tatenkraft verwandeln. Doch erst, wenn wir sie wirklich bis auf den Grund kennenlernen, sie uns nicht mehr unterbewusst steuert. Es heißt

jedenfalls nicht, dass wir immer scheinheilig und in uns versunken lächeln, und nichts tun, da uns die Welt nichts angeht.

Ich kann nicht ... weil ...

Hart ausgedrückt und übersetzt: Ich bin das Opfer meines eigenen Lebens. Und das nur, weil ich gelernt habe, so zu denken, weil alle immer so dachten. Weil man sich halt schlecht fühlt oder schämen sollte, wenn man wenig Geld besitzt; wenn wir scheitern, weil wir für immer zusammen bleiben wollten (könnten Glaubenssätze lauten), oder, oder, oder ...

Oder ganz einfach, weil wir nicht gelernt haben, adäquat mit unserem Bewusstsein umzugehen, immer noch versuchen, gewisse Gefühle nicht fühlen zu wollen. Ich habe also noch nicht einmal eine Schuld an meinem Gedankendilemma, doch ich halte es weiterhin aufrecht, wenn ich mir immer wieder ähnliche Informationen zuführe. Ich lebe in meiner eigenen Blase, mit ihr und durch sie hindurch. Sie füllt sich mit immer mehr von dem, was ich hineingebe.

Im Radio gibt es das Unglück zu jeder vollen und zu jeder halben Stunde zu hören. Dazwischen noch Werbung und Musik, die wir in unterschiedlichen Remakes schon tausendmal gehört haben. Wenn sich unerkannte Genies (*also alle Wesen hier*) so richtig beleidigen wollen, schalten sie jeden Tag ein und lassen sich von „Informationen“ bombardieren. Es gibt Menschen, die können in ihrer Wohnung keinen Moment der Stille ertragen, hören lieber die Stimme des Fernsehers – vielleicht um die eigenen Stimmen im Kopf zu übertönen?

Na, wenn das Leben schon so unstet, spontan und unberechenbar ist, wollen wir wenigstens ein Stückchen Beständigkeit erhalten, oder nicht? Ein täglicher Kopiervorgang, weil wir gelernt haben, als Kopierer zu fühlen und zu denken. Das ist allemal sicherer, als sich aus der Deckung zu wagen und stirnrunzelnd zu hinterfragen, was zum Teufel diese ständigen Wiederholungen überhaupt bringen. Ob nun Wetter, Verkehr, oder irgendwelche neuen statistischen Auswertungen. Zahlenreihen von hier bis zum Mond, die uns erklären, wie gefährlich es gerade – statistisch gesehen – ist, zu existieren. In meiner inneren Wahrheit gibt es nur eine 50:50 Chance: Entweder etwas stößt mir zu oder nicht. Wenn mir das Leben eine Aufgabe bringen will, dann wird es das tun. Ob ich mich wirklich – *vor egal was* – schützen kann, bleibt mir schleierhaft. Erfahrungsgemäß zog ich das, wovor ich mich schützen wollte, erst zu mir heran, in dem ich meinen Fokus genau dort die ganze Zeit hielt: auf dem, was ich nicht wollte.

Seit ich meinen inneren Fokus auf das lenke, was wirklich um mich herum ist, wenn ich die Dankbarkeit spüre – existieren *zu dürfen* – und mir vorstelle, wie gut alles sein könnte, ziehe ich viel häufiger Situationen in mein Leben, die mir wirklich nützen, mich weniger leiden lassen und eher dem entsprechen, was zu diesem Fokus passt. Durchschaue ich Schicht für Schicht die vielen kleinen Ängste, finde ich darunter Vertrauen, dass das Leben für mich spielt und mir nur das bringt, was sowieso auf meinen Weg gehört. Mit allen Hindernissen.

Mit unserer Magie haben wir Kriege geschaffen. Zwischen den Geschlechtern, den Hautfarben, den Religionen. Mit unserer Magie können wir auch Frieden schaffen, wenn wir es uns wirklich erlauben vorzustellen [neue Bilder vor uns zu stellen] und mal einen Moment nicht von dem Punkt kommen, dass es doch sowieso aussichtslos ist, da (jetzt noch) nicht alle mitmachen. Da fängt dann die Kunst der Rhetorik an, das Sich-zeigen, das vergnügliche Spiel mit den Worten,

um auch die kritischsten Gemüter am Küchentisch mal kurz zu entspannen, dass sich eine neue Vorstellung überhaupt äußern darf. Können wir einander zuhören lernen? Anstatt nur eine Gesprächslücke abzuwarten, um allen anderen so schnell wie möglich die eigene Weltsicht aufs Brot zu schmieren, die oft aus der Darlegung von Schwierigkeiten, Unmöglichkeiten und Leid besteht, wie ich beobachten konnte?

Bisher fehlen der Mehrheit die Bilder, auf die wir uns zubewegen können. Doch je mehr Menschen den Zugang zu ihrem Kern – zum *Jetzt* – finden, ihren Fokus nach innen richten und dort ihre eigene Welt der Möglichkeiten finden, desto eher wird grau zu bunt. Und dabei meine ich nicht die Bilder auf den Bildschirmen. Es sind Bilder, Zukunftsvisionen und Lösungen, welche schon immer in uns warten, entdeckt zu werden, wenn wir ihnen Raum geben. Unsere Aufmerksamkeit schenken. Möglicherweise in den Lücken *zwischen* den Gedanken, welche wir ja alle schon tausendmal durchkauten.

Richten wir unseren Fokus auf das, was nicht funktioniert? Oder auf das, was wir erreichen wollen? Wo unsere Aufmerksamkeit hinfließt, bestimmt auf existenzieller Ebene unsere Wahrnehmung des Lebens, sowie das Leben, was daraus folgt.

Frage dich, warum etwas nicht klappt ... dein Gehirn liefert die gleichbleibend leere, auf die Vergangenheit bezogene Antwort, welche auf Begrenzung abzielt:

Es geht nicht ... weil ... – Da ist wenig Raum für große Sprünge.

Auf die Frage: *Wie kann es möglich werden*, wie kommen wir von der Dystopie in die Utopie, wie kann ich über meine Begrenzungen hinauswachsen, wie kann ich endlich mit der Vergangenheit Frieden schließen, die wie eine Last auf meinen Schultern liegt? Wie kann ich – auch materiell – in Fülle leben und allen dienen, mit etwas, was mir richtig Freude macht? Wie kann ich die beste Beziehung dieses Lebens leben? – findet das Leben wie selbstverständlich ganz neue

Antworten, indem es mir neue Situationen anbietet. Angefangen mit dem Mut, solche Fragen überhaupt zu stellen und die eigenen Bedürfnisse zu achten. Sich nicht auf Beschränkungen zu fokussieren, sondern auf die Möglichkeiten, die uns das Leben schenkt: Kommunikation. Ehrlichkeit. Tiefe.

Trial & Error.

Wir lernen aus den Fehlern, die wir machen, oder nicht?

Die Frage nach dem Ist-Zustand und ob es ewig so sein muss.

Die Frage ist nicht, was hier wirklich real ist, sondern an was wir glauben, oder glauben wollen und warum wir überhaupt das glauben, was wir glauben. Und das wird uns keiner erklären, das können wir nicht studieren, das müssen wir fühlen, indem wir an die Kanten beengender Glaubenssätze anstoßen. Wir könnten die Entdecker, Abenteurer, Eroberer unseres eigenen Daseins werden, für die es keine Probleme, sondern nur noch interessante Herausforderungen gibt. Wie klingt das?

Also starte wir mal mit der Hinterfragung des Ist-Zustandes.

Ich glaube, dass die Erde eine Kugel ist, obwohl ich nur Hinweise finde, keine Beweise. Schönes Wortspiel. Wiedermal: *Kein Witz*. Ich weiß es wirklich nicht, da ich sie noch nie von oben gesehen habe. Außer auf Bildern. Und denen muss ich halt vertrauen.

Damit dieser Staat existiert, dieses System, auf das wir alle gern

schimpfen: müssen Menschen daran glauben. Muss allen voran Ich daran glauben (wenn ich schon darüber reden möchte). Damit wir alle dieses Spiel spielen können, muss ich die Spielregeln kennen und mich ihnen verpflichtet fühlen.

Wenn ich keine Erinnerung zum Thema "Staat" intus hätte, stünde ich ziemlich verduzt vor der nächsten Polizeibeamtin, welche glaubt, dass eine imaginäre Linie in der Landschaft nur mit einem kleinen roten Heftchen zu übertreten sei. Ich wäre sehr verwundert, würde diese Menschin mich auffordern, irgendetwas zu tun oder zu lassen. Ich würde sie fragen, woher sie weiß, dass sie ab hier über meinen Weg entscheiden darf. Sie würde wohl antworten, dass es ihr göttliches (nein Spaß ...) Recht wäre und alles weitere in einem Büchlein namens Gesetz stünde. Ich würde sie fragen, was dieses lustige Büchlein sei, aus welchem sie liest und auf welches sie sich beruft.

Vielleicht wäre ich neugierig, irritiert, erstaunt, überrascht oder belustigt in solch einem Erstkontakt. Vielleicht würde ich mit Verständnis reagieren, für diese Form von Größenwahn. Wohl eine Form von narzisstischer Persönlichkeitsstörung – zu versuchen über andere zu bestimmen – die dieses arme Wesen in sich trägt. Würde sie versuchen über mich Gewalt auszuüben, könnte ich mich ja immer noch wehren. Notwehr. Es heißt ja auch Staatsgewalt. Klingt von sich aus schon nicht sonderlich friedlich, oder?

Aber was nützt es, einen Kranken anzugreifen, der meint, er wäre hier, um mich zu schützen? Braucht es da nicht andere Wege, ihrem paranoiden Ich zu begegnen – sie nicht zu sehr reizen? Sie könnte ja gefährlich werden. Überreagieren, wenn sie sich gekränkt fühlt. Ist sie in dem Falle nicht schon ein Symptom der Krankheit namens Angst? Angst vor mir? Ich stelle es mir anstrengend vor, in jeder Bürgerin eine potentielle Gefahr, eine Bedrohung zu vermuten. Genau darauf – berufsbedingt – den inneren Fokus zu richten.

Im Zweifelsfall versuche ich außerhalb der erlernten Spielregeln zu

spielen. Erst, wenn ich ihre Macht anerkenne, kann sie wirklich Macht über mich ausüben. Ich erkenne die Macht an, indem ich mitspiele, in dem ich Angst habe, indem ich empört bin, indem ich Widerstand leiste. Auf meinen Reisen war ich in über 50 Polizeikontrollen verwickelt, doch konnte ich Schmiergeldzahlungen und übertriebenes Machtgehabe stets mit Freundlichkeit und Unwissenheit zurückwerfen. Das Spiel nicht zu verstehen – es nicht zu kennen – ist meist die einzige Chance, dem Spiel zu entgehen. Ich müsste noch nicht einmal auf Fragen antworten. Ich könnte lieb lächeln und schauen, was passiert.

Böse Zungen könnten mir jetzt unterstellen, ich hätte etwas gegen Polizist*innen, wenn man dieses Gedankenmuster entsprechend lesen möchte, doch darum ging es nicht. Es geht in diesem Text um Muster, um Systeme – nicht um echte Menschen. Jeder ist genau dort richtig, wo er/sie sich gerade befindet. Das Leben eines Menschen ist die Antwort auf die Fragen, die er/sie sich stellt. Eine Polizistin hat andere Fragen, als ich. Doch vielleicht sind wir uns darin einig, ob Hierarchien wirklich so strukturiert sein *müssen* und ob das Wort Gewalt – in Gewaltenteilung – nicht erst das schafft, vor dem es meint uns schützen zu müssen? Es suggeriert, dass wir gewalttätig würden, würde es das System nicht geben. Ist das wirklich so? Vielleicht schafft ein einengendes Denksystem auch erst die Gewalttäter, die sich aus dessen harten (inneren) Griff befreien wollen? Der Staat ist zurzeit „derjenige“ mit den meisten Waffen. Um was zu erreichen? Frieden und Freiheit?

Früher hat uns die Religion die Richtung vorgegeben, heute scheint es „das System“ zu sein. Aber nicht, weil es so ist, wie es ist, sondern weil viele, viele Menschen glauben, diese Lebensversion mitspielen zu *müssen* und sich keine Zeit nehmen, sich neue Versionen der Geschichte – ihrer eigenen Geschichte – auszudenken, neuen Vorstellungen Einlass zu gewähren. Faschismus und Kapitalismus sind – zu aller erst – möglich, weil die Angst in uns regiert.

Gesellschaft ist ein Spiegelbild der als normal anerkannten Denkweise. Doch Geschichte hat sich immer durch die Menschen geändert, die voran gegangen sind – meist gegen die Meinung aller anderen. Ich weiß – niemand steht gern allein neben der Herde. Das macht erst einmal Angst, kann aber zur größten Kraft der Veränderung werden. Bis wir irgendwann merken, dass wir da nie allein standen, dass sehr viele Menschen da mit uns das Treiben amüsiert beobachten und sich nur noch wundern können. Oder tun wir das eigentlich alle hier, ohne es die anderen wissen zu lassen? Vielleicht bin ich nicht der Einzige, der verschiedene Verhaltensweisen auf diesem Planeten als kontraproduktiv einschätzt? Vielleicht gibt es diese Herde eigentlich gar nicht, deren Ausschluss ich fürchte?

Ganz schön schlau, so ein "System", dass sich in jedem Geist breit macht – welcher offen dafür ist – und suggeriert, wir brauchen es unbedingt, sonst würde uns etwas fehlen; und welches gleichzeitig nur existieren kann, wenn möglichst alle daran glauben, dass ihnen etwas fehle.

Wie haben wir uns je so in die Irre leiten lassen können? Haben wir wirklich so viel Angst vor dem Leben und ist diese wirklich real? Warum haben wir alle dieses Betriebssystem in unseren Köpfen installiert, so dass es dann um uns herum wirklich zu existieren beginnt?

Wären wir ohne "das System" ein Haufen Wilder und würden uns zerfetzen? Und sind die "Wilden" nicht meistens die, die wir für ihre Authentizität, Naturverbundenheit und Gesellschaftsstruktur romantisieren? Haben wir die nicht damals ausgerottet und versklavt, damit wir endlich in Ruhe die dortigen Bodenschätze ausbeuten können, für unsere goldenen Altarfigürchen, Halsketten und unsere geliebten Smartphones?

Diese „Wilden“ glaubten – wenn ich den Geschichten glauben darf – an die Einheit von Mensch und Natur, an Kraftquellen jenseits des Verstandes, an das Wunder des Lebens. An was glauben wir heute?

Wieder ein Beispiel:

Die größte Kirche, also die größte Glaubensgemeinschaft in Deutschland ist derzeit: Deutschland. Damit es existiert, müssen viele daran glauben.

Scheinbar finden wir etwas in dieser Instanz, was wir verloren haben, oder was uns genommen wurde (wer weiterhin Opfer bleiben will, wähle bitte die zweite Version nach dem Komma). Wir glauben, es sei völlig normal, dass uns irgendjemand regiert, weil es schon lange so ist. Schon einige tausend Jahre. Wow. Was ist der Unterschied zwischen König und Demokratie? Schauen wir nicht „nach oben“ und warten auf Ansagen? Haben wir uns das wirklich selbst ausgedacht? Oder ist es so, weil es schon immer so war und uns Menschen versuchen zu erklären, sie müssten uns vor anderen Menschen schützen, und dass sie etwas haben, was wir selbst nicht haben?

"Das System" – Große Mutti und großes Feindbild zugleich. Eine Instanz, die den eigenen Geist schützen und absichern soll, bequem den Arsch abfedert und dann noch an allem Schuld ist, was hier schief läuft. Herrlich. Dieses Konstrukt kann sich nur ein Wesen zu eigen machen, das Angst vor der vollen Eigenverantwortung seines Lebens hat, das Angst vor sich selber hat. Ich schließe mich da nicht aus.

Was wäre, wenn wir diese Angst verlieren, das eigene Betriebssystem defragmentieren? Erst einmal im Kopf, in dem wir nur wagen, uns zu erlauben, uns etwas anderes vorzustellen. Dürfen wir denn mit Gedanken spielen? Dürfen wir es anders machen? Wer sollte uns aufhalten und warum? Heißt es nicht, die Macht liegt beim Volke?

Was wäre, wenn Millionen Deutsche nicht mehr wählen gingen; ihre Verantwortung bei sich behielten und nicht mehr Politikern in die Schuhe schöben? Was wäre, wenn das System einfach dadurch an Kraft verlöre, zögen wir unsere Aufmerksamkeit davon ab, anstatt dagegen zu kämpfen und zu versuchen, es zu verändern? Je mehr wir gegen etwas kämpfen, desto mehr wird es sich vor uns schützen.

Zerkratze einen Polizeiwagen und morgen werden neue Polizisten ausgebildet, um zwei weitere Polizeiwagen zu füllen.
Bis endlich alles überwacht und „sicher“ ist?

Vielleicht könnten wir unsere Energie in unsere eigenen Systeme investieren? Systeme, die sich wirklich am Gemeinwohl und nicht am Profit orientieren? Bei denen Gewinn nichts rein Materielles mehr darstellt, sondern etwas, was Lebensfreude und Möglichkeiten für alle garantiert?

Was würde passieren, wenn Millionen Menschen aus Deutschland austreten und anfangen, sich selber zu organisieren, Essen anzubauen und zu verteilen; an eigene Kräfte zu glauben? Es wäre wohl die größte aller möglichen Revolutionen, ließen wir unsere Feindbilder und Kämpfe fallen und würden die freiwerdende Energie zur Verständigung und kreativen Lösungen nutzen. Wir erinnern uns: Feindbilder existieren erst einmal nur im eigenen Verstand, der mich nur als „richtig“ darstellen kann, wenn es auch die „Falschen“ gibt, die das andersherum genauso denken.

Was wäre, wenn diese – ich nenne sie mal *erwachten* – Menschen freiwillig 10–20% ihres Einkommens für ihren persönlichen Sozialstaat in lokalen Strukturen um sicher herum aufwenden, anstatt ein System zu füttern, welches schon über die Hälfte der Zwangsabgaben frisst, die es sich ausgedacht hat und ich damit Prozesse unterstütze, die konträr zu dem laufen, was ich in meinem Leben als erstrebenswert ansehe? Wir müssten dazu noch nicht einmal neue Kommunen gründen oder unsere Wohnstruktur ändern. Es würde reichen, sich dort umzuschauen und anzufangen, wo mensch gerade ist: Kollektive mit Nachbarn zu bilden, zu tauschen, zu teilen, sich zu helfen. Man könnte in Richtung der Kibbuzer schauen, die schon seit langem gemeinwohl-orientiert zusammenleben. Dort heißt es: Jeder gibt nach seinen Möglichkeiten und erhält gemäß seinen Bedürfnissen. Alles ist für alle da. Alternative Lebensmöglichkeiten werden schon allerorts gelebt, verfeinert, probiert. Leben ist ein Prozess. Ein Provisorium – und wir

können Teil einer besseren Welt werden, trauen wir uns, das Alte hinter uns zu lassen. Warum sollte ich es bekämpfen – denn von diesen vorsintflutlichen Gedanken des Widerstandes lebt es ja?

Zurzeit bin ich an Krieg, Ausbeutung, Umweltverschmutzung aktiv beteiligt. Ich fördere mit meinen Steuern einen Staat, der genau dies unterstützt. Warum? Weil ich es muss? Weil es alle so machen? Ich könnte es auch lassen und wenigstens diese Beteiligung einstellen. Doch wie stehe ich dann da?

Woouoooooooohohohohow ... Darf man denn so etwas denken und woher will ich denn wissen, ob das nicht in Chaos endet, solche Gedanken überhaupt auszudrücken? – Fragt meine Angst.

Ich darf alles ausdrücken, was ich für sinnhaft erachte, und muss nur mit den Konsequenzen leben können. – Meint meine Zuversicht.

Welcher Stimme möchte ich wohl eher Glauben schenken?

Ich sage ja gar nicht, dass ich mir Chaos und Zusammenbruch wünsche. Es ist einfach nur ein Gedankenspiel, welches dich womöglich an die Grenzen des Verständnisses bringen könnte, welches ketzerisch wirkt, da ich unseren scheinbaren Gott angreife. Vielleicht hat sich dieser Text nun schlagartig in etwas Feindliches verwandelt. Dein Weltbild ist ein angreifbares Konstrukt. Vor allem, wenn es nicht auf tieferer, *innerer* Wahrheit beruht. Es gibt genügend Menschen, die dieses System als destruktiv ansehen, aber dennoch für dessen Erhalt bis zum Ende kämpfen würden, es mit Händen und Füßen verteidigen, da es zurzeit im Kollektivgeist an Alternativen fehlt. Und ohne Bilder – wie es besser sein könnte – werden sich wohl kaum Menschen bewegen, die sich sowieso schon kaum zu bewegen trauen. Da muss man schon wirklich Abenteurer sein, um zu sagen: ich gehe ins Unbekannte. Ich gebe mich hin. Ich weiß nicht, was passieren wird, doch ich vertraue unserem Weg in die Freiheit. Ich nehme die Strapazen und Wertungen anderer auf mich. Nicht nur für

mich, sondern auch für alle anderen, die jetzt noch nicht so weit blicken können. Und das beginnt schon, wenn man Vorschläge offenbart, die selbst in der eigenen Familie nicht zur Norm gehören.

Wenn wir alle durch bessere Kommunikation, Zuhören und Arbeit an unseren inneren Blockaden offener zu einander wären, würde die Angst vor dem Fremden, dem Nachbarn, neuen Gedanken, dem Leben, vielleicht mit der Zeit nachlassen, von der ein solches "System" überhaupt erst lebt? Irgendwann werden wir lachend zurückschauen auf eine Zeit, in der Menschen sich gegenseitig für ihre Meinungen verurteilt haben, anstatt die Diversität der Ansichten (seien sie auch noch so angsterfüllt) zu feiern.

Und selbst wenn alles vor die Hunde geht. Woher weiß ich, dass Chaos schlecht ist? Ist daraus in diesem Universum nicht alles entstanden? Fehler und Zufälle? Weiterentwicklung durch Probieren? Ist das nicht die Definition und der Ausdruck der Evolution? Leben und Sterben wir nicht alle?

Woher weiß ich, dass Menschen nicht freundlicher, hilfsbereiter und netter miteinander umgehen würden, müssten sie sich wieder selber organisieren und um lebenswichtigere Dinge, als die Programmierung von Apps kümmern? Macht die Not nicht erst wendig? Der Zusammenbruch von fest gebackenen, sich um sich selbst drehenden Strukturen, muss nichts Schlechtes bedeuten.

1,5 Prozent unserer Bevölkerung sind dafür zuständig, uns über unsere Böden mit Essen zu versorgen (während sie sie mehrheitlich auch gleichzeitig vergiften), während die anderen an ihrer Komfortzone herumdoktoren, um die Welt reisen, dennoch sparen wollen und sich aufregen, dass gestresste Bauern natürlich auch den Boden und die Lebensmittel stressen, die uns dann krank machen. Und die können das nur weiterhin so machen, weil so viele Menschen konventionelle Artikel kaufen – u.a. meine Person. Es liegt also wieder an mir. Alles kommt zu mir zurück.

Warum haben so wenig Menschen Lust, die Hände in die Erde zu stecken und sich um die ureigensten Grundbedürfnisse zu kümmern?

Warum halten wir es für wahrscheinlicher, dass wir Menschen uns weiterhin bekriegen und die Erde zerstören, statt dass wir uns die Hände reichen, gemeinsam anpacken und dem unsäglichen Leid da draußen ein Ende bereiten? Nicht irgendwo auf der Welt, wo wir gerade nicht hinkommen, sondern da wo wir stehen und walten. Wenn alle anfangen vor der eigenen Haustür zu kehren, ist es da schon mal sauberer, als wenn wir alle genau wissen, wo der Dreck beim Nachbarn liegt, und nicht putzen, weil der es auch nicht tut.

Doch dazu darf ich erst einmal verstehen, wie mein Verstand meine eigene Macht und Möglichkeit minütlich sabotiert, dauernd etwas neues will, ferne Probleme dauerhaft versucht oben zu halten, gern darüber spricht, und mich mit ihm identifiziert.

Du bist, was du isst

Woher kommt eigentlich Misstrauen? Also das Vertrauen in die Schlechtigkeit unserer Entscheidungen; unserer Spezies? Sind das wirklich meine eigenen Erfahrungen mit der Welt, oder hab ich mir da etwas einreden lassen, weil um mich herum halt viele so denken, weil ich mich selbst in eine ungesunde Feedbackblase begeben habe? Es ist ja immer einfach, sich mit Menschen zu umgeben, die die eigene Meinung teilen; mit dem Gefühl, man habe die Welt verstanden, im Sinne von *"wir wissen ja alle, wie 's hier so läuft ..."*.

Letztens saß ich in einer Runde von Menschen, bei denen das Thema COVID-19 hin und her diskutiert wurde. Dieser selbstgerechte Ausspruch ist mir am tiefsten im Gedächtnis geblieben. Betont mit einer Prise Zynismus, Bitterkeit und Weltschmerz. Vielleicht ausgedrückt, um Einigkeit im Chaos der Meinungen zu erreichen? Um sich wenigstens darin stimmig zu sein, wie scheiße doch alles ist? Um sich den eigenen Schmerz, das Gefühl betrogen worden zu sein, im wohlwollenden Nicken der anderen bestätigen zu lassen, die auch meinen, die Welt habe sich gegen sie verschworen? Opferitis Humana. Ich konnte mich nicht zurückhalten und versuchte, die Quellen zu hinterfragen: Wir wissen halt nicht, wie der Hase läuft. Niemand hier. Wir haben etwas gehört. Die eine Seite hört das eine, die andere Seite will das andere hören. Gut möglich, dass wir erst so viel leiden und/oder in blinden Aktionismus verfallen, weil wir es nicht akzeptieren wollen, vom Weltgeschehen mal einfach nichts zu verstehen, wo wir uns doch selber noch nicht einmal ganz begreifen. Geht das nicht ganz tief in uns allen so? Je mehr ich von dieser Welt höre und sehe, desto mehr fühle ich meine und die Unwissenheit aller Beteiligten hinter den Masken, die wir alle schon vor Corona – innerlich – getragen haben.

Unwissenheit wäre an und für sich kein Problem, würden wir alle

dazu stehen, mal mehr oder mal weniger Angst zu haben. Problem ist die Überheblichkeit, dass man mehr verstanden hätte, als die anderen hier und die damit verbundene Abwertung der Menschen, die auf einer anderen Position steht. Ich kann die anderen gern für dümmer halten – aber nützt es etwas? Schafft es Einigkeit, oder Spaltung? Wenn ich überall Feindbilder und Schuldige sehe, bin ich in einem dauerhaften Überlebenskampf verwickelt, der nur immer wieder neue Feinde und Kämpfe in meine Blase zieht.

Impfgegner oder Impfbefürworter liegen alle richtig.
Oder alle falsch, um mal ein heißes Eisen aufzugreifen.

Dieses Gefühl, dass es immer schlimmer wird: hilft uns das wirklich? Liegt das nicht maßgeblich an den Informationen, die wir uns tagtäglich zuführen? Hieß es nicht mal: „Du bist, was du isst?“ Und ist nicht jede Form von Information dafür verantwortlich, wie wir die Welt sehen? Informationen können heilen oder uns schädigen. Auch Nahrung ist Information. Essen kann gesund sein, oder krank machen. Ebenso verhält es sich mit allen anderen Informationen, die wir aufnehmen.

Um sich dauerhaft unglücklich zu machen, sollte man physisches wie psychisches Gift in den verschiedensten Variationen kombinieren. Und an Feiertagen, um sich etwas besonders Gutes zu tun, verdoppele man die Menge an Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten – am besten in Kombination mit dem Nervengift: Alkohol.
Ich kenne mich da aus, doch dazu später mehr.

Ist es nicht unsere ureigenste Entscheidung, welche Informationen wir in unsere Systeme hineinlassen? Oder läuft auch das, was wir aufnehmen auf Mustern, die wir gelernt haben? Würden wir Nervengifte konsumieren, wenn wir glücklicher wären? Konsumieren wir wirklich Gifte, weil wir glücklich sind? Haben aber nicht auch alle Kompensationsstrategien ihre Berechtigung? So lange, bis wir uns den dahinterliegenden Schmerz wirklich anschauen und liebevoller

mit uns umgehen, anstatt uns selbst zu verletzen?

Und wie sähen wir die Welt, wenn wir schädigende Informationen mal eine Zeitlang komplett ruhen lassen und der Flut konsequent ausweichen? Verpasse ich wirklich etwas, wenn ich die Negativität der Nachrichten eine Zeit lang ausblende? Wenn ich Sommer-Palmen-Sonnenschein auf Instagram nicht mehr verfolge, da es mich immer und immer wieder daran erinnert, was ich vermeintlich gerade nicht habe? Das Angebot ist bekanntlich vielfältig. Wenn ich doch jeden Tag wieder neue Informationen bekommen kann, was auf der Welt schief läuft, was mich nervt und welcher Wunsch noch unerfüllt ist (den ich ja noch gar nicht kannte, bevor ich ihn woanders aufschnappte). Was macht dies mit meiner Wahrnehmung von der Welt? Diese könnte ein Ort voller Wunder und Schönheit sein, doch kann ich davon überhaupt etwas für wahr nehmen, wenn ich mir jeden Tag das weltweite Leid zuführe – meine eigene Brille also zerkratze, anstatt sie zu putzen? Machen uns die Konflikte am anderen Ende der Welt handlungsfähig, so dass wir freudig für die Dinge losgehen, die hier und jetzt getan werden müssten? Oder versacken wir kollektiv in einer Art Apathie und gehen für gar nichts mehr los, wenn wir immer mehr davon sehen, was gerade nicht sonderlich gut läuft?

Der Strand könnte sauber sein, würden *wir alle ein* kleines Stückchen Müll aufheben.

Doch da das Meer ja sowieso voller Plastik ist, brauchen wir ja hier gar nicht erst anfangen, oder?

Warum schalte ich nicht einfach aus? Hab ich überhaupt die Macht zu entscheiden, was ich konsumiere? Oder ist das schon zu einem Automatismus geworden? Sucht ist alles, was wir nicht einfach so entspannt wieder sein lassen können, höre ich da mal wieder. Informationen machen süchtig. Wir gieren nach leeren Bildern und Worten, die mit uns wenig zu tun haben. Ob sie uns nützen, oder

auch nicht – Hauptsache, wir kriegen sie, um uns irgendein oberflächliches Gefühl zu produzieren. Und sei es: sich darüber aufregen, sich über die anderen empören.

Das Ego lebt von Schmerz, Getrenntheit, vom Leiden, von Schuldzuweisungen. Und von dem, was es nicht hat, aber haben will. Smartphones und Fernseher sind gute Wege, dem *Jetzt* zu entfliehen, wenn man sie unbewusst nutzt. Würde ich sie bewusst nutzen, würde ich mich wohl öfter von ihnen lossagen.

Fragte man die ältere Generation, welche praktischen Vorteile es für das eigene Leben hatte, jeden Abend die Tagesschau zu konsumieren, würde man wohl die Antwort bekommen: um informiert zu sein. Seit Jahrzehnten jeden Tag gut informiert. Doch was dies bedeutet, wird kaum jemand ernsthaft erklären können. Denn was genau tut mensch mit diesen Informationen? Was ist der Sinn dieser Übung?

Würde man die jüngere Generation fragen, was denn der Sinn darin sei, jeden Tag mehrfach die Statusnachrichten aller Bekannten und Unbekannten da draußen aufzunehmen, welche Antwort erhielte man?

Dank des unerschöpflichen Informationsangebotes – vor allem im Internet – können wir uns auch alle für alle Zeiten Vorwürfe machen für das, was wir damals mal gesagt haben. Denn das vergisst ja nicht. Unsere digitale Kopie ist ebenso stur, wie wir. Und sie lebt länger, wenn wir nicht aufpassen. Und sie braucht nochmal so viel Energie in den Servern, wie unser reales, kaufendes Ego.

Wenn wir den Planeten mit Plastik bombardieren, warum dann nicht auch im Internet selbiges mit der eigenen Meinung tun? Am besten dort, wo ich Leute finde, die genauso denken wie ich! Dort schaffen wir uns dann einen Raum, in dem wir uns über das austauschen, was schief läuft. Um es natürlich auch dort am Leben zu erhalten, es dort virtuell nachzubauen. Eine Blase der Empörung, die mit ihrer

Negativität was genau dann zum Positiven verändert? Denn ... was und wer wären wir ohne unsere Thematiken und das Reden darüber?

Wenn wir in einem Wunder leben, in dem all diese Lebens-einstellungen und Denkweisen überhaupt möglich sind – warum dieses dann nicht für den Erhalt unserer Existenz einsetzen, in dem wir die Paradigmen unserer Zeit einfach mal in Frage stellen? Was wäre, wäre es andersherum? Was wäre, würden wir uns nur noch Informationen zuführen, die unser Leben ganz direkt betreffen? Würden wir aufhören, eine digitale Kopie unserer Gesellschaft im Internet anzuhebeln oder abzuwerten? Politik, Internet, eigentlich alles: Ein Spiegelbild des allgemeinen Denksystems, welches in allen von uns gespeichert ist.

Wie würden wir wohl agieren, oder von anderen wahrgenommen werden, wären wir ein Anlaufpunkt der echten Stille, der inneren Ruhe und des Friedens, welcher nicht in jedem Moment kommentiert, bewertet und das Drama mitspielt? Wie würden wir hier direkt vor Ort anders handeln, wenn dadurch Energie und Zeit frei wird? Kämen wir wohl mehr da an, wo wir sind und könnten hier besser aufeinander zugehen? Im *Jetzt*, in dem meist gar nicht so viele echte Probleme vorhanden sind? Oftmals sogar gar keine, wenn wir sie nicht andauernd in unseren Debatten hin und her drehen? Wie würde ich auf den Nachbarn reagieren, den ich noch nie begrüßte, weil ich zu viel mit meinen Sorgen beschäftigt war? Ein Lächeln auf der Straße, welches meinen und den Tag einer Fremden versüßt, statt auf dem Handy zu scrollen? Wir könnten jeden Tag eine Menge von Menschen beeinflussen. Wir tun es sowieso. Bewusst, oder unbewusst?

Wir alle tragen unsere Energie von innen nach außen. Eine freudige Lehrerin, die voll in jedem einzelnen Moment ihrer Präsenz mit den Schülern ankommt, kann jeden Tag das Leben von hunderten Kindern positiv beeinflussen, die diese Energie nach Hause weiter tragen und

dort auf ihre Eltern einwirken. Das ist pure Macht. Wir nutzen sie jeden Tag und sind uns dessen kaum bewusst.

Eine Lehrerin, die sich täglich Sorgen macht und ständig mit ihren eigenen Gedanken beschäftigt ist, wird eine andere Energie weitergeben. Wir verschenken Zeit. Sie ist alles, was wir haben und unglaublich wertvoll. Zeit ist Aufmerksamkeit. Es ist das größte aller Geschenke, da es die Liebe genau dorthin trägt, wo sie sich entfalten kann – nicht in der Zukunft, nur immer da wo wir sind. *Jetzt*.

Schau dich gern um.

Fehlt dir in diesem Moment – in diesem *Jetzt* – etwas für oder in deinem Leben, oder musst du erst wieder daran denken?

Wie fühlst du dich gerade? Nicht, was denkst du. *Was fühlst du wirklich*, wenn du atmest und deine Körperreaktion beobachtest?

Doch wir wollen nicht zu viel auf einmal fordern, von uns zu viel verlangen, oder uns überanstrengen. Wir *müssen* gar nichts ...

Um noch ein wenig mehr Entspannung in den Prozess reinzubringen, wenn wir schon so oft darauf hingewiesen werden, wie schräg wir doch oft agieren: Evolution stoppt nie.

Das erste Mal in der Geschichte dieser Erde leben hier Wesen, die ihre eigene Entwicklung aktiv mitbestimmen könnten. Und das auf verschiedene Arten.

Wenn viele hier weiterhin wie ein Virus handeln, werden wir den Wirt auffressen, der uns unser Leben hier erst ermöglichte und weiterhin den anderen die Schuld daran geben, dass sie es tun (natürlich nie wir selber). Vielleicht ist dies ja Teil des Gesamtprozesses?

Dinosaurier kamen auch und gingen wieder.

Also alles gut so, wie es passiert – damit wir uns selber vernichten und Mutter Natur wieder etwas Neues hervorbringen kann? Wesen, die mit den Anforderungen ihrer Umgebung nicht klarkamen, wurden vom Leben schon immer vor die Entscheidung gestellt sich zu entwickeln, oder unterzugehen. Es ist schon irrwitzig, dass wir mit den Anforderungen der Umgebung recht gut klar kommen, zum

Beispiel in lustigen Schutzanzügen im luftleeren Weltraum herum schweben, doch nicht mit den Anforderungen, die wir uns selber untereinander auferlegten.

Mutter Erde wird sich erholen. Mit oder ohne uns.

Können wir uns neue Richtungen überhaupt vorstellen, in die wir uns entwickeln wollen? Ideen gibt es viele – siehe zum Beispiel das Lebenskonzept der „Permakultur“. Weg von kurzfristiger Schadensbegrenzung, hin zu einer neuen Form der echten Kreislaufwirtschaft. Beschäftigen wir uns nicht – zurzeit – viel zu sehr mit den Symptomen, also den Folgen unserer Geisteskrankheit, als wirklich mit deren Ursachen?

Dazu noch eine Anekdote aus meiner eigenen „Krankheitsgeschichte“. Ich wurde mit nur einer Niere geboren. Man nannte es: ein Handicap, einen Fehler. Alle waren von Beginn an besorgt um mich und meine Gesundheit. Ich lernte natürlich auch schnell, ängstlich und besorgt zu sein. Heute bin ich dankbar für meine Besonderheit, die mir schon in jungen Jahren ein Erlebnis des Erwachens bescherte.

Mit 27 landete ich mit Nierenversagen im Krankenhaus. Ich wog 20 Kilogramm mehr als heute, obwohl – und gerade weil – ich meinen Traum eben erst gelebt hatte: eine zweijährige Weltreise. Mein Wohlstand, mein Luxus, mein Komfort und mein Genuss.

Meine Blutwerte waren kurz vor dem Kollaps. Ich hatte schon mit Anfang zwanzig viel zu hohen Blutdruck und schlechte Blutwerte, nahm schon seit drei Jahren verschiedene pharmazeutische Präparate, um meine Niere zu schützen (so jedenfalls die Theorie). Es läge in der Familie – wurde gemutmaßt. Meine Ärztin meinte damals, wenn ich nicht sofort mit der Einnahme der Medikamente beginne, würde sich mein Leben drastisch verkürzen – ich müsse diese Medikamente nun mein Leben lang einnehmen.

Zum Glück lag sie falsch, doch handelte sie nur nach bestem Wissen und Gewissen – ich selbst war ja die Blockade in meinem System und wollte doch gar nichts anderes, als eine schnelle, leichte Verbesserung, ohne mich groß zu verändern. Doch Heilung

funktioniert auf anderen Ebenen. Nicht der Arzt heilt meinen Knochenbruch. Er schient vielleicht mein Bein, doch der Knochen wächst von selbst zusammen.

Form follows function. Übersetzt: Meine Form (der Körper), folgte schon immer meiner Funktion (also dem Geist). Denkfehler schlagen sich im Körper nieder, dieser macht uns nicht „einfach so“ krank. Es hat Gründe. Selbst die meisten Unfälle passieren aus Unachtsamkeit der Beteiligten. Möglich, dass es weniger wären, wären wir mehr hier, statt in Gedanken versunken.

Symptome behandeln ist immer nur die halbe Wahrheit. Zur kurzfristigen Schmerz- und Schadensbegrenzung ist es hilfreich, Hilfe in Anspruch zu nehmen – natürlich. Aber echte Heilung hat etwas damit zu tun, wie wir leben, ob wir uns selber annehmen, lieben, oder dauerhaft gegen unsere eigenen Interessen arbeiten. Alles beginnt und endet in unserer Psyche. Selbst, wenn ich schwer krank werde, kann ich darunter leiden, oder anfangen, meinen Weg wirklich anzunehmen, zu ergründen, durch ihn Frieden zu finden. Damals konnte ich noch nicht so tief blicken; wollte meine Gewohnheiten natürlich nicht ändern. Wer will schon gerne das aufgeben, was gesellschaftlich akzeptiert und als „gut“ abgespeichert ist? Überall wird doch beworben, wie entspannend Alkohol wirkt und wie er zu unserer Freiheit passt? Ein Bierchen am Meer, eins beim Grillen, eins beim Fernsehen. Aber halt jeden Tag.

Heute bin ich von meiner Abhängigkeit befreit und kann ab und an ein Glas Wein für den guten Geschmack genießen – früher war das undenkbar für mich, da auf ein Glas das zweite und dritte folgte. Etwas in mir wollte das Bewusstsein verlieren – also weg von hier – statt den Moment voll anzunehmen und zu erleben.

Ging es nicht in allen Geschichten immer um „das Maß der Dinge“, statt um krampfhaften Verzicht?

Der „genetisch bedingte, hohe Blutdruck“, wurde zwar als Familienkrankheit bezeichnet, doch dies wirkte für mich zuerst wie eine Ausrede, statt wirklich eine Hilfe zu sein. Nach dem Motto: dann

kann ich ja nichts dafür und es wohl auch nicht ändern. Ebenso wie manche Menschen ihr Sternzeichen für ihre Handlungen *verantwortlich* machen wollen. Eine schnelle, einfache Antwort. Doch falsch gedacht.

Die eigentliche Familienkrankheit (in den meisten Familien) ist die dahinterliegende Angst vor dem Leben, die Traumata der Kriegsgenerationen, Leistungs- und Optimierungsgedanken und der anerzogene Überlebenskampf, die dann auch genetisch durch die Generationen weitergegeben wird, während unser Verstand uns immer wieder innerlich und vor anderen erklären will, wir seien halt so, wie wir sind.

Nach diesem aufrüttelnden Erlebnis mit einwöchigem Krankenhaus-aufenthalt, stoppte ich meinen immensen Alkohol-konsum, ernährte mich gesünder und hauptsächlich vegetarisch. Erst starr, mit Ernährungsplänen, unbefriedigendem Kampf und Verzicht, später dann mit dem Gefühl, mir wirklich gut zu tun. Erst war es der Horror, auf so viele „gute Sachen“ verzichten zu müssen – dann fand ich meinen Frieden damit, denn ich hatte etwas Schlechtes in meiner Kindheit einfach als „gut“ abgespeichert, weil es ja alle so taten.

Nachdem ich mein Leben Stück für Stück neu sortierte, viele meiner Ängste und Zukunftssorgen kennenlernte und abbaute (dabei half auch der Konsum von Cannabis über etliche Jahre), mich wirklich in mein Leben rein-entspannen konnte und innere Sicherheit fand, brauchte ich später keinerlei Medizin mehr, um gesund, und in Frieden zu leben. Viele meiner körperlichen, wie seelischen Probleme lösten sich förmlich in Luft auf, als ich mich wirklich annehmen und lieben lernte. Ich kam mehr ins Vertrauen. Ich hörte mehr auf meinen Körper und meine inneren Stimmen. Mehr im *Jetzt* – statt mich um die Zukunft zu fürchten. Wer sich wirklich liebt, hat auch kein Interesse mehr daran, sich zu stressen oder zu schädigen.

Oberflächlich betrachtet war mein Problem der Konsum ungesunder

Sachen. Sich dann etwas zu verbieten, macht meist noch unglücklicher. Auf einer tieferen Ebene des Verständnisses ließen mich erst meine Ängste so viel konsumieren, und die hatte ich übernommen – es sei nun dahingestellt, ob genetisch, oder angelernt. Ich überdeckte mein Unglücklich-Sein. Da dürfen wir unsere innere Arbeit beginnen.

Erst als ich diese Ängste – also Teile von mir – entspannte, in dem ich mich selber annahm, entspannte sich auch mein Verlangen nach verschiedensten Genussmitteln und mein Körper dankte es mir.

Noch ein kleiner Hinweis: Es ist nicht möglich gegen Ängste zu kämpfen, da der Kampf ein Symptom der Angst ist. Es ist unlogisch, ungesund, ermüdend, unnötig, sich für die eigenen Fehler zu verurteilen; etwas ausmerzen, sich verbessern zu wollen. Wenn wir krank geworden sind, weil wir unser Leben lang gegen unsere inneren Interessen gehandelt haben – wie unsinnig wäre es dann, diesen Kampf nun weiterhin aufrecht zu erhalten, in dem wir nun krampfhaft versuchen, uns verändern zu müssen? Kampf bleibt Kampf und bleibt anstrengend. Er ist ein Symptom des Egos, welches sich selbst nicht annehmen und lieben gelernt hat.

„Kämpfe nicht gegen den Fehler an – Sei für den Fehler da“ wurde daher einer meiner Leitsprüche. Ich lernte, mir selbst die Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken, die ich brauchte, um *mich halten zu können* in meiner Unsicherheit. Ich entdeckte meine eigene Liebe, um die meine Angst immer versuchte zu kämpfen – am besten, um sie von anderen zu bekommen. Haben wir nicht gelernt, wir müssen für die Liebe etwas geben? Doch ist das wahr? Hat nicht das erst zu den ganzen Mangelerscheinungen geführt, die wir nun überdecken wollen? Ist sie nicht unser eigentlicher Grundzustand, aus dem alles viel leichter geschehen könnte?

Nun fühle ich mich – acht Jahre später – gesünder, leichter und innerlich jünger, als je zuvor.

Ist eine Krankheit wirklich eine Krankheit, oder nur ein Hinweisschild unserer Seele? Wie sehe ich das, wie sehen es die meisten um mich herum? Was lässt uns da wirklich leiden? Unser Mangel an echter Entspannung?

Hat es vielleicht auch etwas mit der Liebe zu tun, nach der wir uns eigentlich sehnen?

Vom Paradies und der Liebe

Einst gab es einen himmlischen Zustand, welcher in der Bibel beschrieben steht. Mann und Frau lebten glücklich zusammen, ohne Scham und Schuld (Heutzutage kann natürlich auch Wesen mit Wesen zusammenleben. Endlich).

Vielleicht tollten sie verspielt durch einen reichen Garten, vergnügten sich, keine Sorge trübte ihren Blick – vielleicht ist dies auch nur die schönste Idee. Und was für eine. Sie lebt in uns allen; in unserem Wunsch nach einer erfüllten Partnerschaft und in unseren körperlichen Trieben, unserem Freiheitsdurst, was auch – eigentlich – keinen Widerspruch darstellt.

Was dann passierte haben wir alle schon gehört: wir fingen an, uns zu schämen. Wir bedeckten unsere Körper und versteckten unser Heiligstes voreinander, anstatt es zu teilen. Hat sich daran wirklich etwas grundlegend geändert? Und könnte nicht genau das der Grund für so viele unserer Probleme sein? Die Liebe, die wir zurückhalten, ist die, die wir dann selber zeitlebens vermissen, die dann im Internet zur Schau angeboten wird – welch ein trauriges Schauspiel.

Viele glauben, die Bibel, das Christentum, ein männlicher, strafender Gott wären schon lange Geschichte. Wir hätten schon hinter uns gelassen, was uns die Religion vermieste. Doch ist das wirklich so? Hätten wir die Paradigmen der alten Zeit schon reformiert, dann wären wir doch wieder im Paradies, oder nicht? Und wie könnte das aussehen?

Was wäre, wenn uns nur Scham und Schuld von diesem Zustand trennten? Und wäre es nicht ein Leichtes, diesen Zustand der Angstfreiheit wieder herzustellen? Ist die reine, verspielte, freudige Liebe nicht einfach überall dort zu finden, wo die Angst keinen Angriffspunkt mehr hat, also durch genügend Vertrauen überflüssig wird?

Oder schleichen dann schon schnell Gedankenmuster von der Seite heran, die uns vor dem Verfall unserer Moral warnen, würden wir alle freier miteinander umgehen? Und wenn du glaubst, du hast dahingehend schon alle Ängste überwunden, dann frag dich einmal, ob du deinem Chef, oder deiner Oma von deiner intimsten Fantasie genauso vorschwärmen kannst, wie von deinem Lieblingsessen.

Die Metapher vom Paradies erzählt nicht von einem früheren Zustand, sie erzählt uns vom Heute, von Mustern, die wir alle tagtäglich ausagieren, von Kindern, die sich ab einem gewissen Alter etwas anziehen müssen, von Erwachsenen, die nicht ohne ihre geschminkte und hübsch ausgestaffierte Fassade vor die Tür gehen können, von einer Gesellschaft, in der es immer noch nicht normal ist, über Fantasien und Wünsche zu reden. Denn wäre es akzeptiert und normal, würden wir wohl von und mit unseren Eltern lernen, anstatt unsere Sexualität in jungen Jahren vor ihnen versteckt zu halten, oder nicht? Wir lernen doch sowieso alles von ihnen.

Wir könnten – ganz unverschämt – fragen, und sie würden uns mit ihren Erfahrungen weiterhelfen. In meiner Jugend war dann doch das Gegenteil der Fall: der Gedanke, dass die eigenen Eltern ein Liebesleben führten, irritierte mich und viele meiner Generation. Schon das weist darauf hin, wie wir unsere Sexualität immer noch

betrachten; was uns da vorgelebt wird.

Wir *leben* Versteckspiele und geben sie dadurch immer weiter. Wir haben eine Ordnung geschaffen, in der die heiligste, aufregendste, schönste Verbindung zwischen den Wesen – die Sexualität – immer noch nichts Normales darstellt, sondern im Verborgenen gelebt wird. Vielleicht wirst du sagen, dass es doch nur natürlich sei, das Schönste und Heiligste vor dem Rest der Welt zu schützen und hinter verschlossenen Türen zu praktizieren und das – natürlich – die Kinder davor geschützt werden müssten, es zu bemerken.

Doch woher genau weißt du, dass das das Beste ist? Vielleicht haben wir unsere weltweiten Probleme nur geschaffen, weil wir uns zu Tode schützen?

Ist dieses Versteckspiel nicht das genaue Gegenteil von *natürlich* – also im Sinne der Natur? Wäre es nicht natürlicher, das zu zeigen und *nicht zu verstecken*, was Menschen sowieso miteinander tun? Ich meine ... wir wären nicht hier, würden wir ES nicht tun.

Damit ein Kind irgendetwas verstörend findet, müssen Erwachsene zu aller erst mit ihrem Verhalten ein Beispiel setzen, an dem ein Kind sich orientieren kann. Ein Kind wertet nicht, dass bekommt es erst von uns gelernt. Es findet interessant, wunderbar, spannend, oder einfach schön.

Finde ich also selbst irgendein Phänomen in dieser Welt verstörend, werde ich ein dementsprechendes Verhalten an den Tag legen (vielleicht reagiere ich verstört und mit Abwehr auf den Ist-Zustand), welches mein Kind dann kopieren wird. Und natürlich kann ich dann an meinem Kind wiederum ablesen, dass es verstört ist und mich furchtbar echauffieren, was diesem armen Wesen angetan wurde, während ich doch selber erst die Reaktion vorlebte, an der es sich orientierte, welche es mir dann spiegelt.

Interessant, oder?

Wir erschaffen unsere Spiegelbilder immer wieder neu.

So lange, bis wir merken in welcher Falle wir sitzen und dass wir uns
– und alle folgenden Generationen – dadurch entmachten.

Das, was uns vom Tier trennt, welches sich in seiner Natürlichkeit niemals hinterfragt, sondern einfach nur Ist, ist unsere Scham. Und was ist Scham anderes als Angst vorm Erkennen, dass es alle tun? Und wie immer: wir müssen zu aller erst darüber nachdenken, was richtig und was falsch sein könnte. Es beginnt im eigenen Kopf: Wir bekleiden und verstecken uns voreinander – *kein Tier wäre so unfrei*. Wären unsere Verkleidungen und unsere Kosmetika eine pure, freiwillige Freude – also ein Spiel – könnten wir sie nutzen, oder es halt auch bleiben lassen. Je nach Wetterlage und Laune. Freiheit ist nicht, immer eine Sache tun zu müssen; sondern eine echte Wahl zu haben. Doch in unseren Kleidern, Frisuren und unseren Gesichtsmaskeraden ist diese Freiheit – zurzeit noch – nicht zu finden, da wir sie tragen *müssen*, um nicht schräg angeschaut zu werden; weil wir unser Selbstbild damit verknüpfen. Und wir glauben wirklich, wir sind eine höher entwickelte Spezies. Ist Angst – und das daraus folgende Versteckspiel – wirklich ein schöner Grund, um sich von anderen Wesen abzuheben? Für uns als menschliche Gattung ist dies allemal als traurig zu bezeichnen; wollten wir doch schon viel weiter und freier sein.

Denn ... wenn wir könnten wie wir wollten (wäre da nicht der erhobene Zeigefinger, dass man ja so etwas nicht machen kann), wir würden wohl Lieben (rammeln) wie die Häschen, denn was gibt es Schöneres, als in diesem Spiel die Batterien aufzuladen, die Zeit zu vergessen, voll ins *Jetzt* einzutauchen? Ist dies nicht sogar die natürlichste Art, die Batterien aufzuladen und brauchen wir unsere energieaufwändigen Extremsportarten nicht erst, wenn der Bettsport zum Erliegen kommt oder nie wirklich gelebt werden konnte, durch unsere Scham? Menschen, die nicht in ihrer vollen Liebesfähigkeit Ausdruck finden, versinken häufiger in ihren Kompensationsstrategien – so jedenfalls meine Beobachtung.

In meiner Lieblingswelt wäre Liebe–machen genauso akzeptiert wie Yoga oder Fahrrad fahren. Und warum nicht einfach im Park, wenn es gerade passt? Wer sollte sich daran stören, wenn es doch sowieso alle machen? Was ist so unappetitlich an sich vereinenden Körpern, dass sie versteckt werden müssten? Nur weil jemand nicht so aussieht, wie ich es mir vorstelle? Wie arrogant und kleingeistig muss ich selber denken, um zu behaupten, jemand beleidige mein Auge mit seiner kopulativen Anwesenheit?

Befremdliche Gedanken? Oder sinnstiftende Möglichkeiten?

Was genau wäre so verschreckend daran für andere? Sie könnten ja wegschauen oder sich im besten Falle mit uns freuen? Wäre die Norm andersherum abgespeichert könnte ich auch Leute dafür verurteilen, dass sie sich öffentlich Sachen in die obere Öffnung ihres Körpers schieben – Essen. Vielleicht wirst du sagen, das ist ganz und gar kein appetitlicher Gedanke, doch hierbei verhält es sich wie mit Geflüchteten auf dem Lande, die erst einmal schräg angeschaut werden: das, was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht. Das, was man nicht kennt, wird erst einmal kritisch beäugt. Erst, wenn er/sie Bekanntschaft mit der Freiheit machen konnte, wird er/sie die Freiheit der anderen auch verstehen und begrüßen. Zumindest akzeptieren, anstatt sich angegriffen zu fühlen.

Wenn wir uns alle auf diese Entscheidungsfreiheit zubewegen: Halleluja, oder nicht?

Und wie das gehen soll, dass das dann irgendwann alle so machen, man nicht mehr schräg angeschaut wird und sich die Norm ändert?

Die Norm hat sich immer geändert, wenn viele mitgemacht haben: Es muss jemand vormachen. Und wer soll dieser jemensch sein, wenn nicht der, der sich dazu berufen fühlt, die Norm nicht mehr als normal anerkennt und es einfach anders macht? Also alle, die glauben, dass sich was ändern muss, welche kein Interesse mehr an

den alten Spielregeln haben, oder nicht? Es waren immer 3–5% der Bevölkerung, die Anstoß zu Veränderung gaben; laut Soziologen. Kam irgendeine Idee diesem kleinen Prozentsatz als sinnstiftend vor und veränderten die ihr Verhalten, war die folgende gesamtgesellschaftliche Welle nicht mehr zu stoppen.

Es brauchte ein paar Jahre, bis in allen Discountern Biolebensmittel zu kaufen waren. Waren früher nur sogenannte *Ökos, Hippies und Gutmenschen* auf der grünen Welle anzutreffen, sind regionale, faire und gesunde Produkte heute in allen Regalen zu finden.

Darauf warten, dass irgendwann jemand zu uns kommt und meint: ab Jetzt sei dies und das erlaubt ist ein schönes Trugbild, welches uns zu ewigem Nichtstun und Unglücklich-Sein verdammt. Die freie Gesellschaft wird nie existieren, wenn wir sie nicht alle zusammen erdenken und dadurch erschaffen.

Jedes Wesen auf seine Art, mit der größtmöglichen Akzeptanz für jegliche andere Lebensform. Die Angst, bewertet zu werden, ist wohl eine unserer größten Hindernisse, doch sie entspannt sich, wenn sie Mitstreiter findet, auf dem Weg in die gesellschaftliche und persönliche Freiheit. Und dazu dürfen wir ins Scheinwerferlicht treten. Mit unseren Stärken und vor allem unseren Schwächen, nur um zu sehen, dass es den meisten anderen ähnlich ergangen ist.

Das, was die meisten als normal ansehen, ist mindestens genauso verrückt, wie das, was diese Menschen als verrückt bezeichnen.

Kann die „Erregung öffentlichen Ärgernisses“ – also zum Beispiel ein öffentlicher Liebesakt – wirklich eine Straftat sein? Wie schaffe ich es, die Leute damit zu verärgern? Ganz im Ernst: es ist ja nicht so, dass ich sie zum Mitmachen drängen, oder jemanden überreden wollte – darum ging es nie. Doch warum ist der Liebesakt ein Akt der Perversion, der versteckt werden sollte? Wem nützt das, außer den sowieso als überholt betrachteten kirchlichen Vorstellungen? Oder sind nicht nur diejenigen verbissen und verärgert, die es selber

nie in ihrer vollen Schönheit ausleben durften, die schon immer Angst vor der eigenen Lust hatten, und Leben im Allgemeinen irgendwie grenzwertig und unseriös finden? Ist es nicht erschreckend, dass wir Angst haben uns in den Momenten tiefsten Loslassens, der Freude, der Hingabe, der Lust zu zeigen? Oder ist es gerade ein Spiegelbild unseres Egos, welches gern immer die Kontrolle behalten will? Was könnten wir für eine Gesellschaft – und für diese Gesellschaft – schaffen, wenn wir die gelebte Liebe endlich aus dem Keller holen?

Wenn Sex *die schönste Nebensache der Welt* ist, was soll dann die schönste Hauptsache sein?

Arbeiten? Filme schauen? *Um was geht es im Leben eigentlich?*
Nach was lechzt deine Seele, wenn du dich tief blicken lässt?

Schreiben wir unsere Utopie?

These: Wir haben – immer noch – ein Problem mit unseren Körpern.

Als Kind gibt es nichts Schöneres, als mit diesem die Welt zu entdecken, zu betasten, zu fühlen. Unweigerlich kommen kleine Wesen an die Punkte ihrer eigenen Lust; entdecken ihre Genitalien. Als ich diese das erste Mal erkannte, fühlte ich mich: ertappt. Ich hatte das Gefühl etwas Verbotenes zu tun. Sich selber berühren. Wie seltsam. Mein Körper. Und doch so fremd.
Und das, obwohl mir es nie jemand verboten hatte. Da ist wohl ein kollektives Muster abgespeichert, welches sich lohnt zu hinterfragen. Wie tief diese Selbstverleugungsmechanismen reichen und wie sehr

sie unsere Umwelt belasten, kann man allein in unseren Bädern bestaunen: Chemiekeulen, um unseren natürlichen Duft auszumerzen. Verschiedenste Farbeimer für Gesicht, Nägel und Haare. Wir finden Teile von uns – und Körperprozesse – so abstoßen, dass wir lieber den halben Globus roden für unser Klopapier (und um Aktenberge von hier bis zum Mond zu stapeln), um ja nicht mit unserem Anus in Berührung zu kommen. Wir könnten auch Hände und Wasser verwenden, wie in anderen Teilen der Welt üblich.

Mir hatte es zwar niemand persönlich versagt, doch ich wurde auch nie dazu ermuntert, meinen eigenen Körper zu entdecken und ich konnte es auch nirgendwo um mich herum erkennen, also erlernen. Ich lernte: ihn zu verstecken und nicht zu akzeptieren, wie er einmal ist. Wie ich in unglaublich vielen Gesprächen mitbekam, ging es wohl allen meiner Mitstreiter*innen so. Als Kleinkinder spielten wir aneinander, miteinander und unseren Körpern, doch fühlten wir uns dabei sicher oder angenommen? Auch, wenn uns wohl heute jeder sagen würde, dass dies nichts Schlimmes sei, und dass es alle machen – es fühlte sich verboten an, tut es manchmal heute noch. Doch warum? Und was macht dies mit Heranwachsenden, die eine magische Grenze überschreiten und dann wirklich aufeinander zugehen, miteinander die Liebe ausprobieren wollen? Scham und Angst auf allen Ebenen, statt purer Lebensfreude. Exxxstase mit halbem Fuß auf der Bremse.

Ich fühlte mich schrecklich überfordert. Das Normalste der Welt: Und ich hatte keine Ahnung – außer, dass im Biologie Unterricht unzählige Male betont wurde, wie schlimm die ganzen Krankheiten seien, die man sich einfangen könne. Das hat sich gehalten und eingebrannt. Daran knabbere ich immer noch. Lange Jahre verfolgten mich immer und immer wieder Alpträume, in denen ich von meinen Mitschülern für meine Erektion ausgelacht wurde – scheinbar meine größte Angst: entdeckt zu werden in meiner normalsten Menschlichkeit.

Was wäre, würde man diese Muster umdrehen und Kinder ermutigen, die Lust zu entdecken? Würde man sie ihnen vorleben? Welche Freude und Offenheit könnten Heranwachsende entwickeln, die sich nicht mehr von Grund auf voreinander schämen, sondern für die die körperlichen Freuden etwas ganz Normales wären? Die sich nicht mehr in dunkle Ecken des Internets flüchten müssen.

Die Pornoindustrie würde wohl aus der Schmutzdecke herauskommen und gleichzeitig drastisch an Bedeutung verlieren, könnte man Fantasien einfach besprechen und miteinander ausleben, anstatt sie im Geheimen – sich schlecht fühlend – auf einem Bildschirm vorgefertigt und verzerrt dargestellt zu bekommen. Es ist kaum verwunderlich, dass Pornos einen Großteil des weltweiten Internetverkehrs ausmachen, zeigen sie doch, was wir in der Realität schmerzlich vermissen, wie sehr sich viele nach dieser Art der zum Ausdruck gebrachten Liebe sehnen. Die Welt vereint im kollektiven Liebeskummer. Traurig, aber beobachtbar.

Ich hatte das Glück in einer Familie aufzuwachsen, in der Körper gezeigt und nicht versteckt wurden. Nackt-sein war kein Tabu, und dennoch konnte ich als kleines Wesen nicht erkennen, dass irgendjemand mit dem eigenen, nackten Körper Freude erlebt hätte. Eine Hand an der „falschen“ Stelle platziert – nicht auszudenken, was andere dann denken könnten.

War man am FKK Strand, wurde peinlich darauf geachtet, den Körper unterhalb der Gürtellinie offiziell auszublenden – klar, niemand wird gerne ohne sein Zutun zum Objekt stilisiert und angegafft, doch würde es so etwas überhaupt noch geben, wären wir alle freier mit unseren Körpern? Wären wir stolz auf sie und unsere Sexualität? Wir müssten nicht mehr wetteifern, hätten hier alle gelernt, sich als schön zu betrachten. Warum feiern wir uns nicht für unsere Geschlechtsteile? Und sind die wirklich so schlecht, wie der Name ausdrücken will, oder finden wir da schon wieder die kirchliche Prägung, die uns bis heute verfolgt? Schon in unserer Sprache liegen die Hinweise versteckt.

Im Sommer erlebte ich ein Festival in Norddeutschland, welches mir als eine der freiesten und wohlthuendsten Erfahrungen in Erinnerung bleiben wird. Ohne es zu planen, ohne zu forcieren erlebten „wir“ ein Stückchen Utopie, welches sich wohl in viele Köpfe einbrannte. Ein Bild, welches mich jetzt noch mit Hoffnung auf buntere Tage erfüllt. Neben der Tanzfläche befand sich eine große schwarze Jurte mit innen liegendem Feuer, welches Tag und Nacht brannte. Des nachts war der Ort immer gut gefüllt. Vierzig oder fünfzig Leute befüllten den Raum mit Wärme und Behaglichkeit. Manche kochten Tee am Feuer, oder Essen, andere musizierten, sangen, trommelten, spielten, andere stimmten spontan mit ein, wieder andere schliefen, massierten sich, oder vögelten. Nichts war seltsam. Keiner staunte, oder alle staunten – und freuten sich. Alles folgte einer natürlichen Ordnung, wie es vielleicht vor tausenden Jahren auch gelebt wurde. Alles durfte sein. Wir waren sicher. Nirgends gab es ein Hinweisschild, oder Regeln. Nichts war erlaubt oder unerwünscht. In einem Raum des Friedens muss nicht darauf hingewiesen werden, friedlich zu bleiben. Warum auch? Der Raum sortierte sich selbst mit all seinen Aufgaben, aber auch Möglichkeiten. Es gab immer genug Tee, immer genug Holz, es war immer sauber. Und wenn es das nicht war, kam jemand auf die Idee, sauber zu machen und Holz zu holen, und fand – wie von selbst – Mitstreiter*innen. Niemand wurde schräg beäugt, ein jedes Wesen konnte das nach außen tragen, was es gerade für angemessen hielt. Männer wurden von unbekanntem Frauen zum Kuschneln eingeladen. Der Grad an Offenheit, sich geborgen fühlen, Verbindung, Genuss und Intimität wird mir für immer als gelebtes Zeichen der Freiheit in Erinnerung bleiben. Suche ich für das Wort Anarchie eine Szene – hier wäre sie zu finden. Menschen lieben und spielen, wenn man sie lässt.

Man stelle sich – für ein paar Augenblicke – eine Kultur vor, in der nicht ein Mensch auf der Bühne steht und tausende nur Zuschauer sind, sondern eine Art des Beisammensein, in dem jedes Wesen den

eigenen Teil der Kunst spontan beifügt; selber bewusst Akteur des Moments wird. Welch eine Befreiung und Potenzierung der Möglichkeiten – vor allem ohne vorgefertigte Regeln, Abläufe, Proben, großes Technikaufgebot. Ist das wahre Leben nicht meistens ein spontaner Akt und gestaltet sich am interessantesten, wenn wir unsere Grenzen überwinden, uns beteiligen, nicht gewertet werden? Zuschauer sein, ist die eine Sache, Mitmachen eine ganz andere. Was könnten wir dadurch an Energie einsparen und doch durch unsere Verbindung erschaffen?

Irgendwo las ich mal den Spruch: Gott ist am glücklichsten, wenn seine Kinder spielen. Und was ist spielen anderes, als neue Spielarten zu erfinden – jedes einzelne Mal?

Welche Folgen die Unterdrückung unserer natürlichen Triebe – unserer Spontanität – hat, sehen wir in den Missbrauchsdelikten der katholischen Kirche. Das, was seit tausenden Jahren als verboten gilt, schlägt zurück, vergiftet das, was es eigentlich schützen wollte und schaffte eine Gesellschaft, in der alle nach dem einen streben, ohne es zuzugeben. Wir sind Wesen, die auf allen Ebenen nach Verbindung streben. Lieben ist unsere Natur, aber der körperliche Akt soll gerade nicht dazugehören? Natürlich ist das Lebensglück nicht einzig und allein im Sexualakt zu finden, und dennoch ist es ein elementares Puzzlestück, welches uns einiges an Leid ersparen könnte, würden wir es – ganz offiziell – in das Bildnis menschlicher Existenzen einfügen – in all seinen Facetten.

Vielleicht würden wir dann sogar erkennen, dass es nie um den körperlichen Akt an sich ging, sondern um die darunterliegende Erfahrung der *Verbindung*, nach der sich *unsere Seelen sehnen*, wenn wir die Körper spielen lassen? Der physische Körper als Vehikel, um psychische Einheit – also spirituelle Vereinigung – erfahrbar zu machen. Tantra und Ficken. Zwei gleichwertige Seiten einer Medaille? Für mich eine der einfachsten und wirksamsten Möglichkeiten, die Trennung zwischen den Wesen – die Enge von Zeit und Raum –

aufzuheben. Das wertungsfreie Jetzt und die Einheit aller Dinge wirklich zu erleben, anstatt darüber nachzudenken.
Fantasien waren gestern, wenn wir heute die Fantasie sein können.

Nachdem viele Religionen den Körper auf der Suche nach der Gotteserfahrung kasteiten, malträtierten, oder ihn gänzlich ausschließen wollten, wäre das eine bahnbrechend neue Idee auf dem Weg in eine neu erfundene Zukunft. Mit Freude und Leichtigkeit, statt Verdruss, Müssen und sich zwingen. Sind wir nicht Wesen in, gerade durch, oder mit unseren Körpern?

In einer Gesellschaft, welche die Sexualität von Grund auf tief verehrt und feiert würden Fälle von Missbrauch weitgehend ausgeräumt. Den *Gottesdienst feiern* bekäme eine ganz neue Bedeutung. Niemand würde sich etwas mit Gewalt nehmen, was frei verfügbar wäre. Macht über andere auszuüben wäre weniger attraktiv, wenn man durch Offenheit und Herzlichkeit viel eher ans Ziel kommen könnte. Vielleicht wäre Sexarbeit eine gesellschaftlich akzeptierte, hoch belohnte Tätigkeit? Spannungsabbau und Aggressionsprävention? Heilung durch intime Körperarbeit?
Ein Dienst an der Gesellschaft, aber ohne Leistungs- und Finanzdruck?

Wie an voriger Stelle schon erwähnt würden wir wohl weniger Täter produzieren, nähmen wir dem Schreckgespenst die Angst und dem Verbotenen die Attraktivität, in dem wir die gesamte Debatte – also das weltweit agierende Muster – in ein neues Licht heben. In einer Gesellschaft, die alles haben und produzieren kann, vermissen wir dennoch eines am meisten: die Liebe – tiefe, offene, hautnahe, stabile Verbindung, ohne bewertet zu werden (und das geht schon im eigenen Kopf los).

Für was schämst du dich immer noch, was hast du noch nie jemandem erzählt, wenn du ehrlich zu dir bist?

Wäre da nicht der Anfang einer neuen Geschichte zu finden?

Sex war nie das Problem.

Kein Sex ist es schon eher.

Wir haben uns selbst das Paradies vermiest.

Mit der Befreiung der Sexualität würden – wie Dominosteine – weitere Probleme purzeln, über die wir uns schon lange die Köpfe zerbrochen haben, welche ohne Liebe, Offenheit und Hingabe einfach nicht zu lösen sind. Bei einer Scheidungsrate von über 50% – was fehlt uns in einer Partnerschaft, welche Erwartungen und antrainierte Ängste zerren an unseren Möglichkeiten und lassen uns leiden?

Ich stelle mir gern eine Gesellschaft vor, die öfter im *Jetzt* ankommt, alte Gedankenmuster erkennt und transformiert. Menschen, die die Fülle der Gedankenlosigkeit erkennen, anstatt unter selbsterdachtem Mangelzuständen – dem Lärm des Egos – zu leiden, sich in Zukunftssorgen und vergangenen Streitigkeiten zu plagen. Wo Menschen sich verschenken und Lieben ein Akt der Freiwilligkeit, wie auch der Anteilnahme und Heilung ist. Wir könnten uns häufiger, intensiver und freier miteinander verbinden. Mehr mit anderen Wesen lernen, dadurch mehr in unsere wertvollen Partnerschaften einbringen. Eifersucht könnte der Vergangenheit angehören, würden wir das Schöne miteinander teilen, anstatt die besten Stücke für uns behalten zu wollen, in dem Glauben, es gäbe nicht genug und wir müssten etwas schützen oder verheimlichen (da reden wir wieder von Angst, und nicht von Liebe). Vielleicht würde dich deine Frau ihrer besten Freundin frohen Herzens „ausleihen“, ginge es ihr gerade nicht gut und sehnte sie sich nach Nähe. Man kennt sich ja und vertraut sich – warum also nicht auch diesen Kanal der Freude nutzen? Vielleicht würden wir uns letztendlich doch für die Monogamie entscheiden, doch aus *anderen Gründen*, als bisher: Freiwillig, statt aus der Angst heraus, etwas verlieren zu können.

Und wie immer ... es geht mit uns selbst los. Wir können nur so viel

Liebe verschenken, wie wir in uns entdecken, wie wir uns selber lieben, mit all unseren Besonderheiten und „Fehlern“. Wir würden umso mehr Liebe verschenken, wie wir wüssten, dass wir sie eigentlich uns selber schenken, wenn Geben und Nehmen zwei Seiten einer Medaille sind und wir uns etwas Gutes tun, wenn wir anderen etwas Gutes tun.

So viel zum dem alten Spruch: Gib, was du haben willst.

Die meisten Ängste sind *psychologisch angelernte Konstrukte*. *Alles, was wir aussenden kommt zu uns zurück*. Wählen wir Angst, wird sie uns immer wieder in den unterschiedlichsten Situationen begegnen. Flucht, Versteinigung, Verteidigung, Angriff sind die Folge. Wählen wir Vertrauen und Hingabe, werden wir davon mehr erleben und der Kampf verblasst. Leider wählen die meisten Menschen unbewusst ihre Ängste – oder besser: Die Angst wählt für sie. Wenn ich an den Punkt komme, mir diese Ängste mutig anzuschauen, vom Reaktionsär in den Beobachter zu wechseln, nehme ich ihnen den Schrecken und ihre Macht. Sie können mich nicht mehr kontrollieren. Es macht dann sogar Freude, sich eine Angst herauszusuchen, sie zu spüren und ganz bewusst mit einer neuen Handlung zu „überschreiben“. Barfuß, tanzend, lachend, singend in der Stadt spazieren und dafür bewundert oder schräg angeschaut zu werden, hielt ich früher für unmöglich. Heute lebe ich das, was sich einfach natürlich und gut anfühlt; so gut es geht. So lange und immer wieder, bis unsere Versteckspiele Geschichte sind – also als reine Illusion erkannt werden.

So oder so bringt uns das Leben jede Lernaufgabe, die wir brauchen. Sieht sie im ersten Moment noch so unbefriedigend aus – wir können nicht vor uns selber fliehen. Wie sonst erklären wir es uns, dass viele Menschen ähnliche Muster in verschiedenen Partnerschaften immer wieder erleben: Eifersucht, Kontrollsucht, den Wunsch, die andere Person zu verändern. So lange, bis die Beziehung unter den Mustern zerbricht und eine neue Partnerschaft gefunden wird, die auf

Ähnliches hinausläuft.

Jeder der gibt, *braucht* einen, der nimmt.

Und morgen ist es andersrum.

Ciao, ciao veraltete Rollenbilder.

Wären wir mehr im *Jetzt*, dadurch zufriedener, würden wir wohl weniger kompensieren, dadurch weniger Energie verbraucht, weniger Müll produziert. Wir würden öfter stehenbleiben und den Moment tief genießen, anstatt den kleinen Genussbefriedigungen des Egos zu folgen. Wir würden nicht verzichten, oder uns einschränken, fänden wir die tiefe und ehrliche Freude in unserem Sein, gerade weil wir nicht jeder Sucht hinterherrennen, die uns kurzfristige Befriedigung verspricht. Und die Genüsse, die wir dann wirklich wählen, wären tiefer und befreiender.

Wir würden unsere Partner noch tiefer schätzen und ehren, würden wir sie nicht für selbstverständlich nehmen und sie für unser Unglücklich-Sein verantwortlich machen.

Wirtschaftswachstum und Kapitalismus wären nur noch auslaufende Randerscheinungen, die nicht mehr bekämpft werden müssten. Sie würden einfach nicht mehr zu unserer Wahrnehmung passen und unsere Ökonomie würde sich transformieren, wenn Menschen weniger Dinge kauften, die sie sowieso nicht brauchen. Sinnentleerte Produktionen würden nur noch kurze Zeit aufschreiend beworben, dann aufgeben, wenn unsere Finanzspritzen versiegen. Ein kurzes Aufbäumen der Wirtschaftswachstumsexperten. Menschen in der Schwebel, die sich neu finden dürfen, mit Hilfe aller anderen, wenn ihre Kapazität frei wird. Dies wird einfacher als gedacht, wenn wir Veränderung als Teil des Lebens begreifen und der Verstand uns nicht mehr einredet, wir seien das, was wir tun. Wir könnten so viel mehr ausprobieren und spielen, würden wir nicht an dem leiden, was wir früher einmal waren. Wir könnten Eigenverantwortung und Teilen lernen.

Da Gewalt nie mit Gewalt bekämpft werden kann, würden wir Wege der Verständigung finden, um Konflikte zu entladen und alten Schmerz zu heilen, anstatt zu projizieren und Schuldige zu suchen. Wege, die schon immer in uns waren, würden wir sie in den ruhigen, aufmerksamen Lücken zwischen den Gedanken wahrnehmen; würden wir aus dem Frieden und der Intuition heraus handeln, die immer in uns verankert sind, anstatt zwanghaft das gedanklich hin und herzdrehen, was ja schon früher nicht funktionierte.

Ein Mensch, der die Fülle des eigenen DaSeins im Inneren erkennt – seine eigentliche Freiheit – wird teilen, statt horten und wissen, dass da immer mehr sein wird, egal von was.
Vor allem, wenn wir das geben, was wir auch selbst gern hätten.

Und wie immer geht es genau dort los, wo wir sind.

Jeder Moment ein neuer Anfang.

Im Hier und Jetzt.

Und woher kommt dein nächster Gedanke?
Hast du ihn?
Oder hat er dich?
Fehlt dir schon wieder etwas?
Oder erkennst du das Wunder, in dem du dich befindest?
Das Wunder, welches *du bist*.

Die Magie des Lebens². Und wie wir sie nutzen können.

Wenn du meinen Ausführungen bis hier hin folgen konntest, wenn das spontane, immer währende, elementare *Jetzt* – der einzige Moment, den wir jemals leben – zwischen meinen Buchstaben in deiner Seele Anklang finden konnte – oder dir vielleicht schon lange ein Begleiter auf deinem Weg ist. Wenn die Wunder des Lebens für dich nicht nur leere Worte sind, du noch staunen kannst, demütig und dankbar durch die Augen des Geistes schaut, der dieses Formenspiel hier erschuf:

Ja, da ist mehr. Und es spielt für uns. *Es* spielt uns sowieso immer.

Hier folgt nun der letzte Abschnitt unserer Reise, zu den kleinen und bald großen Zaubereien, die das Leben uns schenkt, sollten wir ihm wirklich vertrauen. Ich habe lange gehadert, wie ich von dieser *Magie* sprechen soll, ob ich es soll, oder darf, ob Menschen dafür bereit sind, mich verlachen, für bekloppt erklären. Aber wenn ich schon hier gelandet bin, dann dürfen die das auch. Andere nannten es Manifestation. Mano – die Hand. Etwas handfest machen.

Schon als ich vor zwei Monaten diesen Text begann, wusste ich, dass es darum in der Tiefe gehen soll. Ein Ausweg aus dem anstrengenden Schlamassel des Ego-Kampfes. Doch ich wusste nicht, wie davon erzählen: Das Leben kann auch leicht sein. Das es schwer ist, ist die Lüge, die uns immer erzählt wurde, der unser Ego aber am liebsten vertraut. Doch es steht uns das zu, was wirklich zu uns kommen soll. Es geht um Geld, welches aus jeder Quelle zu uns kommen kann. Es geht um Wege, die sich für uns entschlüsseln. Es geht um „Zufälle“ –

also i, etwas, was dir vor die Füße fällt. Was dir auf deinen Weg gelegt wird. Es geht um Tore ins kollektive Bewusstsein. Es geht um Geschenke, Situationen und Menschen, die dir das Leben zum Lernen, zur Mitarbeit und zur Freude anbietet.

Es brauchte knapp 100 Seiten, und einige Arbeitswochen, *um mich zu vertrauen*, meine Geheimnisse mitzuteilen, die doch jeder hier irgendwie nutzt und kennt. Es ist zwei Uhr in der Früh, in einem kleinen Fischerdörfchen in Portugal. Ich stehe mit meinem treuen Begleiter MR PINK (mein Wohnmobil und seit vier Jahren meine Wohnung) seit einer Woche am Strand, versinke täglich neu in meinem selbst erdachten Schriftsteller-Rollenspiel und bin vor dem Einschlafen fertig geworden mit Redigieren und überarbeitet. Fertsch. Dieses Büchlein war eigentlich zu Ende geschrieben, sollte in einer Woche herauskommen, doch ich wache auf. *Es* weckt mich. Ich habe doch noch gar nicht alles gesagt, was ich sagen wollte?! Mir noch nicht alles von der Seele geschrieben, was mir auf der Zunge brennt, mir Sicherheit gibt, mich leitet. Mein Herz klopft aufgeregt, es formen sich Worte in mir und ich muss aus dem Bett springen, den Rechner aufklappen. Schreiben. Da will etwas raus. *Es* traut sich. Endlich. Um es in den Worten Hermann Hesses auszudrücken: Lasst uns der goldenen Spur folgen, die unser Leben sowieso bestimmt. Ein Traktat – Nur für Verrückte [der Steppenwolf]. Nur für Lebensgläubige [die Bibel].

Sind wir unvoreingenommen und offen, vertrauen wir dem Licht unseres Herzens und dem wunderbar chaotischen System dieses Daseins, versuchen nicht jede Möglichkeit zu Tode zu denken, um unser verunsichertes Ego mit Schlössern und Ketten abzusichern, betrachten wir jeden Moment unseres Weges als neuen Anfang, dann bietet uns auch das Leben selbst in jedem neuen Moment mehrere Wege an. Einen schweren und einen leichteren. Mit Ketchup, oder Mayo? Mit Kampf oder Hingabe gewürzt?

Und gerade dann, wenn wir müde sind vom Kämpfen, wenn alles vorbei und aussichtslos erscheint. Wenn wir verzweifeln, hilflos sein: Es wird uns dahin führen, wo wir hin müssen. Gerade dann. Wenn wir uns hingeben. Annehmen, was ist. Das Leben kann und wird uns brechen und tut es für uns. Besonders, wenn wir ihr lange nicht zuhörten (Leben gebärt sich in jedem Moment neu – es muss also auf weiblich sein, oder nicht?).

Es zwingt uns immer in die Wahl.

Oder es schenkt uns Wahlmöglichkeiten (je nach Sichtweise).

Und *Es* spielt immer für uns.

Es stellt uns in jedem Moment vor neue Entscheidungen:

Liebe, oder Angst (in ihren tausend versteckten Formen).

Wir stehen täglich vor tausenden Möglichkeiten – die meisten davon entscheiden wir unbewusst aus Gewohnheit, die Größeren wollen wir oft planen (und da wird es anstrengend).

Doch was wäre, könnten wir in jedem Moment intuitiv *WISSEN*, also spüren, welches die richtige Entscheidung wäre, wenn wir unser persönliches *WOLLEN* hintenan stellen? Der Ausgang eines jeden Streitgespräches wäre offen, wir müssten uns ja nicht streiten. Durch uns könnte eine spontane, wirklich neue Lösung sprechen. Ein Jobverlust wäre kein Leid mehr, sondern der Beginn eines neuen Weges, welchen uns das Leben selbst anbietet. Krankheiten könnten wir anders, durch uns, in uns heilen, fänden wir Zugang zu unserer Quelle, die unter allen Schichten des Denkens verborgen liegt. Die Abzweige des Lebens selbst würden uns zum Kern unserer Existenz führen. Zu unserer eigenen, unermesslichen Kraft. Wir dürften wirklich voll vertrauen. Auch, wenn du es bisher vielleicht noch nie getan hast: Frage dein Leben, nach dem richtigen Weg. Dann sieh genau hin. Lausche. Spüre in dich hinein. Es klingt so einfach, so absurd und doch so einleuchtend. Bitte um Führung. Wo sollte der Weg anders zu finden sein, als in dir, wenn du anfängst zuzuhören?

In meinem letzten Wanderurlaub nutze ich keine Karte, wollte nirgendwo hin, ließ das Leben mich führen. Ich war den ganzen Sommer ohne Ziel unterwegs, fuhr Zug, trampelte kreuz und quer durch Deutschland. Hatte keine inneren Regeln. Ich wollte laufen, zu mir finden und schauen, wo ich rauskomme – was könnte ein besseres Training sein, als einfach loszugehen und endlich mal die ganzen Ziele und Pläne hinter sich zu lassen? Viele Nächte durfte ich allein verbringen, lernen, ohne andere mein Glück zu finden. Wenn ich wirklich Menschen und Kommunikation nötig hatte, traten sie in mein Leben. Manchmal stand ich an Weggabelungen und wusste nicht, wohin abbiegen. Ich lauschte. Es war an einem Sommerabend in Mecklenburg, ich wollte mir einen Platz für mein Zelt suchen, doch hatte gar nicht so richtige Lust auf zelten. Es wurde schon fast dunkel. Der Wanderweg führte offiziell nach Links, da hätte ich lang gemusst, doch irgendetwas in mir zog mich nach rechts. Hinter der nächsten Biegung im Wald fand ich eine alternative, bunte zusammengewürfelte Wohngemeinschaft in Bauwägen und LKW, bei der ich dann mehrere Tage verbrachte. Bingo. So erging es mir nicht nur einmal. So lasse ich mich täglich durch den Dschungel an Möglichkeiten führen – wohl wissend, dass es keine falschen Abbiegungen gibt.

Lebe die Fragen, die sich dir stellen.

Doch sieh genau hin, was du denn da erfragst. Du erhältst es. Und noch genauer: Wenn du die Ergebnisse in deinem Leben nun betrachtest, erkennst du auch die Fragen, die dahinter lagen. Waren es wirklich *deine eigenen Fragen*?

Wie oft wollte ich – irgendeiner Idee folgend – unbedingt irgendwo hin, habe keine *Mühen, Kosten und Energieverbrauch* gescheut, um das zu bekommen, was ich wollte? Hatte nur noch das Ziel im Blick, verpasste den kompletten Weg, war dauernd in Bewegung und voreingenommen? Das Leben konnte mir nichts zeigen – meine Aufmerksamkeit lag doch immer fern in der Zukunft. Wie viel hast du

schon geopfert? Wie viel Zeit deines Lebens darauf verwendet, DEINE Ziele zu erreichen? Klar, war es das immer irgendwie wert, würden wir im Nachgang sagen, doch es könnte auch so viel einfacher sein. Das Leben folgt deinen Fragestellungen. Wenn die Frage ist: wie komme ich möglichst weit weg von dort, wo ich gerade bin; zum Beispiel von hier in die Mongolei? Dann kann man das Ergebnis in mehreren Filmen bestaunen, die wir auf Youtube produzierten. Es war nicht einfach, ich habe mich mehrfach überarbeitet, es war oft auch gar nicht so erfüllend wie es von außen erscheint – es waren halt nur die Wünsche meines Egos, um dann durch diese Wege genau das zu erkennen. Genau dieses eigene Wollen, dieses Ziehen am Leben kostet unser Kollektiv ungeheure Mengen an Energie. Innerlich, wie äußerlich. Es ging fast immer um meinen persönlichen Willen, war selten wirklich orientiert am Wohl der Gemeinschaft. Genau das wirft uns das Leben dann selbst vor die Füße. Alles kommt zu uns zurück.

Das nächste Opfer könnte so viel einfacher werden. Du bräuchtest *nur* dein Ego zu opfern – die Vorstellung von deinem Weg. Deine Erwartungen. Es ist so viel einfacher, als es vielleicht klingen mag und so viel weniger schmerzhaft, wenn wir freiwillig mit dem Weg gehen, als festzuhalten. Der Kampf wäre sofort vorbei. Du würdest dahin gelangen, wo das Leben dich sowieso hinführen will. Du würdest da ankommen, wo du sowieso schon gerade bist und von dort aus entspannter agieren. Du würdest Hingabe praktisch leben. Es wäre sogar obendrein noch spannender. Endlich ein echtes Abenteuer, statt alles wie im Reisebüro durchzuplanen und dann exakt das zu erhalten, was im Prospekt angeboten wurde, nachdem man hart arbeiten musste um dafür bezahlen zu können.

Wenn du mutig genug bist, *biete doch dem Leben einfach deine Dienste an*, anstatt zu fordern. Diese Einsicht, diese Absichtserklärung hat mein Leben um Welten einfacher gemacht und mich an *magische Möglichkeiten* geführt, von denen ich vorher nie zu träumen wagte. Ich erhalte viele Geschenke, da ich mich dem Leben

schenke. In jedem wachen Moment. Nach Jahren der Anstrengung bat ich in einem verzweifelten Moment des Kampfes inständig darum, dass das Leben mich nimmt, mich für seine Zwecke benutzt, dass ich mich nun hingeebe, dass es mich führen kann. Ich wollte lernen, uns allen zu dienen, statt das Leben in meinen Dienst zu zwingen. Der Lohn ist seit diesem Moment tiefer. Mit Geld nicht aufzuwiegen. Und selbst das fließt dann auf einfacheren Wegen zu mir. Ich verschenke meine Arbeitszeit. Menschen schenken mir ihre Wertschätzung in unterschiedlichen Formen zurück. Das Leben lässt uns nicht hängen, es hilft uns auch materiell und gibt uns das, was wir wirklich brauchen. Und *ES* benutzt vielfältige Wege, wenn wir achtsamer laufen und auf den Weg schauen.

Wenn du magst: Schreib dir Briefe, formuliere deine Wünsche, sei ehrlich, sprich es aus, denke es immer und immer wieder, solltest du lernen wollen, deinem Leben – *also dir selbst* – zu vertrauen. Wenn wir unsere Gedanken umprogrammieren lernen, ziehen wir mit diesen Gedanken andere Dinge in unsere Welt. Beweisbar? Keine Ahnung, aber für mich auch nicht sonderlich interessant. Ebenso wie chinesische Medizin, Akkupunktur, alte Heilkunst schon vor tausenden Jahren praktiziert wurde: herausgefunden durch Erfahrung und probieren. Es weiß keiner, wie es funktioniert.

Letztens las ich dazu den passenden Spruch: Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind. Brauche ich für Dankbarkeit irgendwas? Brauche ich für Glückseligkeit wirklich das, was ich meine zu brauchen? Oder muss ich nur das Leben spüren, was gerade liest? *Atmet*. Sich durch diesen wunderbaren Körper ausdrückt?

Wenn du nun an der nächsten Kreuzung des Lebens stehst, in der nächsten Diskussionsrunde, im Kontakt mit deinen Liebsten: Wie willst du dich heute entscheiden? Wie würde die freieste, schönste Version deines Selbst reagieren? Lang durchdacht, abwägend, aus

Angst, oder einem Sicherheitsbedürfnis heraus? Oder wirst du genau hinhören, versuchen in einer Lücke echten Raum für Neues zu schaffen? Das Ego will Recht haben. Was willst du wirklich?

Frage dich, atme. Lausche. Sieh hin. Wir sind alle Botschafter füreinander. Wirst du auf Zeichen, Worte und Bilder achten, die dir das Universum schickt? Vielleicht findest du die Antwort im nächsten Gespräch, im nächsten Lied im Radio, vielleicht als Aufkleber an der Laterne, vielleicht hörst du Worte in dir, die dich führen. Je aufmerksamer wir in exakt diesem Moment sind – wo wir unsere Aufmerksamkeit lagern – wird maßgeblich unseren Weg beeinflussen; schrieb ich vormals. Du bist selber die Aufmerksamkeit und du kannst dich verschenken. Wenn wir also unserem Leben lauschen lernen, wird es uns führen. Ich rede nicht von Theorien – ich lebe praktisch. Genau dort, wo wir sind, nicht erst irgendwann. Doch dazu müssen wir wirklich dort sein, wo wir sind, anstatt in der – meist sorgenvollen – Gedankenwelt herumzuhängen.

Das Universum scheint auf Analogien aufzubauen, nicht auf starrer Schwarz-Weiß-Logik. Auf Vergleichen, Beziehungen und Metaphern, die wir entschlüsseln dürfen, wenn wir mit den Bildern kreativ spielen, die wir erhalten. Manchmal hängen Gedanken zwischen uns im Raum, alle denken daran – einer spricht es aus und alle wussten es vorher. Fühlbare Verbindungen hinter den Kulissen.

Manchmal entdecke ich ein neues Thema für mich, höre ein noch nie gehörtes Wort und im nächsten Telefonat bezieht sich meine Gesprächspartnerin darauf. Letzte Woche las ich in einem Buch von einer anderen Autorin namens Amy Tan, von der ich noch nie etwas gehört hatte. Zwei Stunden später krame ich in einer Bücher-Verschenke-Kiste in einem Nachbarhaus und finde ein spannendes Buch – natürlich von dieser Autorin. So finde ich im Übrigen alle meine Bücher. Ich suche nicht danach, ich schaue, welche Inhalte mich finden. Dabei sind Cover, Autor oder Genre egal. Mich hat schon viel gefunden, was ich wirklich brauchte. Auf Fenster- oder

Parkbänken, oder in den Regalen meiner Freunde. Meine Hand wird schon das Richtige greifen.

Wenn ich intensiv an Menschen denke, kann es sein, dass sie sich prompt melden. Ich nehme das Handy in die Hand, um anzurufen und die geliebte Person meldet sich im selben Moment. Hallo, kollektives Bewusstsein.

Im Sommer stehe ich an einer Kreuzung und ein LKW mit der Aufschrift Duschl fährt vorbei. Kein gewöhnlicher Name und doch der eines guten Freundes, an den ich doch schon ewig nicht gedacht hatte. Intuitiv weiß ich, dass wir Kontakt haben werden. Noch am selben Tag ruft er an. Wundersam, aber in meiner Lebensphilosophie nun irgendwie logisch.

Heiligabend nach Mitternacht – nach einem schönen Abend mit meiner Familie – komme ich heim auf den Dresdner Wagenplatz. Ich packe meine Geschenke aus und finde nun die Ruhe, den Brief einer lieben Freundin zu lesen, der ich gerade sehr nahe stehe. Sie schreibt vom deutschen Winter und Schneebergen und Schneebällen, während ich im Begriff bin, in den Süden aufzubrechen. Sie weiß nicht, dass ich am nächsten Tag in Richtung meiner Verwandten nach Schneeberg fahre. Das finde ich lustig und irgendwie passend. Im selben Moment knallt es an mein Fenster. Als ich heimkam, war es noch trocken, doch in der letzten Viertelstunde hat es angefangen zu schneien. Meine Nachbarn veranstalten eine Schneeballschlacht.

Da ich in meinem Wohnmobil lebe, darf ich alle ein, zwei Wochen meine Wasserkanister nachfüllen. Im Winter ist dies manchmal nervig, anstrengend und ich schiebe es vor mir her. Manchmal gehe ich dafür los, doch vor einigen Wochen dachte ich bei mir: Warum das Universum nicht mal nach Wasser fragen? Vielleicht fährt ein Nachbar auf dem Wagenplatz etwas holen und erledigt das für mich? Doch natürlich bin ich ungeduldig. Ich gehe los, frage die Nachbarn (am Wunsch ziehen klappt aber nie, wenn es doch um Vertrauen geht), doch keiner kann mir helfen. Ich könnte jetzt enttäuscht sein, alle

Hebel in Bewegung setzen, oder einfach schauen, was passiert. Manchmal klappt es ja erst im letzten Moment. Als cleverer Kunde und Kind des Universums entscheide ich mich loszulassen und gehe meines Weges. Nach dem Mittagessen komme ich zurück und siehe da: das Rohrsystem des Nachbarhauses wird gerade gespült, da läuft Wasser aus einem Hahn einfach in den Abfluss. Direkt neben unserem Wagenplatz! Ich muss nur den Kanister drunter halten. Irre.

So wie Wasser fließt, kann auch Geld fließen, wenn wir die Worte Geld – im Verstand – nicht direkt mit Arbeit kombinieren würden. Es ist, als wären die zwei Worte im Kopf zusammengenäht, doch das ist halt einfach ein Glaubenssystem und entspricht nicht der Wahrheit.

Denken wir heute an Geld, ziehen wir Arbeit an – aber das müsste eventuell nicht so sein. Es geht ja nie um Geld, sondern eigentlich um das dahinterliegende Bedürfnis. Es geht um unseren Wunsch irgendwie glücklich zu leben – nicht um das Werkzeug selbst. Was ich dafür meine zu brauchen, ist ja auch erst Teil meiner Geschichte. Ein großes Haus? Oder eine Jurte am Waldrand? Ich kaufe mir ja auch keinen Akkuschauber, wegen des tollen Akkuschaubers, sondern weil ich Löcher bohren möchte, oder?

Geld ist da. Es ist auch nicht schlecht. Die Frage ist, wie wir es nutzen und verteilen. Es gibt sogar genug davon. Es kommt aus einer Quelle und geht zur nächsten. Es wandert von einer Hand in die Nächste. Es ist im Fluss. Bin ich auch im Fluss? Oder wollen hier alle zwangsläufig Talsperren spielen, für später? Oder hält genau das den natürlichen Fluss auf? Ist das nicht genau die Zukunftsangst des Verstandes, der uns suggeriert, es könne ja bald zu wenig da sein?

Ist es wirklich wichtig, *wie* es zu uns kommt? Vielleicht gibt es immer mehr Möglichkeiten, als wir lernten? Und neiden wir es den Menschen, die es leichter bekommen, als wir selber? Vielleicht denken die einfach anders darüber?

Da könnten Hinweise aufs eigene Denksystem versteckt sein, welches anzieht, oder abstößt. Etwas, was ich eklig, komisch, dreckig, scheiße finde, kommt wohl nicht gern und einfach zu mir. Ich wehre mich

dann ja förmlich dagegen, oder nicht?

Letztes Jahr stand ich kurz davor, ein kleines Häuschen im Süden von Brandenburg für 20.000€ zu erwerben. Mir fehlten exakt 2000€, doch ich wusste das wäre kein Problem, würde sich schon irgendwie ergeben. Zwei Tage später rief mich mein Vater an und meinte, Oma hätte ihre Aktienpakete aufgelöst und *alle Enkelkinder* erhielten 2000€. Ich fiel aus allen Wolken und dankte. Der Hauskauf kam später nicht zustande, da ich mir unsicher wurde. Ich hatte also weder etwas gewonnen, noch verloren. Einige Tage darauf bekam ich eine Mail meiner ehemaligen Partnerin, die – warum auch immer – die Gerichtskostenhilfe unserer Scheidung zurückzahlen musste. Es waren – natürlich – knapp 2000€. Warum sollte ich das nicht jetzt auch leichten Herzens bezahlen und ihr die Last von den Schultern nehmen? Haben wir uns nicht zutiefst geliebt, gefördert und gegönnt? Aus gutem Grund?

Was ich verschenke, kommt zu mir zurück. Probiere es gern aus – in deinem Maße. Aber nicht, um dann etwas zurückzuerhalten (!) – das wäre ja das alte Spiel des Tauschhandels, was wir durch den Kapitalismus um uns herum gerade beobachten können. Doch darum geht es nun nicht mehr. Es geht um die Fülle, wirklich etwas zu Verschenken. Ohne eine Antwort zu erwarten. Das nennt mensch seit jeher Großzügigkeit. Können wir das leben? Nicht nur mit denen, die mir nahestehen, sondern einfach mit allen, die uns begegnen? Selbst einem Fremden kann ich vollen Herzens geben, auch ohne Bedingungen zu stellen. Helfen, wenn Hilfe nötig ist. Wenn die Ärmsten der Armen sogar ihr letztes Huhn schlachten und ein Festessen auftischen, wenn der Gringo (also Ich) mit seinem Weltreiseauto spontan vorgefahren kommt, was können wir dann? Selbiges ist mir auf meinen Touren oft geschehen. Die „Reichen“ halten gern zurück, haben keine Zeit. Die „Armen“ geben. Liegt Reichtum nicht im Herzen und müssen wir ihn nicht nur erkennen? Wir erinnern uns: das, was wir im Außen erleben, ist ein Spiegel des

eigenen Inneren.

Wir werden genug haben, wenn wir nicht festhalten, sondern mit dem Fluss gehen. Nach Ausbeutung oder Kooperation (Handel), wäre hier noch eine Variante des Wirtschaftssystems zu finden. Eine, welche auf den Fluss des Lebens vertraut, nicht auf Abhängigkeiten.

Ich lebe es, so gut ich es kann. Wer, wenn nicht wir. Wann, wenn nicht *Jetzt?* Bevor ich meine Filme – *also meine Vollzeitarbeit* – 2018 kostenfrei ins Netz stellte, fragte ich mehrere Internet-Marketing-Fachleute, was sie von meiner Idee hielten. Sie hielten mich für verrückt. Niemand würde je freiwillig für etwas Geld spenden, was umsonst angeboten würde. Ich lachte mir ins Fäustchen und dachte: Jetzt erst recht. Wo kann ich Vertrauen üben, wenn nicht da? Seit dieser Zeit haben mir tausende Menschen Geld gespendet, damit Hunderttausende die Filme sehen konnten. Manche ganz wenig – so viel sie können. Manche sehr viel. Das Leben gleicht sich immer aus. Das Geld kommt per Paypal, oder aufs Konto. Ohne Zwischenhändler. Ich schalte keine Werbung. Mund zu Mund Propaganda war schon immer die beste Strategie, doch dies klappt nur mit einem wahren Inhalt, der aus dem Herzen kommt, und damit auch das Herz des Nehmenden zum Erblühen bringt. Eine echte Geschichte oder eine Dienstleistung, die *wirklich* gebraucht und dankbar angenommen wird. An die 100.000€ kamen in drei Jahren zusammen, welche ich wie eine normale Einnahme versteuere und mit den Mitwirkenden verrechne. Das Geld wurde mir geschenkt. Daher kann ich es einfach weiter verschenken. Und doch ist es ein „klassisches Unternehmen“. Der Lockdown 2020 hat uns alle zum Innehalten gezwungen. Zwei Tage, bevor unser letzter Film als Premiere ins Kino kommen sollte, wurde alles abgeriegelt. Wir hatten gerade noch die letzten Plakate geklebt. Innerlich war ich irgendwie auch erleichtert, nicht auf die Bühne zu müssen. Also kam der Film „nur“ online raus und erreicht viel schneller und effektiver Reichweiten, die ich in keinem Kino geschafft hätte. Kein Schmerz, kein Verlust. Einfach Veränderung.

2020 hat mir das beste Jahr in zehn Jahren Selbstständigkeit beschert mit 42.000,42€ Einnahmen. Warum ich meine Zahlen hier so öffentlich ausplaudere, über die man ja sonst nicht reden sollte (warum eigentlich nicht)? Dazu komme ich gleich.

So oft denken die Menschen, es ginge nicht. Dann kommt einer, der weiß das nicht. Und der hat es einfach gemacht. Seit ich mehr Geld und meine Zeit (inklusive Arbeitszeit) verschenke, habe ich mehr von Beidem und nicht mehr das Gefühl, etwas verpassen zu können oder zu wenig zu haben. Gerade die Menschen, die meinen, erst in der Zukunft etwas geben zu können, wenn die Fülle da ist, verpassen das Beste, da sie im jetzigen Moment von einem Zustand des Mangels ausgehen. Entscheide ich mich, die Fülle zu sein, damit zu spielen, sie zu verkörpern; fällt es dem Universum leichter, mir zu glauben und das zu mir zu bringen, was ich ja in mir habe. Ich kann es nicht erwarten, doch es funktioniert. Ich habe ja die innere Wahlmöglichkeit, die Fülle zu erkennen (jeder hat etwas zum Teilen) und ins Verschenken zu kommen, oder zu glauben, ich hätte zu wenig und müsste mich zurückhalten. Dann wird sich halt auch das Leben mit seinen Geschenken zurückhalten.

Bin ich aufmerksam, sendet *Es* mir fast täglich Botschaften, vor allem wenn ich in Ruhe und froh mit mir bin; denn dann achte ich die Zusammenhänge, nehme die Zeichen an, statt daran zu zweifeln, oder sie zu übersehen. Irgendwann begann meine Beziehung zur Zahl 42. Laut Douglas Adams (Buch: Per Anhalter durch die Galaxis), ist sie die Antwort auf alle Fragen. Natürlich ist das eher als kosmischer Witz zu verstehen, aber für mich funktioniert dieser Witz: Sie bringt mich ins *Jetzt*, leuchtet als goldene Spur meinen Weg. Sie ist einer meiner Anker. Ich fühle mich sicherer, wenn ich sie wahrnehme. Alles Illusion? Warum nicht? Getraue dich doch, deine eigene zu finden, wenn du magst.

Am Neujahrmorgen schalte ich mein Handy ein. Es ist 08:42. Guten

Morgen neues Jahr! Sie begegnet mir meist als erste Zahl des Tages, die ich wahrnehme. Manchmal auch auf meinem Solarregler, der dann 42Watt oder 42%, oder 12.42V Ladespannung anzeigt.

Wenn ich das Handy anschalte, oder nach vielen Stunden wieder mal drauf schaue: 42% Akku um 15:42. Witzig. Immer der richtige Moment, wenn meine Liebsten mir Nachrichten schicken, zur richtigen Uhrzeit, mit 42sek Länge der Sprachnachricht. Wenn ich auf der Autobahn an der Abfahrt 42 vorbeifahren und denke, ich sollte mich umschaun, ob ich noch eine finde, sehe ich, dass seit meinem letzten Tanken genau 42km auf der Kilometeranzeige stehen. Wenn das Navi noch 42km bis zur nächsten Abbiegung zeigt und es gleichzeitig 07:42 Uhr ist. Ich könnte ja auch einen Kilometer oder eine Minute früher oder später hinschauen.

Wenn ich gedankenverloren an der Kreuzung stehe, ein Auto mit dem Nummernschild 42 vorbeifährt und ich gleichzeitig den Impuls bekomme, ich sollte doch mal auf die Bahnhofsuhr schauen, die dann auch selbige Ziffern verkörpert. Verrückt? Oder das Normalste der Welt?

Ich suche nicht nach diesen Momenten. Wer aufhört zu suchen, beginnt zu finden (so ein alter, cleverer Spruch). Sie zeigen sich mir, er*INNERN* mich. Dann *wundere* und freue ich mich – ich bin richtig auf meinem Weg. Manchmal, wenn ich unsicher bin, frage ich auch nach meinem Wegweiser. Er taucht aber erst auf, wenn ich vom Wunsch selber losgelassen habe. Suche ich krampfhaft nach der 42, um mich richtig zu fühlen (davon ausgehend, dass das *Jetzt* also noch nicht ganz richtig ist), finde ich keine. Dieses Phänomen durfte ich unglaublich oft beobachten, dass ich Listen mit kleinen Wundern führe – Wünsche, die erfüllt wurden. Überraschungen des Universums. Oder Zeichen, die ich mir selber schicke?

Es gibt einen Spruch in der Bibel, der so oder so ähnlich lautet: Wenn zwei oder mehr in meinem Namen zusammenkommen, dann werden Wunder möglich. Es wäre ja nicht so, dass sie nicht sowieso dauernd

da wären – wir können sie dann einfach besser spüren. Vielleicht hat es etwas mit unserem kollektiven Bewusstseinsfeld zu tun, welches uns Türen öffnet, kommen alle mal wirklich dort an, wo sie gerade sind?

Auf dem beschriebenen Festival mit Jurte in Norddeutschland durfte ich erleben, immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, beschenkt zu werden, oder für andere im richtigen Moment das Geschenk zu werden. Die Energie der Menschen – des Ortes – war friedlich, war intensiv – alle waren wirklich dort. Auch gedanklich. Gegen Ende – in der Aufräumphase – gab es einen Tisch mit Lebensmittelresten, die verschenkt wurden. Kisten mit Essen, alle bedienen sich. Ich beobachte, wie ein junger Mann mit Freund und Hund hinzukommt, die Packen mit Milch, Soya- und Mandelmilch betrachtet, sich dann umdreht, um seinem Begleiter mitzuteilen, er könne leider nur Hafermilch trinken. Er wendet sich ab, sein Hund stupst ihn an und bittet um eine Streicheleinheit. Er beugt sich zu ihm hinunter. Nur einen Augenblick später kommt ein „Küchenjunge“ und bringt eine ganze Kiste mit Hafermilch. Er hätte sie fast verpasst. Wir alle schauen uns an und lachen herzlich. Das Universum erfüllt unsere Wünsche, oder es öffnet Türen in unserem Bewusstsein – schaltet sie zusammen, so dass wir auch das Selbe erleben, es spüren, die Verbindungen erkennen, die immer zwischen uns ist.

Auf andere Weise erging es mir schon mehrere Male so beim Musizieren in der Gruppe. Ein Jeder war Teil des Moments, ging voll in den selbst beigetragenen Klängen auf und Räume öffneten sich – wie so oft im Spiel mit der Kunst, in der Kommunikation. Ein Gitarrist spielte einst auf einer Party eines meiner Lieblingslieder: Heart of Gold von Neal Young. Es ist schon weit nach Mitternacht, Moment-förderliche Substanzen fließen durch unsere Körper. Sechs oder sieben Leute singen, trommeln, sind voll im Lied. In der Hingabe. Ich bin selig. An einer bestimmten Stelle beginnt das Solo der Mundharmonika. Wohl das beste, welches ich kenne. Wir haben

keine Mundharmonika hier, doch auf einmal hören wir sie. Wir hören sie alle. Sie ist im Raum, in uns, zwischen uns. Alle Beteiligten schauen verdutzt auf, schauen sich in die Augen. Wir erkennen die Tiefe des Momentes. Da ist soeben ein Kanal aufgegangen. Wohin auch immer. Woher auch immer. Ich gehe sogar spontan in den Nachbarraum, um zu schauen, dass nicht von dort jemand „heimlich“ mitspielt. Da spielt niemand. Und doch war da mehr. In uns.

Ähnliche Tore zum Unbewussten erlebte ich in Heilprozessen mit Freunden. Wir saßen am Lagerfeuer und erzählten von unseren Steinen auf dem Weg. Eine gute Freundin berichtete von einer immer wiederkehrenden Angst, die sie einhole, sobald sie ihre Wahrheit erzähle. Sie getraute sich nicht, in ihre eigene Kraft zu kommen, als Heilerin tätig zu werden, wo sie doch gerade eine Theta-Healing Ausbildung absolvierte. Doch zum Glück war sie da nicht allein. Wir alle hatten Ähnliches – auf unterschiedliche Art – schon erlebt. Angst will uns vor unangenehmen Begebenheiten schützen, so lange bis wir ihren Ursprung kennen. Ich bat sie, die Angst zu spüren. Zuzulassen, statt sie zu verurteilen, sie direkt anzusprechen. Wo im Körper sie sich verstecke, was genau sie fühle. Sie ging in sich hinein und sah Feuer. Sie spürte Hitze, etwas zog in Richtung Vergangenheit. Sie gelangte zum Ursprung ihrer Angst: Sie fühlte die Verbrennungen der Hexen vor langer Zeit. Scheiterhaufen der Angst. So oft wurden Frauen für ihr heiliges Wissen, ihre gebärende Macht, ihre Liebe, verbrannt, gefoltert und unterdrückt. Diese Erinnerung lebte in ihr – als kollektive Erinnerung, oder als Erinnerung aus einem früheren Leben. Nicht beweis- und erklärbar. Und auch nicht so wichtig. Aber es war da und prägte ihr *Jetzt*. Es war spürbar und begegnete ihr immer wieder, sobald sie sich die Worte „ich bin eine Heilerin“ vor Augen rief, oder anfangen wollte, danach zu handeln. Nach dem sie diese Verbindung erkannte, mit Erlaubnis der Angst deren Ursprung fand – also hinter die Kulissen schaute – war sie frei. Begegnete ihr die Angst wieder, konnte sie sie erkennen, sich bedanken und doch einen neuen Weg in die Sichtbarkeit wählen. Sie konnte nun die Angst

kontrollieren. Statt andersherum. So oder so ähnlich lassen sich alle Ängste und Unsicherheiten im Leben durchschauen. In dem wir sie wirklich betrachten und annehmen, statt ihre Symptome bekämpfen. Ich begegnete vielen Frauen mit ähnlichen Ängsten. Wir haben noch viel Arbeit vor uns, bis wir uns wirklich in der Tiefe sehen und vertrauen können. Und gleichsam ist der Heilungsprozess schon in vollem Gange, wenn wir überhaupt erst in die Tiefe schauen. Denn dort lebt unser ewiges Vertrauen. Ungebrochen und unangetastet.

Bevor ich nach Portugal zum Überwintern aufbrach, verbrachte ich einige Tage in der großen Wohngemeinschaft von Freunden in Mecklenburg und startete mit der Arbeit an diesem Text. Da begann der Flow und der Prozess des Sich-ehrlich-zeigens. Viel habe ich im Internet schon von mir geteilt, doch immer eine Stufe tiefer zu gehen, war ein langer Prozess. Auch *meine Angst vor der Sichtbarkeit* holt mich immer wieder ein.

Eines Abends saßen wir in der großen Küche, hörten Musik und tauschten uns aus. Ein Song läuft, den sie mit dem einen Menschen verbinden, der diese Gemeinschaft erst möglich werden ließ. Er verstarb vor einigen Jahren und hinterließ den großen Hof, den sie nun alle bewohnen. Er hat sie alle hierher gebracht. Scheinbar war er – Leif – ein wahrer Schatz. Alle danken ihm auf ihre Art, er lebt in der Erinnerung, Erzählungen und Lobpreisung wieder auf. Plötzlich flackert das Licht. Die Musik setzt aus. Kein Stromausfall, doch irgendwas ist gerade passiert. Die Energie im Raum ändert sich, alle sind still, schauen sich an und wissen:

Danke, dass du da *bist*. Nicht ... dass du da *warst*. Dass wir immer da sind, wenn wir in den anderen weiterleben dürfen, dass wir nie nicht da sind.

So als kleines Trost-Bonbon fürs Ego, welches natürlich ungern seine Existenz aufgeben möchte.

Doch etwas in uns stirbt nie. Von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.
1 und 1 wird immer 1 ergeben.

Wir sind Ideen und doch viel mehr als das.

An was werden sich Menschen erinnern, wenn die Geschichte zu Ende geht, die du *JETZT* verkörperst?

Danksagung

Jeder Schritt, jede Entscheidung, jeder Schmerz, jedes Hindernis, jede Liebeserklärung, jedes Kleiner, jedes Größer, jedes Richtig, jedes Falsch, macht uns zu exakt den Menschen, die wir Hier und Jetzt gerade sind. Ich würde diese Worte hier nicht schreiben können, du würdest sie nicht lesen, wären nicht exakt die Dinge in unseren Leben passiert, die passierten – um genau hier zu landen.

Vor zwei Jahren schrieb ich an meine Wand: „Die vollständige Akzeptanz dessen, *Was-Ist*; unseres Lebensweges, bleibt wohl die größte Herausforderung“. Die größte Herausforderung, und damit das größte Geschenk des inneren Wachstums.

Ich danke meinen Förderern, ich danke meinen – sogenannten – Gegnern; also allen Anders-Denkenden, ohne die ich meine Position nicht finden könnte. Ich danke meinen liebenden Eltern, die mich immer unterstützen, meiner quirligen Familie, meinen mutigen Lehrern, meinen engen und fernen Freunden, meinem Umfeld für ihr DaSein, für ihre Anregungen, für Ihre Kritik, für ihre Spiegelungen. Ich danke allen Wegbegleiter_innen, von denen ich lernen durfte. Für die Mitarbeit an diesem Projekt danke ich insbesondere Lucia, Emma, Elisabeth, Tina und DIR.

Für die musikalisch-spielerische Untermalung des Hörbuchs danke ich Theo, Neil, Christian, Matthias, Thomas und dem Teil in mir, der sich damit kreativ ausdrücken und zeigen möchte – und sich endlich getraut, die *Nicht-Perfektion* zu leben, zu lieben und zu teilen. Auf dass wir die Freude, Leichtigkeit und das Leben selbst wieder als das erkennen, was es ist: *ein Spiel*. Vielleicht eines, auf Leben und Tod. Aber dennoch ein Spiel.

Alles Liebe.

Martin

*Sollten dich meine Worte berühren, bewegen oder inspirieren, freue ich mich über deinen Beitrag zu meinem Beitrag unter www.HerrLehmans-Weltreise.de/auf-Spendenbasis