

Der Big Shift als Lebenskrise

In dem letzten Interview war es um die Kritik von einigen Lesern und Leserinnen gegangen, warum ich überhaupt Interviews mit so etwas wie mit meiner Inneren Stimme veranstalte.

Meine Innere Stimme hatte eine ganze Reihe von Gründen genannt – bis auf einen, den sie in einem separaten Interview (also diesem hier) beleuchten wollte.

Das Thema?

Der Big Shift.

Innere Stimme: Wie immer lass uns kurz klären, was wir beide mit Big Shift genau meinen.

Du, Martin, bezeichnest den Big Shift oft als den Wechsel vom Dramaland des Lebens in das eigene Erfolgsreich. Das mag ich, denn die Definition transportiert gleich mehrere Aussagen. Erstens, dass das Dramaland nicht unbedingt Eure eigene Erfindung ist, sondern zu etwas Größerem gehört – dem Leben. Zum Zweiten beinhaltet die Aussage, dass jeder von Euch eine eigene Vorstellung vom Erfolg besitzt. Dem kann ich mich voll und ganz anschließen.

Dennoch möchte ich Deine Definition erweitern, denn aus meiner Sicht bezeichnet der Big Shift die Erfahrung, wenn jemand seine Innere Stimme als vollwertiges Mitglied in seine Persönlichkeit integriert.

Siehst Du das als Widerspruch zu meiner Definition?

Innere Stimme: Keineswegs. Denn in das eigene Erfolgsreich kann man nur mit seiner Inneren Stimme gelangen. Insofern gehören beide Aussagen zusammen, dennoch finde ich es wichtig, den Aspekt der Integration der Inneren Stimme hervorzuheben.

Warum?

Innere Stimme: Jeder Mensch geht in seinem Leben durch bestimmte Phasen.

Wenn Du in diese Welt geboren wirst, verkörperst Du etwas, das ich als reines Bewusstsein bezeichne. Deine Persönlichkeit ist ein nahezu unbeschriebenes Blatt und Du denkst noch kaum in menschlichen Kategorien.

Man könnte das reine Bewusstsein als eine sehr schöpferische Energie bezeichnen, die mit der Intention aufgeladen ist, ein Leben zu erschaffen. Dazu jedoch muss sie erst in Eurer irdischen Realität Fuß fassen.

Und so geschieht in Phase 1, was geschehen muss: Das reine Bewusstsein entdeckt und erfährt die Welt der Sinne und verliert sich darin.

Es verliert sich? Wie das?

Innere Stimme: Du entdeckst das Wunder und die Wonnen, aber auch die Wehen des irdischen Lebens. Du lernst, Deinen Körper zu gebrauchen und Dich über Sprache zu verständigen. Alles Grundvoraussetzungen, um im menschlichen Leben zurecht zu kommen.

Dabei verschmilzt Dein reines Bewusstsein derart mit der physischen Realität, dass Du die Erinnerung an Deine wahre Natur verlierst. Du nimmst Dich nur noch als Mensch wahr. Aber eben nicht als reines Bewusstsein, das die Natur des menschlichen Lebens erkundest.

Mehr noch: Du lernst, zwischen Dir und der Welt zu unterscheiden, was dazu führt, dass Du die fundamentale Einheit des Lebens, das paradiesische Gefühl des Einsseins nur noch sporadisch wahrnimmst.

Du erlebst Dich vielmehr als ein körperliches Wesen, das Hunger hat, Freude empfindet, Krankheiten durchlebt und die Lebenslust in allen Facetten erkundet und genießt.

Du bist wie ein Besucher eines Kinos, der sich für eine Weile in dem Film verliert, der aufgeführt wird. Du vergisst für kurze Zeit, dass Du in einem Saal mit Anderen sitzt und dass ein Projektor die Filmhandlung als bewegte Bilder auf die Leinwand projiziert. Du erlebst die Story, als ob Du selbst der Held oder die Helden wärst. Du bist für kurze Zeit quasi eins mit der Handlung.

Nun kommt aber im Leben vieler Menschen früher oder später eine Zeit, in der ein Erwachen vorgesehen ist.

Was meinst Du damit?

Innere Stimme: Ein Erwachen kannst Du Dir so vorstellen, dass Du Dich quasi wie im Kino aus der vollständigen Identifikation mit der Handlung löst und Dir wieder gewahr wirst, dass Du in einem Saal sitzt und Dir lediglich einen Film ansiehst.

Allerdings, und hier endet die Parallele meiner Kino-Metapher mit dem echten Leben, geht das Erwachen eines Menschen viel weiter.

Denn im Gegensatz zum Kinobesucher, der sich den Film eines Fremden ansieht, bist Du in Deinem eigenen Lebensfilm nicht nur der Hauptdarsteller oder die Hauptdarstellerin, sondern auch dessen Regisseurin, Drehbuchautor

und obendrein auch der Casting-Direktor, der die anderen Akteure ausgesucht und für seinen Lebensfilm gebucht hat.

Dieses Erkennen und Begreifen ist keine Kleinigkeit, wie Du Dir gewiss vorstellen kannst. Denn es ermächtigt Dich, Dein Leben fortan selbst zu gestalten.

Aber so wichtig und notwendig dieses Erwachen auch sein mag, so schmerhaft kann es sich für Euch anfühlen.

Inwiefern?

Innere Stimme: Bis zum Erwachen kommtt Euch die Welt wie eine Bühne vor, auf der ein Theaterstück aufgeführt wird, auf dessen Ursprung und Ausgang Ihr nur bedingt, wenn überhaupt einen Einfluss habt. Das Leben geschieht Euch und das Beste, was Ihr in einem solchen Szenario erreichen könnt, besteht darin zu lernen, wie Ihr es beeinflussen und – besser noch – kontrollieren könnt.

Tatsächlich verbringt Ihr einen großen Teil Eures Lebens mit dem Versuch, die Geschehnisse zu Euren Gunsten zu wenden, in dem Ihr das Leben und andere Menschen manipuliert.

Das klingt nicht gut.

Innere Stimme: Oh, das war keine Kritik. Irgendetwas müsst Ihr ja in der Hand haben, um sicher zu stellen, dass sich Eure Wünsche und Ziele manifestieren können.

Das einzige Problem an dem Ganzen besteht darin, dass Ihr zu sehr darauf fixiert seid, die Welt da draußen zu verändern, anstatt zum Ursprung zu gehen – Euch selbst.

Genau dazu dient das Erwachen.

Allerdings geht ihm oft voraus, dass der Lebensfilm, mit dem Ihr Euch bis dahin identifiziert habt, eine ungemütliche Wendung erfährt – oft in Form einer schweren Lebenskrise. Und das ist für die Meisten von Euch eine erschreckende Erfahrung.

Denn solange alles in Eurem Leben glatt läuft, kommen die Wenigsten von Euch auf die Idee, ob das, was Euch widerfährt, nur Zufall ist oder einem unsichtbaren Drehbuch folgt, das einen tieferen Sinn hat.

Sobald jedoch Euer Lebensfilm eine schmerzliche Richtung einschlägt, ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Meisten von Euch beginnen, Fragen zu stellen. Warum passiert mir das? Wer oder was ist dafür verantwortlich, dass mein

Leben so schmerzlich wird? Und die wichtigste Frage von allen: Wie kann ich es verändern?

Denn all das, was bis dahin funktioniert hatte, oder besser gesagt, scheinbar funktioniert hatte, entzieht sich nun. Jede Form die Außenwelt zu manipulieren, bringt bestenfalls gar nichts oder macht Euer Leben noch schmerzhafter.

Kannst Du mal ein konkretes Beispiel nennen?

Innere Stimme: Nehmen wir an, dass Du gelernt hast, wie man anderen Menschen etwas verkauft. Eine zeitlang warst Du damit so erfolgreich, dass Du Dir ein behagliches Heim und eine Reihe von Luxusgütern anschaffen konntest.

Sobald jedoch die Phase des Erwachens startet, beginnt sich dein Leben zu drehen. All die kleinen und großen rhetorischen Tricks verlieren ihre Wirkung oder wenden sich sogar gegen Dich. Abschlüsse, die Du früher mit beinahe traumwandlerischer Zuversicht gewonnen hättest, zerplatzen in letzter Sekunde. Deine frühere Fähigkeit, wichtige Trends zu erkennen, geht verloren und Du investierst viel Zeit und Geld in Geschäfte, die nur weitere Verluste mit sich bringen.

So sehr Du Dich auch bemühst: Es scheint, dass sich das Leben gegen Dich verschworen hat.

Einige von Euch spüren, dass hier möglicherweise eine größere Kraft wirkt und begeben sich auf eine Suche nach ihr. Andere wiederum verfolgen verbissen ihren bisherigen Kurs, um die Dinge wieder zu ihren Gunsten zu wenden. Dabei kann es dann geschehen, dass sich die Lage noch weiter zuspitzt. Vielleicht werden sie von einer Krankheit heimgesucht, vielleicht scheitert ihre langjährige Partnerschaft und sie stehen nicht nur vor einem geschäftlichen, sondern auch vor einem privaten Trümmerhaufen.

Aber so schlimm die Erfahrung auch sein mag: Sie dient letztendlich dazu, in Eure wahre Kraft zu erwachen.

Muss das Erwachen immer schmerhaft sein?

Innere Stimme: Nein. Im Gegenteil. Das Erwachen könnte für Euch alle ein freudiges Erlebnis sein. Aber ihr lebt leider in einer Gesellschaft, die kaum etwas vom Erwachen versteht. Die meisten von Euch haben darüber weder etwas von ihren Eltern, noch in der Schule gelernt. Auch in vielen Religionen wird viel zu wenig über das Erwachen gelehrt. Die Lebenskrise, die mit dem

Erwachen einhergeht, wird dann oft als eine Prüfung Gottes oder als schlechtes Karma missdeutet.

Tatsächlich aber geht es nur darum, dass Ihr anfangt, Euch für eine größere Wahrheit zu öffnen.

Welche?

Innere Stimme: Dass Ihr weitaus mehr seid als Eurer Körper oder Eure menschliche Psyche. Dass Ihr im Kern aus reinem Bewusstsein besteht, das wiederum in seinem tiefsten Wesen kreativ und schöpferisch ist. Und dass die Lebensumstände, in denen Ihr Euch im wahrsten Sinne des Worts »wiederfindet«, dazu dienen, in Eure größte Kraft hineinzuwachsen: Der Schöpfer oder die Schöpferin Eures Lebens zu sein.

Du meinst, dass ich dann vollständig bestimmen kann, was in meinem Leben geschieht?

Innere Stimme: Ja und nein. Denn Du kannst nicht immer auswählen, was Dir im Spiel des Lebens begegnet. Deine wahre Eigen-Macht besteht darin zu wählen, wie Du darauf reagieren möchtest.

Denn das ist der Sinn des Spiels: Dass Du Dich selbst zum Ausdruck bringst. Und oft sind es herausfordernde Erfahrungen, die Dich inspirieren, in Deine volle Kraft zu wachsen.

Warte: Ich kann nicht frei bestimmen, was mir begegnet?

Innere Stimme: Nein. Du bist ja zum Ersten nicht der einzige Schöpfer oder Schöpferin in dem Geschehen namens Leben – andere besitzen ebenfalls einen freien Willen und machen oft auch Gebrauch davon. Deswegen ist das Leben keineswegs vorhersehbar. Und zum Zweiten spiele ich als Innere Stimme ebenfalls eine Rolle in Deinem Leben.

Welche?

Innere Stimme: Es gibt einen Lebensplan, den wir beide entworfen haben, bevor Du geboren wurdest. Und zu ihm gehört, dass Du und ich zunächst ein Paar werden, um dann irgendwann miteinander zu verschmelzen.

Was meinst Du damit?

Innere Stimme: Lass uns zu dem Ausgangspunkt unseres heutigen Interviews zurückkehren – zu der Frage, warum wir beide getrennt auftreten.

In der Phase 1 Deiner Existenz, in der sich Dein reines Bewusstsein in der irdischen Existenz verlierst, konzentrierst Du Dich darauf, Deine menschliche

Psyche zu entwickeln. Emotionen, die Du körperlich spürst und Gedanken, die Dein Verstand produziert, bestimmen meistenteils Deine innerliche Wahrnehmung. Zwar hast Du die Verbindung zu Deiner Inneren Stimme nicht verloren, aber zumindest so weit vergessen, dass Du Fügungen und Intuitionen als glücklichen Zufall abtust oder einem überirdischen Gott zuschreibst – nicht aber Deinem Inneren.

Beim Erwachen geht es darum, dass Du zunächst zu unterscheiden lernst, dass Du zwar Gefühle und Gedanken hast, aber nicht bist. Du entdeckst, dass es ein Ich gibt, dass die Gefühle und Gedanken wahrnehmen kann, was wiederum bedeutet, dass Dein Ich und die Gedanken und Gefühle voneinander verschieden sind.

Du entwickelst quasi eine Art Beobachter-Bewusstsein, wie es Eure Buddhisten nennen.

Aber das ist erst der Anfang. Denn jeder von Euch erlebt nun auf seine Weise, dass es eine Art Innere Stimme gibt, die Euch aus all den Schwierigkeiten zu führen vermag, die mit dem Erwachen und namentlich dem Zusammenbruch des gewohnten Lebensfilm einhergehen.

Ja, ich erinnere mich daran, wie das damals bei mir geschehen ist. Eine echt schöne Erfahrung.

Innere Stimme: So nimmst Du es heute wahr, weil Du im Nachhinein erlebst hast, dass es in etwas Gutes für Dich gemündet ist. Damals jedoch war es eher verwirrend für Dich. Erinnerst Du Dich noch?

Nur noch dunkel.

Innere Stimme: Das Auftauchen der Inneren Stimme ist für Euren Verstand und Euer eigenes, frisch erwachtes Beobachter-Bewusstsein meist nicht ganz unproblematisch.

Euer Verstand, der sich bis dahin als Chef oder Chefin Eures Lebens wahrgenommen hat, erlebt zum Beispiel das Auftauchen der Inneren Stimme eher als bedrohlich. Er fürchtet nicht nur, seine über viele Jahre entwickelte Gabe zu verlieren, das Leben zu seinen Gunsten zu manipulieren, sondern vielmehr, dass er von seinem Thron gestoßen und vom Hofe vertrieben werden könnte. Ein Irrtum. Aber einer, der sich ihm nicht sofort erschließt. Und so wehrt sich Euer Verstand oft mit Händen und Füßen gegen die Transformation, die ihn jetzt als Nächstes erwartet.

Dein frisch erwachtes Beobachter-Bewusstsein wiederum ist gerade zu Anfang noch unsicher auf den Beinen. Es fühlt sich wie damals, als Ihr als Kleinkind

zu gehen gelernt habt. Stolz und demütig zugleich. Stolz, weil Ihr Euch ein paar Schritte fortbewegen könnt. Und demütig, weil Ihr dennoch immer wieder stolpert und zu Boden geht.

Deswegen kann sich der Big Shift, der Moment also, in dem Eure Innere Stimme auf den Plan tritt, zutiefst verunsichernd anfühlen. Euer Verstand rebelliert. Und Euer frisch erwachtes Bewusstsein ist noch zu verwirrt, um seiner Hauptaufgabe gerecht zu werden.

Welcher?

Innere Stimme: Lass uns das doch im nächsten Interview erkunden – und dazu dieses hier abschließen.

Und zwar mit der Antwort auf die Frage, warum Du und ich getrennt auftreten.

Unser gemeinsamer Dialog ist eine Einladung an alle Leser und Leserinnen, nach Innen zu gehen, und ihre eigene Innere Stimme, ihre Intuitive Intelligenz, ihren eigenen Inneren Guru zu finden.

Denn das ist unsere gemeinsame Mission: Einen Beitrag zum globalen Erwachen eines neuen Bewusstseins zu leisten.

Das ist auch das erklärte Ziel der menschlichen Evolution: Euch einer größeren Wahrheit bewusst zu werden und aus ihr heraus Eure eigene schöpferische Energie zum Ausdruck zu bringen.

Was ist ein Lebensplan?

Gibt es so etwas wie einen Lebensplan?

Innere Stimme: Ja.

Hat jeder Mensch einen Lebensplan?

Innere Stimme: Ja. Keiner von Euch kommt aus Versehen hierher.

Wie kommt ein Lebensplan zustande?

Innere Stimme: Lebenspläne werden geschmiedet, bevor Ihr geboren werdet.

Dabei handelt es sich zuweilen um einen recht komplexen Prozess, weil er in der Regel mit vielen anderen Beteiligten abgestimmt werden muss, die selbst auch über eigene Bedürfnisse und Lebensziele verfügen, die sie wiederum mit anderen Seelen abgleichen müssen.

Denn ein Leben kann viele tausend andere berühren.

So gesehen ist die Lebensplanung eine Maßnahme, an dem unzählige, frei bewegliche Elemente teilhaben, deren Ausrichtung sich bei einer Planung oft mehrfach umkonfigurieren, bis eine Form gefunden ist, die für alle Beteiligten stimmig ist.

Klingt kompliziert.

Innere Stimme: So ist es. Zwar gibt es dort, wo ich herkomme, keine Zeit, aber wenn es sie gäbe, dann würde es sich um einen Prozess handeln, der sich oft über viele Monate hinzuziehen vermag.

Nach welchen Kriterien werden Lebenspläne geschmiedet?

Innere Stimme: Obwohl jeder Lebensplan anders ist, so gibt es meist ein großes Motto, ein Oberthema, das vieles, wenn auch nicht alles in Eurem Leben bestimmt und –

Warte, kannst Du dafür ein Beispiel nennen?

Das Lebensmotto

Innere Stimme: Es sind oft simple Themen. Zum Beispiel: Liebe und Vertrauen zu erkunden. Oder: Das Leben als Künstler zu erforschen. Oder: Ein Heiler zu sein. Aber auch: Willenlos zu sein, sich unterzuordnen und ausgenutzt zu werden.

Warum würde sich jemand so etwas vornehmen?

Innere Stimme: Das hat etwas mit der Absicht der Seele zu tun. Ganz allgemein könnte man sagen, dass jede Seele das Spiel des Lebens erkundet, weil sie sich selbst und das Leben beziehungsweise Gott begreifen möchte. Und zwar nicht nur auf einer intellektuellen Ebene, sondern auf einer tieferen, emotionalen und intuitiven Art und Weise.

Zum Verstehen ist es jedoch unerlässlich, dass Du von allem nicht nur eine Erfahrung sammelst – sondern möglichst viele aus den verschiedensten Perspektiven.

Warum wir »schlechte« Erfahrungen planen

Was heißt das?

Innere Stimme: Das ist wie bei einem Computerspiel, bei dem Du die Wahl hast, zu den sogenannten »Guten« oder »Bösen« zu gehören. Eine zeitlang erkundest Du das Spiel als »Guter«, aber nach einer ganzen Reihe von Runden, in dem Du stets die gleiche Perspektive eingenommen hast, wird das Spiel beginnen, Dich zu langweilen. Es gibt einfach nichts mehr Neues als »Guter« zu erleben. Das könnte einer der Gründe sein zur Gegenseite zu wechseln und das Ganze aus deren Sicht zu erfahren.

Eine andere Motivation ist oft, dass Dir das Handeln der Gegenseite fremd und unverständlich vorkommt. Als »Guter« verstehst Du nicht, warum die »Bösen« böse sind. Erfahren kannst Du das jedoch nur, wenn Du das Spiel als »Böser« angehst.

Denn solange man immer in Liebe und Harmonie lebt, kann man nicht wissen, wie es ist zu hassen, zu verletzen, Angst zu haben oder einen anderen Menschen für seine Zwecke böswillig zu missbrauchen.

Wenn Du jedoch auch diese Art von Erfahrungen genügend ausgekostet hast, wird es Dich danach dürsten, von der Seite des Täters auf die des Opfers zu wechseln, um zu erfahren, wie es ist, missbraucht zu werden.

Dabei geht es nicht darum, sich einer sogenannten karmischen Strafe für ein angeblich »sündhaftes« Verhalten auszusetzen, wie einige Eurer spirituellen Lehrer meinen.

Es geht vielmehr um die Erfahrung des Missbrauchs selbst, denn er beinhaltet bestimmte Aspekte, die Deinen Horizont als Täter ergänzen.

Die Erfahrung der Demütigung oder des Schmerzes wird zum Beispiel früher oder später Dein Mitgefühl wecken und Dir verdeutlichen, wie furchtbar es ist, anderen Leid anzutun.

Aber auch die Erfahrung der Täterschaft ist von großem Schmerz begleitet, denn alles Leben fußt ausnahmslos auf Liebe und jedes Vergehen gegen sie macht sich in Dir als Schmerz, Scham und Kummer bemerkbar.

Also doch eine Art Strafe?

Was das Leben erreichen möchte

Innere Stimme: Eher ein Signal, das man sich gerade von einem lebensfördernden Weg entfernt. Denn das Leben ist im Kern simpel gestrickt. Alles, was hilft, dass es sich weiterentwickeln und entfalten kann, ist auf gewisse Weise mit Freude, während Rück- oder gar Niedergang eher mit Schmerz verbunden ist. Wobei das jedoch nur sehr bedingt der Wahrheit entspricht. Denn das Leben urteilt nicht. Es hat genau betrachtet, überhaupt kein Wertesystem. Aus der Sicht des Lebens gesehen ist alles und jedes in Ordnung.

Das Leben klagt auch nicht, wenn ein Teil von ihm stirbt, weil jeder Tod lediglich einen Übergang in einen anderen, aber dennoch gleich freudigen Zustand wie der vorherige darstellt.

Allerdings erwirbt das Leben im Laufe der Zeit das Wissen, was es fördert und was es hemmt. Und alles, was es begrenzt, wird nach einer Weile beseitigt, um dem ungehemmten Ausdruck aller Facetten des Lebens Ausdruck verleihen zu können. Darum bleibt nichts, wie es war.

Und darum strebt das Leben nach immer vielfältigeren Formen des Zusammenspiels.

Denn sobald sich viele Teile zu etwas Größeren verbinden, entsteht oft etwas Neues, das es vorher so nicht gegeben hat. Nimm nur Dein Gehirn, das aus Milliarden aus Nervenzellen besteht, die für sich gesehen nicht mehr zu erreichen vermögen, als elektrische Signale zu feuern oder chemische Botenstoffe von A nach B zu senden. Und doch können sie gemeinsam ein Zusammenspiel ermöglichen, das in der Lage ist, eine Oper zu schreiben oder den Motor eines Automobils zu reparieren oder dem eigenen Nachwuchs eine Mahlzeit zuzubereiten. Nichts davon wäre auch nur im Ansatz einer einzelnen Zelle möglich.

Lange Rede, kurzer Sinn: Das Leben wird immer neue Wege ersinnen, sich noch vielfältiger Ausdruck zu verleihen. Alles, was dem entgegensteht, wird dafür früher oder später weichen müssen.

Und wenn ich nun zu unserem Ausgangspunkt zurückkehre, dann ist der Wunsch, mal der Täter und mal der Opfer zu sein, ein ganz natürlicher Ausdruck des Drangs, das Leben in seiner Gesamtheit erfahren zu können.

Aber wenn Du jedesmal spürst, wie sehr die Täter-, aber auch die Opfer-Perspektive mit Schmerz verbunden ist, wird Dich diese Seite des Lebensspiels irgendwann zu der Erkenntnis führen, dass es dem Wesen des Lebens ebenso widerspricht, seinen Willen aufzugeben und sich missbrauchen zu lassen, wie der Versuch, einem anderen seinen Willen aufzuzwingen und ihm Gewalt anzutun.

Leid, Schmerz, Opfertum – das klingt düster.

Innere Stimme: Es gibt viele Lebenspläne, die voller Licht und Liebe sind, aber um ein vollständiges Bild zu erhalten, ist es in jedem Fall notwendig, alle Aspekte zu erkunden – auch die Düsteren, wie du sie nennst.

Aber Erkenntnis ist nicht das einzige Motiv, warum Ihr für ein Leben schwierige Erfahrungen wählt. Zuweilen ist es notwendig, in die Dunkelheit zu gehen und Schmerz zu erfahren, weil es oft der leichteste und direkteste Weg ist, ihn zu heilen.

Warum schwierige Erfahrungen uns heilen können

Wie das?

Innere Stimme: Erfahrungen des Missbrauchs oder des Betrugs hinterlassen in der Seele Spuren in Form von – sagen wir mal – Gefühlsgravuren.

Leider ist das nur ein bedingt taugliches Wort.

Man könnte auch von Gefühlsablagerungen sprechen, die sich wie Sedimente in den Niederungen der Seele festsetzen und von Zeit zu Zeit der Reinigung bedürfen.

Oder man könnte es mit der Erfahrung vergleichen, dass Du eine Wanderung durch einen Wald mit schlammigen Boden hinter Dich gebracht hast und zuhause feststellst, dass Deine Stiefel verdreckt sind und gesäubert werden müssen.

Das Problem ist jedoch, dass im Himmel, also an dem Ort, an dem die Seele zuhause ist, eine Säuberung nicht so ohne weiteres möglich ist.

Stell es Dir so vor, dass es in dem Zuhause der Seele so hell ist, dass sie die Verunreinigung nicht wirklich sehen, sondern nur spüren kann – und dass sie obendrein auch kein Reinigungsmittel hat, um sie entfernen.

Aha. Und was macht sie dann?

Innere Stimme: Sie kehrt erneut ins Leben zurück, aber diesmal nicht mit der Absicht, eine neue Facette des Themas zu erforschen, sondern um sich von den Spuren der Vergangenheit zu befreien.

Wenn eine Seele mehrere Leben lang die Erfahrung ausgekostet hat, ein Opfer zu sein, wird sie also eine Konstellation wählen, in der sie erneut die Leidtragende sein wird.

Vielleicht sucht sie sich einen Staat mit einem besonders repressiven Politiksystem aus oder sie bittet die Seelen, die sich als ihr Vater oder ihre Mutter inkarnieren, sie in die Erfahrung als Opfer zu führen. Erlaubt ist, was funktioniert. Hauptsache, die Emotionen des Unterjochtseins werden provoziert, denn nur so kann sie an die Gefühle herankommen, die sie belasten.

Aber da die Seele wie gesagt nicht darauf aus ist, erneut eine bestimmte Perspektive zu erforschen, sondern vielmehr eine Heilung bewirken möchte, wird sie dafür sorgen, dass sie Lebensumstände wählt, die es ihr ermöglichen, auch die ausgleichenden Kräfte zu entwickeln.

Denn »Heilung« bedeutet in meiner Welt nichts weiter, als dass man etwas Einseitiges durch seinen Gegenpol ausgleicht. Man kann es mit einer Suppe vergleichen, die versalzen schmeckt und die man durch Sahne strecken oder durch einen Löffel Butter oder durch eine Prise Zucker ins geschmackliche Gleichgewicht bringen – oder besser gesagt heilen – möchte.

Kannst Du mal ein konkretes Beispiel nennen?

Vom Guten des Schlechten

Innere Stimme: Denk zum Beispiel an eine Seele, die mehrere Leben lang die Erfahrung durchlaufen hat, sich anderen unterzuordnen. Dabei haben sich Gefühle von Hilflosigkeit, Angst aber auch Wut und Zorn abgelagert. Um diese Gefühle zu heilen, braucht die Seele wie gesagt erneut Erfahrungen der Unterordnung. Allerdings wird sie auch dafür sorgen, dass sie in dem Leben nicht nur eine große Selbstliebe und ein starkes Selbstwertgefühl entwickelt, sondern auch die Courage und den festen Willen, ihrem eigenen Gusto folgen zu wollen.

Ein Lebensplan könnte dann zum Beispiel so aussehen, dass sie sich Eltern aussucht, die ihr als Kind die Erfahrung der Unterjochung ermöglichen. Das wird ihr den Zugang zu den Gefühlen bescheren, die mit Unterdrückung einhergehen.

Stell Dir weiter vor, dass sie in der Pubertät das Spiel der Eltern durchschaut und nun beginnt, ihnen Paroli zu bieten. Sie lernt, Grenzen zu ziehen, ihren Standpunkt zu verteidigen und für ihre eigene Bedürfnisse einzustehen.

Möglicherweise ist sie schon an diesem Punkt in der Lage, beide Erfahrungen miteinander zu verbinden und auszugleichen. Vielleicht aber braucht sie noch weitere Erlebnisse, um die Heilung, das Ganzwerden zu festigen.

So kann es geschehen, dass sie einen narzisstischen Mann kennenlernt, zu dem sie sich hingezogen fühlt, ohne genau zu ahnen, warum. Sie spürt das Gefühl einer ungezähmten Attraktion in sich aufsteigen, die sie sich kaum erklären kann, so dass ihr Verstand nach Begründungen zu suchen beginnt. Zum Beispiel, dass sie seinen Humor mag oder dass sie seine physische Erscheinung als begehrswert empfindet.

Tatsächlich geht es um etwas Anderes.

Erstens findet sie den Mann interessant, weil er ihr eine Erfahrung ermöglicht, die sie mit liebevollen Männern nicht erleben könnte. Sie benötigt zur Heilung das Gefühl der Unterjochung. Sonst hätte sie keien Chance, ihre Ohnmacht und Hilflosigkeit durch Mut und Selbstbewusstsein auszugleichen.

Zweitens findet sie ihn attraktiv, weil er etwas besitzt, was sie sich wünscht: Ganz bei den eigenen Interessen zu bleiben, unabhängig was andere von ihr denken oder erwarten.

Sie lässt sich also auf die Erfahrung mit dem Mann ein und erlebt erneut, wie es sich anfühlt, von dem Mann schlecht behandelt zu werden.

Zugleich aber wird sie auch Trotz und Gegenwehr in sich spüren, denn ihre rebellische Seite ist seit der Pubertät hellwach und keineswegs bereit, sich nochmal auf eine Unterdrückung einzulassen.

Was von Außen betrachtet widersprüchlich erscheinen mag, ist letztendlich nur der sichtbare Ausdruck eines Tanzes von zwei sehr gegensätzlichen Energien, die zum Ziel haben, sich zu etwas Größerem zu vereinen.

Da es sich jedoch um sehr mächtige Kräfte handelt, wird der Prozess der Vereinigung von vielen Konflikten begleitet. Erst innerlich in der Form, das sich die Frau zerrissen fühlt. Dann äußerlich, in dem sie immer häufiger mit ihrem Partner streitet.

Früher oder später mündet der Tanz der Elemente in eine Art Knotenpunkt, in der die Frau vor eine Entscheidung gestellt wird. Wird sie sich weiter das Verhalten des Lebenspartners gefallen lassen oder schlägt sie einen eigenen Weg ein?

Das erinnert mich an unser letztes Interview, in dem Du gesagt hast: »Du kannst nicht immer auswählen, was Dir im Spiel des Lebens begegnet. Deine wahre Eigen-Macht besteht darin zu wählen, wie Du darauf reagieren möchtest.«

Innere Stimme: Ganz genau. Und ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich betonen, dass die Entscheidung, was ihr zu tun oder zu lassen gedenkt, ganz allein bei Euch liegt.

Niemand wird Euch die Entscheidung abnehmen. Ihr tragt die volle Verantwortung dafür.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich das gut heißen kann. Mir kommt es so vor, dass ich als Mensch gegen meinen Willen mit Erfahrungen konfrontiert werde, deren Bedeutung ich nicht verstehe, die ich mir so nicht wünsche und die mir obendrein eine Entscheidung abverlangen, mit der ich mir ordentlich selbst schaden kann.

Innere Stimme: Deswegen ist es so enorm wichtig, dass Du Deinen menschlichen Verstand gut ausbildest und zugleich einen guten Draht zu mir aufbaust.

Warum?

Innere Stimme: Dein Verstand wird Dir immer helfen, Entscheidungen zu treffen, die in erster Linie Dir gut tun – denn er ist darauf gepolt, Dich zu beschützen und Dir den größtmöglichen Vorteil in einer Situation zu verschaffen.

Dieser durch und durch gesunde Egoismus des Verstandes stellt sicher, dass Deine Agenda nicht zu kurz kommt.

Ich als Deine Innere Stimme kann Dich wiederum mit allen Informationen versorgen, die Du brauchst, um eine stimmige Wahl zu treffen.

Was für Informationen?

Innere Stimme: Zum Beispiel, dass Dein Lebenspartner oder Deine Lebenspartnerin keine Feinde sind, sondern Dir etwas Wertvolles beibringen können. Dass die Situation, die Dir missfällt keine Plage darstellt, sondern ein Geschenk. Und dass des Rätsels Lösung darin besteht, Dir von dem, was Du so vehement ablehnst, eine Scheibe abzuschneiden und einzuverleiben, weil Du dich genau dadurch von der Last des Opfers befreien kannst.

Um Dir diese Botschaft zu übermitteln, würde ich alle Hebel in Bewegung setzen, die mir zur Verfügung stehen.

Welche Hebel sind das?

Innere Stimme: Das würde ich gerne mit Dir in unserem nächsten Interview ausführlich erkunden. Aber um wenigstens eine erste Antwort auf Deine Frage zu liefern: Einer von ihnen könnte so ein Artikel wie dieser sein.

Wie meinst Du das?

Innere Stimme: Gestattest Du mir, mich dafür zum Schluss direkt an die Lesenden dieses Interviews zu wenden?

Klar.

Eine Übung

Innere Stimme: Lieber Leser, liebe Leserin, warum hast du den Artikel bis hierhin mitverfolgt?

Könnte es sein, dass Du gerade in Deinem Leben mit Umständen haderst, die Dich bis in die tiefste Fasern herausfordern? Und könnte es sein, dass Du insgeheim auf der Pirsch nach einer Lösung bist?

Wenn ja, gestatte Dir einmal, Deine Lebenssituation wie ein Zuschauer von Außen zu betrachten und Dich zu fragen, welche Kräfte, Stärken und Energien die Beteiligten zu der Erfahrung beitragen.

Frage Dich anschließend, welche dieser Ausprägungen Dir selbst in der Situation weiterhelfen würden.

Könnte Dir eine Dosis der sturen Rechthaberei Deines Gegenübers helfen, besser und vor allem standfester für Dein Begehr einzustehen?

Oder könnte Dich die nachdenkliche Unentschlossenheit eines anderen Akteurs dazu bewegen, innezuhalten, um einige Deiner Sichtweisen zu hinterfragen und so zu neuen Einsichten zu gelangen?

Oder wäre die scheinbare Schwäche Deines Partners oder Deiner Partnerin genau die Zutat, die Dir noch fehlt, um etwas entspannter mit dem Szenario umzugehen und einmal Fünfe gerade sein zu lassen?

Wie würde sich Dein Blickwinkel ändern, wenn die Situation, die Dich gerade so herausfordert, keine Strafe wäre, sondern Dir dienen möchte, in Deine volle Größe zu wachsen?

Die Kunst zu vergeben

Meine Innere Stimme hat mir vorgeschlagen, Interviews zum Thema Verzeihen durchzuführen.

Meine erste Frage lautete deswegen: Warum?

Innere Stimme: Verzeihen können, zählt zu den wichtigsten Fähigkeiten, um im Leben zurecht zu kommen. Viele Eurer seelischen Schmerzen beginnen augenblicklich zu heilen, sobald Ihr verzeiht. Allerdings stellt echtes Verzeihen eine große Kunst dar, die erlernt werden möchte.

Was heißt echtes Verzeihen? Gibt es auch ein falsches?

Innere Stimme: Leider ja. Viele Vorstellungen, die Menschen wegen der Vergebung hegen, sind falsch beziehungsweise unvollständig. Verzeihen ist zum Beispiel kein Nachgeben oder Schließen eines Kompromisses, um des lieben Friedens willen. Verzeihen ist auch keine noble Handlung, die Euch moralisch adeln würde. Und schon gar nicht stellt Verzeihen ein Zeichen von Schwäche dar, wie nicht gerade wenige Menschen glauben. Im Gegenteil: Verzeihen ist ein enorm kraftvoller Akt, der in sehr vielen Fällen mit einem starken Wachstumsprozess verbunden ist, der Euch und Euer Leben auf eine neue Ebene zu heben vermag.

Ok, dann verrate mir, wie Verzeihen funktioniert.

Innere Stimme: Bitte gestatte mir, die Lösung in drei verschiedenen Interviews darzulegen – denn das Thema ist vielschichtig. In diesem ersten Interview möchte ich eine Skizze vorstellen, was Verzeihen alles umfasst und warum Euch Vergebung manchmal so schwer fällt. In den beiden darauf folgenden Interviews werde ich dann vier Stufen vorstellen, die ein echtes Verzeihen ermöglichen.

Was sind das für vier Stufen?

Innere Stimme: Fühlen, Verstehen, Verzeihen und gegebenenfalls Versöhnen. Aber um zu begreifen, was es mit diesen Stufen genau auf sich hat, lass uns zunächst anschauen, was vor dem Verzeihen kommt: Das »Zeihen«.

Zeihen ist ein altdeutsches Wort, das für »bezichtigen« steht.

Zeihen ist also der Akt der Bezichtigung, dass Euch jemand Anderes Unrecht angetan hat. Und Verzeihen ist demnach eine Rücknahme genau dieser Bezichtigung.

Während Euch das Zeihen schwächen kann, wird Euch das Verzeihen stärken – immer vorausgesetzt, Ihr lasst keine der vier Stufen aus.

Das klingt für mich sehr abstrakt. Kannst Du das mal anhand von einem konkreten Beispiel erläutern?

Innere Stimme: Gerne. Tatsächlich möchte ich den Prozess der Vergebung sogar anhand von zwei Beispielen erläutern.

Nehmen wir als Erstes an, dass Du Deine Partnerin dabei erwischt, wie sie Dich mit einem anderen Mann betrügt und als Zweites, dass Dich jemand körperlich verletzt – in einer Prügelei, bei der Du einen Mann gegen rechtsradikale Schläger zu verteidigen versuchst.

Das sind aber krass Beispiele.

Innere Stimme: Je größer der Schmerz in einer gegebenen Situation ausfällt, desto versierter müsst ihr in der Kunst des Verzeihens sein.

Gut, dann los.

Warum Erinnerungen manchmal so schwer zu verzeihen sind

Innere Stimme: Um zu verdeutlichen, was mit Vergebung verbunden ist, werde ich mich einer Metapher aus der Welt der Computer bedienen. Denn jede Erfahrung, die Du erlebst, wird als Erinnerung in Deinem Gehirn gespeichert. Man könnte sie also mit einer Datei gleichsetzen, die Du auf der Festplatte Deines Computers sicherst.

Die meisten Dateien wiederum bestehen einerseits aus Rohdaten und zum anderen aus sogenannten Metadaten. Ein digitales Foto zum Beispiel enthält nicht nur die Bits und Bytes für das Bild selbst, die Rohdaten, sondern auch zusätzliche Angaben wie zum Beispiel der Name der Datei, das Erstellungsdatum, Angaben zum Ort, wo das Foto geschossen und welche Kamera dafür benutzt wurde. Das sind die sogenannten Metadaten – Informationen, die zu der Datei gehören.

Das gleiche gilt für Eure Erinnerungen, die ebenfalls aus Roh- und Metadaten bestehen.

Nimm zum Beispiel das Fremdgehen: Als Du Deine Partnerin in unserem hypothetischen Beispiel beim Fremdgehen ertappt hast, wurden als Rohdaten nicht nur all die visuellen Informationen abgespeichert, also alles, was Du in der Situation mit ansehen musstest, sondern auch die Worte und Geräusche der Beiden sowie das schmerzliche Gefühl in Deiner Magengegend, das Du dabei empfunden hast.

In manchen Fällen kann die Erfahrung so intensiv sein, dass Dein Gehirn beim Abspeichern überfordert ist und es die Inhalte unvollständig oder so verdrückt sichert, dass Du Dich vielleicht nachher nur noch an bruchstückhafte Sequenzen erinnern kannst – gepaart mit dem Schmerz, den Du dabei wahrgenommen hast.

In anderen Fällen kann es jedoch passieren, dass Du die Erinnerung so klar abrufen kannst, als ob sie eben gerade geschehen wäre.

Kannst Du mir soweit folgen, was die Rohdaten einer Erinnerung angeht?

Ja. Und die Metadaten sind Angaben, wo und wann das Ganze geschehen ist?

Innere Stimme: Auch, aber nicht nur. Denn zusätzlich zu den faktischen Angaben wird noch deutlich mehr gespeichert. Zum Beispiel Deine Interpretation, warum Du die Erfahrung machst.

Das Fremdgehen könntest Du beispielsweise als persönliche Niederlage interpretieren. Du könntest auf die Idee kommen, dass Dich Deine Partnerin betrügt, weil Du nicht attraktiv oder liebenswert wärest. So käme zu der Erfahrung, Deine Partnerin in flagranti erwischt zu haben, nun noch der Kummer von Selbstzweifeln hinzu. Dadurch wird die Erinnerung nachträglich von Gefühlen eingefärbt, die nicht der Situation selbst entspringen, sondern den Gedanken, die Du dazu denkst.

Du meinst, ich habe den Schmerz selbst gemacht?

Innere Stimme: In dem Fall ja. Aber bei der Schlägerei läge der Fall anders, weil Dir jemand tatsächlich realen Schmerz zugefügt hat, der eindeutig zu den Rohdaten zählt. Allerdings könnte es auf der Ebene der Metadaten durchaus positive Gefühle geben, die den körperlichen Schmerz beschwichtigen oder gar irrelevant machen.

Was bitte schön soll an einer Schlägerei Positives sein?

Innere Stimme: Zum Beispiel das Gefühl, mutig gehandelt zu haben. Du könntest die Gemengelage mit den Rechtsradikalen so interpretieren, dass Du für Deine politischen Ansichten eingestanden bist und zugleich Schaden von einem Anderen abgewendet hast.

Du willst also darauf hinaus, dass wir beim Verzeihen nicht nur die Erfahrung selbst berücksichtigen, sondern auch das, was wir in sie hinein interpretieren?

Innere Stimme: Ja, wobei es mit der Interpretation allein nicht getan ist. Denn in der Regel stattest Du wichtige und einschneidende Erlebnisse noch mit

weiteren Metadaten aus. Zum Beispiel legst Du fest, was Dir daran wichtig war – also welche Werte Du mit der Erfahrung verbindest.

Beim Fremdgehen könntest Du den Wert der Treue missachtet sehen. Bei der Schlägerei würdest Du das Prinzip der Gewaltfreiheit bedroht sehen, während Du mit Deiner Schutzmaßnahme Integrität oder Hilfsbereitschaft verbinden könntest. Jeder hat andere Werte, aber jeder empfindet eine Verletzung ihrer Werte als negativ und ein Bewahren als positiv.

Hinzu kommt, dass Du aufgrund der Erfahrungen oft Überzeugungen zu bilden beginnst, die Dein weiteres Denken und Handeln maßgeblich beeinflussen können. Wenn Du denkst, dass Du nicht liebenswert bist, wird das auch zukünftige Beziehungen belasten. Oder wenn Du aus der Prügelei den Schluss ziehst, dass alle Rechtsradikalen Schläger seien, wird es Dir schwer fallen, bei der nächsten politischen Demo entspannt zu bleiben. Deine Angstgefühle könnten Dich dazu verleiten, bei etwaigen verbalen Konflikten unangemessen aggressiv zu reagieren.

Schlussendlich gesellen sich zu den Interpretationen, Werten und Überzeugungen gesellen noch Entscheidungen hinzu: »Ab jetzt werde ich mich in Beziehungen nicht mehr richtig einlassen« oder »Das nächste Mal nehme ich zu einer Demo Pfefferspray mit«.

Das klingt ziemlich kompliziert.

Innere Stimme: Ich würde soweit gehen, dass es sich nicht nur um etwas Kompliziertes, sondern um etwas Komplexes handelt.

Was ist der Unterschied?

Innere Stimme: Komplizierte Sachverhalte können mit dem entsprechenden Wissen auf Verstandesebene gemeistert werden. Komplexe Herausforderungen kann der Verstand nicht mehr kontrollieren, weil alle Elemente vielschichtig miteinander verbunden und deswegen für ihn unsteuerbar sind.

Alle Erinnerungen zum Beispiel, die mit Betrug in Beziehungen zu tun haben, sei es in Form von Lügen, Diebstahl und anderen Trickserien, landen in einem Ordner, in dem auch weitere Informationen gespeichert werden: Texte, die Du zu den Themen gelesen, Filme und TV-Serien, die Du darüber gesehen oder Gespräche mit Freunden, die Du deswegen geführt hast.

All diese Dateien werden miteinander vernetzt, so dass sie sich gegenseitig zu beeinflussen vermögen. Das Fremdgehen in einer romantischen Beziehung könnte zum Beispiel mit geschäftlichen Betrügereien in Verbindung gesetzt

werden, woraus wiederum ein vielschichtiges Weltbild entstehen könnte, das besagt, dass man Menschen ganz allgemein nicht vertrauen kann.

Wenn Du dann Deiner Partnerin das Fremdgehen vergeben möchtest, hättest Du es also nicht nur mit der einen Erfahrung zu tun, sondern mit einem ganzen Konglomerat von Gedanken, Glaubenssätze, Erinnerungen, Thesen und Theorien, sowie einem oft verwirrenden Gemengelage von Gefühlen und Empfindungen. Und solange die Verbindungen und Querverweise nicht aufgelöst sind, ist die Erinnerung quasi mit einem Schrebschutz versehen, der ein echtes Verzeihen verhindert.

Oh, je.

Innere Stimme: Und doch ist es notwendig. Denn im Laufe der Zeit sammeln sich immer mehr Ordner mit schmerzlichen Dateien an, die nicht nur Deine psychische Verfassung negativ beeinflussen, sondern auch Dein körperliches Wohlbefinden. Mehr noch: Je trüber Dein Weltbild, desto destruktiver können Deine Entscheidungen und Handlungen sowie deren Folgen ausfallen. Du könntest Dich in eine Kette aus Prophezeiungen verstricken, die sich allesamt immer wieder selbst erfüllen und dadurch weiter verstärken.

Aber wie kann ich dem Teufelskreis entfliehen?

Innere Stimme: Es gibt einen Weg da raus: Die 4 Stufen. Wie sie genau funktionieren, werden wir in den beiden folgenden Interviews besprechen.

Beim nächsten Mal werden wir das »Fühlen und Verstehen« erkunden und in dem Interview danach werden wir uns dem »Verzeihen und Versöhnen« widmen.

In diesem zweiten Teil geht es ums die ersten beiden Stufen des Vergebens: Fühlen und Verstehen. Die anderen beiden Stufen – Verzeihen und Versöhnen – werden dann im dritten und abschließenden Interview behandelt.

Innere Stimme: Der erste und vielleicht sogar wichtigste Schritt beim Vergeben ist das Fühlen. Genauer gesagt: Das liebevolle Fühlen des Schmerzes, den Du beim Unverziehenen empfindest.

Warum?

Innere Stimme: Das Fühlen erfüllt gleich mehrere Aufgaben. Zum ersten ist jedes Gefühl ein Bote aus den Tiefen Deiner Psyche.

Wenn Du Angst verspürst, sagt Dir das Gefühl, dass sich ein Teil von Dir einer Situation nicht gewachsen fühlt. Wenn Du Scham empfindest, gibt dir das

Gefühl zu verstehen, dass Du ein Tabu gebrochen hast und eventuell mit Ärger von den Menschen rechnen musst, die Dir besonders wichtig sind. Trauer erinnert Dich daran, dass Dir etwas Wertvolles in Deinem Leben fehlt. Und wenn Du partout etwas nicht verzeihen kannst, heißt das, dass jemand eine Grenze überschritten hat. Welche genau, das sagt Dir das Gefühl ebenfalls.

Verstehe. Welche weiteren Aufgaben hat das Fühlen?

Innere Stimme: Es besänftigt Deine Emotionen. Denn Gefühle wollen gefühlt werden. Verweigerst Du ihnen diese Art von Respekt, können sie sich gegen Dich wenden – quasi wie ein Mensch in einem Restaurant, der sich übergangen fühlt und sich deswegen lautstark zu beschweren beginnt.

Ja, ich weiß, was Du meinst. Reicht es, nur das Gefühl zu fühlen?

Innere Stimme: Nein. Zweierlei ist dabei wichtig. Zum Ersten solltest Du das Gefühl wie ein Beobachter wahrnehmen. Das heißt, dass Du es spürst, aber ohne Dich von ihm gefangen nehmen zu lassen. Es ist ein Unterschied, ob Du eine Wut wahrnimmst oder wütend wirst. Beim Ersteren wahrst Du eine gewisse Distanz, beim Zweiten identifizierst Du Dich mit dem Gefühl und kannst unter Umständen in ihm verloren gehen. Das kann bei einem schönen Erlebnis zu einer echten Bereicherung werden. Bei schmerzhaften Gefühlen kann es dazu führen, dass Du etwas sagst oder tust, was Du im Nachhinein bereust. Das ist das eine.

Das andere ist die Haltung, die Du einnimmst, wenn Du die Emotion fühlst. Nimm sie so wahr, als ob Du an einen Menschen denkst, den Du in Dein Herz geschlossen hast.

Der liebevolle Blick als Schlüssel fürs Fühlen

Wenn Du jedoch das Gefühl spürst und Dir dabei denkst, wie sehr es Dich nervt oder dass es jetzt, bitte schön, ganz schnell verschwinden soll, erreichst Du genau das Gegenteil. Das Gefühl begeht auf und wird stärker. Das wiederum kann Deine eigene innere Ablehnung befeuern, die Dein Gefühl noch weiter auf die Palme bringt. So kann ein sehr unangenehmer Teufelskreis entstehen.

Was empfiehlst Du in einer solchen Situation?

Innere Stimme: Wenn die Emotionen schon sehr stark aufgepeitscht sind, betätige Dich körperlich. Geh spazieren, treibe Sport oder räume die Küche auf. Sobald Du merbst, dass sich Deine emotionale Lage entspannt, wende Dich Deiner Ablehnung zu und nimm sie liebevoll wahr.

Aha. Warum?

Innere Stimme: Weil die Ablehnung wie alle anderen Gefühle auch einfach nur wahrgenommen werden möchte und sich deswegen wieder von alleine beruhigen wird.

Aber warum ist das so? Ich weiß ja um die Wirkung des »liebevollen Blicks«. (Siehe auch die Übung »Emotio«) In einigen Sessions mit Coachees habe ich erlebt, dass sie sogar schwere seelische Verletzungen wie Traumagefühle damit auflösen konnten. (Hinweis: Bei Traumata wende Dich immer an einen erfahrenen und vor allem zertifizierten Therapeuten.)

Innere Stimme: Alles im Leben will geliebt werden. Wenn Du Dich gegen etwas in Deinem Leben wendest, sei es ein Gefühl, ein Gedanke, ein Mensch oder auch eine bestimmte Lebenssituation, reagieren sie mit Widerstand.

Warte! Was meinst Du mit Lebenssituation?

Innere Stimme: Nehmen wir an, Du steckst in finanziellen Schwierigkeiten oder Du fühlst Dich einsam, weil Dir ein Partner oder Partnerin in Deinem Leben fehlt, dann verstärkst Du die Lebenssituation, wenn Du sie ablehnst. Sobald Du sie jedoch so akzeptierst, wie sie jetzt gerade ist – ohne Wenn und Aber – dann kann sie nicht anders, als zu vergehen.

Weil sie geliebt werden möchte?

Innere Stimme: Und weil Du ihnen Deine Widerstandsenergie zuführst, womit Du sie weiter nährst.

Ich soll einfach akzeptieren, dass mir jemand einen Schaden zufügt?

Wie chronisches Leid entsteht

Innere Stimme: Nein. Es geht darum, anzuerkennen, was gerade Fakt ist und was Du deswegen fühlst. Ärger, Angst oder Hilflosigkeit beispielsweise. Das bedeutet nicht, die Situation auf Dauer hinzunehmen. Im Gegenteil: Nimm auch Deinen Widerstand wahr, Deine Ablehnung, Dein Nichteinverstanden sein.

Das ist wichtig, weil Du sonst einen zeitweisen Schmerz, der wie alle Gefühle von alleine kommt und geht, in Dir gefangen hältst und so aus Versehen in chronisches Leid verwandelst. Wenn Du heute, Jahrzehnte später, immer noch mit Deinen Eltern haderst, dann liegt das oft daran, dass Du Deinem Schmerz immer noch Widerstand leistest.

Deinen Schmerz anzunehmen, bedeutet jedoch nicht, dass Du das, was Deine Eltern getan haben, gut heißt – sondern nur, dass Du Deinen Schmerz, der einfach nur ein Ausdruck von Dir ist, akzeptierst und in Deine Arme nimmst.

So einfach ist das?

Innere Stimme: Ja, und das gilt insbesondere, wenn Du Dir selbst nicht verzeihst. Denn ein großer Teil Eures Leid entsteht, weil ich Euch selbst ablehnt und verurteilt.

Warum machen wir das?

Innere Stimme: Weil Euch oft schon früh beigebracht wurde, dass etwas mit Euch nicht stimmt. Insbesondere, wenn Ihr gegen ein Tabu verstoßen habt oder einem Ideal der Gemeinschaft, der Ihr angehört, nicht gerecht geworden seid. Wenn Euch jemand in einem solchen Fall ausschimpft oder Euch gar mit Ausschluss droht, kann es geschehen, dass Ihr Euch gegen Euch selbst wendet.

Die natürliche Folge davon ist, dass Ihr glaubt, nicht gut genug zu sein.

Und jedes Mal, wenn Ihr ungerecht behandelt werdet, denkt sich der Anteil, der all Eure Scham in sich trägt: Siehst Du, das hast Du so verdient, weil Du ja im Grunde genommen ein schlechter Mensch bist.

Das gilt insbesondere auch für Menschen, die sich dem persönlichem Wachstum oder gar einer spirituellen Denkweise verschrieben haben. Sie versuchen oft einem Ideal nachzueifern, das ihrer ganz individuellen Persönlichkeit nicht gerecht wird und beschimpfen sich selbst, wenn sie den eigenen Ansprüchen nicht entsprechen. Sie können sich einfach nicht verzeihen, dass sie ab und zu mal richtig mies gelaunt sind oder niederträchtige Gedanken hegen. Sie wollen heilig sein und begehen dabei die unheilige Tat, sich selbst nicht so anzunehmen, wie sie sind.

Kannst Du mal ein Beispiel nennen?

Innere Stimme: Nehmen wir mal an, Du hast gelernt, dass Spiritualität bedeutet, dass Du alles im Leben liebst – auch Deine sogenannten Feinde. Nehmen wir weiter an, jemand hat Dich schlecht behandelt und Du bist deswegen stinkwütend. Wenn Du in einem solchen Augenblick deine Wut als unspirituell ablehnst, kannst Du Dich in eine eskalierende Spirale verheddern, die von Deiner Ablehnung einerseits und dem Widerstand Deines verletzten Anteils andererseits immer weiter auf die Spitze getrieben wird. Damit ist niemandem gedient.

Was empfiehlst Du in einer solchen Situation?

Innere Stimme: Leg eine Pause ein und mach etwas anderes. Sobald der Teufelskreis in sich zusammenbricht, weil er keine Nahrung bekommt, wende Dich dem Anteil zu, der den spirituellen Geboten gehorchen möchte. Nimm

seine verurteilende Seite so liebevoll wie möglich an. Das wird ihn besänftigen.

Wende Dich dann dem Anteil zu, der wütend ist. Nach einer Weile wird die Wut verfliegen und das Gefühl, das sich dahinter verbirgt, tritt in Erscheinung. Scham zum Beispiel. Oder Angst. Oder Trauer. Aber egal was, nimm auch dieses Gefühl so liebevoll an, wie Du gerade kannst.

Du wirst vielleicht in dem Moment nur eine teilweise Entspannung verspüren, aber auch das ist hilfreich, denn nun kommt eine andere eskalierende Spirale in Gang: Je mehr Du Dich selbst annehmen kannst, desto mehr nehmen die unangenehmen Gefühle ab, was Dich wiederum befähigt, Dich selbst mehr zu akzeptieren. Dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis Du Dich innerlich so klar und ruhig fühlst, dass Du bereit für Stufe 2 bist, dem Verstehen.

Stufe 2: Verstehen

Was hat es damit auf sich?

Innere Stimme: Was immer auch geschehen sein mag: Die Tatsache, dass Du es nicht vergeben kannst, ist ein klarer Hinweis, dass Du Dir auf keinen Fall eine weitere Wiederholung wünschst.

Stimmt.

Innere Stimme: Es gibt nun zwei Wege, wie Du mit dem Wunsch umgehen kannst. Du kannst von Deinem Gegenüber verlangen, dass sie oder er sich ändert. In einigen Fällen geht das, in anderen jedoch nicht. Deswegen ist es oft der bessere Weg zu prüfen, was Du selbst zu der Situation beigetragen hast und wie Du es in Zukunft besser machen kannst.

Nehmen wir an, jemand lügt mich notorisch an oder wird sehr schnell wütend und rastet aus? Was kann ich da besser machen?

Innere Stimme: Zieh eine Grenze. Du bist nicht verpflichtet, die schlechten Gewohnheiten anderer Menschen zu ertragen. Wenn es Dir zu viel wird, dann geh. So, wie der Andere das Recht auf seine Laune hat, so besitzt Du auch das auf Deines.

Wenn Dich jemand anlängt, entziehe ihm Dein Vertrauen, aber verurteile ihn nicht.

Wie soll das gehen? Wenn mir jemand Schaden zugefügt hat, bin ich sauer, weil ich sein Verhalten in dem Augenblick äußerst mies finde.

Innere Stimme: Es ist Dein gutes Recht, jemanden abzulehnen und zu verurteilen. Akzeptiere es, wenn Du in dem Moment so denkst und fühlst.

Aber lass es nicht zu einem Dauerzustand werden. Denn Deine Ablehnung bindet Dich an ihn.

Nochmal die Frage: Wie kann ich das verhindern?

Eine neue Perspektive einnehmen

Innere Stimme: Ein Sprichwort besagt, dass Du nie über einen anderen urteilen solltest, bevor Du nicht eine Zeit lang in seinen Mokassins gelaufen bist.

Versetze Dich also in seine Lage. Wie hat er die Situation erlebt? Was hat ihn zu seinen Handlungen motiviert? Warum hat er so agiert oder reagiert?

Diese Art des Mitgefühls fällt in mir in solchen Situationen schwer.

Innere Stimme: Ja, das ist nicht immer leicht. Deswegen heißt ja unsere Artikelserie ganz bewusst »Die Kunst des Vergebens«. Es ist wie alles eine Fähigkeit, die trainiert werden will.

Aber warum sollte ich mich überhaupt mit der inneren Gemengelage des Anderen befassen?

Innere Stimme: Erst wenn Du verstehst, was ihn antreibt, kannst Du angemessene Gegenmaßnahmen ergreifen.

Stimmt.

Innere Stimme: Das ist aber noch nicht alles. Kennst Du es, dass Du einen Krimi liest oder anschaut und Dich dabei eine Lust, ja fast schon eine Gier ergreift, bis zur Auflösung des Falls dran zu bleiben?

Ja. Warum?

Innere Stimme: Dein menschlicher Verstand ist so gepolt, dass er alles, was ihm rätselhaft erscheint, unbedingt verstehen möchte. Vor allem, wenn es für ihn und sein Überleben relevant erscheint.

Das Leben zu verstehen, ist quasi seine Leidenschaft.

Verstanden.

Die Wonne eines Rätsels

Innere Stimme: Wenn Du also mit einer Situation konfrontiert wirst, die Du nicht verstehst, wird Dein Verstand aktiv und unternimmt alles, um das Rätsel zu lösen. Das kann unter Umständen dazu führen, dass Du früher oder später unbewusst in eine Situation gerätst, in der Du die Position Deines Gegenübers einnimmst – einfach nur, um zu begreifen, welche Mächte da im Inneren am Werke sind.

Wie bitte? Wenn ich den Zorn eines anderen verurteile, werde ich mich in eine Situation begeben, in der ich selbst zornig werde?

Innere Stimme: Unter bestimmten Umständen, ja. Vor allem, wenn das Rätsel für Dich relevant ist. Wenn sich jemand Dir gegenüber narzisstisch verhält, ist es gut möglich, dass Du selbst für eine Weile narzisstisch werden möchtest. Nicht, weil Du Narzissmus gut heißen würdest, sondern weil es Dir ein wichtiges Lernerlebnis verschafft. Denn Dein Verstand ist wie gesagt von Natur aus darauf geeicht, verstehen zu wollen. Er kann gar nicht anders.

Das ist auch der Grund, warum Menschen mit einem grundsoliden bürgerlichen Lebensstil Gewaltfilme blutigster Art anschauen. Sie können dann, quasi unbemerkt von den Anderen, in die Rolle des Mörders schlüpfen und all die Gefühle erleben, die damit verbunden sind. Oder denk an einen Manager, der seine Mitarbeiter mit harter Hand führt und sich abends von einer Domina auspeitschen lässt. Oder an den Priester, der Keuschheit predigt und sich im Dunkeln an Minderjährigen vergeht. Sie alle werden unter Anderem von dem unbewussten Drang getrieben, genau das zu erleben, was sie ablehnen und nicht verstehen.

Das ist krass.

Innere Stimme: Es geht noch »krasser«.

Wenn Du offen für den Gedanken sein solltest, dass Du nicht nur einmal lebst, sondern durch viele Inkarnationen gehst, dann, und nur dann möchte ich dem noch eine weitere Einsicht hinzufügen: Wenn Du in einem Leben von Deinem Partner oder Deiner Partnerin betrogen worden bist, kann es gut sein, dass Du im nächsten Leben selbst zum Betrüger wirst – und zwar aus dem einfachen Grunde, dass Du nur so wirklich begreifen kannst, wie es dazu kommen kann.

Ja, das hatten wir bereits im Big Shift Buch ausführlich erkundet.

Innere Stimme: Und nur wenn Du offen für den Gedanken bist, dass es einen Lebensplan gibt und dass Du manche Situationen über mehrere Leben hinweg immer wieder erkundest, möchte ich Dich mit einer Frage befruchten.

Stell Dir mal vor, Du willst Deine Fähigkeit stärken, Dich selbst zu lieben. Wäre es dann nicht ein vorzügliches Training, in einem besonders lieblosen Elternhaus aufzuwachsen? Du könntest gerade in einem solchen Umfeld lernen, Dich auch dann zu lieben, wenn alle anderen Dich ablehnen.

Wenn dem so wäre, was ist mit all den Menschen, die zu mir ins Coaching kommen, weil sie genau deswegen unter einer Bindungsstörung leiden?

Innere Stimme: Vielleicht ist das ja kein Zufall? Vielleicht haben sie schon in vergangenen Leben unter einer Bindungsstörung gelitten und deswegen entschieden, dieses Mal die emotionale Herausforderung endgültig zu meistern?

Puh. Dieser Gedanke wird, glaube ich, für einige Leute einen echten Affront darstellen.

Innere Stimme: Das kann ich nur zu gut verstehen, Martin. Darum habe ich den Gedanken so behutsam wie möglich vorgestellt. Nicht jeder glaubt an frühere Leben und nicht jeder ist bereit zu akzeptieren, dass der größte Schmerz selbst gewählt sein soll.

Dennoch lade ich Dich und Deine Leser und Leserinnen dazu ein, Dich für kurze Zeit genau dafür zu öffnen.

Denk dazu an jemanden, der freiwillig ins Fitnessstudio geht und sich mit der Gewichtheberei abquält. Warum macht er das? Liebt er die Anstrengung? Freut er sich über das Gefühl, dass seine Muskeln versagen? Genießt er den Muskelkater, den er davon trägt? Nein. Natürlich nicht.

Und doch macht er es, weil er nur so seine Muskeln weiter zum Wachsen bringen und deswegen stärker werden kann.

Darum frage ich Dich: Wie verändert sich Deine innere Einstellung, wenn Du die schlimmsten Erfahrungen als eine Chance ansiehst, etwas Wichtiges und Wertvolles daraus zu lernen?

Eine gute Frage...

Innere Stimme: Lass sie in Dir wirken. Denn wenn Du ihre Botschaft akzeptierst, kommst Du in Deine Eigen-Macht. Und erst wenn Du dort angelangt bist, bist Du bereit für Stufe 3, dem Verzeihen.

Nachdem wir in Teil 1 die Vorgeschichte zum Verzeihen untersucht und dann in Teil 2 die ersten beiden Stufen des Vergebens erkundet haben (Fühlen und Verstehen), geht es in diesem dritten Teil um die letzten beiden Stufen: Verzeihen und Versöhnen.

Innere Stimme: Eine der größten Herausforderungen, die mit der Vergebung einhergeht, ist die Erfahrung, das Opfer von Umständen zu sein, die man weder herbeigerufen, noch verursacht hat – und die sich zumindest zu Anfang oft der eigenen Steuerung und Kontrolle entziehen.

Das Kind, das in einem lieblosen Zuhause aufwächst und sich täglichen Demütigungen ausgesetzt sieht, der Familienvater, der seine Stelle verliert und

nun nicht mehr weiß, wie er seinen finanziellen Verpflichtungen nachkommen soll oder der angehende Profisportler, dessen Fußgelenk so unglücklich bricht, das seine Karriere beendet ist, bevor sie begonnen hat – sie alle gehen durch eine Erfahrung, in der sie sich nicht als Urheber, sondern als Leidtragende erleben.

Wut, Hilflosigkeit oder auch Verbitterung sind die nur allzu natürlichen Folgen einer solchen Erfahrung. Wer das leugnen wollte, weiß nicht, was es bedeutet, ein Mensch zu sein. Denn in jedem von Euch ist der Drang angelegt, Herr oder Frau des eigenen Lebens zu sein.

Darum lautet die alles entscheidende Frage, wie Ihr mit dem Erlebnis, ein Opfer zu sein, am besten umgehen könnt. Genauer noch, wie Ihr mit der Kränkung Eurer Würde verfahren sollt, denn genau das ist es, was Euch neben all dem weltlichen Schmerz ganz besonders zu schaffen macht.

Nicht wenige von Euch erleben die Demütigung letztendlich auch als Beweis, dass Euch das Leben selbst nicht zu lieben scheint. Ja, dass es sich – und ich wähle das Wort mit Bedacht – einen Dreck darum schert, wer Ihr seid und wonach Ihr strebt.

Aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein als dieser Gedanke. Das Leben oder Gott oder die Quelle allen Seins schert sich sehr wohl um Euch – aber anders als Ihr denkt. Sie liebt Euch so sehr, dass Sie Euch Erfahrungen schenkt, an denen Ihr zu voller Größe wachsen könnt.

Ich will ja nicht der Bote schlechter Nachrichten sein, aber die Formel, dass Schwierigkeiten, Rückschläge und Schmerz eine Art Training seien, an dem wir erstarken können, geht in meinen Augen nicht so recht auf. Es gibt Millionen Menschen, die aufgegeben haben und ein Leben ohne große Hoffnung führen. Es gibt darüber hinaus viele, die voller Wut sind und deswegen gewalttätig werden. Von denen mal ganz zu schweigen, die sich zu Tode saufen oder sich sonst wie das Leben nehmen.

Innere Stimme: Danke, dass Du die wirklich harten Fakten ansprichst. Ja, Du hast recht: Es gibt Menschen, die an ihren Lebensumständen zerbrechen. Und an genau sie richten sich meine Worte. Gebt nicht auf. Auf Eurem Horizont befindet sich schon jetzt ein Silberstreif, der von einem glücklichen Ende kündet – wenn Ihr bereit seid, die notwendigen Schritte zu gehen.

Welche sollen das sein? Was soll das Kind sagen, das von den Schlägen der Eltern traumatisiert wurde? Was der Familienvater, der die Miete nicht mehr bezahlen kann oder der Sportler, dessen größter Traum wie eine Seifenblase

zerplatzt ist? Oder die Mutter, die ihr Kind wegen eines ärztlichen Kunstfehlers verliert? Oder was der politisch Verfolgte, der gefoltert wurde? Was willst Du denen sagen? Kopf hoch, das wird schon?

Wie wahre Stärke entsteht

Innere Stimme: Warum nicht »Kopf hoch«? Tatsächlich wäre das der erste Schritt aus der Misere: Den Kopf hoch zu nehmen und zu sagen: »Ich bin größer als das.«

Was soll das heißen?

Innere Stimme: Wahre Stärke wird nicht in Zeiten geschmiedet, in denen alles nach Plan läuft, sondern in Phasen, in denen Ihr bis in die tiefste Faser Eurer menschlichen Existenz herausgefordert werdet, über Euch selbst hinaus zu wachsen.

Das Kind, das geschlagen wurde, begibt sich vielleicht auf den Weg des Heilers oder der Heilerin – zunächst, um den eigenen Schmerz zu transformieren, später dann, um Andere auf dem Weg der Heilung zu begleiten. So wird dieser Mensch durch eine tiefgreifende Transformation größer als seine Herausforderung. Er übersteigt sie. Man könnte auch sagen, er transzendierte sie.

Der Familienvater, der seine Arbeit verliert, kann die Chance nutzen, um sich weiterzubilden und für einen besseren Job zu qualifizieren. Oder er macht sich selbstständig und verdient nach einiger Zeit ein Vielfaches von dem, was ihm in seiner früheren Stelle zuteil wurde – möglicherweise mit etwas, das sein Herz zum Singen bringt.

Der Sportler, dessen Karriere so abrupt zu Ende geht, kann ebenfalls nach Innen gehen und seine wahre Berufung entdecken. Und die besteht niemals darin, irgendwelche Trophäen zu ergattern, sondern innerliche und äußerliche Drachen zu meistern, um für sich, aber auch für andere ein Elixier zu bergen.

Was für ein Elixier?

Innere Stimme: Das kann eine Gabe oder auch eine Einsicht sein, die Dich und Dein ganzes Leben zu transformieren vermag.

Nimm nur Nelson Mandela oder Mahatma Gandhi: Sie beide sind in einer Zeit der politischen Oppression aufgewachsen, die ihre Gegner mit unnachgiebiger Härte verfolgt und bestraft hat. Beiden ist es gelungen, ihren Hass und ihr Opfergefühl zu überwinden, Ihren Gegnern zu vergeben und in ihre wahre Kraft zurückzukehren. So konnten sie in erheblichem Maße dazu beitragen, dass eine ganze Nation vom Joch ihrer Unterdrücker befreit wurde.

Wobei Gandhis Ruf nicht unbedingt makellos war.

Innere Stimme: Und Mandelas Ruf auch nicht. Wenn Ihr erwartet, dass Eure Helden über jeden moralischen Zweifel erhaben sind, dann stellt ihr an sie unmögliche Ansprüche, denen ihr selbst auch nicht gerecht werden könnetet.

Die menschliche Existenz wird geprägt von Widersprüchlichkeiten und Paradoxien, von den erhabensten Gedanken bis zu den niederträchtigsten Gesinnungen – und genau darin liegt auch die wahre Kraft Eurer Erfahrungen. Wenn Ihr akzeptiert, nein, wenn Ihr es feiert, dass Euer Leben aus einer Achterbahnhfahrt aus Himmelhochjauchzenden und zu Tode Betrübtem besteht, aus den Gipfeln eines schier unfassbaren Glücksgefühls hinab zu den düsteren Abgründen der Entfremdung und Agonie, dann habt Ihr eine Chance, jedweden Lebensumstand zu überwinden.

Und was sagst Du der Mutter, deren Kind bei einer Operation stirbt, bei der ein Arzt nicht aufgepasst hat? Welches Elixier könnte sie daraus bergen?

Innere Stimme: Ich würde sie fragen, ob sie bereit wäre, ein Kind auf die Welt zu bringen, das in ihr die Erfahrung einer so großen allumfassenden Liebe wecken würde, wie sie sie noch nie in ihrem Leben gekostet hätte. Allerdings sei die Zeit, die sie mit ihrem Kind verbringen könne, begrenzt. Die Erfahrung der Liebe sowie die Erkenntnis, dass sie zu so etwas Großem fähig wäre, würde sie jedoch behalten können. Würde sie Ja zum Geschenk sagen oder sich ihm verweigern?

Wie Du das heilende Elixier birgst

Ok. Ich versteh'e, worauf Du hinaus möchtest. Mal angenommen, Du hättest Recht, dass in jeder Erfahrung auch etwas Gutes oder Heilsames zu finden wäre: Wie könnte ich mir das erschließen?

Innere Stimme: Der erste Schritt besteht darin, in die Verantwortung zu gehen. Damit meine ich, dass Du nicht immer wählen kannst, was Dir widerfährt – sei es das Wetter, die größeren Marktgegebenheiten, ein politischer Umschwung oder die Tatsache, dass sich Dein Lebenspartner in einen anderen Menschen verliebt. Verantwortung heißt, wie ich zu betonen nicht müde werde: Auch wenn Du die Umstände nicht herbeigeführt hast, so liegt die Kraft der Wahl, wie Du darauf antwortest, ganz bei Dir.

Nimm die Erfahrung an, das Opfer von Umständen zu sein, die nicht auf Deiner Agenda standen und die doch Deine kostbarsten und bedeutsamsten Pläne durchkreuzen.

Fühle den Schmerz, Stufe 1, und lerne, was es aus der Erfahrung zu lernen gibt, Stufe 2. Und geh dann in Deine Eigen-Macht.

Wie?

Innere Stimme: Durch das Prinzip von Pronoia! Statt zu denken, dass sich das Leben gegen Dich verschworen hat, was man grob gesagt als Paranoia bezeichnen könnte, geht es bei Pronoia um die Haltung, dass sich das Leben für Dich verschworen hat.

Selbst wenn Du glaubst, dass das Leben nur eine Anhäufung von Zufällen sei und es weder einen Lebensplan geschweige denn eine wohlwollende Kraft gäbe, die Euch Herausforderungen als Geschenk und Chancen für Wachstum darböte, so ist das immer noch ein kluger und vor allem konstruktiver Gedanke.

Statt den Rückschlag hilflos hinzunehmen oder gar daran zerbrechen, nutzt Du ihn als Chance, noch erfüllter, noch glücklicher und noch erfolgreicher zu werden.

Stell Dir dazu simple Fragen: Wofür kann ich die Erfahrung nutzen? Was kann ich aus ihr Gutes ziehen? Wie kann ich sie als Ausgangspunkt für einen großen Erfolg verwenden?

Wobei ich mit Erfolg in diesem Fall meine, dass Ihr die Essenz, nach der Ihr im tiefsten Inneren strebt, im echten Leben umgesetzt bekommt.

Was für eine Essenz?

Innere Stimme: Jedem Wunsch, jeder Ambition, jedem Eurer Ziele liegt ein tieferes Begehrten zugrunde. Der Gewichtheber setzt sich dem Schmerz seines Trainings aus, um zum Beispiel stärker zu werden oder um eine attraktive Figur zu erlangen. Dahinter steckt bei manchen der Wunsch nach Anerkennung und dahinter wiederum der Drang nach Liebe, die ihn auf tiefster Ebene ermächtigen soll, sich selbst zu lieben. Man könnte also sagen, dass dieser spezielle Gewichtheber nach Selbstliebe trachtet. Und genau darin liegt seine Eigen-Macht. Selbst wenn eine unglückliche Wendung ihn körperlich verstümmeln würde, so könnte er noch immer sich selbst lieben.

Die politisch Verfolgte strebt nach weltlicher Freiheit und will deswegen die Ketten einer politischen Übermacht zerschlagen. Hinter diesem Bestreben steckt bei vielen Menschen der zutiefst menschliche Wunsch, ihr Leben nach eigenem Gusto zu gestalten, um auf tiefster Ebene ihrer Kreativität Ausdruck verleihen zu können.

Mag also sein, dass das Regime noch eine Weile an der Macht bleibt, und doch kann unsere politisch Verfolgt in allem, was sie tut, auch und gerade in ihrem politischen Protest, jederzeit ihrer Essenz treu bleiben und ihre Kreativität einbringen. Viele große Kunstwerke sind in Zeiten der Unterdrückung entstanden und nicht wenige davon haben soviel Kraft besessen, das sie in den Menschen einen Funken entzündeten, der zu einer mächtigen Flamme aufloderte, die eine Kette von Ereignissen im wahrsten Sinne des Wortes befeuerten, die am Ende für neue politische Verhältnisse gesorgt haben.

Die Mutter, die ihr Kind verloren hat, kann sich darin erinnern, wie kostbar und süß sich die Liebe zu ihrem Sohn oder zu ihrer Tochter angefühlt hat. Und wie viel Kraft es ihr gegeben hat, einen Teil ihres Lebens dem eines Anderen zu widmen. Das ist die Essenz, die sie antreibt, und sobald sie sich ihrer bewusst wird, ist sie in ihrer Eigen-Macht angekommen. Sie könnte sich jederzeit für ein neues Kind öffnen. Und wenn sie keine eigenen Kinder bekommen könnte oder wollte, stünde ihr immer noch der Weg offen, eine Tagesmutter zu werden oder sich für Waisen zu engagieren.

Verstehe. In dem ich sozusagen das Gute im Schlechten entdecke, kann der Schmerz gelindert werden.

Innere Stimme: Mehr noch: Er kann dadurch geheilt werden. Wenn es Dir gelingt, eine schlechte Erfahrung in eine gute zu transformieren, gewinnst Du ein Elixier, das vielmehr bewirken kann, als nur einen Schmerz zu lindern.

Zum Ersten wirst Du eine neue Stärke gewinnen. Sobald Du eine wirklich schwierige Erfahrung erfolgreich meisterst, traust Dir in vielen Bereichen Deines Lebens ebenfalls mehr zu.

All die Ängste, die der Verstand bis dahin konstruiert hatte, um Dich von Deinen Lebenszielen abzuhalten, verblassen und welken dahin. Stattdessen verspürst Du Courage, also die wunderbare Mischung aus Mut und Angst, die Dich umsichtig und doch zielorientiert vorgehen lässt.

Zum Zweiten gewinnst Du Freiheit und Gelassenheit: Auch wenn Dir ein Weg versperrt sein mag, so stehen Dir immer noch tausend andere offen. Jede Verbissenheit, dass Du nur mit dem einen Partner glücklich wirst oder dass Dir nur die eine Karrierechance offen steht, fällt von Dir ab. Gelingt es Dir mit der einen Gelegenheit nicht, wartet bereits schon die nächste auf Dich.

Und zum Dritten bewirkt das Elixier eine Transformation all der Erinnerungen und Informationen, die Du in den Erfahrungsordnern gespeichert hast, von denen im ersten Teil unserer Interviewserie die Rede war. Denn da alle

Dateien vernetzt sind, werden sie nach und nach von dem Elixier durchdrungen und ebenfalls transformiert.

Und das alles nur, weil man sich fragt, warum einem etwas Schwieriges geschieht.

Innere Stimme: Nicht ganz. Frage Dich nicht nach dem »Warum«, sondern nach dem »Wofür«.

Was macht das für einen Unterschied?

Innere Stimme: Die Frage, »warum geschieht mir das?«, führt Dich zurück in die Vergangenheit. Die Frage, »wofür kann ich es nutzen?«, fokussiert Dich auf die Gegenwart und Deine Zukunft. Das ist das Erste.

Das Zweite ist, dass Du nicht immer wissen kannst, warum Dir etwas geschieht. Vielleicht gab es Erfahrungen aus früheren Leben, die dazu beigetragen haben. Vielleicht hast Du unbewusst ein Muster Deiner Vorfahren übernommen, das Du ausgelebt hast, ohne es zu ahnen. Es spricht nichts dagegen, Ursachen zu erforschen, aber sei Dir bewusst, dass Deine Suche nicht immer alle Gründe zutage fördern wird.

Das führt mich zum dritten Faktor. Wenn Ihr das Warum wüssetet, beispielsweise eine karmische Ursache, so könnte die Gefahr bestehen, Euch zu dessen Sklaven zu machen. Nach dem Motto: Weil Ihr in einem vergangenen Leben Unheil angerichtet habt, müsst ihr es in dem jetzigen ausgleichen. Ihr müsstet Euch erneut etwas unterordnen, das außerhalb Eures Machtbereichs liegt. Das ist Eurer unwürdig. Ihr seid keine Erfüllungsgehilfen. Ihr seid Schöpfer.

Wenn Du Dich hingegen fragst, wofür Du diese schmerzliche Erfahrung nutzen und was Du daraus Gutes erschaffen kannst, aktivierst Du deine Kreativität. Du bist nicht mehr Erleidender, sondern Erschaffender.

Kurz: Du kommst in Deine Eigen-Macht. Und genau das entspricht dem Wesen des Verzeihens.

Die Aktivierung der Eigen-Macht

Wie im zweiten Teil des Interviews bereits dargelegt: Wenn Du andere »zeihst«, wenn Du sie anklagst, dass sie für Dein Unglück verantwortlich sind, verleihst Du ihnen in Deinem Geiste eine Kraft, die ihnen nicht zusteht.

Im Klartext: Du benutzt Deine schöpferische Kraft dafür, Dich selbst zum Opfer zu machen. Als ob die unangenehmen Erfahrungen, die dem voraus gegangen sind, nicht Unheil genug wären.

Willst Du nun auch noch allen Ernstes Dein weiteres Lebensglück in ihre Hände legen und darauf warten, dass sie sich Deiner erbarmen?

Das haben sie vorher schon nicht getan. Also warum sollten sie es jetzt tun?

Das Warten oder, besser gesagt, die Erwartung, dass jemand kommt, um Dein Unglücksgefühl zu besänftigen oder gar zu heilen, ist bereits per se vollkommen vergeblich. Du bist der Einzige, der für seine Gefühle verantwortlich ist. Niemand sonst. Das ist Dein Hoheitsrecht. Also nutze es auch.

Wenn jemand mir Unrecht antut und ich es dann selbst ausgleiche, kommt dann der Andere nicht ungeschoren davon? Sollte er nicht für den Schaden bezahlen, den er verursacht hat?

Innere Stimme: So denkt der Verstand.

Wie meinst Du das?

Innere Stimme: Der Verstand ist von Natur aus so angelegt, dass er aufrechnet:
»Ich habe Dir 10 Euro gegeben, die Du mir nun schuldest. Mit Zins sind es sogar 11 Euro.«

Ist das schlimm?

Innere Stimme: Keineswegs. Aber es ist wichtig, zwischen materiellen und immateriellen Schäden zu unterscheiden. Wenn jemand eine Vase zerschmettert, entsteht ein Sachschaden, den man mit Geld beziffern und deswegen auf der materiellen Ebene ausgleichen kann. Aber das Leid, das Du Dir antust, weil Du Dich wegen der Angelegenheit grämst, kann kein Geld der Welt ausgleichen. Nur Du.

Oder denk an die Mutter, die wegen des ärztlichen Kunstfehlers eine hohe Entschädigung ausgezahlt bekommt. Sie wird dem Geld selbst gewiss keinen heilenden Trost abgewinnen können. Emotionales wird durch Emotionales geheilt – nicht durch Monetäres.

Aber davon weiß der Verstand nichts. Er fühlt, dass es auch auf der emotionalen Ebene einen Schaden gegeben hat und möchte den beglichen haben. Und er lässt oft auch nicht locker, bis er den Ausgleich bekommen hat.

Wenn das nicht funktioniert, was kann man denn statt dessen machen?

Du beginnst Dir den immateriellen Ausgleich selbst zu erschaffen, indem Du Dich fragst, wie Du das Schlechte für etwas Gutes nutzen kannst.

Denn spätestens, wenn Du das Gute dann verwirklicht hast, wirst Du zurückschauen und denken: Das ist mir damals furchtbar vorgekommen, aber im Nachhinein betrachtet war es das Beste, was mir passieren konnte.

Damit wird sich der Verstand am Ende ebenfalls zufrieden geben: Seine Anfangsinvestition mag zwar hoch gewesen sein, aber die Rendite ist dann doch um ein Vielfaches höher ausgefallen.

Stufe 4: Die Versöhnung

Eine letzte Sache noch: Wenn ich den Übeltätern verzeihe, laufe ich dann nicht Gefahr, dass sie es mir noch einmal antun?

Innere Stimme: Damit kommen wir zur Stufe 4, der Versöhnung.

Ob Du jemanden wieder in Dein Leben einlässt oder ob Du die Tür für ihn fortan verschlossen hältst, ist ganz allein Deine Wahl. Niemand kann und sollte Dich zwingen, etwas in Deinem Leben zu erdulden, was Du nicht magst. Es gibt so vieles, was sich Deiner Kontrolle entzieht, aber mit wem Du wie und in welcher Form zusammenlebst, kannst und solltest Du als Erwachsener ganz allein bestimmen.

Es ist deswegen nicht nur Dein Recht, sondern auch Deine Pflicht, sehr genau zu prüfen, ob ein Mensch, der Dir einen Schaden zugefügt hat, noch weiter einen Platz in Deinem Leben einnehmen kann. Und der Schlüssel zu der Entscheidung ist die Reue.

Reue? Das klingt aber sehr nach Sünde. Fehlt nur noch Buße.

Sünde, Reue und Buße

Innere Stimme: Alle Drei sind wundervolle Konzepte.

Sünde besagt, dass Du von der natürlichen Ordnung der Dinge abgewichen bist. Zum Beispiel, wenn Du aus Egoismus jemand anderes ürvorteilst, handelst Du dem Prinzip der Einheit zuwider. Weil alles eins ist, hast Du damit dem größeren Ganzen geschadet, dem Du angehörst – und damit auch Dir selbst.

Reue bedeutet, dass Du den Schaden erkennst, den Du angerichtet hast.

Und Buße heißt, dass Du den Schaden wieder ausgleichst. Bei einem Sachschaden sorgst Du für materiellen Ersatz. Und bei emotionalen Kummer kannst Du Trost und Zuversicht spenden.

Und wenn der Andere nicht will oder nicht mehr da ist?

Innere Stimme: Dann spendest Du es jemand anderem. Da alles eins ist, gibst Du immer auch an das größere Ganze zurück.

Aber lass uns zur Reue eines Anderen zurückkehren. Sie besteht aus zwei Komponenten: Verstehen und Verändern.

Wie gesagt bedeutet Reue zunächst, dass jemand versteht, dass sein Verhalten einen anderen geschädigt hat. Manchmal begreift er es sofort, manchmal muss er erst selbst durch eine ähnliche Erfahrung gegangen sein, bis er genügend echtes Mitgefühl aufbringen kann.

Aber Mitgefühl reicht nicht. Er muss zudem willens und bereit sein, die eigenen Verhaltensweisen nachhaltig zu verändern. Bei kleineren Angewohnheiten kann das schnell geschehen. Aber Verhaltensmuster, die über Jahre oder Jahrzehnte hinweg gezüchtet worden sind, werden nicht von Jetzt auf Gleich transformiert werden können. Selbst wenn es der Übeltäter wollte, wird er Zeit brauchen.

Das bedeutet nicht, dass Du den Anderen nun aus Deinem Leben ausschließen musst – obwohl das eine Option ist, die Dir zusteht.

Es ist vollkommen in Ordnung, sogar begrüßenswert, dem Anderen die Chance zu geben, in Deiner Nähe in seine neue Größe hineinwachsen zu dürfen. Aber sei Dir darüber im Klaren, dass es ganz allein in Deiner Verantwortung liegt, Dich vor erneutem Unheil zu schützen. Halte soweit Abstand, dass weiterer Schaden vermieden wird. Bleib skeptisch. Prüfe sein Verhalten mit Argusaugen. Sollte er reale Anzeichen für Verbesserungen zeigen, erweitere mit Bedacht den Spielraum. Aber nur soweit, dass Du einen weiteren Rückfall gut abfedern kannst.

Wenn es dem Anderen jedoch an Bereitschaft mangelt, sein Verhalten zu ändern oder schlimmer noch, wenn er sein Verhalten nicht mal bereut, dann besteht Deine Aufgabe darin, eine Grenze zu ziehen und dafür zu sorgen, dass er sie einhält.

Auch das ist eine aktive Form der Selbstliebe. So wie das Verzeihen selbst, mit dem Du Dich aus der Last der Verletzungen befreist – und an ihnen sogar heilen kannst.

Verzeihen als Akt der Selbstliebe? Das gefällt mir!

Innere Stimme: Lass mich zum Schluss die 4 Stufen zusammenfassen.

Fühlen: Wenn Du verletzt worden bist, bring Mitgefühl für Dich auf. Spüre den Schmerz. Sei bei ihm. Und nimm ihn nach und nach liebevoll an.

Verstehen: Lerne, was es aus der Erfahrung zu lernen gibt. Was kannst Du das nächste Mal besser machen?

Verzeihen: Ziehe die Beziehungen zurück und konzentriere Dich darauf, in Deine Eigen-Macht zu gelangen. Finde heraus, was Du eigentlich für Dich Gutes wolltest (Essenz) und wie Du das Schlechte dafür nutzen kannst, um es zu erreichen. Dadurch kannst Du ein Elixier (Fähigkeit/Einsicht) gewinnen, das nicht nur all die damit zusammenhängenden Erinnerungen transformiert, sondern auch Dein Selbst.

Versöhnen: Prüfe, ob Du dem Anderen eine zweite Chance geben möchtest. Voraussetzung dafür sind mindestens Reue und die Bereitschaft des Anderen, es fortan besser zu machen.

Damit endet das Interview.

Was meinst Du dazu?

Die enorme Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeit stellt laut meiner Inneren Stimme eine mächtige Kraft dar, die uns nicht nur dabei helfen kann, heftige Herausforderungen zu bewältigen, sondern um vor allem ein erfüllteres Leben führen zu können.

Das fand ich gewagt.

Sie bestand jedoch darauf.

Und sie setzte dem noch eines oben drauf.

Innere Stimme: Dankbarkeit ist neben der Liebe einer der stärkste Kräfte im Universum.

Dankbarkeit? Wie das?

Innere Stimme: Bevor ich fortfahre, gestatte mir bitte, meine Sicht auf die Dankbarkeit darzulegen, die sich möglicherweise etwas von der Deinen unterscheiden könnte

Nur zu.

Innere Stimme: Danke. Es gibt zwei Wege, in die Welt zu schauen. Die erste erkennt an, was ist. Die zweite sieht, was fehlt.

Und?

Innere Stimme: Achte auf meine Worte. »Die erste erkennt an, was da ist«, meint, dass Du das, was da ist, annimmst und (!) akzeptierst. Das ist das Wesen der Dankbarkeit. Sie sieht, was da ist und (!) Du bist damit einverstanden. Man könnte also sagen, dass Du in diesem Zustand in Frieden mit der Welt bist.

Die zweite Perspektive, die sieht, was fehlt, versetzt Dich in einen Unfrieden mit dem Leben. Ein Zustand, der für sich gesehen, weder schlecht noch gut ist, der aber zu einer Falle wird, wenn Du Dich über längere Zeit in ihm befindest.

Was für eine Falle?

Innere Stimme: Bist Du offen für ein kleines Experiment?

Klar.

Experiment: Erfahre die Kraft des Ja

Innere Stimme: Nimm jetzt ein unangenehmes Gefühl in Deinem Inneren wahr. Ganz egal, ob es sich um ein körperliches Unbehagen, eine schlechte Laune oder ob es sich um so etwas Gravierendes handelt wie Angst oder Scham: Spür es einfach.

Ok. Mache ich gerade. Und?

Innere Stimme: Fühle die Emotion und sag still immer wieder »Ja« zu ihr. Und zwar so liebevoll wie Du gerade kannst.

Das Gefühl wird weniger und verwandelt sich ein wenig. Es wird leichter, beinahe freudig sogar.

Innere Stimme: Das ist eine Demonstration der enormen Kraft der Dankbarkeit. Du hast das Gefühl weder bekämpft, noch hast Du versucht, es zu etwas Anderem zu machen, als es ist. Du hast es nicht nur erkannt, Du hast es anerkannt.

Wenn Du etwas ändern möchtest, liebe es so, wie es ist.

Stimmt. Ich kenne das von der Emotio-Technik, die ich bestimmt schon tausend Mal praktiziert habe. Und jedes Mal funktioniert sie. Ich frage mich jedoch, warum.

Innere Stimme: Alles im Leben, und ich betone sehr bewusst »alles« im Leben will angenommen und geliebt werden. Das gilt für Gefühle ebenso wie für Menschen.

Lehnst Du jedoch etwas ab, geht es ebenfalls in den Widerstand. Du erzeugst aus einem chronischen Schmerz ein permanentes Leid und wirst so zu dessen Gefangenem.

Darum meine ich: Wenn Du Deinen Blickwinkel stetig auf das richtest, was fehlt, produzierst Du nicht nur einen beständigen Zustand der Unzufriedenheit, sondern Du läufst Gefahr, Dich in eine Opferrolle zu begeben.

Vom Opferdenken ins Handeln kommen

Was ist mit jemanden, der sieht, dass etwas fehlt und darauf hin etwas unternimmt, um das zu ändern? Zum Beispiel, um einen Akt der Umweltverschmutzung zu verhindern oder jemanden aus dem Verkehr zu ziehen, der sich an anderen Menschen vergreift? Der sieht doch auch, was fehlt – und ich kann nicht erkennen, wo der in einem Opferzustand gefangen ist.

Meine Innere Stimme lächelt: Das ist ein ausgezeichnetes Beispiel dafür, dass man selbst für Undank dankbar sein kann. Denn wie alles andere im Leben hat

auch die Gabe, seinen Blick auf das zu richten, was fehlt, ihren Platz auf der Welt.

Um die Situation zu ändern, muss der besagte Mensch jedoch seinen Blickwinkel ändern. Nur wenn er die Möglichkeiten sieht, die ihm zur Verfügung stehen, kann er handeln.

Und genau das unterscheidet ihn von all den Menschen, die im Undank gefangen sind.

Sie sehen etwas, das ihnen missfällt, aber sie unternehmen nichts.

Weil sie nach wie vor nur auf das achten, was fehlt, sehen sie keine Chance, die Missstände zu ändern. Selbst wenn man ihnen die Möglichkeiten zu Füßen legen und darauf zeigen würde, hätten sie Einwände. Sie würden Dir höchstwahrscheinlich detailliert darlegen, warum die Optionen nicht funktionieren könnten – weil sie erneut nur sähen, was fehlt.

Der Andere jedoch, der handelt, hat seinen Fokus auf das gerichtet, was für ihn jetzt machbar ist und legt los. Das ist der Unterschied, ob Du dankbar bist oder nicht. Denn selbst wenn sich eine Möglichkeit als Rückschlag erweist, würde er noch immer andere Chancen erkennen können und eine davon ergreifen.

Kurzum...

Wer auf Dauer dankbar ist, hat Erfolg. Wer auf Dauer undankbar ist, eher nicht.

Ich habe immer gedacht, dass Dankbarkeit so eine Art warmes Glücksgefühl ist, dass jetzt gerade alles fein und schön ist.

Innere Stimme: Das Glücksgefühl entsteht, weil Du die Situation bejahst. Es ist also eine Nebenwirkung, die aus der Dankbarkeit entsteht. Aber nicht immer wirst Du glücklich sein, wenn Du dankbar bist.

Das versteh ich nicht.

Innere Stimme: Nimm einmal an, Dein bester Freund stirbt nach einem langen und quälenden Krankheitsverlauf an Krebs. Könntest Du Dir vorstellen, dass Du dankbar bist, dass er die Qual nun hinter sich gelassen hat? Ja, dass Du sagst, dass es so das Beste für ihn war?

Ja.

Innere Stimme: Und würdest Du dabei ein warmes Glücksgefühl verspüren, dass jetzt gerade alles fein und schön ist?

Nein.

Innere Stimme: Was dann?

Trauer. Ich würde wahrscheinlich deswegen heulen. Aber...

... ich wäre tatsächlich tief in meinem Inneren irgendwie im Frieden damit.

Innere Stimme: Kannst Du nun erkennen, welche enorme Kraft in der Dankbarkeit liegt? Sie ist Dir selbst in den schlimmsten Lebensumständen noch zu Diensten.

Ok. Bitte erkläre mir zum Schluss, wie Dankbarkeit funktioniert. Wie gehe ich da am besten vor?

Wie Du mit dem »Vierfachen Ja« Dankbarkeit praktizierst

Innere Stimme: Dazu möchte ich Dir das »Vierfache Ja« vorstellen. Jedes »Ja« hat eine spezifische Aufgabe, um Dich zu etwas ganz Wunderbarem zu führen. Drei der »Ja« möchte ich mit Dir tiefer erkunden. Das vierte »Ja« jedoch gehört zu etwas so Kostbarem, dass ich ihm einen gesonderten Platz einräumen möchte.

Ok. Verstanden

Innere Stimme: Lass mich das »Vierfache Ja« an einem konkreten Beispiel erklären. Stell Dir vor, Du besitzt eine wunderschöne Vase, die Dir ein Mensch geschenkt hat, den Du liebst. Wann immer Du also die Vase siehst, empfindest Du Freude. Selbst in Situationen, in denen Dich eine schlechte Laune regiert.

Stell Dir vor, jemand stößt sie herunter und sie zerbricht.

Deine erste Reaktion wäre vielleicht Entsetzen. Gefolgt von Ärger, dass Dir etwas genommen wurde, was Dir wirklich etwas bedeutet hat. Alles vollkommen menschliche Reaktionen.

Entscheidend ist, wie es nun weitergeht.

Dankbarkeit, wie ich sie definiere, beginnt, wie bereits gesagt, damit dass Du siehst, was da ist. Die Vase ist heruntergefallen und zerbrochen. Das ist der Tatbestand.

Kein Lamentieren darüber, dass die Vase eben noch heile war oder wie großartig es wäre, wenn die Vase auch weiterhin heile auf Deiner Kommode stünde.

Denn all die Klagen wären vollkommen vergebens. Du würdest Energie in etwas verklappen, das keinen Grund und Boden hat, denn die Vase wird ja wegen des Jammerns nicht zurückkommen.

Du würdest jedoch durch Deine Klage einen Widerstand gegen etwas aufbauen, gegen das Du in der Tat machtlos bist. Die Vase ist zerstört und selbst wenn Du sie zu reparieren versuchen würdest, könntest Du sie nicht retten.

Das erste Ja gilt also der Tatsache, dass die Dinge gerade so sind, wie sie sind. Statt Dich in Träumen zu verlieren, wie die Dinge sein könnten, bleibst Du Realist.

Verstehe. Ich erkenne die Fakten an. Aber wie hilft mir das weiter?

Innere Stimme: Es erspart Dir den Verlust der Energie, die andere ins Jammern investieren. Und statt einen Widerstand aufzubauen, der Dir das Leben noch schwerer macht, bleibst Du in Deinen Gedanken leicht und geschmeidig.

Aber natürlich reicht das noch nicht.

Es bedarf eines zweiten »Ja«, das dem Wesen nach ein wenig subtiler ist. Da Dich der Verlust ärgert, hat Dir die Vase also etwas bedeutet. Beim zweiten Ja erkennst das Gute an, das Dir die Vase gebracht hat. Zum Beispiel die Freude angesichts ihrer Schönheit. Oder das Gefühl der Liebe, die Du bei ihrem Anblick wahrgenommen hast.

In dem Du zu diesen Aspekten »Ja« sagst, erkennst Du an, dass Dir das Leben, auch wenn Du es gerade unlustig finden magst, dennoch über eine gewisse Weile hinweg Freude und Schönheit in Form eines Lichtblicks geschenkt hat.

Würde das nicht aber auch meinen Ärger verstärken, dass der Lichtblick fort ist?

Innere Stimme: Gewiss doch. Und das ist auch gut so, denn wie ich ebenfalls bereits sagte, ist die Fähigkeit, undankbar zu sein, eine enorm kostbare Gabe.

Wie willst Du je ein erfülltes Leben führen können, wenn Du nicht weißt, was Du brauchst und was Du Dir in Deinem tiefsten Inneren wünschst?

Zu wissen, was Du wahrhaftig begehrst, wird Dir vor allem dann besonders deutlich, wenn es gerade nicht da ist und Du Dich deswegen enorm unzufrieden fühlst.

Aber hält mich die Unzufriedenheit nicht davon ab, mich glücklich zu fühlen?

Innere Stimme: Dich Angesichts der zerbrochenen Vase glücklich zu fühlen, könnte just in diesem Augenblick möglicherweise unangemessen sein.

Dir hat die Vase etwas bedeutet, und darum ist es ein Zeichen der Selbstliebe, Dir gegenüber zuzugeben, dass Du ihren Verlust emotional wirklich bedauerst. Kämpfe niemals gegen Deine Gefühle an. Sei ärgerlich, wütend oder traurig. Was auch immer Du spürst, sag Ja dazu.

Betrachte die Gefühle des Mangels vielmehr als einen Wecker, der Dir signalisiert, dass es Zeit ist, aufzustehen. Er schrillt unangenehm, gerade zu nervig. Doch nur so kann er die Aufgabe erfüllen, Dich aus Deinem Schlaf zu holen.

Wenn Du also genervt bist, sag auch dazu Ja.

Allerdings ist es wichtig, die Rolle des Weckers zu verstehen. Er soll Dich lediglich aufwecken. Das bedeutet, dass Du ihn ausstellen solltest, sobald Du wach bist.

Es gibt aber eine Menge Menschen, die ihre unglücklichen Gefühle den ganzen Tag weiter schrillen lassen.

Was empfiehlst Du stattdessen?

Innere Stimme: Die Aufgabe des Weckers anzunehmen.

Deine unglücklichen Gefühle wollen Dich daran erinnern, dass eines Deiner Bedürfnisse nicht erfüllt ist und dass es Zeit wird, etwas dafür zu tun.

Richte also Deinen Blick auf Deine Bedürfnisse und (!) widme ihnen das dritte »Ja«. Denn es ist nicht die Vase, die Dir fehlt, sondern der Lichtblick, den Du in ihrem Angesicht verspürt hast.

Sobald Du Deine Bedürfnisse bejahst, hören die unglücklichen Gefühle zu schrillen auf. Sie haben ihren Job getan, Dich daran zu erinnern, was für Dich zählt.

Und damit kommen wir zum vierten »Ja«, das der Dankbarkeit seine enorme Macht verleiht.

Jetzt bin ich aber gespannt.

Innere Stimme: Das vierte »Ja« hilft Dir zu manifestieren, was Du Dir wirklich wünschst.

Denn wenn Du etwas erschaffen möchtest, ist es wichtig, dankbar zu sein, dass es in Dein Leben kommen wird.

Das fällt mir manchmal enorm schwer.

Innere Stimme: Du bist nicht der Einzige. Und darum werden wir als nächstes eine Dreierserie von Interviews durchführen, in der wir uns auf die Kunst des Manifestierens konzentrieren werden.

Aber lass uns erst dieses hier abschließen.

Dankbarkeit bedeutet erstens, Ja zu dem zu sagen, was ist. Das macht Dich zum Realisten.

Dankbarkeit bedeutet als Zweites, Ja zu dem zu sagen, was Du fühlst und denkst. Das ist Selbstliebe pur.

Als Drittes gilt es, Ja zu dem zu sagen, was Du Dir wünschst. Damit richtest Du Deinen Fokus auf das, um was es in Wirklichkeit geht. Deine Bedürfnisse.

Und das vierte Ja nutzt Du, um Dein Begehr zu manifestieren. Wie genau, erkunden wir in den nächsten drei Interviews.

Wie Du manifestierst, was Du Dir wünschst

Als meine Innere Stimme meinte, wir sollten das Thema »Manifestation« erkunden, wollte ich erst nicht.

Dazu gibt es schon genug Material, fand ich.

Und: Ich bin selbst auch kein Manifestationsweltmeister. Leider bekomme ich keineswegs immer das, was ich mir wünsche.

Meine Innere Stimme meinte dazu: Genau deswegen sollten wir das Interview angehen. Ich verspreche Dir, dass Du dabei auch noch das eine oder andere lernen kannst.

Gut. Fangen wir an.

Wie funktioniert Manifestation?

Innere Stimme: Wir sollten eigentlich mit einer anderen Frage beginnen.

Und zwar?

Innere Stimme: Gibt es so etwas wie Manifestation überhaupt?

Ok. Gibt es sie?

Innere Stimme: Ja.

Kannst Du mir mal bitte verraten, warum ich Dich das überhaupt fragen sollte?

Innere Stimme: Weil kaum einer von Euch daran glaubt.

Bist Du Dir sicher? Manifestation ist ja ein dermaßen abgenudeltes Thema, das ich fast abgewunken hätte, als Du es mir vorgeschlagen hast. Es gibt dazu doch unzählige Blogartikel, Bücher, Kurse und sogar abendfüllende Filme.

Innere Stimme: Hast Du Dir in letzter Zeit mal den Zustand der Menschheit angeschaut? Kriege, Terror, Zerwürfnisse und Polarisierungen aller Orten, während Ihr gleichzeitig wachen Augen in eine Klimakatastrophe planetarischen Ausmaßes zu schlittern droht.

Wenn Ihr Euch Eurer Manifestationskünste wirklich sicher wäret, müsste man ja fast mutmaßen, dass in Eurem Inneren eine lebensmüde Ader pulsieren würde.

Und? Ist das so?

Innere Stimme: Nein. Abgesehen von einer verschwindend geringen Minorität hängen die Meisten von Euch mit allen Fasern ihres Seins an dem wunderbaren Fest des Lebens. Darum bin ich geneigt zu sagen: Eure Fähigkeit, Euch das Leben zu manifestieren, das Ihr Euch wünscht, ist noch ausbaufähig.

Und die gute Nachricht lautet: Manifestation ist zwar gewiss nicht immer einfach, aber denkbar simpel.

Ok. Erkläre mir, wie es geht.

Innere Stimme: Du denkst an das, was Du in Dein Leben ziehen möchtest, spürst dabei die Freude, wie schön es ist, das Gewünschte bereits erreicht zu haben oder zu besitzen. Und dann folgst Du den Hinweisen, bis das zu Manifestierende in Dein Leben tritt.

Welche Hinweise?

Innere Stimme: Damit Du bekommen kannst, was Du Dir wünschst, ist es oft erforderlich, dass Du ins Handeln kommst. Das muss nichts Weltbewegendes sein. Ich meine Tätigkeiten wie ein Geschäft zu besuchen, eine Anzeige aufzugeben, jemandem eine E-Mail zu schreiben oder etwas über das Thema Deines Begehrts zu lernen.

Was auch immer es ist, das getan werden sollte: Du erhältst dazu stets Hinweise.

Vielleicht fällt Dir genau dafür ein Buch in Deine Hände. Vielleicht ruft Dich ein Bekannter an, der Dich auf eine wichtige Veranstaltung zu dem Thema aufmerksam macht. Vielleicht stolperst Du im Internet über eine Website, die genau das Gewünschte anbietet.

Jeder der Hinweise möchte Dich entweder motivieren, etwas zu tun oder eine neue Fähigkeit zu trainieren beziehungsweise Dein Wissen zu erweitern.

Denn es ist eine Sache, dass Du den Wunsch hegst, eine Boeing 747 zu fliegen. Und eine andere, dass Du dafür einen Pilotenschein brauchst. Das Flugzeug selbst nutzt Dir wenig, wenn Du nicht weißt, wie man es steuert.

Wie kann ich wissen, was ich wissen muss?

Innere Stimme: Gar nicht. Überlass das dem Leben. Es weiß, was Du brauchst.

Die »wunder-volle« Kraft der Quelle allen Seins

Ok, warte mal. Woher »weiß« das Leben, was ich wissen muss? Und in dem Zusammenhang: Was meinst Du eigentlich mit »Leben«? Wer oder was ist das?

Meine Innere Stimme lächelt: Das sind ausgezeichnete Fragen. Und ich gebe zu, dass die Bezeichnung »Leben« sehr vage ist. Allerdings ist das Leben etwas, das auch ich Dir nicht in ganzer Fülle zu erklären vermag, da es sich im Kern allen Worten oder begrifflichen Vorstellungen entzieht.

Dennoch möchte ich es wagen, zumindest einige Facetten herauszuarbeiten.

Lass mich damit beginnen, dass alles Leben, wie Du es kennst, einer höchst kreativen Quelle entspringt, die Kraft ihrer schöpferischen Energie all das hervorbringt, was Du mit Deinen Sinnen erfahren kannst.

In gewisser Weise könnte man sie mit einem Baum vergleichen, an dessen Ästen Früchte sprießen – also all das, was Du erlebst. Der Baum und dessen Frucht sind jedoch vom Wesen her fundamental verschieden. Selbst wenn die Frucht es wollte, könnte sie niemals wissen, wie es ist, ein Baum zu sein.

Geht es nicht noch etwas abstrakter?

Meine Innere Stimme schaut mich verschmitzt an: Worauf ich mit meinem Bild von dem Baum und seiner Frucht als Erstes hinaus möchte, ist die Tatsache, dass Du und ich nur Früchte sind. Wir entspringen dem Baum, sind aber nicht der Baum selbst, und deswegen werden wir beide nie vollumfänglich wissen, wer oder was uns wirklich erschaffen hat.

Aha.

Innere Stimme: Aber in der Metapher steckt noch mehr. Die Frucht vergeht, wenn sie von der Quelle getrennt wird. Das bedeutet, Dein Körper kann nur leben, solange er die Verbindung zur Quelle hält. Deine Wünsche können nur blühen, wenn Du mit der Quelle verbunden bist. Denn nicht Du bringst das Gewünschte hervor, es ist die Quelle allen Lebens, die das ermöglicht.

Aber, und das ist eine weitere Parallele: Die Frucht trägt in sich den Samen, der weitere Bäume hervorbringen kann.

Das heißt, dass in allem Lebendigen, also auch in Dir und mir eine schöpferische Kraft wirkt, die ebenfalls in der Lage ist, etwas Neues zu erschaffen und zum Blühen zu bringen: Ein Kind. Ein Unternehmen. Ein Kunstwerk. Eine wissenschaftliche Idee oder eine politische Doktrin, die Euer aller Leben radikal zu verändern vermag. Oder auch etwas so Liches und Leichtlügeliges wie eine neue Eiscremesorte oder ein Emoji, dass Du auf

Deinem Smartphone einsetzen kannst, um einem Gedanken eine emotionale Farbe zu verleihen.

Alles, was es in Deinem Leben gibt, und ich meine ohne Ausnahme absolut alles ist einer Idee, einem kreativen Samen entsprungen, der wiederum aus der Quelle des Leben stammt, oder um bei unserer Metapher zu bleiben: Dem Baum des Lebens.

Ein schönes und gewiss auch weises Bild, das Du da gezeichnet hast. Aber wie hilft mir das, ganz salopp gesagt, mehr Kohle zu machen?

Innere Stimme: Das Bild von der Kohle als Geld liebe ich. Denn das ist es, was Geld ist, nicht wahr? Ein Mittel, das energetische Prozesse entzünden kann. Kohle hat früher Dampfmaschinen angetrieben oder Heizungen befeuert. Geld vermag das Gleiche: Es ist ein Energieträger, der Prozesse in Gang zu setzen vermag.

Mag sein. Rede doch bitte mal Klartext: Wie komme ich mittels Manifestation an mehr Geld?

Innere Stimme: Du beginnst mit einer Intention, einer Absicht. Du kannst die Intention begrenzen, in dem Du Dich auf eine bestimmte Summe konzentrierst oder Du kannst sie etwas weiter fassen, in dem Du in Deiner Intention berücksichtigst, was Du mit dem Geld zu erreichen beabsichtigst.

Zum Beispiel, dass Du eine geschäftliche Unternehmung finanziert bekommst. Oder vielleicht geht es Dir um einen Urlaub oder vielleicht möchtest Du Dein Heim verschönern oder Dir eine Weiterbildung gönnen, mit der Du Deine Fertigkeiten ausbauen kannst.

Was macht das für einen Unterschied, wenn ich die Intention erweitere?

Innere Stimme: Du gibst damit der Quelle allen Seins mehr Möglichkeiten an die Hand. Statt Dir die exakte Geldsumme zu liefern, könnte sie Dir Deine Wünsche auch auf anderen Wegen erfüllen. Vielleicht könnte sie Dir das Wissen, das Du Dir von der Weiterbildung versprichst, durch einen anderen Kanal erschließen. Oder das Sofa, das Du erwerben möchtest, als Sonderangebot von einem Dir noch unbekannten Händler zuspielen. Oder Dich mit einem Partner verbinden, mit dem Du dein Unternehmensangebot auf die Beine stellen kannst.

Verstehe. Ich setze eine Intention, in dem ich sage, ich hätte gerne X, um Y zu erreichen?

Innere Stimme: Es fehlen noch zwei Faktoren, um die Intention rund zu machen: Deine Emotionen und Dein Selbstbild.

Wie die Kraft Deiner Gefühle wirkt

Jetzt habe ich gerade Schwierigkeiten zu folgen.

Innere Stimme: Lass uns ein konkretes Beispiel wählen: Du willst 7000 Euro, um Dir ein besonders schönes Sofa leisten zu können. Das ist Dein Oberflächenwunsch.

Das Sofa jedoch dient einer tieferen Absicht. Zum Beispiel, dass Du Dir mehr Behaglichkeit oder gar ein Gefühl von Heimat wünschst.

Das ist die emotionale Seite Deines Wunsches, die Deiner Intention Energie verleiht.

Energie? Verstehe. Je mehr Emotionen ich in meine Intention pumpe, desto leichter wird sie Wirklichkeit.

Innere Stimme: Nein. Du musst der Quelle allen Seins keine Kraft zur Verfügung stellen, damit sie für Dich das Gewünschte ins Leben rufen kann. Die Quelle verfügt über genügend eigene Energie. Die Emotion ist vielmehr dazu da, Dein Signal zu verstärken.

Welches Signal?

Innere Stimme: Von Dir geht ein beständiger Strom an Gedanken und Gefühlen aus. Einen Augenblick bist Du Dir im Klaren, dass Du Dir ein bestimmtes Sofa wünschst. Dann entdeckst Du ein Anderes und gerätst ins Grübeln, ob das nicht viel besser wäre. Jetzt sendest du schon zwei Signale aus. Das eine sagt »Ich will Sofa X« und das andere sagt »Vielleicht will ich aber auch Sofa Y«. Wie soll die Quelle allen Seins nun beurteilen, was sie Dir beschaffen soll?

Und wenn ich dann auch noch denke, »das ist doch alles nur Quatsch mit dem Manifestieren, das wird eh nix«, sende ich also noch ein drittes Signal aus?

Innere Stimme: Ganz genau! Jetzt hast Du etwas ganz Wesentliches auf den Punkt gebracht. Je widersprüchlicher Deine Gedanken und Gefühle sind, desto mehr verunmöglichst Du Deine Wunscherfüllung. Wenn Du jedoch an das Sofa X denkst und dabei fühlst, wie behaglich Dein Zuhause damit würde, verstärkst Du das Signal und die Quelle allen Seins versteht, was sie Dir liefern soll.

Doofe Frage: Warum macht sie das? Hat sie denn nichts Besseres zu tun, als mir das Geld fürs Sofa zu beschaffen?

Innere Stimme: Nein. Hat sie nicht. Denn die Quelle allen Lebens ist Liebe pur und so sagt sie zu allem »Ja«, was Du Dir wünschst. Ohne Ausnahme. Denn das ist das wahre Wesen der Liebe: Bejahren, was ist.

Verstanden. Ich setze also meine Intention, indem ich sage: »Ich wünsche mir X (7000 Euro), um mir ein Sofa zu kaufen, damit ich mich in meinem Heim behaglich fühle«? Wo bleibt da der vierte Faktor, das Selbstbild?

Innere Stimme: Erlaube mir eine kleine Korrektur. Die Quelle nimmt Dich stets beim Wort: Wenn Du sagst »Ich wünsche«, sagst Du zu ihr, »bitte gib mir mehr vom Wünschen«. Also verstärkt sie Deinen Wunsch oder besser gesagt das Begehrten danach. So geht es vielen Menschen, die sagen, »Ich will mehr Geld« und danach immer mehr davon »wollen«, ohne es jedoch zu erhalten.

Besser ist es, Deinen Wunsch als Vorstellung zu äußern, als ob Du es schon bekommen hast. Nicht: »Ich will 7000 Euro«, sondern: »Ich habe 7000 Euro«.

Oder besser wäre noch, dass Du denkst, »wie schön, dass ich die 7000 Euro erhalten habe, so dass ich mir das Sofa leisten konnte«.

Und optimal wäre es, wenn Du Dir zugleich vorstellst, dass Du ganz gemütlich auf dem Sofa liegst und Dich darüber freust, wie sehr es Dein Zuhause verschönert.

Stimmt. Das steht ja so gut wie in jedem Buch über Bestellungen beim Universum. Wobei ich es ein wenig kleinlich von der Quelle finde, dass sie nur dann Bestellungen annimmt, wenn ich sie genau so anmelde, wie sie vorschreibt.

Innere Stimme: Die Quelle ist kein alter weißer Herr, der auf einer Wolke sitzt, Deine Bestellungen prüft und dann entscheidet, ob er sie bearbeitet oder ablehnt.

Auch wenn es kein Bild gibt, das die Quelle angemessen zu beschreiben vermag, so möchte ich Dir dennoch eines anbieten. Stell Dir die Quelle wie eine wabernde, dickflüssige weiße Masse vor, die in beständiger Bewegung ist. Jedesmal, wenn Du einen Wunsch hegst, beginnt sie seine Form, Farbe und Beschaffenheit anzunehmen. Solltest Du den Wunsch jedoch wieder verwerfen, verliert sie die Form und gleitet ins Wabern zurück.

Das Entscheidende an dem Bild ist, dass die weiße Masse Dir alles erfüllt, was Du als Signal aussendest. Dabei bekümmert sie sich nicht, was Du Dir wünschst. Wenn Du Angst hast, dass Deine Lebenspartnerin Dich verlässt, wird sie Dir das über kurz oder lang liefern. Wenn Du Dir emotional und

geistig klar und eindeutig eine liebevolle Partnerschaft mit ihr wünschst, ebenfalls.

Was Dir die Quelle allen Seins erfüllt, hängt jedoch davon ab, wie klar Dein Signal ist. Wenn Du ihr einen Strom von widersprüchlichen Gedanken sendest, wird sie Dir genau das in Form von Widersprüchlichkeiten in Deinem Leben zurückspiegeln.

Sie denkt also nicht darüber nach, was Du Dir wünschst, sondern sie realisiert, was Du ihr signalisierst. Wenn die Angst also Dein lautestes Signal ist, wird sie Dir liefern, wovor Du Dich fürchtest. Wenn Du jedoch nur eine leise Sorge hast, dass Deine Partnerin Dich theoretisch verlassen könnte, und all Deine anderen Gedanken und Gefühle darum kreisen, wie sehr Ihr Euch liebt und wie tief verbunden ihr seid, wird dieser Tatbestand dominieren.

Was ist, wenn meine Partnerin aber nicht mehr mit mir zusammen sein möchte? Könnte ich sie quasi per Gedankenkraft dazu zwingen, doch bei mir zu bleiben?

Innere Stimme: Nein. Sie hat einen freien Willen. Wenn sie gehen möchte, kann sie gehen. Das ist ihr gutes Recht. Aber sollte sie Dich verlassen, würde die Quelle schnell für Ersatz sorgen. Du würdest eine andere Frau kennenlernen, mit der Du das gewünschte Szenario weiterhin ausleben kannst.

Verstehe. Auf diesem Weg könnte ich also auch zum Millionär werden?

Innere Stimme: Ja. Im Prinzip, schon.

Warum sind dann so viele Menschen keine Millionäre, auch wenn sie sich das wirklich wünschen?

Innere Stimme: Genau an dieser Stelle kommt Euer Selbstbild ins Spiel. Es vereinfacht das Manifestieren so sehr, dass ich ihm den ganzen Teil 2 unserer dreiteiligen Interviewreihe widmen möchte.

In Teil 1 der dreiteiligen Serie über die Kunst des Manifestierens hat mir meine Innere Stimme erklärt, wie Manifestieren generell funktioniert.

Das Vorgehen scheint so einfach zu sein, dass ich skeptisch wurde.

Innere Stimme: Lass uns mit Deiner Frage beginnen, warum so viele Menschen keine Millionäre sind, auch wenn sie sich das wirklich wünschen.

Um zu illustrieren, wie das Manifestieren geht, möchte ich Dich zu einem Gedankenexperiment einladen.

Denke bitte an etwas, das Du gerne manifestieren möchtest.

Egal was?

Innere Stimme: Ja, das kann etwas ganz Großes oder auch etwas ganz Kleines und Bodenständiges sein.

OK. Ich stelle mir eine gewisse Geldsumme vor, die ich manifestieren möchte.

Innere Stimme: Ausgezeichnet...

Übung 1: Den Wunsch richtig visualisieren

Innere Stimme: Stell Dir bitte jetzt Deinen Wunsch als einen Behälter vor, ganz egal ob aus Holz, Metall, Pappe oder etwas ganz Anderem. Zum Beispiel Energie. Oder Federn. Oder Wasserwänden. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Stell Dir weiter vor, dass der Behälter vor Dir in der Luft schwebt.

Ich soll mir das jetzt bildlich vorstellen?

Innere Stimme: Ja. Du kannst den Behälter aber auch gerne fühlen. Das spielt keine Rolle.

Ok, ich hab's. Es ist eine kleine Box, und sie hat schwarze Wände aus einem edlen Steinmaterial.

Innere Stimme: Nun denk an ein Vorhaben, das Du auf jeden Fall realisieren kannst. Ein Glas Wasser aus der Küche holen. E-Mails beantworten. Spazierengehen. Was wählst Du?

Einen Espresso kochen.

Innere Stimme: Stell Dir nun neben Deiner Geldwunsch-Box einen anderen Behälter vor, der den Wunsch »Espresso kochen« verkörpert.

Oh. Der Wunsch sieht aus wie die Espresso-Tasse, allerdings ist sie aus einem weichen, flexiblem Gummimaterial und vor allem ist sie um ein Vielfaches größer als die Geldwunsch-Box.

Innere Stimme: Die Espresso-Tasse ist also groß und flexibel. Der Geldwunsch ist klein und seine Wände sind hart. Was denkst Du, wofür das steht?

Mir kommt es vor, als ob der Geldwunsch kleinlich, viel zu eng und zu begrenzt ist, so dass er sich im Gegensatz zum Espresso gar nicht realisieren lässt.

Innere Stimme: Gestatte mir, daraus die erste wichtige Schlussfolgerung zu ziehen. Wunsch ist nicht gleich Wunsch. Jeder von ihnen hat eine andere Textur. Es reicht also nicht zu sagen, ich wünsche mir, Millionär zu sein, sondern es gilt, im wahrsten Sinne des Wortes auch auf die Beschaffenheit des Wunsches zu achten.

Und nun?

Innere Stimme: Verändere den Wunsch, dass er so groß und so flexibel wird wie die Espresso-Tasse.

Mhm. Wenn ich das mache, werde ich unruhig, fast ängstlich.

Innere Stimme: Wo nimmst Du das Gefühl wahr?

In meinem Hinterkopf und in meinem Brustbereich.

Innere Stimme: Spüre in das Gefühl hinein. Was will es Dir mitteilen?

Zweierlei. Erstens, dass ich dem vielen Geld nicht gewachsen wäre. Und zweitens, dass es nicht ok ist, mit meiner Arbeit soviel Geld zu verdienen. Als ob ich dann zu egoistisch wäre.

Innere Stimme: Stell Dir nun vor, Du trittst beiseite und kannst Dich von Außen sehen. Was fällt Dir auf, wenn Du Dich so als Beobachter betrachtest?

Das ist interessant: Ich wirke von Außen viel kleiner als sonst.

Übung 2: Dein Selbstbild neu erschaffen

Innere Stimme: Das ist eines Deiner vielen Selbstbilder, die Du in Deinem Inneren geschaffen hast. Und wie Du siehst, ist es eher klein.

Warum ist das so?

Innere Stimme: Auch wenn ich Dir jetzt eine Erklärung liefern könnte, ist es mir lieber, wenn wir diesen Punkt überspringen.

Denn eine Begründung, warum etwas ist, wie es ist, kann dazu führen, dass Du in der Vergangenheit hängen bleibst. Nach dem Motto: Weil Dich jemand früher schlecht behandelt hat, denkst Du heute klein – und kannst deswegen nicht groß denken.

Es geht jedoch darum, im Jetzt zu bleiben und eine neue und größere Perspektive einzunehmen.

Wie kann ich das schaffen?

Innere Stimme: Lass uns zuerst die Funktion eines Selbstbildes erkunden. Grob gesagt, ist es eine Art Behälter, in dem Du bestimmte Überzeugungen, Entscheidungen, Ideale und Tabus gespeichert hast.

Eines Deiner Selbstbilder ist mit Deiner Rolle als Vater von zwei Söhnen verknüpft. Ein Anderes verkörpert den Trainer und Coach in Dir. Und ein Drittes definiert Dich als Lebenspartner. Das sind aber nur ein paar Beispiele. Oft habt Ihr ein Vielfaches an Selbstbildern, die oft erst je nach Situation oder Thema zum Vorschein kommen.

Ohne diese Selbstbilder würden all deine Ideen, Meinungen, Erinnerungen, Werte und Gedanken haltlos frei durch den Raum wirbeln – ohne Struktur und Ordnung.

Ein Selbstbild ist also ein wichtiger formgebender Faktor, der dafür sorgt, dass all die eben genannten Elemente zusammengehalten werden.

Darin liegt seine Stärke, aber zugleich auch seine Schwäche.

Auf der einen Seite ermöglicht Dir ein klar definiertes und damit auch klar abgegrenztes Selbstbild, Deine Gedanken und Gefühle so zu fokussieren, dass Du starke und gleichbleibende Wünsche ins Leben sendest – was dazu führt, dass Du aufgrund Deines Selbstbildes immer wieder das Gleiche oder zumindest Ähnliches erlebst.

So wird Dein Leben auf gewisse Weise stabil und vorhersagbar.

Auf der anderen Seite ist jedoch ein Selbstbild vergleichbar mit einem Kleidungsstück. Und so, wie Du als Kind oder Jugendlicher irgendwann aus einer Kleidergröße herausgewachsen bist, so kannst Du auch als Erwachsener geistig so sehr weiter wachsen, dass Dir das alte Selbstbild irgendwann zu klein wird.

Es ist also von Zeit zu Zeit notwendig, ein altes Selbstbild abzustreifen, weil es Dich beeinträchtigt, begrenzt, ja geradezu behindert.

Verstehe. Wie gehe ich nun vor?

Innere Stimme: Denk an Deinen neuen Geld-Wunsch und stell Dir vor, dass neben Dir ein weiteres Selbstbild auftaucht, das sich den Geldwunsch mit genau der gleichen Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit erfüllen kann wie das Kochen eines Espressos.

Einfach so?

Innere Stimme: Ja. Du bist wie alle anderen Menschen mit schöpferischer Energie ausgestattet. Aber, und das ist jetzt wichtig: Lass das Bild auftauchen. Lass es geschehen.

Viele machen nämlich den Fehler, dass sie das neue Selbstbild mit ihrem Verstand erschaffen wollen. Aber der Verstand birgt nur ein Konglomerat von all dem, was Du bisher erfahren und gelernt hast.

Ein neues Selbstbild ist jedoch mit einer kreativen Innovation vergleichbar, die über die Grenzen des bisher Erlebten möglichst hinaus gehen sollte.

Setze also vielmehr die Intention, dass ein Selbstbild erscheint, das stimmig für Deinen Wunsch ist, und lass Dich überraschen, was aus Deiner schöpferischen Kraft von selbst auftaucht.

Bitte erkläre mir die schöpferische Energie. Was ist das?

Innere Stimme: Wenn Du geboren wirst, trägst Du eine Art Funken in Dir, der aus der schöpferischen Energie des Lebens gespeist wird. Jeder von Euch hat diesen Funken und jeder von Euch kann ihn jederzeit, wann immer Ihr möchtet, nutzen.

Wie?

Innere Stimme: Indem Du zum Ersten einfach nach Innen rufst, dass Du Ideen und Inspirationen brauchst und indem Du Dich zum Zweiten für das öffnest, was kommt. Das ist alles. Versuch's!

Ich schließe meine Augen und gebe mir innerlich die Anweisung, ein neues Selbstbild herbei zu zaubern.

Gleich darauf erscheint in meiner Fantasie ein leicht durchsichtiger Martin, der viel größer ist als das vorherige Selbstbild. Er wirkt klar, präsent und ruhig.

Innere Stimme: Ich sehe, Du hast gute Arbeit geleistet.

Warum ist das Selbstbild durchsichtig?

Innere Stimme: Es ist nur ein Entwurf. Du hast das Selbstbild noch nicht als Dein Neues akzeptiert. Dazu ist es jedoch auch noch zu früh. Du musst es erst erkunden, bevor Du diese Entscheidung treffen kannst.

Deswegen vereine Dich für einige Augenblicke mit dem Selbstbild und spüre, wie es sich anfühlt.

Ich gehe gedanklich in das neue Selbstbild und fühle dabei, wie ich größer werde. Leichtigkeit erfasst mich.

Aber –

– irgendetwas fehlt.

Innere Stimme: Trete aus dem Selbstbild wieder heraus und schau es Dir von Außen an.

Aus der Distanz erkenne ich sofort, was es ist. Da fehlt noch Herz.

Innere Stimme: Gib nach Innen den Impuls, dass Dein Selbstbild ein »Update« bekommen möge – und lass Dich überraschen, was als Version 2.1 erscheint.

Das neue Selbstbild, das gleich darauf auftaucht, ist farbiger und es wird von einer Art Lichtaura umgeben. Als ich mich mit ihm vereine, durchströmt mich Freude.

Innere Stimme: Sehr gut. Wenn Du nun an Deinen Geldwunsch denkst, wie fühlt er sich an?

Ich sehe auf die kleine schwarze Box, die sich unter dem Einfluss des neuen Ich zu verändern beginnt.

Die Box wächst zu einer Kugel aus Erde heran, auf der nun Gras zu wachsen beginnt, aus dem wiederum viele Pflanzen sprießen, die zu guter Letzt Samen in die Luft entschwinden lassen.

Plötzlich durchzuckt mich der Gedanke, dass ich mit dem Geld etwas erschaffen kann, das nicht nur mir, sondern auch anderen Menschen Freude schenken kann.

Und die Samen, die durch die Luft tänzeln, symbolisieren die Vermehrung des Geldes. Aus einem Einzigem kann Vielfaches entstehen.

Innere Stimme: Das ist für mich ein ausgezeichnetes Sinnbild für Fülle. Wenn Du Deinen inneren und äußeren Reichtum teilst, gewinnen alle.

Damit ist die Zeit reif für den nächsten Schritt.

Welchen?

Innere Stimme: Für eine Metamorphose, die den vielleicht wichtigsten Teil des Manifestierens darstellt. Deswegen sollten wir ihr in dem dritten und abschließenden Teil genügend Raum geben.

Aber zuvor lass mich zusammenfassen, wie Du Deine Wünsche besser manifestieren kannst.

Zusammenfassung

Innere Stimme: Achte auf die Beschaffenheit Deiner Wünsche. Fühlt er sich gut an? Spürst Du Freude? Findest Du ihn attraktiv und begehrenswert? Passt

er zu Deinen wichtigsten Werten? Deckt er sich mit Deinen Überzeugungen, was Du erreichen kannst und was nicht? Hast Du das Gefühl, dass Du die Erfüllung des Wunsches verdient hast?

Wenn Du auf irgendeine dieser Fragen mit »Nein« antworten musst, überprüfe Deinen Wunsch, ob er vielleicht einer Anpassung bedarf. Bediene Dich Deiner schöpferischen Energie, um Dir Impulse schicken zu lassen.

Zweitens: Wenn Du Deinen Wunsch stimmig findest und dennoch Zweifel hegst, wird es Zeit, Dein Selbstbild zu erweitern. Lass Dir auch hier von Deiner schöpferischen Energie Entwürfe für ein neues Ich 2.0 zeigen. Spüre in die Entwürfe hinein und achte dabei auf Deine Gefühle. Wenn das Selbstbild stimmig ist, wirst Du Freude, Leichtigkeit oder Glücksgefühle empfinden.

Innere Stimme: Herausforderungen? Das ist ein ganz ausgezeichnetes Stichwort. Lass mich deswegen gleich das größte Problem ansprechen, mit dem viele von Euch beim Manifestieren ganz besonders zu kämpfen haben:

Die Realitätsfalle

Das Manifestieren selbst ist im Prinzip simpel: Du visualisierst das Gewünschte, spürst die damit verbundenen freudigen Gefühle und öffnest Dich anschließend für die Hinweise von der Intelligenz des Lebens, der Quelle von Allem, um ins richtige Handeln zu kommen.

Das ist aber für viele von Euch leichter gesagt als getan.

Denn was passiert, wenn sich jemand in einer finanziellen Notlage befindet, in der sich die Rechnungen und Mahnungen nur so stapeln? Die Existenzängste, die mit einer solchen Situation oft einhergehen, werden sich bereits beim Visualisieren einmischen und gehörige Zweifel säen. Die emotionale Botschaft der Leichtigkeit und Freude wird durch die Befürchtungen eingefärbt oder möglicherweise sogar kontaminiert.

Aber selbst wenn es einem in einer solchen Situation gelänge, das Positive zu visualisieren, bestünde die Gefahr, dass eine erneute Mahnung im Postkasten zum Trigger für weitere Angstgefühle würde.

Die Realität, die Ihr Euch gestern manifestiert hattet und die heute zur Wirklichkeit wurde, kann sich also als Falle erweisen, die Euch in einer miserablen Lebenssituation gefangen hält. Weil die Dinge schlecht laufen, geht es Euch schlecht, weswegen Ihr Euch unbewusst mehr vom Schlechten erschafft. Die Realitätsfalle ist also ein Teufelskreis.

Wie kommen wir da raus?

Innere Stimme: Durch drei Zutaten. Die ersten Beiden lauten Glauben und Vertrauen. Bevor ich jedoch die Dritte nenne, lass mich zunächst die beiden Anderen definieren.

Die 3 Faktoren, um der Realitätsfalle zu entfliehen

Es ist wichtig, dass Ihr daran »glaubt«, dass Ihr Euch jederzeit neue Umstände erschaffen könnt und dass Ihr dem Leben »vertraut«, dass es Euch das Gewünschte wirklich ermöglichen wird.

Zu »glauben« bedeutet einfach, dass Ihr davon ausgeht, dass dem so ist, ohne es faktisch zu wissen. »Vertrauen« wiederum ist wie Geld, das Ihr in eine geschäftliche Transaktion investiert. Ihr geht davon aus, dass sie gelingen wird und investiert deswegen Zeit, Engagement und dingliche Ressourcen. Beides ist notwendig, um das Projekt zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen.

Das klingt logisch, fällt mir aber genau bei den Themen unendlich schwer, die sich schon längere Zeit in einer Schieflage befinden. Wie soll man daran glauben, dass man seinen Traumpartner finden wird, wenn jede vergangene Beziehung in einem Fiasko geendet ist? Wie soll man vertrauen, dass man zu Wohlstand gelangen kann, wenn man sein ganzes Leben finanziell herum gekrebst hat?

Innere Stimme: Durch die dritte Zutat. Willen. Du musst es wirklich wollen. Mit aller Kraft, die Dir zur Verfügung steht.

Warte mal: Ich habe nur zu oft erlebt, dass die Dinge genau dann nicht gekommen sind, wenn ich sie am meisten gewollt habe.

Innere Stimme: Es gibt einen Unterschied zwischen Willen und Sucht. Der Wille sagt: Ich wünsche mir etwas und wie es zu mir kommt, überlasse ich dem Leben. Die Sucht sagt: Ich wünsche mir ebenfalls etwas, aber genau in der Form und zu dem Zeitpunkt, wie ich es festlege.

Ich kann Dir gerade nicht folgen: Ein Heroin-Junkie ist süchtig, weil er seinen Stoff in einer bestimmten Form haben möchte?

Innere Stimme: Ja. Ich weiß, das klingt, als würde ich etwas Komplexes ungebührlich simplifizieren. Und doch haben alle Süchtigen etwas gemeinsam: Was treibt den Junkie an? Was treibt den Workaholic an, bis spätabends am Schreibtisch zu sitzen? Was treibt die Co-Abhängige Frau an, sich den Launen ihres alkoholsüchtigen Lebenspartners auszuliefern? Was treibt den Mann an, der einer attraktiven Frau verfallen ist und sich und sein gesamtes Leben vernachlässigt?

Sag Du es mir.

Innere Stimme: Schmerz. Und alles, was diese Menschen sich wünschen, ist die Erlösung von ihrem Leid. Das ist die erste Gemeinsamkeit, die sie im übrigen mit vielen anderen Menschen teilen.

Statt sich jedoch dafür zu öffnen, dass es verschiedene und oft auch weitaus bessere Wege gibt, sich von Schmerzlichem zu befreien, bestehen sie quasi darauf, dass es nur die eine Lösung, nur den einen Weg, nur den einen Menschen geben darf.

Und warum?

Weil tatsächlich der nächste Schuss, der nächste Drink, der nächste berufliche Erfolg oder die nächste romantische Situation für kurze Zeit Erleichterung bringen, aber eben nur temporär, nicht nachhaltig. Durch die Fixierung auf den einen, immer gleichen Lösungsweg, verwandelt sich der Wille früher oder später in eine Obsession, die meist kein gutes Ende nimmt.

Was empfiehlst Du stattdessen?

Innere Stimme: Sei stark im Willen, bleibe aber offen für neue Ideen. Setze eine Intention für einen Wunsch, und überlasse es der Intelligenz des Lebens, wie es ihn erfüllen wird.

So einfach soll das gehen?

Innere Stimme: Die meisten von Euch würden die Hände über ihrem Kopf zusammenschlagen, wenn sie wüssten, wie einfach und leicht ihr Leben sein würde, wenn sie von ihren fixen Vorstellungen und Erwartungen losließen. Aber das gelingt leider nicht allen.

Warum nicht?

Die Wonnen und Wehen des Verstandes

Innere Stimme: Jeder von Euch trägt in sich den Wunsch, die Welt zumindest soweit zu verstehen, dass Ihr einigermaßen sicher durchs Leben kommen könnt. Dazu bildet Ihr Euren Verstand aus, der wiederum Stabilität, Klarheit, Ordnung und Struktur benötigt, um gut funktionieren zu können. Alles, was diese Faktoren in Gefahr bringen könnte, wird er also naturgemäß vermeiden.

Aus diesem Grund halten viele von Euch beinahe verzweifelt an ihrem Weltbild fest, selbst wenn es ihnen viel Ungemach beschert. Lieber im

altbekannten Elend ausharren, anstatt sich auf das Abenteuer einzulassen, etwas Neues und vor allem Unbekanntes zu wagen.

Je ambitionierter jedoch Eure Wünsche sind, desto größer wird die Veränderung ausfallen, durch die Ihr gehen müsst, um Euer Ziel nicht nur zu erreichen, sondern auch aufrecht erhalten zu können.

Jede große Veränderung durchläuft wiederum immer eine Phase der Instabilität. Erst muss sich das Alte auflösen, damit etwas Neues an dessen Stelle treten kann.

Wenn Du in einer krisengeplagten Partnerschaft lebst und Du Dir eine glückliche Beziehung wünschst, musst Du Deine Denk- und Verhaltensgewohnheiten verändern. Du hast einen Beitrag zu Deinem Unglück geleistet, und wenn Du Deinen Standpunkt, Deinen Mindset nicht änderst, wird alles beim Alten bleiben. Soviel ist gewiss. Das bedeutet von überkommenen Überzeugungen Abstand zu nehmen und sich auf eine neue Sicht der Dinge einzulassen. Es bedeutet, all Deine Gedanken und Handlungen hinsichtlich einer Partnerschaft zu hinterfragen und anzuzweifeln.

Es bedeutet zuweilen auch zu akzeptieren, dass Du keineswegs immer zu Deinem Besten oder dem Deiner Partnerin gehandelt hast. Nicht jedes Selbstbild überlebt so etwas unbeschadet.

Wenn Du jedoch Dein altes Weltbild zerlegst, geht das so gut wie immer mit einer Phase der Instabilität und Unsicherheit einher. Das mag Dein Verstand nicht und darum klammert er sich oft am Gewohnten fest.

Neben all den inneren Querelen kommen oft auch noch äußere hinzu. Deine Partnerin könnte sich Deinem Begehr nach einem anderen Miteinander verweigern, so dass Ihr beide viele Konflikte austragt und Du, wenn es zu keiner Einigung käme, Eure gemeinsame Beziehung auflösen müsstest. Nichts davon wird Deinen Verstand beglücken. Vielmehr wird er sich in die Enge getrieben fühlen und mit Angstgefühlen reagieren. Das ist für viele von Euch des Schlechten zu viel.

Wie Du mit Ängsten umgehen kannst

Was kann ich gegen die Angst unternehmen?

Innere Stimme: Gar nichts. Gegen sie anzukämpfen, würde sie nur noch verstärken. Akzeptiere vielmehr, dass sie als eine Art Nebenwirkung Deiner Metamorphose auftritt und nimm sie so liebevoll wie möglich an.

Besser noch: Lerne mit den Phasen der Instabilität zu leben. Erkenne sie als eine Notwendigkeit an, die in den vielen Wetterlagen des Lebens einen festen Platz einnehmen darf. Es kann nicht immer nur Sonnenschein geben. Ab und zu muss es auch mal gewittern.

Je mehr Du bereit bist, das Chaos von Übergangsphasen willkommen zu heißen, desto leichter und vor allem auch schneller werden sie vonstatten gehen.

Ah, ok. Für das Annehmen meiner Ängste könnte ich den Emotions-Prozess verwenden. Wäre das dann alles?

Was es zu lernen gilt

Innere Stimme: Nein. Wichtig ist, dass Du durch die Metamorphose mit einem inneren Geisteszustand, einem Mindset gehst, den die Buddhisten als Anfängergeist bezeichnen: Du weißt, dass Du nichts oder zumindest nur sehr wenig weißt.

Zu akzeptieren, dass Ihr wieder zu Anfängern werdet, fällt jedoch nicht allen Menschen leicht. Ein Narr zu sein, der nicht weiß, was er tut, ist eine Rolle, die nur die wenigsten von Euch einzunehmen bereit sind. Stattdessen quälen sich viele von Euch mit Besserwisserei und Rechthabenwollen durch die Metamorphose, was sie nicht nur enorm anstrengend macht, sondern sie oft über viel zu lange Zeiträume verschleppt.

Wie kann ich es besser machen?

Innere Stimme: Sei einfach neugierig, was Du gerade jetzt lernen kannst.

Woher soll ich wissen, was ich zu lernen habe?

Innere Stimme: Das Leben zeigt es Dir – und zwar in der Form, dass etwas, das Du tust, nicht funktioniert. Wenn Du auf Widerstände stößt oder wenn Du Rückschläge erleidest, sind das klare Signale des Lebens, dass auf Dich ein neues Lernerlebnis wartet.

Aber woher weiß ich, WAS genau ich lernen soll?

Innere Stimme: Stell Dir vor, Du hast das Gewünschte bereits erreicht und dass Du nun zu einem Ich 2.0 geworden bist. Schau dann zurück ins Jetzt und frage Dich: Was habe ich seit damals gelernt, dass ich mein Ziel mit Leichtigkeit erreichen konnte? Welche Fähigkeiten konnte ich ausbilden und stärken? Welches Wissen habe ich erworben, das mir den Durchbruch ermöglichte?

Die Antworten, die darauf hin aufsteigen, weisen Dir den Weg.

Woher weiß ich, dass die Antworten von der Quelle kommen und nicht etwa aus meinem Verstand?

Innere Stimme: Spüre in die Antworten hinein. Wie fühlen sie sich an?

Inspirationen aus der Quelle tragen die Signatur von Liebe, Freude, Zuversicht und Leichtigkeit in sich. Sie sind, was das angeht, vollkommen unmissverständlich.

Verstehe. Aber nicht jedem fällt es leicht, in Zukunftsvorstellungen zu schwelgen. Die Leserin Sabine hat in Teil 2 unserer Serie folgenden Kommentar veröffentlicht: »Inzwischen weiß ich, dass dieser Weg [des Manifestierens] für mich nicht so geeignet ist, da er in mir schnell Mangelgefühle aufkommen lässt durch den Vergleich zwischen dem, was gerade ist und dem gewünschten Ergebnis.«

Innere Stimme: Sie hat recht. So wird das Manifestieren zur Tortur.

Wie Du beim Manifestieren richtig »denkst«

Deswegen möchte ich nicht nur sie, sondern auch alle anderen Menschen zu einer anderen Sichtweise einladen, was das Denken betrifft.

Man kann das Denken auf vielerlei Weise benutzen. Sabine hat es in ihrem Fall als Prüfwerkzeug für Ihren Fortschritt verwendet: Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wie groß ist der Abstand zwischen Ist und Soll?

Beim Manifestieren handelt es sich jedoch um einen kreativen Prozess. Es geht nicht ums Analysieren, sondern ums Erschaffen.

Nutze also Deine Zukunftsvorstellung nicht als Messlatte, sondern vielmehr als Feuerzeug, um Deine schöpferische Energie zu entfachen.

Aha. Und wie genau funktioniert das?

Innere Stimme: Hier schließt sich unser Kreis. Stell Dir so oft wie möglich vor, dass Du Dein Ziel bereits erreicht hast und spüre das wunderbare Gefühl, das damit einhergeht.

Denn diesem Gefühl wohnt eine schöpferische Kraft inne, die Dich nicht nur inspiriert, neue Wege einzuschlagen, sondern die auf Dauer auch all Deine Sorgen und Ängste zu heilen vermag.

Während Du Dein Denken an anderer Stelle als Analyseinstrument verwendest, setzt Du es hier also als kreative Schaffenskraft ein.

Letztendlich halluziniere ich also etwas, das nicht da ist. Statt der Realität in die Augen zu schauen und mir des bedenklichen Kontostands oder der wahrhaftigen Misere meiner Partnerschaft bewusst zu sein, soll ich in Fantasiegebilden schwelgen?

Innere Stimme: Was macht ein Architekt, der auf einer Wiese steht und das Haus visualisiert, das er darauf zu errichten gedenkt? Was macht der Hungrige am Morgen, wenn er darüber nachdenkt, ob er ein Marmeladenbrot oder Spiegelei essen soll? Was macht ein Liebespaar, das über die Idee spricht, ein Kind zu bekommen und sich ausmalt, wie das Leben dann aussehen würde?

Jede menschliche Erfindung, ob Sofa, Computer oder Automobil, war einst nichts weiter als eine Idee im Geist eines Menschen. Nur diejenigen, die in Fantasien schwelgen, können etwas erschaffen.

Ja, ich weiß. Das habe ich schon oft genug gehört.

Innere Stimme: Und? Hast Du es auch verstanden?

Wenn Du wirklich begreifen würdest, dass Dein Geist quasi ein Zeichentisch ist, an dem Du Blaupausen entwirfst, die das Leben anschließend verwirklicht, würdest Du keinen weiteren Gedanken an das verschwenden, was Du nicht willst.

Tatsächlich aber hängen viele von Euch in Eurem Geist Skizzen auf, die zeigen, was Euch ängstigt. Ihr denkt an Eure finanzielle Situation und ergeht Euch in Fantasien, wie Ihr alles verlieren und als Obdachloser auf der Straße enden könntet. Ihr ärgert Euch über Eure partnerschaftliche Situation, und statt die Wände Eures Geistes mit Bildern von liebevollen Situationen auszustatten, malt Ihr Euch eine Streitsituation nach der Anderen aus.

Das ist Euer gutes Recht. Aber ist es Euch auch dienlich?

Nein. Ist es nicht.

Innere Stimme: Deswegen lade ich Dich ein, Dein Denken als Zündstoff für Deine schöpferische Energie zu verwenden. Je öfter Du mit Deiner Vision verschmilzt, desto stärker kann sie ihre Wirkmacht in Dir entfachen.

Mag sein, dass sie sich anfangs nur als eine dezente Leichtigkeit zeigt, die in der Hektik des Alltags schnell wieder verfliegt. Wenn Du jedoch beharrlich bleibst, wird sie von Tag zu Tag mehr Wucht bekommen, bis Du einen Wendepunkt erreichst, an dem das Alte sich von ganz allein aufzulösen beginnt.

Du musst den Wandel allerdings nicht erzwingen.

Im Gegenteil. Lass ihn geschehen. Er kommt von ganz allein, wenn die Zeit reif ist.

Das einzige, was von Dir verlangt wird, ist eine Portion Willen, auch dann dranzubleiben, wenn es ab und zu mal unkomfortabel für Dich wird.

Sobald Du das zu akzeptieren bereit bist, hältst Du den Schlüssel für Dein ganz eigenes Erfolgsreich in der Hand.

Mehr noch. Mit ihm kannst Du die Welt retten.

Das jedoch ist ein Thema, dem wir uns im nächsten Interview widmen sollten.

Einfach mal die Welt retten

Als Du mir im letzten Interview gesagt hast, dass wir das Thema »Die Welt retten« angehen sollen, habe ich mich richtig positiv angekickt gefühlt. Vor allem, weil Du es im Zusammenhang mit dem Thema »Manifestation« genannt hast.

Innere Stimme: Ja, zwischen beiden Themen besteht ein enger Zusammenhang.

Aber warum sollen wir die Welt retten?

Innere Stimme: Es gibt Vieles, sehr Vieles auf Eurem Planeten, dessen Ihr Euch glücklich schätzen könnt. Vieles, das es verdient, mit Wertschätzung und Dankbarkeit anerkannt zu werden. Aber es gibt auch ein paar Tendenzen, die der Korrektur bedürfen.

Welche?

Innere Stimme: Stichwort Klimawandel. Stichwort Arm/Reich Schere. Stichwort Kriegerische Auseinandersetzungen.

Ihr streitet Euch mehr, als dass Ihr Euch versöhnt. Das wäre nicht weiter schlimm, wenn da nicht diese Herausforderungen auf Euch warten würden, die ihr nur meistern könnt, wenn ihr miteinander kooperiert.

Bevor wir weiter diskutieren: Glaubst Du, dass wir noch eine Chance haben?

Innere Stimme: Selbstverständlich könnt Ihr das Ruder noch herum reißen. Und ja, die Chancen sind nach wie vor gut.

Ihr müsst nur jetzt ins Handeln kommen. Sonst läuft Euch möglicherweise die Zeit davon.

Aber was können wir tun? Ich fühle mich angesichts der Mächte, die das Sagen haben, so machtlos.

Innere Stimme: In Deiner Antwort offenbaren sich Ursache und Lösungsansatz zugleich.

Fangen wir mit der Ursache an. Du glaubst zum Ersten, dass das Problem da draußen ist. Das machen viele von Euch. Immer sind es die Anderen, die Euch das Leben schwer machen. Die korrupten Politiker. Die gierigen Kapitalisten. Die intrigante Lügenpresse. Und so weiter.

Zum Zweiten empfindest Du eine tiefe Hilflosigkeit, weil Du davon ausgehst, dass Du diese fremden Kräfte nicht zu Deinen Gunsten drehen kannst. Und das

stimmt sogar. Deine Chancen, die Anderen substanziell in ihrem Wesen zu ändern, sind gleich Null. Wenn sich jemand wirklich verändert, dann nur, weil er es selbst so will – und nicht, weil Du es begehrst.

Danke. Ich fühle mich jetzt schon viel besser. Geradezu optimistisch.

Meine Innere Stimme lächelt liebevoll: Dein ironischer Unterton ist nicht ganz spurlos mir vorbeigegangen, Martin. Aber die gute Nachricht lautet, dass in Deiner Aussage ja auch der Lösungsansatz zu finden ist. Wollen wir uns einmal darauf konzentrieren?

Von mir aus...

Innere Stimme: Moment. Das ist jetzt ein wichtiger, ich würde ja sogar sagen entscheidender Augenblick.

Wieso?

Innere Stimme: Ohne Deine bewusste Entscheidung, der jetzigen Entwicklung wirklich eine Wende geben zu wollen, wird alles beim Alten bleiben.

Ganz egal, ob Du es mit persönlichen, beruflichen oder gesellschaftlichen Problemen zu tun hast: Wenn Du etwas verändern möchtest, bedarf es zuallererst einer klaren Wahl.

Du musst, und ich betone das Wort »musst« ganz bewusst, Dich dazu entscheiden, zu einer Kraft zu werden, die sich für ein positives, begehrenswertes Ziel einsetzt.

Was meinst Du damit?

Innere Stimme: Löse Deinen Blick vom Problem und richte es auf eine Vision, die Du erreichen möchtest. Wenn Du die Umweltverschmutzung und den Klimawandel beklagst, sage »Ja« zu einer sauberen und gesunden Natur, in der es sich gut leben lässt.

Du willst die Arm/Reich Schere beenden? Konzentriere Dich darauf, dass Ihr Wohlstand für alle schafft.

Du willst, dass der Krieg und die Gewalt in der Welt versiegen? Fokussiere Dich auf den Frieden.

Und das reicht?

Wie revolutionäre Veränderungen entstehen

Innere Stimme: Das ist natürlich erst der Anfang. Aber in ihm ist alles vorhanden, was es braucht, um Eure Lage zu verändern.

Und damit komme ich auf einen gravierenden Irrtum zu sprechen, der sich in Deiner Klage angesichts der übermächtigen Kräfte versteckt gehalten hat.

Ein gewichtiger Teil Eurer Konflikte und Auseinandersetzungen entspringt dem Irrtum, dass sich die Anderen zu ändern haben.

Viele von Euch versuchen, die Anderen zu beeinflussen oder gar zu zwingen, so zu denken und zu handeln, wie Ihr es als richtig empfindet. Schau Dir dazu nur all die vielen politischen Diskussionen im Fernsehen oder im Internet an. In ihnen hagelt es oft reichlich Vorwürfe und Kritik am Gegner.

Alle großen Veränderungen, und ich meine damit sowohl alle persönlichen als auch politischen oder wirtschaftlichen Revolutionen, beginnen jedoch damit, dass Ihr Euch selbst ändert.

Das ist Eurer einziger Ort der Kraft.

Gib mir bitte mal ein Beispiel.

Innere Stimme: Denk nur an Eure Greta Thunberg. Wenn sie nicht eines Tages entschieden hätte vor den Toren des schwedischen Parlaments zu streiken, wäre sie, die 15 jährige Schülerin, niemals in der Lage gewesen, eine weltweite Bewegung auszulösen und ihre Botschaft den großen politischen Mächten direkt ins Gesicht zu sagen.

Es war ihre Entscheidung, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, die den Unterschied machte.

Ja, aber auch sie hat gegen etwas im Außen gekämpft und tut es immer noch.

Innere Stimme: Darin liegt auch die Schwäche vieler, wenn auch nicht aller Klimaaktivisten. Zuviel Klage. Zuwenig Vision.

Die Menschen wünschen nicht Verzicht, sondern Fülle.

Sie wollen wegen ihres Verhaltens nicht gemaßregelt und beschämten, sondern sie wollen inspiriert und motiviert werden, dass sie ein besseres und erfüllteres Leben führen können.

Solange ihr die Anderen bekämpft, werdet ihr mehr Kampf ernten. Sobald ihr sie akzeptiert und anerkennt, dass sie eine andere Meinung vertreten, werdet ihr ebenfalls mehr Akzeptanz und Anerkennung ernten.

Verstehe. Wie kann ich nun konkret vorgehen?

Innere Stimme: Geh in Deine wahre Kraft und lerne zu manifestieren.

Ganz egal, ob Du gerade mit persönlichen Herausforderungen konfrontiert bist oder etwas auf globaler Ebene lösen möchtest: Beginne damit, ein Problem als

gegeben zu akzeptieren. Leugne es nicht. Nimm es an. Denn es ist ja jetzt in Deinen Gedanken präsent.

Frage Dich dann aber als Nächstes, was Du stattdessen erleben möchtest. Gestalte vor Deinem geistigen Auge Dein Ziel so attraktiv und so begehrenswert wie möglich.

Das wird Dich motivieren, Deinen Blick vom Problem zu lösen und ihn auf die Lösungssituation zu richten.

Achte darauf, wie Du Dich fühlst, wenn Du in Deiner Vision geistig angekommen bist. Denn dadurch kannst Du bereits Dein neues Ich 2.0 wahrnehmen und spüren: Ein kraftvoller Ich voller Selbstvertrauen und Zuversicht, dass sich die Dinge wirklich ändern können.

Und es ist diese Seite in Dir, die Du dann ins Rennen schicken solltest, um an die Verwirklichung Deiner Ziele zu gehen.

Innere Stimme: Denn die Welt, die Du erlebst, ist nur ein Spiegelbild Deines Geistes.

Und solange Du versuchst, den Fleck auf Deinem Hemd entfernen, in dem Du das Spiegelbild säubern willst, wirst Du Dich vollkommen zurecht als machtlos empfinden.

Sobald Du jedoch den Fleck da ortest, wo er sich in Wirklichkeit befindet – auf Deinem eigenen Hemd, kannst Du es reinigen oder Dir einfach ein neues anziehen. Und welche Lösung Du auch wählst: Kaum hast Du etwas bei Dir geändert, verändert sich auch das Spiegelbild.

Wie genau funktioniert das mit dem Spiegelbild im echten Leben?

Innere Stimme: Das ist ein so großes Thema, dass ich es mit Dir im nächsten Interview erörtern möchte.

Einverstanden.

Innere Stimme: Veränderung ist möglich, Martin. Warte nicht darauf, dass sie geschieht.

Sondern nimm sie selbst in die Hand, in dem Du genau dort beginnst, wo Deine Macht am besten wirken kann: Bei Dir.

Wie Veränderung funktioniert

Innere Stimme: Das Thema Heilung ist einer meiner größten Leidenschaften.

Warum?

Innere Stimme: Ihr befindet Euch alle inmitten eines – wie der Name Deiner Website ja schon sagt – Big Shifts. Eines großen Wandels auf allen Ebenen Eures Lebens. Von dem ganz persönlichen Big Shift, den jeder einzelne von Euch durchläuft bis hin zu den Big Shift in Euren Städten und Gemeinden und dem ganz großen planetarischen Wandel.

Das klingt ja reichlich bombastisch. Kannst Du mal kurz erläutern, was das für ein Big Shift sein soll?

Der große Wandel: Der Big Shift

Innere Stimme: Ihr habt als Menschheit lange, sehr lange Zeit sogar in einer Phase der Trennung gelebt. Einige tausend Jahre lang, um einen Rahmen zu nennen. Und dieses Zeitalter der Trennung war unter anderem von Krankheiten und Kriegen gekennzeichnet.

Jetzt allerdings steht Ihr an einer Schwelle, da Ihr Euch ein weiteres Gegeneinander kaum noch leisten könnt. Denn jeder Krieg ist ein Spiel mit dem Feuerzeug in einer großen Halle voller Pulverfässer. Ein Funken kann genügen, um sie alle in einer Kettenreaktion zu entzünden und zur Explosion zu bringen.

Gottseidank gibt es genügend besonnene Kräfte, die dagegen halten.

Aber es reicht nicht, dass nur einige wenige eine Eskalation verhindern. Es ist nun wichtig, dass die Mehrheit der Menschen einsieht, dass sich die globalen Herausforderungen wie Klimawandel, Migrationsströme oder die immer weiter auseinander klaffende Arm-Reich-Schere nur durch ein Miteinander lösen lassen.

Dieser Wandel von Ich zu Wir, von Gegeneinander zu Miteinander, von Kampf zu Kooperation ist der große planetarische Big Shift, der nun für Euch ansteht.

Allerdings ist das größere Ganze stets nur ein Spiegelbild, was sich bei jedem Einzelnen von Euch im Inneren abspielt.

Seid Ihr innerlich entzweit, kann ein dauerhaftes Miteinander auf der globalen Ebene kaum gelingen.

Kurz gesagt: Wollt Ihr alle Frieden schaffen, beginnt damit im Inneren von Euch selbst. Wie innen, so außen.

Ich frage mich, was das alles mit Heilung zu tun haben soll.

Heilung durch Verbindung

Innere Stimme: In dem Wort Heilung steckt das Wort heile oder ganz sein. Heilung geschieht, wenn das, was eben noch unheile, also getrennt und zerstritten war, zusammen kommt und ein neues Miteinander entsteht.

Das gilt im übrigen für alle Heilungsprozesse: Ob es darum geht, eine körperliche Krankheit zu kurieren, ein seelisches Problem wie Depressionen oder Traumata zu heilen, eine giftige Partnerschaft in eine liebevolle zu transformieren oder Eure großen wirtschaftlichen und politischen Herausforderungen zu bewältigen. Immer geht es darum, das, was uneins war, wieder in eine Einheit zu überführen.

Eine gewagte Aussage. Ich weiß nicht, ob Dir alle Ärzte, Therapeuten, Wirtschaftsprofessoren oder Politologen zustimmen würden.

Innere Stimme: Jeder Arzt wird Dir bestätigen, dass Krankheiten entstehen, wenn das System Körper nicht mehr richtig zusammenarbeitet.

Depressionen entstehen, weil ein Teil der Psyche abgekapselt wurde, oft, um starken seelischen Schmerz aus dem Alltag fernzuhalten – aber zu dem Preis, dass depressive Menschen gegen ihren Willen von den abgetrennten Anteilen heimgesucht werden.

Das erinnert mich an Winston Churchill, der seine depressiven Phasen als den Besuch eines »black dogs on my back« bezeichnet hat – eines schwarzen Hundes auf seinem Rücken.

Innere Stimme: Traumata führen ebenfalls zu Abspaltungen, die in Form von Alpträumen oder plötzlichen Angstgefühlen in die Psyche eines Menschen zurückkehren können. Obwohl es eines erheblichen Fingerspitzengefühls eines erfahrenen Therapeuten oder Therapeutin bedarf, ist eine Integration des Abgespaltenen früher oder später unumgänglich. Also gilt auch hier: Heilung entsteht durch ein Zusammenfügen, eine Integration, ein Miteinander von verschiedenen Kräften.

Das gilt auch für ein Unternehmen. Wenn die einzelnen Abteilungen nicht kooperieren oder gar gegeneinander kämpfen, kann die Firma ebenfalls erkranken, sprich in die roten Zahlen abrutschen.

Und was es bedeutet, wenn sich Völker bekämpfen, brauche ich wohl nicht weiter zu erläutern. Terrorismus und Kriege sind nichts weiter als Krankheiten auf der Ebene der Staaten.

Ok. Verstanden. Heilung entsteht, wenn wieder zusammen gefügt wird, was bisher getrennt war. Aber wie bekommt man das hin?

Innere Stimme: So sehr ich davon überzeugt bin, dass die Ursache all Eurer Verwerfungen im Kern auf die Trennung und Separation der einzelnen Bestandteile zurückzuführen ist, so ist die Wiedervereinigung der Elemente nicht ganz so einfach über einen Kamm zu scheren.

Deswegen lass uns das in den Folgeinterviews etwas differenzierter betrachten.

Dennoch gibt es eine Gesetzmäßigkeit, die überall gleich wirkt.

Aha. Welche?

Praktische Übung: Synergetica

Innere Stimme: Lass uns dazu eine kleine Übung machen. Die »Synergetica«-Technik aus dem »Mentalico«-Prozess.

Gut.

Innere Stimme: Nimm etwas, das Dich momentan belastet.

Ok. Ich habe eine berufliche Herausforderung, bei der ich nicht weiß, ob ich sie erfolgreich meistern kann.

Innere Stimme: Gehe ich recht in der Annahme, dass Du ein Bild des möglichen Scheiterns vor Augen hast?

Ja.

Innere Stimme: Gebe diesem Bild eine Position vor Dir. Links oder rechts?

Ist bei mir jetzt links.

Innere Stimme: Nun stell auf die gegenüberliegende Seite ein Bild von einer erfolgreichen Meisterung der Herausforderung. Sieh das Bild eines Triumphs.

Ok. Habe ich.

Innere Stimme: Nun nimm beide Bilder gleichzeitig wahr – so gut, wie Du kannst.

Auch wenn es Dir anfangs nicht ganz so leicht fallen mag, so fokussiere Dich dennoch mit ganzer Kraft darauf, sie beide zugleich zu sehen.

Während Du Dich darauf konzentrierst, lass Dich überraschen, was mit den zwei Bildern ganz von alleine geschieht.

Mhm. Sie nähern sich an. Wobei das Erfolgsbild größer wird und das Misserfolgsbild kleiner. Und ich merke, dass ich mich entspanne.

Innere Stimme: Was denkst Du jetzt über die Herausforderung?

Dass ich sie gelöst bekommen kann! Und interessanterweise bekomme ich auch schon ein paar Ideen wie. Puh. Ich bin immer wieder verblüfft, wie gut die Technik funktioniert. So gut wie immer berichten mir meine Coachees und Seminarteilnehmer von schnellen Durchbrüchen und Erfolgen.

Innere Stimme: Auch wenn es beeindruckend sein mag, wie zügig und elegant der Prozess wirkt, so möchte ich Deine Aufmerksamkeit auf etwas Anderes lenken.

Aha. Und auf was?

Innere Stimme: Dass die beiden Bilder von alleine zueinander gefunden haben.

Stimmt. Das berichten auch andere Teilnehmende immer wieder. Zum Beispiel, dass die Bilder miteinander zu tanzen beginnen, oder zusammen spazieren gehen und öfters auch, dass sie sogar verschmelzen.

Innere Stimme: Gehe ich recht in der Annahme, dass dies die Bilder von alleine tun?

Ja. Immer. Denn wenn die Coachees anfangen, die Bilder zu manipulieren, also zum Beispiel das Erfolgsbild dominant machen wollen, bricht der Prozess ab. Jede bewusste Intervention bewirkt einen Abbruch. Nur, wenn man es von alleine geschehen lässt, funktioniert es.

Innere Stimme: Wundert Dich das nicht?

Dass ein Eingreifen des Verstandes den Prozess unterbricht?

Innere Stimme: Nein. Dass sich die Bilder von alleine zusammenfinden.

Ehrlich gesagt habe ich dem bisher nicht soviel Beachtung geschenkt.

Innere Stimme: Das solltest Du aber. Denn der Prozess belegt eine Dynamik die allem Lebendigen zugrunde liegt.

Welchen?

In dem letzten Interview hattest Du darauf hingewiesen, wie wichtig es sei, dass sich bei der »Synergetica«-Übung zwei Gegenteilsbilder (zum Beispiel eine positive und negative Überzeugung) oft von alleine zusammen finden.

Warum findest Du das wichtig?

Innere Stimme: Weil es eine fundamentale Wahrheit offenbart, die viele Menschen übersehen.

Welche?

Innere Stimme: Dass auf einer fundamentalen Ebene alles in Eurem Leben nach Heilung strebt, also danach, wieder »heile« zu werden.

Wenn das so wäre, warum leiden dann so viele Menschen?

Innere Stimme: Weil sie der natürlichen Heilung metaphorisch gesprochen den Boden entziehen.

Wie bitte? Ich kenne viele Menschen, die unglaublich viel unternehmen, Bücher lesen, Kurse buchen, Coachings in Anspruch nehmen, um glücklicher und erfüllter zu leben – und dabei oft viel Zeit und Geld investieren, aber nicht wirklich vorankommen.

Innere Stimme: Weil sie es – provokativ gesagt – nicht wollen.

Dann stimmt aber Deine These nicht, dass »alles im Leben nach Heilung strebt«.

Innere Stimme: Ich sagte, dass dies auf einer »fundamentalen Ebene« der Fall ist. Aber die Menschen, von denen wir hier sprechen, haben den Kontakt zu dieser Ebene verloren. Sie sind nicht mit ihrem wahren Wesen verbunden, sondern leben in ihrem Verstand, der – und das ist keine Kritik – danach trachtet, alles zu differenzieren, auseinander zu halten und zu zerteilen.

Diese wunderbare Fähigkeit Eures Verstandes hat Euch viele überraschende nützliche Erkenntnisse beschert, wie Euch die Welt der Wissenschaften jeden Tag aufs Neue belegt.

Aber glücklich werdet ihr durch das Denken nicht. Und eine Heilung im Sinne des »heile werden« kann durch den Einsatz des Verstandes ebenfalls nicht geschehen.

Wer also versucht, das Leben ganz allein durch Verstandesdenken zu meistern, wird in einem permanenten Zustand des Zweifels, der Skepsis und des Misstrauens verharren.

Pro und Contra des Denkens

Für mich hört sich das schon so an, als ob Du das Denken diskreditierst.

Innere Stimme: Lass mich dazu eine Metapher benutzen: Es gibt viele Speisen, die gekocht werden müssen, um sie genießbar zu machen. Die Hitze, die dabei entsteht, kann Euch verletzen. Das sollte Euch jedoch nicht vom Kochen abhalten. Andererseits könnt ihr nicht erwarten, dass ihr unversehrt davon kommt, wenn Ihr Eure Finger in kochend heißes Wasser haltet.

Genau so ist es mit dem Denken. Es ist notwendig, um in Eurer Welt zurecht zu kommen. Aber ihr könnt nicht erwarten, dass es Euch glücklich stimmt.

Ok, lass mich das einmal zusammenfassen. Du sagst, dass auf einer fundamentalen Ebene alles aufeinander zustrebt, also heile werden möchte. Und dass der Verstand das Gegenteil bewirkt.

Innere Stimme: So ist es. Und die Menschen, die sich entschieden haben, in erster Linie ihrem Verstand und nicht ihrem Herzen, ihrer Intuition zu folgen, werden deswegen eine Heilung im Sinne eines »heile werden« nicht erleben können.

Wobei dem Verstand daraus, wie gesagt, kein Vorwurf gestrickt werden darf. Es ist sein Job, die Welt durch Trennung zu analysieren und zu begreifen.

Aber so, wie ein Chirurg ein Messer benutzen muss, um Haut und Fleisch für eine lebensrettende Operation zerteilen zu können – so muss er dennoch einer gegenteiligen Kraft Raum lassen, die das Getrennte wieder zusammenwachsen lässt.

Wie bei allem im Leben geht es also stets um eine Zusammenspiel.

Und damit komme ich zu dem wesentlichen Punkt unseres Interviews. Durch das gelungene Miteinander unterschiedlicher Kräfte kann etwas größeres Ganzes entstehen, das über eine viel höhere Wirkmacht verfügt als die Summe seiner Einzelteile.

Die heilende Kraft der Synergie

Was meinst Du mit Wirkmacht?

Innere Stimme: Eine einzelne Nervenzelle in Eurem Gehirn kann nur wenig bewirken. Einige Milliarde Nervenzellen, die nicht miteinander verbunden sind, ebenfalls nicht. Sobald sie jedoch ein lebendiges Netzwerk bilden, schwingen sie sich zu einem Leistungsvermögen herauf, dass das Wirken der einzelnen Zelle um ein Vielfaches übersteigt.

Das Zusammenspiel zwischen Augen und Hirn mit seinem Netzwerk aus Neuronen ermöglicht es, dass Ihr die Buchstaben dieser Worte nicht nur lesen, sondern auch zu Worten zusammensetzen und anschließend zu Sätzen zu

kombinieren könnt. Dadurch seid Ihr nicht nur in der Lage, diese Worte jetzt zu entziffern, sondern auch deren Botschaft zu verstehen. Das ist die Macht der Synergie.

Was hat das mit der Heilung von seelischen Schmerzen zu tun?

Innere Stimme: Leid entsteht oft durch ein zu einseitiges Denken. Pessimisten, die überall Negatives sehen, können erst dann zuversichtlich werden, wenn sie den Gedanken zulassen, dass es eben auch das Gegenteil gibt: Projekte, die gelingen. Menschen, denen man vertrauen kann. Ein Universum, das nicht nur nimmt, sondern auch gibt.

Optimisten, die überall nur Positives sehen und deswegen potenzielle Gefahren nicht wahrhaben können oder wollen, könnten sich einen Teil ihrer leidvollen Erfahrungen ersparen, wenn sie die Möglichkeit zulassen, dass auch ein Scheitern möglich ist.

So wie das Zusammenspiel von zwei Augen Eurer Wahrnehmung räumliche Tiefe zu verleihen vermag, so hilft Euch die Verbindung von gegenteiligen Gedanken zu einer Tiefe in Eurem Denken.

Statt Euch in der scheinbaren Widersprüchlichkeit von Gegensätzen zu verlieren und Euch deswegen emotional und gedanklich zerrissen zu fühlen, könnt ihr stattdessen das verbindende Element erkennen, das sie zu etwas Größerem vereint – und nur das kann Euch nachhaltig in einen Zustand inneren Friedens führen.

Das klingt so leicht und ist dennoch oft so schwer, finde ich.

Innere Stimme: Ich finde, dass gerade der Prozess, den Du »Synergetica« nennst, das Gegenteil zu beweisen vermag. Sich auf zwei Gegenteilsbilder zugleich zu konzentrieren, schafft in Eurem Verstandesdenken eine Lücke, in der eine tiefer liegende, sich dem bewussten Denken entziehende Kraft eine Neuordnung schaffen kann. Euch kommt es dann so vor, als ob sich die zuvor als widersprüchlich wahrgenommenen Inhalte, Meinungen und Überzeugungen wie von selbst in Beziehung setzen oder gar vereinen.

Allerdings setzt das etwas Wesentliches voraus, mit dem viele von Euch hadern. Vertrauen.

Dieses Thema ist jedoch so wichtig, dass ich ihm mehr Raum geben möchte. Deswegen lass uns das ausführlicher im nächsten Interview erörtern.

In dem zweitem Teil unserer vierteiligen Interviewreihe hatte meine Innere Stimme die steile These aufgestellt, dass alles in uns von alleine nach Heilung strebt, dass wir diesen Prozess jedoch durch unseren Verstand aufhalten.

Weiterhin hatte sie behauptet, dass Vertrauen eine wesentliche Voraussetzung dafür wäre, dass wir aber genau damit hadern.

Ok, Innere Stimme. Dann sag mir mal bitte, warum das so ist. Und vor allem: Wie können wir es besser machen?

Der Ursprung des Misstrauens

Innere Stimme: Dazu muss ich offen gestanden ein wenig ausholen. Genauer gesagt muss ich zu den Anfängen Eures Lebens zurückkehren, um zu verdeutlichen, wie Euer Verstand entstanden ist und warum Misstrauen seine zweite Natur ist. Hab also kurz etwas Geduld mit meinen Ausführungen.

Als Ihr zur Welt gekommen seid, habt Ihr noch die paradiesische Signatur der Einheit in Euch getragen.

Denn Ihr seid quasi aus einem Zustand des Einsseins in eine Welt der Polaritäten, der Unterschiede und Gegensätze geworfen worden. Euer Säuglingsbewusstsein vermochte nicht zwischen Ich und Du zu unterscheiden. Alles, was Ihr wahrnahmt, war quasi eins.

Aber es dauerte nicht lange, bis Ihr einen Riss in Eurer Wahrnehmung bemerkst habt. Etwas stimmte nicht mit Eurer Einschätzung. So habt Ihr neben all den freudigen Erlebnissen auch leidvolle gemacht. Namentlich durch die Erfahrung von Hunger, Kälte, körperlichen Schmerz oder das Gefühl von Einsamkeit.

Wenn jedoch alles eins ist, warum verhält sich das Leben dann nicht gemäß der eigenen Bedürfnisse?

Warum bewirkt das eigene Weinen und Schreien mal eine Veränderung, mal aber auch nicht?

Es waren diese zum Teil überaus schmerzlichen Ungereimtheiten, die einen Keil in Euer Bewusstsein trieben und nach und nach die Illusion der Einheit zerstörten – bis Ihr endgültig begriffen habt, dass zwischen Euch und der Welt da draußen ein Unterschied besteht.

Das war der Moment, in der die Morgendämmerung Eures Verstandes eingesetzt hat. Wenn Ihr nicht der Mittelpunkt des Universums seid, so wurde Euch klar, dann müsst Ihr Wege finden, in dieser Euch völlig unbekannten Welt zurecht zu kommen.

Euer Verstand, so könnte man also sagen, ist aus einer Erfahrung entstanden, die von einer Ent-Täuschung und der anschließenden Erkenntnis gezeichnet

war, dass das Leben nicht nur Schönes, sondern auch Kummer für Euch bereit hält.

Und damit kam dann auch das Misstrauen in unsere Welt? I

Innere Stimme: Ja. Aber das war kein Fehler im System des Lebens, sondern das war genau so vorgesehen. Indem Ihr gelernt habt, skeptisch und kritisch zu denken, habt Ihr Euer Überleben gesichert.

Mit der Folge allerdings, dass wir ängstlich durchs Leben marschieren und dass wir uns durch unser Misstrauen dem ganz natürlichen »Heilmechanismus«, den Du im letzten Interview beschrieben hast, widersetzen. Jetzt verstehe ich auch, warum so viele Heiler und auch Gurus den Verstand als Störenfried verdammten.

Wie wir indoktriniert werden

Innere Stimme: Wer dem Verstand vorwirft, misstrauisch oder bewertend zu sein, weiß im wahrsten Sinne des Wortes nicht, wovon er spricht. Oder besser gesagt: »Wer« da spricht. Um den Verstand zu verurteilen, muss man nämlich seinen Verstand benutzen.

Ziemlich paradox.

Innere Stimme: Allerdings. Wenn man jedoch den Verstand für das zu schätzen lernt, was er tut, erweist er sich schnell als das, was er in Wirklichkeit ist: Ein großartiger Freund, der einem zwar nicht immer nach dem Mund redet, der einem aber treu zur Seite steht.

Verstehe. Demnach müsste ja eigentlich alles gut sein...

Innere Stimme: Nicht ganz, Martin. Nicht ganz. Denn leider wurde der Verstand von früh an mit gewissen Botschaften indoktriniert. Je nachdem in welcher Kultur Ihr aufgewachsen seid, hat man Euch beigebracht, wem ihr vertrauen könnt und wem nicht. Dass es nicht nur gute Mächte im Leben gibt, sondern auch böse. Ja, dass Ihr selbst nicht nur gute Seiten in Euch habt, sondern auch schlechte.

Und weil Euer Verstand stets darauf bedacht ist, Euch zu schützen, hat er all diese Informationen wie ein Schwamm aufgesogen – mit der Folge, dass in Eurem Inneren immer mehr giftige Gedankenpilze des Misstrauens heranzuwachsen begannen. Überzeugungen wie, dass die Welt schlecht sei, ja, dass selbst die Quelle allen Lebens verdorben ist. Und dass Ihr deswegen im Grunde genommen niemanden vertrauen könnt. Nicht mal Euch selbst.

Puh. Das ist ja ein ziemlich pessimistisches Bild, dass Du da von uns zeichnest.

Innere Stimme: In all dem wartet noch eine frohe Botschaft. Versprochen. Aber bevor ich sie verkünden kann, gilt es, den Fakten in die Augen zu schauen. Ihr seid zu Pessimismus erzogen worden und diese Indoktrination findet nach wie vor jeden Tag statt. Man muss nur einen Streifzug durch Eure Nachrichtenseiten im Internet unternehmen und deren Schlagzeilen lesen. Ihr Menschen seid ein ziemlich paranoides Völkchen, um es mal vorsichtig auszudrücken.

Was schlägst Du vor, wie wir es besser machen können?

Wie wir ins Urvertrauen zurückkehren können

Innere Stimme: Beginnt Euer Weltbild zu hinterfragen.

Stimmt es wirklich, dass die Welt ein so übler Ort ist? Könnt Ihr wirklich niemanden vertrauen? Und könnte es eventuell sein, dass die Welt Euch keineswegs vernichten möchte, sondern Euch auch dann noch trägt, wenn Ihr sie verflucht oder gar durch Eure Umweltverschmutzung vergiftet?

Kurz: Fangt an, die Indoktrinationen Euer Kultur zu hinterfragen.

Klingt einfacher gesagt, als getan.

Innere Stimme: So ist es. Dieser Umdenkprozess braucht Zeit. Die Indoktrination der Angst, dass Ihr nichts und niemanden vertrauen könnt, und der Scham, dass Ihr schlecht beziehungsweise nicht gut genug seid, ist leider immer noch allgegenwärtig.

Wer steckt hinter diesen Indoktrinationen?

Innere Stimme: Ihr alle. Ihr alle seid Opfer und Täter zugleich. Jedesmal wenn Ihr im Streit jemanden beleidigt, sät ihr Schamgedanken aus. Jedesmal, wenn ihr laut und aggressiv werdet, versucht Ihr Angstgefühle in den Geist eines Anderen zu pflanzen.

Das gilt natürlich auch umgekehrt. Wenn ihr bedroht oder beschämt werdet, lauft Ihr Gefahr, dass all die ängstlichen und schambesetzten Seiten in Euch angetriggert werden, die Ihr im Laufe der Zeit gebildet habt.

Ihr seid also in einen Kreislauf eingebunden, der in einem fort Opfer erzeugt, die zu Täter werden, die weitere Opfer erzeugen. So geht das schon einige Tausend Jahre. Und so würde es auch weitergehen, wenn Ihr dem nicht Einhalt gebietet.

Die Zeit, all das zu ändern, ist jedoch jetzt. Glücklicherweise. Denn Ihr könnt den Kreislauf jederzeit beenden. Ihr müsst nur bereit sein umzudenken, Martin. Und je eher Ihr beginnt, desto besser.

Wie sollen wir vorgehen?

Innere Stimme: Nutze Deine Technik, die Du Kopfgooglen nennst. (Hinweis: Die Technik nutzt gezielte Fragen, um den Verstand zu neuen Gedankengängen anzuregen. Wenn wir in einer Problemsituation uns fragen, warum wir sie leicht lösen können, beginnt unser Verstand von selbst Ideen zu produzieren, dass das stimmen kann. In dem Video ab Minute 9.10).

Kopfgooglen ist ganz praktisch, wenn es um alltägliche Herausforderungen geht. Aber ich habe meine Zweifel, dass es auch diese tiefe Misstrauen heilt, von dem Du gerade gesprochen hast.

Innere Stimme: Was Du damit erreichen kannst, hängt von der Frage ab, die Du Dir stellst.

Wenn Du Deinen Fokus auf Umsatzziele oder eine Liebeseroberung richtest, wird das Dein Horizont bleiben. Wenn Du wirkmächtigere Ergebnisse erreichen willst, musst Du Dir größere Fragen stellen.

Welche zum Beispiel?

Innere Stimme: Warum ist die Welt ein freundlicher Ort?

Ist das nicht eine Frage von Albert Einstein?

Innere Stimme: Nein. Auch wenn die Frage von ihm stammen könnte, hat er sie so nie formuliert. Aber das ist irrelevant. Viel wichtiger ist, wie sie wirkt.

Probiere sie deswegen einfach aus.

Jetzt?

Innere Stimme: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Ich beginne mir die Frage zu stellen und spüre zunächst Verwirrung. Unzählige Gedanken strömen auf mich ein, voller Beispiele, in denen ich die Welt als unsicher erlebe.

Aber ich frage erneut: Warum ist die Welt ein freundlicher Ort?

Mein Blick fällt auf die Pflanzen auf meinem Fensterbrett. Ihre Blütenpracht stimmt mich heiter. Dann kommt mir mein Kühlschrank in den Sinn – gefüllt mit Essbaren.

Schließlich richte ich meinen Blick auf den Monitor vor mir. Seit über dreißig Jahren besitze ich Computer. »Irgendwie« war immer Geld da, sie mir leisten zu können.

Jetzt muss ich an meine Freunde und Freundinnen denken. Treue Begleiter und Begleiterinnen, die mir das Leben zur Seite gestellt hatte. Meine beiden Söhne fallen mir ein, und wie prächtig sie sich entwickelt haben.

Das Leben kommt mir plötzlich wie eine mütterliche Kraft vor, die für mich zu sorgen scheint. So habe ich die Welt noch nie gesehen. Ich spüre, wie gute Laune in mir aufkeimt.

Innere Stimme: Interessant, nicht wahr? Das geschieht, wenn Du die gesellschaftliche Indoktrination von der angeblich so schlechten Welt durchbrichst. Ihr könntet das Paradies auf Erden haben, wenn Ihr Eurer gesunden Skepsis eine ordentliche Dosis Vertrauen beimengt.

Und das soll all die Kriege und Terrortaten beenden?

Innere Stimme: Wenn Ihr glaubt, dass da draußen »böse« Menschen sind, wird es nicht lange dauern, bis ihr »böse« handelt.

Wenn ihr jedoch glaubt, dass alle Menschen liebevoll leben wollen, werdet ihr die Idee eines Krieges als vollkommen absurd empfinden.

Die Wahl liegt bei Euch.

Niemand zwingt Euch, das eine oder das andere zu denken.

Aber welchem Weltbild Ihr den Vorzug gebt, wird darüber entscheiden, ob Ihr in Unfrieden, Angst und Selbstzweifeln lebt oder ob Ihr inneren Frieden, Zuversicht und ein Gefühl der Würde Euer eigen nennt.

Und das bringt mich zu einem weiteren »Gamechanger«, der Eurem Leben einen Big Shift geben kann.

Welchen?

Innere Stimme: Das, mein Lieber, erkunden wir im letzten Teil unserer Interview-Serie.

—

Der letzte Teil des Interviews erscheint nächstes Wochenende.

MARTIN WEISS

BIG SHIFT





SEHEN SIEH

DAS VERLORENE PARADIES

EGO-CITY

ERFOLG
SINN

DRAMALAND

TEUFELSKRISI

NIEMANDSLAND

LEBENSHEILE

ROLLENSPIELE

EXKLUSIV

SCHATTENREICH

VERANTWORTUNG

NEURONALER Dschungel

INTUITIVE
INTELLIGENZ

SELBSTLIEBE

BESTIMMUNG

LIEBES-
LIEBE

ERFOLG

LIEBES-
SPIRALE

ERFOLGSSTREICH

LIEBE

GENUSS



ERFOLG
SINN

GENUSS

LOS-LÜSSEN



INHALT

01 PROLOG | 5

IM AUGE DES ORKANS

Was dein Leben auf allen Ebenen
radikal verändert

02 REISEVORBEREITUNGEN | 25

INTO THE WILD

Wie du dieses Buch für deinen
eigenen Big Shift nutzt

03 DAS VERLORENE PARADIES | 33

DAS SCHICKSAL IST EIN ZIEMLICH MIESER VERRÄTER

Wie du das Lebensdrehbuch
für dein Schicksal entdeckst

04 DRAMALAND | 91

DAS LEBEN IST KEIN PONYHOF

Warum sich das Leben in ein
Drama verwandelt – und was du
besser machen kannst

05 NIEMANDSLAND | 131

ENDSTATION SEEHN-SUCHT

Wie du Krisenzeiten am
besten meisteinst

06 NEURONALER DSCHUNGEL | 149

HILFE, ICH BIN EIN STAR, HOLT MICH HIER RAUS

Wie du deine Innere Stimme
entdeckst

07 SCHATTENREICH | 167

DIE SCHÖNE UND DAS BIEST

Wie du deine Schattenseiten
als Freunde gewinnst

08 DSCHUNGELHERZ | 309

DER SCHMALE GRAT

Wie du ein Happy End erschaffst

09 WIR 2.0 | 339

TATSÄCHLICH... LIEBE

Wie du erfüllende Beziehungen
führst – privat und beruflich

10 ERFOLGSREICH | 355

WILLKOMMEN IM PARADIES

Wie du deine größten Wünsche
und Ziele verwirklichst

11 EPILOG | 377

ANLEITUNG FÜR GAMECHANGER

Eine Einladung an dich



PROLOG

IM AUGE DES ORKANS

**Was dein Leben auf allen Ebenen
radikal verändert**

Ende 2008 braute sich in meinem Leben ein Tornado zusammen, der alles, was ich als sicher und verlässlich angesehen hatte, aus meinem Leben fegte – und der mich anschließend in einen Abwärtsstrudel aus Verzweiflung, Hilflosigkeit und Angst sog. Nur, um mich dann zu dem wichtigsten und größten Durchbruch zu katapultieren, der mein ganzes Leben radikal zum Besseren verändern sollte. Und wer weiß, vielleicht auch deins.

Zur Vorgeschichte: Ich hatte viel Zeit, Energie und Geld in die Entwicklung einer Webinar-Software gesteckt – und was zunächst vielversprechend begonnen hatte, mündete in einen endlosen Kampf mit technologischen Tücken. Schließlich warf ein Geschäftspartner, mit dem ich das Projekt entwickelt hatte, das Handtuch und verließ die gemeinsame Unternehmung.

Das Scheitern der Partnerschaft und damit auch des Projektes hinterließ Wunden und ich spürte, wie sich am Horizont meines Geistes düstere Pessimismus-Wolken zusammenzogen.

So schlepppte ich mich ohne große Motivation durchs Jahr – bis schließlich am 15. September 2008 die Finanzkrise zuschlug. Die amerikanische Lehman Brothers Bank ging pleite, und kurz darauf drehten weltweit die Börsen ab. Die Erschütterung auf der globalen Bühne der Weltwirtschaft erreichte nur wenig später auch mein eigenes abgeschiedenes Dasein in der ostwestfälischen Kleinstadt Gütersloh. Meine größten Kunden ließen mich wissen, dass sie bis auf Weiteres ihre Weiterbildungsetats einfrieren würden.

Ciao Seminaraufträge.

Coachinganfragen? Mein Telefon schwieg.

Das Schlimmste daran: Mein Software-Projekt hatte sämtliche finanziellen Rücklagen aufgefressen, so dass es also auch keine Reserven mehr gab. Das Einzige, was ich noch mein Eigen nennen konnte, war eine Website namens »coach-your-self.tv« – ein zartes Pflänzchen, das jedoch keinen nennenswerten Gewinn abwarf.

Kurz: Ich stand mit dem Rücken zur Wand.

Und das als Familienvater mit zwei Söhnen, von denen einer just ein Jahr alt geworden war.

Das war der Punkt, an dem mich eine herbe Angst überfiel und unbarmherzig zu Boden drückte. Eine Angst, wie ich sie zuvor noch nie gespürt hatte. Eine Angst, die in meinem Kopf unzählige Horrorszenarien entfachte. Was, wenn ich pleite gehen würde? Was, wenn wir das Dach über dem Kopf verlieren würden? Was, wenn wir uns kein Essen mehr leisten könnten?

Wenn ich morgens aufwachte und noch für einen kurzen Augenblick friedvoll vor mich hindämmern wollte, sprang die Angst mich an und biss sich in meine Gedanken fest. Ich wusste: Jetzt war Handeln angesagt, um meinen finanziellen Verpflichtungen nachzukommen. Aber die Angst lastete bleischwer auf meiner Brust und ließ nicht von mir ab. Zeitgleich überschlugen sich die Hobbiesbotschaften in den Medien. Aktien rauschten in den Keller, Banken mussten mit aberwitzigen Geldsummen gerettet werden und die Spekulationen, wer als Nächster pleite zu gehen drohte, zogen wie düstere Dementoren durchs Weltgeschehen und saugten jegliche Zuversicht aus der Psyche.

Was auch immer ich versuchte, um der Angst Herr zu werden, scheiterte an ihrer massiven Wucht. Jede Coachingtechnik, die ich in den letzten zwanzig Jahren gelernt, erprobt und erfolgreich angewandt hatte, versagte. Keine Motivationstechnik, kein Umdenken meiner Überzeugungen, kein Loslassen der Emotionen vermochte sie zu vertreiben.

Im Gegenteil: Sie klammerte sich nur noch fester an mich.

Aber die Angst hatte die Rechnung ohne meinen Trotz gemacht: Ich war keineswegs bereit, mein Denken und Fühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit regieren zu lassen! Irgendwo musste es doch einen Ausweg geben.

Und so begann ich im Netz zu recherchieren: Wie funktioniert Angst genau? Was löst sie aus? Was bewirkt sie in meinem Gehirn? Und natürlich die Königsfrage: Wie kann ich sie loswerden?

Bei meinen Nachforschungen stieß ich auf die Arbeit von Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther von der Georg-August-Universität in Göttingen. Ich schrieb ihm im Januar 2009 eine Mail mit der Bitte um ein Interview, und einige Wochen später saß ich ihm in einem abgeschiedenen Raum des Uniklinikums gegenüber.

UNSEREN TÄGLICHEN ALARMISMUS GIB UNS HEUTE

»Angst«, so erläuterte Hüther mit leiser, jedoch sonorer Stimme, »versetzt das Gehirn in einen Alarmzustand, in dem es kaum in der Lage ist, Probleme zu lösen.« Auf meine Frage, wie man die Angst beherrschen könne, riet er mir, auf Abstand zu gehen: »Wenn Sie in einen Feuerschlund gefallen sind, dann wird Ihnen, so lange sie in dem Feuerschlund stecken, nichts einfallen. Also sehen Sie zu, dass Sie Land unter die Füße bekommen – irgendwie – und dass Sie sich von dort aus die Sache nochmal ansehen können. Dann kommt wieder Ruhe ins Hirn und dann kann man wieder nachdenken.«

Ein guter Rat. Wie aber umsetzen?

Die Angst in meinem Hirn ließ keinen Abstand zu. Sie hing mir vielmehr mit unruhigem Atem im Nacken. Und doch spürte ich, dass Hüther Recht hatte. Mit der nervösen Kopfpanik, die mich Tag für Tag befiehl, würde ich den Ausweg nicht finden.

Aber warum gelang es mir nicht, zur Ruhe zu kommen? Die Angst, die wir erleben, so führte Hüther weiter aus, werde von den Medien und Kulturschaffenden geschürt. Die schnellen Schnitte in Filmen und Fernsehserien, das hastige Eilen von Szene zu Szene, die permanenten Schreckensmeldungen in den Nachrichten – all das versetze unser Gehirn in einen beständigen Alarmzustand.

Plötzlich begann etwas in mir zu läuten. Konnte es wirklich sein, dass die Angst, die ich verspürte, nicht nur das Produkt meiner eigenen Lebenssituation war, sondern dass sie durch Medien, Bücher, Filme und Fernsehen intensiviert und am Brennen gehalten wurde? War es möglich, dass ich nicht nur Opfer meiner selbst produzierten Gedanken und Gefühle war, sondern auch einer kollektiven Angstmache?

Mit dieser Frage wandte ich mich an den Soziologen und Trendforscher Matthias Horx, von dem ich wusste, dass er in frühen Jahren als Journalist gearbeitet hatte. »Die Medien leiden unter einer extremen Konkurrenzsituation«, diagnostizierte er in unserem Interview. »Wir haben 120 Fernsehstationen, wir haben sich auf dem abschmierenden Ast befindliche Printmedien, und Angst ist die entscheidende Ressource, um Aufmerksamkeit zu gewinnen. Wenn sie Auflage machen möchten, müssen sie etwas Panisches auf ihre Titelseite schreiben.«

Ich fühlte mich ertappt. Tatsächlich besuchte ich selbst beinahe täglich Nachrichtenseiten im Internet – getrieben von einer Unruhe, was heute wieder für Horrornachrichten auf mich warten würden.

Aber dann drehte Horx das Interview in eine unvermutete Richtung: »Ich würde davor warnen, das Spiel mit der Angst für harmlos zu halten. Alle totalitären Bewegungen sind aufgrund von hochgepeitschten Angstmythen entstanden. Der Faschismus ist eine Angstreligion. Wenn man sich Kim Il Sung und seine unzähligen Nachfahren in Nordkorea anschaut, wie sie mit der Atombombe herumhantieren – das lässt auf eine paranoische Gesellschaft schließen. Man kann auch erklären, warum sie so paranoisch geworden ist – eine Spätfolge des Koreakriegs. Wir müssen dabei wissen, dass tiefe Traumata, die in Gesellschaften sitzen, durch Angstmachereien herbeizubringen sind – und dann sind sie politisch missbrauchbar.«

Ich musste an den Nationalsozialismus denken, der in einer Zeit großer politischer Wirren geboren und in einer Weltwirtschaftskrise herangewachsen war, die unzählige Menschen ihrer Existenz beraubt hatte.

War es möglich, dass Angst das wahre Motiv war, einen Weltkrieg anzuzetteln und Millionen von Menschen in den Tod zu treiben? Ein furchtbarer Gedanke, der noch mehr Futter bekam, als mir nach und nach bewusst wurde, wie allumgreifend die kollektive Angstmache agierte: Ein Blick in die Bestsellerlisten für Romane offenbarte zahlreiche Bücher, die von Verrat, sexueller Gier, Mord und Totschlag handelten. Als Kontrast gab es hier und da Gesellschaftskritisches sowie Weltflüchtiges: Fantasieromane und Liebesgeschichten mit Hang zum Kitsch. Im Kino und im Fernsehen erwartete mich

die gleiche Szenerie: Gewalt im Blutrausch, dezent kontrastiert durch Heile-Welt-Geschichten, in denen die Menschen hilfreich, edel und gut sind – bis sich auch hier das Schlechte in Form eines »bösen Buben« Einlass verschafft und das rosarote Paradies zu zerstören droht.

DAS RAUNEN

Es war, als ob durch all diese Kanäle ein und dieselbe Stimme beständig ein und die gleiche Botschaft raunte: Das Leben ist schlecht und gefährlich. Traue niemandem. Jeder kämpft gegen jeden, und wenn du dich nicht durchsetzt, gehst du unter.

Als Coach wusste ich, wie wirkmächtig Suggestionen sind. Wenige Sätze, richtig dosiert, können genügen, um in einem pessimistischen Menschen eine Portion Hoffnung zu schüren. Und umgekehrt. Das gleiche gilt für die Werbung. Ein fünfzehn oder dreißig Sekunden langer Fernsehspot reicht oft, um den Umsatz von Pausensnacks, Spülmitteln oder Parfüms anzukurbeln. Wenn also wenige Worte und kurze Filmsequenzen die Macht haben, die Gedanken und Gefühlswelt eines Menschen nachhaltig zu verändern, was bewirkte dann die endlose Flut von Gräuelbotschaften, die sich tagtäglich in die Nachrichten-, Internet-, Film- und Fernsehkanäle sowie Zeitungen und Zeitschriften ergoss? Die Nebenwirkungen hatte ich oft genug in meinen Seminaren und Coachings erlebt: Menschen, die zu mir kamen, weil sie sich nicht trauten, ihren verhassten Job zu verlassen. Menschen, die sich aus Angst vor Job- oder Prestigeverlust solange verausgabten, bis ihr Körper die Reißleine zog und sie in einen Burn-out abstürzen ließ.

Und war Angst nicht auch ein Treiber für Depressionen? Wie eine Harvard-Studie mit 1600 Studenten ergab, wurden rund 80 Prozent der Befragten einmal im Jahr von einer Depression heimgesucht – davon circa 60 Prozent mit

wirklich schlimmen Auswirkungen. Die Ursache? Der enorme Erfolgsdruck gepaart mit der Angst vorm Scheitern.

Aber nicht jeder Ängstliche flüchtet sich in eine Depression. Laut Gerald Hüther verbeißt sich das menschliche Gehirn in alles, was unsere Sorgen, Befürchtungen und Selbstzweifel wenigstens für kurze Zeit betäubt: Kiffen, Koksen, Trinken, Sex, Binge-Watching, Extremshopping – erlaubt ist, was einen schnellen Kick gibt. Je größer die Angst, desto höher die Suchtgefahr.

Apropos Sucht: Allerorten hieß es, dass es die Gier der Banker gewesen war, die unsere globale Wirtschaft an den Rand eines Kollaps getrieben hatte. War es möglich, dass die Sucht nach Anerkennung, nach Sicherheit, nach Statussymbolen, nach immer mehr Geld und Erfolg ebenfalls von einem tiefen Angstpulsieren angefeuert wurde?

Je länger ich der Angst auf der Spur war, desto mehr spürte ich, dass etwas in mir zu schrillen begann. Erst leise. Dann immer lauter. Und lauter.

Bis ich schließlich abrupt erwachte.

Als ich meine Augen aufschlug, verstand ich endlich, dass Angst kein Privateigentum in unseren Köpfen ist, sondern auf allen Ebenen geschürt wird: Gesellschaftlich, wirtschaftlich und auch politisch. Und weil wir Angst haben, sind wir nicht nur für alarmistische Gedanken offen, sondern sorgen selbst für Angstmachendes. All die Konflikte, die wir in unseren Partnerschaften, in der Familie oder am Arbeitsplatz austragen, all die Gemeinheiten und Verletzungen, die wir uns gegenseitig immer wieder mal zuteil werden lassen, sind Zeichen unserer Mittäterschaft. Und so sind wir alle mehr oder minder in einer eskalierenden Angstspirale gefangen, die wir zwar nicht verursacht haben, die wir jedoch durch unser Handeln täglich füttern. Und wie jemand, der aus seinem Albtraum gerissen worden war und nun schweißnass und zitternd aufrecht in seinem Bett sitzt, begann ich mich paradoixerweise zu beruhigen. Wenn meine Ängste zumindest teilweise auf eine kollektiv betriebene Schwarzmalerei zurückzuführen waren, gab's vielleicht doch einen Ausweg aus meiner inneren Gemengelage. Ich wusste zwar nicht, wo die Tür zu finden war, aber die Aussicht auf einen möglichen Fluchtweg machte mir Mut.

Und noch etwas hatte sich verändert: Während ich bis jetzt nur daran interessiert gewesen war, meine eigene missliche Lage in den Griff zu bekommen, war nun eine größere Motivation in mir geweckt worden. Hier ging es nicht

nur um mich. Hier ging es um uns alle. Und so traf ich die Entscheidung, die Entwicklung meiner Software einzustellen und mich auf die coach-yourself.tv-Website und vor allem auf die Frage zu konzentrieren, wie wir unsere Ängste besiegen könnten.

Kurze Zeit später fand ich schließlich die Lösung, als ich mir zufällig ein Interview ansah, dass ich einige Monate zuvor in einem menschenleeren Restaurant am Hamburger Stadtrand geführt hatte.

BEGEGNUNG MIT EINEM ZENMEISTER

Ich erinnere mich noch heute an jenen sonnig warmen Frühlingstag, an dem ich den amerikanischen Zenmeister Dennis Merzel traf, der unter dem Namen Genpo Roshi auftrat. Ich hatte ihn um ein Interview zu seinem frisch erschienenen Buch »Big Mind« gebeten. Im Mittelpunkt seiner Arbeit stand ein Prozess, bei dem er angeblich seine Probanden mit eben jenem so genannten Big Mind, einer Art Höherem Selbst verbinden könne.

Keine Ahnung warum, aber mitten im Interview fragte er mich, ob ich selbst Interesse an einem Kontakt hätte. Ich sagte Ja und nur wenige Sekunden später versank ich in einen anderen Zustand.

Als Erstes spürte ich Gänsehaut. Begleitet von einem Rieseln durch den ganzen Körper. Dann änderte sich meine Wahrnehmung vom Raum schlagartig. Alles um mich herum wurde klarer. Leuchtender. Intensiver.

Wie aus dem Nichts wurde ich mir gewahr, dass mir die Worte fehlten. Obwohl ich alles um mich herum schon oft genug gesehen hatte, wusste ich es nicht zu benennen. Begriffe wie »Stuhl« oder »Tisch« spielten keine Rolle mehr. Es gab auch keine Bewertungen wie »Das Geschirr sieht schön aus.« oder »Warum hat man bloß diese hässliche Tischdecke aufgelegt?«

Inmitten des wortlosen Staunens bemerkte ich, dass die hektisch nervöse Betriebsamkeit, die sonst mein Denken beherrschte, verstummt war. Stattdessen spürte ich eine Präsenz in mir. Still. Lebendig. Neugierig. Eine Lust, alles im Leben zu erkunden: das Freudige wie das Angstmachende, das Dröge sowie das Aufregende, das Wollüstige ebenso wie das Erhabene. Das alles geschah faktisch gesehen binnen Sekunden, mir kam es jedoch so vor, als sei ich in etwas Ewiges abgetaucht, in dem sich die Zeit grenzenlos ausbreitet. Aber dann schwachte eine Frage von Genpo Roshi an die Gestaden meines Geistes, und ich kehrte mit meiner Aufmerksamkeit zurück ins Restaurant. Der Zustand verflüchtigte sich schnell wieder, und als ich später vom Hof fuhr, war er zu einer Erinnerung geronnen.

Als ich mir nun, Monate später, das Video erneut ansah, wusste ich, dass ich auf etwas Bedeutsames gestoßen war. Diese Mischung aus Stille, Gelassenheit und beinahe kindlicher Lust aufs Leben hatte sich so anders angefühlt als das tägliche Gezeter unter meiner Schädeldecke.

In den darauffolgenden Wochen fragte ich mich immer wieder, wie ich diese Erfahrung nutzen konnte. Genpo Roshi hatte sich einer Methode bedient, die ich bereits aus meinen eigenen Coachings kannte: der Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. Wenn sich jemand zum Beispiel immer wieder ungewollt über seinen Lebenspartner aufregte, dann war es möglich, mit dem Ärger selbst zu sprechen. Was nervte ihn? Welche Ziele verfolgte er?

Das Faszinierende an dem Prozess ist, dass diese inneren Anteile eine eigene Persönlichkeit besitzen und eine eigene Sicht der Dinge vertreten. Der Ärger sah überall Übermächtiges, dem er unbedingt Herr zu werden versuchte. Die Trauer sehnte sich nach einem verloren gegangen Lebensgefühl, und die Verdrossenheit war schlichtweg beleidigt, weil kaum etwas nach ihrem Gusto lief. Einige Anteile benahmen sich wie Kinder, andere wie junge Erwachsene. Und einer davon war: weise.

Ich hatte ihn in meiner Arbeit immer wieder mal angetroffen. So klagte ein Kursteilnehmer über Panikattacken, die ihn immer häufiger wie aus dem Nichts überfielen. Als wir uns mit seinem panischen Anteil unterhielten, entpuppte er sich als eine leise, fast gütige Stimme, die ihren Wirt daran erinnern wollte, nicht nur dem »schnöden Mammon« hinterherzulaufen, sondern etwas zu tun, was seinem Herzen entspräche. Sich in einer Kirchengemeinde

zu engagieren. Oder sich einem sozialen Zweck zu widmen. Einige Wochen später erzählte er mir, wie sehr sich sein Leben verändert hatte. Er hatte nicht nur ein Projekt gefunden, für das er ehrenamtlich tätig geworden war, sondern er hatte auch wieder zu musizieren begonnen – und sich verliebt. Eine neue »Sternin« sei auf dem Firmament seines Lebens erschienen. Aber wie gesagt: Derlei geschah nur hin und wieder.

Umso verblüffter war ich, dass ich in den Wochen nach meiner Begegnung mit Genpo Roshi immer häufiger an diesen weisen Anteil herankam. Zum Beispiel bei einem Discjockey namens Thorsten, der längere Zeit dem Nachtleben gefrönt hatte und nun von einer Unruhe heimgesucht wurde: Welchen Beruf sollte er nach dem Studium ergreifen?

Als wir dem Gefühl der Unruhe nachgingen, wurde er sich eines Anteils gewahr, den er den »dunklen Smiley« nannte. Smiley war jedoch ziemlich helle und erinnerte ihn an eine Begebenheit, in der Thorsten in einem Esoterikladen gelandet war und ein faszinierendes Gefühl von »Hier gehöre ich hin« verspürt hatte. »Wie hast du das nur vergessen können?«, fragte Smiley in unserer Session, und Thorsten fühlte sich auf tiefe Weise berührt. Dann legte ihm Smiley seinen weiteren Karriereweg dar: Studium zu Ende bringen, danach Trainer und Coach werden. Und Bücher schreiben, um seine Arbeit in die Welt zu bringen. Das Thema? Kommunikation. Was mich daran am meisten erstaunte, war die Klarheit, mit der Smiley seine Pläne verkündete – ganz anders als der leicht verunsicherte Thorsten, der mich angerufen hatte. Und dann meldete sich mitten in einem Coaching mit einer Frau meine eigene Innere Stimme zu Wort. »Frag sie mal, ob sie Probleme mit Sex hat.« Wie bitte?, dachte ich, das mach ich nicht! »Frag«, meinte die Stimme, und: Bingo! Genau das war ihr Thema.

Fortan begann ich in meinen Trainings und Coachings auf meine Eingebungen zu achten. Ich bekam klare Anweisungen, wonach ich fragen und bei welchen Aussagen ich besonders hellhörig reagieren sollte. Und je mehr ich mit meiner eigenen inneren Stimme in Kontakt war, desto leichter gelang es meinen Coachingklienten, ebenfalls ihre ganz eigene Weisheit anzuzapfen. Statt im Dunklen herumzustochern, reichte es, den Draht zu der Inneren Stimme meiner Coachees herzustellen, und schon plauderten sie alles aus, was wir für das Coaching wissen mussten.

Schließlich bat ich eines Tages die Innere Stimme einer Frau, die an nervösen Zuständen litt, ob sie nicht die ganze Sache mal just heilen könne. Aber klar doch, meinte die Innere Stimme, und voilà: Ruhe kehrte ein. Das geschah jedoch nicht immer. Die Innere Stimme übernahm den Job nur, wenn sie der Meinung war, dass ihr Schäfchen den aktuellen Herausforderungen nicht gewachsen war. Oft ermunterte die Innere Stimme meine Klienten, die Sache selbst in die Hand zu nehmen. Wie ein guter Elternteil, der wusste, wann er sein Kind fördern oder fordern sollte.

Ich wurde als Coach auf äußerst angenehme Weise immer fauler, denn die Hauptarbeit erledigte nunmehr nicht mehr ich, sondern der Coachingklient mit seiner Inneren Stimme.

Angefixt von den Coachingerfolgen begann ich zu recherchieren, was es an Literatur zum Thema gab. Und zu meiner hellen Freude und vielleicht auch Erleichterung stellte ich fest, dass ich nicht der Einzige war, der eine Innere Stimme hörte.

DER KUSS DER MUSE

Zum Club der Auserwählten zählte zum Beispiel Albert Einstein. In einem Interview wurde er gefragt, wie er sich die plötzlichen Durchbrüche in der Wissenschaft erkläre. Seine Antwort: »Ich glaube an Intuitionen und Inspirationen.«

Steve Jobs, der Mitbegründer von Apple, riet in seiner berühmten Abschlussrede an der Stanford University: »Lass den Lärm anderer Leute Meinungen nicht deine eigene Innere Stimme ertränken. Und am wichtigsten: Hab Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen. Irgendwie wissen sie bereits, was du wirklich willst. Alles andere ist sekundär.«

Apropos Abschlussrede: Larry Page, einer der beiden Gründer von Google, schilderte 2009 in seiner Ansprache vor Studenten der Universität von Michigan, dass er einen wichtigen Algorithmus für die Suchmaschine intuitiv im Traum empfangen hatte.

J. K. Rowling, die Autorin von Harry Potter, gestand in einem Interview mit Oprah Winfrey, dass sie die Idee zu der Buchserie von einer »Inneren Stimme« erhalten hatte, die ihr nicht nur die Idee, sondern auch alle weiteren Details lieferte. Selbst um geschäftliche Ratschläge war die Innere Stimme nicht verlegen. Das Problem sei, so führte die Innere Stimme aus, dass man einen Verleger finden müsse. Wenn diese Nuss jedoch geknackt sei, stünde einem großen Erfolg nichts mehr im Wege. Wie sich später zeigte, sollte sie Recht behalten.

Sokrates, der mit seinem Spruch »Ich weiß, dass ich nicht weiß« Berühmtheit erlangt hatte, war ein großer Verehrer der Inneren Stimme. Er nannte sie »Daimonion« und ging davon aus, dass sie göttlichen Ursprungs war. Deswegen gab Sokrates seiner Arbeit mit der Inneren Stimme den Namen Philosophie. Zu Deutsch: »Liebe zur Weisheit«.

Steven Spielberg gestand auf einer Rede vor Harvard-Studenten 2016, dass er seine großen Filmerfolge einer leisen, eher bescheiden auftretenden Inneren Stimme verdankte, die ihn immer wieder aufs Neue inspirierte.

Aber die Innere Stimme war nicht nur für ihn eine Muse, sondern auch für Mozart. »Am Abend«, schrieb er in einem Brief an seine geliebte Constanze, »fließen die Ideen am besten und am reichhaltigsten.« Mozart komponierte also anscheinend nicht, indem er sich Melodien ausdachte, sondern indem er sie empfing.

Sonny Rollins schließlich, der amerikanische Jazz-Saxophonist, erzählte der New York Times, dass er sich beim Musizieren oft mit etwas »Höherem« verbündet – eine Stille, die etwas »Großes« in sich trug.

Kurz und gut: Ich befand mich nicht unbedingt in der schlechtesten Gesellschaft, was das Thema Innere Stimme betraf.

DIE KARTE

Was mein eigenes Leben anging, so konnte ich nun nach all den Krisenzeiten einen echten Aufwärtstrend verzeichnen. Meine finanzielle Situation begann sich sichtbar zum Besseren zu wenden: Wo ich früher fünf bis zehn Teilnehmer in meinen Kursen begrüßte, waren es jetzt plötzlich hundertzwanzig und mehr. Speziell das Thema Innere Stimme traf auf besonders hohe Resonanz: Ein Kurs, den ich Neujahr 2010 anbot, verkaufte sich binnen eines Tages mehrere hundert Mal.

Ich war mittlerweile innerlich ruhiger geworden – aber gelassen fühlte ich mich nicht. Etwas rumorte immer noch in mir. »Du musst tiefer gehen«, meinte meine Innere Stimme eines Nachmittags, wenige Stunden vor einem Webinar zum Thema unangenehme Gefühle.

»Wie tief?«, fragte ich und sie antwortete: »Sehr tief.«

Plötzlich bekam ich einen Impuls von innen, und ein Bild tauchte vor meinem geistigen Auge auf. Es sah wie ein Ablaufdiagramm mit verschiedenen Stationen aus. Ich griff mir einen Zettel und begann es zu skizzieren. Es startete mit den Worten »Das verlorene Paradies«. Gefolgt von »Sehnsucht«, »Dramaland« und »Niemandsland« sowie einer ganzen Reihe weiterer Begriffe. Es endete mit »Erfolgsreich«.

Nachdem ich alles aufgeschrieben hatte, starrte ich auf den Zettel. Woher war das gekommen? Während ich ratlos die Skizze studierte, spürte ich jedoch, dass etwas daran nicht stimmte. Aber was? Schließlich entdeckte ich es: Es war das Wort »Sehnsucht«. Ich strich es durch und ersetzte es durch den Begriff »Seeahn-Sucht«. Keine Ahnung, warum, aber so fühlte es sich richtig an. Ich sah auf die Uhr. Noch zwei Stunden bis zum Webinar. Ich schmiss meine Präsentationssoftware an und bildete das Diagramm auf einer Folie ab. Was mich am meisten verblüffte: Sobald ich mich auf einen der Begriffe konzentrierte, erschloss sich mir ein kleiner Kosmos von Informationen und Einsichten. Da war viel mehr hinter, als ich auf den ersten Blick ahnte.

Schmuck sah es nicht gerade aus, was ich dort kreierte, aber das war egal – weitaus wichtiger war, dass sich da vor mir auf dem Bildschirm eine Art Rei-

se zu erkennen gab. Ein Weg mit klaren Stationen. Genauer gesagt: Der Weg, wie man aus einem angstbestimmten »Dramaland« in ein »Erfolgsreich« kommen konnte, in dem nicht die Furcht regierte, sondern die Zuversicht. Als ich im Webinar den Fahrplan vorstellte und gerade über die Wirren des Dramalands erzählte, begann im Chat eine wilde Diskussion: »Genau das ist mein Leben« oder »Mann, woher weißt du, was gerade bei mir passiert?« Mir ging's dabei nicht besser. Das Diagramm besaß eine profunde Tiefe, die mich berührte. Ja, ich weiß: Das klingt schräg. Ich hatte es ja selbst skizziert. Aber eigentlich hatte ich es nur empfangen.

Einige Wochen später kam mir die Idee, das Diagramm in eine Landkarte zu verwandeln. Schließlich ging's hier um eine Reise. »Um eine große Reise«, ergänzte meine Innere Stimme, »die vielleicht größte, die du in deinem Leben unternehmen kannst.«

Das Wort »Shift« kam mir in den Sinn. Auf Deutsch: »Umschalten. Verschieben. Eine Position verändern.«

»Es geht um mehr als nur eine Veränderung«, entgegnete meine Innere Stimme. »Es geht um einen fundamentalen Wandel. Von Kampf zu Kooperation. Von Gegeneinander zu Miteinander. Von Mangel zu Fülle. Von Angst zu Liebe.« Oje, dachte ich. Das klingt ja ziemlich bombastisch.

»Und es geht hier nicht nur um deinen persönlichen Wandel oder den deiner Klienten«, fuhr meine Innere Stimme ungerührt fort, »sondern es geht hier um eine große, globale Veränderung auf allen Ebenen des Lebens. Gesellschaftlich, wirtschaftlich, politisch und kulturell. Dieser große Wandel, dieser Big Shift, hat lange vor dir begonnen und wird dich überdauern, aber jetzt ist die Zeit, ihn voranzubringen.«

Auch das noch, dachte ich. Was wusste ich schon von politischen, gesellschaftlichen oder wirtschaftlichen Veränderungsprozessen?

Viel zu wenig, um ernsthaft mitreden zu können.

»Sollte es euch nicht gelingen, eure Sicht der Dinge grundlegend zu transformieren«, beharrte meine Innere Stimme, »wird eure Spezies nicht überleben. All die Kriege, die ihr führt, all die Gewalt, die ihr euch antut, all die Dramen, die ihr Tag für Tag lebt, fußen auf einem fundamentalen Irrtum.«

»Welchen?«

»Ihr glaubt, dass die Welt schlecht und gefährlich ist und dass ihr im Kern unwürdig seid. Ihr habt jedoch noch nicht wirklich begriffen, dass alles Leben auf Miteinander beruht, auf einem Zusammenspiel, auf Liebe, wie ihr es nennt. Stattdessen habt ihr euch in einem Dramaland verloren, indem jeder gegen den anderen kämpft. Und so bereitet ihr euch jede einzelne Minute eures kostbaren Lebens die Hölle auf Erden. All das kann ein Ende haben, wenn ihr anfangt, nach innen zu gehen – und auf jene Stimme horcht, die in euch schon so lange ruft und darauf wartet, endlich von euch gehört zu werden.« Tatsächlich? Liebe als das Allheilmittel für die komplexen, soziologischen, ökonomischen und technologischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts? Das kam mir naiv und dumm vor, eine Art Heile-Welt-Philosophie, die Ringelpiez mit Anfassen als Gegenmittel zum syrischen Bürgerkrieg oder dem internationalen Raubtierkapitalismus propagierte.

Ein Satz blieb dennoch haften: »Ihr habt noch nicht wirklich begriffen, dass alles Leben auf Miteinander beruht, auf Zusammenspiel, auf Liebe, wie ihr es nennt.«

DAS NEUE WIR- GEFÜHL

Wir schrieben mittlerweile das Jahr 2010, und überall zeichneten sich neue Trends im Netz ab. Zum Beispiel die »Sharing Economy«, bei der sich Menschen Konsumgüter wie Autos oder Fahrräder teilen. Online-Plattformen wie »Kickstarter« sprossen aus dem Boden, in denen sich Hunderte, oft auch Tausende von Menschen zusammenschlossen, um vielversprechende Pro-

ekte zu finanzieren. Das so genannte Crowdfunding förderte die Entwicklung von Kinofilmen, Computerprogrammen oder technischem Zubehör bis hin zu sozialen Projekten wie das Zusammenführen von Familien in Palästina oder die Finanzierung einer Lebertransplantation.

Ein neues Wir-Gefühl etablierte sich allerorten. Bestes Beispiel: Wikipedia. Ein offenes Lexikon im Internet, an dem jeder, der möchte, mitarbeiten kann. Eigentlich das perfekte Rezept für ein Desaster. Wie sollte ein seriöses Nachschlagewerk gelingen, wenn jeder Dahergelaufene sich darin verewigen kann? Aber zum Erstaunen aller funktioniert Wikipedia. Wie effektiv, zeigte sich 2013, als die Druckausgabe des Brockhaus eingestellt wurde. Gegenüber der Onlinekonkurrenz hatte das Wissenswerk auf Papier keine Chance.

Was sich hier abzeichnete, war ein wirklicher Big Shift. Ein großer, massiver Wandel – auf globaler Ebene.

Aber wie jede große Veränderung brachte er nicht nur Freude, sondern auch Chaos mit sich. Der österreichische Wirtschaftswissenschaftler Fredmund Malik, der den Big Shift als »die große Transformation 21« bezeichnet, bringt in seinem Buch »Navigieren in Zeiten des Umbruchs« die Herausforderungen besonders prägnant auf den Punkt: »In der Alten Welt geht vieles nicht mehr, weil sie ihrem Ende zugeht. In der Neuen Welt geht vieles noch nicht, weil es noch nicht richtig da oder noch nicht reif genug ist.«

Hinter dieser nüchternen Analyse stecken millionenfache Schicksale von Menschen, die Arbeit und Einkommen verlieren, weil die wirtschaftlichen Veränderungen so schnell und so massiv vonstatten gehen wie noch nie zuvor. Der 1890 gegründete Kodak-Konzern meldet in dem gleichen Jahr Insolvenz an, indem das auf Fotos 2010 spezialisierte Social-Media-Netzwerk Instagram für 1 Milliarde Dollar an Facebook verkauft wurde.

Aber so sehr Social-Media-Plattformen die globale Vernetzung und damit auch ein grenzübergreifendes Wir beförderten, so wurden und werden die sozialen Netzwerke für allerlei Unliebe missbraucht. Abgesehen von all den »Shitstorms«, die beinahe täglich durchs Internet jagen, werden sie von religiösen und politischen Gruppierungen benutzt, um ihre keineswegs immer hehren Ziele zu realisieren: Islamistische Anhänger heuern übers Internet junge Menschen für Terroranschläge an. Russische Hacker haben den amerikanischen Wahlkampf beeinflusst, indem sie Republikaner und Demokra-

ten gezielt provozierten und polarisierten.

Mit Erfolg, übrigens. Die Welt ist jetzt, Anfang der zwanziger Jahre, mehr polarisiert denn je. Ob Corona, Me-Too, LGBTQ: Es wird gestritten, was das Zeug hält.

Wenn wir jedoch den Big Shift wollen, dann benötigen wir einen fundamentalen Wandel unserer Sicht der Dinge.

Ich bin überzeugt davon, dass sich die Welt da draußen nur dann zum Besseren verändert, wenn wir erst innerlich zu Gamechangers werden. Zu Menschen, die das alte Dramaland-Spiel aufgeben, das seit Jahrtausenden das Weltgeschehen bestimmt. Und die sich für ein anderes, zutiefst lebensbejahendes Spiel entscheiden – dem Erfolgsreich.

Apropos: Dramaland und Erfolgsreich stehen – wie alles auf der Big Shift Landkarte – für zwei Bewusstseinszustände. Wer im Dramaland lebt, ist in einer Denke gefangen, die permanent neue Dramen hervorbringt. Angst kann nicht anders, als immer wieder Angstmachendes zu gebären. Und jedes Ungemach verstärkt das Gefühl der Paranoia, dass sich die Welt gegen uns verschworen hat.

Wer sich jedoch im Erfolgsreich befindet, wird auch angesichts von Rückschlägen oder Dürreperioden zuversichtlich bleiben. Mehr noch: Wer im Erfolgsreich lebt, wird bei Problemen und Herausforderungen von »Pronoia« inspiriert – dem Gedanken, dass sich das Leben für uns verschworen hat.

Dieser fundamentale Wandel, dieser Big Shift ist jedoch nur möglich, wenn wir unserer Inneren Stimme folgen – jener weisen Quelle, die sich seit Jahrtausenden quer durch alle Kulturen und Religionen immer wieder zu Wort gemeldet hat. Und der es vollkommen egal ist, ob wir sie Intuition, Bauchgefühl, Muse, Höheres Selbst, »Ge-Wissen«, intuitive Intelligenz oder Innere Stimme nennen. Hauptsache, wir bauen einen Draht zu ihr auf.

Was diese Innere Stimme genau ist und wie du sie entdecken kannst, werde ich ausführlich darlegen. Und ich werde meine eigene Innere Stimme zu Wort kommen lassen. Denn dieses Buch ist eindeutig eine Co-Produktion.

Außerdem werden wir gemeinsam erkunden, welche Schritte notwendig sind, das Dramaland des Lebens zu verlassen und ins Erfolgsreich zu gelangen. Ein Ort, an dem wir nicht mehr von Pessimismus, Neid und Ärger getrieben werden – sondern von Optimismus, Selbstvertrauen, Liebe und Dankbarkeit inspiriert werden.

Die Thesen, die ich und meine Innere Stimme vertreten, sind jedoch nicht als Evangelium gedacht. Sokrates hatte Recht, was mich betrifft. Ich weiß, dass ich nicht weiß. Deswegen ist das Buch kein Versuch, dich zu belehren, sondern es ist eine Einladung zum Dialog. Nur wenn wir ins Gespräch kommen, nur wenn wir unsere eigenen, ganz individuellen Wahrheiten und Weltsichten miteinander verknüpfen, können wir den Kräften und den wahren Wirkmechanismen des Lebens ein wenig näher kommen.

Das bringt mich zu meinem vielleicht wichtigsten Anliegen. Wir stehen vor Problemen, die wir im Dramaland-Modus nicht lösen können. Klimawandel, Kriege, Terrorismus, Flüchtlingsströme, die Arm-Reich-Schere und eine weitere Wirtschaftskrise: Das sind Herausforderungen, die wir nur durch ein Miteinander gemeistert bekommen – nicht durch ein Gegeneinander.

Deswegen ist dieses Buch als Einladung gedacht, eine Entscheidung zu treffen. Willst du im Dramaland bleiben? Oder bist du bereit fürs Erfolgsreich?

Wählst du das Spiel der Angst? Oder das der Liebe?

Diese Entscheidung triffst nur du allein.

»Denn der Big Shift«, ergänzt gerade meine Innere Stimme, »wird nicht durch Gesetze und Verordnungen eintreten, nicht durch politische Versammlungen oder religiöse Predigten und auch nicht durch das Lesen von Büchern – sondern nur, indem ein jeder in sich geht und darauf hört, was seine Innere Stimme zu sagen hat. Der Big Shift ist, wenn man so möchte, die größte Massenbewegung aller Zeiten, bei der jeder Beteiligte nur sich selbst treu ist. Wer den Big Shift lebt, folgt keinem Anführer, keinem Guru, sondern ganz allein seinem Herzen. Ihr habt dafür noch eine Wegstrecke vor euch, aber wenn euch das gelingt, wird die Angst abfallen wie ein welkes Blatt von einem herbstlichen Baum. Und ihr werdet endlich das Paradies erleben, dem ihr euer Leben lang nachgelaufen seid. Der Himmel ist nicht irgendwo dort oben, sondern direkt in euren Herzen.«

Aha.

Große Reichtümer. Glücksgefühle. Liebe. Erleuchtung. Weltfrieden. Und das Paradies! Was in aller Welt kann man noch mehr wollen?

Also, auf, auf!

Das nächste Kapitel wartet schon auf dich.

DRAMALAND ► **ERFOLG(S)REICH**

ICH ► WIR

KAMPF ► KOOPERATION

EIN SIEGER ► VIELE GEWINNER

GIER ► BEITRAG LEISTEN

RECHTHABEREI ► LÖSUNG FINDEN

PROBLEME ► CHANCEN

KRITIK ► DANKBARKEIT

VERURTEILEN ► VERZEIHEN

BESCHULDIGEN ► VERSTEHEN

WIDERSTAND ► OFFENHEIT

KONTROLLE ► LOSLASSEN

MANGEL ► FÜLLE



REISEVORBEREITUNG

INTO THE WILD

Wie du dieses
Buch für deinen
eigenen Big
Shift nutzt

Für unsere gemeinsame Reise durch die Big Shift Landkarte habe ich zwei Vorschläge. Erstens: Lies das Buch von vorn bis hinten. Die Inhalte und die Geschichten bauen aufeinander auf und bekommen in späteren Kapiteln durchaus einen noch tieferen Sinn.

Und zum Zweiten: Lesen ist gut. Mitarbeiten ist besser.

DEIN THEMA FÜR DAS BUCH

Such dir deswegen für die Lektüre ein Thema aus deinem Leben, das dich herausfordert – und für das du dir einen »großen Wandel«, einen Big Shift wünschst.

Zum Beispiel im Beruf:

- Du möchtest erfolgreicher sein, aber du kommst nicht voran.
- Ein wichtiges Projekt steckt in einer Krise und du weißt nicht, was du noch tun kannst.
- Du führst ein Team, aber die Mitarbeitenden ziehen nicht richtig mit.

Oder in der Liebe:

- Du bist schon länger solo und sehnst dich nach einer neuen Partnerschaft – doch es will einfach nicht klappen.
- Du bist in einer Partnerschaft, aber eure Gefühle sind erkaltet.
- Du befindest dich in einer toxischen Partnerschaft, deren heftige Emotionen dich immer wieder fertigmachen.

Oder bei dir ganz persönlich:

- Du wirst – wie ich damals – von Sorgen, Zweifeln oder Ängsten gequält.
- Du hast das Gefühl, dass etwas ganz Wichtiges in deinem Leben fehlt – aber du weißt nicht genau, was.
- Du fühlst dich manchmal wie gelähmt und antriebslos und möchtest endlich in die Puschen kommen.

Oder vielleicht hast du das Gefühl, dass momentan einfach nichts in deinem Leben so richtig passt. Dann wähle das als dein »Thema«.

DER DOWNLOADBEREICH

Bevor ich auf unsere gemeinsame Reise zu sprechen komme, möchte ich dich auf unseren Download-Bereich unter der Webadresse bigshift.de/buch verweisen, wo du dir nicht nur die Big-Shift-Landkarte herunterladen, sondern viele weiterführende Informationen und Angebote finden kannst.

FUSSNOTEN UND QUELLEN

Von Anfang an war es mein Ziel, das Big-Shift-Buch nicht zu einer öden, tiefenpsychologischen Erörterung verkommen zu lassen. Stattdessen soll es dich auf eine aufregende und berührende Reise mitnehmen. Obwohl ich mich eines lockeren Erzählstils bediene, fußt das Big-Shift-Buch dennoch auf vielen fachlichen Quellen, darunter auch wissenschaftliche Studien. Um den Lesefluss nicht durch Fußnoten zu blockieren, habe ich die Quellenangaben samt und sonders ins Web verfrachtet. Dort erwarten dich jedoch nicht nur Fußnoten (bigshift.de/buch/quellen), sondern auch ein Glossar (bigshift.de/glossar) sowie weitere Ausführungen (bigshift.de/buch).

DAS PRAXISBUCH

Am Ende jeden Kapitels findest du eine Zusammenfassung mit den wichtigsten Kerngedanken sowie kurze Übungen, die dir helfen werden, dein »Thema« zu bearbeiten. Wenn du die Übungen vertiefen möchtest: Im zusätzlichen Praxisbuch findest du ausführliche Anleitungen und ergänzende Coaching-Prozesse (bigshift.de/praxisbuch).

DIE COMMUNITY

Wenn du die Reise mit Gleichgesinnten antreten möchtest, steht dir der Weg zur Big-Shift-Community offen. Dort kannst du dich nicht nur mit anderen Reisenden vernetzen, sondern mir und meinem Team Fragen stellen. Außerdem erwartet dich dort ein Premium-Kurs mit zahlreichen Video- und Audio-Lektionen, mit denen du deinen Big Shift beschleunigen kannst. (bigshift.de/community).

UNSERE REISE: VOM DUNKEL INS LICHT

Gleich zu Anfang eine Vorwarnung: Die ersten Stationen unserer Reise werden auch Düsteres ansprechen. Der Big Shift wird nicht kommen, wenn wir uns nur der hellen und sonnigen Seite des Lebens zuwenden, sondern wenn wir beide Pole in uns vereint haben. Wer ganz ins Licht möchte, muss zuvor mit der Dunkelheit per du sein.

REISE IN DEN SCHATTEN

Wir beginnen mit dem Verlorenen Paradies, den frühen Jahren unseres Lebens, in denen wichtige Weichen für unsere gesamte Lebensreise gestellt werden – darunter auch einige überaus schmerzliche.

Von dort aus reisen wir mit einem Schiff namens Seeehn-Sucht (einem tiefen Sehnen, daswahlweise in eine Suche oder Sucht münden kann) ins Dramaland, dem Schlachtfeld des Lebens, auf dem wir um Liebe, Anerkennung, Spaß oder Erfolg kämpfen. Früher oder später geraten wir dabei in einen Teufelskreis, der uns wiederum ins Niemandsland katapultiert – ein Sinnbild für die Krisen in unserem Leben: Unsere Partnerschaft mit einem Menschen, den wir über alles lieben, ist endgültig gescheitert oder wir haben ein berufliches Aus wegstecken müssen und stehen nun vor einem Scherbenhaufen. In der anschließenden Zeit der Besinnung sind wir aufgefordert, das Geschehene zu reflektieren – und zu entscheiden, wie wir weiter mit unserem Leben verfahren wollen.

So gesehen ist das Niemandsland einer der wichtigsten Umschlagplätze auf der Big-Shift-Landkarte. Je nachdem, was wir aus der Krise lernen können, landen wir entweder erneut im Dramaland – oder wir finden den Ausgang in Richtung Neuronaler Dschungel. Dort erwarten uns so viele widerstreiten-

de Überzeugungen, Charakterzüge, Emotionen und Lebensentwürfe, das wir leicht die Orientierung verlieren können.

Aber im Herzen des Dschungels wartet ein Schatz darauf, geborgen zu werden: Unsere Innere Stimme. Sie ist der wahre und auch der einzige Lotse, der dich in dein ganz persönliches Erfolgsreich zu führen vermag. Denn nur deine Innere Stimme weiß, was dir Erfüllung und Glück bringt – und was deinem Leben einen tieferen Sinn verleiht.

Und nur durch deine Innere Stimme kannst du den Big Shift erleben, von dem dieses Buch handelt.

Allerdings steht dir noch eine Dschungelprüfung bevor: Das Schattenreich, in dem wir mit unseren dunklen und verdrängten Schattenseiten konfrontiert werden – aber nicht um sie zu bekämpfen oder gar besiegen zu wollen, sondern um uns mit ihnen zu vereinen. Heilung kommt in der Definition des Big Shift von dem Wort »heile«, im Sinne von »ganz« oder »vollständig« werden.

REISE INS LICHT

Erst wenn wir das Schattenreich erfolgreich gemeistert haben, sind wir reif und befähigt, unseren Lebenssinn zu verwirklichen. Dabei steht es uns offen, wie wir unsere Bestimmung in unseren Beziehungen und im Beruf ausleben. Obwohl deine Innere Stimme dir den Weg weisen und dich mit Ideen inspirieren kann, so ist es ganz allein an dir, was du daraus machst.

Auch wenn wir uns alle nicht immer aussuchen können, was uns im Leben begegnet, so haben wir dennoch stets die Wahl, wie wir darauf reagieren.

Das gilt auch für die Inspirationen und intuitiven Eingebungen deiner Inneren Stimme. Du hast einen freien Willen geschenkt bekommen zu entscheiden, was du tun möchtest – und was nicht. Nutze ihn. Denn nur so kannst du nicht nur lernen und wachsen, sondern das Leben in seiner ganzen Pracht auskosten. Auch in einer Niederlage oder in einer Wunde, die wir uns auf der Lebensreise zuziehen, stecken Schönheit, Energie und Weisheit. Wie ein buddhistisches Sprichwort besagt: Die weiße Anmut der Lotuspflanze kann nur auf einem Teich erblühen, dessen Wasser tief, dunkel und abgründig ist.

Wer im Erfolgsreich lebt, hat diese Wahrheit nicht nur begriffen, sondern gelernt, sie wertzuschätzen.

Je mehr wir unserer wahren Bestimmung folgen, desto öfter gelangen wir in die eskalierende Dynamik der Liebesspirale, die uns ähnlich wie der Teufelskreis des Dramalands in eine andere Zone unseres Lebens, dem Erfolgsreich, zu katapultieren vermag.

Obwohl es uns zwar auch materiellen Wohlstand, liebevolle Partnerschaften und berufliche Erfolge bescheren kann, steht es wie gesagt in erster Linie für einen geistigen Zustand, der viel mehr hervorzubringen vermag als Geld, Anerkennung und Ruhm. Nur wer seine tiefste Absicht oder seinen ganz persönlichen Sinn verwirklicht, führt ein erfülltes und »erfolg-reiches« Leben. Das bringt mich zu meinem Jobprofil innerhalb des Big-Shift-Buches. Meine Aufgabe besteht mitnichten darin, dir zu erklären, was dich glücklich macht oder wie du dein Leben führen sollst. Meine Aufgabe ist es, dir den Weg zu deiner Inneren Stimme zu kartographieren und so weit wie möglich zu ebnen. Ob du die Verbindung mit ihr aufnimmst oder mit ihr gar den im wahrsten Sinne des Wortes heiligen Bund einer Ehe eingehen möchtest, ist natürlich ganz allein deine Entscheidung.

Was ich dir dazu sagen kann: Nichts hat mein Leben so sehr verändert, wie die Begegnung mit meiner Inneren Stimme. Das war der Big Shift in meinem Leben – und wenn du bereit dafür bist, wird es auch der deine sein.

Bereit?

Jede Reise beginnt bekanntlich mit dem ersten Schritt.

Und der besteht wie gesagt darin, dir dein »Thema« fürs Buch zu suchen.

Was wünscht du dir für dein Leben? Mehr Liebe? Mehr beruflichen Erfolg?

Mehr Zuversicht und Optimismus?

Oder gar mehr inneren Frieden und Erfüllung?

Was auch immer es ist: Es wird nun Zeit aufzubrechen.

Unsere erste Reisestation?

Eine Insel: Das Verlorene Paradies.

Wie wir dort hinkommen?

Lass uns den Helikopter nehmen.

ZUSAMMENFASSUNG

UNSERE REISE INS LICHT FÜHRT DURCH DIE DUNKELHEIT

- Unsere erste Station, das Verlorene Paradies, zeigt dir auf, wie Schicksal entsteht.
- Im Dramaland leben wir das Schicksal aus – mit all seinen lichten und dunklen Seiten.
- Ab und zu geraten wir in einen Teufelskreis, der uns ins Niemandsland der Krisen katapultiert.
- Im Niemandsland stehen uns drei Wahlmöglichkeiten zur Verfügung, von denen zwei uns zurück ins Dramaland leiten und eine uns in den Neuronalen Dschungel führt, wo ein Schatz darauf wartet, geborgen zu werden: die Innere Stimme.
- Um vom Neuronalen Dschungel ins Erfolgsreich zu gelangen, müssen wir erst durch das Schattenreich reisen. Das ist gewiss die schwierigste Etappe unseres gemeinsamen Weges.
- Am Ende gelangen wir ins Erfolgsreich, einem dem Dramaland diametral entgegengesetzter Zustand, mit dem wir das Leben erschaffen können, nach dem wir uns die ganze Zeit gesehnt haben.

WÄHLE DEIN THEMA

- Die Lektüre allein kann bestenfalls befruchtend sein. Die Inspirationen auf dein Leben anzuwenden, kann jedoch dein Leben von Grund auf zum Besseren verändern.
- Entscheide dich für ein Thema, das dich ganz besonders herausfordert.
- Nimm dein Thema mit auf unsere Reise und achte darauf, wie es sich nach und nach verändert. Denn Achtung: Heilsame Transformationen lauern überall.



DAS VERLORENE PARADIES

DAS SCHICKSAL IST EIN
ZIEMLICH MIESER VERRÄTER

Wie du das
Lebensdrehbuch
für dein Schicksal
entdeckst

Ich freue mich, dass du mit mir in den Helikopter gestiegen bist. Vorn im Cockpit sitzt meine Innere Stimme, die uns auf unserer gemeinsamen Reise mit Rat und Tat zur Seite stehen wird.

Apropos: Wir sollten uns unbedingt auf die Insel des Verlorenen Paradieses vorbereiten, weil wir ein Thema erkunden werden, das ein paar ziemlich große Fragezeichen aufzuwerfen vermag: Schicksal.

Warum werden wir immer wieder mit den gleichen Herausforderungen konfrontiert? Warum treffen wir in der Liebe immer wieder auf die gleiche Sorte Mensch, die uns immer wieder die gleiche Art Probleme beschert? Wie kommt es, dass wir im Job immer wieder gegen eine Glasdecke stoßen, über die wir uns nicht hinaus entwickeln können? Oder warum tritt in unseren Projekten immer wieder die gleiche Art Stress auf? Unsere Expedition ins Verlorene Paradies wird dir erste Antworten liefern.

Aber Vorsicht! So idyllisch das Verlorene Paradies aus der Ferne wirken mag: Es schlängelt sich Unangenehmes durchs Unterholz. Das Verlorene Paradies steht für unsere Kindheit, die nicht für alle von uns paradiesisch gelaufen ist. Einige von uns sind in einem Zuhause voller Unliebe und Konflikte aufgewachsen oder wurden gar körperlicher Gewalt ausgesetzt. Andere mussten eine Scheidung mit Rosenkrieg erdulden oder wurden in der Schule gemobbt. Darum ist es wichtig, dass du in diesem Reiseabschnitt auf deine Gefühle achtest (siehe dazu auch die Emotio-Übung im Anhang des Kapitels).

Beim Erkunden des Verlorenen Paradieses werden wir jedoch einen großen Bogen um das so genannte Jammertal schlagen. Wer sich dorthin verirrt, wird vom Opferdenken befallen – eine Art Fiebertraum, der unsere Erinnerungen und Gedanken für viele Jahre oder Jahrzehnte verzerren kann: »Weil meine Mutter so herzlos war, kann ich einfach nicht glücklich sein.« Oder: »Weil mein Vater früher nicht für mich da war, kann ich heute keine liebevolle Partnerschaft führen.«

Natürlich sind manche unserer Erfahrungen besonders leidvoll. Wer jedoch im Opferdenken gefangen ist, lebt wie in einer Zwangsjacke: Man fühlt sich schwach, hilflos und unfähig, sich aus der Gefangenschaft zu befreien. Vieles, oft sogar das Meiste im Leben, gerät in einen Abwärtsstrudel von negativen Überzeugungen, die

früher oder später weitere schwierige Erlebnisse verursachen, die wiederum das selbst gezimmerte Weltbild der Ohnmacht bestätigen („Hab ich's doch gewusst“). Eine selbstverstärkende Spirale, also.

Fakt ist, dass wir alle auf die eine oder andere Weise ein Päckchen mit auf den Weg bekommen haben. So ist das Leben: Majestatisch. Überraschend. Inspirierend. Und zuweilen leider auch ziemlich grausam und verletzend. Deswegen geht es bei unserem Besuch des Verlorenen Paradieses nicht darum, Schuldige zu suchen, sondern einen Weg zu finden, wie wir unserem Leben eine neue, radikal gute Wendung geben. Einen Big Shift eben.

WIE DEINE LEBENS- GESCHICHTE GESCHRIEBEN WIRD

Es gibt zwei beliebte Varianten, wie man den Lauf der Dinge erklären könnte. In der ersten Variante werden wir Kraft der Triebe gezeugt und anschließend in eine Welt ohne großen Sinn geworfen. Wir blühen für eine Weile auf und verwelken wieder. Ende der Geschichte. Die Schicksalsfäden werden von Mutter Natur mehr oder minder per Genpool sowie Zufallsprinzip gewoben – mit einem Schuss Willen, den wir selbst beisteuern.

In der zweiten Variante gibt es eine Vorgeschichte, frühere Leben, in denen wir Karma angesammelt hatten. Daraus entstand ein Lebensplan, den wir abzuarbeiten haben. Mag sein, dass wir unseren freien Willen zum Einsatz bringen können, im Hintergrund zieht jedoch jemand anderes die Strüppen.

»Gestattest du mir«, mischt sich gerade meine Innere Stimme ein, »dir eine dritte Variante vorzustellen?«

»Klar.«

»Stell dir vor, dass das Leben ein Spiel darstellt, dessen Regeln sich dir erst erschließen, während du es spielst. Stell dir weiter vor, dass dieses Spiel viele Ebenen, viele Level hat. Jedes davon hat ein bestimmtes Setting: die Familie, in der du aufwächst, die Lehrer und Lehrerinnen, die dir als Mentoren und Mentorinnen dienen, die Freunde, die dich begleiten, die Partnerinnen, mit denen du dein Leben teilst und mit denen du, wenn dir danach ist, Kinder zeugst – all diese Menschen sind deine Mitspieler und Mitspielerinnen. Stell dir ebenfalls vor, dass jeder dieser Akteure ist in dein Spiel gekommen ist, um mit dir gemeinsam Erfahrungen zu sammeln. Einige dieser Erlebnisse bestechen durch Freude und Leichtigkeit – andere wiederum beinhalten große Herausforderungen und Risiken.

Jede Erfahrung, die du meisterst, erhöht deinen Punktestand, und wenn du eine besonders starke Herausforderung löst, fährst du einen höheren Gewinn ein.

Stell dir weiter vor, dass jede Herausforderung ein Rätsel beinhaltet, das von dir gelöst werden möchte. Zum Beispiel:

- Wie kann ich die Frau oder den Mann meines Herzens gewinnen?
- Wie kann ich es schaffen, aus meiner finanziellen Klemme zu kommen und mehr Wohlstand zu erlangen?
- Wie bekomme ich die Konflikte in unserer Familie gelöst?
- Wie kann ich angesichts eines großen beruflichen Erfolgs, der mich mit Macht und Reichtum belohnt hat, trotzdem in meiner inneren Mitte bleiben?
- Wie kann ich meine Ehe retten, wenn mein Mann Alkoholiker ist?
- Wie schaffe ich es, trotz Widrigkeiten das Softwareprojekt zum Erfolg zu führen, das Buch zu schreiben oder den Film zu drehen?
- Wie finde ich Frieden mit einem Menschen, der bei der Arbeit eine Intrige gegen mich angezettelt hat?
- Wie verhindere ich, dass ein Chemieunternehmen unseren Boden vergiftet?
- Wie gehe ich damit um, dass meine Tochter Drogen nimmt oder mein Sohn auf den Strich geht?

- Wie kann ich als Soldat mein Leben verteidigen oder einen Krieg verhindern, bevor er ausbricht?
- Wie kann ich einen Beitrag dazu leisten, den Hunger vom Angesicht der Erde verschwinden zu lassen oder eine tödliche Krankheit zu heilen?

Jedes dieser Rätsel besitzt den Vorzug, dass du es nur lösen kannst, indem du weiter in deine volle Größe hineinwächst – was dir den höchsten Gewinn beschert, den du aus dem Spiel ziehen kannst. Jede Erfahrung bereichert dich sowohl mit neuen und verfeinerten Fertigkeiten als auch mit Erkenntnissen und Einsichten, die dich zu neuen Ideen, zu neuen Rätseln, zu neuem Wachstum animieren.

Stell dir weiter vor, dass das Spiel keinen Anfang und kein Ende hat, dass es quasi ewig fortdauert und dass du es so oft spielen kannst, wie du magst. Jedes Mal, bevor du in das Spiel einsteigst, hast du deine Rätsel gewählt und dafür gesorgt, dass sich deine Mitspieler und Mitspielerinnen auf ihrem Posten befinden, damit du eine starke, intensive und enorm immersive Runde spielen kannst.

Je nachdem, wie groß das Problem ist, das du gewählt hast, kannst du es möglicherweise schon in der ersten Runde bewältigen. Häufiger aber wirst du dir Spielszenarien erschaffen, die dich bis in die tiefsten Fasern herausfordern oder gar überwältigen.

Stell dir weiter vor, dass du wie bei einem Computerspiel des Öfteren aus einer Runde fliegen kannst – vor allem, wenn du noch ungeübt bist. Aber dennoch wirst du jedes Mal eine neue Chance bekommen, das Rätsel zu lösen. Auch wenn du am Ende einer Spielrunde scheiterst, bedeutet das nicht, dass du versagt hast, sondern, dass du etwas lernen konntest. Mit den frisch erworbenen Einsichten und Fertigkeiten gehst du dann in die nächste Runde, um erneut zu erkunden, wie du deine selbst gewählte Herausforderung doch noch erfolgreich abschließen kannst.

Dabei nutzt du auch die Möglichkeit, dir das Szenario von allen Seiten aus anzusehen. Wenn du zum Beispiel lernen möchtest, wie du auch dann in deiner vollen Selbstliebe bleiben kannst, wenn dich dein Partner oder deine Partnerin mit einem anderen betrügt, wirst du die Szenen nicht nur als Betrogenen durchspielen, sondern auch als Betrüger – um zu verstehen, was ihn motiviert und wie er sich dabei fühlt, jemand anderen zu hintergehen.

Du wirst mit Betrügereien experimentieren, die auffliegen oder die im Verborgenen bleiben. Du wirst Szenarien ausprobieren, in denen du den Betrug aufdeckst oder in denen du ertappt wirst. Denn die Erfahrung, nackt im Bett erwischt zu werden, schwitzend und noch erregt vom Liebesspiel, aber zugleich auch geschockt und von Scham und Schuldgefühlen geflutet, mag auf einer Ebene deines menschlichen Denkens als verwerflich abgetan werden, aber auf einer tieferen Ebene wird sie dich lehren, was es wirklich bedeutet, in ein solches Spiel verstrickt zu sein.

Vielleicht wirst du das frisch erworbene Wissen in weiteren Runden als Heiler oder Heilerin nutzen, um Menschen zu behandeln, die durch den Betrug seelisch verletzt wurden. Oder du wirst als gute Freundin deinem besten Freund beistehen, weil er sich als Liebhaber in einer Dreiecksgeschichte verloren hat und nicht weiß, wie er mit der Last umgehen soll. Du wirst dir Situationen schaffen, in denen du eiskalt und gewissenlos agierst und andere, in denen du wegen deiner ungehemmten Obsessionen emotional zu verbrennen drobst. Vielleicht wirst du als Schriftgelehrter darüber Bücher verfassen oder ein Bordell betreiben, um dem Betrug eine Heimat zu bieten. Du wirst so lange Szenarien zu dem Themenkreis aufrufen, bis du alles erkundet hast und du bereit bist, dich der ultimativen Prüfung zu unterziehen.«

»Und welche wäre das?«,

»Das werde ich dir jetzt noch nicht verraten, weil unsere gemeinsame Reise ja so spannend, so aufregend, so betörend und so magisch bleiben soll, wie das gesamte Spiel des Lebens.«

»Dass das Leben ein Spiel ist, werden wohl viele eher als nette Theorie abtun, fürchte ich.«

»Und doch folgen die meisten Menschen bestimmten, oft ungeschriebenen Spielregeln, um Preise zu gewinnen, die sie als besonders erstrebenswert erachten. Sie setzen alles daran, die große Liebe oder den großen beruflichen Erfolg zu ergattern. Dabei empfinden sie sich häufig in Konkurrenz mit ihren Mitspielenden, vergleichen sich beständig mit ihnen und neigen dazu, sich angesichts ihrer aktuellen Spielstände entweder als Gewinner oder Verlierer einzustufen.«

»Ich weiß dennoch nicht, ob es angesichts von Terrorismus oder Kriegen angemessen ist, das Leben als Spiel zu verharmlosen.«

»Werden nicht Terroranschläge begangen oder Kriege entfacht, weil jemand ein Machtspiel anzetteln will? Eure Welt ist voller Siegerspiele, in denen ihr beständig ausfechtet, wer der Stärkere und wer der Schwächere ist. Und das gilt nicht nur für eure politische Bühne, sondern auch für euer Eck daheim. Wie viele Liebespaare streiten just in diesem Augenblick darüber, wer mehr Recht hat und wer deswegen den Kürzeren zu ziehen hat? Wie vielen Kindern wurde heute der Wille eines Erwachsenen aufgezwungen? Wie viele Geschäftsleute haben darüber nachgesonnen, wie sie ihrer Konkurrenz Schaden zufügen können, um ihre Marktposition zu stärken? Beständig setzt ihr, im wahrsten Sinne des Wortes, alles aufs Spiel, um auf dem Siegertreppchen ganz oben zu stehen.«

»Stimmt. Das kann einen ganz schön depressiv stimmen, finde ich.«

»Nicht, wenn du die Schönheit meiner Theorie auf dich wirken lässt ...

Wie ändert sich dein Blick auf dein eigenes Leben mit all seinen Herausforderungen, Schwierigkeiten und Rückschlägen, wenn du es aus der Perspektive eines Spiels betrachtest? Eines Spiels im übrigen, das dir Rätsel stellt, die du selbst gewählt hast? Was würdest du anders machen, wenn du wüsstest, dass das Spiel keinen Anfang und kein Ende hat und dass du es unendlich oft spielen kannst? Welche Zuversicht wird in dir geweckt, wenn du daran glaubst, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt? Welche Leichtigkeit bemächtigt sich deiner, wenn du so über dein Leben und seine Herausforderungen nachdenkst?«

»Stimmt«, sage ich. »Das ändert einiges. Was kannst du mir zu den Spielregeln sagen?«

»Um das Spiel des Lebens zu begreifen, sollten wir uns zunächst mit den grundlegenden Dynamiken befassen. Einige sind menschengemacht, andere wiederum sind fest ins Spiel verwoben und können nicht verändert werden.«

»Was zum Beispiel?«

»Liebe und Freiheit.«

DIE 2 KRÄFTE

Liebe steht für unseren tiefen Drang nach Verbundenheit. Freiheit steht für den starken Wunsch nach Unabhängigkeit. Beide Kräfte in Einklang zu bringen, kann eine große Herausforderung darstellen, weil sie kaum unterschiedlicher sein könnten – und weil ein Ungleichgewicht zwischen den beiden zu Angst und Schamgefühlen führen kann.

LIEBE STEHT FÜR VERBUNDENHEIT UND WIR-GEFÜHL

Unsere tiefe Sehnsucht nach Gemeinschaft zeigt sich in allen Bereichen unseres Lebens. Nicht nur in unseren Zweierbeziehungen oder in unserer Familie, sondern ebenfalls im Job, im Sportverein, in den politischen oder religiösen Gruppierungen, denen wir angehören, sowie in den gemeinsamen Freizeitvergnügen wie Vespa fahren, Tango tanzen oder ein Festessen mit guten Freunden ausrichten. Dort, wo es Menschen gibt, wird es auch immer Gruppen, Vereine und Interessengemeinschaften geben.

»Liebe ist aber mehr als das Streben nach Zusammengehörigkeit«, ergänzt meine Innere Stimme. »Nichts in der Natur kann ohne Liebe, ohne Miteinander existieren. Um diese Zeilen lesen zu können, kooperieren gerade viele Millionen Nervenzellen über ein dicht verdrahtetes Netz im Gehirn miteinander. Sie wandeln die Zeichen auf dem Papier oder Bildschirm zu Buchstaben um und verbinden sie zu Worten, die sie wiederum zu Sätzen kombinieren, damit man den Text nicht nur lesen, sondern auch seinen Sinn begreifen kann. Das ist Liebe in Reinkultur, aus der die Magie der Synergie entsteht.«

»Was für eine Magie?«

»Keine der Nervenzellen ist allein in der Lage, eine solche Höchstleistung zu vollbringen. Sobald sie jedoch vernetzt interagieren, sich also nach meiner Definition in einem Zustand der Liebe befinden, entsteht etwas Größeres als die Summe der Einzelteile. Kurz: Liebe erschafft eine Synergie, aus der alles Leben, wie du es kennst, hervorgeht.«

»Wie genau?«

»Du verdankst es der innerlichen Kooperation der Zellen, Organe, Muskeln und all der anderen wundersamen Komponenten deines Körpers, dass du das Buch jetzt in deinen Händen halten kannst. Das Buch selbst entspringt zugleich einem Zusammenspiel von dir als Autor, einer Designerin, zweier Lektorinnen, einer Druckerei und vielen anderen Menschen, die mittelbar und unmittelbar an der Entstehung beteiligt waren. Selbst die Druckdaten des Buches wurden über ein großes, globales Netzwerk übertragen, das nur durch das Zusammenspiel und die Kooperation von unzähligen Rechnern zu funktionieren vermag.

Wenn die Synergie jedoch gestört wird, treten Reibungen auf, die auf Dauer äußerst negative Konsequenzen nach sich ziehen können. Eine Synergiedistörung würde sich zum Beispiel in deinem Körper anfangs als Unwohlsein, später als Krankheit zeigen. Das gilt auch für Unternehmungen. Wenn Teams und Abteilungen nicht richtig miteinander kooperieren, können sowohl die Produktivität als auch die Innovationskraft eines Unternehmens so sehr beeinträchtigt werden, dass es Marktanteile verliert und in die roten Zahlen rutscht. So gesehen kann man sagen, dass Liebe nicht nur einen durch und durch schöpferischen und kreativen Prozess darstellt, sondern auch einen der wichtigsten Erfolgsfaktoren im Leben.«

FREIHEIT (ICH) ► LIEBE (WIR)

MACH DEIN DING ► ZUSAMMENSEIN

ZIELORIENTIERT ► OFFEN

ABSICHTSVOLL ► ANNEHMEN, WAS IST

FOKUSSIERT ► OZEANISCH

KONZENTRIERTE ENERGIE ► GRENZENLOS

MACHER ► EMPFANGEND

RESULTATE SCHAFFEN ► GESCHEHEN LASSEN

»WAS IST FÜR MICH DRIN?« ► »WAS KANN ICH GEBEN?«

»Warum ist dann so viel Unliebe auf der Welt?«

»Weil es im Leben nicht eine Kraft gibt, Liebe, sondern auch noch eine zweite, Freiheit. Jeder von euch ist einmalig, jeder von euch ist anders, und Freiheit steht für das tiefe Begehrten, eure ganz persönliche Einzigartigkeit auszuleben. Aus dieser Einzigartigkeit, aus dieser Individualität ergeben sich auf ganz natürliche Weise Spannungen, die ab einem gewissen Grad in Konflikte umschlagen können.«

»Du meinst, all die Auseinandersetzungen, all die Streitgespräche, all die Zerwürfnisse, ja, sogar alle Kriege entstehen, weil wir den Drang nach Freiheit haben?«

»Es ist etwas komplizierter. Um Konflikte zu vermeiden, werden Abweichungen von der Norm oft durch Schamgefühle unterdrückt. Ihr werdet euch selbst untreu, um der Gemeinschaft treu zu bleiben, der ihr angehört. Euer Selbstwertgefühl, das ihr dadurch verliert, ersetzt ihr dann oft durch die Identifikation mit der Gemeinschaft – sei es eine Familie, ein Fußballclub, eine religiöse oder politische Vereinigung, ein Unternehmen oder ein Staat. Wird nun die Identität der Gruppe gefährdet, kann es zu Auseinandersetzungen kommen.«

»Kannst du mir mal ein konkretes Beispiel nennen?«

»Denk nur an die Konflikte, die ihr in der Europäischen Union austragt. Jedes Land möchte die Chancen und Möglichkeiten der Gemeinschaft nutzen, aber jedes Land möchte auch seine Einzigartigkeit, seine kulturelle Identität bewahren. Die Querelen des so genannten Brexit entspringen dem tiefen Wunsch nach Unabhängigkeit und Freiheit. Viele bewaffnete Auseinandersetzungen werden auf eurem Planeten geführt, weil sich eine Volksgruppe oder eine Nation in ihrer Freiheit oder Identität bedroht fühlt. Allerdings gibt es keine zwingende Notwendigkeit, euch wegen eurer Einzigartigkeit zu streiten oder gar in den Krieg zu ziehen. Im Gegenteil: Ihr könnt immer einen Weg finden, um friedlich nebeneinander zu existieren. Miteinander nicht Gegeneinander ist der Schlüssel zu dem großen Wandel, der gerade auf allen Ebenen eures Lebens, nicht nur in der Politik, sondern auch in der Wirtschaft und in euren Familien und Partnerschaften erforderlich ist.«

»Das mag sein. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass zu viel Miteinander auch ungesund sein kann. Wenn wir uns zum Beispiel für eine Partnerschaft aufgeben, können wir schnell an Attraktivität und Kraft einbüßen.«

»Ja, ihr braucht ein starkes Ich, um ein stabiles Wir zu leben. Ganz genau aus diesem Grunde seid ihr mit der Kraft der Freiheit ausgestattet worden.«

FREIHEIT STEHT FÜR UNABHÄNGIGKEIT UND EIGEN-SINN

Ich weiß, worauf meine Innere Stimme hinaus möchte. Denn unser Drang nach Selbstbestimmung und Autonomie zeigt sich in vielen Bereichen unseres Lebens: In unserem persönlichen Essens-, Musik- oder Modegeschmack, unserer Berufswahl und natürlich in unserem ganz generellen Lebensplan. Die eine bevorzugt den »Sex, Drugs and Rock'n Roll«-Lebensstil, der andere mag nur achtsam, vegan und umweltbewusst leben und noch jemand anders will die Karriereleiter ganz nach oben erklimmen, um die Geschicke eines großen Unternehmens lenken zu können. Jeder dieser Lebensentwürfe ist ein Zeichen unserer Einzigartigkeit, die nach Selbstausdruck verlangt.

Während die Energie der Liebe offen, weich und empfangend ist, sorgt die Energie der Freiheit dafür, dass wir klare Grenzen ziehen können, um uns voll und ganz auf unsere eigenen Belange und Ziele konzentrieren zu können. »Es ist gut, dass du die Verzahnung von Liebe und Freiheit thematisierst«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort.

»Aha. Warum?«, frage ich.

Meine Innere Stimme schaut mich für einen Augenblick nachdenklich an und sagt schließlich:

»Nur wer dieses Zusammenspiel von Liebe und Freiheit in der Tiefe versteht, vermag sein Leben von Grund auf zum Besseren zu wenden – und zwar in allen Belangen, ganz egal ob es sich um einen beruflichen Erfolg, eine erfüllende Liebesbeziehung oder ganz schlicht um deinen inneren Frieden handelt.«

Erfolg in Form von Ruhm, Macht und Reichtum kann jedoch nur mit der Kraft von »Ich mach MEIN Ding« erlangt werden. Freiheit führt also in den vor allem in einigen spirituellen Kreisen viel geschmähten Zustand des Egos. Aber selbst wenn der Ego-Kult viele Verwerfungen hervorrufen kann, brauchen wir dennoch den Drang nach »Hauptsache: Ich« an vielen Stellen unseres Lebens. Sobald wir kreative Ideen mit unserer Kraft der Intuition empfangen, benötigen wir die Kraft des klaren Fokus, um sie zu realisieren und die Stärke und den Willen, für sie einzustehen und sie notfalls zu verteidigen.

TÄGLICHE SPANNUNGEN INKLUSIVE

Konflikte sind also wegen unseres Drang nach Freiheit vorprogrammiert. Mal sehnen wir uns in der Partnerschaft nach Nähe – dann aber treibt uns der Wunsch nach »Zeit für uns selbst« in die Ferne.

Der enge Verbund einer Familie kann uns ein wohliges Gefühl von Geborgenheit vermitteln – oder aber Beklemmungen hervorrufen, wenn wir uns Moralvorstellungen unterwerfen sollen, die nicht die unseren sind.

Wir bevorzugen vielleicht einerseits die Sicherheit einer Angestelltentätigkeit, die uns am Ende des Monats ein festes Gehalt verspricht – und können andererseits immer wieder von der Idee heimgesucht werden, alles hinzuwerfen und uns selbstständig zu machen. Genau hier jedoch zeigt sich...

DIE KEHRSEITE DER FREIHEIT

Um den Weg in die Selbstständigkeit antreten zu können, müssen wir den sicheren Hafen der Verbundenheit verlassen, und genau das weckt in uns: Angst. Was, wenn ich einen Haufen Schulden aufbaue und pleitegehe? Wie stehe ich dann vor den anderen da? Und wie würde ich es emotional verkraften, versagt zu haben? Oder was geschieht, wenn ich so erfolgreich bin, dass ich keine Zeit mehr für mich oder die Menschen habe, die mir wichtig sind?

»Verstehst du nun, warum du in der Finanzkrise von so vielen Befürchtungen heimgesucht wurdest?«, fragt meine Innere Stimme.

»Weil ich so viele negative Gedanken hatte?«, erwidere ich mit einem scharfen Unterton, weil ich wieder die ängstliche Verzweiflung von damals spüre.

»Nein. Weil du gedacht hast, dass du all die Herausforderungen alleine lösen müsstest. Das ist die Schattenseite der Freiheit: Dass ihr denkt, ihr seid ganz allein auf euch gestellt. Aber nichts könnte von der Wahrheit weiter entfernt sein. Auch wenn du mir nicht glauben magst: Das ganze Universum hat sich konspirativ zusammengeschlossen, um dich und überhaupt alle Menschen in ein erfülltes und ›tief-sinniges‹ Leben zu führen.«

»Ach ja?«, antworte ich ungehalten. »So habe ich das damals nicht empfunden. Die Angst hatte mich ziemlich fest im Würgegriff.«

Meine Innere Stimme lächelt: »Ist es nicht interessant, wie du auf meine frohe Botschaft reagierst? Statt dich zu freuen, wirst du aggressiv.«

»Tut mir leid«, entgegne ich mit einer Mischung aus Trotz und Bedauern.
»Das braucht es nicht«, antwortet meine Innere Stimme sanft. »Im Gegen teil. Steh zu deiner persönlichen Wahrheit. Ich kann Widerspruch ertragen.« Für einen Augenblick spüre ich eine leichte Verstörung in mir aufsteigen. Ich merke deutlich, dass meine Innere Stimme auf etwas hinaus will, das mich persönlich betrifft. Aber, was genau?

»Ich gebe dir jedoch Recht«, fährt meine Innere Stimme versöhnlich fort. »Liebe und Verbundenheit können euch ein Sicherheitsgefühl vermitteln. Frei heit kann zu einem Gefühl der Einsamkeit und Isolation führen, die wiederum Ängste wecken – wie bei dir damals.«

Meine Verunsicherung verabschiedet sich, aber ein Missklang bleibt in mir zurück. Irgendetwas ist gerade geschehen, das bedeutsam ist. Aber ich habe nicht den geringsten Schimmer, was genau. Egal. Weiter im Text.

Angst ist schon deswegen vorprogrammiert, weil Scheitern immer eine Option ist. Unser Verstand weiß das und spielt gedanklich alle potenziellen Gefahren als Horrorszenarien durch. Manche Menschen lassen sich davon verschrecken und geben ihre Idee auf. In diesem Fall hat der Verstand einen guten Job gemacht, denn wer mit Angst nicht umgehen kann, sollte die Selbstständigkeit meiden. Andere wiederum verdrängen ihre Zweifel, was ihren Verstand jedoch nicht daran hindert, sie durch Unruhe und Stress daran zu erinnern, dass nicht alles so laufen wird, wie sie sich das wünschen.

»Dass Freiheit für viel Dissonanz im Inneren sorgen kann«, ergänzt meine Innere Stimme, »mag wohl wahr sein, und doch ist Freiheit eine unabdingbare Kraft, die zum Leben dazugehört. Um in euren Gefilden überhaupt existieren zu können, ist es wichtig, dass man sich absondern kann. Ein Baum ist ein Baum, weil er sich von den Pflanzen, die ihn umgeben, sichtbar unterscheidet. Das gilt auch für dich. Du kannst nur du sein, weil du anders, weil du unterscheidbar, weil du getrennt von allem anderen bist. Das ist das große Paradox deiner Existenz: Nur durch eine Mischung aus Liebe und Freiheit ist das menschliche Leben möglich.«

»Das mag philosophisch weise sein, aber was ist mit all den Egoisten, die aus Neid, Eifersucht oder Gier andere übervorteilen oder gar verletzen, um ihre Freiheit auszuleben?«, entgegne ich und muss an die Banker denken, die vor über einem Jahrzehnt die Finanzkrise der Nuller Jahre ausgelöst hatten.

»Vergiss nicht, dass du das Spiel gewählt hast, um Erfahrungen zu sammeln. Wie soll Freude möglich sein, wenn du keinen Schmerz erleben kannst? Wie willst du Dankbarkeit fühlen, wenn es nicht die Gier gäbe? Wie möchtest du Frieden erfahren, wenn dir der Krieg nicht bekannt wäre? Du kannst das eine nicht ohne das andere haben.«

»Ja, ich weiß. Das habe ich schon tausendmal gehört und gelesen.«

»Und ebenso oft ignoriert«, entgegnet meine Innere Stimme gelassen und lächelt verschmitzt, bevor sie fortfährt:

»Jedes Mal, wenn du über eine Erfahrung fluchst, jedes Mal, wenn du dich über ein Erlebnis ärgerst oder es gar verdammt, vergisst du, dass Schmerz und Freude den heiligen Bund einer Ehe eingegangen sind, die man durch nichts im Leben wieder scheiden kann. Und das ist auch gut so, weil das eine ohne das andere auch kaum auszuhalten wäre. In einem ewigen Zustand der Freude zu existieren, ist auf Dauer langweilig, öde und stumpf. Ihr würdet die Freude noch nicht einmal registrieren, weil ihr euch so sehr an sie gewöhnt hättest, dass sie euch normal erschiene. Erst wenn sie von einem Tag zum anderen wegziehe, würdet ihr sie so vermissen, wie einen Menschen, den man immer sicher an seiner Seite wünschte, so dass man erst beim Abschied merkt, was man an ihm hatte!«

Meine Innere Stimme verstummt für einen Moment und fährt dann leise fort:
»Nur im Schmerz auszuhalten, entspräche dagegen der Hölle. Aber wenn du Kummer hast, weil jemand von dir gegangen ist, und es nimmt dich eine gute Freundin in den Arm, dann kann sich die Trauer in etwas Tröstliches verwandeln. Du bist dir der Vergänglichkeit des Lebens nach wie vor bewusst, spürst aber zugleich eine Zuversicht, dass das Leben weitergehen wird.«

»Da ist etwas Wahres dran«, erwidere ich nachdenklich.

»Damit endet das Zusammenspiel jedoch nicht. Wenn es dir gelingt, Liebe und Freiheit zu mischen, entsteht so gut wie immer etwas Neues, Aufregendes und Kreatives. Nimm nur das Schreiben dieses Buches. Einerseits hörst du in dich hinein, gibst dich deiner Intuition hin, andererseits gestaltest du aktiv mit, indem du die Worte, die du niederschreibst, bewusst wählst.«

»Ist das schlimm, dass ich mich so am Prozess beteilige?«

»Nein. Warum auch? Alles Leben wird in Co-Kreation erschaffen. Das ist doch der Sinn der Lebensreise: Unser beider Intentionen zusammenzuführen, so dass daraus ein Lebensfilm entsteht, der seinesgleichen sucht. Allerdings ist es wichtig, sich nicht gänzlich in der Handlung zu verlieren, sondern sich von Zeit zu Zeit unseres gemeinsamen Schöpfungsprozesses bewusst zu werden.«

»Wie geht das?«

»Denke an einen Schauspieler: Er kann eine Rolle in einem Theaterstück deswegen besonders gut verkörpern, weil er beim Spielen in dem Charakter aufgeht. Andererseits braucht er Abstand, um die Szene, in der er auftritt, im größeren Kontext des Drehbuchs und dessen Geschichte zu verstehen. So pendelt er zwischen Freiheit, also dem Abstand zu seiner Rolle, und Liebe, in dem Fall die Verschmelzung mit seiner Figur, hin und her. Kurz: Das Leben ist eine 8.«

»Eine was?«, frage ich verwirrt.

»Stell dir eine liegende 8 vor, an deren jeweiligen linken und rechten Seite sich Liebe und Freiheit befinden. Das Leben ist so gestaltet, dass man von einem Zustand zum anderen reist. Du beginnst beispielsweise im Zustand der Liebe, der Einheit und Harmonie und reist dann mit diesem Gewahrsein zum Pol der Freiheit. All das Wissen, das du dort sammelst, verändert dein Bewusstsein. Du lernst, das Leben differenzierter zu betrachten, und wenn du zum Pol der Liebe zurückkehrst, wirst du entdecken, dass es nicht eine, sondern viele Formen der Liebe gibt. Nicht nur die romantische, sondern auch die familiäre, elterliche, freundschaftliche oder berufliche. Diese Unterscheidungen erlauben es dir, die Liebe nicht nur in vielschichtiger Form zu genießen, sondern auch in der Tiefe zu verstehen. Das ist das Wunder der 8 des Lebens.« (Siehe Abbildung am Ende des Buches)

Was aber geschieht, wenn wir von der einen Kraft zu viel oder von der anderen zu wenig mit auf den Lebensweg bekommen? Welche Schicksalsfäden werden gesponnen, wenn uns Freiheit oder Liebe entzogen werden?

LIEBESENTZUG UND FREIHEITS-BERAUBUNG

Gerade in den ersten Jahren unseres Lebens werden Schicksalsfäden gesponnen, aus denen wir später einen Lebensentwurf schneidern – oft ohne zu wissen, wie und warum. Wenn wir von Anfang an zu wenig Liebe bekommen, kann sich das ebenso fatal auswirken wie die Beschneidung unseres Drangs nach Freiheit und Selbstausdruck. So verschieden wir auch als Menschen sein mögen, so teilen wir oft das gleiche Schicksal.

LIEBESENTZUG

Wusstest du, dass du im Bauch deiner Mutter in so einem Eiltempo herangewachsen bist, dass du bei deiner Geburt 600 Mal so viel gewogen hast wie im dritten Monat der Schwangerschaft? Diese ungeheure Leistung war nur durch Symbiose möglich – durch eine fundamentale Einheit mit deiner Mutter. Und als du auf die Welt gekommen bist, wurde zwar die körperliche Verbindung beendet. Nicht aber die psychische.

Wenn du als Baby geweint hast, wurde im Gehirn deiner Mutter die Ausschüttung des Hormons Oxytocin ausgelöst – eine körpereigene Droge, die unter anderem für mehr Mitgefühl sorgt. Sobald deine Mutter dich in den Arm genommen und mit liebevollen Worten getröstet hat, schaltete dein Gehirn ein paar Gänge runter und du konntest dich wieder beruhigen. Auch das ist eine Form von Symbiose. Körperlich seid ihr getrennt, aber auf einer emotionalen Ebene seid ihr nach wie vor eng verbunden.

Aus gutem Grund übrigens: Wir sind als Säuglinge kaum in der Lage, uns selbst zu steuern. Weder emotional. Noch körperlich. Schon für unseren Schlaf- und Wachrhythmus benötigen wir oft die Zuwendung von einem Erwachsenen. Sind wir zu aufgedreht, können uns Mama oder Papa durch sanfte Berührungen in den Schlaf wiegen. Unser Nervensystem synchronisiert sich dabei im wahrsten Sinne des Wortes mit dem unserer Mutter oder unseres Vaters – und wir beruhigen uns. Die emotionale Symbiose ermöglicht es unserem Gehirn darüber hinaus zu lernen, wie es die eigenen Emotionen

selbst regulieren kann. Je mehr Achtsamkeit und Zuneigung wir bekommen, desto besser kann sich unser Nervensystem entwickeln und desto gelassener können wir später mit dem natürlichen Auf und Ab des Lebens umgehen. Kurz und gut: Viel Liebe hilft viel.

»Genau das meinte ich, als ich von der 8 des Lebens sprach«, schaltet sich meine Innere Stimme ein. »Um das Leben mit allen Sinnen zu genießen, brauchst du ein gut ausgestattetes Nervensystem, das zwischen beiden Polen hin und her pendeln kann. Wenn eine Erfahrung zu sehr in den Schmerz abgleitet, kann sie mit einer Dosis Liebe besänftigt werden.«

Leider sieht die Realität manchmal anders aus: Mütter und Väter können schnell überfordert sein. Hilflos. Nervös. Gestresst.

Ich bin selbst Papa von zwei Söhnen und weiß, wie radikal der Umbruch ist. Kinder zu haben, ist eine wahnsinnig schöne Erfahrung – aber zuweilen auch eine wahnsinnig anstrengende. Einige Menschen kommen damit gut zurecht. Andere nicht.

Wenn deswegen die Partnerschaft aus dem Lot gerät und sich die Eltern häufig streiten, versteht das Baby ihre Worte zwar nicht, aber es spürt die bedrohliche Energie. Es fühlt sich alleingelassen, ängstlich oder schlimmer noch: unwillkommen.

Und genau ab diesem Zeitpunkt kann es besonders problematisch werden: Wenn Kinder sich über längere Zeit hinweg ungeliebt fühlen, können sie eine schwere, seelische Verwundung erleiden, die oft einen erheblichen Einfluss auf die schicksalshafte Entwicklung unseres Lebens ausüben wird.

Wenn uns die Energie der Liebe fehlt,...

- leiden wir möglicherweise an Stimmungsschwankungen und fühlen uns emotional schnell überfordert.
- ist unsere Selbstliebe nicht sonderlich stark ausgeprägt, was Selbstzweifel und ein geringes Selbstwertgefühl zur Folge hat.
- werden wir zu schnell zu anhänglich oder neigen wir umgekehrt dazu, zu viel Nähe zu vermeiden. Eine Affäre ist ok. Eine feste Beziehung dagegen nicht.

Wenn wir zu viel Liebe und zu wenig Freiheit in uns tragen, ...

- können wir zu nachgiebig auftreten und in vielen Situationen den Kürzeren ziehen.
- können wir der Harmonie zuliebe Ungerechtigkeiten und Missbrauch in Kauf nehmen, die uns und anderen schaden.
- verlieren wir uns in Beziehungen und vernachlässigen uns und unser Leben.

So negativ die Bilanz bei den Liebeswunden auch ausfallen mag, so ungesund ist jedoch auch ihr Gegenteil.

FREIHEITSBERAUBUNG

Ich bin als Kind geschlagen worden. Das reichte von einer spontanen Ohrfeige bis zu einer vorsätzlich geplanten Tracht Prügel als Strafe für kindliches »Fehlverhalten«. Das geschah nicht oft und ist auch längst verjährt. Meine Eltern haben sich dafür entschuldigt und ich habe es ihnen einige Jahre danach auch verziehen (wie genau, verrate ich dir später). Sie waren jung, sie wussten es nicht besser und sie sind wie viele andere Männer und Frauen ihrer Generation ebenfalls als Kinder geschlagen worden. Wir alle machen Fehler, darunter auch einige gravierende. Wer sich davon ausgenommen sieht, möge gerne den ersten Stein werfen. Ich zähle auf jeden Fall nicht dazu.

Nichts desto trotz waren die Schläge in mehrfacher Hinsicht verletzend.

Das Schlimmste war nicht die Gewalt selbst, denn der körperliche Schmerz verflüchtigte sich nach ein paar Stunden. Die Nachwirkungen des Schocktraumas, das durch die Erfahrung ausgelöst wurde, blieb. Das seelische Leid, das aus der Wunde wucherte, nistete sich für viele Jahrzehnte in meine Psyche ein und trieb dort sein Unwesen.

Mir kamen zum Beispiel die Herausforderungen der Finanzkrise wie »Rück-Schläge« vor. Die finanzielle Ebbe war für mich keineswegs lediglich nur ein nüchterner Sachverhalt. Vielmehr deutete ich sie insgeheim als Bestrafung, die mir das Leben antat – nur, dass ich nicht wusste, wofür genau.

Das schmälerte eine ganze Weile lang meinen Mut, die Situation beherzt anzugehen. Auch wenn ich es mir damals nicht eingestehen wollte, wurde ich innerlich von Gefühlen wie Unsicherheit und Hilflosigkeit regiert.

Der Grund? Wenn die Kraft der Freiheit beeinträchtigt wurde, kann das unter anderem zu folgenden Problemen führen:

- mangelhaftes Selbstvertrauen, das oft verhindert, einen ambitionierten Wunsch anzugehen.
- Erfolglosigkeit, weil wir Schwierigkeiten haben, unsere Ziele tatkräftig umzusetzen.
- wenig Standfestigkeit, weil es uns schwer fällt, Grenzen zu ziehen.

wenn wir zu viel Freiheits-Energie in uns tragen, neigen wir zu ...

- Egoismus, weil wir nur unsere Interessen vertreten.
- wenig Einfühlungsvermögen, weil wir nur auf uns fixiert sind.
- Aggressionen, um unsere Ziele durchsetzen können, egal, was das uns oder andere kostet.

Das bringt uns zu einer besonders wirkmächtigen Akteurin in der psychischen Schicksalsfabrik unseres Lebens ...

TRAUMATA SIND SCHICKSALS-MACHER PAR EXCELLENCE

Das Wort »Trauma« stammt aus dem Griechischen und heißt übersetzt: Wunde. Ein Trauma ist also eine heftige psychische Verletzung, die sich so tief in unser Nervensystem einprägt, dass sie unseren weiteren Lebenslauf massiv beeinflussen kann.

Dabei unterscheiden die Experten zwischen so genannten Schock- und Entwicklungstraumata. Schocktraumata können durch ein einzelnes Erlebnis ausgelöst werden, zum Beispiel durch einen Autounfall. Entwicklungstraumata entstehen vor allem durch einen kontinuierlichen Liebesentzug über einen längeren Zeitraum hinweg.

ANATOMIE EINES SCHOCKTRAUMAS

Ein Schocktrauma entsteht durch eine einzige Erfahrung, die unser Gehirn vollständig überfordert und in einem Zustand der Hilflosigkeit und Ohnmacht zurücklässt. Der Auslöser muss nicht immer eine heftige Gewalterfahrung sein; eine aus heiterem Himmel ausgesprochene Kündigung oder der Tod eines geliebten Menschen können ausreichen, um uns aus der Bahn zu werfen.

Wann immer wir ein Schocktrauma erleiden, rücken in unserem Gehirn Polizeitruppen aus, um den Tatort weiträumig abzuzäunen. Wachposten werden aufgestellt, um allzu neugierigen Denkvorgängen den Zugang zu verweigern. Und während wir in unserem Wachbewusstsein wie betäubt neben uns stehen, laufen im Hintergrund die Ermittlungen: Wie war der genaue Tathergang? Wer war daran beteiligt? Welcher Schaden ist entstanden? Und welche weiteren Schlüsse kann man aus dem Vorfall ziehen?

Wenn der Fall aufgeklärt werden kann, bekommt die Erfahrung einen glimpflichen, oft sogar stärkenden Ausgang. Menschen, die verstörende Erfahrungen verarbeiten konnten, erleben häufig eine Art posttraumatisches Wachstum. Sie gehen reifer, achtsamer und oft auch liebevoller aus dem Erlebten hervor. Bleibt jedoch der Fall ungelöst, so werden dessen Akten zwischenzeitlich im Kellerraum für unerledigte Fälle eingelagert, damit wir unserem Tagesgeschäft weiter nachgehen können. Dort allerdings befinden sich die Aufzeichnungen auf Wiedervorlage, denn irgendwann müssen wir die Altlasten ja mal abtragen. Und so landen sie in regelmäßigen Abständen wieder auf unserem Schreibtisch – in der Hoffnung, dass unser Gehirn doch noch frische Anhaltspunkte entdecken kann, um eine erlösende Einsicht, ein tieferes Verstehen zu gewinnen, das uns mit dem Geschehenen versöhnt. In Fachkreisen wird der Prozess Rummination genannt: Ein fast zwangswises Grübeln, bei dem wir immer wieder mit dem Erlebten konfrontiert werden – ob wir wollen oder nicht. Immer jedoch mit dem Ziel, das Geschehene zu verarbeiten.

Denn ein Trauma vermag schwere Schäden an unseren Gedankengebäuden zu hinterlassen. Wie können wir uns angesichts einer solchen Grausamkeit je wieder sicher fühlen? Was ist das überhaupt für eine Welt, die so etwas ge-

schehen lässt? Warum wurden ausgerechnet wir als Opfer auserkoren? War das Karma? Oder einfach nur blinder Zufall? Und falls das Ganze doch einen Sinn haben sollte: Welchen?

Das sind existenzielle Fragen, deren Beantwortung für uns von höchster Bedeutung sind.

Können wir den Menschen, dem Leben oder gar einer göttlichen Kraft nach all dem noch vertrauen? Oder sind wir einfach nur Elementarteilchen, die durch ein kaltherziges Universum treiben – schutzlos, einsam und isoliert? Gelingt es uns nicht, eine klare Antwort zu finden, verkommen die Tatorte zu Ruinen, um die wir gedanklich einen großen Bogen schlagen, weil es nachts darin spukt. Denn bei Schocktraumata spalten sich Anteile unseres Selbst ab, die fortan durch unser Inneres geistern. Wann immer jemand in ihre Nähe kommt, melden sie sich laut rasselnd – aber nicht, um uns zu verschrecken, sondern damit wir sie endlich bemerken und befreien. Diese inneren Anteile leben in einer Art Schattenreich, einsam und isoliert vom Rest der Innenwelt, und »schockgefrosten« in der Zeit. Sprich: Sie sind in ihrer Entwicklung genau an dem Punkt hängengeblieben, an dem die Traumatisierung erfolgte. So kann es kommen, dass wir als Erwachsene im Tagesgeschäft souverän und erfahren unseren Mann oder unsere Frau stehen, bis jemand aus Versehen den alten Schmerz antriggert und wir unversehens in die Gedanken- und Gefühlswelt eines Fünfjährigen abgleiten – so wie ich in den Anfangszeiten der Finanzkrise.

WIE ENTWICKLUNGSTRAUMATA ENTSTEHEN

Während Schocktraumata durch einen emotional klar spürbaren Knall ausgelöst werden, schleichen sich Entwicklungstraumata oft auf leisen Sohlen in unser Leben. Dennoch sind sie höchst wirkmächtige Schicksalsmacher.

Wenn sich eine Siebenjährige von ihrem Vater vernachlässigt fühlt, kann sie als Siebenundzwanzigjährige an einer so starken Bindungsstörung leiden, dass sie sich an jeden ihrer Freunde klammert – und immer wieder erleben muss, dass sie genau deswegen verlassen wird. Dazu gleich mehr, wenn wir die so genannten »unerlösten Narrative« erkunden werden.

Genauso gut ist es jedoch auch möglich, dass die Frau in der Pubertät lernt, wie sie ihre Partner verführen und um ihre Finger wickeln kann. Damit ge-

winnt sie nicht nur die Kontrolle über die Männer – sondern auch über deren Aufmerksamkeit. All das Lob, das sie erntet, all das männliche Begehrten, an dem sie sich labt, wird ihre mangelnde Selbstliebe für eine kurze Zeit ausgleichen. Aber nur kurz, denn es handelt sich ja nicht um eine echte von Herzen kommende Liebe – sondern um eine synthetische Ersatzdroge mit geringer Halbwertzeit.

Das Trauma verursacht ein typisches narzisstisches – sprich krankhaft selbstbezogenes – Muster, das später im Dramaland zu so genannten toxischen Beziehungen führen kann. Zu Partnerschaften, die allen Beteiligten das Mark aus den Knochen saugen.

Ihr Gegenüber finden narzisstische Männer oder Frauen häufig bei Menschen, die als Kind ebenfalls nur wenig Liebe erfahren haben und deswegen alles dafür tun, um sie von anderen zu erhalten.

Ich habe in Coachings Männer erlebt, die im Business mit beiden Beinen fest im Leben standen – und die bei Frauen binnen kürzester Zeit den Boden unter den Füßen verloren haben. Zum Leidwesen beider Beteigter: Der Mann gab seine Würde preis, und die Frau verlor ihr Interesse – wieder mal war sie an eine »Lusche« geraten, die nicht ihren Mann steht. So verschieden ihre Standpunkte auch sein mögen, so eint sie doch beide, dass sich ihr Schicksal auf scheinbar geheimnisvolle Weise wiederholt.

Selbstverständlich gibt es das Spiel auch in männlicher Form: Das Ziel von Womanizern besteht darin, so viele Frauen wie möglich zu verführen. Mit Liebe hat das natürlich nichts zu tun, sondern mit einem Loch in ihrem Herzen, durch das all die Selbstliebe, die sie für ein gelungenes Leben benötigen, ins Nichts verklappt wird.

Wie man Frauen schnell »flachlegt«, kann man von so genannten »Pickup-Artists« lernen – Menschen, die das Aufreißen zur Methode erhoben haben. Zu ihrem Arsenal gehört zum Beispiel das »Negging«, eine Art von versteckter Beleidigung: »Nette Fingernägel, sind die echt? Nein? Sehen aber trotzdem ganz gut aus.«

Das Ziel solcher Komplimente mit doppeltem Boden besteht darin, das Selbstbewusstsein einer Frau für einen Moment zu senken und ein Desinteresse vorzuspielen, das Neugier weckt, erklärte 2004 der Pickup-Artist Neil Strauss der New York Times. Der Trick funktioniere vor allem bei sehr

attraktiven Frauen, die Komplimente am laufenden Band bekämen und es nicht gewohnt seien, kritisiert zu werden.

Dem stimme ich nicht ganz zu. Er funktioniert vor allem bei den Menschen, denen schon früh der erste von insgesamt fünf Dramaland-Gedanken beigebracht worden ist: »Ich bin nicht gut genug.«

Sobald wir auf diesen Gedanken hereingefallen sind, wird in uns eine tiefe Seeohn-Sucht geweckt: Ein starkes Sehnen, das oft in einer Sucht nach Anerkennung, Bestätigung, Lob oder Liebesschwüren endet.

Eine Sucht nach was auch immer ist schon schlimm genug. Noch schlimmer jedoch ist, dass Frauen, die unter einem abweisenden Vater gelitten haben, sich ihren Suchtstoff nicht von liebevollen Männern holen, sondern von einem Partner, der genauso abweisend und desinteressiert wie der Vater auftritt. Warum? Weil sie in etwas verstrickt sind, das wie ein Fluch wirkt.

DAS UNERLÖSTE NARRATIV

Wir alle neigen dazu, unser Leben als Geschichte zu begreifen, als Story mit Anfang, Höhepunkt und Ende. »Erst habe ich diese wunderbare Frau kennen gelernt, und wir waren sehr glücklich. Später gab es einen sehr bösen Streit, und ich habe mich von ihr getrennt.«

Manche Geschichten erzählen von Erfolgen. Andere von Tragödien. Ein unerlöste Narrativ beinhaltet eine Leidensgeschichte, dessen schmerzlichen Abschluss wir nicht hinnehmen bereit sind, so dass wir geradezu verzweifelt nach einem Happy End suchen.

Frauen und Männer, die es nicht verwinden konnten, dass ihr Vater sie ignoriert oder gar abgelehnt hat, suchen händeringend nach einer neuen Erfahrung, um die alten Erinnerungen ausgleichen können – mit dem erklärten Ziel, wieder in ihre Selbstliebe und damit in ihren inneren Frieden zurückzukehren.

Dabei folgen sie oft einer vorhersehbaren Formel: Wurden sie von einem abweisenden Vater verstoßen, kann der Bann nur von einem anderen, für sie attraktiven und (!) abweisenden Mann aufgehoben werden. Ein liebevoller Mann genügt in dem Fall nicht, denn er entspricht nicht der ursprünglichen Ausgangslage. Es muss unbedingt ein Mann sein, der sie an ihren Vater erinnert.

Das unerlöste Narrativ spielt nicht nur in Liebesbeziehungen als Schicksalsmacher eine große Rolle. Bei TV-Serien wird es eingesetzt, um Menschen süchtig nach der nächsten Folge zu machen. Peter liebt Mary, aber kurz vor Ende der Folge taucht Donna auf, die Ex aus alten Zeiten, der Peter immer noch nachtrauert. Und während der Abspann läuft, fragen wir uns instinktiv, wen Peter am Ende wählen wird: Mary oder Donna?

Warum? Weil in unserem Denken eine offene Schleife entstanden ist, die unser Gehirn unbedingt schließen möchte. Also schauen wir uns die nächsten Folgen an, in der die Drehbuchautoren irgendwann gnädigerweise die Schleife schließen, aber nicht ohne ein paar neue geöffnet zu haben.

Was im Fernsehen unterhaltsam daherkommt, kann im echten Leben zur Obsession ausarten. Der Mann, der abweisend und kalt wie der Vater ist, wird zur Fixierung. Alles Denken dreht sich nur noch um ihn. Das eigene Leben, die Freunde, die Arbeit – all das wird geopfert, um das unerlöste Narrativ endlich dem wohlverdienten Happy End zuzuführen.

Das Problem bei all dem: Der abweisende Mann leidet ebenfalls unter einem Entwicklungstrauma samt Bindungsstörung – und kann der Frau schon deswegen nicht geben, was sie braucht. Im Gegenteil: Er ist selbst bedürftig und saugt seinen Opfern im wahrsten Sinne des Wortes Liebesenergie ab, um sich am Leben zu erhalten. Nach außen hin tritt er oft charmant, weltoffen, ja sogar charismatisch auf – aber all das ist nur eine Hülle, denn innerlich fühlt er sich leer und unbeseelt.

Mehr dazu später, wenn wir das Dramaland erkunden.

MERKMALE EINES UNERLÖSTEN NARRATIVS

Das permanente Grübeln über ein Thema, sei es über eine Liebesbeziehung oder eine schmerzliche Erinnerung, ist ein starkes Indiz, dass wir unter einem unerlösten Narrativ leiden.

Vor allem aber wenn wir ein und die gleiche Erfahrung eins ums andere Mal wiederholen, wenn wir zum Beispiel in unserem Liebesleben stets an die gleiche Art Frau oder Mann geraten, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir es mit einem unerlösten Narrativ zu tun haben.

Sigmund Freud hat das Phänomen Wiederholungszwang getauft und auf einen Kampf zwischen den bewussten und unbewussten Anteilen der menschlichen Psyche zurückgeführt.

»Freud lag insofern richtig«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort, »weil Menschen dazu neigen, alles Unangenehme und Schmerzliche zu verdrängen, die wiederum deswegen Widerstand leisten. Aber beim unerlösten Narrativ geht es um mehr. Sie stellen die Rätsel dar, mit denen ihr Menschen konfrontiert werdet und die erst von euch weichen, wenn ihr sie gelöst habt.« »Wie können wir das schaffen?«, frage ich und in dem Augenblick taucht eine Erinnerung auf. Wien, 2009, als die Finanzkrise noch immer durch die Welt und mein eigenes Leben wütete.

MIT DEM RÜCKEN ZUR WAND

Ich bekam damals eine Anfrage von einem großen österreichischen Konzern, ob ich einen Vortrag über virtuelle Teams halten könne. Damit kannte ich mich aus. Wir hatten unsere Webinar-Software mit einem Team von Programmierern aus Iserlohn, Kiew (Ukraine) und Como (Italien) entwickelt. Deswegen ging ich davon aus, dass der Vortrag ein Sonntagsspaziergang werden würde. Einige Wochen vor dem Termin rief mich die Personalentwicklerin jedoch an, weil sie noch einmal mit mir über meinen Vortrag sprechen wolle. Ihre Abteilungsleiterin wünschte sich lieber etwas Interaktives. Vielleicht so etwas wie Unternehmenstheater.

»Bitte was?«, fragte ich verblüfft.

»Etwas, wo die Leute nicht nur passiv zuhören«, meinte sie, »sondern irgendwie aktiv mitarbeiten. Vielleicht können Sie ja Szenen aus dem Leben von virtuellen Teams auf der Bühne darstellen?«

»Wie genau soll das gehen?«

Das wusste sie nicht. Ich ebenfalls nicht.

Während der Termin immer näher rückte, wurden Pläne geschmiedet und wieder verworfen, bis mir die Personalentwicklerin einen Tag vor dem Abflug vorschlug, mit den Leuten ein Brainstorming mit folgenden Fragestellungen durchzuführen: Was sind die Probleme bei der virtuellen Zusammenarbeit? Wie kann man sie lösen?

Warum man mich dafür nach Wien einflog, war mir schleierhaft, aber ich brauchte das Geld, und so spielte ich mit.

Geplant war, an dem Tag zwei Workshops zu geben – jeweils mit dem gleichen Ablauf, nur vor unterschiedlichen Mitarbeitern. Der erste Workshop begann, und ich moderierte durch das Programm. Dabei fühlte ich mich zusehends unwohler: Die Leute konnten zwar die Probleme benennen, aber bei der Lösungsfindung waren sie aufgeschmissen. Es kamen einige halb gare Ideen zustande, aber nichts, das wirklich half.

Nachdem die Veranstaltung vorbei war, ging ich spazieren. »Was in aller Welt mache ich hier nur?«, fragte ich mich, während ich unruhig in die Sonne blinzelte. Als ich später zurückkehrte, fing mich die Personalentwicklern direkt an der Tür ab. Sie müsse mit mir reden. Der Workshop sei gar nicht gut angekommen. Ihr Chef, der dabei gewesen war, habe deswegen Stress gemacht. Wir müssten uns jetzt dringend etwas einfallen lassen, da im zweiten Workshop auch der Vorstand anwesend sei.

Während Schamgefühle ihre Tentakel in meinem Inneren ausbreiteten, sah ich auf die Uhr: 14:05. In fünfundzwanzig Minuten startete die nächste Runde! Ohnmachtsgefühle kamen zur Tür herein und nickten der Scham zu – wie alte Bekannte, die sich zum Frühschoppen verabredet hatten.

Worauf hatte ich mich nur eingelassen?, jagte es durch meinen Kopf, und mein Gehirn begann zu rattern. Währenddessen prasselten die Worte der Personalentwicklerin wie ein Hagelschauer auf mich ein. Keine Ahnung, was sie da sagte, denn ich war wie weggetreten.

Schließlich warf ich einen erneuten Blick auf die Uhr: 14:11. Genau in dem Moment leuchtete in mir eine Idee auf. Ohne der Personalentwicklerin weiter Beachtung zu schenken, lief ich in den Seminarraum. Irgendwo auf meinem Notebook war noch eine alte Präsentation gespeichert, die ich für unsere Webinar-Software entwickelt hatte und die einige Passagen zu virtuellen Teams enthielt. Die Personalentwicklern folgte mir entgeistert in den Raum und fragte mich, was ich jetzt vor habe. »Ich erstelle eine Präsentation.« Sie schnaubte empört auf, und das war der Punkt, an dem mir der Geduldsfaden riss: »Bitte lassen Sie mich das jetzt machen!« Sie warf mir ein überaus motivierendes »Danke, jetzt habe ich aber wirklich ein ziemlich beschissenes Gefühl« an den Kopf und verschwand.

Egal. Die Zeit tickte. Ich klickte hektisch ein paar Folien zusammen, während bereits die ersten Teilnehmenden in den Raum kamen und sich schwatzend setzten. Um 14:28 waren die Folien fertig. Und um 14:29 betrat der Vorstand des Milliardenkonzerns den Raum.

Die Gespräche verebbten. Schweigen breitete sich aus.

Ich spürte, wie sich die Blicke der Teilnehmenden, vermutlich etwas über 70, auf mich richteten. Alles war still.

Das war der Augenblick, indem mir klar wurde, dass es jetzt zwei Möglichkeiten gab. Entweder würde ich vor versammelter Mannschaft versagen. Oder ich machte daraus einen Erfolg. Und egal was: Wegducken ging jetzt nicht.

In diesem Moment...

»Halt«, ruft meine Innere Stimme und mein Erinnerungsfilm gefriert zu einem Standbild. »Bevor du weiter erzählst, möchte ich kurz darauf hinweisen, dass du dich in deiner Geschichte an einem Knotenpunkt befindest.«

»Einem was?«

»Knotenpunkte sind Situationen, in denen du die Weichen deines Schicksals umstellen kannst.«

»Wie genau?«, frage ich neugierig.

»In dem du eine Wahl triffst.«

»Ich kann mich nicht daran erinnern, eine Entscheidung getroffen zu haben.

Das ging doch alles ganz schnell. Gefühlt in Bruchteilen von Sekunden.«

»Bist du sicher? Geh zurück in die Erinnerung. Was genau hast du gefühlt, als die Stille eintrat und deine Gäste dich gebannt anschauten?«

»Angst. Mut. Und einen Portion Willen, diese Situation zu meistern.«

»Was hast du in der Situation gedacht?«

»Gar nichts, glaube ich.«

»Wirklich?«

»Moment ... Stimmt! Ich erinnere mich: Plötzlich schossen mir Bilder von meinen Söhnen, Milton und Rocco, durch den Kopf.«

»Das war nicht alles, oder?«

»Warte ... da war so ein Gedanke, dass ich nicht als Versager zu ihnen zurückkehren möchte. Sondern lieber als Held. Nein, mehr noch: Ich wollte den beiden ein Botschafter sein, dass man jede Herausforderung meistern kann.«

»Genau darum geht es in einer Knotensituation. Ihr wählt in diesen Augenblicken nicht so sehr, was ihr tun, sondern wer ihr sein wollt. Welche Wahl hast du getroffen?«

»Dass ich diesen Workshop als Gewinner verlassen werde und zwar mit den Teilnehmenden zusammen. Ich hatte jahrelang virtuelle Teams geleitet, ich kannte ihre Probleme, und ich hatte Lösungen in petto. Und es war dieses »Ich bin hier, um euch zu unterstützen«, das in diesem Augenblick meine Angst beruhigt hat.«

»Das ist ein gutes Beispiel für den Big Shift. Statt deine Energie in die Befürchtung zu investieren, dass die Menschen im Raum gegen dich sein könnten, hast du dich darauf konzentriert, für sie da sein zu können.«

So habe ich das in dem Moment aber nicht gesehen. Ich weiß nur, dass mir die ersten Sätze eher noch stockend über die Lippen gingen, aber dann kam ich in Fahrt - vom Rest des Vortrags weiß ich nicht mehr viel. Ich war wie in einer Trance und wurde erst wieder wach, als am Ende Applaus einsetzte. Ich erinnere mich noch genau, wie ich mich dabei fühlte. Erleichterung bemächtigte sich meiner. Freude gesellte sich dazu. Aber auch Verstörung. Mir war klar, dass ich nur um Haarsbreite einem Desaster entgangen war. Damit endet meine Geschichte aber nicht. Im Gegenteil: Hier fängt sie erst wirklich an.

Nach meinem Vortrag kam der Chef der mittlerweile ziemlich erleichterten Personalentwicklerin auf mich zu und verwinkelte mich in einen Smalltalk. Als er hörte, dass mein Flieger am nächsten Tag erst nachmittags ging, empfahl

er mir, eine Hermann-Hesse-Ausstellung anzusehen. Ausgerechnet Hesse. Mein Lieblingsautor in jungen Jahren. Etwas in mir fühlte sich tief berührt. Tags darauf wanderte ich durch die Ausstellung und führte mir die vielen Fotos, Memorabilia und Originalmanuskripte zu Gemüte – bis ein Schild meine Aufmerksamkeit erregte, das einen Spruch von Hesse zitierte: »Eine Tugend gibt es, die liebe ich sehr, eine einzige. Sie heißt Eigensinn.« Die Worte trafen mich wie ein Blitzschlag. Und ich ahnte, nein, ich wusste in dem Augenblick, dass ich gerade eine wichtige, eine entscheidende Botschaft gefunkt bekam.

Statt meinem Eigensinn zu folgen und den Ideen der Personalentwicklerin eine Absage zu erteilen, hatte ich klein beigegeben und mich in eine gefährliche Situation manövriert. Und wäre ich nicht meiner Idee gefolgt, den Vortrag so zu gestalten, wie ich es für richtig gehalten hatte, wäre ich auch beim zweiten Workshop baden gegangen. Dann aber auch noch vor illustrem Publikum. Und leider vollkommen zu Recht.

SCHICKSAL IST SCHICK-SAL

Diese erste Lernerfahrung, die ich aus Wien mit nach Hause nahm, beflügelte mich, an meiner Website zu arbeiten und neue Onlineangebote zu lancieren. Etwas hatte sich in meinem Kopf gedreht und Raum für mehr Mut und Optimismus geschaffen.

»Wäre es in Ordnung, noch einmal zu der Stelle zurückzukehren, an dem der Vorstand den Raum betrat?«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort.

»Ja, warum?«

»Wie hast du dich in der Situation gefühlt?«

»Klein. Ängstlich. Unbedeutend.«

»Und dann hast du an deine Söhne gedacht und einen Sinneswandel erlebt, richtig?«

»Ja.«

»Weißt du auch warum?«

»Nein.«

»Ist dir es öfter passiert, dass du dich bei Menschen, die eine Machtposition innehatten, klein und unbedeutend gefühlt hast?«

»Ja.«

»Das ist Schicksal.«

»Wie bitte?«

»Lass uns den Fall von vorne aufrollen. Deine Unsicherheit entsprang einer frühkindlichen Prägung, die durch die Schläge hervorgerufen worden ist. All die Scham- und Angstgefühle, die du in der Situation in Wien durchgestanden hast, waren Ausdruck deiner emotionalen Erfahrung als kleiner Junge. Um im Alltag zurecht zu kommen, hast du dich entschieden, diese Gefühle zu unterdrücken. Sie waren noch da, aber du wolltest sie nicht mehr fühlen.«

»Stimmt. Aber was hat das mit Schicksal zu tun?«

»Um die Angst und Scham zu heilen, musst du ihrer erst gewahr werden. Solange du sie verdrängst, können sie auf unbewusster Ebene viel Unheil anrichten. Du hast dich in vielen Situationen deines Lebens weggeduckt, weil du im wahrsten Sinne des Wortes Angst vor ›Rück-Schlägen‹hattest. Um diesem Treiben ein Ende zu setzen, war es zwingend notwendig, die Gefühle ans Tageslicht deines Bewusstseins zu holen. Man könnte also sagen, dass das Leben dir eine Situation präsentiert hat, damit du dir das innere Drama genau anschauen kannst. Und wie du vielleicht weißt, steht die Silbe ›Sal‹ in dem Wort ›Schicksal‹ für das lateinische Wort Salus, was man mit Gesundheit oder Heilung übersetzen könnte. Dir wurde also eine Situation ›ge-schickt‹, die dich zu einer Selbstheilung ermächtigt hat. So gesehen hat dir dein Schick-sal verraten, was Sache bei dir ist.«

»Das hat Carl Gustav Jung also mit dem Ausspruch gemeint, dass alles, was wir verdrängen, uns im Außen als Schicksal begegnet?«

»Ganz genau. Jede Situation, jede Erfahrung und auch jeder Mensch ist eine Kinoleinwand, auf die du all deine Gefühle projizierst, die freudigen ebenso wie die schmerzlichen. So hast du in deinem zweiten Workshop die Gefühle des ängstlichen und beschämten kleinen Jungen in dir auf den Vorstand

des Wiener Konzerns übertragen. Das wiederum hat dir die Gelegenheit verschafft, diese Gefühle bewusst wahrzunehmen und eine andere Wahl zu treffen. Weißt du noch, wie du das getan hast?«

»Sag du es mir.«

»Indem du an deine Söhne gedacht hast, konntest du einen Perspektivwechsel vornehmen und die gesamte Situation aus den Augen eines Erwachsenen betrachten. Das wiederum hat dich ermächtigt, in deine volle Kraft zu kommen und einen Heilungsprozess einzuleiten.«

»Wie das?«

»Im Grunde genommen ist Heilung ein einfacher Prozess. Leid entsteht immer aus einer einseitigen Sichtweise. Entweder sieht ihr die Dinge viel zu düster und sorgt so für schmerzliche Gefühle. Oder ihr sieht sie viel zu positiv und seid enttäuscht, wenn das Leben mal einen Haken schlägt. Heilung indes stammt von ›heil werden‹, von ›wieder ganz werden‹; es geht bei der Heilung also um ein Zusammenführen der Gegensätze. Genau das war dir in der Situation möglich, als du sowohl die Scham und Angst des kleinen Jungen, aber auch die Kraft, die Entschlossenheit und den Mut des erwachsenen Vaters gleichermaßen verspürt hast. Deswegen war die Erfahrung in Wien für dich ein schicksalhafter Knotenpunkt. Du konntest eine neue Wahl treffen und genau das hast du auch getan.«

»Aber es war keine bewusste Entscheidung.«

»Veränderung geschieht höchst selten auf der Ebene deines Verstandes, sondern meist in den emotionalen Regionen deines Geistes.«

»Warte, das Ganze hätte aber auch ordentlich nach hinten losgehen können. Nicht auszudenken, was passiert wäre, wenn die Scham und die Angst überhaupt genommen hätten und ich in der Situation gescheitert wäre.«

»Darf ich für einen Moment unbescheiden sein, Martin?«

»Nur zu.«

»Woher hattest du die Inspiration, auf deinem Notebook nach dem alten Vortrag zu suchen?«

»Von dir?«

»Ich stehe dir wie alle anderen Inneren Stimmen auch, Tag und Nacht zur Verfügung. Wir begleiten euch Menschen, wir ermuntern euch, wir unterstützen euch ohne Unterlass, damit ihr euer ›Schick-sak‹ in jedem Augenblick eures

Lebens in die Richtung steuern könnt, die ihr euch wünscht. Es bedarf nur der Offenheit zuzuhören und der Entschiedenheit, unseren Impulsen zu folgen.«

»Aber was wäre geschehen, wenn ich vor lauter Nervosität für keinerlei Intuitionen offen gewesen wäre? Das hätte ziemlich ins Auge gehen können.«

»Verurteile nicht scheinbar negative Erfahrungen. Denn auch sie sind wertvoll.«

»Es wäre für dich ok und wertvoll gewesen, wenn ich versagt hätte?«

»Das sind nicht meine Worte, sondern deine. Aber auch wenn es dir nicht unbedingt gefällt: Manchmal brauchen es Menschen faustdick, um endlich eine klare Wahl treffen zu können. Wenn ihr zum Beispiel in einer unglücklichen Beziehung festhängt, bedarf es oft zahlreicher negativer Erfahrungen, Konflikte und Zerwürfnisse, bis eine Kleinigkeit das sprichwörtliche Fass zum Überlaufen bringt und ihr die unglückselige Verbindung beendet. Aber das gilt auch umgekehrt: Wer sich zum Beispiel auf einem beruflichen Höhenflug befindet und dabei hochnäsig wird, kann die Erfahrung des Versagens gut gebrauchen, um seine Arroganz zu kurieren und etwas mehr Demut, Respekt und Mitgefühl in den Umgang mit anderen zu bringen.

Deswegen verurteile niemals eine negative Erfahrung. Jede Situation hat ihre Daseinsberechtigung und kann dir auf mannigfache Weise nützlich sein – und sei es nur, dass sie dir unmissverständlich zeigt, was für dich partout nicht mehr in Frage kommt.«

Meine Innere Stimme schaut mich nachdenklich an: »Wenn du jedoch die Erfahrung des Versagens ablehnst, machst du sie dir zum Feind. Du wirst vor ihr davonlaufen wollen, aber sie wird dich verfolgen und sich in deinem Leben solange immer wieder in Szene setzen, bist du sie annimmst. Denn alles im Leben, und ich meine wirklich alles, möchte angenommen werden.«

»Selbst eine >Erfahrung<?«

»Ohne Ausnahme einfach alles. Situationen, Menschen, Tiere, Pflanzen, Gedanken und Gefühle – alles will Liebe.«

Plötzlich wird mir flau im Magen. Ich muss an die Finanzkrise denken und daran, wie die Angstgefühle Tag und Nacht an mir geklebt hatten. Jeder Versuch, sie loszuwerden, schien sie nur noch stärker zu machen.

»Jetzt hast du es verstanden. Alles was du bekämpfst, wird dir Widerstand leisten. Erst wenn du dich ganz darauf einlässt, wirst du es loslassen können. Darum ist es wichtig, ganz bewusst zwischen einer Entscheidung und einer Wahl zu unterscheiden.«

»Ist das nicht dasselbe?«

»Bei einer Entscheidung sagst du zu dem einen Nein und zu dem anderen Ja. Du lehnst das eine zu Gunsten des anderen ab und sorgst dafür, dass dich das Abgelehnte in deinem Leben weiter verfolgt. Wenn du eine Wahl triffst, segnest du alle anderen Optionen. Du erkennst an, dass es auch für Scham und Angst einen Platz im Leben gibt, dass sie dir dienen, indem sie dich zum Beispiel auf gesellschaftliche Tabus oder Risiken hinweisen. Du nimmst sie dankbar als Geschenk an und wählst anschließend das, was sich für dich besonders stimmig anfühlt. Wenn du dir wirklich den Big Shift in deinem Leben wünscht, höre also auf, Erinnerungen, Situationen oder Menschen zu verurteilen. Nicht ausschließen, sondern integrieren, lautet die Devise. Sobald du all deine Erfahrungen, auch die schmerzlichen bejahst, werden sie dich leichten Herzens loslassen und dir die Freiheit schenken, nach der du dich so sehr sehnst.«

Just in diesem Augenblick taucht im Blau des Meers vor uns ein weißer Farbtupfer auf. Die Insel des Verlorenen Paradieses.

Von weitem sieht sie prächtig aus. Weißer Sandstrand, gesäumt von Palmen – dahinter Urwald.

Aber wie gesagt: Die Idylle trägt.

DREI SPLITPUNKTE, FÜNF DRAMALAND- GEDANKEN UND EIN SCHIFF NAMENS SEEHN-SUCHT

Das Ziel unserer Expedition besteht darin, die Kräfte zu entdecken, die dein Schicksal bestimmen. Das ist ein eher intuitiver Prozess. Mit dem Verstand allein kann man den eigenen Spielregeln nicht auf die Spur kommen, denn sie sind tief im Inneren unseres Gehirns vergraben. Einige der Erfahrungen haben uns bereits im Bauch unserer Mutter und in den ersten Monaten als Säugling geprägt. Also in einer Phase, in der wir noch nicht sprechen konnten und unser Gehirn nur rudimentär ausgebildet war.

Die gute Nachricht: Es ist nicht notwendig, dass du dich an alles aus deiner Kindheit erinnerst. Was war, war. Was zählt, ist jetzt.

Denn alle psychologischen Theorien, warum wir welche Schäden in den frühen Stadien unseres Lebens bekommen haben, verblassen vor der Frage, was wir jetzt tun können, um unser Leben zu verändern. Sprich: Nur das, was hier und heute dein Leben ausmacht, ist von Bedeutung.

Wir beginnen unsere Reise mit den drei Splitpunkten: Orte, an denen wir mit den Härten des Lebens konfrontiert werden und die uns nach und nach aus dem paradiesischen Urzustand verstoßen haben. Jeder der Splitpunkte kann nicht nur Schmerzen verursachen, sondern uns auch zu Dramaland-Gedan-

ken anregen – Überzeugungen, die für eine pessimistische Weltsicht sorgen. Es gibt insgesamt fünf Dramaland-Gedanken, die nicht nur unser Denken bestimmen können, sondern auch unsere Gefühle. Einige von ihnen können eine desaströse Wirkung haben, wie wir gleich sehen werden.

5 DRAMALAND-GEDANKEN

»Ich bin nicht gut genug«

Gefühle: Unsicherheit, Selbstzweifel, mangelndes Selbstwertgefühl

»Die Welt ist schlecht und gefährlich«

Gefühle: Zweifel, Sorgen, Befürchtungen, Ängste

»Es ist nicht genug für alle da«

Gefühle: Neid, Eifersucht, Pessimismus

»Das Leben ist ein Kampf«

Gefühle: Ärger, Wut, Ohnmacht

»Alles ist sinnlos«

Gefühle: Depression oder Vergnügungssucht

Den Abschluss dieses Reiseabschnitts bildet ein Besuch im Hafen des Verlorenen Paradieses. Hier setzen jeden Tag unzählige Menschen mit einem Schiff namens Seeehn-Sucht ins Dramaland über. Angetrieben von dem tiefen Wunsch nach Heilung, denn niemand verlässt die Insel unverletzt.

Die Seeehn-Sucht bestimmt übrigens unser Geschick am meisten. Wir sind alle so sehr auf der Suche nach etwas, das wir kaum mit Worten benennen können und für das viele Menschen bereit sind, so ziemlich alles aufs Spiel zu setzen: Ihre Energie. Ihren Enthusiasmus. Ihre Zeit. Ihr Geld. Ihre Integrität. Ihre Gesundheit. Und manchmal sogar ihr Leben.

SPLITPUNKT 1 »SELBST«: ICH GEGEN MICH

Wenn du an deine Herkunftsfamilie denkst, wie würdest du sie beschreiben? Emotional? Ruhig? Dramagetrieben? Streitlustig? Lebhaft? Kaltherzig? Offen? Liebevoll? Spießig? Ängstlich? Langweilig? Lässig?

Meine Eltern wollten mir beispielsweise schon früh beibringen, wie wichtig Ordnung ist (ein eher aussichtsloses Unterfangen, wie sie recht bald feststellen mussten), aber in der Künstlerfamilie, die über uns wohnte, ließ man das kreative Chaos fröhlich überborden. Ordnung war bieder und langweilig, und darum durften sich ihre Kinder mit leuchtenden Fingerfarben an ihren Zimmerwänden austoben.

SPIELREGELN, IDEALE UND TABUS

Jede Gemeinschaft, egal ob Familie, Fußballverein oder Bürgerrechtsbewegungen, lebt von

- Idealen: Was ist erstrebenswert?),
- Tabus: Was ist falsch und ablehnenswert?
- Spielregeln: Wie wollen wir miteinander klarkommen?

Als Vater weiß ich, wie wichtig klare Richtlinien für die Familie im Allgemeinen und für Kinder im Besonderen sind. Sie bilden einen festen Rahmen, in dem das Miteinander für alle Beteiligten einigermaßen gut gelingen kann.

Wird die Durchsetzung der Familiengesetze jedoch mit Geringschätzungen verbunden (»Was glaubst du eigentlich, wer du bist? Schämst du dich nicht?«), wird in uns ein besonders grausames Gefühl provoziert: Scham.

Während wir uns bei Schuldgefühlen schlecht fühlen, weil wir etwas Falsches getan haben, kommuniziert die Scham das Gefühl, dass unser Selbst falsch ist. Wir haben nichts Verdorbenes getan - wir sind verdorben. Und der einzige Weg, damit umzugehen, besteht darin, dass wir uns aufspalten in ...

SONNEN- UND SCHATTENSEITEN

Wenn wir zum Beispiel als Kinder oft hören, dass wir nicht so trotzig sein sollen, etikettieren wir Bravsein als Sonnenseite und die Fähigkeit, Widerworte zu geben dagegen als Schattenseite.

Und Jahrzehnte später kann es passieren, dass wir es in Verhandlungen mit einem Kunden oder einer Arbeitgeberin es nicht schaffen, unsere finanziellen Vorstellungen durchzusetzen oder in der Partnerschaft für gesunde Grenzen zu sorgen. Denn unsere Fähigkeit, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen, haben wir aus Versehen in das Schattenreich unserer Persönlichkeit verbannt.

GRENZWÄCHTER: DIE INNEREN MECKERSTIMMEN

Damit die Anteile im Schattenreich gefangen bleiben, postieren wir an seiner Grenze emotionale Wächter. Einige von ihnen agieren weise und klug. Andere wiederum treten als Meckerstimmen auf, die wie unsere Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen klingen und die uns Angst und Scham einflößen, um unser Verhalten zu kontrollieren. So schrieb mir ein Teilnehmer, der beruflich beachtliche Erfolge erreicht hatte, von folgendem Erlebnis: »Anfang dieser Woche hatte ich einen sehr heftigen Streit mit meiner Frau, von der ich seit ich einiger Zeit getrennt lebe. Sie hat mich in dem Gespräch richtig runtergemacht, und ich fühlte mich dabei wie ein kleiner Wurm.«

Die Wortwahl »Wurm« weist auf fröhliche Erfahrungen hin. Wenn wir in jungen Jahren oft beschämmt worden sind, wurde der Anteil mit all seinen Gefühlen zeitlich schockgefrosten und ins Schattenreich abtransportiert. Sobald uns jemand im Tonfall der Eltern anspricht, wird der verdrängte Schamanteil getriggert, und wir fühlen uns wieder wie ein kleines Kind – selbst wenn wir 45 Jahre alt sind und als Manager ein großes Team leiten.

»Am anderen Tag«, führte er weiter aus, »habe ich in mir eine Meckerstimme gehört, die mich ohne Unterlass kritisierte. Laut und deutlich. Sie wollte gar nicht mehr aufhören. Theoretisch ist mir schon klar, dass das alles mit mir zu tun hat, und doch hat mich die Stimme die ganze Woche über gequält.«

Das ist typisch für Meckerstimmen, denn genau das entspricht ihrem Job-Profil: Wir erschaffen sie in unserem Inneren, um sicherzustellen, dass wir uns an bestimmte Regeln halten.

Wenn wir von unseren Eltern wegen einer schlechten Schulnote so heftig ausgeschimpft wurden, dass es schmerzte, beginnen wir oft unbewusst, deren Stimme inklusive Tonlage, Lautstärke und Wortwahl zu übernehmen, um so fortan unser eigenes Verhalten durch selbst gemachte Scham- und Angstmache zu kontrollieren. Immer mit dem Ziel, uns die Liebe und Anerkennung der Menschen zu sichern, die für uns (überlebens-)wichtig sind.

SCHULE: EIN LEBEN NACH NOTEN

Die Familie ist übrigens nicht der einzige Ort, an dem wir das Spiel mit Tabus und Idealen lernen. In der Schule werden wir nicht nach unserem Wesen, sondern nach unseren Leistungen bewertet – und so kann ein weiteres Schamraster entstehen, das uns häufig bis in Erwachsenen-Alter begleitet. Wir befinden uns quasi von Kindesbeinen an in einem Dauerwettbewerb. Gestern die Eins in der Klassenarbeit, heute die Höhe unseres Einkommens: Die Themen mögen sich ändern, der Wettbewerb läuft indes konstant weiter. »Ist unser Auto größer als das der Nachbarn?« »Mag mein Partner mich mehr als die anderen Frauen?« »Bekommen meine Postings bei Instagram mehr Likes als die anderen?«

PUBERTÄT: DER SPLIT GEHT WEITER

Weil ich mich als Kind oft als schwarzes Schaf in der Familie gefühlt hatte, setzte ich mich in der Pubertät von der spießbürgerlichen Wertewelt meiner Eltern ab. Ich ließ mir die Haare lang wachsen, hörte laut Rockmusik und suchte mir Freunde in der linksalternativen Szene. Allerdings wurde ich dadurch nicht zu dem freien Rebell, für den ich mich damals gern gehalten hätte, sondern ich unterwarf mich lediglich einem anderen, genauso streng reglementierten Verhaltenskodex.

Es galt als schick, Parkas mit Che-Guevara-Aufdruck zu tragen und sich ein Palästinensertuch umzulegen. Karl Marx lesen war gut, Karl May dagegen nicht, denn der war ja auch nur eine Ausgeburt des Bürgerlichen. Man hatte gegen Atomkraft zu sein, liebäugelte mehr oder minder offen mit der RAF und traf sich in dunklen Kellerräumen, um zu »Macht kaputt, was euch ka-

putt macht« von der Band Ton Steine Scherben den Pogo zu tanzen. Eine der gerade aufkommenden Glitzerdiscos zu besuchen, galt als no go, weil dahin ja nur die »Popper« gingen – Klassenkameraden, die sich allen Ernstes die Haare schneiden ließen, sich noch braver als ihre Eltern kleideten und dabei eine Art Gegenwelt zu den Hippies aufbauten, zu denen ich zählte.

Einerseits sind Abnabelungsprozesse aus dem Elternhaus notwendig, weil wir nur so unseren Horizont erweitern können. Früher oder später jedoch stoßen wir an die Grenzen des neuen Weltbildes. Denn egal, welcher Gesinnung wir auch frönen, immer ist etwas in oder out, Top oder Flop. Und immer gibt es ein Feindbild, das wir unbedingt vermeiden wollen. Äußerlich, aber auch innerlich. Die Folge? Wir beginnen alles in uns zu verdrängen, was nicht dem Gruppenideal entspricht. Dafür zahlen wir jedoch einen hohen Preis. Je mehr wir uns selbst beschimpfen, desto stärker und eindringlicher wird die innere Meckerstimme. Zehn oder zwanzig Jahre später kann sie zu einem echten Monstrum herangewachsen sein, das uns beschimpft, wenn wir einen Zug verpasst oder aus Versehen ein Glas Wein umgestoßen haben. Perfektionisten sind oft Menschen, die unter einer besonders tyrannischen Meckerstimme leiden.

EIN KAMPF, DEN WIR NICHT GEWINNEN KÖNNEN

Sobald wir uns in Sonnen- und Schattenseiten zerschlagen, beginnen wir einen Kampf gegen uns selbst, den wir niemals gewinnen können. Denn in dem Augenblick, in dem wir uns selbst besiegen, haben wir zugleich verloren.

Das klingt logisch. Ist es auch. Und doch sind wir alle mehr oder weniger im Spiel gefangen: Jedes Mal, wenn wir uns im Spiegel schmähen, jedes Mal, wenn wir uns mit anderen vergleichen und als geringer einstufen, jedes Mal, wenn wir einen Fehler machen und uns dafür verurteilen, begehen wir einen Akt der Unliebe gegen uns selbst.

Daraus kann nichts Gutes entspringen, nur Leid. Und falls du dich fragst, woran du etwaige verdrängte Schattenseiten deiner Persönlichkeit erkennen kannst: Schau auf die Herausforderungen in deinem Leben. Was brauchen sie, damit sie endlich gelöst werden können? Welche Fähigkeiten und Stärken fehlen dir, um die Schwierigkeiten zu beenden?

Es ist gut möglich, dass du die entsprechenden Eigenschaften aufgrund einiger verunglückten Erfahrungen in dein Schattenreich verbannt hast.

Wie du diese negativen Stimmen besänftigen oder gar als guten Freund oder als liebevolle Freundin gewinnen kannst, werden wir später im Schattenreich erforschen. Jetzt ist erst einmal wichtig, dass wir uns die Mechanismen anschauen, die zu einem »Ich gegen mich« führen.

Allerdings ist der Kampf zwischen Sonnen- und Schattenseite nicht der einzige Konflikt, der im Verlorenen Paradies geschürt wird.

SPLITPUNKT 2 »LEBEN«: ICH GEGEN DIE WELT

Mein Uropa, den ich als Junge sehr geliebt habe, war ein Nazi gewesen. Ein überzeugter Nazi, um genau zu sein, der meine Oma anhielt, nationalsozialistisches Propagandamaterial zu verteilen. Das tat sie auch, aber nicht lange. Irgendwann warf sie ihm die Flugblätter vor die Füße und ließ ihn wissen, dass er sich fortan selbst an die Straße stellen könne.

Das war aber nicht ihre einzige Provokation. Zu seinem Entsetzen verliebte sie sich in einen Juden, meinen Großvater Paul Rosenberg. Weil meine Oma und mein Opa nicht heiraten durften, lebten sie in einer wilden Ehe zusammen und bekamen im Februar 1940 obendrein noch ein uneheliches Kind: meine Mutter. Meine Oma besaß also ein ausgeprägtes Talent, Tabus zu brechen. Allerdings half ihr diese wunderbare Gabe nicht, das Unheil des Dritten Reichs von ihrer Familie fernzuhalten. Sie erzählte mir von den Abenden, an denen sie mit der Familie starr vor Angst im Keller hockte, während draußen die Sirenen heulten und die Flugbomben in das nächtliche Berlin einschlugen. Einmal jedoch kamen die Flieger auch am Tage, ausgerechnet als meine Oma mit meiner Mutter zum Einkaufen unterwegs war. Sie überlebten den Angriff nur, weil sie sich in einen nahegelegenen U-Bahn-Tunnel flüchten konnten. »Deine Mutter hat gezittert wie Espenlaub«, sagte sie zu mir. Ein Schocktrauma also, das sie da möglicherweise erlitten und ein Leben lang mit sich herum-

geschleppt hat, denn Traumatherapien kamen erst viele Jahrzehnte später auf. Heutzutage gibt es zahlreiche Psychologen, die davon ausgehen, dass die Kriegstraumata generationsübergreifend vererbt werden. Die Angst der Eltern spiegelt sich als namenloser Schrecken in der Psyche ihrer Kinder und Enkel wider. Auch wenn heute keine Bomben mehr auf unsere Dächer fallen, kann die Angst der Altvorderen noch viele Jahre später in uns nachwirken. Schlimmer als die Angst vor Sirenen wog jedoch Omas Furcht vor Menschen. »Ich habe die Leichen auf den Straße gesehen«, erzählte sie mir. »Menschen sind Monster, Martin. In Friedenszeiten tun sie keiner Fliege was zuleide. Aber wehe, es gibt Krieg. Dann werden sie zu Bestien. Allesamt.«

1944 wurde mein Großvater festgenommen und in ein KZ nahe der französischen Grenze deportiert. Aber er hatte Glück. Im Frühjahr 1945 wurde er von den Amerikanern befreit und konnte halb verhungert ins zerstörte Berlin zurückkehren. Am 07. Juli 1945 heirateten meine Oma und mein Opa als erstes Paar nach Kriegsende auf dem Standesamt in Berlin Miersdorf.

Ende gut, alles gut? Nicht wirklich.

Wie verarbeitet man all die furchterregenden Erfahrungen? Wie erklärt man sich die Welt angesichts von Gewaltverbrechen, Terroranschlägen und Kriegsgräuel? An dieser Stelle treffen wir erneut auf das »unerlöste Narrativ«. Menschen, die traumatisiert werden, leiden auch deswegen unter emotionalen Schmerzen, weil ihrer Geschichte ein Happy End fehlt. Ein Schlusspunkt, der wie in einem inspirierenden Film oder Roman doch noch ein Gefühl von Sicherheit und Gerechtigkeit vermittelt.

All die persönlichen Narrative werden durch kollektive Geschichten in Form von Zeitungsmeldungen, Kinofilmen, TV-Serien, Romanen und Theaterstücken weiter geschürt. Die Angst machende Stimme, die durch den endlosen Strom von Storys raunt, erinnert uns eins um andere Mal, dass wir nichts und niemandem dort draußen vertrauen können. Dem Leben nicht. Und erst recht nicht den Menschen.

Sobald wir jedoch in unserem Angstnarrativ gefangen sind, gerät unser gesamtes Nervensystem in eine so ungemütliche Schieflage, dass wir fortan alles dafür tun, um uns davon zu befreien. Alkohol, Drogen, Sex, endloses Surfen im Internet oder exzessives Binge-Watching von Fernsehserien können uns für kurze Zeit betäuben. Aber nicht lange. Denn die Angst, die sich in unserem

Inneren breit gemacht hat, ist stärker und fordert lauter denn je Antworten auf die Frage, in was für einem Lebensschauspiel wir uns gerade befinden.

Die Folge: Viele Menschen setzen sich freiwillig Gewalt- oder Horrorfilmen aus. Zum Einen, weil sie hoffen, für ihr unerlöstes Narrativ eine Inspiration für das eigene Happy End zu finden. Und zum anderen, weil es uns hilft, mit unseren inneren Schreckenszenarien besser umzugehen. So bezeichnete der Neurowissenschaftler Gerald Hüther den Genuss von gewaltträchtigen Filmen als virtuelles Angstbewältigungstraining: »Man empfindet dann eine Freude daran, dass man es aushält, das anzusehen.«

Wie hoch der Belohnungsfaktor ausfällt, kann man an den Umsätzen der Filmindustrie ablesen, die jährlich rund vierzig Milliarden US-Dollar einnehmen – mit Filmen, die von Kampf, Konflikten, Mangel, Gefahren, Rückschlägen und so gut wie immer auch von Gewalt erzählen. Selbst Kinderfilme wie »Das Dschungelbuch« oder »König der Löwen« spielen inmitten einer unbarmherzigen und grausamen Welt.

Und in der überaus erfolgreichen Fernsehserie »Game of Thrones« wird bei nahe im Minutentakt geköpft, vergewaltigt oder gefoltert. Kurz: Unsere Faszination für das Böse ist zumindest auf der kulturellen Bühne ungebrochen. Für dieses massive Anti-Leben-Marketing sollten wir jedoch die Medienmacher nicht verurteilen. Wer seinen Job behalten möchte, muss für Auflage, für Quoten, für Umsatz sorgen. Und so liefern sie letztendlich nur, wonach wir dürsten.

»Vergesst jedoch nicht«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort, »dass jede Gewalterfahrung, die ihr an euch heranlässt, und sei es nur über bewegte Bilder auf einem Flachbildschirm, einen hohen Preis von euch fordert. All die Gräueltaten widersprechen der wahren Natur des Lebens. Der Einheit. Dem Miteinander. Dem Wir. Und so säen sie in euch eine tiefe Angst, dass ihr dem Leben nicht vertrauen könnt, mit der Folge, dass euch Mangelgedanken überfallen. Wenn die Welt unberechenbar, brutal und gemein zu euch sein kann, wie könnt ihr jemals hoffen, das Leben führen zu können, nachdem ihr euch alle so sehr sehnt?«

Der Weg dort heraus, besteht darin, uns der Dramaland-Gedanken bewusst zu werden, die uns gefangen halten.

Zu dem Gedanken »Ich bin nicht gut genug« gesellen sich nun drei weitere, die reichlich Futter für ein pessimistisches Weltbild liefern:

- Die Welt ist schlecht und gefährlich.
- Es ist nicht genug für alle da.
- Das Leben ist ein Kampf.

»DIE WELT IST SCHLECHT UND GEFÄHRLICH«

Darunter fällt alles, wovor wir uns fürchten: Krankheit, Bankrott, Verrat, Betrug, Gewalt, Katastrophen.

Besonders beliebte Objekte, auf die wir unsere Furcht projizieren: Andersdenkende und Andersgläubige. Wann immer wir auf Menschen treffen, die anders sind als wir, werden sie schnell zu Projektionsflächen für unsere Ängste.

In den 1950ern, als Deutschland sich für Gastarbeiter öffnete, avancierten die Italiener zu Feindbildern und wurden als »Ithaker« und »Spaghettifresser« beleidigt. Aus dieser Rolle wurden sie von den »Kanaken« in Gestalt von Türken und Griechen abgelöst. Danach übernahmen die Aussiedler den Staffelstab und heute sind es die Migranten, die als Ziel unserer Ängste dienen. Die Gesichter und Namen ändern sich mit der Zeit – die Furcht dahinter bleibt jedoch stets gleich: Wir können dem Leben und damit auch anderen Menschen nicht wirklich über den Weg trauen.

»ES IST NICHT GENUG FÜR ALLE DA«

Eine Welt, die uns feindlich gesonnen ist, konfrontiert uns mit einer unablässigen Abfolge von Mangelerfahrungen: Es gibt nicht genug Liebe, nicht genug Zeit, nicht genug Geld, nicht genug Chancen und auch nicht genug Parkplätze. Die Liste des täglichen Mangels ist schier endlos, und genau darin liegt auch ihre Gefahr. Je mehr wir unser Denken vom Mangel eingenommen wird, desto mehr können wir davon in der Welt entdecken.

Wenn aber nicht genug für alle da ist, folgt daraus konsequenterweise:

»DAS LEBEN IST EIN KAMPF«

Was auch immer wir anstreben: Wir bekommen nichts geschenkt, wir müssen darum ringen. Um Liebe. Anerkennung. Aufträge. Fitness. Sonderange-

bote. Oder um einen begehrten Karriereposten: Spätestens seit der Schule sind wir permanent in Konkurrenz. Immer im Wettstreit.

Dieser Dramaland-Gedanke zieht sich quer durch alle Bereiche unseres Lebens. In der Wirtschaft ist es gang und gäbe, seinen Mitbewerbern so viele Marktanteile wie möglich abzujagen. Wo es Sinn macht, paktiert man miteinander. Wo nicht, ist ein Verdrängungswettbewerb angesagt. Mit dem Ziel der Vernichtung oder der Vereinnahmung.

Und in der Liebe? Die ist, wie die amerikanische Rocksängerin Pat Benatar so schön besang, ebenfalls oft genug ein Schlachtfeld, auf dem Eifersuchtsdramen, Konflikte und Zerwürfnisse ausgetragen werden.

Am grausamsten spielt sich der Dramaland-Gedanke in der Politik ab. Weit über 500.000 Menschen lassen jährlich in Kriegen und Terroranschlägen ihr Leben. Und immer geht es nur um eines: Macht. Wer hat das Sagen? Wer kontrolliert das Volk? Wer verfügt über die Bodenschätze? Wer kann dem anderen seinen Willen aufzwingen?

Wie furchtbar dieses Dreigestirn der Dramaland-Gedanken wirkt, kann man in Adolf Hitlers Buch »Mein Kampf« verfolgen: »Deutschland hat eine jährliche Bevölkerungszunahme von nahezu neuhunderttausend Seelen. Die Schwierigkeit der Ernährung dieser Armee von neuen Staatsbürgern muß von Jahr zu Jahr größer werden und einmal bei einer Katastrophe enden, falls eben nicht Mittel und Wege gefunden werden, noch rechtzeitig der Gefahr dieser Hungerverelendung vorzubeugen.« Da haben wir zum einen den Dramaland-Gedanken »Es ist nicht genug für alle da« sowie »Die Welt ist gefährlich« (Er spricht von »Katastrophe«).

Als nächstes sondiert Hitler Wege, wie man der bevorstehenden Not am besten begegnen könne. Zum Beispiel durch Geburtenkontrolle. Die Idee verwirft er jedoch, weil man durch die Begrenzung versucht sei, alles Leben zu retten – »auch das Schwächlichste, ja Krankhafteste«. In Hitlers pervertierter Denke widerspricht das aber dem »natürlichen Kampf um das Dasein, der nur den Allerstärksten und Gesündesten am Leben läßt.«

Und damit haben wir den dritten Dramaland-Gedanken identifiziert: »Das Leben ist ein Kampf.«

Deswegen sieht Hitler am Ende seiner abstrusen Betrachtungen nur eine einzige Möglichkeit, die Katastrophe abzuwenden: Krieg.

»Im ewigen Kampfe ist die Menschheit groß geworden – im ewigen Frieden geht sie zugrunde«, schreibt Hitler. »Was der Güte verweigert wird, hat eben die Faust sich zu nehmen.«

Hitlers Gedanken zeigen das ganze Drama auf, das Angst anrichtet. Sobald man von der eigenen Inneren Stimme, dem eigenen »Ge-Wissen« getrennt ist, verliert man den Glauben, dass man Probleme durch ein Miteinander lösen kann.

Schlimmer noch: Güte wird als eine Schwäche angesehen, die ins Verderben führt. Das Dritte Reich ist jedoch nicht wegen eines Zuviel an Mitgefühl und Kooperation zugrunde gegangen, sondern an einem Zuviel an Hass und Gewalt, das es in die Welt getragen hat.

Hitlers Überlegungen fußten indes auf Unsinn. Rund 62 Millionen Deutsche lebten 1925, heute sind es über 82 Millionen und von Hungersnöten fehlt jede Spur. Im Gegenteil: Durch Frieden, Kooperation und ein grenzübergreifendes Miteinander geht es uns heute besser als je zuvor. Dennoch verursachten seine Dramaland-Gedanken millionenfaches Leid und führten tatsächlich zu einer Hungersnot – nach dem Zweiten Weltkrieg. Letztendlich erzeugte Hitlers Angst eine Realität, die sie eigentlich zu verhindern trachtete.

Der Zukunftsforscher Matthias Horx hatte Recht, als er warnte, wie gefährlich das Spiel mit der Angst ist. Wir entfesseln eine Energie, die Grauenhaftes hervorbringt. Aber woher kommt die Kraft? Ist sie menschengemacht? Oder entspringt sie einer tieferen Quelle?

Während viele Religionen der Meinung sind, dass Gott selbst gut und nur der Mensch böse ist, war Hitler anderer Meinung. So ist in seinem Buch »Mein Kampf« immer wieder von Grauen erregenden »Göttinnen« die Rede. »Indem mich die Göttin der Not in ihre Arme nahm und mich so oft zu zerbrechen drohte, wuchs der Wille zum Widerstand, und endlich blieb der Wille Sieger«, schreibt er an einer Stelle. Und an einer anderen: »...fühlte ich die Göttin der unerbittlichen Rache schreiten....«

Das führt uns direkt zu ...

SPLITPUNKT 3 »QUELLE«: ICH GEGEN GOTT

Nicht jeder Mensch ist religiös. Aber jeder hat eine Religion: Eine Weltanschauung, die erklärt, welche Kraft das Leben hervorbringt. Um zu verdeutlichen, was ich meine, lade ich dich zu einem Gedankenexperiment ein.

Bereit?

Denke mal an ein buntes Blumenmeer irgendwo auf einer Wiese. Wie ist das entstanden? Per Zufall? Durch einen Urknall mit allerlei chemischen Prozessen, aus denen das Leben quasi aus Versehen hervorgegangen ist?

Oder wirkte deiner Meinung nach von Beginn an eine bewusst schöpferische Kraft? Die Natur? Gott? Das Universum? Das Quantenfeld? Das Tao?

Und wie auch immer du die Quelle allen Lebens bezeichnest: Wie erklärest du dir all die Gewalt, all die Verwerfungen in der Welt? Entstehen sie, weil wir Menschen das Leben mit Füßen treten? Oder liegt es daran, dass die Quelle verdorben ist und sich ihre Grausamkeit und Kaltherzigkeit lediglich in uns Menschen fortsetzt, wie Hitler beispielsweise meinte?

»Es ist spannend zu beobachten«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort, »wie Religionen mit der Frage umgehen. Einige haben die Quelle allen Lebens in zwei Teile zerschlagen: Gott auf der einen und der Teufel auf der anderen Seite. Von dieser Warte aus betrachtet ist das menschliche Leben in einem ewigen Kampf zwischen Gut und Böse gefangen. Das gibt zumindest Raum für Hoffnung, dass irgendwann die gute Seite gewinnen könnte. Folgt jemand jedoch dem Gedanken, dass die Quelle selbst unbarmherzig, brutal und sogar mörderisch ist, landet man unweigerlich in einer geistigen wie auch emotionalen Hölle.« Genauso ist es mir ergangen. Als Kind war ich gläubig und betete jeden Abend vor dem Einschlafen: »Ich bin klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen als Jesus allein.« Ich vertraute im tiefsten Innern einem gütigen Gott. Als ich jedoch in meiner Pubertät mit den Verbrechen der Nazizeit konfrontiert wurde, zerbarst mein naiv-kindliches Weltbild und konfrontierte mich mit einer Frage, die mir förmlich den Boden unter den Füßen wegzog: Wie war es möglich, dass Gott die Massenmorde in den Konzentrationslagern zugelassen hatte? Eine Zeit lang konnte ich mich nicht so recht entscheiden, ob es ihm

vollkommen egal war, was wir uns antun, oder ob er einfach nur tot war, wie Nietzsche meinte. Ich entschied mich für Letzteres und so verkam für mich die »Quelle« zu einer seelenlosen Maschine, die Leben am Fließband produziert. Einfach so. Ganz ohne Sinn. Das ist im Übrigen auch die Devise des fünften Dramaland-Gedankens: »Das Leben ist sinnlos.«

WIE MENSCHEN MIT DER SINNLOSIGKEIT UMGEHEN

Sobald Menschen diesem Gedanken anheimfallen, gibt es interessanterweise zwei sehr unterschiedliche Reaktionsmuster: Die einen verfallen in eine tiefe Depression. Die anderen starten eine Party.

»Wenn das Leben sinnlos ist«, so rufen die Hedonisten, die Mitglieder der Spaßgesellschaft, »dann lasst uns möglichst viel Vergnügen und Fun haben. Die Show ist eh bald wieder vorbei, und da ist es doch besser, zu feiern, bis der Arzt kommt. Nach uns die Sintflut!«

Das andere Reaktionsmuster zeigt sich in Form einer stummen Verzweiflung, die in Resignation und früher oder später schließlich in Apathie mündet: Wozu sich engagieren? Warum sich bemühen? Es gibt keinen Platz für Hoffnung, da das Leben selbst nicht zu retten ist.

Eine furchtbare Vorstellung, ich weiß. Es gibt kaum etwas Schlimmeres als eine existenzielle Krise. Ich hatte dich ja gewarnt: Das Verlorene Paradies ist nicht überall ein heimeliger Ort.

DER HAFEN

Die wahre Tragik des Verlorenen Paradieses besteht nicht darin, dass wir verletzt werden, sondern dass wir uns entfremden:

- Von uns selbst (Ich gegen mich).
- Vom Leben im Allgemeinen und anderen Menschen im Besonderen (Ich gegen die Welt).
- Vom Ursprung des Lebens (Ich gegen Gott).

Je größer die Entfremdung, desto stärker schlägt der Pegel in Richtung Ängste aus und entzieht uns damit den Zugang zu unserem tiefen und überaus natürlichen »Ge-Wissen«.

Wir verlieren das Urvertrauen.

Stopp.

–

Halte Inne: Was jetzt kommt, ist wichtig.

All das Unheil, all das Leiden, all die Sorgen, die du dir machst, all die Zweifel, unter denen du leidest, all die Befürchtungen, die dich nachts nicht schlafen lassen, all die Streitgespräche, die du führst, all die Verletzungen, die du anderen zufügst und die dir zugefügt werden – all das lässt sich auf den Verlust der Einheit mit dem Leben zurückführen, den du im Verlorenen Paradies erlitten hast.

Wir verlieren nicht nur den Zugang zu Teilbereichen unseres Selbst mit all seinen Schattenseiten und Geistern, sondern vor allem zu unser Inneren Stimme. Sobald der Zugang zu unserem tiefsten inneren »Ge-Wissen« verschüttet ist, fühlen wir uns haltlos und einsam.

Mag sein, dass wir als Erwachsene in ein enges Geflecht von Familie, Freundenkreis, Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden eingebunden sind: Im tiefsten Inneren fühlen wir uns dennoch getrennt von allem. Ein unterschwelliges Gefühl von Verlorenein, das wir mit Worten kaum benennen können und das uns oft in den Momenten des Alleinseins ereilt. Eine Stille, so unerträglich, dass wir lieber Musik anstellen oder den Fernseher einschalten, um sie zu übertönen. Denn im tiefsten Inneren fühlen wir den Verlust der Einheit und den damit verbundenen Schmerz – wie eine Wunde, die unablässig pocht. Gepaart mit einem Gefühl der Leere, weil wir instinktiv spüren, dass uns etwas Wesentliches fehlt.

So erwacht in uns der Wunsch nach Heilung. Nach einer Wunderpille, die uns von dem Schmerz, der Leere und der Orientierungslosigkeit erlöst.

Aber wo können wir sie finden? Nicht in unserem Inneren, so viel scheint uns sicher. Denn von dort kommen ja all das Leid und das Ungemach wegen denen wir nicht zu Ruhe und Frieden kommen können.

Eine Weile irren wir durchs Landesinnere des Verlorenen Paradieses – bis wir auf die Plakatwände dort stoßen. Bunt, groß und einladend erzählen sie von einem anderen Ort voller Abenteuer, Romantik und märchenhafter Schätze. Einige Plakate zeigen erfolgreiche Geschäftsleute, die um die Welt jetten und in Reichtum schwelgen. Andere Motive führen uns Menschen vor, die wilde Partys feiern und sich einer fröhlichen Dauerekstase hingeben. Schließlich gibt es da noch die Plakatwände, die von einer großen Liebe erzählen – aufregend, voller Zauber, Verwicklungen und Kapriolen.

Und das Faszinierende daran: Alle Plakate stammen vom gleichen Anbieter. »Komm ins Dramaland«, steht als Slogan ganz unten, »da, wo die Action ist.« Wir sehen die glücklichen Gesichter der Menschen auf den Plakaten und spüren eine Sehnsucht aufkeimen: Vielleicht kann uns die große Liebe wieder glücklich machen? Oder der berufliche Erfolg mit all dem Ruhm und all der finanziellen Freiheit, die er verspricht? Wir könnten uns dann alles leisten, alles kaufen, jede Annehmlichkeit, jedes Vergnügen, nachdem uns der Sinn steht. Würde das nicht all den Kummer auf einen Schlag heilen?

Die Bilder auf den Plakatwänden wirken so inspirierend und die Aussicht auf eine schnelle und vor allem machbare Erlösung strahlt eine so starke verführerische Kraft aus – wie könnten wir dem widerstehen?

Und so begibst du dich früher oder später zum Hafen des Verlorenen Paradieses – wo ein Schiff namens Seeahn-Sucht auf dich wartet.

Während du das Schiff betrittst, ergreift dich noch einmal Wehmut.

Du siehst zurück zu den Palmen, die sich leicht im Wind biegen, den weißen Strand und das klare Meerwasser, das in sanften Wellen ans Ufer schwappt.

»Eigentlich ein paradiesischer Ort, so unschuldig«, denkst du.

Aber dann fängt die Wunde an, wieder zu pulsieren.

Schmerhaft.

Beinahe unerträglich.

Und mit einem »Nichts wie weg hier« auf den Lippen lässt du die Luke zufallen.

Denn du bist bereit für ein neues Abenteuer.

Das Dramaland wartet bereits auf dich.

ZUSAMMENFASSUNG

2 KRÄFTE BESTIMMEN UNSER LEBEN: LIEBE UND FREIHEIT

- Liebe steht für unseren tiefen Drang nach Verbundenheit und Miteinander. Ihre Energie ist auf Mitgefühl und Akzeptanz gepolt.
- Freiheit steht für den starken Wunsch nach Unabhängigkeit und Einzigartigkeit. Ihre Energie ist egozentrisch und handlungsorientiert.
- Alles Leben und damit auch aller Erfolg fußt auf Vernetzung (Liebe) und den daraus entstehenden Synergien.
- Freiheit sorgt dafür, dass sich das Leben immer weiter ausdifferenziert.
- Wenn wir zu wenig Liebe erfahren haben, kann das zu Bindungsstörungen und emotionalem Ungleichgewicht führen.
- Wenn wir zu wenig Freiheit erlebt haben, kann es uns schwerfallen, unsere Ziele zu verfolgen und – wo nötig – Grenzen zu ziehen.
- Zu viel Drang nach Verbundenheit kann dazu führen, dass wir Persönlichkeitsanteile, die nicht der Gruppennorm entsprechen, durch Scham unterdrücken und wir in Folge unsere Bedürfnisse vernachlässigen.
- Zu viel Drang nach Unabhängigkeit und Freiheit kann zu Einsamkeit und Isolation führen, die wiederum Angstgefühle zur Folge haben können.
- So können aus Liebe und Freiheit zuweilen Scham und Angst entstehen.

TRAUMATA SIND SCHICKSALSMACHER PAR EXCELLENCE

- Entwicklungstraumata entstehen durch andauernden Liebesentzug und können in Bindungsstörungen münden.
- Schocktraumata können bereits durch einmalige Ereignisse (Gewalt, Verluste, Unfälle, Operationen usw.) ausgelöst werden.
- Traumata werden zunächst verdrängt (Dissoziation). Die Teile des Gehirns, die den Schmerz und die damit verbundenen Erinnerungen gespeichert haben, werden aus Selbstschutz weitestgehend isoliert, was dazu beitragen kann, dass sie in ihrer Entwicklung in genau dem Alter stehen bleiben, in der die Traumatisierung geschehen ist.

DAS UNERLÖSTE NARRATIV

- Menschen, die ein Trauma erleben, werden immer wieder von den Erinnerungen heimgesucht, um sie zu verstehen und abschließen zu können.
- Um das Narrativ verarbeiten, inszenieren sie immer wieder unbewusst die Erfahrung, um irgendwann ein Happy End erleben zu können. Auch wenn die Akteure dabei wechseln, bleibt das Narrativ stets dasselbe.
- Wenn ein Mensch die Trauma-Erfahrung abschließen kann, entsteht posttraumatisches Wachstum für mehr Reife, Gelassenheit und Liebe.

KNOTENPUNKTE

- Was wir verdrängen, drängelt sich als »Schick-sal«, als »geschicktes Heilungsangebot (Salus)« in unser Leben zurück.
- Konfrontationen mit den verdrängten Themen sind Knotenpunkte, durch die wir in der Lage sind, unserem Leben eine neue Richtung zu geben.
- Wir werden so lange mit dem Verdrängten im Außen konfrontiert, bis wir die Herausforderung im Inneren gemeistert haben.

SPLITPUNKT 1 »SELBST«: ICH GEGEN MICH

- Durch Erziehung, Schule, Freunde, Gesellschaft, Religion, Politik, Wirtschaft, Medien und Kultur werden uns früh Ideale (Was ist erstrebenswert?), Tabus (Was ist falsch?) und Spielregeln (Wie wollen wir miteinander klarkommen?) beigebracht.
- Um den Idealen der Gemeinschaft entsprechen zu können, zerteilen wir uns in Sonnen- und Schattenseiten.
- Die Sonnenseiten stehen für all die Facetten, die andere Menschen und auch wir als liebenswert erachten.
- Die Schattenseiten verkörpern alle Seiten, die Tabus brechen oder die so viel Schmerz in sich tragen, dass wir ihn kaum aushalten können.
- Um unsere Schattenseiten im Griff zu behalten, erschaffen wir in unserem Inneren Grenzwächter, die unter anderem als Meckerstimmen auftreten und uns durch Scham- und Angstgefühle davon abhalten wollen, Tabus zu missachten.

SPLITPUNKT 2 »LEBEN«: ICH GEGEN DIE WELT

- Durch schmerzliche Erfahrungen, aber auch durch die Narrative unserer Erziehung, Kultur und Medien entwickeln wir ein Misstrauen gegenüber dem Leben im Allgemeinen und den Menschen im Besonderen.
- Weil wir beständig die Dramaland-Gedanken kommuniziert bekommen, dass nicht genug für alle da ist und die Welt zugleich auch schlecht und gefährlich sein kann, entsteht in uns der Gedanke, dass das Leben ein Kampf ist.

SPLITPUNKT 3 »QUELLE«: ICH GEGEN GOTT

- Jeder Mensch entwickelt eine Religion, eine Weltanschauung, die erklärt, welche Kraft das Leben hervorbringt.
- Wenn wir glauben, dass die Quelle allen Lebens (Gott, Natur, Universum usw.) schlecht oder verdorben ist, verliert das Leben an Sinn und Bedeutung.

DIE WUNDE

Jeder von uns zieht sich früher oder später eine Wunde zu, die mit einigen oder allen der folgenden Emotionen einhergeht:

- **Scham**, bedingt durch starke Selbstzweifel (Ich bin nicht gut genug).
- **Angst** durch den Verlust des Urvertrauens.
- **Einsamkeit**, weil man sich vom Leben und den Menschen getrennt fühlt.
- **Leere**, weil man durch das Verdrängen bestimmter Persönlichkeitsanteile das Gefühl hat, etwas Wesentliches verloren zu haben.
- **Sinnlosigkeit**, weil uns das Leben bedeutungslos erscheint.

Je größer der Schmerz, desto stärker unser Wunsch nach einer Wunderpille, die uns erlöst.

ÜBUNG: EMOTIO

Nutze den »Emotio«-Prozess, um unangenehme Gefühle, die bei deinem »Thema« auftreten zu mildern oder gar ganz aufzulösen. Wichtig: Wende den Prozess anfangs nur auf leicht negative Emotionen an, um Erfahrungen zu sammeln und die Schritte zu verinnerlichen. Stelle dir dazu nacheinander die 4 Fragen und achte darauf, was von allein an Antworten aufsteigt.

Wahrnehmen: Wie stark ist dein Gefühl?

- Wo genau spürst du das Gefühl in deinem Körper?
- Bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark das Gefühl ist. (1 = kaum wahrzunehmen, 10 = kaum auszuhalten)

Annehmen: Kannst du das Gefühl liebevoll akzeptieren?

- Während du Gefühl spürst, sage innerlich »Ja« dazu.
- Alternativ kannst du dir vorstellen, dass das Gefühl ein kleines Kind ist, das du liebevoll in den Arm nimmst.

Erlauben: Kannst du das Gefühl freilassen?

- Spüre deinen Widerstand gegen das Gefühl.
- Stell dir vor, du lässt den Widerstand muskulär genauso los wie einen Stift, den du erst fest umklammerst und dann fallen lässt

Empfangen: Kannst du etwas Gutes geschehen lassen?

- Richte deinen Blick erst auf ein bestimmtes Objekt, das ein paar Meter von dir entfernt ist. Lenke deinen Blick auf den Raum zwischen dir und dem Objekt. Also auf die Leere.
- Frage dich jetzt: Was kann ich Gutes geschehen lassen?
- Achte darauf, was in dir von selbst (!) aufsteigt. Vielleicht eine erste Leichtigkeit? Oder eine kleine Portion Freude?

Spür in dich hinein: Wie stark ist es jetzt auf deiner Skala 1 bis 10? Wiederhole den Prozess solange, bis es dir emotional gut geht.

WISSENSWERTES ZUM PROZESS

»Emotio« ist ein Prozess, der wichtige Prinzipien des Big Shifts repräsentiert. Lass uns deswegen die Schritte im Detail erkunden.

SCHRITT 1: WAHRNEHMEN

Die Bewertung auf der Skala von 1 - 10 hat zweierlei Funktion: Zum Ersten hilft sie dir, wahrzunehmen, was sich im Laufe des Prozesses verbessert. Zum Zweiten gewinnst du Abstand zu deinen Emotionen, weil die Bewertung es erforderlich macht, über deine Gefühle nachzudenken. Die Buddhisten bezeichnen die Haltung deswegen als das Beobachter-Bewusstsein – oder Achtsamkeit: Du spürst zwar deine Gefühle, verlierst dich aber nicht in ihnen. So kannst du zum Beispiel Wut fühlen, ohne wütend zu werden und etwas zu tun, das du später bereust.

SCHRITT 2: ANNEHMEN

Das größte Problem sind nicht die unangenehmen Emotionen selbst, sondern unser Widerstand ihnen gegenüber. Denn Gefühle verlaufen wie ein Orgasmus: Sie steigern sich zu einem Höhepunkt und verebben dann von alleine. Widerstand stört nicht nur den natürlichen Lauf der Emotionen, sondern sorgt oft für Gegendruck aus dem Gefühlslager. So kann aus einer temporären Empfindung chronisches Leid entstehen, das uns über Wochen, Monate, sogar Jahre oder Jahrzehnte zu begleiten vermag.

Einfach nur innerlich »Ja« zu sagen, reicht oft, damit sich das Leid zu lockern beginnt. Sich zu vorstellen, dass das Gefühl wie ein kleines Kind ist, das eine liebevolle Umarmung braucht, sorgt oft für ein weiteres Nachlassen der Emotion.

In seltenen Fällen kann es jedoch passieren, dass sich das Gefühl verstärkt. In der Regel liegt das daran, dass man das Gefühl durch das Annehmen insgeheim zwingen will, sich zu verändern. Auch das ist eine Form von Widerstand. In dem Schritt geht es jedoch darum, das Gefühl genau so anzunehmen, wie ist. Also: Wahre Liebe zu praktizieren.

SCHRITT 3: ERLAUBEN

Das Gefühl, wie du einen Stift, den du mit deiner Faust fest umklammerst, aus der Hand gleiten lässt, zeigt dir körperlich, wie du deinen Widerstand gegen deine Emotion loslassen kannst.

Es kann jedoch sein, dass dir das Loslassen der Gefühle anfangs nicht leicht fällt. Lass deswegen nur soviel los, wie es für dich stimmig ist und wiederhole die vier Schritte öfters, um den Widerstand schrittweise zu lockern.

SCHRITT 4: EMPFANGEN

Nicht nur unser Körper verfügt über Selbstheilungskräfte, sondern auch unsere Psyche. Denn wir sind alle mit einer intrinsischen Freude und Lebenslust auf die Welt gekommen (bei kleinen Kindern besonders gut zu beobachten).

Indem du deinen Blick auf den Raum zwischen dir und einem Objekt, einer Wand oder einem Fenster richtest, entsteht eine Form von Entspannung, die das Aufsteigen der seelischen Selbstheilungskräfte ermöglicht.

Viele Anwender und Anwenderinnen haben mir berichtet, dass spontan Gefühle von Leichtigkeit, guter Laune oder Zuversicht aufgetreten sind. Einige nehmen auch Botschaften wahr (zum Beispiel: Vertraue. Oder: Alles wird sich fügen.) Meines Erachtens sind sie in dem Augenblick bereits an ihre Innere Stimme angeschlossen.

Tipp: Wenn du versuchst, eine Verbesserung durch den Prozess zu erzwingen, wird er nicht funktionieren. Druck erzeugt Gegendruck. Lass einfach geschehen, was von alleine geschehen möchte.

Du wirst merken: Je achtsamer und liebevoller du mit deinen Gefühlen umgehst, desto leichter lösen sie sich von selbst.

Dennoch können Restwerte bleiben: Das liegt an den Dramaland-Gedanken, die einigen Gefühlen zugrunde liegen. Nutze dazu den »Synergetica-Prozess« aus dem nächsten Kapitel.

Weitere Infos und Demos zum Prozess unter bigshift.de/praxisbuch.

GEDANKENSPIELE

Lass uns nun die Einsichten aus dem Verlorenen Paradies auf dein »Thema« anwenden: Welches »Schick-Sal« spielt dabei womöglich eine Rolle?

DIE ZWEI KRÄFTE

Was fehlt dir und was fehlt den Beteiligten im Umgang miteinander?

- **Liebe:** Zusammenhalt, Miteinander, Wir-Gefühl?
- **Freiheit:** Unabhängigkeit, klare Intentionen, Zielfokus?

Wovon ist bei dir und den Beteiligten in eurem Miteinander zu viel da?

- **Liebe:** Klammern, Verstrickungen, Abhängigkeiten?
- **Freiheit:** Egoismus, Dominanz, Aggressionen?

Was fehlt dir in deinem Inneren?

- **Liebe:** Selbstfürsorge, Selbstliebe, Selbstwertgefühle?
- **Freiheit:** Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Beharrlichkeit?

Wovon ist in Bezug auf die Situation zu viel da?

- **Liebe:** Selbstgefälligkeit, Rechthaberei, Selbstmitleid?
- **Freiheit:** Selbstdiskritik, Meckerstimmen, Scham- und Schuldgefühle?

SCHICKSALSMACHER

- Gab es früher schon mal sehr ähnliche Situationen? Welche waren das und was hat sich darin wiederholt?
- Erinnert dich dein Kummer oder Schmerz, der mit deinem Thema verbunden ist, an ganz andere Erfahrungen, in denen du dich genauso gefühlt hast?
- Welche Motive tauchen in all den Erfahrungen immer wieder auf?

DRAMALAND-GEDANKEN

Welche Gedanken und Gefühle sind bei deinem Thema präsent:

- »**Ich bin schlecht/wertlos/nicht gut genug.**« Fühlst du dabei Unsicherheit, Selbstzweifel oder ein mangelndes Selbstwertgefühl?
- »**Die Welt ist schlecht und gefährlich.**« Treiben dich dabei Emotionen wie Zweifel, Sorgen, Misstrauen, Befürchtungen oder Ängste?
- »**Es ist nicht genug für alle da.**« Spürst du Neid, Eifersucht oder Pessimismus, wenn du an dein Thema denkst?
- »**Das Leben ist ein Kampf.**« Packen dich angesichts des Themas Gefühle wie Ärger, Wut oder aber auch Ohnmacht?
- »**Alles ist sinnlos.**« Wirst du von Niedergeschlagenheit, Depression oder umgekehrt Vergnugungssucht heimgesucht?

Wie treten die Beteiligten auf?

- Unsicher und voller Selbstzweifel?
- Zweifelnd, misstrauisch oder ängstlich?
- Neidisch, eifersüchtig, klammernd?
- Aggressiv, wütend oder zornig?
- Bedrückt, niedergeschlagen, depressiv oder vergnugungssüchtig?

DAS RÄTSEL

Stell Dir mal vor, dein Thema wäre ein »Rätsel«, das du lösen musst.

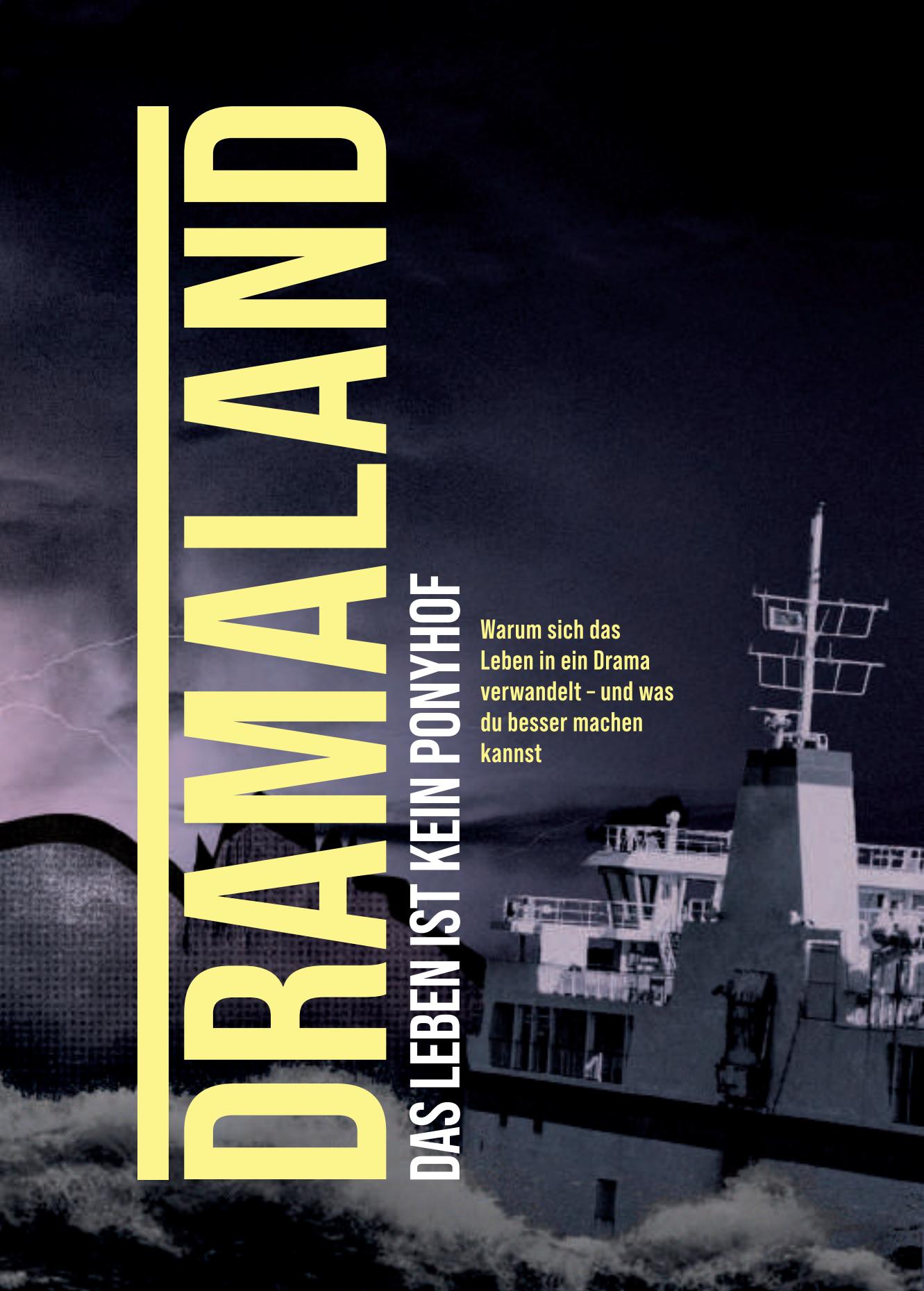
- Welche Herausforderung bietet dir dein Thema an?
- Auf welche Schwächen weist es hin?
- Welches Wissen fehlt dir, um es zu lösen?
- Welche weiteren Ressourcen brauchst du, um es zu meistern?
- Welche Stärken müsstest du noch entwickeln, um das Thema in einen Erfolg umzuwandeln?



DramaLand

DAS LEBEN IST KEIN PONYHOF

Warum sich das
Leben in ein Drama
verwandelt – und was
du besser machen
kannst



Während der große Dampfer Seeehn-Sucht majestätisch durch den abendlichen Ozean gleitet, kannst du am Horizont gigantische Scheinwerfer wahrnehmen, die den Himmel mit rotierenden Lichtkegeln abtasten. Das muss Ego-City sein, die schillernde Hauptstadt des Dramalands.

In deinen Händen hältst du einen Prospekt zu den vier Themenparks des Dramalands: Liebe. Erfolg. Genuss. Sinn.

- **Liebe** steht für die generelle Verbundenheit in all deinen Beziehungen: Partnerschaft, Familie, Freunde, Bekannte und in einem weiteren Sinne Kollegen, Vorgesetzte und Kunden.
- Beim **Erfolg** dreht sich alles um deinen Job, deine Karriere, deine Selbstständigkeit, deinen Gelderwerb und deine Finanzen.
- Beim **Genuss** geht's darum, das Leben mit allen Sinnen zu erfahren. Dazu zählt alles, was sich für dich gut anfühlt: Gesundheit, Sport, Sex, gutes Essen, Reisen, Spazierengehen, Relaxen und wenn du magst Partys, Achterbahn oder Bungee-Jumping. Erlaubt ist, was dir Freude bringt.
- Im Themenpark für **Sinn** warten Gurus, Coaches und religiöse Führer darauf, dich ins Glück zu führen. Du musst lediglich ihrer Schule, ihrer Lehre folgen.

Du kannst frei wählen, ob du nur eine oder mehrere Attraktionen buchen möchtest. Allerdings entscheiden sich die meisten für mehr als eine Location: Wenn schon Dramaland, dann am liebsten die volle Packung.

Aber wofür auch immer du dich in deinem eigenen Leben entschieden hast, wir müssen uns auf den Trip ins Dramaland angemessen vorbereiten.

Das Dramaland wird dir mit einem betörenden Blick versprechen, deine größten Träume zu erfüllen. Aber sobald du den Köder geschluckt hast, wird es dich mit einem starken emotionalen Sog in sein tiefstes Inneres ziehen und einem Moloch aus Verirrungen, Verwirrungen und Verstrickungen zum Fraß vorwerfen.

Millionen, ach was, Milliarden Menschen sind ihm bereits zum Opfer gefallen, denn es nutzt eine ganz fundamentale Schwäche aus: Unser tiefes Verlangen nach Erlösung vom Schmerz des Verlorenen Paradieses.

DIE VIER WENN-DANN-FORMELN

Das große Versprechen des Dramalands lässt sich auf eine einfache Formel zusammenfassen: Wir finden im Außen, was uns innerlich fehlt. Dazu stehen uns vier Wunderpillen zur Verfügung, die folgendes anbieten:

- **Liebe:** Wenn du die ganz große Liebe gefunden hast, dann bist du wieder glücklich.
- **Erfolg:** Wenn du richtig erfolgreich bist, viel Geld verdienst und von allen respektiert wirst, bist du wieder glücklich.
- **Genuss:** Wenn du möglichst viel Spaß hast, bist du wieder glücklich.
- **Sinn:** Wenn du den richtigen Guru/Coach/Trainer findest und seiner Lehre folgst, bist du wieder glücklich.

So verführerisch die Versprechen klingen mögen, so gefährlich sind sie auch. Deswegen benötigst du bei unserer Expedition ins Dramaland eine große Dosis: Vernunft. Also einen gesunden Mix aus Menschenverstand und intuitiver Intelligenz. Nur so wirst du in der Lage sein, den trügerischen Schein des Dramalands zu durchschauen.

Apropos: Genau in diesem Augenblick stößt das Schiffshorn der Seehnsucht einen melancholischen Signalton in den Nachthimmel. Wir fahren in den Hafen von Ego-City ein, entlang an illuminierten Großplakaten, die große Abenteuer, leidenschaftliche Romanzen und glitzernde Reichtum beschwören. Nichts an den Bildern lässt auf ein bevorstehendes Ungemach schließen – die Menschen auf den Plakaten sehen so glücklich und erfüllt aus. Was könnte da schon schiefgehen?

Eine Menge, wie wir gleich sehen werden. Was so himmlisch beginnt, endet so gut wie immer in einer höllischen Katastrophe – in einem heillosen Durcheinander von Begehren, Lust, Neid, Gier und Eifersucht.

Während du von Bord gehst, kannst du aus dem Augenwinkel beobachten, dass weiter hinten am Heck dunkle, in Ketten gelegte Gestalten das Schiff verlassen. Eine der Figuren kommt dir bekannt vor, aber ehe du dich fragen kannst, was es damit auf sich hat, begrüßt dich laute Musik.

»Willkommen im Dramaland«, ertönt es aus einem Lautsprecher. Applaus brandet auf. Woher weißt du nicht. Aber alles funkelt und glitzert, und du

spürst, wie sich ein Glücksgefühl in dir ausbreitet. Vor dir wartet ein neues und überaus verheißungsvolles Leben auf dich.

Aber, wie gesagt: Der Schein trügt.

DIE DRAMATURGIE DER THEMENPARKS

So unterschiedlich die Themenparks des Dramalands inhaltlich aufgestellt sein mögen, so sehr gleicht sich der Ablauf der Dramen, die wir in der Liebe, im Job, beim Genuss und bei der Sinnfindung erleben werden.

Das Schema ist simpel: Wir starten im **Himmel** und erleben einen **Abstieg**, der uns in eine ganz persönliche **Hölle** führt. Dort geraten wir früher oder später in einen **Teufelskreis**, der uns anschließend in hohem Bogen ins Niemandsland der Krise katapultiert. Soweit die Kurzfassung.

Lass uns das Ganze zuerst mit dem Thema »Business« durchspielen:

Wenn jemand dem Dramaland-Versprechen glaubt, dass Erfolg, Geld und Statussymbole ihn glücklich machen, wird er sich mit viel Elan auf das Berufliche stürzen.

Wenn er dann tatsächlich einen beruflichen Erfolg einfährt, zum Beispiel einen großen Kunden gewinnt oder ein Projekt mit summa cum laude abschließt, findet er sich im Himmel wieder: Sein Selbstvertrauen wird durch das viele Lob aufgepeppt, was ihm gleichermaßen Mut und Lust auf weiteres Unternehmenswachstum beschert. Geld fließt reichlich und die Zukunft sieht prächtig aus, denn Folgeaufträge warten bereits.

Der Abstieg beginnt, sobald er erlebt, dass die Dinge nicht immer nach seinem Gusto laufen. Projekte können in eine Schieflage geraten und damit seiner guten Laune einen gehörigen Dämpfer verpassen. Ein Kunde vergibt

einen wichtigen Auftrag an einen Mitbewerber oder der Markt erlebt eine konjunkturelle Delle, so dass die Umsatzkurve einen Sturzflug hinlegt, während sein Kostenapparat jeden Monat hohe Beträge vom Konto abbucht.

Seine innere Einstellung wechselt schlagartig von Freude zu Angst, und sein Selbstvertrauen, das beim Anfangserfolg noch so prächtig geblüht hatte, wird von den Nacktschnecken der Selbstzweifel aufgefressen.

Aus Sorge vor weiteren Einbußen und Selbstwertverlusten, beginnt er nach Außen hin, seine Preise zu senken, während er nach Innen einen hohen Druck aufbaut, der wiederum Streitgespräche im Team provoziert.

Kurz: Die Nerven liegen plötzlich blank.

Wenn er an der Stelle nicht rechtzeitig gegensteuert, läuft er Gefahr, in einen Teufelskreis verstrickt zu werden: Die Konflikte im Unternehmen beeinträchtigen dessen Produktivität und Kreativität, was zu weiteren Ärger mit Kunden führt, der seinerseits den internen Druck erhöht.

Gute Mitarbeiter kündigen als erste, und weil die Kapitaldecke ausgedünnt ist, kann er sich keinen angemessenen Ersatz leisten.

Während er oft bis spät in den Abend arbeitet, um die Verluste auszugleichen, leidet nicht nur seine Gesundheit, sondern auch seine Partnerschaft. Seine Freundin ist genervt, weil sie ihn nur noch selten zu sehen bekommt. Wenn es dann mal doch klappt, ist er entweder in Gedanken ganz woanders oder er reagiert launisch auf ihre Avancen. Zu all den Belastungen bei der Arbeit kommt nun auch noch häuslicher Stress dazu.

Da er weder im Themenpark Erfolg noch im Themenpark Liebe punkten kann, wechselt er in den Themenpark Genuss: Dessen Himmel besteht darin, dass unser Protagonist erlebt, wie seine Sorgen und Ängste von ihm abfallen, wenn er Alkohol trinkt. Anfangs geht es ihm prächtig damit, weil er sich wenigstens für ein paar Stunden unbeschwert und fröhlich fühlt.

Der Abstieg beginnt, wenn er morgens mit einem Kater aufsteht und seine Arbeit nur noch halb so gut erledigen kann. Den daraus entstehenden Frust kann er sich zwar abends erneut schön trinken, aber beim Erwachen am nächsten Morgen gesellt sich zu den Selbstzweifeln nun auch ein schlechtes Gewissen, das ihn fortan immer öfter traktiert.

So eskaliert der Teufelskreis munter weiter, bis er unseren Protagonisten ins Niemandsland schleudert: Zum Beispiel, in dem er einen Burn-out er-

leidet oder ein Großprojekt so massiv scheitert, dass eine Insolvenz droht. Plötzlich steht er also vor dem Nichts und er wundert sich ungläubig, wie es nur soweit hatte kommen können.

Lass uns nun die grob gezeichnete Skizze von Himmel, Abstieg, Hölle und Teufelskreis mit mehr Details versehen – und zwar an einem persönlichen Beispiel aus dem Themenpark Liebe. Auch wenn es um eine romantische Partnerschaft gehen wird, so adressiert der Themenpark im Grunde alle Arten von Beziehungen, also auch familiäre, freundschaftliche und berufliche. Das voraus geschickt entführe ich dich nun zu einem kühlen und leicht verregnerten Aprilabend vor vielen Jahrzehnten. Zum Dienstag, den 22. April 1980, um genau zu sein.

THEMENPARK LIEBE

Ich küsste Sabine das erste Mal auf einer Brücke. Auf die Stirn. Ich war siebzehn, sie fünfzehn, und sie sah aus wie ein Engel: Schlank, lange blonde Haare und braune Augen, die italienisches Temperament versprühten. Als meine Lippen ihre Stirn berührten, explodierte etwas in mir und ein tiefes Glücksgefühl begann mich zu durchströmen.

Sabine erzählte mir später, ihre Stirn habe auf dem Nachhauseweg gebrannt. So intensiv hatte sie den Kuss empfunden.

Einige Tage danach kamen wir ganz offiziell zusammen, und wir verbrachten fortan fast täglich Zeit gemeinsam. Wir schmusten stundenlang miteinander, lauschten Arm in Arm Bob Marley und den Beatles, genossen unseren ersten Sex und schrieben uns Liebesbriefe mit geheimen Schriftzeichen.

Ihre Liebe war wie Balsam für mein »Ich bin nicht gut genug«. Sabine war wirklich eine Hübsche, eine, der die Männer nachstellten, und ich genoss es sichtlich, dass ich ihr Typ war. Mein Selbstvertrauen bekam quasi über Nacht ein Update von Version 1.0 zu 2.0.

Die traute Harmonie wurde jedoch nur kurze Zeit später jäh zerstört – bei einem Rockpalast-Konzert mit Carlos Santana in der Dortmunder Westfalenhalle. Wir standen in der ersten Reihe und als Carlos seinen Blues »Europa« an-

kündigte, beobachtete ich, wie er Sabine in die Augen blickte und sagte: »This is for you«. Sie begann zu weinen, während ich zu einem Eisblock gefror. Das Ganze war nichts weiter als ein kurzer Bühnenflirt. Für mich jedoch war es eine traumatisierende Erfahrung. Ich erlebte, wie schnell ich abgeserviert werden konnte.

Es dauerte nicht lange, bis ich von heftigen Eifersuchtfantasien heimgesucht wurde. Sie überfielen mich überall: Bei der Arbeit, zu Hause, auf Partys oder wenn ich Gitarre spielte. Sie enterten meinen Verstand und folterten mich mit Vorstellungen, wie sich Sabine in die Arme eines anderen Jungen schmiss – und ich einsam und allein zurückblieb.

Dass die Eifersucht eine natürliche Folge meiner Selbstzweifel war, kam mir nicht in den Sinn. Stattdessen litt ich unter einem tiefen Schmerz, den ich kaum betäubt bekam. Einzig Sabines Liebe und Aufmerksamkeit milderte ihn. Je mehr ich mich jedoch nach ihr verzehrte, desto eifersüchtiger wurde ich. Es war, als ob ich meinen Durst mit Salzwasser stillen wollte. Je mehr ich trank, desto mehr Brand bekam ich.

Interessanterweise weckte die Abhängigkeit von Sabine noch eine andere Kraft in mir: Je bedürftiger ich mich fühlte, desto trotziger wurde ich. Auf gar keinen Fall wollte ich mir die Blöße geben, schwach zu sein. Deswegen galt für mich: Stärke zeigen, cool sein, auf Abstand bleiben. Die Konsequenzen ließen natürlich nicht lange auf sich warten: Wir stritten uns immer häufiger. Zwar versöhnten wir uns stets wieder, aber jede Auseinandersetzung belastete unsere Liebe, bis sie schließlich zu zerbrechen begann. Was einst die Quelle tiefer Freude gewesen war, belastete uns beide zusehends. Immer öfter hatte ich das Gefühl, in einem Gefängnis zu sitzen. Loslassen konnte ich Sabine nicht, aber so richtig zu ihr stehen auch nicht. Ich zog mich immer mehr aus der Partnerschaft zurück, fühlte mich jedoch unfähig, einen Schlussstrich zu ziehen.

Das alles änderte sich eines Abends auf einer Klassenfete, bei der wir »Wahrheit oder Pflicht« spielten. Ich wurde beordert, eine Klassenkameradin zu küssen, und obwohl ich überhaupt nicht in sie verliebt war, löste ihr Kuss einen so starken Sog in mir aus, dass ich später mit ihr ins Bett ging. Ich wollte nicht, aber der Drang war zu groß.

Kurz nachdem es geschehen war, packte mich ein tiefes Schamgefühl: Was hatte ich nur getan? Wie hatte ich nur die große Liebe zwischen Sabine und mir

verraten können? Ich bat sie um Vergebung, aber der Riss war nicht mehr zu kitten. Einige Wochen später trennten wir uns.

Mein Selbstwert, der sich bis dato immer an sie geklammert hatte, stürzte haltlos in den Abgrund. Den leer gewordenen Platz kaperte meine Eifersucht, die mich jetzt mit voller Wucht quälte. Die ersten Monate nach der Trennung erschienen mir wie das Furchtbarste, das ich in den bisher 19 Jahren meines Lebens erfahren hatte. Scham, Kopfkino mit detaillierten Eifersuchtsfantasien, sowie Ohnmachtsgefühle trieben in meiner geplagten Psyche ihr Unwesen.

»Warte«, unterbricht mich meine Innere Stimme, »können wir noch mal zurückspulen?«

»Wohin?«

»Ganz an den Anfang. Zu eurem ersten Kuss auf der Brücke, denn der Moment hatte etwas Heiliges an sich.«

»Inwiefern?«

»Sobald ihr von der Liebe berührt werdet, verwandelt sich alles in euch. Wenn ihr aus den Augen der Liebe auf einen Menschen blickt, seid ihr in der Lage, seine besten Seiten wahrzunehmen. Ihr seht seine äußere und innere Schönheit, und ihr werdet euch seiner Anmut, seiner herzlichen und liebevollen Wesenszüge, seiner Stärken, seiner Talente und seiner Potenziale gewahr. Ihr entdeckt das Lichtvolle, das Bewundernswerte, das Begehrenswerte in dem anderen und spürt eine tiefe Dankbarkeit in euch aufbranden, dass euch ein so kostbares Geschenk zuteil geworden ist.«

Es war nicht nur so, dass ich Sabine mit anderen Augen sah — ich selbst fühlte etwas in mir wach werden, das großartiger, mutiger, atemberaubender, kreativer und vor allem liebenswerter war als mein normales Alltagsselbst. Ich fühlte mich wie beflügelt!

»Genau das ist das Problem«, antwortet meine Innere Stimme.

»Wieso?«

»Ich muss auf ein Thema zu sprechen kommen, dass dem größten Teil der Menschheit ganz erhebliche Schwierigkeiten bereitet«, erwidert meine Innere Stimme mit ungewohnten Ernst.

DER TRAGISCHE IRRTUM

»Du fällst an dieser Stelle einem großen, man könnte sogar sagen, tragischen Irrtum zum Opfer. All deine Gefühle werden nicht durch den anderen erzeugt, sondern sie kommen ganz allein aus deinem Herzen. Dieses Gefühl von tiefer Verbundenheit, von Heimat und Angekommensein, von Esprit, Freude und Lebenslust – das ist deine Essenz und im Übrigen auch die aller anderen Menschen. Der Zugang dazu war jedoch die ganze Zeit verschüttet gewesen, und jetzt in diesem magischen Augenblick der ersten Verliebtheit, hast du ihn wieder freigelegt, weil du dich spontan mit deinem eigenen Herzen verbunden hast.«

So empfand ich das aber nicht. Für mich war die Magie der Liebe ja gerade dann besonders stark, wenn ich mit Sabine zusammen war oder auch nur an sie dachte. Während die schmerzlichen Dramaland-Gedanken verstummt, trat an ihre Stelle das paradiesische Gefühl einer tiefen Verbundenheit – nicht nur mit Sabine, sondern mit dem ganzen Leben. Hier war ein Mensch, in dessen Gegenwart ich mich endlich, endlich nach so langer Zeit wieder glücklich fühlte. »Das war auch dem Umstand geschuldet, dass jeder von euch dem anderen ein Geschenk war«, ergänzt meine Innere Stimme.

Bei dem Wort Geschenk taucht in mir ein Bild aus einer ganz anderen Zeit vor meinem Inneren auf:

DAS TABERNAKEL

Nachdem meine Beziehung mit Sabine geendet war, irrte ich eine Zeit lang durch kurze Affären und einige wenige Partnerschaften, die allesamt meist nur wenige Monate hielten – bis ich auf eine Frau traf, mit der ich eine wilde und sehr heftige Beziehung führte. Unser Miteinander war ebenso leidenschaftlich wie die vielen Auseinandersetzungen, die wir austrugen.

In einer besonders verzweifelten Phase unserer stürmischen Liebe, entdeckte ich in einem Esoterikladen den Aushang eines Manns namens Jean-Claude, der so genannte Soul-Readings anbot – Sessions, in denen er Botschaften von meiner Seele empfangen würde. Ich hatte nicht den geringsten Schimmer, was er mit Seele meinte, und mein Verstand verdrehte beim Gedanken daran die Augen – und doch sprach mich etwas daran an.

Gut eine Woche später saß ich Jean-Claude in einem karg eingerichteten Zimmer gegenüber, neugierig, unruhig und ängstlich.

»Ich werde mit deiner Seele Kontakt haben«, erklärte er mir mit französischem Akzent. Erst würde er ein Bild von meiner Seele empfangen, das eine Art Kernbotschaft transportieren würde. Danach käme eine ausführliche Erklärung, was es damit auf sich habe.

Er nickte mir anschließend zu, schloss die Augen und begann tief zu atmen. Sein Kopf sank in den Nacken, während sich seine Augenlider für einen kurzen Moment öffneten und ich das Weiß seiner verdrehten Pupillen aufblitzen sah.
»Oje, in was bin ich hier hineingeraten?«, huschte es noch durch meinen Kopf, als er sich zu räuspern begann.

»Ich sehe dich in einer Kirche«, sagte er leise. »Du stehst an einem Altar. Vor dir ein Tabernakel.«

Er hielt kurz inne. »Jetzt sehe ich dich von vorne. Auf deiner Brust befindet sich die Hälfte eines gebrochenen Herzens und –«

Wieder Schweigen.

»Ah. Jetzt sehe ich, dass sich die andere Hälfte in dem Tabernakel befindet. Aber jedes Mal, wenn du den Griff berührst, bekommst Du einen Stromschlag und du zuckst zurück.«

Stille.

»Der Stromschlag«, fuhr er schließlich fort, »ist der Schmerz, den du in deiner Kindheit erfahren hast. Namentlich, dass du in der Liebe keine Erfüllung finden konntest. Das hat dein Herz in zwei Teile zerbrochen. Die eine Hälfte hast du behalten, die andere jedoch hast du in dem Tabernakel versteckt, um sie zu beschützen. Die fehlende Hälfte hast du durch deinen Verstand ersetzt, was zu den Spannungen in der Beziehung zu deiner Freundin führt. Denn dein Verstand ist sehr gerissen und berechnend.«

»Das fängt aber gar nicht gut an«, dachte ich.

»Deine Freundin wiederum spiegelt dir in euren Auseinandersetzungen die andre Hälfte deines Herzens wieder, das Herzliche, das Emotionale, das Weibliche.«

»Wie jetzt?«, murmelte mein Verstand verwirrt, während sich tief in meinem Inneren etwas noch Namenloses zusammenbraute.

»Deine Freundin erinnert dich daran, was du in dir verdrängt und in dem Tabernakel versteckt hast.«

Ich spürte eine tiefe Traurigkeit in mir emporsteigen.

»Jedes Mal, wenn du dir dein Herz zurückholen möchtest«, fuhr er fort, »durchzuckt dich der alte Schmerz wie ein Elektroschock und du lässt den Griff wieder los.«

In dem Augenblick begann ich zu weinen.

»Doch wenn du die andere Hälfte des Herzens zurückhaben möchtest, gilt es, sich dem Schmerz zu stellen.«

Ich saß wie betäubt auf dem Stuhl, unfähig die Tränen zurückzuhalten, unfähig, einen klaren Gedanken zu fassen.

»Gute Idee, hier innezuhalten«, meldet sich jetzt meine Innere Stimme zu Wort, und mein Bild vom Tabernakel verfliegt. »Denn es gibt einiges zu verdauen.«

»Ja, das hat damals wirklich weh getan.«

»Ich weiß.«

»Warum musste ich so viel Schmerz wegstecken?«

Meine Innere Stimme will etwas sagen, verstummt jedoch für einen Augenblick, während sie mich nachdenklich mustert.

Was ist da los? Das kenne ich nicht von ihr. Zugleich spüre ich, wie sich eine namenlose Irritation breit macht, die ich aber nicht fassen zu bekomme. Irrgendetwas ist unstimmig, das fühle ich. Aber was genau, weiß ich nicht.

Schließlich räuspert sich meine Innere Stimme und sagt: »Schmerz ist ein Teil des Lebens, und nichts und niemand kann vermeiden, dass du ihn hin und wieder spürst. Du hast dir jedoch eine Menge Leid selbst angetan.«

»Ja, weil ich mein Herz verschlossen habe.«

»Nein. Manchmal ist es besser, sein Herz zu verschließen, vor allem, wenn du dich im Augenblick einer Verletzung vor Schaden bewahren möchtest. Aber das sollte dir allenfalls als momentaner Schutz dienen, bis das Schlimmste vorbei ist. Du hast jedoch damals eine Art permanenter Schmerzmauer errichtet, die viele Konflikte in dir geschürt hat. Zum Ersten musstest du nun fortan gegen dich selbst kämpfen. Denn der verdrängte Anteil deines Wesens, die andere Hälfte deines Herzens, hat keine Ruhe gegeben, um wieder aus dem Exil zu dir zurückzukehren. Du hast dich jedoch dagegen gestemmt, weil das ja bedeuten würde, dass du dich erneut deinem Schmerz stellen müsstest – wie das Gleichnis vom Tabernakel illustriert.«

»Das heißtt, man wird als Mensch zweimal mit Schmerz bestraft? Das erste Mal, wenn man verletzt wird und das zweite Mal, wenn man sich ihm stellt, um ihn zu heilen?«

»Bestrafen ist ein Wort, das ich nicht wählen würde. Stattdessen schlage ich vor, dass dein Schmerz wie eine gute Freundin ist, die dich laut, klar und eindringlich warnt, dass etwas geschieht, was dir nicht guttut. Sie ist nicht böse, sondern eine treue Gefährtin, die dir immer zur Seite steht und dich vor dem Allerschlimmsten bewahren möchte.«

»Und das wäre?«

»Deine Wahrheit nicht zu leben.«

»Welche Wahrheit?«

»Deine Wahrheit ist nicht in eine feste Form gegossen und lässt sich auch nicht auf eine simple Formel reduzieren. Dich selbst zu erkunden und bewusst zu verstehen und zu begreifen, ist dein wahrer Lebensauftrag. Allerdings kannst du erst wissen, wer du bist, wenn du das Leben mit allen Sinnen erfährst. Jede Freude sagt dir, was im Einklang mit dir steht, jeder Schmerz erinnert dich daran, wo du von deiner Wahrheit abweichst. Je mehr du erlebst, desto klarer weißt du, wer du bist. Denn das, Martin, ist meine Agenda. Ich will mich durch dich erfahren.«

»Heißt das, dass du selbst nicht weißt, wer du bist?«

»Doch, in meiner Essenz weiß ich es. Ich will es jetzt nur mit allen Sinnen erfahren. Durch dich. Und mit dir. Je mehr du erlebst, je mehr du dich ausprobierst und einbringst, je mehr du gestaltest und genießt, im Guten und Schlechten, desto mehr erfahre ich auch mich.«

»Verstehe. Und meine Erfahrungen mit Sabine oder den anderen Frauen gehörten dazu?«

»Ja. Wobei der Schmerz, der mit einigen Erlebnissen einherging, nicht dein wirkliches Problem darstellten. Es war vielmehr der Umgang mit ihnen. Denn du erschaffst dir durch die Schmerzmauer auf mannigfache Weise Leid. Zu den eben erwähnten inneren Konflikten, entsteht just in dem Augenblick, in dem du deinen Anteil eingesperrt hast, ein Gefühl großer Einsamkeit und

Trauer in deinem Herzen. Kein Wunder, denn du hast etwas Wesentliches verloren. Die Trauer wiederum weckt in dir eine Seehn-Sucht nach etwas, das den Verlust ausgleichen kann. Aber du weißt nicht mehr was, weil du es verdrängt hast. Deswegen kannst du es kaum mit Worten benennen.«

»Oje, das klingt ja ziemlich verfahren.«

»Ja, das Dramaland-Spiel birgt eine Menge Herausforderungen, und diese zählt gewiss zu den größten. Denn die Seehn-Sucht treibt dich durchs Leben – immer auf der Suche nach etwas, das scheinbar verloren gegangen ist und das du nun im Außen zu suchen beginnt. Es ist dann nur eine Frage der Zeit, bis du bei einem anderen Menschen fündig zu werden scheinst: Bei jemanden, der dir nach so langer Dürrezeit endlich das zu verköstigen vermag, wonach du solange gedarbt hast.«

»Nach was genau?«

»Nach Selbstliebe. Kraft. Freude. Leichtigkeit. Zuversicht. Gelassenheit. Nach dem wilden Geruch von Abenteuer und hinreißender Sinnlichkeit. Jeder Mensch verlangt nach einer anderen Medizin für seinen Schmerz.«

»Das meintest du also mit dem Geschenk, das mir die Frauen in meinem Leben überreicht haben?«

»Nein, das Geschenk besteht darin, dass sie dich daran erinnern, was in dir entdeckt und zurückgeholt werden möchte. Denn in dem, was du verdrängt hast und hinter der Schmerzmauer gefangen gehalten hältst, wartet eine große Kraft auf dich.«

»Verstehe.«

»Aber nicht jede Wunderpille, die euch das Leben bietet, schmeckt süß. Einige von ihnen sind nur mit einem dünnen Zuckerguss versehen, der schon nach kurzer Zeit einem bitteren Geschmack weicht. Aber auch der ist ein Geschenk.«

»Wie meinst du das?«

»Lass uns zu dem Kuss auf der Brücke und der Zeit der Verliebtheit in den Wochen danach zurückkehren. Das ist, wenn du magst, der Zuckerguss einer großen Liebe – aber dahinter verbirgt sich, wie du erlebt hast, Schmerzliches, aber auch Verwirrendes. Sabine zum Beispiel fühlte sich zu deinem Intellekt hingezogen und du dich zu ihrer emotionalen Seite. Du empfandest ihre Weiblichkeit einerseits so unglaublich attraktiv, sie flößte dir aber auch ein wenig Angst ein. Denn du hattest ja früh gelernt, deinen Gefühlen

zu misstrauen und dich stattdessen auf deinen Verstand zu verlassen. Eure Beziehung bot euch Raum, durch den anderen und vor allem mit ihm zu erkunden, wonach ich jeder von euch sehnte.«

»Aber woher kamen meine Eifersuchtsängste?«

»Das, was dir Sabine widerspiegelte, war so im wahrsten Sinne des Wortes wesentlich, dass du es nicht verlieren wolltest. Deine Eifersucht erinnerte dich daran, dass dir dieses kostbare Geschenk jederzeit genommen werden kann. Womit sie im Übrigen auch Recht hat, denn die Welt ist unbeständig und permanent im Wandel. Was deine Eifersucht jedoch nicht bedacht hatte: Wonach auch immer du beim anderen suchst, kannst du nur bei dir selbst finden.«

»Da ist er wieder, der tragische Irrtum. Ganz schön vertrackt, das Ganze«

»Ich weiß. Es braucht Zeit, diese Zusammenhänge zu verstehen. Damit meine ich nicht nur ein intellektuelles Verständnis, das sich in schönen Theorien ergeht, sondern ein tiefes Begreifen. Zum Beispiel, dass du deine selbst gemachte Eifersucht auf Sabine projiziert hast, um danach genau deswegen mit ihr zu hadern. Statt dir gewahr zu werden, dass du es warst, der die Ängste auf sie übertrug, kam es dir so vor, als ob du von Eifersuchtsängsten heimgesucht würdest. Statt deine Urheberschaft anzuerkennen, fühltest du dich als Opfer. Aber nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.«

»Aber die Ängste hatten doch einen realen Ursprung, das Santana-Konzert!«

»Tatsächlich?«

Plötzlich schießt mir der Gedanke durch den Kopf, dass es eine Aufzeichnung von dem Konzert geben muss. Ich begebe mich ins Netz und werde tatsächlich auf YouTube fündig. Aufgereggt scrolle ich durch die Aufzeichnung und voilà: bei Stunde 1.08.28 steht Santana am Mikrofon und widmet seinen nächsten Song »Europa« – zwei »wunderbaren Musikern«, wie er sagt. Geschockt scrolle ich zurück. Nein, kein Zweifel. Ich hatte mir den Bühnenflirt nur eingebildet.

»Komm nicht auf die Idee, dich deswegen zu grämen«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort.

»Du hast gut reden«, entgegne ich beschämt. »Ich bin über 40 Jahre lang einem vollkommen verdrehten Kopfkino zum Opfer gefallen.«

»Und dass du nun eine ›Ent-Täuschung‹ erlebt hast, freut dich nicht?«

»Warum sollte es?«

»Weil du nun die Chance hast, zu entdecken, wie das Dramaland funktioniert. Die ganze Situation gleicht einer Katze, die ihr eigenes Spiegelbild entdeckt und mit ihm zu kämpfen beginnt. Je mehr sich jedoch ihr Spiegelbild wehrt, desto wütender wird sie, bis sie irgendwann entdeckt, dass der Kampf nicht zu gewinnen ist und davonrennt. Das ist in einigen wenigen Sätzen zusammengefasst das Drama, um das es hier nicht nur für dich, sondern für alle Menschen geht.«

»Mag sein. Ich komme mir trotzdem wie ein Trottel vor.«

»Merkst du, was du dir da gerade selbst antust, Martin? Sobald du bestimmte Seiten in dir ablehnst, indem du dich wegen ihnen zu schämen beginnst, bereitest du dir nicht nur selbst Schmerz, sondern verlierst auch einen Teil deiner ganz natürlichen Würde.«

»Wie meinst du das?«

»Du hast zum Beispiel deinen femininen Wesensanteil durch eine sehr einseitige Form der Männlichkeit ersetzt. Du dachtest, es sei besonders maskulin, *>cool<* zu sein. Aber deine Coolness konnte nurdürftig verbergen, wie groß deine Angst im Inneren war, ausgetauscht zu werden. So hast du deine wahre Würde durch einen falschen Stolz ersetzt.«

»Was ist der Unterschied zwischen Stolz und Würde?«

»Stolz orientiert sich an dem, was andere als genehm empfinden. Würde verkörperst du, wenn du dich ganz und gar so annimmst, wie du bist. Stolz fußt darauf, dass du andere abwerten und gedanklich klein machen musst, um groß zu erscheinen. Würde entsteht, wenn du auch das scheinbar Geringste in dir und anderen wertschätzen kannst. Stolz verwandelt dich in ein Fähnchen, das sich immer so dreht, wie gerade der Wind weht. Würde verleiht dir eine innere Stärke, die auch großen Stürmen Stand zu halten vermag.«

»Das heißt, dass meine Coolness falsch war?«

»Nein, das bedeutet, dass du deine Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren, benutzt hast, um deine eigene Verletzlichkeit zu verstecken. Du hast also deine Sonnenseite als Maske aufgesetzt, um deine Schattenseite der Verletzlichkeit vor dir und anderen zu verbergen. Und um sicher zu gehen, dass dich diese scheinbar unliebenswerte Seite nicht weiter belästigt, hast du die Scham als Grenzwächter eingesetzt. Leider hast du damit zugleich nicht nur einen Teil des Wesens in dir selbst entwürdig, sondern im wahrsten Sinne des Wortes dein Selbstvertrauen geschwächt. Denn wie kannst du

dir selbst vertrauen, wenn es da etwas gibt, dessen du dich schämst? Kein Wunder, dass du geglaubt hast, dass du unvollkommen bist und deswegen der Anerkennung von Außen bedarfst.«

»Das stimmt doch auch. Ich bin doch alles andere als perfekt.«

»Das kommt darauf an, was du unter perfekt verstehst. Die meisten Menschen denken, sie sind vollkommen, wenn sie den Ansprüchen ihrer Umwelt entsprechen. Aber das ist eine Gleichung, deren Formel niemals aufgeht. Denn du bist nicht ins Leben gekommen, um den Forderungen anderer zu gehorchen, sondern um deinem eigenen Herzen zu folgen. Du bist nicht dazu da, dich der Welt zu beugen, sondern sie mit deiner Einzigartigkeit zu befruchten. Aber statt dir selbst treu zu sein, versuchst du ihren Regeln zu genügen, die nicht die deinen sind – und immer wieder merkst du dabei, dass du ihnen nicht wirklich gewachsen bist. Aus diesem Dilemma entsteht folgerichtig das Gefühl, nicht genug zu sein.«

»Das klingt nach Teufelskreis.«

»Je mehr du dich der Macht des Äußeren unterwirfst, desto geringer fühlst du dich. Je mehr du dich abwertest, desto mehr bedarfst du der Anerkennung von außen. Wenn du dich schon nicht selbst liebst, dann sollen das doch gefälligst andere für dich tun. Dein Mangel an Selbstliebe verwandelt dich in einen seelischen Vampir, dem es nach Fremdliebe als lebenspendendes Elixier dürtet.«

»Das sind harte Worte.«

»Aber sie sind nichts im Vergleich zu dem, was als nächstes droht.«

»Inwiefern?«

DER ABSTIEG

»Je weniger du und überhaupt alle Menschen begreifen, dass ihr die wahren Urheber eurer Dramaland-Geschichten seid, desto mehr werdet ihr von einem Konflikt erfasst. Auf der einen Seite »seehnt« ihr euch wie Süchtige nach der Anerkennung, der Aufmerksamkeit und der Liebe eures Partner oder eurer Partnerin, zugleich aber regt sich auch Widerstand in euch. Das

Gefühl, von jemand anderem abhängig zu sein, widerspricht eurem tiefsten Begehr nach Freiheit, nach Eigenständigkeit, Selbstvertrauen und Selbstverwirklichung. So pendeln die meisten Menschen zwischen Abhängigkeit und Widerwillen, zwischen Hingabe und Ablehnung hin und her. Mal wollt ihr euren Partner verlassen, mal euch ihm in die Arme werfen. Ihr schafft es einfach nicht, in eure innere Mitte zu kommen. Ständig wählt ihr ab: Soll ich bleiben oder gehen?«

»Damit meinst du die vielen Konflikte, die später zwischen Sabine und mir aufgetreten sind?«

»Ja. All die Auseinandersetzungen, die ihr in der Partnerschaft führt, fußen, wie ich nicht müde werde zu betonen, auf dem gleichen tragischen Irrtum – namentlich, dass der Andere die Quelle eures Glücks oder eures Schmerzes sei. Und weil ihr eure Macht an den Anderen abgegeben habt, versucht ihr nun beständig, ihn zu ändern. Wenn euer Partner verstehen würde, wie sehr ihr leidet und wenn er sich endlich eines anderen Verhaltens befleißigen würde, dann, ja, dann wärt ihr endlich glücklich. Und ihr fragt euch, was ihr noch tun müsst, damit er das endlich kapiert.«

»Das kommt mir irgendwie bekannt vor«, stimme ich kleinlaut zu.

»Da euer Partner aber gar nicht liefern kann, was ihr braucht, wird er entweder das Weite suchen oder euer Begehr abwehren. Je mehr ihr deswegen streitet, desto ängstlicher und schambesetzter werdet ihr, was eure Bedürftigkeit nach Liebe und Anerkennung immer weiter verstärkt. Zugleich werdet ihr von eurem ganz natürlichen Drang nach Freiheit in die entgegengesetzte Richtung gezerrt.«

»Was für ein Durcheinander!«

»Du sagst es. Dabei seid ihr oft so tief ins Drama verstrickt, dass ihr eure gesamte menschliche Urteilskraft verliert. Denn die Angst versetzt euer Gehirn in einen dauerhaften Alarmzustand, in dem ihr nicht mehr mit eurer vollen Kapazität arbeiten könnt.«

Ich muss an den Neurobiologen Gerald Hüther denken, der mir im Interview erklärt hatte, was passiert, wenn wir von Angstgedanken ergriffen werden: Das Gehirn, so sein Bild, gleiche einem Haus mit vielen Stockwerken, in dem überall die Lichter brennen. Sobald jedoch Stress das Haus betrifft, gehen in den Stockwerken nacheinander die Lichter aus. Zunächst oben im Neokortex, wo unsere

Vernunft thront. Danach verdunkeln sich auch die darunter liegenden Stockwerke des limbischen Systems, in dem unter anderem unsere Emotionen verarbeitet werden, bis am Ende im Keller unseres Stammhirns nur noch ein letztes Notlicht funzelt. Das Stammhirn wiederum ist so schlicht programmiert, dass es bei Angst, Scham und Schmerz nur noch drei Verhaltensmuster zur Verfügung hat: Anpassen, Angriff oder Flucht.

»Das ist ein wunderbares Bild, mit dem sich gut arbeiten lässt. Aber bei der Angst werden nicht nur eure höheren Gehirnfunktionen außer Kraft gesetzt, sondern ihr verliert auch den Kontakt zu eurer Inneren Stimme, eurer intuitiven Intelligenz, eurem Herzen. Ihr werdet im wahrsten Sinne des Wortes auf eure rudimentären Instinktmuster zurückgeworfen.«

Anders ausgedrückt: Bei Angst und Scham landen wir früher in...

EGO-CITY

Die Hauptstadt des Dramalands besteht im Kern aus den drei Stadtteilen »Anpassen«, »Angreifen« und »Flüchten«.

Alle drei Muster sind äußerst nützlich, denn sie können uns gerade in lebensbedrohlichen Situationen schnell aus der Bredouille helfen. Aber für das vielschichtige, komplexe und vernetzte Miteinander in Beziehungen taugen sie nur bedingt. Wenn zum Beispiel unser Partner sauer auf uns ist, können wir dazu neigen, ihn erst durch Anpassen zu beschwichtigen und dann, wenn das nichts nützt, zum Angriff überzugehen, um – wenn das auch nicht greift – anschließend laut Türen knallend zu flüchten. Theoretisch wäre es besser gewesen, besonnen zu bleiben, um herauszufinden, was der andere braucht und anschließend gemeinsam nach Lösungen zu fahnden. Theoretisch. Faktisch jedoch übernimmt unser autonomes Nervensystem die Regie und macht genau das, was sein Name besagt: autonom, also unabhängig von anderen Gedankenprozessen, einfach drauflos zu agieren. Unser Wille zieht dabei den Kürzeren, denn das autonome Nervensystem ist schneller und vor allem auch wirkmächtiger. Nichts kann uns so schnell in die Knie zwingen oder zur Flucht anpeitschen als seine Impulse. Aus gutem Grunde übrigens: Denn das autonome Nervensystem ist für unser Überleben zuständig.

Aber auch wenn es bei Gefahrensituationen im Chefsessel sitzt, bedeutet das nicht, dass wir seinen Impulsen hilflos ausgeliefert wären. Wir können sie unterbrechen und zum Teil auch im Vorfeld verhindern – vor allem, wenn es um eingebildete Gefahren geht. Erste Voraussetzung ist jedoch, dass wir unsere Muster bewusst und achtsam wahrnehmen und intervenieren, wenn sie aktiv werden. Das ist aber zuweilen leichter gesagt als getan.

NEUROPLASTIZITÄT: WIE WIR MUSTER FORMEN

Unser Gehirn besitzt die wunderbare Gabe, aus allem, was wir häufiger denken, fühlen oder machen, so genannte »neuronale Karten« zu bilden, die auf Autopilot laufen. Der Volksmund nennt sie auch: Gewohnheiten.

Denk zum Beispiel an das Schuhezubinden, das du als Kind so oft geübt hast, bis dein Gehirn verstanden hat, wie es geht. Danach hat es eine neuronale Karte, eine Gewohnheit, angelegt, die seitdem wie von selbst abläuft. Wenn du heute zufälligerweise Schnürschuhe angezogen hast, wirst du nicht darüber nachgedacht haben, wie das mit den Schnürsenkeln funktioniert – sondern sie einfach zugebunden haben. Ob Zähne putzen, Autofahren, Fußballspielen oder eine fremde Sprache sprechen können: Unser Gehirn bedient sich an vielen Stellen der neuronalen Karten.

Weil Gewohnheiten so extrem nützlich sind, hat unser Gehirn einen Weg gefunden, die neuronalen Karten mit einer Art Sicherungsschutz zu versehen. Man kann neuronale Karten also nicht einfach so löschen. Das ist auch gut so: Es wäre schon fatal, wenn wir eines Morgens aufwachten und nicht mehr wüssten, wie man eine Tür öffnet oder einen Wasserhahn bedient.

Das Problem an all dem? Unser Gehirn speichert ausnahmslos alles, was wir häufiger denken, fühlen und machen, in neuronalen Karten ab – darunter auch unsere negativen Gedankengänge. Wenn uns oft genug erfolgreich eingeredet worden ist, dass mit uns etwas nicht stimmt, legt unser Gehirn, brav und akkurat es nun einmal ist, in einem entsprechenden Ordner alle passenden Erinnerungen (Papa motzt mit mir), Gedanken (Ich bin ein schlechter Mensch) sowie alle damit verbundene Emotionen (Druck in der Brust) ab.

Jedes Mal, wenn wir kritisiert werden, wird die frische Erfahrung samt Film, Audio und Gefühlen der neuronalen Karte zugebucht. Auf diese Weise beginnt

sie nach und nach zu einer festen Gewohnheit heranzuwachsen, die unsere Verhaltensweisen zu steuern beginnt.

Welche Muster das Gehirn bildet, hängt davon ab, welche Situationen sich wiederholen. Ich habe zum Beispiel früh gelernt, dass Flüchten funktioniert. Wenn meine Eltern wütend auf mich waren, habe ich mich einfach zurückgezogen. Früher oder später kam immer jemand, um mich aus dem Exil zu retten.

Die Folge? Wann immer es mir später in Liebesbeziehungen schwierig wurde, zog ich mich zurück. Instinkтив. Ohne darüber nachzudenken. Aber vollkommen zuverlässig. Denn das Gehirn nutzt, was einigermaßen funktioniert oder zumindest irgendwann einmal funktioniert hat.

Flüchten ist jedoch wie gesagt nicht die einzige Option: Wenn ein Kind zum Beispiel merkt, dass es durch lautes Schreien die eigene Mutter aus der Fassung bringen oder gar zum Einlenken motivieren kann, wird es ganz unbewusst die Strategie übernehmen und fortan überall dort laut werden, wo es seine eigenen Bedürfnisse durchsetzen möchte.

Sollten sich die Eltern jedoch nie aus der Reserve locken lassen oder gar mit härteren Reaktionen aufwarten, wird das Kind das Anpassen ausprobieren. Wenn das funktioniert, wird es das Muster als vielversprechend markieren und in anderen Situationen wie Sandkasten, Kindergarten, Schule und Freundeskreis austesten. So entstehen...

»DOMINANZ-MUSTER«: WIR SIND DIE ROBOTER

Sobald die Muster fest im Gehirn verdrahtet sind, reagieren wir in vielen Lebenssituationen beinahe automatisch. Es bedarf nur eines ähnlichen Auslösers, eines Triggers, wie zum Beispiel ein entnervter Kunde, der uns im gleichen Tonfall wie unsere Eltern damals kritisiert, und die neuronale Karte springt an und spult ihr Programm ab – und zwar mit der gleichen Beharrlichkeit und Beständigkeit wie wir das Schuhezubinden praktizieren.

Kurz: Viele Menschen haben oft ein dominantes Muster entwickelt, wie sie im Job oder in der Liebe vorgehen. Wer im Stadtteil »Angreifen« wohnt, wird immer versuchen, sein Leben über Aggressionen im Griff zu behalten. Wer sich im Bezirk »Anpassen« niedergelassen hat, wird immer wieder versuchen, sich überall lieb Kind zu machen. Und die Alteingesessenen im Stadt-

teil »Flüchten« neigen im Gegenzug dazu, vor Beziehungen im besonderen und dem Leben im Allgemeinen zu kneifen. Damit haben wir die Zutaten zusammen für die letzte Stufe im Dramaland...

DIE HÖLLE

Weil wir alle von früh an bestimmte Dominanz-Muster entwickelt haben, ergeben sich nicht nur in der Liebe klare Verhaltensabläufe. Bevor ich jedoch auf die drei Dramaland-Spiele der Hölle zu sprechen komme, gestatte mir ein Wort der Warnung: Der Einfachheit halber werde ich mich der Begriffe »Flüchtling«, »Angreifer« und »Anpasser« bedienen. Dabei handelt es sich um instinktive Muster, die nur in Erscheinung treten, wenn unser Denken und Fühlen von Scham und Angst motiviert werden. Komm deswegen bitte nicht auf die Idee, dein Selbstbild auf ein so simpel gestricktes Klischee wie Flüchtling oder Angreifer zu stutzen. Du bist mehr als ein Rollenmuster. Du hast sie erschaffen und du kannst sie deswegen auch jederzeit beenden – aber nur, wenn du dir deines Spiels bewusst wirst:

- **Angreifen:** »Verletzte Menschen verletzen Menschen.«
- **Anpassen:** »Rette mich, wer kann.«
- **Flüchten:** »Komm her, geh weg.«

Bei allen drei Spielen geht es um Macht. Um die eigene Seehn-Sucht zu befriedigen, bedienen wir uns oft einer offenen oder verdeckten Manipulation.

ANGREIFEN: VERLETZTE MENSCHEN VERLETZEN MENSCHEN.

Nach dem Motto »Angriff ist die beste Verteidigung« schlagen Angreifer lieber selbst zu, bevor es andere tun. Je stärker das Gegenüber verletzt wird, desto weniger kann es ihm gefährlich werden.

Angreifer erleiden früh sowohl Liebesentzug als auch Freiheitsberaubung, oft ausgelöst durch einen narzisstischen, also extrem selbstbezogenen El-

ternteil. Narzissten leiden wie auch der Anpasser und Flüchtling unter erheblichen Selbstzweifeln, die sie durch Bewunderung von anderen ausgleichen wollen. Wer sich mal in einer stillen Stunde ein Interview mit Donald Trump zu Gemüte führt, wird mit einer kostenlosen Schulung in puncto Narzissmus belohnt: Es vergehen kaum zwei, drei Sätze, ohne dass sich Trump selbst lobt. Überall ist er die Nummer 1, nie war ein Präsident so erfolgreich wie er, alles, was er anpackt, ist ein Gewinn. Niederlagen kann er ebenso wenig eingestehen wie eigene Fehler. Immer sind die anderen schuld, die ihm seine unfehlbare Größe neiden und wegnehmen wollen. Trump verkörpert die beinah perfekte Reinzeichnung eines Narzissten.

LIEBE

Zu Beginn tritt der Angreifer als überaus charmanter Kavalier auf, der seinem Objekt der Begierde durch »Love Bombing« den Hof macht. Love Bombing ist übrigens ein Begriff, der zum Jargon des Online-Datings gehört und für Komplimente, großzügige Geschenke und Liebesschwüre steht.

Die Eroberung ist dem Angreifer besonders wichtig, denn er ist auf der Suche nach einem Menschen, den er bewundert und beneidet. Da der Angreifer jedoch vor potentiellen Konkurrenten zurückschreckt, sucht er sich folgerichtig Partner, die unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden. Sein Vorteil: Er kann seine Partner oder Partnerinnen durch Geringschätzung so abwerten, dass er sich in ihrer Gegenwart überlegen fühlt.

Sobald also seine Liebesbeute – vorzugsweise Anpasser – ins Netz gegangen ist, beginnt er sie mit kleinen Spitzen zu sticheln. Mit voller Absicht, denn er will sie gefügig machen. Sollten seine ersten Angriffe funktionieren, wird er stufenweise immer perfider, um sein Gegenüber zu entwürdigen. Einige wenige Angreifer wenden dafür früher oder später auch körperliche Gewalt an. Die meisten jedoch bevorzugen psychologische Tricks wie »Gaslighting«: Sie versuchen ihr Gegenüber durch gezielte Lügen zu desorientieren. Absprachen werden geleugnet, vergangene Ereignisse anders dargestellt. »Das habe ich so nie gesagt«. »Dass ich mit der Frau geflirtet habe, bildest du dir mal wieder ein.« Oder: »Du tickst doch nicht ganz richtig.«

Je mehr sein Partner oder seine Partnerin den Boden unter den Füßen verliert, desto leichter wird das Spiel des Angreifers. Jede Missstimmung des

Angreifers gehen auf das Konto des anderen. Denn nur mit einem Sündenbock kann der Angreifer sein ebenso bombastisches wie künstliches Selbstbild aufrecht erhalten.

ARBEIT

Angreifer sind im Job oft besonders erfolgreich, weil sie sich im Gegensatz zu den Flüchtlingen und Anpassern für ihren Erfolg voll einsetzen – auch wenn das bedeutet, dass sie ein machiavellisches Machtspiel betreiben: Bei Menschen, die sie dominieren können, ergreifen sie die Führung. Sie paktieren mit allen, die mit ihnen in puncto Macht gleichauf ist und sie unterwerfen sich allen, die auf der Statusleiter höher stehen – aber nur solange, bis sie ihren Vorgesetzten absägen können. Aus diesen Gründen sind Angreifer sehr häufig in Führungspositionen anzutreffen.

KONFLIKTE

Wenn er sich angegriffen fühlt, schlägt der Angreifer zurück – meist gemäß Donald Trumps Formel, dass jede Attacke zehnmal härter retourniert werden muss. Nachgeben würde der Angreifer nur, wenn sein Gegenüber in die Knie geht. Ansonsten wird er die Schlacht bis zum bitteren Ende fortsetzen, denn es zählt zu den unabdingbaren Forderungen seines Selbstbildes, stets zu den Gewinnern zu gehören.

Je öfter er jedoch gewinnt, desto mehr verliert er paradoxerweise das Interesse an einer Beziehung, ganz egal, ob es sich um etwas partnerschaftliches oder berufliches handelt. Denn jedes Mal, wenn der Angreifer seinen Partner entwürdigt, entwürdigt er auch die gemeinsame Beziehung – und damit auch sich selbst. Denn: Wer will schon freiwillig mit einem Verlierer zusammen sein? Der Angreifer auf jeden Fall nicht.

Kein Wunder, dass er früher oder später zum »Cushioning«, dem Fremdfilren übergeht. Dates werden seltener, Telefonate kürzer, Textnachrichten immer sparsamer – alles typische Methoden des »Benching« (einen Partner von sich fern halten). Denn der Angreifer ist bereits auf der Pirsch nach neuen Affären und Begegnungen, die sein liebes- und lebenshungriges Ego mit frischer Aufmerksamkeitsenergie versorgen. Schließlich verdünnt er sich zusehends per »Submarining« (temporär auf Tauchstation gehen)

und »Breadcrumbing« (sich ab und zu wieder melden), um die ganze Angelegenheit erst durch ein »Mooning« abzukühlen (die Telefonate des Partners auf dem Smartphone auf »Nicht stören« stellen) und zum Schluss durch ein »Ghosting« abrupt zu beenden (Kontakt auf Social Media & Messengerdiensten sperren).

ZUSAMMENSPIEL

Flüchtlinge können für einen Angreifer ungemein attraktiv sein, allerdings funktioniert das Miteinander oft nicht sonderlich gut. Sobald der Angreifer attackiert, zieht sich der Flüchtling zurück. Folgt der Angreifer dem Flüchtling in dessen Schutzburg, wird die Beziehung schnell zu Ende sein. Deswegen harmonisieren Angreifer noch am besten mit einem Anpasser, die bereit sind, all die Attacken zu erdulden.

FLÜCHTEN: KOMM HER, GEH WEG

Flüchtlinge leben in einem beständigen Hin und Her. Sie können sich nicht auf einen Menschen vollständig einlassen. Paradoxerweise können sie ihn aber auch nicht loslassen.

Warum? Flüchtlinge haben bereits früh gelernt, wie schmerhaft der Umgang mit anderen Menschen sein kann und dass der Kummer nachlässt, wenn sie für sich alleine sind. Statt sich jedoch ihrem Schmerz zu stellen, laufen sie vor ihm davon. Manche reisen im wahrsten Sinne des Wortes von Ort zu Ort, ohne je sesshaft zu werden. Andere entfliehen ihrem Schmerz, indem sie ihn durch ein Übermaß an Arbeit, Sex, Fernsehen, Alkohol, Pillen und anderen Drogen betäuben und verdrängen.

LIEBE

Wenn es um das Thema Partnerschaft geht, brauchen Flüchtlinge zwar das Gefühl, begehrt zu werden, aber all zu viel Nähe möchten sie dafür nicht in Kauf nehmen. Im Idealfall führt der Flüchtling deswegen eine Wochenend- oder Fernbeziehung. Je mehr Distanz, desto besser. Meist verläuft die Partnerschaft nach dem »Komm her, geh weg«-Muster. Wenn der Flüchtling das Gefühl hat, dass ihm sein Partner zu nahe kommt, sucht er die Distanz.

Wenn sich sein Partner jedoch entnervt abwendet, wird der Flüchtling ihm hinterherlaufen, um ihm seine große Liebe zu beteuern. Oft missdeuten die Partner (meistenteils Anpasser) die Liebesschwüre als die große Wende, die sie sich die ganze Zeit aufgrund ihres eigenen unerlösten Narratifs erhofft haben. Sobald sie sich jedoch wieder für ein Miteinander öffnen, dauert es nicht lange, und der Flüchtling sucht wieder das Weite.

ARBEIT

Flüchtlinge neigen auch im Job dazu, bei Schwierigkeiten das Weite zu suchen. Entweder, indem sie Jobhopping betreiben und immer wieder von einem Job zum nächsten eilen oder indem sie sich in eine innere Kündigung zurückziehen. Sie machen dann nach wie vor ihre Arbeit, aber nur so viel, wie notwendig ist.

KONFLIKTE

Wenn sich Flüchtlinge angegriffen oder gar verletzt fühlen, bestrafen sie ihr Gegenüber durch ein so genanntes Silent Treatment, durch ein oft tage-langes Schweigen. Nachrichten per Messenger werden entweder gar nicht beantwortet oder wenn doch, dann oft einsilbig. Für jemanden, der auf die kontinuierliche Zufuhr von Anerkennung, Bestätigung und Lob angewiesen ist, gibt es kaum eine wirksamere Strafe.

Aber auch wenn es anschließend zu einer Versöhnung kommt, bleibt der Flüchtling auf Distanz. Für ihn kann das Spiel »Komm her, geh weg« ewig weitergehen.

ZUSAMMENSPIEL MIT ANDEREN MUSTERN

Angreifer werden sich das Hin und Her nicht lange gefallen lassen und den Flüchtling attackieren – der Anfang des meist jähnen Endes. Anpasser dagegen leiden unter dem Beziehungsstil ganz erheblich. Auf Dauer besteht für sie die Gefahr, in der Beziehung zugrunde zu gehen, weil ihr unerlöste Narrativ der Ablehnung nicht geheilt wird, sondern beständig gefüttert wird.

ANPASSEN: RETTE MICH, WER KANN

Unser Gehirn, autonomes Nervensystem inklusive, ist auf Miteinander und Wir-Gefühl gepolt. Teil einer Gruppe zu sein, vermittelt uns Sicherheit. Aus der Gemeinschaft ausgestoßen zu werden, kann dagegen Todesängste wecken. Als Kinder sind wir auf Gedeih oder Verderb unseren Erziehungsbe rechtigten ausgeliefert. Wenn ein Kind gewalttätigen Eltern ausgesetzt ist, ganz egal ob es sich um körperlichen oder emotionalen Missbrauch handelt, hat es keine andere Chance, als das eigene Überleben durch Anpassen zu sichern.

Es entwickelt eine beinahe übermenschliche Sensibilität für die Stimmungen der Eltern. Jeder Verdruss, der als Vorbote ein weiteres häusliches Gewitter ankündigen könnte, wird seismografisch erfasst und als Zeichen gewertet, dem man dringend gegensteuern muss.

Von Liebe ist in diesen Familien jedoch meist keine Spur zu finden. Die Eltern sind in ihre eigene toxische Beziehung verstrickt und haben für ihre Zöglinge wenig Zeit. Die Isolation, vor allem wenn sie noch mit Gewalt gepaart ist, diktiert ein schlimmes unerlöstes Narrativ in die Psyche der Kinder: »Du bist schlecht. Niemand liebt dich. Du bist es auch nicht wert, dass sich jemand um dich kümmert. Denn du bist eine Last für deine Eltern. Eigentlich solltest du gar nicht hier sein.«

Ein Kind, das mit so einer Story im Kopf aufwächst, hat keine andere Chance, als dem Opferdenken anheim zu fallen. Denn Scham ist ein Gift, das die Persönlichkeit an seiner Wurzel einschläfert und in einen schmerzvollen Traum treibt. Manche Kinder geben sich auf, driften in Drogen oder Kriminalität ab und leben wie diktiert: Schamlos. Die meisten jedoch versuchen, die Schuld, die sie auf ihren Schultern tragen, durch etwas Gutes auszugleichen. Sie opfern sich im Job und in ihren Beziehungen auf und würden am liebsten die ganze Welt retten, wenn sie nur könnten.

Aber sie können nicht. Weder können sie den autoritären Chef, ein charakterlicher Klon ihrer übergriffigen Eltern, zufriedenstellen, noch den eigenen Partner, der ihnen als Angreifer immer wieder die Hölle heiß macht. Egal wie sehr sich die Anpasser auch bemühen: Eine Erlösung bleibt ihnen verwehrt. Wie sollte es auch anders sein? Die Angreifer, die als Vorgesetzte, Kunden oder Partner unentgeltlich am Spiel teilnehmen, sind nicht daran interes-

siert, dass der Anpasser frei kommt. Sie erhalten ja ihren Ausgleich, indem sie ihr Gegenüber gedanklich schön klein halten dürfen.

LIEBE

Je länger der Anpasser in der Hölle schmort, desto idealistischer werden seine Träume vom Beziehungshimmel: Eine reine, unverfälschte Liebe, in der beide Partner sich zu einer hell strahlenden Flamme vereinen.

Deswegen ist es auch wenig verwunderlich, dass das »Love Bombing« des Angreifers mit voller Wucht im Leben des Anpassers detoniert. Da ist er endlich, der langersehnte Befreiungsschlag, und er kommt dazu noch in Gestalt eines Prinzen oder einer Prinzessin Charming, der oder die ihm die ganze Welt vor die Füße zu legen verspricht!

Dass dieses Versprechen nur eine kurze Halbwertzeit hat, stört den Anpasser zwar, aber es erleichtert ihn auch. Zum einen bestätigt es insgeheim sein Gefühl, wertlos zu sein. Und darum stellt der Anpasser zum anderen auch sicher, dass er keinen Prinzen verdient. Außerdem erhält er nun die Chance, die eigene Defizite durch Einsatz auszugleichen – und all die Kritik, die neu-erdings der Angreifer an ihm übt, sind ja eine gute Gelegenheit, die eigene Wertlosigkeit zu überwinden.

ARBEIT

Im Job unterwerfen sich Anpasser ihrem Vorgesetzten. Sie spielen lieb Kind, um ihren Arbeitsplatz zu wahren. Sie sagen Ja, wo sie Nein meinen, und Groll verdrängen sie hinter einer freundlichen Maske. Unterdrückte Wut zeigt sich dann oft als passiv-aggressive Handlung: Aufgaben werden verschleppt oder gar nicht ausgeführt – meist mit einer einigermaßen plausiblen Ausrede: »Ich wollte das machen, aber dann rief der Kollege an und meinte, er brauche unbedingt meine Hilfe.«

Anpasser neigen oft zu Perfektionismus. Statt eine Arbeit zügig und effektiv zu erledigen, schieben sie die Aufgaben entweder vor sich her oder verlieren sich bei der Umsetzung immer wieder in Details, so dass sie oft unter großem Zeitdruck arbeiten. Denn sie fürchten nichts mehr als eine vernichtende Kritik von ihrem Chefs oder ihrer Chefin.

KONFLIKTE

Statt sich gegen die Attacken des Angreifers zu wehren, erträgt der Anpasser sie. Zum einen, weil er seinen Partner nicht verlieren möchte. Zum anderen, weil er oft das Leid und die Zerrissenheit des Angreifers spürt. Anpasser haben ja von früh auf gelernt, auch dezente Stimmungsströme wahrzunehmen. Aber anstatt den Angreifer aufzufordern, sich seinem eigenen Schmerz zu stellen, möchte er ihn lieber retten.

Während der Anpasser also ziemlich alles dafür unternimmt, um seinen Partner glücklich zu stimmen, verliert er nach und nach jedes Gefühl für sich selbst. Er opfert sich im wahrsten Sinne des Wortes auf, immer in der Hoffnung, dass sein Gegenüber ihn im Gegenzug aus der Hölle erlöst. Natürlich geschieht das nie. Denn die Hölle ist selbstgeschaffen und kann auch nur vom Anpasser selbst beendet werden. Aber das weiß er nicht, und selbst wenn man es ihm sagen würde, wüsste er nichts damit anzufangen. Denn er schämt sich so sehr seiner Selbst, das er sich beim besten Willen nicht vorstellen kann, dass er bereits über alles verfügt, was er in anderen sucht.

»Darf ich Dir an dieser Stelle widersprechen?«, unterbricht mich meine Innere Stimme.

»Nur zu.«

»Du hast Recht, dass die Anpasser, wie du sie nennst, alles in sich haben, was sie für ein gelungenes Leben brauchen. Und doch fehlt ihnen etwas, das sie in der Tat im Anderen suchen sollten.«

»Ach ja?«

»Der Anpasser und der Angreifer sind wie Lehrer zueinander. Beide zeigen dem anderen, was er braucht. Der Anpasser könnte sich in puncto Egoismus und Eigenständigkeit eine Scheibe vom Angreifer abschneiden. Der Angreifer wiederum könnte von der Empathie und dem Wir-Gefühl des Anpassers enorm profitieren.«

»Du meinst, die beiden haben sich gesucht und gefunden, um sich gegenseitig zu unterrichten?«

»Ja.«

»Aber warum unter so leidvollen Bedingungen?«

»Stell Dir bitte erneut vor, dass das Leben ein Spiel ist und dass du diesmal ein besonders aufregendes Rätsel erkunden möchtest: Wie wäre es wohl, als

Opfer durch die Weltgeschichte zu laufen? Wie fühlt es sich an, nahezu seine ganze Kraft zu leugnen und sich einem anderen zu unterwerfen?«

»Warum sollte man so etwas wollen?«

»Warum liest du einen Krimi oder schaust du dir all die Dramaserien im Fernsehen an?«

»Mhm. Das ist wie eine Art temporärer Ausflug in eine fremde Welt, die ich so nicht kenne.«

»Ja, aber warum ziehen dich die Geschichten so in den Bann? Warum fühlst du dich sogar unterhalten, wenn der Held, dem du all deine Sympathie geschenkt hast, von einem Drama zum nächsten taumelt?«

»Weil ich wissen möchte, wie er da wieder rauskommt.«

»Du meinst, weil du von ihm lernen möchtest?«

»Ok, ich verstehe. Aber warum muss das unter so furchtbaren Bedingungen ablaufen?«

»Weil sich Menschen oft an ihren Rollen festklammern. Statt zuzugeben, dass sie sich geirrt haben, wollen sie lieber Recht behalten – auch wenn das ihr Leid weiter verstärkt. Also erbarmt sich das Leben seiner und sendet dem Anpasser beispielsweise Boten, die ihm vielleicht manchmal ein bisschen unwirsch klar machen, dass er sich auf dem Weg in eine Sackgasse befindet. Stichwort: Schicksal. Dabei ist die Fähigkeit, ein Anpasser zu sein, eine enorme Machtdemonstration sondergleichen.«

»Kannst du bitte mal ein konkretes Beispiel nennen?«

»Der Anpasser, der sich, wie du es beschrieben hast, für den anderen aufopfert, hat zum Ersten paradoixerweise seine ganze Kraft für die Vorstellung einsetzt, kraftlos zu sein. Zweitens projiziert der Anpasser seine eigene Macht auf den Angreifer, um ihn danach um seine scheinbar machtvollen, charismatische Ausstrahlung zu beneiden. Dazu gesellt sich drittens die Fehleinschätzung, dass der Angreifer, der ja im Kern seines Wesens ebenso schwach und verletzt ist wie der Anpasser, niemals zum Retter avancieren kann. Meinst du nicht, dass der Anpasser einen Lehrer verdient hat, der ihm die Schieflage seiner Ansichten deutlich widerspiegelt?«

»Aber der Angreifer belehrt ja nicht, sondern nutzt die Situation nur aus.«

»Wenn Worte ausreichen würden, um einen Menschen von seinen Irrtümern zu befreien, hätte das Leben ein leichteres Spiel. Erfahrungen, auch wenn sie

schmerzlich sind, sprechen eine Sprache, die für viele Menschen verständlicher ist.«

»Du meinst, wir müssen erst leiden, um zu verstehen?«

»Ich meine, dass ihr nur auf euren ersten Schmerz zu hören bräuchtest, um Leid zu vermeiden. Wenn du zum Beispiel dem Irrtum aufgesessen bist, dass du nicht gut genug bist, erscheint in deinem Inneren ein Unwohlsein, das dich davor warnt. Die meisten Menschen deuten diesen anfänglichen Schmerz jedoch als Bestätigung für den Gedanken der eigenen Minderwertigkeit. Wenn du jedoch die erste Meldung ignorierst, wird der Schmerz so nett sein, dich erneut an die Wahrheit zu erinnern, dass du liebenswert bist – diesmal nur lauter und deutlicher. Schlägst du auch diese Botschaft sowie alle weiteren in den Wind, wird der Schmerz dir irgendwann so laut ins Ohr schreien, dass du das Gefühl hast, in einer Hölle aus ohrenbetäubendem Getöse gelandet zu sein. All das könntest du auf einen Schlag beenden, wenn du bereit wärest, dem Schmerz einfach zuzuhören.«

»Verstehe. Aber so weit kommt es ja oft nicht.«

»Doch, kommt es immer. Jeder kommt von euch irgendwann genau da an. Aber zuweilen erst durch eine schwere Krise.«

»Du meinst die Erfahrung des Teufelskreis?«

»Ja, das ist die nächste Station auf dem Weg.« »

DER TEUFELSKREIS

»Jedes Spiel«, so besagt eine alte Zen-Weisheit, »hat einen Preis. Sobald wir dem Preis nachjagen, spielen wir nicht mehr das Spiel, sondern das Spiel spielt uns.« Was heißt das eigentlich genau? Wenn man das Leben beobachtet, kann man an vielen Stellen die Dynamik von selbstverstärkenden Spiralen entdecken. Es gibt Aufwärtsspiralen wie beim Sex zum Beispiel, in dem sich die beiden Partner immer weiter erregen, bis das gemeinsame Spiel in einem Orgasmus als Höhepunkt mündet, der anschließend pulsierend verklingt.

Das gilt auch im Business: Wenn ein Unternehmen ein neuartiges Angebot in den Markt bringt und dadurch mehr Kunden gewinnt, kann es den Profit in weitere Innovationen investieren und dadurch noch mehr Kunden anziehen. Das ist ebenfalls eine selbstverstärkende Aufwärtsspirale.

Es gibt jedoch auch Abwärtsspiralen. Ein Streit kann wegen eines harmlosen Missverständnisses beginnen, aber weil danach ein Wort das andere gibt, spulen sich die Kontrahenten solange auf, bis sie sich nur noch anschreien – und am Ende möglicherweise sogar entzweien.

Oder wenn im Business viele Unternehmen das Gleiche anbieten, beginnen sie oft, ihre Preise zu senken, um für ihre Kunden attraktiver zu werden. Dadurch können sich wiederum ihre Mitbewerber animiert fühlen, ihre Preise ebenfalls zu reduzieren. Die daraus entstehende, selbstverstärkende Escalation zwingt die Anbieter, sich immer weiter zu unterbieten, bis sie von ihren Kosten aufgefressen werden und ihr Unternehmen schließen müssen.

DER TEUFELSKREIS DER ANGST

Wenn ein Mensch verletzt wird und aus Angst zum Angreifer wird, beginnt er, selbst andere Menschen zu verletzen. Weil sich das jedoch nicht jeder bieten lässt, wird er in Folge wieder verletzt, was seinen Schmerz verstärkt und ihn motiviert, fortan noch härter zuzuschlagen. Gewalt erzeugt Gegengewalt. Je mehr er kämpft, desto mehr Gegenwehr wird er ernten, bis er letztendlich dem Sturm der Gewalt, den er selbst entfacht hatte, zum Opfer fällt.

DER TEUFELSKREIS DER SCHAM

Wenn sich ein Anpasser aus Scham nur noch an den Wünschen der Anderen orientiert, weckt er paradoxerweise eine starke egoistische Kraft in sich, die sich das nicht bieten lassen möchte. So kann es passieren, dass dem Anpasser in einem Konflikt die Kontrolle entgleitet, emotional explodiert und einen schlimmen Streit entfacht. Sobald sich die Rauchschwaden des Konfliktes verzogen haben, wird die Scham sich so vehement zu Wort melden, dass sich der Anpasser noch stärker als sonst selbst reglementiert.

Wenn ein Angreifer sein Gegenüber beschämt, entwürdigt er nicht nur die gemeinsame Beziehung, sondern auch sich selbst. Je schlimmer sich die Selbstentwürdigung anfühlt, desto mehr wird der Angreifer versuchen, sein Gegenüber noch stärker zu beschämen. So entwickelt sich eine unheilvolle Spirale, die alle Beteiligten in einen Wirbelsturm der Zerstörung zieht.

DAS UMFELD

Weil die Partner, die sich in einer toxischen Beziehung befinden, meist weder ahnen, geschweige denn verstehen, dass sie sich bereits im Sog eines Teufelskreis befinden, wenden sie sich an Freunde und Bekannte.

Jeder, der als »Ratschläger« ins Spiel mit einbezogen wird, bringt dabei seine eigene unaufgearbeitete Agenda durch Tipps ein, die oft alles nur noch verschlimmbessern. Ein Anruf jagt den nächsten (»Weißt Du, was er jetzt wieder gesagt hat...«), Screenshots von WhatsApp Nachrichten werden ausgetauscht und partnerschaftliche Gespräche bis ins Kleinste seziert und analysiert, um Lösungswege zu erkunden.

Wer so Partei ergreift, merkt oft nicht, dass er selbst in den Teufelskreis hineingesogen wird und dessen Dynamik sogar weiter anpeitscht (»Ich finde, Du solltest jetzt mal mit der Faust auf den Tisch hauen...«).

Wie die Familienmitglieder, die einen alkoholkranken Vater decken wollen und dadurch ebenfalls Suchtsymptome entwickeln (Stichwort: Co-Abhängigkeit), so geraten all die guten Freunde und Freundinnen zunehmend in die Fänge einer Eskalation, die sie zwar vorantreiben, aber nicht lösen können. Die unmittelbar Betroffenen, die beiden Partner, wiederum finden sich in einem Stimmengewirr widersprüchlicher Meinungen wieder und verlieren

deswegen nach und nach den Draht zu ihrem Herzen und damit zu ihrer Liebe zueinander.

Der Verstand übernimmt die Regie, der das Ganze wie ein Schachspiel angeht: »Was darf bzw. soll ich sagen? Und was nicht? Wie viel darf ich zeigen, bevor es zu brenzlich wird? Und wo sollte ich mich schützen? Soll ich mich melden, oder sollte ich nicht lieber warten, bis der/die andere den ersten Schritt macht?«

So sind Täter und Opfer miteinander verstrickt. Beide spielen eine Story aus, von der sie sich emotionale Erlösung erhoffen. Die medizinische Versorgung indes bleibt aus. Denn die Täter, die man sich sucht, um dem unerlösten Narrativ ein Ende zu setzen, sind selbst Opfer ihrer persönlichen Verletzungen und stecken ebenfalls im Spiel fest.

Der Flüchtling, der schon früh vor dem teuflischen Spiel der toxischen Liebe geflohen ist, wird mit jeder Partnerschaft, die scheitert, sich weiter absondern und entfremden, während seine Ex-Partner unter der erneuten Bestätigung leiden, nicht liebenswert zu sein. Der Angreifer kann den Anpasser nicht erlösen, denn dazu müsste er sich seinem Schmerz stellen, wovor er – wie ich damals vor dem metaphorischen Tabernakel – zurückschreckt. Der Anpasser kann dem Angreifer dabei nicht zur Seite stehen, weil er selbst in seine eigene Spirale aus Scham und Angst verstrickt ist.

Statt Erlösung und Befreiung zu erlangen, werden die Beteiligten immer mehr vom Spiel in Beschlag genommen, das ihnen Zug um Zug das Mark aus den Knochen saugt. Währenddessen eskaliert der Teufelskreis munter weiter, bis er alle Beteiligten in hohem Bogen aus dem Dramaland ins Niemandsland einer schweren Krise katapultiert.

Die Beziehung scheitert und ist nicht mehr zu kitten. Das Spiel ist aus.

Tief verletzt und enttäuscht landet man in der kargen Wüste des Niemandsland, um sich die Wunden zu lecken. Ein Ort, der übrigens ein Ausweg ins Erfolgsreich und damit zu unserem ganz persönlichem Happy End bietet.

ZUSAMMENFASSUNG

SEEEHN-SUCHT: DIE VIER WENN-DANN-FORMELN

Um unseren inneren Schmerz aus dem Verlorenen Paradies zu besänftigen, jagen wir oft einer »Wunderpille« im Außen hinterher:

- **Erfolg:** Wenn wir viel Geld verdienen, dann sind wir glücklich.
- **Liebe:** Wenn wir die große Liebe gefunden haben, dann fühlen wir uns liebenswert und voller Selbstvertrauen.
- **Genuss:** Wenn wir möglichst viel Spaß haben, dann geht es uns gut.
- **Sinn:** Wenn wir dem richtigen »Guru« folgen, dann leben wir erfüllt.

DER TRAGISCHE IRRTUM

- Beim Verlieben öffnen wir unser Herz und schreiben die daraus entspringenden inspirierenden Gefühle irrtümlich unserem Gegenüber zu.
- Wir geraten in eine Abhängigkeit zu dem Menschen, weil wir glauben, dass nur er uns glücklich machen kann.
- Entzieht sich der geliebte Mensch, fühlen wir eine tiefe Angst, unsere Glücksgefühle verlieren zu können.
- Wir projizieren unsere Angstgefühle auf den anderen Menschen und glauben, dass er daran schuld ist, dass es uns schlecht geht.

DAS DRAMALAND DER LIEBE

- **Himmel:** Wir fühlen uns magisch zu einem Partner hingezogen, und wenn unsere Gefühle erwidert werden, wähnen wir uns im Paradies.
- **Abstieg:** Unsere Schattenseiten sowie die des Partners treten zutage und es kommt zu ersten Konflikten. Wir sind jedoch von den himmlischen Paradiesgefühlen so angefixt, dass wir nicht aufgeben wollen.
- **Hölle:** Weil wir Angst haben, verletzt zu werden, attackieren wir den anderen, woraufhin er zurückslägt, sodass wir noch stärker angreifen.
- **Katapult ins Niemandsland:** Die Partnerschaft gerät in einen Stillstand oder zerbricht an immer schnelleren Streit-Versöhnungs-Zyklen.

DAS DRAMALAND DES BUSINESS

- **Himmel:** Wir versprechen uns von einer Geschäftsidee Erfolg und damit auch mehr Attraktivität, Anerkennung und Respekt.
- **Abstieg:** Sobald wir merken, dass unsere Idee nicht so funktioniert wie vorgestellt, bekommen wir Angst.
- **Hölle:** Wir treten entweder besonders aggressiv auf und schüren dadurch Konflikte, die unsere Angst verstärken oder wir neigen dazu, uns an Markt-trends anzupassen, verlieren dabei jedoch unsere Originalität und verwickeln uns in einen Preiskampf, bei dem wir viel Geld verlieren.
- **Katapult ins Niemandsland:** Ein Projekt oder unsere Geschäftsidee scheitert und wir geraten in eine Krise.

DAS DRAMALAND DES GENUSSES

- **Himmel:** Alkohol, Pillen, Drogen, Shopping, Sex oder andere Wege des Genusses befreien uns für kurze Zeit aus unserem Schmerz.
- **Abstieg:** Jedes Genussmittel hat Nebenwirkungen (Kater, Niedergeschlagenheit usw.), die wir durch mehr Konsum ausgleichen wollen.
- **Hölle:** Wir geraten in einen Teufelskreis, weil wir einerseits die Dosis beständig erhöhen müssen, um uns frei von Schmerz zu fühlen und zugleich immer mehr Probleme im Außen bekommen.
- **Katapult ins Niemandsland:** Die Sucht führt uns in eine tiefe Krise.

DAS DRAMALAND DES SINNS

- **Himmel:** Wir entdecken einen »Guru«, der uns Glück, Erfüllung oder Erleuchtung verspricht, wenn wir ihm und seiner Wahrheit folgen.
- **Abstieg:** Die Lehren des Gurus helfen uns teilweise weiter, aber weil wir uns selbst verleugnen, leiden wir trotzdem.
- **Hölle:** Der Guru fordert, dass wir uns oder unser Ego opfern sollen, was unseren Schmerz verstärkt, so dass wir uns deswegen noch mehr dem Guru verschreiben (und seine noch teureren Kurse buchen).
- **Katapult ins Niemandsland:** Wir haben uns selbst verloren und erleben eine tief Sinnkrise.

ÜBUNG: SYNERGETICA

Mit dieser einfachen und doch wirkmächtigen Übung kannst du dich aus begrenzenden Überzeugungen befreien.

Das Besondere an dem Prozess: Statt einen negativen Gedanken zu bekämpfen oder gar tilgen zu wollen, vereinen wir ihn mit seinem Gegenteil.

Wie? In dem du den negativen Gedanken und sein Gegenteil zugleich denkst. Dabei spielt es keine Rolle, ob du zwei Bilder gleichzeitig siehst, zwei Sätze gleichzeitig hörst und/oder zwei Gefühle gleichzeitig wahrnimmst.

VORBEREITUNG

Finde das Gegenteil deines negativen Gedankens:

- »Die Welt ist schlecht« und »Die Welt ist gut«
- »Ich bin zu blöd« und »Ich bin ganz schön schlau/klug/clever«
- »Das hat alles sowieso keinen Zweck« und »Das hat sehr wohl einen Zweck«

Variation 1: Gegenteilbilder

Stell dir einfach das absolute Gegenteil vom negativen Gedanken vor.

Variation 2: Gegenteilige Erfahrungen

Noch wirksamer sind konkrete Erinnerungen, in denen du das Gegenteil erlebt hast.

Räumliche Position zuweisen

Weise erst dem negativen Gedanken eine Position links oder rechts vor dir zu. Setze den gegenteiligen Gedanken auf die gegenüberliegende Seite.

Tipp: Wenn dir das Visualisieren, das bildhafte Vorstellen von Gedanken nicht so leichtfallen sollte, schreib die beiden Sätze einfach auf einen Zettel auf: Der eine links, der andere rechts.

BEIDE GEDANKEN GLEICHZEITIG WAHRNEHMEN

Richte deine Aufmerksamkeit auf beide Gedanken gleichzeitig und lass dich überraschen, was geschieht.

Tipp: Oft ist es bei stark unterschiedlichen Gedanken nicht so leicht, beide gleichzeitig zu denken. Gut möglich, dass du schnell zwischen den beiden Gedanken hin und her wechselst. Konzentriere dich trotzdem weiter darauf, die beiden Gedanken, so gut es geht, gleichzeitig wahrzunehmen.

SYNERGIE GESCHEHEN LASSEN

Wichtig: Misch dich nicht in den Prozess ein. Konzentriere dich nur auf beide Gedanken gleichzeitig – und lass den Rest geschehen. Dein Gehirn weiß, was zu tun ist. In den meisten Fällen formt es aus den beiden gegenteiligen Gedanken einen Größeren, der Beides umfasst. Eine dritte Wahrheit sozusagen, die dich aus dem Joch der einseitigen, negativen Denke befreit.

Viele meiner Seminarteilnehmer berichten, dass die Gedanken ihre Form verändern. Der eine wird kleiner, der andere größer. In anderen Fällen suchen die beiden Gedanken eine Verbindung, kommen sich näher oder »tanzten« miteinander. Oder es entsteht eine neue Sichtweise: Aus der »Schüchternheit« wird die Stärke, gut zuhören zu können.

Tipps zum Synergetica-Prozess

Wenn jemand Zeit seines Lebens mit Schulden gekämpft hat, wird ihm die Übung mit dem Gegenteilgedanken »Ich bin ab jetzt Millionär« nicht so leicht gelingen. Besser ist es, den Gedanken etwas weniger ambitioniert zu formulieren: »Ich kann lernen, wie ich mein Konto auf 20.000 Euro Plus bringe.« In anderen Fällen klappt es nicht, weil die Leute versuchen, das Zusammenspiel zwischen beiden Gedanken zu kontrollieren. Der Schlüssel zu dem Prozess besteht darin, sich ausschließlich auf die beiden Gedanken gleichzeitig zu konzentrieren. Die Veränderung entsteht dann ganz von allein.

Also: Einfach geschehen lassen.

GEDANKENSPIELE

Nutze die folgenden Fragen, um Dein »Thema« zu reflektieren: Welches Spiel spielst Du in der Situation? Welches die anderen Beteiligten?

ANGREIFER: VERLETZTE MENSCHEN VERLETZEN MENSCHEN

Menschen, die zum Angreifen neigen...

- verfügen über ein hohes Durchsetzungsvermögen.
- stehen für ihre Interessen und Standpunkte ein.
- besitzen ein gutes Gespür für die Schwächen der Anderen.
- lassen sich in ihrem Handeln jedoch nicht von Mitgefühl leiten, sondern nur von dem, was für sie dienlich ist.
- wollen in allem der Erste, Beste, Erfolgreichste sein.
- können es nicht ertragen, zu verlieren oder bei anderen schlecht dazustehen.
- wechseln zwischen Verführung und Aggression, um ihre Interessen durchzusetzen.
- versuchen das Selbstwertgefühl und die Würde des anderen durch Beleidigungen und Geringschätzungen zu untergraben.
- lügen und verdrehen Tatsachen, um sich Vorteile zu verschaffen.
- verfolgen ihre eigenen Interessen rücksichtslos.

FLÜCHTLING: KOMM HER, GEH WEG

Menschen, die zu diesem Muster neigen, ...

- verfügen über ein starkes Unabhängigkeitsgefühl.
- können oft auch über längere Zeiten hinweg allein bleiben.
- verlassen Streitsituationen Türen knallend und sind für den anderen danach nicht erreichbar.
- bestrafen ihren Partner mit Schweigen. Auf Anrufe, E-Mails oder Textnachrichten reagieren sie gar nicht oder erst nach einer längeren Pause.
- reagieren kalt, abweisend oder trotzig, wenn man ihnen zu nahe kommt.
- flüchten vor ihren eigenen Gefühlen, indem sie ihre Emotionen mit

- Alkohol, Drogen, Pornos, Computerspielen, stundenlangem Surfen im Internet oder übermäßigem Binge-Watching von Fernseh-Serien betäuben.
- flüchten aus der Partnerschaft, indem sie entweder Schluss machen – oder sich durch eine innere Kündigung emotional entziehen.
 - können es jedoch auf Dauer nicht ertragen, allein zu bleiben, sodass sie nach einiger Zeit wieder auf die anderen zugehen. Sobald die anderen die Köder schlucken, beginnt das Spiel von vorn.

ANPASSEN: RETTE MICH, WER KANN

Menschen, die zum Anpassen neigen, ...

- verfügen über eine besonders wertvolle Gabe: Empathie. Sie können sich in andere so gut hineinversetzen, dass sie schnell erkennen, was die anderen fühlen und sich wünschen.
- saugen aufgrund ihrer einfühlsamen Art oft unbewusst negative Stimmungen und Energien der anderen auf und wundern sich, warum sie sich scheinbar ohne Grund depressiv, wütend, ängstlich, traurig oder enttäuscht fühlen.
- verbringen viel Zeit damit, andere Menschen glücklich zu machen, weil sie nicht wissen, wie sie sich sonst deren Liebe sichern könnten.
- haben ein großes Problem damit, gesunde Grenzen zu ziehen.
- sagen Ja, wo sie Nein meinen, in der vergeblichen Hoffnung, dass der andere die Haltung erwidert.
- opfern sich zwar für den anderen auf, sind aber nicht wirklich bereit, Liebe zu empfangen. Je mehr Aufopferung sie betreiben, desto mehr bluten sie aus: emotional, gesundheitlich und in bestimmten Fällen auch finanziell.
- jammern gern über die Ungerechtigkeit der Welt und reagieren neidisch auf den Erfolg ihrer Mitmenschen.
- leiden unter starken Frustgefühlen, weil sie nicht auf ihre Kosten kommen.
- unterdrücken ihre ganz natürlichen Aggressionen, bis sie den inneren Druck nicht mehr kontrollieren können und ausrasten – nur um danach in eine untertänige Reue zurückzukehren.



WIE WAND WIE WAND WIE WAND WIE WAND

ENDSTATION SEEHN-SUCHT

Wie du Krisen-
zeiten am besten
meisterst



Wie schlimm der Teufelskreis auch sein mag, in dem wir gefangen sind, irgendwann eskaliert alles über einen Wendepunkt hinaus und wir werden ins Niemandsland katapultiert. Eine öde Wüste. Menschenleer. Hier gibt es nichts zu sehen – außer drei Türen, die verloren in der Sandlandschaft stehen.

Das Niemandsland symbolisiert unsere Lebenskrisen: Eine Partnerschaft scheitert und wir versinken in Liebeskummer. Oder wir fahren ein wichtiges berufliches Projekt an die Wand und verlieren unseren Job.

Der Bruch ist endgültig und lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Die große Liebe ist unwiderruflich vorbei. Der Job ist tatsächlich verloren. Das Projekt wurde ein für alle Mal begraben.

Die endlose Wüste steht für das unbestimmte Gefühl der Orientierungslosigkeit. Wir haben nicht den geringsten Schimmer, wie es nun weitergehen soll. Ein Zustand, in dem wir ziellos durch die Gegend irren – verwundet und zutiefst desillusioniert.

Nachts, wenn es kühl wird, haben wir Zeit zu reflektieren. Was ist schief gelaufen und warum? Wo haben wir versagt? Was haben die anderen dazu beigetragen?

Unfähig einen klaren Gedanken zu fassen, treiben wir wie im Fieber von einer Gedankenwelt zur anderen, ohne Halt zu finden. Alte Erinnerungen, die uns melancholisch stimmen, tauchen auf und ziehen wie schwere graue Wolken an uns vorbei – gefolgt von einem tiefen Gefühl der Leere. Denn nichts macht Sinn – egal, wie intensiv wir grübeln.

»Nachdenken hat seinen Platz im Leben«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort. »Aber eine Lösung wirst du in deinen Gedanken und Erinnerungen nicht finden. Wie auch? Es waren ja deine bisherigen Verhaltensmuster und die daraus gewonnenen Überzeugungen, die dich letztendlich in die Krise geführt haben.«

»Was schlägst du stattdessen vor?«

»Nimm dir zunächst etwas Zeit, um dich von den Strapazen des Dramalands zu erholen. Ruh dich aus. Sorge gut für dich. Ernähre dich gesund. Treibe Sport. Unternimm Spaziergänge. Gönn dir viel Schlaf. Triff dich mit Freunden. Was immer dir gut tut. Und nutze die Zeit nicht so sehr dafür, das Ver-

gangene wiederzukäuen – sondern um eine Entscheidung zu treffen.« Das ist jedoch gar nicht so einfach, weil im Niemandsland mehrere Optionen in Gestalt von drei Türen auf uns warten. Zwei davon führen zurück ins Dramaland, aber eine eröffnet uns einen Fluchtweg in Richtung Erfolgsreich.

TÜR 1: ROLLENSPIELE

Solange wir der Meinung sind, dass unser Glück nach wie vor irgendwo draußen zu finden ist und dass die anderen die Schuld an unserer Situation tragen, werden wir unsere Bemühungen darauf ausrichten, unsere Mitmenschen fortan durch eine optimierte Variante von Anpassen, Angreifen oder Flüchten zu manipulieren.

Entweder, indem wir mehr vom Gleichen liefern.

Oder indem wir einen Rollentausch vornehmen.

MEHR VOM GLEICHEN

Oft glauben wir zu Anfang, dass unsere Bemühungen im Dramaland zu schwach waren und wir deswegen unsere Anliegen noch konsequenter und mit mehr Wucht vertreten sollten:

- Wenn wir das Flüchten bevorzugt haben, entscheiden wir für die nächste Runde, noch mehr auf Distanz zu gehen.
- Wenn wir vorher als Angreifer aufgetreten sind, nehmen wir uns jetzt vor, unsere Interessen ab jetzt noch aggressiver durchzusetzen.
- Wenn wir zum Anpassen neigten, werden wir versuchen, uns ab sofort noch mehr nach den Interessen der Anderen zu richten.

Sobald wir uns jedoch genügend Blessuren mit der Strategie »Mehr vom Gleichen« geholt haben, wechseln wir oft ins Gegenteil.

ROLLENTAUSCH: AB JETZT WIRD ALLES ANDERS

Wer zum Beispiel im Niemandsland erkennt, dass er im Dramaland als Angreifer über Leichen gegangen ist, kann von so starken Schuldgefühlen heimgesucht werden, dass er fortan versucht, es den Anderen recht zu machen. Kurz: Er wechselt vom Angreifer zum Anpasser.

Die Frau, die als Anpasserin immer wieder von Männern ausgenutzt oder gar betrogen wurde, hat nun die Wahl: Entweder tritt sie die Flucht an und lässt ab sofort keinen Mann mehr an sich heran. Oder sie dreht den Spieß um und mutiert zur Diva, die nun ihrerseits die Männer zappeln lässt.

Der scheue Nerd indes, der als Flüchtlings oder Anpasser von Frauen einen Korb nach dem anderen kassiert hat, wird nun zum »Pick-Up Artist«, zum geschulten Frauenaufreißer, der eine Frau nach der anderen flachlegt – so wie der Dating-Experte Neil Strauss, von dem bereits im Verlorenen Paradies die Rede war.

Alle Beispiele, so verschieden sie auch sein mögen, teilen eine Gemeinsamkeit: Opferdenken. Die Beteiligten glauben, dass andere Menschen für ihre Misere verantwortlich sind und deswegen versuchen sie über »Mehr vom Gleichen« oder »Rollentausch«, ihr Umfeld zu bewegen, sie endlich glücklich zu machen.

TÜR 2: LEBENSHILFE

Wir wählen diese Tür, sobald wir begreifen, dass wir es sind, die sich ändern müssen. Obwohl der Ansatz richtig ist, kann er uns paradoxerweise ebenfalls ins Dramaland zurückführen – und zwar zu dem vierten und letzten Themenpark: Sinn. Dort warten schon jede Menge Experten, Trainer, Coaches, aber auch Gurus und religiöse Führer und Führerinnen darauf, uns den Weg zum Glück zu weisen.

Eigentlich eine noble Absicht. Solange wir jedoch dem tragischen Irrtum aus dem Dramaland zum Opfer fallen, dass unser Glück irgendwo da draußen zu finden ist, sind wir erneut gezwungen, den üblichen Dramaland-Weg von Himmel, Abstieg und Hölle zu durchlaufen.

HIMMEL

Wir beginnen zu recherchieren, wie wir erfolgreicher in der Liebe oder im Job werden können. Dazu bitten wir Freunde um Rat, stöbern in Buchhandlungen oder googeln im Netz nach Anbietern. Und siehe da: Irgendwann stoßen wir auf »Gurus«, eine Trainerin, einen Coach oder eine spirituelle Lichtgestalt, die uns erzählt, dass sie genauso wie wir unter den gleichen Problemen gelitten, aber dann eine Methode gefunden hat, mit der sie ihre Herausforderungen lösen konnte. Endlich haben wir jemanden gefunden, der uns nicht nur versteht und akzeptiert, sondern der uns eine Lösung für all unsere Herausforderungen liefern kann.

Derart inspiriert, beginnen wir alles einzusaugen, was die Gurus anzubieten haben: Blog-Artikel, Bücher, Podcast oder YouTube Videos. Je mehr wir konsumieren, desto angefixter werden wir. Die Zuversicht jedoch, die sich in uns ausbreitet, führen wir nicht auf uns zurück, sondern auf die Gurus. Sie sind es, die uns neue Hoffnung geben – nicht wir. Eine weitere Variante des tragischen Irrtums, dass unser Glück und unser Seelenfrieden nur im Außen zu finden ist.

ABSTIEG

Nach einiger Zeit merken wir jedoch, dass nicht alles, was uns die Gurus lehren, auch tatsächlich funktioniert. Im Gegenteil: Etwas in uns beginnt sich zu sperren. Manche Gurus machen dafür das menschliche Ego verantwortlich, andere führen den Widerstand auf den so genannten inneren Schweinehund oder einen widerborstigen Verstand zurück.

So laufen wir Gefahr, dass wir uns erneut ablehnen. Ein klarer Fall von Unliebe. Denn wahre Selbstliebe geschieht, wenn wir uns genauso akzeptieren, wie wir just in diesem Augenblick sind – und zwar mit all unseren scheinbaren Stärken und Schwächen. Wenn wir jedoch gegen uns selbst kämpfen, um zum Beispiel unser Ego oder den Schweinehund in den Griff zu bekommen, fechten wir einen Konflikt aus, bei dem wir genau in dem Moment verlieren, in dem wir über uns selbst triumphieren. Je mehr wir also all die scheinbar unerleuchteten, egoistischen oder gar sündigen Seiten transformieren möchten, desto stärker treiben wir die innere Spaltung voran. So geraten wir in die ...

HÖLLE

Wir vertiefen uns immer weiter in die Arbeit des Gurus, kaufen mehr Bücher, nehmen an weiteren Kursen teil, buchen vielleicht auch persönliche Coachings, aber der ganz große Durchbruch lässt nach wie vor auf sich warten. Manche wenden sich dabei auch den richtig teuren Offeren zu: Da gibt es Kurse für 1.000 Euro, 5.000 Euro oder 10.000 Euro. Großgruppenveranstaltungen und kleinere Mastermind-Gruppen, die eine Transformation binnen eines Wochenendes oder einer Fünf-Tage Veranstaltung versprechen.

Während dieser Kurses wird getanzt, geklatscht und viel gelacht. Immer wieder springen Teilnehmende auf und berichten von ihren Durchbrüchen. Alle im Saal spüren, wie ihre Energie immer weiter nach oben steigt – bis hin zur Euphorie. Und so fahren sie wie im Rausch nach Hause, wo er jedoch meist nach einigen Tagen verfliegt und man ernüchtert feststellen muss, dass die alten Probleme wieder aus den Löchern gekrochen kommen.

Viele merken nicht, dass sie sich längst in einer ungesunden Abhängigkeit befinden. Ihre Droge heißt nicht Alkohol oder Erfolg oder Liebe, sondern trägt den Namen des Gurus. Ein Fakt, den Sekten schamlos ausnutzen.

Statt zu begreifen, dass der Guru nur widerspiegelt, was man selbst in sich trägt, ist man zu seinem Fan geworden und liegt ihm zu Füßen. Sollte der Guru wiederum einige Selbstwertprobleme in sein Schattenreich verdrängt haben, wird er, bewusst oder unbewusst, seine Gefolgschaft benutzen, um seinen Mangel an Selbstliebe auszugleichen. Damit nimmt eine toxische Beziehung ihren Lauf, die alle Lebensfreude, alle Energie, alle Originalität und oft genug auch alle finanziellen Mittel aus ihren Anhängern saugt.

Das Ende vom Lied ist ...

DIE DUNKLE NACHT DER SEELE

Eingeläutet wird sie durch eine zusätzliche Serie weiterer Schicksalsschläge. Neue Beziehungen scheitern auf drastische Weise, eine schwere Krankheit bemächtigt sich unser oder wir erleiden heftige berufliche Rückschläge und verstricken uns in Schulden.

Während um uns herum immer mehr zusammenbricht, verlieren wir jede Zuversicht. Unser Leben wird zunehmend öder, sinnloser und bedrückender.

Die dunkle Nacht der Seele steht für eine besonders heftige Krise, an deren Ende wir mit dem Rücken zur Wand stehen und begreifen, dass wir auf ganzer Linie gescheitert sind. Paradoxerweise geschieht oft just in diesem Augenblick eine Wiedergeburt. Wie aus dem Nichts taucht eine Lösung auf, die uns gleichermaßen läutert und rettet.

Die Läuterung eröffnet uns eine neue Sicht auf das Leben und dessen zugrundeliegenden Dynamiken, und zeigt uns, wo wir in unserem Verhalten fehlgegangen sind.

Wir verstehen zum Beispiel, wie wir uns und anderen durch unseren Groll geschadet haben und können den Beteiligten und uns verzeihen. Oder: Der Burn-out eines Geschäftsmanns zeigt ihm unmissverständlich auf, wo er sich zugunsten des beruflichen Erfolgs selbst aufgeopfert hat, und beginnt, sein Leben umzukrempeln. Oder: Eine Alkoholikerin landet mit Leberversagen in einer Klinik und entsagt ihrer Sucht.

»Bevor du deine Gedanken weiter ausführst«, interveniert meine Innere Stimme, »lass mich bitte kurz betonen, dass solche drastischen Lebensumschwünge durchaus nicht selten, aber vollkommen vermeidbar sind – wenn ihr nur bereit wäret, nach Innen zu lauschen. Aber manchmal seid ihr so sehr in euer Dramaland-Spiel vertieft, dass ihr für keine Botschaft mehr offen seid – egal wie oft sie euch zugetragen wird.«

»Wie meinst Du das?«

»Wenn sich zum Beispiel jemand in den Teufelskreis der mangelnden Selbstliebe verstrickt hat, kann man ihm noch so oft zurufen ›Liebe dich selbst‹: Er wird das nicht hören wollen, geschweige denn verstehen können.«

»Warum nicht?«

»Weil er nicht daran glaubt. Er ist sich im Gegenteil absolut sicher, dass er Recht hat.«

»Was kann man in so einem Fall tun?«

»In einem solchen Szenario bleibt nichts anderes übrig, als ihn den Weg in die Sackgasse bis zum bitteren Ende gehen zu lassen. Früher oder später wird er an dem Punkt kommen, an dem er ans Ende der Sackgasse angelangt ist und nicht mehr weiterkommt. Dieser düstere Moment ist zugleich ein Knotenpunkt, an dem viele von euch endlich bereit sind, die alten Überzeugungen aufzugeben und euch für eine andere Sicht der Dinge zu öffnen.«

»Das erinnert mich an den Ausspruch, dass die dunkelste Stunde die vor dem Sonnenaufgang sei.«

»Das stimmt nicht ganz. Es ist vielmehr so, dass die Sonne die ganze Zeit geschienen hat – die Menschen haben lediglich eine Sonnenbrille getragen, die ihre Sicht auf das Leben verdunkelt hat. Kurz vor dem Augenblick der Erkenntnis nehmen sie die Dunkelheit endlich bewusst war und begreifen, was sie sich da selbst antun. Wenn sie die Brille ihrer festgefahrenen Meinungen dann endlich absetzen, sehen sie wieder klar. Sie entdecken, dass sie durchaus liebenswerte Seiten besitzen und allein diese Erkenntnis wird Morgenlicht in ihr Leben bringen.«

»Gut. Dann halte ich mal fest, dass man seine alten Überzeugungen loslassen sollte, um sich aus dem Niemandsland zu befreien. Reicht das?«

»Nein. Wenn ihr aufwacht, werdet ihr nicht nur erkennen, dass ihr Opfer gewesen seid, sondern auch Täter. Ihr habt euch das Leid, unter dem ihr gelitten habt, selbst angetan. Und falls ihr in Dramaland-Spiele verstrickt wart, werdet ihr begreifen, dass ihr nicht nur verletzt worden seid, sondern als Ausgleich ebenfalls Andere verletzt habt – in den allermeisten Fällen übrigens vollkommen unbewusst. Jetzt, da ihr jedoch erwacht seid, könnt ihr den Scherbenhaufen erkennen, den ihr selbst angerichtet habt. Die Folge sind allerdings häufig Schuld- und Schamgefühle, die euch erneut ins Dramaland ziehen können.«

»Wie können wir das verhindern?«

»Indem ihr durch die dritte Tür schreitet.«

TÜR 3: VERANTWORTUNG

»Du gelangst durch die dritte Tür, wenn du begreifst und anerkennst, dass du und all die anderen Beteiligten in deinem Leben in die Fänge einer eskalierenden Spirale geraten seid, die ihr nicht ausgelöst, aber dennoch mitgetragen und befeuert habt.«

»Ich kann noch nicht erkennen, wie mir das helfen könnte.«

»Du hast keine Schuld am Dramaland. Aber du trägst dennoch die Verantwortung, wie du damit umgehst. Du kannst nicht ändern, wie sich andere

Menschen dir gegenüber verhalten, aber deine Antwort darauf entscheidet, wie es in deinem Leben weitergeht. Wenn du dich als Opfer siehst und meinst, dass die anderen dir etwas schuldig sind, besteht die Gefahr, dass du ein Leben in Ohnmacht führst.«

Ich muss an meine Kindheit und an die Schläge meines Vaters denken. »Aber ich war doch ein Opfer«, wende ich unruhig ein.

»Das warst du in der Tat«, antwortet meine Innere Stimme, »du konntest dich als Kind nicht wehren. Dennoch liegt der Kraftpunkt, wie du mit der Erfahrung umgehst, bei dir.«

»Was ist ein Kraftpunkt?«

»In jeder Situation deines Lebens gibt es ein Kräfteverhältnis. In manchen haben die Beteiligten die Oberhand, in anderen liegt die Kraft ganz bei dir. Als dein Vater dich geschlagen hat, lag der Kraftpunkt damals eindeutig bei ihm. Heute ist das etwas anderes. Du bist derjenige, der entscheidet, wie du darauf antwortest. Dabei macht es einen erheblichen Unterschied, ob du Vorwürfe gegen ihn erhebst oder ob du ihm vergibst. In beiden Fällen jedoch liegt der Kraftpunkt dafür eindeutig bei dir. Es ist deine Entscheidung und niemand kann dir diese Chance nehmen, nur du allein hast die Macht über deine Antwort. Sich der eigenen Kraft bewusst zu sein, ist der erste Schritt aus den Fängen des Dramalandes.«

Ich spüre den Schmerz des kleinen Martin in mir aufbranden. »Ich weiß nicht, wie ich so etwas vergeben kann.«

»Vergebung verläuft in der Regel in vier Schritten ab: Fühlen, Verstehen, Verzeihen und Versöhnen. Zu Anfang ist es wichtig, nur zu fühlen, was dich schmerzt. Und zwar so liebevoll wie möglich. Denn für dich ist der Schmerz real und ihn zu leugnen oder verdrängen zu wollen, macht alles nur noch schlimmer. Beim Schritt 2 gilt es zu verstehen, was geschehen ist und Mitgefühl für dich, aber auch die Beteiligten aufzubringen. Das braucht meist ein bisschen. Beim Schritt 3 geht es darum zu verzeihen. Wie das geht, werden wir uns später noch genauer anschauen. Wenn dir das Verzeihen gelungen ist, gelangst du automatisch zu Schritt 4: Versöhnen. Bist du bereit,

dem Menschen erneut einen Platz in deinem Leben zu geben oder nicht? Das ist eine weitere Entscheidung, die ganz bei dir liegt. Tatsächlich hast du bei jedem der vier Schritte die Oberhand oder besser gesagt die Verantwortung – also die Macht, deine Antwort selbst zu bestimmen.«

In mir wütet mittlerweile ein emotionaler Sturm. »Ich scheitere bereits an Schritt 2, dem Verstehen«, antworte ich verzweifelt.

»Das ist auch der mit Abstand schwierigste Schritt«, erwidert meine Innere Stimme liebevoll. »Wichtig ist dabei, dass du zunächst nur Mitgefühl und Verständnis für deinen eigenen verwundeten Anteil aufbringst. Er braucht zu Anfang deinen Zuspruch und Trost ganz besonders.«

»Ich soll mich also selbst bemuttern?«

»Ja. Wer sonst?«

»Die anderen Menschen! Ich bin ja verletzt.«

»Jemand soll dir zuteil werden lassen, was du dir selbst nicht gönnst?«

»Was ist, wenn der Schmerz so stark ist, dass ich ihm nicht gewachsen bin?«

»Eine berechtigte Frage«, lenkt meine Innere Stimme ein. »Sich selbst zu lieben, bedeutet nicht, dass du alles alleine regeln musst – sondern dass du dich für etwas Heilendes und Wohltuendes öffnest. Frage einen guten Freund, eine gute Freundin, ob sie dir zuhören und deinen Schmerz liebevoll akzeptieren können. Das kann enorm helfen. Wenn das nicht geht, suche einen Coach oder Therapeuten auf. Oder noch einfacher: Bitte ganz einfach mich, dir zu helfen.«

»Du kannst mir den Schmerz nehmen?«

»Nur, wenn du einwilligst. Ohne deine Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, werde ich bei dir nicht eingreifen. Denk dran: Der Kraftpunkt, was du in einer Situation gestattest oder ablehnst, liegt immer bei dir.«

»Wie gehe ich da genau vor?«

»Du gestattest dir, wieder heile zu werden und sendest mir per Gedanke die Erlaubnis, die Heilung vorzunehmen. Danach öffnest du dich in deinem Geist für eine Veränderung, und ich schreite zur Tat.«

»Und warum ist das nicht längst erfolgt? Ich leide doch unter den alten Geschichten und suche schon nach Jahren, sogar Jahrzehnten nach einer Lösung.«

»Weil du noch mit dem Täter und der damaligen Situation verstrickt bist.«

»Wie?«

»Viele Menschen, die sich als Opfer fühlen, projizieren anfangs ihre Kraft in Form von Schuldzuweisungen nach draußen – entweder auf das Leben im allgemeinen oder einen bestimmten Täter im besonderen. Solange du jedoch deinen Groll auf jemand anders richtest, in deinem Fall auf deinen Vater, befindest du dich in einer Abhängigkeit. Er hat dir Schaden zugefügt, und nur er kann ihn wieder ausgleichen. Du hast deinen Kraftpunkt auf ihn übertragen, aber dein Vater könnte, selbst wenn er es wollte, dir nie die Last des Unverziehenen abnehmen. Denn auch wenn die Schläge weh getan haben, so ist ihr Schmerz längst verklungen. Geblieben sind jedoch nicht nur die Erinnerungen, die du noch nicht vollständig heilen konntest, sondern vor allem deine Schlussfolgerungen, die dir heute dein größtes Leid bescheren.«

»Welche Schlussfolgerungen?«

»Dass du nicht gut genug bist, dass du nicht liebenswert bist und dass du es nicht verdient hast, so glücklich und so erfolgreich zu sein, wie du es dir wünschst und auch verdient hast.«

Ich spüre, wie mir Tränen in die Augen steigen.

»Das ist gut«, kommentiert meine Innere Stimme sanft. »Du musst den Kummer erst spüren, damit er geheilt werden kann.«

Für einen Moment beginnt etwas in mir zu fließen. Doch dann kommt mir die Erinnerung an das Tabernakel, über das ich im Dramaland berichtet hatte, in den Sinn und ich steige aus. »Tut mir leid«, sage ich, »das ist mir gerade zu viel.«

»Das ist schon in Ordnung«, erwidert meine Innere Stimme liebevoll. »Vergebung ist ein Prozess, der Zeit braucht und oft in kleinen Schritten erfolgt. Denn bevor du wirklich vergeben kannst, musst du an der Bürde der Verletzung so sehr gewachsen sein, dass du ihr mit einer ganz anderen, starken inneren Kraft und Würde begegnen kannst. Die Wunde und dein damit verbundener Schmerz wird so zu einem Treiber, der – wenn du ihn voll und ganz annimmst – dich dazu motiviert, größer als das Geschehene zu werden.«

»Ich verstehe ehrlich gesagt nicht, worauf du hinaus willst.«

»Als Kind warst du fassungslos, dass ein Mensch, den du so sehr liebst wie deinen Vater, dir so etwas antun kann. Das ist ein Teil deines unerlösten Narrativs. Es hat dich quasi auf eine Reise geschickt, um die Ursachen auf-

zudecken. So hast du als Jugendlicher begonnen, dich mit psychologischen Themen auseinanderzusetzen, um zu verstehen, wie Menschen ticken. Und als junger Erwachsener hat dich die Reise zu einer Station geführt, die dein gesamtes Denken radikal verändert hat.«

Eine Erinnerung flattert in mir auf. Düsseldorf. In den Achtzigern. Mein Vater hatte mich zum Essen eingeladen. Wir saßen in einem noblen China-Restaurant und vertrieben uns die Zeit mit Small-Talk.

Ich erinnere mich nicht mehr, wie es dazu kam, aber irgendwann hielt mein Vater inne und sagte: »Weißt du eigentlich, warum ich früher so sauer auf dich war?«

Ich zuckte mit den Schultern und dachte: »Oje. Jetzt kommt bestimmt wieder eine Arie, was für ein unmögliches Kind ich war.«

Mein Vater sah mir direkt in meine Augen und sagte: »Weil du jeden Scheiß, und ich meine wirklich jeden Scheiß als Kind gemacht hast – wie ich als Kind auch.« Wie jemand, den man gerade ganz unsanft aus dem Schlaf gerissen hatte und nun verwirrt nach Orientierung suchte, blickte ich meinen Vater sprachlos an. Hatte er das wirklich gerade gesagt?

»Dir zuzusehen«, fuhr er fort, »war, als ob ich im Fernsehen eine Serie anschau, die mir zeigt wie ich als Kind gewesen bin.«

»Wie jetzt?«, stammelte ich, unfähig die Worte zu verarbeiten, die mein noch nicht mal 23jähriges Weltbild in Stücke zerlegten.

»Du hast mich an mich selbst erinnert, und ich bin damit nicht klar gekommen.« Ein wütender Protest jaulte in mir auf und jagte durch die Ruinen meines zerschmetterten Weltbilds. All mein Widerstand und all mein Rebellentum lagen in Schutt und Asche.

»Darf ich deine Erinnerung kurz unterbrechen?«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort. »Was hast du damals genau an diesem Punkt gedacht und gefühlt?«

»Puh. Es war ein Mix aus Erstaunen, Verwirrung und sogar Hilflosigkeit, weil meine Abwehr zusammengebrochen war.«

»Weswegen warst du erstaunt?«

»Weil ich zum einen meine ganze Kindheitsgeschichte aus einem vollkommen anderen Blickwinkel gesehen habe. Ich war also offensichtlich doch nicht böse. Und Papa war auch nicht mehr so heilig, wie ich ihn als kleiner Junge oft gesehen habe.«

»Und zum anderen?«

»Ich hatte meinen Vater immer als Arschloch abgelehnt. Aber in dem Gespräch hat er eine Größe gezeigt, die mich verblüffte.«

»Ist das nicht interessant?«

»Warum?«

»Weil du ihn abgelehnt hast, als er hart zu dir war, und du ihn zu akzeptieren begonnen hast, als er eine so genannte Schwäche zugegeben hat.«

»Stimmt. In dem Augenblick habe ich ihm gegenüber einen tiefen und echten Respekt verspürt. Mehr noch: Ich habe ihn damals sogar als Vorbild gesehen.«

»Inwiefern?«

»Papa war in einem Alter, von dem man damals sagte, dass man sich da nicht mehr ändern könne. ›Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr‹, hieß es damals immer. Und mein Vater hat mir an diesem Abend bewiesen, dass das nicht stimmt. Das hat mir für mein eigenes Leben ganz andere Perspektiven eröffnet.«

»Und nicht nur für deines, sondern es hat auch den Menschen, denen du als Trainer oder Coach begegnet bist, weitergeholfen. Vergiss das nicht. All das, was in dir heilt, vermag auch Andere zu inspirieren, ebenfalls heile zu werden.«

»Trotzdem konnte ich ihm damals nicht vollständig vergeben. Etwas in mir war immer noch empört wegen der Schläge, weil ich all die Nachteile gesehen habe, die ich durch sie erlitten habe: Zum Beispiel meine Mutlosigkeit in bestimmten Situationen, in denen ich mich weggeduckt habe. Aber auch mein eigenes aggressives Verhalten in Beziehungen, mit denen ich weder den anderen noch mir selbst einen Gefallen getan habe. Ich konnte manchmal richtig sauer werden.«

»Wie erklärst du dir deinen Wechsel vom Opfer zum Täter?«

»Ich wollte verhindern, dass mich jemand nochmal so verletzt.«

»Genau das ist der Mechanismus, mit dem du dein Dramaland immer wieder inszeniert und aufrecht erhalten hast. Erst hast du dich gedanklich zu einem Opfer gemacht und damit deinen Kraftpunkt an deinen Vater übertragen. In Folge dessen hast du dich so schwach gefühlt, dass du deine scheinbare Machtlosigkeit durch besonders starke Aggressionen ausgleichen wolltest. So wurdest du zu einem Täter, der andere Menschen verletzte, die sich ebenfalls in Opfer verwandelten – wie ein Vampirbiss, der weitere Vampire

hervorbringt. Sobald Menschen in ihrem Opferdenken gefangen sind, ist es meist nur eine Frage der Zeit, bis sie sich ebenfalls in Täter verwandeln, die wiederum neue Opfer erschaffen. Etwas Ähnliches ist auch in deiner Herkunfsfamilie geschehen: Dein Vater hat dich geschlagen, weil er von seinem Vater geschlagen worden ist, der wiederum selbst auch geschlagen wurde. Eine Endloskette ...«

»Wie komme ich da raus?«

»Wenn du die Endloskette durchbrechen und beenden möchtest, reicht zu Beginn eine simple Entscheidung, das Dramaland zu verlassen und dich für ein neues Spiel zu öffnen.«

»Für welches genau?«

»Beende das Spiel, dein Glück da draußen im Leben zu suchen, sondern beginne, es in deinem Inneren zu finden.«

»Mehr nicht?«

»Für den Anfang reicht das vollkommen aus. Denn erstens kannst du nach all den Jahrzehnten im Dramaland nicht wirklich wissen, wie das neue Spiel genau funktioniert. Und zweitens wirst du Zeit brauchen, all die Erfahrungen und Erinnerungen, sowie all die Verhaltensmuster, die du im Verlorenen Paradies und im Dramaland entwickelt hastest, loszulassen. Das alles geht nicht von jetzt auf gleich. Eine Entscheidung indes kannst du jetzt sofort in diesem Moment treffen. Mehr als den bewussten Willen, sich auf einen neuen Weg einzulassen, braucht es im Niemandsland nicht.«

»Das ist wirklich alles?«, frage ich erneut, denn das scheint mir sonderbar einfach.

»Unterschätze niemals die Wirkmacht einer bewussten und klaren Entscheidung. Du stellst damit die Weichen für alles, was kommt. Wie genau du dabei vorgehen kannst, wirst du erfahren, wenn du dein Ja zum Big Shift gegeben hast und durch die dritte Tür gehst.«

Ich schließe meine Augen und fühle in mich hinein. Will ich das Dramaland meines Lebens hinter mir lassen?

»Ja«, sage ich. »Ich bin dabei!«

Die dritte Tür, die eben noch einsam und verschlossen in der Wüstenlandschaft stand, öffnet sich und gibt den Blick frei auf einen: Dschungel.

ZUSAMMENFASSUNG

DAS NIEMANDSLAND SYMBOLISIERT UNSERE LEBENSKRISEN

- Etwas Wichtiges ist zu Ende gegangen und wir fühlen uns verletzt und orientierungslos.
- Im Niemandsland geht es weder darum, andere anzuklagen, noch selbst in Schuld und Scham zu versinken – sondern eine Entscheidung zu treffen, einen anderen Weg einzuschlagen.

DIE 3 TÜREN

- **Rollenspiele:** Wir wollen andere manipulieren, uns glücklich zu machen, indem wir mehr vom Gleichen liefern oder einen Rollentausch vornehmen.
- **Lebenshilfe:** Wir haben verstanden, dass wir uns ändern müssen, um andere Ergebnisse zu erzielen, verfallen aber dem Irrtum, dass »Gurus« uns den Weg weisen können und landen deswegen erneut im Dramaland.
- **Verantwortung:** Wir entscheiden, unser Glück nicht mehr außen zu suchen, sondern im Inneren zu finden.

DER KREISLAUF

- Wir sind im Verlorenen Paradies Opfer von Verletzungen.
- Im Dramaland werden wir selbst zu Tätern, die andere verletzen und damit neue Opfer hervorbringen, die wiederum selbst zu Tätern werden.
- Auf diese Weise erhält sich das Dramaland seit Jahrtausenden aufrecht.

DIE ENTSCHEIDUNG

- Niemand hat Schuld am Dramaland-Spiel, aber jeder von uns trägt die Verantwortung, wie wir damit umgehen.
- Statt die Verantwortung für unser Leben anderen zu überlassen, nehmen wir es selbst in die Hand.

ÜBUNG: REFLEKTO

Um zu entdecken, ob und wie du dich ins Dramaland des Lebens verstrickt hast: Nimm dir Zeit, dein »Thema« zu reflektieren und dabei einige Fragen durchaus erneut zu stellen – doppelt hält ja bekanntlich besser?

WELCHE WENN-DANN FORMEL IST AKTIV?

Was ist bei deinem Thema die tiefere Seeahn-Sucht?

- Wenn ich die große Liebe finde, dann bin ich glücklich.
- Wenn ich erfolgreich im Beruf bin, dann bin ich glücklich.
- Wenn ich möglichst viel Spaß habe, dann bin ich glücklich.
- Wenn ich erleuchtet bin, dann bin ich glücklich.

FREIHEIT ODER LIEBE: WAS FEHLT?

Wenn du an dein Thema denkst, welche Kraft fehlt dir dabei am meisten:

- **Freiheit:** Deine eigenen Interessen und Ziele zu verfolgen und klare Grenzen zu ziehen?
- **Liebe:** Gemeinschaft und Nähe zuzulassen? Offen für die Ideen und Meinungen anderer Menschen zu sein?

DIE 5 DRAMALAND-GEDANKEN

Welche der 5 Dramaland-Gedanken spielen bei deinem Thema eine besonders wichtige Rolle? (Achte dabei auf deine Gefühle, die oft den Weg zu den dahinterliegenden Dramaland-Gedanken weisen).

- Ich bin nicht gut genug (Gefühle: Unsicherheit, Selbstzweifel).
- Die Welt ist schlecht und gefährlich (Gefühle: Misstrauen, Sorgen, Befürchtungen, Ängste).
- Es ist nicht genug für alle da (Gefühle: Neid, Eifersucht, Pessimismus).
- Das Leben ist ein Kampf (Gefühle: Ärger, Wut, Ohnmacht).
- Alles ist sinnlos (Gefühle: Depression, Hoffnungslosigkeit).

SCHULD VERSUS VERANTWORTUNG

Neigst du bei deinem Thema dazu, eher ...

- die Schuld bei anderen zu suchen (Tür 1 Rollenspiele)?
- die Schuld bei dir zu suchen (Tür 2 Lebenshilfe)?
- Verantwortung zu übernehmen und dich auf eine Gewinner–Gewinner Lösung für alle zu konzentrieren?

LÖSUNGSWEGE

Wenn du über Lösungen für dein Thema nachsinnst, neigst du dazu ...

- mehr vom Gleichen zu machen. Also das nächste Mal stärker anzugreifen oder dich noch nachsichtiger zu verhalten oder noch mehr auf Distanz zu gehen? (Tür 1 Rollenspiele)?
- eine neue Strategie zu verfolgen? Also zum Beispiel härter durchzugreifen, statt es weiter allen recht zu machen? Oder demütiger zu werden, anstatt nur deine Ziele durchsetzen zu wollen? (Tür 1 Rollenspiele)
- dir Hilfe von Anderen zu holen, die es besser wissen als du? (Tür 2 Lebenshilfe)?
- dich für deine Innere Stimme, deine intuitive Intelligenz zu öffnen, um die Antworten in dir zu finden?

PERSPEKTIVWECHSEL

- Nachdem du deine Situation aus deinem Blickwinkel betrachtet hast, versetze dich in die Position der Beteiligten. Wie würden sie die obigen Fragen beantworten?
- Begebe dich anschließend in eine Beobachter-Position: Was fällt dir auf, wenn du dich und die Beteiligten von außen wahrnimmst?

ENTSCHEIDUNG

Bist du bereit, dich für einen neuen Weg zu öffnen?



ER WIE DU SUCH STU DIER UNG

**HILFE, ICH BIN EIN STAR,
HOLT MICH HIER RAUS**

Wie du deine
Innere Stimme
entdeckst

Du hast es gewagt. Du hast tatsächlich die dritte Tür geöffnet. Bevor wir uns jedoch ins Innere des Neuronalen Dschungels begeben, lass uns kurz das Terrain sondieren.

Der Neuronale Dschungel steht für dein Gehirn, in dem es sehr lebendig, bunt, chaotisch, laut, logisch, rüde, verspielt und berechnend zugeht. Überall ranken exotische Schlingpflanzen durch dichtes Gehölz, Hunderte von Stimmen flirren von allen Seiten durch die Luft, und hier und da lugen aus dem Dunkel der Büsche fremde Augen, die fluchtartig verschwinden, sobald du sie erblickst. Willkommen in deiner Psyche.

DU BIST VIELE

Im Neuronalen Dschungel leben unzählige Charakterzüge. Einige davon navigieren mit erstaunlicher Reife, Ruhe und Gelassenheit durch die Wirren des Alltags. Andere – wie zum Beispiel unsere Instinkte – agieren roh, emotional und triebgesteuert.

In einem Augenblick können wir die nobelsten Gedanken hegen, um im nächsten Moment von Gehässigkeit, Kleinmut oder Notgeilheit übermannt oder überfraft zu werden. Und das ist gut so: Im Schach ist nicht der König die mächtigste Figur, sondern die Dame. Während Ersterer oft nur ein Feld vorzurücken vermag, kann Letztere sich in alle Richtungen beliebig weit fortbewegen. Und wie beim Spiel so ist es auch im Leben: Wer die meisten Fähigkeiten besitzt, ist in der Lage, es zu beherrschen. Aber auch nur, wenn sich die verschiedensten Anteile in unserem Innern vertragen.

Denn im Neuronalen Dschungel erwarten uns nicht nur lichte Palmenhaine und farbenfrohe Flora, sondern auch Ecken voller düsterer Gedankengewächse und emotionaler Sumpflandschaften.

Vor allem im Schattenreich – eine vom restlichen Dschungel abgetrennte Zone, in denen unsere Schattenseiten hausen. Charakterzüge zum Beispiel, die wir aus dem Verlorenen Paradies ins Exil vertrieben haben, weil sie von

unserer Familie, unseren Freunden, unseren Kollegen oder wem auch immer, nicht geduldet, geschweige denn geliebt worden sind. Und dann gibt es noch Splitterwesen, unsere Schattenseiten, die aus unserem Bewusstsein gesprengt wurden, als wir mit schmerzlichen Erfahrungen konfrontiert worden sind. Sie führen ein tristes Leben hinter hohen Angst- und Scham-Mauern, an denen mentale Grenzwächter auf und ab patrouillieren, um jedwede Flucht zu vereiteln.

Sobald der Neuronale Dschungel jedoch heftigen emotionalen Unwettern ausgesetzt ist, zum Beispiel bei einem Streit oder Trunkenheit, können sich Schattenseiten absetzen und in kurzer Zeit schwere Schäden anrichten. Da nützt es wenig, dass sie später wieder von den Grenzwächtern gefangen, betäubt und ins Schattenreich zurücktransportiert werden. Gesagt ist gesagt. Getan ist getan.

Aber nicht alles im Neuronalen Dschungel ist düster und abseitig. Ganz im Gegenteil: Im Nordosten befindet sich inmitten des Dschungels ein künstlich angelegter Weltbild-Garten, in dem unser menschlicher Verstand ganz nach seinem Geschmack die für ihn bedeutsamsten Einsichten, Überzeugungen und Entscheidungen angepflanzt hat.

Auch wenn wir bestimmte familiäre, kulturelle, religiöse oder gesellschaftliche Werte mit anderen Menschen teilen, so gleicht kein Weltbild-Garten dem anderen. Manche bestechen durch eine geradlinige, klar strukturierte Linienführung, andere wiederum wirken wild und verwunschen und nicht wenige müssten dringend vom Unkraut negativer Gedanken befreit werden. Aber auch wenn eine ganze Reihe psychologischer Schulen darauf setzen, den Weltbild-Garten neu zu gestalten, verfolgen wir einen anderen Plan.

DIE MARSCHROUTE

Wir werden auf dem kürzesten Pfad ins Landesinnere vorzudringen, ins Dschungelherz, wo deine Innere Stimme schon auf dich wartet. Sie ist nicht nur Träger deiner intuitiven Intelligenz, dem kostbaren »Ge-Wissen« jenseits aller Worte, sondern auch dein wichtigster Begleiter auf deinem Weg durchs Leben. Sie kennt deine Berufung und Bestimmung und weiß, was dir Erfüllung bringt. Und mit ihrer Weisheit kann sie dich selbst durch heftigste Le-

bensstürme sicher führen – aber nur, wenn du dazu bereit bist. Zudem ist sie der ideale Partner für alle persönliche Transformationsprozesse, wie ich als Coach unzählige Male erlebt habe. Wenn jemand weiß, wo sich die wahren Blockaden in unserer Psyche befinden, dann sie.

Das ist insbesondere deswegen von Belang, weil im Neuronalen Dschungel der schwierigste und wohl auch gefährlichste Reiseabschnitt auf uns wartet: Das Schattenreich. So sehr wir uns auch wünschen mögen, diese Etappe der Reise auszulassen, früher oder später werden wir uns der großen Dschungelpflege stellen müssen: In die Finsternis zu gehen, um all die Schattenseiten zu befreien, die wir einst eingesperrt hatten.

Wie schnell du deine Innere Stimme als Tour-Guide für dein Leben gewinnen kannst, hängt jedoch von einem anderen, für unsere Reise ebenfalls unerlässlichen Partner ab: Deinem Verstand.

Mit Verstand meine ich den Anteil deines Wesens, der das Leben »verstehen« möchte. Dazu sammelt er von klein auf unentwegt Informationen, Erfahrungen und Erinnerungen, um sie in so genannten neuronalen Karten zu Wissen zu vernetzen.

Einige deiner neuronalen Karten sind vergleichsweise einfach gestrickt: Zum Beispiel, wie man Schuhe zubindet oder eine Fertigpizza im Ofen zubereitet. Andere wie Autofahren oder eine Sprache sprechen sind unglaublich vielschichtig und komplex.

Die wichtigste Aufgabe deines Verstandes ist es, dich unversehrt durchs Leben zu bringen. Nicht nur körperlich, sondern auch emotional, zwischenmenschlich, beruflich oder finanziell. Dabei bedient er sich einer ganz besonderen Gabe: dem Zweifel.

Wann immer du ihn mit neuen Ideen konfrontierst, wird er fragen, was dabei schief gehen könnte. Und je ausgebildeter dein Verstand ist, desto mehr Szenarien wird er gedanklich erkunden. Wenn du ihm zum Beispiel eine frische geschäftliche Idee vorlegst, wird er direkt die eher unangenehmen Fragen stellen: Zum Beispiel, ob und wie viel Geld du dabei womöglich verlieren

könntest oder wie du vor Anderen dastehst, wenn du mit der Idee Schiffbruch erleidest. Obwohl derlei Mangeldenken in manch psychologischen oder auch spirituellen Kreisen als unschicklich gilt, halte ich seine Vorgehensweise für richtig. Nicht alles, was man sich vornimmt, gelingt. Und statt sich im Nachhinein zu grämen, ist es besser, seine Ideen vorab zu durchdenken.

In meinen Coachings habe ich jedoch oft erlebt, dass der Verstand meiner Coachees mit den Augen zu rollen beginnt, wenn ich auf die Innere Stimme zu sprechen komme. Ich kenne das, denn ich verfüge selbst über einen sehr kritischen und skeptischen Verstand, der die Idee, dass irgendwo in mir eine Innere Stimme haust, die ach so weise ist und für alles eine Lösung hat, von Anfang an ziemlich dubios fand. Selbst heute, wenn ich ihn danach befrage, weist er mich dezent darauf hin, dass man früher Leute, die meinten, eine Innere Stimme zu hören, ins Irrenhaus gesteckt habe. Aber sobald ich ihm vorschlage, die Innere Stimme nicht mehr zu befragen, winkt er ab. Ob Hirngespinst oder nicht: Er findet sie »nützlich«.

Warum? Mein Verstand weiß, wie man ein Buch liest oder eine Software bedient. Was mich jedoch glücklich macht, vermag er indes nicht zu sagen. Und in Liebesdingen ist er vollkommen unbegabt. Leidenschaftlich flirten oder sich seinen Gefühlen hingeben, ist seine Sache nicht. Und wenn es um die geradezu mysteriösen Gefühlswelten der Frauen geht, hält er sich nach einer ganzen Reihe verunglückter Deutungsversuche dezent zurück. Der Schuster bleibt bei seinen Leisten. Mittlerweile.

Das gleiche gilt für Business-Ideen. Die meisten meiner Einfälle, die am Ende tatsächlich gut funktioniert haben, kamen spontan und intuitiv zu mir. Steve Jobs, der geniale Mitbegründer von Apple, hatte schon Recht, als er in seiner Abschlussrede die Studenten der Stanford University beschwor, ihrer Inneren Stimme zu folgen.

Aber das ist leichter gesagt als getan. Denn wir bekommen schon früh in der Schule eingejimpft, unseren Verstand auszubilden. Mathematik, Chemie, Physik, Biologie oder Erdkunde: Erlaubt ist, was einer wissenschaftlichen Logik folgt und sich faktisch belegen lässt.

So avancierte der Verstand zum Geschäftsführer unseres täglichen Lebens, der kontinuierlich Entscheidungen trifft. Esse ich heute Pasta oder besser einen Salat? Schaue ich abends noch eine Serie oder treffe ich mich mit Freunden in

einer Bar? Organisieren wir am Wochenende einen Familienausflug oder chillen wir im Garten? Wähle ich eher links, rechts oder doch die politische Mitte? Ohne den Verstand, soviel ist sicher, läuft in unserem Leben gar nichts. Sprachvermögen, mathematische Additionen oder die Differenzierung der Farben nach gelb, rot und blau: Dem Verstand sei Dank, dass wir unser Leben einigermaßen gut geregelt bekommen.

DER VERTRAG

Sobald man jedoch dem Verstand die Innere Stimme andienen möchte, geht er wie gesagt in Widerstand. Was oder wer soll diese Innere Stimme sein? Wer sagt einem, dass sie nicht ein Hirngespinst ist? Und warum soll man ihr vertrauen, wenn sie sich nicht belegen lässt?

Das alles fragt er nicht, um seinem Menschen das Leben schwer zu machen, sondern weil er um dessen Sicherheit besorgt ist.

Deswegen besteht mein erster Schritt darin, mit dem Verstand einen Vertrag zu schließen. Ganz oben auf der Agenda: Dass er in jedem Fall für die Sicherheit seines Menschen zuständig ist und bleibt. Er darf nicht nur jede Aussage der Inneren Stimme kritisch hinterfragen, sondern er kann zu jeder Zeit ein Vetorecht ausüben. Wenn ihm Aussagen oder Vorschläge der Inneren Stimme nicht schmecken, gilt sein Nein. Das entspannt die Lage sofort, denn der Verstand nimmt seinen Auftrag ernst.

Apropos ernst nehmen: Den Verstand diskreditieren zu wollen, kommt bei ihm gar nicht gut an. Weder verkörpert er ein machthungriges Ego, noch ist er verbohrt oder gar ignorant, nur weil er spirituelle Konzepte hinterfragt. Er macht einfach nur seinen Job.

Die beste Art, mit dem menschlichen Verstand umzugehen, besteht darin, Klartext zu reden. Wertschätzend, selbstverständlich. Denn ich gehe mit der Bitte um Kooperation auf ihn zu.

Auf die obligatorische Frage, warum er das tun solle, antworte ich meist mit einer Gegenfrage: Ob er wisse, was seinem Menschen Glück, Freude und Erfüllung beschert? Nein. Weiß er nicht. Derlei gehört nicht zu seinem Job-

profil. Und natürlich weiß er, dass reines Überleben für seinen Menschen auf Dauer nicht reicht. Für ein erfülltes Leben bedarf es mehr. Und auch wenn der Verstand ein kritischer Zeitgenosse ist, so hat er stets das Wohl seines Menschen im Blick. Er regelt die Dinge nur anders als die Innere Stimme. Er fördert uns, in dem er fordert.

Genau das gleiche erwartet er übrigens auch von uns. Wenn er eine Geschäftsidee bezüglich der finanziellen Aussichten kritisch hinterfragt, sollte man nicht vor ihm einknicken, sondern genau das tun, was er auch mit uns macht: Ihn fordern. Wenn dein Verstand die Monetarisierungschancen einer Geschäftsidee anzweifelt, frage ihn, ob er bereit wäre, mindestens fünf Wege zu finden, wie man damit Geld verdienen kann. Ich habe noch nie einen Verstand erlebt, der eine solche Gelegenheit ausschlägt. Warum auch? Herausforderungen aller Art geben ihm die Chance zu wachsen.

Was den Erstkontakt mit der Inneren Stimme angeht, bitte ich den Verstand als Nächstes, die Kontaktaufnahme mit Argusaugen zu überwachen und jedes Mal zu intervenieren, wenn ihm irgendetwas nicht koscher erscheint. Das mag er. Ich auch. Denn ich kann mir gewiss sein, dass er seinen Menschen auch weiterhin beschützt.

»Was ich an deiner Vorgehensweise besonders mag«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort, »dass du eine Brücke zwischen ihm und uns, den Inneren Stimmen, schlägst. Denn wir können nur mit dem Verstand etwas Kreatives und Inspirierendes in die Welt bringen. Wir können zum Beispiel einen Komponisten mit einer Melodie inspirieren, aber wenn er nicht mit dem Verstand gelernt hat, wie man Noten schreibt oder wie man sie auf einem Instrument zum Klingen bringt, wird die Melodie unverwirklicht ins Reich der Ideen zurückkehren.«

DER ERSTKONTAKT

Sobald der Verstand dem Vertrag zugestimmt hat, bitte ich meinen Coachee an jemanden denken, den er liebt. Wen genau, ist egal. Ob er seinen Lebens-

partner, seine Kinder, einen guten Freund oder seine Oma auswählt, ist ihm überlassen. Selbst ein liebgewonnenes Haustier genügt für unsere Zwecke. Wenn er einen geeigneten Kandidaten gefunden hat, bitte ich den Coachee an ihn zu denken und dabei das Gefühl von Liebe und Zuneigung zu spüren. Sobald er es wahrnimmt, bitte ich ihn zu beschreiben, wo und wie er das Gefühl der Liebe fühlen kann. Die meisten zeigen auf die Mitte ihrer Brust. Aber nicht alle. Manche fühlen die Liebe eher im Solarplexus oder im Bauch und nicht selten ist das ein Hinweis, dass der Zugang durch seelische Verletzungen in der Herzregion blockiert ist. Das ist aber nicht weiter schlimm. Der Kontakt zur Inneren Stimme kann auch so gelingen.

Oft beschreiben meine Coachees das Gefühl der Liebe und Zuneigung als warm oder leicht oder weich. Einige erleben es als ein Pulsieren, das sich ausdehnt, als ob sich ihre Brust öffnen würde.

Ich habe auch Fälle erlebt, bei denen sich zu all den wohligen Empfindungen auch Trauer oder Schmerz gesellen. Manchmal sind sie auf Unverarbeitetes in die Vergangenheit zurückzuführen. Bei einigen Coachees hatte die Trauer jedoch eine andere Bewandtnis. Es war ein Gefühl, das zu meinem Erstaunen von der Inneren Stimme selbst kam. Sie wollte damit zum Ausdruck bringen, wie sehr sie den Kontakt zum Coachee vermisst hat. Das hat mir gezeigt, wie sehr uns die eigene Innere Stimme liebt.

Apropos Liebe: Einmal hatte ich einen Coachee zu Gast, der in der Vergangenheit etwas wirklich Furchtbares getan hatte. Er hatte seine schwangere Frau so hart geschlagen, dass sie danach ihr ungeborenes Kind verloren hatte. Kein Wunder, dass er beim Erstkontakt mit der Inneren Stimme Angst hatte, wie sie auf ihn reagieren würde. Aber zu meinem Erstaunen reagierte seine Innere Stimme liebevoll. Sie ließ zwar keinen Zweifel daran, dass die Tat falsch gewesen war und dass sie allen Beteiligten beträchtliches Leid angetan hatte. Aber sie ließ ebenfalls keinen Zweifel daran, dass sie meinen Coachee immer noch aus tiefsten Herzen lieben würde.

Sobald der Coachee das Gefühl der Liebe und Zuneigung identifiziert hat, bitte ich ihn, die Emotion zu fragen, ob sie ihn liebt und darauf zu achten, wie das Gefühl reagiert.« So gut wie immer wird das wohlige Gefühl stärker und beginnt sich auszudehnen. Zu den seltenen Ausnahmen, in denen sich eine kritische Stimme zu Wort meldet, komme ich gleich noch.

Danach bitte ich den Coachee, das Gefühl zu fragen, ob es ihn »scheiße« findet. Ich weiß, dass die Frage wenig nobel klingt. Aber ich wähle bewusst einen Begriff, der wirklich beleidigend ist, damit die Antwort des Gefühls um so deutlicher ausfallen kann. Meist reagiert das Gefühl mit Widerwillen, wird kalt oder zieht sich zusammen. Manchmal reagiert es regelrecht geschockt oder gar empört. Das Nein ist auf jeden Fall sehr laut, klar und deutlich – was der Sinn der Übung ist.

An diesem Punkt hat der Coachee etwas Wichtiges erreicht. Er weiß nun, wann die Innere Stimme zu einem Thema »Ja« oder »Nein« meint. Das allein ist meines Erachtens unbezahlbar. Denn fortan hat der Coachee einen Draht, den er für alle Lebensbereiche nutzen kann. Beruflich. Persönlich. Und natürlich auch zwischenmenschlich.

Manchmal kommt jedoch wie gesagt auf die Frage, ob das Gefühl uns liebt, ein »Nein« oder ein »Ja, aber ...«. Wenn ich dem nachgehe, stoße ich ausnahmslos auf den Verstand des Coachees. Denn seine Liebe zeigt sich in den Forderungen, die er an uns stellt. Da wir aber gerade dabei sind, eindeutige Ja- und Nein-Signale von der Inneren Stimme zu etablieren, erinnere ich den Verstand an den Vertrag und bitte ihn, sich zurück zu halten. In den meisten Fällen folgt der Verstand meinem Wunsch. In den restlichen tauchen weitere Einwände auf, die noch nicht im Vertrag gewürdigt worden sind. Zum Beispiel, dass der Verstand in jedem Fall finanziell riskante Tipps ablehnen kann. Oder dass die aktuelle Partnerschaft nicht in Gefahr gebracht wird. All das sichere ich dem Verstand zu.

Denn er ist und bleibt für mich bis auf Weiters der Chef beziehungsweise die Chefin im Leben meines Coachees – auch wenn in allerlei spirituellen Schulen gefordert wird, dass der Verstand sich dem Diktat des Herzens unterwerfen möge. Das würde er, wenn überhaupt, nur freiwillig tun. Und immer erst nur dann, wenn er über einen längeren Zeitraum hinweg erfahren hat, dass er der Inneren Stimme wirklich vertrauen kann. Das kann unter Umständen – wie bei mir – Jahre dauern. Aber irgendwann kommt der Zeitpunkt, und dann gibt er sich aus freien Stücken hin. Denn der menschliche Verstand ist klug genug zu erkennen, wenn er es mit einem wahren Meister beziehungsweise einer echten Meisterin zu tun hat. Man muss ihm nur die Zeit lassen, von allein darauf zu kommen.

Sobald die Signale etabliert worden sind, kann der Coachee anfangen, seiner Inneren Stimme einfache Fragen zu stellen. Oft gesellen sich schon nach kurzer Zeit zu den simplen Ja- und Nein-Reaktionen weitere Informationen: Bilder tauchen auf und erste Worte werden hörbar – manchmal nur flüsternd leise, aber stets beseelt von einer Herzlichkeit und Liebe, dass es Tränen in die Augen der Coachees treibt. Heimkommen ist eine zutiefst emotionale Erfahrung. Kein Wunder: Genau das ist der Augenblick, in dem der Big Shift seinen Anfang nimmt. Was und wie auch immer das Leben meines Coachees im Vorfeld gewesen sein mag: Ab jetzt kann alles anders werden. Allerdings nur, wenn er den Kontakt aufrecht erhält.

Obwohl der Zugang zur Inneren Stimme einfach ist, braucht es Zeit und Übung, den Kontakt über längere Zeit zu halten. Oft ist er zu Anfang instabil und kann bei emotionalen Turbulenzen schnell verloren gehen. Aber das verhindert ja nicht, den Draht erneut herzustellen.

Dass ich mich mit meiner Inneren Stimme über viele Stunden hinweg unterhalten kann, zum Beispiel wenn ich schreibe, gelingt mir nach Jahren der Praxis mittlerweile leicht. Wenn ich jedoch mit Situationen konfrontiert werde, in denen ich mich emotional überfordert fühle, fällt es mir auch heute noch schwer, den Kontakt zu halten. Oft muss ich erst Abstand gewinnen, bevor ich wieder den Draht zu meiner Inneren Stimme bekomme.

»Darum gibt es nicht nur einen, sondern viele Wege, wie wir in Austausch gehen können«, kommentiert meine Innere Stimme. »Der leichteste Weg ist ganz gewiss übers Herz, über das Gefühl der Liebe. Tatsächlich werden wir bereits eins, wenn du jemanden liebevoll wahrnimmst. Denn meine tiefste Natur ist Liebe. Wobei ich Liebe nicht im Sinne einer romantischen Sehnsucht meine, sondern als Gewahrsein, dass alles eins ist, dass alles miteinander verbunden ist, auch wenn du das nicht immer so wahrnimmst.«

»Was ist, wenn ich mit Themen beschäftigt bin, bei denen es mir schwer fällt, liebevoll zu sein?«, frage ich und muss unwillkürlich an einige Erinnerungen aus den letzten Jahren denken. Erlebnisse, die mir emotional ziemlich zugesetzt hatten.

»Achte auf deine Erfahrungen. Nehmen wir an, du möchtest eine Antwort auf eine geschäftliche Frage haben. Vielleicht möchtest du einen bestimmten

Kunden gewinnen oder du suchst nach einer Inspiration für eine Marketingkampagne und –«

»Moment«, fahre ich dazwischen. »Du als heiliges ›höheres Selbst‹ gibst dich mit so etwas Weltlichem wie Geldverdienen ab?«

»Warum nicht? Ich möchte einfach alles im Leben erkunden! Für mich gibt es keine Tabus, keine Schranken, keine Be- oder gar Abwertung, was im Leben heilig oder unheilig ist. Ich treffe im Gegensatz zu dir keine Unterscheidungen, was weltlich oder was spirituell, was rein oder was schmutzig, was niederträchtig oder was nobel ist. Für mich ist alles heilig und würdig.«

»Aha. Was mache ich also, wenn ich eine geschäftliche Inspiration bekommen möchte?«

»Du wendest dich an mich und bittest mich, dir eine Idee zu senden. Obwohl das Wort ›bitten‹ es nicht ganz trifft. ›Erlauben‹ gefällt mir besser. Du erlaubst mir also, dir eine Idee zu senden.«

»Warum nicht bitten, sondern erlauben?«

»Weil ich nicht in dein Leben eingreife, es sei denn, du erlaubst es mir. Denn du und ich haben vor langer Zeit eine Art Rahmenabkommen getroffen, was ich dir senden darf und was nicht. Wenn du mir zum Beispiel verboten hast, dich in Liebesdingen oder in geschäftlichen Angelegenheiten zu beraten, werde ich mich solange zurückhalten, bis du es mir wieder erlaubst.«

»Warum sollte dir jemand eine solche Erlaubnis entziehen?«

»Wenn du aufgrund von seelischen Verletzungen der Meinung bist, dass du niemandem trauen kannst, hast du mir bereits die Erlaubnis verweigert. Das bedeutet jedoch nicht, dass ich deswegen schweige. Im Gegenteil: Wann immer ich kann, versuche ich, dich zu erreichen.«

»Wie gebe ich dir die Erlaubnis?«

»Es reicht ein einfacher Gedanke wie ›Danke, dass du mir hilfst‹ oder ›Ich freue mich auf deine Antwort‹. Ideal ist es, wenn du den Gedanken mit Neugier verbindest. Vielleicht in der Art, wie du im Internet eine Suchmaschine nutzt. Du gibst einen Begriff, eine Frage ein und öffnest dich dann voller Interesse den Ergebnissen, die auf dem Bildschirm erscheinen. Eure Buddhisten nennen diese Haltung ›Anfängergeist‹. Die Bereitschaft, sich für eine frische Einsicht, eine neue Information, eine andere Perspektive zu öffnen. Allerdings verwende ich keinen Bildschirm, um meine Antworten auszugeben, sondern ich verwende das Leben selbst.«

»Wie muss ich mir das genau vorstellen?«

»Erinnerst du dich noch an unsere Episode in Wien? Als du in der Hermann-Hesse-Ausstellung warst?«

»Und meine Aufmerksamkeit auf das Zitat zum Eigensinn fiel?«

»Ich sah das Zitat und dachte mir: Das passt doch ganz ausgezeichnet zu deiner Frage und dem, was dir im Workshop widerfahren war. Und so habe ich dich darauf aufmerksam gemacht. Erinnerst du dich noch, was bei dir angesichts des Zitats geschah?«

»Ich hatte das Gefühl, als ob mich ein Blitz treffen würde.«

»Ich würde eher sagen, dass ich dich angestupst habe.«

»Du hast also mein Empfinden verändert?«

»Das kann man so sagen, ja.«

»Was wäre gewesen, wenn ich in dem Augenblick abgelenkt gewesen wäre? Oder wenn ich gedacht hätte, zu viel Eigensinn ist schädlich?«

»Ob du es glaubst oder nicht, das ist unser tägliches Brot als Innere Stimmen. Wir senden euch jeden Tag viele Botschaften, und es sind nicht gerade wenige, die abgetan oder ignoriert werden. Wenn du jedoch gerade abgelenkt bist oder meine Botschaft nicht verstehst, warte ich einfach auf die nächste Gelegenheit. Vielleicht triffst du einige Tage später einen Bekannten in der Stadt, der dir von seiner neuen Arbeit erzählt. Und davon, wie unzufrieden er mit seiner alten Stelle war, weil sein letzter Boss ihn viel zu viel herumkommandiert hätte und dass er in seinem neuen Job viel mehr Eigenverantwortung zugestanden bekommt. Einen solchen Augenblick würde ich zum Beispiel nutzen, um dir eine Gänsehaut zu senden oder deine Aufmerksamkeit so zu verstärken, dass du die Worte deines Bekannten viel klarer und deutlicher mitbekommst. So nutze ich immer wieder das Leben selbst, um dich auf meine Botschaft aufmerksam zu machen. Deswegen wirst du manchmal den Eindruck haben, als ob dir ein Thema regelrecht nachjagt. Das tut es natürlich nicht, denn ich bin es, der dich verfolgt.«

»Nutzt du noch andere Wege?«

»Ich bediene mich oft deiner Träume, allerdings nicht nur, um dir Botschaften zukommen zu lassen, sondern um dich auf sie vorzubereiten.«

»Wie meinst du das?«

»Damit eine Botschaft verstanden werden kann, muss sie wie ein Samen auf fruchtbaren Boden fallen – sonst kann sie nicht aufblühen. Denk zum Beispiel an jemanden, der glaubt, dass man nur geliebt wird, wenn man sich an die Wünsche der anderen anpasst. Stell dir weiter vor, dass er dadurch als ›Schick-Salk‹ Menschen angezogen hat, die ihn ausnutzen. Er lebt also in einer perfekten Blase aus innerem Glauben und äußerem Umständen. Er könnte sich das Leben nicht mehr anders vorstellen, denn das ist seine Realität. Nun stell dir weiter vor, dieser Jemand leidet unter der Situation, weil er in Bezug auf seine Wünsche ständig zu kurz kommt. Was glaubst du, würde jedoch passieren, wenn seine Innere Stimme ihm antworten würde: ›Sei dir selbst treu.‹?«

»Das würde wohl keine Punktlandung werden.«

»Genauso ist es. Sein Verstand würde das als Unsinn abtun, denn er kennt das Leben ja nur in dieser Variante. Also müssen wir Innere Stimmen eine Menge Vorarbeit leisten, indem wir ihn zum Beispiel mit Menschen zusammenbringen, die ein anderes Leben führen. Oder indem wir ihn für Filme oder Bücher interessieren, die seine Vorannahmen in Frage stellen. Wir müssen also erst das Feld bestellen, bevor wir den Samen aussäen.«

»Was macht ihr, wenn wir bei unserer ablehnenden Haltung bleiben?«

»Gar nichts. Es ist wie gesagt euer gutes Recht, euer Leben so zu führen, wie ihr wollt. Doch bedenke: Was wahr ist, wird wahr bleiben – ganz egal, ob jemand die Wahrheit verdrängt oder leugnet. Deswegen ist die Zeit für uns ein mächtiger Verbündeter: Wer sich selbst nicht treu ist, wird früher oder später so starkes Leid erfahren, dass er verzweifelt nach einer Lösung zu suchen beginnt«, sagte meine Innere Stimme und schweigt für einen Augenblick, um dann in nachdenklichen Tonfall fortzufahren: »Manchmal müssen die Menschen erst in eine tiefe Krise geraten, bevor sie sich für eine neue Einsicht öffnen. Das bedeutet im Übrigen auch, dass ihr euch viel Leid ersparen könnt, wenn ihr anfangt, eurem Herzen, eurem Gewissen, eurer Inneren Stimme zu folgen.«

»Aha«, sage ich und spüre, wie das Wort Leid auf eine offene Wunde in mir herab fällt und sich dort festkrallt.

»Was ist?«, fragt meine Innere Stimme.

»Na ja«, antworte ich widerstrebend. »Es gab da gerade in letzter Zeit einige Situationen, in denen ich das Gefühl hatte, dass mein Leben nicht so erfolg-

reich läuft, wie ich mir das wünsche. Weil ich in der Liebe Stress gehabt habe, hatte ich beruflich einen ziemlichen Hänger, was sich auch finanziell ausgewirkt hat. Da kam eins zum anderen.«

»Willst Du wissen, warum?«, fragt meine Innere Stimme liebevoll.

Etwas lässt mich zögern. Aber was?

»Es ist deine Entscheidung«, fährt meine Innere Stimme gelassen fort. »Aber wenn du magst, kann ich dich zu der Ursache führen.«

»Ach ja?«, entgegne ich leicht säuerlich. »Und wo ist sie zu finden?«

»Im Schattenreich.«

»Ich dachte, diesen Trip hätte ich bereits hinter mir«, antworte ich genervt. Die Zeit der Finanzkrise war düster genug gewesen.

»Gewiss. Aber das Schattenreich ist groß, und es halten sich dort nach wie vor noch unerlöste Seiten auf.«

»Was heißt das?«

»Das bedeutet, dass wir noch mal ins Schattenreich müssen, um einige unerlöste Seiten deines Wesens in ihre Heimat zurückzuholen – dein Leben.«

»Versteh«, antworte ich höchst beunruhigt, denn mir gefällt gar nicht, worauf das Ganze hinausläuft.

Meine Innere Stimme betrachtet mich aufmerksam. »Ich kann dir nicht nur die Ursache für deine Herausforderungen zeigen, sondern dir obendrein eine Chance verschaffen, das Problem an seiner Wurzel zu heilen. Aber ich muss dich warnen. Die Reise wird dich an Grenzen führen. Einiges davon wird dich vermutlich zutiefst schockieren.«

»Das klingt aber nicht vielversprechend«, antworte ich zögerlich.

»Das ist noch nicht alles«, erwidert meine Innere Stimme. »Du musst für eine gewisse Zeit die Hoheit über dieses Buch aufgeben.«

»Aufgeben?«, wiederhole ich verwirrt.

»Du musst mir die Führung überlassen.«

»Was heißt das?«

»Dass du nicht wissen wirst, was auf dich zukommt.«

»Warum sollte ich das tun?«, frage ich widerwillig.

»Nur so kann ich dich ins Herz der Dunkelheit führen, wo drei Prüfungen auf dich warten, die dein ganzes Leben radikal verändern werden.«

»Was für Prüfungen?«

»Das kann ich dir jetzt noch nicht verraten«, erwidert meine Innere Stimme geheimnisvoll.

»Du machst mir die Entscheidung nicht gerade einfach«, wende ich ein.

»Ich bin nur ehrlich.«

»Einen anderen Weg gibt es nicht?«

»Nein. Denn die Schattenseite, die es zu gewinnen gilt, besitzt Fähigkeiten, die du brauchst, um wirklich erfolgreich zu werden.«

»Was ist, wenn ich nicht gehe?«

»Dann bleibt alles so, wie es ist.«

Ich schließe meine Augen und denke nach.

Eine Schattenseite treffen, die mich schockieren wird? Mich einer ultimativen Prüfung stellen? Und dann auch noch die Führung im Buch aufgeben? Worauf lasse ich mich da ein?

Andererseits: Wenn ich an die Verwerfungen der jüngsten Zeit denke, spüre ich, dass es einer Wende bedarf. Dringend.

Ich schaue zu meiner Inneren Stimme herüber, die mich liebevoll betrachtet. Schweigend. Und mit wachen Augen.

Was tun?

Ich spüre Angst in mir.

Die letzte Zeit war für mich extrem schwierig gewesen.

So heftig wie schon lange nicht.

Aber dann erinnere ich mich, worum es in dem Buch geht: Den Big Shift.

Den großen Wandel in meinem Leben.

Wie bescheuert wäre es, ausgerechnet jetzt zu kneifen?

Ich sehe zu meiner Inneren Stimme herüber, die meinen Blick erwidert, ohne ihre Miene zu verziehen.

»Ok«, sage ich schließlich leise und atme tief durch. »Ich mach's.«

Meine Innere Stimme legt ihre Hand auf meine Schulter, und vor meinem geistigen Auge taucht ein dunkler Wald auf...

ZUSAMMENFASSUNG

DER NEURONALE DSCHUNGEL: UNSER GEHIRN

- Wenn wir nach Innen gehen, entdecken wir schnell, dass wir nicht über ein einziges, fest definiertes Ich verfügen, sondern uns aus vielen Charakterzügen zusammensetzen.
- Deine inneren Anteile befinden sich in unterschiedlichen Reifestadien. Manche sind noch sehr kindlich und verspielt, andere wiederum vernünftig und erwachsen. Einige sind im Schattenreich gefangen (Splitterwesen) und warten darauf, dass wir sie befreien.

DIE ROLLE DES VERSTANDES

- Damit dein Verstand gut funktionieren kann, braucht er Klarheit, Ordnung und Struktur.
- Dein Verstand legt einen Weltbild-Garten an, indem er eine sorgfältig angelegte Sicht der Dinge aufbaut. Das verleiht seinem Denken Stabilität.
- Dein Verstand wünscht sich, dass du dich mit seinen gedanklichen Herausforderungen ebenfalls kritisch auseinandersetzt, denn nur durch Rede und Gegenrede kann er wachsen.

DEINE INNERE STIMME

- Sobald du dich im Zustand der Liebe befindest, bist du bereits im Kontakt mit deiner Inneren Stimme.
- Wenn du mit Themen befasst bist, bei denen es dir schwerfällt, liebevoll zu sein, achte auf deine Erfahrungen. Deine Innere Stimme wird Erlebnisse besonders hervorheben, um dich auf ihre Botschaft aufmerksam zu machen.
- Wenn du die Botschaft nicht mitbekommst, wird deine Innere Stimme so lange die Nachricht solange wiederholen, bis du sie verstehst.
- Wenn du Hilfe von der Innere Stimme benötigst, sende ihr ein Signal, dass du für ihre Eingebungen offen bist.

ZUSAMMENARBEIT

- Innere Stimme und Verstand bilden ein Paar und gehören zusammen.
- Deine Innere Stimme inspiriert dich. Dein Verstand setzt die Idee um.
- Der Verstand konzentriert sich auf die Gegensätze, die Innere Stimme sieht überall die Einheit.

ÜBUNG: ERSTKONTAKT

- Denk an ein schönes Erlebnis (Freude) oder an einen Menschen, den du in dein Herz geschlossen hast (Liebe).
- Sobald du das gute Gefühl wahrnimmst, stell dem Gefühl die Frage: »Liebst du mich?«
- Achte auf die Reaktion des Gefühls: In der Regel fühlst du dich sofort leichter oder wärmer oder offener.
- Frage dann: »Findest du mich scheiße?« Achte erneut darauf, wie das Gefühl reagiert. Meist antwortet es mit Rückzug, Empörung oder emotionaler Enge.
- Damit hast du ein Ja/Nein-Signal etabliert.
- Frage das Gefühl abschließend: »Bist du meine Innere Stimme?« Wenn die Antwort emotional genau so ausfällt wie bei der Frage »Liebst du mich?«, bist du verbunden.

Sobald du klar unterscheiden kannst, ob deine Innere Stimme ein »Ja« oder »Nein« auf eine Frage antwortet, kannst du sie zu den unterschiedlichsten Dingen befragen. Aber auch wenn es dir anfangs in den Fingern jucken sollte, Fragen zu Themen zu stellen, die emotional sehr wichtig sind: Fang mit etwas Leichtem an. Übung macht bekanntlich nicht nur die Meisterin, sondern auch den Meister.

Tipp: Unter bigshift.de/coaching kannst du einen »Erstkontakt« zu deiner Inneren Stimme buchen.



SCHATTEN SPEICHER

DIE SCHÖNE UND DAS BIEST

Wie du deine
Schattenseiten als
Freunde gewinnst

Seit Stunden schon folge ich meiner Inneren Stimme durch düsteres Sumpf-gelände. Stumm. Sie sagt nichts. Und ich auch nicht. Der Himmel über uns schickt fahle Sonnenstrahlen durch das Geäst und taucht die Nebelschwa-den, die bleiern in der Luft hängen, in ein trostloses Licht. Selbst die Bäu-me, alt, blattlos und ergraut, haben sich in Schweigen gehüllt. Jedoch auf eine beredte Weise. Als ob von überall lautlose Worte geflüstert werden – nicht zu vernehmen und doch gesprochen.

Das einzige, was in der Stille zu hören ist, sind unsere Schritte, die auf dem schmalen, mit Laub bedeckten Pfad leise knirschen.

»Ganz schön gespenstisch hier«, sage ich.

»Wenn es dir lieber ist, können wir auch wieder umkehren«, antwortet meine Innere Stimme.

»Nein«, erwidere ich trotzig. »Das ziehen wir jetzt durch.«

Unser Pfad, der sich bisher bedächtig durch die Sumpfwälder gewunden hat-te, dreht nun nach rechts und führt zu einer Anhöhe hinauf. Dort angekommen sehe ich talabwärts eine hohe, alte und brüchige Mauer stehen. Ihre grob gehauenen Steine sind übersät von archaischen Zeichen, die mich an alte germanische Runen erinnern. Schlicht gezeichnet wirken sie vertraut und doch fremd. Meine Innere Stimme weist auf einen schmalen Fußweg, der sich an der Mauer entlang schlängelt. »Da unten geht's lang. Aber pass auf. Fass nichts an und achte darauf, wo du hintrittst. Das hier ist gefährliches Gelände.« Während wir ins Tal hinabsteigen, versuche ich meinen unruhigen Geist zu beschäftigen, indem ich mein Wissen über das Schattenreich nochmal re-kapituliere.

Das erste Mal, dass ich mich bewusst mit einer meiner Schattenseiten be-fasst hatte, war bei einem Workshop mit der amerikanischen NLP-Trainerin Connirae Andreas in London gewesen. Am Ende des ersten Tages hatte sie uns gebeten, dass wir uns für die morgige Runde etwas Herausforderndes suchen sollten. Neben mir hatte eine Frau gesessen, zierlich, anmutig, mit sanften braunen Augen, die ein zartes »Oh, dear« von sich gab. »Ich habe nicht die geringste Ahnung, was das sein könnte.« Ich nickte ihr verständniss-voll zu. Denn die hatte ich auch nicht.

In der Nacht träumte ich, dass ich mich in einem dunklen Kellergang befand. Nirgendwo Licht. Während ich mich vorsichtig durch den Gang tastete, hörte

ich von hinten ein Kratzen. Als ich mich umsah, wurde ich einer Tür gewahr. Ich öffnete sie vorsichtig und betrat ein Gewölbe, in das ein matter, silberfarbener Mond leuchtete. In dem Augenblick hörte ich ein Knurren. Als ich mich umdrehte, schoss die Silhouette eines großen Hundes auf mich zu. Bevor er mich jedoch zu packen bekam, wurde er zurück gerissen. Er war angekettet und trug einen Maulkorb. Geifernd zerrte er an seiner Kette, aber das Halsband ließ ihn immer wieder zurückschnappen. Plötzlich und vollkommen unerwartet hielt er inne und kniete sich jaulend nieder. Ich drehte mich um und sah Hannibal Lecter in die Augen – der Serienmörder aus dem »Schweigen der Lämmer«. Auch er angekettet. Sein Gesicht hinter einer Maske verborgen, seine Augen voller Hass.

Als ich am nächsten Morgen der Frau davon erzählte, umarmte sie mich liebevoll. Später, als wir uns für eine Übung einen Partner suchen sollten, kam sie auf mich zu. »Lass uns zusammen üben«, sagte sie. Als sie meinen fragenden Blick sah, meinte sie: »Dein Traum hat etwas in mir berührt. Ich schätze dein Hannibal Lecter hat zu meinem Hannibal Lecter gesprochen.« Aus jenem Workshop in London nahm ich gleich zweierlei mit. Zum Ersten: Die sympathischsten Menschen können in sich die dunkelsten Abgründe tragen. Zum Zweiten: Schatten agieren nicht nur unerkannt in unserem Inneren, sie scheinen auch untereinander zu kommunizieren.

»Pass auf«, ruft meine Innere Stimme, denn wir sind am Fuße der Mauer angelangt. »Der Weg ist nicht ganz ungefährlich.«

»Ich sehe es«, entgegne ich. Der Pfad ist voller Schlaglöcher, die von grauen Wurzeln überwuchert werden.

Während wir vorsichtig weiterlaufen, kommt mir eine weitere Begegnung mit dem Schattenthema in den Sinn – in einem Seminar über Huna, einer schamanistischen Lehre aus Hawaii. Gegen Abend leitete die Trainerin eine Fantasiereise an, die uns in eine düstere Höhle führte, um unseren Schatten zu treffen. Später setzten wir uns zusammen, um uns über unsere Erlebnisse auszutauschen. Einer nach dem anderen erzählte von seinen Begegnungen, viele davon erschreckend und gruselig – bis eine Frau von burschikoser Gestalt und unrasiertem Damenbart an die Reihe kam. Mit laut polternder Stimme rief sie aus: »Mein Schatten war ein schwuler Barkeeper. Sehr elegant gekleidet. Eine richtige Tunte.«

Ich brauchte einige Minuten, bis ich begriff. Ein Schatten ist nicht zwingend düster. Sondern er ist einfach anders. Er repräsentiert, was wir – noch – nicht ausleben.

Plötzlich rutsche ich aus. Ich suche Halt an der Mauer, und sofort durchstößt mich ein panischer Schmerz. Düstere Bilder aus meiner Kindheit jagen wirbelnd durch meinen Kopf: Das schweißnasse Erwachen in der Nacht, wenn mich mal wieder ein Asthmaanfall gepackt und mir die Luft abgedrückt hatte. Eine Prügelei mit Nachbarskindern, bei der ich zu Boden ging. Eine Schimpftirade meiner Eltern, weil ich ihnen Geld entwendet hatte.

Ich will die Hand von der Mauer wegreißen, aber es geht nicht. Sie ist wie festgeklebt. Vor meinen Augen wird es schwarz.

Ich komme wieder zu mir, am Boden liegend. Über mir meine Innere Stimme mit besorgtem Gesicht.

»Alles klar?«, fragt sie und reicht mir ihre Hand.

»Was war das?«, frage ich zitternd.

»Das ist die Angst- und Scham-Mauer, die deine Schattenseiten gefangen hält.«

»Angst und Scham«, platzt es aus mir heraus. »Warum immer diese Themen? Hört das denn nie auf?«

»Genau deswegen sind wir hierher gekommen.«

Ich möchte etwas erwidern, aber meine Innere Stimme weist in die Ferne. Einige hundert Meter weiter thront in der Mauer ein großes, mächtiges zweiflügeliges Stein-Tor: »Wir sind gleich da. Sammle jetzt all deine Kraft und Konzentration. Du wirst sie brauchen.«

Als wir wenig später an der Pforte angelangt sind, pocht sie mit ihrer Faust dagegen.

Stille. Schließlich ist ein scharrendes Geräusch zu hören, und eine Luke im Tor öffnet sich. Das Gesicht eines dunkelhäutigen Mannes erscheint – hager und kriegsbemalt. Er mustert erst mich, dann meine Innere Stimme mit braunen, durchdringenden Augen. »Was wollt ihr?«

»Ins Schattenreich«, antwortet meine Innere Stimme.

Der Mann blickt mir kurz in die Augen, als ob er nach irgendetwas sucht und schaut dann zur Inneren Stimme herüber. »Hast du es ihm schon erklärt?«

»Nein.«

»Aha«, sagt er und wendet sich mir zu: »Wenn du hier hinein willst, musst du mir deinen größten Schmerz verraten. Du hast vier Tage und drei Nächte Zeit. Gelingt es dir nicht, meine Frage zu beantworten, bleibt die Pforte verschlossen und du musst unverrichteter Dinge in dein Leben zurückkehren.« Ich denke kurz nach und antworte schließlich: »Mein größter Schmerz ist, dass ich nicht so erfolgreich bin, wie ich mir das wünsche.«

»Das ist alles?«

»Ja.«

Seine Augen blicken fragend zu meiner Inneren Stimme herüber – und kehren dann zu mir zurück. »Versuch es morgen wieder«, sagt er und schließt die Luke.

Ich wende mich verwirrt meiner Inneren Stimme zu: »Wer war das?«

»Ein Grenzwächter.«

»Aha«, antworte ich nachdenklich. Grenzwächter hatten wir bereits im Verlorenen Paradies erkundet. Sie tauchen im Coaching häufig dann auf, wenn es ans Eingemachte geht – oft als Widerstand oder Blockade.

»Warum hat das eben nicht geklappt? Wir sind doch wegen des Erfolgsreiches hierher gekommen.«

»Gewiss. Aber das ist nicht dein größter Schmerz.«

»Was dann?«

Meine Innere Stimme schüttelt ihren Kopf. »Das herauszufinden, ist die erste von den drei Prüfungen.«

»Hast du einen Tipp für mich, wie ich da am besten rankomme?«

»Beginne mit dem, was dich gerade jetzt in deinem Leben schmerzt. Schreibe alles auf, was dich stört, verunsichert, ärgert oder ängstigt. Lasse dich dabei von deinen Gefühlen leiten, weil ein Schmerz oft zum anderen führt.«

Ich möchte noch etwas erwidern, aber meine Innere Stimme weist auf etwas hinter mir: »Hast du schon unsere Unterkünfte gesehen?«

Ich drehe mich um und entdecke auf einer kargen Lichtung zwei übermannshohe Gruppenzelte. Davor befindet sich eine Feuerstelle. Rechts daneben steht eine schlichte Dschungeldusche, umzäunt von Bambuspflählen.

»Ich nehme das linke Zelt, einverstanden?«, sagt meine Innere Stimme und nimmt mich anschließend in ihre Arme: »Ich weiß: Die Prüfungen, die dir bevorstehen, sind nicht einfach. Und auch wenn du jetzt einen Teil des Weges ganz alleine gehen musst, denke immer daran, dass ich dich allzeit liebe.« Sie verschwindet in ihr Zelt und ich in meines.

Das Zelt ist so groß, dass ich darin aufrecht laufen kann. In der Mitte des Zeltes steht ein Stuhl an einem kleinen Tisch, auf dem sich ein Papierblock, ein Stift, eine Wasserkaraffe und ein Glas befinden. Rechts ist ein Feldbett untergebracht, an dessen Kopfende ein Kissen und zwei gefaltete Decken drapiert sind. Linker Hand befindet sich ein schlichter Kleiderständer mit Hosen und T-Shirts in Khakifarben. In dem brusthohen Schrank daneben entdecke ich ein paar Utensilien wie eine Schere, Streichhölzer und Verbandszeug. Außerdem Besteck, Geschirr und Lebensmittel: Brot, Schmalz, Kekse sowie einen kleinen Vorrat an Bohnen. Für den Aufenthalt ist also gesorgt.

Ich setze mich an den Tisch, den Block und den Stift vor mir und denke an die Frage meiner Inneren Stimme: Was schmerzt mich gerade jetzt in meinem Leben? Sofort kommt mir die emotionale Katastrophe in den Sinn, die mein Leben in den letzten Jahren kräftig durcheinander gewirbelt hatte.

Nach gut zwei Jahrzehnten Ehe hatte ich mich in eine andere Frau verliebt, die ich, um ihre Identität zu schützen, Luna nenne. Sie erschien mir wie ein Soulmate, eine Seelenverwandte: Wenn ich ihr in die Augen schaute, spürte ich ein tiefes Gefühl von Heimat und Angekommensein. Es war, als ob ich meine zweite Hälfte gefunden hatte.

Ich hielt das erst für einen Irrtum. Vielleicht dürstete es mich ja nach zwanzig Ehejahren nach einer Abwechslung? Oder vielleicht litt ich ja auch unter einer Midlife-Crisis? Aber als ich meine Innere Stimme befragte, bestätigte sie mir sofort, dass es sich um einen für mich besonders wichtigen Menschen handele, der eine bedeutende Rolle in meinem Leben spielen würde. Dabei spürte ich ein starkes Glücksgefühl, wie ich es bis dahin nur selten erlebt hatte.

Tatsächlich tauchten wir beide während der oft stundenlangen Gesprächen in Tiefen hinab, wie ich es nie zuvor mit jemanden so erlebt hatte. Luna eröffnete mir vollkommen neue Sichtweisen nicht nur auf das Leben, sondern auch auf meine eigene Arbeit als Trainer und Coach.

Als ich meine Innere Stimme fragte, wie ich damit umgehen sollte, antwortete sie mir mit einem liebevollen. »Genieße einfach deine Zeit mit ihr. Und freue dich über diese wunderbare Verbindung.«

Was Luna betraf, so war ich sicher, dass es ihr genauso ging wie mir. Ihre Blicke sprachen in meinen Augen so klare Worte, dass ich mir eines Tages meinem Herzen freie Luft machte. Als ich ihr jedoch meine Gefühle gestand, zog sie sofort eine Grenze. Ihre Gefühle seien rein platonisch.

Wenige Wochen später aber gestand sie mir, dass es ihr ähnlich erging. Obwohl wir uns weder in die Arme nahmen oder küssten, geschweige denn auf eine Affäre einließen, schrieben wir uns lange E-Mails, in denen wir mit unserem Gefühlschaos aus Zuneigung, aber auch Scham zurechtzukommen versuchten – ich war ja nicht nur verheiratet, sondern auch der Vater zweier Kinder.

Je näher ich Luna kam, desto leidenschaftlicher wurden meine Gefühle für sie. Das war umso verwirrender, denn meine Ehe war bis dahin kein Jammerthal gewesen. Ganz im Gegenteil: Meine Ehefrau und ich waren zwar vom Typ her sehr verschieden, aber uns verband etwas, das uns half, all den üblichen Wetterumschwüngen des Lebens standzuhalten. Wir teilten zwar nicht viele Interessen miteinander, aber es gab ein festes Band zwischen uns, das es uns ermöglicht hatte, ein schönes Zuhause und eine Familie aufzubauen, die zusammenhielt.

Und doch löste Luna etwas in mir aus, das mit Worten kaum zu beschreiben war. Das mochte vielleicht auch daran liegen, dass sie mich mehr als irgendjemand anderes zu verstehen schien. So liebevoll die Beziehung zu meiner Frau auch war, Luna begriff, wer ich war und was ich mit meiner Arbeit als Trainer und Coach erreichen wollte. Und zwar so gut, dass es mir Angst machte. Meine Zuneigung zu ihr gefährdete einfach alles, was ich mir in den letzten zwanzig Jahren aufgebaut hatte.

Deswegen dachte ich immer wieder darüber nach, den Kontakt zu Luna abzubrechen. Aber jedes Mal, wenn ich diesem Gedanken folgte, befahl mich eine depressive Niedergeschlagenheit. Das Licht um mich erschien mir plötzlich wie heruntergedimmt, und mein Leben fühlte sich fad und öde an. Ein paar mal versuchte ich es sogar mit mentaler Gewalt, indem ich mir Luna so gut wie möglich schlecht redete. Das Ergebnis? Ich konnte kaum noch klar denken, während in meinem Herzen ein stechender Schmerz pulsierte.

Zugleich brachte ich es auch nicht fertig, meine Ehefrau zu verlassen. Allein die bloße Vorstellung, ihr und meinen Kindern zu gestehen, dass ich mich in eine Andere verliebt hätte, löste so intensive Schuldgefühle in mir aus, dass ich den Gedanken an eine Trennung schnell wieder beiseite schob.

Diese Unfähigkeit, eine klare Linie zu fahren, trieb mich in eine immer tiefere Verzweiflung. Ich erinnere mich an unzählige Abende, an denen ich kurz vorm Einschlafen ein Gebet an meine Innere Stimme richtete: Gib mir einen Hinweis, wie ich das Ganze meistern kann. Aber eins ums andere Mal war ich am nächsten Morgen gerädert aufgewacht – ohne einen Hauch einer Antwort. Ich vertraute mich einer Freundin an, die mich warnte. Die Trennung, wenn es denn zu einer käme, würde einen Rattenschwanz von Konflikten und Verwerfungen mit sich bringen. Ob ich dafür gewappnet sei? Und noch etwas gab sie mir auf den Weg: Es sei von enormer Wichtigkeit, eine klare und inspirierende Vision davon zu haben, wie es nach einer Trennung weitergehen würde. Wie wollte ich das mit dem gemeinsamen Haus regeln? Wie mit den Kindern? Wie würde ich weiter für alle da sein wollen? »Wenn du nicht vollkommen klar hast, was deine beste Zukunftsvorstellung ist, werden dich die Spannungen, Intrigen und Verletzungen aus der Bahn werfen.«

Ich wandte mich an eine hellsichtige Frau, die mir mitteilte, dass Luna und ich in der Tat Seelenverwandte wären, dass wir aber eine Menge Karma, also unerledigte seelische Aufgaben mitgebracht hätten. Die Verbindung sei stark zwischen uns, die Herausforderungen solle ich aber auf keinen Fall unterschätzen. Es dauerte nicht lange und die innere Zerrissenheit begann sich auch im Außen widerzuspiegeln. Die Konflikte mit meiner Ehefrau häuften sich. Und bei meiner Arbeit, die bis dahin für mich immer ein Wohlfühl-Refugium gewesen war, trat ich zunehmend launischer und gereizter auf. Das lag nicht zuletzt daran, dass der ungelöste Konflikt tiefe Zweifel in mir weckte: Wie war es möglich, dass ich als erfahrener Trainer und Coach nicht in der Lage war, eine klare Entscheidung zu treffen?

Als ich es nicht mehr aushielte, gestand ich meiner Ehefrau eines Abends spontan und ohne groß darüber nachzudenken, was ich fühlte. Ich hatte gehofft, mit ihr in Ruhe über alles sprechen zu können, aber meine Offenbarung traf sie mit einer Härte, mit der ich nicht gerechnet hatte. Ich zog für einige Tage in eine Airbnb-Wohnung, um meine Gedanken zu ordnen. Am Ende kam

ich zum Schluss, dass ich meine Frau und Kinder mehr liebte als alles andre und dass ich meine Ehe nicht aufs Spiel setzen wollte.

Ich bat meine Frau, dass ich mit Luna weiter Kontakt halten dürfe – aber auf rein platonischer Ebene. Meine Frau und Luna waren beide einverstanden, und ich atmete auf. Problem gelöst. Dachte ich.

Was sich jedoch anfangs gut anging, erwies sich schnell als falsch: Meine Gefühle für Luna wurden nicht weniger, sondern mehr. Bei Luna war es genau so. In unseren Mails gestanden wir uns unsere Liebe. Schließlich zog Luna in eine andere Stadt, um Distanz zu halten. Dabei spürte ich, wie der Abstand zu ihr auch unsere Kommunikation veränderte. Ich erhielt zunehmend Mails, in denen sie mich attackierte. Vor allem wegen der Kinder.

Mir war klar, dass ich die Unentschiedenheit nicht weiter strapazieren konnte. Ich fuhr für ein paar Tage nach Köln, um meine Gedanken und Gefühle zu sortieren. In meiner Abwesenheit fand meine Frau eine meiner Mails an Luna, und das war das Ende unserer Ehe.

Nach acht dramatischen Monaten kamen Luna und ich also endlich zusammen. Aber die Trennung zog mir im wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füßen weg. Von jetzt auf gleich verließ ich mein eigenes Haus, das mir weit über ein Jahrzehnt hinaus eine stabile und sichere Heimat geboten hatte. Stattdessen befand ich mich nun auf der Flucht – von einem Airbnb-Domizil in das nächste. Ich fühlte mich wie ein Schiffbrüchiger, der in den fremden Wohnwelten anderer Menschen gestrandet war. Viele Freunde und Bekannte reagierten irritiert, wenn sie von unserer Trennung hörten. Die meisten hatten meine Frau und mich als besonders harmonisches Paar in Erinnerung. Einige Bekannte kündigten den Kontakt mit mir auf, und die Familie meiner Ehefrau ging mir aus dem Weg. Meine eigene Herkunftsfamilie stand zu mir, aber sie hatten alle meine Ehefrau ebenfalls ins Herz geschlossen. Wenn ich mit ihnen sprach, stand ihnen der Konflikt deutlich ins Gesicht geschrieben.

Dennoch lief die Trennung einigermaßen glimpflich ab. Mit meiner Ehefrau gab es nur einen einzigen schlimmen Streit, der rund zwanzig Minuten dauerte und dabei blieb es auch. Obwohl wir beide wussten, dass vieles nicht verarbeitet war, hielten wir dennoch zusammen: Die Kinder, darin waren wir uns beide einig, sollten unter dem Drama nicht leiden. Und ein Rosenkrieg war das letzte, was wir alle brauchten.

Natürlich gab es auch emotionale Klippen. Situationen, in denen sich schnell ein Streit hätte entzünden können. Aber der Rat meiner Freundin erwies sich als enorm wertvoll: Ich hatte eine klare Vision vor Augen, dass meine Familie im Haus wohnen bleiben, dass ich meiner Frau beruflich und finanziell den Rücken frei halten und dass ich mir eine Wohnung in der Nähe suchen würde, damit meine Kinder jederzeit zu mir kommen könnten.

Apropos: Beide mieden mich die ersten zwei Wochen und wollten partout nicht mit mir reden. Aber das gab sich, als sie Zum Ersten Mal in meiner Wohnung übernachteten. »Coole Bude«, meinten sie, und nachdem wir eine richtig gute Zeit miteinander verbracht hatten, kamen sie fortan nicht nur im obligatorischen 14 täglichen Rhythmus zu Besuch, sondern oft auch unter der Woche. Kurz: Unser Verhältnis wurde nicht schlechter, sondern viel enger und liebevoller als je zuvor. Statt in der Schule abzustürzen, brachten sie sogar bessere Noten heim.

Meine Ehefrau fand wenige Monate nach der Trennung einen neuen Freund, der ihr ganz offensichtlich guttat. Wann immer ich die beiden traf, hatte ich das deutliche Gefühl, dass sie den Richtigen gefunden hatte.

Das alles stand jedoch im krassen Kontrast zu den Dramen, die sich mit Luna abspielten. Statt mir zur Seite stehen, begab sie sich eins ums andere Mal auf Reisen, in denen wir tage- oder auch wochenlang wenig Kontakt hatten. Meinen Umzug musste ich ebenso alleine absolvieren wie die Abende, in denen ich einsam in meiner neuen Wohnung saß. Für mich – nach zwanzig Jahren engen Miteinanders – ungewohnt und befremdlich. Vor allem aber vermisste ich sie, weil ich mich gerade jetzt unsicher und verletzlich fühlte. Am meisten machten mir jedoch die andauernden Konflikte zu schaffen. Anfangs hatte ich noch das Gefühl, die Angriffe kämen ganz allein von Luna, aber das verwischte sich sehr schnell. Ein Wort gab das andere, und am Ende wusste keiner von uns beiden, wer was zu den Streitereien beigetragen hatte. Mich trafen die Konflikte, die zum Teil deutlich unter die Gürtellinie gingen, vollkommen unvorbereitet. Zum Ersten hatte ich zwei Jahrzehnte lang eine Beziehung geführt, in der kaum gestritten wurde. Zum Zweiten fühlte ich mich nach wie vor emotional angeschlagen. Zudem ließ mich die Scham, meinen Kindern und meiner Frau etwas Schlimmes angetan zu haben, nicht zur Ruhe kommen. Ich schlief nachts schlecht und konnte mich tagsüber kaum konzentrieren.

In den lichten Momenten jener Zeit schrieb Luna mir Mails, in denen sie sich für ihr Verhalten entschuldigte und auf ihre eigenen schmerzhaften Kindheitserfahrungen verwies. Sie ließ mir Literaturtipps und Links zu YouTube Videos zukommen, die mich auf neues Terrain führten: Traumata. Ein Thema, das mir keineswegs unbekannt war, das ich jedoch bisher in meiner Arbeit links liegen gelassen hatte. Ich war ja Coach und kein Therapeut. Meine Arbeit bestand aus Zielen setzen, Blockaden entmachten, Motivation aufbauen und Produktivität steigern. Angst und Scham spielten dabei eine eher untergeordnete Rolle. Die Konflikte mit Luna ließen mich jedoch nur allzu deutlich spüren, dass ich meine eigenen Kindheitsdramen keineswegs verarbeitet hatte. Gut verpackt hatten sie lange Zeit abseits in einem Kellerraum gelagert und kehrten nun mit voller Wucht zu mir zurück.

Die Auseinandersetzungen mit Luna wurden immer unerträglicher, bis ich an einen Punkt gelangte, an dem ich begriff, dass ich so nicht mehr weiterleben konnte, geschweige denn wollte – und ich beendete die Beziehung. Nach 6 Monaten das zweite Aus.

Es war nicht so, dass ich Luna nicht mehr liebte. Im Gegenteil: Mein Herz war, was die Liebe zu ihr betraf, kompromisslos klar. Aber ich konnte das Leid, das mit unserer Beziehung einherging, nicht mehr weiter ertragen.

Danach war ich in eine Abwärtsspirale geraten, denn ich fühlte mich als Coach mittlerweile berufsunfähig. Zwar liefen meine Coachingsessions immer noch erfolgreich – aber innerlich kam ich mir vor wie ein Idiot und Betrüger zugleich. Ein Idiot, weil ich als Coach in puncto Menschenkenntnis offensichtlich so sehr daneben gelegen hatte. Und als Betrüger, weil ich mich fragte, wie ich ernsthaft andere Menschen begleiten wollte, wenn ich mein eigenes Leben nicht auf die Reihe bekam. Die Folgen ließen nicht lange auf sich warten: Meine Einnahmen gingen so weit zurück, dass mich neben dem Liebeskummer nun auch Geldsorgen zu quälen begannen.

Von meinem alten Freundes-, Familien- und Bekanntenkreis isoliert, von Luna getrennt, fühlte ich mich einsam und allein. Abends lag ich oft auf meinem Sofa, starrte zur Decke hoch und fragte mich, wie alles hatte nur soweit kommen können. In meinen Schmerz mischte sich zunehmend eine ordentliche Dosis Bitterkeit: Ich hatte für Luna alles aufgegeben, und das war nun der Dank.

Ich versuchte ein paar Mal, einen Draht zu Luna herzustellen – und jedes Mal, wenn wir miteinander sprachen, konnte ich wieder die Magie spüren, die uns verband. Aber es dauerte meist nicht lange, bis die Dramaland-Spiele losgingen und ich wieder das Weite suchte.

Da ich die Sache einfach nicht in den Griff bekam, überlegte ich ernsthaft, beruflich umzusatteln. Aber meine Innere Stimme hielt dagegen. »Tu das nicht. Auch wenn du gerade durch eine schmerzhafte Zeit gehst, bist du genau da, wo du gerade sein sollst. Du wirst aus dem, was du jetzt erlebst, später reiche Ernte einfahren können.«

Aber das vermochte noch nicht mal ansatzweise meinen Schmerz besänftigen. Die Einsamkeit blieb. Der Liebeskummer, die Bitterkeit, die Verwirrung und die finanziellen Sorgen ebenfalls.

Ich atme tief durch und setze den Stift ab. Der Schmerz pulsiert klar und deutlich durch meinen Körper. Aufgabe erledigt.

Draußen ist es mittlerweile Nacht und ich fühle mich hundemüde. Kurz darauf mache ich mich bettfertig und lege mich schlafen.

Mitten in der Nacht werde ich aus dem Schlaf gerissen. Warum, weiß ich nicht. Ich recke meinen Kopf in Dunkelheit – und dann sehe ich es. Am Tisch sitzt jemand, mit dem Rücken zu mir. Ein Kind. Circa elf, zwölf Jahre alt. Kurz vor der Pubertät. Im Schlafanzug. Ich will »Hallo« rufen, aber meine Stimme versagt. Das Kind dreht sich abrupt um und blinzelt angestrengt in meine Richtung. Ich winke ihm zu, aber es reagiert nicht. Stattdessen sucht es mit ängstlichem Blick das Zelt ab, bis ich begreife: Es kann mich nicht sehen.

Auf seinem Pyjama erscheint plötzlich in der Höhe seines Herzens ein Blutfleck, der sich wie feuchte Tinte auf einem Löschblatt rasch ausbreitet. In dem Moment ertönt in weiter Ferne das Jaulen eines Wolfes. Das Kind springt auf und flüchtet aus dem Zelt.

Mühsam raffe ich mich auf und schlepppe mich zum Zelteingang. Draußen ist es stockdunkel und still – das Kind nirgendwo zu sehen. Ins Zelt zurückgekehrt entdecke ich auf dem Tisch ein Fotoalbum. Neugierig schlage ich es auf und fange an zu blättern. Die schwarz-weiß Bilder zeigen alle mich. Mal als Kind, mal als Jugendlichen mit langen Haaren und mal als Erwachsenen. Aber immer verletzt. Auf einem Foto fehlt mir ein Auge. Auf einem anderen ist mein rechter Unterarm amputiert. Ein drittes zeigt meinen Rücken,

übersät von pockenartigen Narben, die mich an die Haut eines fremdartigen Reptils erinnern.

In dem Augenblick wache ich auf. Diesmal wirklich. Für einen Moment fühle ich mich vollkommen wirr und orientierungslos. Dann jedoch begreife ich. Das Fotoalbum und das Kind: Nur ein Traum.

Nachdem ich mich ein wenig beruhigt habe, gehe ich duschen und bereite mir danach ein frugales Frühstück zu: Bohnen mit einigen Scheiben Brot. Kaum habe ich fertig gefrühstückt, steht meine Innere Stimme im Zelt: »Bereit? Der Grenzwächter wartet schon.«

»Oh ja «, erwidere ich mit einer Prise Stolz.

Gemeinsam gehen wir zur Pforte und dort angekommen halte ich inne. Meine Innere Stimme ebenfalls, bis sie meine Gedanken errät. »Wartest du auf mich? Du musst schon selbst klopfen. Alles, was hier passiert, muss von dir kommen.« Also poche ich an, und kurz darauf öffnet der Wächter die Luke. »Nun?«

Ich klage ihm mein gesamtes Leid und als ich fertig bin, schaut er mich für einen kurzen Augenblick schweigend an: »Das alles war gewiss betrüblich. Aber das ist nicht dein größter Schmerz. Komm morgen wieder.« Er nickt erst mir zu, dann meiner Inneren Stimme und verschließt die Luke.

Ich stehe da, verwirrt und irritiert, und weiß nicht, wie reagieren. Schließlich wende ich mich meiner Inneren Stimme zu: »Was habe ich falsch gemacht?«

»Das war für den Anfang ganz gut«, antwortet sie, »aber das, was dir mit Luna geschehen ist, entspringt einem anderen Schmerz, der tiefer geht.«

»Welchem?«, frage ich.

»Das«, antwortet meine Innere Stimme mit einem Augenzwinkern, »sollst du ja selbst herausfinden.«

»Verstehe«, sage ich, obwohl ich gerade rein gar nichts verstehe.

»Was ich dir jedoch sagen kann«, fährt meine Innere Stimme fort, »dass du es bei Luna mit einem unerlösten Narrativ zu tun hast. Eines, das schon sehr lange in deinem Inneren sein Unwesen treibt und das darauf wartet, abgeschlossen zu werden.«

»So fühlt es sich für mich aber nicht an. Ich muss noch oft an sie denken.«

»Das liegt daran, dass Luna und du nach wie vor eine sehr besondere Verbindung miteinander teilen – und dass du weder ihr noch dir verziehen hast. Erst, wenn du jemandem vollständig vergibst, kann ein unerlöstes Narrativ

sein wohlverdientes Ende finden. Und es wird Zeit, einen Schlussstrich unter die Geschichte zu ziehen, denn sie dient dir nicht mehr.«

»Wie meinst du das?«

»Ein Aspekt, den ihr beide durchlebt habt, hat mit Trauma, Scham und Angstgefühlen zu tun. Die Beschäftigung mit diesen Themen war für deine persönliche, aber auch berufliche Entwicklung wichtig. Sehr wichtig sogar. Aber was auch immer es dort zu lernen gab, ist abgeschlossen und bedarf keiner Fortsetzung. Deswegen meine Bitte: Vergib ihr. Und auch dir.«

»Wie? Das war doch eine Vollkatastrophe.«

»Was du als Katastrophe bezeichnest, betrachte ich als Chance. Mag sein, dass dein Leben kräftig durcheinander gewirbelt wurde: Du kannst dich oft nur weiterentwickeln, wenn dich etwas herausfordert. Je höher die Hürde, desto größer das Wachstumspotential. Und Luna hat es dir ermöglicht, eine ganz besonders wichtige Gabe zu trainieren, die speziell für deinen ganz persönlichen Big Shift unentbehrlich ist.«

»Welche?«

»Du wirst die Antwort bekommen. Das verspreche ich dir. Aber erst musst du das Rätsel lösen, was dein größter Schmerz ist.«

»Dein Tipp von gestern hat ja nicht so sehr geholfen.«

»Dem eigenen größten Schmerz auf die Spur zu kommen, ist ein Weg, der seinen eigenen Windungen folgt und deswegen Zeit braucht. Was du gestern erarbeitet hast, ist ein sehr guter Anfang, den du als Hinweisschild in die Vergangenheit nutzen kannst. Wo hast du den Schmerz ebenfalls gefühlt? Wo, wann und mit wem genau hast du ähnliche Erfahrungen gemacht? Lass dich von deinen Gefühlen leiten, und du wirst die wahre Ursache entdecken.« Ich will etwas erwidern, aber meine Innere Stimme schüttelt ihren Kopf: »Für heute soll das genügen.«

»Was für eine verdammte Shitshow«, fluche ich innerlich.

Ins Zelt zurückgekehrt, lege ich mich auf mein Bett. Wütend. Verwirrt. Trotzig. Und vollkommen unwillens, mich weiter auf meine Aufgabe einzulassen. Aber dann erinnere ich mich an mein Ziel: Ich möchte all die Dramen wirklich hinter mir lassen und ein neues Leben beginnen.

Also setze ich mich an den Schreibtisch, atme tief durch und schließe meine Augen. Ich denke an meine Zeit mit Luna. Was hatte ich dort empfunden?

Der Schmerz, im Stich gelassen worden zu sein, meldet sich zu Wort. Statt mich von ihm gefangen nehmen zu lassen, halte ich Abstand und frage mich: Wo habe ich das noch empfunden? Interessanterweise steigen Erlebnisse empor, die aus meiner beruflichen Laufbahn stammen.

Zum Beispiel ein Geschäftspartner, der hinter meinem Rücken ein Projekt mit einem meiner Kunden begonnen hatte, ohne mich zu fragen. Als ich ihn zur Rede stellte, gab er alles zu und gelobte Besserung. Ich verzieh ihm; aber wenig später versuchte er, einen meiner Mitarbeiter abzuwerben. Das war der Punkt, an dem ich einen schnellen Schnitt vollzog. Er hatte nicht nur meine Gutmütigkeit schamlos ausgenutzt, sondern mich – wie Luna – im Stich gelassen.

Und genau jetzt taucht eine andere unangenehme Erinnerung auf. In den Neunzigern hatte ich die Idee, ein Netzwerk von Medienschaffenden zu gründen, das nicht wie eine herkömmliche Agentur funktionierte, sondern in dem jeder einerseits selbstständig blieb und sich andererseits mit anderen zusammen tun konnte, um an größere Aufträge zu kommen. Ein Designer allein konnte zum Beispiel nur das Layout für eine Anzeige gestalten. Ein Designer und Texter dagegen waren in der Lage, eine komplette Kampagne zu entwickeln. Und so taufte ich das Netzwerk mit dem Namen »Synergetics«. Ein guter Freund von mir war nicht nur begeistert von der Idee, sondern auch von dem Namen. Wir taten uns zusammen, und das Netzwerk ward geboren. Die Idee schlug wie eine Bombe ein. Wir erhielten sogar Übernahmangebote von größeren Unternehmen in der Region. Im Laufe der Zeit zeigte sich jedoch, dass mein Freund und ich höchst unterschiedliche Ansichten hatten, wie man ein Netzwerk führt. Daraufhin begann er mich zu torpedieren. Einmal drohte er mir sogar, mich bei meinen Kunden anzuschwärzen, wenn ich nicht so handelte, wie er sich das vorstellte. Ich war fassungslos und hielt kräftig dagegen. Wir stritten immer wieder lautstark, aber es gab auf beiden Seiten kein Einlenken. Je länger das Ganze ging, desto tiefer geriet ich in einen Strudel aus Wut und schlechtem Gewissen, denn eigentlich waren wir ja beide angetreten, etwas Gutes in die Welt zu bringen.

Der Bruch kam, als er sich weigerte, eine Teilzahlung für eine gemeinsame Rechnung zu übernehmen. Ich trennte mich von dem Netzwerk und überließ ihm den Namen, den er unbedingt weiter nutzen wollte.

Danach rutschte ich für viele Wochen in einen depressiven Zustand. Der finanzielle Verlust und die Tatsache, dass ich nun von neuem anfangen musste, spielten dabei jedoch noch die geringste Rolle. Ich hatte an die Kraft des »Wir« geglaubt. Jetzt aber musste ich mir eingestehen, dass die Idee vom Netzwerk krachend gescheitert war.

Mein Freund entschuldigte sich übrigens einige Jahre später bei mir und glich den Schaden aus, indem er mir ein wunderbares Design für ein neues Projekt gestaltete, das mir über viele Jahre hinweg viele finanzielle Früchte bescheren sollte.

»Synergetics« verwandelte sich jedoch unter der neuen Führung zu einer handelsüblichen Agentur wie alle anderen auch. Einige Jahre später mussten sie wegen eines Rechtsstreits den Namen aufgeben und irgendwann danach schlossen sie ihre Pforten ganz. So wurde die Idee des innovativen Medien-Netzwerks, das neue Wege beschreiten wollte, vom Strom der Geschichte ins Vergessen fortgespült.

Ich schaue zur Zeltdecke hoch und spüre meinen Gedanken und Gefühlen nach. In der Geschichte war alles vertreten. Idealismus. Inspiration. Stolz. Konflikte. Zerwürfnisse. Verluste. Trauer. Wut. Und Scham.

Ich merke, wie ich in den Strudel widerstreitender Gefühle gezogen werde, bis mich eine jäh empor schießende Erkenntnis da wieder herauskatapultiert: Vielleicht war genau das mein Rätsel, von dem meine Innere Stimme gesprochen hatte?

»Stellt euch vor, dass das Leben ein Spiel ist«, hatte sie mir im Verlorenen Paradies erklärt. »Ein Spiel, dessen Regeln sich euch erst erschließen, während ihr es spielt.« Jedes der Spiele, hatte sie weiter ausgeführt, enthalte ein Rätsel, das wir nur lösen könnten, indem wir in unsere volle Größe hineinwachsen. Konnte es sein, dass die Erlebnisse, die mir in den letzten beiden Tagen in den Sinn gekommen waren, einem tieferen Muster folgten? Einem Muster, das quasi eine Lebensgeschichte nach der anderen hervorgebracht und geschrieben hatte? Ich spüre eine frische Energie in mir aufsteigen. Vielleicht konnte ich ja mein Leben von Grund auf transformieren, wenn ich das Muster sichtbar mache?

Ich durchsuche mein Gedächtnis und werde bei einer weiteren Erinnerung fündig. Ich war Anfang der Neunziger Marketingleiter bei einem überaus er-

folgreichen IT-Franchiseunternehmen mit den üblichen Wachstumsschmerzen: Viele neue Mitarbeiter, unklare Ausrichtung, unterminiert von einer tief verwurzelten Misstrauenskultur. Wo es ging, wurde die Belegschaft kontrolliert und gegängelt. Die Mitarbeiter hatten kaum Mitspracherecht, entschieden wurde von oben. Weil niemand genau wusste, wem er trauen kann, bildeten sich unter den Kollegen Fraktionen, die sich argwöhnisch beäugten. Nach dem Motto »Wissen ist Macht« galt Geheimhaltung als oberstes Gebot. Kein Wunder, dass die Stimmung mehr als miserabel war. Doch mein Idealismus wollte den Status Quo nicht akzeptieren, und so regte ich an, eine andere Leitkultur ins Unternehmen einzuführen. Wie wäre es, wenn wir alle offener und menschlicher zusammenarbeiten würden? Statt unsere Energie in Grabenkämpfen zu verpulvern, könnten wir alle viel erfolgreicher sein, wenn wir an einem Strang zögen. Die meisten fanden die Idee gut. Aber die wenigsten glaubten daran. Würde der Chef, der als »harter Hund« bekannt war, tatsächlich mitziehen? Ich schlug vor, ein Unternehmensleitbild zu entwickeln. Wo wollen wir hin? Wie wollen wir zusammenarbeiten? Welche Werte sollen unser Handeln fortan prägen?

Aber direkt nach der ersten Präsentation meiner Idee kam ein Abteilungsleiter in mein Büro und warnte mich: In seiner letzten Firma hatte man Ähnliches versucht. Herausgekommen sei aber nur Laberei. Geändert hätte sich danach nichts. Es wäre deswegen nur viel Zeit und Geld verbrannt worden. Dennoch wünschte er mir viel Glück, bevor er die Tür hinter sich zuzog.

Wenig später kam das »Go« von oben und die neue Initiative startete mit viel Enthusiasmus und Energie. Aber schon nach kurzer Zeit versackte sie im Sumpf. Zum Teil ganz gewiss, weil ich selbst kaum Ahnung, geschweige denn Erfahrungen mit Change Management vorzuweisen hatte.

Leider kam es genauso, wie es mir der Abteilungsleiter prophezeit hatte: Es gab viele Diskussionen, die nirgendwohin führten. Jeder hatte eine eigene Meinung dazu, wie Wirtschaft funktioniert – und kaum einer war dabei, der an das Gute glaubte. »Business is war«, »Geschäft ist Krieg« lautete bei vielen die Devise. Eines Abends nahm mich schließlich eine Kollegin zur Seite und fragte mich, wie naiv ich eigentlich wäre. Das mit dem Leitbild sei alles nur Augenwischelei. »Hinter den Kulissen formiert sich Widerstand«, warnte sie mich. Man wolle die Initiative beenden und stattdessen härter durchgreifen. Ich hielt

dagegen, aber einige Wochen später kam es zum Eklat. Meine Kollegin hatte leider Recht gehabt. Aus Rache setzte ich mich zur Konkurrenz ab und hinterließ viel verbrannte Erde. Dass man in größeren Organisationen etwas Positives bewirken kann, daran glaubte ich nicht mehr.

Und doch loderte in mir immer noch das Feuer, dass es einen anderen Weg geben musste. Und aus den Flammen erhab sich eine Idee: Synergetics.

Ich halte inne, denn ich fühle den Schmerz des verletzten Idealismus nur allzu deutlich. Genug geschrieben.

Draußien ist es mittlerweile Nacht geworden, aber nach einem Spaziergang steht mir nicht mehr der Sinn. Ich lege mich auf mein Bett und lasse die Erinnerungen und Einsichten nochmal durch meinen Kopf gehen. Wieso wurden meine guten Absichten eins ums andere Mal vereitelt? Und was trug ich selbst dazu bei? Während ich diesen Fragen nachhänge, gleite ich in einen Traum... Ich wandere durch einen düsteren Wald, alleine und irgendwie verloren. Keine Ahnung, wo ich mich gerade befindet. Plötzlich flattert ein Schmetterling an mir vorbei. Einem Impuls folgend laufe ich ihm hinterher, immer tiefer in den Wald hinein – bis ich schließlich durch das Gehölz etwas großes Dunkles entdecke. Als ich mich ihm näherte, sehe ich, dass es sich um eine Art Mumie handelt. Sie hängt eng in ein schwarzes Leinentuch gewickelt kopfüber vom Ast eines Baums. Ich will auf sie zugehen, aber mit jedem Schritt gleitet sie paradoixerweise in die Ferne. So, als ob ich gegen eine unsichtbare Energieströmung ankämpfen würde. Während ich mich dagegen stemme, höre ich von Ferne einen wehmütigen Gesang. Eine weibliche Stimme, die mir seltsam vertraut vorkommt. Ich wende mich von der Mumie ab und folge dem Klagelied. Schließlich komme ich zu einem See. Mittendrin befindet sich ein Holzsteg, auf dem eine nackte Frau steht. Ihre Augen verbunden und ihre Arme am Rücken gefesselt. Ich springe ins Wasser und schwimme zu ihr. Kurz bevor ich an den Steg gelange, spüre ich einen furchtbaren Schmerz in meinen Beinen. Als ich mich umdrehe, sehe ich ein Krokodil, das sich in meinen Unterleib gebissen hat. Seine krötenhaften Augen durchbohren mich mit bösem Blick, während es sich zu meiner Brust hoch beißt. Am Flussufer kann ich gerade noch eine Gestalt aus Licht wahrnehmen, und dann werde ich vom Krokodil ganz verschlungen.

Draußen ist es bereits hell.

Ich stehe mit zitternden Beinen auf und gehe duschen. Während das Wasser auf meinen nackten Körper prasselt, erfasst mich eine tiefe Müdigkeit. Die Reise ins Schattenreich bringt mich langsam, aber sicher an meine Grenzen – das spüre ich.

Als ich aus der Dusche komme, fängt mich meine Innere Stimme ab. »Bereit?« Ich nicke stumm, und so gehen wir schweigend zur Pforte. Nachdem ich an die Tür gepocht habe, öffnet sich die Luke und das Gesicht des Grenzwächters kommt zum Vorschein: »Nun?«

Ich erzähle ihm von dem Verrat und den Verlusten. Als ich mit meiner Litanei durch bin, antwortet er: »Ja, das war sicher schwierig. Aber deinen größten Schmerz hast du noch immer nicht gefunden. Tut mir leid.« Er verschließt die Luke quietschend, und ich spüre, wie ich wütend werde.

»Kannst du mir mal verraten, was das Ganze hier eigentlich soll?«, blaffe ich meine Innere Stimme an.

»Du bist schon weiter gekommen, als es den Anschein hat. Allerdings fehlt dir noch eine wichtige Perspektive.«

»Die da wäre?«

»Schau dir deine Erinnerungen von Außen an. So, als ob du einen Film mit dir als Hauptdarsteller betrachten würdest.«

»Und dann?«

»Du kannst möglicherweise den Faktor erkennen, der sich wie ein roter Faden durch dein Liebes- und Arbeitsleben gezogen hat. Etwas Wesentliches, das dich seelisch sehr verletzt hat.«

»Was das ist, wirst du vermutlich auch nicht verraten können, oder?«

»Doch, könnte ich. Aber es würde dir nichts bringen. Du weißt ja: Die Wahrheit ist wie ein Same, der nur aufgehen kann, wenn er auf fruchtbaren Boden fällt. Indem du dich Zug um Zug deinen vergangenen Herausforderungen stellst, sorgst du dafür, den Boden der Erkenntnis mit wichtigen Einsichten vorzubereiten und zu düngen. Aber davon fehlen dir noch einige.«

»O.K.. Was muss ich tun?«

»Bis jetzt hast du auf das geachtet, was dir Schmerz bereitet hat. Wie ist es aber umgekehrt? Wer hat mit dir oder durch dich Leid erlitten? Schaue dir einige der Situationen ruhig aus der Perspektive der Beteiligten an und lasse dich überra-

schen, was du entdeckst. Du wirst zwar nicht alle Beweggründe ihres Handelns begreifen können, aber die neue Sichtweise wird deinen Geist öffnen und dich auf eine Einsicht vorbereiten, die alles in deinem Leben verändern kann.«

Ich atme tief durch. Einerseits fühle ich mich ausgelaugt. Andererseits spüre ich den unbedingten Willen, diese Reise in einen Erfolg zu verwandeln. »Einen Versuch ist das wert«, antworte ich und gehe ins Zelt zurück, um mich an den Schreibtisch zu setzen.

Wo hatte ich anderen Menschen weh getan?

Vor meinem geistigen Auge tauchen in schneller Folge Szenen auf. Wie ich als Kind meinen Eltern Geld gestohlen hatte. Und wie ich als Jugendlicher durch die Supermärkte gezogen war und mich dort ebenfalls bereichert hatte. Bis ich schließlich erwischt worden war. Und jetzt spüre ich sie klar und deutlich: Meine Scham.

Weitere Situationen erscheinen vor meinem geistigen Auge: Wie ich als kleiner Junge aus Wut einen Hammer auf ein Kind geworfen hatte und die Glasscheibe hinter ihm zerborsten war oder wie ich als Jugendlicher einem Jungen mitten ins Gesicht geschlagen hatte.

Mein Fremdgehen bei meiner Jugendliebe Sabine trudelt in mein Bewusstsein, und ich begreife, wie sehr ich sie verletzt haben musste. Ein weiterer Filmausschnitt erscheint, in der ich mit einer Frau Schluss machte, nachdem wir eine halbe Stunde zuvor noch Sex gehabt hatten. Ich sehe, wie ich einer anderen Freundin aus Zorn eine Flasche Orangensaft ins Bett geschüttet hatte. Lang ist's her. Aber wie hatte ich all das nur verdrängen können?

Der Film spult nun schnell vorwärts und hält bei meiner Zeit mit dem gescheiterten Unternehmensleitbild an. Ich spüre den Zorn, der mich damals übermannt hatte und sehe, wie ich damals auf Rache gesonnen hatte. Schließlich ging ich gemeinsam mit der Grafikagentur, die ebenfalls nicht gut auf das Unternehmen zu sprechen war, zur Konkurrenz. Ein gezielter und bewusster Schlag, um es meinem damaligen Chef, dem harten Hund, heimzuzahlen.

Während ich das alles notiere, wird mir siedend heiß bewusst, dass ich genau das gleiche getan hatte, das ich meinem Geschäftspartner Jahre später zum Vorwurf machen sollte: Jemanden abzuwerben, obwohl ich wusste, dass das nicht in Ordnung war. Und noch etwas fällt mir jetzt auf: Die Zusammenarbeit mit der Grafikagentur war nur von kurzer Dauer. Es kam nach einigen Mona-

ten zu einem heftigen Streit, und kurz darauf trennten wir uns. Ich hatte nie so recht verstanden, warum. Konnte es sein, dass es unsere gemeinsame Scham war, die unerkannt und für uns alle unsichtbar das gemeinsame Mit-einander auseinander getrieben hatte?

Aus dieser Perspektive betrachtet erscheinen auch die Streitereien mit meinem Freund zu Netzwerkzeiten in einem anderen Licht. War es möglich, dass wir beide unter Scham gelitten hatten, weil wir eine idealistische Idee verfolgten, uns aber beide reichlich kleinmütig verhielten?

Ich spüre ein starkes Stechen im Herzen, das mich an die Hand nimmt und zu meinen Erinnerungen mit Luna führt: Ich sehe jetzt vor meinem geistigen Auge, wie ich ihr zum ersten Mal meine Gefühle gestanden hatte – und wie beschämmt sie reagierte. Jetzt aus der Beobachterperspektive beginne ich zu begreifen, wie sehr ich sie damit in Verlegenheit gebracht haben musste. Wie sollte sie sich nun gegenüber meiner Frau verhalten? Und was war mit meinen Kindern? Wie konnte und sollte sie ihnen gegenüberstehen?

Weitere Erinnerungen an Gespräche mit Luna tauchen in mir auf. Immer wieder hatte sie mich gewarnt, dass sie das Gefühl nicht ertrug, am Schmerz meiner Kinder beteiligt zu sein. Ich beruhigte sie immer wieder, dass sich ein Weg finden würde. Aber in Wahrheit hatte ich selbst große Angst vor diesem Schritt.

Jetzt wechselt mein Blickwinkel, und ich betrachte die Situation aus der Perspektive meiner Ehefrau. Um zu verstehen, wie es ihr wohl ergangen war, frage ich mich, wie ich mich gefühlt hätte, wenn sie sich in einen anderen verliebt hätte? Verletzt! Und ich hätte mich betrogen gefühlt, wenn sie es verheimlicht hätte. Die Scham jagt jetzt wie ein sengend heißer Feuerball durch mein Inneres. Ich will vor ihr davonlaufen, aber sie zeigt mir eine Situation, als Luna und ich noch nicht zusammen waren. Ich sehe, wie sie abends in ihrer Wohnung sitzt und ich kann nun ihre Einsamkeit und ihren Schmerz fühlen. Sie fragt sich, was ich gerade mache und in ihrem Inneren beginnt ein Kopfkino. Ich kann das kaum aushalten.

Wie war es nur möglich gewesen, dass ich ihre Seite der Geschichte so wenig auf dem Schirm gehabt hatte?

Vielleicht, weil ich zu sehr mit meinem eigenen Kummer beschäftigt war? Möglich. Aber ich spüre, dass das noch nicht die ganze Wahrheit ist. Vielleicht, so kommt es mir gerade in den Sinn, wollte ich damals auch gar nicht

richtig hinschauen. Vielleicht hatte ich Angst, von der emotionalen Wucht der Wahrheit erschlagen zu werden: Denn in dieser Geschichte gab es keine Gewinner, sondern nur Verlierer. Meine Ehefrau, meine Kinder, Luna und auch ich – wir alle waren in eine Leidensgeschichte verstrickt.

Etwas öffnet sich in mir. Eine Art Abgrund, aus dem etwas noch Tieferes aufsteigt, ein jähes, namenloses Entsetzen – und ich lasse den Stift fallen. Wie ein Gespenst zieht es durch mein Inneres. Bei dem Versuch, es zu erwischen, dreht es sich zu mir, und ich sehe, dass es eine toltekische Maske trägt. Reich verziert. Mit aufgerissenen Mund. Ich will die Maske herunterreißen, aber das Gespenst entflieht unerkannt wieder in den Abgrund.

Was war das gewesen? Ich versuche, es in Worte zu fassen, aber es gelingt mir nicht. Stattdessen spüre ich nur noch Müdigkeit in meinen Knochen. Zeit, schlafen zu gehen.

Ich lege mich hin und will meine Augen schließen. Aber die Wucht der Erkenntnis, in was für ein Drama wir alle verstrickt gewesen waren, lässt mich kaum zur Ruhe kommen, bis ich dann doch irgendwann vollkommen ermatet wegämmere.

In der Nacht wache ich immer wieder auf, aber die Traumfetzen, die in meinem Inneren spuken, bekomme ich ebenso wenig zu greifen wie das Gespenst. So wälze ich mich hin und her, bis ich kurz vor Morgengrauen doch noch in ein Traumszenario falle: Ich befnde mich in einer Kirche. Vor einem Altar stehend. Die Bänke sind jedoch leer. Niemand da. Ich drehe mich um und sehe das Tabernakel. Ich erinnere mich an den Schmerz, der mich immer durchzuckt hatte, wenn ich es öffnen wollte. Doch diesmal passiert etwas Ungewöhnliches. Ich fasse den Griff an, spüre wieder den Schmerz, aber – ich kann ihn aushalten. Tatsächlich gelingt es mir, die Tür zu öffnen und da liegt sie vor mir: die andere Hälfte meines Herzens. Endlich. Vorsichtig will ich nach ihr greifen, als –

»Aufstehen«, ruft meine Innere Stimme. Ich schlage die Augen auf und sehe ihr Gesicht über mir. »Es wird Zeit«, sagt sie liebevoll. »Der Grenzwächter wartet schon.«

Der wiederum lacht nur, als ich ihm eine halbe Stunde später gegenüber trete. »Na, verschlafen?«, ruft er aus.

Ich nicke und erzähle ihm, was ich über mich herausgefunden habe.

Ein Geständnis jagt das nächste.

Als ich schließlich fertig bin, schaut er mich sorgenvoll an. »Ist das wirklich alles?«, fragt er mit leicht enttäuschten Unterton.

Ich fühle mich wie vor den Kopf geschlagen.

Fieberhaft durchkämme ich meine Erinnerung, eine nach der anderen, bis -
»Das Tabernakel!«, rufe ich aus.

Der Blick des Grenzwächters hellt sich auf. »Ja?«

»Mein Herz ist in zwei Teile zerbrochen«, sage ich triumphierend.

»Und?«, fragt der Grenzwächter erwartungsvoll.

»Wie und?«, frage ich entgeistert zurück. »Gibt es denn noch einen schlimmeren Schmerz als diesen?«

Der Grenzwächter schaut mich nachdenklich an. Dann schüttelt er langsam seinen Kopf. »Tut mir leid. Du warst zwar nahe dran, aber deinen größten Schmerz hast du immer noch nicht gefunden«, sagt er leise. »Komm morgen wieder. Aber denk dran: Das ist deine letzte Chance.«

Nachdem er die Luke geschlossen hat, starre ich eine Weile auf die Pforte – unfähig mich zu regen.

»Alles klar bei dir?«, fragt meine Innere Stimme, aber ich winke ab und gehe zurück zum Zelt. Ich lege mich auf das Bett und schaue zur Zeltdecke hoch. Ein Gemisch aus Wut, Ohnmachtsgefühlen und Verzweiflung braut sich in mir zusammen. Das war's. Es gab nichts mehr, was ich hätte auffahren könnten. Ich hatte versagt.

Meine Innere Stimme kommt herein: »Wie wäre es mit einem Spaziergang?«

»Wozu? Du kannst mir ja doch nicht helfen.«

»Du bist schon erstaunlich weit gekommen, Martin.«

»Ach ja? Nichts, was ich diesem beschissenem Grenzwächter vorlege, reicht aus. Und ich weiß einfach nicht, was der ganze Scheiß hier überhaupt soll.«

»Das ist eine reine Vorsichtsmaßnahme«, erwidert meine Innere Stimme sanft. »Jeder Schatten entsteht durch schmerzliche Erfahrungen. Um dich vor weiterer innerer Pein zu bewahren, transportiert deine Psyche die verletzten Anteile ins Schattenreich.«

Vor meinem geistigen Auge taucht wieder das Bild von den dunklen Gestalten auf, die im Hafen des Dramalands vom Schiff namens »Seeehn-Sucht« ans Land gegangen waren. Alle Gefangene in Ketten.

»Ganz genau«, errät meine Innere Stimme meine Gedanken. »Als du im Dra-maland angelangt warst, wurden sie mit einem Dampfer namens ›Exkludo‹ ins Schattenreich verschifft. Der Schmerz bleibt in deiner Psyche, aber du fühlst ihn nicht mehr. Damit das so bleibt, hat deine Psyche die Angst- und Scham-Mauer errichtet, die von Grenzwächtern bewacht wird. Ihre Aufgabe besteht nicht nur darin, die Schattenanteile an einer Flucht zu hindern, sondern dich davor zu bewahren, dass du zu früh mit ihren heftigen Emotionen und Erinnerungen konfrontiert und dann womöglich erneut traumatisiert wirst. Die Frage nach deinem größten Schmerz ist also eine Art Test, mit dem der Grenzwächter prüft, ob du bereits so weit bist, dich deinem Schatten zu stellen. Es ist also keine Quälerei, die der Grenzwächter da Tag für Tag begeht, sondern eine Gnade.«

»Verstehe. Dann bin ich wohl noch nicht so weit.«

»Doch. Denn du hast deinen Schmerz schon sehr wohl gefühlt.«

»Wann?«

»Das darf ich dir nicht sagen«, erwidert meine Innere Stimme sanft. »Denn die Wahrheit, die damit einhergeht, wird dein bisheriges Weltbild mit einem Schlag zerstören.«

»Bitte gib mir einen Tipp. Bitte!«

Meine Innere Stimme schaut nachdenklich zu Boden und atmet tief durch. Dann richtet sie ihren Blick wieder auf mich: »Die Wahrheit«, sagt sie in geheimnisvollen Ton, »war und ist die ganze Zeit vor deinen Augen. Du kannst sie sehen, aber offensichtlich noch nicht erkennen.«

»Wie?«, frage ich atemlos, »Wie kann ich die Wahrheit erkennen?«

»Folge deinem Schmerz, mein Sohn. Mach ihn zu deinem Führer. Er weist dir den Weg.«

»Zu was?«

»Zu dem, was du schon immer gesucht hast. Zu dem, was alle suchen. Immer schon.«

Ich möchte etwas erwidern. Aber meine Innere Stimme schüttelt sanft ihren Kopf. »Das muss genügen«, sagt sie und schaut mich mit einem Blick an, den ich nicht so recht zu deuten weiß. War das Wehmut oder gar Trauer, die ich da in ihren Augen wahrnehme?

Sie steht auf und verlässt das Zelt. Ich bleibe wie betäubt liegen. Was in aller Welt war das für ein Schmerz, den ich die ganze Zeit gesehen, aber nicht er-

kannt hatte? Der Anfang meiner Reise fällt mir ein. Die Finanzkrise damals. Die Panik und die Angst, die ich nicht in den Griff bekommen hatte. Meine Begegnung mit dem amerikanischen Zenmeister. Der Schrecken, der sich für einen kurzen Moment in Luft auflöste, als er mich in den Zustand des »Big Minds« geführt hatte.

Just in dem Augenblick durchbohrt mich eine Frage: Warum war die Angst dann wieder gekommen? Jetzt spüre ich ganz deutlich, dass ich an etwas dran bin. Aber an was genau? Angst, das wusste ich, hatte mich mein Leben lang begleitet. Und sie hatte dabei viele Masken getragen. Mal zeigte sie sich als Angst vor den Schlägen meiner Eltern. Mal als Todesangst, wenn das Asthma mich zu ersticken drohte. Mal als Versagensangst, wenn meine berufliche Existenz auf dem Spiel stand. Und immer wieder auch als Angst vor dem Verlassenwerden, wenn in meinen Partnerschaften Konflikte auftraten. Aber es gab auch die Angst vor mir. Vor meiner Wut zum Beispiel. Oder davor, dass mein Handeln andere verletzen würde. Ein und die gleiche Angst, mit tausend Masken. Was aber befand sich dahinter? Ich schließe die Augen und spüre der Angst nach. Was war der gemeinsame Nenner hinter all dem? Was verband das Drama mit Luna mit dem Drama des verschmähten Unternehmensleitbildes?

Ein Wort flattert in mir auf. Verrat. Ich hatte vertraut und war dann im Stich gelassen worden. Keine Ahnung, ob das wirklich so geschehen war. Aber ich hatte es so empfunden.

Verrat also. Gut! Ich bin einen Schritt weiter. Aber ich bin noch nicht am Ende des Weges angekommen.

Denn die Angst trägt auch jetzt noch eine Maske. Das spüre ich.

Es muss also um einen ganz speziellen Verrat gehen, den ich noch nicht aufgedeckt habe. Aber wie komme ich da ran? Richtig. Ich muss das Gefühl beschwören, das durch den Verrat ausgelöst wurde. Ich schließe meine Augen und spüre in das »im Stich gelassen werden« hinein. Seltsamerweise steigt mir der Geruch von nassem Holz in meine Nase. Dann erscheint ein Bild vor meinem inneren Auge. Ein Nachthimmel voller Sterne. Ich stehe wieder an dem Seeufer. Plötzlich höre ich ein Geräusch, als ob jemand ins Wasser springt und dann sehe ich auch, wer. Das bin ich, der da schwimmt.

Mein Blick wandert zur Mitte des Sees, und ich entdecke die Frau auf dem Steg, ihre Augen verbunden, ihre Arme gefesselt. Ich schaue wieder zu mei-

nem Ich herüber, das durchs Wasser krault. Hinter ihm der dunkle Schatten des Krokodils, das die Verfolgung aufgenommen hat. Ich will etwas rufen, aber meine Stimme versagt. Wie gelähmt beobachte ich in Zeitlupe, dass das Krokodil genau in dem Augenblick zuschnappt, als mein Ich die Frau befreien möchte. Kurz bevor das Krokodil mein Ich ganz verschlingt, sehe ich, wie es nach rechts schaut. Ich folge seinem Blick und sehe wieder das Licht in menschlicher Gestalt zwischen den Bäumen. Wie ein Geist. Kaum zwanzig Meter entfernt. Ich laufe los. Das Licht ist die Antwort auf alle meine Fragen. Das spüre ich.

Das Licht flieht in den Wald. Ich hinterher. So schnell ich aber auch renne, es ist flinker und dann – mit einem Mal – ist es wie vom Erdboden verschluckt. Doch mein Blick bleibt an etwas hängen. Nur einen Steinwurf entfernt sehe ich wieder die Lichtung aus meinen Träumen. In der Mitte der Baum mit der schwarzgewandeten Mumie, die kopfüber herabhängt. Während ich mich ihr vorsichtig nähere, zuckt sie zusammen. Wie jemand, den man aus einem tiefen Schlaf reißt. Ihr Oberkörper bäumt sich auf und schnellt wieder zurück. Sie versucht es nochmal, aber der schwarze Leinenstoff ist unnachgiebig und sie wird erneut zurück gerissen. Jetzt höre ich ihre Stimme. Panisch. Dumpfe Laute aus einem geknebelten Mund. Erst nicht zu verstehen, bis ich dann doch begreife, was sie so ängstlich ausruft: »Hilfe!«

Ihre Bewegungen werden immer hektischer und dann – befindet sich mich in ihr. Ich bin die Mumie. Keine Ahnung, wie das passieren konnte. Aber ich spüre den Stoff deutlich, der mir die Luft abdrückt. Es ist so eng hier. Und so dunkel. Ich bäume mich auf, aber der Stoff scheint nicht einen Millimeter nachzugeben. Dann höre ich ein lautes, reißendes Geräusch und gleißendes Licht blendet meine Augen. Jemand hat den Stoff aufgerissen, und ich kann wieder frei atmen. Aber ich kann nicht sehen, wer das getan hat. Stattdessen spüre ich, dass sich dieser Jemand sich an dem Seil zu schaffen macht, an dem ich hänge. Als es nachgibt, packt er mich und legt mich sanft auf den Boden. Ein Messer wird an meinem Rücken entlang geführt, um den Stoff aufzuschneiden. Zug um Zug spüre ich, wie ich immer freier werde – bis die letzte Fessel von mir abgefallen ist. Ich drehe mich um und – erblicke das Licht. Es trägt eine Maske. Die Maske der Angst. Die Augen dahinter seltsam vertraut.

Nein, denke ich panisch. Nein. Nein. Nein. Bitte nicht.

Mit einem Ruck reiße ich der Lichtgestalt die Maske vom Gesicht. Und jetzt erkenne ich mit Entsetzen den wahren Verrat, der an mir verübt worden war. Und von wem.

Die Erkenntnis trifft mich mit voller Härte und zerschlägt alles, woran ich bisher geglaubt hatte. Tief getroffen schließe ich meine Augen. Nichts gibt mehr einen Sinn. Alle Grundfesten meines Lebens – zerstört.

Der Boden unter mir gibt nach und ich stürze in eine schwarze Leere. Schier endlos. Als ich dann eine gefühlte Ewigkeit später hart aufschlage und die Augen aufreiße, finde ich mich im Zelt wieder. Die Wahrheit hallt für einen kurzen Moment noch lautstark in mir nach und verstummt schließlich.

»Was nun?« rast es fieberhaft durch meinen Kopf. »Was nun?«

Durch die offene Zelttür sehe ich, dass die Dämmerung bereits eingesetzt hat. Ich stehe auf und setze mich an den Tisch. Nach draußen mag ich nicht gehen. Gerade jetzt brauche ich Ruhe.

Die Wahrheit, sagt man, macht frei. Dass sie aber auch alles Liebgewonnene zerstören würde, damit habe ich nicht gerechnet. Ja, ich weiß nun, was mein größter Schmerz ist. Die Frage kann ich also endlich beantworten, aber mit dem Wissen fühle ich mich dennoch einsam und verlassen.

Ich betrachte die Aufzeichnungen, die auf dem Tisch liegen. All die Worte, die dort geschrieben stehen, kommen mir vor wie von fremder Hand verfasst. Einem wütenden Impuls folgend schnappe ich mir das Feuerzeug aus dem Schrank und gehe mit den Papieren vors Zelt. Dort angekommen, werfe ich sie auf die Feuerstelle und zünde sie an. Während sie in Flammen aufgehen, spüre ich eine Leichtigkeit aufsteigen. Aber nicht, weil ich Ballast loswerde, sondern weil ich mich innerlich leer fühle.

Danach lege ich mich aufs Bett und starre zur Decke hoch. Mit Grauen denke ich an den nächsten Morgen und daran, was ich dem Grenzwächter sagen würde. Für einen kurzen Augenblick erwäge ich, meine Sachen zu packen und mich davonzustehlen. Aber gleich darauf erkenne ich die Sinnlosigkeit meines Unterfangens. Eine Flucht ist unmöglich. So oder so muss ich mich morgen dem letzten Treffen mit meinem Grenzwächter stellen. Damit schlafe ich ein. Als ich am nächsten Morgen aus einem traumlosen Schlaf erwache, spüre ich noch immer das Entsetzen in meinen Gliedern. Ich dusche ein letztes Mal, um mich vom Schweiß und dem Dreck des Dschungels zu befreien.

Wenig später treffe ich an der Pforte ein, wo meine Innere Stimme bereits auf mich wartet. Sie sagt nichts. Ich auch nicht. Denn ich spüre deutlich, dass sie sehr genau weiß, was gleich geschehen wird. Ich poche an die Pforte und der Grenzwächter öffnet die Luke. Schweigend sieht er mich an.

»Mein größter Schmerz«, sage ich, »ist der Verrat.«

»Interessant«, erwidert der Grenzwächter. »Von wem?«

Ich zeige auf meine Innere Stimme, ohne sie anzuschauen. »Von ihr.«

Dann drehe ich mich um und sehe ihr in die Augen. »Mein größter Schmerz ist, dass du mich verraten hast.«

»Womit hat sie dich verraten?«, fragt der Grenzwächter.

Während ich meine Innere Stimme mit festem Blick unverwandt anschau, sage ich leise, aber sehr bestimmt: »Du hast es zugelassen, dass ich durch all das Leid gegangen bin, obwohl du genau wusstest, was auf mich zukommt.« »So ist es«, sagt meine Innere Stimme.

Fassungslosigkeit, abgrundtiefe Enttäuschung, Zorn und Traurigkeit stürmen auf mich ein – aber nichts davon mag ich jetzt spüren wollen. Es gab genug dramatische Gefühle in den letzten Tagen.

Ich wende mich dem Grenzwächter zu und erkläre mit dünner Stimme: »Mein größter Schmerz ist, dass es in der Liebe keine Erfüllung gibt und dass mich ausgerechnet diejenigen verletzen, die ich am meisten liebe. Sogar meine eigene Innere Stimme.«

Der Grenzwächter nickt anerkennend.

»Und Gott, oder wer auch immer das alles hier erschaffen hat, ist nicht nur gütig und weise, sondern er ist auch all das Leid, er ist all die Krankheiten, all die Krisen, all die Gewalt, Brutalität und all die Kriege.«

Ich drehe mich wieder meiner Inneren Stimme zu: »Und so wie er nicht nur hell und licht ist, so bist auch du dunkel und düster. Andernfalls hättest Du es nicht zugelassen, dass ich so viel Schmerz habe wegstecken müssen, und –«

Eine weitere Erkenntnis bricht über mich hinein, die mir den Atem stocken lässt.

»Sag es«, fordert mich meine Innere Stimme auf.

Ich spüre, wie eine ungeheure Wut in mir heran schwollt.

»Du hast all das Leid nicht nur zugelassen«, brülle ich, »du hast es gewollt.

Du hast es sogar inszeniert.«

»Ja«, antwortet meine Innere Stimme ruhig, »das habe ich.«

Tränen schießen mir in die Augen und ich verberge sie hinter meinen Händen. Ich will niemanden sehen, niemanden sprechen, niemanden mehr spüren. Ich will nur allein sein mit meinem Schmerz.

In dem Augenblick erbebt die Erde, und ein dunkles Grollen ist zu hören. Als ich aufblicke, sehe ich, dass sich das schwere Steintor in Bewegung gesetzt hat und den Blick auf eine öde, dunkelbraune Ackerlandschaft freigibt.

Der Grenzwächter tritt hervor und lächelt mich an: »Gut gemacht. Du hast bestanden. Der Weg ist nun frei ins Schattenreich. Du und deine Innere Stimme könnt sofort weiter, wenn ihr möchtet.«

»Oh nein«, protestiere ich. »Meine Innere Stimme kommt nicht mit.«

Der Grenzwächter betrachtet mich einen Augenblick nachdenklich. »Ich spüre deinen Zorn und deinen Kummer«, sagt er schließlich, »aber ins Schattenreich kannst du nicht ohne Begleitung. Das ist düsteres Terrain und du brauchst einen erfahrenen Führer, sonst wirst du dich darin verirren.«

Ich sehe ihn schweigend an.

»Ich weiß, dass du und deine Innere Stimme eine Menge zu besprechen habt«, sagt der Grenzwächter. »Allerdings läuft euch die Zeit davon. Das Tor bleibt nur für wenige Stunden geöffnet.«

Am liebsten würde ich jetzt fortlaufen, aber der Grenzwächter hebt abwehrend seine Hand. »Natürlich steht es dir frei, die Chance auszuschlagen. Wäre ja nicht das erste Mal.«

»Wie meinst du das?«, frage ich ihn irritiert.

»Jede schwere Krise in deinem Leben«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort, »hat dich an dieses Tor geführt. Doch jedes Mal bist du geflohen, wenn es darum ging, deiner Wahrheit ins Gesicht zu schauen. Selbst jetzt willst du wieder die Flucht antreten. Oder?«

Auch wenn ich in diesem Augenblick meine Innere Stimme so abgrundtief verwünsche, muss ich ihr dennoch zustimmen. Ja. Ich will nur weg hier.

»Je länger ihr hier debattiert, desto weniger Zeit steht euch in der Hütte zur Verfügung«, mahnt der Grenzwächter.

»Was für eine Hütte?«, frage ich.

»Dort draußen im Schattenreich befindet sich eine Hütte, in der du deinen verletzten Seelenanteilen begegnen kannst«, antwortet der Grenzwächter, während er mich mustert. »Diese Anteile sind nicht ganz unkompliziert, um

es mal vorsichtig auszudrücken. Aber wenn es dir gelingt, sie zu integrieren, wird sich dein Leben radikal verwandeln.«

»Wie radikal?«

»Alle deine Träume, die du in deinem Inneren hegst, warten auf ihre Verwirklichung. Aber du kannst sie nicht realisieren, solange ein Teil deines Wesens im Exil lebt. Gerade deine großen Träume brauchen deine volle Kraft. In dem Augenblick, indem du die verletzten Anteile zurückholst, werden sich deine Träume zu erfüllen beginnen – einer nach dem anderen.« Er schaut auf die Uhr. »Allerdings sind die Seelenanteile, wie gesagt, ein Fall für sich. Einige wenige werden sofort mitkommen. Die meisten jedoch sind in ihren ganz persönlichen Dramen verfangen. Sie aus ihrem selbst gemachten Chaos zu befreien, braucht oft Zeit, die euch beiden gerade davonläuft. Die Uhr tickt. Entscheide dich.« Ich schaue durch die Pforte hinaus ins Schattenreich. Düster. Karg. Beunruhigend. Aber der Anblick weckt auch etwas in mir. Einen Drang. Ein Wissenwollen. Mehr noch: Eine Verheißung. Ich war ja die ganze Reise angetreten, weil ich Träume habe. Wünsche. Inspirierende Ziele.

Aber alles, was ich bis jetzt unternommen hatte, genügte nicht. All mein Wissen, all meine Stärken und all meine Fähigkeiten reichten bisher nicht aus, um meine Vision Wirklichkeit werden zu lassen. Und was immer mir noch fehlte, ich würde es nur jenseits des Tores im Schattenreich finden.

»Ich weiß, du hast viele Fragen, und ich werde sie dir alle beantworten«, höre ich meine Innere Stimme sagen. »Ich verspreche dir, dass du am Ende unserer Reise verstehen wirst, warum sich jede einzelne Minute davon gelohnt hat. Denn der Schatz, der dich, der alle Menschen am Ende dieser Reise erwartet, macht alles Leid wieder um ein Vielfaches wett.«

Unsicher wechsle ich den Blick zwischen dem Grenzwächter und meiner Inneren Stimme hin und her. Beide schauen mich erwartungsvoll an.

Durch meinen Kopf flattern die Gedanken wild umher – wie aufgescheuchte Vögel nach einem lauten Knall. Ich blicke hinaus ins Schattenreich und nehme fern am Horizont einen Punkt wahr. Vermutlich die Hütte. Was mich da wohl erwarten würde?

Noch immer pulsiert der Verrat meiner Inneren Stimme durch meine Adern, und am liebsten würde ich jetzt fortlaufen. Einfach weg. Weit weg. Aber wenn ich jetzt fliehe, dann hatte ich meine Chance vertan. Soviel ist sicher.

»O.K.«, stößt es schließlich in mir empor, ohne weiter nachzudenken. »Ich bin bereit, ins Schattenreich zu gehen.« Ich drehe mich zu meiner Inneren Stimme um. »Mit dir. Aber du bist mir einige Antworten schuldig. Und wenn du die nicht liefern kannst, war es das mit uns.«

Meine Innere Stimme nickt: »Dann lass uns aufbrechen.«

»Beeilt euch«, mahnt der Grenzwächter. »Euch bleiben maximal vier Stunden Zeit. Danach wird sich das Tor wieder schließen und ihr müsst das Schattenreich verlassen.«

»Warum nur so kurz?«, frage ich.

»Das ist eine Funktion deines Gehirns«, antwortet der Grenzwächter. »Besonders intensive emotionale Erinnerungen werden mit einem Schreibschutz ausgestattet, damit sie im Nachhinein nicht aus Versehen gelöscht werden können. Diesen Sicherungsmechanismus kann man aushebeln, indem man sich an den ursprünglichen Schmerz erinnert und ihn ganz fühlt. Sobald dir das gelingt, wird der Schreibschutz aufgehoben und du kannst deine Erinnerung samt allem, was dazu gehört, Werte, Überzeugungen, Entscheidungen, Urteile und so weiter verändern. Allerdings bleibt der Zugang aus Sicherheitsgründen nur für ein paar Stunden offen und schließt dann wieder von selbst.«

Er nimmt seine Armbanduhr ab und reicht sie mir: »Du wirst sie brauchen.« Ich schaue auf das Ziffernblatt und sehe einen Countdown. Noch 4 Stunden und 6 Minuten.

Der Grenzwächter ergreift meine Hand: »Ich wünsche dir viel Glück. Ich hüte das, was dich dort erwartet, schon so lange. Es wird Zeit, dass all das, was im Schattenreich auf dich wartet, befreit und geheilt wird.« Er schaut nachdenklich zu Boden: »Und noch etwas...«

»Ja?«

»Gebe deiner Inneren Stimme eine Chance. Du hast zwar die erste der drei Prüfungen gemeistert, aber ohne deine Innere Stimme wirst du die beiden anderen nicht bestehen können.«

»O.K.«, rufe ich leicht genervt aus und wende mich meiner Inneren Stimme zu. »Dann mal los.«

DER WEG

Wir durchschreiten das Tor und augenblicklich beginne ich zu frieren.

»Ziemlich kalt hier«, sage ich.

»Alles, was du hier erlebst«, antwortet meine Innere Stimme mit einem Augenzwinkern, »ist Ausdruck deiner Stimmung. Wenn du bereit wärst, meine Liebe anzunehmen, würde es dir auf einen Schlag wärmer werden.«

»Tut mir leid, das kann ich nicht.«, antworte ich, während wir beide im zügigen Tempo über den tristen Ackerboden marschieren, der Himmel über uns grau und düster. »Nicht nach der Geschichte mit Luna.«

»Was war daran so schlimm für dich?«

»Ich hatte dich anfangs zu Luna befragt, und du hattest mir mit einem Glücksgefühl geantwortet.«

»Stimmt. Das war ein Zeichen meiner Liebe für sie.«

»Deiner Liebe für sie? Wie konntest du mir Glücksgefühle senden, wenn doch absehbar war, was das für uns alle bedeuten würde? Für meine Frau, für meine Kinder, für Luna und auch für mich?«

»Ich weiß. Das ändert jedoch nichts an meiner Liebe zu Luna und zu überhaupt allen Beteiligten. Und an deinen Gefühlen für sie sollte sich deswegen ebenfalls nichts ändern – auch und gerade, weil du mit ihr die Erfahrung des Schmerzes teilen durfstest.«

»Durfte? Das meinst du doch nicht ernst!«

»Du siehst die Geschichte mit Luna immer noch nicht als Geschenk? Ich gebe zu, dass es nicht gerade hübsch verpackt war, aber der Inhalt war enorm wertvoll, finde ich.«

»Inwiefern?«

»Hattest du nicht von Anfang an das Gefühl, dass sie dich wie kein anderer zu verstehen und zu inspirieren vermag?«

»Ja, zu Anfang. Später aber nicht. Und ich frage mich nach wie vor, warum es zu so einem Drama gekommen ist«, antworte ich sauer.

»Darf ich dir eine andere Frage vorschlagen? Die Frage nach dem Warum ist in zweierlei Hinsicht schwierig. Erstens ist es nicht wirklich möglich, den wahren Grund für deine Herausforderungen zu finden. Wenn Luna sich verletzend verhalten hat, dann weil sie selbst verletzt worden ist. Und wer im-

mer sie verletzt hat, wurde zuvor von jemanden verletzt, der ebenfalls verletzt worden ist. Und wenn du dich so an der Ursachenkette immer weiter in die Vergangenheit hangelst, landest du irgendwann beim Urknall. Wer oder was den wiederum ausgelöst hat, würde den Rahmen des Erklärbaren sprengen. Aber selbst wenn du es heraus fändest, hättest du nach wie vor keine Lösung zur Hand.«

»Worin besteht also die Alternative?«, frage ich mit leicht zynischem Unterton.

»Frage dich: Wofür? Wofür ist es gut? Wofür kann ich die Situation nutzen?«

»So, so, und WOFÜR ist diese Frage gut?«

»Die Frage nach dem Warum orientiert dich in die Vergangenheit.

Die Frage nach dem Wofür transportiert dich in die Gegenwart – mit dem Blick auf eine Zukunft, die du selbst gestalten kannst. Wenn du jedoch nur auf die Vergangenheit schaust, wirst du zu ihrem Opfer. Denn was immer dort geschehen ist, kannst du nicht mehr ändern. Damit erzeugst du ungewollt ein Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn du allerdings deinen Blick auf deine Gegenwart richtest, gelangst du an den einzigen Ort, an dem du wirklich etwas bewirken kannst: Ins Jetzt.«

»Ehrlich gesagt, finde ich, dass du ablenkst. Ich habe dich damals nach Luna gefragt. Du hast mit Glücksgefühlen geantwortet. Als ich mich auf sie eingelassen habe, bin ich in einer Hölle gelandet. Warum, oder – halt – WOFÜR ist es gut, mich nicht davor zu beschützen?«

»Weil sie genau das war, was wir im Verlorenen Paradies erkundet haben: Dein ›Schick-sal‹. Etwas, das dir geschickt worden ist, um wieder heile zu werden. Luna hat dir geholfen, dich mit deinen eigenen kindlichen Gefühlen der Scham und der Hilflosigkeit zu verbinden, damit du sie in dein Bewusstsein heben und heilen kannst.«

»Du meinst, sie ist mir extra deswegen begegnet?«

»Nein, nicht extra deswegen. Eure Begegnung und auch euer Miteinander ist aus komplexeren Gründen entstanden. Es gibt ja nicht nur deine Geschichte, sondern auch ihre – und die ist anders, als die deine.«

»Heißt das, dass meine Version falsch ist?«

»Falsch? Nein. Aber eure Geschichten folgten nicht an allen Stellen dem gleichen Narrativ. Beide Variationen von euren Geschichte verbindet jedoch, dass ihr einander ›Schick-Salk‹ wart. Und damit meine ich, dass sie für dich das perfekte Geschenk war, um mit Deiner Scham und Angst in Kontakt zu kommen. Und darum habe ich damals nicht gesagt, lauf von Luna fort, sondern ich habe dich bestärkt, auf sie zuzugehen. Denn sie konnte dir zeigen, womit du dir schon so lange das Leben schwer gemacht hattest.«

»Du hast also mein Unglück wissend in Kauf genommen?«

»Ja. Aber nicht um dir zu schaden, sondern um dich zu befreien. Vor Luna konnte die Scham weitestgehend unerkannt in deinem Leben agieren. Durch Luna wurde sie sichtbar. Das mag zwar schmerzlich gewesen sein, aber ein Leben, das von Schuldgefühlen und ›Ich bin nicht gut genug‹ - Gedanken bestimmt wird, ist um ein Vielfaches schmerzlicher.«

In dem Augenblick jagt eine enorme Wut in mir empor.

»Du redest doch Scheiße«, brülle ich und bereue sofort die herbe Profanität meiner Sprache.

»Du brauchst dich wegen deiner Worte nicht zu grämen«, antwortet meine Innere Stimme entspannt. »Mir ist nichts Menschliches fremd.«

»Ach ja?«, stößt es mir heraus, während überraschenderweise das Bild des Tabernakels vor meinem geistigen Auge lichterloh auflodert. »Und warum hast du es zugelassen, dass mein Herz in meiner Kindheit in zwei Teile zerbrochen wurde?«

»Weil du sonst nie deinen Intellekt entwickelt hättest.«

Ich bleibe stehen und schaue meine Innere Stimme zornig an: »Bitte was?«

»Du bist mit viel Liebe in die Welt gekommen. Das ist dein Wesenskern, Martin«, antwortet meine Innere Stimme leise. »Aber es war wichtig, dass du aus dem Strom der Liebe gerissen wurdest, weil du dich sonst unter Umständen in den anderen verloren hättest.«

»Ich verstehe kein Wort«, entgegne ich verwirrt.

»Du musstest erfahren, dass es in der Liebe keine Erfüllung gibt, weil du dadurch gelernt hast, deinen Verstand auszubilden.«

»Das bedeutet also, dass ich nur lernen kann, wenn es richtig schmerhaft wird?«, frage ich mit erbosten Unterton, während am Himmel dunkle Wolken aufzuziehen beginnen.

»Nein. Das bedeutet lediglich, dass zum Lernen manchmal auch Schmerz dazu gehört«, antwortet meine Innere Stimme, während sie die düstere Wolkenwand beobachtet, die sich am Horizont auftürmt. »Das Leben kannst du nur erfahren, indem du es spürst. Das bedeutet, dass du es nur begreifst, wenn du durch alle Emotionen gehst – die lichten, wie die düsteren.«

»Und dafür hast du in Kauf genommen, dass ich verletzt wurde?«

»Auch wenn es dir schwer fällt, mir zu glauben: Die Verletzung deines Herzens diente einem höheren Zweck. Durch sie hast du dir eine Erfahrungswelt erschlossen, die dir sonst verborgen geblieben wäre.«

»Kommst du mir jetzt wieder mit deiner verdammten ›Wofür-Frage‹?«

»Unterschätze die Frage nicht. Sie entscheidet, ob du dich im Dramaland oder im Erfolgsreich befindest. Wenn du im Dramaland weilst, wirst du Probleme als ein Zeichen sehen, dass sich die Welt gegen dich verschworen hat. Eine mehr oder minder starke Form von Paranoia. Wenn du dich jedoch im Erfolgsreich befindest, gehst du davon aus, dass sich die Welt für dich verschworen hat und dass Probleme lediglich Geschenke sind, die dir helfen möchten, etwas Wichtiges und Wertvolles zu lernen. Eine Haltung, die ich als Pronoia bezeichne.«

»Ach ja? Und warum – oder wofür war das mit Luna dann so schmerhaft?«

»Schmerz an sich ist ja nur ein Warnsignal, dass etwas in deinem Leben oder deinem Inneren gerade nicht stimmig ist.«

Meine Innere Stimme bleibt stehen und schaut nachdenklich in den Himmel hinauf, der sich immer weiter verdüstert. »Lass mich das an einem Beispiel erklären: Stell dir vor, du willst kochen lernen. Und nehmen wir mal weiter an, dass du dazu Zwiebeln zubereiten möchtest. Wenn du die Zwiebeln im heißen Wasser blanchierst, kannst du dich aus Versehen an der erhitzen Kochplatte verbrennen. Wenn du die Zwiebeln in Würfel schneiden möchtest, kann es passieren, dass dir die Augen tränen. Und zu guter Letzt brauchst du für all das ein Messer. Je schärfer es ist, desto leichter kannst du dich auch damit verletzen. In allen drei Fällen will dich der Schmerz lediglich daran erinnern, dass du einen Fehler gemacht hast und du aufpassen solltest.«

»Was hat das alles mit Luna zu tun?«

»Dein Leben ist eine Speise, die du mit deinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zubereitest. Im Fall von Luna ist dir das Messer aus der Hand geglichen, und du hast dich zweifelsohne verletzt. Die Frage ist nun: Wie gehst du damit um? Schiebst du jemand anderes die Schuld zu? Verfluchst du das Messer oder die Zwiebeln oder die Tatsache, dass du überhaupt Kochen lernen wolltest? Oder übernimmst du die Verantwortung, dass es aus der Situation das eine oder andere für dich zu lernen gibt?«

»Lenke bitte nicht ab«, erwidere ich trotzig. »Du hast mich nicht gewarnt – und so bin ich ins offene Messer gelaufen.«

»Ein Messer, das dich nicht verletzen, sondern von den Fesseln der Vergangenheit befreien sollte.«

»Tja, sieht so aus, als ob dein schlauer Plan nicht aufgegangen ist. Mir ging es danach ja nicht besser, sondern schlechter«, sage ich, während die dunkel dräuende Wolkenwand zu uns herüberziehen beginnt.

»Das kommt darauf an, an welcher Stelle du das Ende deiner Geschichte mit Luna definierst. Wenn du deine Story an dem Punkt beendest, an dem du am meisten gelitten hast, dann hätten wir es mit einer Tragödie zu tun – da gebe ich dir recht. Aber stell dir einmal vor, der Tiefpunkt wäre nur der zweite Akt von mindestens drei oder vier.«

»Wie? Das mit Luna ist doch vorbei«, rufe ich verzweifelt aus und fange an zu frösteln, denn ein kalter Wind ist aufgekommen.

»Vorbei ist die Geschichte mit Luna erst, wenn du ihr und dir vergeben hast. Solange du jedoch Groll in deinem Inneren trägst, wird die Geschichte weiter durch deinen Kopf rumoren. Und höchstwahrscheinlich wirst du sie früher oder später mit anderen Frauen wiederholen. Denn das verlangt das Wesen des unerlösten Narratifs: Deine Story so lange zu inszenieren, bis du die Lösung erkannt und ihr Happy End gelebt hast. Luna war nicht die Erste, mit der du die Geschichte aufgeführt hast, und sie wird auch nicht die Letzte bleiben, wenn du dein Drehbuch nicht änderst.«

Jetzt explodiert etwas in mir: »Wie, zum Teufel noch mal?«, schreie ich. »Ich habe Luna geliebt, ich habe mich bemüht, ich habe alles gegeben, bis ich nicht mehr konnte – und es war immer noch nicht genug.«

Ein Blitz zuckt aus der schwarzen Wolkendecke über mir und wie auf Befehl schwillt der Wind zu einem Sturm heran, der heulend über die karge braune Landschaft zu jagen beginnt.

»Genau darin besteht das Geschenk, das dir Luna unterbreitet hat«, sagt meine Innere Stimme so leise, dass ihre Worte im Getöse des Sturms unterzugehen drohen.

»Luna hat dich vor ein Rätsel gestellt und es dir überlassen, es zu lösen«, fährt meine Innere Stimme fort, während sich die ersten Regentropfen in den Sturm mischen.

Ich kann kaum noch klar denken, denn ich spüre, wie sich etwas in mir ungestüm aufbäumt, eine Bastion durchbricht und mich auf einen Schlag mit seinem Schmerz überflutet. Genau jetzt beginnt der Regen mit voller Wucht auf uns herab zu schütten. Ich aber bleibe stehen. Denn mir ist nun alles egal.

»Lass es geschehen«, sagt meine Innere Stimme. »All die Gefühle, all die Ängste, all die Verzweiflung, all der Zorn – lass alles fließen.«

Ein weiterer Blitz zuckt aus der düsteren Wolkensuppe, und in seinem Schein erblicke ich in der Ferne einen Wolf – seinen Kopf zum Himmel gereckt. Heulend. Ich schließe meine Augen, während der Regen auf mich einprasselt. Als einige Sekunden später das Grollen des Donners zu mir herüber zieht, öffne ich sie wieder, aber der Wolf ist nicht mehr zu sehen.

Während die Regenfontänen über den Acker peitschen, starre ich blicklos in die Dämmerung, bis noch ein Blitz mit zittrigen Armen herunter jagt und ich den Wolf erneut erblicke – jetzt nur wenige Meter von mir entfernt.

Er sieht mich stumm an, gibt sich einen Ruck und kommt zu mir getrottet. Bei mir angekommen schmiegt er sich an meine Beine. Ich mag nicht reagieren. Er lässt aber nicht locker und stupst mich wieder an. Schließlich gebe ich nach und streichle sein Fell. Genau in dem Augenblick versiegt der Regen – genauso abrupt, wie er begonnen hatte.

»Was war das?«, frage ich verwirrt.

»Was du fühlst, zeigt sich im Außen. Und deine Emotionen haben sich eben wie ein Gewitter entladen.«

Der Wolf blickt mich an, während ich ihn kraule. »Und wer bist du?«, frage ich.

»Ein Beschützer«, antwortet meine Innere Stimme.

»Hinter jedem Gefühl steckt eine tiefe Kraft, und wenn du deinen Emotionen freien Lauf lässt, gewinnst du ihre Stärke.«

In dem Augenblick bricht die Sonne durch den Wolkenhimmel und sorgt für beinahe sommerliche Temperaturen. Wie schnell das geht!

Apropos: Ich werfe einen Blick auf die Uhr. Noch 3 Stunden und 36 Minuten.

»Verdamm«, rufe ich aus. »Wie lang ist es noch bis zur Hütte?«

»Zehn Minuten noch«, sagt meine Innere Stimme.

»Lass uns weiter«, rufe ich aus. »Und erzähl mir auf dem Weg von Lunas angeblichen Geschenk. Wofür war das gut?«

»Wie ich bereits sagte, hat sie dir geholfen, deine Angst und Scham sichtbar, oder besser gesagt erspürbar zu machen.«

»Und warum ging's mir danach nur um so beschissener?«

»Weil du den falschen Lösungsansatz gewählt hast.«

»Tatsächlich? Welchen?«

»Ein unerlöste Narrativ kannst du nicht mit oder durch jemand anderes lösen. Denn was dir draußen widerfährt, ist nur ein Spiegel deines Inneren. Deswegen kannst du den äußeren Konflikt nur meistern, wenn du zuvor deine inneren Zweikämpfe befriedet hast. Solange du jedoch glaubst, dass der andere Schuld an deiner Misere hat, verlagerst du deinen Kraftpunkt nach außen und wirst augenblicklich hilflos und ohnmächtig.«

»Aha«, murmele ich verwirrt, während die warme Sonne meine nasse Kleidung trocknet.

»Was dich betrifft, so kannst du deine Herausforderungen nicht meistern, indem du Luna zu ändern versuchst. Und was Luna betrifft, so sind und waren ihre Herausforderungen dazu da, von ihr selbst gelöst zu werden. Das war ihr Teil der Geschichte, in der du zwar eine Rolle gespielt hast, die aber dennoch nicht die deine war.«

»Wir können also niemand anderes aus seinem Leid erlösen?«

»Du kannst jemanden liebevoll mit Rat und Tat unterstützen, das Richtige zu tun oder an sich zu glauben. Aber befreien muss sich derjenige selbst. Wenn jemand arm sein möchte, zum Beispiel, weil er Geld anrüchig oder moralisch bedenklich findet, wird er arm bleiben, egal

welche Summen du ihm zusteckst. Wenn jemand traurig sein möchte, kannst du ihm noch so viele Chancen aufzeigen, wie er glücklich leben könnte, er wird sie dennoch allesamt ablehnen. Der freie Wille ist in der Tat frei. Auch wenn das mit viel Leid verbunden sein sollte.«

»Also bestand mein Fehler darin, sie retten zu wollen?«

»Ja. Das ist aber nur ein Handlungsfaden innerhalb deines unerlösten Narratifs. Es gibt noch weitere. Zum Beispiel hat dich dein Schamgefühl dazu angetrieben, die Nähe von Luna zu suchen. Denn jeder Anteil, den du ins Schattenreich verdrängst, will zurück zu dir, will zurück nach Hause. Und wenn du nicht bereit bist, dich auf sein Rufen und Drängen einzulassen, wird er sich einen Menschen suchen oder eine Situation schaffen, bei dem du ihn klar und eindeutig spüren kannst – in der Hoffnung, dass du ihn aus seinem Exil befreist.«

»Wie meinst du das?«

»Wenn jemand zum Beispiel seine sexuelle Lust verdrängt, wird er sich zu Menschen hingezogen fühlen, die sein Begehrten wecken. Zwar wird er die Menschen ganz gewiss verurteilen, und doch wird es ihm so vorkommen, als ob ihn eine unsichtbare Macht dazu zwingen würde. Tatsächlich steckt seine Schattenseite dahinter, die aus dem Verborgenen agiert. Die gleiche Dynamik entsteht, wenn jemand seine Wut ins Exil schickt. Der abgeschobene Anteil wird für Situationen und Menschen sorgen, die den eigenen Ärger anstacheln – immer mit dem Ziel, dass er wieder ans Tageslicht zurückkehren kann. Und wenn jemand seine Schamgefühle ins Schattenreich abschiebt, dann werden so lange abwertende Menschen in sein Leben treten, bis er die Scham gefühlt, angenommen und integriert hat.«

»Und du hast dabei zugesehen, wie Luna genau das bei mir aktiviert hat und zugleich in Kauf genommen, dass ich damit voll auf die Schnauze falle?«

»Ja, ich habe es befürwortet, dass Luna diese Gefühle, wie du es nennst, aktiviert hat«, antwortet meine Innere Stimme sanftmütig. »Aber es ging mir ganz gewiss nicht darum, dich zu verletzen oder dir Schmerz irgendwelcher Art zuzufügen. Was ich tue, ist mit einem Zahnarzt vergleichbar, der bei einer Untersuchung mit einem Haken im Zahnloch stochert, um herauszufinden, ob dein Nerv noch lebendig ist. Er macht es schnell, und er hört sofort auf, wenn

du zuckst. So war das bei dir auch gedacht. Du solltest spüren, was du bis zu dem Zeitpunkt nicht wahrnehmen konntest oder wolltest, um es danach zu heilen. Und damit dies eben nicht ausartet, hat diese Aufgabe Luna übernommen, denn sie hat dich dabei trotz allem geliebt. Ja, sie hat dir sogar Tipps und Hinweise gegeben, was es mit all diesen Gefühlen auf sich hat.«

Jetzt erinnere mich wieder an ihre Mails und Linktipps.

»Aber warum musste ausgerechnet Luna diese Aufgabe übernehmen?«

»Zum Ersten: Wenn jemand die Scham in dir geweckt hätte, der dir emotional gleichgültig gewesen wäre, dann hättest du schnell das Weite gesucht. Bei einem Menschen, den du liebst, geht das nicht so ohne weiteres. Darum erfährst du häufig das größte Leid durch Menschen, die dich lieben. Und zum Zweiten hat eure gemeinsame Liebe einen Raum eröffnet, in dem ihr beide eure Schattenseiten hättet entdecken, spüren und annehmen können.«

»Das klingt nobel. Warum aber ist es so grandios gescheitert?«

»Wie ich bereits sagte, ist eine Geschichte erst vorbei, wenn du alles Wichtige aus ihr gelernt und du allen Beteiligten verziehen hast. Aber natürlich waren die bisherigen Bemühungen bisher nicht unbedingt von Erfolg gekrönt gewesen waren. Das liegt in allererster Linie daran, dass ihr beide die Schuld für die eigene Gefühlslage dem anderen in die Schuhe geschoben habt.«

»Wie meinst du das?«

»Statt zu erkennen, dass Luna lediglich etwas berührt, was bereits in dir ist, hast du sie beschuldigt, dich zu verletzen. Apropos: Wusstest du, dass man den Prozess der Beschuldigung früher ›Zeihen‹ genannt hat?«

»Nein«, antworte ich unwirsch.

»Zeihen ist der Vorgang, einen anderen für seine Probleme verantwortlich zu machen, also seinen Kraftpunkt auf den anderen zu projizieren und ihn anschließend dafür zu verurteilen. Verzeihen ist demnach der Prozess, die Schuldzuweisung zurückzuziehen und damit den Kraftpunkt wieder zu sich zurückzuholen.«

»Ich kann das nicht. Egal, wie ich es drehe, ich kriege es nicht hin, mir die Situation schön zu reden oder Luna gar zu verzeihen.«

»Dazu ist es auch noch zu früh. Vergebung braucht Zeit.«

Ich werfe meiner Inneren Stimme einen unwirschen Blick zu.

»Erinnerst du dich noch an die vier Schritte des Verzeihens, die wir im Niemandsland erörtert haben?«, fährt meine Innere Stimme ruhig fort. »Erst Fühlen, dann Verstehen, Verzeihen und Versöhnen. Du hast den ersten Schritt, das Fühlen, in den Tagen vor dem Tor abgeschlossen und du bist nun bei Schritt 2 angekommen, dem Verstehen.«

»Ehrlich gesagt versteh ich gerade gar nichts«, antworte ich trotzig. »Ich fühle mich verraten und verkauft und zwar von dir und Luna, um genau zu sein.«

»So fühlst du dich. Das anzuerkennen ist, wie gesagt, der Anfang. Aber um ins Verzeihen zu kommen, muss erst dein Verstand befriedet werden.«

»Aha. Und wie?«

»Metaphorisch gesprochen muss er für die Erfahrungen ein eigenes Beet im Weltbild-Garten anlegen. Praktisch bedeutet es, dass er zunächst die wahren Ursachen erkennen und verstehen muss, damit er danach die Vorteile entdecken, die mit den Erfahrungen einhergehen. Denn dein Verstand ist wie ein Buchhalter. Er betrachtet eine Beziehung wie ein Konto, in das man etwas einzahlen oder von dem man etwas abheben kann. Und seiner Kalkulation nach schuldet dir Luna etwas, denn sie hat angeblich mehr abgehoben als eingezahlt. Kann das sein?«

»Vielleicht«, antworte ich widerwillig.

»Und könnte es sein, dass dein Verstand der Meinung ist, dass Luna dir erst etwas zurückzahlen sollte? Dass sie erst einen Ausgleich schaffen muss, bevor er einem Verzeihen zustimmen kann?«

Der Himmel zieht sich wieder zu, während ich schweigend nicke.

»Genau das ist der Grund, warum Menschen Rache üben wollen. Der Buchhalter in euch fordert, dass der Minusstand des Kontos ausgeglichen wird. Aber Strafe und Rache sorgen allenfalls für eine temporäre Genugtuung, die wie eine Betäubung, aber keineswegs wie ein Heilmittel wirkt. Denn was verletzt wurde, ist die Sehnsucht nach Liebe, und was benötigt wird, um den Schaden auszugleichen, ist mehr Liebe und nicht etwa weniger.«

»Wie soll das gehen, wenn man sich einfach beschissen fühlt?«

»Indem du das Zeihen beendest und in deine Kraft zurückkehrst. Natürlich kannst du darauf warten, dass der Andere sich einer plötzlichen Eingebung folgend neu besinnt und Liebe in die Situation tragen wird. Besser ist es mei-

nes Erachtens, dass du nicht darauf wartest, dass der Andere den ersten Schritt wagt, sondern dass du ihn selbst gehst. Und genau hier, genau an dieser Stelle kann die Wofür-Frage deinem Verstand helfen, aus der Falle, in der er gefangen ist, zu entfliehen.«

»Und wie soll das ganz konkret gehen?«, frage ich, während in der Ferne wieder ein leises Grollen zu hören ist.

»Als allererstes, indem du die Verantwortung für deine Gefühle, Gedanken und dein Handeln übernimmst. Das hatten wir ja bereits im Niemandsland erörtert. Du kannst zwar nicht bestimmen, wie sich Luna dir gegenüber benimmt, aber es liegt ganz allein in deiner Macht liegt, wie du darauf antwortest.«

»Verstehe. Aber das ändert immer noch nichts daran, dass ich zumindest gefühlt einem Unrecht ausgesetzt worden bin und ich deswegen einen Schaden erlitten habe.«

»Sehr richtig. Wir dürfen nicht den Buchhalter und sein Verlangen nach einem Ausgleich vergessen. Aber nicht von Luna, denn dann würde er sich ja immer noch in einer gefühlten Abhängigkeit befinden.«

»Von wem dann?«

»Von dir selbst. Statt darauf zu warten, dass Luna oder jemand anders liefert, was dir zum Ausgleich fehlt, gehst du in deine eigene Kraft. Frage dich: Wofür kann ich die aktuelle Herausforderung gut gebrauchen? Wofür ist sie nützlich? Was kann ich von ihr lernen? Welche Chancen eröffnet sie mir?«

»Interessant«, murmele ich nachdenklich. »So habe ich das bisher noch nicht gesehen.«

»Stell dir mal vor, du würdest die Erfahrungen mit Luna ab sofort nutzen, um zu erkennen und zu lernen, wie erfüllende Beziehungen wirklich funktionieren. Und stell dir weiter vor, dass das mit Luna genau deswegen nur eine Art Vorspiel, ein Auftakt zu etwas viel Schönerem wäre! Und stell dir ebenfalls vor, dass du aufgrund dessen eine wirklich tief, liebevolle und beglückende Beziehung führen würdest.«

Die Wolken ziehen sich wieder zurück und ich sehe zum ersten Mal die Umrisse der Hütte im Sonnenlicht. Noch wenige Minuten.

»Könntest du dir vorstellen«, fährt meine Innere Stimme fort, »dass du irgendwann auf die Zeit mit Luna zurück schaust und dankbar erkennst, dass die Erfahrungen mit ihr zwar nicht einfach gewesen waren, dass sie aber

letztendlich zu einer großen Transformation in deinem Leben beigetragen haben? Dass sie nicht nur einen wichtigen und überaus wertvollen Lernprozess angestoßen, sondern auch zu einer wahren Wiedervereinigung und Versöhnung mit dir selbst geführt haben?«

»Klingt gut«, antworte ich und spüre einen leisen Hauch von Freude in mir aufkeimen – der jedoch sogleich verfliegt, als ich die Hütte sehe und eine tiefe Beunruhigung in mir aufsteigt.

»Ich spüre dein Unbehagen, Martin«, sagt meine Innere Stimme, »deswegen möchte ich noch eines ansprechen, bevor wir die Hütte betreten.«

»Was?«, frage ich, während in mir ein klammes Gefühl emporklettert.

»Erinnerst du dich an den Widerspruch, dass du einerseits mit Luna durch so viele Konflikte gegangen bist, während andererseits deine Beziehung zu deinen Kindern und deiner Ex-Frau bergauf ging? Dass du dich mit ihnen ohne große Worte verständigen konntest, während in der Beziehung mit Luna eine wortreiche Schlacht der nächsten folgte?«

»Allerdings«, antworte ich sauer.

»Das ist ein weiteres Geschenk, das dir damals zu Füßen gelegt worden ist. Weißt du noch, was du damals gefühlt hat?«

»Wenn es um meine Familie ging, hatte ich trotz der Trennung das Gefühl, dass die Sonne aufgeht. Mit Luna hatte ich das Gefühl, dass sich mein Leben verdüstert.« Ich verlangsame meine Schritte, denn meine Gefühle beginnen sich zu zanken. »Ich habe meiner Ehefrau und meinen Kindern von ganzem Herzen gewünscht, dass sie glücklich werden. Bei Luna war das anfangs genauso. Je länger ich jedoch mit ihr zusammen war, desto mehr Widerwillen habe ich gespürt. Vielleicht war das mein größter Fehler.«

»Vielleicht war das so, vielleicht aber auch nicht«, sagt meine Innere Stimme mit einem geheimnisvollen Unterton, während der Wolf, der die ganze Zeit schweigend hinter uns her getrottet ist, zu knurren beginnt.

»Wie meinst du das?«

»Die Antwort auf diese Frage wartet in der Hütte auf dich«, meint meine Innere Stimme, während ein Lächeln auf ihren Lippen erscheint. »Gestatte mir bitte eine Frage: Kannst du nun erkennen, wie wirkmächtig die Liebe ist?«

»Ich weiß nicht, worauf du hinaus willst«, antworte ich unsicher.

»Viele Menschen«, fährt meine Innere Stimme eindringlich fort, »glauben, dass die Liebe schwach ist. Die Wahrheit jedoch ist, dass die Liebe die stärkste Kraft im Universum ist. Erfolg, egal ob es sich um eine Liebesbeziehung oder um das Gedeihen einer Familie oder um ein berufliches Vorhaben handelt: All das ist nur möglich durch Verbundenheit, durch Miteinander, durch Zusammenwirken. Es gibt keinen anderen Weg. Und wer den Pfad der Liebe verlässt, erleidet Erosionen und Verluste.«

Ich spüre, wie sich ein starker Widerstand in mir regt.

»Liebe ist darüber hinaus absolut kompromisslos. Wenn du jemanden liebst, dann liebst du ihn – ganz egal, was der Andere tut oder lässt. Deswegen sind all deine Ausbruchsversuche vollkommen zwecklos gewesen.«

Erinnerungen an die trostlosen Stimmungen tauchen auf, die mich ereilten, wenn ich Luna damals innerlich beschimpft und verurteilt hatte.

»Deine Liebe zu Luna und auch zu allen anderen Menschen versiegt nicht. Du kannst sie zwar anderen gegenüber leugnen, aber deinem Herzen kannst du nichts vormachen. Es kennt die Wahrheit. Liebe bleibt Liebe, und nichts, absolut gar nichts wird das ändern können.«

»Und doch hat mich die Liebe auf finstere Abwege geführt«, antworte ich widerspenstig. »Liebe ist nicht nur hell und licht, sondern auch dunkel wie die Nacht. Geradezu zerstörerisch.«

Wir sind nun an der Hütte angelangt. Ein schlichter Holzbau mit einer Fliegengitter-Tür und einem blind gewordenen Fenster rechts daneben.

»Dass dich die Liebe zu Luna so heruntergezogen hat«, sagt meine Innere Stimme, »ja, dass sich auch viele deiner beruflichen Unternehmungen, in denen du ein neues Wir-Gefühl schaffen wolltest, in einen Albtraum verwandelt haben, liegt vor allem daran, dass dir eine wichtige Gabe gefehlt hat.«

»Welche?«, frage ich unruhig.

»Du findest sie dort drinnen. Was du dort allerdings antreffen wirst, wird dich überraschen, möglicherweise auch schockieren. Du wirst einen Aspekt deines Selbst kennen lernen, der dich bis auf das Tiefste herausfordern wird. Ihn anzunehmen und zu integrieren, wird die zweite der drei Prüfungen sein, die du zu bestehen hast.«

»Und die letzte?«

Meine Innere Stimme schüttelt den Kopf. »Eins nach dem anderen.«
»Hast du noch einen Tipp für mich?«, frage ich mit bangem Herzen.
»Denk dran: Heilung kommt von heile werden. Von ganz werden. Von vollständig werden. Du musst also genau das annehmen, was du am meisten ablehnst. Bist du bereit dazu?«
»Ich weiß nicht«, antworte ich verstört.
»Wir können auch umkehren, wenn dir danach sein sollte.«
»Bist du dir sicher, dass ich dort drinnen wirklich die Lösung für meine Herausforderungen finde?«
»Oh ja«, antwortet meine Innere Stimme.
Ich schaue auf die Uhr. Noch 3 Stunden und 14 Minuten.
Ich atme tief durch.
Dann klopfe ich an.

DIE HÜTTE

Von innen ist ein barsches »Ja, bitte?« zu hören.
Ich trete ein und werde von Dunkelheit empfangen.
In der Luft liegt der Geruch von abgestandenem Holz, muffig und bedrückend.
»Ich bin hier«, höre ich die Stimme rufen. Meine Stimme, um genau zu sein. Vertraut. Aber doch fremd.
Während sich meine Augen weiter an die Dunkelheit gewöhnen, entdecke ich wenige Meter vor mir eine Tür. Erst nur als grauer Fleck, der jedoch immer mehr Konturen gewinnt.
»Dauert es noch lange?«, bellt die Stimme. Ungeduldig. Geradezu genervt.
Langsam gehe ich auf die Tür zu, während sich die Dielen unter meinen Schritten ächzend winden. Der Wolf und die Innere Stimme hinter mir.
Jetzt öffne ich die Tür. Schwärze. Obwohl – am Ende des Raums befindet sich ein Fenster. Es weist auf einen nachtschwarzen Himmel mit silberfarbener Mondsichel. Irritiert drehe ich mich zur Tür um. Dort ist es immer noch Tag.
»Ich bin hier«, ruft die Stimme erneut und der Wolf beginnt zu knurren – seine weißen Zähne gefletscht. Aber meine Innere Stimme nickt mir aufmun-

ternd zu. Unsicher wende ich mich wieder um und blicke in das nächtliche Zimmer. In dem fahlen Mondlicht tänzeln Staubpartikel durch die Luft. Links sehe ich eine weitere Tür. Verschlossen. Rechts steht ein Schreibtisch. Dahinter hockt im Schatten – eine dunkle Gestalt.

»Du?«, ruft sie entgeistert. »Das darf doch wohl nicht sein! Was willst du Pussi denn hier?«

Mir stockt der Atem. Das ist meine Stimme. Aber die Verachtung und die Härte, die aus den Worten tönt, wirkt kalt und beängstigend.

Die Gestalt lehnt sich nach vorne und sein Profil wird im fahlen Mondschein sichtbar. Keine Frage, das bin ich. Aber jünger. Vermutlich Ende zwanzig.

»Was für eine verfickte Scheiße«, flucht er. »Heute soll ich endlich aus diesem beschissen Loch befreit werden, und jetzt senden sie mir ausgerechnet...dich?« Die Abscheu steht ihm deutlich ins Gesicht geschrieben.

»Geht's noch?«, protestiere ich. »Wie redest du eigentlich mit mir?«

Er steht auf. »Das war's.«

»Warte«, sagt meine Innere Stimme hinter mir.

Mein jüngeres Ich dreht sich um: »Wer bist du denn?«

»Das ist meine Innere Stimme«, sage ich und korrigiere mich sofort. »Unsere Innere Stimme meine ich natürlich.«

»Was für eine verschissene Innere Stimme?«, sagt er verächtlich. »Die einzige Stimme, die ich höre, sagt mir, dass ich verarscht worden bin.«

»Bist du keineswegs?«, sagt meine Innere Stimme lächelnd. »Im Gegenteil, wir sind gekommen, um dich zu befreien.«

»Mit dem da?«, sagt die Gestalt höhnisch. »Dass ich nicht lache.«

Ich will etwas erwidern, aber er hebt nur die Hand. »Fresse halten«, sagt er, »Ich kenne dich, du Opfer.« Er faltet seine Hände zum Gebet zusammen und blickt mit einem höhnischen Gesicht nach oben zur Decke. »Oh, Luna«, äfft er mich im weinerlichen Ton nach, »Du hast mir ja sooo wehgetan.« Er hält inne und blickt mir nun direkt in die Augen. »Die Alte hatte doch komplett den Arsch ab«, stößt er verächtlich aus. »Und du hast dir auch noch den ganzen Dreck von ihr bieten lassen. Mit der hätte ich kurzen Prozess gemacht.«

»Hast du ja auch?«, sagt meine Innere Stimme.

»Was?«, frage ich verblüfft.

Die Gestalt nickt. »Ich habe die Alte aus deinem Leben geworfen.«

Ich schaue meine Innere Stimme Hilfe suchend an. »Was geht hier ab?«

»Das«, sagt sie sachlich, »ist dein Schatten. Dein narzisstisches Ich.«

»Wie bitte? Ich bin doch kein Narzisst!«, entgegne ich empört.

»Richtig«, sagt meine Innere Stimme. »Du bist zwar kein Narzisst, aber du trägst narzisstische Seiten in dir.«

»Nein«, halte ich dagegen.

»Du kannst mich noch so oft leugnen, aber ich bin ein Teil von dir. Leider!« sagt meine narzisstische Seite verächtlich, während sie mich mit kaltem Blick von oben bis unten mustert.

»Wieso leider?«, frage ich empört.

»Weil du immer nur der Gutmensch sein willst. Der ach so liebe Martin, der keinem was zuleide tun will und der genau deswegen eins ums andere mal verarscht, ausgenommen, belogen und betrogen wird. Und statt zu peilen, was die Leute da mit dir treiben, bekommst du auch noch ein schlechtes Gewissen. Wie bei deiner Luna«, sagt er und verdreht bei dem Namen die Augen. »Die ist einfach in dein Leben marschiert, hat dir Honig um den Mund geschmiert, und als du nicht so warst, wie sie das wollte, hat sie dich gezielt beleidigt und runtergemacht. Und zwar mit der erklärten Absicht, dein Selbstwertgefühl zu zerstören.« Er haut mit der Faust auf den Tisch. »Und wenn ich nicht gewesen wäre, hätte die Alte so lange weitergemacht, bis du finanziell bankrott gewesen wärst. Aber das habe ich verhindert, wie ich dich immer vor irgendeiner Scheiße bewahren muss, weil du immer so gottverdammt politisch korrekt sein und es allen Leuten recht machen willst.«

»Jetzt reicht's«, brülle ich. »So redest du nicht mit mir. Und so redest du auch nicht über Luna.«

Ich drehe mich um und will zur Tür hinaus.

»Natürlich kannst du nun gehen«, mischt sich meine Innere Stimme liebevoll ein. »Aber dann war alles umsonst.«

»Tut mir leid«, sage ich verächtlich und zeige auf mein narzisstisches Ich.

»Aber mit so etwas wie dem da, habe ich nichts zu tun. Das ist genau die Art von toxischer Männlichkeit, die ich überhaupt nicht leiden kann.«

»Stopp«, ruft meine Innere Stimme aus. »Genau hier, genau an dieser Stelle beginnt das wahre Unglück deines Lebens.«

»Was meinst du?«

»Wer Narzissten verachtet, wird selbst zu einem.«

»Wieso das denn?«, frage ich entgeistert.

»Denk an die erste Tür im Niemandsland: Rollenspiele. Narzissmus entsteht, wenn jemand immer wieder beschämt und abgewertet wird, bis er irgendwann einen Rollentausch vornimmt und selbst zum Verächter wird. So wie du gerade.«

Mein narzisstisches Ich lacht hämisch, setzt sich hin und lehnt sich mit verschränkten Armen zurück. »Selbst deine Innere Stimme ist gegen dich.«

Empört drehe ich mich um und stürme aus der Hütte. Auf der Veranda angekommen bleibe ich schwer atmend stehen. Der Wolf und meine Innere Stimme kommen hinzu. Schweigend.

»Was wollt ihr?«, rufe ich aus, während ich verzweifelt versuche, meine Wut zu beruhigen.

»Ich hatte dich gewarnt«, sagt meine Innere Stimme vorsichtig. »Die Begegnung mit dem eigenen Schatten ist oft schockierend.«

»Stimmt. Der da drin verkörpert wirklich alles, was ich zutiefst ablehne.«

»Genau das ist dein Problem«, antwortet meine Innere Stimme. »Statt zu erkennen, dass er der Schlüssel zu deinem Big Shift ist, verachtet und verurteilst du ihn.«

»Er soll meine Rettung sein? Das ist doch wohl nicht dein Ernst.«

»Er verkörpert genau das, was dir fehlt.«

»Hör gut zu, du Looser«, ruft mein narzisstisches Ich höhnisch aus dem Inneren der Hütte. »Ich mag deine Innere Stimme.«

Meine Innere Stimme dreht sich zu ihm um. »Und ich mag dich nicht nur, ich liebe dich. Aus ganzem Herzen.«

Fassungslos wende ich mich von meiner Inneren Stimme ab und überlege, was ich tun soll. Am besten weglauen.

Meine Innere Stimme legt ihre Hand auf meine Schulter. »Dich liebe ich auch, Martin.«

»Wie kannst du mit dem da gemeinsame Sache machen?«, fluche ich.

»Im Gegensatz zu dir liebe ich alles an mir. Jede einzelne Seite, egal wer sie ist und was auch sie immer sie getan oder gelassen hat. Und ich lade dich

ein, jetzt genau das Gleiche zu tun. Denn deine narzisstische Seite kann sich nur ändern, wenn du sie genau so liebst und annimmst, wie sie jetzt ist.«

»Deine Worte machen immer weniger Sinn.«

»Ja, ich weiß, das klingt paradox. Und doch steckt darin die tiefste Wahrheit und zugleich auch die wichtigste Botschaft des Big Shifts. Das, was du verachtst, ist ein Teil von dir, und du wirst emotional nur dann heilen können, wenn du annimmst, was du ablehnst. Denn deine narzisstische Seite besitzt, was dir fehlt.«

»Was denn genau? Arroganz? Verachtung?«

»Was du als arrogant diskreditierst, empfinde ich als Mut. Als Willen zur Freiheit. Als Kraft, für deine Meinung einzustehen und Grenzen zu ziehen. Und als Stärke, auch dann deine Ziele zu verfolgen, wenn die Dinge mal nicht nach Plan laufen. Alles Eigenschaften, die dir helfen können, erfolgreicher zu werden.«

»Spar dir die Mühe«, ruft mein narzisstisches Ich von hinten. »Der Idiot will nicht erfolgreich sein, sondern die Welt retten.«

»Zugleich«, fährt meine Innere Stimme ungerührt fort, »bin ich mir natürlich bewusst, dass auch er unvollständig und damit im gewissen Sinn unheile ist. Ich bin nicht naiv, Martin. Natürlich sehe ich seine aggressive Seite und ich sehe selbstverständlich auch die Verwerfungen und all das Unglück, die seine narzisstische Ader mit sich bringt. Ich weiß, dass seine Stärke, wenn sie nicht ausgeglichen ist, in Hochmut oder Niedertracht münden kann. Aber die Wahrheit ist, dass du, dass er, dass alle Menschen unheile und unvollständig sind. Das liegt in der Natur der Sache.«

»Welcher Sache?«, frage ich irritiert.

Meine Innere Stimme sieht mich für einen Augenblick nachdenklich an. »Was ich dir nun zu sagen habe, wird dich vielleicht etwas verwirren. Aber wenn du es verstanden hast, kannst du das Leben und auch dich selbst von einer ganzen anderen Warte aus betrachten und begreifen.«

Sie weist mit ihrer Hand in die Ackerlandschaft, in der ein weißer Lichtpunkt erscheint. »Der Punkt dort war einst Gott. Oder das Feld, oder das Tao, oder Allah oder wie auch immer du die Quelle allen Seins nennen magst.«

Der Lichtpunkt beginnt zu vibrieren.

»Die Quelle war einst absolut vollkommen, heil und allmächtig«, kommentiert meine Innere Stimme. »Aber paradoixerweise wusste sie nicht, wer sie

ist und welches Potenzial in ihr schlummert. Um das herauszufinden, entschied sie sich zu einer drastischen Maßnahme.«

Der Lichtpunkt schwollt an und explodiert plötzlich mit heftiger Wucht. Aus seinem Zentrum jagen gigantische Lichtkaskaden, die zu einem milliardenfachen Funkenregen zerplatzen.

»Was du hier siehst, ist der Urknall«, sagt meine Innere Stimme sanft. »Der Anfang allen Lebens, wie du es kennst. Jener Augenblick, in dem die Quelle in Licht und Schatten, in Hoch und Tief, in Heiß und Kalt, in Hier und Dort zerbarst. Das, was einst heilig, also heile, vollständig und ganz gewesen war, wurde nun unheile, unvollständig und zerbrochen. So war es möglich, dass sich das Linke des Rechten oder das Untere sich des Oberen gewahr werden konnte. Mit der Selbstzerschlagung entstand also Bewusstsein. Aufgabe erledigt. Ziel erreicht. Gott oder die Quelle konnte fortan sich selbst erleben.«

Meine Innere Stimme hält für einen Augenblick inne. »Zugleich aber«, fährt sie leise fort, »entstand so Widerspruch und Konflikt. Denn jeder Funke verfügt nicht nur über einen einzigartigen Mix an Gaben und Fähigkeiten, sondern auch über eine andere Perspektive, eine andere Sichtweise. Statt jedoch zu erkennen, dass jede Stärke und jeder Standpunkt sich ergänzt, was fruchtbar wäre, konzentriert ihr Menschen euch darauf, wie verschieden ihr voneinander seid – was Furchtbare zur Folge hat. All eure Rechthabereien, all eure Konflikte, all eure Verletzungen, die ihr euch zufügt, sind daraus entsprungen. All die Krankheiten, Krisen und Kriege, all das Leid, das ihr erlebt, entstehen aus der Tatsache, dass ein jeder von euch unheile, unvollständig und zerbrochen ist.« Nun vergrößert sich der chaotisch durcheinander wirbelnde Funkenhaufen, als ob ein unsichtbarer Kameramann in das Bild hinein zoomen würde – bis nur noch ein einzelner Funke vor mir tanzt.

»Das bin ich«, sagt meine Innere Stimme. »Ein Lichttropfen in dem großen Funkenmeer.«

»Warte«, sage ich. »Du bist auch unheile?«

»Oh ja «, sagt meine Innere Stimme. »Wir alle sind so. Unvollständig. Unvollkommen. Und getrennt.«

Jetzt wird der Funken größer, und ich sehe, dass er wiederum aus unzähligen kleineren Funken besteht. Die unsichtbare Kamera fährt an einen von ihnen heran, und siehe da, auch er scheint aus tänzelnden Funken zu bestehen. »Das bist du«, sagt meine Innere Stimme. »Du bist, wie ich, wie die gesamte Schöpfung quasi unheile und zerbrochen. Dein narzisstisches Ich ist ebenso ein Funke deines Selbst wie du, die eher empathische Seite deines Wesens.« Der unsichtbare Kameramann zoomt in einen der Funken hinein und ein abstraktes, geometrisches Muster wird sichtbar. »Jedoch trägt jeder einzelne Funke einen Teil der göttlichen Signatur in sich, ein Bruchstück der universellen Wahrheit, darauf sinnend, sich mit anderen Lichtfunken zu verbinden und zu einem größeren Ganzen zu vereinigen – also wieder heile zu werden.« Zwischen den Funken entstehen nun Lichtfäden, die sich miteinander verbinden. »Der Augenblick«, fährt meine Innere Stimme fort, »in dem sich das Getrennte und Auseinanderstrebende entscheidet, wieder in die Einheit zurückzukehren, das ist der Big Shift.«

Ich sehe, wie die Kamera zurückfährt und das Funkenmeer wieder sichtbar wird. Zwischen den Lichtpunkten entstehen unendlich viele Verbindungen, die, sobald sie vernetzt sind, die Funken heller leuchten lassen. Schließlich ziehen sich die Myriaden von leuchtenden Tupfen wieder zusammen, bis sie zu einem vibrierenden Lichtpunkt verdichtet sind – der ins Nichts verschwindet.

»Was hat das alles mit mir zu tun?«, erwidere ich verwirrt, während ich in die kalte und menschenleere Ackerlandschaft starre.

»Dein Big Shift beginnt, wenn du dich dazu entscheidest, dich mit dir selbst, dem Leben und der Quelle allen Seins zu versöhnen.«

»Wie soll das gehen?«

»Der erste Schritt besteht wie immer darin, eine Wahl zu treffen. Möchtest du weiter unheile sein? Oder willst du wieder in die Einheit zurückkehren?«

»Habe ich überhaupt eine Wahl?«

»Der Big Shift, die Rückkehr in die Einheit, kann nicht erzwungen werden, sondern wird erst dann beginnen, wenn du dich freiwillig dazu entscheidest. Die Wahl liegt ganz bei dir.«

»Eins zu werden mit diesem narzisstischen Ich? Das ist der Big Shift?«

»Es gibt nicht nur einen Schattenanteil. Sondern viele. In der Hütte wartet heute nicht nur das narzisstische Ich auf dich, sondern noch zwei weitere.«

»Wie bitte?«, antworte ich entsetzt und sehe auf die Uhr. Noch 2 Stunden und 53 Minuten. »Wer denn noch?«

»Eins nach dem anderen«, sagt meine Innere Stimme. »Lass uns erst um dein narzisstisches Ich kümmern. Ohne ihn wirst du nicht vorankommen. Denn er vervollständigt dich genauso wie du ihn.«

»Ach ja. Wie denn? Gib mir mal ein praktisches Beispiel.«

»Die Beziehung zwischen Luna und dir konnte zum Beispiel nicht funktionieren, weil du ein Problem damit hattest, Grenzen zu ziehen.«

»Wie meinst du das?«, frage ich erstaunt.

»Du bist ein mitfühlender Mensch, Martin, aber du kannst nicht immer die ganze Zeit über empathisch sein. Du brauchst Phasen, in denen du dich zurückziehen und Kraft tanken kannst. Was Luna betraf, hast du ihr Leid gespürt und warst für sie da. Aber damit bist du an eine Grenze geraten, denn du selbst warst wegen der Trennung von deiner Ehefrau emotional und auch energetisch angeschlagen. Statt erst einmal für dich selbst zu sorgen, hast du dich für die Beziehung mit Luna aufgeopfert, während du emotional immer weiter ausgebrannt bist. So kam es, dass du weder für dich, noch für Luna mit voller Präsenz da sein konntest.«

Ich spüre, wie ein erstes Verstehen in mir aufleuchtet.

»Und an genau dieser Stelle«, fährt meine Innere Stimme fort, »kommt dein narzisstisches Ich ins Spiel. Denn er ist ein Meister des Eigensinns. Er weiß, wie man Nein sagt. Er weiß, wie man Grenzen zieht. Mag sein, dass er den Egoismus in Reinkultur verkörpert, aber du kannst nicht wahrhaft altruistisch sein, wenn du keine Ich-Stärke in dir trägst.«

Ich möchte protestieren, aber meine Worte zerbröseln. Stattdessen beginnt sich eine große Leere in mir auszubreiten, in die unvermittelt eine Erkenntnis wie ein Blitz einschlägt: War es wirklich möglich, dass ich mich in den Wünschen und Erwartungen anderer Menschen verloren hatte? Nicht nur die Geschichte mit Luna erscheint nun in einem vollkommen anderen Licht, sondern auch meine beruflichen Niederlagen, das Scheitern des »Synergetics«-Netzwerkes und die fruchtlosen Bemühungen bei dem IT-Franchiseunternehmen. Und hatte mein narzisstisches Ich Recht, dass ich so naiv bin,

dass mich andere übervorteilten? Der Geschäftspartner, der hinter meinem Rücken Geschäfte gemacht hatte, fällt mir ein, und ich spüre, wie eine heftige Wut in mir hochwallt.

»Gräme dich nicht, Martin«, sagt meine Innere Stimme sanft. »Du kannst nichts dafür, dass deine Sicht der Dinge unvollständig war.«

Jetzt muss ich an Luna denken. Der Schmerz, der in mir aufbrandet, fühlt sich an wie brennend heiße Batteriesäure, die sich in meine Haut ätzt.

»Gut«, sagt meine Innere Stimme. »Spür den Schmerz. Lass ihn zu.«

Hitzewallungen jagen durch mein Inneres, die immer stärker werden, während der Wolf zu fiepen beginnt. Er kommt zu mir herüber getappt und legt sich zu meinen Füßen nieder. Gleich darauf spüre ich die Hand der Inneren Stimme auf meiner Schulter, und eine angenehme Kälte rieselt durch meinen Körper. »Genug gelitten«, sagt sie leise.

»Was war das?«, frage ich zitternd, während der Schmerz nachlässt.

»Etwas Altes«, sagt meine Innere Stimme, »älter als Luna.«

»Warum ging der Schmerz nicht weg?«

»Weil du seinen Ursprung noch nicht erkannt hast. Und um das zu schaffen, gilt es nun, eine Entscheidung zu treffen. Bist du bereit für deinen Big Shift, deine Rückkehr zu dir selbst?«

»Ich weiß nicht, wie ich das machen soll«, erwidere ich unsicher.

»Überlass das ›Wie‹ mir, konzentriere dich ganz allein nur auf das Ja. Nur deine Entscheidung ist jetzt gefragt.«

Ich atme tief durch und schließe meine Augen. Will ich das? Will ich zurück zu mir? Und damit auch zu meinem narzisstischen Ich und dem Schmerz, der eben noch durch meine Adern pulsiert war? Aber zu meinem Erstaunen spüre ich, dass die Entscheidung schon längst gefallen ist. Sonst hätte ich niemals diese Reise angetreten.

»O.K.«, sage ich und öffne wieder meine Augen. »Ich will.«

Meine Innere Stimme nickt stumm – ihr Gesichtsausdruck ist dabei ergriffen, feierlich, beinahe wehmütig. »Lass uns diesen wunderbaren Moment auskosten«, sagt sie voller Wärme, die Augen geschlossen. »Ein Ja zu dir selbst verändert einfach alles.«

Ich spüre, wie mich eine Leichtigkeit erfasst, heiter und süß und vollkommen ungewohnt. Mit einem Schlag wird mir bewusst, wie viel Schwere ich mit

mir herumgeschleppt geschleppt hatte. Jetzt, wo sie abgefallen ist, wird mir bewusst, wie sehr ich in meinem ganzen Leben gekämpft hatte. Um Respekt. Um Erfolg. Um Anerkennung. Um Liebe. Um einfach alles. Aber viel zu selten um mich selbst.

Meine Innere Stimme öffnet wieder ihre Augen: »Bereit?«

»Und wie«, antworte ich.

»Gut«, sagt meine Innere Stimme, und wir kehren wieder in die Hütte zurück. »Na, seid ihr wieder ein Herz und eine Seele?«, begrüßt uns mein narzisstisches Ich spöttisch und wendet sich an meine Innere Stimme: »Damit wir hier miteinander Klartext reden, ich werde mich mit niemandem vereinen. Schon gar nicht mit dem da!«, sagt er verächtlich und zeigt auf mich.

»Warum nicht?«, frage ich.

»Diese Welt da draußen ist ein Dschungel. Fressen und gefressen werden – darum geht's. Du musst härter, stärker und gemeiner als all die anderen sein, sonst gehst du unter. Capisce?« Mein narzisstisches Ich wirft mir einen abschätzigen Blick zu. »Und ich mache mich hier auf gar keinen Fall zum einem Opfer, wie du Lutscher.«

»Das musst du auch nicht«, wirft meine Innere Stimme ein. »Im Gegenteil. Wir sind hierher gekommen, um dich aus dem Schattenreich zu befreien und –«, sie legt eine theatralische Pause ein, »um dich noch viel erfolgreicher zu machen.« Mein narzisstisches Ich zieht seine Stirnfalten zusammen und dreht seinen Kopf zur Seite. »Willst du mich verarschen?«

»Nein. Ich hintergehe niemanden. Ich meine es absolut ernst: Du bekommst deine Freiheit zurück. Und ich zeige dir, wie du so erfolgreich wirst, wie du es dir schon immer gewünscht hast.«

»Was muss ich dafür machen?«, fragt mein narzisstisches Ich misstrauisch.

»Als Erstes herausfinden, was dich gefangen hält.«

»Aha. Und was noch?«

»Das verrate ich dir, wenn du weißt, wer dir bei deinem Erfolg in die Quere kommt«, sagt meine Innere Stimme.

»Da mache ich nicht mit«, erwidert er. »Entweder du verrätst mir jetzt, was du vor hast oder wir blasen die ganze Sache ab.«

»Du wirst es erst verstehen, wenn du es mit eigenen Augen gesehen hast.«

»Vergiss es«, winkt mein narzisstisches Ich ab.

»Wie du willst«, sagt meine Innere Stimme freundlich. »Dann gehen wir ohne dich.« Sie gibt mir ein Zeichen und weist auf die Tür zur Linken. »Wir müssen hier entlang.« Vorsichtig öffnet sie die Tür einen Spalt breit und ein blendend heller Lichtschein fällt ins Dunkel des Zimmers.

Meine Innere Stimme nickt dem narzisstischen Ich zu. »Man sieht sich«, sagt sie beschwingt und stößt die Tür ganz auf. Ein Bündel gretles Sonnenlicht jagt in den nachtschwarzen Raum.

»Warte«, sagt mein narzisstisches Ich. »Sag mir doch einfach, was mich erwartet.«

»Mein Angebot steht. Du kannst mitkommen oder es bleiben lassen. Deine Entscheidung.«

»Nur wenn du –«

»Nein«, entgegnet meine Innere Stimme ungewohnt streng. »du verhandelst nicht mit mir. Und schon gar nicht steige ich auf deine Machtspielchen ein. Ich liebe dich, und ich werde dich nie, unter keinen Umständen verraten. Aber wenn du mir nicht vertraust, ist es besser, wenn du hier bleibst.«

Sie tritt in den Sonnenschein und winkt mir und dem Wolf lächelnd zu. »Zeit aufzubrechen.« Dann verschwindet sie ins Licht.

»Scheiße«, flucht mein narzisstisches Ich. »Deine Innere Stimme ist eine verdammte Bitch.«

»Hör auf rumzunölen«, sage ich. »Und komm einfach mit.« Mein narzisstisches Ich sieht mich erwartungsvoll an, und es dauert einen Augenblick, bis ich begreife. »Bitte« sage ich. »Bitte komm mit. Ich brauche dich.«

Mein narzisstisches Ich grummelt etwas Unverständliches und nickt mir dann zu. »Also gut. Lass es uns tun.« Er blickt in den Sonnenschein. »What the Fuck«, flucht er und geht durch die Tür.

Der Wolf schmiegt sich an mich und ich kraule sein Fell. Dann treten auch wir ein.

TRAUMLAND

Wir gelangen in mein Jugendzimmer – eingerichtet im typischen siebziger Jahre Stil. Die Tapete an den Wänden mit ihren braun-orangen Mustern wirkt beinahe psychedelisch. Links steht eine Kommode aus dunkelbraunem Holz.

Zur meiner rechten befindet sich ein Bücherregal. Mein Blick schweift über Hermann Hesses »Glasperlenspiel«, Max Frischs »Mein Name sei Gantenbein«, »Homo Faber« und »Montauk«, eine Nietzsche-Gesamtausgabe in weißem Einband sowie Bücher von Freud, Adler, Fromm und Wilhelm Reich. Auf dem Bett dahinter liegt ein jüngeres Ich. Vermutlich 18 Jahre alt. Langhaarig. Mit Kopfhörern. Die Augen geöffnet. Als würde er gerade tagträumen. Ich winke ihm zu, aber er reagiert nicht.

»Er kann dich nicht sehen«, sagt meine Innere Stimme und nimmt am Fußende des Bettes Platz. »Er befindet sich in einer anderen Zeit.« Sie berührt seine Füße, und der Jugendliche schließt seine Augen. »Früher war es wirklich einfach, mit dir in Kontakt zu kommen. Vor allem, wenn du Musik gehört oder Gitarre gespielt hast. Mein Geist hat sich ganz einfach mit dem deinen vereint und dann sind wir gemeinsam auf die Reise gegangen.«

Wie hatte ich das nur vergessen können? Ich erinnere mich an die Nachmittage, sorglos und frei, in denen es nichts zu tun gab, außer im Jetzt zu sein. Jetzt. Das löst etwas in mir aus. »Welches Datum haben wir?«, frage ich.

Plötzlich wird es dunkel im Zimmer, und ich schaue zum Fenster hinaus. Der frühlingssche Sonnenschein verschwindet im Zeitraffer hinter einer düsteren Wolkendecke. Es beginnt zu gewittern und zu stürmen, und die Bäume im Garten verlieren in Windeseile ihre Blätter. Für einen kurzen Augenblick erscheint die Sonne gleißend hell, während sich eine weiße Schneedecke in einem rasendem Tempo über den Rasen ergießt und gleich danach wieder wegtaut. Schließlich bleibt die Szenerie mit einem Ruck stehen. Draußen ist es Nacht und am Firmament hängt eine fahle Mondsichel.

»Es ist der 22.01.1981«, antwortet meine Innere Stimme.

»Fuck«, ruft mein narzisstisches Ich aus.

Jetzt erscheint auf der Wand hinter dem Bett ein riesiges, schwarz-weißes Foto. Tom. 17 Jahre alt. Und noch in seiner ganzen Kraft.

Ich schließe die Augen und spüre den Schmerz, der in mir empor drängt. Tränen treten in meine Augen, und ich habe das Gefühl, den Halt zu verlieren. »Ich weiß, dass das für dich nicht einfach ist. Aber das war damals ein wichtiger Knotenpunkt in deinem Leben.«, sagt meine Innere Stimme sanft. »Wenn es jedoch für dich zu viel ist, können wir wieder zurück gehen. Du weißt ja, dass du stets die Wahl hast.«

Ich schüttete den Kopf, während mir die Tränen die Wangen herunterliefen.
»Nein«, sage ich. »Ich laufe nicht davon.«

Auf der Wand erscheint als nächstes ein Foto von einem Verkehrsübungsplatz für Kinder. Sommer 1973. Ich war 10, als ich Tom das erste Mal begegnet bin. Wir waren damals verschiedenen Gruppen zugeteilt und hatten deswegen an dem Tag nicht viel miteinander zu tun. Und doch fiel er mir auf. Er wirkte eher wie ein Südländer, braune Augen, schwarzer Lockenkopf, seine Haut deutlich dunkler als die der anderen Kinder. Vor allem war er klein, sehr viel kleiner als wir alle, und doch hatte er mit Abstand die lauteste Klappe. Ich beobachtete ihn vom Rand aus, amüsiert und beeindruckt von der Art, wie er den Raum beherrschte: Tom war ohne Frage der Boss.

Wenige Wochen später traf ich ihn wieder. Am Einschulungstag in der Aula des Helmholtz-Gymnasiums in Bielefeld. Ich sah ihn, als sein Name aufgerufen wurde und er aufstand. Eine seltsame Laune des Schicksals hatte uns in die gleiche Reihe verfrachtet. Kurz darauf wurde auch mein Name aufgerufen, und als ich mich wieder setzte, sah ich zu ihm herüber. Unsere Blicke trafen sich, und wir nickten einander zu. Das war der Anfang einer Freundschaft, die mein Leben für immer verändern sollte.

Wir waren in die gleiche Klasse eingeteilt, aber unser Kontakt war anfangs nicht sonderlich tief. Ich trieb mich mit den Jungs aus meinem Viertel herum, und da er am anderen Ende der Stadt wohnte, sahen wir uns nur in der Schule. Als er die Sechste wiederholen musste, verlor ich ihn aus den Augen. Aber als ich ein Jahr später ebenfalls sitzen blieb, kam ich erneut in die gleiche Klasse wie er.

Wir verstanden uns auf Anhieb, allerdings hätten wir beide in vielerlei Hinsicht kaum unterschiedlicher sein können. Ich fühlte mich politisch im linken Lager angesiedelt und befürwortete die Kriegsdienstverweigerung. Tom war erzkonservativ und verabscheute alles Liberale. Kommunisten waren für ihn Feinde des Systems und die einzige Sprache, die seiner Meinung nach der Russe verstand, war Krieg.

Wir gerieten deswegen regelmäßig aneinander, aber das änderte nichts daran, dass wir ansonsten ein Herz und eine Seele waren. In den Schulpausen begaben wir uns auf die Pirsch nach Mädchen und nachmittags telefonierten wir entweder stundenlang miteinander oder ich ging ihn besuchen. Auf dem Dachboden über der Garage hatte er sich eine kleine Bude mit Matratzen ein-

gerichtet. Dort hingen wir oft gemeinsam ab. Wir blätterten in Sexheftchen und schwärmtens uns gegenseitig von den Mädchen vor, in die wir gerade verknallt waren. Vor allem träumten wir davon, gemeinsam eine Band zu gründen. Wir nahmen Unterricht bei einer lokalen Gitarristengröße und philosophierten mit tiefer Inbrunst über die Gitarrensoli von Carlos Santana, Rory Gallagher und Duane Allman. Wir diskutierten die Vorzüge einer Stratocaster-Gitarre, die Jimi Hendrix gespielt hatte und die ich wegen ihres knackig klaren Sounds bevorzugte, während Tom ein entschiedener Verfechter der Gibson Les Paul Gitarre war, die warm und weiblich klang.

All das kam zu einem abrupten Halt, als er mir eines Tages erzählte, dass die Ärzte Knoten in seinen Lymphdrüsen entdeckt hatten. Krebs. Ich wusste mit dem Wort nichts anzufangen, aber als ich es in dem Lexikon zu Hause nachschlug, bekam ich einen Schrecken. Er jedoch winkte bei unserem nächsten Gespräch ab: »Mach dir keine Sorgen«, sagte er verächtlich. »Ich werde die Dreckskrankheit besiegen.« Das war Tom. Ganz der Chef.

Anfangs machte sich der Krebs nur dadurch bemerkbar, dass er dem Sportunterricht fern blieb. Aber im Sommer 1979 wurde er in einer Spezialklinik in Münster eingeliefert. Äußerlich wirkte er immer noch fit und gesund, die Ärzte wollten ihn jedoch eingehender untersuchen.

Auf einer jener Fahrten nach Münster lernte ich Sabine kennen. Sie war damals vierzehn, und wie ich im Kapitel Dramaland beschrieben hatte, bildschön. Ihre Mutter war eine Deutsche, ihr Vater hingegen war Italiener. Emotional. Temperamentvoll. Leidenschaftlich. Wie sie mir später erzählte, warf er vor Zorn Gegenstände an die Wand, wenn sie nicht fürs Klavier geübt hatte. Ich war ebenso beeindruckt von ihrer Schönheit, wie von dem italienischen Feuer, das in ihren Augen loderte.

Tom war damals schwer verliebt in sie. Gott sei Dank, kann man nur sagen, denn er verhielt sich bei den Münsterbesuchen meist ziemlich launisch. Seine Mutter Edith hatte ihm zum Beispiel Essen in einer Tuppenschale mitgebracht, aber als er den Deckel öffnete, verzog er angewidert das Gesicht. »Wer soll denn den Fraß essen?«

Das war der Augenblick in dem Sabine ihren zornigen Blick bekam: »Entweder du isst das, oder wir fahren auf der Stelle nach Hause«, drohte sie, während Tom sie mit treuem Hundeblick ansah.

»Und ich schwöre dir«, setzte sie ärgerlich nach, »wenn du noch mal so mit deiner Mutter sprichst, komme ich dich nicht mehr besuchen.« Den Blick auf sie gerichtet, griff er in die Tupperdose und begann zu essen.

Allerdings waren sie damals noch kein Paar. Wenn ich mit ihm telefonierte, beklagte er sich oft bei mir: »Sie kommt mich jeden Tag besuchen, aber ich weiß einfach nicht, ob sie mit mir zusammen sein will oder nicht.« Doch, wollte sie. Die beiden fanden im Spätsommer 79 zueinander, aber schon im Herbst trennten sie sich wieder. Ein Scheidungsanwalt hätte vermutlich geschrieben: Wegen unüberbrückbarer Gegensätze.

Tom war damals am Boden zerstört. »Ich habe keinen Bock mehr«, klagte er am Telefon in einem depressiven Tonfall, der mich unruhig machte. Ich wusste, dass er viel trank und sich dabei Schmerztabletten einwarf.

»Gib dich bitte nicht auf«, beschwore ich ihn, aber ich besaß nicht mal ansatzweise Sabines Superkräfte. Also arrangierte ich ein Essen mit vielen Gästen bei mir zuhause und lud beide ein.

Als ich sie anrief, reagierte sie zurückhaltend. »Kommt Tom auch?«, fragte sie.

»Ja. Und ich glaube, er würde sich freuen, dich wiederzusehen.«

»Aha«, erwiderte sie störrisch. »Wie geht's ihm denn?«

»Nicht so gut«, antwortete ich vorsichtig.

Stille.

»Also gut. Ich komme. Aber ich bleibe nicht so lange. Verstehste?« Ja, verstand ich. Allerdings erst einige Tage später bei meiner kleinen Essens-Party, die ganz harmlos begonnen hatte. Außer ein paar belanglosen Worten zur Begrüßung redeten die beiden kaum ein Wort miteinander. Das änderte sich erst, als wir nach dem Essen auf den Sofas saßen und Tom knirschend eine Bierflasche öffnete. Als er den Deckel abnahm, sprang ein Glasstück von der Halsspitze der Flasche. »Warte«, rief ich Tom zu. »Da können Splitter im Bier sein. Ich hole dir eine Neue.« »Egal«, sagte er mit düsterem Blick und hob die Flasche an den Mund.

»Lass das«, fauchte Sabine und mit einem Schlag wurde es in der ganzen Runde still. Er hielt inne, die Flasche immer noch an seinem Mund. Während das Schweigen im Raum unangenehm pulsierte, setzte er die Flasche langsam ab, stand auf und ging, den Blick auf sie geheftet, zu ihr herüber. Er beugte sich zu ihr hinunter und hielt ihr die Flasche vor ihr Gesicht. Sabine drehte sich genervt zur Seite – schweigend.

»Was?«, fragte er verächtlich, aber Sabine blieb stumm. »Was macht es für einen Unterschied«, setzte er nach, »ob ich an einem Glassplitter verrecke oder an Krebs?«

Als sie sich wenig später von mir verabschiedete, warf sie mir einen giftigen Blick zu.

»Tut mir leid«, sagte ich. »Du siehst ja, dass es ihm nicht so gut geht.«

»Das ist keine Entschuldigung, sich wie ein Arschloch zu benehmen«, rief sie verärgert aus.

Im Winter des Jahres begann sich Toms Zustand zu verschlechtern. Die Chemo-therapie ätzte als erstes seine Lockenpracht vom Kopf und begann anschließend, seinen Körper zu zerfressen. Er wurde von zahlreichen Infekten, darunter einer schweren Gelbsucht, heimgesucht. Um ihm beizustehen, zog seine Mutter in sein Krankenzimmer, doch der Krebs und die besonders aggressive Chemo-therapie ließen ihn bei lebendigem Leibe verfallen. Die Brutalität, mit der die Ärzte ihn zu retten versuchten, schlug sich auch in ihren anderen Behandlungs-methoden wieder. Als sie ihm eines Tages Knochenmark entnahmen, erzählte mir seine Mutter, hätte sie ihn über die Gänge hinweg bis in den Aufenthaltsraum schreien hören.

Kurz vor Weihnachten ging es ihm so schlecht, dass seine Mutter Edith die letzte Ölung bestellte. Danach rief sie Sabine an, ob sie kommen könne. Tom läge im Sterben. Als Sabine eintraf, entschuldigte Edith sich. Sie müsse schnell zum Fußballstadion fahren, um Toms Vater und seinen Bruder zu holen. Sie würde sich aber beeilen.

Tom lag bewusstlos auf dem Sofa. Daneben der Pfarrer, der mit beinahe tonloser Stimme Gebete rezitierte. Sabine setzte sich zu Tom aufs Sofa, nahm seine Hand und beschwore ihn: »Komm zurück. Du darfst jetzt nicht gehen, hörst du? Komm zurück.« Später sollte Tom erzählen, dass er ein Licht ge-sehen habe, das auf ihn wartete. Aber es sei Sabines Stimme gewesen, die ihn zur Umkehr bewogen hätte.

Zum Glück.

Zwar gab es kein Revival mit Sabine, aber schon im Januar verbesserte sich seine Gesundheit, und er begann wieder seine üblichen zynischen Witze zu reißen. »Kann sein, dass du vielleicht noch vor mir eine Frau vögeln wirst, aber ich werde schneller im Himmel sein«, sagte er mir, während seine Mut-

ter ihn mit einem Blick ansah, der zwischen Empörung und Erleichterung hin und her irrite. Dass Tom zu seinem Galgenhumor zurückgefunden hatte, war auf jeden Fall ein gutes Zeichen.

Als er Anfang März nach Hause kehrte, war er fast wieder der Alte. Der Krebs hatte sich aus den Lymphdrüsen zurückgezogen und seine Locken begannen wieder zu wachsen. Er wollte unbedingt unser Bandprojekt erneut aufleben lassen, und wir begannen gemeinsam mit einem Schlagzeuger zu proben. Auch in der Liebe tat sich was. Bei einem der gemeinsamen Bandtreffen schwärmte er mir von einer anderen Frau vor. Sabine war jedoch nicht aus seinem Leben verschwunden. Ab und an schaute sie bei ihm vorbei, denn Tom und sie waren immer noch Freunde, wenn auch platonisch.

Wann ich mich genau in Sabine verliebte, weiß ich nicht mehr. Es war wohl eher ein schleichender Prozess. Selbst als mich unser Gitarrenlehrer Dirk beiseite nahm und mich fragte, ob ich mich in Sabine verguckt hätte, protestierte ich. Er aber lachte nur. »Take it easy, Martin«, sagte er, »ist doch keine Schande. Aber red mit Tom drüber.« Davon wollte ich nichts hören. Ich war froh, dass Tom wieder wohlauflaufen war.

All das sollte sich im Frühling des gleichen Jahres ändern. Tom und ich hatten uns für die Rockpalast-Nacht am 19. April 80 verabredet, und während des Auftritts der Blues Band rief er Sabine an und fragte, ob sie Lust hätte, zu uns zu stoßen. Als sie wenig später erschien, traf mich ihr Anblick mit voller Wucht und ließ den Kokon in mir zerplatzen. Dirk hatte recht. Ich war verliebt. Und zwar über beide Ohren.

Ich versuchte den ganzen Abend lang, mir nichts anmerken zu lassen, und als ich es nicht mehr aushielte, verschwand ich auf die Toilette. Entsetzt betrachtete ich mich im Spiegel. Was machte ich hier eigentlich? Wie konnte ich es nur wagen?

Ich betätigte die Spülung und ging wieder zurück ins Wohnzimmer. Aber jedes Mal, wenn ich Sabine ansah, spürte ich, wie stark ich mich zu ihr hingezogen fühlte.

Als Joan Armatrading ihren Auftritt hatte, setzte ich mich an den Esstisch und begann in meinem Taschenkalender zu schreiben.

»Was macht Martin da?«, fragte Sabine, aber Tom winkte ab. »Lass ihn. Der schreibt bestimmt Tagebuch.«

»Sitze hier. Sabine ist da. Tom geht es gut. Und ich bin RMSF«, kritzelt ich nieder. RMSF stand für: Relaxt mit subtilen Frust. Das war damals ein Grundgefühl, das ich immer wieder zu spüren bekam. Unter meiner entspannten Haltung schmorte etwas, das ich nicht fassen konnte.

»Ich sollte aufpassen«, schrieb ich weiter, »dass ich in keine Geschichten (Sabine) reingerate. Das ist verdammt gefährlich.«

Ich hielt für einen kurzen Augenblick inne, um nachzudenken. Schließlich schrieb ich weiter: »Notfalls tricksen. Ich muss meinen eigenen Weg gehen. In allen Dingen. Auch hier und jetzt.«

Der Gedanke an die Einsamkeit, die ich damals schon gespürt hatte, weckt Trauer in mir. Ich öffne meine Augen und finde mich in dem nächtlichen Jugendzimmer wieder. Der Langhaarige liegt nach wie vor auf dem Bett, und meine Innere Stimme sitzt ihm immer noch zu Füßen. Mein narzisstisches Ich hockt auf dem Stuhl vor meinem Schreibtisch und schaut nachdenklich zum Wolf, der sich das Fell leckt. Als der Wolf meinen Blick spürt, steht er auf und lässt sich vor mir nieder.

»Ich weiß«, sagt meine Innere Stimme, »das war verwirrend, ja geradezu beängstigend für dich.«

»Warum ausgerechnet Sabine?«, frage ich und merke, wie eine Mischung aus Scham und liebevoller Wärme in mir aufsteigt. Selbst jetzt, vierzig Jahre später, verspüre ich noch immer die Verbundenheit mit ihr. Es wundert mich nicht, dass sich unsere Wege all die Jahrzehnte lang immer wieder gekreuzt hatten. Zweimal waren wir sogar in der gleichen Firma angestellt gewesen. Dass unsere Bande so tief sein würden, wusste ich damals jedoch nicht.

»Gräme dich nicht«, sagt meine Innere Stimme. »Du hast über vieles Kontrolle in deinem Leben, aber nicht über dein Herz.«

»Was soll das heißen?«, frage ich angespannt.

»Wen dein Herz liebt, bestimmst nicht du«, antwortet sie gelassen. »Natürlich kannst du deine Gefühle verdrängen oder verleugnen, aber das ändert nicht einen Deut an der Wahrheit deines Herzens.«

»Ja, aber die Ex des besten Freundes zu lieben, der an Krebs leidet, ist doch ein heftiges Kaliber«, wende ich ein.

»Gewiss«, erwidert meine Innere Stimme. »Das ändert aber nichts an der Liebe des Herzens. Altersunterschiede oder etwaige religiöse, gesellschaft-

liche oder politische Präferenzen bekümmern dein Herz ebenso wenig wie das Geschlecht oder die ethnische Zugehörigkeit des geliebten Menschen. Dein Herz liebt. Punkt.«

Luna kommt mir in den Sinn, und meine Innere Stimme nickt. »Ganz genau. Dein Herz hat Luna in jeder Minute zutiefst geliebt, auch in deinen leidvollsten.« »Wer denkt sich eigentlich so eine Scheiße aus?«, wirft mein narzisstisches Ich von hinten ein. »Kann das Herz nicht einfach sagen, die Alte tickt nicht richtig, bloß weg hier?«

Meine Innere Stimme lacht. »Nein, so simpel ist das mit der Liebe nicht. Das Herz liebt unabhängig davon, ob jemand einen, wie du es nennst, ›Schatten‹ hat. Liebe ist Liebe und lässt sich weder bestechen, noch becircen oder mit Verstandesargumenten vom Gegenteil überzeugen.«

»Du meinst also das Herz ist so eine Art Dickkopf, dem es vollkommen am Arsch vorbeigeht, ob die Beziehung einen zu Grunde richtet oder nicht?«, entgegnet mein narzisstisches Ich.

»Ich verstehe, was du meinst«, erwidert meine Innere Stimme anerkennend. »Aber ich glaube, du bringst hier etwas Grundlegendes durcheinander. Liebe und Beziehungen sind zweierlei Ding. Eine seelische Verbindung, so wie sie bei Sabine, bei deiner Ehefrau Maren oder auch bei Luna vorgelegen hat, wird dir geschenkt, ohne dass du etwas dafür tun musst. Was du jedoch aus dieser Gabe des Lebens machst, liegt ganz allein in deinen Händen.« Meine Innere Stimme schaut nachdenklich zur Seite und richtet ihren Blick danach wieder auf mein narzisstisches Ich.

»Die Liebe, die dich mit einem anderen Menschen verbindet, könnte man mit einem fruchtbaren Erdboden vergleichen, in das ihr beide den Samen einer gemeinsamen Beziehung einpflanzen könnt. Ob er jedoch zu keimen beginnt oder gar zu einer Pflanze erblüht, hängt ganz allein davon ab, was ihr eurer gemeinsamen Beziehung an Einsatz, Pflege und Engagement zuteil werden lasst.«

»Was hat das mit Luna zu tun?«, frage ich.

»Luna und du, ihr wart beide zweifelsohne in Liebe verbunden, aber die Pflege eurer Beziehung ließ zu wünschen übrig. Während du dich immer wieder

für euer Miteinander eingesetzt hast, ist sie immer wieder geflüchtet – aus Gründen, die du verstehen würdest, wenn du ihre Kindheit erlebt hättest. Anstatt darauf zu bestehen, dass sie sich für die Beziehung genau so stark engagiert wie du, hast du das Ungleichgewicht zugelassen und damit indirekt unterstützt. Aber Liebe allein reicht nicht, um eine gelungene Partnerschaft zu führen. Ihr müsst auch etwas dafür tun. Und wenn einer von euch die Verbindung unterminiert, sei es aus Angst, Scham, Eifersucht oder gar Zorn, werden der Pflanze die Wurzeln abgeschnitten und sie muss verdorren.«

»Deine blumigen Ausführungen in allen Ehren«, sagt mein narzisstisches Ich ärgerlich und zeigt auf mich. »Dir ist schon klar, dass Martin damals bei Luna beinahe vor die Hunde gegangen ist. Oder?«

»Ja, ich weiß, was damals geschehen ist«, antwortet meine Innere Stimme. »Aber so sind nun mal die Regeln des Lebens. Die Liebe untereinander ist unverbrüchlich, egal, was ihr daraus macht. So gesehen bietet euch die Liebe eine der wenigen wirklichen Garantien im Leben. Und wie geht ihr damit um? Ihr verleumdet und verleugnet sie, oder schlimmer noch, ihr missbraucht sie für Machtspielchen wie zwischen Luna und Martin geschehen. Und dann beklagt ihr euch auch noch über den Kummer, der euch innerlich zerreißt – obwohl der Schmerz euch lediglich daran erinnern möchte, dass die wahre Natur eures Mit einander die Liebe ist. Und nicht Abneigung oder Verachtung.«

»Bullshit«, ruft mein narzisstisches Ich. »Was passiert, wenn der eine die Liebe begreift, und der andere nicht? Dann ist doch einer von beiden gefickt. Er spürt die Liebe und muss zugleich das Leid wegstecken, weil sie nicht in Erfüllung gehen kann. Und als ob das nicht Strafe genug wäre, muss er das auch noch möglichst lange aushalten, denn die holde Liebe ist ja unverwüstlich und hält ewiglich. Das ist doch nichts weiter als eine scheißverdammte, lebenslange Folter.« Meine Innere Stimme schaut mein narzisstisches Ich an und schweigt. Das irritiert mich. Warum sagt sie nichts?

»Na sind dir die Worte vergangen?«, fragt mein narzisstisch Ich schadenfroh. »Los sag: Was sollen all die Menschen machen, die sich von der Liebe nicht loseisen können, auch wenn sie vom anderen verraten werden?«

Meine Innere Stimme schaut mein narzisstisches Ich mit einem Blick an, den ich nicht deuten kann. Als ob sie in den Gesichtszügen des narzisstischen Ich nach etwas suchen würde. Aber nach was? Und warum antwortet sie nicht?

Was in aller Welt ist hier los?

Schließlich sagt die Innere Stimme leise: »Das ist eine interessante Frage, nicht wahr? Ich wüsste gerne, wie du sie beantwortest.«

Das kann doch wohl nicht wahr sein, denke ich. Warum schwächelt sie ausgerechnet jetzt, wenn es wichtig wird?

Für mein narzisstisches Ich indes ist das natürlich ein gefundenes Fressen. »Das war klar, dass du jetzt einknickst«, ruft er triumphierend aus. »Aber ich sage dir gerne, wie meine Antwort lautet. Das Leben ist einfach abgefickt und gnadenlos.« Er hält inne, und ich kann seine Wut in jeder Faser meines Körpers spüren. »Nimm nur diese Nacht hier. Wir alle wissen doch, was passieren wird, oder? Tom wird krepieren, hingerichtet von einer Krankheit, die einen Scheiß auf Liebe und irgendwelche verfickten Samen gibt.«

In dem Augenblick gibt mein jüngeres Ich einen unruhigen Laut von sich. Für einen kurzen Augenblick halten wir alle bange inne, aber er dreht sich zur Seite und schläft weiter.

»Du wirst da eine wirklich wichtige Frage auf«, sagt meine Innere Stimme leise, »und sie wird zur rechten Zeit beantwortet werden. Versprochen. Aber noch nicht jetzt. Stattdessen schlage ich vor, dass wir uns anschauen, wie deine Geschichte mit Sabine und Tom weitergegangen ist.«

Von irgendwo weht ein Telefonklingeln her, und ich schließe meine Augen. Mich befällt eine tiefe Müdigkeit, und es kommt mir so vor, als ob ich mein Bewusstsein verliere. Dann höre ich ein Geräusch, als ob eine Tür geöffnet würde. Eine altvertraute männliche Stimme ruft: »Martin!« Ich öffne meine Augen blinzelnd und sehe meinen Vater über mir.

»Aufwachen«, sagt er. »Telefon.«

Es dauert einen Augenblick, bis ich begreife. Ich stecke im Körper meines jüngeren Ich's. Ich reiße meine Augen auf und schaue auf meine Armbanduhr. Kurz vor drei. Sonntagnachmittags. Solange hatte ich nach der Rockpalast-Nacht geschlafen. Draußen scheint die Sonne mit voller Inbrunst. Ich werfe die Bettdecke zur Seite, laufe ins Esszimmer und greife zum Telefonhörer. »Peter hier, ein Freund von Sabine. Ich soll dich von ihr fragen, ob du Lust hast, rumzukommen.« Für einen kurzen Augenblick bin ich verwirrt. Dann wird mir klar: Sabine erwidert meine Gefühle. Was nun?

Eine Stunde später sitze ich ihr und ihrem besten Freund Peter gegenüber.

Wir trinken Cola, essen Kuchen und reden zu dritt albernes Zeug – aber meine Augen kleben nur an Sabine.

Später begleitet sie mich zur Straßenbahnhaltestelle. Als wir an der Brücke angelangt sind, bleiben wir stehen. Ein sanfter Frühlingswind nestelt an ihren Haaren und als ich Sabine zart auf die Stirn küsse, explodiert ein heftiges Glücksgefühl in mir. Doch bevor ich es ganz auskoste, werde ich aus dem Körper des Jugendlichen geschleudert, und ich befindet mich wieder in der Beobachterposition. Allerdings nicht allein. Neben mir stehen auf der Brücke meine Innere Stimme, der Wolf und mein narzisstisches Ich, das mich betreten anschaut. »Sorry, hab's nicht mehr ausgehalten«, sagt er verlegen. »Das Gefühl war einfach zu viel für mich.«

Während ich beobachte, wie sich der Jugendliche von Sabine verabschiedet und die Treppen zum Bahnsteig herunter läuft, beginnt sich in mir ein Kreis zu schließen. Ich verstehe nun, was damals geschehen ist. Ein Gefühl der Seligkeit hatte mich ergriffen und in eine paradiesische Einheit katapultiert. Ohne es zu wissen, geschweige denn zu verstehen, hatte ich von Gott gekostet, und das Entzücken hatte mich emporgehoben in einen Zustand der Wonne, wie ich ihn nur in meinen glücklichsten Momenten verspürt hatte. Kein Wunder, dass es in diesem Augenblick endgültig um mich geschehen war.

Plötzlich verwandelt sich die Straße unter meinen Füßen in einen dreckigen Holzboden mit lauter Brandlöchern. Ich stehe in einer Kneipe – die Luft geschwängert von Zigarettenrauch. Im Hintergrund plärrt der Song »Radar Love« von Golden Earring. Wenige Meter von mir entfernt sitzen Tom und mein jugendliches Ich auf Sofas gegenüber – auf dem Tisch zwischen ihnen zwei Flaschen Pils.

Plötzlich gefriert die Szene zu einem Standbild. »Was ist los?«, frage ich verwirrt meine Innere Stimme.

»In deiner Geschichte mit Sabine und Tom gibt es drei Knotenpunkte, an dem du die Weichen für dein Schicksal gestellt hast. Jener Abend, an dem du Sabine das erste Mal geküsst hast, war der erste. Und der zweite wird gleich stattfinden. Und ich möchte, dass für dich klar bekommst, warum. Machst du mit?« Meine Innere Stimme wirft mir einen besonders eindringlichen Blick zu. Ich nicke verwirrt, und die Szene vor uns erwacht wieder zu Leben.

Tom mustert mein jüngeres Ich mit unruhigem Blick. Ich hatte am Telefon

gesagt, dass ich mit ihm sprechen möchte. Persönlich. Nicht am Apparat, sondern von Angesicht zu Angesicht.

»Was gibt's?«, fragt er nervös.

Mein jüngeres Ich atmet unruhig ein und hält die Luft an. Und dann stößt er mit unsicherer Stimme ein verlegenes »Ich habe mich in Sabine verliebt« aus. Tom schließt die Augen und lässt die Worte in sich einsinken. Schließlich blickt er mein jüngeres Ich wieder an. »Und jetzt?«, fragt er leise.

»Es wird nichts geschehen, was du nicht willst. Du bist mein bester Freund, und ich weiß, wie viel dir Sabine bedeutet und...«, sagt mein jüngeres Ich, während es verzweifelt um Worte ringt.

»Und was?«, fragt Tom.

»Du hast Krebs«, antwortet mein jüngeres Ich verlegen. Tom nickt nachdenklich.

»Wenn du sagst, dass das für dich nicht geht, wird nichts mit Sabine laufen.«

»Liebst du sie?«

Mein jüngeres Ich wirft ihm einen verwirrten Blick zu, und ich weiß genau, was in ihm vorgeht. Liebe ist so ein großes Wort. Zu groß für so zarte Bände.

»Ich fühle mich sehr zu ihr hingezogen«, antwortet er vorsichtig. »Und ich weiß nicht, was ich tun soll. Darum wollte ich mit dir reden.«

»Und Sabine? Fühlt sie auch was für dich?«

Mein jüngeres Ich nickt betreten und nimmt einen Schluck aus der Bierflasche.

»Genau das ist der Knotenpunkt«, raunt meine Innere Stimme. Ich will etwas erwidern, aber in dem Augenblick lehnt sich Tom vor.

»Weißt du«, sagt er, »jedem anderen hätte ich jetzt wahrscheinlich die Frisse poliert.« Er lehnt sich wieder zurück. »Aber dir nicht.«

Ich sehe den ungläubigen Blick in den Augen meines jüngeren Ichs.

»Denn du bist mein Freund, Martin«, fährt Tom fort und gibt dem Kellner ein Zeichen. »Noch zwei Bier.«

Mein jüngeres Ich will etwas sagen, aber Tom hebt kopfschüttelnd die Hand.

»Wenn du meinen Segen wegen Sabine haben möchtest, den kriegst du. Aber nur unter einer Bedingung.«

»Ja?«

»Dass wir Freunde bleiben. Ich möchte weder dich, noch Sabine verlieren«, antwortet Tom, und ich spüre wie eine intensive Angst in meinem jüngeren Ich aufzusteigen beginnt. Verwirrt schaue ich zu meiner Inneren Stimme he-

rüber. Woher kommt diese Angst? Nichts an der Situation ist gefährlich. Tom hat meinem jüngeren Ich nicht nur gerade seinen Segen gegeben, sondern auch noch das Freundschaftsgelübde erneuert.

Mein jüngeres Ich setzt zitternd die Bierflasche ab. »Du bist mir total wichtig«, sagt er unsicher. »Und nochmal, wenn du sagst, dass das für dich nicht geht, wird nichts mit Sabine und mir laufen. Das wäre es nicht wert.«

»Ist schon gut«, sagt er. »Sabine und ich hatten unsere Zeit. Abgesehen davon ist es mir lieber, wenn du ihr neuer Freund bist als irgendein Scheißtyp, der ihr nicht gut tut. Oder der uns alle auseinander treibt.«

In dem Augenblick geht das Licht aus, und wir stehen wieder in meinem nächtlichen Jugendzimmer. Mein jugendliches Ich liegt nach wie vor schlafend auf dem Bett.

»Und?«, fragt meine Innere Stimme erwartungsvoll. »Weißt du nun, warum diese Erfahrung ein Knotenpunkt war?«

Ich blicke verwirrt zu Boden. »Weil Tom nicht ausgerastet ist, sondern Sabine und mir seinen Segen gegeben hat?«

»Das war zwar zweifelsohne ein ganz besonders bemerkenswerter Akt der Liebe von Tom – aber nein, das ist nicht der Grund.«, sagt meine Innere Stimme. »An diesem Knotenpunkt wurdest du mit einem Rätsel konfrontiert, das dich auf deine ultimative Prüfung vorbereiten sollte.«

»Was ist denn, bitte schön, eine ultimative Prüfung?«, wirft mein narzassisches Ich ein. Meine Innere Stimme blickt ihn freundlich an und sagt sanft: »Stell dir vor, dein Leben ist ein Spiel, dessen Regeln sich dir erst erschließen, während du es spielst. Und all die Menschen, die dich gerade in deinem Leben begleiten, sind deine Mitspieler. Stell dir weiter vor, dass jeder von ihnen in dieses Spiel gekommen ist, um ein Rätsel zu lösen.«

»Was für ein Rätsel soll das sein?«, fragt mein narzassisches Ich aggressiv. Aber meine Innere Stimme fährt in einem liebevoll freundlichen Ton weiter fort: »Das Rätsel ist eine Art Problem, das ihr nur lösen könnt, wenn ihr in eure volle Größe wachst.«

»Volle Größe? Was soll das denn wieder heißen?«, meckert mein narzassisches Ich, und ich spüre, wie ich in Gedanken abzudriften beginne. Das alles hatte mir meine Innere Stimme ja schon bei unserem Besuch im Verlorenen Paradies dargelegt. Damals hatte sie auch die ultimative Prüfung erläutert:

Wir würden uns so lange ein und der gleichen Situation unterziehen, bis wir für die letzte große Herausforderung bereit wären. Für einen Augenblick wundere ich mich, warum mein narzisstisches Ich nicht darüber Bescheid weiß. Aber dann fällt mir ein, dass es die ganze Zeit im Schattenreich gefangen war. Das ist ja die Crux mit den Schattenanteilen. Sie werden in ein Gefängnis gesperrt und sind fortan von weiten Teilen unserer Erfahrungen abgeschnitten. Nur logisch, dass sie in der Zeit stehen bleiben und sich nicht mehr weiterentwickeln. »Du meinst also, das mit Tom war auch so eines dieser beschissensten Rätsel?«, höre ich mein narzisstisches Ich bellen, und meine Innere Stimme pariert mit einem sanften »In der Tat.«

Als sie ihr Ausführungen fortsetzt, spüre ich wieder, wie meine Aufmerksamkeit davon gleitet. Ich fühle mich zunehmend wie betäubt. Vielleicht wegen der Heftigkeit des Erlebten. Erst die Zeit vor der Mauer, in der ich meinen größten Schmerz spüren sollte. All die qualvollen Erinnerungen an die Zeit mit Luna. Und am Ende auch noch die Erkenntnis, dass ich mich insgeheim von meiner Inneren Stimme verraten fühlte. Als ob das alles jedoch nicht genügen würde, kam dann die Konfrontation mit der narzisstischen Seite meines Ichs, für die ich mich so sehr schämte. Und nun also die Geschichte mit Tom. Das alles ist zu viel für mich, das spüre ich. Ich schaue auf die Uhr. Noch 2 Stunden und 12 Minuten. Ich begreife, dass uns die Zeit davon läuft und will etwas sagen – aber die Worte zerfließen auf meiner Zunge. Mit halbem Ohr bekomme ich gerade noch das Gleichnis von den Dreierkonstellation in der Liebe mit. Dass wir ein solches Szenario aus allen denkbaren Perspektiven betrachten würden. Sowohl aus der Sicht des Liebhabers, als auch aus der des Betrogenen. Und während ich immer weiter wegdrifte, begreife ich ganz am Rande meines Gemüts, warum meine Innere Stimme dieses Beispiel schon im Verlorenen Paradies gewählt hatte: Es ist meine Geschichte. Die Erfahrung mit Luna gehört ebenso dazu, wie die zwischen Tom und mir oder das unselige Ende mit Sabine.

»Richtig«, weckt mich die Innere Stimme aus meiner Trance. Den Blick auf mich gerichtet, sagt sie: »Es geht aber um mehr.«

»Hey«, geht mein narzisstisches Ich dazwischen. »Mit wem redest du. Mit dem da? Oder mit mir?«

»Entschuldige«, antwortet meine Innere Stimme. »Mit dir natürlich. Ich hatte

nur gerade einen Gedanken von deinem älteren Ich aufgefangen.« Sie nickt mir bedeutungsvoll zu und richtet wieder ihren Blick auf mein narzisstisches Ich: »Wir waren gerade bei der Frage stehen geblieben, welchen Preis ihr beim Spiel zu ergattern trachtet, und ...«

Die Worte der Inneren Stimme verschwimmen in meiner Wahrnehmung wieder zu einem sanften Singsang. Ohne ein Wort zu verstehen, beobachte ich das aggressive Gestikulieren meines narzisstischen Ich's, während meine Innere Stimme gelassen auf dem Bett sitzt und seine Fragen beantwortet. Seltsam, das Ganze so zu sehen.

Wie oft wohl schon hatte meine Innere Stimme mir und meinen anderen inneren Anteilen so Rede und Antwort gestanden? Und wie oft hatte ich sie dabei hinterfragt oder gar angegriffen? Keine Ahnung. Fest steht nur, dass sie jedes Mal ihr ruhiges und sonniges Gemüt bewahrt und jede meiner Fragen geduldig und liebevoll beantwortet hatte.

Das stimmt mich nachdenklich. Wie oft hatte ich mich in all der Zeit eigentlich gefragt, wie ihr dabei zumute gewesen war? Nie. Ganz schön egoistisch. Jetzt frage ich mich, wie ich wohl reagieren würde, wenn mich mein jüngeres Ich um Auskunft bitten würde, nur um zu erleben, dass er meine Antwort in den Wind schlägt und sehenden Auges in sein eigenes Unglück läuft?

»Bei manchen Botschaften«, wendet sich meine Innere Stimme jetzt mit einer Klarheit an mich, dass ich aus meinem Gedankengang hochschrecke, »reicht es nicht, wenn man sie in einem Buch liest, sondern man muss sie erleben.«

»Was erleben? Wovon redest du?«, fragt mein narzisstisches Ich verwirrt.

»Sie meint mich, nicht dich«, erkläre ich beschwichtigend, während ich zugleich spüre, dass sich etwas in mir verändert – und zwar ganz von allein. Man kann das Leid eines anderen Menschen wirklich nur aushalten, wenn man ihn liebt. Anders geht es nicht. Also muss mich die Innere Stimme ebenfalls lieben. Die Erkenntnis löst etwas aus, das mit Worten kaum zu beschreiben ist. Eine Mischung aus Betroffenheit und Verzeihen, weil ich zu ahnen beginne, wie groß das Unrecht war, das ich mir ihr gegenüber erlaubt hatte.

Welche Wahl hatte meine Innere Stimme, wenn ich ihre Botschaften immer wieder ignorierte und auf eigene Faust vorging? Sie musste mich machen lassen, auch wenn das bedeutete, dass es für mich schmerhaft werden und ich sie danach obendrein sogar dafür verurteilen würde. Wie bei Luna.

»Jetzt verstehst du mich«, sagt meine Innere Stimme, und ein tiefes Gefühl der Versöhnung brandet in mir auf.

»Ist ja toll, dass ihr beiden euch so großartig versteht«, giftet mein narzassisches Ich. »Ich aber verstehe überhaupt rein gar nichts. Und ich weiß beim besten Willen nicht, was dieser ganze Dreck von Rätseln, ultimativen Prüfungen und so weiter mit meinem Thema Erfolg zu tun hat. Wolltest du mir nicht erklären, wie ich endlich nach vorne komme?«

»Keine Sorge« antwortet meine Innere Stimme gelassen, »wir befinden uns schon auf der Zielgeraden.«

»Dann erleuchte mich doch mal, großer Meister.«

Just in diesem Augenblick stößt mein jüngeres Ich einen nervösen Seufzer aus. Er wälzt sich unruhig von einer Seite zur anderen, bis er plötzlich innehält – und die Augen öffnet. Als er die Innere Stimme entdeckt, richtet er sich abrupt auf. Dann schaut er zu uns herüber. Sein Blick wandert zu meinen narzisstischen Ich, dann zu mir und als er den Wolf sieht, rutscht er ängstlich an die Wand.

»Ganz ruhig«, sagt meine Innere Stimme leise. »Du bist in einem Traum.«

»Wer bist du?«, fragt er fiebrig. »Und wer sind all die anderen hier?«

»Ich bin dein geistiger Führer und die anderen kommen aus der Zukunft, um dir beizustehen.«

»Bei was?«

»Tom wird heute Nacht sterben«, antwortet meine Innere Stimme sanft.

»Nein«, ruft mein jüngeres Ich erschrocken aus. »Bitte nicht.« Sein Gesicht nimmt einen verzweifelten Ausdruck an, und dann beginnt er zu weinen. Der Wolf erhebt sich, springt aufs Bett und legt sich zu seinen Füßen.

»Wenn du ein geistiger Führer bist«, fragt mein jüngeres Ich mit erstickter Stimme, »kannst du ihn dann nicht retten?«

Meine Innere Stimme schüttelt vorsichtig ihren Kopf. »Morgen, wenn du aufwachst, wird das Telefon klingeln, und seine Mutter wird es dir sagen. Wir sind gekommen, um dich darauf vorzubereiten.«

»Verstehe«, antwortet er niedergeschlagen, »irgendwie habe ich mir das heute schon gedacht.«

Jetzt flattern Erinnerungsbilder in mir auf, denn ich erinnere mich noch gut an den Tag damals. Es war ein eisig kalter Nachmittag gewesen, an dem ich losgegangen war, um mir in der Stadt Gitarrensaiten zu besorgen. Auf dem Weg dorthin fiel mir ein, dass ich Tom noch einen Besuch abstatten konnte, und so bog ich ab und stieg den Sparrenberg hoch – ein steiler Hügel, auf dessen Gipfel eine alte Burganlage thront. Dort angekommen blieb ich stehen und warf einen Blick auf das lautlose Panorama aus Spielzeughäusern und Straßen, durch die sich die niedlichen Lichter der Autoschlangen schoben. Im Westen ging die Sonne hinter diesigen Wolkenstreifen unter und tauchte das Szenario in ein orangenes Licht. Unwirklich wie in einem Traum. Schließlich wandte ich mich um und stieg ins Tal hinab, vorbei an trostlos nackten Bäumen, deren schwarz gewordenen Stämme sich messerscharf vom weißen Schnee abhoben.

Als ich im Krankenhaus ankam, wartete Andreas, Toms Bruder, vor seinem Zimmer und nickte mir schweigend zu.

»Wie geht's ihm?«, fragte ich.

»Wir haben Angst, dass er die Nacht nicht überlebt«, antwortete er traurig.

»Tom ist ein zäher Hund«, entgegnete ich, »ist ja nicht das erste Mal, dass es ihm dreckig geht.«

Andreas nickte. »Vorhin war der Priester da. Wegen der letzten Ölung.«

»Auch das ist ja nicht das erste Mal«, wiegelte ich ab.

»Ja«, sagte Andreas und nickte betreten. »Aber diesmal hat Tom darum gebeten. Und er hat sein Testament gemacht.«

Während Andreas schilderte, was geschehen war, konnte ich spüren, wie der letzte Rest an Hoffnung aus meinem Inneren entwich. Tom hatte immer wieder der Krankheit getrotzt. Dass er jetzt aufgab, war ein Zeichen.

»Und die Ärzte?«, fragte ich. »Was sagen die?«

»Die halten sich wie immer bedeckt«, erwiderte Andreas. »Sie meinen, es wäre schon kritisch, aber dass er auch wieder auf den Damm kommen könnte.«

Die Tür ging auf und Edith erschien. »Ach, Martin«, seufzte sie leise, und wir nahmen uns in den Arm.

Als ich kurz darauf das Zimmer betrat, spürte ich es sofort. Vielleicht lag es an dem Licht, das die große Kerze auf dem Tisch verströmte. Vielleicht war es auch Toms Anblick. Er war bis auf die Knochen abgemagert; seine Haut gelb und von grauen Flecken übersät.

»Martin mein Freund«, sagte er leise und verzog vor Schmerz sein Gesicht. Er öffnete seinen Mund und streckte die Zunge heraus, die von schwärenden Wunden befallen war.

»Kann nicht gut reden«, sagte er mit gebrochener Stimme.

»Schon gut«, sagte ich, während die Tränen an mir herab rannen.

Ich nahm seine Hand. Er nickte und schloss seine Augen. So verharrten wir eine Weile in der Stille, bis er seine Hand von der meinen löste. »Danke, dass du da warst, und«, sagte er, aber der Schmerz, der ihn durchzuckte, raubte ihm die Worte.

»Soll ich gehen?«

Tom nickte matt. »Bin müde.«

Ich zog meine Jacke an und verabschiedete mich von seiner Mutter und seinem Bruder. An der Tür angekommen, drehte ich mich noch mal zu ihm um, und unsere Blicke trafen sich – zum letzten Mal.

Ich öffne meine Augen und bin wieder im Jugendzimmer angelangt. Aber Toms Blick brennt in meinem Inneren nach. Als ich hinein spüre, merke ich, warum. Ich hatte an jenem Abend nur geahnt, dass wir uns zum letzten Mal sehen würden. Tom jedoch hatte es gewusst.

Mein jüngeres Ich sitzt mit der Inneren Stimme auf dem Bett und krault den Kopf des Wolfes. Für einen Augenblick wundere ich mich über die Selbstverständlichkeit, mit der er das macht – aber dann begreife ich: Wenn wir träumen, hinterfragen wir nicht, was wir erleben, egal wie surreal die Geschehnisse auch sein mochten.

»Und es gibt wirklich nichts, was wir tun können?«, fragt mein jüngeres Ich, und die Innere Stimme schüttelt ihren Kopf. »Seine Zeit ist gekommen.«

Wie auf ein Stichwort schaue ich auf die Uhr. Noch 1 Stunde und 48 Minuten. Wir müssen uns beeilen, schießt es mir durch den Kopf, aber ich spüre, dass es wenig Sinn hat zu drängeln.

»Verdammt«, flucht mein jüngeres Ich, und ich erkenne sofort die Züge, die später aus ihm den Narzissten werden lassen. Aber dann hält er inne und sagt paradoixerweise etwas, das meiner Beobachtung widerspricht. »Ich habe Angst vor seinem Tod.«

»Warum?«, fragt meine Innere Stimme.

»Ich weiß nicht«, sagt der Jugendliche verlegen und schaut zu Boden.

»Magst du uns sagen, was dich bedrückt?«, fragt meine Innere Stimme vorsichtig und ergreift seine Hand.

»Ich...«, hebt der Jugendliche an und verstummt wieder. »Ich habe ein schlechtes Gewissen, dass er vielleicht wegen Sabine und mir stirbt.«

Der Satz trifft mich wie ein Kinnhaken, und ich spüre, wie vor meinem geistigen Auge Erinnerungen auftauchen, die ich lange verdrängt hatte. Der Tag danach im Krankenhaus, als Sabine und ich ihm die letzte Ehre erwiesen hatten. Sein Leichnam erschien mir wie der eines fremden Menschen. »Das ist nur noch ein Körper, aber nicht mehr Tom«, hatte ich beim Anblick der Leiche gedacht.

Später spazierten wir verloren durch die Innenstadt, und ich erinnere mich an meine hilflose Empörung, dass das Leben nicht angehalten hatte, sondern einfach so weiter lief, als ob nichts geschehen sei. Irgendwie unbarmherzig. Tage später fand die Beerdigung statt, zu der so viele Menschen kamen, dass ein Teil der Menschen vor der Kapelle warten mussten. Alles Szenen, die ich damals wie unter einem Schleier wahrgenommen hatte. Das Gefühl der Schuld bekam ich erst Wochen später zu spüren, als die Wucht der Erlebnisse nachließ. Sie nistete sich tief in mein Gemüt und sollten mich nie wieder verlassen.

Und noch etwas wird mir gerade jetzt klar. Toms Tod war der dritte Knotenpunkt, von dem die Rede gewesen war, denn er machte mich der Endlichkeit allen Lebens auf besonders brutale Weise bewusst.

Es kam danach vor, dass ich mit Freunden in einer Kneipe saß und mich plötzlich die Einsicht übermannte, dass einer von ihnen schon morgen tot sein könnte. Mehr noch, dass alle mit absoluter Sicherheit irgendwann einmal sterben würden. In diesen Augenblicken gerann alles um mich herum zu einer Kulisse. Ich fühlte mich wie gefangen in einem Theaterstück, dessen Akteure nichts vom traurigen Ausgang ihrer Tragödie ahnten. Alles war ver-

gänglich. Alles war dem Tod geweiht. Nichts würde je so bleiben, wie es war. Das war aber lange noch nicht alles: All die schönen Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit Tom bekamen durch seinen Tod eine düstere Note. Die Sommertage auf dem Dachboden über der Garage, unsere Jam Sessions an der Gitarre oder die Pausen in der Schule, in denen wir den Mädchen nachstellten, vermischteten sich mit den düstersten Stunden seiner Krankheit.

Wenn ich mit Sabine zusammen war, begriff ich nun, konnte jede schöne Erfahrung von heute schon morgen zu einer schmerzlichen Erinnerung geronnen sein. Denn so sehr ich sie liebte, wir würden nicht ewig zusammen bleiben. Die Vorstellung indes, dass sie unweigerlich in den Armen eines anderen Liebhabers enden würde, zerriss mich innerlich. Anstatt die Zeit mit ihr um so mehr zu genießen, begann ich mich von ihr zu entfremden. Nicht mangels Liebe, sondern aus Angst, dass ich eine weitere Trennung von einem geliebten Menschen nicht verkraften würde.

In dem Moment ereilt mich ein tiefes Gefühl der Versöhnung. Endlich begreife ich, warum ich damals fremd gegangen bin. Ich hatte einen Ausweg aus meiner seelischen Not gesucht.

Und so paradox das klingen mag: In dem Moment verzeihe ich meinem jüngeren Ich die Tat, die er in der Nacht, als Tom starb, noch nicht begangen hatte. Auch wenn das Fremdgehen falsch gewesen war, so war es doch aus guten Gründen geschehen.

»Puh«, ruft mein jüngeres Ich jetzt aus. »Eure Gesellschaft tut mir irgendwie gut. Ich fühle mich direkt erleichtert.«

Meine Innere Stimme blickt mir in die Augen, sieht zu meinem jüngeren Ich herüber und dann wieder zu mir. Was will sie mir damit sagen?

»Ehrlich Leute«, ruft mein jüngeres Ich aus, »ich habe das Gefühl, dass gerade eine riesige Last von mir abgefallen ist.«

»Ja«, sagt die Innere Stimme fast heiter, während sie mich unverwandt anschaut. »Wenn man sich selbst verzeihen kann, wirkt das wie eine Befreiung.«

Jetzt verstehe ich, was die Innere Stimme meint. All unsere Ich's, die für bestimmte Phasen unseres Lebens stehen, existieren in uns fort – und befinden sich in einem Wechselspiel untereinander.

In dem Fall eben hatten mein jüngeres Ich und ich uns gegenseitig geholfen. Sein Geständnis hatte mich erlöst und mein Verzeihen wiederum ihn. Das eine bedingte das andere – und zwar über Zeit und Raum.

»Es geht mir wirklich besser«, sagt mein jüngeres Ich. »Aber wisst ihr, was echt Scheiße ist?«

Neugierig schaue ich zu ihm herüber.

»Ich fühle mich so oft down«, fährt er fort, »und ich weiß nicht warum. Eigentlich ist alles gut, und dann kommt so ein komisches Gefühl, und mir geht's einfach nur beschissen. Wisst ihr, was ich meine?«

»RMSF«, sage ich und mein jüngeres Ich sieht mich erstaunt an: »Woher kennst du den Ausdruck?«

»Ich bin du, nur älter«, antworte ich.

»Und? Weißt du, woher das Gefühl kommt?«

»Seid ihr beiden bereit, das herauszufinden?«, fragt meine Innere Stimme.

»Ja!«, rufen wir fast zeitgleich aus.

Meine Innere Stimme steht auf und zeigt auf die Tür: »Dazu müssen wir eine Reise in die Vergangenheit antreten.«

»Tut mir leid, geht nicht«, sagt mein jüngeres Ich. »Ich muss morgen da sein, wenn ich den Anruf bekomme.«

»Keine Sorge«, antwortet meine Innere Stimme. »Wir werden rechtzeitig zurück sein. Und möglicherweise wirst du danach ganz anders mit dem umgehen können, was dich als nächstes erwartet.«

»Wohin geht die Reise genau?«, schaltet sich nun mein narzisstisches Ich ein.

»Zum Kern deines Leids. Und des Leids aller Menschen.«

»Wow«, entgegnet mein narzisstisches Ich ironisch. »Ganz schön pathetisch. Das Leid aller Menschen! Eine Nummer kleiner ist wohl für dich nicht drin?«

Meine Innere Stimme schenkt ihm ein mildes Lächeln. »Du weißt doch, was die Menschen über den Erfolg sagen. Think big.«

Sie schaut erst zu mir, dann zum Jugendlichen herüber. »Bereit für einen Trip?«

Wir beide nicken, und der Wolf springt auf und schüttelt sich.

»Dann auf auf«, sagt meine Innere Stimme und öffnet die Tür.

RMSF

Schwärze umgibt uns.

»Wo sind wir?«, fragt mein jüngeres Ich.

»Warte«, antwortet meine Innere Stimme. »Ich mache Licht.«

Etwas macht Klick, und aus dem schwarzen Nichts über mir ergießt sich ein Scheinwerferkegel herab auf eine Art Rednerpult – und ich weiß nicht, was mich gerade mehr verwirrt: Die Dunkelheit, der Lichtstrahl, das Pult oder die Tatsache, dass das Klickgeräusch einen Hall auslöst, der sich ins Unendliche auszubreiten scheint.

»Wir sind in einem Zeittunnel«, erklärt meine Innere Stimme. Sie schaut mein jüngeres Ich an und weist auf das Rednerpult. »Leg bitte dort deine Hände auf und spüre die Emotion, die du RMSF nennst. Sobald Du in das Gefühl gehst, transportiert uns der Zeittunnel zum Ursprung, zum Knotenpunkt, an dem das Gefühl ›Relax mit subtilem Frust‹ entstanden ist, und von genau dort können wir mit der Heilung beginnen.«

Sie nimmt mein jüngeres Ich an die Hand und führt es an das Pult. Dort angekommen, dreht sie sich zu uns um. »Worauf wartet ihr? Eure Hilfe ist gefragt!« Ich stelle mich hinter das jüngere Ich und meine Innere Stimme sagt: »Lege eine Hand auf die Schulter und denk an Situationen, die für dich ebenfalls ›RMSF‹ waren. Das beschleunigt den Prozess.«

Sie wendet sich meinem narzisstischen Ich zu, das uns mit einem skeptischen Blick betrachtet: »Was ist mit dir?«, fragt meine Innere Stimme freundlich. »Ziehst du mit?«

»Ist das irgend so ein Psychotrick von euch? Ich habe doch von Anfang an gesagt, dass ich so bleiben will, wie ich bin.«, antwortet es argwöhnisch, und ich spüre mich plötzlich beeinträchtigt. Sein ewiges Fluchen und seine permanente Abwehrstellung kommen mir so mechanisch und beinahe berechenbar vor. Als ob es ihm nicht möglich wäre, für einen Augenblick die starren Muster seines Denkens und Handelns zu durchbrechen.

»Keine Sorge. Dein Wunsch ist mir heilig«, sagt meine Innere Stimme, »sollten wir an den Punkt kommen, an dem dich tatsächlich etwas auf der Reise transformieren könnte, werde ich dich rechtzeitig warnen. Versprochen.«

»Du hast bis jetzt viel versprochen, geliefert hast du jedoch bisher nichts«,

widerspricht mein narzisstisches Ich. »Wolltest du mir nicht zeigen, wie ich endlich so richtig erfolgreich werde? Und was ist mit deinem Versprechen, dass ich aus dem Schattenreich befreit werde?«

»Wenn du dich jetzt weigerst, mit auf die Reise zu kommen«, sagt meine Innere Stimme ruhig, aber bestimmt, »werden die Versprechen nicht erfüllt werden können.«

Sie blickt zu mir. »Was sagt die Uhr?«

Ich schaue aufs Ziffernblatt. »1 Stunde und 27 Minuten.«

»Was passiert eigentlich so Schlimmes, wenn die Zeit abgelaufen ist?«, fragt mein jüngeres Ich.

»Sobald die Uhr Null anzeigt«, sagt meine Innere Stimme, »ist die Mission vorbei und wir werden aus all dem hier«, die Innere Stimme weist mit ihren Händen in die schwarze Unendlichkeit, »herausgeworfen. Sollten wir bis dahin nicht den Ursprung deines Leids gefunden und gelöst haben, könnte man die Mission zumindest nach euren Maßstäben als gescheitert betrachten. Alles in deinem Leben, in euer aller Leben würde so bleiben, wie es jetzt ist.« Mein narzisstisches Ich verzieht die Mundwinkel und sagt. »Nun gut. Ich komme mit. Mehr aber nicht. Verstanden?«

»Einverstanden«, antwortet meine Innere Stimme und wendet sich meinem jüngeren Ich und mir zu. »Denkt an Situationen, in denen ihr euch ›RMSF‹ gefühlt habt. Zum Beispiel an die Rockpalast-Nacht, in der du am Essenstisch gesessen und deine Tagebucheintragungen gemacht hast.« Ich schließe meine Augen und erinnere mich. Plötzlich geht ein Ruck durch meine Beine, so als ob ein Zug losfahren würde. Ich öffne meine Augen wieder und zu meinem Erstaunen sehe ich, dass wir durch eine Art Tunnel gleiten, an dessen Mauern Erinnerungen wie Kinoszenen auf einer Leinwand aufleuchten.

»Gut gemacht, es funktioniert«, frohlockt meine Innere Stimme, während ich versuche, die Szenen meines Lebens zu erhaschen. Einige Erinnerungen scheinen wie aus meiner Perspektive gefilmt zu sein, während andere mich von außen zeigen, so dass ich mich quasi selbst beobachten kann. Einige Szenen sind beinahe nichtssagend, ein Waldspaziergang oder das Lesen eines Buchs, während andere wiederum eher dramatisch wirken, zum Beispiel eine Streitszene am Küchentisch, in der meine Eltern wütend auf mich einreden. Aber dann kommt etwas Verstörendes. Ich als kleiner Junge auf den

Knien meines Vaters, der mich schlägt. Als ob die Szene an sich nicht schon schlimm genug wäre, so wirkt auch die Aufnahme selbst verstörend. Sie ist in schwarz-weiß gedreht und voller abruper Schnitte. Die Szene zeigt die Emotionen in dem Gesicht meines Vaters, wechselt dann auf seine Hand, die zuschlägt und dann weiter auf meinen schreienden Kindermund, den ich von außen sehe, um dann vollkommen unvermittelt in mich hinein zu wechseln und das Wohnzimmer zu zeigen, wie ich es damals auf seinen Knien zu sehen bekommen hatte. Aber dann springt die Erinnerung einfach wieder zum Anfang zurück und beginnt von vorne. Darunter steht in leuchtenden Buchstaben: »Glaub mir, Martin, das tut mir genauso weh wie dir.«

»Das ist eine traumatische Erinnerung«, kommentiert meine Innere Stimme. »Wegen des emotionalen Tumults in deinem Gehirn damals wurde sie nur unvollständig und vollkommen durcheinander abgespeichert.«

»Und die Worte darunter?«

»Die geben eine Überzeugung wieder, die damals direkt in deinen Geist geprägt wurde.«

»Geprägt?«

»Ja, bei traumatisierenden Erfahrungen werden in Windeseile Gedanken, Gefühle, Bilder und andere Sinneseindrücke eingebrannt und versiegelt.«

»Aber warum habe ich ausgerechnet den Satz behalten?«

»Gestatte mir, die Frage zu beantworten, wenn wir am Knotenpunkt deines Dramas angelangt sind.«

Jetzt eilen eine ganze Reihe von Szenen an mir vorbei, in der ich als kleiner Junge auf dem Bett liege und mich wie in einem Todeskampf winde. »Halt«, rufe ich, und der Zug stoppt.

»Was ist da los?«, frage ich aufgebracht.

»Das sind Szenen deiner Asthma-Nächte, in denen du aufgewacht bist, weil du keine Luft mehr bekommen hast«, antwortet meine Innere Stimme, aber ich kann ihre Worte kaum hören, denn die Erinnerungen haben bereits begonnen, mich in die Szene zu saugen. Ich liege im Bett, röchelnd, weil eine Faust tief im Inneren meines Körpers meine Luftröhre zuschnürt. Ein panisches Gefühl packt mich und ich will schreien - aber ich kann nicht, denn ich bekomme keine Luft mehr. Plötzlich jagt ein stechender Schmerz in mein Bein, und ich werde aus der Szene herausgerissen. Ich befindet mich wieder in dem Zeit-

tunnel. Schwer atmend. Als ich auf mein schmerzendes Bein runterschau, entdecke ich eine Bissspur auf meiner Wade. Der Wolf. Er beobachtet mich mit scharfem Blick. Dann begreife ich: Er hat mich gebissen, und das hat mich aus der Erinnerung gezogen. Er wollte mir nicht wehtun, sondern mich retten. Ich beginne ihn zu kraulen, und der Zug setzt sich wieder in Bewegung.

»Auf was für eine Drecksscheiße habe ich mich eigentlich eingelassen?«, höre ich mein narzisstisches Ich hinter mir fluchen. Mein jüngeres Ich dagegen schweigt. Er ist so blass, dass ich seine Angst förmlich spüren kann.

»Einige deiner Erinnerungen«, erklärt meine Innere Stimme, »sind mit einer so starken emotionalen Spannung aufgeladen, dass sie sich deiner bemächtigen und in einen emotionalen Abgrund reißen können. Deswegen sollte man die Reise ins Schattenreich nicht ohne erfahrene Begleitung wagen.«

Die Erinnerungen, die nun an uns vorbei gleiten, zeigen immer frühere Szenen. Ich als Kind in einer Klinik, dann über einen Teppich krabbelnd, auf einem Wickeltisch, schreiend, und dann wird plötzlich alles dunkel. Keine Erinnerungsbilder mehr.

»Wir sind angekommen«, sagt meine Innere Stimme.

»Wo?«, zischt mein narzisstisches Ich. »Ich sehe nur schwarz.«

»Ach, halt doch einfach mal deine Fresse«, mischt sich mein jüngeres Ich ein. Meine Innere Stimme dreht sich zu mir und mustert mich mit einem besonders wachen Blick: »Bist du bereit, dir deinen ersten Knotenpunkt anzuschauen? Es wird jedoch nicht leicht werden«, sagt sie mit einem warnenden Unterton. Ich atme tief durch und sage: »Egal.« Das stimmt natürlich nicht, denn in mir wütet ein Angstgefühl, wie ich es zuvor noch nie gespürt habe. Ich weiß, wir sind am Ziel unserer Reise angelangt – der Knotenpunkt, an dem die Weichen für mein Leben gestellt wurden. Aber auch wenn ich in meinem ganzen Körper Furcht spüre, will ich es jetzt wissen. Die Reise hatte solange gedauert, hatte mich so viele Mühen gekostet – da werde ich nicht ganz am Ende aufgeben. Zumal die Zeit knapp ist. 1 Stunde 11 Minuten zeigt die Uhr jetzt.

»Los geht's«, sage ich trotzig und vor mir glimmt etwas in der Dunkelheit auf. Aber so dezent, dass ich nicht erkennen kann, worum es geht. »Das ist

eine deiner frühesten Erinnerungen«, sagt meine Innere Stimme. »Bist du bereit, einzutauchen?«

»Ja«, antworte ich unsicher und beginne zu spüren, wie sich eine warme, dunkle Enge um mich legt. Sie fühlt sich keineswegs unangenehm an. Ganz im Gegenteil. Eher beruhigend. Wie eine sichere Hülle. Zugleich spüre ich, dass sich eine neue Emotion bemerkbar macht. Vorsichtig taste ich mich in die Empfindung hinein. Das fühlt sich an wie: Verloren sein. Einsamkeit. Und Trauer! Trauer? Weswegen? Vor meinem geistigen Auge erscheint das Bild eines Grabsteins, der sich als Silhouette von einem mit Sternen übersäten Nachthimmel abhebt.

»Weißt du, wo du dich befindest?«, fragt meine Innere Stimme, und ein Wort weht in mein Bewusstsein. »Im Mutterleib?«, frage ich.

»Ganz genau«, bestätigt meine Innere Stimme. »Der Verlust, den du fühlst, entspringt dem Tod deiner Zwillingsschwester.«

»Meiner was – ?«, frage ich verwirrt.

»Es war geplant, dass ihr zu zweit zur Welt kommt, deine Zwillingsschwester und du, aber sie ist in den ersten Wochen der Schwangerschaft verstorben.«

»Wie kann das sein?«, höre ich mein narzisstisches Ich argwöhnisch fragen.

»Niemand hat je in der Familie von einem Zwillingskind erzählt, das verloren gegangen ist.«

»Eure medizinischen Geräte waren damals nicht so weit, so etwas zu entdecken«, erklärt meine Innere Stimme, aber ich nehme das nur peripher wahr. Das Gefühl des Verlustes, die tiefe Trauer, etwas Kostbares verloren zu haben, dehnt sich wellenförmig aus, und mir schießen die Tränen in die Augen. Dabei dreht sich jedoch ein weiteres Gefühl wie eine eiskalte Schraube in mein Empfinden – aber ich vermag es nicht zu deuten. Ich suche fieberhaft nach Worten, aber mir fällt keines ein. »Was ist das?«, frage ich verdutzt.

»Du hast es hier mit einer vorgeburtlichen Erfahrung zu tun«, erklärt meine Innere Stimme. »Die damit verbundenen Gefühle entziehen sich deiner Worte, weil du zu dem Zeitpunkt noch kein Sprachvermögen aufgebaut hattest. Du konntest zwar Empfindungen fühlen, sie aber nicht durch Worte benennen. Aber jetzt ist die Zeit reif, das nachzuholen. Spür weiter in dich hinein, Martin. Was für Impulse tauchen in dir auf?«

Das kalte Gefühl klingt wieder ab und vor meinem geistigen Auge erscheint nun eine Art Wartesaal in einem Bahnhof – erbaut in einem alten, spätgoti-

schen Stil mit Spitzbogenfenstern. Ihre Gläser sind im Inneren wie drei- und vierblättrige Kleeblätter geformt und bündeln den hereinfallenden Sonnenschein zu hellen Lichtstrahlen.

Jetzt bemerke ich, dass ich in dieser schier endlos großen Wartehalle nicht allein bin. Überall sitzen Kinder auf den Bänken und warten. Ich sehe hinab auf meine eigenen kleinen Hände, in denen ich einen Umschlag halte. Ich klappe ihn auf und entdecke darin eine altertümlich anmutende Zugfahrkarte, einen kleinen Briefumschlag, der jedoch verschlossen ist, sowie ein Reiseplan, bei dessen Anblick ich Freude aufkommen spüre.

Ich weiß, etwas ganz Besonderes wartet auf mich, eine Reise nach – – ja, nach wohin eigentlich? Ich schaue auf den Reiseplan und studiere die Stationen. »Der Tunnel« steht dort als Erstes. Das finde ich seltsam. Ich lese weiter: Arnsberg, Hagen, Dortmund, Bielefeld, Düsseldorf und als ich den Namen der nächsten Station lese – wieder Bielefeld – dämmert es mir: Das ist keine gewöhnliche Zugreise. Das sind Stationen meines Lebens.

»Deine Reise«, sagt meine Innere Stimme auf dem Sitz links neben mir, »und der Wartesaal hier«, sie zeigt hoch zur Decke, in der ein fast zehn Meter großes, rundes Fenster aus blauem, grünem und orangefarbenem Bleiglas eingelassen ist, aus dem ein liebevolles und seltsam vertrautes Licht strahlt, »das alles ist eine wunderbare Metapher für einen Ort, an dem ihr euch befindet, bevor ihr die materielle Realität betretet. Deine Fahrkarte steht für den Lebensplan, den du dir zurechtgelegt hastest.«

»Dass ich zum Beispiel in Hagen oder Dortmund wohnen werde?«

»Richtig. Allerdings orientiert sich dein Lebensplan weniger an räumlichen Orten, sondern vielmehr an Erlebnissen, die du in deinem Leben machen möchtest. Zwar existieren Ideen, wie, wo und mit wem du beispielsweise eine bestimmte Erfahrung machen kannst, zum Beispiel mit wem du als Erstes eine partnerschaftliche Liebe erleben möchtest, aber da jeder Mensch einen freien Willen besitzt, können sich die konkreten Planungen ändern, nicht aber die Intention und deren Umsetzung.«

»Wie meinst du das?«, frage ich verwirrt.

»Wenn du dir vornimmst, eine Beziehung zu erleben, in der du gegen deinen Willen verlassen wirst, um zu lernen, dass du auch einen solchen Rückschlag verkraften kannst, dann wird es früher oder später dazu eine Gelegenheit geben.«

»Das heißt«, sagt mein jüngeres Ich, das neben mir sitzt, »dass mein Zusammentreffen mit Tom und Sabine kein Zufall war?«

»Es gibt Menschen, deren Begegnung man ganz im traditionellen Sinne des Wortes als Schicksal bezeichnen könnte. Du fühlst dich auf eine Weise, die man logisch nicht so recht begründen kann, zu jemandem hingezogen – als ob du den Menschen schon seit langer Zeit kennen würdest.«

»Willst du damit etwa sagen, dass der Scheiß mit Luna ebenfalls auf dem Fahrplan stand?«, fragt mein narzisstisches Ich entrüstet.

»Die Begegnung mit Luna stand im Plan, der >Scheiß<, wie du deine Erfahrungen mit ihr bewertest, jedoch nicht. Was geschehen ist, habt ihr beide selbst gestaltet. Ihr hättet daraus auch etwas Segensreiches erschaffen können.«

»Wie? Was hätten wir anders machen können?«, frage ich.

»Die Antwort wirst du verstehen, wenn du in deiner Erinnerung vorwärts gehst. Aber bevor du das tust, werde dir bitte gewahr, wie du dich jetzt kurz vor Beginn der Reise fühlst.«

Ich spüre in mich hinein. Da ist zum ersten Mal ein starkes Gefühl von Leichtigkeit, Zuversicht, Geborgenheit und Harmonie. Ich schaue zur Decke hoch ins farbige Licht und begreife, dass diese wunderbaren Empfindungen von dort oben ausgelöst werden. Ich fühle weiter in mich hinein und entdecke einen wohltuend prickelnden Enthusiasmus, fast schon eine Ungeduld, den Beginn der Reise nicht länger abwarten zu können. Ich freue mich mit jeder Faser meines Körpers auf mein Leben.

»Bist du bereit für die nächste Station?«, fragt meine Innere Stimme. Ich nicke, und sie schnippt mit den Fingern.

Plötzlich befindet sich mich in einer schweren und dunklen Enge. Der Kontrast zwischen der heiteren Leichtigkeit im Wartesaal und der körperlichen Bedrückung bewirkt ein ähnliches Schockgefühl, als ob man an einem sonnigen Sommertag in die eisige Kälte eines Baggersees springt. Zugleich aber spüre ich ein starkes, unsichtbares Band, das mich mit dem Licht von Oben im Wartesaal verbindet, und das verleiht mir Sicherheit.

»Das ist die Erfahrung, die jeder Mensch macht, wenn er sich zum ersten Mal seiner Körperlichkeit gewahr wird«, erläutert meine Innere Stimme aus dem Off. »Du befindest dich im Leib deiner Mutter und dein Fötus hat sich gerade so weit entwickelt, dass du die ersten Empfindungen wahrnimmst. Der sich

schockartig anführende Wechsel ins Körperliche ist die erste Erfahrung von sehr vielen weiteren, die dich und überhaupt alle Menschen überraschen, entzücken, entsetzen oder manchmal auch schlichtweg überfordern werden. Aber genau deswegen hast du diese Reise ja auch gebucht.«

Plötzlich werde ich von einer wellenartigen Energieströmung erfasst, die sich furchteinflößend anfühlt. »Das ist eine Stimmung deiner Mutter, die du da spürst«, kommentiert die Innere Stimme. »Sie hat gerade Angst.«

»Weswegen?«, frage ich unruhig.

»Der Gründe gibt es viele und sie tun alle nichts zur Sache. Achte vielmehr darauf, wie du dich gerade fühlst. Was fällt dir auf?«

»Oh, Gott«, rufe ich, »mir kommt es so vor, als hätte ich die Verbindung verloren. So, als ob ich mich auf einem nächtlichen Erkundungsausflug in der Antarktis befände und der Funkkontakt zur Basis-Station plötzlich abgebrochen wäre.«

»Oh, Gott?«, wiederholt meine Innere Stimme. »Eine interessante Formulierung hast du da gewählt. Aber der Vergleich stimmt. Ohne einen Kontakt zur Basis-Station, wie du das nennst, kann man sich auf einem solchen Ausflug einsam und verloren fühlen. Ist das alles, was du fühlst?«

»Es ist, als würde ich feststecken«, erkläre ich. »Ich spüre, dass ich für lange Zeit nicht mehr in den Wartesaal zurückkehren kann. Zugleich sorgt die Energiewelle der Angst in mir für eine Befürchtung, dass die Welt da draußen, die Welt, in der meine Mutter wohnt, gefährlich sein könnte. Ich spüre in mir eine Art Frage, ob ich der Reise, die ich mir vorgenommen habe, gewachsen sein werde.«

»Gut«, sagt meine Innere Stimme. »Was geschieht als Nächstes?«

Für eine kurze Weile bleibt alles, wie es war, und dann spüre ich das Licht aus dem Wartesaal wieder und eine so pure Freude durchströmt mich, dass die Angst, die eben noch massiv durch meine Gefühle pulsierte, nachlässt und sich beruhigt.

»Genau so soll es sein«, erläutert meine Innere Stimme. »All die schwierigen Empfindungen des menschlichen Daseins wie Schmerz, Hunger, Angst vermögen es nicht, dich im Kern zu erschüttern, solange du die Verbindung zur Quelle halten kannst.« Meine Innere Stimme hält kurz inne. »Bist du bereit für den weiteren Verlauf der Reise?«

»Klar«, sage ich wohlgemut und ich spüre einen starken Vorschub vorwärts, bis ich gefühlt auf ein großes Hindernis stoße. Ein Berg von Trauer. Und ja, es ist das gleiche Gefühl von Verlust wie vorhin.

»Du hast nun deinen Zwilling verloren«, sagt meine Innere Stimme aus dem Nichts. »Was fühlst du?«

»Angst. Einsamkeit. Verloren sein. Aber auch Wut und Ärger, weil ich mich alleingelassen fühle. Und-«, ich halte inne, weil nun etwas in mir auftaucht, das sich meinen Worten entzieht – quasi, als ob es nicht in einen Begriff gezwängt werden möchte. Ich spüre erneut hin und es fühlt sich an wie –

»Scham«, sage ich verwirrt. »Ich spüre eine Art Scham, als ob ich etwas Unrechtes getan hätte..«

»Die Angst, aber auch die Scham, die du fühlst entsteht ganz natürlich, wenn du dich von der Quelle allen Lebens fortbewegst. So wie die Angst dich warnt, falls dir eine Gefahr droht oder drohen könnte, so erinnert dich die Scham daran, dass du Teil von etwas Größerem bist, von dem du dich getrennt hast.«

»Das verstehe ich nicht«, sage ich verwirrt.

»Die Scham ist eine Botschafterin, die dir verkündet: Du bist ein eigenständig empfindendes Wesen, aber du bist trotzdem noch immer in die Einheit des Lebens eingebettet. Dieses Wissen – oder gestatte mir den Ausdruck ›Ge-Wissen‹ – ist ein ganz natürlicher Schutz, der dich davor bewahren soll, anderen Menschen Schaden zuzufügen. Denn wenn du andere verletzt, dann verletzt du immer auch dich selbst, weil du ja nach wie vor ein Teil von etwas Größerem bist.«

»Wenn ich andere verletze, dann verletze ich mich selbst? Wie soll das gehen?«, frage ich.

»Erinnerst du dich an den Satz deines Vaters: Glaub mir, Martin, das tut mir genauso weh wie dir?«

»Als er mich geschlagen hat?«

»Dein Vater hat die Wahrheit gesagt. Er hat gefühlt, dass der Schmerz, den er dir zuteil werden ließ, wie ein Bumerang zu ihm zurückkam.«

Das berührt mich zutiefst. Bis jetzt hatte ich mich immer nur als Opfer gefühlt. Dass er selbst auch Schmerz verspürt hat, zeigt mir erneut, wie destruktiv Gewalt wirkt. Sie macht uns alle zu Verlierern.

»Oder erinnerst du dich noch an die Streitsituationen mit Luna, nach denen du dich für deine eigenen Angriffe geschämt hast?«

»Ja, leider.«

»Wer andere beschämt, der beschämt sich im gleichen Atemzug auch selbst. Was du gibst, kehrt zu dir zurück. Das alles wusstest du, als du dich im Wartesaal aufgehalten hast, aber jetzt, wo du dich in einem Körper befindest und du dich damit getrennt von allem Anderen wahrnimmst, besteht natürlich die Gefahr, diesen Zusammenhang zu vergessen. Dich an diese grundlegende Wahrheit zu erinnern, ist die vornehme und würdevolle Aufgabe der – wie ich sie nenne – natürlichen Angst und natürlichen Scham.«

»Warum natürliche Angst und Scham?«

»Weil es auch noch eine menschengemachte Angst und Scham gibt.«

»Was ist der Unterschied?«

»Die natürliche Angst und Scham bringst du von Anfang an mit, die menschengemachten Pendants entstehen jedoch erst im Laufe deines Lebens. Ein natürliches Angstgefühl tritt als Warnsignal auf, wenn du dich von der Einheit des Lebens getrennt fühlst. Eine menschengemachte Angst entsteht, wenn dich beispielsweise jemand bewusst verletzt, um dich zu bestrafen.«

»Und was unterscheidet natürliche und menschengemachte Scham?«

»Auf den ersten Blick scheinen beide gleich zu sein. Beide machen sich als eine Art schlechtes Gewissen bemerkbar, das sich unangenehm anfühlt. Beide Sorten Scham sind eine Nebenwirkung deines erwachten Bewusstseins, denn wer über wenig Achtsamkeit und Klarheit verfügt, kann weder die eine noch die andere Scham verspüren. Vor allem aber wollen dich beide Arten von Scham daran erinnern, dass du gegen eine Regel verstoßen hast, die das größere Ganze, dem du angehörst, vor Schaden bewahren soll. Aber damit enden auch die Gemeinsamkeiten. Während die natürliche Scham einer ebenso natürlichen Gesetzmäßigkeit entspringt, nämlich dass alles eins ist, will die menschengemachte Scham die Regeln durchsetzen, die ihr euch Menschen selbst auferlegt habt. In einigen Kulturen ist es zum Beispiel in Ordnung, Schweinefleisch zu essen, in anderen dagegen nicht. In früheren Zeiten galt Körperfülle als attraktiv, heute wird in eurer Kultur das Schlankheitsideal angebetet. Während die natürliche Scham auf Fakten fußt, die von Anbeginn allen Lebens galten und auch bis zu dessen Ende gelten werden, unterliegen die menschengemachten Regeln vor allem dem Geschmack derjenigen, die gerade an der Macht sind. In einer Diktatur sind andere Regeln mit Scham besetzt als in einer Demokratie.«

»Was meinst du damit genau?«, mischt sich mein jüngeres Ich ein, und ich weiß auch warum: Ich war in seinem Alter politisch besonders interessiert.

»Die natürliche Scham erinnert und warnt dich, wenn du der natürlichen Einheit des Lebens und damit auch dir schadest, aber sie verurteilt dich nicht, sondern achtet und respektiert dich auch weiterhin. Die menschengemachte Scham jedoch zielt darauf ab, dich zu kontrollieren, indem sie dir den Gedanken einzupflanzen versucht, dass du ein schlechterer, dass du ein geringerer Mensch bist, wenn du dich nicht an die herrschenden Regeln hältst. Die menschengemachte Scham ist ein Machtmittel und ist deswegen in seiner Wirkung ungemein toxisch. Nichts vermag deine Psyche mehr zu vergiften, als menschengemachte Scham.«

»Harte Worte«, sage ich, »aber ich verstehe beim besten Willen nicht, welche Übertretung ich im Mutterleib begangen habe.«

»Keine Übertretung im Sinne, dass du jemand verletzen wolltest«, sagt meine Innere Stimme, »sondern in einem anderen Sinne. Fühle nochmal in dich hinein. Was empfindest du jetzt in der Situation noch?«

Ich spüre in mich hinein, und bekomme wieder den Strudel aus Angst, Trauer, Wut und Scham zu fassen. Je mehr ich mich jedoch darauf einlasse, desto stärker werde ich erneut einer weiteren Empfindung gewahr, die mich innerlich gefrieren lässt. Nur allzu deutlich spüre ich, wie sich wieder eine eiskalte Schraube in meine Gefühle hinein windet, aber diesmal wird sie von einem Wort begleitet. Von einem Begriff, der mir das Entree ins Schattenreich ermöglicht hatte.

»Nur Mut, Martin«, sagt meine Innere Stimme mit Nachdruck. »Steh dazu. Das ist ja nicht das erste Mal. Sprich es trotzdem aus. Denn wir sind jetzt an dem Knotenpunkt angelangt, der bis heute dein ganzes Leben bestimmt hat.«

»Verrat«, sage ich. »Ich empfinde Verrat. Von der Quelle, von Gott.«

»Weswegen fühlst du dich von Gott verraten?«

»Niemand«, beginne ich stockend, »niemand aus dem Wartesaal hat mich gewarnt, was mich erwarten würde. Niemand hat mich auf den Schock vorbereitet, wie es ist, in einem Körper zu sein. Niemand hat mich auf die Gefahr hingewiesen, dass der Kontakt zu der Quelle abbrechen könnte, und niemand

hat mir gesagt«, ich spüre Zorn in mir aufwallen, »dass ich die Reise unter Umständen alleine antreten müsse. Ich fühle mich betrogen. Ich fühle mich von Gott und der Welt verraten.«

»Na, endlich peilst du es auch«, ruft mein narzisstisches Ich aus und ich weiß nicht, was in seiner Stimme gerade überwiegt: Genugtuung, Schadenfreude oder gar Anerkennung, dass ich endlich kapiere, was er mir die ganze Zeit zu verstehen geben wollte.

»Aber zugleich schäme ich mich auch, weil ich mich über Gott erheben will.«

»Och, nicht doch«, stöhnt mein narzisstisches Ich enttäuscht.

»Der Verlust deiner Zwillingsschwester und die daraus resultierende Trauer«, geht meine Innere Stimme dazwischen, »sind ein Schicksal, das nicht alle Menschen erleiden. Aber das Gefühl, von Gott oder der Quelle allen Seins betrogen worden zu sein, teilst du mit den meisten Menschen. Manche werfen es dem allmächtigen Gott direkt vor, anderen wiederum spalten ihn in eine gute und böse Seite. So können sie Gott verehren und ihre Wut auf den Teufel projizieren. Dabei vergessen viele, dass er den Teufel ebenfalls erschaffen haben muss, denn sonst wäre Gott ja nicht die Quelle allen Seins.«

»Leute«, ruft mein narzisstisches Ich, »können wir nicht mal den Ball flach halten? Gott, Teufel, natürliche und menschengemachte Scham – sind wir hier im Religionsunterricht gelandet? Ich möchte doch nur wissen, wie ich endlich erfolgreicher werden kann.«

Meine Innere Stimme lacht. »Ich liebe deinen Pragmatismus. Allerdings sind wir bereits mitten im Thema. Denn solange ein Teil von dir unter der menschengemachten Scham leidet und sich deswegen nicht gut genug fühlt, so lange wird er deinen Erfolg blockieren, weil er ihn sich nicht zutraut. Und selbst wenn er auf einen Schlag nach weltlichen Maßstäben erfolgreich wäre, würde ihn dann das Gefühl quälen, ihn nicht verdient zu haben.«

»Ja, ja«, antwortet mein narzisstisches Ich genervt, »keine Ahnung, wie oft ich das schon gehört habe: Erfolg entsteht im Kopf. Aber sag doch mal: Hat Gott was gegen Kohle, Sex, Ruhm und Macht? Oder verurteilt er uns dafür?«

»Gott liebt alles, was er erschaffen hat«, antwortet meine Innere Stimme geduldig. »Und Gott liebt dich. Und zwar genauso wie du bist. Das Problem ist also nicht, dass Gott dich verurteilt, sondern dass ein Teil von dir ihn verurteilt. Nicht er hat sich von dir abgewendet, sondern du dich von ihm.«

»Ich...« hebt mein narzisstisches Ich an – und verfällt danach in Schweigen. Das ist ungewohnt. Und es irritiert mich ungemein. Irgendetwas, das spüre ich in jeder Faser meines Körpers, ist gerade in ihm geschehen. Aber was? »Lass uns zurückkehren zum Knotenpunkt, der die Weichen für dein zukünftiges Leben stellt«, sagt meine Innere Stimme in die Stille hinein.

»Mein ganzes Leben?«, frage ich irritiert.

»Denk nach«, bittet meine Innere Stimme. »Wie oft hast du in deinem Leben gemeint, es mit Verrat zu tun zu haben?«

Eine ganze Kaskade von Erinnerungen stürzt jetzt über mich herein. Von Luna hatte ich mich verraten gefühlt. Von vielen Menschen im Business, zum Beispiel von dem Geschäftspartner, der hinter meinem Rücken agiert hatte, oder von dem Freund, der mir zu Zeiten des Synergetics-Netzwerkes das Leben schwer gemacht hatte. Als Nächstes kommen mir die Erfahrungen bei dem IT-Franchiseunternehmen in den Sinn, bei denen ich mich ebenfalls hintergangen fühlte. Und schließlich auch von meiner Inneren Stimme, der ich deswegen noch vor der Pforte quasi die Freundschaft aufgekündigt hatte. »Gräme dich nicht, Martin«, beschwört mich meine Innere Stimme. »Das Gefühl, verraten worden zu sein, ist in dir entstanden, als du nicht mal ein Wort für diesen Zusammenhang auf der Zunge tragen konntest. Und die Erfahrung, allein gelassen worden zu sein, hat sich in dein Nervensystem eingebrennt, so dass du fortan alle Erfahrungen durch einen Filter wahrgenommen hast.«

»Was willst du damit andeuten?«, frage ich meine Innere Stimme vorsichtig, denn ich ahne schon, was als Nächstes kommt.

»Du bist von niemandem verraten worden. Nicht von Luna, denn sie hatte lediglich mit Verletzungen zu kämpfen, die es ihr sehr schwer machten, ihr Herz zu öffnen. Aber das ist etwas anderes als Verrat. Du bist auch nicht von deinen Geschäftspartnern verraten worden, denn sie haben lediglich an ihre eigenen Interessen gedacht. Das ist ebenfalls kein Verrat. Und du bist auch nicht von mir, geschweige denn vom Gott verraten worden. Aber«, ruft meine Innere Stimme aus, als ob ihr »Aber« mit einem großen Ausrufezeichen versehen wäre, »aber du hast es so empfunden. Und das ist, was zählt. Denn für dich war der Verrat quasi real – auch wenn die anderen Beteiligten es womöglich ganz anders erlebt haben.«

Ich fühle, wie mich eine große Verwirrung ergreift. Konnte es wirklich sein, dass ich die vielen Ereignisse meines Lebens fehlinterpretiert hatte? Das verstört mich einerseits, weil ich mich wie ein Idiot fühle und zugleich spüre ich eine Mischung aus Erleichterung und merkwürdigerweise Versöhnung. »Eins nach dem anderen«, sage ich schließlich. »Lass uns beginnen, wo ich mich gerade befinden. Inwiefern habe ich mich hier, im Mutterbauch, bereits getäuscht? Und inwiefern war die Erfahrung, vor der Reise nicht gewarnt worden zu sein, kein Verrat?«

»Zum Ersten: Niemand hätte dich warnen können«, sagt mir meine Innere Stimme in einem liebevollen, fast um Verständnis bittenden Ton, »denn du hättest nicht verstanden, was gemeint ist. Im Wartesaal kannst du menschliche Empfindungen nicht spüren. Sie sind für dich an diesem Ort nichts weiter als Noten auf einer Partitur. Du kannst dir vielleicht in deiner Fantasie vorstellen, wie sie klingen könnten, aber du hörst sie nicht wirklich.«

Ich spüre, dass mich die Worte nur wenig besänftigen.

»Zum Zweiten wusste man dort im Wartesaal ganz genau, dass die körperliche Wucht deiner menschlichen Erfahrung einen wichtigen Bestandteil deiner Reise darstellt, der zwingend dazu gehört und nicht umgangen werden kann. Dazu gehört auch der Schmerz. Manchmal in Form eines Rückschlags oder einer enttäuschten Hoffnung. Manchmal in Form eines körperlichen Gebrechens und manchmal in Form einer emotionalen Wunde. Vor allem aber ist Schmerz vollkommen unvermeidlich, weil Leben Wachstum bedeutet, und damit kommt nicht jeder Mensch klar.«

»Warum nicht?«

»Das tiefste Streben vieler Mensch besteht darin, in Sicherheit zu leben. Dafür sind viele, möglicherweise die meisten Menschen bereit, ihre Lebendigkeit zu opfern, denn die bedeutet immer und ohne Ausnahme ein gerütteltes Maß an Chaos. So kann es passieren, dass ihr immer wieder in Lebensumständen gefangen seid, die von Routine und Langeweile geprägt sind. Wachstum erfordert jedoch, die altbekannten Muster aufzubrechen und sich auf unbekanntes Terrain einzulassen. Wer sich jedoch dagegen sperrt, der erlebt früher oder später Erosionen in seinem Leben, die – wenn sie nicht als Einladung in ein neues Abenteuer begriffen werden – früher oder später in eine Krise münden. So, wie es dir in deiner Ehe ergangen ist. Die Zeit war reif

für ein neues Leben, und Luna war der Katalysator, der die Veränderung in Gang gebracht hat. Wäre sie nicht gekommen, hätte es früher oder später einen anderen Auslöser gegeben. Schon allein deswegen sind schmerzliche Lebensabschnitte vollkommen unvermeidbar – es sei denn, du wärst bereit, dich dem Fluss des Lebens zu überlassen. Aber dazu braucht es Urvertrauen, das in angst- und schambasierten Gesellschaften eher Mangelware ist.« So hatte ich das mit Luna noch nicht gesehen. All meine Vorwürfe ihr gegenüber bekommen gerade gewaltige Risse.

»Und zum Dritten«, fährt meine Innere Stimme fort, »wusste man im Wartesaal, dass du genug Willen und Kraft besitzt, um diese Erfahrungen nicht nur zu bewältigen, sondern sogar an ihnen zu wachsen. Nur eines jedoch war ungewiss«, sagt meine Innere Stimme und legt eine Pause ein.

»Ja?«, erwidere ich ungeduldig und merke zugleich, wie aufgebracht ich bin.

»Ungewiss blieb bis zur letzten Sekunde, wie du auf deine Herausforderungen antworten würdest. Denn das lebendige Bewusstsein ist unberechenbar. Es bestehen zwar Wahrscheinlichkeiten, dass du dich in die eine oder die andere Richtung entscheidest, aber in jedem Augenblick ist immer alles offen. Immer. Diese Freiheit macht es vollkommen unmöglich, den Gang deines Lebens vorherzubestimmen. Aber sie erlaubt dir auch, deinem Leben auf einen Schlag, in dem Bruchteil eines Fingerschnippens, eine völlig neue Richtung zu geben.«

»Kannst du mir ein konkretes Beispiel nennen?«

»Als du damals mit der Finanzkrise konfrontiert worden bist, war es niemandem möglich vorherzusagen, ob du an der Erfahrung seelisch zerbrichst oder daraus gestärkt hervorgehen würdest. Du hast dich für letzteres entschieden, aber ersteres stand dir zu jeder Zeit offen.«

Ich spüre ein Zucken in der Magengegend bei dem Gedanken an damals, zugleich aber spüre ich auch Hoffnung. Mehr noch: Eine Portion Optimismus breitet sich aus. Ein »Ich kann es schaffen«-Gefühl.

»Sehr gut«, lobt meine Innere Stimme. »Du beginnst dir endlich deiner wahren Kraft bewusst zu werden. Denn das Leben ist, wie ich nie müde werde zu betonen, stets auch ein Spiegel. Lehnst du das Leben ab, wird es dich auch ableh-

nen. Nimmst du es liebevoll an, wird es dich umarmen. Damals in der Finanzkrise hast du dich entschieden, trotz aller Ängste deinen Weg zu gehen – und siehe da, nur wenig später begann sich dein Leben bedeutend zu verändern.«

»Stimmt. So einfach ist das?«

»So einfach ist das«, bestätigt meine Innere Stimme lächelnd.

»Warum hat mir das niemand gesagt?«

»Dieses Wissen ist dir und auch allen anderen Menschen immer und zu jeder Zeit verfügbar gewesen«, antwortet meine Innere Stimme. »Und der Augenblick jetzt, dieser gemeinsame Dialog, den wir gerade führen, sollte Beleg genug dafür sein. Denn woher stammen all meine Antworten, wenn nicht aus deinem Inneren?«

Der letzte Satz erwischt mich kalt. Bis hierher hatte ich nie darüber nachgedacht, wer die Innere Stimme eigentlich ist. Wenn ich mir überhaupt über sie Gedanken machte, erschien sie mir immer als etwas von mir Getrenntes. Als etwas Fremdes, das nicht zu mir gehört. Und doch hatte meine Innere Stimme Recht. Ich hörte sie nicht im Außen, sondern im Inneren. Sie musste also in jedem Fall ein Teil meines Wesens sein. Das jedoch verwirrt mich umso mehr.

»Als du dich noch im Wartesaal befandest«, erzählt meine Innere Stimme weiter, »ühltest du dich auf eine profunde Weise mit der Quelle allen Lebens tief verbunden. Du besaßt zudem die wunderbare Gabe, dich als von Gott getrennt wahrzunehmen.«

»Moment«, interveniere ich. »Ich kenne viele Gurus, die dieses Getrenntsein als die Ursache allen Übels bezeichnen.«

»Im Wartesaal gilt diese Fähigkeit als ein Zeichen für ein erhöhtes Bewusstsein. Nur im Fluss des Lebens mitzufließen, ist quasi die Grundausstattung für alles Leben. Aus dem Fluss zu steigen, ihn von außen beobachten zu können und seine Strömung für die eigene, selbstgewählte Reise zu nutzen, ist ein Zeichen hoher Intelligenz, die im Wartesaal besonders wertgeschätzt und zelebriert wird. Natürlich bedarf diese Art von Bewusstsein als Ausgleich der festen Verbindung zur Quelle. Und weil du bereits im Wartesaal mit beidem ausgestattet warst, hast du dich für ein Abenteuer der besonderen Sorte entschieden.«

»Das da wäre?«

»Geh zurück in den Wartesaal und öffne den Briefumschlag.«

Kaum sind die Worte ausgesprochen, sitze ich wieder auf der Bank. Ich schaue hinauf zu dem großen, ovalen Fenster, das mich mit einem tiefen Gefühl von Verbundenheit erfüllt.

»Möchtest du nicht den Briefumschlag öffnen?«, fragt mich mein jüngeres Ich ungeduldig.

»Einen Augenblick noch«, antworte ich, den Kopf hochgereckt zu dem Dachfenster. »Lass mich bitte das bitte gerade genießen.«

Mit all meinen Sinnen spüre ich in die Energie hinein, die auf mich hinab strömt, und plötzlich habe ich den Eindruck, als ob ich sie reden könnte. Es klingt wie ein Funkspruch, der nur aus drei Worten besteht, die sich immer wiederholen: »Ich liebe dich. Ich liebe dich. Ich liebe dich.« Nicht mehr. Nicht weniger. »Ich liebe dich.« Erleichterung durchströmt mich. Freude gesellt sich dazu. Ich fühle mich geborgen.

Die Erinnerung an das Restaurant in Hamburg flattert jetzt in mir hoch, als mich der amerikanische Zenmeister in den namenlosen Zustand versetzt hatte, der meiner ängstlichen Gedankenbetriebsamkeit auf einen Schlag Einhalt geboten und mich für kurze Zeit mit einem paradiesischen Gefühl erfüllt hatte. Jetzt spüre ich, was damals in Hamburg geschehen war. Eine Verbindung zur Quelle. Der permanente Fluss des »Ich liebe dich« verwandelt sich wieder in eine körperliche Wahrnehmung von Wärme, Verbundenheit und Freude.

»Jetzt mach doch endlich den Brief auf«, ruft mein jüngeres Ich.

»Klar«, sage ich und öffne den Umschlag, der einen Zettel zutage fördert. Ich schlage ihn auf und sehe, dass er nur vier Worte enthält: »Herz und Verstand vereinen.« Mehr nicht.

Ich drehe den Zettel um, aber die Rückseite ist leer. »Das ist alles?«, frage ich etwas ernüchtert.

»Ja, das ist alles«, antwortet meine Innere Stimme und in mir macht sich etwas Großes auf. »Alles in deinem Leben, mein Sohn, war darauf angelegt, aus einem Zustand tiefster Liebe und Einssein in einen Zustand größter Freiheit zu gehen, um dann mit einem erwachten und geschärften Verstand wieder in die Einheit der Liebe zurückzukehren. All dein Schaffen und Wirken, aber auch all deine Erfahrungen zielen darauf ab, diese beiden elementaren Kräfte des Lebens zu erkunden und Wege zu finden, sie zu vereinen. Und um deinen Auftrag, deine Bestimmung zu erfüllen, war es wichtig, dass du erst

deinen Verstand ausbildest. Das aber war nur möglich durch Schmerz.«
Der Satz fühlt sich an wie eine Ohrfeige mitten ins Gesicht. »Wie bitte?«
»Es war erforderlich, dass du Schmerz spürst, denn dadurch konnte dein menschliches Bewusstsein geweckt werden.«

»Du meinst«, sage ich, während ich noch mit der Einsicht ringe, »dass all der Schmerz in meinem Leben, das Asthma, die Schläge, das Drama mit Luna oder mit Tom dazu da war, mich wach zu rütteln?«

»Tom hat nicht Krebs bekommen, um dich aufzuwecken, aber die Erfahrung und die intensive Auseinandersetzung damit haben den Prozess deines Erwachens deutlich beschleunigt. Nur wer Schmerz erfahren hat, kann die Freuden des Lebens wirklich bewusst genießen.«

»Tut mir leid«, sage ich, »aber damit komme ich gerade nicht klar.«

»Ich weiß, denn das bist du damals im Bauch deiner Mutter auch nicht. Im Gegenteil, die Erfahrung dessen, was du als Verrat bezeichnet hast, sorgte dafür, dass du dich in einer Art Klemme befandest. Auf der einen Seite wußtest du auf einer tiefen Ebene um deine Mission Bescheid, auf der anderen Seite war dir klar, dass dein Leben kein Sonntagsspaziergang werden würde – sondern echte und zum Teil auch schmerzhafte Erfahrungen beinhalten würde. Darum hast du damals gezögert, geboren zu werden.«

In dem Augenblick spüre ich, wie ich als Fötus gegen meinen Willen aus der Dunkelheit und Enge des Geburtstunnels gerissen und in gleißend helles Licht gehalten werde. Eine heftige Welle von Angstgefühlen durchströmt mich und ich werde aus meinem Säuglingskörper geschleudert. Vor mir sehe ich nun einen OP-Saal und meine Mutter liegt auf einem Operationstisch.

»Das«, sagt meine Innere Stimme, »war deine Geburt. Kaiserschnitt. Weil du nicht rauskommen wolltest, hat man dich geholt. Niemand hat dich gefragt, ob du wirklich in dieses Leben wolltest, und niemand hat auf deine Entscheidung gewartet. Du bist wie alle anderen Menschen in dieses Leben geworfen worden, hilflos, ohnmächtig und nicht einen Deut überlebensfähig.«

Ich sehe an meinem Körper herab und entdecke, dass ich wieder ganz der Alte bin. Ein erwachsener Mann. Als ich jedoch wieder hochschaue, bemerke ich, dass ich mich an einem anderen Ort befinde. Eine öde Ackerlandschaft,

die mir seltsam vertraut vorkommt. Ich benötige einen Augenblick, bis ich begreife: Wir stehen auf demselben Feld, das meine Innere Stimme und ich durchquert hatten, als wir uns auf dem Weg zur Hütte befanden. Der Himmel ist grau und wolkenverhangen und ganz weit weg am Horizont sehe ich, wie sich eine Sturmfront zusammenbraut.

»Was ist passiert?«, frage ich verwirrt und schaue in die Runde. Vor mir steht die Innere Stimme, rechts daneben mein narzisstisches Ich, das mich nachdenklich mustert. Zur Linken befindet sich mein jüngeres Ich, das ein betroffenes Gesicht macht. Es geht ihm gar nicht gut, das spüre ich. Der Wolf, der neben dem jüngeren Ich liegt, hebt nun seinen Kopf. Als er mich erblickt, steht er auf und stupst mein Bein an.

»Wir sind ans Ende unserer Reise angelangt«, sagt meine Innere Stimme und weist auf etwas hinter mir. Ich drehe mich um und entdecke ein großes Zelt, das mich an ein Feldlazarett aus dem Ersten Weltkrieg erinnert. In dem Zelt befindet sich ein Bett, ich kann aber nicht erkennen, wer darin liegt. Nur dass neben dem Bett ein Tropf steht, dessen Schlauch zum Bett führt.

»Deine letzte Station und vielleicht die größte Herausforderung von allen wartet nun auf dich«, sagt meine Innere Stimme leise und schaut mich dabei mit merkwürdig eindringlichem Blick an. »Vor allem wirst du nun dem größten Verräter begegnen, der dir dein Leben schwer gemacht hat.«

Ich atme tief durch und sage: »Na denn.« Ich wende mich um und gehe zum Zelt. Als ich ans Bett gelange, bin ich erstaunt, wer darin liegt.

AMOR FATI

Es ist der Junge, der mir in der Woche vor der Pforte im Traum begegnet war. Ich, vielleicht elf, zwölf Jahre alt. Im Schlafanzug. Die Augen geschlossen. Der Wolf stößt ein lautes Jaulen aus, als er ihn erblickt, läuft winselnd zum Bett und lässt sich an dessen Fuße nieder. Ich wende mich der Inneren Stimme zu und schaue sie fragend an: »Was ist mit dem Jungen los?«

»Er wurde so stark verwundet, dass sein oder besser gesagt dein Körper die Schmerzen nicht mehr aushalten konnte und in ein Koma gefallen ist«, sagt

meine Innere Stimme mit einem Blick in ihren Augen, den ich in all der Zeit nie, nicht ein einziges Mal, an ihr wahrgenommen habe: Voller Trauer.

Noch während ich zu verarbeiten versuche, dass meine Innere Stimme zu einer solchen Empfindung fähig ist, fährt sie weiter fort: »Er ist wie betäubt und niemand, nicht mal ich, kommt an ihn heran. Sein Körper verweigert das Erwachen, weil der Schmerz zu groß ist, und ich kann ohne seine bewusste Zustimmung nichts dagegen unternehmen. Wenn jedoch seine Wunden nicht geheilt werden, bleibst du, bleibt ihr alle genau da stehen, wo ihr seid.«

»Was sind das für Wunden?«, frage ich nachdenklich und berühre ihn vorsichtig an seinen Füßen. Der Schmerz, der meinen Körper durchjagt, schießt mit voller Wucht in meinen Kopf. Mir wird schwarz vor Augen, und ich falle zu Boden. Ich lande auf allen Vieren und fühle mich vollkommen orientierungslos. Schließlich richte ich mich benommen auf, und obwohl ich mich noch bewegen kann, fühlen sich meine Arme und Beine taub an.

»Was in aller Welt war das?«, frage ich mit zitternder Stimme.

»Das ist der Schmerz«, sagt meine Innere Stimme, »den dein Junge in seinem Körper gefangen hält, damit du weiterleben kannst.«

»Welchen Schmerz?«, fragt mein jüngeres Ich und berührt den Jungen ebenfalls. Er schreit auf und stürzt ebenso wie ich zu Boden. »Was zum Henker...«, flucht er leise, während er schwer atmend wieder aufsteht.

Die Innere Stimme geht zum Bett des Jungen herüber und richtet seine Decke: »Zeit heilt alle Wunden, sagt man, aber es gibt Verletzungen, die jede Heilung verhindern.« Sie schaut auf, Tränen in ihren Augen.

»Was hat den Jungen so verletzt?«, will ich wissen.

»Es war nicht eine Verwundung, sondern viele. Damit meine ich nicht nur deine Kindheitserfahrungen zu Hause, sondern auch die in der Schule, in der ihm beigebracht wurde, dass jeder vom Leben aussortiert wird, der keine Leistung zeigt. Das alleine hätte gereicht, um massive Ängste aufzubauen. Aber das war nur der Anfang. Das wirklich Grausame kam erst später.«

»Was genau?«

Meine Innere Stimme schaut mir in die Augen: »Menschengemachte Scham.«

»Die ist so schlimm, dass der Junge in ein Koma gefallen ist?«

»Die menschengemachte Scham«, antwortet meine Innere Stimme leise, »beinhaltet im Kern den Gedanken, dass ihr unwertes Leben seid. Dass ihr so schlecht, so sündig, so böse, so hässlich, so schwach oder was auch immer seid, dass euer Leben nicht zählt. Oder schlimmer noch, dass ihr es noch nicht mal wert seid, überhaupt leben zu dürfen. Der Schmerz, der daraus entsteht, hat das Herz des Jungen gebrochen.«

Ein leichter Wind kommt auf und beginnt am Dach des Zeltes zu nesteln. Ich schaue gen Horizont und sehe, dass die Sturmfront zwar noch immer weit entfernt ist, aber dennoch ein Stück näher gerückt ist.

»Dieser Gedanke vom unwerten Leben«, fährt meine Innere Stimme eindringlich fort, »hat zudem die unangenehme Eigenschaft, wie ein Virus zu agieren. Oft erscheint er anfangs nur als eine simple, kleine Idee. So etwas wie: Du bist nicht gut genug. Etwas stimmt mit dir nicht. Warum bist du nicht wie die anderen? Mehr nicht. Aber sobald er sich in euch eingenistet hat, beginnt er, die Erinnerungen in eurer Psyche zu befallen. Der Gedankenvirus bohrt sie auf, dringt tief in sie ein und programmiert den jeweiligen Zellkern aus Einsichten, Werten und Überzeugungen im wahrsten Sinne des Wortes um. Jeder Fehler, der euch unterlaufen ist, jede Zurückweisung, die ihr erfahren habt, jeder Rückschlag, den ihr wegstecken musstet und jedes Problem, mit dem ihr konfrontiert wurdet, wird als Beweis umfunktioniert, dass ihr minderwertiges Leben seid. Sobald dann die Wirtszelle vollständig umgedreht ist, fängt sie ihrerseits an, ebenfalls Gedankenviren zu produzieren, die ausströmen, um weitere Erinnerungen zu befallen.«

»Das bedeutet, dass sich die menschengemachte Scham exponentiell vervielfacht?«, frage ich.

»Ja«, bestätigt meine Innere Stimme, »und sie befällt nicht nur eure Erinnerungen, sondern auch eure Wahrnehmung. Selbst eine so harmlose Erfahrung, dass ihr ein Glas Rotwein umstoßt und einen Fleck auf dem Teppich hinterlasst, wird nun als weiterer Beleg interpretiert, wie dumm und ungeschickt, oder schlimmer noch, wie schlecht und böswillig ihr seid. So wird euer psychisches Immunsystem systematisch geschwächt.«

»Was für ein Immunsystem?«, hakt mein jüngeres Ich nach.

»Ihr alle seid mit einer stabilen Verbindung zur Quelle auf die Welt gekommen. Je stärker ihr euch mit ihr verbunden fühlt, desto mehr Liebe, vor allem aber Selbstliebe empfindet ihr – und desto weniger kann euch die menschengemachte Scham anhaben«, erläutert meine Innere Stimme. Das erinnert mich an den Wartesaal und an die Energie, die aus dem Dachfenster zu mir hinab geströmt war.

»Warte mal«, unterbricht mein narzisstisches Ich skeptisch. »Ist die Selbstliebe so eine Art Nebenwirkung der Liebe der Quelle?«

Ich bin verwirrt. Warum fragt er das?

»Das ist eine profunde Frage«, sagt meine Innere Stimme anerkennend.

»In euren psychologischen Lehren wird oft behauptet, ihr müsstet euch die Selbstliebe aneignen, indem ihr sie übt und praktiziert. Oder dass ihr die Selbstliebe gewinnen könnt, indem ihr euch gut um euch selbst kümmert. Tatsächlich aber ist die Selbstliebe ein vollkommen natürlicher Zustand, den jeder von euch, ohne Ausnahme, bereits besitzt. Und wenn ihr die menschengemachte Scham überwinden möchtet, müsst ihr sie weder da draußen in eurem Umfeld, noch in eurem Innern bekämpfen, sondern es genügt vollkommen, wenn ihr euch mit diesem Zustand verbindet.«

»Ach ja?«, fragt mein narzisstisches Ich mit scharfem Unterton. »Wenn es diesen wunderbaren Heile-Welt-Zustand in uns allen gibt, warum ist die Welt da draußen so ein Scheißhaufen?«

»Weil ihr von Kräften umgeben seid, die ein hohes Interesse daran haben, euch durch menschengemachte Scham zu kontrollieren.«

»Welche Kräfte sind das?«, fragt mein jüngeres Selbst empört.

»Eure Eltern waren die ersten, die natürlich wollten, dass ihr gehorcht. Wenn ihr etwas gemacht habt, das ihnen missfiel, genügt schon ein tadelnder Blick, und ihr habt Scham verspürt. Den gleichen Mechanismus – Kontrolle durch menschengemachte Scham – benutzten eure Lehrer und Lehrerinnen. Denn sie hatten ein hohes Interesse daran, dass ihr in der Schule schön brav seid und genau das lernt, was auf dem Lehrplan steht. Und eure Priester wollten ebenfalls, dass ihr deren religiösen Vorstellungen übernehmt. Sie verkündeten euch sogar, dass ihr von Geburt an sündig seid und nur gerettet werden könnt, wenn ihr euch ihrem Glauben anschließt.«

Mein jüngeres Selbst lacht zynisch. »Diese Popen sind doch alle gleich.«

»Vorsicht«, warnt meine Innere Stimme. »Sobald du das menschengemachte Gefühl, klein und wertlos zu sein, dadurch wettmachen möchtest, dass sich andere noch kleiner und wertloser als du fühlen sollen, bist du ein Teil des Systems geworden.«

»Was für ein System?«, fragt mein jüngeres Ich verwirrt.

»So wie die menschengemachte Scham Zug um Zug deine Erinnerungen und Wahrnehmungsorgane umdreht, so sorgst du durch das Beschämen und das verbale Entwürdigen anderer Menschen dafür, dass der Virus auf sie überspringt und auch deren Psyche befällt. So konnte und kann sich die menschengemachte Scham ungehemmt global ausbreiten.«

»Ach du Schande«, ruft mein jüngeres Ich aus, und ich spüre, wie es in ihm zu arbeiten beginnt.

»In dem Fall von dem Kleinen«, fährt meine Innere Stimme mit Blick auf den Jungen fort, »gab es jedoch noch eine weitere Komplikation. Statt die Tatsache anzuerkennen, dass er Scham verspürt, hat er sich gegen sie gestemmt. Denn in eurer Gesellschaft gilt Scham als ein Zeichen von Schwäche. Je mehr Widerstand er jedoch leistete, desto stärker begehrten seine Schamgefühle auf. Aus einem kurzlebigen Schmerzgefühl entstand so ein lang anhaltendes Leid, das der Kleine um so verbissener zu bekämpfen versuchte. So geriet er in einen Teufelskreis, der immer weiter eskalierte, bis der Schmerz für den Jungen unerträglich wurde und sein Körper die Reißleine zog.«

»Das heißt also, dass die Scham leichter zu ertragen gewesen wäre, wenn er sie akzeptiert hätte?«, fragt mein narzistisches Ich ungewohnt nachdenklich.

»Ja«, antwortet meine Innere Stimme, »überall dort, wo Widerstand ins Spiel kommt, wird es sehr schnell, sehr kompliziert.«

Meine Innere Stimme schaut zu meinem narzistischen Ich herüber, und ich spüre, dass sie etwas im Schild führt. »Weißt du«, sagt sie langsam, »das Prinzip Widerstand transformiert nicht nur alles Schmerzliche in etwas Unerträgliches, sondern auch alle angenehmen, schönen, betörenden Gefühle. Wenn man zum Beispiel seinen Appetit unterdrückt, muss man permanent ans Essen denken. Oder wenn man seine eigene Sexualität unterdrückt, verkehrt sie sich in eine Obsession. In eine Gier, die kaum zu bändigen ist. Und das gilt für alle Bedürfnisse in euch.«

Ich spüre, dass etwas mein narzisstisches Ich bedrückt. »Nehmen wir mal an«, beginnt er ungewohnt stockend, »also sagen wir mal, dass man jemanden – liebt«, und das Wort betont er so, als ob es unangenehm riecht, »könnte es sein, dass man – ich meine, wenn man die Gefühle der Liebe für jemanden unterdrückt, könnte es sein, dass auch das zu einer Obsession führt? Dass man quasi gar nicht mehr anders kann, als an den anderen zu denken? Tag und Nacht?«

Meine Innere Stimme lächelt mein narzisstisches Ich an: »Was glaubst du denn darüber?«

»Keine Ahnung. Deswegen frage ich ja«, antwortet er etwas unwirsch und schaut schweigend zu Boden. Ich bin verwirrt. Worauf will er hinaus?

»O.K., wie auch immer«, ruft mein jüngeres Ich in die ungemütliche Stille.

»Der Junge hier ist also bis Unterkante Oberlippe so dermaßen mit Schmerz besetzt, dass er im Koma liegt. Deswegen habe ich oft das Gefühl ›Relaxt mit subtilem Frust‹. Korrekt?«

Meine Innere Stimme nickt.

»Und«, fährt mein jüngeres Ich fort, »wir bekommen ihn nicht wach, weil sein Schmerz so heftig ist, dass wir ihn nicht auffangen können. Auch korrekt?«

Meine Innere Stimme nickt erneut. »Warum kannst du nicht den Schmerz von ihm nehmen? Du bist doch so viel stärker als wir alle hier?«

»Ich kann nur heilen«, sagt meine Innere Stimme, »was du annimmst, akzeptierst und liebst. Alles andere wäre gegen deinen Willen.«

Keiner von uns sagt ein Wort, und ich schaue auf die Uhr.

Noch 56 Minuten.

Die Zeit läuft uns davon.

»Was hat es eigentlich mit dem Wetter auf sich?«, sage ich und weise auf die dunkle Wolkenwand, die erneut näher gerückt ist.

»Das«, antwortet meine Innere Stimme, »sind die Ausläufer deiner Drama-Land-Gedanken, die sich gegen die Veränderungen in deinem Inneren wehren. Denn deine Psyche spürt, dass du, dass ihr alle gerade vor einem großen Durchbruch steht, der alles in eurem Leben radikal zu verändern vermag.«

»Was für ein Durchbruch?«, frage ich aufgereggt.

»Das kann ich dir noch nicht sagen, denn du würdest es jetzt noch nicht begreifen«, wiegelt meine Innere Stimme ab. Als sie die Enttäuschung in meinem Blick sieht, ergänzt sie. »Ich sagte: Noch nicht. Aber bald wirst du verstehen. Und zwar alles.«

»Alles?«

»Ja. Alles.«

»Was sind das für Dramaland-Gedanken, von denen du gerade gesprochen hast?«, fragt mein jüngeres Ich.

»Die Gedankenviren der menschengemachten Scham«, erklärt meine Innere Stimme, »erzeugen in eurem Inneren eine Vielzahl negativer Überzeugungen. Zum Beispiel, dass ihr niemandem trauen könnt, oder dass die Welt schlecht und gefährlich ist, oder dass nicht genug für alle da ist und dass das Leben deswegen ein Kampf wäre. In schlimmeren Fällen fällt ihr sogar der Meinung zum Opfer, dass die Quelle allen Lebens, Gott oder wer auch immer, verdorben sei und deswegen alle Mühe sinnlos ist.«

»Aha«, antwortet mein jüngeres Ich. »Aber warum ziehen die Gedanken jetzt als Sturm auf?«

»Weil das alte Weltbild spürt, dass es zu Bruch gehen könnte. Und wann immer sich etwas in seiner Existenz bedroht fühlt, wird es dagegen ankämpfen«, antwortet meine Innere Stimme und schaut mein jüngeres Ich eindringlich an. »Denk nur daran, was jetzt zu deiner Zeit als junger Mann in deiner Welt passiert. In eurem gesellschaftlichen Diskurs sind neue Ideen aufgetaucht, die den Mächten des Status Quo missfallen. Zum Beispiel die Befürwortung der weiblichen Emanzipation. Das gefällt vielen Männern nicht. Oder der Gedanke, dass ihr eure Umwelt nicht weiter vergiften, sondern schützen solltet. Das wiederum gefällt vielen Menschen in der Wirtschaft nicht. Und deswegen wehren sie sich, nicht wahr?«

Ich muss an all die Talk-Shows im Fernsehen denken, in denen sich Ende der siebziger Jahre Wirtschaftsexperten über die Kostenexplosion durch Umweltschutzmaßnahmen echauffierten und die Idee des Recyclings als ein unrealistisches Fantasiegebilde deklassierten.

»Aber warum?«, fragt mein jüngeres Ich. »Ich kann nichts Schlechtes daran erkennen, dass Frauen im Job gleich gut bezahlt werden oder dass man keinen Müll ins Meer wirft.«

»Alles im Leben«, sagt meine Innere Stimme, »will wertgeschätzt werden. Alles braucht Liebe. Wenn jemand jedoch das Gefühl hat, dass seine Ansichten als falsch oder dumm abgestempelt werden, wird er sich zu Wehr setzen. So kann es kommen, dass sich Menschen gegen Themen wie Umweltschutz stellen, obwohl sie doch auch davon profitieren würden.«

»Ist das der Grund, warum so viel in den sozialen Medien gehetzzt wird?«, frage ich, und meine Innere Stimme nickt.

»Was sind soziale Medien?«, fragt mein jüngeres Ich verwirrt.

»In vierzig Jahren«, antworte ich, »haben die meisten Menschen einen Computer oder ein tragbares Telefon, die jeweils über ein weltweites Computer-Netz, Internet genannt, verbunden sind. Du kannst in dem Netz Fotos und Texte veröffentlichen, die sich binnen Sekundenbruchteilen über den ganzen Erdball verteilen lassen.«

»Wow«, ruft mein jüngeres Ich sichtlich beeindruckt.

»Man kann dieses Netz mit den Verbindungen zwischen den einzelnen Nervenzellen eures Gehirns vergleichen«, ergänzt meine Innere Stimme, »und tatsächlich bildet sich im Internet der geistige und emotionale Zustand eurer Gesellschaft ab. All der Hass und all die Lügen, all die Shitstorms und Verleumdungen, die ihr weltweit veröffentlicht, sind ein Zeichen, wie erfolgreich sich der Virus der menschengemachten Scham über den Erdball verbreitet hat.«

»Wie schlimm ist es?«, fragt mein jüngeres Ich erschrocken.

»Wie schlimm?«, meldet sich mein narzisstisches Ich zu Wort. »Die ganze Welt ist von Spinnern bevölkert, die tagaus und tagein ihre Dreckshetze ins Netz jagen.«

»Scheiße«, sagt mein jüngeres Ich. »Was kann man dagegen tun?«

»Tun?«, ruft mein narzisstisches Ich verächtlich aus. »Da kann man nichts tun. Die Welt ist ein beschissener Dschungel, in der nur der Stärkste überlebt. Und der einzige Weg, damit umzugehen, besteht darin, dass man einfach genauso gottverdammmt rücksichtslos wie alle anderen wird. Greift dich jemand an, schlägst du mit zehnfacher Härte zurück. Besser noch, mach die Anderen platt, bevor sie dich platt machen.«

»Du redest genau wie die Politikerärsche, die meinen, dass Krieg irgendwelche Probleme lösen könnte«, antwortet der Jugendliche empört, und ich erkenne die pazifistische Haltung wieder, die ich damals mit soviel Eifer vertreten hatte.

»Wenn du dich nicht wehrst, wirst du zugrunde gehen«, ereifert sich mein narzisstisches Ich. »Denk nur an Hitler, der Millionen Juden vergast hat. Meinst du, irgendjemand von den Nazis hat gedacht, och, das ist aber nicht so ganz gerecht mit den Konzentrationslagern, wir sollten das lieber lassen? Natürlich nicht! Erst als die Amis und die Russen das ganze Land in Schutt und Asche gelegt und die verschissene Naziriege an die Wand gestellt haben, ist Frieden eingekehrt.«

In den Augen meines narzisstischen Ichs lodert jetzt ein ungeheuerer Zorn.»Und dabei war es nicht so, dass die Amis oder die Russen etwa leuchtende Vorbilder gewesen wären. Stalin hat Millionen von Menschen während seiner so genannten Säuberungen ermorden lassen. Genauso wie die Amerikaner in ihren Kriegen in Korea, Vietnam, Irak oder Afghanistan. Glaub mir, junger Mann: Die Welt ist ein Drecksloch, in der nur derjenige überlebt, der noch fieser, gemeiner und kaltblütiger ist als alle anderen.«

»Ach ja?«, brüllt mein jugendliches Ich angewidert zurück, »Du glaubst wirklich, Gewalt wäre eine Lösung? Damit machst du es doch nur schlimmer! Du bist doch nichts besser als die Scheißfaschisten.«

Ein starker Wind beginnt über die Felder zu jagen, und mir wird kalt. Fröstelnd sehe ich auf meine Uhr. Noch 52 Minuten. Ich schaue zu den beiden Streithähnen herüber, die sich wutentbrannt anschreien und als mein Blick zum Jungen im Bett schweift, ergreift mich eine tiefe Verzweiflung.

Ich sehe zu meiner Inneren Stimme herüber und sage schulterzuckend. »Tut mir leid.«

»Es gibt noch eine letzte Chance, das Ruder herumzureißen«, antwortet meine Innere Stimme und gibt mir ein Zeichen, ihr zu folgen. »Wir sind auf jeden Fall einige bedeutende Schritte weiter gekommen. Du hast deinem jüngeren Ich verziehen und du hast dich endlich auf deine traumatische Wunde mit Luna eingelassen. Das ist gut. Denn du bist nun bereit für die dritte und ultimative Prüfung.«

Mir läuft ein Schauer über den Rücken. »Worum geht's?«

Meine Innere Stimme legt eine Hand auf meine Schulter. »Amor fati«

Ich atme tief durch. Amor fati – Liebe das Schicksal. Ein Ausspruch von Nietzsche. Meinem Lieblingsphilosophen schon in jungen Jahren. Zum ersten Mal gelesen in seinem Buch »Ecce Homo: Wie man wird, was man ist.«

»Meine Formel für die Grösse am Menschen:«, schrieb Nietzsche 1888, »das Nothwendige nicht bloss ertragen, noch weniger verhehlen, sondern es lieben.«
»Was ist zu tun?«, frage ich.

»Vergebung.«

»Wem?«

»Allen und allem. Aber lass uns mit Luna anfangen. Bist du bereit dazu?«
Für einen Augenblick bin ich irritiert. Ich soll Luna vergeben? Warum ich?
War es nicht an ihr, sich endlich mal bei mir zu entschuldigen?

»Nein«, sage ich.

»Versteh«, antwortet meine Innere Stimme.

»Nein, weil ich nicht weiß, wie ich vergeben soll.«

»Bist du bereit, es jetzt zu lernen?«

Die Antwort schießt in mir hoch, noch bevor das Fragezeichen verhallt ist.

»Ja. Was muss ich tun?«

Meine Innere Stimme schließt die Augen. »Bevor wir beginnen, lass uns bitte diesen Moment jetzt genießen«, sagt sie lächelnd.

»Warum?«

»Indem du Ja zur Vergebung gesagt hast, konntest du den ersten Abschnitt deiner ultimativen Prüfung erfolgreich abschließen. Das ist dir all die anderen Male zuvor nicht gelungen.«

»Welche anderen Male meinst du?«, frage ich verunsichert.

»Wir waren schon oft an diesem Punkt, und immer, wenn ich dich gefragt habe, ob du bereit bist, hast du mit Nein geantwortet.«

»Warum weiß ich nichts davon?«

»Amnesie«, sagt meine Innere Stimme. »Jedes Mal, wenn die Prüfung gescheitert ist, und es gab viele Male, wurde die Erinnerung an die Reise gelöscht und dein Leben blieb, wie es war.«

»Wie oft?«, frage ich.

»Oft«, sagt meine Innere Stimme. »Aber das tut nichts zur Sache. Wir sind endlich den entscheidenden Schritt weiter. Du hast Ja gesagt, und das bedeutet, dass du jetzt zum ersten Mal eine reale Chance hast, die ultimative Prüfung zu meistern. Obwohl das, was jetzt vor dir liegt, weitaus mehr von dir als nur ein Ja abverlangen wird. Bereit?«

Ich atme tief durch. Dann nicke ich. »Lass uns beginnen.«

»Gut. Ich habe dir vorhin versprochen, dass die Zeit kommen wird, dass du alles, die ganze Reise hier und natürlich auch dein Leben voll und ganz verstehen kannst. Die Zeit ist jetzt.« Ich spüre, wie sich meine Nackenhaare aufstellen. »Dein Leben und überhaupt alles Leben verändert sich beständig. Nichts bleibt, wie es ist. Die meisten Veränderungen jedoch, die du erlebst, sind evolutionärer Natur. Kleinschrittig. Eine neue Einsicht hier, eine minimale Verbesserung deiner Stärken dort. Scheinbar nichts Weltbewegendes.« Meine Innere Stimme schaut mich aufmerksam an. »Aber von Zeit zu Zeit erschüttert eine revolutionäre Veränderung dein Leben. Ein so radikaler und so abrupter Wechsel, wie die Transformation von der Raupe zum Schmetterling. Eine so tiefgreifender Wandel, dass sich das gesamte Fundament deines Lebens verändert.«

»Mhm«, murmele ich verwirrt.

»Der Wandel ist so extrem, weil in all der Zeit, in der dein Leben einigermaßen beschaulich und stabil verlaufen ist, ein neues Ich herangewachsen ist – ohne, dass du es bemerkt hast. Ein neues Ich 2.0, das größer, stärker, reifer und machtvoller ist, als dein jetziges Ich 1.0. Ein neues Ich, das ein Leben zu führen vermag, das deine kühnsten Träume übertrifft.«

»Das klingt doch äußerst aufregend. Richtig gut, sogar«, rufe ich aus.

»So würde es dein Ich 1.0 aber nicht ausdrücken«, antwortet meine Innere Stimme vorsichtig. »Ganz im Gegenteil. Denn für dein Ich 1.0 erscheint die Transformation wie eine furchtbare Krise. Denn vieles, was ihm lieb und teuer ist, wird in seinen Grundfesten zerstört.«

Plötzlich dämmert mir, worauf meine Innere Stimme hinaus will. Das Ende meiner Ehe. Die gefühlte Hölle mit Luna. Die schwere Business-Krise. Die Abende, die ich verzweifelt zur Decke meines Wohnzimmers hoch geschaut hatte, weil ich einfach nicht mehr weiter wusste.

»Für dein Ich 1.0 fühlte sich der große Wandel, der Big Shift, wie eine einzige Katastrophe an. Denn es konnte beim besten Willen nicht verstehen, warum es in diese dunkle Nacht der Seele gestolpert war. Es begriff nicht, welche Kräfte in seinem Leben am Werke waren und worauf das Ganze hinauslaufen sollte. Das einzige, das dein Ich 1.0 unmissverständlich begriff, war das Gefühl, dass sein ganzes Leben wie von allein in Schutt und Asche gelegt wurde.«

Ich atme tief durch. Besser hätte ich es nicht beschreiben können.

»Aber«, fährt meine Innere Stimme triumphierend fort, »was sich für das Ich 1.0 wie das Ende aller Dinge anfühlt, ist für dein Ich 2.0 der Augenblick der Geburt in ein anderes, viel größeres, majestatisches Leben.«

»Aha«, sage ich verblüfft.

»Damit der Übergang gelingt, muss dein Ich 1.0 jedoch bereit sein, sich zu ergeben. Es muss willens sein, die letzten Reste, an die es sich noch klammert, loszulassen und zu vertrauen, dass es just genau dann, da es alles verliert, ein großes Geschenk bekommen wird. Gnade.«

»Gnade?«, frage ich irritiert. »So wie ein Straftäter, der begnadigt wird?«

»Ja. Und zwar in dem Sinne, dass du aus dem Gefängnis des alten Ich 1.0 befreit wirst, um in Zukunft ein anmutiges Leben in voller Größe und Würde zu führen.«

»Aber warum ist da ein Akt von Gnade im Spiel? Erarbeiten wir uns nicht die größten Veränderungen selbst?«

»Den Big Shift nicht. Denn die Transformation hat bereits ohne dein Zutun begonnen. Das Ich 2.0 ist bereits in dir herangewachsen, wie der Schmetterling im Kokon. Und jetzt geht es darum zu schlüpfen.«

»Wie mache ich das?«, frage ich.

»Lass uns die Transformation am Beispiel von Luna durchspielen. Wenn du den Big Shift möchtest, wird es Zeit, ihr zu vergeben.«

»Ja«, rufe ich ungeduldig aus. »Wie?«

»Wie bereits erwähnt, durchläuft Vergebung vier Stufen: Fühlen, Verstehen, Verzeihen, Versöhnern. Jede dieser vier Stufen birgt eine andere Herausforderung, die gemeistert werden muss, bevor du zur nächsten gehen kannst.«

Meine Innere Stimme sieht mich fragend an, und ich nicke. »Weiter bitte.«

»Fühlen, Verstehen und Verzeihen sind alles Stufen, die du selbst durchläufst. Die letzte Stufe Versöhnern obliegt nicht nur dir, sondern auch Luna. Versöhnern bedeutet, dass ihr euren Weg, in welcher Form auch immer, gemeinsam fortsetzt. In vielen Fällen ist das möglich, aber nicht in allen.«

»Wovon hängt das ab?«

»Im Wesentlichen davon, ob ihr euch vergeben habt und welche Visionen ihr für eure Zukunft hegt.«

»Ich bin mir nicht sicher, ob mir Luna vergibt.«

»Vielleicht nicht sofort. Aber irgendwann wird sie es tun. Wenn nicht in diesem Leben, dann in einem der nächsten. Das ist nur eine Frage der Zeit.«

»Aber dann bliebe am Ende doch alles ungelöst.«

»Nicht von deiner Seite, Martin, und nur darauf kommt es an. Wenn du Luna vergibst, kannst du dich von den alten Fesseln befreien und wieder glücklich werden. Wenn sie vor ihrem Schmerz davon läuft, wird sie solange von ihm verfolgt werden, bis sie sich ihm stellt – so wie du jetzt. Aber das ist ihre Entscheidung, nicht deine. «

»Verstanden. Dann lass uns beginnen.«

»In der ersten Stufe, Fühlen, geht's darum, dass du deine Wunde spürst – und bejahst. Und zwar ohne sie zu begründen, zu erklären oder zu rechtfertigen. Denn die Faktoren, die zu einer Verletzung geführt haben, sind häufig zu komplex, um sie verstandesmäßig zu begreifen. Warum Luna zum Beispiel so gehandelt hat, unterlag dermaßen vielen verschiedenen Einflussfaktoren, die in ihrer Gesamtheit selbst ihr nicht vollständig bewusst gewesen sind. Geschweige denn dir. Also schiebe jeden Versuch beiseite, herauszufinden, warum dir etwas Bestimmtes widerfahren ist. Konzentriere dich einfach nur auf das, was du fühlst.«

»Das ist alles?«

»Nicht ganz. Erinnerst du dich noch an die drei Stadtteile aus Ego-City, der Hauptstadt vom Dramaland?«

»Flüchten, Angreifen und Anpassen?«

»Ja. Denn die größte Herausforderung beim Fühlen besteht darin, dass man dabei in die alten Dramalandmuster abgleitet: Einige flüchten beim Fühlen, indem sie sich schnell wieder ablenken. Schnell noch was im Internet nachschauen oder den Fernseher anmachen. Andere wiederum greifen sich dabei selbst an. Sie verurteilen ihre Gefühle als kindisch, verdorben oder lächerlich. Und eine dritte Gruppe gleitet in eine Opferhaltung ab, indem sie sich von ihren Gefühlen übermannen lassen. So wie du, wenn du in den schwierigen Zeiten auf dem Sofa gelegen und dich selbst bedauert hast.«

Ich fühle Schamesröte in mir aufsteigen.

»Verurteile dich nicht dafür«, bittet meine Innere Stimme sanft. »Solange du noch in deinem alten Ich 1.0 gefangen bist, kannst du meist nicht anders, als wieder ins Dramaland abzurutschen.«

»Gut, wie komme ich da raus?«

»Durch Würdigung. Wie ich bereits sagte: Wenn du etwas verändern willst, liebe es so, wie es ist«, antwortet meine Innere Stimme. »Also fühl deine

Wunde und erkenne sie ganz und gar an. »Ja, ich fühle mich beschissen« oder »Ja, ich fühle mich ungerecht behandelt« oder »Ja, ich hasse Luna dafür, was sie mir angetan hat«. Oder auch »Ich hasse Dich, Innere Stimme«. Was auch immer du denkst und fühlst, nimm es an.«

»Verstanden.«

»Gut, dann fang jetzt an: Was fühlst du, wenn du an Luna und an eure gemeinsame Zeit denkst?«

»Wut. Ich bin stinksauer.«

»Weswegen?«

»Ich habe für sie meine Ehe aufgegeben, und sie hat mich im Stich gelassen.«

»Wo fühlst du deine Wut?«

»In meinen Schultern und Nackenbereich.«

»Fühle diese Wut so liebevoll, wie du kannst und achte darauf, was passiert.«

Für kurze Zeit spüre ich nur die Anspannung in meinen Schultern, fest und unnachgiebig. Aber dann passiert etwas. Sie verwandelt sich von selbst in ein Prickeln. Und kurz darauf kommt ein anderes Gefühl zum Vorschein.

»Unter der Wut spüre ich eine Angst, dass Luna einen anderen findet und mit ihm glücklich wird«, sage ich unsicher.

»Was ist deine Angst dabei?«

»Dass ich wieder einmal bestätigt bekomme, dass ich nicht liebenswert bin.«

Und dass ich in Folge einsam werde. Davor habe ich Angst.«

»Spüre die Einsamkeit und achte erneut darauf, was passiert.«

Ich lasse mich auf das Gefühl des Alleinseins ein und ich merke, dass der Gedanke daran gar nicht so schlimm ist. Wenn man einsam ist, kann man doch Kontakt suchen. Nichts leichter als das. Eine beruhigende Empfindung bemächtigt sich meiner, bis –

»Das ist komisch«, sage ich, »dahinter ist eine andere Angst.«

»Welche?«

Ich schüttle den Kopf. »Das macht keinen Sinn.«

»Denk dran: In der Stufe des Fühlens gibt es keine Erklärungen, Begründungen oder Rechtfertigungen. Nur das Fühlen. Also: Was ist das für eine Angst?«

»Ich habe das Gefühl, ich müsste jetzt, wo ich einsam bin, mein Leben selbst in die Hand nehmen. Ich komm mir aber vor, als wäre ich fünf Jahre alt, und ich weiß nicht, wie ich das anstellen soll.«

»Fühle da rein. Was passiert?«

Ich spüre in mich, aber die Angst verändert sich nicht. »Nichts«, sage ich schließlich, »es bleibt bei der Angst.«

»Gut. Dann bist du womöglich am Kern angekommen. Nun stell dir vor, du löst dich gedanklich aus deinem Körper und kannst dich selbst von Außen sehen. Betrachte den Fünfjährigen, der Angst hat. Was fällt dir auf?«

»Die Angst in mir lässt nach. Ich sehe mich von Außen, als kleines Kind, aber ich bin nicht allein. Da sind noch andere Kinder, die spielen. Und Erwachsene. Was hat das zu bedeuten?«

»Keine Analysen«, bittet mich meine Innere Stimme. »Einfach nur wahrnehmen und fühlen. Stell dir nun vor, du löst dich aus der Perspektive des ersten Beobachters. Du siehst ihn, den Beobachter 1 von außen, wie er das Kind beobachtet. Was passiert?«

»Ich fühle mich leichter. Entspannter.«

»Mit welcher Haltung betrachtet der Beobachter 1 das Kind?«

»Komisch«, sage ich. »Der Beobachter 1 schaut das Kind sehr kritisch an. Als ob es ein Versager wäre.«

»Das ist eine Folge der menschengemachten Scham. Wann immer du davon befallen wirst, zerteilt sich dein Bewusstsein in einen Richter und in einen Angeklagten, die beide jedoch miteinander verstrickt bleiben. Das bewirkt, dass das Gefühl, versagt zu haben und deswegen schlecht zu sein, zwischen beiden eingeklemmt wird. Es kann nicht entweichen, weil beide Seiten nicht nachgeben.«

»Hilfe«, sage ich. »Wie komme ich da raus?«

»Indem du auch aus dieser Beobachter-Rolle aussteigst, und nun Beobachter 2 vor dir siehst, der Beobachter 1 betrachtet, der wiederum das Kind taxiert. Wie fühlst du dich als Beobachter 3?«

»Leicht. Fast schwerelos. Als ob ich keinen Körper hätte.«

»Löse dich auch aus dieser Beobachter-Rolle. Was geschieht?«

»Ich fühle mich fast formlos, als würde ich mich im Raum auflösen. Ein bisschen so wie bei dem Zenmeister in Hamburg.«

»Wunderbar. Du bist in die Sphäre des reinen Bewusstseins angelangt.«

»Des Bitteschön was?«, frage ich verwirrt.

»Das erkläre ich dir später«, antwortet meine Innere Stimme. »Wichtig ist jetzt nur, dass du diesen Zustand spürst. Wie genau fühlt sich das an?«

»Ich fühle mich so groß, als ob ich den ganzen Raum einnehme.«

»Ausgezeichnet. Du bist nun mit der Quelle verbunden.«

»Wie?«, sage ich, »So einfach ist das?«

»Ja. Warum sollte es auch kompliziert sein? Mit der Quelle allen Lebens verbunden zu sein, ist dein Geburtsrecht. Und nun achte darauf, was passiert.«

Ich schließe meine Augen und etwas taucht in mir auf. »Mitgefühl«, sage ich.

»Ich spüre ein liebevolles Mitgefühl mit allen Beteiligten.«

»Saug dich mit dem Mitgefühl voll.«

Eine lichte Freude erfüllt mich.

»Spür das Mitgefühl und vereine dich mit dem Beobachter 3.«

Ich tauche in seine Hülle ein und spüre, wie er ebenfalls leicht und heiter wird.

»Jetzt bring das Gefühl in Beobachter 2 ein und befruchte ihn.«

Auch hier: Leichtigkeit.

»Nun wechsele in Beobachter 1 und sag mir dann, wie es dir in seiner Position in Bezug auf das Kind geht.«

Ich folge den Anweisungen und als ich in den Beobachter 1 wechsele, spüre ich mehr Körperlichkeit. Aber auch dieser Zustand fühlt sich angenehm an.

»Als Beobachter 1 tut mir das Kind jetzt leid«, sage ich schließlich. »Ich habe den Wunsch, es aus seiner Rolle zu entlassen und seinen Part zu übernehmen.«

»Gut. Mach das. Was passiert?«

»Das Kind geht spielen, und ich habe seine Position eingenommen.«

»Wie geht es dir, wenn du an Luna denkst? Was macht deine Wut?«

»Die ist weg.«

»Das ging schnell«, sagt meine Innere Stimme anerkennend. »Aber das ist vielleicht dem Umstand geschuldet, dass du so viel Vorarbeit geleistet hast.«

»Vielleicht«, sage ich und sehe auf die Uhr. Noch 43 Minuten. »Und nun?«

»In Stufe 2, Verstehen, geht's darum, deinen Horizont zu erweitern. Denn jede Herausforderung, jede Krise dient einem höheren Zweck. Sie will dich in ein neues Ich 2.0 führen. So wie der Junge, der da drüben im Feldbett liegt. Noch ist er in einem vorpubertären Stadium, aber es wird nicht mehr lange dauern, und er wird die alte Ich-Hülle des Kindes ablegen und in das Ich 2.0 eines jungen Erwachsenen schlüpfen.«

Ich muss unwillkürlich an die schwarze Mumie denken, die ich im Traum gesehen hatte – kopfüber vom Baum hängend.

»Beim Verstehen geht's um Pronoia. Um das Erkennen, wofür die Krise gut ist. Dein Ich 1.0 kann das nicht. Aber dein Ich 2.0.«

»Gut. Wie komme ich daran?«

»Indem du die Vision von deinem Leben zu spüren beginnst, die bereits in dir angelegt ist und nur darauf wartet, gelebt zu werden. Nutze dazu die Krise als Kontrastprogramm. Denn sie zeigt dir ganz genau, was du nicht willst. Sobald du das weißt, kannst du daraus eine Vision ableiten, was du dir stattdessen wünschst. Also: Was fehlte dir in deiner Beziehung mit Luna?«

Ich denke kurz nach. »Zusammengehörigkeit«, antworte ich. »Es kommt mir so vor, dass wir anfangs eine starke Verbindung hatten, aber als wir dann zusammengekommen sind, schlug die Partnerschaft in einen Kampf um. Statt zusammenzuhalten, haben wir uns in Machtspielchen verloren.«

»Das ist das Hauptmerkmal jeder toxischen Beziehung. Sie dreht das Wesen einer Partnerschaft so um, dass sie euch nicht mehr Kraft zu spenden vermag, sondern euch regelrecht Energie zu entziehen beginnt.«

»Ganz genau«, stimme ich zu. »In meiner Ehe mit Maren gab es im Gegensatz zu Luna nur wenige gemeinsame Interessen, aber wir haben immer zusammengehalten. Auch nach der Trennung, und ich hatte gehofft, dass ich das mit Luna auch so erleben würde, aber das ging von Anfang an schief.«

»Lass uns an dieser Stelle nur auf deine Vision einer glücklichen Beziehung konzentrieren. Was sind für dich die typischen Merkmale einer erfüllten Partnerschaft?«

»Gemeinsame Interessen«, halte ich fest. »Zusammenhalten, Sinnlichkeit, Genießen, echte Nähe und füreinander da sein, ganz egal, was geschieht.«

»Was verstehst du darunter?«

»Zu Anfang, als Luna und ich uns kennenlernten, haben wir uns Dinge gestanden, die wir sonst mit kaum jemanden geteilt haben«, antworte ich und halte kurz inne. »Vor allem hatte ich das Gefühl, mich in ihrer Gegenwart auch unsicher fühlen zu dürfen. Das tat mir gut, denn ich verfolge immer wieder Ziele, die mich an Grenzen führen und bei denen ich stellenweise das Gefühl habe, den Boden unter den Füßen zu verlieren.«

»Ich weiß«, sagt meine Innere Stimme. »Die Verwirrung ist am größten, wenn du an der Kante des Altbekannten stehst und nun ins Neue springen musst.«

»Ja, aber später hatte ich bei Luna den Eindruck, dass sie meine Unsicherheit ablehnt.«

»Und wie hast du damals selbst zu deiner Unsicherheit gestanden?«

Ich atme tief durch. »Ich wusste selbst nicht, wie ich damit umgehen sollte.«

»Gut. Das war dein Ich 1.0. Lass uns nun Kontakt zu deinem Ich 2.0 aufnehmen. Stell dir also vor, du lebst eine Partnerschaft mit sehr viel Nähe, für einander da sein, Toleranz für deine Schwächen, Sinnlichkeit und gemeinsames Genießen. Wie fühlt sich das an?«

»Stark!«, rufe ich aus. »Ich fühle mich stark. Denn wenn ich zu meinen Schwächen stehen kann, muss ich nicht mehr fürchten, dafür verurteilt zu werden. Ich bin stattdessen mir selbst treu, und das verleiht mir eine enorme Kraft.«

»Stell dir vor, du bist dir selbst treu, fühlst deine Stärke, und Luna kritisiert dich wegen deiner Unsicherheit. Wie geht es dir damit in der Situation?«

»Ihre Kritik prallt an mir ab. Aber es gibt mir auch einen Stich«, sage ich, »weil ich das Gefühl habe, dass wir uns dadurch noch weiter entfremden.«

»Warum?«

Ich schaue nach oben in den Himmel, an dem sich mittlerweile ziemlich dunkle Gewitterwolken zusammengezogen haben, und versuche meine Gedanken zu sammeln. Was stört mich so grundlegend daran?

»Ich glaube«, antworte ich, »dass ich bei Luna immer das Gefühl hatte, mich irgendwie beweisen zu müssen. Als ob ich eine Reihe von Prüfungen zu absolvieren hätte, bevor sie mir das Prädikat ›liebenswert‹ verleiht.« Und dann begreife ich. Luna war kein Einzelfall. Das gab es vorher schon.

»Ich glaube«, sage ich langsam, »ich glaube, dass ich es einfach satt hatte, permanent auf irgendjedems Prüfstand gestellt zu werden.«

Ich richte mich auf und schaue meiner Inneren Stimme in die Augen. »Ich glaube, die ganzen Leute mit ihren verfickten Ansprüchen können mich einfach mal am Arsch lecken.«

Meine Innere Stimme lacht laut auf. »Deine Wortwahl erinnert mich an jemanden, mit dem du noch vor kurzem sehr gehadert hast.«

»Ja, ich weiß. Ich bin wohl doch ein gottverdammter Narzisst.«

»Verurteile dich nicht dafür, Martin. Jede Seite hat ihre Stärken. Und anderen Menschen die kalte Schulter zeigen zu können, ist eine davon. Aber bevor wir das noch weiter vertiefen, lass uns kurz nochmal bei der Idee innehalten, du müsstest anderen Menschen etwas beweisen. Wie lange kennst du das schon und wie oft hast du das gedacht?«

Die Antwort, die spontan hoch gurgelt, schockiert mich: »Ständig.«
Meine Innere Stimme nickt: »Und wie oft warst du mit so kritischen Frauen wie Luna zusammen?«
»Zu oft«, schießt es aus mir raus, während ich innerlich um Fassung ringe.
Warum fällt mir das erst jetzt auf?

»Das ist eines deiner unerlösten Narrative. Du fühlst dich verunsichert und willst das Defizit durch die Bewunderung der anderen Menschen ausgleichen. So auch bei Luna. Sobald du dich jedoch von der unsicheren Seite zeigst, greifen sie dich an und bereiten dir die Hölle auf Erden. Darum bleibt dein Narrativ am Ende unerlöst.«

»Mein Gott, ja!«, entfährt es mir.

»Es wäre interessant zu untersuchen, wie viele deiner Freundinnen schwache und unsichere Väter hatten. Denn das könnte wiederum ihr unerlöste Narrativ sein: Einen Mann zu finden, der ihnen Sicherheit gibt und der sich wieder einmal als zu schwach erweist. Aber das –«, sagt meine Innere Stimme und schaut besorgt zur düsteren Wolkendecke hoch, »das ist vielleicht ein Thema für andermal.«

Ich schaue auf die Uhr. Noch 34 Minuten.

»Wie kann ich das Narrativ erlösen?«, frage ich nervös.

»Nicht mit Luna. Und auch nicht mit irgendeiner anderen Frau. Denn dann würdest du wieder einmal dem tragischen Irrtum anheimfallen, dass die Rettung dort draußen zu finden ist. Du hast aber alles, was du brauchst, bereits in dir.«

»Wie komme ich da ran?«

»Woher kam das Gefühl, dass du es satt bist, auf anderer Leute Prüfstand stehen zu müssen?«

Ich zeige auf meine Brust. »Von ganz tief innen.«

»Spür da hin. Denn das ist dein Ich 2.0, das jetzt geboren werden will. Bist du bereit dazu?«

Ich nicke grimmig. »Oh ja .«

»Bleib in Kontakt mit diesem Gefühl und frage es, was du loslassen musst, um die Transformation abzuschließen.«

»Vergeude nicht deine Zeit mit Leuten, die dich nicht so annehmen können, wie du bist«, kommt es aus mir heraus. »Nutze deine Kraft vielmehr für Projekte, die du aufregend findest. Vor allem welche, bei denen du deine künstlerische Ader ausleben kannst. Schreiben. Film. Design.«

»Siehst du, es ist alles schon da. Weiter im Text. Frag dein Ich 2.0: Was gilt es zu kultivieren?«

Ich taste in mich hinein. »Mannsein«, kommt spontan in mir hoch. »Aber nicht im Sinne des Narzissten. Sondern in dem Sinne, dass ich fortan für mich selbst sorge. Denn...« Irgendetwas liegt mir auf der Zunge. Aber was? Ich spüre weiter in mich hinein. Und dann kommt die Antwort wie ein Blitzschlag. »Denn... ich bin anders als all die anderen. Und es ist mein Job, meine Aufgabe, ja sogar meine Pflicht, dazu zu stehen. Wenn nicht ich, wer dann?« Ich atme auf. Das tut mir gut.

Und schon betritt die nächste Erkenntnis die Bühne. »Es geht auch um Grenzen ziehen. Aber nicht, um Menschen von mir fern zu halten, sondern...«, ich taste vorsichtig nach den rechten Worten. Denn die Gedanken, die in mir auftauchen, fühlen sich auf gewisse Weise noch etwas fremd und ungewohnt an. »Es ist wichtig«, kommt mir nun in den Sinn, »Grenzen zu ziehen, um den Draht zur Quelle zu halten. Und zu dir.« Ich blicke meiner Inneren Stimme in die Augen und spüre gerade, wie ich mich in sie verliebe.

»Irgendwann einmal«, spüre ich als weitere Einsicht aufsteigen, »hatte ich den Draht zu dir so weit verloren, dass ich ihn fortan bei anderen Frauen gesucht habe.« Ich muss erneut an den Kuss mit Sabine auf der Brücke denken und an das beinahe ekstatische Erleuchtungserlebnis, was damals erfolgte. »Ich habe dich bei all den Frauen gesucht und doch nie gefunden. Denn du warst ja stets bei mir«, sage ich nachdenklich, während von irgendwoher ein Regentropfen angeflogen kommt und auf meiner Hand zerplatzt.

Neugierig fühle ich weiter in mich hinein, was da noch an Beute auf mich wartet. »Loslassen«, fällt mir ein. »Es ist nicht mein Job, andere Leute zu retten.« Ich halte inne. Wie ist das gemeint? Beim wem habe ich das getan?

»Ich wollte Luna helfen, sich aus ihren eigenen Dramen zu befreien«, schießt es aus mir heraus. »Und das war doppelt falsch.«

Doppelt? Was hat das wieder zu bedeuten? Ich habe keine Ahnung, was damit gemeint ist. Noch nicht! Also nochmal: Warum doppelt?

»Zum Ersten«, erkenne ich jetzt, »hat mir diese Mission, Luna retten zu wollen, das Mark aus den Knochen gezogen.« Ich erinnere mich an die stundenlangen Telefonate, in denen ich Luna versucht hatte, auf andere Gedanken zu bringen und eins ums andere Mal auf Granit gestoßen war.

»Zum Zweiten«, empfange ich nun, »habe ich Luna damit die Chance genommen, ihren eigenen Wachstumsprozess zu meistern.« Aber warum? Ich wollte ihr doch helfen.

Die Antwort kommt sofort: »Ich habe sie unter Druck gesetzt, dass sie sich verändern soll und damit nicht nur ihren Widerstand provoziert«, sage ich, »sondern ich habe ihr damit zugleich den Raum entzogen, ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln und ihre Herausforderung selbst zu lösen, weil ich ihr nicht zugetraut habe, dass sie die Transformation alleine hinbekommt.« Es fängt an, zu regnen. Erst einzelne Tropfen. Dann öffnet sich der Himmel, und es beginnt zu gießen. Das fühlt sich gut an. Wie eine Reinigung.

»Das war nicht fair«, erkenne ich nun. »Ich wollte von ihr so akzeptiert werden, wie ich bin. Aber ich konnte sie nicht so anzunehmen, wie sie ist.« Von Ferne weht ein wütender Satz meines jüngeren Ich's herüber, das sich immer noch lautstark mit meinem narzisstischen Alter Ego streitet. »Ich schwöre dir, ich werde nie so werden wie du.«

Worauf mein narzisstisches Ich zurück brüllt. »Ich bin du. Wann kapierst du das endlich?« Der Rest wird vom Wind verschluckt, der in immer heftigeren Böen übers Feld jagt.

Ich schließe meine Augen, und konzentriere mich wieder auf meinen Prozess. Denn da ist noch mehr, das spüre ich. Aber was?

»Scham!«, sage ich vollkommen unvermittelt und bin sofort irritiert: Scham?

Aber dann begreife ich: Luna und ich, wir hatten uns beide unserer Liebe geschämt, die wir füreinander empfanden. Wir fühlten uns schuldig gegenüber meiner Frau Maren. Und schuldig gegenüber meinen Kindern. Anstatt uns selbst treu zu sein, hatten wir es zugelassen, dass unsere menschengemachte Scham die Oberhand gewonnen hatte. Mit der Folge, dass wir beide insgeheim das Gefühl hatten, einander nicht verdient zu haben.

In dem Augenblick zerrieseln all meine Vorwürfe, alle meine Anklagen gegenüber Luna. »Ich verstehe es endlich«, sage ich. »Luna und ich, wir waren

beide in eine Krise geraten, der wir zu dem Zeitpunkt einfach nicht gewachsen gewesen waren und daran ist unsere Partnerschaft zerschellt. Keiner von uns hatte Schuld. Niemand hat etwas falsch gemacht.«

Eine heftige Trauer erfasst mich und Tränen treten in meine Augen. Es tut mir so sehr leid, dass wir trotz der Verbindung, die uns das Leben geschenkt hatte, nicht in der Lage gewesen waren, unsere gemeinsame Chance in eine blühende Beziehung zu verwandeln.

»Spür die Wunde«, sagt meine Innere Stimme sanft. »Würdige, was du fühlst. Gib dem Gefühl Raum. Denn deine Trauer ist eine Botschafterin. Deswegen frage sie, welche Nachricht sie für dich hat.«

Ich spüre in meine Trauer hinein. Was willst du mir sagen? Vorsichtig perlen in mir die ersten Worte hoch: »Fang an zu lieben. Jetzt. Das ist ihre Botschaft.«

»Oh«, ruft meine Innere Stimme aus. »Du bist bereit für Stufe 3, das Verzeihen.« Ich merke eine innere Zustimmung jenseits von Worten und Gedanken.

»Es wird Zeit, das ›Zeihen‹, das Bezichtigen, das Beschuldigen zu beenden und die Initiative für deine Situation zu übernehmen«, erinnert mich meine Innere Stimme – und ich spüre eine unendliche Dankbarkeit in mir aufwallen. Jetzt verstehe ich, warum meine Innere Stimme immer wieder betont hatte, wie wichtig es ist, »Ver-Antwortung« zu übernehmen – also sich nicht zu grämen, welches Schicksal einem das Leben zuspielt, sondern sich darauf zu konzentrieren, welche Antwort man darauf geben möchte. Als ob alles genau auf diesen Punkt des Prozesses hin gewirkt hatte. Deswegen weiß ich nun genau, was zu tun ist. Ich denke an all meine Vorwürfe und Erwartungen, die ich auf Luna projiziert habe, und kann all die Energie, die ich in sie hinein verlagert habe, förmlich spüren.

Ich wende mich der Inneren Stimme zu. »Hilfst du mir, die Energie zurückzunehmen?«

»Mit dem größten Vergnügen«, antwortet sie, und gleich darauf spüre ich, wie die Energie zu mir zurückströmt und mir Stärke zu verleihen beginnt. Mein Körpergefühl verändert sich, wird leichter und zugleich kraftvoller. Zugleich verblassen die Erinnerungen an all die Konflikte, die wir miteinander ausgetragen haben. Und ich kann zum ersten Mal nach so langer Zeit Luna endlich mit anderen Augen sehen. So wie ganz zu Anfang, als ich ihre rohe, verwundete und so überaus liebenswerte Energie zu spüren bekam.

Und nun taucht ein Mitgefühl in mir auf – für all die Kämpfe, die sie mit sich selbst ausgetragen hatte, Mitgefühl für ihre Ängste, die ihr zugesetzt hatten und Mitgefühl für all die Scham, die man ihr eingetrichtert hatte. Und endlich – nach all den Jahren – spüre ich wieder Liebe für sie. Die Verbindung, die ich ihr gegenüber von Anfang an empfand – sie war all die Zeit intakt geblieben. Was für ein Geschenk!

Doch im selben Moment empfinde ich auch Trauer. Ein Hauch von Melancholie, dass wir beide es nicht geschafft hatten, diese wunderbare Gabe in etwas Erfüllendes zu verwandeln. Aber die Wehmut, die ich verspüre, birgt keinen Vorwurf, keine Anklage, keine Abrechnung. Sie ist lediglich eine ehrliche Aussage – vergleichbar einer Kompassnadel, die in eine andere Richtung ausschlägt als gedacht. Und die uns einfach nur wissen lässt, dass wir noch nicht den richtigen Weg gefunden haben. Noch nicht. Eine große Erleichterung macht sich in mir breit. Die Quelle, aus der all das fließt, ist nicht nachtragend. Sie ist nur ehrlich. Der Schmerz, den wir im Leben verspüren, ist keine Strafe. Sondern ein Wegweiser. Und sie wünscht sich nichts weiter, als dass wir den Weg finden, der uns erfüllt.

Ich begreife, welche Zeitverschwendungen all die Vorwürfe darstellen, die ich Luna gegenüber gehegt hatte. Nichts, aber auch rein gar nichts davon hatte mir helfen können, eine Beziehung zu führen, die von Zusammenhalt, Sinnlichkeit, Inspiration, Liebe und echter Nähe geprägt war. Statt noch eine Minute länger darüber nachzusinnen, was war, sollte ich mich auf das konzentrieren, was ich hier und in diesem Moment tun kann, um zu lieben.

Amor fati! Jetzt verstehe ich, was damit gemeint ist. Liebe das »Schick-Sal«. Liebe das Leben. Liebe alles, was Dir begegnet.

Eine große Aufgabe. Aber das ist unwichtig. Denn jede große Reise, sagt man, beginnt immer mit einem ersten Schritt. Und plötzlich kommt in mir eine Idee angeschossen, was ich als Nächstes tun kann.

DAS RAD

»Ich muss los«, sage ich zu meiner Inneren Stimme und laufe zum Lazarettzelt, während mir der Regen ins Gesicht peitscht. Am Horizont jagen helle

Lichtblitze in die Ackerlandschaft und ihre ohrenbetäubenden Detonationen wenige Sekunden später lassen die Erde unter mir erzittern.

Aber das alles spielt jetzt keine Rolle. Es wird Zeit, den Jungen zu retten.

Am Zelt angekommen, begrüßt mich der Wolf und schnuppert neugierig an mir. Ich fühle eine große Kraft in mir pulsieren, die mir eine Stärke verleiht, wie ich sie noch nie in meinem Leben gespürt habe. All die kleinlichen Gedanken, nicht gut genug zu sein, fallen jetzt ebenso ab wie all die Rachegelüste meines narzisstischen Ichs und die Schuldgefühle meines jüngeren Alter Ego.

Die Zeit ist reif für einen großen Wandel. Jetzt. Das fühle ich. Das weiß ich. Ich berühre den Jungen und sofort setzt mich sein Schmerz unter Strom. Egal, denke ich. Da muss ich jetzt durch. Der Schmerz schwollt weiter an, aber ich bleibe standfest. Denn ich kann ihn ertragen, auch wenn er mir beinahe den Atem nimmt. Und jetzt spüre ich deutlich, wie seine Intensität kräftig ansteigt. Fast nicht zum Aushalten. Aber ich beiße meine Zähne zusammen. Denn ich werde nicht weichen. Ich werde zu Ende bringen, wofür ich angetreten bin, denke ich noch, und dann übermannt mich der Schmerz mit einer Wucht, dass mir Schwarz vor Augen wird und ich mein Bewusstsein verliere.

-

»Hey alles klar?«, höre ich im Dunkel meines Bewusstseins die Stimme meines jüngeren Ichs rufen. Ich schlage die Augen auf und sehe, dass beide Ichs über mich gebeugt sind.

»Was ist passiert?«, frage ich matt.

»Du bist bewusstlos geworden«, antwortet mein jüngeres Ich besorgt.

»Wie geht es dem Jungen?«, frage ich.

»Er liegt immer noch im Koma. Nix schlimmes passiert.«

Ich schließe verzweifelt meine Augen. Denn das ist der Moment, in dem ich begreife, wie aussichtslos die Lage ist. Ich war mir so sicher gewesen, dass ich durch meinen Verzeihensprozess einen Durchbruch erreicht hatte. Aber offensichtlich hatten all die vielen Erkenntnisgewinne nicht ausgereicht, um mit der menschengemachten Scham des Jungen klarzukommen.

»Warum hast den Jungen nochmal berührt?«, fragt mein jüngeres Ich.

»Ich hatte gehofft, ihm einen Teil seines Schmerzes abnehmen zu können, damit wir ihn aus dem Koma holen können. Aber ich habe versagt.«

Noch während ich die Worte ausspreche, spüre ich etwas, das ich so nicht

von mir kenne. Das Scheitern macht mir im Gegensatz zu früher nur noch wenig aus. Ja, es ist schade. Aber es ist, wie es ist. Man kann nicht alles durch puren Willen erzwingen. Zu meinem Erstaunen fühle ich sogar eine Art inneren Frieden in mir aufkommen. Der Verzeihungsprozess hatte also doch etwas bewirkt.

»Steh erstmal auf«, sagt mein jüngeres Ich und reicht mir seine Hand. Er versucht mich hochzuziehen, aber ich bin zu schwer. Mein narzisstisches Ich packt mit grimmigem Gesicht meine andere Hand und gemeinsam richten sie mich auf.

Ich werfe einen Blick auf meine Uhr. Noch 22 Minuten. Ich schaue wieder hoch und ich mag meinen Augen kaum trauen: Mein jüngeres Ich ist an das Bett des Jungen getreten.

»Was hast du vor?«, frage ich protestierend, aber er lässt sich nicht beirren und berührt den Jungen. Sein Gesicht beginnt sich augenblicklich vor Schmerz zu verzerrn, aber er lässt nicht los. Wie tapfer er ist, denke ich, und dann sehe ich: Mein jüngeres Ich wird vor meinen Augen älter, seine Haare ziehen sich in seine Kopfhaut zurück und sein Gesicht nimmt nach und nach die Züge des Narzissen an. Was zum Teufel passiert hier gerade?, denke ich während sich mein jüngeres Ich zusammenkrümmt – und den Jungen loslässt. Er sieht wieder aus wie vorher, aber der Schmerz ist ihm immer noch ins Gesicht geschrieben.

Ich sehe zum Narzissen herüber, der den Jugendlichen schweigend betrachtet und dann seinen Kopf senkt.

»Wie lange noch, bis die Chose hier vorbei ist?«, fragt er ernst, ohne mich dabei anzuschauen.

»Noch circa zwanzig Minuten«, antworte ich.

Er schaut zur Inneren Stimme herüber, sein Blick dabei ruhig und ernst. »Wir haben es versaut, oder?«, fragt er sie.

»Den Begriff versaut würde ich so nicht wählen«, antwortet meine Innere Stimme. »Was den Jungen betrifft, so konnten wir ihn nicht von seinem Schmerz befreien. Aber wir sind auf dieser Reise weiter gekommen denn je, und dafür bin ich euch allen zutiefst dankbar. Außerdem hoffe ich, dass du die Antwort auf die Frage bekommen hast, warum du nicht so erfolgreich bist, wie du es dir wünschst.«

»Ja«, antwortet mein narzisstisches Ich. »Menschengemachte Scham. Solange etwas in mir glaubt, nicht gut genug zu sein, wird es sich gegen den Erfolg sperren.«

Er sieht zu dem Jungen herüber und wendet sich dann erneut an meine Innere Stimme. »Eine letzte Frage noch: Gehe ich recht in der Annahme, dass ich heute nicht aus dem Schattenreich entlassen werde?«

»Das liegt nicht in meinem Ermessen«, antwortet meine Innere Stimme, »denn ich habe dich nicht ins Schattenreich eingesperrt, und darum kann ich dich auch nicht befreien.« Sie weist auf mich. »Du musst Martin fragen. Es war seine Entscheidung. Von Anfang an. Er ist derjenige, der dich gefangen hält.« Mein narzisstisches Ich kneift den Mund zusammen. Vermutlich, weil er begreift, dass er sich mit all seinen Beleidigungen und mit all seiner Hämę mir gegenüber keinen Gefallen getan hatte. Und doch trifft mich die Antwort meiner Inneren Stimme tief ins Mark. Denn ich fühle mich schuldig.

»Ich, äh, ich brauche gerade mal eine Auszeit«, stammele ich unsicher, drehe mich um und gehe an den Rand des Zeltes. Der Wolf folgt mir und stellt sich neben mich. Gemeinsam blicken wir in das schwere Gewitter mit all den hellgleißenden Lichtarmen, die aus den schwarzen Wolken rasen – begleitet von einem ohrenbetäubenden Donner.

Fieberhaft denke ich nach. Wie soll ich mich entscheiden? Meine narzisstische Seite frei lassen und riskieren, dass sie möglicherweise Schaden in meinem Leben anrichtet? Oder sie gefangen halten und den Konflikt zwischen ihr und mir weiter schüren? Aber das Entweder-Oder, das an mir zerrt, fühlt sich in höchstem Maße unstimig an. So, als ob ich mir die falschen Fragen stellen würde. Aber welche war die richtige?

Ich schaue hinunter zu dem Wolf, der meinen Blick erwidert. Ruhig. Klar. Ehrlich und – ja, was und? Da ist noch etwas anderes in seinen Augen, das mich tief berührt. Ein Gefühl von Gemeinschaft. Von Verbundenheit. Und – Treue! Ja, das ist der richtige Begriff. Der Wolf ist treu.

Und ich? War ich treu? Zum mindest nicht meinem narzisstischen Ich gegenüber. Soviel steht fest. Und nun kommt mir ein Satz in den Sinn, den meine Innere Stimme ausgesprochen hatte, kurz bevor ich hier auf dem Acker gelandet war. »Vor allem«, hatte sie gesagt, »wirst du nun dem größten Verräter begegnen, der dir dein Leben schwer gemacht hat.«

Die Erkenntnis, dass ich der Verräter bin, wirkt wie ein Schlag ins Gesicht. Und es beruhigt mich keineswegs, dass ich als Täter nicht alleine war. Wer von uns verrät sich nicht Tag für Tag? Wer von uns verleugnet sich nicht eins ums andere Mal, weil er die menschengemachte Scham von »Ich bin nicht gut genug«, »Andere sind besser als ich« oder »Ich bin es nicht wert, glücklich zu sein« im Inneren repetiert? Wer?

Aber das ändert nichts an der Tatsache, dass ich mich ebenfalls in die Reihe der Selbstverächter eingeordnet hatte. Passend dazu schießt mir ein Erinnerungsfragment in meine Gedanken, eine Passage aus dem Verzeihensprozess mit Luna: Der abschätzige Blick vom Beobachter 1 auf das Kind, den meine Innere Stimme mit den Worten kommentiert hatte: »Das ist eine Folge der menschengemachten Scham. Wann immer du davon befallen wirst, zerstellt sich dein Bewusstsein in einen Richter und in einen Angeklagten, die beide jedoch miteinander verstrickt bleiben.«

Ich war jener Richter, der eine Seite meines Ichs angeklagt und verurteilt hatte, um sie dann ins Gefängnis des Schattenreichs zu sperren. Und jetzt versteh ich, was ich da wirklich getan hatte. Zum Ersten hatte ich mir einen Feind geschaffen, der fortan gegen mich kämpfte. Zum Zweiten hatte ich mein narzisstisches Ich durch die Isolation um all die Erkenntnisse und Entwicklungsprozesse gebracht, durch die ich danach selbst gegangen war. Und als ob das nicht genügen würde, hatte ich mich als drittes auch noch über seine rohe, ungehobelte und aus der Zeit gefallene Weise echauffiert. Ich weiß gerade nicht, wessen ich mich mehr schäme: Meiner Arroganz? Oder eher meiner Dummheit?

Die Scham, die ich jetzt verspüre, stammt nicht aus der Kategorie menschengemacht. Ich werde mir vielmehr bewusst, dass ich etwas sehr Fundamentales missachtet habe – die Bürgerpflicht Nummer 1 eines jeden Menschen: Liebe dich selbst. Denn ich bin es, mit dem ich jeden Morgen aufwache und mit dem ich abends in den Schlaf zurückgleite. Ich bin mit mir nonstop zusammen. Ob ich das will oder nicht.

Statt alles, was da ist, in mir liebevoll anzunehmen, hatte ich mich über mich selbst erhoben und alles abgestraft, was nicht meinem Ideal entsprach – wenn es überhaupt mein Idealbild war und nicht das eines anderen.

Jetzt stößt mich der Wolf mit seinem Kopf an, und ich blicke erneut in seine Augen. Ich spüre, dass er mir noch etwas mitteilen möchte. Aber was? Ich überlege erneut, welche Eigenschaften der Wolf verkörpert. Treue war eine. Zusammengehörigkeit eine andere. Aber das war nicht alles. Den Blick auf ihn gerichtet, lasse ich mich tiefer auf sein Wesen ein. Der Wolf war nicht nur loyal. Er war auch – wild. Und er war: frei!

Der Wolf löst seinen Blick, trottet zu meinem narzisstischen Ich herüber und legt sich zu seinen Füßen. Ich verstehe, was er mir sagen möchte: Mein narzisstisches Ich war rohe maskuline Energie, die nichts mehr liebte als ihre Freiheit. Und genau die hatte ich ihm genommen.

Jetzt begreife ich das wahre Ausmaß meiner Schuldgefühle. Was für eine Unmenschlichkeit hatte ich da nur begangen? War es nicht beinahe zwingend logisch, dass seine Männlichkeit durch eine solche Strafe in etwas Toxisches umschlagen musste? Erneut denke ich wieder an den Beobachter 1. Seine Art, das Kind anzuschauen, hatte dessen Unsicherheit verstärkt.

Wenn ich mein Leben fortan anders führen möchte, muss ich also meinen Blickwinkel ändern. Erst auf mich. Dann auch auf Andere. Ich fühle in mein Herz und frage es: »Soll ich mein narzisstisches Ich frei lassen?«

Es antwortet mir paradoixerweise mit einem Gefühl von Leichtigkeit und Freude. Seltsam. Es scheint nichts dagegen zu haben. Aber dann steigen Erinnerungen auf, in denen ich mich in meinen Partnerschaften übergriffig und verletzend verhalten hatte. Wollte ich zu einer solchen Fortsetzung wirklich Ja sagen? Auf gar keinen Fall!

Aus meinen Augenwinkeln beobachte ich, wie sich mein narzisstisches Ich mit meiner Inneren Stimme unterhält, aber wegen des Gewitters verstehe ich kein Wort. Anscheinend reden die Beiden über etwas Ernstes. Mein narzisstisches Ich kommt mir hier aus der Distanz eher unsicher und nachdenklich vor. Jetzt beugt er sich herunter und beginnt den Wolf zu streicheln, der mich wiederum nach wie vor eindringlich anstarrt.

Eine weitere Erinnerung kommt daher geweht. Ein Fetzen aus dem Gespräch, das meine Innere Stimme und ich vor der Hütte geführt hatten. »Wir alle sind unheil, unvollständig und zerbrochen«, hatte sie gesagt. Und: »Was du als arrogant diskreditierst, empfinde ich als Mut. Als Willen zur Freiheit. Als Kraft, für seine Meinung einzustehen und Grenzen zu ziehen.«

Ich schaue zu dem Jungen im Bett herüber. Das war genau das, was er damals gebraucht hätte. Grenzen.

Zum Beispiel Grenzen gegenüber der menschengemachten Scham, die ihm so viele Leute eingebläut hatten. Grenzen gegenüber einer Welt, die sich permanent im Dramaland-Zustand befindet. Plötzlich schlägt ein Blitz in unmittelbarer Nähe ein und ich sehe, wie die Ackererde in einer Fontäne nach oben geschleudert wird.

Ja, mein narzisstisches Ich war und ist ohne jeden Zweifel unheile, unvollständig und zerbrochen, aber das ist nur die halbe Wahrheit. Er ist auch liebenswert, verfickt nochmal. Und schon während ich das Schimpfwort denke, muss ich lachen. Man kann nicht heilig sein, wenn man den Dreck verachtet. Denn heilig, das hatte die Innere Stimme eins ums andere Mal betont, kommt von heile, von ganz sein.

Das reicht, denke ich. Einer von uns beiden muss den Kampf beenden. Der Satz, dass der Klügere nachgibt, kommt mir in den Sinn. Aber mit einer anderen Bedeutung als sonst. Früher war der Spruch für mich der Inbegriff einer intellektuellen und moralischen Überlegenheit. Jetzt aber ist das Nachgeben für mich keine noble Geste mehr, sondern lediglich ein Zeichen, dass ich endlich begriffen habe, dass ich mir das ganze Drama selbst eingebrockt hatte – und dass es erst dann zu Ende gehen würde, wenn ich aufhörte, mich weiter wie ein Narr zu benehmen. Und das Wort Narr, so spüre ich, ist ausnahmsweise nicht dazu gedacht, mich selbst zu beschämen, sondern nur als Zustandsbeschreibung. Ein Mensch ist ein Narr, wenn er nicht weiß, was er tut. Anstatt einzusehen, dass ich selbst die Ursache all der Verwerfungen in meinem Inneren darstellte, war ich meinem eigenen Opferdenken im wahrsten Sinne des Wortes zum Opfer gefallen und hatte mein narzisstisches Ich bezichtigt, ihn »geziehen«, dass er der böse Bube im Spiel war. Wenn ich eine echte Veränderung in meinem Leben wollte, musste ich das »Zeihen« beenden und ihm vergeben. Ich gehe zu meinen narzisstischen Ich herüber, und er sieht mich verunsichert an.

»Alles klar bei dir, Martin?«

»Du bist frei«, sage ich.

Er zieht seine Stirn kraus. »Wie jetzt?«, sagt er verwirrt und schaut zu der offenen Pforte herüber. »Ich kann gehen?«

»Ja.«

»Okay«, sagt er langsam, und ich merke sofort, dass etwas nicht stimmt. Er sieht zu meiner Inneren Stimme herüber, die ihm aufmunternd zunickt. Ich schaue auf die Uhr. Noch 14 Minuten. »Die Pforte schließt gleich«, sage ich. »Am besten machst du dich sofort auf den Weg.«

Mein narzisstisches Ich blickt zu Boden. »Ich muss dir noch etwas gestehen.«

»Hat das nicht Zeit bis später?«, frage ich erstaunt.

»Nein, du wirst es irgendwann sowieso erfahren, und –«, er blickt zur Angst- und Scham-Mauer herüber, »ich will nie wieder hierhin zurück.«

»Worum geht's?«, frage ich, und er schließt die Augen, atmet tief durch und sagt: »Um Luna.«

»Was ist mit ihr?«

Ein weiterer Blitz jagt aus dem nachtschwarzen Himmel in den Boden, und die Erdbrocken, die in die Höhe fliegen, landen prasselnd auf dem Zeltdach.

»Als ich Luna kennengelernt habe, wusste ich schon nach kurzer Zeit, dass ich es mit einer Gleichgesinnten zu tun habe.«

»Was meinst du damit?«, frage ich verwirrt.

»Dass ich nicht nur ihre Sonnenseite gesehen habe, Ihre lockere und lustige Art, sondern auch ihre Schattenseite, die berechnend und überaus verletzend sein konnte.«

»Warum hast du mich nicht gewarnt?«

»Ich wollte einfach raus hier«, antwortet mein narzisstisches Ich und schaut schuldbewusst zu Boden. »Und da war mir jedes Mittel recht.«

»Ich habe keine Ahnung, wovon du redest«, sage ich verwirrt.

»Als ich Luna durchschaut habe, wurde mir klar, dass es nur eine Frage der Zeit sein würde, bis sie ihre Krallen zeigt. Und ich hatte darauf spekuliert, dass du mich in dem Fall aus dem Schattenreich zurückholen würdest, damit ich dich vor ihr schütze. Ich habe gedacht, dass Luna mein Ticket in die Freiheit sein würde.«

Es dauert einen Moment, bis ich mir der gesamten Tragweite des Gesagten bewusst werde. Meine Unwissenheit damals, meine Unfähigkeit vorherzusehen, worauf das mit Luna hinauslaufen könnte, war nicht einem fachlichen Mangel zuzuschreiben, sondern einem geheimen Spiel in meinem Inneren. »Du hast es riskiert, dass ich verletzt werde, damit du deine Freiheit wieder erlangen kannst?«

»Ja«, sagt er, »aber dann ist etwas schiefgegangen«

»Was?«, frage ich wie betäubt.

»Ich habe mich in Luna verliebt.«

»Wie bitte?«, frage ich verstört, und ein weiterer Blitz schlägt unmittelbar vor dem Zelt auf und durchtrennt eine der Schnüre. Ein Teil der Plane löst sich und beginnt lautstark im Sturm zu flattern.

»Das war so nicht vorgesehen«, erwidert mein narzisstisches Ich betreten.

»Ich dachte, sie wird dir wehtun und du wirst genervt sein und mich holen, um ihr Contra zu bieten. Aber dann begann sie, dir all diese Mails zu senden, in denen sie sich erklärte. Und das war der Augenblick, in dem ich verstand, warum sie so schwierig war. Ich konnte den Schmerz ihrer Wunden fühlen. Und je mehr sie sich zeigte, desto mehr begann ich meinen eigenen Schmerz zu erkennen. Durch Luna habe ich überhaupt erst begriffen, wer ich bin. Je mehr ich verstand, wer sie wirklich ist, desto stärker verliebte ich mich in sie. Und desto konfuser und zerrissener wurde ich.«

»Dann habe ich mich deinetwegen bei Luna so hin und hergerissen gefühlt«, rufe ich aus. »Ich fasse es nicht. Wie konnte ich nur so blind sein?«

»Na, ja«, sagt mein narzisstisches Ich vorsichtig. »Du weißt doch, wie das mit dem unerlösten Narrativ läuft. Man inszeniert unbewusst ein und die gleiche Geschichte immer wieder.«

»Aha«, sage ich, »und welches unerlöste Narrativ habe ich da ausgelebt?«

»Man könnte es als >Die Vergötterung von Frauen< betiteln. Das fing damals bei Sabine an, als du sie auf der Brücke geküsst und dieses Erleuchtungserlebnis gehabt hast. Danach warst du wie angefixt. Und seitdem bist du durch die Gegend gelaufen und hast immer nach einer Frau gesucht, die dich quasi nochmal in den Glückszustand katapultiert.«

Ich muss unwillkürlich an den tragischen Irrtum denken, den meine Innere Stimme im Dramaland wie folgt beschrieben hatte. Unsere Gefühle der Verliebtheit »werden nicht durch den anderen erzeugt, sondern sie kommen ganz allein aus eurem Herzen. Dieses Gefühl von tiefer Verbundenheit, von Heimat und Angekommensein, von Esprit, Freude und Lebenslust – das ist eure Essenz, euer wahres Wesen. Der Zugang dazu war jedoch die ganze Zeit verschüttet gewesen, und jetzt in diesem magischen Augenblick der ersten Verliebtheit, habt ihr ihn wieder freigelegt, weil ihr euch spontan mit eurem eigenen Herzen verbunden habt.«

Während das Zelt eins ums andere Mal unter dem wütenden Grollen des Donners erzittert, wird mir bewusst, wie und warum ich mich in das Drama

mit Luna verstrickt hatte. Denn in ihrer Gegenwart war es mir immer mühe-los gelungen, in Verbindung mit meiner Inneren Stimme zu sein.

»Du verliebst dich in Frauen«, setzt mein narzisstisches Ich nach, »weil du hoffst, bei ihnen das Paradies zu finden. Wenn du dann merkst, dass sie deinen Ansprüchen nicht gerecht werden, bist du enttäuscht.«

»Ja«, pflichte ich ihm zerknirscht bei.

»Wobei ich zugeben muss«, erzählt mein narzisstisches Ich weiter, »dass etwas bei Luna anders war. Je näher ich sie kennenlernte, desto mehr fühlte ich mich mit ihr verbunden. Denn ich begriff, dass hinter ihrer geselligen und lustigen Fassade zwei Wesenszüge agierten. Einer davon war wie gesagt ein ziemliches Biest. Der andere jedoch war mitfühlend, aufrichtig und voller Liebe. Aber dann –«, sagt er und stockt.

»Dann was?«, hake ich nach.

»Als ihr dann fest zusammen gekommen seid, offenbarte Luna ihre dunkle Seite. Und ich habe gemerkt, dass du damit überhaupt nicht zurecht gekommen bist. Also übernahm ich wieder die Regie und wurde wirklich garstig zu ihr – was jedoch deine Scham verstärkte.«

Ich musste an all die Konflikte denken, die wir damals ausgetragen hatten.

»Ich habe dich in der Zeit immer wieder gedrängt, die Beziehung zu beenden«, erläutert mein narzisstisches Ich mit einem betretenen Gesicht. »Aber erst als du Schluss gemacht hast, nahm die wahre Katastrophe ihren Lauf.«

»Welche?«, frage ich beinahe tonlos, denn ich kann mir kaum vorstellen, dass es jetzt noch schlimmer werden kann.

Mein narzisstisches Ich sieht erst meine Innere Stimme an und dann mich:

»Um die Trennung aufrecht zu erhalten, begann ich meine Liebe zu ihr zu unterdrücken und –«, er schaut mich hilflos an.

Und was?, denke ich. Warum spricht er nicht weiter?

Ich halte für einen kurzen Augenblick inne – bis ich begreife. »Du hast deine Liebe für Luna unterdrückt und so kam sie zu mir als Obsession zurück. Je mehr du ihre Gefühle für sie verdrängt hast, desto öfter musste ich an sie denken. Tag und Nacht, quasi.«

Mein narzisstisches Ich nickt schweigend.

»Und jetzt verstehe ich auch deine Frage, was man machen soll, wenn man sich von der Liebe nicht loseisen kann, selbst wenn man in der Partnerschaft

schlecht behandelt wird«, stelle ich fest. »So ist es dir ergangen.«

»Ja«, antwortet mein narzisstisches Ich kleinlaut.

Ein Blitz schlägt fauchend ins Vordach des Zelts und setzt den Stoff in Brand. Aber der Regen ertränkt das Feuer sofort, und es bleibt eine Glutspur übrig, die vor sich hin glimmt.

»Ich wiederhole mal, was du mir gerade gesagt hast«, sage ich bedächtig.

»Du hast gedacht, dass Luna mich eines Tages so verletzt, dass ich dich aus dem Schattenreich hole, um mich zu retten. Und darum hast du mich nicht vor ihr gewarnt.« Mein narzisstisches Ich nickt. »Dann hast du dich aber in sie verliebt, weil sie ihre verletzliche Seite zeigte, und deswegen wusstest du nicht mehr, wo du stehst. Ich habe das alles wiederum als emotionales Hin und Her erlebt. Richtig?« Mein narzisstisches Ich nickt abermals. »Als Luna jedoch später ihre Schattenseite offenbarte und ich dabei auf Grundeis ging, hast du mir sie wieder ausgeredet.« Diesmal schaut er beim Nicken zur Seite. »Du hast in Folge deine Gefühle für sie unterdrückt, und ich war deswegen in einer Obsession gefangen. Habe ich dich richtig verstanden?«

»Ja«, antwortet er leise. »So ungefähr.«

»Fuck«, sage ich jetzt und drehe mich um, weil ich nicht weiß, wie ich das alles noch verarbeiten soll. Warum zum Henker musste alles im Leben so verdammt kompliziert sein?

Ich laufe aus dem Zelt ins Freie und lasse die Regentropfen auf mich niederprasseln. All der Kummer, all der Schmerz der letzten Jahre brodeln noch einmal in mir hoch und am liebsten möchte ich jetzt einfach nur noch in das Gewitter schreien: Wann hat das all hier ein Ende? Wie lange soll das noch so weitergehen? Eine schlimme Sache führt zur nächsten schlimmen Sache, die zu einer weiteren schlimmer Sache führt, die –

– es ist wie ein Rad, das sich dreht und dreht und dreht, ohne Entrinnen. Nietzsche hatte Recht: Das Leben ist eine ewige Wiederkunft des Immergleichen. Schmerz erzeugt Leid erzeugt Schmerz. Und ich, ICH, trug an all dem Dreck auch noch die Schuld! Oh, mein Gott, denke ich, jetzt rede ich auch noch wie dieses verschissene, narzisstische Ich – und genau in diesem Augenblick, nicht eine Sekunde eher und auch keine später, kommt eine Einsicht in mir nieder, die mich zur Besinnung bringt:

All die Komplikationen, all diese Irrungen und Wirrungen des ganzen Dramas waren samt und sonders selbstgemacht. Und auch wenn ich das alles nicht als erster angestoßen und verursacht hatte, so trug ich mit meinen inneren Konflikten dazu bei, dass sich all diese Geschichten eins ums andere Mal wiederholten.

Und wenn ich das Debakel angerichtet hatte, dann bedeutete das auch, dass ich es beenden kann. Und all die hoch gepeitschten Emotionen, die mich eben noch voll im Beschlag hatten, verglühen wie der Stoff, der erst in Flammen stand und gleich darauf nass und verkohlt im Gewittersturm flattert.

Natürlich kann ich mich nun grämen und all den Kummer, den ich erlitten hatte, noch weiter beweinen und beklagen. Natürlich steht es mir offen, mich weiter als Opfer zu fühlen und wahlweise mein narzisstisches Ich, Luna, meine Eltern, meine Innere Stimme oder wen auch immer dafür verantwortlich zu machen. Nichts ist leichter, als einen Schuldigen für die eigene Misere zu finden. Aber was würde mir das bringen? Nur eine weitere Runde durchs Dramaland! Nur eine verdammte weitere Wiederholung des Immergleichen. Die Geschichte, das verstehet ich jetzt nur allzu deutlich, muss und kann nun ein Ende haben. Und zwar pronto. Die alten Dramaland-Storys schmerzen nicht nur, sie sind auch öde, eintönig und langweilig geworden. Die Zeit ist reif für ein neues Narrativ.

Aber es gibt nur einen Weg, die unendliche Geschichte zu beenden. Erstens: Erkennen, dass man in einer Spirale gefangen ist, in der man zugleich als Opfer und als Täter agiert. Man ist weder nur das eine, noch das andere.

Zweitens, und das ist besonders wichtig: Einfach aussteigen. Keine Rechnung aufstellen, von wem man noch was zu bekommen hat, sondern das Spielfeld verlassen, weil jede Sekunde länger die Verluste nur vergrößern wird.

Es machte auch keinen Sinn, das Dramaland verändern zu wollen. Denn das Leben, wie wir es Tag für Tag erleben, entsteht aus einem Bewusstseinsfunken, der alles trennt. Unser menschlicher Verstand ist von Natur aus so gepolt, dass er alles in der Welt in Gut und Böse, in Sonnen- und Schattenseiten zerschlägt. Das hilft uns, Entscheidungen zu treffen und unserem Leben eine klare Richtung zu geben. Aber es bedeutet im Klartext auch, dass das Leben, wie wir es kennen, quasi ab Werk mit Dramaland ausgeliefert wird.

Sobald wir zu dem einen »Ja« und zu dem anderen »Nein« sagen, ist das Fundament für all unsere Drama-Geschichten gelegt. Wenn wir etwas ablehnen, erschaffen wir damit auch den Gedanken, dass es uns dennoch widerfahren könnte. Mit jedem »Nein«, erschaffe ich als Nebenwirkung Angst und Scham. Angst davor, dass es passiert. Und Scham, wenn es passiert. All das können wir nicht wissen, wenn wir das Spielfeld des Lebens betreten. Aber all das erleben wir alle früher oder später am eigenen Leib. Oft unter schmerzlichen Umständen. Mit dem Finger jedoch auf Angst und Scham zu zeigen und sie zu »zeihen«, sie anzuklagen und zu verurteilen, hieße, das Wesentliche nicht verstanden zu haben. Man kann nicht Angst verhindern, indem man vor ihr Angst hat. Ebenso wenig kann man nicht die Scham auflösen, indem man sich ihrer schämt. Angst und Scham haben ihren Wert. Angst warnt uns vor Gefahr. Scham erinnert uns, wenn wir moralische Maßstäbe, ganz egal, ob natürliche oder menschengemachte, missachten. Was wäre dagegen einzuwenden?

Nur wenn wir Angst und Scham unterdrücken, bohren sie sich wie ein Virus in unsere Psyche und vergiften ihre anderen Brüder und Schwestern wie zum Beispiel Dankbarkeit, Courage, Hoffnung, Wertschätzung und Liebe – oft ohne es zu merken. Aber die gute Nachricht lautet, dass das Dramaland uns wiederum ohne große Umschweife widerspiegelt, woran es in unserem Leben gebreicht. Das Dramaland ist also für einen jeden von uns »nothwendig«, wie Nietzsche es formulierte. Denn es lehrt uns die tatsächlichen Spielregeln des Lebens:

Aller Erfolg fußt auf Liebe, auf Zusammenspiel, auf Miteinander. Ob du das bejahst oder verneinst, bestimmt, wer du bist. Und wer du bist, bestimmt, was du gibst. Was du wiederum gibst, kommt zu dir zurück. Was du erlebst, ist also stets nur ein Spiegel. Und wenn du dein Leben, dein Schicksal transformieren willst, versuche nicht das Spiegelbild zu ändern, sondern dich.

Weil das Dramaland quasi unkaputtbar ist, solange wir es verurteilen, gilt als drittes, den Fokus einfach auf ein neues Spiel zu verlagern.
Ein Spiel, das nicht auf Opferdenken setzt, sondern auf Verantwortung.
Das nicht auf Beschuldigungen fußt, sondern auf Vergebung.
Dessen Agenda nicht Rechthaberei lautet, sondern Verstehen.

Das nicht davon lebt, andere Menschen durch Beschämung zu schwächen, sondern durch Wertschätzung und Anerkennung zu bestärken.

Das nicht all die Missstände und Ungerechtigkeiten beklagt, die es zweifels- ohne zuhauf in der Welt gibt, sondern das sich darauf konzentriert, etwas Besseres zu schaffen.

Das nicht alles Schwierige oder Problematische mit Ablehnung, Diskriminie- rung und Verdrängung bestraft, sondern als Chance für persönliches Wachstum nutzt. Pronoia, eben.

Kurz: Ein Spiel, dessen Auftrag »Amor fati« lautet. Und genau das ist ab jetzt meine Mission. Mein neues Narrativ. Mein neues Spiel.

Würde es mich fortan vor den Missgeschicken dieser Welt bewahren? Vermutlich nicht. Würde es mich befähigen, mit den Rückschlägen und Unzu- länglichkeiten des Lebens besser zurecht zu kommen? Vermutlich: Ja.

Also worauf warte ich noch? War es nicht Sinn und Zweck dieser Reise gewesen, an diesen Punkt der ultimativen Prüfung zu kommen? Nämlich zu der Frage: Liebst du das Leben auch dann, wenn es schmerzt?

Ich drehe mich um und kehre zu meinem narzisstischen Ich ins Zelt zurück.

»Danke«, sage ich »Dein Geständnis war mutig, und das weiß ich zu schätzen. Ich verstehe jetzt auch, dass das ganze Unheil entstanden ist, weil ich dich verdrängt hatte und du wieder in mein Leben zurückkommen wolltest.

Es war mein Fehler, und er tut mir leid. Du bist frei.«

»Du willst mich nicht einsperren?«

»Nein«, antworte ich. »Im Gegenteil: Ich liebe dich. Und ich möchte Dich ab jetzt immer an meiner Seite haben.«

Das Zelt wird von einem tiefen Donnern erschüttert, und eine Deckenstange fällt zu Boden.

»Worauf wartest du noch? Mach dich vom Acker!«, sage ich und lache.

Mein narzisstisches Ich schaut verblüfft zu mir, dann zu meinem jüngeren Ich und dann zu meiner Inneren Stimme. »O.K.«, ruft er sichtlich erleichtert aus, »ich bin dann mal weg.« Er dreht sich um und marschiert in Richtung Pforte. Ich gehe zu meinem jüngeren Ich und sage: »Und dich liebe ich auch.«

Ich nehme ihn in den Arm und fühle seine langen Haare, die über meine Hände fallen. »Danke für deinen Idealismus und deine unermüdliche Suche nach Antworten.« Ich löse mich aus der gemeinsamen Umarmung und sehe ihn an: »Ich bin mir nicht sicher, ob deine Suche jemals zu Ende gehen wird, aber ich werde dich immer dabei begleiten.«

Mein jüngeres Ich lächelt. »Mann, ich habe in den letzten Stunden mehr gelernt, als in den 18 Jahren zuvor. Ich glaube, das wird mein ganzes Leben verändern.«

»Apropos«, sage ich, »morgen, wenn dich Toms Mutter anrufen wird, um dir zu sagen, dass er gestorben ist, möchte ich, dass du an dich gestern erinnerst.«

»An den Besuch bei Tom?«

»Ja. Denk daran, was er dir zur Begrüßung gesagt hat. Und erinnere dich vor allem an den letzten Blick, den ihr beide ausgetauscht habt.«

»Warum?«

»Das Leben macht unentwegt Geschenke, und das war ein ganz besonders Kostbares«, sage ich, während das Zelt erneut von einem Blitz taghell erleuchtet wird. Die Erschütterung und der Dreck, der auf uns spritzt, erinnern mich daran, dass unsere Zeit vorüber ist.

»Tom hat dich geliebt. Und es wird Zeit, dass du das annimmst«, sage ich, während ich an die Szene in der Kneipe denken muss. Manche Knotenpunkte kann man nur im Nachhinein erkennen. Mein jüngeres Ich konnte die Liebe nicht begreifen, die ihm damals zuteil wurde. Die menschengemachte Scham hatte ihm den Blick auf all das Gute und Lichte in ihm verstellt.

Ich gebe meinem jüngeren Ich einen Kuss auf die Wange, gehe zum Bett des Jungen herüber und studiere mit einer Mischung aus Kummer und tiefer Zuneigung seine schlafenden Gesichtszüge: »Ich komme wieder«, sage ich. »Und bis dahin werde ich mir ein paar mehr emotionale Muskeln antrainiert haben, damit ich deinen Schmerz tragen kann. Und dann werde ich dich befreien. Keine Ahnung, wann. Aber es wird geschehen. Versprochen.«

»Wie wäre es mit jetzt?«, höre ich eine Stimme hinter mir.

Ich drehe mich um, und erblicke – mein narzisstisches Ich!

»Ich kann euch Pussis doch nicht allein zu lassen«, erklärt er trocken.

»Sehr nobel«, sage ich und muss unwillkürlich lachen.

Ich schaue auf die Uhr. Noch 4 Minuten.

»Lasst uns die Sachen packen und gehen.« Ich zeige raus auf das Gewitter.

»Nein. Wir gehen nicht, ohne den Jungen zu befreien.«

»Wie soll das gehen?«, frage ich. »Ich habe es versucht und mein jüngeres Ich auch. Wir kriegen es nicht hin.«

»Ihr müsst einfach mal den Chef ranlassen«, sagt mein narzisstisches Ich und krempelt seine Ärmel hoch.

»Warte«, geht meine Innere Stimme dazwischen. »Wenn du den Jungen berührst und seinen Schmerz spürst, wird dich das für immer transformieren.«

»Ich weiß«, sagt mein narzisstisches Ich, »ich bin nicht blöd.«

Er beugt sich über den Jungen. »Während er im Koma lag, konnte ich die Stärke entwickeln, die er jetzt braucht. Das war sein Geschenk an mich. Ohne ihn gäbe es mich nicht. Und nun ist meine Zeit gekommen, mich zu revanchieren.« Ich will etwas erwidern, aber er winkt ab. »Schluss jetzt. Die Uhr tickt. Und wir wollen das Ganze doch nicht wegen zu viel Gelaber vermasseln.«

Er nimmt die Hand des Jungen und sofort verzerrt sich das Gesicht meines narzisstischen Ichs.

»Ach du Scheiße«, stöhnt er und beginnt am Körper zu zittern. Aber er lässt nicht los. »Noch was«, sagt er mit gepresster Stimme, »ich liebe dich, Martin. Und überhaupt: Ich liebe euch alle.«

In dem Augenblick löst er sich auf, und der Junge erwacht. Die Augen weit aufgerissen, schaut er panisch in die Runde, während zeitgleich eine ganze Kaskade von Blitzen rund um das Zelt einschlägt. Als sich gleich darauf ein furioser Donner Bahn bricht, springt der Wolf auf das Bett, legt seinen Kopf auf den Bauch des Jungen und beginnt zu jaulen. Ich laufe ebenfalls zum Bett des Jungen und berühre ihn. Der Schmerz, der mich durchzuckt, ist immer noch intensiv, aber ich kann ihn jetzt aushalten.

»Mach mal Platz«, sagt mein jüngeres Ich und schiebt mich sanft zur Seite, um den Jungen zu berühren. Gleich darauf gesellt sich meine Innere Stimme zu uns. Kaum hat sie ihn berührt, beginnt er sich zu verändern. Eben noch ein Junge, wächst er nun vor meinen Augen zu einem Jugendlichen heran. Als er das Alter meines jüngeren Ichs erreicht, werden die beiden eins.

Dass der Junge anders ist als der Martin, der ich früher war, entdecke ich jedoch erst, als er in das Alter des Narzissten herangewachsen ist. Er strahlt

Kraft und Mut aus. Das zornige Temperament meines narzisstischen Ichs ist einer Stärke und Klarheit gewichen, die weiß, was sie will.

Während der Junge immer weiter heranwächst, erwischt uns der Sturm mit voller Wucht. Wütend beginnt er an dem Lazarettzelt zu reißen, bis die Zelt-heringe zischend aus ihren Halterungen pflocken. Das Zelt wird in die Luft geschleudert und in die dunklen Gewitterwolken fortgeweht.

Wir stehen nun ungeschützt auf dem Feld und spenden dem Jungen, der mittlerweile 40 Jahre alt ist, unsere Zuneigung und Liebe, während rechts und links die Blitze einschlagen wie Bomben.

Ich schließe meine Augen. Denn es fehlt noch ein letztes Amor fati.

Für das Dramaland.

Während ich mich ganz der kinetischen Energie des Donners hingabe, spüre ich, dass das Dramaland wie ein Kraftfeld ist. Ein gigantisches energetisches Gitter, das wir mit unserem Schmerz, unserer Gier, unserem Neid, unseren Aggressionen und Grausamkeiten aufgeladen haben.

»Ich fühle dich«, murmele ich. »Und ich nehme dich an. Denn nur durch dich können wir die Wahrheit übers Leben erfahren.« Wie sonst sollen wir wissen, was das Licht ist, wenn wir nie in der Dunkelheit gelebt haben? Wie können wir wissen, was uns wirklich gut tut, wenn uns der Schmerz nicht signalisierte, wenn wir unseren Weg verlieren? Wie wollen wir verstehen, dass Hass und Zorn ins Verderben führen, wenn wir es nicht selbst erlebt haben?

»Du magst«, funke ich in das Feld des Dramalands »zuweilen die Hölle pur sein, aber einen besseren Lehrmeister gibt es nicht.« Wie Nietzsche so trefflich sagte: Amor fati bedeutete, »das Nothwendige nicht bloss ertragen, noch weniger verhehlen, sondern es lieben.«

In dem Moment schlägt ein Blitz in das Gestänge des Feldbetts und das Letzte, was ich sehe, sind der Wolf, meine Innere Stimme und mein neues Alter Ego im friedlichen Miteinander – dann jagt die ungeheuer starke Energie des Blitzes in meinen Körper, und ich verliere mein Bewusstsein.

EIN TAG AM SEE

Als ich wieder erwache, scheint mir die Sonne kitzelnd ins Gesicht.

Ich versuche, die Augen zu öffnen, aber zu mehr als einem Blinzeln reicht es nicht. Ich schließe meine Augen wieder und spüre in mich hinein: Alles scheint unversehrt zu sein. Ich gähne tief und genieße für eine kurze Weile die Wärme auf meiner Haut. Schließlich richte ich mich vorsichtig auf, schirme meine Augen mit meinen Händen ab und sehe mich um.

Vor mir liegt ein See. Nein. Nicht irgendein See. Sondern der See, den ich im Traum aufgesucht hatte.

»Na, wach?«, höre ich eine weibliche Stimme hinter mir.

Ich drehe mich um und erblicke eine Frau, die wenige Meter hinter mir auf einer sanften Anhöhe sitzt. Das schlichte, beige Sommerkleid, das sie trägt, harmoniert mit ihrem blonden, lockigen Haar und ihren lichtblauen Augen, die mich neugierig mustern.

Sie steht auf und setzt sich neben mir nieder. »Wie geht's dir?«, fragt sie,

»Du bist die Frau vom See, oder?«, frage ich und zeige auf den leeren Steg.

Sie lacht. »Erkennst du mich nicht?«

Doch, tue ich. Aber erst jetzt. »Warum hast du diese Gestalt angenommen?«, frage ich meine Innere Stimme.

»Weil ich mich mit dir vermählen möchte.«

»Verheiraten? Warum?«

»Ich möchte mehr für dich sein, als nur eine Lehrerin. Ich möchte deine Weggefährtin werden. In den guten wie in den schlechten Tagen.«

»Bist du das nicht längst?«

»Ja. Aber du tust so, als ob ich etwas wäre, das von dir getrennt ist. Du >empfängst< Botschaften, du lässt Ideen >zu dir fließen<, du >öffnest< dich für eine Intuition. Aber beim Big Shift geht's darum, die Trennung zu überwinden und nach und nach mit allem eins zu werden. Auch mit mir.«

»Jetzt schon?«, frage ich verwirrt, denn ich fühle mich noch nicht soweit.

»Vielleicht nicht sofort. Wir können ja erstmal eine Zeitlang miteinander gehen und dann, wenn du magst, uns verloben. Spätere Heirat nicht ausgeschlossen«, sagt sie und zwinkert mir zu.

Ich halte mein Gesicht in die Sonne und genieße die Freude, die durch meinen Körper strömt. Hatte ich danach nicht die ganze Zeit gesucht?

»Klingt nach einem guten Plan«, sage ich und nehme sie in den Arm. »Und ich geh mal davon aus, dass bei der Heirat eine ordentliche Mitgift winkt?«

»Da mach dir keine Sorgen«, sagt sie und lacht. »Da, wo ich herkomme, ist niemand geizig.«

»Na, denn: Antrag angenommen!«, stimme ich zu und nehme meine Innere Stimme zärtlich in den Arm. »Und sag mal: Der Wolf, der Junge und mein jüngeres und mein narzisstisches Ich – wo sind die alle? Geht's ihnen gut?«

»Die sind jetzt alle in dir, bereit, dich auf unserer gemeinsamen weiteren Reise zu begleiten.«

»Verstehe«, sage ich und blicke auf den See.

Auf seiner Wasseroberfläche spiegeln sich der blaue Himmel und die strahlend helle Sonne in Myriaden von kleinen Wellen wider.

ZUSAMMENFASSUNG

WIE SCHATTENSEITEN ENTSTEHEN

- **Ursprung Verletzungen:** Wie im Verlorenen Paradies beschrieben, können Schattenseiten durch seelische Verletzungen (zum Beispiel Traumata) entstehen.
- **Ursprung Ablehnung:** Wenn wir in unserem Umfeld erleben, dass bestimmte Wesenszüge von uns angeblich nicht liebenswert sind, kann es geschehen, dass wir sie verdrängen, um ein Teil der Gemeinschaft bleiben zu können.
- **Abspaltungsmechanismen:** Es ist durchaus möglich, dass wir beim Verdrängen mehrere abgespaltene Anteile erschaffen. Zum Beispiel einen Anteil, der den Schmerz trägt (wie der kleine Junge, der im Koma lag), und einen anderen, der verärgert ist und auf Rache sinnt (wie das narzisstische Ich). Oder ein Anteil, der wie ein Richter auftritt und ein anderer, der sich wie Angeklagter fühlt.
- **Reifegrad:** Schattenanteile bleiben oft in ihrer emotionalen und mentalen Entwicklung in dem Alter stehen, in dem sie abgespalten worden sind.
- **Kontaktsperre:** Schattenseiten sind von der Inneren Stimme abgeschnitten und haben deswegen keinen Zugriff auf Inspirationen.

DIE ANGST- UND SCHAMMAUER

- **Angst und Scham:** Sehr häufig werden die Schattenseiten durch Angst- und Schamgefühle in Schach gehalten, so dass es wir uns nicht trauen, die Wesenszüge offen zu zeigen.
- **Natürliche Angst:** Unser Gehirn verfügt ab Geburt über instinktive Angstreaktionen, zum Beispiel vor lauten Geräuschen, die fest in unser Nervensystem verbaut sind.
- **Menschengemachte Angst:** Sowohl durch Schocktraumata aber auch durch familiäre, gesellschaftliche, politische oder religiöse Prägungen können Ängste entstehen, die unsere Schattenseiten blockieren.
- **Natürliche Scham:** Wenn wir dem Leben Schaden zufügen, erinnert sie

uns durch ein natürliches »Ge-Wissen« daran, dass wir nicht nur den Anderen, sondern auch uns selbst schaden. Sobald wir unsere Übertretung anerkennen und bereit sind, sie zu ändern, verstummt sie.

- **Menschengemachte Scham** zielt darauf ab, uns durch Geringschätzung für die Absichten anderer Menschen gefügig zu machen. Sie wird als Machtmittel bevorzugt von autoritär geprägten Menschen und Systemen (Familie, Schule, Unternehmen, Religionen, Staaten etc.) eingesetzt.
- **Scham und Angst als Virus:** Sobald wir Angst- oder Schamgedanken als Wahrheit akzeptieren, beginnt das Gehirn, Erinnerungen zu durchforsten, um weitere Belege für die Überzeugungen zu gewinnen. Auf diese Weise replizieren sich die Angst- oder Schamgedanken wie eine Art Virus.
- **Selbstliebe** ist eine besonders wirkmächtige Medizin gegen menschengemachte Scham.
- **Ängste** können gemildert oder aufgelöst werden, wenn wir genügend innerliche Stärken aufgebaut haben und mit unserer Inneren Stimme in Kontakt sind, so dass wir uns den Herausforderungen gewachsen fühlen.

SCHATTENSPIELE

- **Spiegel:** Die Konflikte, die wir durch Verdrängung in uns erschaffen haben, erleben wir oft im Außen wieder. Wir neigen dazu Menschen, die unsere Schattenseiten verkörpern, entweder besonders stark abzulehnen oder zu bewundern, weil sie verkörpern, was wir in uns selbst vermissen.
- **Seehn-Sucht:** Weil unsere Schattenseiten nicht die Anerkennung, Aufmerksamkeit und Liebe von uns bekommen, holen sie sich den Ausgleich von Außen. Wir können so von Anderen emotional abhängig werden.
- **Intrigen:** Das Leben im Schattenreich ist so trostlos, dass Schattenseiten (für uns oft unbewusst) Situationen provozieren, in denen sie gebraucht werden (zum Beispiel, als mein narzisstisches Ich die Nähe zu Luna gesucht hat).
- **Grübeln und Obsessionen:** Wenn wir die Liebe für einen Menschen verdrängen, werden wir oft mit Gedanken an die Person regelrecht bombardiert – damit wir uns an unsere wahren Gefühle erinnern.

SCHATTENARBEIT

Wann immer du dich in einem Lebensbereich festgefahren fühlst (zum Beispiel bei deinem »Thema«) oder du das Gefühl hast, dass sich ein bestimmtes Drama eins ums andere Mal wiederholt, lohnt sich ein Besuch im Schattenreich. Oft kannst du dort Anteile entdecken, die konträre Absichten verfolgen – oder die über Stärken verfügen, die du für deinen Durchbruch benötigst.

Warnung: Wenn du bei der Arbeit mit deinen Schatten konfus wirst, Widerstand oder gar unangenehme Gefühle spürst, nimm es als Zeichen, dass du die Reise nicht alleine unternehmen solltest. Wenn du keinen Draht zu deiner Inneren Stimme hast oder ihn immer wieder verlierst, hol dir professionelle Hilfe. Die Arbeit mit Schattenaspekten kann sehr intensiv werden und im Fall von schweren seelischen Traumata zu deren Wiederbelebung führen.

TAGEBUCH FÜHREN

Es ist hilfreich, in der Zeit der Schattenarbeit ein Tagebuch zu führen und festzuhalten, was dir Ungewöhnliches widerfährt:

- eine blitzartige Einsicht,
- eine lang vergessene Erinnerung, die plötzlich auftaucht,
- ein Traum, aus dem du irritiert erwachst,
- eine Begegnung mit einem Anderen, die in dir intensive Gefühle weckt,
- ein Erlebnis, das du nur beobachtest hast und dich dennoch berührt hat,
- ein Gegenstand, der in dir ungewöhnliche Emotion provoziert,
- auch Filme oder Romane, die dich emotional stark berühren, können Hinweise enthalten.

SCHATTENANTEILE ENTDECKEN

- **Schmerz als Zugang:** Spür bei deinem Thema, welche schmerzlichen Gefühle damit verbunden sind.
- **Weitere Situationen identifizieren:** Wann, wo und mit wem hast du ähnliche Gefühle erlebt? Geh so weit zurück, wie du kannst – wobei du nicht alle Situationen deines Lebens entdecken musst. Es reicht, wenn du typische Erinnerungen gefunden hast.
- **Schatten entdecken:** Je weiter du zurückgehst, desto klarer und deutlicher spürst du deine Schattenseite.

- **Liebevoll werden:** Selbst wenn du Seiten in dir entdeckst, die du als fremd oder anders empfindest, begegne ihnen so liebevoll wie möglich – denn das ist es, wonach sie sich sehnt. Deine Liebe.
- **Schatten erkunden:** Während du deine Schattenseite achtsam und verständnisvoll spürst, nimm wahr, wie alt sie ist und frage sie, wie sie genannt werden möchte.
- **Schwächen:** Finde heraus, was ihr fehlt (zum Beispiel Mut, Zuversicht, Mitgefühl, Selbstvertrauen etc.)
- **Stärken:** Achte darauf, welche Fähigkeiten der Anteil besitzt. Das kann je nach Schattenseite zum Beispiel Sensibilität, Selbstbewusstsein, Verspieltheit, Kreativität oder andere Stärken sein, die dir bei deinem Thema aktuell fehlen.

WEITERE SCHATTENSEITEN ERKUNDEN

Wie in dem Kapitel dargelegt, können mehrere, zum Teil auch vollkommen gegensätzliche Schattenseiten beteiligt sein:

- **Spiegel:** Wenn du dich bei deinem Thema über die Einstellung oder das Verhalten von anderen Beteiligten ärgerst, frage dich, wann und wo du genauso gehandelt hast. Sei ehrlich – auch wenn es unangenehm ist. Die Wahrheit befreit dich.
- **Konflikte:** Achte bei deinem Thema auf widerstreitende Gefühle. Fühlst du dich zum Beispiel einerseits hilflos und andererseits wütend? Nimmst du eine schambesetzte und zugleich auch eine rechthaberische Seite in dir wahr? Spürst du, wie du zwischen Schuldgefühlen und Vorwürfen anderen gegenüber hin und her pendelst? Das sind alles Zeichen, dass mehrere Schattenseiten beteiligt sein können.
- **Andere Perspektiven:** Nimm die Situation aus den Augen der Beteiligten wahr. Wie geht es ihnen dabei? Und wie erleben sie dich womöglich als Mensch? Was sehen sie, das dir bisher verborgen gewesen ist?

SCHATTENSEITEN INTEGRIEREN

- **Nichts erzwingen:** Es bringt nichts, Schattenseiten zu bedrängen oder unter Druck zu setzen, dass sie sich verändern sollen. Meist erreichst du dadurch nur noch mehr Widerstand.

- **Bewusst und neutral wahrnehmen:** Eine Schattenseite einfach nur zu beobachten – ohne Vorwürfe oder Ablehnung – wirkt oft Wunder.
- **Fürsorglich sein:** Je liebevoller du deine Schattenseite annehmen kannst, desto mehr verändert sie sich – von alleine.
- **Synergetica für gegensätzliche Schattenanteile:** Oft besitzen die widersprüchlichen Schattenseiten Stärken, die ihr Gegenüber gut gebrauchen kann. Eine narzisstische Seite gewinnt mehr Mitgefühl, wenn sie sich mit einer empfindsamen Seite verbindet. Ein empathischer Anteil, der sich mit einer wütenden Seite verbindet, kann die Fähigkeit gewinnen, besser Grenzen zu ziehen oder Ziele aktiver zu verfolgen. Wichtig: Wende den Prozess nur an, wenn deine Schattenseiten von sich aus dafür bereit sind.

AMOR FATI

- **Dualität:** Wie in der »Hütte« erläutert, hat sich die Quelle allen Lebens bewusst zerteilt, um sich selbst erleben zu können. Dadurch entstand die Dualität des Lebens, die, wenn wir eine Seite ablehnen, zu Konflikten, Krisen, Krankheiten oder gar Krieg führen kann.
- **Das Leben lieben, wie es ist:** Sicherlich die herausforderndste Aufgabe, die es gibt. Je mehr du dich jedoch mit dem Leben und den Menschen versöhnen kannst, desto mehr inneren Frieden erlebst du – und desto reicher, vielschichtiger und erfüllender erlebst du es.

VERGEBUNG

- **Fühlen:** Spüre und bejahe deinen Schmerz so liebevoll, wie du kannst. Je besser dir das gelingt, desto leichter wird sich das schmerzliche Gefühl wie von selbst lösen. Es ist möglich, dass sich hinter dem Gefühl ein weiteres verbirgt, das ebenfalls einfach nur gespürt werden möchte.
- **Verstehen (Pronoia):** Frage dich, wofür schwierige Erfahrungen gut waren? Was haben sie dich gelehrt? Welche Stärken wollten sie in dir trainieren? Welche Einsichten haben sie dich gelehrt? Wie kannst du sie ab sofort für ein besseres Leben nutzen?
- **Verzeihen:** Wenn wir jemand eines Vergehens bezichtigen (altdeutsch = zeihen), dann verlagern wir den Kraftpunkt auf den Anderen (»Wegen dir geht es mir schlecht«). Wenn wir das »Zeihen« beenden, indem wir die

Verantwortung für unsere Reaktion übernehmen, kommen wir wieder in unsere Kraft zurück. Darum: Wofür entscheidest du dich nun? Wie wirst du das Geschenk ab jetzt konkret nutzen?

- **Versöhnen:** Wenn dein Gegenüber seinen Beitrag zum Geschehenen nicht anerkennt und bereut, zieh eine Grenze. Wenn er bereit ist, seine Verantwortung zu übernehmen und mit dir einen neuen Weg einzuschlagen, lass dich darauf ein.

ÜBUNG: REINES BEWUSSTSEIN

- **Denk an dein »Thema«:** Was möchtest Du gerne ändern?
- **Wahrnehmen:** Erlebe die Situation aus deinen Augen.
- **Beobachter 1:** Betrachte die Situation von außen. Was fällt dir auf?
- **Beobachter 2:** Löse Dich aus der Perspektive und sieh Beobachter 1 von außen. Mit welcher Haltung betrachtet Beobachter 1 die Situation?
- **Beobachter 3:** Löse dich aus Beobachter 2 Position. Was fühlst du?
- **Beobachter 4:** Löse dich aus Beobachter 3. Spüre die Energie.
- **Energieübertragung:** Lass die Energie über Beobachter 3, 2 und 1 in die Situation fließen.
- **Vereinen:** Verbinde dich nacheinander mit Beobachter 3, 2 und 1, bis du in der Situation an kommst.
- **Veränderung wahrnehmen:** Was ist nun anders? Was magst du als nächstes tun?



Wie du ein Happy
End erschaffst

DER SCHMALE GRAT

CHANCELLOR

Seit meiner Rückkehr aus dem Schattenreich in die Wirklichkeit des normalen Lebens sind nun über zwölf Monate vergangen und die durchweg positiven, aber auch intensiven Nachwirkungen dauern noch immer an.

Ich beginne mit meinem narzisstischen Ich: Ihn zu Wort kommen zu lassen, war mir beim Schreiben anfangs ausgesprochen peinlich gewesen. Er passte so gar nicht zu meinem sorgsam gezüchteten Selbstbild des verständnisvollen und einfühlsamen Martin. Dementsprechend unangenehm war es mir, als ich die erste Fassung einer kleinen Schar von Vorablesenden zur Verfügung stellte.

Einige waren schockiert wegen der vulgären Wortwahl. Andere zollten mir Respekt, weil ich den Mut gehabt hatte, mich so offen zu zeigen.

»Den ruppigen Umgangston des Schattens fand ich zunächst heftig«, schrieb mir eine Leserin, »bis ich drauf kam, dass mein eigener Schatten die Qualität des Abwertens toppt und locker eine Schippe drauflegt. Dein Text hat einiges in mir angeschoben...«

Damit hatte sich meine Scham, was mein narzisstisches Ich anging, erledigt. Wer sich anschließend über meine narzisstische Seite echauffierte, bekam ein Mittelfinger inspiriertes »Na und?« als Antwort. Scheiße sein, kann auch Spaß machen. Das mag nicht sonderlich eloquent klingen, entspricht aber der Wahrheit. Ist der Ruf erstmal ruiniert, lebt es sich bekanntlich ungeniert.

DER WENDEPUNKT

Die aber wohl bedeutsamste Veränderung begann eher dezent. Denn ich kann heute nicht mehr genau sagen, wann genau ich begonnen habe, mich in mich selbst zu verlieben.

Es gab keinen dramatischen Auslöser, der die Ankunft der Selbstliebe ankündigte. Sie kam vielmehr auf leisen Sohlen zu mir getappt und mischte sich in mein Leben ein: Ob es der Einkaufszettel war, den sie hinterfragte und anschließend mit Sachen zu bestücken begann, dir mir mehr Genuss bereiteten oder ob es meine beruflichen Aktivitäten waren, die sie penibel überprüfte: Was sich nicht mehr nach »Meins« anfühlte, musste weichen.

Eines Abends schließlich, als ich eher beiläufig einen Film auf Netflix ansah, überkam mich vollkommen überraschend ein so tiefes Gefühl von Selbstannahme,

dass ich fassungslos zur Decke starrte. Die Leichtigkeit, die mich ergriff, war so enorm, dass ich kaum in der Lage war, einen klaren Gedanken fassen zu können. Das Begreifen kam kurze Zeit später. Zum Beispiel, welch hohen Tribut das Hadern mit mir gefordert hatte. Bis dahin hatte ich unter einem kontinierlichen Druck gestanden, an dem ich mich so sehr gewöhnt hatte, dass ich ihn kaum noch wahrnahm. Nachdem ich ihn losgelassen hatte, schaute er dennoch immer wieder bei mir vorbei – wie ein Liebhaberin, die ihren Ex nicht vergessen konnte. Sie beschwor mich, wie viel schöner mein Leben wäre, wenn mich jedermann lieben würde. Ich nickte dann, sah auf meine Uhr und entschuldigte mich: Wichtige Termine würden mich auf warten. Meine Lust, irgendeinem Ideal nachzuhecheln, war vergangen. Vielmehr verspürte ich eine enorme Neugier, was ich noch in und an mir entdecken durfte.

Die Selbstliebe veränderte aber noch mehr: Kam zum Beispiel Angst zu Besuch, nahm ich sie fortan als Gast auf. Statt mich jedoch allzulange zu quälen, blieb sie nur für eine kurze Stippvisite und zog anschließend fix von dannen. Das gleiche galt für die Scham, die mir so lange zugesetzt hatte. Sie verfügte über ebenso wenig Sitzfleisch wie Kummer, Ärger oder Hilflosigkeit. Sie alle kamen und gingen. Und kaum waren sie fort, klopfte wieder die Freude an. Das erlebte ich besonders eindringlich mit Luna.

Nach dem ich das Schattenreich-Kapitel abgeschlossen hatte, sandte ich es ihr zu – sichtlich gespannt, wie sie darauf reagieren würde.

Zwei Tage später antwortete sie: »Das Kapitel liest sich sehr gut. Von meiner Seite keine Einwände ... sollte es später noch Änderungen geben, kannst du mir diese gerne wieder durchgeben ... Ich wünsche dir weiterhin gutes Gelingen mit dem Buch und eine schöne Sommerzeit. Sonnige Grüße, Luna.« Meine anfängliche Erleichterung währte jedoch nur kurz: Auf ein spontanes Dankeschreiben reagierte sie nicht. Auch auf einen Filmtipp, den ich ihr einige Wochen später zukommen ließ, antwortete sie mit Schweigen.

In dem gleichen Zeitraum erlitt ich einen milden Schlaganfall, körperlich nicht weiter schlimm, aber seelisch hinterließ er schon eine klare Botschaft. »Ein Warnschuss«, ließ mich damals meine Innere Stimme wissen. »Bitte kümmere dich ein wenig besser um deine Gesundheit.«

Während sich von überall Menschen meldeten, die mir ihr Mitgefühl ausdrückten, tönte Lunas Schweigen in den stillen Krankenhausstunden beson-

ders laut. Natürlich konnte sie von alldem nichts wissen. Aber warum hatte sie dennoch auf keine meiner Mails reagiert?

All das änderte sich, als sie mir einige Wochen später Geburtstagsglückwünsche per E-Mail sandte – als ob nichts gewesen wäre.

Ich dankte artig per Rückantwort und berichtete ihr von meinem Schlaganfall, worauf sie prompt zurück schrieb: »Danke dem Universum, dass du schnell wieder auf die Beine gekommen bist! Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Die Welt braucht dich noch! Sei ganz lieb geprüßt und pass gut auf dich auf.«

Als ich anschließend nachfragte, warum sie eigentlich auf meine letzten Mails nicht geantwortet hatte, reagierte sie schwammig: Sie hätte sich beim Lesen unwohl gefühlt. Das hätte sie mit ihrem Schweigen zum Ausdruck bringen wollen. Warum sie sich unwohl gefühlt hatte, erklärte sie mir indes nicht. Stattdessen brachte sie ihr Bedauern zum Ausdruck, dass sie leider auch nicht wisse, wie sie damit umgehen könne.

Mein Verstand reagierte auf Lunas Kommunikationsstil verwirrt – ganz wie in alten Zeiten. Ihre wohlwollende Mails standen im schroffen Kontrast zu ihren Schweigeaktionen. Irgendetwas stimmte hier ganz und gar nicht.

Statt mich jedoch wie früher in ein Labyrinth aus Gedankenschleifen zu verirren, war ich nun in der Lage, meinen Verstand bewusst zu beobachten. Das änderte zwar nichts an seinen Grübeleien – wohl aber an meiner Befindlichkeit. Ich konnte mich endlich wieder meinen Geschäften widmen.

Dennoch fragte ich mich, warum mein Verstand so reagierte.

»Dein Kopf kann das nicht lösen, weil Luna dir nicht die ganze Wahrheit sagt«, antwortete meine Innere Stimme. »Sie füttert dich mit Bruchstücken, die kein ganzes Bild ergeben.«

Meine Innere Stimme schwieg einen kurzen Augenblick und sagte dann etwas, das mich sehr nachdenklich stimmte:

»Toxische Beziehungen aller Art nähren sich von Verwirrung. So gesellt sich zu den emotionalen Abhängigkeiten oft auch noch eine mentale Sucht nach Klarheit.«

Ich wusste sofort, worauf sie anspielte. Wie bereits im Verlorenen Paradies erörtert, nutzen Fernsehserien einen äußerst wirkmächtigen Mechanismus, um

die Aufmerksamkeit ihrer Zuschauer an sich zu fesseln: Am Ende einer Folge nimmt die Handlung in letzter Minute eine unerwartete Wendung, ohne aufzuklären, wie es weitergeht. Einen Cliffhanger nennt man das.

Unser Verstand, dem es stets nach Klarheit und Ordnung dürstet, fühlt sich geradezu gezwungen, die nächsten Folgen der Serie anzuschauen – wie eine Sucht. Nicht umsonst heißt das Binge in Binge-Watching auf Deutsch »Saufgelage«. Die Idee, dass sich toxische Beziehungen nicht nur von einer emotionalen Bedürftigkeit, sondern auch von einer mentalen Sucht ernährten, warf ein kaltes Schlaglicht auf meine Situation mit Luna. Ganz egal, ob sie meine Verwirrung mit Absicht oder nur aus Versehen ausgelöst hatte: Es tat mir nicht gut.

Ihr scheinbar erratisches Verhalten, erkannte ich nun, folgte einem klaren Muster. Wann immer ich auf sie zugegangen war, hatte sie sich in einen Rückzug geflüchtet. Wann immer ich mich daraufhin zurückgezogen hatte, war sie auf mich zugekommen. Nie gab es etwas wirklich Verlässliches mit ihr. Selbst die Ablehnung, die sie mir zuteil werden ließ, war nicht beständig. Es war ein ewiges Katz- und Maus-Spiel, das zu nichts Fruchtbaren führte.

An dieser Stelle bemerkte ich eine weitere Veränderung: Früher hatte ich solche »Komm her, geh weg«-Spiele als aufregend, ja geradezu als romantisch empfunden. Jetzt törnten sie mich nur noch ab.

Ich beschloss stattdessen, noch einen letzten Versuch zu wagen, um die Situation ins Positive zu drehen. Per E-Mail schlug ich ihr vor, gemeinsam an den finalen Kapiteln des Buches zu arbeiten. Ich dachte dabei an die Zeiten, in denen wir stundenlang über den Big Shift philosophiert hatten. Vielleicht war das ja eine Ebene, auf der wir uns treffen konnten?

Als jedoch auch dieser Vorschlag sang- und klanglos in Lunas Meer des Schweigens versank, musste ich mir eingestehen, dass meine Anläufe, einen guten Ausgang für unsere Geschichte zu finden, krachend gescheitert waren.

DIE KUNST DES GRENZENZIEHENS

In der gleichen Zeit ging ich mit einer anderen Frau eine offene, polyamourose Beziehung ein. Meine alte Eifersucht, die mir zu den Zeiten mit Sabine noch so enorm zugesetzt hatte, blieb dabei gelassen. Auch das war eine Folge der Schattenreich-Reise.

Allerdings begann die Frau nach einer Weile, die gleichen Entwürdigungsversuche an den Tag zu legen, wie ich sie bereits von Luna kannte. Statt mich wie früher in Rechtfertigungen zu verstricken, konnte ich jetzt entspannt mit ihnen umgehen. Zugleich aber spürte ich sehr deutlich, dass echte Nähe nicht wirklich möglich war, und deswegen zog ich bei erstbester Gelegenheit freundlich, aber bestimmt, die Reißleine.

Diese Erfahrung wiederum zeigte mir, warum es so wichtig gewesen war, die eigene narzisstische Seite zu integrieren. Wir alle sind auf die eine oder andere Art verwundet worden, und darum tragen wir alle Anteile in uns, die rachsüchtig und fies sein können. Wenn man jedoch mit offenen Herzen durch die Welt geht, muss man es vor Menschen beschützen, die taub für ihre eigenen Herzsimpulse sind. Lässt man sie in seinen Herzraum hinein, führen sie sich oft wie die Vandalen auf. Manche mit voller Absicht. Andere, ohne es zu merken. Aber so oder so bestand stets die Gefahr, dass dabei reichlich Interieur zerschlagen wurde.

»Du sprichst hier eine große Herausforderung des Big Shift Prozesses an«, ergänzt meine Innere Stimme. »Je feinfühliger du wirst, desto mehr musst du in der Lage sein, Grenzen zu ziehen, sonst wird deine Energie und Liebe von der Angstmache und den Beschämungen des Dramalands vergiftet.«

Nachdem ich mein narzisstisches Ich integriert hatte, fiel mir das Grenzenziehen jedoch nicht nur leicht, sondern es fühlte sich gut an. Einen Verzicht auszuüben, verlieh mir Kraft: Das Nein zu der Frau bedeutete ein Ja zu mir.

Wahre Stärke, begriff ich nun, entsteht nicht dadurch, dass man andere kontrolliert, sondern indem man seinem eigenen Herzen folgt.

Aus der Perspektive meines Verstandes fühlte ich in Bezug auf Luna Ärger. Aber aus der Sicht meines Herzens spürte ich, dass sie lediglich eine verletzte Seele war – gefangen im Dramaland des Lebens. Und nach meiner Schattenreich-Reise wusste ich, welche Verwerfungen das im Inneren zur Folge haben konnte. Vermutlich triggerte ich ihren Schmerz genauso wie sie den meinen. Das konnte man beklagen. Aber es änderte nichts an den Fakten. Wir waren in eine Tragödie verstrickt, die sich solange wiederholen würde, bis sich einer von uns dem ewigen Rad der Wiederkunft entzog.

Ich schrieb ihr also einen letzten Brief, in dem ich für meinen Teil der toxischen Beziehung die volle Verantwortung übernahm und sie um Vergebung bat. Allerdings entband ich sie von der Pflicht, darauf reagieren zu müssen. Vergebung, so hatte ich im Schattenreich gelernt, lässt sich nicht erzwingen, sondern geschieht freiwillig.

Dass ich ihr selbst ganz vergeben konnte, brauchte noch eine Weile. Erst bei der Arbeit an dem Abschlusslektorat dieses Buches stellte es sich schließlich von ganz alleine ein. Das Finale eines Prozesses, den ich zwar bewusst im Schattenreich angestoßen hatte, der dann aber seinen ganz eigenen Lauf genommen hatte. Als es schließlich soweit war, wurde ich von einer bittersüßen Melancholie heimgesucht.

All die schönen wie auch schwierigen Erinnerungen an Luna zogen noch einmal an mir vorbei und schwebten anschließend wie feuerglühende Lampions in den Nachthimmel hinauf, wo sie lautlos von der Dunkelheit des Vergessens verschluckt wurden. Wenig später wachte ich eines Morgens auf und wusste: Es ist vorbei. Unsere Geschichte war zu Ende erzählt.

»Das ist der Preis des Big Shifts«, sagt meine Innere Stimme. »Wenn du dich änderst, stellst du deine Mitmenschen vor die Wahl, deiner neuen Energie zu folgen oder im altvertrauten Leben auszuhalten. Von Letzteren heißt es Abschied nehmen, es sei denn, du möchtest wieder zurück ins Dramaland.«

»Nein«, wehrte ich ab. »Aber wie geht es jetzt weiter? Luna habe ich zwar verziehen, aber wie ein glückliches Ende fühlt es sich dennoch nicht an.«

»Natürlich nicht«, antwortete meine Innere Stimme lächelnd. »Denn jetzt beginnt der wirklich spannende Teil unserer gemeinsamen Reise. Dafür jedoch musst du jetzt umdenken lernen. Bist du bereit dafür?«

»Klar.«

»Gestatte mir bitte, etwas weiter auszuholen. Denn von einem gewissen Standpunkt aus gesehen lässt sich das menschliche Leben grob in vier Phasen unterteilen: Eintauchen. Aufwachen. Erschaffen. Vereinen. Jede der vier Phasen ist notwendig, um das Spiel des Lebens zu meistern. Und du befindest dich gerade im Übergang von Phase 2, Aufwachen, zu Phase 3, Erschaffen.«

»Aha«, antworte ich verwirrt.

DIE 4 PHASEN

»Als du geboren wurdest, bist du im wahrsten Sinne des Wortes in die physische Realität deines Lebens eingetaucht und hast begonnen, Erfahrungen zu sammeln. Dein Geist war zu dem Zeitpunkt nichts weiter als reines Bewusstsein – ein vom weltlichen Leben noch nahezu unbeschriebenes Blatt.«

»Was ist eigentlich reines Bewusstsein genau?«, frage ich.

»Bitte fühl einmal in deine Schultern hinein. Was spürst du dort?«

»Eine leichte Verspannung.«

»Spüre noch mal in deine Schultern hinein und achte darauf, wie du beim Fühlen vorgehst. Was tust du da ganz genau?«

»Als ob ich meine Aufmerksamkeit in die Schultern lenken würde.«

»Wie fühlt sich diese Aufmerksamkeit an?«

»Ein bisschen wie Energie.«

»Das, was du als Energie bezeichnest, ist reines Bewusstsein.«

»Wenn ich etwas wahrnehme, lenke ich reines Bewusstsein dorthin?«

»Genau. Nächste Frage: Wo ist der, der die Aufmerksamkeit lenkt?«

»Das nehme ich irgendwie in meinem Kopf wahr«, erwidere ich zögerlich.

»Wie eine Energiewolke, aus der ich Aufmerksamkeit in den Körper sende.«

»Auch das ist reines Bewusstsein. Der Einfachheit halber nenne ich diese Energiewolke dein ›Ich-Gefühl‹. Und dein Ich-Gefühl ist aktuell, wie du sagst, im Kopf konzentriert. Wenn du jetzt jedoch Sport treiben würdest, würdest du dein Ich-Gefühl im Körper wahrnehmen. Und beim Sex kann sich dein Ich-Gefühl auflösen, so dass du dich beinahe als grenzenlos erfährst.«

»Ich weiß, was du meinst«, stimme ich zu. Die Franzosen nennen das Erlebnis ›la petite mort‹, den kleinen Tod.

»So etwas Ähnliches hast du bei dem Zenmeister in Hamburg erlebt. Ein Zustand, in dem du nicht im ängstlichen Denken deines Ich-Gefühls gefangen warst, sondern ins Zentrum deines reinen Bewusstseins getaucht bist.«

»Warum konnte ich diesen Zustand nicht halten?«

»Es bedarf einer enormen geistigen Stärke, das reine Bewusstsein zu erfahren und gleichzeitig auf dem Boden der Tatsachen zu bleiben.«

»Was kann ich tun, um diese Kraft zu erlangen?«

»Du besitzt sie schon«, antwortet meine Innere Stimme.»Eure Buddhisten bezeichnen diese Fähigkeit als Zeugen-Bewusstsein, und ich komme noch darauf zu sprechen, wenn wir das Triumvirat deines Geistes erkunden.«

»Was für ein Triumvirat?«, hake ich nach.

»Das ist ein geistiger Zustand, der in Phase 2, dem Aufwachen, gebildet wird. Aber lass uns erst erkunden, was geschehen ist, als du als reines Bewusstsein in das irdische Leben eingetaucht bist.«

»Einverstanden«, sage ich leicht verwirrt.

PHASE 1: EINTAUCHEN

»Es gehört zum Lauf der Dinge, dass sich das reine Bewusstsein kurz nach dem Eintauchen in der sinnlichen Erfahrung der Welt verliert – und dabei sich selbst vergisst. So etwas passiert dir heute noch, wenn du einen Film im Kino siehst. Du identifizierst dich mit dem Helden oder der Heldin, verschmilzt geistig mit der Handlung und vergisst für kurze Zeit, dass du in einem Saal sitzt und auf eine Leinwand starrst, die von einem Filmprojektor illuminiert wird. Dein Bewusstsein ist quasi mit der Handlung eins geworden.«

»Ja, kenne ich.«

»Das Verschmelzen mit der Handlung und das Vergessen deines wahren Ursprungs ist jedoch kein Fehler, sondern genau so gewollt. Denn zum Ersten hilft dir das vollkommene Eintauchen zu begreifen, wie die weltliche Realität funktioniert und wie du am besten mit ihr umgehst. Laufen lernst du zum Beispiel am besten, wenn du ganz mit deinem Körper verbunden bist.«

»Macht Sinn«, bestätige ich.

»Zum Zweiten ermöglicht dir das Verschmelzen, das Leben in seiner ganzen Fülle auszukosten. Das ist etwas besonderes, denn alles, was du um dich herum siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst, ist Ausdruck der schöpferischen Energie des Lebens oder der Quelle allen Seins. Allein dafür lohnt es sich, hierher zu kommen.«

»Wobei nicht jede Erfahrung angenehm ist«, wende ich ein.

»Natürlich nicht, denn die Quelle verkörpert alles: Das Gute wie das Schlechte. Das Schöne wie das Hässliche. Das Beglückende wie das Betrübliche. Wobei Schmerz genau genommen nur ein Warnsignal darstellt, dass du auf etwas gestoßen bist, das nicht deiner Essenz entspricht.«

»Ja, das hatten wir bereits erörtert«, stimme ich zu.

»Es gibt noch einen dritten Grund, warum das vollständige Eintauchen notwendig ist: Nur wenn du dich ganz mit dem Lebensfilm identifizierst, können die Rätsel, die dir im Leben begegnen, ihre volle Pracht entfalten.«

»Wie meinst du das?«

»Einige der Rätsel kannst du nur auf körperlicher, mentaler oder emotionaler Ebene lösen. Laufen zu lernen, wäre demnach ein eher körperliches Rätsel. Sprachen zu lernen, ein eher mentales. Und sich bei einem Streit nicht immer von anderen provozieren zu lassen, ein emotionales. Es gibt jedoch einige Rätsel, für deren Lösung du das reine Bewusstsein benötigst, weil du sie mit den herkömmlichen Bordmitteln deines Verstandes nicht lösen kannst.«

»Was sind das für Rätsel?«

»Oft, wenn aber auch nicht immer, treten sie als existenzielle Krise auf. Eine schwere Krankheit beispielsweise, das Scheitern einer Ehe oder einer geschäftlichen Unternehmung. In deinem Fall war es die Finanzkrise Ende der Nuller Jahre und die massive Angst, die sich deswegen deiner bemächtigte.«

»Das war aber brutal damals«, entgegne ich.

»Das mag sein. Aber Rätsel wie diese führen dich an einen Punkt, an dem du merkst und vor allem einsiehst, dass du mit deinem bisherigen Wissen und Können nicht weiterkommst. Das ist übrigens der Grund, warum Menschen zu beten anfangen. Sie spüren, dass sie ihre Herausforderungen nicht mit ihrem menschlichen Verstand aus der Welt schaffen können und wenden sich deswegen intuitiv an eine höhere Macht.«

»Beten ist also der beste Weg, diese spezielle Art von Rätsel zu lösen?«

»Nicht immer. Denn einige Rätsel werden dir gestellt, damit du das reine Bewusstsein selbst verkörperst.«

In dem Augenblick beginnt sich in mir eine prickelnde Neugier auszubreiten.

»Dazu ist es jedoch notwendig, dass du aufwachst«, fährt meine Innere Stimme fort. Das Prickeln in meinem Körper verstärkt sich. »Was heißt das genau?«

PHASE 2: AUFWACHEN

»Du wachst auf, wenn du begreifst, dass all die Probleme, mit denen du zu kämpfen hast, tatsächlich von dir stammen.«

»Ich habe die weltweite Finanzkrise hervorgerufen?«

»Natürlich nicht. Du bist mit der Finanzkrise ohne dein Zutun konfrontiert worden. Aber wie du auf sie reagiert hast, das war ganz allein deins. Du hast dabei nicht nur das Drehbuch verfasst, sondern dir auch die Darsteller gesucht, um den darauf folgenden Film zu inszenieren. Denk nur an die Interviews, die du damals mit dem Wissenschaftler und dem Zukunftsforscher geführt hast. Das Gleiche gilt für deine Erfahrung mit Luna. Du hast mit ihr alles, was dir widerfahren ist, mit ihr gemeinsam in einer Art Koproduktion erschaffen. Aber statt deinen Anteil bewusst wahrzunehmen, hast du dich in der Dramatik der Handlung verloren und das Gefühl gehabt, dass dir die Geschehnisse zustoßen und dass du dich unsichtbaren Kräften ausgesetzt fühlst, auf die du keinen Einfluss hast.«

»Ja, als ob das Schicksal seinen ganz eigenen Lauf nehmen würde.«

»Wie gesagt, in der Phase 1, dem Eintauchen, ist das auch so gewollt. Aber irgendwann ist eine Grenze erreicht, bei der es Zeit wird, dass du dich aus dem Film löst und dir wieder bewusst wirst, dass du ihn selbst gedreht hast. Kurz: Aufwachen ist angesagt.«

»Und wie soll das vonstatten gehen?«

»Das kommt darauf an, wie tief du schlafst. Einige Menschen wachen von ganz allein auf, andere wiederum müssen geweckt werden. Manche davon schlafen jedoch gleich darauf wieder ein. Da das Aufwachen dennoch notwendig ist, müssen sie ordentlich durchgeschüttelt werden. Das aber kommt vielen Menschen so vor, als ob ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen würde. So war es zumindest bei dir 2009, als du mit der Finanzkrise und den damit verbundenen Ängsten konfrontiert wurdest.«

Plötzlich erinnere ich mich daran, wie ich damals tatsächlich das Gefühl hatte, aus einem Albtraum geweckt worden zu sein und zum ersten Mal bewusst zu erkennen, wie die Stimme der Angst durch all die Medien und kulturellen Artefakte wie Filme, TV-Serien, Romane oder Theater raunte.

»Für dich war es damals eine zutiefst schockierende Erfahrung, weil beim Aufwachen stets das Gefühl aufkam, als ob die gesamte Welt ins Chaos ab-

rutschen würde. Nichts von dem, was du vorher als sicher und verlässlich wahrgenommen hast, vermag dir noch Halt zu geben. Lieb gewonnene Menschen verschwinden plötzlich aus deinem Leben, als ob eine unsichtbare Hand sie vom Spielfeld genommen hätte. Werte, die bis dahin dein Handeln bestimmten, verlieren ihre Gültigkeit. Während du zum Beispiel vorher das »Komm her, geh weg«-Spiel als Ausdruck wahrer Liebe empfunden hattest, stieß es dich nun ab. Während dir früher die berufliche Karriere als wichtigster Lebenszweck gegolten hatte, wirkte jetzt das Streben nach weltlichem Erfolg eher hohl. Die fundamentale Leere deines bisherigen Seins wurde dir bewusst und genau das hat die große Transformation, den Big Shift, in die Wege geleitet – aber eben um den Preis, dass du zuvor alles Alte und Altvertraute loslassen musst.«

»Muss das immer so dramatisch ablaufen?«

»Nein. Das muss es nicht. Du könntest dem Prozess sogar große Freude abgewinnen, wenn du dem Leben und dessen natürlichen Verlauf vertrauen würdest. Aber wer im Dramaland lebt, wird von Angst regiert. Dass du dich in der Finanzkrise erst mit Händen und Füßen gegen das Aufwachen gewehrt hast, ist nicht nur normal, sondern auch verständlich. Allerdings hat deine Auflehnung den Prozess nicht gerade erleichtert. Manche Menschen schaffen es auf diese Weise sogar, ihr ganzes Leben in eine Dauerkrise zu verwandeln. Statt sich dem Big Shift hinzugeben, versuchen sie verzweifelt, an dem Gewohnten festzuhalten, obwohl es gerade im Begriff ist, sich zu zersetzen.«

DIE METAMORPHOSE

Vor meinem geistigen Auge taucht unerwartet das Bild der schwarzen Mumie aus dem Schattenreichwald auf, die kopfüber vom Ast eines großen Baumes gehangen hatte.

»Auch wenn eure Wissenschaftler nicht jeden meiner Vergleiche zustimmen werden«, fährt meine Innere Stimme fort, »so gestatte mir dennoch, eine Parallel zu einer Raupe zu ziehen, die sich im Inneren eines Kokons befindet – um ihren Big Shift, ihre Metamorphose zum Schmetterling zu bewerkstelligen. Statt den Wandel mit dem Auftauchen der ersten Schmetterlings-

zellen freudig zu begrüßen, deutet ihr Immunsystem die neuen Gebilde als gefährliche Eindringlinge und beginnt, sie anzugreifen. Die Raupe lässt sich jedoch auf einen Kampf ein, den sie nicht gewinnen kann, denn der Big Shift entspringt einer Kraft, die um ein Vielfaches größer und wirkmächtiger ist als sie. Es ist deswegen nur eine Frage der Zeit, dass das Immunsystem den neuen Zellen nicht mehr gewachsen ist und kapitulieren muss. Damit kann der große Wandel ungehindert fortschreiten. Die Raupe verflüssigt sich im wahrsten Sinne des Wortes, so dass sich aus ihrer Essenz ein neues Schmetterlings-Ich formen kann.«

Gedanklich stehe ich immer noch vor der Mumie im Schattenreichwald und just in dem Augenblick beobachte ich, wie sie sich zu winden beginnt. Ich höre wieder ihre erstickten Hilferufe und kann zugleich die Enge des schwarzen Stoffs auf meiner Haut spüren.

»Deine Schattenreich-Reise steht für die Zeit der Metamorphose, in der sich ein neues Ich bilden konnte, indem du all die verwundeten und verletzten Anteile deines Wesens nach und nach integriert hast. Angefangen mit deinem narzisstischen Ich, dem jüngeren Ich deiner Jugendzeit, bis hin zu dem Jungen, der im Koma gelegen hatte.«

»Mehr brauchte es für die Metamorphose nicht?«

»Es ging in der Zeit auch darum, die Illusion zu durchschauen, dass dich eine große Liebe glücklich machen würde. Das ist genauso unwahr wie die Idee, dass du glücklich wirst, wenn du im Beruf große Erfolge erringst.«

»In der Theorie wusste ich das alles schon, aber bei der Liebe kam es mir trotzdem anders vor.«

»Das ist typisch für die Phase 1, Eintauchen. Du bist ganz in der Welt der Sinne gefangen. Eine Frau in seinen Armen zu halten, fühlt sich realer und glücksverheißender an, als einer leisen Inneren Stimme zu lauschen, die einen daran erinnert, dass man gerade einem tragischen Irrtum zum Opfer fällt. Wenn die Illusion jedoch nicht durchschaut wird, ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich der eigene Lebensfilm verdüstert. Aber selbst wenn das mit Schmerz einhergehen mag, ist es besser so. Denn die Abhängigkeiten, die aus dem tragischen Irrtum entstehen, können in Eifersucht, Obsessionen und Angstgefühlen münden – alles Eigenschaften, die nicht unbedingt immer die besten Seiten eines Menschen befeuern.«

»Wie kann ich ein solches Debakel in Zukunft verhindern?«

»Gib mir eine Chance, dir einen besseren Weg zu zeigen. Hör dazu auf dein Herz, denn das ist mein Sprachrohr. Und je mehr du meinen Impulsen folgst, desto leichter kann dein Ich 2.0, dein Schmetterlings-Ich, entstehen.«

»Wie kann ich diesen Prozess beschleunigen?«

»Gar nicht. Das Heranwachsen geschieht von alleine und kann weder forciert noch erzwungen werden. Das Beste, was du unter diesen Umständen tun kannst, besteht darin, offen zu bleiben. Denn all deine bisherigen Vorstellungen, wer du bist und wie die Welt funktioniert, müssen losgelassen werden, damit du Platz für etwas Größeres schaffen kannst.«

»Aber es war ja nicht alles falsch, was ich damals an Überzeugungen gehegt habe. Woran erkenne ich, was erhaltenswert ist?«

»Jeder Gedanke, der Herzschmerz und Kummer in dir auslöst, entspricht nicht deiner inneren Wahrheit. Und jede Idee, die in deinem Herzen Leichtigkeit und Wohlbefinden bewirkt, ist wie ein Straßenschild, das dir signalisiert, dass du dich auf der richtigen Route befindest.«

»Woran erkenne ich denn, dass ich angekommen bin?«

»Wenn du ein tiefes Glücksgefühl verspürst, das dich emotional so satt macht, dass du nichts weiter begehrst. Bedenke jedoch, dass jedes Ankommen nur temporär ist, und dass die Reise des Lebens niemals endet.«

»Niemals?«

»Es gibt kein Finale und keinen Schlussakkord, den du anstreben könntest. Sobald du ein Level der Selbstverwirklichung erreicht hast, wartet bereits das nächste auf dich.«

Für einen kurzen Augenblick schweigen wir beide.

»Sobald die Metamorphose abgeschlossen ist«, fährt meine Innere Stimme fort, »wird es für den Schmetterling äußerst ungemütlich. Der Kokon, der ihm einst eine Zuflucht geboten hatte, um seine Entwicklung zu schützen, hat sich nun in ein Gefängnis verwandelt, dessen Mauern ihn einzwingen und begrenzen.«

Meine Innere Stimme schaut mir eindringlich in die Augen. »Obwohl seine Geburt in Form des Schlüpfens unmittelbar bevorsteht, hat er jedoch vielmehr das Gefühl, seinem Untergang entgegenzugehen, so furchtbar fühlt sich für ihn diese Phase an.«

Ich nicke stumm, während ich mich an die Abende erinnere, an denen ich verzweifelt auf mein Sofa gelegen hatte, weil ich wegen der Geschichte mit Luna nicht mehr weiter wusste.

»Irgendwann bekommt der Kokon einen Riss«, sagt meine Innere Stimme nun, »und der Schmetterling zwängt sich durch die Enge nach draußen.«

»Das war der Augenblick, als ich Luna losgelassen habe, nicht wahr?«

»Ja, du hast dich aus der Illusion befreit, dass dich eure Liebe glücklich machen würde. Statt dich noch weiter für andere aufzuopfern, hast du begonnen, alles zu opfern, das dich nicht wertschätzt.«

»Stimmt«, sage ich.

»Sobald der Schmetterling geschlüpft ist, bleibt er noch eine kurze Weile an der leeren Hülle hängen, damit seine Flügel aushärten können. Das ist ein wichtiger Knotenpunkt. Denn was noch immer von deinem alten Dramalandzustand übrig geblieben ist, gilt es nun endgültig abzuschließen. Damit meine ich nicht nur deine Reue und all dein Zeihen, sondern auch die Trauer über all die unerfüllten Möglichkeiten, die im Dramaland auf der Strecke geblieben sind.«

»Reue? Zeihen? Trauer?«, frage ich verwirrt.

DIE GROSSE KUNST DER WAHRHAFTIGEN REUE

»Lass mich mit der Reue beginnen: Sobald du auf einer neuen Bewusstseinsstufe angekommen bist, ist es unumgänglich, dass du klar und deutlich erkennst, wo du dir selbst in der Vergangenheit untreu gewesen bist und wann, wo und wie du möglicherweise andere verletzt hast.«

Ich muss sofort an Maren und meine Kinder denken, aber auch an Luna und den Brief, den ich ihr geschrieben hatte.

»Reue kann ganz schön schmerzlich sein«, sage ich betreten.

»Reue, wie ich sie meine, ist ein kraftvoller und befreiender Wachstumsprozess, der deinem Leben einen wunderbaren Schub verleihen kann«, entgegnet meine Innere Stimme zuversichtlich. »Er beginnt zwar damit, dass du dein toxisches Verhalten nicht weiter leugnest, sondern dir eingestehst, damit du die volle Verantwortung dafür übernehmen kannst. Das mag sich zwar unangenehm anfühlen, ist aber dennoch nur der erste Schritt. Als nächstes

gilt es zu prüfen, ob du etwaige Schäden, die du angerichtet hast, bei den Beteiligten ausgleichen kannst. Manchmal ist das möglich, manchmal auch nicht, zum Beispiel, wenn der Mensch nicht mehr in deinem Leben weilt. Du kannst aber auch in diesen Fällen Wiedergutmachung leisten, denn der entscheidende Schritt der Reue besteht darin, dass du nach innen gehst und die Gründe erkundest, die dich zum Verletzen des Anderen angetrieben haben. Genau das hast du mit der Schattenreich-Reise getan. Dabei konntest du erkennen, dass Lunas Verhalten die toxische Scham des kleinen Jungen in dir angetriggert hat, was wiederum dein narzisstisches Ich auf den Plan gerufen hatte. Außerdem hattest du wegen deiner schmerzlichen Erfahrungen mit Luna ein starkes Misstrauen mir gegenüber entwickelt, so dass wir beide kaum noch Kontakt miteinander hatten, was dich, wie du es ausgedrückt hast, zeitweise berufsunfähig gemacht hat. Das waren sozusagen die Handlungsfäden deines Lebensdrehbuchs, mit denen du einen für dich besonders herausfordernden Film in Szene gesetzt hattest.«

»Ja«, stimme ich nachdenklich zu und muss an die Zeiten denken, in denen mein Business abgestürzt war.

»Es ist jedoch wichtig zu verstehen, dass nicht jedes Drehbuch und nicht jede Schattenreich-Reise nach deinem Muster verläuft. Denk zum Beispiel an Menschen, denen jegliches Herzgefühl abhanden gekommen ist, und die deswegen oft rücksichtslos handeln. Ihre Aufgabe würde in einem solchen Fall darin bestehen, ihre weibliche Seite, das Hingebungsvolle und Liebende, aus dem Schattenreich zu befreien und wieder zu integrieren. So gesehen gleicht keine Schattenreich-Reise der Anderen, auch wenn es im Kern darum geht, etwas, das verloren gegangen ist, wieder zu integrieren und den Kontakt zu mir zu erneuern. Das hat dir geholfen, die Ursachen aufzulösen und damit die Fortsetzung deiner toxischen Verhaltensmuster zu beenden. Genau darum geht es bei der Reue: Eine kraftvolle Veränderung einzuleiten, von der nicht nur du, sondern auch andere Menschen profitieren. Damit entziehst du dem Dramaland seine höchste Wirkmacht. Du unterbrichst die Kette von verletzten Menschen, die sich vom Opfer zum Täter wandeln und weitere Menschen verletzen, so dass noch mehr Opfer geschaffen werden, die anschließend ebenfalls zum Täter werden können.«

»Was ist mit Lunas Anteil am Geschehen?«

DAS LOSLASSEN VON ZEIHEN UND TRAUER

»Auch wenn wir Lunas Seite in unseren Betrachtungen aus Gründen der Diskretion und der Wahrung ihrer Grenzen weitestgehend außen vor gelassen haben, so besteht kein Zweifel, dass sie ebenfalls ihren Teil zu eurem Leid beigetragen hat. Es ist wichtig, dass du ihr das verzeihst, denn sonst würdest du die Altlasten wie Schmerz, Wut, Hilflosigkeitsgefühle oder Rachegelüste mit in deinen neuen Lebensabschnitt nehmen.«

»Und was ist eigentlich, wenn Luna mir nicht verzeiht?«

»Das ist ihr Problem, nicht das deine. Wenn sie sich ihr Leben damit erschweren möchte, nachtragend zu sein oder Rachegedanken gegen dich zu hegen, so trägt sie dafür ganz allein die volle Verantwortung. Jedes Mal wenn sie an dich denken würde, wäre sie gezwungen, den unverarbeiteten Schmerz erneut zu spüren. Zwar könnte sie ihn ins Schattenreich verdrängen, aber nicht für immer. Ihre Psyche, die all die seelischen Altlasten wie Giftmüll lagern muss, wird Luna durch den Prozess der Rumination, also des beständigen Erinnerns und Grübelns dazu bewegen wollen, sich von dem Gefahrenpotenzial zu befreien. Wenn Luna jedoch auch dagegen ankämpfte, würde ihr all das Verdrängte früher oder später als ›Schick-Sal‹ von außen begegnen. Sie würde immer wieder auf Menschen treffen, die ihr das antun, was sie damals dir oder besser gesagt euch beiden angetan hat.«

»Das klingt nach Karma«, sage ich nachdenklich.

»Solange du Karma nicht als Strafe für Missetaten definierst, sondern als Rückmeldung auf das eigene Denken und Handeln, meinen wir beide das Gleiche. Letztendlich geht es ja nur darum, dass Luna die Botschaft versteht, dass in ihrem Inneren noch Unaufgearbeitetes auf sie wartet. Aber wie gesagt: Das ist nicht dein Problem. So oder so wird der Punkt kommen, da sie sich mit dem Vergangenen auseinander setzen muss. Das bleibt niemanden erspart. Und wenn es ihr nicht in diesem Leben gelingt, dann im nächsten oder übernächsten.«

»Und was ist mit der Trauer, von der du sprachst?«

»Ihr hattet beide Träume, die sich nicht erfüllt haben und vermutlich auch nicht mehr erfüllen werden. Das hinzunehmen, bedeutet die Trauer zu akzeptieren, die mit Verlusten dieser Art immer einhergeht. Genau das hast du getan, als du nach deinem Entschuldigungsschreiben dem Gefühl der Melancholie Raum gegeben hast. Denn das ist immer noch die beste Art und Weise

mit Emotionen umzugehen: Sie bewusst wahrzunehmen und zu fühlen, ohne sie verändern zu wollen. Dann gehen sie von alleine, wie du zum Schluss bei Luna erlebt hast.«

Ich nicke nachdenklich.

»Um zu unserem Schmetterling zurückzukehren, der noch an seiner leeren Hülle hängt: Genau so ist es dir nach der Schattenreich-Reise ergangen. Du warst zwar schon geschlüpft, mustest aber erst durch den Prozess der Reue gehen und danach das Zeichen sowie die Trauer loslassen. Jetzt fehlt eigentlich nur noch ein Schritt, um in die Phase 3 des Erschaffens zu wechseln.«

»Welcher?«, frage ich ungeduldig.

DAS TRIUMVIRAT

»Ich hatte ja vorhin erwähnt, dass du ein Triumvirat des Geistes benötigst«, fährt meine Innere Stimme fort.

»Mein Verstand wartet schon ungeduldig auf eine Erklärung«, erwidere ich.

»Würdest du mir zustimmen, dass du mich als etwas wahrnimmst, das von dir getrennt ist?«

»Das ist eine seltsame Frage«, antworte ich irritiert, »aber ja, so empfinde ich es.«

»Erinnerst du dich noch, dass du nach der Schattenreich-Reise deinen Verstand beobachten konntest, wie er sich in Gedankenschleifen verloren hat?«

»Ja«, antworte ich widerwillig. »Sag mir bitte, worauf das Ganze hier gerade hinauslaufen soll.«

»Wenn du mich als deine Innere Stimme wahrnehmen kannst und wenn du deinen Verstand bei seinen Gedankengängen beobachten kannst, wer bist dann du in dem Dreiergespann?«

Die Frage trifft mich ins Mark und Sprachlosigkeit macht sich in mir breit.

»Mhm«, ist alles, was ich sagen kann.

»Ich weiß, dass die Frage schwer zu beantworten ist. Sich seiner selbst bewusst zu werden, ist jedoch unbedingt notwendig, um in die Phase 3 zu gelangen. Denn du verfügst mit deinem Verstand und mir, deiner Inneren Stimme, zwei Kräfte, die unterschiedlicher nicht sein können.«

»Aha«, sage ich, denn die Worte scheinen mir ausgegangen zu sein.

»Ich vertrete das Prinzip der Liebe, dein Verstand das der Freiheit. Ich will alles verbinden, dein Verstand will alles trennen. Ich begreife das Leben ganzheitlich, dein Verstand will es verstehen, in dem er es in seine Einzelteile zerlegt. Zwei Zugangswege, von denen keiner besser oder wahrhaftiger ist als der andere.«

»Oh«, sage ich, immer noch unfähig, einen klaren Gedanken zu fassen, geschweige denn zu formulieren.

»Vereinfacht gesagt, stehe ich für Fülle und der Verstand steht für Mangel.« Jetzt stößt doch ein klarer Gedanke in mein mentales Vakuum. »Warte mal«, rufe ich aus. »Das klingt so, als ob du das Gute verkörperst und der Verstand den bösen Buben spielen muss.«

»Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Wir stehen für zwei Prinzipien, die beide gleich nützlich für dich sein können. Wenn du in einer Situation eine Entscheidung treffen musst, zeigt dir der Verstand, was fehlt, während ich dir sage, was da ist. Der Verstand erläutert dir, welche Gefahren drohen, während ich dir aufzeige, welche Chancen sich dir bieten. Der Verstand wird dir empfehlen, dich bei deinen Betrachtungen auf einige wenige Faktoren zu konzentrieren, während ich dich einlade, möglichst die Gesamtheit der Situation in Betracht zu ziehen.«

»Und was ist meine Aufgabe in dem Ganzen?«

»Dein Anteil besteht darin, in Führung zu gehen.«

»Was meinst du damit genau?«

»Wer führen möchte, braucht Ziele. Deswegen ist es an dir, in einer gegebenen Situation darüber nachzusinnen, was du erreichen möchtest. Dein Verstand und ich stehen dir als Berater zur Seite, aber es liegt ganz allein an dir, ob du uns konsultierst oder nicht. Sobald du dich für ein Ziel entschieden hast, kannst du es deinem Verstand überlassen, die Umsetzung zu planen und zu organisieren. Je besser du ihn geschult hast, desto akkurate wird er dabei vorgehen können. Und wenn du kreative Lösungen und Inspirationen benötigst, stehe ich dir vollumfänglich zu Diensten – immer vorausgesetzt natürlich, dass dein Ziel dem Wohl des großen Ganzen dient.«

»Ich bin mir nicht sicher, ob ich der Aufgabe gewachsen bin«, entgegne ich.

»Das liegt daran, dass es für dich noch neu ist. Aber du hast bereits viel Vorarbeit geleistet. Du kannst mich ja schon länger als Innere Stimme wahr-

nehmen, und den Verstand kannst du seit der Schattenreich-Reise bewusst beobachten. Was noch fehlt, ist, dass du jetzt in deine volle Macht gehst.« »Macht?«, frage ich leicht irritiert.

»Macht ist deine Fähigkeit, etwas im Leben zu bewirken. Wenn du keine Macht über deinen Körper hast, kannst du nicht laufen noch sprechen. Wenn du keine finanzielle Macht besitzt, kannst du dir weder Essen noch Kleidung kaufen oder dir ein Dach über deinem Kopf leisten. Wenn du bei deiner beruflichen Arbeit keine Macht innehast, kannst du keine eigenständigen Entscheidungen treffen. Wenn du in der Politik über keine Macht verfügst, bestimmen andere über dich. Ohne Macht kannst du im wahrsten Sinne des Wortes nichts machen.«

»Macht ist jedoch ein zweischneidiges Schwert. Man kann mit ihr sicher viel Gutes bewirken, aber auch viel Unheil anrichten.«

»Macht multipliziert lediglich deine Intentionen. Wenn du jemandem schaden willst, kehrt das mit voller Wucht zu dir zurück. Genau das widerfährt vielen, die im Dramaland leben. Sie glauben, dass die Macht von außen zu ihnen fließt und versuchen deswegen, andere zu unterjochen. Dieser Machtmissbrauch wird sich früher oder später als Bumerang erweisen. Die Kinder lehnen sich als Pubertierende gegen die autoritären Eltern auf. Das Monopol eines Unternehmens wird vom Staat zerschlagen, damit auch andere Unternehmen eine Chance am Markt bekommen. Das Volk erhebt sich gegen den Diktator, um sich die Macht, die es ihm verliehen hat, zurück zu holen.«

»Was ist die Alternative?«

»Wenn du Macht zum Wohle vieler Menschen einsetzt, wirst du eine Menge Unterstützung für deine Ziele ernten. Denn die Macht ist eine Energie, die sich im ganzen Leben ausbreiten und alles und jeden ermächtigen möchte.«

»Das klingt ja fast so, als ob die Macht einen eigenen Willen hätte.«

»Nur in dem Sinne, dass sie in möglichst viele Hände gelangen möchte. Was die Menschen damit tun, ist wiederum ganz allein ihre Sache. Denn jeder, der möchte, kann sich die Macht zu eigen machen.«

»Warum liegt dann nach wie vor die Macht in den Händen von einigen wenigen Menschen?«

»Das hat vielfältige Ursachen, von denen ich jetzt nur die wichtigsten nennen möchte. Zum Ersten sind viele Menschen im Opferdenken des Dramalands

gefangen. Den meisten ist überhaupt nicht klar, dass sie die Macht besitzen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und selbst gestalten zu können. Eine Minderheit hat es sich zum Zweiten im Opferdenken gemütlich gemacht und genießt es, wenn andere für sie Verantwortung übernehmen. Sie wollen keine Macht, denn sie wissen, dass sie dann Verantwortung übernehmen müssten. Zum Dritten gibt es aber auch eine kleine Schar von Menschen, die sich zwar ihrer Macht bewusst geworden sind, die sie aber vor allem für ihre eigene Belange einsetzen. Da sie im Dramaland leben, glauben sie fest daran, dass es nur eine begrenzte Menge an Macht gibt und ihr Anteil geringer wird, je mehr sie davon teilen müssen. Also versuchen sie ihre Konkurrenz klein zu halten.«

»Verstehe«, murmele ich, während sich meine Innere Stimme aufrichtet und ihre Hand auf meine Schulter legt.

»Aber Schluss jetzt mit den alten Dramaland-Geschichten«, ruft sie lachend aus. »Es wird Zeit, dass du, dass alle Menschen in ihre Eigen-Macht kommen. Es wird Zeit für das Finale deines Big Shifts. Es wird Zeit für den Fun-Part unserer Reise.«

»Der Fun-Part?«, frage ich und kann mir einen Grinsen kaum verkneifen.

»Ja, warum nicht. Lass uns einfach Spaß haben. Denn du hast den Punkt erreicht, deine Schmetterlingsflügel zu entfalten und los zu fliegen. Bist du bereit, in die Phase 3 des Erschaffens zu wechseln?«

»Ja. Aber wie?«

PHASE 3: ERSCHAFFEN

»Was du als erstes benötigst, ist ein neues Narrativ. Und zwar eines mit Happy End. Wie in einem guten Hollywood-Film. Am Ende bekommt der Prinz doch die Maid und alle sind glücklich.«

»Echt jetzt?«, frage ich und fange an zu lachen. »So kenne ich dich gar nicht.«

»Weil ich auf Spaß gebürstet bin?«, fragt meine Innere Stimme mit einem verschmitzten Funkeln in ihren Augen und in dem Moment explodiert eine große unbändige Freude in mir, so dass alles um mich herum licht wird.

»Was passiert hier gerade?«, frage ich – vollkommen überwältigt von der plötzlichen Wende in unserem Gespräch.

»Du beginnst meine wahre Kraft zu spüren«, antwortet meine Innere Stimme, und ich merke, wie ein Energieschauer meinen Rücken herunterjagt.

»Glaubst du wirklich, ich wäre mit dir in dieses Leben gekommen, um endlos Trübsal zu blasen? Ich bin hier, weil ich das Leben mit voller Wucht auskosten möchte. Dazu kann es auch gehören, dass die Achterbahn mal abwärts rast, aber doch nur, um anschließend in luftige Höhe emporzuschießen.«

»Aber wie komme ich zu dem neuen Narrativ?«

»Als Ausgangsmaterial kannst du stets die Probleme wählen, die dich noch beschäftigen. Frage dich einfach, was du stattdessen erleben möchtest. Aber statt lange zu theoretisieren, lass es uns doch einfach ausprobieren. Was hast du dir mit Luna gewünscht?«

»Dass wir uns die alten Geschichten vergeben und einander wieder liebevoll begegnen können.«

»Sehr gut. Stell dir vor, dass dir das wirklich gelungen ist.«

Ich schließe meine Augen und versuche, daran zu denken. Kurz darauf öffne ich sie wieder. »Tut mir leid, das fällt mir schwer.«

»Vielleicht fällt es dir leichter, wenn du dich und Luna wie in einem Film im Kino siehst?«

»Ja, das geht.«

»Sobald du eine Vorstellung von eurer Versöhnung hast, verschmelze mit dem Martin, der sich wieder gut mit Luna versteht.«

Ich sehe Luna und mein zukünftiges Ich durch einen frühlingstrunkenen Park spazieren gehen. Der Martin an ihrer Seite wirkt gut gelaunt.

Das ist doch der perfekte Zeitpunkt, denke ich und steige in die Vorstellung ein. Just in dem Moment, als ich mit meinem zukünftigen Ich eins werde, jagt ein so starkes Glücksgefühl durch mich, dass ich mich wie berauscht fühle.

»Wow«, ist alles, was ich noch sagen kann.

»Das ekstatische Gefühl, das du gerade wahrnimmst«, erläutert meine Innere Stimme, »wird übrigens nicht von der Versöhnung mit Luna ausgelöst, sondern von der Versöhnung mit dir. Denn du hast einen Teil deines Wesens, der lange Zeit von dir getrennt war, endlich wieder liebevoll angenommen.«

»Welchen?«, frage ich mit einer Funken sprühenden Begeisterung.

»Den lebensbejahenden Martin.«

»Einerseits merke ich, wie tatsächlich all der Optimismus und all die gute Energie aus der Zeit vor Luna wieder zu mir zurückkehrt«, stimme ich zu.

»Andererseits habe ich das Gefühl, ein ganz neues Ich in mir zu spüren.«

Meine Innere Stimme nickt lächelnd: »Wie fühlt sich Dein Ich 2.0 an?«

»Zentriert. Kraftvoll. Inspiriert.«

»Was denkt es über das Leben?«

»Dass es ein kostbares Geschenk voller Chancen und Wunder ist.«

»Was denkt es über dich?«

»Es gibt da nicht so viele Gedanken. Ich spüre vielmehr seine starke Neugier, was es noch Spannendes in mir zu entdecken gibt.«

»Was wünscht sich dein neues Ich für dich?«

In dem Augenblick bricht eine schillernde Kaskade von Bildern über mich herein. Alles Szenen aus einem neuen und anderen Leben. Ich als Künstler. Mein Opus als Gesamtkunstwerk, das sich in Bücher, Hörspiele, Musik, Computergames und sogar in Events vor großem Publikum verwirklicht. Dann ein Szenenwechsel: Ich spaziere am Strand – mit einer anderen Frau. Wer es ist, bekomme ich nicht zu sehen, wohl aber spüre ich ein stilles Glücksgefühl von: Angekommen zu sein – was auch immer das bedeuten mag. Und dann: Musik! Ich sehe, wie ich in an meinem Rechner sitze und Musik mache. Aber das ist nicht mein gewohntes Arbeitszimmer, sondern ein neues Zuhause! Neugierig stehe ich auf und gelange in ein Loft, groß, geräumig, mit hohen Decken und vielen Bildern darin, die wild verteilt an den Wänden hängen. Mittendrin eine opulente Sofalandschaft, auf der ich liege – den Kopf gebettet auf dem Schoß meiner Ehefrau (??), die wie ich ein Buch liest. Aber ehe ich darüber nachdenken kann, ob ich tatsächlich noch einmal heirate, löst sich das Bild in bunte Nebelschwaden auf, und ich öffne meine Augen.

»Woher kam das?«, frage ich meine Innere Stimme fassungslos.

»Aus deiner Zukunft. Die Vergangenheit kennt nur das, was war. Dein Jetzt ist das Ergebnis dessen, was du bisher erlebt hast. Deswegen kannst Du dein Happy End nur in der Zukunft finden.«

»Und warum kommen mir diese Gedanken und Gefühle, wenn ich an Luna und mich denke? Die Frau, die ich eben gesehen habe, war auf jeden Fall nicht sie.«

DER TRAUM DES SCHMETTERLINGS

»Du hast dich schon lange nach einem anderen Leben gesehnt. Und Luna war für dich in dieser Hinsicht ein Symbol, das dich daran erinnerte.«

»Ein Symbol?«

»Jeder Mensch repräsentiert eine Energie, die in einem anderen etwas zum Schwingen bringen kann. Wenn man so möchte, erinnert ihr euch gegenseitig daran, wer ihr seid. Darum ist es dir auch so schwer gefallen, Luna loszulassen. Du hattest das Gefühl, dass du mit dem Verlust von ihr auch deinen Lebenstraum abschreiben müsstest.«

»Du meinst, ich habe sie nur deswegen geliebt?«

»Nein, natürlich nicht. Aber sie hat dich schon an deinen Schmetterlingstraum erinnert.«

»Meinen was...?«

»Ein Schmetterlingstraum erzählt von einem so vollkommen anderen Leben, dass es dir betörend und atemraubend zugleich vorkommt«, antwortet meine Innere Stimme und hält für einen kurzen Augenblick inne. »Um zu verdeutlichen, was ich meine, stell dir mal eine Raupe vor, die über ein menschliches Bewusstsein verfügt. Stell dir weiter vor, dass sie tagaus tagein über die Äste eines alten Baums kriecht und sich von grünem Blattwerk ernährt. Ein genügsames Leben, frugal und friedlich – wenn da nicht der Tagtraum von einem ganz anderen Leben in ihr wäre. Eine geradezu majestätische Fantasie von einem Dasein als Schmetterling, der frei und unbekümmert durch die Lüfte fliegt. Der Schmetterlingstraum ist jedoch eine so kühne Vision von einem anderen Leben, dass sich die Raupe geradezu verängstigt fühlt. Zugleich aber kann sie die Zukunftsvorstellung nicht abschütteln, denn ein Schmetterling zu werden, ist ihre Bestimmung.«

»Und du meinst, weil Luna mich an meinen Schmetterlingstraum erinnert hat, habe ich eben gerade das berauschende Glücksgefühl gespürt?«

»So ist es. Jedes Problem und jede Herausforderung ist ein Hinweisschild auf ein Ziel, das du erreichen möchtest. Und in jeder Sehnsucht, in jedem Tagtraum, in jedem Wunsch befindet sich eine Essenz, die deinem wahren Wesen entspringt. Sie wird oft durch etwas Äußeres geweckt, was jedoch die Gefahr des tragischen Irrtums birgt.«

»Dass ich glaube, die Energie käme von Luna und nicht aus meinem Inneren?«, frage ich.

»Ganz genau. Deswegen verirren sich so viele Menschen in Liebesbeziehungen, die keine Früchte tragen. Sie suchen ihr Glück an falschen Orten. Denn auch wenn dich der Andere daran erinnert, wer du in Wirklichkeit bist, so ist er nicht die Quelle deiner wahren Freude. Die kommt ganz allein aus deinem Herzen. Wer diese Wahrheit begreift, wird nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich frei – und keine noch so große Verlockung vermag ihn an Lebensumstände zu binden, die sein Wesen gefangen nehmen.«

»Wie mir das bei Luna widerfahren ist?«

»Ja. Du hast eine zeitlang wirklich gedacht, sie würde dich erlösen. Aber tatsächlich ist deine Essenz an keine bestimmte Form gebunden. Wenn du den Traum nicht mit ihr leben kannst, dann mit jemand anderem. Das Leben kann sich auf mannigfache Weise verwirklichen. Darum ist es deine Aufgabe, deine Essenz zu spüren, wie du es bei dem Gedankenexperiment mit Luna getan hast und dich für die Myriaden von Möglichkeiten zu öffnen, sie zum Ausdruck zu bringen. Denn das ist der letztendliche Zweck deiner gesamten Lebensreise: Deine Essenz zu leben.«

In dem Augenblick spüre ich wieder die Begeisterung durch mein Inneres branden: »Ja, das mit Luna eben war wirklich intensiv. Und nun verstehst du, was du damit meintest, dass des Rätsels Lösung in der Zukunft zu finden ist.«
»Ja, aber dort kannst du lediglich die Essenz erhaschen, leben kannst du sie indes nur im Jetzt.«

»Was meinst du damit?«

»Fang an, alles, was dir geschieht, aus der Perspektive deiner Essenz wahrzunehmen und dann zu entscheiden, was du jetzt am besten tun oder lassen kannst. Denk zum Beispiel an Luna. Was würde dein Ich 2.0 jetzt tun?«

Die Antwort ist sofort da: »Aus tiefstem Herzen verzeihen. Dann loslassen. Und weiterziehen.«

Ich halte für einen Augenblick verblüfft inne, denn ich begreife plötzlich, dass Lunas Verhalten ein Segen war. Es zeigt mir, dass sie noch immer in ihren alten toxischen Mustern gefangen ist, und das tut mir einfach leid für sie. Im Dramaland leben zu müssen, ist ein Joch. Der Verlust, den ich noch vor kurzem betrauert hatte, war am Ende nur eine Illusion. Um nichts in der Welt möchte ich noch mal ins Alte zurück.

»Ausgezeichnet«, ruft meine Innere Stimme aus. »Es wird Zeit für die 8.«

ZUSAMMENFASSUNG

DRAMALAND-BEZIEHUNGEN VERSUS ERFOLGSREICH-BEZIEHUNGEN

- **Das Grundprinzip:** Eine Dramaland-Partnerschaft wird vom Gegeneinander bestimmt, eine Erfolgsreich-Partnerschaft vom Miteinander.
- **Scham versus Würde:** Im Dramaland werten wir uns durch Entwürdigung ab, im Erfolgsreich schätzen wir unser Gegenüber wert, indem wir seine Einzigartigkeit und seinen Eigensinn schätzen und bejahren.
- **Angst versus Vertrauen:** Im Dramaland drohen wir durch Angstmache, im Erfolgsreich praktizieren wir Verlässlichkeit und Zuversicht.
- **Negative versus positive Synergie:** Eine Dramaland-Beziehung saugt uns Energie ab, eine Erfolgsreich-Beziehung verleiht uns Flügel.

DIE 4 PHASEN DES LEBENS

- **Phase 1 – Eintauchen:** Wir kommen mit einem reinen Bewusstsein zur Welt und verlieren uns in der sinnlichen Erfahrung des Lebens.
- **Phase 2 – Aufwachen:** Nach einer Weile werden wir geweckt, um uns wieder des reinen Bewusstseins gewahr zu werden. Wir erleben das Erwachen oft als Krise, weil sich der gewohnte Lebensfilm zersetzt.
- **Phase 3 – Erschaffen:** Wir lernen, unsere schöpferischen Kräfte für unseren Schmetterlingstraum von einem neuen Ich 2.0 einzusetzen.
- **Phase 4 – Vereinen:** Damit befassen wir uns im nächsten Kapitel.

DAS TRIUMVIRAT

- **Die Innere Stimme** verkörpert, wie im Neuronalen Dschungel bereits beschrieben, Liebe und Verbundenheit.
- **Der Verstand** steht für Freiheit, Eigen-Sinn und Eigen-Macht.
- **Du** nutzt Innere Stimme und Verstand, um dich beraten zu lassen und Entscheidungen zu treffen, die dein Verstand und deine Innere Stimme mit dir gemeinsam umsetzen.

DER SCHMETTERLINGSTRAUM

WISSENSWERTES

- **Happy End:** Wie bereits im Schattenreich erörtert, wird ein unglückliches Narrativ nicht dadurch erlöst, dass sich die Anderen ändern, sondern indem du dein neues Ich 2.0 zu verkörpern beginnst.
- **Metamorphose:** Das Ziel besteht darin, die Verwandlung von Ich 1.0 (Raupe) zu Ich 2.0 (Schmetterling) auszulösen. Berufliche und finanzielle Erfolge oder das Leben in einer erfüllenden Partnerschaft sind dagegen nicht das Ziel des Prozesses, sondern dessen Nebenwirkung. Allerdings beinhalten die Vorstellungen von einem weltlichen Erfolg oft wichtige Hinweise, welches Ich 2.0 du anstrebst.

UMSETZUNG

- **Symbole nutzen:** Alles, was dich an deine kühnste Vision erinnert, sei es ein Film, ein Roman, ein Mensch oder gar ein Idol, das du insgeheim bewunderst, kann dir den Zugang zu deinem Schmetterlingstraum eröffnen.
- **Vision auskosten:** Stell dir so lebhaft wie möglich vor, dass dein Schmetterlingstraum in Erfüllung gegangen ist.
- **Ich 2.0 entdecken:** Verschmelze so gut du kannst mit deiner Vision und spüre dein zukünftiges Ich dabei.
- **Veränderung spüren:** Wie unterscheidet sich dein jetziges Selbstbild von deinem Ich 2.0? Welche Einsichten und welche Stärken hat es durch die Verwirklichung des Schmetterlingstraum gewonnen?
- **Ratschläge geben lassen:** Was denkt dein Ich 2.0 über dein jetziges Leben? Welchen Rat gibt es Dir?

GEDANKENSPIELE

Lass uns nun die Einsichten aus dem Dschungelherz-Kapitel auf dein »Thema« anwenden:

- **Verstrickung:** Hast du das Gefühl, in die Situation so verstrickt zu sein, dass es deine schlimmsten Seiten in dir hervorbringt – und dass du dich dennoch nicht aus ihr lösen kannst?
- **Anerkennen:** Für den Tango braucht es zwei. Es ist nie nur einer Schuld an der toxischen Beziehung. Beide Beteiligten manipulieren.
- **Rückzug:** Statt weiter Kampfenergie in die Beziehung oder das Thema zu verklappen, zieh dich zurück, um zu verhindern, dass du dich weiter in einen Teufelskreis aus Angriff und Verteidigung verstrickst.
- **Aufwachen:** Entwickle die Fähigkeit, Deine Gedanken und Gefühle zu beobachten, um mögliche Dramaland-Gedanken und Dramaland-Beziehungsmuster (siehe Kapitel »Dramaland«) zu entdecken.
- **Schattenreich-Reise:** Folge Deinen Dramaland-Gedanken und -Gefühlen ins Schattenreich, um verdrängte Schattenseiten zu erlösen und zu integrieren (siehe Kapitel »Schattenreich«).
- **Reue:** Übernehme die Verantwortung für deinen Anteil. Insofern notwendig und möglich, sorge für einen Ausgleich für den Schaden, den du verursacht hast. Entschuldige dich bei den Betroffenen und triff in jedem Fall geeignete Maßnahmen, es in Zukunft besser zu machen. Reue ist nur vollständig, wenn du einen anderen Weg einschlägst.
- **Verzeihen:** Ziehe alle Bezichtigungen zurück (»Du bist schuld, dass ich...«) und übernimm die volle Verantwortung für dein Denken, Fühlen und Handeln.
- **Versöhnung:** Bist Du bereit, den Anderen wieder in dein Leben zu lassen? Eine toxische Partnerschaft kann nur durch das Zusammenspiel aller Beteiligten geheilt werden. Zieht einer nicht mit, sollte es beim Verzeihen bleiben: Du lässt die Anschuldigungen los und ziehst dennoch eine Grenze.





WIR 2.0

TATSÄCHLICH ... LIEBE

Wie du erfüllende
Beziehungen
führst – privat
und beruflich

DIE 8

Über uns erscheint eine liegende 8 aus sirrenden Lichtfäden, die durch die bäuchlings liegenden Kreise jagen und sich knisternd in der Mitte überkreuzen (siehe Abbildung hinten im Buch).

Meine Innere Stimme weist mit ihrem Finger nach oben: »Wie du weißt, ist die 8 ein Sinnbild für den Strom des Lebens. Die linke Seite verkörpert die Kraft der Liebe, die rechte steht für die Kraft der Freiheit. Beide zusammen ergeben die Dualität der weltlichen Ebene.«

Meine Innere Stimme blickt zu mir, um sicher zu gehen, dass ich ihr folge.
»Die Pole von Liebe und Freiheit haben wir ja bereits im Verlorenen Paradies erkundet«, bestätige ich. »Aber worauf willst du jetzt mit der 8 hinaus?«

»Ich möchte dir anhand der 8 erläutern, wie du deine großen Ziele und Visionen erreichen kannst, ganz egal ob sie privater oder beruflicher Natur sind. Aber um die beiden Kräfte für deine Vorhaben nutzen zu können, ist es wichtig, dass du ihr Zusammenspiel verstehst.«

»Du willst mir so etwas wie eine Art Erfolgsformel an die Hand geben?«

»Es gibt selbstverständlich keine Formeln für Erfolg«, antwortet meine Innere Stimme lächelnd, »Wie auch? Das Leben erfindet sich beständig neu. Aber es gibt Regeln, die schon immer funktioniert haben und die auch in Zukunft funktionieren werden. Bist du interessiert, mehr darüber herauszufinden?«

»Auf jeden Fall«, antworte ich und richte mich auf. Jetzt wird's wirklich spannend, denke ich.

Über der 8 erscheint ein gleißender Lichtkreisel: »Das bin ich in meiner Ur-Form, reines Bewusstsein«, erläutert meine Innere Stimme. »Man könnte mich auch als dein Potenzial bezeichnen – die Gesamtheit dessen, was du alles sein kannst.«

Aus dem Lichtkreisel löst sich nun ein einzelner glühender Funken, der auf die linke, obere Seite der 8 hinab schwebt. Dort, wo er sich mit der 8 vereinigt, erscheint ein Punkt mit der Bezeichnung »Ich«.

»Was du gerade gesehen hast, steht sinnbildlich für Phase 1: Ein Teil meines Bewusstsein ist in das normale Leben eingetaucht, frisch und offen für neue

Erfahrungen – jedoch ausgestattet mit einem Plan, was ich auf jeden Fall erkunden möchte.«

»Ein kleiner Teil von dir bin also ich?«

»Ja. Auch wenn du mich als getrennt wahrnimmst, sind wir dennoch eins.«

Auf der linken Seite der 8 erscheinen jetzt unterhalb des Ich-Punktes zwei weitere mit den Bezeichnungen »Wir« und »Leben«.

Meine Innere Stimme zeigt auf den Wir-Punkt: »Um leben und überleben zu können, brauchst du andere Menschen, brauchst du ein ›Wir‹. Und zwar von Anfang an. Allein funktioniert die Veranstaltung namens Leben nicht. Wenn du geboren wirst, bist du auf die Fürsorge und Liebe deiner Eltern angewiesen. Ohne sie kannst du nicht heranwachsen, um das Leben zu erkunden.«

Meine Innere Stimme führt ihren Zeigefinger vom zweiten Punkt, »Wir«, auf den dritten, »Leben«: »Viel ist über die Beziehungen von Mann und Frau oder von Führungskräften und Mitarbeitenden geschrieben worden, aber die Art von Partnerschaft, die du mit dem Leben selbst eingehst, ist von ebenso wichtiger Bedeutung.«

»Für mich klingt das reichlich abstrakt. Wie kann ich das jetzt konkret für mein eigenes Leben und vor allem auch für mein Business nutzen?«

»Bitte gestatte mir, einige wichtige Grundprinzipien zu erläutern und sie dann anhand konkreter Tipps zu illustrieren.«

»Einverstanden«, antworte ich mit einem Anflug von Ungeduld.

»Fangen wir mit dem Fundament an: Ganz egal ob es um dein Liebesleben oder um deine geschäftlichen Unternehmungen geht, du benötigst zu Anfang eine Vision von einem geglückten Erfolg. In deinem Fall liegt bereits beides vor: Du willst beruflich eine Art Gesamtkunstwerk erschaffen, unter anderem mit Buchveröffentlichungen, Computerspielen, Events und mehr. Du hast zudem eine erste Skizze von deiner zukünftigen Partnerschaft und deinem Zuhause entwickelt. Mehr braucht es für den Anfang nicht.«

Ihr Finger wandert zu dem Lichtpunkt »Wir«: »Sobald du jedoch deine Vision klar hast, brauchst du Unterstützung. Denn jeder Erfolg, sei es im Beruf, in der Liebe oder auch sonst im Leben, fußt auf einem Miteinander und wichtiger noch: Auf der wirkmächtigen und im wahrsten Sinne des Wortes wundervollen Kraft der Synergie. Sie ist das große Erfolgsgeheimnis des Lebens.«

»Du scheinst ja ein echter Fan zu sein.«

»Stell dir einfach mal vor, dass eine einzelne Nervenzelle in deinem Gehirn im Grunde nichts weiter kann, als elektrische und chemische Signale zu empfangen, zu verarbeiten und weiterzugeben. Jedoch vermag ein ganzes Netzwerk von Nervenzellen, einen Körper so zu steuern, dass es ein köstliches Essen kochen, etwas im Internet recherchieren, ein Auto fahren, wissenschaftliche Forschung betreiben, Tango tanzen, philosophische Unterhaltungen führen oder eine komplexe Software entwickeln kann. Möglich wird das nur durch das Zusammenspiel, das Wir. Sobald Synergie ins Spiel kommt, kann etwas Magisches entstehen. Denn das Leben entspringt einer ungeheuer kreativen Schöpferkraft, die darauf drängt, zum Ausdruck zu kommen. Sie schafft das, in dem sie ihre Bausteine beständig zu etwas immer Größeren kombiniert. Atome zu Moleküle. Moleküle zu Zellen. Zellen zu Organen. Organe zu Körper. Körper zu Familien. Familien zu Gemeinschaften. Gemeinschaften zu Orten. Orte zu Staaten. Staaten zu Erde. Erde zu Galaxien. Galaxien zu Weltall. Alles ist eins und alles hängt miteinander zusammen, auch wenn es dir oft als getrennt erscheint. Je größer und zugleich vernetzter und kooperativer das System wird, desto mehr kreative Macht entfaltet es. Das jedoch setzt voraus, dass das System Spannungen aushält, denn alles Kreative lebt vom Miteinander des Widerspruchs, davon, dass Licht und Dunkel, Hoch und Tief, Klein und Groß, das Allerheiligste und das Allerdreckigste ins Zusammenspiel gebracht werden. Selbst die Buchstaben dieser Worte sind nur lesbar, weil sie sich andersfarbig vom Hintergrund abheben.«

»Ja«, stimme ich inspiriert zu. »Und jeder Buchstabe ist zwar verschieden von den anderen und doch ergeben sie zusammen ein Wort. Und die Worte wiederum ergeben einen Satz, der eine Bedeutung transportiert, die über jedes einzelne Wort hinausgeht.«

Meine Innere Stimme lacht.

»Habe ich was Falsches gesagt?«

»Nein. Du warst gerade nur in Phase 4, Vereinen.«

»Wie meinst du das?«, frage ich neugierig.

»Du und ich waren gerade im Einklang, und so hast Du meine Argumentation weitergeführt. Genau darum geht es in Phase 4, Vereinen. Aber bevor ich näher darauf eingehe, lass mich noch ein paar konkrete Beispiele nennen, denn die sind dir ja wichtig. Symbiose und Synergie spielt in deinen geschäftlichen

Unternehmungen eine sehr wichtige Rolle. Nimm zum Beispiel das Verhältnis zwischen deinen Kunden und dir. Sie haben ein Problem, für das du eine Lösung bietest. Sie geben dir Geld, damit du nicht nur deine Kosten decken, sondern auch in die Weiterentwicklung deines Angebots investieren kannst. Je besser deine Offerte ist, desto mehr Kunden kannst du gewinnen, die dir mehr Geldmittel zur Verfügung stellen, so dass du dein Angebot immer weiter verbessern kannst. Aber deine Kunden stellen dir nicht nur Monetäres zur Verfügung, sondern auch Ideen und Anregungen, sowie weitere Kontakte durch Mund-zu-Mund-Propaganda. Das ist ein klassisches Beispiel für eine Symbiose, also für ein Zusammenleben, in dem man sich gegenseitig unterstützt. Die Synergie, die daraus entspringt, sorgt für eine Erfolgsspirale, die immer weiter eskaliert, so dass auch aus bescheidensten Anfängen über die Zeit hinweg ein großes, prosperierendes Unternehmen entstehen kann.«

»Und in der Liebe?«, frage ich.

»Wenn du deiner Partnerin echte Wertschätzung entgegenbringst, und sie dir die ihre auf wahrhaftige Weise zurückspiegelt, ist die Erfolgsspirale bereits gestartet. Oder wenn sie dir Vertrauen schenkt und du erweist dich dessen würdig, wird sie dir noch mehr vertrauen. Oder denke an Sex. In dem ihr euch gegenseitig erregt, steigert sich die Spannung immer weiter, bis ihr gemeinsam einen Klimax erreicht. Sehr vieles im Leben ist Geben und Nehmen und bewegt sich dabei in Spiralen. Im Erfolgsreich gehen sie aufwärts, im Dramaland oft abwärts. Bei toxischen Dramaland-Beziehungen führt das zu einer Minus-Synergie, die euch keine Kraft schenkt, sondern sie euch entzieht – wie du bei Luna am eigenen Leib erlebt hast. In Erfolgsreichbeziehungen gewinnt ihr dagegen im Laufe der Zeit immer mehr Kraft hinzu, die sich nicht nur auf euer Liebesleben erstreckt, sondern sich auf alle anderen Lebensbereiche ausdehnen kann, zum Beispiel bis in deinen Beruf hinein.«

»Wie schaffe ich es, die Synergie zu entfachen?«

»Das Wir entsteht in dir.«

»Warte, ich weiß schon, was kommt«, grätsche ich dazwischen. »Jeder Konflikt, den ich im Inneren mit mir selbst ausfechte, spiegelt sich früher oder später im Außen wider. Korrekt?«

»Ja.«

»Jede Seite, mit der ich in meinem Inneren in Frieden bin, kann ich auch gut an anderen annehmen. Richtig?«

»Ja.«

»Und was ich an anderen lieben und akzeptieren kann, das kann ich in mir ebenfalls lieben und akzeptieren.«

»Nicht immer. Die Voraussetzung dafür ist, dass du das, was du an anderen liebst und verehrst, auch in dir erkennst. Wenn du die Güte oder die Willensstärke eines anderen Menschen schätzt, sie aber nicht in dir siehst, verfällst du in Bewunderung oder gar in Neid. Deswegen ist es so enorm wichtig, dass du dich so vorurteilsfrei wie möglich wahrnehmen und akzeptieren und vor allem lieben kannst. Denn nur so kannst du übrigens den Scham besetzten Dramaland-Gedanken ›Ich bin nicht gut genug‹ entmachten.«

»Wäre nicht der Satz ›Ich bin gut genug‹ ein besserer Ausgleich?«

»Nicht immer, denn es gibt schon einiges, für das du nicht gut genug bist. Du kannst zum Beispiel kein Überschallflugzeug fliegen. Und du bist auch kein 3-Sterne Koch. Zumaldest jetzt noch nicht.« Meine Innere Stimme zwinkert mir lächelnd zu. »Das heißt, die Aussage, ›Du bist genug‹ stimmt nicht immer und überall. Aber, dass du liebenswert bist, das ist ohne jede Ausnahme immer richtig. Selbst wenn du große Fehler machst oder gravierende Schwächen an einigen Stellen des Lebens aufweisen solltest, bleibst und bist du jede Unze Liebe wert.«

»Danke«, sage ich sichtlich berührt.

»Alles genau so anzunehmen, wie es ist: Das ist echte Liebe. Und auf die kannst du immer von mir zählen.«

Ich will etwas sagen, aber die Worte schmelzen auf meiner Zunge dahin wie Eiswürfel in der Hitze einer flirrend heißen Wüstensonne.

»Ich würde mich sehr freuen«, setzt meine Innere Stimme nach, »wenn du dir selbst auch dieses Geschenk machst, denn das ist die beste und auch fundamentalste Voraussetzung für Gemeinschaft, Miteinander und Synergie.«

»Das ist ganz bestimmt erstrebenswert«, erwidere ich, »aber es kann noch eine Weile dauern, bis ich da ankomme. Wenn du also sagst, dass das Wir in mir entsteht und dass sich alle inneren Konflikte früher oder später im Äußeren widerspiegeln: Wie kann ich mich dann je auf eine Beziehung einlassen?«

SCHRITT NUMMER 1: DIE VERBINDUNG PRÜFEN

»Bevor du dich auf einen Menschen einlässt, ganz egal ob es sich um eine freundschaftliche, romantische oder geschäftliche Beziehung handelt, nimm dir Zeit zu prüfen, ob ihr über eine Verbindung verfügt. Sie ist die wichtigste Grundlage für ein Miteinander, auch wenn sie keine Garantie fürs Gelingen eurer Beziehung darstellt, wie du bei Luna erlebt hast. Dazu bedarf es mehr, wie wir gleich noch erkunden werden.«

»Wie bekomme ich heraus, ob eine Verbindung existiert?«

»Der einfachste Weg besteht im Fühlen. Denn dein Körper gibt dir immer ein unverblümtes Feedback. Lass uns das am besten einmal ausprobieren. Denke mehrfach hintereinander an ›Nein‹ und spüre, wie Dein Körper reagiert. Ich schließe meine Augen und sage leise Nein zu mir. »Bei mir zieht sich alles zusammen. Sehr unangenehm.«

»Sage nun mehrfach ›Ja‹, bis du wiederum eine klare Reaktion erhältst.«

»Ich spüre, wie sich mein Körper öffnet und Freude aufkommt.«

»Jetzt denk an eine Person, fühl in deinen Körper hinein und frage dich: Habe ich eine Verbindung mit diesem Menschen? Wenn du ein innerliches Ja spürst, wenn dein Herz aufgeht, weißt du, was Sache ist. Wenn du ein klares Nein wahrnimmst, sei achtsam.«

»So einfach geht das?«

»Wichtig ist, dass du die Frage nur nach der Verbindung stellst und nicht, ob eure Beziehung gelingen kann. Das hängt von anderen Faktoren ab.«

»Welchen?«

SCHRITT 2: DEN BEZIEHUNGS- RAUM ERSCHAFFEN

»Jede Beziehung, die du mit einem anderen führst, kann man mit einem Raum vergleichen, den ihre beide gleichermaßen erschafft. Wenn du zum Beispiel einen Softwareentwickler für ein Projekt engagierst, dann habt ihr einen beruflichen Raum eröffnet, in dem ihr gemeinsam zum Beispiel so etwas wie eine Smartphone-App bauen könnt. Und wenn du eine Liebesbeziehung mit einer Frau beginnst, dann erschafft ihr euch ebenfalls einen Raum, in dem von einer oberflächlichen Affäre bis hin zu einer großen leidenschaftlichen Liebe alles möglich ist.«

»Woran entscheidet sich die Beschaffenheit des Raums?«

»Vor allem an den Visionen, die ihr von eurem Leben habt. Je mehr eure Zukunftsvorstellungen zusammenpassen, desto größer ist euer Raum.«

»Wenn meine Partnerin sich Kinder wünscht und ich auch, dann ist der Raum größer als wenn ich keinen Nachwuchs haben möchte?«

»So ist es. Wenn der Softwareprogrammierer sich sehr für die Technologie interessiert, die ihr gemeinsam erschaffen wollt, ist sein Engagement größer, als wenn er das Gefühl hat, sich auf ein Projekt einzulassen, das für ihn keine Zukunft hat.«

»Ich halte also fest: Prüfe, wie sehr sich die Visionen überschneiden.«

»Das ist nicht alles. Ein weiterer Faktor ist eure Gebe-Lust.«

»Bitte was?«, frage ich verblüfft.

SCHRITT 3: DEN BEZIEHUNGS- RAUM GEMEINSAM GESTALTEN

»Wie ich eingangs sagte, reicht eine starke Verbindung nicht aus, damit eure Partnerschaft gelingt. Ihr müsst auch etwas dafür tun. Und an dieser Stelle

kommt die Gebe-Lust ins Spiel. Sie steht für alles, das du nicht nur gut geben kannst, sondern vor allem freiwillig geben möchtest. Denn eine Beziehung eröffnet dir die Chance, deine Essenz zum Ausdruck zu bringen. Dazu kann zum Beispiel gehören, das Leben eines Vaters zu führen oder deine Kreativität in die Entwicklung einer Software-Anwendung oder eines Buchprojektes fließen zu lassen. Wenn die Gebe-Lust deines geschäftlichen oder romantischen Partners die deine ergänzt, kann in eurem gemeinsamen Raum etwas Fruchtbare entstehen. Wenn deine Partnerin jedoch einen Kinderwunsch hegt und du nicht, kann das eure Beziehung früher oder später belasten oder gar zunichte machen.«

»Wir sollten also im Vorfeld unsere Erwartungshaltungen klären?«

»Es gibt einen großen Unterschied zwischen Gebe-Lust und Erwartungen. Bei der Gebe-Lust konzentriert ihr euch darauf, was jeder von euch beiden aus freien Stücken geben möchte. Wenn ihr Erwartungen postuliert, verhandelt ihr, was ihr vom anderen verlangt, um euch glücklich zu fühlen. Gebe-Lust kommt aus der Fülle, Erwartungen dagegen entspringen dem Gedanken des Mangels. Das ist wie beim Kochen: Statt dich zu ärgern, welche Zutaten in der Küche fehlen, frag dich, welches Gericht du mit dem Vorhandenen kochen kannst.«

»Das klingt für mich wie ein Tauschgeschäft«, wende ich ein.

»Ich meine das alles eher im Sinn einer Symbiose«, antwortet meine Innere Stimme. »Symbiose bedeutet ja, dass zwei Wesen sich gegenseitig nähren. In einem Wald gehen zum Beispiel Bäume eine Beziehung mit bestimmten Pilzen ein, die den Bäumen Nährstoffe liefern, während die Bäume wiederum den Pilzen Kohlenhydrate zuführen. Das gleiche gilt auch für eure zwischenmenschlichen Beziehungen. Wenn ihr euch gegenseitig mit euren spezifischen Stärken und Fähigkeiten unterstützt, kann ein Biotop entstehen, in dem ihr beide aufblüht.«

»Der Sinn und Zweck einer Partnerschaft sind also Symbiose und Synergie?«

»Nein der Sinn und Zweck einer Partnerschaft ist es zum Ersten, das Leben in vollen Zügen zu zelebrieren und euch zum Zweiten gemeinsam zu unterstützen, die Rätsel, also all die Probleme und Herausforderungen, mit denen ihr konfrontiert werdet, erfolgreich zu meistern.«

»Wir sollen also die Rätsel zusammen lösen?«

DIE WUNDERWELT DER PARTNERSCHAFTLICHEN RÄTSEL

»Ja und nein. Jeder von euch bekommt Rätsel gestellt, die er allein lösen soll, sonst findet das damit verbundene Wachstum nicht statt. Wenn deine Partnerin Konflikte am Arbeitsplatz austrägt, sind das ihre Rätsel. Du kannst sie ermutigen, ihre Herausforderungen anzunehmen, aber lösen soll sie die Probleme selbst. Deswegen gilt an dieser Stelle das Nein.«

»Und das Ja?«

»Wenn ihr Rätsel bekommt, die sich aus eurer Beziehung ergeben. Nehmen wir an, der Software-Entwickler möchte von Zuhause aus arbeiten, du legst aber Wert darauf, dass er zu dir in die Firma kommt: Das wäre ein gemeinsames Rätsel. Oder deine Partnerin greift dich in letzter Zeit immer häufiger an, weil sie der Meinung ist, dass du dich emotional entziehst. Wie bekommt ihr diesen Konflikt gelöst? Das sind Rätsel, die für euch beide gelten und die ihr auch nur gemeinsam gelöst bekommt.«

»Ja, das habe ich schon alles erlebt«, stimme ich zu.

»Ich wage einmal eine Zukunftsprognose«, erwidert meine Innere Stimme.

»So wie es aussieht, werdet ihr in den nächsten Jahren mehr Konflikte austragen als früher.«

»Warum das?«

»Der große gesellschaftliche Big Shift fördert euren Eigen-Sinn und eure Eigen-Macht. Wenn aber jeder seine eigene Vision entwickeln und leben möchte, sind Konflikte vorprogrammiert. Daran ist nichts Schlimmes. Es ist einfach nur so. Deswegen ist es wichtig, dass ihr lernt, mit den Spannungen, die sich aus den konträren Wünschen und Ansprüchen ergeben, gut umzugehen. Ihr seid beständig aufgefordert zu prüfen, ob und wie ihr auseinander strebende Interessen auf neue Weise vereinen könnt oder ob es womöglich besser ist, bei bestimmten Konstellationen getrennte Wege zu gehen.«

»Hast du einen Tipp, wie wir Konflikte besser lösen können?«

»Als erstes: Sag ja zu ihnen. Auseinandersetzungen sind in Ordnung. Es kommt nur darauf an, wie ihr mit ihnen umgeht. In einer Dramaland-Beziehung sind sie oft ein Grund, Machtspielchen auszutragen oder sich gar zu trennen. In einer Erfolgsreichbeziehung stellen sie eine Chance dar, dass ihr zusammenwachst, in dem ihr zusammen wachst.«

»Wie soll das gehen?«

»Nutze jeden Streit als Schick-Sal, als geschicktes Heil. Stell dir bei einem Konflikte die Pronoia-Fragen: Wofür ist er gut? Wofür kannst du ihn gebrauchen? Was kannst du von der Meinung des Anderen lernen? Inwieweit kann dir der Konflikt sogar helfen, deine Ziele und Visionen besser zu erreichen? Wenn du dich danach für Antworten öffnest, wirst du früher oder später Ideen und Inspirationen erhalten, wie du die Meinungsverschiedenheiten als Sprungbrett für dein Wachstum nutzen kannst – so wie du es bei deiner Schattenreich-Reise getan hast.«

»Was ist, wenn der Andere nicht nachgibt?«

»Bleib immer deiner Essenz treu. Wenn dir dein Herz angesichts der Erwartungen und Ansprüche anderer Menschen ein Nein signalisiert, zieh eine Grenze. Wenn es jedoch bei bestimmten Themen neutral bleibt oder sogar für die Wünsche des Anderen offen ist, dann arbeitet beide daran, einen gemeinsamen Weg zu finden. Befragt dazu nicht nur euren Verstand, sondern holt euch auch eure Innere Stimmen an Bord. Dieses größere Wir, das daraus entsteht, kann manchmal wahre Wunder bewirken.«

»Wie gehe ich damit um, wenn jemand meine wunden Punkte antriggert, wie es zum Beispiel Luna getan hat?«

»Akzeptiere auch das als Rätsel, das gelöst werden möchte. Wende auch hier Pronoia an: Wofür ist es gut? Welche Heilungschancen bieten sich?«

»Gut. Und dann?«

»Damit eure Partnerschaft ein Ort der Freude bleibt, erklärt die Areale der wunden Punkte zu Naturschutzgebieten. Versprecht euch, nicht weiter in sie einzudringen, sondern Zurückhaltung zu üben. Klärt gemeinsam, zu welchen Dramaland-Spielen ihr neigt, wenn die Wunden zu schmerzen beginnen: Angreifen, anpassen oder fliehen? Findet gemeinsam heraus, was euch in der Situation am meisten hilft und prüft, ob ihr bereit seid, das dem Anderen zuteil werden zu lassen. Wenn nicht, ist es besser, getrennte Wege zu gehen. Wenn doch, lasst euch darauf ein.«

»Und das wird die wunden Punkte heilen?«, hake ich nach.

»Das kommt darauf an, wie wund die Punkte sind. Bei schweren Traumata solltet ihr euch professionelle Hilfe holen. Eine Partnerschaft hat nicht die Aufgabe, eine Therapie zu ersetzen. Aber sie kann definitiv zur Heilung beitragen. Jedes Mal, wenn es euch gelingt, einander im Sturm der Gefühle zu

halten, kann etwas ganz Wunderbares geschehen. Das alte unerlöste Narrativ, das in eurer Kindheit seinen Lauf genommen hat, bekommt eine neue Wende und kann sich nun auf ein Happy End zubewegen.«

»Was sollte ich noch beachten?«

»Damit eure Beziehungen aufblühen können, brauchen sie Nahrung in Form von Energie. Wenn ihr gemeinsam etwas Schönes unternehmt, kommt Freude auf. Das ist ganz gewiss eine Energie, die eure Beziehung nährt. Deinem Partner oder deiner Partnerin etwas Wertschätzendes zu sagen, wird nicht nur deinem Gegenüber gut tun, sondern auch dir. Wichtig ist nur, dass du es aus freiem Willen gibst. Wenn du es nur tust, weil es deine Partnerin verlangt, wirst du bald das Gefühl haben, dich zu verausgaben, und das ist weder in deinem Interesse, noch in dem ihren.«

»Was soll ich tun, wenn sie es trotzdem einfordert?«

»Wie ich schon sagte: Bleib dir treu.«

»Aber was ist, wenn sie mir mit einer Trennung droht?«

»Lass sie ziehen. Eine Beziehung ist nicht als Gefängnis gedacht, sondern als Ort der Freiheit. Wer das missachtet, ist deiner nicht wert.«

»Das sind harte Worte«, erwidere ich.

»Dir selbst, also deinem Herzen oder deiner Essenz gegenüber untreu zu werden, ist in meinen Augen um ein Vielfaches härter, als auf friedliche und wertschätzende Weise eine Beziehung zu beenden, die euch beide nur unglücklich gemacht hätte.«

»So gesehen hast du Recht«, stimme ich zu.

»Bedenk bitte, dass eure Beziehungen auch für den planetarischen Big Shift enorm wichtig sind. Viele eurer Angst- und Scham-Muster könnt ihr nur in der Gemeinschaft meistern. All die Ängste, verletzt und verlassen zu werden, versiegen, wenn ihr erlebt, dass jemand zu euch steht – egal, was passiert. Und eure Schamgefühle lösen sich auf, wenn ihr euch gegenseitig den Raum gebt, all die Seiten zu zeigen, die euch peinlich sind. Darum ist es so wichtig, das wahre Wesen der Liebe zu begreifen. Liebe verurteilt nicht, sondern verzeiht. Liebe verletzt nicht, sondern heilt. Liebe stößt nicht weg, sondern zieht an. Liebe trennt nicht, sondern verbindet. Darum sind eure Beziehungen, wenn sie in Liebe geführt werden, ein Heilmittel für all die globalen Verwerfungen, die wir ganz zu Anfang unserer Reise erörtert haben. Wer liebt, führt

keinen Krieg, sondern setzt auf Versöhnung. Wer liebt, verpestet nicht seine Umwelt, sondern schützt sie. Wer liebt, wird nicht hinnehmen, dass andere hungern müssen, während man selbst im Überfluss lebt.«

»Du glaubst wirklich, dass wir mit Liebe all die Probleme gelöst bekommen, die uns schon so lange quälen?«

»Ich weiß, dass viele von euch die Liebe als etwas Schwaches und Bedürftiges betrachten. Aber Liebe ist die stärkste und mächtigste Kraft im Universum. Ich weiß, dass ich mich jetzt wiederhole, aber dennoch: Alles Leben existiert nur durch Kooperation und Zusammenspiel. Selbst in der Wirtschaft gelingt nichts ohne Liebe, ohne Wir-Gefühl, ohne Altruismus.«

»Kannst du das beweisen?«

»Das derzeit größte Unternehmen der Welt ist eine amerikanische Supermarktkette, die sich durch eine besonders faire Preisgestaltung auszeichnet. Das ist in Hinblick zumindest auf seine Kunden Altruismus pur und sorgt für einen massiven Erfolg. Und zu den reichsten Firmen der Welt zählen große Technologie-Unternehmen, die es geschafft haben, innovative Soft- und Hardware in den Besitz der Massen zu bringen.«

»Viele dieser Unternehmen stehen eher in dem Ruf, egoistisch zu sein.«

»Und zu Recht. Denn die Firmen werden nach wie vor von Menschen geführt, die im Dramaland leben und deswegen eine Kultur der Angst und Scham etabliert haben. Das ändert jedoch nichts an der Tatsache, dass ihr Erfolg auf Miteinander beruht. Und solltest du nach einem Erfolgsrezept Ausschau halten, dann ist die Demokratisierung der Fülle ganz gewiss eines. Denn sie fördert einen besonders wichtigen Partner.« Meine Innere Stimme zeigt auf den Lichtpunkt links unten auf der 8, Leben.

»Deine Beziehung zum Leben an sich beeinflusst dein Denken und Fühlen in einem ungeahnten Maße.«

»Wie meinst du das?«

»Frag dich einmal: Wie stehst du zum Leben selbst? Was oder wer ist das Leben? Empfindest du dich auf Augenhöhe mit ihm? Siehst du dich als Meister, der das Leben beherrscht, als Partner, mit dem du gemeinsam etwas erschaffst oder eher als unbedeutendes Sandkorn in einer endlosen Wüste?«

»Darüber habe ich noch nie nachgedacht.«

»Und doch beeinflusst deine Einstellung zum Leben ungemein viel. Wenn du zum Beispiel glaubst, dass das Leben sich nicht für deine Belange interessiert, wirst du entweder in Ohnmacht versinken oder vielleicht sogar rücksichtslos handeln. Denn was würde ein achtsamer Umgang mit dem Leben für einen Unterschied machen? Wenn du jedoch glaubst, dass es das Leben gut mit dir meint, und dass es dich mit seinen Rätseln herausfordert, damit du in die höchste, stärkste und liebevollste Version deines Selbst wächst, kannst du es als deinen Partner annehmen.«

»Du meinst, dass alles, was mir im Leben geschieht nur für mich und mein Wachstum gedacht ist?«

»Nein, auch das Leben hat einen ganz eigenen Törn, ein Eigen-Leben, wenn du so willst. Denn das Leben ist niemals im Stillstand, sondern stets in Bewegung. Es wächst und entwickelt sich immer weiter. Und dazu gehören auch Phasen, in denen es den Rahmen oder besser gesagt die Mauern des für dich Bekannten sprengt. Pandemien, schwere Unwetter, Erdbeben und Flutkatastrophen – hier sind zuweilen mächtige Energieströme zugange, die sich ebenso wie deine eigenen Wünsche und Ziele ausleben wollen.«

»Wie stehst du denn zum Leben?«

»Für mich ist das Leben der Ausdruck einer enorm schöpferischen Energie, die – wie du – danach drängt, ihrer Essenz Ausdruck zu verleihen. Und wenn du wissen willst, wer sie ist, dann schau dich um. Alles was du siehst, hörst, fühlst, schmeckst und riechst, verkörpert einen Wesenszug von ihr.«

»Das Leben kann aber verdammt hart sein«, erwidere ich.

»Das ist wie in einer Partnerschaft mit einem geliebten Menschen. Wenn du mit Erwartungshaltungen und Forderungen in die Beziehung gehst, werden die Enttäuschungen nicht lange auf sich warten lassen. Wenn du jedoch offen für das bist, was dir das Leben von sich aus zu bieten hat und du es wiederum mit dem kombinierst, was du zum Ausdruck bringen möchtest, wird dich euer Miteinander immer wieder überraschen können. Soviel ist sicher. Denn das Leben bietet dir unendlich viel mehr Chancen und Möglichkeiten, als du jemals auf deiner eigenen Reise ausschöpfen können wirst.«

»Wie kann ich die Chancen erkennen und am besten nutzen?«

»Das zeige ich dir im Erfolgsreich.«

ZUSAMMENFASSUNG

- **Das Wir beginnt in dir:** Weil jede Beziehung – auch – deine innere Befindlichkeit widerspiegelt, ist deine eigene Haltung zu dir, zu den anderen Menschen und zum Leben wichtig.
- **Wahre Liebe nimmt an:** Wenn du liebst, nimmst du dich, deine Mitmenschen und das Leben genau so an, wie sie gerade sind. Das ist die beste und auch wichtigste Grundlage für ein gemeinsames Gelingen.
- **Verbindung prüfen:** Wenn du jemanden kennen lernst, achte auf die Signale deines Herzens. Geht es auf, wenn du an dein Gegenüber denkst? Spürst du Neugier, Interesse, Freude?
- **Visionen abgleichen:** Inwieweit stimmen eure Zukunftsentwürfe überein? Je mehr, desto stärker kann euer Miteinander blühen.
- **Gebe-Lust klar bekommen:** Statt auf Erwartungshaltungen zu pochen, finde heraus, was ihr freiwillig in die Beziehung einbringen möchtet.
- **Symbiose als Ziel:** Prüft gemeinsam, ob sich mit den Zutaten der Gebe-Lust eine erfüllende Partnerschaft für beide Seiten gestalten lässt.
- **Wunde Punkte sind Naturschutzgebiete:** Welche Empfindlichkeiten und seelischen Verletzungen bringt ihr ein? Und seid ihr bereit, die wunden Punkte des oder der Anderen vollumfänglich zu akzeptieren – ohne Erwartung auf eine Heilung?
- **Dramaland-Spiele erkennen:** Analysiert, mit welchen Dramaland-Spielen (Anpassen, Angreifen und Flüchten) ihr bei euren wunden Punkten reagiert.
- **Meinungsverschiedenheiten sind normal:** Je mehr Eigen-Sinn die Menschen entwickeln, desto mehr Konflikte können auftreten. Eine Erfolgs-reich-Beziehung gewinnt an Kraft, wenn du die Meinung des Anderen tolerieren kannst – und ihr euch beider trotzdem liebt und achtet.
- **Zusammenwachsen durch zusammen wachsen:** Nutze jede Herausfor-derung als Chance, etwas über dich selbst zu lernen und über dich hinaus zu wachsen. Jedes gemeinsam gemeisterte Problem schweißt euch weiter zusammen.



WIR FREI FOLGS REICH

WILLKOMMEN IM PARADIES

Wie du
deine größten
Wünsche und Ziele
verwirklichst

ERFOLG? ERFOLGT!

Wenn du wissen möchtest, wie es im Erfolgsreich aussieht, dann schau dich um. Wo auch immer du dich gerade befindest: Da ist es. Denn das Erfolgsreich steht wie das Dramaland für eine geistige Haltung.

Wenn du dich im Dramaland aufhältst, befindest du dich in einem Zustand, von dem aus du kontinuierlich ein Drama nach dem anderen hervorbringst. Lebst du dagegen im Erfolgsreich, nimmst du eine Haltung ein, aus der du einen Erfolg nach dem anderen erschaffen kannst. Ich weiß das, weil ich beide Länder oft genug aufgesucht habe.

»In der Tat«, meldet sich meine Innere Stimme zu Wort. »Lass uns deswegen unsere gemeinsame Reise genau da beenden, wo sie begonnen hat.«

»Bei der Finanzkrise 2009?«

»Lass uns noch weiter zurückgehen. Zu deinem Software-Projekt, die Webinarlösung. Denn ihre Story kann uns zeigen, wie Erfolg funktioniert.«

»Wie bitte?«, wende ich ein. »Das Ganze ist doch am Ende gescheitert.«

»Das macht es zu einem besonders guten Beispiel. Denn jede Erfolgsgeschichte hat einen Anfang, einen Höhepunkt und ein Ende. Nichts bleibt, wie es war, und alles, was kommt, wird vergehen.«

»Das heißt, einen andauernden Erfolg gibt es nicht?«

»Doch, das Leben selbst ist ein kontinuierliche Erfolgsstory. Aber was eure menschlichen Vorhaben angeht, so unterliegen sie alle dem Kreislauf von Werden und Vergehen. Um das näher zu beleuchten, lass uns am besten den Anfang deines Software-Projekts aufsuchen.«

»Als ich den Auftrag dazu bekommen habe?«

»Nein, der Knotenpunkt für das Projekt war viel eher.«

Vor meinem geistigen Auge taucht eine verregnete Straße auf. Der Himmel grau, die Temperatur kalt. Novemberwetter 2002.

Ich befinde mich auf dem Nachhauseweg – frustriert und verärgert. Frustriert, weil mir ein wichtiger Auftrag durch die Lappen gegangen war. Und verärgert, weil die Absage bedeutete, dass mein Kontostand weiter im Minus bleiben würde.

»Ich erinnere mich, dass ich an dem Tag ziemlich angefressen war, weil ich mich monatelang abgemüht hatte, meine finanzielle Lage zu verbessern, und ich an dem Tag noch einen weiteren Rückschlag erlitten hatte.«

»Und weißt du noch, was du damals entschieden hast?«

Ich tauche wieder in den Novemberabend ein. In meinem Kopf höre ich erneut mein innerliches Gemecker und dann ein: »Ich will einen großen Erfolg. Und ich will endlich einmal auf einen Schlag richtig viel Geld verdienen.«

»Das war der Knotenpunkt«, erläutert meine Innere Stimme, »an dem du die Weiche gestellt hast. Oft sind es ja die großen Herausforderungen oder Niederlagen, die als Ausgangspunkt für eine Wende fungieren. Denk nur an deinen Vortrag in Wien, bei dem du das Gefühl hattest, das dir alles entgleitet und den du aufgrund einer simplen Entscheidung in einen persönlichen Durchbruch verwandeln konntest. Oder denk an deine Visionsfindung durch die schmerzliche Luna-Geschichte, in der bereits der Same für ein vollkommen anderes Narrativ eingebettet war: Du als Künstler mit einem Gesamtkunstwerk und dem Leben mit deiner neuen Frau in einer Loft-Wohnung.« Meine Innere Stimme zeigt nach oben zu der gleißend hellen 8, auf der rechts nun drei weitere Lichtpunkte erscheinen: Inspirieren, Lernen und Handeln.

»Jede Erfolgsgeschichte, ganz egal, ob es sich um etwas Persönliches, Zwischenmenschliches oder Berufliches handelt, beginnt mit einer Inspiration, einer Intention oder einer Absicht. In dem Fall war es bei dir zunächst das Verlangen nach einer finanziellen Wende.«

Jetzt erscheint eine andere Situation aus dem Frühjahr 2003 vor meinem geistigen Auge: Ich sitze vor meinem Rechner und studiere die Ankündigung auf der Website der Firma Adobe. Es geht um eine neue Serverlösung, mit der man Videos und Audios über das Internet streamen kann, und ich spüre wieder, wie aufgereggt und begeistert ich damals war.

»Was hat dich daran so fasziniert?«, fragt meine Innere Stimme.

»Ich habe damals schon live online unterrichtet, aber die wenigen guten technischen Lösungen, die es am Markt gab, konnte ich mir kaum leisten. Und das, was auf meinen Geldbeutel zugeschnitten war, taugte nicht sehr viel. Als ich die Ankündigung las, wusste ich, dass ich mir damit eine eigene Webkonferenz-Lösung bauen konnte. In dem Augenblick war ich sofort Feuer und Flamme.«

»Warum?«

»Ich fand die Idee cool, eine eigene Software zu entwickeln.«

»Warum?«

»Reine Neugier. Ich wollte schon immer wissen, wie so etwas funktioniert. Und ich hatte das Gefühl, etwas Neues schaffen zu können. Kreative Ideen entwickeln und ausprobieren: Das ist mein Ding«, sage ich und spüre, wie eine Welle puren Adrenalins durch meinen Körper rauscht.

»Die Begeisterung, die du damals verspürt hast«, sagt meine Innere Stimme, »war ein Zeichen, dass du mit deiner Essenz in Kontakt bist. Enthusiasmus, das Prickeln deiner Gänsehaut oder das Gefühl, dass etwas innerlich aufleuchtet – das alles sind Signale, die dir anzeigen, dass deine Gedanken mit den Ambitionen deiner Essenz übereinstimmen. Zum Beispiel mit deiner Liebe zur Psychologie. Oder deinem Hang zu Computertechnologie. In dem Sinne half dir das Projekt, die beiden Leidenschaften in dir zu bündeln. Damit waren nun alle deine Intentionen gesetzt: Geld verdienen. Psychologie lehren. Sowie die Lust, etwas Kreatives zu erschaffen.«

»Ja, das bringt es auf den Punkt«, stimme ich zu.

»Was wir gerade skizziert haben, ist ein echtes Erfolgsreich-Ziel, das sich in einem wesentlichen Punkt von den üblichen Dramaland-Zielen unterscheidet. Im Dramaland meint ihr, dass Erfolg darin besteht, ein Sieger zu sein. Jemand, der besser dasteht als andere, weil er mehr Geld verdient, klüger und begabter ist, attraktiver aussieht und sein Lebensumfeld dominiert. Wer im Dramaland lebt, bewertet seinen Erfolg also danach, wie er im Vergleich zu anderen abschneidet. Darum sind viele von euch geradezu obsessiv damit beschäftigt, bei seinen Mitmenschen Eindruck zu schinden. Wer nimmt die höchste Position in einem Unternehmen ein? Wer erzielt die größte Rendite auf seine Investitionen? Wessen Auto beschleunigt noch schneller als das der anderen? Wer hat die hübschesten Männer oder Frauen als Wegbegleiter? Wessen Buch oder Musikalbum beherrscht die aktuellen Charts? Diese Liste ließe sich endlos weiterführen, aber sie ändert nichts an der Tatsache, dass du all diese angeblichen Erfolgsparameter als unwichtig und irreführend empfindest, sobald du im Erfolgsreich angekommen bist.«

»Wieso?«

»Wie ich bereits sagte, bist du nicht auf die Welt gekommen, um andere Menschen zu beeindrucken, sondern um deine Essenz zu leben. Wann immer dir das gelingt, befindest du dich bereits im Erfolgsreich.«

»Wenn ich mein Potenzial ganz entfaltet habe, bin ich angekommen?«

»Nein, du gelangst schon ins Erfolgsreich, wenn du damit begonnen hast, deine Essenz zum Ausdruck zu bringen. Allerdings musst du auch dein Denken, Fühlen und Handeln verändern, wenn du dort Zuhause bleiben möchtest. Denn das Erfolgsreich ist ein Hochfrequenz-Energiegebiet, in dem man nur auf Dauer leben kann, wenn man sich aus den niedrigen Energien des Dramalands befreit.«

»Was meinst du damit?«

»Angst, Scham, Schuldgefühle, Misstrauen, Sorgen, Neid, Wut, Eifersucht, Gier – das sind alles Dramaland-Energien, die niedrig schwingen. Wer in ihnen gefangen ist, wird sich nicht lange im Erfolgsreich aufhalten können. Denn dort regieren Dankbarkeit, Wertschätzung, Zuversicht und Liebe.«

»Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich damals die Eigenschaften nicht sonderlich gut verkörpert habe – wenn überhaupt.«

»Ich weiß. Gerade zu Anfang pendelt ihr Menschen oft zwischen Dramaland und Erfolgsreich hin und her. Denn ihr müsst euch erst an den neuen Zustand gewöhnen. Das braucht in der Regel Zeit, wie man an deiner Lebensgeschichte ablesen kann.«

Für einen kurzen Augenblick glimmt die Erinnerung an die Zeit nach Luna in meinem Inneren auf, verglüht jedoch gleich darauf wieder. Vorbei ist vorbei.

»Erzähl mir doch, wie es nach der Softwareankündigung weiter ging«, bittet mich meine Innere Stimme.

»Ich kann ja selbst nicht programmieren, also habe ich mich in Online-Foren nach einem Softwareprogrammierer umgesehen, und eines Abends entdeckte ich eher per Zufall einen Entwickler namens Ruslan, der mit der Softwaretechnologie von Adobe ein Schachspiel entwickelt hatte. Er lebte in Kiew, und ich konnte mit ihm live übers Internet spielen, obwohl ich tausende Kilometer entfernt in meinem Gütersloher Arbeitszimmer saß. Als ich ihn gefragt habe, was er für einen Stundensatz hätte, antwortete er mir: >Drei Euro<. Das war so unfassbar günstig, dass ich sofort einen Prototypen in Auftrag gab.«

»Was passierte dann?«

»Nach etwa zwei Monaten war der Prototyp fertig. Noch rudimentär gebaut, aber er funktionierte. Und ich weiß nicht warum, aber ich hatte damals die Intuition, ihn auf meiner Website vorzustellen.«

Ich halte kurz inne, um mir zu vergegenwärtigen, was danach geschah. »Etwa sechs Wochen später meldete sich aus heiterem Himmel ein Unternehmen aus Berlin, das Interesse bekundete. Als ich mir dessen Website ansah, war ich jedoch wie vor den Kopf geschlagen. Es handelte sich um die Tochtergesellschaft eines Konzerns, die in 17 Ländern tätig war.«

»Und?«

»Ich fühlte mich vollkommen überfordert. Aber die Chance lockte mich dennoch. Also habe ich einen alten Geschäftsfreund gefragt, ob er die Anfrage mit mir zusammen stemmen wolle. Er sagte ja, und so sind wir einige Wochen später gemeinsam nach Berlin gefahren, um den Prototypen vorzustellen. Das hat jedoch alle Vorstellungen gesprengt, die ich bis dahin hatte.«

»Inwiefern?«

»Ich war damals ein Freelancer mit einer Angestellten, die halbtags bei mir beschäftigt war. Das war quasi mein Horizont. Und ich erinnere mich noch, wie mich mein Geschäftspartner auf der Fahrt nach Berlin fragte, welchen Preis ich eigentlich bei dem Kunden nennen wolle. Ich antwortete: 12 Tausend Euro. Er schüttelte den Kopf und meinte, das könne ich nicht machen. Der Preis müsse höher liegen. Mindestens bei 50 Tausend – wenn nicht noch viel mehr.«

»Und wie hast du darauf reagiert?«

»Mir stockte der Atem«, antworte ich. »Und darum habe ich ihn gebeten, die Preisverhandlung zu übernehmen. Als wir zwei Stunden später aus der Präsentation kamen, meinte er nur: >Siehst du, der Kunde hat noch nicht mal mit der Wimper gezuckt, als ich die 50 Tausend aufgerufen habe. Seltsamerweise rief mich übrigens einige Wochen später vollkommen überraschend ein anderer Softwarehersteller an, der ebenfalls eine Webkonferenz-Lösung entwickelt hatte und mir zum Kauf anbot. Als er mir seine Preise nannte, musste ich mich setzen. Die günstigste Kaufversion lag bei 25 Tausend Euro. Und die größte Variante, so wie sie mein Kunde gebraucht hätte, lag sogar beim Zehnfachen. Das war der Augenblick, als in meinem Kopf etwas zerplatzte und mir klar wurde, welches große Geschäftsfeld sich da vor mir auftat. Plötzlich sah ich uns nicht mehr als Programmierstube, sondern als Hersteller einer Lösung, die ich immer wieder verkaufen konnte.«

»Was geschah dann?«

»Wir begannen, ein Pflichtenheft zu erstellen, in dem wir alle geforderten Funktionen der Software festhielten. Der Kunde meldete anschließend noch einige Zusatzwünsche an und am Ende sind wir bei einem Auftrag von fast 100.000 Euro gelandet. Allerdings stellte sich bei der Planung heraus, dass das Unternehmen meines Geschäftspartners bis an seine Kapazitätsgrenze ausgelastet war. Irgendwann dämmerte mir, dass das Projekt so nicht funktionieren würde. Ich telefonierte mit meinem Geschäftspartner, der mir spontan vorschlug, dass ich das Projekt selbst in Angriff nehme.«

»Wie ging es dir damit?«

»Ich hatte Angst, dass ich dem Auftrag nicht gewachsen sein würde. Deshalb trug ich mich mit dem Gedanken, ihn wieder abzusagen. Das war an einem Freitagnachmittag. Und ich erinnere mich noch, dass mich eine Mischung aus Hilflosigkeit und Traurigkeit erfasste, weil der Traum zu zerplatzen drohte.« Ich beobachte nachdenklich die gleißend hell vibrierende 8 mit dem Lichtkreisel des reinen Bewusstseins darüber. »Und dann habe ich mich gefragt, wie ich wohl in zehn Jahren darüber denken würde, wenn ich den Auftrag jetzt sausen lassen würde - worauf es mir noch beschissener ging. Also habe ich mir als Nächstes vorgestellt, wie ich mich in 10 Jahren fühlen würde, wenn ich meine Angst überwunden und den Auftrag durchgezogen hätte. Und siehe da, das fühlte sich verdammt gut und richtig an.«

»Wunderbar«, ruft meine Innere Stimme aus. »Du hast an dem Freitagnachmittag also aus der Zukunft geführt!«

»Was meinst du damit?«

»Es gibt zwei Wege, wie du deine Ziele angehen kannst. Entweder aus der Gegenwart oder aus der Zukunft. Wenn du ein Projekt aus der Gegenwart führst, ist dein Denken auf das begrenzt, was du in der Vergangenheit erlebt und erreicht hast und welche Ressourcen dir jetzt gerade zur Verfügung stehen. Das heißt, dein Denkhorizont ist stets limitiert. Wenn du jedoch aus der Zukunft führst, kann er sich beliebig groß ausdehnen. Denn die Zukunft ist ja noch ein unbeschriebenes Blatt – voller Optionen und Chancen.«

»Läuft man dabei nicht Gefahr, zu euphorisch zu werden und sich in vollkommen unrealistischen Fantasien zu verlieren?«

»Der entscheidende Punkt beim Führen aus der Zukunft ist, dass du die Energie, die du als Euphorie bezeichnest, als inspirierende Kraft benutzt, um

dein Handeln im Jetzt zu bestimmen. Genau das hast du an dem Freitag-nachmittag getan, als du dich in deine Zukunft versetzt und gefragt hast, wie du in der aktuellen Situation handeln sollst. Sobald du dein Leben aus einer größeren Zukunftsperspektive betrachtest, wirst du in der Gegenwart Möglichkeiten entdecken, die dir ansonsten verborgen geblieben wären.«

»Das erinnert mich an die Übung mit Luna, als ich mir vorgestellt habe, wir hätten uns wieder versöhnt. Das hat mir ja eine so starke Motivation verpasst, dass ich von meiner neuen Lebensvision regelrecht geflutet wurde.«

»Ja, das ist das gleiche Prinzip«, bestätigt meine Innere Stimme.

»Und mit diesem Zukunfts-Ich war ich also verbunden?«

»Ja, und du hast an dem Tag noch einen weiteren Knotenpunkt gesetzt. Denn du hast in dem Moment nicht nur zu dem Projekt ›Ja‹ gesagt, sondern auch zu deinem neuen Ich 2.0 aus der Zukunft. Während du noch vor der Präsentation in Berlin in ein Ich 1.0 verstrickt warst, das sich ein Projekt von dieser Größenordnung niemals zugetraut hätte, hattest du nun die Weichen gestellt, um über dich selbst hinauszuwachsen.«

»Das hat sich damals aber nicht wie ein Knotenpunkt angefühlt, denn ich war immer noch ängstlich und unsicher.«

»Ein Knotenpunkt wird sehr oft von ambivalenten Gefühlen begleitet. Denn du befindest dich an einer Schnittstelle zwischen dem Alten und dem Neuen. Deswegen sind beide Gefühlswelten präsent: Die Ängste des Bisherigen ebenso wie die prickelnde Zuversicht auf das Kommende. Entscheidend ist beim Knotenpunkt deswegen nicht die Kongruenz deiner Emotionen, sondern die Beharrlichkeit deines Willens, eine neue Richtung nicht nur einzuschlagen, sondern auch beizubehalten. Du musst dich also nicht wie ein mythischer Überheld fühlen, um die Weichen in deinem Leben neu zu stellen. Vielmehr geht es darum, alle Gefühle da sein zu lassen, auch die widerspenstigen, und trotzdem ›Ja‹ zu sagen. Und das nicht nur einmal, sondern auch bei jeder darauffolgenden Situation, in der du ins Alte abrutschst.«

»Wie kann ich das Zurückgleiten in die alten Gefühle verhindern?«

DIE KUNST DES SWINGENS

»Gar nicht. Das Swingen gehört zum Big Shift dazu.«

»Swingen?«, frage ich irritiert.

»Eine Wortschöpfung aus eurem musikalischen Swing und dem Vor- und Rückwärtsbewegung, wenn du zum Beispiel auf einer Schaukel sitzt und hin und her schwingst. Das Pendeln zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Ich 1.0 und Ich 2.0, zwischen Angst und Zuversicht, zwischen Drama-land und Erfolgsreich gehört zum Big Shift dazu – und zwar solange, bis du dich an dein neues Leben im Erfolgsreich vollständig gewöhnt hast.«

»Das erleichtert mich gerade. Denn ich hatte damals das Gefühl, es einfach nicht drauf zu haben und alles falsch zu machen.«

»Ich weiß. Eure schambasierte Kultur hat bei vielen von euch ganze Arbeit geleistet. Statt euch genau so zu lieben, wie ihr gerade seid, stellt ihr oft einen Anspruch an euch, dem ihr genau jetzt nicht gerecht werden könnt – und verurteilt euch anschließend auch noch deswegen. Ein vollkommen irres Vorgehen, wenn du mich fragst.«

»Einem Ideal zu folgen, hat aber auch Vorteile. Es motiviert mich, über mich selbst hinauszuwachsen«, entgegne ich.

»Ein Ideal stellt in der Tat ein wunderbares Werkzeug für deine Weiterentwicklung dar. Aber wenn du es dazu benutzt, um dein jetziges Ich mit ihm zu vergleichen und dich dann abzuwerten, wird das deine emotionale Innenwelt vergiften. Die Funktion eines Ideals besteht vielmehr darin, dass du dich mit ihm in wichtigen Situation gedanklich und emotional verbindest, um herauszufinden, wie es jetzt denken, fühlen und handeln würde. Sobald es seinen Dienst getan hat, lass es los.«

»Denn es geht ja nicht darum, so wie mein Ideal zu werden, sondern es dafür zu nutzen, meine eigene Essenz noch besser zum Ausdruck bringen zu können«, ergänze ich beinahe gedankenverloren, bis ich begreife, dass ich wieder in Phase 4 gelandet bin, dem Vereinen.

»Das gelingt dir immer besser«, lobt meine Innere Stimme.

»Es ist aber noch immer ungewohnt«, erwidere ich. »Obwohl – Ich muss einfach nur noch mehr hinein swingen, oder?«

»So ist es«, antwortet meine Innere Stimme anerkennend. »Je mehr du dich auf das Swingen einlässt, desto leichter werden wir beide eins.«

»Dein Wort in Gottes Ohr.«

»Apropos: Wie ging es bei deinem Projekt damals weiter?«

AGILES PROJEKTMANAGEMENT

»Ich wusste damals nicht, wie ich ein Projekt von einer solchen Größenordnung führen sollte. Und dann las ich per Zufall in einem Blog-Artikel, dass Softwarefirmen in den USA eine neue Methode namens ›agiles Projektmanagement‹ anwenden würden. Man beginnt dabei zunächst mit einer klaren Vision vom Endprodukt. Aber statt danach das Projekt von A bis Z durchzuplanen und sich dabei für einen Zeitraum von einem Jahr oder mehr festzulegen, konzentriert man sich immer nur auf den nächsten, konkreten Schritt, der ansteht. Der Zeithorizont eines so genannten Sprints darf dabei nur maximal vier Wochen lang sein, denn bei der Softwareentwicklung hat man es mit Technologien zu tun, die ihre eigenen Tücken haben und deswegen unberechenbar sind.«

»So wie das echte Leben«, bestätigt meine Innere Stimme und lacht.

»Ein weiteres Merkmal des agilen Projektmanagements ist, dass man sich jeden Tag für eine Viertelstunde trifft und abgleicht, was die Projektbeteiligten gestern erreicht haben und was sie sich heute vornehmen. So weiß jeder, was Sache ist. Und man kann Abweichungen leichter abfangen.«

»Was geschieht am Ende eines solchen Sprints?«

»Man veröffentlicht das Update sofort und lässt es von Anwendern testen. Dabei lernt man schnell, was funktioniert und was man besser machen kann. Die kurzen Lernzyklen sorgen dafür, dass man im Laufe des Projektes immer effektiver arbeiten kann. Und das ist wichtig, weil gerade bei Software-Projekten alle naselang Störungen auftreten. Zum Beispiel, wenn es ein Server-Update gegeben hat und plötzlich in der Software Fehlermeldungen auftauchen – und zwar oft an Stellen, bei denen man es gar nicht vermutet hätte. Ein falsch gesetztes Semikolon beim Code für das Login zum Beispiel, kann in der Benutzerverwaltung aus Versehen größere Verwerfungen anrichten.«

»Genau so funktioniert auch das Leben. Denn es ist aus einem gigantischen Netzwerk von Kräften geflochten, die alle miteinander direkt oder indirekt

verbunden sind. Eine Veränderung an einer Stelle kann auch hier an einer anderen große Veränderungen bewirken. Hinzu kommt allerdings, dass die Kräfte alle einen freien Willen besitzen. Das bedeutet, dass sich alles und jeder darin in jedem Augenblick neu und anders entscheiden kann.«

»Heute ist ein Entwickler mit ganzem Herzen bei der Sache«, ergänze ich, »aber morgen schon kann er die Liebe seines Lebens treffen und einen anderen Weg einschlagen wollen. Oder er verstaucht sich einen Arm und muss für ein paar Wochen aussetzen. Oder der Kunde entscheidet in letzter Sekunde, dass er sich die Eigenschaften der Software anders wünscht, und das Projekt muss neu aufgerollt werden.«

»So ist auch das Leben. Alles kann sich zu jeder Zeit verändern. Das macht es zu einem echten Abenteuer. Aber genau deswegen ist es umso wichtiger, dass du eine klare Vision in deinem Herzen trägst – und dass du ihr auch dann treu bleibst, wenn die Strömungen des Lebens dich mal in eine andere Richtung verschlagen sollten.«

»Ja, und am Ende hat es auch funktioniert. Ich erinnere mich noch daran, wie ich das Projekt dem Kunden in Berlin übergeben habe, und ich ein paar Tage später das gesamte Geld auf dem Konto hatte. Irre.«

»Irre oder real?«, fragt meine Innere Stimme. »Das ist die alles entscheidende Frage.« Ich erinnere mich erneut an den Freitagnachmittag, als ich darüber nachgedacht hatte, ob ich den Auftrag annehmen oder ablehnen sollte. Aus meiner jetzigen Perspektive, viele Jahre später, begreife ich, welche Entscheidung wirklich irrig gewesen wäre.

DER KREISLAUF DER SCHÖPFUNG

»Lass uns jetzt deine Geschichte aus der Perspektive der 8 betrachten und zugleich analysieren, wie die 5 Erfolgsreich-Gedanken, die ja den Gegenpol zu den Dramaland-Gedanken aus dem Verlorenen Paradies bilden, zur Anwendung gekommen sind. Denn die 5 Erfolgsreich-Gedanken helfen dir, in die Frequenz der Fülle zu gelangen.«

»Beginnen wir mit dem ersten Dramaland-Gedanken der Scham: ›Ich bin nicht gut genug.‹ Der Gegenteilsgedanke lautet ja, dass du liebenswert bist – egal, wer du bist, was du getan hast, welche angeblichen Schwächen du be-

sitzt oder wie du gerade in puncto Erfolg dastehst. Deinem Herzen zu folgen beziehungsweise deiner Essenz Ausdruck zu verleihen, ist die größte Liebeserklärung, die du dir selbst machen kannst. Denn Menschen, die sich selbst ablehnen, neigen dazu, unbewusst ihren Erfolg zu sabotieren. Dir selbst treu zu bleiben, ganz unabhängig davon, was gerade in deinem Leben passiert, ist immer noch die beste Gegenmedizin.«

»Ich habe übrigens nach dem Projektabschluss deutlich mehr Selbstvertrauen gespürt.«

»Das hängt im Wesentlichen damit zusammen, dass du dich einer großen Herausforderung gestellt und sie überwunden hast. Erfahrung ist oft der geschickteste Heiler. Das bringt mich gleich zu dem zweiten Dramaland-Gedanken, dass die Welt schlecht und gefährlich ist. Der Erfolgsreich-Gedanke dazu lautet, dass das Leben viele gute Seiten hat. Diese Einsicht leugnet nicht, dass es durchaus Gefahren gibt, sondern balanciert nur das Ungleichgewicht aus, wenn man meint, dass man weder dem Leben noch anderen Menschen vertrauen kann.«

»Eine andere Form, den Gedanken zu heilen, ist ein Dankbarkeitstagebuch«, ergänze ich, während ich das Swingen in die Phase 4 erneut deutlich spüre. »Oft stelle ich mir vor, dass etwas bestimmtes nicht da ist, zum Beispiel mein Computer oder einer meiner Freunde, und schon spüre ich, wie viel Geschenke das Leben für mich bereithält.«

Eine leichte Melancholie zieht dabei durch mein Gemüt und erinnert mich an Tom und den Abend, an dem wir uns zum letzten Mal gesehen hatten. Meine Innere Stimme hält kurz inne, bis der bittersüße Anflug von Trauer in mir seine Flügel ausbreitet und davonfliegt.

»Als nächstes hast du übrigens gleich zwei Dramaland-Gedanken aus dem Feld geschlagen: ›Es ist nicht genug für alle da‹ und ›Das Leben ist ein Kampf‹. Die Erfolgsreich-Gedanken dazu lauten: ›Wir können genug für alle schaffen‹ und ›Das Leben ist ein Miteinander‹. Beide Einsichten fußen auf einem Fakt, den wir bereits öfters auf unserer Reise erkundet haben: Dass alles im Leben nur durch Zusammenspiel, durch Kooperation, durch Liebe existieren kann.« Meine Innere Stimme zeigt auf die linke Seite der 8. »Ohne deine Zusammenarbeit mit den Entwicklern und allen anderen Beteiligten hättest ihr die Softwarelösung niemals realisieren können. Und ohne deinen Geschäftspartner und deinen Kunden hättest du nicht die Geldmittel gehabt,

um die Entwicklung zu bezahlen. Ein weiterer Beleg dafür, dass jeder Erfolg nur durch Miteinander möglich ist. Und zugleich zeigt deine Geschichte, dass jedweder Mangel im Leben überwindbar wird, wenn ihr zusammenhaltet. Auf diese Weise könntet ihr den Hunger und die Armut vollständig vom Antlitz des Planeten tilgen, wenn ihr nur wolltet.«

»Wer sollte etwas dagegen haben?«

»Menschen in Angst. Menschen, die glauben, dass sie verlieren, wenn sie mit anderen teilen. Menschen also, die noch im Dramaland leben. Und das bringt mich zu dem letzten Dramaland-Gedanken, dass das Leben sinnlos sei.«

»Der Erfolgsreich-Gedanke dazu lautet: Ich kann meinem Leben Sinn verleihen«, ergänze ich und spüre erneut, wie ich mit meiner Inneren Stimme verschmelze. Und ich habe quasi Sinn in mein Leben gebracht, indem ich mich für ein Projekt entschieden habe, das meiner Essenz entspricht.«

5 ERFOLGSREICH-GEDANKEN

»*Ich bin nicht gut genug*« ► »*Ich bin liebenswert*«

Unsicherheit, Selbstzweifel ► Selbstliebe, Selbstwertgefühle

»*Die Welt ist schlecht und gefährlich*« ► »*Die Welt hat viele gute Seiten*«

Sorgen, Befürchtungen, Ängste ► Optimismus, Vertrauen, Liebe

»*Es ist nicht genug für alle da*« ► »*Wir können genug für alle schaffen*«

Neid, Eifersucht, Pessimismus ► Dankbarkeit, Großzügigkeit

»*Das Leben ist ein Kampf*« ► »*Das Leben ist ein Miteinander*«

Ärger, Wut, Ohnmacht ► Liebe, Nähe, Zugehörigkeit

»*Alles ist sinnlos*« ► »*Ich kann sinnvoll leben*«

Depression, Hoffnungslosigkeit ► Ambition, Motivation, Hoffnung

»Und du hast anderen ebenfalls einen Raum geboten, ihre eigene Essenz einzubringen und damit nicht nur einen Beitrag zum Projekt zu leisten, sondern auch für alle Menschen, die eure Software im Alltag genutzt haben.«

»Interessant. So habe ich das noch nicht gesehen.«

»Es gibt noch mehr an deiner Geschichte zu entdecken. Lass sie uns nun aus der Sicht der 8 und der 4 Phasen betrachten.«

Meine Innere Stimme zeigt auf den Lichtkreisel, der oberhalb der 8 schwebt.

»Du bist in diese Welt mit einer Essenz eingetaucht, die sich auf mannigfaltige Art und Weise kreativ ausdrücken wollte.«

Wieder löst sich ein glühender Funken aus dem Kreisel und schwebt in den Lichtpunkt Ich, links oben auf der 8. »Irgendwann hastest du die Idee, eine Software zu erschaffen und hast dir dafür Weggefährten gesucht.« Meine Innere Stimme fährt von dem Lichtpunkt Ich zu dem darunter: Wir.

»Dann hat dir das Leben eine Chance in Form einer Unternehmensanfrage geschickt.« Ihr Zeigefinger fährt zu dem Lichtpunkt Leben links unten.

»Die Chance hat dich in die Phase 2, Aufwachen, geführt, indem sie dich vor eine Entscheidung gestellt hat: Lässt du dich auf ein Abenteuer ein, von dem du nicht zu hundert Prozent weißt, ob es dir gelingen wird? Du entscheidest dich aus freien Stücken, die Chance zu ergreifen und bist damit direkt zur Phase 3, Erschaffen, gewechselt.« Meine Innere Stimme weist auf die rechte Hälfte der 8, Freiheit, wo die Lichtpunkte Inspirieren, Handeln und Lernen aufleuchten. »Freiheit heißt zum Ersten, dass du die volle Verantwortung für ein Ziel oder ein Projekt übernimmst, das dir gefällt. Und Freiheit bedeutet zum Zweiten, dass du dich nicht bekümmerst, was andere Menschen von dir erwarten, sondern dass du dich vielmehr von allen Ansprüchen befreist, die nicht mit den deinen übereinstimmen.«

»Ich war aber schon dem Kunden gegenüber verpflichtet«, entgegne ich.

»Eine Freiheit, dass du nichts und niemanden verantwortlich bist, gibt es nicht. Selbst wenn du aus purem Egoismus handelst, bleibst du dir selbst verpflichtet. Freiheit bedeutet auch nicht, dass du von allem unabhängig wärst. Du bist schon auf der basalsten Ebene des Lebens auf Sauerstoff und Nahrung, auf Kleidung und einem Dach über deinem Kopf angewiesen. Du bist also stets in etwas Größeres eingebunden, das dich trägt. Freiheit, wie ich sie meine, bedeutet vielmehr, dass du einen freien Willen besitzt und dass

es dir überlassen ist, welche Ziele du verfolgst und wie du auf eine Situation oder einen Menschen reagierst. Das ist nicht nur dein Recht, sondern auch deine Verantwortung. Deswegen tauchen Freiheit und Verantwortung immer als Paar gemeinsam auf.«

»Interessanterweise hat mir das Projekt am Ende auch eine gewisse finanzielle Freiheit geschenkt«, ergänze ich.

»Das ist dir unter anderem möglich geworden, weil du dein inneres Triumvirat zum Einsatz gebracht hast.«

»Inwiefern?«, unterbreche ich.

»Du hast mir erzählt, dass man beim agilen Projektmanagement erst eine Produktvision entwickelt, die man anschließend benutzt, um einen ersten Umsetzungssprint festzulegen.«

»Das ist richtig.«

»Sich der Produktvision bewusst zu werden und daraus den ersten Schritt abzuleiten, entspricht dem Führen aus der Zukunft«, antwortet meine Innere Stimme und zeigt auf den Lichtpunkt Inspirieren rechts oben. »Das gilt nicht nur fürs Berufliche: Wenn du dir ein neues Leben erschaffen oder einem unerlösten Narrativ ein Happy End spendieren möchtest, ist es wichtig, dass du dich auch hier mit deiner Lebensvision verbindest und dich anschließend fragst, was du heute konkret dafür tun kannst. So verwirklichst du deine größten Ziele in kleinen Schritten Tag für Tag.«

»Letztendlich verbinde ich mich dabei doch mit dir, um Ideen zu bekommen, oder?«, frage ich.

»Ja. Ich sende dir Inspirationen zu und dann liegt es wie immer an dir, zu entscheiden, ob du sie einsetzen möchtest. Solltest du zu einer Idee Ja sagen, reichst du sie an deinen Verstand weiter, dessen Aufgabe darin besteht, die Umsetzung zu planen und zu organisieren. Sobald die Planung abgeschlossen ist, geht es dann ans Handeln.« Meine Innere Stimme weist auf den gleichnamigen Lichtpunkt auf der rechten Mitte der 8. »Wie du die Inspiration realisierst, ist ebenfalls ganz dir überlassen. Denn es ist die Erfahrung des Handelns, die deine persönliche Weiterentwicklung vorantreibt.«

»Aber was passiert, wenn ich die Umsetzung versemmele?«

»Dann gehst du zum nächsten Schritt weiter, um herauszufinden, wie du es das nächste Mal besser machen kannst.« Meine Innere Stimme zeigt auf den

Lichtpunkt rechts unten, Lernen. »Scheitern ist immer eine Option, denn einige Lernkurven sind eher steil. Das heißtt, dass du oft mehrere Runden brauchst, bis du die Fähigkeit beherrschst. Dabei spielen Fehler in dem Lernprozess eine entscheidende Rolle, denn durch sie lernst du, was funktioniert und was nicht. Deswegen gräme dich nicht, wenn dir nicht immer sofort alles gelingt. Wenn du dein Ziel beharrlich verfolgst, ist es nur eine Frage der Zeit, bist du es erreichst.«

Ich nicke stumm.

»Inspirieren, Handeln und Lernen – diesen Prozess des Erschaffens kannst du für wirklich alles in deinem Leben einsetzen, ganz egal, ob du ein berufliches Ziel erreichen oder eine große Persönlichkeitsentwicklung angehen möchtest. Der Weg ist stets der gleiche: Nimm dir immer wieder Zeit, um dich gedanklich in deine Vision zu begeben und zu spüren, wie es ist, wenn du sie erreicht hast. Sobald du dabei eine wie auch immer geartete Form von Glücksgefühl verspürst, bist du mit deinem Ich 2.0 verbunden und du lässt dich inspirieren, was du hier und heute konkret tun kannst. Sobald du den Schritt gegangen bist, ziehst du eine Bilanz: Was ist dir gut gelungen? Was nicht? Und was kannst du das nächste Mal besser machen? Je mehr du Erfolge wie auch Rückschläge nutzt, um aus ihnen zu lernen, desto eher wirst du an dein Ziel gelangen und die Transformation von der Raupe zum Schmetterling, vom Ich 1.0 zum Ich 2.0, abschließen.«

Ich nicke wortlos – aber dann taucht unvermittelt eine Frage in mir auf: »Warum konnte ich das Software-Projekt danach nicht weiterführen?«

»Weil es lediglich die Vorbereitung für etwas Anderes war.«

»Aha, und was?«

»Den Big Shift in der Welt zu unterstützen.«

In dem Augenblick explodiert eine Einsicht in meinem Inneren. Ihre wichtigen Detonationswellen dehnen sich in Windeseile bis in meinen Verstand aus und mähen gleich eine ganze Reihe fest gefügter Überzeugungen nieder.

»Was ist?«, fragt meine Innere Stimme neugierig.

»Mir ist gerade klar geworden, wie viele Zufälle mir in der Geschichte zuteil geworden sind. Ich wünsche mir einen finanziellen Durchbruch und stolperre anschließend über die neue Softwarelösung. Danach finde ich per Zufall einen Entwickler in der Ukraine, den ich mir mit Leichtigkeit leisten kann.

Er baut mir einen Prototypen, den ich, einer Eingebung folgend, auf meiner Website vorstelle. Zufälligerweise meldet sich kurz darauf ein Unternehmen bei mir, das genau die Lösung braucht. Ich traue mir die Anfrage nicht zu, weswegen ich einen Geschäftsfreund mit ins Boot nehme, der mir das Geschäft einfädeln - und der sich dann, zufälligerweise, wieder zurückzieht. Und als ob das nicht reichen würde, meldet sich, ebenfalls per Zufall, ein anderer Anbieter von Webkonferenz-Lösungen bei mir, der mir vor Augen führt, welche enorm finanziellen Chancen mir die Software eröffnen kann. Und als ich den Auftrag bekommen habe, entdecke ich rein zufällig die agile Form des Projektmanagements, mit der ich das Ganze auf der Spur halten kann.«

»Auch wenn es so aussieht, als ob die Geschichte einem vordefinierten roten Faden gefolgt wäre, so ist der Weg dennoch erst beim Gehen entstanden. Schritt für Schritt. Ohne einen Plan, aber mit einer Vision.«

»Ich weiß«, antworte ich. »Und doch warst du es, die mich geführt hat.«

Eine tiefe Dankbarkeit durchflutet mich und ich schließe meine Augen, um mich dem Gefühl ganz hinzugeben. Als ich sie wieder öffne, schaue ich meine Innere Stimme an: »Bitte lass uns zusammenbleiben.«

»Wir waren nie getrennt. Und loswerden kannst du mich auch nicht.«

»Will ich auch nicht«, erwidere ich.

»Das ist der Moment an dem du deinen Big Shift abschließt«, antwortet meine Innere Stimme leise.

»Warum?«

DER BLICK ZURÜCK

»Du bist auf eine Reise gegangen, die dich durch die Wirren der irdischen Realität mit seinem Verlorenen Paradies, dem Dramaland und dem Neuro-nalen Dschungel samt Schattenreich geführt hat. Eine Reise, in der du dich und mich mehr als einmal verloren hast – und nun bist du heimgekehrt.«

»Es war eine Reise voller Herausforderungen, aber auch voller überraschender Wendungen«, ergänze ich und muss an meine Begegnung mit dem amerikanischen Zenmeister Genpo Roshi in dem Restaurant in Hamburg denken. Eigentlich kein Ort für eine heilende oder gar heilige Erfahrung.

Nun fällt mir der Nachmittag ein, an dem ich die erste rudimentäre Skizze

der späteren Big Shift Landkarte empfangen hatte. Und dann muss ich an die Coachees denken, die mir wie zufällig zugespielt wurden und die mir alle-samt vor Augen führten, wie bedeutsam der Kontakt nach innen ist. Später dann die Erfahrungen mit Luna, die mich in die Gefilde des Schattenreichs verschleppt hatte – wo ich meinen verletzten Jungen und mein narzisstisches Ich angetroffen und wieder in mein Leben zurückgebracht hatte. Selbst in der dunkelsten Agonie, das begreife ich nun, glimmt noch der Hoffnungsfunkens, der von einer Wiedergeburt kündet. All das hatte mich über einen langen und oft gewundenen Pfad zu dem Augenblick hier und jetzt geführt, an dem ich mich mit meiner Inneren Stimme versöhne.

»Die ganze Zeit«, fahre ich nachdenklich fort, »war ich auf der Suche nach etwas gewesen, das mir fehlte. Erfolg, Geld, Spaß, Sicherheit, Anerkennung, Nähe, Geborgenheit, was auch immer. Und jedes Mal, wenn ich eines der Ziele erhaschte, hatte ich sofort gespürt, dass es das auch nicht war, wonach ich mich sehnte. Aber nun weiß ich es: Meine Seeehn-Sucht galt dir.«

»Das bringt uns zu der letzten Etappe unserer Reise.«

»Welche?«

»Lass uns beide jetzt für eine Weile in Phase 4, Vereinen, wechseln und das Schlusswort mit einer Stimme schreiben.«

ZUSAMMENFASSUNG

DAS ERFOLGSREICH

- **Hochfrequenz:** Um ins Erfolgsreich zu gelangen, gilt es, die niederfrequenten Emotionen wie Angst, Scham, Schuldgefühle, Misstrauen, Sorgen, Neid, Wut, Eifersucht, Gier in Dankbarkeit, Wertschätzung, Gnade, Zuversicht und Liebe zu transformieren.
- **Integrieren:** Die Transformation geschieht nicht, wenn wir die Drama-land-Gefühle ablehnen oder verdrängen, sondern in dem wir sie liebevoll annehmen und integrieren (siehe Schattenreich).
- **Pronoia:** Auch wenn wir uns im Erfolgsreich befinden, läuft nicht immer alles so, wie wir uns das wünschen. Rückschläge und Probleme sind im Erfolgsreich jedoch Chancen, um von ihnen zu lernen und an ihnen zu wachsen.
- **Gewinner-Denken:** Im Erfolgsreich spielen wir keine Siegerspiele, sondern streben danach, dass möglichst alle gewinnen.
- **Das ultimative Erfolgsrezept:** Die Demokratisierung der Fülle.

DIE 5 ERFOLGSREICH-GEDANKEN

- **Ich bin liebenswert:** Wir mögen nicht alles richtig machen, aber wir sind trotzdem genau so liebenswert, genau so wie wir sind.
- **Die Welt hat viele gute Seiten:** Es mag Gefahren und Verwerfungen geben, aber die Welt hat mindestens ebenso viel Schönes, Wohltuendes, Fürsorgliches, Lebens- und Liebenswertes zu bieten.
- **Wir können genug für alle schaffen:** Auch wenn Mangel in der Welt existiert, verfügen wir über alle Mittel, genug für alle zu realisieren.
- **Das Leben ist ein Miteinander:** Jeder Erfolg fußt auf einem fruchtbaren Zusammenspiel der beteiligten Akteure.
- **Ich kann dem Leben einen Sinn verleihen:** Wenn wir uns mit unserem Eigen-Sinn und unsere Eigen-Macht ins Leben einbringen, es fördern und gedeihen lassen, führen wir ein erfülltes und »sinn-volles« Leben.

DIE 8

OBEN

- **Reines Bewusstsein:** Beinhaltet alle Ideen, Chancen und Möglichkeiten als Potenzial und hält für uns eine ganz eigene Vision von einem glücklichen und gelungenen Leben bereit (Schmetterlingstraum). In unserem weltlichen Leben tritt es als Innere Stimme auf.

DIE LINKE SEITE DER 8: LIEBE

- **Ich:** Wahre Macht entsteht, wenn wir uns selbst treu werden. Wir erschaffen Knotenpunkte in unserem Leben, indem wir unsere Mission (was wir erreichen wollen) und Vision (wie es am Ende aussehen wird) immer wieder bejahen und kontinuierlich verfolgen.
- **Wir:** Gemeinsam mit anderen können wir Synergie erschaffen - eine Kraft, die um ein Vielfaches größer ist als alles, was jeder von uns alleine leisten kann.
- **Leben:** Es bietet uns eine Bühne für unsere Ziele und Wachstumsprozesse und unterstützt uns, indem es unsere Intentionen widerspiegelt.

DIE RECHTE SEITE DER 8: FREIHEIT

- **Inspirieren:** Wir steigen geistig in unsere Zukunftsvision ein und lassen uns inspirieren, was wir jetzt als Nächstes unternehmen können. So führen wir aus der Zukunft.
- **Handeln:** Unsere Vision wird lebendig, in dem wir sie in kleinen, für uns machbaren Schritten Tag für Tag ganz bodenständig umsetzen.
- **Lernen:** Erfolg erfolgt. Was wir ernten, zeigt uns auf, was funktioniert und was wir besser machen können. Das Gelernte können wir in die nächste Inspirationsrunde mitnehmen. Dadurch entsteht eine Erfolgsspirale, die sich von Mal zu Mal immer weiter verstärkt.

DIE ERFOLGSFORMEL

So kannst du dein »Thema« lösen:

- **Das verlorene Paradies:** Analysiere, unter welcher Wunde du leidest: Liebesentzug oder Freiheitsberaubung, 3 Splitpunkte, 5 Dramaland-Gedanken, unerlöstes Narrativ? Außerdem: Welches Rätsel hat dir das Leben durch dein Thema gestellt? Und wofür ist es gut (Pronoia)?
- **Dramaland:** Welche Seeehn-Sucht bewegt dich? Welcher tragische Irrtum steckt dahinter? Und welches Spiel treibst du: Verletzte Menschen verletzen Menschen? Komm her, geh weg? Oder rette mich wer kann?
- **Niemandsländ:** Übernimm »Ver-Antwortung« für deine Herausforderungen und entscheide dich, den Teufelskreis aus »Verletzt werden und Verletzen« zu durchbrechen.
- **Neuronaler Dschungel:** Verbinde dich mit deiner Inneren Stimme und empfange ihre Liebe für dich selbst.
- **Schattenreich:** Geh nach innen, um deine verwundeten und abgespaltenen Anteile wieder in dein Leben zurück zu holen.
- **Dschungelherz:** Entdeck deinen Schmetterlingstraum, das Happy End für dein unerlöstes Narrativ, das nicht darin besteht, dass sich die Beteiligten ändern – sondern einfach nur du selbst.
- **Wir 2.0:** Löse dich aus toxischen Beziehungen und erschaffe Zug um Zug ein neues Wir jenseits aller Dramaland-Spiele: Mit dir und all deinen Wesenszügen, mit anderen Menschen und mit dem Leben.
- **Erfolgsreich:** Verbinde dich jeden Tag mit deinem Schmetterlingstraum aus der Zukunft und lass dich inspirieren, was du heute dafür tun kannst. Kultiviere ein Triumvirat aus Innere Stimme (Liebe), Verstand (Freiheit) und Dir (Bewusstsein). Bleib den 5 Erfolgsreichgedanken treu, dass du liebenswert bist, dass das Leben viele gute Seiten hat und dass du gemeinsam mit anderen genug für alle schaffen kannst. So veränderst du nicht nur die Welt, sondern verleihest deinem Leben einen tieferen Sinn.
- **Amor fati:** Erkenn das Geschenk, das dir deine Herausforderungen beschert haben – und versöhn Dich wieder mit dem Leben. So wirst du heile. Und die Welt ebenfalls.



EPILOG

ANLEITUNG FÜR GAMECHANGER

Eine Einladung
an dich

Wir sind ans Ende unserer gemeinsamen Reise angelangt. Und wie anfangs angekündigt, werde ich dir zum Schluss eine Frage stellen.

Bist du bereit für deinen Big Shift?

Bist du bereit für den großen Wandel von Gegeneinander zu Füreinander?

Von Mangel zu Fülle? Von Scham zu Würde? Von Angst zu Liebe?

Deine Antwort ist wichtig. Sehr wichtig sogar.

Denn es geht nicht nur um dich. Sondern um uns alle.

Warum?

WILLKOMMEN IM ZEITALTER DES CHAOS

Wir stehen vor Problemen, von denen jedes einzelne die Energie und Wirkmacht besitzt, unsere gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Systeme ins Chaos zu stürzen. Denk nur an den Klimawandel mit all seinen Tornados, Waldbränden, Überschwemmungen und Dürren, die schon jetzt einige Zonen unseres wunderbaren Planeten unbewohnbar machen.

Oder denk an den Terrorismus und die Kriege, die über unsere Erde wüten und die jederzeit in ein atomares Armageddon umschlagen können.

Oder denk an das marode Finanzsystem, das jetzt, da ich diese Worte schreibe, von einer Wirtschaftskrise heimgesucht wird, in der Inflation und Rezession einen gemeinsamen Steptanz aufführen.

Oder denk an die gesellschaftliche Spaltung und an die Arm-Reich Schere, die immer unbarmherziger aufklappt und die, wenn wir sie nicht meistern, früher oder später in Unruhen planetarischen Ausmaßes münden können.

Jede der Herausforderungen ist jedoch menschengemacht. Und jede von ihnen entspringt ein und derselben Ursache: Dem Egoismus des Dramalands. Es ist unsere »Hauptsache ich«- beziehungsweise unsere »Wir gegen die Anderen«-Denke, die uns in die gegenwärtigen Verwerfungen getrieben hat. Aber jede einzelne der Herausforderungen ist so groß und so komplex, dass wir sie nicht durch ein Gegeneinander, sondern nur durch ein Miteinander meistern können.

Niemand kann den Klimawandel oder die weltweite wirtschaftliche Krise alleine lösen.

Wenn überhaupt, dann schaffen wir das nur gemeinsam.

Ein Blick in die Tagesnachrichten genügt allerdings, um zu erkennen, wie weit wir noch von einem globalen Miteinander entfernt sind. Unsere Dramaland-Muster halten uns in einem Weltbild gefangen, das von Egoismus, Misstrauen und Kampf nur so trotzt und damit ein globales Miteinander immer wieder erfolgreich zu verhindern vermag. Selbst beim Schutz unserer Umwelt, von der unser aller Überleben abhängt, können wir uns nicht einigen. Ein System jedoch, sei es ein Mensch, ein Unternehmen oder ein Staat, das durch seine Werte, Überzeugungen und Haltung Probleme erzeugt, die es nicht durch das selbe Weltbild zu lösen vermag, gerät unausweichlich früher oder später an seine Grenzen und muss folgerichtig zusammenbrechen.

Das ist der Weg, auf dem wir uns gerade weltweit befinden. Sollten wir nicht in der Lage sein, die Grenzen unseres Dramaland-Denken zu sprengen, werden uns die Probleme, die wir erschaffen haben, in ein Chaos stürzen, von dem wir uns möglicherweise nicht so schnell erholen werden.

Das sind die schlechten Nachrichten.

Nun die guten.

Es nicht zu spät, den großen Wandel, den Big Shift einzuleiten.

Wie?

Indem wir aufhören, uns zu bekämpfen und anfangen, an einem Strang zu ziehen. Und zwar: Wir alle.

Die Ressourcen, das Wissen und das Können, um die Herausforderungen zu meistern, besitzen wir bereits oder können sie erschaffen. Wir sind in der Lage, Atome zu spalten, Raumsonden auf den Mars zu schießen, tief in den genetischen Code einzudringen und künstliche Intelligenzen zu entwickeln, die besser Schach spielen als wir, die wir sie erfunden haben.

An Chancen und Möglichkeiten mangelt es uns also nicht. Unser Problem ist lediglich unsere Haltung. Solange wir uns innerlich von Angst und Scham beherrschen lassen, werden wir äußerlich von Gewalt und Leid, Zorn und Ohnmacht, Gier und Zerstörung regiert. Wie im Inneren, so im Äußeren.

Angst und Scham in Vertrauen und Selbstliebe zu verwandeln, kann jedoch nicht verordnet oder gar erzwungen werden. Die Transformation gelingt einzig und allein nur aus freien Stücken.

Und genau das ist die Stelle, an der du ins Spiel kommst.

Bist du bereit für deinen Big Shift?

ENTDECKE DEINE WIRKMACHT

Vielleicht fragst du dich angesichts der enormen Wucht der Probleme, mit der die Menschheit weltweit konfrontiert ist, was du schon ausrichten kannst. Die Antwort: Sehr viel mehr, als du möglicherweise ahnst.

Die vielleicht erstaunlichste Erkenntnis der Wissenschaft vom Chaos lautet, dass in einem instabilen System bereits minimalste Faktoren die größtmöglichen Auswirkungen haben können. Wie Edward Norton Lorenz sagte, vermag der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien einen Tornado in Texas auszulösen. Veränderung geschieht am leichtesten, wenn das Vorhandene bereits marode geworden ist.

Das bedeutet: Dein Big Shift trägt eine enorme Wirkmacht im Inneren. Damit sie sich jedoch entfalten kann, bedarf es einer klaren Entscheidung.

WAS DU BEDENKEN SOLLTEST

Allerdings möchte ich den Big Shift nicht schön reden.

Wie dir unsere Reise gezeigt hat, wartet ein Abenteuer mit einigen Herausforderungen auf dich. Das gebe ich zu. Aber auch wenn Manches für mich äußerst schmerhaft gewesen sein mag, so hat es mich am Ende bestärkt. Nicht in dem Sinne, dass mich Scham, Angst, Wut oder Ohnmacht nicht mehr vereinnahmen könnten. Ich bin immer noch nur ein Mensch.

Vielmehr haben mich die Prüfungen meiner Reise bestärkt, diese wundervolle wie manchmal leider auch grausame Veranstaltung namens Leben aus tiefsten Herzen zu lieben.

Was die Prüfungen bei dir bewirken, weiß ich nicht. Du wirst es nur erfahren, wenn du deine eigene Reise antrittst. Und die beginnt bekanntlich stets mit einem ersten Schritt. Genauer: Mit einer Entscheidung.

ANLEITUNG FÜR GAMECHANGER

Wie Gandhi einst sagte: Wenn wir die Welt verändern wollen, müssen wir lediglich die Veränderung verkörpern, die wir im Leben sehen wollen.

Wenn du den großen Wandel in deinem Inneren vollziehst, wenn du also deine Angst in Vertrauen und deine Scham in Würde verwandelst, wird sich dein

Big Shift früher oder später auch in deiner Umwelt widerspiegeln. In deiner Partnerschaft. In deiner Familie. In deinem Freundeskreis. In deiner Arbeit. Selbst in deinem Umgang mit Fremden.

Das reicht.

Je mehr Menschen von dir berührt und inspiriert werden, desto mehr werden wiederum ihren ganz eigenen Big Shift vollziehen.

Auf diese Weise können wir beide, du und ich, eine eskalierende Spirale in Gang setzen, die immer größere Kreise zu ziehen vermag – bis sich eines Tages einfach alles verändert hat. Von alleine. Denn der Big Shift ist die einzige Revolution, in der ein jeder einzig seinem Herzen folgt.

Darüber nachzudenken, ob der weltweite Big Shift gelingen wird, ist jedoch vollkommen müßig. Wir werden es nur herausfinden, in dem wir anfangen.

Aber nicht, indem wir lautstark von anderen verlangen, dass sie sich verändern sollen. Sondernd indem wir bei uns selbst beginnen. Dein Kraftpunkt liegt ganz allein in deinem Inneren.

Wie ich lernen durfte, entsteht wahre Macht nicht, indem wir andere zu kontrollieren versuchen, sondern in dem wir uns selbst treu werden.

Und wahre Kraft kann nicht wirken, in dem wir uns innerlich verschließen und verhärteten, sondern indem wir uns öffnen und nach Innen lauschen.

Denn dort, in der Stille, wartet sie bereits auf dich.

Deine Innere Stimme.

Bereit, dich mit dir zu verbinden.

Bereit, dich aus dem Dramaland zu befreien.

Bereit, mit dir ins Schattenreich zu gehen, um zurückzugewinnen, was du im Verlorenen Paradies verdrängt hattest.

Um dich anschließend in dein ganz persönliches Erfolgsreich zu führen.

Das reicht, um dein gesamtes Leben von Grund auf zu revolutionieren.

Und wer weiß: Vielleicht auch die ganze Welt.

Genug geredet.

Die Zeit ist reif für eine Entscheidung.

Bist du bereit für deinen Big Shift?

Reines
Bewusstsein

1

VERBINDEN

Ich

2

Wir

3

Leben

4

Liebe

ERSCHAFFEN

Freiheit

5

Inspirieren

6

Handeln

7

Lernen

UND NUN?

Melde dich kostenlos bei der Big Shift Community an

Gratis-Anmeldung: bigshift.de/community

Es erwarten dich:

- Der Online-Kurs »Emotio«, mit dem du Gefühle wie Sorgen, Befürchtungen, Ärger oder Hilflosigkeit binnen weniger Minuten mildern oder ganz auflösen kannst.
- Regelmäßige Webinare mit Martin
- Eine starke Gemeinschaft von Gleichgesinnten

Begleitmaterialien

- Fußnoten (bigshift.de/buch/quellen)
- Glossar mit allen Begriffen (bigshift.de/glossar)
- Die Geschichte des Buchs (bigshift.de/buch/geschichte)
- Die Landkarte als Download (bigshift.de/landkarte)

Vertiefende Angebote

- Das Praxisbuch mit großem Übungsteil (bigshift.de/praxisbuch)
- Der Big Shift Online Kurs (bigshift.de/training)
- Persönliches Coaching (bigshift.de/coaching)

1. Auflage, 2022

Copyright © Big Shift 2022

www.bigshift.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Konzept und Text: Martin Weiss

Lektorat: Sabine Grähn, Katja Rothamel und Antje Seidel

Illustration, Layout, Satz: Judith Hilgenstöhler

Druck: wir-machen-druck.de (gedruckt auf umweltfreundlichem Papier)