

KURZ & GUT

WALTRAUD BERLE

KURZ & GUT
PROBLEMWEGZAUBERN
FÜR EINSTEIGER

Kösel




Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Munken Print liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag und Umschlagmotiv: Oliver Weiss
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-30993-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

Gebrauchsanweisung	7
1 Ziele	10
2 Problemwegzaubern	24
3 Das UWB	32
4 Goldmacherei	46
5 Angst	50
6 Freiheit	58
7 Macht	68
8 Selbstverliebt	74
9 Kleine Predigt vom Ichling	80
10 Heldentum	86
Küchentapete der Autorin	92
Über die Autorin	95



GEBRAUCHS-ANWEISUNG

Reich, glücklich? UND BERÜHMT!

Wollen Sie alles gar nicht?

Dann wollen Sie etwas anderes, auf irgend-etwas hoffen Sie auch.

Und das hätten Sie gerne, wären Sie gerne, würden Sie gerne tun.

Sogar Eremiten, die da irgendwo hinter den Bergen, über den Almen in der Einsamkeit wohnen, wollen etwas: Die wollen für sich sein, Weisheit sammeln. Zum Beispiel.

Also, es ist nicht so, dass man immer etwas tun **MÜSSTE**. Aber es ist so, dass man eigentlich immer etwas **WILL**. Und auch, wenn man nichts will, will man nichts und definiert dies auf ganz bestimmte Weise. Da hängt dann schon unser Seelenheil dran.

Es gibt ein paar Grundsätze für Seelenheil, die man kennen sollte.

Wer lacht, ist nicht traurig, wer sich freut, hat Mut und Ideen und packt es an.

Der Ausspruch ist von mir und ist so ein Grundsatz. Zuversicht mobilisiert Kraft, ist ein anderer. Der ist eine Gleichung aus der Hirnforschung.

Zuversicht ist besser als Verbitterung, so viel ist auch sicher.

Und zwar ist das nicht so, weil es in den Psycho-Ratgebern überall so und ähnlich steht. Sondern das ist so, weil es sich einfach besser anfühlt und weil es Ihr Gehirn ankurbelt.

Und das ist die Hauptsache, das ist die Krux. Das Fühlen und das Wachsein, das Findig- und Schöpferischsein.

Wenn Sie sich gerne besser fühlen wollen und eigentlich richtig gut und das immer öfter, dann sind diese Anleitungen hier für Sie genau richtig. Vergnüglich, stärkend und propellerankurbelnd.

Kurz und gut:
Problemwegzaubern für Einsteiger.

Fangen
wir
einfach
an.



1 ZIELE

10

Kein Morphium mehr und auch kein Nachschub in Sicht, unzählige Schwerverletzte ohne wenigstens diese letzte Hilfe, was tun?! In der Kühnheit seiner Verzweiflung und energisch entschlossen, irgendwie zu helfen, spritzte ein amerikanischer Feldarzt 1944 verwundeten Soldaten statt Morphium eine Kochsalzlösung. Sie wirkte!

Handeln ist hirnmmechanisch betrachtet immer besser als das Jammern und Verzweifeln. Das ist die erste Lehre dieser Geschichte aus dem Zweiten Weltkrieg.

Die Placebo-Forschung erweist die zweite: Schein-Medikamente können wirken wie echte, wenn es gelingt, eine **positive Erwartung der Wirksamkeit** zu erzeugen. Die Überzeugung,

Schmerzstillung zu bekommen, linderte die Schmerzen. Die Erwartung erzeugt die Wirkung. Das können wir alle selber machen:

Wer sich Ziele setzt, verschafft sich Erwartung einer Lebensverbesserung, UND DAS ERZEUGT SIE, PRAKTISCH IM SELBEN MOMENT. *Wie jetzt, was?* Im Grunde ganz einfach:

Ein Ziel ist ein fester Punkt vor uns, wie ein Leuchtturm, ein Gipfelkreuz. Es lockt, es macht neugierig und erfindungsreich bis kühn aus Erwartung. Aus Sicht des Gehirns funktioniert es wie ein Zündschlüssel. Sobald Menschen, also auch Sie, einen klaren Willen formulieren und damit eine positive Erwartung, passiert im Gehirn ein Wunder: Es wird dort augenblicklich Dopamin ausgeschüttet und

11

das ist der Stoff, der in uns Lernlust erzeugt und Wachheit und Neugier und Gutgefühl und Ideen. So sieht das aus.

DAS IST WIE EIN GESETZ UND FOLGENREICH FÜR SIE.

Demn:

Sie müssen sich jetzt nicht mehr in den Hintern treten wollen oder mit Mordgedanken bezüglich des inneren Schweinehundes befassen:

Sie müssen nur das Molekül des Wollens aktivieren, wie man das Dopamin auch nennt, **INDEM SIE SAGEN, WAS SIE WOLLEN.**

Es gibt jetzt keine Ausrede mehr von wegen *geht nicht, gibt es nicht, hatten wir noch nie, das gilt nur für die sowieso Glücklichen* und was man noch so sagen könnte – es gilt für alle mit einem vollständigen Gehirn.

Wer sich Ziele setzt, wird munter und aktiv. Das ist die eine schöne Sache. Die andere ist, dass Ziele auch gerne erreicht werden. Das ist statistisch erwiesen und Sie selber, wenn Sie schnell mal Ihr Leben wie einen Film durch den inne-

ren Projektor laufen lassen wollen, bitte sehr ... richtig! ... Sie sehen, dass es auch bei Ihnen schon geklappt hat. Ziel gesetzt – aktiv geworden – Ziel erreicht. Zack. Insofern können Sie es jetzt ab sofort und einfach wieder tun. Wenn es Ihnen mal richtig stinkt, wenn der Job Sie anwidert oder die Angst Sie packt, das Leben könne sinnlos an Ihnen vorbeirasen. Oder niemand kapieren will, was in Ihnen steckt ...

Machen Sie ein Ziel daraus! Sie werden sehen: Das ist die wichtigste Grundsatzentscheidung Ihres Lebens!

Wer keine eigenen Ziele hat, hilft anderen, die ihren zu erreichen, sagt man in Coach-Kreisen. Sie werden in dem Fall zum Spielball der Willensäußerungen anderer. Formulieren Sie aber Ihren eigenen Willen, dann haben Sie das Ruder in der Hand. Das ist besser, meinen Sie auch? So. Nun müssen wir nur noch aufpassen, dass Sie auch richtig anpacken!

Weil: Bloß nicht krank werden ... bloß nicht den Job verlieren ... dass er bloß nicht fremdgeht ... bloß nicht einsam bleiben ... im Alter von den Kindern abhängen ... Dächten Sie so, hätten Sie negative Ziele und Ihr Unterbe-

wusstsein würde diese Anweisungen befolgen, als habe es das Wörtchen »nicht« einfach nicht gehört. Auch negative Ziele verwirklichen sich, das geht wie von selbst, als wäre es Hexerei. Sagen wir so: Negative Ziele sind keine Zündschlüssel, sondern versteckte Bremsklötze. Wir lehnen das einfach ab. Wir machen es richtig. Und zwar so:

Geben Sie vor sich selber zu, was Ihnen nicht passt, was Ihnen fehlt. Die meisten haben zu diesem ersten Schritt nicht den nötigen Mut. Aber Sie jetzt gleich schon: Kümmern Sie also nicht länger still vor sich hin. Gestehen Sie sich ein, was Sie nicht mehr wollen in Ihrem Leben!

Und dann:

SAGEN SIE KLAR UND EINDEUTIG UND EXAKT, WAS SIE WOLLEN.

Auch die kleine leise Sehnsucht will von Ihnen zum großen starken Willen gezaubert werden!

Oh je, oh je, das geht aber gar nicht, höre ich Sie klagen, ist viel zu illusorisch, verrückt und unrealistisch, was Sie wollen?

Ich meine dazu:

Besser ein spinnertes Ziel als gar keines.

Kratzen Sie Ihren ganzen Willen zusammen und stellen Sie diese bänglichen Fragen also erst einmal nach nebenan. Sperren Sie Wenn-und-Aber, die Mecker-Brüder, fürs Erste weg. Die müssen warten. Die dürfen später was tun.

Also jetzt: Packen Sie das Problem beim Schopf, schütteln Sie ihm den Staub ab, schauen Sie es sich genau an und machen Sie ein eindeutiges, klares, positives Ziel daraus.

NICHT »EIN BISSCHEN« BESSER.

Nein.

Sie sagen: So und so viel besser.

Sie sagen: RICHTIG GUT. ZEHN VON ZEHN. ODER SIEBEN VON ZEHN.

Damit erheben Sie einen Anspruch! Sie stecken einen Claim im Leben ab. Sie öffnen die Dopaminschleuse in Ihrem Kopf! Und das spüren Sie sofort.

Also los: Setzen Sie sich auf Ihren Allerwertesten! Oder machen Sie es, wenn Sie joggen: Sammeln Sie ein, was Sie stört. Dann schreiben

Sie es auf und daneben schreiben Sie, was Sie gerne stattdessen hätten. Es ist schwarz? Sie wollen weiß! Vielleicht wollen Sie auch gelb oder rot – **SCHAFFEN SIE KLARSTE KLARHEIT IN SICH.**

Und schon haben Sie Ziele.

Die Sie auch erreichen werden, wenn Sie sie nicht mit Wenn-und-Aber entkräften.

Tun Sie nicht, denn Wenn-und-Aber sind ja gerade weggesperrt!

Also tun Sie Folgendes:

Sie sagen es vor sich hin, das, was Sie wollen. Ein paar Mal. Laut. Genau, sehr gut! Es lebe das kreative Selbstgespräch! Sie sagen es einfach vor sich hin und Sie schreiben es auf.

Was merken Sie jetzt schon?

Sie merken, dass sich Ihre Stimmung gehoben hat. Wie von alleine? **Genau so.**

Das ist Hirnmechanik: Sobald wir Hoffnung haben, sobald wir uns freuen, schütten die zuständigen Drüsen im limbischen System, also im Emotionalhirn, die Glückshormone aus.

Die fluten unsere Zellen. Zellenkribbeln, *good vibrations*. Daher kommt das.

Im Gehirn bewirken die, dass die Kreativkräfte hinter der Stirn aufgescheucht werden. Dort im Frontalhirn ist die Abteilung für Planung, Zukunftsarchitektur, schöpferisches Management. Auch wenn Sie es bisher nicht wussten – die ist auch bei Ihnen da. Und diese Abteilung befasst sich mit dem »So könnte es gehen, oder so, nein, lieber noch besser, soooo! Haaa, wir richten das schon!«

Diese Abteilung befasst sich mit Möglichkeiten, nicht mit Unmöglichkeiten.

»Wie könnte das gehen, wie kriegen wir das hin?!«

So fragen die dort in der Kreativabteilung.

Und während die das machen, merken Sie, dass sich Ihre Stimmung noch mehr gehoben hat. Sie sind jetzt sehr wach! Sie sind agil! Sie fühlen Lust – zum Händeklatschen. Okay, klatschen Sie in die Hände. Kinder tun das von allein. Die verstärken damit die Lust am Leben und sie verankern sie körperlich. Nebenbei bemerkt. Machen Sie das also ruhig, aber Sie können sich auch ebenso gut auf die Schenkel klopfen oder mit den Fingern schnipsen oder was weiß ich, was Sie gerne machen. Machen Sie's!

Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Ziel. Tun Sie so, als hätten Sie einen neuen Mantel gekauft. Der freut Sie. Den ziehen Sie gleich über, Sie drehen sich vor dem Spiegel, schauen, ob er passt, Sie denken an mindestens drei Gelegenheiten, wo Sie den ganz prima brauchen werden können, und mit dem Ziel machen Sie es ebenso.

Wofür wird das gut sein, was wird es in Ihrem Leben verbessern, wenn es erreicht sein wird? Ja, womöglich im Leben anderer Menschen auch?

Lassen Sie die Zellen kribbeln, Ihr ganzes Körper-Geist-System schwört sich auf Sie ein, bis es für Sie tanzt – und Sie mit Ihrer Willensentscheidung sind Boss!

Aah, schön, oder? Ach, Ihr Unterbewusstsein könnte alleine den Rest erledigen. Das würde Sie ab jetzt auch alleine führen.

Schlafwandlerisch.

Das tut es.

Aber Ihr Großhirn, wo die Ratio mit ihrem ganzen Wissen wohnt, will schließlich auch was machen. Das glaubt nicht, dass es »einfach so« ginge. Das lässt sich nicht ignorieren. Recht hat

es irgendwie, ist ja ein tolles Optimierungsinstrument, man wäre blöd, es nicht zu nutzen. Gut also, spannen Sie es ein. Lassen Sie dieses Großhirn Ratio-Wege finden, wie man das Ziel erreichen könnte.

Beschäftigen Sie es mit den Wie-Fragen: Wie kriegen wir das hin, was können wir praktisch tun? Jetzt ist der Moment, Wenn-und-Aber aus dem Nebenzimmer, wo Sie sie eingesperrt hatten, zu befreien und denen Folgendes zu sagen:

Nicht ob, sondern
wie heißt die
konstruktive
Frage.

Lassen Sie das Großhirn sammeln, was Sie alles haben und können, um Ihr Ziel zu erreichen. Und dann gehen Sie in Aktion.

Dies alles wird die Stimmung noch mehr heben, weil Sie plötzlich gar nicht mehr über so ein Problem grübeln, sondern längst in der Erinnerung herumsurfen, wie Sie das seinerzeit schließlich auch schon hingekriegt haben ... das Abitur ... das Gesundwerden nach dem Unfall damals ... diese orgiastische Gehaltsverhandlung ... Ihren ersten Marathonlauf ... die friedliche Ehescheidung ... die Gesellenprüfung ... ja, genau ... alles Gründe, sich der eigenen Kompetenz und Kraft bewusst zu werden. Diese Fähigkeiten haben Sie seither nicht verlernt. Diese Werkzeuge können Sie jetzt auch wieder zur Hand nehmen.

Oh je, was aber, wenn Sie nun vor lauter Energie abheben und in Gelächter oder Freudentänze ausbrechen?

Nur zu! Das verstärkt den Automatismus. Das beschleunigt alles.

Und, psst: Manche Leute verkünden ihre Ziele gerne anderen. Andere warten lieber erst den

Erfolg ab. Ich sage: Meiden Sie auf jeden Fall die Berufszweifler und Negativ-Apostel, die Ihnen mit ihrer Skepsis die Zielvisionen durchlöchern können wie Schrotkugeln eine Blechbüchse. Solche Leute sind nicht Freunde. Solche Leute sind Ballast.

Schon mal einen Ballon gesehen, der sich einbildet, mit Ballast hoch fliegen zu können? Gibt es nicht. Nein.

Mit Zielen wird das Leben zum Freiflug. Ziele sind wie Leuchttürme. Sie geben Trost, sie geben Orientierung, wir greifen in die Riemen, wir spüren die Muskeln, die Potenz. Wir kriegen Spaß an der Reise. Wir werden aktiv. WIR KLAGEN NICHT MEHR, WIR HANDELN.

Und aber was, wenn es sich mal hinzieht, wenn es gar und gar nicht klappen will mit der Zielerreichung, dem Erfolg, was dann?? »Dann«, sagte mir mal eine sehr erfolgreiche Unternehmensgründerin, »dann muss man einfach immer weitermachen!«

Einfach und weiter und machen. Statt grübeln.

So, wie man auch die große Reise mit kleinen Vorbereitungen beginnt.

Und tun Sie folgende freundliche Weisheit in Ihren Werkzeugkasten, die mir irgendwann in den vergangenen Jahren zugeflogen ist:

Wenn du den lieben Gott um etwas bittest,
hat er drei Antworten.

Entweder er sagt: »Gerne!«

Oder er sagt: »Jetzt noch nicht.«

Oder er sagt: »Ich hab dir was Besseres!«

Manche von uns hassen ja das Durchhalten. Es ist so: Sie müssen gar nix halten, sondern:


EINFACH.

WEITER.

MACHEN.



2 PROBLEM- WEGZAUBERN



Ahh, widerlich, wir hassen sie, sodass wir mantrisch immerzu von ihnen reden. »Kein **Problem!**« Sie danken jemand irgendwo für irgendwas und der Mensch sagt zur Antwort: »Kein Problem!« ... anstatt sich zu freuen.

Aber das nur nebenbei.

Probleme! Ich finde sie auch lästig und Lösungen finde ich viel wichtiger.

Deswegen gehe ich nicht so weit wie der Verfasser der *Mäusestrategie*, was ein ulkiges kleines Coachingbuch war vor einiger Zeit.

Der schrieb: »Stellen Sie sich gut mit Problemen, es wachsen immer welche nach.« Das ist ein privater Glaubenssatz des Autors, der sich zweifellos erfüllen wird.

Und wenn Sie auch daran glauben, sichern Sie die Einkommen der Coaches, der Psychothera-

peuten, der Physiotherapeuten, der Ärzte, der Heilsarmeen dieser Welt.

Nee, gefällt mir nicht. Schauen wir lieber mal zu den alten Griechen. Ich hatte kein Griechisch in der Schule, aber es gibt ja etymologische und Fremdwörterbücher. Daher weiß ich, dass Problem bei den alten Griechen *pro ballein* und so viel hieß wie: **etwas in den Weg Geworfenes ...** genau: wie so ein Ball, der Ihnen vor die Räder kullert und Sie zum Bremsen benötigt, weil Sie ja gelernt haben, dass hinter dem Ball leicht ein Kind gesaust kommt. Deswegen fahren Sie nicht einfach drüber weg, nein, Sie bremsen. Und Sie warten einen kleinen Moment, was jetzt kommen mag. Sie halten inne nach dem Schreck. Und Sie kriegen vor Schreck einen glasklaren Kopf.

Genau das ist der Weg, **aus Problemen ZIELE zu machen** und so zu **LÖSUNGEN** zu kommen.

Konkret ist das Rezept wie folgt:

Sie huschen nicht über das Problem, das Sie empfinden oder sehen, hinweg.

Nein, damit genau hören Sie auf!

Und Sie hören auch mit der Problemversackerei auf.

Sie versinken nicht im Schrecken, denn Sie sind ja erwachsen und handlungsmächtig (**doch!**).

Vor Ihnen ist der Ball, den heben Sie auf, das ist nämlich kein Mordanschlag, das ist einfach ein Ball.

Den schauen Sie an:

Der hat Tupfen oder Rauten oder ist einfarbig oder geblümt. Den drehen Sie in der Hand herum, dann holen Sie mal tief Luft und heben den Blick zu den Wolken ... und jetzt gehen Sie entschlossen **ans Übersetzen:**

Von Schwarz nach Weiß.

Sie definieren die Problem-Partikel, Sie tun das sehr genau und ehrlich. Und dann formulieren Sie Weiß auf Schwarz das, was Sie wollen.

Was passt Ihnen nicht an dem Ball?

Was wollen Sie stattdessen? SIE!

Sie haben einen unterbezahlten Job und der Chef ist Neurotiker? Und Sie haben Angst, dass das Leben kein einziges Hoch mehr bringen wird, und sind nahe am Verzweifeln?

Also: Was wollen Sie verdienen – ehrlich!

Ganz genau, denken Sie groß!

Und: Wie soll der Chef sein, womöglich gar kein Chef, oder womöglich eine Frau und kein Mann oder andersherum?

Ach: Doch *so viel* wollen Sie verdienen, wenn Sie groß denken? ... prima!

Aber: »Quatsch, ganz unmöglich«, schimpft so gleich Ihr Großhirn?!

Gut, wir haben es gehört!

Und nun stecken Sie diesen Zweifel in ein Briefkuvert, knüllen Sie das zu einem kleinen Papierschrotthaufen und werfen Sie sich den nach hinten über die Schulter!

Machen Sie das.

Nee, nicht diskutieren, falten Sie ihn klein und wegkatapultieren, gut!

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie sich im Ideal-

Job fühlen werden ... ganz ... genau ... haar ... klein ... Was machen Sie genau, wie heißt die Funktion, was kommt jeden Monat an Geld auf Ihr Konto, wie sieht Ihr Zimmer aus, Ihr Schreibtisch, wer arbeitet dort noch, wer garantiert nicht, wie wichtig sind Sie dort, wie vergnügt ...

Ah ja, genau! Die Bilder sollen leuchten und knistern, IHR HERZ erwärmen, jubilieren ... richtig.

Oder: Ihr Mann sagt im Bett neuerdings immer Nein (vice versa, wenn Sie ein Mann sind, sagt Ihre Frau das)? Sie haben schon Wut und Minderwertigkeitsgefühle? Schon wieder denkt es in Ihnen: Kein Ausweg nirgends, alles verpfuscht, alles kaputt!? Angst, Sie möchten weinen und schreien, kommen sich so doof vor?

Schluss, aufhören damit!

Nehmen Sie den Ball in die Hand, drehen Sie ihn, aha, jetzt erkennen Sie es!

**Es ist die Chance der Verwandlung:
Was passt Ihnen nicht?**

Wie genau
wollen **S i e**

statt-
dessen

leben?

Wie wichtig beispielsweise ist Ihnen der Sex eigentlich? Ist er überhaupt wichtig? Wie? Wie oft, in welcher Art ... ja, in solchen eher fundamentalen Fällen werden Sie vermutlich einen ganzen Korb voller Bälle entdecken und also die Courage in sich, Ihr Leben neu zu definieren, vielleicht radikal, jedenfalls angemessen und passend.

DAS WOLLEN SIE! Wie wollen und werden Sie sich fühlen dabei? Legen Sie das jetzt fest. Das liegt in Ihrer Macht. Die Kontrolle über Ihre Gedanken haben Sie. Punktum.

Zweifel? Ja, klar, der kommt und den falten Sie klein und stecken ihn weg für später mal ... oder wieder über die Schulter damit!

Und jetzt lassen Sie sich die nächsten Schritte einfallen, die Sie setzen werden auf dem Weg zu Ihren Zielen.

Probleme sind wie Feuermelder, sie zeigen, wenn etwas nicht stimmt im Leben.

Niemand liebt das laute Schrillen, aber alle wissen, dass jetzt gehandelt werden muss und zwar energisch.

Sie werden zum Zauberer. Zum Problemwegzauberer. Genau so.

Und zwar nur so, denn wenn Sie zu denen gehören, die den Feuermelder für das Problem halten und nicht den Brand, dann ... dann ist nix zu machen, nix zu retten.

Dann ist das Leben wirklich blöd.

Mit zugehaltenen Ohren hört man nichts.

Aber zu denen gehören Sie nicht.

**Sie können
nämlich jetzt
zaubern.**

Nun brauchen Sie bloß noch ein wenig Übung.



3 DAS UBW

Für den Fall, dass Sie zu den Menschen gehören, die noch niemals einen Coach über dieses Bild haben reden hören – es ist wichtig.

Der Eisberg.

Sie wissen, der obere Teil, den wir sehen (so important er ist), das ist der kleinere Teil. Der wirklich große Teil, der sogar Schiffe wie die Titanic zum Kentern bringt, das ist der untere Teil.

Das ist wie ein Verhältnis von 1 zu 7 oder 8 oder 9. Ungefähr. Und ähnlich ist die Relation zwischen unserem Bewusstsein und dem sogenannten *Unterbewusstsein/UBW*.

Glauben Sie nicht? Dann googeln Sie mal darüber. Sie werden die Zahl 10 finden. Eine Zeitlang hieß es, nur zehn Prozent unseres Gehirns werden von uns genutzt. Das hörte sich sehr interessant und geheimnisvoll an, war aber falsch.

Die bildgebenden modernen Messmethoden der Gehirnforscher zeigen, dass unser Gehirn niemals seine Kapazität nicht nutzt. Es schläft nie, so lange es lebt. Irgendwo unter der Schädeldecke wird immer gefeuert. Also neunzig Prozent für unbewusste, automatische Operationen? So schaut das wahrscheinlich aus: dass wir zehn Prozent für bewusste Denkopoperationen nutzen und den Rest für unbewusste. Wer hat also die Macht?

Sie werden Verweise finden zu Sigmund Freud, der Thomas Mann begeisterte, welcher dann vor hundert Jahren prägnant zusammenfasste: »Alles, was *Es* war, soll *Ich* werden.« Wobei dieses *Es* von Freud anders definiert war als einfach mit dem Begriff »Unterbewusstsein«. Er nannte es das »Unbewusste« und meinte da-

mit ein sozusagen kindliches triebhaftes Etwas, kurz *Es*. Dem ein Über-Ich mit seinen strengen Gewissens-Vorbehalten ein bisschen feindlich gegenüberstehe. Dazwischen das Ich der mehr oder weniger reifen Persönlichkeit, welches beschäftigt war mit dem permanenten Ausgleich zwischen Oben und Unten, Über-Ich und *Es*.

Das war eine geniale Hypothese, aber die Sache mit dem Eisberg ist interessanter und glücksproduktiver.

Wirklich wichtig am Eisberg ist also der untere Teil, den wir Unterbewusstsein nennen. Was ist das – wenn es nicht das *Es* ist? Und das ist es nicht. Das Unterbewusstsein oder UBW ist eine Summe.

Es ist das Zusammenspiel aller Kräfte aus Körper und Emotionalhirn und Großhirn in Ihnen, die dafür sorgen, dass Ihr Körper und Ihr Geist funktionieren – und zwar, ohne dass Sie auch nur einen bewussten Gedanken daran verschwenden. Es ist also ein System der Rationalisierung im Sinne eines optimalen Krafteinsatzes.

Das Unterbewusstsein ist ein riesiger Arbeitsspeicher, der dafür sorgt, dass Ihr emotionales und mentales System arbeiten kann.

Wer sich das ausgedacht hätte, müsste schon Gott heißen, um das gekonnt zu haben – wenn es sich nicht einfach als Ausdruck höchster evolutionärer Lebendigkeit entwickelt hat. Als Ausdruck eines Prinzips lebendigen Funktionierens. Gut, man kann es auch Gott nennen, und es hat keinen Bart.

Das Unterbewusstsein ist ein Wunder an Logistik. Dinge, die Sie gelernt haben, die Sie eingeübt haben, die laufen wie von alleine: Sie formen Buchstaben beim Schreiben, Sie setzen Wörter beim Reden, Sie bewegen Hände und Füße beim Autofahren, beim Skifahren, Radfahren, und zwar sofort, ohne zu denken.

Begegnet Ihnen der Nachbar auf der Treppe? Sie grüßen, Sie fragen, wie es ihm geht, lächeln, gleichzeitig hüpfen Sie weiter die Treppe hinunter ... Wenn Sie jetzt *denken* würden, wie Sie dieses Hüpfen hinkriegen, würden Sie stolpern.

Ihr Rationalisierungsmanagement hat diese ganzen Vorgänge an das Unterbewusstsein delegiert. Damit alles gut funktioniert!

Und Sie nehmen bei allem Leben eine wahre Großflut an Eindrücken auf, an Reizen aus der umgebenden Welt, die Sie glatt überschwem-

men und handlungsunfähig machen würden: akustische Reize, optische Reize, Geschmacks- und Geruchsreize und der riesige Teil der Empfindungsreize.

Drückt der Fahrradsattel? Nein, er ist ok, es war nur eine Falte in der Hose, weiterfahren. Ihr Herz wird plötzlich eng? Aha, der Chef ist eben reingekommen. Sie sitzen im Konzert und haben Schweißausbrüche? Oh, der Typ daneben hat keine Seife verwendet und es ist Ihnen sowieso zu heiß! Sie haben Durst! Oh, so ein schöner Duft, Herzrasen? Umdrehen! Oh, leider nein, ER steht da nicht. Schade!

So viel Gedankenrauschen im Untergrund!

Müssen wir reagieren oder nicht, müssen wir das speichern oder nicht? So viele Entscheidungen, ohne dass wir es je bewusst registrieren würden!

Wie ich dies schreibe, ist es hinter mir heller geworden. Aha, die Sonne ist durchgekommen, also wird wohl doch noch eine kleine Wanderung gemacht heute. Wolken ziehen andauernd über den Himmel bei uns in Mitteleuropa.

Ich habe die Aufhellung in diesem Moment deswegen wahrgenommen, weil die Frage »Wan-

derung oder nicht« nämlich im Großhirn-Raum stand.

Bei jeder Begegnung mit Menschen, ja, mit der Welt, fallen Sinneseindrücke über Sie her. Das Emotionalhirn ist es, das aus dieser Reiz-Menge eine Hierarchie macht, deren dringlicher Teil zur bewussten Verarbeitung ins Großhirn abgeordnet wird.

Der Rest kommt in Zwischenspeicher, die im Hintergrund stehen. Keine Ahnung, wie viele es gibt. Auf dem PC-Bildschirm hätten sie Namen wie: Gefahr? Interessant? Nachts verarbeiten! Karrierenützlich! Kreativitätsmodul! Nützliches Wissen! St. Antonius-Ordner für verschwundene Schlüssel! Und so fort.

Es gibt auch spezielle Hintergrundordner im Unterbewusstsein, die Ihre Selbsteinschätzung betreffen. Die sind hochwirksam. Sie enthalten auch Erfahrungen emotionaler Art aus Ihren frühesten Existenzzeiten, vorgeburtlich sogar. Erwünschtheit oder Unerwünschtheit? Selbstliebe oder Selbstablehnung? Liebe oder Nichtliebe? Ich bin der/die Größte! Ich bin eine Null! Zuversicht oder Angst?

Diese besonderen Hintergrundprogramme sind

maßgeblich dafür, wie Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen, *und* maßgeblich für die Auswahl und Zwischenspeicherung der alltäglichen Reize. Der psychologische Fachbegriff ist Attribuierung, **ZUORDNUNG JE NACH INDIVIDUELLER BEDEUTUNG**.

Die Selbstwertprogramm-Speicher entscheiden aus dem Unterbewusstsein heraus auch, ob Sie eine Situation als *Gefahr!*, *Angst!*, *nix wie weg!* oder als *Chance!* *Kampfundsieg!* oder *Freudepur!* beurteilen und damit auch, ob Sie angemessene Handlungsstrategien entwickeln oder ob Sie unreif reagieren nach dem Urmuster »Kampf oder Flucht«.

Werden Sie oft krank, stellen Sie sich tot bei Konflikten? Oder gehen Sie grundsätzlich immer in die Offensive, hauen drauf und merken erst hinterher, dass das Porzellan kaputt ging? Reagieren Sie stereotyp?

Dann sind Sie gefangen in Handlungsmustern der Kindheit, als Sie die kreative Gestaltungsmacht Ihres heutigen, erwachsenen Lebens noch nicht hatten. Machen Sie sich dies klar. Das ist der **erste Schritt** zu Lösungen und Besserungen.

Wenn Sie merken, dass es in Ihrem Leben immer wieder an denselben Stellen hakt, dann können Sie sicher sein, dass so ein alter, im Grunde längst nicht mehr aktueller Selbstwertprogramm-Speicher aktiv ist.

Er bewirkt, dass Sie mit angezogener Bremse durchs Leben rauschen.

Das heißt, dass Sie die Wesenskraft des Vehikels nicht entwickeln können.

Wer sich verhält wie ein Smart und ein Smart ist – prima, beste Glücksvoraussetzung!

Wer sich aber verhält wie ein Porsche und ein Smart ist – beste Unglücksvoraussetzung.

Auch im umgekehrten Fall ...

Der **zweite Schritt** ist, nach den Spielräumen und Zusatzmöglichkeiten zu schauen.

Das Unterbewusstsein kann man dafür nutzen. Sie können das ausprobieren, so wie Virginia, die Wissenschaftlerin in den *Illuminati* von Dan Brown zum Beispiel: In größter Bedrängnis, eingesperrt in einem Büro, Bewacher vor der Tür, absolute Notlage mit dringendem Handlungsbedarf, sagt sie sich und der Todesangst in ihrem Herzen:

»Wenn ich mir vorstelle,
ich hätte die Lösung
bereits, wie habe ich sie
gefunden, wie habe ich
das gemacht?«

Das ist ein Zaubersatz. Sie tun so, als ob! Wissen Sie, was das ist? Das ist ein Appell ans Unterbewusstsein, aus den Zwischenspeichern alles herauszukramen (und zwar blitzschnell), was für Spezialfälle dort gelagert wurde. Oder auch Sinneseindrücke, die im ersten Moment als nicht so wichtig, aber doch irgendwie interessant behalten wurden.

Ich zum Beispiel nehme immer den St. Antonius-Ordner, wenn ich mal etwas verlegt habe. St. Antonius ist der katholische Heilige, der in solchen Fällen hilft, weswegen ich diesen Unterbewusstseins-Ordner so nenne.

Ich sage, wenn ich wieder mal etwas suche:
»Wenn ich wüsste, wo es ist, wo wäre es dann?«

Es funktioniert, und zwar *immer*. Schlafwandlerisch.

Mein spektakulärstes Beispiel war der Schlüssel meiner Mutter. So ein teurer Schlüssel für eine ganze große Seniorenzentrums-Schließanlage. Diesen Schlüssel hatte ich vorher noch in der Hand gehabt, als ich mit Taschen und Tüten zum Auto gegangen war. Und dann war er weg. Meine Aufregung erreichte schnell den hohen Grad. Kennen Sie so etwas?

Ich hielt inne, bremste ein wenig, atmete durch und sagte vor mich hin: »Ich will diesen Schlüssel wiederhaben. Wenn ich wüsste, wo er ist, wo wäre er dann?«

Danach beschäftigte ich mich mit alltäglichen anderen Sachen. Manchmal brauchen diese Unterbewusstseins-Dinge Zeit.

Am nächsten Tag fiel mein Blick – man nennt es »zufällig« – auf diese eine Tüte mit Wolle. Ohne zu denken leerte ich sie aus: Raten Sie mal, was war – genau! Der Schlüssel. Er war zwischen die Wollknäuel gefallen, ganz leise, ohne zu klimpern.

Virginia in den *Illuminati* tat in lebensbedrohlicher Situation, als wisse sie die Lösung bereits,

42

und ihr Unterbewusstsein lieferte ihr die rettende Umdeutung der Lage: Sie war gar nicht eingesperrt, sondern der Wächter vor der Tür mit seiner Schusswaffe war ausgesperrt! Und also sie und nicht er hatte ein Telefon mit zahlreichen Geheimnummern des Vatikans auf dem Schreibtisch direkt vor sich! Das nutzte sie nun. Probieren Sie das auch aus. Zum Beispiel vor dem Schlafen: Sagen Sie sich: »**Wenn ich wüsste, wie die beste Lösung für mich ist, wie hätte ich dann entschieden?**« Machen Sie klar, dass Sie es morgens beim Aufwachen wissen wollen. Sie sagen nicht: »Wie würde ich entscheiden?« Sie sagen: »Wie hätte ich entschieden, wenn ich die Lösung bereits gehabt hätte?«

Unser Unterbewusstsein ist offen für unsere Wünsche. Denn das ganze System, das unsere Persönlichkeit ausmacht, hat nur ein einziges Ziel: Leben! ALLES IN DIESEM SYSTEM IST DARAUFGANGELEGT, DAFÜR ZU SORGEN, DASS ES UNS GUT GEHT.

Der Zaubersatz »Wenn ich wüsste, was ich will, wenn ich es bereits gefunden hätte ...« hilft

auch zur Angstbannung, denn akute Angst blockiert kreative Ideen. Also wird sie gebannt und das Unterbewusstsein kann die richtigen Dinge kreativ und unbekümmert aus den Speichern herausbefördern.

Das Zentralnervensystem sorgt ebenfalls untergründig, hintergründig dafür, dass Ihr Körper richtig arbeitet. Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie anfangen, müde herumzuhängen, zu kümmern und sich depressiv zu nennen, wenn Sie nicht genügend Wasser trinken? Der Körper sagt bei Austrocknung: »Vorsicht, wir schalten auf Sparflamme, damit nicht noch mehr weggeschwitzt wird, wir warten auf Regen.«

Nur so ein kleiner zentraler Punkt, nebenbei gesagt. Also nehmen Sie keine Antidepressiva, trinken Sie erst einmal genug Wasser, damit Ihr Körper seine Kraft ausfahren kann.

Das zerstörerische *Es* Sigmund Freuds gibt es ebenso wenig wie den inneren Schweinehund, den so viele glauben, bekämpfen zu müssen – anstatt **AUF DIESES GEWALTIGE KREATIVE POTENZIAL ZU VERTRAUEN, DAS IM UNTERBEWUSSTSEIN SCHLUMMERT.**

43

44

Glauben Sie ab sofort niemandem mehr, der Ihnen solche angsterzeugenden Sachen einreden will. Sie führen nur zur Selbstblockade.

Angenommen, Sie wollen aufhören zu rauchen oder Sie wollen dünner werden – hören Sie auf mit den Schweinehunds-Bekämpfungsbeschimpfungen. Es gibt nicht den Schweinehund, es gibt nur alte, falsche, inzwischen destruktive innere Programme. Die Sie entkräften können durch positive Gegenprogramme.

Geben Sie Ihrem Unterbewusstsein Handlungsanweisungen, machen Sie dem UBW klar, was Sie wollen, es wird sich beeilen, Ihren Willen zu befolgen.

Und verwirren Sie es nicht mit vagen Sätzen wie »Ach ja, ich würde so gerne aufhören mit rauchen und essen!«. **Es zählt nicht der Versuch, sondern der Wille.** Schluss mit Saufen und Kneifen und Rauchen!

SIE WOLLEN DAS.

Treffen Sie die Entscheidung und finden Sie hilfreiche Antworten für sich: Wenn Sie nicht mehr rauchen – wofür ist das gut?

Wenn Sie so weiterrauchen, was würde dann aus Ihnen?

Wenn Sie Nicht-Raucher sind – wer sind Sie dann, positiv ausgedrückt, wie wird sich das anfühlen und auswirken?

Jemand hat mal gesagt: »Freiatmer! Das ist rein und sieht himmelblau aus!«

Und wer sind Sie, wenn Sie Ihr Idealgewicht haben? Was ist das überhaupt, Ihr Idealgewicht? Wie fühlt sich das an, wie sieht das aus? Was werden Sie anders machen in Ihrem Leben mit diesem Idealgewicht und ohne Zigaretten? Oder ohne Alkohol?

Das sind hilfreiche Fragen – die Antworten werden Ihr Leben ändern, **weil Ihr Unterbewusstsein den Richtungswandel begierig mitmacht, sobald Sie ihn klar angeordnet haben.**

Das Leben ist ein Experiment, experimentieren Sie. Wie wäre die Lösung, wenn Sie sie bereits wüssten? Sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein, dass Sie es beim Aufwachen am nächsten Morgen gerne wissen wollen.

Und lesen Sie flankierend noch einmal das Kapitel 1 über Ziele.

45



4 GOLDMACHEREI



46 **W**ie alt mögen Sie sein, frage ich mich. Haben Sie vier Jahrzehnte hinter sich oder zwei oder sechs? Die mit der Sechs haben rein rechnerisch mehr Potenzial, aber nur vielleicht. Wer weiß. *Sie* werden es gleich wissen.

Öffnen Sie in Ihrem Computer ein spezielles Dokument, das Sie gut sichtbar abspeichern, sodass Sie jederzeit noch *mehr* hineinschreiben können. Direkt auf dem Schreibtisch.

Kein Computer da? Dann schreiben Sie es auf Ihre Küchentapete.

Warum nicht?

Gehört die Ihnen oder nicht? Na also.

Es geht um das Glück in Ihrem Leben.

Suchen Sie es, FINDEN SIE ES.

Lassen Sie die Situationen, Episoden, Blitzlichter aus Ihrem Kopf herauspurzeln:

Sie waren schon glücklich!

Oft schon waren Sie das!

Das ist vollkommen sicher.

Sie kennen das Glück auch!

Schreiben Sie alles untereinander, nebeneinander auf.

Machen Sie das ruhig von jetzt ab Ihr ganzes weiteres Leben lang. Jeden Tag zwei Minuten? Was hat Sie heute richtig gefreut ... NOTIEREN!

Sie werden sich ganz schön wundern, was Ihr Kopf, Ihr guter Kopf, da für Ausbeuten zutage fördert. Mengen, sage ich Ihnen! Gewaltige Mengen mit der Zeit.

Nee, bei Ihnen nicht?

Doch.

Weil Sie nämlich anfangen und zwar *jetzt!* Und Sie werden, wenn es Ihnen mal nicht sooo gut geht, in dieser Liste herumschmökern. Weswegen die Küchentapete eigentlich ein superguter Platz für die Glücks-Liste ist.

Sie kaufen kein Gold.
Sie machen es!

Garantie:

Nach spätestens drei Wochen werden Sie lachen und quietschen vor Vergnügen. Wenn nicht, schenke ich Ihnen eine Gratis-Stunde Coaching (zu der Sie eine Liste von mindestens dreißig Glücks-Momenten mitbringen, bitte).

Übrigens, an die mit der Sechs: Gestern sagte eine Bekannte, die über siebzig Jahre ist: »Ja, ich hab schon ganz schön viel gelebt!« Das hört sich anders an als dieses Alte-Schachteln-Denken, oder? So schaut's aus, wenn Sie das Goldmachen anfangen.



5 ANGST

Angst ist mangelndes Vertrauen. Mangelndes Vertrauen in sich und in die Welt, in die Gemeinschaft, ins Leben.

Ich spreche von der Angst im normalen Alltag. Von der Wenn-dann-Angst.

Wenn ich jetzt kündige, was dann?! Wenn ich jetzt losbrülle, was dann?! Wenn ich jetzt mal anderer Meinung bin als der Chef ...

Nee, dann lieber doch nicht, lieber kneifen und aushalten ...

Ich spreche nicht von der Angst in akuter Gefahr. Da ist Angst der Motor zur Flucht nach vorn, zum Angriff und Kampf oder zur Flucht nach hinten: Nix wie weg, wenn sich das Rascheln im Gebüsch als Gorilla entpuppt.

Das ist unser altes reptiliengehirnliches Aktions-Grundprogramm. Kampf oder Flucht –

das Signal gibt die Angst und hinter dieser Angst steht der Überlebenswille.

Im Alltag das Panikorchester ist etwas anderes, eine diffuse Angst, den Mann, die Frau, den Job, die Achtung der anderen zu verlieren, die Selbstachtung womöglich. Es ist eigentlich Angst vor der Angst, was uns den Kopf in den Sand stecken lässt (sodass wir Sand in die Augen kriegen und nichts mehr sehen).

DIESE ANGST KOMMT AUS MANGEL AN SELBSTACHTUNG.

Ist so diffuse Angst unbegründet, reine Einbildung? »Hab dich doch nicht so!! Reiß dich mal zusammen! Halt durch! Augen zu und durch!« Nee, ist sie gar nicht.

Sie hat gewöhnlich, und das macht sie so besonders beunruhigend, keinen konkreten Anlass,

52

aber früher mal war sie real. In der diffusen Alltagsangst zeigt sich ein altes Gefühl der Bedrohtheit. Ihre Wurzeln liegen in kindlicher Zeit, in der unsere Handlungsfähigkeit naturgemäß begrenzt war. Und Kinder fühlen sich leicht bedroht, nicht nur, wenn sie von Erwachsenen geschlagen, angebrüllt, ignoriert werden. Kinder fühlen sich auch bedroht in Situationen, die Erwachsene mit einem Schulterzucken abtun können, einfach weil sie Lebenserfahrung haben und Geschehnissen meistens die richtige Bedeutung zumessen können.

Kleine Kinder können in Panik geraten, nur weil der Papa »mal schnell, komme gleich wieder!« in den Bäckerladen verschwindet und das Kind draußen stehen lässt. Aus Sicht des Kindes ist »gleich« ein unvorstellbar abstraktes Wort. Wenn Papa und Mama »weg« sind, dann sind sie aus Sicht des kleinen Kindes nicht hinter einer Tür oder einer Wand weiter existent, also noch da, sondern dann sind die weg. Unerklärlich für ein kleines Kind, und am meisten Angst macht uns Menschen Unerklärliches, wie etwa auch die Nacht, die Dunkelheit mit ihren Geräuschen, der Donner, das Klopfen und Ta-

ckern im Heizkörper, der Hund, der seinen niedlichen Kopf in den Kinderwagen stecken will und, und, und – Kinder kennen viele Schrecknisse allein deshalb, weil sie zu Anfang keinen Zeitbegriff haben, keine Worte, keine Erklärungen, kein Nein! – weil sie klein sind, verletzlich, schutzbedürftig.

Das ist erstaunlich vielen Erwachsenen nicht bekannt, und nicht nur jenen nicht, die Dreijährige vor Fernsehgeräte setzen, deren Bildergeschwindigkeit für so junge Gehirne nicht zu verarbeiten ist und also Stress erzeugt, welcher das Gegenteil von Geborgenheit ist und ein Verwandter der Angst.

**Alte Kinderangst kann durch aktuelle Reize ange-
triggert und wieder zum Leben erweckt werden. Sie
zeigt sich in Form von Hilflosigkeit, unerklärlicher
Mutlosigkeit, depressiver Verzweiflung, Macht-
losigkeitsgefühl.**

Wir würden sie am liebsten ignorieren, weil wir uns ihrer schämen, weil wir uns untüchtig vorkommen mit so einem blöden Gefühl, wo wir doch viel lieber tüchtig und stark sein wollen.
Aber solche Angst lässt sich nicht wegschieben, nicht auf Dauer.

53

Das Einzige, was diese Angst vertreiben kann, ist, sie wahrzunehmen. Aus reiner **Loyalität** gegenüber sich selbst.

Also wenden Sie sich nicht von sich ab, wenn Sie mal schwächeln oder zu schwächeln scheinen!

Wenden
Sie sich zu.

Besser wäre es, das Angstgespenst als Warnsignal zu nehmen dafür, dass irgendwas im Leben hakt. Und dann etwas zu tun.

Aber was? Eben *nicht*: Augen zu und durch. Und eben *nicht* Pillen schlucken, Alkohol schlucken, allen Ärger schlucken, nur damit der vertraute Status Quo nicht zusammenbricht.

Ein Bekannter überwand einmal einen tiefen Liebeskummer, indem er ihn förmlich inszenierte.

Er klappte alle Fenster zu, sperrte das Licht aus und beschloss, das Haus so lange nicht zu verlassen, bis »es« vorbei wäre. Irgendjemand würde in hundert Jahren seine Knochen finden, klar.

Seine Erfahrung war die: Als er das Ausmaß der Trauerschwärze erkannte und empfand, überkam ihn das Lachen und vorbei war die Geschichte. Das dauerte nicht Tage, sondern Minuten.

Gefühle sind ratz-fatz-getaktet. Die können, wenn man sie nicht aufhält, aufstaut, so schnell umschwenken wie Wetterfahnen.

Emotion ist BEWEGUNG, wie Lateiner wissen, und nicht Absackung.

Das ist ein Glück.

Angst in Ihrem Leben also?

Machen Sie nicht Dienst nach Vorschrift, lassen Sie die Ablenkungsmanöver, geben Sie sich Zeit und Raum.

Hinsitzen in Ruhe und Stille beispielsweise, nicht stundenlang, nur ein paar Minuten.

Hinspüren:

Um was geht es da eigentlich?

Was sagt dieses Panikorchester genau?

Wovor genau haben Sie denn Angst?

Was steckt hinter der Angst?

Was genau wäre das Schlimmste, was passieren könnte?

Was könnte Sie retten?

Welches Wunder bräuchten Sie, damit alles gut wäre?

INTERVIEWEN SIE IHR GEFÜHL.

Erzählen Sie sich die Antworten selber, führen Sie Selbstgespräche, gehen Sie dabei herum, loben Sie sich für Ihre Stärke, und dann klopfen Sie sich auf die rechte Schulter dafür!

Machen Sie mal.

Merken Sie, wie Sie durchatmen?

Wie sich das Dunkle aufgelöst hat.

Wie sich Frieden in Ihnen ausbreitet, weil Sie merken, es schien nur verfahren, ist es aber gar nicht bei genauer Betrachtung. Die Handlungsoptionen zeigen sich ja schon.

Akzeptieren Sie Ihr Recht, auch mal Angst zu haben, und mit jedem Durchatmen werden Ihnen Ideen kommen, wie Sie die Lage in den Griff kriegen. Und mit jeder Idee wird die Angst zusammenschnurren, bis sie weg ist.

Und je öfter Sie dies üben, desto schneller und leichter wird es gehen. Es ist wie mit allem!



6 FREIHEIT

Verantwortung macht frei. Es gibt Familien, in denen man sich jahrzehntlang erzählt, wie der Onkel Otto den Onkel Erich über den Tisch gezogen hat bei der Erbensache damals.

»Damals schon ... wir armen Opfer.«

Es gibt gesellschaftliche Gruppierungen, die anderen traditionell bösen Willen beim wirtschaftlichen und politischen Handeln unterstellen. »Immer ... wir ... Dummen.«

Es gibt religiöse Formationen, die uns den strafenden bösen Gott verkaufen wollen, dass uns angst und bange würde, dächten wir genau darüber nach. »Bloß nix falsch machen ... wir Schuldigen.«

Und es gibt Menschen (viele), die anderen oder sich selber ebenso viele Jahrzehnte lang irgendetwas nachtragen. »Die Deutschen haben ...«

Oder: »Wir Deutschen müssen, weil wir haben ...«.

Das sind alles Geschichten der Schuldzuweisung. Und es sind Opfergeschichten. Andere sind schuld, oder man selber ist schuld. Schlechtes Gewissen verhindert die Übernahme von Verantwortung. Opfergeschichten machen unfrei und verhindern verantwortungsvolle, situationsadäquate Handlungen.

Wer sich selber zum Opfer macht und in der Rolle auch noch verharrt, geht gebückt durchs Leben.

HÖREN SIE AUF DAMIT!

Ganz egal, vor wem Sie sich ducken.

Egal, ob Sie zu den Frauen gehören, die sich permanent von Männern unterdrückt fühlen, oder ob Sie zu den Männern gehören, die sich von ihren geschiedenen Frauen ausgepresst

fühlen oder vom Chef, oder ob Sie zu den Deutschen gehören, die sich erst von Hitler, dann von der SED, dann von den Wessis oder erst von Hitler und dann von den Alliierten, dann von den Amerikanern und überhaupt allen Kapitalistenknechten unterdrückt fühlen; oder zu den Juden, die sich von den Deutschen und dann von den Palästinensern bedroht fühlen; oder zu den Moslems, die sich ihrerseits von den Juden und den Christen bedroht fühlen, und so weiter und so fort.

Schlussstrich! Opfergeschichten machen die Opfer unfrei. Immer. ALLE.

Es gibt den Spruch: »Wer mit einem Finger auf andere zeigt, zeigt mit mindestens drei Fingern auf sich selber.« Sehr klug.

Psychologisch nennt man den Vorgang Projektion.

Ein Bild wird von hier nach dort geworfen.

Hier ist es.

Dort wird es sichtbar.

Das heißt, wann immer Sie sich über jemanden ärgern, aufregen, negativ echauffieren, zeigt

Ihnen diese Person eine Eigenschaft oder ein Verhalten, das Sie selbst in irgendeiner Form in sich tragen, aber nicht wahrhaben wollen. Oder eine Eigenschaft, die Sie gerne selber hätten.

Wollen Sie es mal testen? Gut.

Dann denken Sie an irgend so ein unfreundliches Mistvieh ... ja, genau! Dieser Kollege, dieser Blödmann mit seinen Intrigen oder der Rücksichtslose da mit seinen lauten Kopfhörern neben Ihnen in der U-Bahn und den dreckigen Haaren ... Nehmen Sie einfach eine der Ärgergeschichten.

Jetzt geht es schrittweise voran:

Zuerst eine deftige Anklage:

Was werfen Sie dieser Person genau vor?

Formulieren Sie brutal, präzise und knapp, was Sie denken.

Nun, zweitens, spüren Sie hin, was für Gefühle das in Ihnen provoziert, dieses Verhalten ...

Bisschen Zeit lassen, Konzentration ...

Seien Sie ehrlich:

Es sind miese Gefühle, oder?

Und Ihr Selbstwert dürfte auch nicht sehr hoch

sein jetzt gerade. Letztlich fühlen Sie vermutlich Wut, schlussendlich fühlen Sie sich wahrscheinlich hilflos, gewissermaßen ausgeliefert. Richtig? Das ist das Opferdasein, von dem ich sprach. Das Gefühl der Hilflosigkeit beamt uns blitzschnell da hinein.

Beenden wir das.

Mit dieser Verwandlungsmethode hier.

Sagen Sie, drittens, welche Verhaltensweisen Sie sich von der Ärger-Person wünschen würden, wenn die Welt perfekt wäre. Schreiben Sie es auf.

Und viertens: Welche Eigenschaften bräuchte diese Person, um sich so zu benehmen, wie Sie es richtig fänden? Was fehlt der also?

Schreiben Sie das auch auf. Sie wünschten sich mehr Herzenswärme? Mehr Achtsamkeit? Mehr Lob, Fairness, Unterstützung? Um nur ein paar Beispiele zu nennen ... gut!

Und jetzt passiert es, jetzt werden Sie, fünftens, staunen:

Was Sie notiert haben, sind genau die Eigenschaften, die Sie ab sofort sich selber gegenüber an den Tag legen dürfen. SIE! SICH SELBER GEGENÜBER! Na, was sagen Sie? Wie fühlt sich das an?

Wie wird Ihr Leben sein, wenn Sie das einbauen? Nehmen wir als Beispiel das Loben: Was wird sich ändern, wenn Sie sich jeden Tag – sagen wir nur ein Mal – loben? Oder wenn Sie sich nur ein Mal am Tag im Spiegel freundlich in die Augen schauen.

Der Ärger über die anderen wird zum Schnee von gestern. **Indem Sie sich hinwenden zu sich selbst.** Sie vergeben damit. Sie verzichten auf Rachegefühle und lassen damit die Ausgeliefertheit hinter sich.

Das macht stark und frei und Sie können in aller Ruhe auch sagen: »Hallo, wenn du dir solch ein Benehmen noch einmal erlauben solltest, kriegst du von mir eins auf den Hut!«

Das heimliche Zähneknirschen hört auf, Sie zeigen Ihre Kraft.

Was den Onkel Otto angeht, der den Onkel Erich damals über den Tisch gezogen hat: Otto war in Sachen Unehrlichkeit schlicht erfolgreicher als Erich. Wenn wir mal ganz ehrlich sein wollen, war das der Grund für die große Fehde. Somit hat es beiden an Offenheit und Fairness gemangelt.

Klären wir noch die Sache mit Gott: Was würde ihm fehlen, wäre er wirklich böse und strafend? Es würde ihm Güte fehlen, meine ich, und Begeisterung für seine Schöpfung.

Wenn wir nun Güte und Begeisterung uns selbst und anderen gegenüber aufbringen, dann ist der böse Gott vom Tisch. Dann bleibt das Schöpfer- und Lebensprinzip.

Probieren Sie den Gedanken.

Und das heikelste Thema in Deutschland, die Verbrechen unserer Vorfahren in der Hitler-Diktatur, der Hass, die Ermordung der Vielen, die Verachtung von Individualität und Freiheit, das können wir mal so betrachten, mit der Befreiungsfrage.

Die würde lauten:

Was hat den Menschen gefehlt, um nicht Täter oder Dulder zu werden und – so oder so – Opfer einer mörderischen Denkungsart?

Ich meine, die grundlegendste Antwort ist: Es hat ihnen offener Verstand und Begeisterung für alles Leben gefehlt. Und ein Bürgerstolz hat gefehlt, wie wir ihn heute in diesem freien deut-

schen Staat für garantiert nehmen. **Das demokratische Grundrecht zum lauten Nein fehlte.**

Also ich etwa weiß genau, was mein Vater getan hätte, hätte die Verfassung ihm das Recht geboten, den Kriegsdienst zu verweigern.

Meine Großmutter Bertha ging Ende der Dreißiger Jahre in die Stuttgarter Altstadt, um in einem bestimmten Laden Stricknadeln zu kaufen. Als sie ankam, wurde gerade die Ladenbesitzerin von Männern mit Hakenkreuz an der Uniform abgeführt. Die Frau trug jenen gelben Stern am Aufschlag. »Was macht ihr mit der Frau, die hat doch bestimmt nichts getan!«, rief meine Oma, so wird erzählt. Woraufhin einer der Männer ihr sagte, sie solle das Maul halten, sonst kriege sie eines drauf.

Sie ging nach Hause und weinte.

Ja, toll wäre natürlich gewesen, meine Oma wäre zur nächsten Polizeistelle gegangen und hätte Anzeige erstattet. Nicht? Oder sie hätte die Zeitung angerufen und man hätte den Fall groß rausgebracht. Ich als Kind hätte es natürlich noch grandioser gefunden, meine Oma hätte sofort eine Bürgerbewegung ins Leben gerufen gegen die Verbrecher. Jawoll, super!

66

Nehmen wir an, stellen wir uns vor ... meine gottesfürchtige Oma Bertha wäre ein paar Jahrzehnte später geboren worden, so wie Sie und ich, sie wäre durch den Matsch von Woodstock gestapft mit Blumenketten am Hals und sonst nicht viel an, dann hätte sie das vielleicht geschafft. Dann wäre sie auf die Bühne gerannt und hätte wie ein Pussy Riot ihre Empörung in die Mikrofone gerufen und alle Vieltausende hätten der Stuttgarter Jüdin zur Hilfe eilen können. Ja.

Und Sie? Sie hätten, ha, Sie wären ... klar!

Sie wären mitgeeil!

Unter diesen Voraussetzungen?

Aber holla! Genau!

Sie wären nicht wie immer müde nach der Arbeit heim ins Kuckucksnest der Routine geflüchtet, dann Abendessen, paar Spiele machen, aus. *Nee.*

Sie hätten zumindest in den Foren herumgeschimpft über die Sauerei, Flashmob angezettelt womöglich, Gleichgesinnte gefunden, am Schluss wären Sie meiner Oma hinterhergereist und sie hätte mit Ihnen den Tanz getanzt.

Wehret den Anfängen und fangen Sie an zu tanzen! Tanzen Sie den Regentanz, den Sonnentanz, tanzen Sie.

Das ist Ihre
Verantwortung
und Freiheit,
ob Sie das Leben
schlurfen oder
tanzen.

67

Begeistertes Leben mit Bürgerstolz macht Freiheit und Menschenwürde.

**Also: Geraten Sie schleunigst mal in Begeisterung.
FINDEN SIE HERAUS, WAS SIE BEGEISTERT!**



7 MACHT

Entweder Glück oder Unglück. Es gibt kein Glück im Unglück.

Wie? Was?

Wer Glück empfindet, ist glücklich und nicht unglücklich. Das eine schließt das andere aus. Das ist eine Realität aus der Hirnmechanik. Entweder Schlechtfühlen oder Gutfühlen. BEIDES GLEICHZEITIG IST EINFACH UNMÖGLICH.

Also nix wie hin zum Glück, oder?

Ja, wenn Sie jetzt aber mal einfach so einen scheußlichen Tag haben?

Wenn alles Sie runterzieht und wenn Sie sich einfach mies fühlen? Was tun?

Glaube ich etwa, Gesunbeten helfe da?

So tun, als ob?

Ich sag mal: **Sie sollten eine Entscheidung treffen.** Die Entscheidung heißt: Will ich diese dunkle Stimmung dulden und womöglich größer werden lassen? Oder will ich sie einfach nicht dulden.

Wenn Sie beschließen, dass Sie lieber selbst Herr und Herrin im eigenen Haus sein wollen und sich darin lieber gut als schlecht fühlen wollen, dann ist das der richtige Weg zu Lebendigkeit.

Es ist auch der richtige Weg für Ihr Gehirn, das nämlich am besten arbeitet, wenn es Ihnen pudelwohl geht.

GLÜCK IST EIN ZUSTAND, VOR ALLEM IST ES ABER EIN GEFÜHL.

Ja, wenn das so leicht wäre? Sind wir nicht halt manchmal Opfer unserer Stimmungen und

überhaupt des ganzen Schlechten in der Welt?
Das stimmt, sind wir.
Andererseits ist das eben genau immer wieder
die Entscheidung:

Opfer oder Herr im Haus.

Wie? Gut, der erste Schritt ist bereits getan:

Sie haben entschieden! Prima.

Der zweite Schritt ist: Sie nehmen sich wieder einen Moment Ruhe. Setzen Sie sich ungestört irgendwo hin und spüren Sie in sich selber hinein: Woher kam dieses düstere Gefühl? Was ist eigentlich geschehen? Was irritiert Sie? Was ist der Grund für dieses Aus-der-Spur-Laufen? Ist dieser Grund eigentlich berechtigt? Ist er überhaupt einer?

Manchmal reicht das schon! Die Tatkraft steigt, die Zuversicht gleichzeitig und Sie wissen, was

zu tun ist, um die Ursache für das Übelgefühl anzugehen. Sie gehen also in die Aktion.

Hat nicht geholfen? Dann schauen Sie sich mal an, wie Sie dastehen.

Kopf hängt, Schultern hängen auch?

Heben Sie als Erstes den Blick, dehnen Sie sich, gähnen Sie, stehen Sie aufrecht.

Schon besser? Eben.

Mit erhobenem Kopf ist es ziemlich schwer, übler Laune zu bleiben.

Und jetzt machen Sie Hirn-Gymnastik:

Sie denken an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie glücklich waren – nehmen Sie einfach die letzte, die Ihnen passiert ist, oder die, die Ihnen zuerst einfällt. Eine einzige klitzekleine reicht!

Nun holen Sie die aus Ihrer Erinnerung vor und rücken Sie sie ganz ins Heute:

Sie sehen, was Sie damals gesehen haben und wen und was da war;

Sie hören, was zu hören ist;

Sie riechen, was zu riechen ist;

Sie nehmen wahr, was Sie getan haben, und sofort merken Sie auch, was Sie gefühlt haben:

Jetzt ist es da, dieses gute Gefühl.

Vielleicht lachen Sie laut, ja! Dann lachen Sie!
Sie freuen sich!
Sie merken, jetzt geht es Ihnen gut.

... kann sein, Ihr Großhirn meldet sich und mo-
sert rum: »Pöh, das war doch früher, jetzt geht
es dir doch schlecht!!«

**Dann erinnern Sie sich an Ihre Entscheidung.
Und machen Sie sofort diese Revitalisierungs-
Übung noch einmal.**

Gefühle sind nie »früher«. Gefühle sind immer
im Jetzt. Ereignisse waren früher.

Also können Sie entscheiden. Und aus dem gu-
ten Gefühl heraus fallen Ihnen jede Menge
Möglichkeiten ein, irgendein reales Problem,
das Sie plagte, zu lösen, zu beheben. Und das
wollen wir doch, nicht?

Sie wollen ja nicht wirklich traurig sein? Sie
wollen, dass es Ihnen gut geht.

Eben.

**Ist das einfach? Nein, anfangs wird es Ihnen viel-
leicht schwerfallen. ABER WENN SIE ES ÜBEN,
wird es immer leichter gehen.**

Üben Sie. Ihre Macht. Aus.
...
Also, los ...



8 SELBST- VERLIEBT



74

Als Kind war ich bald eine sehr begeisterte Anhängerin von Jesus. Was der sich traute! Ich fand das gut. Und er hatte freundliche Augen auf diesen Bildchen, die wir manchmal geschenkt bekamen vom Pfarrer.

Liebe deine Nächsten wie dich selbst, diesen Satz fand ich speziell gut. Bis mir aufging, wie mürrisch viele Leute durchs Leben stiefelten. Wie unfreundlich die waren, wie unhilfsbereit, wie boshaft. Was die auch für tiefliegende Mundwinkel hatten, die Alten. Schrecklich. Ich dachte in meiner kindlichen Logik, dass ich so eigentlich von denen gar nicht geliebt werden wollte.

Dann kam mir, dass Jesus vielleicht ein schlechter Formulierer war oder aber die Leute, die seine Worte aufgeschrieben hatten. Oder hat-

ten die das eine oder andere durcheinander gebracht?

Mir kam damals als Kind die Idee, dass der Satz eigentlich so heißen muss: »Liebe dich und dann ebenso deine Nächsten!«

Denn, wie gesagt, auf die Liebe von Leuten, die sich selber spinnefeind sind, verzichtet man lieber, oder?

Liebe dich selbst also. Das scheint nicht so leicht zu sein, denn die meisten Menschen warten darauf, dass »man« sie liebt.

Ihr Leben hat nur dann einen Sinn, wenn da jemand ist, der sie liebt oder so tut als ob, jedenfalls dieses gute Gefühl erzeugt, wir seien erwünscht.

Wir brauchen das natürlich, das Feedback unserer Umgebung und die Ermutigung. Wenn

Menschen aber nur von diesem Feedback leben, wenn sie ohne diese Energiezufuhr von außen zusammenklappen, dann können wir sie Vampire nennen. Nix mit Austausch, reine Abzocke.

Also lieben Sie sich lieber erst mal selber. Da gibt es ganze Regale inzwischen von Ratgeberbüchern, die das auch sagen. Hören Sie auf, Ratgeber zu lesen, MACHEN Sie jetzt einfach die Liebe.

Kreuzen Sie bitte auf dieser Skala an, wie viel Sie sich *im Moment* selbst lieben. Zehn ist der Höchststand, klar. Das ist keine Prüfung, seien Sie also spontan. Nehmen Sie den ersten Wert, der Ihnen in den Sinn kam. Aus dem Bauch raus: Kreuzen Sie ihn an.



Sehr schön. Dann geht es jetzt richtig los:

1. Schauen Sie Ihr Leben an, notieren Sie die wesentlichen Stationen. In Stichworten.

2. Dann schauen Sie die einzelnen Stationen genauer an und lassen sich Ihre ganz persönlichen Heldengeschichten daraus einfallen. Keine Nibelungen-Tragödien, sondern siegreiche Geschichten, in denen Sie die Rolle des siegreichen Helden, der siegreichen Heldin innehatten.

Kleine Sachen, große Sachen, alles.

Wie Sie damals der Großmutter geholfen haben mit Ihren drei Jahren, klar, das auch. Aber auch das, wie Sie damals mit sieben im Laden diese Bonbons klauten und keiner hat es gemerkt ... ah, bei Ihnen waren es Bücher? Meine Schulfreundin Diana klaute im schicksten Café am Ort die irdenen Aschenbecher und strahlte vor Charme dabei, die reine Liebenswürdigkeit! Na, Sie auch! Sie waren auch schon ziemlich trickreich ...?! Gut, das könnten Sie künftig schließlich auch für die moralisch einwandfreien Zwecke einsetzen. Oder?

Eben.

Wenn Ihnen fürs Erste keine einzige Heldengeschichte mehr einfallen will, dann geht es weiter mit Punkt Drei:

78

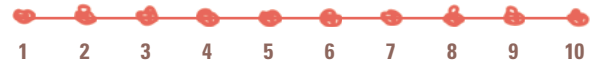
3. Was freut Sie an sich selber? Gestern oder gerade heute früh war wieder so was ... aufschreiben. Alles.

4. Was können Sie wirklich herausragend gut – besser als (alle!!) die anderen. Aufschreiben. Alles. Seien Sie unbescheiden und ehrlich. Und nehmen Sie auch die anscheinend »kleinen« Sachen. Ein Klient sagte mal, er könne nix gut. Dann sagte er: »Ich kann mit den Ohren wackeln«, und als er daraufhin ganz laut lachen musste, fielen ihm noch viel, viel mehr Sachen ein ... Diese Anweisung befolgen Sie freundlicherweise auch gleich bei Punkt Fünf:

5. Wofür werden Sie zuweilen gelobt? Wofür bekommen Sie öfter Komplimente, Anerkennung?

6. Auf welche Leistungen und Errungenschaften in Ihrem Leben sind Sie richtig stolz? Bei genauer Betrachtung und Ehrlichkeit und tief drin in Ihrem Herzen ...

Gut, oder? Und jetzt nochmal die Skala:



Kreuzen Sie an, wie viel Sie sich *jetzt* selbst lieben. Spontan. Nehmen Sie wieder den ersten Wert, aus dem Bauch raus ... so viele Punkte mehr? Sehen Sie?!

Oh, übrigens, damit es nicht so heilig zugeht hier, sagen Sie doch auch mal:

**Welche schlechten Seiten haben Sie eigentlich?
GAR KEINE? Ha, Sie lügen also manchmal?**

Dann sagen Sie, inwiefern haben Sie davon durchaus schon profitiert? Haben Sie damit womöglich schon mal richtig Nutzen gestiftet? Oder mit Ihrer sogenannten Ungeduld? ... Oder Ihrem heiligen Zorn?

**Liebe dich und dann ebenso deine Nächsten.
SEIEN SIE LOYAL UND GROSSZÜGIG.**



9 KLEINE PREDIGT VOM ICHLING



In den Medien liest sich's im Moment viel über die Ichlinge.

Hört sich für mich an wie Mehlwurm. So ein Ichling: bleich und blind. Wühlt sich be-sinnungslos durchs Gewimmel. Eckt an, fühlt nix, sieht nix, frisst einfach still vor sich hin sein Mehl, macht, was das Programm ihm sagt. Windet sich seltsam bewusstlos durch sein Dasein. Sieht keine Bäume, keine Sonne, hört kein Lachen, kein Schimpfen, wirkt abgeschlossen, eingebunkert. Autistisch? Ferngesteuert? Fremdgesteuert oder gar nicht gesteuert? Einfach sich so dahinwindend, der Mehlwurm, äähm Ichling? Lässt sich sehr leicht zerdrücken mit so einem Kleenextuch.

Denkt vielleicht in seiner würmischen Be-wusstlosigkeit, er sei sogar bedeutsam. Ja, denkt

vielleicht sogar in seiner Wurm-Welt, er sei schön oder so?! Aber wahrscheinlich denkt der überhaupt nix, wenn er sich so durch die Welt rüpelt, rumpelt, drückt und schiebt.

Und dabei hatte ich schon befürchtet, die hätten es SPEZIELL AUF MICH ABGESEHEN. Bis ich glück-licherweise hörte, man nenne sie Ichlinge und an-dere hätten auch Angst vor ihnen.

Nun weiß ich, es geht gar nicht gegen mich, wenn ich beim Joggen den Ellbogen des Zwei-Meter-Mannes ins Gesicht geschleudert kriege, der an mir zentimeterdicht vorbeischnauft. Nicht nur mir treten die Leute in der Stadt auf die Füße, weil sie beim Gehen ins Smartphone hineintippen, dabei Sonnenbrillen vor den Augen und pollerähnliche Hörer über den Ohren haben. Auch anderen passiert es, den Schleim

fremder Nasennebenhöhlen und Bronchien mitten auf den Weg geworfen oder die Bazillen ins Gesicht geniest und den Zigarettenrauch fremder Lungen in die Nase gehustet zu bekommen.

Ah, ja, man könnte die Liste schlechten Betragens lange fortsetzen, aber die Pöbeleien werden dadurch nicht angenehmer.

Dieser eine Satz, den ich Ihnen gleich verraten werde, der hat mich in der Kindheit richtig geärgert, weil ich ihn beständig und allerorten anhören musste: zu Hause bei den Eltern, im Kindergarten, in der Schule, in der Kirche – und dabei hatte ich ihn doch längst kapiert!

»Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu!« Das ist er.

Schon irgendwie altväterlich, vorgestrig, leicht unmodern, oder?

KRASS UNCOOL.

Ja, aber da kam ich mit sechzehn zum ersten Mal nach Frankreich, wo überall die Schilder hingen mit der Aufschrift »défense de cracher«, womit bei mir das erste Verständnis dämmerte

für das Phänomen »Austauschprinzip«. Vor ungefähr hundert Jahren wurde das **Nasehochziehen mit anschließendem Schleimausspuken** in Frankreich nicht deswegen verboten, weil die Franzosen eleganter wären als wir Deutschen, sondern weil man gelernt hatte, dass sich Tuberkulose auf diese Weise gerne verbreitete bzw. die Verbreitung sich eindämmen ließ durch das Verbot des Vorganges. Niemand hatte gerne Tbc, denn man starb damals leicht daran.

Aus Vernunft verzichteten die Franzosen folglich auf das Schleimherumschleudern und brachten die Sache der Zivilisation damit kilometerweit voran.

GUTE MANIEREN HABEN ALSO MIT VERNUNFT ZU TUN UND GAR NICHT MIT RESPEKT? GENAU.

Denn es ist doch so:

Wenn Sie ...

... Vorfahrt nehmen im Straßenverkehr ... jede kleine Lücke ausnützen fürs Dichtauffahren ... hintenrum reden und mobben und lügen ...

Leuten den Vogel und noch Schlimmeres zeigen ... andere Idiot und Schlampe nennen und ältere Leute Gammelfleisch ... nicht auch mal Vortritt lassen an Türen vor allem als Mann ... nicht *danke* sagen, wenn man oder frau Ihnen mit und ohne Kinderwagen die Türe aufhält vor allem als Frau ... anderen die Türe vor der Nase zuklappen lassen ... sich für einen Fehler nicht entschuldigen können ... nicht die Hand vor den Mund halten beim Gähnen und Husten und Niesen ... nicht zuweilen Ihre Schuhe putzen und die Jeans auswaschen, sodass Sie bei Regen gleich zu muffeln anfangen ... nicht grüßen ... nicht danken für Freundlichkeit ... nicht bitten um Aufmerksamkeit ... den Kopf nicht heben beim Herumgehen ...

... dann hat das nichts mit Freiheit zu tun, sondern mit MEHLWELT und ZIVILISATIONSVERLUST.

Und es könnte passieren, Sie rennen Ihren künftigen Chef oder die künftige Chefin um. Dann war's das mit dem schönen neuen Job. In Anbetracht dessen sollten Sie es auch unbedingt unterlassen, fremde Menschen einfach zu duzen. Das verrät nicht Weltläufigkeit, wie Sie

vielleicht meinen und Coolness, sondern Ihren mangelnden Schliff.

Und den brauchen Sie, wenn Sie irgendetwas im Leben erreichen wollen. Und zwar doppelt so viel, wie Sie vielleicht denken! Kurz und gut:

Das Leben ist wie eine Bühne.
Man kann herunterfallen,
wenn man die Grenzen nicht
sieht.



10 HELDENTUM

Es war einmal, dass das Leben mir sehr zäh schien und ein Punkt kam, an dem ich echt genug hatte.

Mein Herz und mein Intellekt sagten wie mit einer Stimme, es reiche jetzt, Schluss, aus!

»Wir spielen nicht mehr mit«, sagten die. Tiefpunkt, nennt man das, ganz schwarz da unten. Kennen Sie auch?

Am tiefsten Punkt des Schwarzen gab es einen Ruck. Die Lebenskraft oder vielleicht war es auch jemand aus der Abteilung intellektuelle Neugier – etwas in mir drängelte mich zum Telefon.

Den Ernst der Lage mitzuteilen.

Die Tiefe der schwarzen Nacht klarzustellen.

Mein Cousin fiel mir ein. Der hätte, das schien sicher, die intellektuelle Größe, die Sache zu

begreifen. Ich rief ihn an und tatsächlich, er war da. Das ist gerne so in solchen Momenten.

Mit der Stimme des beschäftigten Kreativen antwortete er. Geistesabwesend, leicht ange-
nervt, blitzschnell voll da, als er meine Beschwerde hörte.

Und augenblicklich fing er an zu schreien.

»Was?!«, schrie er in den Hörer. »Wie bitte!?

Gefällt dir grad nicht, dein Leben? Na und!? Das wundert mich aber, dass du das nicht weißt: Wechseln!! Wechsle! In eines der anderen! Es gibt viele. Das ist doch parallel!«

Wenn Sie mal ein völlig verzweifelter Freund anruft, dann sagen Sie einfach genau diese Sachen und Sie werden merken, wie meine Reaktion war.

Ich laaaaaaaaaaaaaaaaaachte.

Es **LAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAACHTE** aus mir heraus. Es war nicht zu bremsen. Es war ein herrliches Gefühl.

Der Fachausdruck für so eine Vettern-Reaktion ist »**paradoxe Intervention**«.

Ich hatte es gewusst, dass ihm was einfallen würde.

Verstehen Sie: **ICH HATTE KEINEN TROST GESUCHT, NEE. ICH HATTE EINE VERLOCKUNG GESUCHT!** So einen glitzernen Grund in der Waagschale: Eins? Ein einziges einfarbiges und zwar grautöniges Leben? Quatsch, es gibt so viele! Parallel oder geschwungen zueinander oder zackig verlaufende, in Neon oder Ölfarben – egal: Man kann wechseln und bunt da herumspringen.

Schon wieder die Sache mit den Entscheidungen, merken Sie es?

Ja!

Man braucht für siegreiche Heldengeschichten einfach zur rechten Zeit den richtigen *deus ex machina*. Jede Heldengeschichte hat Tiefpunkte. Dann muss der Gott aus der Maschine her-

Theatergeschichte, falls Sie nicht wissen, was das ist. Die Götter wurden früher immer maschinell aus dem Theaterhimmel hinunter auf die Bühnenebene abgeseilt. Darum: Gott aus der Maschine. Der kommt unverhofft und verblüfft alle.

VERBLÜFFUNG. Das stärkste Argument überhaupt. Falsche Hilfe ist, wenn Sie über so einen Nullbock-Verzweifelten Ihr Mitleid gießen:

»Ach, du Armer, ja ich weiß, ich hab das auch manchmal, erst kürzlich, ich konnte gar nicht mehr, am liebsten hätte ich ganz Schluss ...« – das will der nicht hören.

Der will aus seiner Trauerschiene rausgekegelt werden.

Und der will wissen, wo es weitergehen könnte.

Der will lachen.

Der will gelockt werden.

Der will sich wieder freuen.

Wenn's Ihnen mal übel geht, dann hauen Sie auf den Tisch, stampfen Sie mit Ihren Füßen auf den Boden, schreien Sie zum Fenster raus, lesen Sie meinen Weblog, schlagen Sie aufs Geradewohl eine Seite hier im Buch auf, rufen Sie

Ihren schlimmsten Feind an, wechseln Sie die Spur. Machen Sie nichts heimlich. Machen Sie es unheimlich! Setzen Sie den Ruf ab, und aus der Maschine wird Ihnen ein Gott abgeseilt. Helden sind nämlich vergnügte Leute, die ewig lang leben und sehr jung dabei bleiben.

Das wünsche ich persönlich jedem. Insbesondere Ihnen! LEBEN SIE VIELSPURIG, LEBEN SIE GROSS UND BEGEISTERT! Und gerade weil es manchmal auch schwarz aussieht und sich anfühlt wie Nacht.

Übrigens.

Angenommen, es gäbe keinerlei Hindernisse, es gehe auch gerade für Sie total leicht:

Wie würde, da Sie wählen können, das Lieblings-Parallel-Leben aussehen, in das Sie sofort gerne hineinwechseln?

Kommen Sie! Trauen Sie sich an Ihre Träume ran ...

Jetzt!

KÜCHENTAPETE



DER AUTORIN

Ich danke meinen Klientinnen und Klienten für ihr Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Sie öffnen mir immer noch mehr den Blick und das Herz für den Reichtum dieser Welt.

KURZ UND GUT:

Das Leben ist ja eine Schatzinsel. Man muss einfach genau hinschauen ...

Also danke ich allen meinen familiären Freunden in und um Stuttgart, Berlin, Paris, München, New York, die an mich glauben, mit mir schwingen und bei Untiefenbewältigungen mit mir gerudert haben.

Und jenen danke ich besonders, die mir mit Nein und Skepsis und Widerspruch helfen, meine Gedanken zu präzisieren.

Speziell danke ich Nikolaus Piper, meinem Ex-Ehemann, für seine Loyalität. Unser Sohn

David Piper, Diplom-Meteorologe, hat diesen Text gegengelesen, auf den neuesten Stand der Rechtschreibung gebracht und lobend gebilligt. Der Titel nahm beim Brainstorming seinen Kopf, um herauszuspringen: Was für ein wertvolles Geschenk!

Architekt Sieghard Auer ist der Sohn des älteren Bruders meiner Mutter – ihm danke ich für das Bild der parallel schwingenden Leben.

Meiner Mutter danke ich für dieses eine und für die Lehre, dass Demenz nicht nur ein hirneinschränkendes Elend ist, sondern große emotionale Lebendigkeit im hohen Alter freisetzen kann, die uns Jüngeren zeigt, worauf es letztlich ankommt.

Ich freue mich besonders über die Zusammenarbeit mit den klugen, inspirativen Menschen



ÜBER DIE AUTORIN

DR. PHIL. WALTRAUD BERLE ist Germanistin, Journalistin, Psychologin, Coach – kurz: Starkmacherin. Seit Anfang des Jahrtausends hat sie in ihren Coaching-Ateliers in München und Württemberg unzählige Klienten durch persönliche Begeisterung aus temporären Krisen befreit.

Als gebürtige Handwerkertochter der 50er-Wirtschaftswunderjahre und NLP-Meisterin lebt und arbeitet sie hirnmechanisch-lösungsorientiert nach dem Motto: »Ziele lösen Probleme, Feuer statt Burnout!«

Kontaktieren Sie sie unter

www.dr-berle.de
<http://weblog.dr-berle.de>

vom Kösel-Verlag, deren Begeisterung sich mit der meinen ergängt.

Meinem früh verstorbenen Vater danke ich für sein erstaunliches Lachen und seinen Mut.

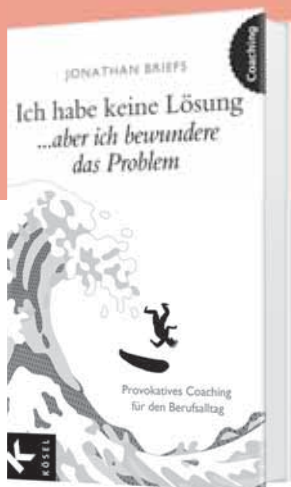
Die Liebeskummer-Bewältigungs-Schilderung für das Kapitel 5 habe ich in einem der schönen Bücher von Manfred und Bärbel Mohr gefunden.

Wer mehr über die Befreiung aus dem Opfer-Denken, Kapitel 6, wissen will, wird bei Colin Tipping noch klüger werden.

Und Sie ... ja, Sie schreiben jetzt auf Ihre Küchentapete, was Ihnen beim Lesen soeben alles noch zusätzlich eingefallen ist ...

Es grüßt Sie herzlich
aus München und Württemberg
Dr. Waltraud Berle

Das etwas andere Coaching-Buch



ISBN 978-3-466-30950-4

»Jonathan Briefs' Buch provoziert, reißt aus gewohnten Denkmustern und fordert seine LeserInnen heraus.«

Sabine Asgodom

