

DAMI CHARF

# Die 3 Quellen echten Lebens- glücks

Was wirklich  
wichtig ist  
für ein erfülltes  
Leben

G|U

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Dr. Ulrike Brandt-Schwarze

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7627-1

1. Auflage 2020

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7627 09\_2020\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten

verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Leserservice

Postfach 86 03 13  
81630 München  
E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*  
Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*  
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr  
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

Für Susanne, die beste Freundin, die ein Mensch sich  
wünschen kann. Danke!

*»Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.«*

Albert Schweitzer

*»Tell me, what is it you plan to do with your one wild and precious life?«*

Mary Oliver



## **Dein Weg zu mehr Verbundenheit**

Der Weg zu Glück und Zufriedenheit ist ein stiller, behutsamer und oft langsamer. Beschreitest du ihn, wird dein Leben mehr Tiefe bekommen, deine Begegnungen mit dir selbst und anderen werden sich verändern. Du wirst »satter« werden, ruhiger und erfüllter. Du wirst »ankommen in dir selbst« und ein Zuhause finden in dieser Welt.  
Herzlich willkommen!

# DU BIST NICHT ALLEIN

»*Verbundenheit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.*«

»Fühlst du dich verbunden?« Die logische Gegenfrage von deiner Seite müsste lauten: »Womit?« Ich frage also genauer: »Fühlst du dich mit dir, deinem Körper, anderen Menschen und der Welt verbunden – jetzt gerade, in diesem Moment?«

Bitte antworte nicht sofort, lass dir ein paar Atemzüge Zeit. Aussagen wie »Wir sind Teil im Netz des Lebens« oder »Alles ist mit allem verbunden« sind fast schon Plattitüden. Nur – fühlen wir das auch wirklich? Fühlst *du* das in *dir*?

Verbundenheit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Das Gefühl von Trennung und Unverbundenheit macht uns krank und unglücklich, selbst wenn wir es gar nicht wirklich spüren oder benennen können.

Das ist meine Erkenntnis aus dreißig Jahren Arbeit mit Menschen, aber auch mit mir selbst. Dieses Buch wird von dem Weg handeln, den wir gehen können, um uns wieder verbundener zu fühlen. Dazu braucht es viele kleine und größere Schritte – doch es lohnt sich.

Wir alle wünschen uns, dass das Leben leicht und unkompliziert ist. Der Selbsthilfe-Büchermarkt ist inzwischen voll von Methoden, die versprechen, dieses Ziel sei mit möglichst wenig Aufwand zu erreichen. Das ist mittlerweile ein sehr lukratives Geschäft, bringt aber letztendlich dem Einzelnen nur selten den erhofften Erfolg.

Woran liegt das?

Das Leben ist eben nicht immer einfach. Manchmal ist es schwer, manchmal traurig, manchmal auch voller Glück, Freude und Zufriedenheit. Wir alle suchen nach einem Weg zu mehr Leben und Lebendigkeit und weniger Stress und

Leiden. Wir suchen ein Zuhause. Wir wünschen uns anzukommen, und wir möchten wissen, wo wir hingehören.

Wir leben in einem Kontext, in einer Umwelt, die uns fördert – oder auch nicht. Wir sind erzogen und dabei in unserer Kindheit stärker geprägt worden, mehr als die meisten von uns wissen oder wissen wollen. Wir haben dort Lebensfähigkeiten und Lebensmuster erlernt, mit denen wir heute versuchen, unser Leben zu bewältigen. Das bedeutet auch, dass manche von uns nur einen Löffel haben und damit versuchen, ihr Steak zu essen, und andere nur eine Gabel besitzen, aber heute Suppe löffeln müssen.

Lebensmuster sind wie Blaupausen, die wir jeden Tag befolgen und die unsere Wahrnehmung der Welt und unserer selbst tief greifend beeinflussen. Unser Verhalten ist eine Abfolge von erlernten Mustern, die viel schwerer zu ändern sind, als wir es wahrhaben möchten.

Angeblich besitzen wir die Freiheit, unser Leben selbst zu gestalten. Ich halte das für eine Falschinformation, die viele Menschen sehr unglücklich macht. Wir sind nicht frei.

Wir leben in einem Netz von Gewohnheiten, Überzeugungen und Umweltfaktoren, die unsere Möglichkeiten oft eingrenzen. Unsere Vorstellungskraft kann träumen, doch die Umsetzung in die Realität ist absolut nicht einfach.

*Wir suchen Zugehörigkeit, Orientierung und Heimat im Sinne von »dazugehören«.*

Wir brauchen bestimmte Fähigkeiten, die es uns erst ermöglichen, unser Leben wirklich zu gestalten. Solange wir nicht darüber verfügen, stolpern wir vorwärts, lassen uns von äußeren Umständen treiben und stoßen immer wieder an Mauern und Kanten, an denen wir uns verletzen.

Dieses Buch will dir zeigen, worauf du deine Energie richten kannst. Welche Fähigkeiten du unbedingt ausbauen

solltest, um festen Boden unter die Füße zu bekommen. Diese Basis ermöglicht es dir, dein Leben mehr und mehr zu erobern und deiner Sehnsucht näher zu kommen. Diese Fähigkeiten sind wie das Grundvokabular und die Grammatik einer Sprache. Nur damit kannst du lernen, sie fließend zu sprechen. Zunächst mag das Üben dieser elementaren Vokabeln zeit- und kraftraubend erscheinen, doch mit der Zeit wirst du feststellen, wie du langsam andere Sätze bilden kannst und plötzlich die fremde Sprache beherrschst. Genauso wird es dir mit den Inhalten dieses Buches ergehen.

Vieles erscheint banal. Ist es aber nicht. Ich bitte dich, dieses Buch nicht nur zu lesen, sondern die Inhalte wirklich zu üben. Vieles lässt sich ohne Aufwand in deinen Alltag integrieren. Andere Dinge brauchen ein wenig Zeit, doch in wen wäre diese besser investiert als in dich selbst?

*Der einzige Mensch, mit dem du sicher alt wirst, bist du selbst. Das sollte Grund genug sein, dich zu mögen und dich mit dir anzufreunden!*

Du kannst dich hassen, dich unvollkommen finden, zu dick, zu hässlich, zu was auch immer – du wirst immer mit dir zusammen sein.

Dieses Buch möchte dir helfen, mehr bei dir anzukommen, dich besser zu verstehen, Toleranz für dich zu entwickeln – auch für das, was in deinem Leben nicht gelungen ist. Es soll dich darin unterstützen, Freundschaft zu schließen mit dieser tollen und nicht perfekten Person, die du bist!

Ich möchte dich einladen, die Heldin, der Held deines Lebens zu werden. Zunächst für dich, dann für andere und letztendlich auch für die Welt. Nur so können wir meines Erachtens die Welt »verändern« und »besser« machen. So können wir beitragen zu einer Welt, in der ein Miteinander wieder etwas zählt, in der Respekt vor dem anderen wieder

eine Bedeutung bekommt. So können wir beitragen zu einer Welt, in der wir uns wohlfühlen und die Generationen nach uns ebenso. Ich weiß, das sind große Worte, aber sie liegen mir persönlich sehr am Herzen, weil ich das Persönliche auch für politisch halte.

# DER FLUSS DEINES LEBENS

*»Veränderung geschieht nie plötzlich – und irgendwie doch.«*

Der Fluss des Lebens ist ein Modell, das ich entwickelt habe, um mich und andere Menschen und ihre Entwicklung besser verstehen und begleiten zu können. Ich werde mich in jedem Kapitel zu den Fähigkeiten, um die es bei den einzelnen Quellen geht, immer wieder darauf beziehen und dir auch den Hintergrund vermitteln. Erkenntnis allein bringt uns nicht unbedingt zum Ziel, aber ohne Erkenntnis können wir uns gar nicht erst auf den Weg machen.

Wir dürfen allerdings den Startpunkt nicht mit dem Weg oder dem Ziel verwechseln. Unser Kopf braucht eine Landkarte, einen Wegweiser, ein Verstehen, damit er in der Lage ist, bestimmte Abzweigungen zu nehmen. Es ist schwer, etwas zu verändern, wenn du keine Idee hast, warum und wieso, und nicht weißt, von wo aus du startest oder wo du hinwillst. Das gilt für innere Wege genauso wie für unsere äußeren.

Der Weg zum Ziel der Reise, zu Erfüllung, Verbundenheit und Lebendigkeit, erfordert bestimmte Fertigkeiten von uns. Je besser wir diese mit der Zeit erlernen, desto erfüllter sind wir von unserem Leben, und das Gefühl der Verbundenheit wird immer stärker und tragender.

Die drei wichtigsten Quellen für ein erfülltes Leben sind:

- die Fähigkeit zur Selbstregulation
- die Bindungsfähigkeit und Verbundenheit sowie
- das Zusammenspiel von Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit.

Du kannst es dir vorstellen wie einen Fluss.

An seinem Ursprung sprudelt die erste und wichtigste Quelle, die *Selbstregulation*. Es ist die Fähigkeit, uns innerlich so steuern zu können, dass es uns emotional und körperlich gut geht. Zunächst ist es vielleicht nur ein kleiner Bach, dem du folgst, doch allmählich wird er breiter.

Irgendwann kommst du an einen Zufluss, der sich aus der Quelle der *Bindungsfähigkeit und Verbundenheit* speist. Wir brauchen zu unserem Lebensglück die Fähigkeit, uns zu binden und verbunden zu fühlen. Diese ist sehr eng mit der Selbstregulation verknüpft – es ist kaum möglich, beide voneinander zu trennen. Hast du diese Hürde genommen, steht dir der weitere Weg offen.

Der Bach ist inzwischen zu einem Fluss geworden. Haben wir gelernt, uns selbst zu regulieren und unsere Bindungsfähigkeit auszubauen, bekommen wir auf einmal mehr Luft, und es erscheinen neue Möglichkeiten. Plötzlich öffnet sich unser Blick, und wir sind entspannter. Wir sind mehr in uns gelandet und fühlen uns wohler in uns selbst.

Aber dennoch werden wir nun neuen Themen begegnen und alten Themen in neuen Gewändern. Es geht darum, dich neu zu positionieren, noch tiefer mit dir und anderen Menschen in Verbindung zu treten. Mit dir selbst so umgehen zu lernen wie mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund.

Du reist weiter und erblickst wieder eine Einmündung: Die Quelle der *Selbstliebe, des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeit* vereint sich mit dem Fluss, der zu einem Strom anschwillt und sich am Ende ins Meer ergießt.

Das Leben wird bunter, und es ist dir möglich, dich mehr auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren, weil du dir nicht mehr ständig Gedanken darüber machst, wie du aussiehst oder was andere denken.

Veränderung geschieht nie plötzlich – und irgendwie doch. Wir haben nun viel gelernt und fühlen uns in uns selbst zu Hause. Wir empfinden *Selbstliebe*. Und irgendwann merken

wir, dass unsere Gedanken nicht mehr so viel um uns selbst kreisen und unsere Träume Flügel bekommen haben.

Wir haben *Selbstbewusstsein* und das Gefühl der *Selbstwirksamkeit* entwickelt und fangen an, unseren Wirkungskreis auszuweiten und das Leben mehr als Experiment zu sehen, in dem es uns freisteht, Dinge und Lebensentwürfe auszuprobieren, ohne uns auf ewig festzulegen. Wir trauen uns an neue Herausforderungen heran und spüren, dass viel mehr möglich ist, als wir je geglaubt haben. Die Welt wird größer und abenteuerlicher.

Unser Lebensgefühl wird mehr und mehr geprägt von Neugier und dem Gefühl, im Fluss zu sein. Wir kämpfen nicht mehr mit der Realität, sondern spüren eine innere Hingabe an das Leben. Gleichzeitig fühlen wir mehr Demut dem Leben und der Kraft des Lebens gegenüber und können sehen, dass wir groß und bedeutend sind und zugleich klein und unbedeutend.

Am Ende kommen wir praktisch wieder da an, wo wir angefangen haben – nur auf einem völlig anderen Level. Wir fühlen uns verbunden mit uns selbst, mit der Welt, mit den Menschen um uns herum. Wir werden zu Erdenbürgern und lassen die Betonung des *me, myself and I* hinter uns. Wir fühlen uns und unsere Liebe, unsere Leidenschaft für unser Leben und haben nicht mehr das Gefühl, dafür kämpfen zu müssen. Wir können sehen, dass es Höhen und Tiefen gibt, und sind dankbar, am Leben zu sein.

# DIE QUELLEN DES LEBENSGLÜCKS

*»Die Welt wird größer und abenteuerlicher.«*

- Selbstregulation
- Emotionen regulieren können
- Im Hier und Jetzt sein können
- Traumata integrieren
- Beziehungsfähigkeit und Verbundenheit
- Bedürfnisse spüren und ausdrücken können
- Fähigkeit zu eingestimmter Kommunikation
- Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit
- Selbstreflexionsfähigkeit
- Flexibles Selbstbild
- Den eigenen Körper lieben
- Selbstachtung
- Grenzen fühlen und setzen können
- Demut
- Integrität
- Selbstverwirklichung
- Kreativität
- Lebensfreude
- Dankbarkeit und Wertschätzung
- Einen Sinn finden
- Hingabe
- Tiefe Verbundenheit
- Ehrfurcht und Staunen

# DIE REISE BEGINNT

*»Der Weg des Lebens verläuft nie linear. Er entwickelt sich spiralförmig.«*

Nimm dir nun etwas Zeit für dich. Hol dir am besten dein Tagebuch oder etwas zu schreiben. Schau bitte einen Moment auf dein Leben zurück.

Wie voll ist dein Lebensrucksack?

Wenn du magst, schreib zehn Erlebnisse auf, die dir noch lebendig vor Augen stehen. Zehn Momente, wo du gefühlt hast, dass du lebst und lebendig bist.

An wie viele Augenblicke erinnerst du dich im Verhältnis zu der Zeit, die schon vergangen ist? Wie viele Highlights gab es? Wie viele Momente, wo dir die Luft weggeblieben ist, weil du so berührt warst?

## WAS VOM LEBEN BLEIBT

Jedenfalls nicht die Stunden vor dem Fernseher oder dem Computer. Vielleicht die Stunden mit einem Buch, das dein Leben verändert hat?

Wir sammeln Augenblicke und keine Tage oder Wochen. Wir sammeln Augenblicke, in denen wir wach und voll präsent sind, in denen wir gefühlt und gespürt haben. In denen wir geliebt haben, verletztlich waren oder in denen wir unter Schmerzen gelitten haben.

In ihrem Buch *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen* führt Bronnie Ware Folgendes an:

- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.
- Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.

- Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.
- Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.
- Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.

Besonders den letzten Punkt finde ich sehr bemerkenswert. Er zeigt, wie streng und hart wir oft mit uns umgehen. Wie wenig wir uns selbst und unser Leben genießen, wie viel Angst wir vor der Verletzlichkeit haben, die wir brauchen, um uns berühren zu lassen und dadurch glücklich zu sein.

Welche Punkte treffen auf dich zu? Wo willst du etwas ändern?

Wie jede Reise beginnt auch diese mit dem ersten Schritt. Die als Quellen beschriebenen Fähigkeiten sind grundlegend für fast alle anderen Eigenschaften, die wir gern hätten oder an anderen schätzen. Ich weiß, die Liste der Fähigkeiten ist erschreckend lang. Keine Angst – viele von ihnen sind miteinander verbunden, und eine ergibt sich oft aus der anderen. Außerdem verläuft der Weg des Lebens nie linear. Er entwickelt sich spiralförmig. Es gibt Themen, die uns ein Leben lang begleiten, sie tauchen immer wieder auf. Manchmal tarnen sie sich zunächst als vollkommen neu und überraschend. Schauen wir dann jedoch näher hin, erkennen wir, dass es alte Bekannte sind.

Je mehr du deine Basis gestärkt hast, desto sicherer wirst du durch dein Leben gehen. Krisen dauern nicht mehr so lange, und du stolperst nur noch kurz.

Lebensglück, Erfüllung und Erfolg (wie auch immer wir diesen definieren) und das Erreichen unserer Ziele hängen davon ab, ob wir diese Fähigkeiten haben oder in uns ausbilden.

Dies ist meiner Meinung nach der Baustein, der in Selbsthilfebüchern oft nicht angesprochen wird. Die andere wichtige Information, die fehlt: Das Leben ist nicht leicht. Katastrophen, Schmerzen und Leid gehören einfach dazu.

Wir werden krank, und wir sterben irgendwann. Menschen um uns herum werden krank und sterben. Je mehr wir dies in unser Denken einbeziehen, desto besser werden wir durchs Leben gehen.

Es gibt keine Möglichkeiten, diese Dinge zu vermeiden. Wir können nur sehr viel dafür tun, dass wir diese Herausforderungen besser bewältigen können. Dass wir Menschen um uns herum haben, die uns unterstützen und auch einmal halten, wenn wir uns selbst nicht mehr halten können.

## **HÜRDEN AUF DEM WEG NACH INNEN**

Warum lesen wir überhaupt solche Bücher wie dieses oder die vielen anderen Bücher über Selbsthilfe, Glück und Träume?

Wir suchen uns selbst und das Gefühl der Erfüllung, und genau das scheint sehr schwer zu erlangen zu sein. Irgendwo im Hinterkopf wissen wir, dass dieses Leben endlich ist und wir unsere Tage nicht vertun sollten.

Doch es ist so schwer, auf Kurs zu bleiben und sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. In Zeiten von hohem Stress lassen die meisten Menschen als Erstes die Dinge unter den Tisch fallen, die ihnen eigentlich guttun. Wir verlieren dann immer mehr den Kontakt zu uns selbst und zu den Menschen, die wir lieben. Wir opfern das, was uns glücklich macht, für Dinge, bei denen wir funktionieren müssen. Bevor wir uns die Fähigkeiten, die wir unbedingt brauchen, um unser Leben erfüllt leben zu können, im Einzelnen anschauen, werfen wir einen Blick auf die Schwierigkeiten, denen wir dabei begegnen.

## SEHNSUCHT

*Ich war 29 Jahre alt, meine Beziehung war gerade zerbrochen, und ich konnte mich selbst nicht leiden. All diese Gefühle und noch einige andere kannte ich nur zu gut. Es kam mir vor, als säße ich in einem Karussell, auf dem sich die Stationen meines bisherigen Lebens ständig wiederholten. Ich konnte mir selbst zuschauen, wie ich Entscheidungen traf, die mir nicht gefielen, und doch agierte ich plötzlich genau so, wie ich es nicht wollte. Ich verstand mich selbst nicht.*

*Nach einigen Wochen von innerem Hin und Her, von Wut über mich und Enttäuschung über mein Leben, beschloss ich, mir Hilfe zu suchen. Ein paar Wochen später saß ich bei einer Psychotherapeutin, einer Körperpsychotherapeutin. Ich schüttete mein Unglück über missglückte Beziehungen, meinen Frust über mich selbst vor ihr aus. Irgendwann unterbrach sie mich. »Kannst du mal durch den Raum gehen?« Etwas verwundert folgte ich ihrer Aufforderung. Dann bat sie mich, in der Mitte des Raumes stehen zu bleiben. Na klar, dachte ich, wenn's weiter nichts ist. Sie stand auf und stellte sich direkt hinter mich. Das fand ich zwar recht nah und ungewöhnlich, aber ich war ja cool. Sie lehnte sich mit ihrem Rücken an meinen Rücken und ließ sich plötzlich fallen, einfach auf mich drauf. Und ich blieb stehen und hielt natürlich ihr Gewicht. Was hätte ich auch sonst tun können, als diese wildfremde Frau sich gegen mich fallen ließ? Kurz danach stellte sie sich wieder hin, schaute mich an und sagte: »So machst du das in deinem Leben, du fängst alle auf und trägst sie durch ihr Leben, nur dich vergisst du dabei.«*

*Ich stand da und fing an zu weinen. Ich, die ich doch so gut wie nie weinte, und schon gar nicht in Gegenwart anderer.*

*Schon in dieser ersten Stunde wandelte sich mein Selbstbild gewaltig. Ich fühlte mich gesehen und erkannt – und das jagte mir eine Höllenangst ein. Gleichzeitig erwachte eine riesige Sehnsucht in mir, von der ich gar nicht gewusst hatte, dass ich sie in mir trug.*

Ich habe es damals noch nicht erkannt, aber es war der Beginn einer Reise. Der wichtigsten und längsten Reise meines Lebens, hin zu einer ehrlichen Begegnung mit mir selbst, einem Kennenlernen, Akzeptieren und einer Freundschaft mit mir selbst.

Mir ist bewusst, dass dies recht häufig gebrauchte Schlagwörter sind, aber sie treffen dennoch zu. Nur verläuft dieser Weg ganz anders, als er in den meisten einschlägigen Büchern beschrieben wird. Es ist anstrengend, manchmal traurig und langwierig, aber es gibt auch viele heitere, fröhliche und erkenntnisreiche Momente. Und es ist die lohnenswerteste Reise, auf die ein Mensch sich begeben kann!

## **WO, BITTE, GEHT'S ZUR WIRKLICHKEIT?**

Diese Reise nach innen wird immer schwieriger, weil die Entwicklung der Gesellschaft, die uns prägt, zunehmend nach außen gerichtet ist. Alles wird immer virtueller, fiktiver und schneller – und damit entkörperter. Die virtuelle Welt ersetzt mehr und mehr die irdischen und damit körperlichen Wirklichkeiten. Das bedeutet, dass die Zeit, die neben Schule oder Arbeit noch bleibt, zunehmend in einer virtuellen Realität verbracht wird und unser wirkliches sinnliches Erleben der Welt abnimmt.

Wir brauchen wieder mehr Kontakt mit der Wirklichkeit des Lebens, um eine realistische Haltung zu entwickeln.

Welche Konsequenzen dies für unsere Vorstellungen von Beziehungen, von uns selbst und für den Umgang mit unserem Leben und unserer Körperlichkeit hat, ist noch kaum abzusehen. Frank Schirrmacher nennt es in seinem Buch *Ego: Das Spiel des Lebens* eine Rückkehr der Alchimisten. Immer weniger gründet sich auf Materie, sei es der Finanzmarkt, der eigentlich nur noch aus virtuellen Zahlen besteht und völlig abgekoppelt ist von echten realen Gütern, oder sei es unser Essen, das mehr und mehr in Fabriken hergestellt wird und mit Erde und Stallmist nur noch wenig zu tun hat. Diese Abkoppelung von Körper und Geist hat in anderer Form auch in die Psychologie und in den Esoterik- und Selbsthilfemarkt Eingang gefunden. Besonders in Letzterem wird propagiert, dass man aus Gedanken Materie erschaffen könne.

Sind die Gedanken ausgerichtet und frei von Negativität, heißt es, dann werde nichts passieren und alle Wünsche gingen in Erfüllung. Suggestiert wird – und das ist das Drama bei vielen dieser Versprechen und Werbungen –, dass es auf jeden Fall funktioniert. Und wenn nicht, liegt der Fehler immer bei dir und nicht bei der aufgezeigten Methode.

## **SELBST SCHULD!**

Das große und schreckliche Problem ist nur, dass immer mehr Menschen diese Haltung bei sich selbst und bei anderen anwenden. Und das ist grausam. Sie erlaubt es nämlich, unempathisch zu sein. Wenn jeder an allem selbst schuld ist, dann brauche ich kein Mitgefühl zu entwickeln, denn die missliche Lage ist ja – wenn man sich nur genügend bemüht – veränderbar. Alles hängt angeblich nur davon ab, ob wir eine negative oder positive Lebenshaltung oder Gedankenwelt haben.

Die Menschen und das Leben sind jedoch hochkomplex, und wer glaubt, dass es möglich ist, alle seine Gedanken,

Überzeugungen, Bedürfnisse, Gefühle und Intentionen immer bewusst und wahrhaftig zu kennen und dann nur in eine positive Richtung lenken zu können, ist entweder naiv oder lügt.

Die meisten unserer Beweggründe für Entscheidungen sind uns nicht bewusst. Gedanken, ja selbst unsere Gefühle sind für die meisten von uns nicht beständig wahrnehmbar. Die Neuropsychologie hat längst herausgefunden, dass unser bewusster Verstand Entscheidungen, die auf tieferen Ebenen des Gehirns gefällt wurden, lediglich rationalisiert.

Außerdem gaukelt diese »Ich kann alles materialisieren, wenn ich nur will«-Sichtweise uns vor, dass das Leben ausschließlich Glück und Gesundheit bieten könnte und sollte – wenn wir nur alles richtig machen. Doch wie alle komplexen Systeme besteht auch unser Leben aus den unterschiedlichsten Facetten, aus Krankheit und Gesundheit, aus Gewalt und Frieden, aus Hochs und Tiefs. Hermann Hesse sagte: »Berg und Tal sind der Ebene näher als die Ebene zu beiden.«

Es erscheint mir wie die Suche nach dem verlorenen Schlüssel zum Paradies. Wenn ich nur positiv genug denke und wünsche, dann finde ich letztendlich den Schlüssel zum absoluten und dauerhaften Glück. Nur leider werden auch gute Menschen krank oder erleben schreckliche Dinge. Was uns widerfährt, liegt in vielen Teilen außerhalb unserer Kontrolle.

Aber es liegt in unserer Macht zu lernen, wie wir mit unserem Leben umgehen, und zu entscheiden, was wir lernen, um unser Leben so zu gestalten, dass wir viel Freude und Erfüllung auf der Reise des Lebens erfahren.

## **GELEBTES WISSEN**

Erkenntnisse haben wir viele, doch nur wenige davon schlagen sich wirklich in unserem Leben nieder. Wir müssen

in die Lehre des Lebens gehen, uns die dafür wichtigen Fähigkeiten aneignen und sie beständig weiter ausbilden. Je mehr wir das tun – und womöglich noch Spaß daran haben –, desto mehr wird sich dies in immer mehr erfüllten Tagen niederschlagen.

In unserem Alltag können wir häufig der Wirklichkeit ausweichen. Wir vergraben uns in virtuellen Welten und Gedankenspielen. Und manchmal verwechseln wir diese Vorstellungswelten und Träumereien mit dem Leben.

Das Leben in seiner Realität fordert Mut von uns und die Konfrontation mit uns selbst und anderen.

## **UNVERBUNDEN**

*Ich war mein Leben lang auf der Suche, und lange Zeit wusste ich nicht einmal, wonach. Diese Suche führte mich auch nach Kanada in die Wildnis. Als Kind hatte ich oft die Serie Der Mann in den Bergen gesehen. Schon mit zwölf war es mein innigster Wunsch, nach Kanada zu reisen, in den Busch.*

*Mit 23 Jahren war es dann das erste Mal so weit. Mit einer Freundin flog ich los. Wir landeten in Toronto, und von dort ging es mit dem Bus und trampend nach Norden, zum Algonquin Park. Dort mieteten wir uns ein Kanu, und schon paddelten wir hinaus in die Wildnis. Es war die härteste Konfrontation mit der Wirklichkeit, die ich bis dahin in meinem jungen Leben hatte.*

*Plötzlich waren wir allein. Es war still. Eine Geräuschlosigkeit, die ich noch nie vorher erlebt hatte. Und es gab Bären! Ich war nicht mehr die Spitze der Nahrungskette ... Ich begegnete einer Dami, die ich bis dahin nicht gekannt hatte und auch nicht kennenlernen wollte. Ich hatte so viel Angst wie noch nie in meinem Leben. Ich konnte keine Nacht schlafen. Ich lag wach, lauschte in die Stille und wartete angstvoll auf meinen Tod. Bis dahin hatte ich nicht einmal gewusst, dass ich Angst haben könnte. Die Ängste meiner Kindheit waren bis dahin in den tiefsten Tiefen meiner Persönlichkeit verstaut gewesen und vollkommen abgespalten. Ich war allein durch Europa getrampt, hatte in Busbahnhöfen und Gärten geschlafen und meine Angst immer fest im Griff gehabt beziehungsweise sie erst gar nicht gespürt.*

*Ich war völlig durcheinander, ich konnte diese Erfahrung überhaupt nicht verstehen. Ich war bezaubert von der Natur, und gleichzeitig fühlte ich mich vollkommen von allem abgeschnitten. Jeder Naturfilm im Fernsehen hätte mich mehr berührt. Wir paddelten durch Seen voller*

*Seerosen, das Wasser war glasklar und der Himmel strahlend blau. Alles schien perfekt. Nur war ich nicht die coole Abenteurerin, die ich mir vorgestellt hatte.*

*Alles wurde plötzlich real, war körperlich spürbar, wurde anstrengend. Alles um mich war still, groß und unendlich. Mein Körper tat weh von der Anstrengung, die Mücken stachen durch das Moskitonetz und freuten sich auf jeden Gang, den wir nach draußen machen mussten ... Und dann diese Angst, sie war so körperlich real wie plötzlich alles in mir und um mich herum. Es war mein erstes Aufwachen in dem Gefühl vollkommener Unverbundenheit. Ich bemerkte, dass das, was ich mir erträumt hatte, nichts mit dem zu tun hatte, was ich dort erlebte.*

Ich bekam damals das erste Mal eine Ahnung davon, dass der Kopf nur einen Teil der Wirklichkeit realisiert und alles Körperliche unvorstellbar bleibt. Sind wir krank, so ist das Leben mit allen Freuden schlicht nicht möglich und oft nicht vorstellbar. Wenn wir wieder gesund sind, können wir uns kaum noch daran erinnern, wie es ist, sich schwach und elend zu fühlen. Die Erinnerungen an körperliche Erlebnisse verblassen schnell und werden vom Kopf auch rasch geschönt und retuschiert.

## **SHUTDOWN - GEFANGEN IM KOPF**

Die Abkoppelung vom Körper ist leicht für uns, vor allem in unserer Lebenswelt, in der es nicht mehr darum geht, sich körperlich zu fühlen. Dadurch wird das Leben zwar oberflächlicher, aber es lässt uns auch unsere Schmerzen und Empfindungen nicht mehr spüren. Wie wir noch sehen werden, speichert der Körper viele unserer Erfahrungen und Erinnerungen. Wenn diese allzu schmerzhaft sind, werden sie vom Bewusstsein abgekoppelt. Es findet ein *Shutdown*

des Körpers statt, also ein Abschalten des Körperbewusstseins, für das wir einen hohen Preis bezahlen, das uns aber vor den im Körper gespeicherten seelischen Schmerzen schützt.

Dieser Shutdown führt zu einer funktionalen Haltung zum eigenen Körperlichsein, ja gegenüber dem eigenen Sein schlechthin. Der Körper wird als Mittel zum Zweck gesehen, er muss funktionieren, leisten, gut aussehen und womöglich auch fit sein – das alles hat jedoch nichts mit einer Verbundenheit mit uns selbst zu tun.

Diese Abkoppelung vom Körper ist inzwischen eher normal als auffällig. Wenn ich Klienten oder Seminarteilnehmende frage, was sie gerade in ihrem Körper wahrnehmen, so haben viele Probleme, differenziert darauf zu antworten.

Das Dilemma fehlender Körperwahrnehmung besteht darin, dass wir dadurch keine oder nur sehr wenige Informationen über uns selbst erhalten. Oftmals ersetzen wir diesen Mangel durch Gedanken, also gedachte Gefühle oder Bilder. Je weiter wir von uns selbst entfernt sind, desto lauter werden die Stimmen im Kopf. Viele beschreiben ihre Gedanken als ein kontinuierliches Geschnatter, das unendlich anstrengend ist. Vielleicht hast du schon einmal bemerkt, dass der Kopf ruhiger wird, wenn du körperlich etwas tust, vor allem wenn es anstrengend ist oder deine ganze Aufmerksamkeit fordert.

Ein Mangel an Informationen aus dem Körper führt dazu, dass wir auch unsere Gefühle nur wenig wahrnehmen. Oftmals ersetzen wir dies durch Bilder und Erwartungen, wie etwas – ein Geschehen, ein Erlebnis – sich anfühlen *sollte* und sind sehr enttäuscht, wenn es dann unseren Erwartungen nicht entspricht.

Viele Menschen fühlen sich inzwischen gefangen in ihrem Kopf. Die Realität der Gedanken hat mehr Einfluss und Gewicht als reale Erfahrungen. Wir sitzen fast den ganzen Tag und müssen kaum noch echte körperliche Herausforderungen bewältigen. Vage verspüren wir einen