

Ronald P. Schweppe
Aljoscha A. Schwarz

EINFACH GUT

*99 Dinge, die nichts kosten
und uns bereichern*



RONALD P. SCHWEPPE,
ALJOSCHA A. SCHWARZ

EINFACH GUT

99 DINGE, DIE NICHTS KOSTEN
UND UNS BEREICHERN

The logo for Riemann EBOOKS features a red circular emblem with a textured, brush-stroke-like appearance. The word "Riemann" is printed in a black, sans-serif font across the center of the emblem. Below the emblem, the word "EBOOKS" is written in a red, serif font.

Riemann
EBOOKS

Ronald P. Schweppe
Aljoscha A. Schwarz

EINFACH GUT

*99 Dinge, die nichts kosten
und uns bereichern*



Inhaltsverzeichnis

Widmung

Vorwort

Was immer Sie tun: Tun Sie es hundertprozentig
Immer schön eins nach dem anderen
Das Geheimnis der Achtsamkeit

Lernen Sie einen Zaubertrick
Asche zu Asche
Asche zu Seife
Münzen wegzaubern

Schreiben Sie Haikus

Setzen Sie Bücher aus

Lernen Sie, wie ein Yogi auf dem Kopf zu stehen
Sich auf den Kopf stellen Schritt für Schritt

Setzen Sie sich für Oxfam ein

Entrümpeln Sie Ihren Kleiderschrank
Ausmisten – aber wie?

Machen Sie Breathwalking
So wird's gemacht
Für Fort-Schreitende
Und wozu das Ganze?

Ziehen Sie sich in die Stille zurück

Schallschutz

Grübelschutz

Akustischer Umweltschutz

Spielen Sie mit Kindern »Ich sehe was, was du nicht siehst«

Die Spielregeln

Varianten

Was bringt das Spiel?

Dehnen Sie die wichtigsten Muskelgruppen

Dehnung für den Nacken

Dehnung für den Schultergürtel

Dehnung für den oberen Rücken

Dehnung des Gesäßmuskels

Dehnung des Oberschenkelmuskels

Erinnern Sie sich an Ihre Träume, bevor Sie aufstehen

Kontakt zu seinem Traum aufnehmen

Und was hat mein Traum zu bedeuten?

Lesen Sie einen Krimi mit Niveau

Schreiben Sie an jemanden, dem Sie schon lange schreiben wollten

Wozu Briefe schreiben?

Wem, was und wie soll ich schreiben?

Üben Sie die Yogaatmung »Sonne und Mond«

Und so wird's gemacht

Organisieren Sie ein »No-Cent-Picknick«

Picknick zum Nulltarif?

Gestaltung des Picknicks

Und das Programm?

Konzentrieren Sie sich heute auf das Wesentliche

Machen Sie eine Fantasiereise auf dem Sofa

Eine Reise an den Strand

Alternative Reiseziele

Schmuggeln Sie sich in Vernissagen oder kostenlose

Generalproben

Vernissagen

Generalproben

Wohnen Sie weltweit umsonst

Das Procedere

Ziele und Zahlen

Und die Sicherheit?

Tipp für den Aktivurlaub

Lernen Sie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Grundregeln

PMR in acht Schritten

Besuchen Sie www.ehrenamtlich.de im Internet

Verkaufen Sie Überflüssiges auf dem Flohmarkt

Machen Sie eine Siesta

Beobachten Sie Kommunikationsmuster

Kommunikations-Chaos

Bewusst kommunizieren

Nutzen Sie das kostenlose Angebot Ihrer Bücherei

Basteln Sie ein Möbiusband

Üben Sie eine Rede ein

Retten Sie die Welt

Greenpeace

Attac

Foodwatch

We are what we do

Lassen Sie heute eine Mahlzeit ausfallen

Das Geheimnis des Kurzfastens

Beispiel »Dinner Cancelling«

Schreiben Sie Ihren Nachruf

Machen Sie eine Wanderung

Wandertipps

Und die Route?

Nutzen Sie den »Tag der offenen Tür«

Drücken Sie Schmerzen einfach weg

Erleben Sie die Welt wie ein Blinder oder Gehörloser

Welt ohne Licht

Welt ohne Klang

Joggen Sie dem Glück entgegen

Die äußeren Umstände vereinfachen

Die inneren Umstände vereinfachen

Verschenken Sie ein Lächeln

Lächeln im Alltag

Lächeln als Meditation
Lächeln als Risiko?

Tauchen Sie mit Ihrem Partner in die Welt des Tantra ein

Lernen Sie drei Vertreter der deutschen Gegenwartsliteratur kennen

Judith Hermann
Daniel Kehlmann
Ingo Schulze

Lernen Sie die fünf wichtigsten Yogastellungen

Die Schrägstellung
Die Kobra
Der Kniekuss
Das Krokodil
Der Baum

Übernehmen Sie die Kinderbetreuung für die Nachbarschaftshilfe

Verbessern Sie Ihre Flirtkünste

Laden Sie Freunde zu einer Tauschparty ein oder tauschen Sie online

Die private Tombola
Rufen Sie einen Tauschring ins Leben
Tauschen im Internet

Lernen Sie, Didgeridoo zu spielen

Obertöne und Schwebungen
Die Zirkularatmung

Greifen Sie Ihrer Kirche unter die Arme

Nutzen Sie kostenlose Probestunden

Üben Sie zuzuhören

Das ineffektive Muster erkennen

Das ineffektive Muster verändern

Unternehmen Sie eine Sightseeingtour in Ihrer Stadt

Wenden Sie bei Diskussionen heute die Regeln der Gewaltfreien Kommunikation an

Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

Die vier Regeln im Überblick

Der Mann hinter der Zeitung

Vorsicht, Kommunikationsfallen!

Lernen Sie die »Acht Brokatübungen«

Den Himmel halten

Den Bogen spannen

Himmel und Erde drücken

Über die Schulter blicken

Den Körper kreisen

Die Zehen fassen

Mit den Fäusten stoßen

Auf den Zehenspitzen stehen

Lesen Sie einem kranken Menschen etwas vor

Nehmen Sie an der nächsten Bürgerversammlung teil

Schreiben Sie einen Brief an sich selbst

Was haben Sie sich mitzuteilen?

Singen Sie nach Herzenslust

Lernen Sie fünf Profivarianten des Seilspringens
Bevor Sie losspringen
Die fünf Varianten für Könner

Lassen Sie sich zeigen, wie man einen Ölwechsel macht

Sagen Sie Ihrem Partner alles, was Sie an ihm schätzen

Laden Sie mal Ihre Nachbarn ein!

Führen Sie ein Gespräch mit Ihrem inneren Team
Das innere Team leiten
Die Besprechung mit dem inneren Team

Lernen Sie die längsten Ortsnamen der Welt

Bauen Sie einen Bumerang und lernen Sie, ihn richtig zu werfen

Kauen Sie jeden Bissen dreißigmal

Verbinden Sie alles mit allem

Lernen Sie ein Gedicht von Goethe auswendig

Veranstalten Sie Ihr eigenes Filmfestival

Stöbern Sie auf »YouTube« herum

Wiederholen Sie einen Tag im Zeitraffer

Übernachten Sie in der freien Natur

Prägen Sie sich die Weltkarte ein
Eine Weltkarte zeichnen
Kommen wir zu den Ländern

Produzieren Sie Ihre eigenen Weihnachts- oder Grußkarten

Lernen Sie fünf Redewendungen in fünf Sprachen

Tun Sie einfach einmal gar nichts

Schreiben Sie eine Kurzgeschichte

Falten Sie einen Origami-Schwan und einen Becher

Werden Sie der Mentor Ihres inneren Kindes

Gehen Sie zum Blutspenden

Lernen Sie jonglieren
Eine kleine Vorbereitungsübung
Drei-Ball-Kaskade
Vier-Ball-Jonglage

Verzeihen Sie jemandem, der Sie verletzt hat

Schreiben Sie Ihre Ausgaben auf

Verbessern Sie Ihr Gedächtnis

Noch mehr Gedächtnis: Zahlen
Zahlen zu Buchstaben machen
Zahlen zu Bildern machen

Machen Sie sich mit der Flüchtigkeit der Sinne vertraut

Stellen Sie Ihr Wohnzimmer um

Finden Sie Ihre persönliche Form des Gebets

Laden Sie sich frei verfügbare Software auf den Computer

Trainieren Sie nach dem Slow-Motion-Prinzip

Bauchmuskeln

Rücken

Po

Erinnern Sie sich an alles, wofür Sie dankbar sind

Stoßen Sie zum Kern Ihres wirklichen Selbst vor

Schreiben Sie alle Ihre positiven und negativen
Eigenschaften auf

Laden Sie sich kostenlose Podcasts aus dem Internet

Gestalten Sie Ihren eigenen Barfußwanderpark

Schreiben Sie alle Ihre Ziele auf, auch wenn sie unerreichbar
scheinen

Wie man einen richtigen Knoten macht

Der König der Knoten - der Palstek

Der Achterknoten

Der Langbinder

Der Querbinder

Tauchen Sie in die Welt der Märchen ein

Nehmen Sie an einer Quizshow teil
Die wichtigste Hürde: Das Casting
Vorsicht vor Call-in-Gewinnspielen!

Laden Sie Freunde zu einer kleinen Teezeremonie ein
Eine kleine Teezeremonie
Die Teezubereitung

Lernen Sie einige Mudras kennen

Backen Sie Ihre eigenen Glückskekse

Entdecken Sie Ihre Werte und finden Sie Ihre Vision
Finden Sie Ihre »Vision«
Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem Schritt
Der Lebensleitsatz

Über die Autoren
Copyright

Für Svenja, die herausfinden will, ob sie die Welt retten kann.

Für Jens, der Angst hat, seinen Job zu verlieren, und darüber nachdenkt, ob Geld wirklich alles ist.

Für Susanne, die es inzwischen langweilt, ihre freien Abende in teuren Clubs zu verbringen.

Für Jolina, die an den Maximen ihres Vaters (»Haste nichts, biste nichts«, »Das Leben ist kein Zuckerschlecken« und so weiter) schon immer gezweifelt hat.

Für Corvin, dem klar geworden ist, dass er mehr Zeit damit verbringen sollte, produktiv und kreativ zu sein, als vor dem Fernseher zu sitzen.

Für Christine, die die täglichen Nachrichten beunruhigend findet und nach Wegen sucht, die globale Krise als persönliche Chance zu sehen.

Für Max, der zwar gut verdient, sich aber danach sehnt, einfacher zu leben, da er spürt, dass er sein Glück nicht im Konsumieren finden wird.

Vorwort

Glück kostet nichts. Zufriedenheit, Mitgefühl, warmherzige Beziehungen, Kreativität oder Gesundheit sind ebenfalls umsonst zu haben – denn all dies hat sehr viel weniger mit Haben als vielmehr mit Sein zu tun.

In diesem Buch finden Sie eine Sammlung von Maßnahmen, die nichts oder nur sehr wenig kosten beziehungsweise für die Sie Gegenstände brauchen, die Sie in der Regel ohnehin haben. 99 einfache Vorschläge, die einzig dazu dienen, Sie zu inspirieren, den einen oder anderen Schritt zu gehen, der vielleicht nahe-, vielleicht aber auch nicht so naheliegt. Die »99 Dinge, die nichts kosten und uns bereichern«, sind also weder Regeln noch To-do-Punkte, geschweige denn Wellness-Trostpflaster. Vielmehr sind es Möglichkeiten, die wir in jedem Augenblick unseres Lebens haben und die wir – vor allem in schwierigen Zeiten – leicht aus den Augen verlieren.

Dass die folgenden Anregungen kein Geld kosten, ist schön. Doch ebenso wichtig ist, dass sie uns bereichern, unseren Horizont erweitern, uns neue Erfahrungen schenken und mitunter auch unsere Sichtweise erneuern. In 99 kurzen Artikeln lernen Sie Wege kennen, die Ihnen dabei helfen,

- ~ kreativer zu sein,
- ~ neue Fertigkeiten zu erlernen,
- ~ die Verbundenheit zu Ihren Mitmenschen zu stärken,
- ~ sich über Ihre ganz persönlichen Ziele und Visionen klar zu werden,
- ~ das Internet intelligent zu nutzen,
- ~ etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Fitness zu tun,
- ~ sich allein oder mit anderen für Ihre Umwelt einzusetzen,

- ~ auf originelle Weise am kulturellen Leben teilzunehmen,
- ~ effektiver zu kommunizieren und Ihre Partner, Freunde oder Kinder (und nicht zuletzt auch sich selbst) besser zu verstehen sowie
- ~ einfache philosophische Alltagsexperimente durchzuführen.

Wozu man das alles braucht? Vielleicht, um sich persönlich weiterzuentwickeln. Vielleicht, um zu erkennen, dass Sinn, Würde und Glück nicht das Geringste mit Geld zu tun haben. Vielleicht aber auch, um einfach Spaß zu haben und Neues auszuprobieren. Und natürlich um das Beste aus der Krise zu machen, die – ganz wie Sie wollen – das Universum, der liebe Gott oder das Schicksal uns beschert hat, um uns aus unserer Wohlstandslethargie aufzurütteln.

Kopf aus dem Sand

Wie es aussieht, stecken die Finanzmärkte weltweit im größten Schlamassel seit der Weltwirtschaftskrise 1929. Und sehr wahrscheinlich wird die Krise wohl auch noch nicht vorbei sein, wenn dieses Buch in einigen Monaten gedruckt und veröffentlicht sein wird. Im Gegenteil steht eher zu befürchten, dass die Probleme, die zunächst nur die Banken und schließlich auch die Industrie getroffen haben, auch vor unserem eigenen Wohnzimmer nicht mehr haltmachen werden, was ja vielfach jetzt schon der Fall ist.

Wer in einer Wohlstandsgesellschaft lebt und sich an materielles Wachstum gewöhnt hat, den trifft die Krise besonders heftig. Viele haben Angst, Job und Prestige zu verlieren. Und die Folge ist, dass sie den Kopf in den Sand stecken.

Nötig ist das nicht. Sinnvoll erst recht nicht. Eine Krise ist schließlich nichts anderes als ein Wendepunkt. Krisen erzwingen innovative Strategien. Sie erfordern, dass wir

neue Wege gehen und in andere Richtungen denken. Wer lernt, sich zu öffnen und flexibel zu reagieren, statt sich lähmen zu lassen, hat die besten Chancen. Und wie es aussieht, wird diese Chance bereits von vielen erkannt.

Neue Werte braucht das Land

Drei Gründe veranlassen den Leser wohl dazu, ein Buch wie dieses in die Hand zu nehmen. Die einen sind einfach nur neugierig. Die anderen haben oder befürchten finanzielle Einbrüche und suchen nach Möglichkeiten, zu sparen. Und die dritten verdienen zwar mehr als genug, sind es aber leid, zum Shoppen zu gehen, auf die Malediven zu fliegen und die Raten für ihren Sportwagen dank zahlloser Überstunden abzuführen.

Alle drei Gruppen sind – wenn auch aus unterschiedlichen Gründen – auf der Suche nach neuen Werten, neuen Strukturen und, sagen wir es ruhig pathetisch: einer neuen Gesellschaftsform. Und es sieht gut für sie aus: Die Zeiten, da Ludwig Erhard den *Wohlstand für Alle* forderte und damit in erster Linie materielle Prosperität im Blick hatte, scheinen vorbei zu sein.

Repräsentative Umfragen zeigen, dass die Deutschen sich heute nach mehr sozialer Nähe sehnen. Auf die Frage »In was für einer Gesellschaft wollen Sie leben?« haben rund zwei Drittel der Befragten geantwortet, dass Verantwortung und Hilfsbereitschaft ihnen wichtiger ist als Wohlstand. »Glücklich sein« und »gut leben« schlagen »reich sein« und »viel haben« in der Bedürfnisskala um Längen – und das ist gut so, denn Zeit ist wertvoller als Geld.

Zeit ist wertvoller als Geld

Die »99 Dinge, die nichts kosten und uns bereichern«, bieten Ihnen 99 Möglichkeiten, Ihre Zeit sinnvoll und befriedigend zu verbringen. Und tatsächlich ist Zeit das Wertvollste, was Sie haben; denn sie lässt sich mit Geld nicht kaufen, ebenso wenig wie Liebe, Selbsterkenntnis oder Heiterkeit. Vom Glück mal ganz zu schweigen.

Doch wie können Sie Ihre Zeit dazu einsetzen, sich selbst oder anderen etwas Gutes zu tun? Indem Sie etwas machen, was in keiner Weise mit Geld zu tun hat.

Bekanntlich lebt der Mensch nicht nur vom Brot allein. Luft und Liebe sind gratis. Das Gleiche gilt aber auch für ehrenamtliche Tätigkeiten, Selbstreflexionen, für handwerkliches, kreatives, sozial oder ökologisch orientiertes Handeln oder für Poesie, Kunst, Philosophie und Bewusstheit.

Also los: Blättern Sie, lesen Sie und, vor allem, probieren Sie es aus! Lernen Sie jonglieren, schreiben Sie eine Kurzgeschichte, trainieren Sie Ihr Gedächtnis, setzen Sie sich für Greenpeace ein, finden Sie heraus, was das Wesentliche für Sie ist, oder backen Sie Glückskekse für sich und Ihre Freunde ...

Viel Glück dabei!

*Ronald P. Schweppe und Aljoscha A. Schwarz, im
Frühjahr 2009*

■ **Was immer Sie tun: Tun Sie es hundertprozentig**

Im Augenblick lesen Sie dieses Buch. Was immer Sie davor getan haben, es ist Vergangenheit. Und was immer Sie danach tun werden, ist nur Zukunftsmusik: nichts als eine Konstruktion Ihrer Gedanken und Vorstellungen.

Etwas hundertprozentig zu tun heißt, vollkommen bei der Sache zu sein. Wenn Sie beispielsweise gerade den Fernseher im Hintergrund laufen lassen, »im Hinterkopf« auf einen Anruf warten oder an Ihren Zahnarzttermin am nächsten Morgen denken, werden Sie Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit nicht auf das Buch lenken können. Unabhängig von der Qualität dieses Textes sollten Sie Ihre Konzentration dennoch ganz und gar auf den jetzigen Augenblick des Lesens richten. Und zwar ganz einfach deshalb, weil jeder Moment Ihres Lebens der einzige ist, den Sie wirklich »haben«. Und somit der, der Ihre volle Aufmerksamkeit verdient.

Immer schön eins nach dem anderen

Wenn Sie einen Zen-Meister fragen, wie der Weg zur Erleuchtung aussieht, wird er wahrscheinlich so etwas antworten wie: »Wenn ich Tee trinke, trinke ich Tee. Wenn ich den Hof kehre, kehre ich den Hof.«

Es ist nicht nötig, zugleich zu telefonieren, E-Mails zu beantworten und in der Schublade nach einem Formular zu kramen. Ganz im Gegenteil: Wer auf mehreren Hochzeiten tanzen will, tanzt letztlich auf gar keiner. »Multitasking« führt nicht zu mehr Effektivität, denn Qualität geht eben

doch vor Quantität. Wer immer nur eins nach dem anderen tut, verbessert aber nicht nur Konzentrationsvermögen und Effektivität, er tut auch etwas für sein Glück: Der tägliche Teufelskreis aus To-do-Listen, Zeitdruck und hektischem Handeln lässt sich nur durchbrechen, wenn wir lernen, uns nicht mehr aus der Ruhe bringen zu lassen. Und die einfachste Möglichkeit dazu besteht darin, bei allem immer nur eins nach dem anderen zu tun.

Das Geheimnis der Achtsamkeit

Wie aber schafft man es, ganz im Hier und Jetzt zu sein und seine Konzentration zu hundert Prozent auf das zu lenken, was gerade ansteht?

Indem man achtsam ist. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sein ganzes Wesen auf das Hier und Jetzt auszurichten – aber nicht verbissen, sondern völlig entspannt. Buddha sagte dazu: »Es gibt für den Menschen eine Methode, die auf wundersame Weise hilft, sich zu befreien, Sorgen und Leid zu überwinden, Ängste loszulassen, den richtigen Weg zu finden und die höchste Erkenntnis zu gewinnen: Es ist dies die Methode der Achtsamkeit.«

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die trainiert und entwickelt werden kann. Dazu gibt es einige Möglichkeiten:

- *Was immer Sie gerade tun ...* richten Sie Ihre Achtsamkeit ganz auf die jeweilige Tätigkeit. Ob Sie lesen, spazieren gehen, jemandem zuhören, sich die Zähne putzen oder im Bus fahren: Bleiben Sie ganz bei dem, was Sie tun, ohne gedanklich abzuschweifen oder an später zu denken.
- *Was immer Sie gerade tun ...* richten Sie Ihre Achtsamkeit ganz auf Ihren Körper und seine Empfindungen: Stehen, gehen, sitzen oder liegen Sie gerade? Ist Ihnen warm oder kalt? Ist Ihr Körper

entspannt, sind die Bewegungen fließend – oder eher verkrampft? (Es geht bei der Achtsamkeit übrigens nicht darum, etwas »gut« zu machen oder zu bewerten! Beobachten und registrieren – das genügt vollkommen.)

- ~ *Was immer Sie gerade tun ...* richten Sie Ihre Achtsamkeit ganz auf Ihre Gedanken, Gefühle und Stimmungen. Dadurch können Sie erkennen, ob Sie wirklich bei der Sache sind oder ob Ihre Gedanken abschweifen und Sie vielleicht längst wieder in die Grübelfalle getappt sind. Wie fühlen Sie sich, während Sie lesen, essen, telefonieren oder den Rasen mähen? Unsere Stimmungen verändern sich in jedem Augenblick – und auch hier geht es wieder einzig darum, zu beobachten und zu staunen.

Das Wichtigste aber ist: Kehren Sie immer wieder zurück zu Ihrem Tun. Sehen Sie jede Tätigkeit so an, als wäre es Ihre letzte. Und noch etwas: Vergessen Sie die Vorstellung von »Vorbereitung«. Sie kochen nicht, um zu essen; sondern Kochen ist die Tätigkeit, um die es geht. Sie gehen nicht in den Speicher, um eine Kiste zu holen; denn schon jeder Schritt ist es wert, wach und achtsam getan zu werden. »Wenn ich die Treppe hochsteige, steige ich die Treppe hoch. Wenn ich die Kiste hebe, hebe ich die Kiste.« So einfach – und doch so schwer – ist es, alles hundertprozentig zu tun.

▣ FÜR WEN?

Für alle, die konzentrierter, wacher, gelassener und entspannter leben wollen.

▣ WAS BRAUCHT MAN?

Geduld und die Fähigkeit, sich immer wieder an das Hier und Jetzt zu »erinnern«.

▣ WAS SOLLTE MAN VERMEIDEN?

Die Dinge übertrieben betulich oder langsam zu tun sowie zu be- oder verurteilen, was man denkt oder fühlt.

▣ WIE LANGE DAUERT ES?

Für Anfänger ist es schon schwierig, fünf Minuten im Hier und Jetzt zu bleiben. Erleuchtete - so sagt man - schaffen es rund um die Uhr.

■ **Lernen Sie einen Zaubertrick**

Zaubern können, das wäre schon nicht schlecht. Dann könnte man sich beispielsweise auf einen Besen setzen und die Kosten für das Flugticket sparen. Leider verbieten es die Gesetze der Zauberkunst, das Geheimnis des Besenflugs zu verraten. Aber zum Trost wollen wir Ihnen drei kleine, verblüffende Tricks zeigen, die Ihre Bekannten möglicherweise davon überzeugen, dass Sie zumindest ein wenig hexen können.

Asche zu Asche

Sie erklären in fröhlicher Runde, dass es möglich ist, mit reiner Geisteskraft – wenn man sich nur genug konzentriert – große Hitze zu produzieren. Die Skeptiker lachen Sie aus. Sie sollen das doch einmal vorführen. Sie entgegnen, dass jeder diese Kraft hat, und bieten an, es einem Zweifler zu zeigen. Sie bitten ihn, Ihnen seine Hand zu reichen. Sie schließen seine Hand zur Faust und legen den Zeigefinger auf seinen Handrücken. Dann bitten Sie ihn, sich stark zu konzentrieren. In seiner Hand wird es warm – ganz warm. Er behauptet dreist, dass das nicht so ist. Sie sagen ihm, er solle sich stärker konzentrieren, sonst klappt es nicht. Jetzt, behaupten Sie, ist es besser – Sie spüren, wie es in seiner Hand ganz heiß wird. Er zweifelt immer noch. Sie bitten ihn nun, seine Hand zu öffnen. Alle machen große Augen: In der Mitte seiner Handfläche ist ein schwarzer Fleck!

Und so funktioniert's: Bringen Sie etwas Zigarettenasche an Ihren Zeige- oder Mittelfinger. Und dann bewahren Sie Geduld und halten sich vom Aschenbecher fern, sodass

niemand eine Verbindung zwischen Ihrem Hantieren und dem späteren Trick herstellen kann. Dann lenken Sie das Gespräch auf übernatürliche Fähigkeiten. Wenn Sie die Hand des Skeptikers nehmen, drücken Sie Ihren Aschefinger in seine Handfläche, während Sie sagen, dass er seine Hand schließen soll. Dann fabulieren Sie ein wenig von Konzentration, geistiger Hitze, Ektoplasma ... Das alles ist natürlich nur Ablenkung - der Aschefleck ist ja schon in seiner Hand. Vergessen Sie nicht, anschließend Ihren Finger unauffällig abzuwischen ...

Asche zu Seife

Wieder sitzen Sie mit Freunden beisammen. Sie sagen, wie interessant es doch sei, dass Informationen nie verloren gehen - dass alles, was einmal geschrieben wurde, in der geistigen Sphäre immer noch vorhanden ist. Sie behaupten, das sogar zeigen zu können. Dazu bitten Sie einen der Anwesenden, den Anfangsbuchstaben seines Vornamens auf ein kleines Stück Papier zu schreiben. Dann verbrennen Sie das Papier in einem Aschenbecher. Sie öffnen Ihre Handfläche und lassen jemanden die Asche des Papiers auf Ihre Hand streuen. Nun bitten Sie wieder jemand anderen, diese Asche in Ihrer Hand zu verreiben. Zur Verblüffung der Runde kommt der verbrannte Buchstabe zum Vorschein.

Und so funktioniert's: Für den Trick brauchen Sie eine winzige Vorbereitung. Sie nehmen ein Wattestäbchen, reiben es mit Seife ein und schreiben den Buchstaben auf Ihre Handfläche. Das können Sie leicht machen, wenn Sie auf die Toilette gehen. Aber lassen Sie sich dann eine ganze Weile Zeit, bis Sie den Trick vorführen. Keiner sollte mehr daran denken, dass Sie weg waren! Und wie stellen Sie den Buchstaben fest? Nichts einfacher als das, wenn Sie die Namen Ihrer Freunde kennen. Sie wissen, dass Ralph da ist -

also schreiben Sie ein R auf die Hand und bitten später eben Ralph, sein Initial aufzuschreiben. Der Rest ergibt sich von selbst. Die Asche bleibt an den unsichtbaren (und unfühlbaren!) seifenbehandelten Stellen leichter kleben – und beim Reiben entsteht der Buchstabe. Lassen Sie das Asche-auf-die-Hand-Streuen und das Reiben von unterschiedlichen Personen machen und achten Sie darauf, dass Ihre Handfläche vorher deutlich zu sehen ist. Dann können Ihre Zuschauer nicht auf die Idee kommen, dass Sie durch »spezielles Reiben« manipulieren oder gar den Buchstaben vorher schon auf die Hand geschrieben haben. Haben Sie natürlich – aber das muss ja keiner wissen!

Münzen wegzaubern

Schon wieder sitzen Sie mit Leuten zusammen. (Es ist ja nett, Zeit mit Freunden zu verbringen – aber lesen Sie doch auch mal ein Buch!) Sie spielen ein wenig mit zwei Münzen herum. Plötzlich sagen Sie: »Ich habe neulich einen Zauberer gesehen. Das war ganz erstaunlich – aber es kann doch nicht so schwer sein!« Sie lassen Ihre Hand über beiden Münzen schweben, so als spürten Sie die Energie des Geldes. Sie nehmen eine der Münzen mit der rechten Hand, zeigen sie kurz und lassen sie dann in die zu einem Becher geformte linke Hand fallen. Sie schließen die linke Hand. Sie öffnen die rechte Hand, spreizen die Finger weit und machen eine beschwörende Geste zur linken. Sie konzentrieren sich. Dann öffnen Sie die Hand – und ... Die Münze liegt noch darin. Mist! Es hat nicht geklappt. Vielleicht war das Metall unrein? Sie probieren es mit der anderen Münze. Genau dasselbe – mit dem kleinen Unterschied, dass die Münze spurlos verschwunden ist!

Und so funktioniert's: Dies ist ein ganz grundlegender Taschenspielertrick, den auch Hütchenspieler häufig

anwenden. Der Teil mit der ersten Münze geht ganz genau so, wie er beschrieben ist: Es passiert nichts. Aber wie verschwindet die Münze beim zweiten Mal? Für diesen Trick müssen Sie ein bisschen üben. Aber es ist wirklich ganz einfach.

Legen Sie eine Münze fünf bis zehn Zentimeter von der Tischkante auf einen Tisch. Nehmen Sie nun die Münze auf, indem Sie Zeige- und Mittelfinger zum Daumen führen. Machen Sie das ein paar Mal. Dann aber versuchen Sie, mit Zeige- und Mittelfinger die Münze ruckartig zu sich zu schieben, bevor der Daumen kommt. Die Finger schnippen die Münze also in Ihren Schoß. Üben Sie das: abwechselnd die Münze nehmen und dann wieder in Ihren Schoß schnippen. Üben Sie am besten vor dem Spiegel! So lange, bis die beiden Bewegungen völlig gleich aussehen und sich auch gleich anfühlen. Dann sind Sie im Prinzip bereit. Alles andere dient der Ablenkung. Wenn Sie das zweite Mal »die Münze zeigen«, zeigen Sie natürlich nur Luft. Aber das macht nichts. Der Moment ist so kurz, und die Zuschauer haben beim ersten Mal ganz deutlich die Münze gesehen (weil Sie sie lange genug gezeigt haben). Das haben sie sich gemerkt, und ihre Erinnerung wird ihnen vorgaukeln, dass sie die Münze auch beim zweiten Durchgang gesehen haben. Die Beschwörungsgeste mit der rechten Hand ist vor allem beim zweiten, echten Durchgang wichtig. Denn es muss ganz klar sein, dass sich die Münze nicht in Ihrer rechten Hand befindet. Die brauchen Sie dann nämlich, um die Münze aus Ihrem Schoß zu retten ...

■ FÜR WEN?

Für jene, die schon immer einmal zaubern wollten, aber zu ungeduldig waren, Kartentricks zu lernen.

■ WAS BRAUCHT MAN?

Wattestäbchen, Seife, zwei Münzen, ein Quäntchen Selbstbewusstsein und ein bisschen Zeit zum Üben.

■ WAS SOLLTE MAN VERMEIDEN?

Die Tricks wiederholen oder erklären - damit nehmen Sie Ihren Zuschauern nur den Spaß.

■ WIE LANGE DAUERT ES?

Je nach Geschicklichkeit (beim letzten Trick) zehn bis dreißig Minuten. Die ersten beiden klappen sofort.

■ Schreiben Sie Haikus

Wie? Was? Haiku? Nie gehört! – Haikus sind japanische Kurzgedichte. Die Form ist ganz einfach: fünf Silben, sieben Silben, fünf Silben. Also beispielsweise:

*Ach, die raue See,
bis nach Sado hin reicht die
große Milchstraße.*

Das ist so ein Haiku, und zwar von einem Meister dieser Kunstform, Matsuo Bashô (1644-1694).

Das klingt so einfach. Doch ein richtig gutes Haiku hinzubekommen ist nicht leicht. Zu einem Haiku gehört mehr als nur Silbenzählen. Ein Haiku ~

- ~ hat einen Bezug zu einer Jahreszeit,
- ~ verwendet ein Naturbild,
- ~ hält einen Augenblick fest und
- ~ vollzieht im letzten Teil eine unerwartete Wendung.

Versuchen Sie es einmal. Haikus zu machen ist wie eine Meditation: Sie werden merken, wie Sie immer tiefer in einen Augenblick eindringen, Kleinigkeiten wahrnehmen, Zusammenhänge spüren – und schließlich eine »kleine Erleuchtung« erleben, wenn Ihr Haiku stimmig ist und die Form vollendet ist.

Vielleicht wollen Sie aber lieber über persönliche Gefühle schreiben? Auch da hat die japanische Dichtkunst etwas für Sie. Es geht prinzipiell genauso: fünf Silben, sieben Silben, fünf Silben. Nur heißt es dann nicht »Haiku«, sondern »Senryu«.

Anstelle der Jahreszeit steht eine Stimmung, ein Gefühl. Doch auch beim Senryu geht es um das poetische Festhalten eines Augenblicks:

*Frohes Gelächter.
Im ersten Schnee des Winters.*

Ich bin wieder Kind.

Versuchen Sie's einfach.

Es ist nicht so, dass es in unserer Kultur nichts Ähnliches gäbe. Wir haben natürlich eine andere Tradition: Ein herkömmliches Gedicht hat erstens einen Reim und zweitens ein Versmaß. Mit beidem haben angehende Dichter oft Probleme. Die Ergebnisse sind teils erschreckend, teils unfreiwillig komisch. Doch auch bei uns gibt es Gedichte, die sich an der Form orientieren – was es erstaunlicherweise nicht schwerer, sondern zunächst einmal einfacher macht, ein eigenes Gedicht zu verfassen.

Am bekanntesten ist vielleicht das »Elfchen«. Es besteht aus fünf Zeilen und – der Name sagt es – elf Wörtern. Die erste Zeile hat ein Wort, die zweite hat zwei Wörter, die dritte drei, die vierte vier und die fünfte wieder nur ein Wort. Zum Beispiel:

*Elfchen
zu dichten
ist viel leichter,
als du vielleicht denkst!
Los!*

Nicht gerade ein Meisterwerk, aber einfach. Es ist viel leichter als ein Haiku. Vielleicht wollen Sie es am Anfang damit probieren?

Oder darf's eins mehr sein? Ein »Zwölfchen«? Das geht ganz ähnlich wie ein »Elfchen«, ist aber symmetrischer. Die Wortzahl in den sechs Zeilen ist 1-2-3-3-2-1:

*Ein
kleines Gedicht
kann Freude machen.
Freude am Spiel
mit einfachen
Worten.*

Zum Abschluss noch das »Hexchen« mit sieben Zeilen und sechzehn Wörtern (1-2-3-4-3-2-1).

*Endlich
weiß ich,
wie ich dichte.
Auch wenn meine Gedichte
keine Meisterwerke sind:
Ich liebe
es.*

■ FÜR WEN?

Für alle, die gern dichten möchten, aber nicht wissen, wie sie anfangen sollen.

■ WAS BRAUCHT MAN?

Papier, Stift, Ideen.

■ WAS SOLLTE MAN VERMEIDEN?

Große Kunstwerke schaffen zu wollen.

■ WIE LANGE DAUERT ES?

Solange Sie möchten.