

NICHOLAS PESCH



Ich bin alles, nur nicht busy

49 Impulse
für bewusstes Leben und Arbeiten

HERDER

NICHOLAS PESCH

Ich bin alles, nur nicht busy

49 Impulse für bewusstes Leben und
Arbeiten



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Henry Olden/shutterstock

E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, München

ISBN (E-Book) 978-3-451-81215-6
ISBN (Print) 978-3-451-60030-2

Für Eva und Constantin

*In Dankbarkeit all meinen Lehrern,
ohne die ich noch immer nicht wüsste,
dass ich ein Reisender bin.*

*Mein tiefer Dank vor allem an Irma Daza,
Jeanne Hay, Sandra Maitri, Sandy Marcus,
Hameed Ali und Daniel Brown.*

Inhalt

Impressum

Widmung

Dank

Vorwort: Zwei Welten

QUELLE

1. Wünsche

2. Alltag

3. Zeit

4. Suche

5. Busyness

6. Erfolg

7. Zukunft

BACH

8. Ziele

9. Glück

10. Sein

11. Lösung

12. Geist

13. Leid

14. Moment

FLUSS

15. Trägheit

16. Angst

17. Einsamkeit

18. Mitgefühl

19. Tun

20. Reisen

21. Problem

SEE

22. Illusion

23. Spielzeug

24. Feinde

25. Verantwortung

26. Natur

27. Beruf

28. Bewertung

MEER

29. Kinder

30. Urlaub

31. Geld

32. Persönlichkeit

33. Motivation

34. Sex

35. Liebe

WOLKE

36. Schönheit

37. Tod

38. Veränderung

39. Körper

40. Krankheit

41. Macht

42. Langeweile

DAMPF

43. Sport

44. Party

45. Flow

46. Krieg

47. Freiheit

48. Lärm

49. Meditation

Nachwort: Regentropfen

Über den Autor

Vorwort: Zwei Welten

Vor einigen Jahren hatte ich ein einschneidendes Erlebnis: Ich besuchte übers Wochenende einen alten Freund, und er nahm mich am Samstag mit zum Einkaufen. Da stand ich nun im Supermarkt und war völlig überwältigt. Ich sah die Auslagen voller Obst und Gemüse, die Kühlregale voller Milchprodukte, die Regale voller Konservendosen und Süßigkeiten, die Drogerieabteilung voller Putzmittel, Pflegeprodukte, Make-up und Windeln. Ich realisierte schlagartig: Ich war mindestens ein halbes Jahr nicht mehr in einem Supermarkt gewesen. Der normale Mensch macht am Samstag ganz normale Dinge. Einkaufen im Supermarkt. Auto putzen. Grillen im Garten. Ausflug an den See. Und ich? Was machte ich eigentlich?

Damals spielte sich mein Leben ausschließlich im Flieger, in Airport-Lounges, Hotels und in irgendwelchen Meeting- oder Seminarräumen ab. Meine Samstage waren nicht anders als meine Montage, Dienstag oder Freitage. Die Businesswelt war meine einzige Realität. Mit einer Ausnahme: meine Retreats.

Wann immer ich eins der Retreat Center oder Klöster in Kalifornien, Israel oder Thailand betrat, tauchte ich ein in eine andere Welt. Eine Welt, die kaum einen größeren Kontrast hätte darstellen können zu meinem gewohnten Schlipsträgerumfeld. Dies war die Welt der Meditation und der inneren Arbeit.

Ein oder zwei Wochen am Stück verbrachte ich auf diesen Retreats. Entweder blieb ich ganz in Stille, oder ich übte in der Gruppe, unter der Anleitung ausgewählter Lehrer, Meister, Lamas und Rinpoches, den Weg nach Hause zu finden. *My inner journey home*. Mehrere Male pro Jahr tauchte ich so ein in die innere Arbeit und wurde weicher, sensibler, verbundener mit mir. Bis der Rückflug anstand.

Jedes Mal war es das Gleiche: Zwei Tage vor Ende des

Retreats kamen die Angst und die Traurigkeit darüber, dass ich hier wieder weg muss. Und der Moment, in dem ich das Terminal für den Rückflug betrat, war grauenhaft: wie der Aufschlag auf eine Betonplatte. Es war, als würde eine Wand hochfahren zwischen mir und dem Glück, das ich eben noch im Retreat erlebt hatte. Im grellen Licht des Alltags mutierte ich zurück zu der altbekannten Effizienzmaschine in der Businesswelt. Zum alten, gewohnten Nicholas.

Lange Zeit waren diese zwei Welten für mich getrennt. Eine völlige Zweiteilung.

Ich habe sie aufgehoben, diese Trennung. Heute erlebe ich im Meetingraum die gleiche Glückseligkeit wie im Retreat. Ich kann E-Mails im gleichen Zustand des Gewährseins schreiben, wie ich meditierend auf dem Kissen sitze. Ob ich durch ein Flughafenterminal laufe oder eine Gehmeditation praktiziere – die Präsenz ist die gleiche. Die getrennten Welten sind nicht mehr getrennt. Sie sind eins. In jedem Moment.

Eigentlich war das nie anders. Diese Einheit war nie weg, sie war immer da. Die Trennung war nur ein Konstrukt meines Geistes. Jede Trennung ist nur ein Konstrukt unseres Geistes. Arm oder reich, weiß oder schwarz, gebildet oder ungebildet – all das, was wir in unserer »normalen« Realität als getrennt erleben, ist auf einer anderen Ebene eins. Und das ist der Grund, warum ich dieses Buch schreibe.

Ich möchte Sie erinnern, dass Sie jederzeit, wo auch immer Sie gerade sind, stets Zugang zu beiden Welten haben – mehr noch:

Sie sind beide Welten.

Ich kenne sie. Diese laut schreiende Sehnsucht nach mehr. Die Sehnsucht, hinter die Oberfläche zu gelangen. Die Sehnsucht, sich von den Fesseln zu befreien. Die Sehnsucht

nach Freiheit, nach Sinn, nach Glück. Und ich kann Ihnen sagen: Das, was Sie suchen, können Sie finden. Aber Sie werden es nicht im Außen finden. Sie erlangen es nicht, indem Sie beruflich aussteigen und den Kindheitstraum vom Fliegen mit 53 Jahren noch realisieren. Sie erlangen es auch nicht, indem Sie ins Kloster gehen und dort auf die Befreiung oder das Glück warten. Nein, Glück und Frieden finden Sie im Hier und Jetzt. In diesem Moment. Wo auch immer Sie sind. Was auch immer Sie tun. Beim Einräumen der Spülmaschine, beim Autofahren, beim Schreiben einer E-Mail.

Wenn Sie es schaffen, im Moment präsent zu sein mit dem, was ist – frei von Erwartungen und Vorstellungen, wie es »eigentlich« sein sollte –, dann brauchen Sie kein Meditationskissen, um sich zu befreien. Denn Befreiung ist, die Einheit zu erfahren. Sie müssen die Einheit nicht erschaffen, denn sie ist da. Immer. Überall. Sie ist da, wo Sie gerade sind.

Wenn Sie das erkennen, dann sind Glück und Frieden allgegenwärtig. Und aus dieser Erkenntnis heraus werden Sie ganz von selbst anders mit dem umgehen, was in unserer »normalen« Realität als getrennt erscheint. So helfen Sie, dass auch in »dieser Welt« mehr Einheit, Glück und Frieden entstehen können.

Möge dieses Buch dazu beitragen, dass Sie, lieber Leser, die Befreiung von der Illusion der Trennung erfahren und Glück im Moment, unabhängig von äußeren Umständen finden. Möge es außerdem einen Beitrag dazu leisten, dass wir alle in dieser Welt mehr Einheit und Frieden leben.

QUELLE



1. Wünsche

An die Westküste der USA bin ich schon hundertmal gereist. San Francisco! Ich liebe San Francisco! Ich komme aus dem Terminal, nehme einen tiefen Atemzug. Der klare Wind vom Pazifik packt mich wieder. Bamm! - wie beim ersten Mal. Ich fühle mich hier so zu Hause wie nirgendwo anders auf der Welt. Und jahrelang war es dann sofort wieder da: Ich muss hier leben! Ich will hier leben! Jedes Mal! Und jedes Mal war ich dann wieder total gefrustet. Denn auch diesmal war ich nur zu Besuch da.

Alle Ihre Wünsche gehen in Erfüllung, wenn Sie nur richtig daran glauben. Das hören Sie heute an jeder Ecke: Stellen Sie sich den Wunschzustand nur gut genug vor, und machen Sie Ihre Affirmationen, dann werden sich Ihre innigsten Träume manifestieren. Formulieren Sie: Ich wünsche mir, dass ich heute 1 000 000 Euro verdiene! Zack! Ich wünsche mir, heute in mir zu ruhen! Simsalabim. Ich wünsche mir, dass der Mann meiner Träume mir heute über den Weg läuft. Abrakadabra! Die herrschende Meinung ist, dass formulierte Wünsche oder Zukunftsvorstellungen wie ein Zauberspruch wirken, die den Wunsch mühelos in Realität verwandeln. Manche Ansätze begründen das energetisch, andere mit der

selektiven Wahrnehmung, und wieder andere mit dem Gesetz der Resonanz. Ich sage nur: Glauben Sie diesen Unsinn nicht.

Wünschen können Sie sich alles, aber ...

... um es zu bekommen, müssen Sie in der Regel auch etwas tun. Klar, die Vorstellung, wir müssen nur ein wenig tagträumen und schon bekommen wir alles, was wir wollen, ist angenehm. Darum glauben wir gern daran, selbst wenn die Erfahrung etwas ganz anderes zeigt. Allerdings ist die Schönheit der Vorstellung nicht der einzige Grund, warum wir so anfällig sind für dieses Versprechen. Der tiefere Grund ist folgender: In diesem Wunsch-Ansatz steckt ein uralter kindlicher Glaube.

Sie kennen sicher die Szene aus dem Supermarkt, wenn Sie an der Kasse hinter jungen Eltern stehen. Was macht das kleine Kind? Es greift nach allem, was nicht niet- und nagelfest ist. Und es will. Mama, ich will Schokolade! Papa, ich will Kaugummi! Mama, ich will Spielzeug! Will ich! Will ich! Will ich! Und Mama und Papa versuchen mit vollem Einsatz und viel Liebesmüh, den Kleinen davon abzuhalten, die Regale leer zu räumen.

So kommen wir nicht auf die Welt. Geboren wird der Mensch ohne das »Ich will!«. Als Säugling kommen Sie aus einem symbiotischen Zustand. Sie sind noch fest an den Mutterleib gebunden und bleiben das gewissermaßen auch die ersten zehn Monate, nachdem Sie das Licht der Welt erblickt haben. Der Säugling hat kein Ich. Säuglinge *sind* einfach. Und genau das rührt uns an Babys so an. In dieser Zeit *wollen* Sie nicht. Sie liegen da und sind meist zufrieden, egal, was um sie herum passiert. Warum das so ist? Weil ihr Ego noch nicht herausgebildet ist.

Für Babys gilt nicht: ich bin. Sondern: sein. *Innocent soul*. Die Entwicklung Ihres Ichs setzt erst zwischen dem 12. und 24. Monat ein. Aber dann legt das kleine Ego mächtig los,

das Kind-Ich kommt raus und sagt: »Ich will!« Und wenn sie nicht bekommen, was sie wollen, fangen sie an, wie ein Mini-Berserker zu schreien. Normalerweise wachsen Sie irgendwann aus diesem instinktiven Verhalten heraus wie aus Ihren Kinderklamotten. Schaffen aber nicht alle.

Adulte Kinder sehen Sie immer dort, wo Menschen ihr Lebensglück an die Erfüllung ihrer Wünsche ketten. Ich will eine Apple Watch. Und wenn ich die nicht sofort bekomme, dann schreie ich meine Frau an, warum wir ausgerechnet jetzt in den teuren Urlaub fahren müssen. Oder Sie rennen ins Büro Ihres Chefs und fragen ihn, warum er in den letzten zwei Jahren Ihr Gehalt nicht mehr erhöht hat! Wie ein kleines Kind. Ich! Ich! Ich! Will! Will! Will! Im Alter von zwei Jahren können Sie das machen, ja. Aber nicht mehr mit 36. Tun Sie es doch, ist es nichts anderes als Attachment! Eine Überidentifikation mit dem Wunsch. Sie denken, Ihnen wird etwas von Ihrer Persönlichkeit genommen, wenn Sie nicht bekommen, was Sie sich wünschen.

Und wenn Sie nach allen Protesten merken, dass Sie es tatsächlich nicht bekommen, dann hören Sie früher oder später auf, zu wünschen. Nach dem Motto: Wer nichts erwartet, kann nicht enttäuscht werden. Das ist pure Schmerzvermeidung, eine logische Folge aus der immer wiederkehrenden Erfahrung: Ich kann mir wünschen, was ich will, ich bekomme es eh nicht!

Ist es aber wirklich besser, nichts mehr zu wünschen?

Helmut Schmidt hat einen prägnanten Aphorismus über das Wünschen geprägt: »Wer Visionen hat, soll zum Arzt gehen!« Wer heute diesen Schmidt-Klassiker zitiert, meint so viel wie: nicht zu hoch fliegen. Immer schön auf dem Boden bleiben. Die Wünsche dieser Menschen wurden einmal zu oft enttäuscht. Und mit der Anzahl der Enttäuschungen fallen entsprechend die eigenen Erwartungen.

Jetzt setzt die Enttäuschungsprophylaxe ein. Bedeutet:

von vornherein aufgeben. Fragen Sie mal einen beliebigen Bürger auf der Straße nach seinen Wünschen. Was kommt da? Der guckt Sie vermutlich an wie ein Auto. Das Gros der Menschen hat aufgehört, sich etwas zu wünschen. Und wenn Sie sich etwas wünschen, dann nur ganz kleinlaut: »Ich wünsche mir, dass heute nichts schiefgeht.« »Ich wünsche mir, dass ich gesund bleibe.« Limitierender geht es nicht. Sie können es Menschen ansehen, die sich nichts mehr wünschen, außer ein Feierabendbier und: »Hoffentlich läuft was Gutes in der Glotze heute Abend.« Sie sind grau. Sie sind innerlich leergespült.

Nur nichts erwarten - das ist praktisch gelebter Nihilismus. Im Nihilismus ist alles gleichgültig-grau. Wer reif ist, so lautet die Vorstellung, wünscht sich nichts mehr. Der zieht weder das eine vor, noch lehnt er das andere ab. Hinfallen ist genauso erstrebenswert wie Aufstehen. Staub ist ebenbürtig zu einem guten Steak. Alles ist gleich. Alles ist eins.

Dazu sage ich nur: Das ist falsch verstandene buddhistische Equanimity. Wenn Sie sich so auf die Welt einstellen, dann ist Ihr Herz kalt. Dann sind Sie zu einem Stein geworden. Außerdem erreichen Sie gar nichts mehr, denn Sie schaffen sich ein Labyrinth ohne Ausgang. Wie wollen Sie Ihre Ziele erreichen, wenn Sie nicht mehr priorisieren können, weil Ihnen alles gleich viel wert ist? Apfel oder Birne, Fisch oder Fleisch - Sie müssen sich schon entscheiden, was Sie wollen. Und das geht nicht, wenn Ihnen alles gleich viel wert ist.

Wie wichtig das Wünschen ist, das habe ich vor ein paar Jahren während eines Retreats gelernt. Ich war damals schon seit Längerem unglücklich in eine Frau verliebt. Ich habe mir so sehr gewünscht, dass wir ein Paar werden. Und gleichzeitig war mir eigentlich klar, dass es wohl nie klappen wird. Da saß ich nun mit meinen unerfüllten Wünschen. Und mit viel Schmerz. Blödes Wünschen! Dann doch lieber buddhistische Equanimity! Und da sprach mein

großer Lehrer A. H. Almaas zu uns über das Wünschen: »The heart is longing! The heart is desiring! It's so juicy! What a delight! This longing is an expression of the aliveness of the heart.« Du darfst dir was wünschen. Es ist gut, wenn du dir was wünschst. Dein Herz ist lebendig, wenn du dir was wünschst. Das Wünschen ist ein Ausdruck deiner Lebendigkeit. Herzlichen Glückwunsch, dass Sie wünschen können!

Für mich war das damals eine große Erleichterung, als ich diese Worte gehört habe! Trotz all meines Liebeskummers habe ich begriffen:

Wünschen hält lebendig!

Der Think-big-Glaube der US-Amerikaner gilt hierzulande als ziemlich durchgeknallt. Wo ein Deutscher sagen würde: Wir bauen die Brücke nach Maßgabe aller Normen und berücksichtigen alle Interessen, sagt der US-Amerikaner schlicht, wir bauen die beste, größte und höchste Brücke der Welt. Von dieser Art positiver Vision können wir uns eine Scheibe abschneiden. Denn Visionen sind ganz normal! Das ist wissenschaftlich erwiesen. Eine Vision bedeutet nichts anderes, als sich ein bestimmtes Bild von der Zukunft zu machen. Und unser Gehirn produziert permanent Bilder der Zukunft. Und was machen die meisten Menschen aus dieser Chance? Sie machen sich Sorgen! Sie verbringen den Tag damit, an das zu denken, was nicht alles Schlechtes passieren kann. *Why? What's the point?*

Machen Sie es besser! Stellen Sie sich Ihre Zukunft so vor, wie Sie sich die Zukunft wünschen. Zeichnen Sie sich ein eigenes, positives Wunschbild, einen Polarstern zum Ausrichten Ihres Lebens. Das gibt Ihnen eine andere Orientierung, als zu sagen: Hoffentlich fällt mir kein Kühlschrank auf den Kopf. Wünschen Sie wie ein Kind drauflos! Das erhält Ihre Lebensfreude.

Aber identifizieren Sie sich nicht mit Ihrem Wunsch. Ketten Sie sich nicht daran, dass Ihre Wünsche erfüllt werden. Denn auf die Erfüllung haben Sie nur begrenzt Einfluss. Es gibt nur einen Weg: die Realität anerkennen, inklusive der Enttäuschung, wenn sich die Wünsche mal nicht erfüllen. Aber lassen Sie sich davon nicht kleinkriegen: Halten Sie Ihr Wünschen aufrecht. Halten Sie Ihr Herz lebendig. Denn wenn Sie sich nichts mehr wünschen, dann sind Sie tot.

Morgengrauen in München. Ich stehe vom Schreibtisch auf und gehe zum Fenster. Die Heizung läuft. Die Sonne schafft es nicht, die Wolken zu vertreiben. Es hängt Raureif auf den Bäumen. Wie klasse wäre jetzt San Francisco? 20 Grad Celsius, Sonnenschein, blauer Pazifik, die Männer in T-Shirts, die Frauen in Tops. Ich wäre gerne dort. Ich spüre, wie mein Herz zu hüpfen beginnt bei der Vorstellung. *The juiciness of the heart*. Und jetzt bin ich hier. Und genieße meinen heißen Tee.

2. Alltag

»Servus München!« plärrt es aus dem Radio im Taxi. Ich war nicht schnell genug, dem Fahrer zu sagen, dass er das Ding ausmachen soll. »Es ist Montagmorgen. Auf geht's in die neue Woche! Nur noch fünf Tage durchhalten und dann ist wieder: Wochenende!«

Wochenende und Urlaub sind die Lichtpunkte unserer Zeit. Unter der Woche dagegen ist Alltag. Und der hat für ganz viele Menschen einen schalen, bleiernen Beigeschmack. Für sie ist Alltag oft nur öde.

Ihr Alltag ist geprägt von immer gleichen Abläufen, die sie, ohne darüber nachzudenken, automatisch erledigen. Freude kommt nur auf, wenn sie vom vergangenen Wochenende oder dem nächsten Urlaub erzählen. Die Zeit bis dahin soll doch bitte so schnell wie möglich

verstreichen.

Dabei ist Alltag der größte Teil unseres Lebens. Das Hier und Jetzt fällt daher auch meistens in den Alltag. Und wenn jemand von der meisten Zeit in seinem Leben nur hofft, dass sie zügig rumgeht, weil er sie als langweilig empfindet, kann ich nur sagen:

Was für eine Verschwendung von Lebenszeit!

Was für ein fürchterliches Dasein ist das, wenn Sie sich von Urlaub zu Urlaub hangeln? Oder fünf Tage in der Woche irgendwie hinter sich bringen, um dann zwei Tage genießen zu können? Das kann es doch nicht sein.

Was machen Sie am Wochenende oder im Urlaub? Suchen Sie Erholung oder Lebensfreude? Körperliche Ertüchtigung? Geistestraining? Tiefgang? Schönheit? Was auch immer es ist: Es ist gut, dass Sie das suchen. Nur: Wieso suchen Sie es nur außerhalb des Alltags? Ich wette mit Ihnen, dass Sie das alles auch im Alltag finden: das Spannende, das Unbekannte, das Geheimnis, die Aufregungen – alles, was das Herz begehrt.

Das bedeutet nicht einmal, dass Sie unentwegt sensationelle Erlebnisse in Ihr tägliches Leben einbauen sollen. Es geht vielmehr darum, dass Sie Ihren Alltag so bewusst wahrnehmen und gestalten, dass Sie ihn anders erleben. Wenn Ihr Leben ein digitales Foto wäre, dann würden Sie so auf die Funktion »mehr Brightness = mehr Strahlen« klicken. Nicht »Pimp up«, sondern »Brighten up your every day life«.

Dafür brauchen Sie nicht den Job hinzuschmeißen, die Familie zu verlassen oder Ihr Leben auf den Kopf zu stellen. Sie brauchen nicht nach Indien zu fliegen oder ins Retreat zu gehen. Alles, was für Sie zu tun ist, ist, dass Sie Ihren Alltag als das perfekte Übungsfeld für Ihren Geist nutzen.

Wie Ihnen das gelingt? Indem Sie die Dinge des täglichen Lebens mit der maximalen Bewusstheit machen. Wenn Sie

Ihre alltäglichen Beschäftigungen wie E-Mails schreiben oder Wäsche aufhängen mit hoher Präsenz erledigen, werden Sie in diesen scheinbar so öden Beschäftigungen etwas entdecken: Ruhe, Entspannung, Erfüllung.

Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie das Routineprogramm wie Pausenbrotschmieren, Steuererklärungmachen, Putzen, Bürokrämmerledigen runterleiern und sich zu Tode langweilen – oder ob Sie genau die gleichen Dinge tun, nur bewusst. Ihre Einstellung dazu macht einen riesengroßen Unterschied!

Und wenn ich Leute sagen höre: »Ich muss mal wieder so einen Sport-Urlaub oder Wellness-Urlaub machen, um meinen Körper zu ertüchtigen oder zur Ruhe zu finden«, dann kann ich nur den Kopf schütteln. Das alles können Sie permanent in Ihrem Alltag machen. Sie können den Alltag so nutzen, dass Sie Inseln der Muße genießen und das Training für Ihren Körper unterbringen. Lebensfreude ist nichts, was Sie sich für die zwei Wochen auf Kreta aufsparen sollten. Lebensfreude gehört ins Hier und Jetzt des Alltags.

Das Lächeln wieder in den Alltag bringen? – Ja, das geht.

Während eines meiner Seminare ist mir mal eine Teilnehmerin besonders aufgefallen. Astrid war nämlich nur am Meckern: über ihren Chef, über ihre Wohnung, über ihr Gewicht, über ihren öden Alltag. Alles schlecht. Das hat sich auch während des gesamten Seminars nicht geändert. Bis ich der Gruppe die »Three Circles of Influence« vorgestellt habe.

Die besagen, dass sich das Leben in drei konzentrischen Kreisen abspielt: Im inneren Kreis kann ich entscheiden, im mittleren Kreis kann ich beeinflussen, an den Dingen im äußeren Kreis kann ich nichts ändern. Menschen, die sich auf den äußeren Kreis fokussieren und sich ständig darüber beklagen – diese Menschen machen sich zum Opfer der äußeren Umstände. Menschen, die sich auf die zwei inneren Kreise konzentrieren, machen sich zum

Gestalter. Fazit: Es ist eine Entscheidung, ein Opfer oder ein Gestalter seines Lebens zu sein. Ab diesem Moment war Astrid stumm.

Vier Monate später, anderer Workshop. Eine Teilnehmerin kommt mir irgendwie bekannt vor und ich frage vorsichtig: »Astrid?« Sie strahlt und nickt.

Ich sage: »Du wirkst so verändert, so ausgeglichen. Hast du einen neuen Chef?«

Während sie antwortet, wird ihr Grinsen immer breiter: »Nö. Gleiche Wohnung. Gleicher Chef. Gleicher Alltag.« Mit einem Augenzwinkern fügt sie hinzu: »Alles gleich im äußeren Kreis. Aber im inneren Kreis ist alles anders.«

»Und was genau ist anders?«, frage ich nach.

Sie antwortet: »Ich habe beschlossen, dass ich mich bei meiner Arbeit nur noch auf das konzentriere, was ich wirklich gestalten kann. Damit bin ich so beschäftigt, dass ich gar nicht mehr darauf achten kann, was mich an meinem Chef stört. Ich fokussiere mich darauf, eine Routineaufgabe nach der anderen ganz bewusst und mit einem Lächeln anzugehen. Und jeden Mittag gehört mir eine Viertelstunde ganz allein: entweder für einen Spaziergang draußen, für eine Yoga-Einheit oder einfach nur für einen langen Blick aus dem Fenster. Es ist, als erschaffe ich meinen Alltag neu. Jeden Tag. Und das ist wunderbar.«

She did it:

She has brightened up her every day life.

3. Zeit

»Dafür habe ich leider keine Zeit.« Wenn es einen Zähler gäbe, der anzeigt, wie häufig dieser Satz pro Minute auf der ganzen Welt fällt – ich wette, die Zahl wäre mindestens sechsstellig. Ob Verkäufer oder Handwerker, ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, ob Einheimischer oder

Einwanderer - der Mangel an Zeit eint uns alle.

Zeit ist inzwischen zum absoluten Luxusobjekt avanciert. Selbst das liebe Geld kann schon lange nicht mehr mit dem Wunsch nach mehr Zeit mithalten. Um das zu erkennen, brauchen Sie nur in die Medien zu schauen: Die Bunte titelt mit Promi-Zitaten wie »Mein größter Wunsch ist mehr Zeit. Alles andere habe ich«. Na klar, das Statement, »keine Zeit zu haben«, ist schließlich ein Ausdruck von Bedeutsamkeit. Aber die meisten Menschen meinen es wirklich ernst, wenn sie sagen: »Ich habe keine Zeit.«

Sie rennen durch ihren Tag, drehen an der Temposchraube, um hier noch eine Stunde, da noch zehn Minuten herauszuholen. Und für was? Am Ende sind sie gestresster als vorher und haben doch keine Minute gewonnen, weil einer der Termine nun doch länger gedauert hat. 24 Stunden sind um, und schon wieder nicht alles geschafft! Schon wieder hatten Sie keine Zeit für Sport, keine Zeit für Freunde, keine Zeit für echten Kontakt, keine Zeit für tiefe Gespräche, keine Zeit fürs Zuhören.

Dabei ist die Zeit nichts anderes als ein Konstrukt unseres Geistes. Also pure Illusion! *Wir* haben der tickenden Uhr eine Bedeutung gegeben. Ist die Zeit also wirklich das Problem? Wenn Sie es auf einer höheren Ebene betrachten, nicht. Denn wenn die Zeit reine Illusion ist, dann ist es auch eine Illusion, dass Sie keine Zeit haben.

Nun leben Sie und ich aber in dieser Welt, in der Raum und Zeit durchaus eine Rolle spielen. Wir brauchen die Uhr an unserem Handgelenk oder auf dem Handy, um uns in diesem Leben zu orientieren. Wir haben uns die Zeitrechnung ausgedacht, um zu wissen, vor wie vielen Jahren der Zweite Weltkrieg stattgefunden hat, wie alt wir sind und wann wir uns auf den Weg zum Flughafen machen müssen, um den Flug nach Berlin nicht zu verpassen.

Und trotzdem sage ich: Keine Zeit zu haben ist Humbug! Zeit ist immer genug da. Die Frage ist nicht, wie kriege ich

mehr als 24 Stunden pro Tag? Die Frage ist: Womit will ich meine 24 Stunden, die mir jeden Tag geschenkt werden, verbringen?

Wenn ich mich in den großen Unternehmen so umschaue, dann wundere ich mich immer wieder, wie viel Zeit die Menschen damit verbringen, sich in ineffizienten Meetings den Hintern platt zu sitzen. Stunden über Stunden! Und beim Kaffeetrinken zwischendurch wird sich dann beschwert, dass sie wieder keine Zeit haben, das Angebot endlich rauszuschicken.

Dass die Zeit falsch genutzt wird, hängt damit zusammen, dass wir vor lauter Stress unsere Prioritäten aus den Augen verlieren. Ist jedes Meeting wirklich wichtig? Welche Anrufe möchte ich annehmen, und muss jede E-Mail gleich beantwortet werden? Ist das Smartphone morgens wirklich wichtiger, als seinem Partner liebevoll guten Morgen zu sagen oder aus dem Fenster zu schauen?

Wenn Sie wissen, was in Ihrem Leben Priorität hat, dann können Sie bewusst Einfluss darauf nehmen, womit Sie Ihre Zeit verbringen. Sie hören endlich auf, wie ein Spielball durch die Gegend zu kullern.

Klar, um sich Prioritäten zu setzen, müssen Sie erst mal darüber nachdenken, was Ihnen wichtig ist. Und das können Sie nur, indem Sie aufhören, jede nur erdenkliche Zerstreuung zu suchen, um sich nicht mit Ihrer Situation auseinandersetzen zu müssen. Innehalten. Sich bewusst werden. Ich bin sicher, der größte Zeitfresser ist die Kontaktvermeidung mit sich selbst.

Wenn ein Vater sich darüber ärgert, dass er immer zu spät von der Arbeit kommt, um seinen Kindern eine Gute-Nacht-Geschichte vorzulesen, dann ist sein Problem nicht, dass er keine Zeit hat. Sein Problem ist, dass ihm seine eigenen Prioritäten, sprich: seine Werte, nicht klar sind! Und wenn er die Entscheidung getroffen hat, dass er nicht nur als Foto auf dem Nachttisch seiner Kinder präsent sein will, dann muss er eben ein- oder zweimal in der Woche um 18