

LIEBER ZU FUß UM DIE WELT, ALS MIT DEM MERCEDES ZUR ARBEIT.

WIE WIR LERNTEN,
WAS WAHRE FREIHEIT BEDEUTET



GMEINER



HEIKO GÄRTNER FRANZ BUJOR



- Wanderung 2014-2016
- Wanderung 2016-2018
- Wanderung 2019
- Wanderung 2020 bis zu unserem Haus in Schweden

Lieber zu Fuß und
ohne Geld um die Welt
als mit dem Mercedes
zur Arbeit.



Abbildungsverzeichnis

Sofern hier nicht gelistet, stammen alle Bilder von den Autoren
Franz Bujor und Heiko Gärtner

Hintergrund: © svetlanais – adobestock

S. 3, 71 Landkarte / © Neyriss – adobestock

S. 11, 25, 34, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 49, 50, 51, 59, 66, 67, 70, 72, 74, 75, 80, 84, 85,
90, 98, 107, 115, 126, 131, 135, 137, 141, 149, 156, 167-169, 171, 184, 210, 222, 260, 279, 301,
303, 317 Bilderrahmen / © LiliGraphie – adobestock

S. 21, 23, 32, 35, 37, 39, 43, 47, 48, 54, 68, 72, 76, 77, 82, 91, 92, 95, 96, 100, 101, 109, 118,
138, 139, 142, 143, 145, 152, 159, 170, 196, 200, 203, 282, 312, 314, 315, Bilderrahmen-
Klebestreifen / © kvector – adobestock

S. 103, 104, 147, 148, 283, 284, Papierkanten / © schab – adobestock

S. 15, 16, 27, 28, 51, 52, 57, 58, 113, 114, 213, 214 Brandschäden / © Vector Tradition –
adobestock

S. 34, 41 Pfeile / © irina_yuzh16 – adobestock

Besuchen Sie uns im Internet:

www.gmeiner-verlag.de

© 2022 – Gmeiner-Verlag GmbH

Im Ehnried 5, 88605 Meßkirch

Telefon 0 75 75 / 20 95-0

info@gmeiner-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2022

Covergestaltung / Herstellung: Christian Mahr unter Verwendung von

Illustrationen von: Hintergrund: © jakkapan – adobestock;

Monster: © ddraw – freepik; Sprechblasen: © freepik

Umschlag: Laura Stützle unter Verwendung von Illustrationen von:

Hintergrund: © svetlanais – adobestock;

Bilderrahmen-Klebestreifen / © kvector – adobestock;

Bilderrahmen / © LiliGraphie – adobestock;

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-8392-7035-6

Inhalt des Buches

Vorwort

Der Tank ist leer..... 7

Einleitung

Der Weg direkt ins Gesellschaftsgefängnis..... 9

Kapitel 01

Die Stäbe des Gesellschaftsgefängnisses verschwimmen - Alles wird normal!..... 13

Kapitel 02

Gibt es im Gesellschaftsgefängnis einen Traumberuf für mich?..... 17

Kapitel 03

Der Sklavenjob muss durch Freizeit-Highlights überdeckt werden..... 19

Kapitel 04

Burnout – So kann es nicht mehr weitergehen!..... 23

Kapitel 05

Das Geheimnis der Freude..... 25

Kapitel 06

Kurzzeitiger Ausbruch aus dem Gesellschaftsgefängnis durch Fernreisen..... 31

Kapitel 07

Idee: Ich wandle mich im System – Dann wird alles besser..... 47

Kapitel 08

Egal welchen Beruf ich wähle, ich kann dem System nicht entfliehen..... 55

Kapitel 09

Die Vorbereitung für den Ausbruch aus dem Gefängnis hat begonnen..... 69

Kapitel 10

Testphasen: Bin ich schon wieder »einheimisch« in der Natur?..... 79

Kapitel 11

Der Berühmtheitsköder zieht mich abermals ins Systemgefängnis zurück..... 89

Kapitel 12

Lernen von den Leuten, die bereits außerhalb des Systems leben..... 95

Kapitel 13

Schenkt uns das Arbeitssystem wahren Wohlstand?..... 97

Kapitel 14

Blindenprojekt – Sinne öffnen, um zu erkennen, was man wirklich will..... 135

Kapitel 15

Bemühungen bleiben nicht unbemerkt – Aufnahme im Kreis der Medizinleute_157

Kapitel 16

Der Ausbruch nimmt Form an_____165

Kapitel 17

Wir hinterfragen das System_____171

Kapitel 18

Heilt uns unsere Medizin wirklich?_____195

Kapitel 19

Die Entstehung experimentellen Medizin_____219

Kapitel 20

Die Entwicklung der Infektionstheorie_____221

Kapitel 21

Basiert unsere Chirurgie auf dem Try-And-Error-Prinzip?_____269

Kapitel 22

Können wir wenigstens der Alternativmedizin vertrauen?_____277

Kapitel 23

Zeit zum Systemwechsel_____293

Kapitel 24

Es geht auch anders_____311

Epilog

Ein Blick in die Zukunft_____319

Vorwort

Der Tank ist leer

»Ich bin fertig und vollkommen ausgebrannt! Ich fühle mich leer und erschöpft. Es ist, als würde ich nicht einmal mehr die einfachsten Dinge auf die Reihe bekommen, die noch vor kurzer Zeit kein Thema waren!«

Ich kann kaum mehr zählen, wie oft ich Sätze wie diese von Menschen aus aller Welt gehört und wie oft ich sie selbst ausgesprochen habe. Immer wieder hörte ich eine Stimme in meinem Kopf, die plötzlich laut aufschrie und die totale Krise bekam: *»Verdammt noch mal, Heiko! Ich halte das einfach nicht mehr aus! Ich fühle mich wie ein Auto, dessen Motor vollkommen heiß gelaufen ist und der keinen einzigen Tropfen Sprit mehr im Tank hat!«*

Sofort tauchte eine andere Stimme auf, die die erste beschwichtigen wollte: *»Jetzt beruhige dich doch erst einmal! So schlimm wird es ja wohl nicht sein! Freu dich doch lieber, dass du einen Job und ein Zuhause hast! Stell dir vor, du müsstest als Obdachloser auf der Straße leben! Weißt du überhaupt, wie viele Menschen es schlechter haben als du? Überlege dir doch bitte, welche Privilegien du hast!«*

»Das mag schon sein, dummes Gesellschafts-Ich!«, entgegnete die erste Stimme, *»und dennoch spüre ich, wie mich hier alles krank macht! Ich bin umgeben von Verkehrslärm, von lauten Maschinen, von Geschrei, die Luft riecht nach Abgasen, das Essen schmeckt nach chemischen Geschmacksverstärkern – fad und energielos. Und als wäre das alles noch nicht genug, habe ich permanent das Gefühl, stetig mehr und noch mehr leisten zu müssen. Ich fühle mich wie ein gehetzter Hamster im Rad. Sag mir doch Schlaubi-Ich: Wie soll man sich da noch wohlfühlen? Wie kann man das Leben genießen, wenn man von außen so viel Druck erfährt, dass man ein Diamant werden könnte? Wo ist da das Abenteuer des Lebens, bitte schön?«*

»Jetzt reiß dich mal zusammen, du Topflappen!«, rügte die zweite Stimme. *»Das Leben ist nun mal kein Ponyhof. Man kann es sich schließlich nicht aussuchen! Oder willst du etwa wieder anfangen, wie in der Steinzeit zu leben, du Penner? Klar, die Zivilisation bringt gewisse Nachteile mit sich, aber du wirst doch wohl nicht so ein heulendes*

Sensibelchen sein, das mit der modernen Welt nicht klarkommt? Hör auf, auf dem System herumzuhacken und sieh endlich ein, dass die Dinge eben sind, wie sie sind!«

So ging die Diskussion noch eine ganze Weile in mir weiter. Und je mehr ich spürte, wie meine Energietanks immer leerer wurden, desto erbitterter gestaltete sich mein inneres Wortgefecht. Auf der einen Seite hatte meine Kritikerstimme ja recht. Man konnte schlussendlich nicht mehr leugnen, dass mich das System krank machte. Und ja, nicht nur mich, sondern viele Menschen um mich herum ebenso. Doch auch die Stimme des modernen Lebens lag nicht falsch, wenn sie behauptete, dass wir als Gesellschaft diesen krank machenden Zustand schon längst als »normal« angenommen hatten, und dass wir eh nicht mehr wussten, wie ein gesundes, angenehmes und heilsames Umfeld aussehen könnte. Ich selbst wusste nur, dass es so auf gar keinen Fall weitergehen konnte. Irgendetwas musste sich schleunigst ändern, damit ich meine Energietanks endlich wieder auffüllen konnte. Ich brauchte neue, positive Routinen, frischeres, energiereicheres Essen, mehr Freude, Spaß und Abenteuer in meinem Leben, frische Luft und sauberes Wasser, viel mehr Entspannung und vor allem einen neuen Weg, der meinem Leben einen Sinn gab, der mich weiter brachte, mich begeisterte und mir bei der Orientierung half. Weg vom permanenten Gefühl der latenten Unzufriedenheit, hin zum Glück. Die Frage war nun also: Welches System befreit mich aus der Sklaverei? Gibt es überhaupt ein bestehendes System, in das ich wechseln kann, das mir Freiheit schenkt? Und wenn nicht, hätte ich die Chance, mir ein eigenes System zu erschaffen oder würde ich bei dem Versuch, das zu tun, einfach sang- und klanglos untergehen? Es gab nur eine einzige Möglichkeit, dies herauszufinden. Ich musste es ausprobieren.

Nach diesem Entschluss begann eine lange und spannende Reise voller Unvorhersehbarkeiten und voller spontaner Erkenntnisse. Eine Reise, die Türen und Tore öffnete, an Stellen, an denen ich es nie vermutet hätte. Alle, die vielleicht auch schon einmal an einem ähnlichen Punkt waren und in sich gespürt haben, dass ihre Energietanks leer sind, ohne jedoch zu wissen, wie sie diese wieder auffüllen könnten, die sich nach mehr Freude, Leichtigkeit, Gesundheit und Sinnhaftigkeit im Leben sehnen, die spüren, dass das aktuelle System sie krank macht und die daher ein neues erschaffen und nutzen möchten – sie alle möchte ich mit diesem Buch inspirieren. Ich möchte Sie an meinen Lebenserfahrungen teilhaben lassen und Ihnen den Mut schenken, um dem Burn-out ein für alle Mal den Rücken zu kehren und zu sagen: »Leck mich, krank machende Arbeitswelt! Ich gehe nun meinen eigenen Weg!«

Einleitung

Der Weg direkt ins Gesellschaftsgefängnis

»Heiko, ihr habt euch entschieden aufzubrechen, um zu Fuß jedes Land auf jedem Kontinent dieser Erde zu bereisen. Und dies auch noch ohne Geld! Heute beginnen die ersten fünf Jahre, in denen ihr durch alle Länder Europas wandern wollt. Wie um alles in der Welt kommt man auf so eine Idee?«

Die Stimme, die diese Frage stellte, drang durch einen dichten Nebel wie aus einer anderen Welt zu mir. Es war gerade einmal 6:00 Uhr morgens und wir hatten kaum 2,5 Stunden geschlafen. Hinter uns lag das große Finale einer der arbeitsreichsten Zeiten unseres bisherigen Lebens und dementsprechend müde und ausgepowert war ich in diesem Augenblick.

»Heiko? Heiko!«

Wieder erklang die Stimme in meinen Ohren, aber dieses Mal spürte ich zusätzlich noch ein irritierendes Kitzeln an der Nase. Ich schielte leicht nach unten und sah ein wuscheliges Mikrofon, das immer wieder gegen mein Riechorgan gestupst wurde. Dann flammte ein helles Scheinwerferlicht auf und strahlte mir direkt in die Augen. Ich blinzelte und zuckte leicht zusammen.

»Bin wach! Bin ja wach!«, rief ich unvermittelt und schirmte Licht und Mikro mit der Hand ab.

Ganz allmählich kehrte meine Erinnerung darüber zurück, in welcher Situation ich mich aktuell gerade befand. Es war der 01.01.2014, der Tag, an dem wir unser sesshaftes Leben an den Nagel hängen und zu Wanderheilern und modernen Nomaden werden wollten. Vor mir stand Ingrid, eine seit Jahren befreundete Journalistin, die unseren großen Start für die Öffentlichkeit und für die Nachwelt festhalten wollte. Neben mir auf der Küchenbank saß mein zukünftiger Reisegefährte Tobias und sah genauso zerstört und verschlafen aus, wie ich mich fühlte.

»Wie ist es dazu gekommen, dass ihr euch zu diesem radikalen Schritt entschlossen habt?«, fragte Ingrid erneut. »Schließlich entscheidet man sich ja normalerweise nicht einfach so, alles abubrechen und ein ganz neues Leben zu beginnen, oder?«

Eine gute Frage!, dachte ich im Stillen und wollte bereits darauf antworten, als ich innehielt, weil ich mich fragte, womit ich anfangen sollte. Denn Ingrid hatte ja recht. Es war keine leichtfertige Entscheidung gewesen, die wir aus Langeweile an einem regnerischen Sonntag gefällt hatten. Sie war das Ergebnis eines langen Prozesses, der in unserer frühesten Kindheit begonnen und der am Ende nur noch einen einzigen logischen Schritt zugelassen hatte. Doch bevor ich näher darauf eingehen konnte, wie und warum ich aus etwas ausgebrochen bin, das man vielleicht am ehesten als *»Gesellschaftsgefängnis«* bezeichnen kann, war es zunächst wichtig zu verstehen, wie ich überhaupt in diesem heimtückischen Gefängnis gelandet bin.

Nachdem der Entschluss einmal gefasst war, lief zunächst alles sehr gut. Ich fühlte mich frei, war voller Urvertrauen und spürte in mir, dass ich meinen Weg durch alle Entwicklungsphasen schon meistern würde, egal wie abstrakt und irrsinnig sie auch aussehen mochten. Ich war mir sicher, dass ich zu jeder Zeit mit allem versorgt werden würde, was ich zum Leben brauchte und dass es mir ohne jede Anstrengung einfach zufließen würde. Ebenso war ich überzeugt, dass auch aller Ballast stets einfach von mir abfallen und mich nicht einmal eine Sekunde lang belasten würde. Kurz: Ich war absolut im Reinen mit mir und der Welt und lebte in vollkommener Glückseligkeit, fast so, als wäre die Welt eine Fruchtblase, die mich von allen Seiten schützend umgab.

So lebte ich eine gefühlte Ewigkeit, bis zu jenem schicksalhaften Tag im Jahre 1979, als plötzlich alles anders wurde. Es war, als würde die schöne, heile Welt um mich herum mit einem Schlag zerplatzen wie eine Seifenblase. Unvermittelt hörte ich Laute des Leidens und des Wehklagens, die ich zuvor noch nie gehört hatte. Zu dieser Zeit wusste ich noch nicht, was geschah, aber ich muss zugeben, dass es mir eine Heidenangst machte. Ein gewaltiger Druck lastete plötzlich an meinem Kopf und ehe ich mich versah, tauchten riesige Hände auf, die wild an meinem Schädel zerrten, als wollten sie ihn abreißen. Zuvor war ich stets von einem angenehm dunklen Dämmerlicht umgeben gewesen, das ein andauerndes Gefühl der Geborgenheit und der Gemütlichkeit ausgestrahlt hatte. Plötzlich jedoch wurde ich in ein grelles, kaltes Licht

gehalten, das meine ganze Wahrnehmung auszulöschen schien. Da meine Augen so ein Licht noch nie zuvor gesehen hatten, waren sie damit so sehr überfordert, dass in meinem Gehirn nichts als bloßer Schmerz ankam. Vielleicht war es ein bisschen wie das helle Licht, in das Menschen blicken, wenn sie eine Nahtoderfahrung haben, nur war meines unangenehm und wurde von einer Leuchtstoffröhre verursacht. Unruhig suchte ich gerade noch nach dem Weg zurück in mein vertrautes Zuhause, als auch schon das nächste Problem auf mich zukam. Die riesigen Hände, die bislang nur an mir gezerrt, sich aber sonst friedlich verhalten hatten, gingen plötzlich zum Angriff über. Womöglich fühlten sie sich beleidigt, weil ich ihren Flakscheinwerfer in meinem Gesicht nicht gewürdigt hatte, oder es war eine Art schräger Humor, den ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht verstand. Ich weiß es nicht, aber aus irgendeinem Grund bekam ich nur Sekunden später den Hintern versohlt, dass mir Hören und Sehen verging. Vollkommen erschrocken saugte ich in nur einem Atemzug so viel Luft in meine Lungen, dass sie sich anfühlten, als wollten sie platzen.

Ich will ganz ehrlich sein, auch wenn es jetzt vielleicht nicht besonders männlich rüberkommt, aber ich hatte keine Wahl.

Die Tränen schossen mir in die Augen und ich musste heulen wie ein Schlosshund. Zu meiner Verteidigung kann ich sagen, dass ich viele Jahre später herausfand, dass Neugeborene bei der Entfaltung ihrer Lungenflügel ähnlich wie Fliegenbabys bei der Entfaltung ihrer Flügel natürlicherweise rund 45 Minuten benötigen. Jedes noch so kleine Fitzelchen Lunge breitet sich dabei ganz langsam in



Gutes Essen, Entspannung und Freiheit
waren Heiko schon als Baby wichtig

seinem eigenen Tempo aus, wie die Blüte einer Blume, bis sie ihren vollen Umfang erreicht. Im Nachhinein betrachtet kann ich mir nicht einmal mehr vorstellen, was es für Schmerzen gewesen sein mussten, diesen Prozess auf eine einzige Sekunde zu reduzieren und die Lunge wie mit einer Druckluftpistole aufzublasen, ehe sie dazu bereit ist.

Doch wenn Sie glauben, damit hätte ich irgendwie Mitleid einheimsen können, dann haben Sie sich geschnitten. Nein, als hätte ich in diesem Moment nicht schon genug Sorgen gehabt, kam so eine unbarmherzige Kreatur daher und zerhackte mit einem Schlag meinen Zugang zu meiner All-Inklusive-Versorgungsstation, auf die ich mich bis dato so wunderbar hatte verlassen können. Auch hierzu erfuhr ich später, dass sich die Nabelschnur ohne diesen Gewaltakt von ganz alleine gelöst hätte, nur hätte ich dann noch rund 800 Milliliter an zusätzlichem Blut bekommen, sozusagen als Abschiedsgeschenk aus dem Mutterleib. Darauf musste ich jedoch verzichten und meine Entwicklung gleich schon einmal mit einem Mangelgefühl beginnen. Und als wäre das nicht schon genug, spürte ich nun auch noch, wie es in meinem Bauch zu rumoren begann. Das konnte nichts Gutes bedeuten, und wenn ich es richtig interpretierte, dann musste ich mich wohl von nun an sogar um meine Verdauung selber kümmern. War das zu fassen? Musste man in dieser Welt wirklich alles selber machen?

Da lag ich nun! Meine rechte Arschbacke brannte mit meinen Augen und meiner Lunge um die Wette, ich hatte keine Ahnung, wo ich war, und fühlte mich allein und kraftlos. Na toll!, dachte ich. *»Das fängt ja schon mal gut an! Jetzt bin ich noch keine fünf Minuten auf der Welt und habe schon mehr Traumata abbekommen, als ich an meinen winzigen Fingern abzählen kann.«*

Kapitel 01

Die Stäbe des Gesellschaftsgefängnisses verschwimmen – Alles wird normal!

In den ersten Jahren nach meiner Geburt wurde es zunächst einmal wieder entspannter. Dieser Zeit verdanke ich es wohl, dass ein Teil von mir, den man auch mein Abenteuer-Ich nennen könnte, es schaffte, sich seine natürliche Neugierde, seinen unstillbaren Hunger nach Wachstum und Entwicklung, aber auch seine Ungezähmtheit und Freiheit bis heute zu bewahren. Stück für Stück durfte ich die Welt um mich herum erkunden und mir neue Fähigkeiten aneignen, die meinen Handlungsspielraum erweiterten. Vor allem Sprechen und Laufen empfand ich als recht praktisch, und so lernte ich diese Fähigkeiten trotz ihrer hohen Komplexität spielend leicht in nur wenigen Monaten. Doch gerade als ich sie richtig gut beherrschte und mir sicher war, dass meiner Freiheit und meinem Erkundungsdrang nun nichts mehr im Wege stand, bekam ich einen jähen Dämpfer versetzt. Meine Eltern steckten mich in eine Einrichtung namens Kindergarten, in der nun plötzlich alles geregelt und vorgegeben war. Ich konnte nicht mehr einfach im Schlamm spielen, wenn ich im Schlamm spielen wollte, oder mit Bauklötzen bauen, wenn mir danach war. Für alles gab es nun Zeiten und Regeln, die sich mit dem Wechsel in die Schule noch verstärkten. Je älter ich wurde, desto mehr verwandelte sich mein Abenteuer-Ich zu einer Art innerem Rebell, der aus dem Untergrund operierte, und die Versuche, mich zu einem voll funktionstüchtigen Gesellschaftsroboter zu machen, immer wieder sabotierte. Denn er wusste, dass andere Teile des kleinen Heikos, der da so mit offenen Augen durch die ihm neue Welt spazierte, vor allem die Dinge zu schätzen lernten, die nicht gerade einen Weg in die Freiheit ebneten. Einer dieser Anteile, den man am treffendsten als Angst-Ich oder Anpassungs-Ich bezeichnen könnte, entwickelte sich zum größten Kontrahenten meines Abenteuer-Ichs.

Klar, diese neue Welt war voller Gegensätze, voller Ungereimtheiten und Geheimnisse, die es zu entdecken galt. Aber es gab auch viele Dinge, die ganz klar und ganz

einfach zu verstehen waren, weil sich alle Menschen in meiner Umgebung darüber einig zu sein schienen. Dazu gehörte zum Beispiel, dass es im Leben gut und wichtig war, sich Sorgen zu machen. Wenn man sich Sorgen machte, war man eigentlich immer auf der richtigen Seite. Und das Beste an dem Erlernten war, das man sich eigentlich über alles Sorgen machen konnte, ohne Gefahr zu laufen, dabei einen Fehler zu machen. Mein Abenteuer-Ich schlug jedes Mal die Hände über dem Kopf zusammen, wenn es auch nur das Wort »Sorgen« hörte, doch mein Angst-Ich war von diesem Konzept begeistert, sprang sofort mit gezücktem Notizblock in die erste Reihe und schrieb alles fein säuberlich mit, damit ihm auch ja kein mögliches Sorgenpotenzial entging. Von einigen Ärzten lernte ich damals, dass es gut war, sich zu sorgen, ob man sich denn auch richtig entwickelte: Schließlich könnte man ja jederzeit zu groß oder zu klein, zu dick oder zu dünn für sein Alter sein. Von meiner Mutter lernte ich, dass man stets besorgt sein sollte, ob man genügend zum Essen hatte. Viele Jahre später wurde mir bewusst, dass auch sie diese Sorge von ihren Eltern gelernt hatte. Diese war das Ergebnis ihrer eigenen Beobachtungen als Kind, da sie nur allzu oft erlebt hatte, dass ihre Familie nichts oder nur sehr wenig zu essen hatte. Mein Vater teilte diese Sorge nicht, doch er hatte bereits früh lernen müssen, das Leben vor allem aus wirtschaftlicher Sicht zu betrachten, und so galt seine Sorge eher der Frage, ob man auch stets genügend Geld zur Verfügung hatte. Damit wären wir auch schon beim zweiten Punkt, in dem sich alle Welt einig zu sein schien: Geld ist wichtig! Auch zu diesem Thema saugte mein Angst-Ich wieder alles in sich auf wie ein Tafelschwamm. Ohne Geld ging gar nichts, nicht einmal die Erde drehte sich, wenn wir nicht dafür sorgten, dass sie regelmäßig dafür bezahlt wurde. Geld war, wenn man so will, der eigentliche Mittelpunkt und der Sinn des Lebens. Wenn man etwas nicht für Geld machte, dann konnte man es eigentlich auch gleich ganz bleiben lassen, denn dann war es ja eh nichts wert. Das Wichtigste war also, einen guten Schulabschluss zu erreichen, mit dem man einen guten Job bekommen konnte, der einem dann das nötige Kleingeld zum Leben beziehungsweise Überleben einbrachte. Von dieser Warte aus betrachtet war das Leben ja eigentlich ganz einfach aufgebaut. Das sahen nicht nur meine Eltern so, sondern alle, angefangen von den Großeltern, Tanten, Onkeln, Bekannten und Nachbarn bis hin zu meinen Kindergärtnern und Lehrern. Ein standesgemäßes Leben in der Gesellschaft war kein Hexenwerk. Man musste lediglich tun, was einem gesagt wurde, zu allem eine gute Miene machen, außer wenn einen jemand geschäftlich über den Tisch ziehen wollte, und man musste stets sein Bestes geben, um möglichst viel Geld zu verdienen. Mein Angst-Ich

war zufrieden und unterstrich die letzten Sätze gleich dreifach, damit sie auch ja im Gedächtnis blieben: »Wichtig: Immer einfach ins System einfügen! Dann geht es uns super!« Vielleicht hätte dieser Plan auch funktioniert, doch dummerweise hatte mein Angst-Ich die Rechnung hier ohne mein Abenteuer-Ich gemacht, das dieses Spiel einfach nicht mitspielen wollte. Es war ein wenig wie ein kleiner Teufel, der auf meiner Schulter saß und mir permanent Dinge zuflüsterte, die mir das Leben in der Gesellschaftsnorm unnötig schwer machten.

Da wollte ich beispielsweise ein guter Schüler sein und meine Zeit optimal mit so wichtigen Dingen ausschmücken wie dem Auswendiglernen von Ergüssen der deutschen Literaturgeschichte, doch der Störer war immer da. Mein Highlight auf diesem Gebiet war das altbekannte und aufgrund seiner poetischen Tiefe damals geschätzte Gedicht: »Roller, Roller rattattat, wenn Robert einen Roller hat, dann rollt er durch die ganze Stadt, Roller, Roller rattattat!« Doch kaum hatte ich mit dem Auswendiglernen begonnen, funkte auch schon mein Abenteuer-Ich dazwischen.

»Laaaaaaaangweilig!«, rief es so laut in meinem Kopf, dass ich sofort den ganzen mühsam gepaukten Reim wieder vergaß.

»Sei ruhig! Ich muss das auswendig lernen!«, rief mein Anpassungs-Ich genervt.

»Aha!«, fuhr mein Abenteuer-Ich fort und stellte dann die einzige Frage, die man in der Schule niemals stellen sollte: »Und warum bitte schön soll ich das auswendig lernen?«

»Weil, ... na weil, ...«

Um ehrlich zu sein, hatte hier nicht einmal mein Anpassungs-Ich eine Ahnung. Und zwar nicht nur bei der Frage nach dem Sinn des Auswendiglernens von Gedichten, sondern bei vielen Dingen, die in der Schule als wichtig galten. Es war nicht so, dass mein Abenteuer-Ich prinzipiell gegen das Lernen war. Ganz im Gegenteil, es liebte es. Nur was die Lehrmethoden und die Inhalte anbelangte, war es sich mit dem Schulsystem oft uneins. Für die Lehrer und die Schule galt es als Lernen, wenn man in der Lage war, die Meinung und Weltanschauung eines anderen, idealerweise des Lehrers, möglichst exakt 1:1 wiederzugeben. Jede Abweichung wurde dabei

als Fehler angesehen und gab Punktabzug. Mein Abenteuer-Ich hingegen verstand unter Lernen, dass es die Welt mit eigenen Händen, Augen und Ohren erkunden und möglichst viel entdecken und erforschen wollte. So verbrachte ich ganze Nachmittage in den Wäldern um meinen Heimatort, wühlte im Boden, sammelte Pflanzen, Tierkot und Steine, suchte nach Käfern, Würmern und Spinnen und legte mich auf die Lauer, um Vögel, Biber oder Wildschweine zu beobachten. Ja, zum großen Leidwesen unserer örtlichen Bibliothekarin kam es dabei nicht selten vor, dass ich vollkommen verschlammt und verdreckt in der Bibliothek auftauchte, ein Taschentuch mit Dachskot oder ein Glas mit einer riesigen Spinne auf einem der Tische ablegte und die Bücher nach Informationen zur genaueren Bestimmung durchforstete. Später fand ich meine Berufung dann eher im Heimwerkerbereich und begann, mir aus Holzresten und Sperrmüll einen Flipper und andere nützliche Dinge zu bauen. Meine Umwelt reagierte auf diese Art des Lernens mit erstaunlich wenig Verständnis und so sah mein Anpassungs-Ich nach einiger Zeit die große Chance kommen, das Steuer zu übernehmen und mich davon zu überzeugen, dass all die Forschungen und Erfindungen zwar nette Spielereien waren, ich aber langfristig betrachtet meinen Fokus doch auf die Vorbereitung auf einen sicheren und profitablen Job legen sollte.

Kapitel 02

Gibt es im Gesellschaftsgefängnis einen Traumberuf für mich?

In mir entbrannte ein regelrechter Kampf zwischen meiner Abenteuer-Stimme, die verlangte, meinem Herzen zu folgen und nichts zu tun, was ich nicht zu hundert Prozent tun wollte, und meiner Anpassungs-Stimme, die sich auf alles berief, was sie von meinen Mitmenschen gelernt hatte, und die auf die »Erfüllung meiner bürgerlichen Pflichten« bestand. Schließlich hielt ich es nicht mehr aus und versuchte, dem Streit ein Ende zu bereiten, indem ich es beiden gleichzeitig recht machte.

»Passt auf, ihr Krawallgurken!«, rief ich mein eigenes Inneres zur Vernunft. »Wir werden jetzt das gesamte Berufsverzeichnis des Arbeitsamtes mit allen in dieser Gesellschaft üblichen Jobs durchblättern und jeden Einzelnen davon entweder in die Kategorie Grün für: »Können wir uns gut vorstellen«, Gelb für: »Kommt vielleicht infrage« und Rot für: »O mein Gott, auf gar keinen Fall!« einteilen. So wird sich doch sicher ein Beruf finden lassen, der uns Geld und Sicherheit verspricht und der uns gleichzeitig glücklich machen wird!«

Die Idee war nicht schlecht, aber leider war sie auch sehr naiv. Nach etwa fünf Stunden intensiver Lesearbeit hatte ich die nötigen Grundinformationen über rund 3000 verschiedene Berufe in mich aufgesogen. Drei davon waren mit Gelb markiert und das auch nur, weil ich wirklich beide Augen zugedrückt hatte. Ansonsten hatte ich das Buch fast vollständig in rote Farbe getunkt. Die einzige Ausnahme bildeten ein paar Jobs, für die ich zusätzlich noch die Kategorie Schwarz erfunden hatte, die in etwa so viel bedeutete wie: »Nicht in 10.000 Leben! Lieber springe ich von einer Brücke!« Der grüne Textmarker hingegen lag noch immer vollkommen jungfräulich auf der Ablage und war kurz davor zu weinen, weil er sich so unnütz fühlte.

Die Erkenntnis, die ich aus dieser Aktion gewann, erschreckte mich zutiefst. Ich schien ein hoffnungsloser Fall zu sein. Vollkommen egal, welchen Beruf ich

auch ergreifen würde, er würde mich nicht glücklich machen. Schlimmer, er würde mir nicht einmal im Ansatz gefallen! Es gab für mich keinen Zweifel, dass er mich letztlich sogar zerstören würde, denn man braucht nun einmal positive Emotionen, um dauerhaft gesund zu bleiben. Und man musste kein Wahrsager zu sein, um zu wissen, dass ich in so einem Job niemals welche haben würde. War ich wirklich so anders als alle anderen Menschen, dass ich in dieser Gesellschaft einfach keinen Platz fand? Erst sehr viel später wurde mir bewusst, dass ich mit diesem Problem ganz und gar nicht alleine bin. Es spricht nur niemand darüber, aber Studien zeigen, dass in Europa und in den USA rund 85 Prozent der Menschen mit ihrem Job unzufrieden sind und ihre berufliche Tätigkeit nicht mögen oder sogar hassen. In China und Japan sind es sogar 94 Prozent. Ist das nicht vollkommen krank? Im Schnitt sind wir etwa 20 Jahre alt, wenn wir einen Beruf wählen, und etwa 65 Jahre, wenn wir ihn wieder an den Nagel hängen. Dazwischen liegen also 45 Jahre, die wir fast ausschließlich mit Tätigkeiten verbringen, die wir nicht mögen und die uns keinerlei Befriedigung schenken. In meinem Fall war ich sogar erst 16, als ich von der Schule abging, und so kamen noch einmal vier ganze Jahre oben drauf.

Wäre ich eine Comicfigur, hätte man das, was in diesem Moment in mir passierte, wohl als Explosion meines Kopfes gesehen. Tatsächlich passierte tatsächlich etwas ganz Ähnliches, da ich aber keine Comicfigur bin, war es deutlich weniger effektiv. Der scheinbar unlösbare Konflikt in meinem Kopf überlastete meine Schaltkreise und ich bekam einen Kurzschluss in Form einer Hirnhautentzündung. Zugegeben, das war vielleicht nicht die eleganteste Lösung, aber in jenem Moment löste es mein Problem tatsächlich. Ohne funktionierendes Gehirn konnte ich nicht mehr über das Thema nachdenken und war gleichzeitig für den Arbeitsmarkt vollkommen unbrauchbar. Außer ein paar wenigen Absagen bekam ich auf die meisten der rund 683 Bewerbungen, die ich an nahezu jede Firma in Deutschland geschrieben hatte, nicht die geringste Reaktion zurück. Anstatt mich also selbst und bewusst für einen Job zu entscheiden, von dem ich schon vorher wusste, dass er nichts für mich war, überließ ich die Wahl gewissermaßen dem Schicksal und nahm schlussendlich das Einzige an, was mir dann noch übrig blieb: eine Lehrstelle in der Versicherungsagentur meines Vaters.

Kapitel 03

Der Sklavenjob muss durch Freizeit-Highlights überdeckt werden

So kam es, dass ich mich wenig später auf einer Schulbank im Ausbildungszentrum einer namhaften Versicherungsagentur wiederfand, wo ich nun die wirklich wichtigen Dinge für mein Leben lernen sollte, zu denen ich in der Schule niemals die Chance gehabt hatte. Ich fand beispielsweise heraus, dass mein Arbeitgeber als eine der größten Versicherungsagenturen der Welt einen schier unerschöpflichen Zugang zu Büroklammern hatte. Es gab also doch noch eine kleine Chance, dem grauen, trostlosen Arbeitsalltag zu entfliehen. Um diese zu nutzen, müsste ich nichts weiter tun, als die mit Abstand längste Büroklammer-Kette der Welt zu bauen und mir damit meinen Eintrag ins Guinnessbuch der Rekorde zu sichern! Dann könnte ich durch Talkshows touren und würde über Nacht reich und berühmt! Leider erkannte mein Lehrer das Potenzial dieses ausgeklügelten Plans nicht, sondern sah darin eine Boykottierung seines Unterrichts und unterbrach meine Arbeit mit einer Strafaufgabe.

»Wenn du eh nichts Sinnvolles zu tun hast«, raunte er mir missbilligend zu, »dann kannst du auch runtergehen und die Unterrichtsmaterialien für deine Mitschüler 14-mal kopieren.«

Ohne eine einzige Büroklammer, dafür mit einem dicken Ordner voller Versicherungsstatistiken in der Hand, streifte ich kurz darauf durch die Gänge und suchte nach dem Kopierer. Wie so oft im Leben gab es auch in dieser Situation zwei Möglichkeiten für mich. Die erste bestand darin, nach links abzubiegen und den Kopierer zu entdecken, der 20 Meter den Gang hinunter in einer Ecke stand. Ich hingegen entschied mich für die zweite und bog nach rechts ab, wo ich etwas später auf einen Wegweiser mit der Aufschrift »Kopierraum« stieß. Ich folgte diesem Hinweis bis in den Keller des Gebäudes und gelangte schließlich zu einem Raum, der fast vollständig von einer riesigen, geradezu monströsen Maschine ausgefüllt wurde. Nach kurzem Suchen fand ich ein Fach, in das ich meinen Ordner legen konnte, und ein

Display, auf dem ich kurz die Tasten »14 x« und »Start« drückte. Sofort setzte sich das Monstrum in Bewegung und ich schaute zu, wie es einen Ordner nach dem anderen ausspuckte. 14, 15, 16, 17... Moment! Hätte hier nicht Schluss sein sollen? Doch die Maschine machte immer weiter, sammelte die Ordner auf einer großen Palette und als etwa 1000 Exemplare fertig waren, wickelte sie diese in Verpackungskunststoff ein. Ganz allmählich dämmerte mir, dass ich hier wohl etwas falsch verstanden hatte. Ich warf einen Blick auf das Display und stellte fest, dass die Zahl 10.000 bereits voreingestellt gewesen war. O mein Gott, dachte ich entsetzt, die Maschine wird 14.000 Exemplare drucken! Vor lauter Panik riss ich kurzerhand den Hochspannungsstecker aus der Wand, der das Druckermonstrum mit Strom versorgte. Eine solch abrupte Stromschwankung war selbst für diese Firma zu viel. Die Hauptsicherung sprang heraus und im ganzen Haus gingen nicht nur die Lichter sondern auch die Computer aus. So kam es, dass ich schon an meinem allerersten Tag als Azubi den obersten Chef persönlich kennenlernen durfte, um ihm bis zu meiner Kündigung im Gedächtnis zu bleiben.

In den kommenden Tagen und Wochen, in denen meine Ausbildung immer mehr zur Routine wurde, musste ich mir eingestehen, dass ich trotz Büroklammerketten-Weltrekordversuch und Gehirnhautentzündung genau dort stand, wo ich nie hatte stehen wollen: Ich war im Begriff, mich in einen Beruf einzufügen, den ich nicht mochte und den ich wohl trotzdem bis zu meinem 65. Lebensjahr ausüben würde. Mir war vollkommen bewusst, dass das wahre Leben innerhalb des Büroalltags keinen Platz haben würde. Wenn ich also nicht ganz zum Zombie werden wollte, dann musste ich es schaffen, mein Leben in zwei Teile aufzusplitten. Auf der einen Seite gab es die Arbeitswelt, in der ich als funktionierendes Rädchen Tag für Tag meine Runden drehte, und auf der anderen Seite gab es meine nicht sehr großzügig bemessene Freizeit, in die ich ab sofort alles hineinquetschen musste, was auch nur im Entferntesten nach Spaß oder Freude aussah, um mein Abenteuer-Ich ruhig zu stellen.

Zunächst stürzte ich mich dabei vor allem ins Nachtleben und wurde zu einer Art Batman der Raver-Szene. Frei nach dem Motto: »Schlafen kann ich, wenn ich tot bin!« spielte ich tagsüber den anständigen Versicherungskaufmann, nachts dagegen machte ich die Straßen und Clubs in Bayern unsicher. Gemeinsam mit meinem damals besten Freund sprang ich von Tanzfläche zu Tanzfläche, besuchte jedes noch so ausgefallene Festival, bis wir schließlich als Showact auf der Bühne mehr Geld verdienten, als wir

für unser ausschweifendes Partyleben ausgaben. Es gab kaum einen DJ, den wir nicht kannten, und kaum einen Weg, der uns für eine gute Party zu weit gewesen wäre. Die weiteste Strecke, die wir dabei auf uns nahmen, nur um an einem Festival teilzunehmen, führte uns nach Thailand zum Thaibreak.

Aber so tief ich in diese Parallelwelt aus Musik, Tanz und guter Laune auch eintauchte, früher oder später holte mich der nervige Arbeitsalltag immer wieder ein. Und ja, dieser wurde mit jedem Jahr immer erbarmungsloser. Egal wie gut und erfolgreich ich auch war, es war niemals gut genug. Mit jedem Jahr



erhöhte sich der Geschäftsplan drastisch, bis ich schließlich beim achtfachen Arbeitspensum angekommen war. Entspannung und innere Ruhe wurden zu Fremdwörtern, und ich selbst war bald nichts anderes als ein Hamster, der bis zur Erschöpfung in seinem Rad lief und mit jeder Runde noch ein bisschen schneller werden musste. Schließlich hatte dieser stete Kampf um immer mehr Geld mein ganzes Bewusstsein eingenommen. Mein Abenteuer-Ich lag längst unter einer dicken Schicht Akten vergraben und rang hechelnd nach Luft. Irgendwann war ich sogar so weit, dass ich selbst an diese Maschinerie glaubte. Es ging mir nicht länger darum, was ich im Leben wollte oder was mich glücklich machte, sondern für mich zählte nur, wie ich noch mehr Verträge abschließen konnte, um irgendwie den Geschäftsplan zu erfüllen.



Kapitel 04

Burnout – So kann es nicht mehr weitergehen!

Zum Glück lässt es unser höheres Selbst nicht zu, dass wir uns vollkommen auf einem falschen Weg verirren. Ein bisschen verlaufen ist okay, aber irgendwann, wenn man kurz davor ist, sich vollständig zu verlieren, packt es die große Fliegenklatsche aus und zimmert sie einem dermaßen in die Kauleiste, dass man gar nicht anders kann als aufzuwachen. In meinem Fall bestand der Schlag mit dem Zaunpfahl, der mich in meinem Hamsterrad stolpern und zu Boden gehen ließ, aus einem schier unerträglichen Tinnitus. Es war, als schrillten in meinem Kopf Alarmglocken, die sich buchstäblich in meine Ohren einbrannten und es mir unmöglich machten, mich weiterhin in Situationen zu begeben, in denen ich mich nicht wohlfühlte. Auch darin bin ich übrigens kein Einzelfall, denn inzwischen haben rund 22 Prozent aller Deutschen zumindest zeitweilig einen Tinnitus, während insgesamt 66 Prozent an zumeist stressbedingten Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Wenn man dann noch berücksichtigt, dass es knapp die Hälfte der arbeitenden Bevölkerung nicht einmal mehr bis zur Rente schafft, ohne zuvor aufgrund von Burn-out oder anderen



Krankheiten arbeitsunfähig zu werden oder gar zu sterben, dann könnte man fast vermuten, dass ich in dieser Beziehung kein Sonderfall war.

Was sich zunächst wie das Ende anfühlte, entwickelte sich später zum vielleicht größten und wichtigsten Wendepunkt meines Lebens. Nur weil mir der Boden unter den Füßen weggezogen wurde, gelang es mir, mit dem ewigen Rat-Race nach Geld und Sollerfüllung ein für alle Mal aufzuhören. Nur so konnte ich stehen bleiben, innehalten und mich fragen, was ich hier gerade machte.

Auch einen meiner wichtigsten Mentoren, der mich noch Jahre später durch viele Krisen und Erweckungsprozesse lotsen sollte, lernte ich im direkten Zusammenhang mit dem kreischenden Geräusch in meinen Ohren kennen. Er hieß Wolf und bezeichnete sich offiziell als Heilpraktiker und Akupunkteur, doch seine eigentliche Heiltätigkeit bezog sich auf ganz andere Bereiche. Als ich zum ersten Mal in seiner Praxis auftauchte, tastete er kurz meinen Rücken ab und erzählte mir dann meine gesamte Lebensgeschichte mit allen noch so unangenehmen Details. *»Wie lange willst du eigentlich noch damit weitermachen, dich in einem Job kaputtzuarbeiten, den du hasst, und dich mit einem Partyleben abzulenken, das dir keine Erfüllung bietet, nur damit du dir selbst nicht eingestehen musst, dass du eine Aufgabe in deinem Leben hast, vor der du dich drücken willst?«*, fragte er, ohne dass ich ihm zuvor irgendetwas über mich erzählt hätte. Die Frage traf mich tief, und zwar in diesem Moment vor allem mein Ego, das nicht einsehen wollte, dass ein *»dahergelaufener«* Heilpraktiker so mir nichts dir nichts meine Gedanken lesen konnte. Ich wurde abrupt stocksauer, schrie diesen arroganten Großkotz an, was er sich einbildete, auch nur irgendwas über mich zu wissen. Dann stürmte ich aus der Praxis mit dem festen Vorsatz, nie wieder dorthin zurückzukehren.

Doch zwei Wochen später stand ich wieder bei ihm auf der Matte und fragte: *»Was hast du da gemacht? Wie konntest du all das über mich wissen?«*

Eine Antwort darauf sollte ich erst viel später bekommen, zu jenem Zeitpunkt bekam ich erst einmal einige neue Fragen und die waren um einiges wichtiger.

Kapitel 05

Das Geheimnis der Freude

„Weißt du, welches Wort den Menschen am meisten Freude bereitet?“, fragte mein neuer Mentor verschmitzt.

»Keine Ahnung! Vielleicht Geld?«, antwortete ich etwas brummig.

»So ein Quatsch!«, sagte er amüsiert, »aber da siehst du mal, worauf gerade dein Fokus liegt. Glaubst du allen Ernstes, dass du an diesem Punkt gelandet bist, weil du etwas nachjagst, das dir wahres Glück bringt und ehrliche Freude bereitet? Nein, wenn Menschen an Geld denken, dann verbinden sie es meistens mit zwei Gedanken: entweder mit dem Wunsch nach mehr oder mit der Angst, das, was sie schon haben, wieder zu verlieren. Wo siehst du denn da die Freude?«

Ich zuckte mit den Schultern.



»Nein, das Wort, das uns mit Abstand am meisten Freude bereitet, lautet lächeln! Lächeln ist viel mehr als nur eine Mimik, die wir mit unserem Mund erzeugen. Es ist eine Lebenseinstellung, eine Haltung, die uns mit jeder Sekunde in tiefere Zufriedenheit und Liebe führt. Siehst du, wann immer wir wollen, finden wir einen Grund, um traurig oder deprimiert zu sein. Wir können uns in der schönsten Umgebung der Welt befinden, die tollsten Menschen um uns herum haben, von wunderschönen Blumen und einer faszinierenden Landschaft umgeben sein und fühlen uns dabei trotzdem mies, einsam und verloren. Ist dir mal aufgefallen, dass wir so gut wie nie zweimal über denselben Witz lachen, aber immer und immer wieder über dieselbe Trauer und dasselbe Leid weinen? Warum? Warum machen wir das? Einen einmal belachten Witz lassen wir gehen, aber an unserer Trauer, Wut und Enttäuschung sowie an unserem Leid halten wir fest bis in alle Ewigkeit. Und genau das macht uns krank! Wenn wir nur damit aufhören würden, könnte ich meinen Beruf wahrscheinlich schon heute an den Nagel hängen und mit einem Pferdewagen um die Welt touren. Weißt du, die Welt ist kein Jammertal, sondern das Paradies. Alles, wirklich alles besteht aus Liebe und das bedeutet, dass immer alles gut ist und gut wird. Aber wir können das nicht sehen. Wir erkennen nicht, dass wir göttliche Wesen sind, und glauben, dass alles immer schlimmer und schlimmer werden muss, bis wir uns diesen Glauben ganz automatisch bestätigen. Wie sollten wir denn auch nicht krank werden, wenn wir mit jeder Zelle davon überzeugt sind, dass wir krank werden müssen?«

Er stand auf, ging zu seinem Schreibtisch und nahm ein Blatt Papier, auf das er mit einem Kugelschreiber einen winzigen schwarzen Punkt malte.

»Was siehst du hier?«, fragte er.

»Einen kleinen schwarzen Punkt!«, antwortete ich wie selbstverständlich.

»Da!«, rief er aufgeregt. »Genau da hast du es! Das ist die Misere der Menschheit. Wenn du 100 Leute fragst, werden wahrscheinlich alle 100 die gleiche Antwort geben. Aber was siehst du wirklich? Du siehst ein fast makellos weißes Blatt! Und genauso ist es auch in unserem Leben. Wir stehen mit unserer Traumpartnerin am romantischsten Strand der Welt, schauen in den Sonnenuntergang und denken: Scheiße, mein Fingernagel ist eingerissen! Warum muss das immer mir passieren? Verstehst du, was ich damit sagen will? Wir haben immer die Wahl, ob wir lächeln oder weinen wollen.

Die Frage lautet jedes Mal, worauf wir unseren Fokus legen wollen: auf das Leid oder auf die Freude in unserem Leben.«

Er hielt einen Moment inne und fragte dann: »Kennst du die Geschichte von den zwei kämpfenden Adlern?«

Ich schüttelte den Kopf und Wolf begann zu erzählen: »Ein junger Mann ging zu seinem Meister und sagte: ›Es ist, als lebten in mir zwei Adler, die sich erbittert bekämpfen. Der eine versucht stets, das Positive in allem zu sehen, liebevoll und warmherzig zu sein und die Welt zu einem lichtvolleren Ort zu machen. Der andere ist misstrauisch, sieht in allen einen Feind und versucht, alles und jeden zu zerstören. Ich sehe sie kämpfen, aber ich weiß nicht, welcher von beiden stärker ist, und nun habe ich Angst davor, wer den Kampf gewinnen wird.‹ Der Meister lächelte amüsiert und meinte nur: ›Aber das ist doch ganz einfach! Natürlich der, den du fütterst!«

»Du meinst also«, versuchte ich die Geschichte zu interpretieren, »mein Fokus ist mein Adlerfutter?«

»So könnte man es sagen!«, stimmte Wolf zu. »Unsere Gedanken sind mächtige Werkzeuge, denn sie bestimmen letztlich unsere Realität. Je mehr wir uns auf etwas konzentrieren, desto mehr Kraft geben wir diesem Etwas und desto stärker wird sein Einfluss auf unser Leben. Nimm am besten ein ganz simples Beispiel wie den Fußball.«

»Fußball?«, fragte ich verwirrt.

»Ja genau!«, sagte er verschmitzt. »Ich weiß von dir, dass dich Fußball nicht interessiert, was bedeutet, dass du keinerlei Fokus darauf legst. Und dies wiederum bedeutet, dass Fußball nahezu keinen Einfluss auf dein Leben hat; ob Borussia Dortmund gegen Bayern München gewinnt, bekommst du in den meisten Fällen nicht einmal mit. Andere hingegen legen ihren Fokus sehr wohl mal mit größerer und mal mit kleinerer Intensität auf Fußball. Es kann sein, dass sie am Wochenende mit Freunden gerne mal ein Spiel schauen. Es kann aber auch sein, dass ihr Lieblingsverein zu einer Art Religion für sie wird, von der sie ihr gesamtes Leben abhängig machen. Wenn dem so ist, hat eine Niederlage ihres Vereins vielleicht eine tiefere emotionale Auswirkung

auf sie als der Tod ihrer Eltern. Unser Fokus entscheidet also darüber, was in unserem Leben eine Bedeutung bekommt und was nicht. Somit entscheidet auch unsere Ausrichtung in Bezug auf Freude und Leid darüber, ob wir ein überwiegend freudiges oder ein überwiegend leidvolles Leben führen. Und in den meisten Fällen entscheiden wir uns allen Ernstes für die zweite Sichtweise.

Wir klagen immer wieder über die gleichen Probleme, obwohl wir wissen, dass dies vollkommen sinnlos ist. Heiko, hast du gerade ein Problem im Leben? Nein? Na, worüber machst du dir dann Sorgen? Lass los. Hast du wirklich ein Problem? Dann frag dich, ob du es lösen kannst. Wenn ja? Warum weinst du dann, wenn du doch eine Lösung hast? Wenn es aber so ist, dass du nichts dagegen tun kannst? Warum zermarterst du dir dann den Kopf, machst dir Sorgen und hängst rum wie ein Trauerkloß, wenn du doch weißt, dass die Dinge eh sind, wie sie sind? Wenn du dir das bewusst machst, spricht nichts mehr dagegen, dich einfach für die Freude zu entscheiden, oder? Die Frage lautet also niemals: »Ist das Leben gut oder schlecht?«, sondern sie lautet vielmehr: »Warum lasse ich mich ständig so arg durcheinanderbringen, dass ich mich wider besseren Wissens für Gedanken des Kammers, des Leids und der Sorgen entscheide, um noch dazu mehr von ihnen durch die Kraft der Anziehung in mein Leben zu holen?« Nur diese Verwirrung ist es, die uns daran hindert, einen friedlichen, harmonischen und dankbaren Geist zu haben. Klar, vielleicht geht um dich herum gerade die Welt unter. Vielleicht ist jemand stocksauer auf dich, verflucht dich oder kündigt dir, verbreitet Lügen und Gerüchte oder spannt dir deine Freundin aus. Kannst du irgendetwas davon verändern oder beeinflussen, wenn du dir Sorgen machst und Trübsal bläst? Können dir solche Gedanken jemals helfen? Es gibt so viele Dinge, über die wir keine Kontrolle haben, aber was wir stets kontrollieren können, ist, auf welche Art und Weise wir diesen Dingen begegnen, ob wir uns ihretwegen schlecht fühlen wollen oder nicht. Also lächle! Über dein Lächeln hast du Kontrolle!«

Jetzt musste ich tatsächlich lächeln. Verdammt!, dachte ich mir, wie recht der Mann hat!

»Na siehst du!«, fuhr er fort! »Der Teil hat doch schon mal geklappt. Nun kannst du überlegen, worüber du noch Kontrolle hast. Darüber zum Beispiel, was dir das Lächeln leicht macht und was nicht. Wenn du mich fragst, brauchst du da nicht

lange zu überlegen. Du weißt längst, was dir ein Grinsen ins Gesicht treibt, das man nicht einmal mit einem Meißel wieder ausradieren könnte. Und trotzdem hältst du an dem kleinen schwarzen Fleck fest wie ein Ertrinkender an einer Boje und jammerst immer wieder über die gleichen Probleme, dass dir davon sogar die Ohren abfallen. Wie lange willst du dich noch davor drücken, dein wahres Sein zu leben, deine Lebensaufgabe zu erfüllen und endlich der zu werden, der du wirklich bist? Glaubst du allen Ernstes, du bist ein Versicherungskaufmann? Wie lange willst du dir etwas vormachen, nur um es deinen Eltern recht zu machen? Willst du wirklich bis zur Rente warten, bis du anfängst zu leben? Wenn ja, solltest du vielleicht wissen, dass nach Angaben des Statistischen Bundesamtes nur etwa 84 Prozent der Menschen ihr Rentenalter überhaupt erreichen.¹ Alle anderen sterben zuvor und haben dann vielleicht nie gelebt. Ich will dich ja nicht beunruhigen, aber du bist noch keine 30 und hast schon einen Tinnitus, also sieht es in deinem Fall leider nicht allzu gut aus. Und es wird noch bitterer: Die gleichen Statistiken zeigen, dass nur noch vier von fünf Menschen das 70. und nur etwa die Hälfte von allen das 80. Lebensjahr erreichen. Wer seine Rente also mehr als 15 Jahre lang nutzen kann, wird schon überdurchschnittlich alt. Ist es wirklich das, was du willst? Bringt das deine Seele zum Lächeln?»

Als ich kurz darauf wieder auf der Straße stand, fühlte ich mich trotz Pfeifen in den Ohren so lebendig wie seit Jahren nicht mehr. Wie hatte es bloß so weit kommen können, dass ich tatsächlich den finanziellen Erfolg in meinem Leben als das Wichtigste ansah und dafür sogar bereit war, mein Glück und meine Gesundheit zu opfern? Nein, nun gab es keinen Zweifel mehr daran, dass ich diesen Weg nicht mehr weitergehen wollte. Ich wollte den Fokus wieder auf das Lächeln, auf die Freude und auf den Sinn in meinem Leben legen und dazu musste ich aus diesem Teufelskreis ausbrechen! Aber wie? Ich konnte ja nicht einfach alles hinwerfen, oder doch?

»Nein! Sicher nicht!«, sprach mein Anpassungs-Ich. Es musste andere Wege geben!

¹ Rente mit 70 – jeder fünfte würde vor dem Ruhestand sterben; Handelsblatt Online; 27.04.2016; Abgerufen von: [https://www.](https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/rente-mit-70-jeder-fuenfte-wuerde-vor-dem-ruhestand-sterben/13507548.html)

[handelsblatt.com/politik/deutschland/rente-mit-70-jeder-fuenfte-wuerde-vor-dem-ruhestand-sterben/13507548.html](https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/rente-mit-70-jeder-fuenfte-wuerde-vor-dem-ruhestand-sterben/13507548.html)

