



# *Aus Liebe zum Leben*

genussvoll Achtsamkeit lernen  
und sich dabei selbst ent-decken



Alexander Hensel

(Bilder auf Seite -1- sind alle von der Homepage vom Tagungshotel Heißenhof, [www.heissenhof.de](http://www.heissenhof.de))

Erstausgabe 2021

©by Alexander Hensel



Pflege-Fee Felicitas Wieser



Lebens-Trainer Alexander Hensel



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	- 5 -
1).....	- 6 -
2).....	- 20 -
3).....	- 27 -
4).....	- 35 -
5).....	- 41 -
6).....	- 50 -
7).....	- 53 -
8).....	- 65 -
9).....	- 72 -
10).....	- 76 -
11).....	- 83 -
12).....	- 95 -
13).....	- 98 -
14).....	- 105 -
15).....	- 114 -
16).....	- 118 -
17).....	- 126 -
18).....	- 130 -
19).....	- 135 -
20).....	- 143 -
21).....	- 145 -

22).....	- 151 -
23).....	- 166 -
24).....	- 173 -
25).....	- 182 -
26).....	- 189 -
27).....	- 195 -
28).....	- 205 -
29).....	- 214 -
30).....	- 218 -
31).....	- 225 -
32).....	- 233 -
33).....	- 241 -
34).....	- 246 -
35).....	- 251 -
36).....	- 252 -
37).....	- 257 -
38).....	- 258 -
39).....	- 263 -
40).....	- 271 -
41).....	- 273 -
Nachwort.....	- 274 -

## Vorwort

Glauben Sie, dass Sie dieses Buch zufällig genau jetzt in Ihren Händen halten?

In diesem Universum?

Hm?!

## 1)

„Nächster Halt – Boden“ tönt es aus dem Lautsprecher im Bus. Das ist meine Haltestelle, hier muss ich raus.

Ich drücke den roten Haltewunsch-Knopf, der sich direkt an der Stange neben meinem Sitz befindet, und schon höre ich das „Bing“, das dem Fahrer signalisiert, dass jemand aussteigen will. „Bus hält“ steht auch in roten Buchstaben auf dem Bildschirm, der genau über dem Busfahrer angebracht ist.

Und tatsächlich, kurz darauf fährt der Bus in einer Art Tal auf den Seitenstreifen. Da ich extra den Sitz neben dem Ausstieg hinten genommen habe, kann ich so lange sitzen bleiben, bis der Bus wirklich steht. Mein Gepäck ist ebenfalls neben mir auf dem Sitz, also bin ich sofort zum Aussteigen bereit.

Ich weiß, einige Leute sagen, ich sei sehr pingelig, aber ich hasse einfach Stress. Lieber sitze ich genau neben dem Ausstieg und genau neben einem Haltewunsch-Knopf und halte in meiner Hand eine genaue, ausgedruckte Liste der Haltestellen des Busses. So kann ich genau nachverfolgen, wo der Bus sich gerade befindet, und muss mich dann auch beim Herannahen meiner Haltestelle nicht eventuell vehement gegen andere Menschen durchsetzen, die vielleicht im Weg stehen, oder gar Angst haben, meine Haltestelle zu verpassen, da ich die Durchsage vielleicht nicht hören und / oder auch die Buchstaben auf dem Hinweismonitor nicht sehen kann. Ich bin einfach lieber gut vorbereitet.

Der Bus steht, und die Tür geht auf. Ich schwinde meinen Rucksack über die linke Schulter, schnappe mir mit der rechten Hand meinen Koffer und verlasse schließlich den Bus. Draußen schaue ich mich genauestens um. In Fahrtrichtung rechts muss nun eine Straße abzweigen, die „Mitterweg“ heißt, und genau so ist es, da ist sie schon. Ich ziehe das Halte-Gestänge aus meinem Koffer und rolle diesen hinter mir her.

Es ist ein traumhaftes Wetter. Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, und überall sprießen die Blumen. Es ist Mitte Mai, und der Frühling setzt sich also auch an diesem Ort schon deutlich durch. Auf der Fahrt habe ich nämlich gesehen, dass hier der Pflanzenwuchs im Gegensatz zu meinem Wohnort etwa eine bis zwei Wochen hinterherhinkt.

Ich biege in die Straße ein und nehme den leichten Anstieg in Angriff. Angriff ist der beste Ausdruck dafür, denn es dauert nicht lange, und ich bin völlig außer Puste. Diesen Frühling will ich mein Gewicht auch unbedingt in Angriff nehmen und es endlich reduzieren. Ich bin jetzt schließlich schon Mitte 30 und will einfach nicht mehr so unbeweglich sein. Außerdem ist mein Wunsch nach einer Lebenspartnerin schon sehr gestiegen, und welche Frau will schon so einen Moppel wie ich momentan einer bin?!

Alle Freunde von mir sind schon längst glücklich verheiratet und haben Kinder – nun gut, fast alle. Ein paar sind auch schon wieder geschieden. Natürlich habe auch ich schon ein paar Freundinnen gehabt, also eine, aber das hat einfach nicht geklappt. Wir waren wohl zu verschieden. Ich hatte zwar gekämpft und mich auch vollkommen verändert, so wie

sie mich immer haben wollte, aber dann verließ sie mich doch, angeblich, weil ich ihr zu langweilig geworden wäre.

Nach unserem Beziehungsende war ich sehr traurig und auch sehr frustriert. Ich fand schon Trost, aber leider nur im Fernseher, in Onlinevideotheken und im Essen. Also saß ich, wann immer ich Zeit hatte, vor meinem Computer, sah mir Filme sowie Serien an und aß alles, was lecker war. Der Inhalt mehrerer Chipstüten und Schokoladentafeln sowie ganze Salamipizzas hauchten ihr Leben in meinem Magen aus, pro Tag. Dazu lehrten sich Colaflaschen ohne Ende.

Dass ich wahrlich mitbekam, was und wie viel ich aß, konnte ich nicht behaupten, Hauptsache dann, wenn ich es mal wieder bemerkte, schmeckte es.

So gehe ich also die Straße hinauf, obwohl es für Außenstehende wohl eher ein Watscheln ist, schwitze und stöhne. Die etwa 23 Grad Außentemperatur tun ihr Übriges, um mein ach so schönes, einfarbig hellblaues T-Shirt ziemlich schnell mit dunklen, nassen Flecken zu verdrecken. Fehlt bloß noch, dass sich dann um die dunklen Flecken auch noch weiße Ränder aus den Salzen meines Schweißes bilden.

Trotz dieses regelmäßigen Abschweifens und Meckerns meines Kopfes bekomme ich vom Weg alles mit, und wahrlich, es ist atemberaubend schön hier. Als die Straße nämlich eher eben wird, öffnet sich für meine Augen ein traumhaftes Bergpanorama mit einem wundervollen Tal davor. Gott muss wohl einen Schenke-Tag gehabt haben, als er diese Idylle für uns Menschen erschuf.



„Ah ja, hier sind schon die Häuser des ErholungsWerk Post Postbank Telekom eV mit dem großen Parkplatz davor!“, sage ich mit lauter Stimme zu mir. Noch Zuhause hatte ich mir im Internet den kompletten Weg genauestens angeschaut und auch ausgedruckt. Ohne mein Papiernavi hätte ich auch niemals das Haus verlassen, denn alleine auf meine Navigations-App auf meinem Smartphone verlasse ich mich nicht. Plötzlich ist der Akku leer oder der Empfang ist Mist, und schon weiß ich gar nichts mehr und stehe im Niemandsland. „Dann bin ich also genau auf dem richtigen Weg.“

Mehr kann ich mir auf meiner selbstgebastelten Karte allerdings nicht ansehen, denn ich kann einfach nicht mehr wegsehen. Diese Berge, diese grünen Wiesen, alles ist von einer atemberaubenden Farbe, und wie alles duftet. Ich kann mich nicht erinnern, eine Umgebung jemals so intensiv wahrgenommen zu haben. Irgendwie ist hier alles klarer, alles schärfer, die Farben sind intensiver, die Gerüche deutlicher und freundlicher.

Ist hier nun wirklich (=wirksam) alles intensiver oder nehme ich nur alles intensiver wahr? Ich bin so vertieft in das Hier und Jetzt, dass ich gar nicht mehr auf meine Karte sehe. Ich gehe, nein, ich wandle einfach durch ein Märchenland und lass mich ganz darauf ein.

Ein Stückchen weiter die Straße runter muss ich dann links abbiegen und tue dies auch, ganz automatisch. Es ist, als würde alles um mich herum mich auf's Freundlichste willkommen heißen und mich mit Liebe zu meinem Ziel geleiten.

Die Straße geht jetzt ein bisschen bergab, und ich sehe einen Parkplatz, farbenfroh eingerahmt mit Blumen und Bäumen. „Wo bin ich hier nur hingekommen?“, entflucht es mir und ein: „Warum war ich nicht schon viel früher hier? Warum wusste ich vorher nichts von diesem Ort?“

Während die kleine Straße links an dem Parkplatz vorbeiführt und ich diesen Weg nehme, sehe ich, dass sie weiterführt, am Hotel vorbei, und diesmal bleibt mir wahrlich der Atem stehen. Vor mir öffnet sich ein Blick auf ein Tal und die Berge dahinter, so traumhaft, wie ich es noch nicht einmal auf Postkarten gesehen habe. Ich kann das alles nicht glauben. Wenn es ein Paradies auf Erden gibt, dann ist es hier.

Zuhause hatte ich mir die Homepage des Hotels angesehen und war dort schon von den Bildern erstaunt, aber dieser Blick hier, diese Atmosphäre, das kommt auf keinem der Bilder auch nur annähernd herüber. Und dann haben die in diesem Hotel auch noch einen Wellnessbereich mit einem Indoor-Pool, der so groß ist, dass man gut darin schwimmen kann.

Okay, in der letzten Zeit habe ich nicht mehr so viel Zeit in Badekleidung verbracht, weil mein Bauch schon sehr groß geworden ist und mir auch kleine Brüste gewachsen sind, aber vielleicht werde ich hier eine Ausnahme machen. Es ist alles einfach zu schön hier.

Ich verlasse nun den traumhaften Ausblick, weil ich nach rechts abbiege, um zum Hoteleingang zu kommen. Die Türen des Hauses sind weit geöffnet, als ob mich auch dieses Haus unbedingt empfangen will, und so trete ich ein.

Gleich links ist die Rezeption, und ich werde auch schon von einer sehr freundlich wirkenden Frau mit einem offenen und herzerwärmenden Lächeln und einem „Guten Tag! Willkommen im Tagungshotel Heißenhof“ begrüßt. „Sie sind auch für das Seminar angemeldet?“

„Ja!“, sage ich. „Mein Name ist Michael Müller.“

„Ah ja, und da haben wir sie auch schon. Wie von ihnen gewünscht, haben wir für sie ein Einzelzimmer im Nebenhaus reserviert, in dem sich auch der Wellnessbereich befindet.“

„Ja, genau, das war mein Wunsch!“ Ich hätte auch ein Bett in einem Doppelzimmer nehmen können, das wäre etwas günstiger gewesen, aber dann hätte ich neben einer fremden Person schlafen müssen, und das mag ich gar nicht. Doch meistens bieten die Doppelzimmer etwas mehr Platz, den ich aber schon gerne gehabt hätte. Nun ja, man kann wohl nicht alles haben. Und zwei Betten zu bezahlen, um ein Doppelzimmer für mich alleine zu haben, ist mir dann doch zu teuer.

„Wundern sie sich bitte nicht, dass in ihrem Zimmer noch ein weiteres Bett steht. Wir haben sie nämlich in ein Doppelzimmer gelegt, weil es größer ist und noch frei war. Der Preis bleibt natürlich bei einem Einzelzimmer.“

Was war das? Können die Gedanken lesen? Das ist ja genial. Genau so wollte ich es haben. „Danke Universum!“ entfährt es mir leise. Ups, was war denn das? Früher hatte ich mich oft beim Universum bedankt oder bei Gott oder bei den Himmelswesen. Doch seit meiner Trennung bin ich sauer auf die da oben und will nichts mehr mit denen zu tun haben.

„Ach ja, natürlich ist auch dieses Zimmer im Erdgeschoss, sie müssen also auch dafür keine Treppen steigen, und sie haben sogar eine kleine Terrasse! Einen Moment schnell bitte, ich zeig ihnen gleich, wo sie hin müssen.“ Die freundliche Dame verschwindet in einem hinteren Zimmer, nur um dann rechts, neben der Rezeption, aus einer Tür wieder herauszukommen. „So, wir müssen nur wieder durch die Eingangstür hinaustreten und uns dann nach links wenden. Mit ihren Taschen geht es so?“ „Ja Danke!“ sage ich und bekomme ein nettes „Dann gehe ich einfach vor!“ zurück. Kaum haben wir das Haupthaus wieder verlassen, biegen wir auch schon nach links ab und gehen an der Wand des Hotels entlang.

„Hatten sie eine angenehme Fahrt?“ fragt mich die Dame immer noch sehr freundlich. „Ja, vielen Dank!“ sage ich. „Ich bin mit dem Bus gekommen, war mir aber nicht sicher, ob der Weg von der Bushaltestelle bis zu ihnen nicht zu weit ist. Ich habe schon überlegt, bei ihnen anzurufen, aber dann bin ich doch losgegangen und habe es einfach vergessen. Es ist so wunderschön hier, ich kann mich gar nicht sattsehen.“ Auch rechts, neben dem Weg, sind lauter Blumen und blühende Büsche. „Wo kommen sie denn her?“ fragt mich die nette Dame. „Ich komme aus München, mitten in der Stadt.“

Als ich vor zwei Jahren in die Innenstadt gezogen bin, kam mir das als tolle Idee vor, weil ich so nie weit fahren muss und alles ganz in der Nähe habe: Geschäfte zum Einkaufen, die Fußgängerzone zum Bummeln und jede Menge Restaurants zum Essen gehen. Dass ich dann aber niemals Bummeln oder Essen gehen würde, wusste ich natürlich nicht. Aber es ist ja alles so traurig. Und müsste ich nicht jeden Tag ein paar Stationen mit der S-Bahn zur Arbeit fahren, dann hätte ich

von dem anfangenden Frühling überhaupt nichts mitbekommen.

„Ja, dann ist es verständlich, warum sie so aus dem Häuschen sind bei unserer Natur. Ich wohne gleich in der Nähe, in Inzell, und ich würde niemals von hier wegziehen wollen. Wir haben kurz hinter Inzell, von hier aus gesehen, zwei kleine Seen, den Falkensee und den Krottensee. Die müssen sie sich unbedingt einmal ansehen, die sind auch traumhaft. Mit dem Fahrrad ist es gar nicht weit, auch von hier aus nicht. Ein Fahrrad können sie natürlich von uns bekommen.“

Mittlerweile sind wir am Hauptgebäude schon vorbeigegangen und haben durch einen kleinen Durchgang den Garten des Hotels betreten. Von hier aus hat man auch einen atemberaubenden Blick ins Tal und die Berge dahinter. „So, hier ist es schon, das Nebengebäude. In der Früh können sie einfach aus diesem Eingang hinaus über die Wiese auf unsere Sonnenterrasse gehen und dort gemütlich Frühstücken.“

Wir betreten das Nebengebäude, gehen ein kleines Stückchen gerade aus und biegen dann nach links ab. Die zweite Tür auf der rechten Seite ist die zu meinem Zimmer. „Dann lass ich sie mal in Ruhe ankommen. Der Wellnessbereich ist im Keller und von 08:00 bis 22:00 Uhr geöffnet. Kaffee und Kuchen können sie gerne demnächst ebenfalls drüben auf unserer Sonnenterrasse genießen. So, ich wünsche ihnen nun angenehme Erholung bei uns und möchte sie nur kurz darauf hinweisen, dass ihr Seminar um 17:00 Uhr beginnt. Es findet in der Tenne statt. Fragen sie einfach an der Rezeption nochmals nach, wir sagen ihnen dann, wo sie hin müssen.“

„Ja, Danke schön. Bis dann!“ Die nette Dame wartet nicht einmal, um zu schauen, ob ich ihr Trinkgeld geben wolle oder nicht. Das mag ich. Ich kann es nämlich nicht leiden, wenn Menschen fordernd stehen bleiben, um mit Druck Geld zu erpressen. Ich zahle gerne Trinkgeld, aber ich will es aus freien Stücken tun und nicht, weil man es von mir erwartet oder sogar fordert.

In meinem Zimmer angekommen schaue ich mir erst einmal um. Es ist wahrlich geräumig und vor allem ganz warm und liebevoll eingerichtet. Hier werde ich mich auf jeden Fall wohlfühlen, ganz egal, wie das Seminar auch sein mag. Hoffentlich sind nicht ganz so viele Menschen da, und hoffentlich sind die alle nett. Na ja, vielleicht gibt es ja auch ein paar interessante Frauen zum Kennenlernen für mich. Aber ob ich mich trauen werde eine anzusprechen? Ich denke wohl eher nicht. Egal, ich genieße einfach die Zeit und den Wellnessbereich. Abends dürfte wohl eh niemand mehr dort sein, so dass ich meinen Traumkörper in Ruhe dem Wasser hingeben kann und trotzdem versteckt bin.

Fast schon ritualmäßig setze ich mich auf die Toilette und sondiere erst einmal die Lage. Auf meiner Uhr ist es jetzt kurz vor 15:00 Uhr. In zwei Stunden startet das Seminar. Da kann ich vorher noch ganz in Ruhe Kaffee und Kuchen genießen und bin dann auf dem Seminar trotzdem nicht total gefüllt. Ich hasse es nämlich, mit vollem Magen aufmerksam sein zu müssen.

Wie das Seminar wohl sein wird? Neugierig ziehe den Flyer des Selbigen aus meiner linken, hinteren Hosentasche. Obwohl, ich ziehe ihn nicht wirklich heraus, sondern ich

versuche mit meiner rechten Hand an meinen Beinen vorbeizukommen, um die linke hintere Hosentasche zu erreichen. Nach einigem Fummeln gelingt mir dies auch, und ich kann eine Ecke des Flyers ergreifen. Aber zum daran ziehen reicht die Größe der Ecke nicht aus. Also nehme ich meinen rechten Arm wieder zurück und versuche mein Glück eben doch mit der linken Hand, obwohl sich mein linker Arm immer eher wie ein Fremdkörper anfühlt. Das geht zwar auch nicht wirklich besser, weil ich mich durch meinen Bauch einfach nicht gut nach unten bücken kann, aber irgendwie schaffe ich es dann doch, den Flyer schließlich in meinen Händen zu halten.

Die Bilder des Flyers sind immer noch sehr schön, aber kein Vergleich zur wahren Aussicht dieses Hotels. Ich wusste gar nicht, dass Fotos, auch wenn sie gut ausschauen, so deutlich von der Realität abweichen können. Denn hier ist es tausendmal schöner, als der Flyer es wiedergibt.

Ich weiß wirklich nicht, ob ich in diesem Seminar richtig bin, das Hotel aber und die Umgebung, dafür alleine schon haben sich die Buchung und die Anreise gelohnt. Und wenn das Seminar dann nicht so gut ist, kann ich mich ja einfach auf der kleinen Terrasse meines Hotelzimmers in die Sonne legen. Ich habe das Seminar zwar im Voraus bezahlen müssen, aber das ist ja normal, damit die Veranstalter planen und buchen können.

Außerdem klang der Text des Flyers genau nach meinem Geschmack: genießen, genießen und vor allem ... genießen.

„Mit Achtsamkeit alles erreichen: Ob Du nun bis zum Hals in

Problemen steckst oder ein erfülltes und erfüllendes Leben haben willst, die Achtsamkeit weist Dir den Weg.

Und es ist noch nicht einmal schwer, achtsam zu leben, Du musst Dich nicht wieder selbst stressen. Für ein Leben in diesem Augenblick ist gar nichts zu tun.

Du darfst sogar Dein Denken weglassen, auch sämtliche Gedankenkreisel und Sorgen.

Mach Dir doch einfach ein wunderschönes und erholsames Wochenende im Kreise anderer toller Menschen. Komm ganz in Frieden mit Dir, und erfreue Dich an Dir in einem traumhaften Ambiente mit malerischem Ausblick. Schwimme nach einer heißen Sauna im Pool, und brutzel am Abend Marshmallows im Lagerfeuer.

Genießen ist angesagt und entspannen – in diesen Moment.

Und zwischendurch gibt es auch ein Seminar, das es Dir deutlich erleichtern wird, nicht nur schnell ins Hier und Jetzt zu kommen, sondern auch dort zu verweilen.

An diesem Verwöhn-Wochenende lernst auch Du Türen in diesen Moment kennen, die auch für Dich jederzeit offenstehen, und kannst die wahre Kraft der Achtsamkeit kennenlernen.

Gehe einfach unbeschwert in Harmonie und Resonanz, ein ganzes Wochenende lang und

danach beschwingt in ein neues Leben, das sich wahrlich zu leben lohnt.“



Das klingt echt interessant und toll. Außerdem hat mir mein bester Freund mehr als dazu geraten. Er meinte: „Danach bist du ein anderer Mensch!“. Ein neuer Mensch zu werden und gleichzeitig ein neues Leben zu leben, das bräuchte ich nun wahrlich zur Zeit.

„Das Seminar findet im malerischen Heißenhof (Windgrat 10, 83334 Inzell, [www.heissenhof.de](http://www.heissenhof.de)) statt, startet am Freitag, 17.05.2019, um 17:00 Uhr, und endet am Sonntag, 19.05.2019, um etwa 13:00 Uhr. Wir hoffen, dass so alle rechtzeitig und weitgehend stresslos an- und abreisen können.

Bei Interesse, melde Dich bitte bei uns, damit wir planen können.

Bitte habe Verständnis, dass wir nur bei Vorkasse feste Plätze buchen können.“

Ich bin echt gespannt und neugierig, was mich erwartet. Robert war so euphorisch nach seinem ersten Besuch eines Seminars bei Feli und Alex, dass er nicht mehr aufhören konnte, es mir ans Herz zu legen. An meinem Geburtstag bin ich dann weich geworden und habe mir per Email einen Platz reserviert. Weil Robert mir dann auch noch die Hälfte des Seminarpreises in bar gegeben und geschenkt hat, habe ich den vollen Betrag in seinem Beisein sofort überwiesen.

„Achtsamkeit bedeutet nicht nur, das Leben um sich herum zu sehen und zu erkennen, sondern wahrlich zu leben und zu erleben, wie eingebunden Du in das Leben um Dich herum bist, wie wundervoll (=voller Wunder) dieser Moment ist und jeder andere Moment auch.

Achtsamkeit bedeutet, das Leben zu erleben: Das Leben wurlt MIT DIR um Dich herum. Es ist niemals gar nichts los.“

Zuhause konnte ich mir gar nichts unter diesen Sätzen vorstellen, doch hier, an diesem Ort, verstehe ich alles schon viel eher. Denn zwar schaue ich diesen Ort an, aber irgendwie betrachtet dieser Ort auch mich. Er schaut ganz tief in mein Inneres und bringt dort irgendetwas zum Schwingen.

„Und inmitten der Achtsamkeit entfaltet (=ausfalten) sich Dir dann auch, wer Du wahrlich und wirklich (=wirksam) bist. Und dann eröffnet sich Dir auch Dein Weg, der Weg, der wie für Dich gemacht ist.

Werde endlich die beste Version von Dir.“

Das klingt immer noch zu schön, um wahr zu sein, aber Robert ist ein gutes Beispiel dafür. Er ist tatsächlich viel liebevoller geworden, er hat es irgendwie geschafft, sein Inneres nach außen zu stülpen und es auch zu leben. Und vor allem ist er so glücklich, wie ich ihn niemals zuvor auch nur ansatzweise gesehen habe.

Er wäre am liebsten auch dieses Mal wieder mitgefahren, hatte aber wichtige, familiäre Termine, die sich einfach nicht verschieben ließen.

Ich weiß echt nicht, was mich erwartet, aber ich lasse mich darauf ein. Zuhause, nach dem Aufstehen, war ich mir gar nicht mehr sicher, ob ich nicht eher verrückt wäre und mich lieber in ein Irrenhaus einweisen lassen sollte, als zu einem Seminar zu lauter fremden Menschen zu fahren, mitten im Nirgendwo, um mich zu verändern. Ich bin doch genau richtig

so, wie ich bin, oder? Im Zug war ich mir dann sicher, verrückt zu sein, aber ich konnte ja wohl schlecht aus einem fahrenden Zug aussteigen, und zum Überlegen hatte ich dann beim Umsteigen keine Zeit mehr, weil ich ansonsten meinen Anschluss-Bus verpasst hätte.

Und jetzt, hier, da merke ich erst, wie weit ich von meiner besten Version wahrlich entfernt bin. Ich kann es ganz tief im Inneren spüren, eigentlich wohne ich am falschen Ort, habe die falsche Arbeit und vor allem auch das falsche Körpergewicht. Ich will raus aus diesem Gefängnis, aber ohne Hilfe werde ich das wohl nicht schaffen.

Also ist es das Beste, was ich tun kann, mich voll und ganz auf dieses Wochenende einzulassen. Und letzten Endes habe ich ja auch bezahlt, da kann ich ruhig Vollgas geben.

## 2)

Langsam gehe ich die Stufen im Haupthaus hinauf. Im Internet hatte ich mir extra ein Zimmer im Erdgeschoss gebucht, um eben Treppensteigen vermeiden zu können, und dann muss ich zum Seminar hinauf doch viele Treppenstufen erklimmen. Okay, ich könnte auch den Aufzug nehmen, aber wie schaut das wieder aus, wenn ich oben ankomme: Die Aufzugtür geht auf, und heraus kommt: natürlich ein junger Dicker, wie kann es auch anders sein. Diese Blöße will ich mir dann doch nicht geben.

Beim Hinaufsteigen erkenne ich zu meiner Freude, dass alles mit Teppich ausgelegt ist, und das wiederum liebe ich. So sind meine Schritte gedämpft. Ich mag nämlich keine großen Auftritte.

Viele Menschen kommen immer zu allem zu spät. Leise versuchen sie dann einen Raum zu betreten, dessen Türen schon geschlossen sind, und machen dabei aber so viel Lärm, dass man nicht umhin kommt, ihren ‚großen‘ Auftritt auf jeden Fall auch zu bemerken. Manche brauchen wahrlich eine Menge Aufmerksamkeit. Ich natürlich nicht. Ich bin da ganz anders. Ich bin lieber viel zu früh da und verkrieche mich dann in irgendeine Ecke, in der ich nicht auffalle.

Die ‚Tenne‘, in der das Seminar stattfinden wird, ist genau unterm Dach. Ich habe mir Fotos von diesem Raum im Internet angeschaut und fand ihn echt gemütlich. Überall stehen Sofas und Tische bereit und einen großen Fernseher, sogar eine Leinwand, gibt es auch.

Mittlerweile bin auch ich oben angekommen, nach gefühlten Stunden habe auch ich es geschafft. Die Tür zur Tenne steht offen, und ich höre eine leise Musik. Irgendwer singt da ganz angenehm aus dem Lautsprecher, aber eine mir bekannte Musikrichtung kann ich beim besten Willen nicht ausmachen.

Vor mir sind ein paar Leute und ziehen ihre Hausschuhe aus. Warum machen die das? Verstehe ich nicht. Dann nehmen sie ihre Schuhe und stellen sie irgendwo vor der Tür ab.

Neugierig schaue ich in die Tenne und sehe, dass schon ein paar Menschen da sind. Niemand von ihnen hat irgendwelche Schuhe an, auch keine Hausschuhe, nur dickere Socken sehe ich an manchen Füßen. Also ziehe ich notgedrungen auch meine Schuhe aus, wohl ist mir dabei aber nicht. Ich hasse es eigentlich, in Strumpfsocken durch die Gegend zu watscheln, denn meine Füße riechen meist sehr unangenehm, und ich will nicht, dass auch andere das bemerken, das wäre mir viel zu peinlich. Und dicke Socken habe ich jetzt natürlich auch keine dabei.

„Hi!“ sagt plötzlich eine wunderschöne, jung klingende, weibliche Stimme hinter mir. Verdutzt drehe ich mich um und sehe in die strahlendsten Augen, die ich jemals in meinem Leben gesehen habe. „Na, zum ersten Mal hier?“ Ich will etwas sagen, aber es kommt – nichts. In meinem Kopf herrscht gähnende Leere.

Mit allem hatte ich gerechnet, dass ich bspw. am ersten Tag schon wieder nach Hause fahren würde, weil das Seminar zu abgehoben wäre, und auch, dass es interessante Frauen auf dem Seminar geben könnte, von denen ich vielleicht eine

gerade noch am letzten Tag ansprechen würde. Dass mich aber jemand grüßt, oder besser eine Frau, die schöner ist, als jedes Geschöpf, das ich jemals zuvor gesehen habe, noch bevor überhaupt irgendetwas stattgefunden hat, das überrumpelt mich nicht nur, das resettet mein Hirn komplett.

Ich kann einfach nichts erwidern, weil ich keine Worte in mir finde. Ich fühle mich wie in einer Blase, in der es nur mich gibt, und außerhalb davon befindet sich ein Schlaraffenland, aber ich kann nicht aus dieser Blase aussteigen, so sehr ich mich auch darum bemühe, und so zieht das Schlaraffenland einfach weiter. Ich kann ihr nur noch nachschauen, wie sie in der Tenne verschwindet.

So stehe ich da, mit meinen Schuhen in der Hand, und starre doof in die Tenne. Ich kann nichts tun, kann mich nicht rühren, weil ich keinen Impuls dazu in mir habe. Dieser Zustand müsste mir jetzt eigentlich Angst machen, aber stattdessen fühle ich eine tiefe Ruhe in mir. Keine Regung meines Verstandes ist zu erkennen, ich habe ihn wohl verloren.

Erst als mich jemand von der Seite anrempelt und ich versuchen muss, nicht umzufallen, komme ich langsam wieder zu mir. Aber ist es wirklich (=wirksam) ein Zu-Mir-Kommen oder eher ein Von-Mir-Wieder-Weg-Gehen? Ich könnte nicht behaupten, vorher nicht ich gewesen zu sein, aber es war irgendein anderes Ich. Das Ich, in das ich langsam wieder eintauche, kenne ich, es ist normal, aber es fühlt sich auf einmal so eng an. Ich werde wie in einen engen Raum gepresst, wobei es wohl eher ein Ziehen ist. Ich werde in

diesen engen Raum gezogen, wie von Geisterhand, und kann nichts dagegen tun.

„Entschuldigung!“ ruft es von der Seite. Ich drehe mich dorthin und sehe in ein strahlendes Gesicht. Es gehört zu einem jung und gut aussehenden, sportlichen Mann, dessen Lächeln so offen und herzlich ist, dass ich nicht anders kann, als zurückzulächeln und zu sagen „Passt schon!“.

Ah, ich kann wieder reden. Und mit dem Reden kommt auch wieder das Denken, das mir die Information aufzwingt, dass dieser Mann sicherlich der Freund von dieser umwerfenden Frau sei. Aber sie sind auch echt ein schönes Paar. Wenn ich doch ebenso einmal so viel Glück haben könnte.

Ich betrete den Raum, nachdem ich meine Schuhe ziemlich weit weg gestellt habe, um sie später auch ja wiederzufinden, und schaue mich um. Rechts neben der Tür sind eine Wand und eine Holzverkleidung, hinter der ein Heizkörper zu sehen ist. Links ist ebenfalls eine Art Holzabsperrung aus dunklen Balken, hinter denen sich eine indirekte Beleuchtung befindet, die sehr hell ist. Das macht den Raum urgemütlich.

Vor den dunklen Balken, etwa in der Mitte, sehe ich eine Art Sitzplatz, der noch leer ist, und dahinter gibt es einen kleinen Aufbau. Was es genau ist, kann ich nicht sehen, aber ich werde es mir später noch gründlicher anschauen, erst will ich meine mitgebrachte Decke und mein mitgebrachtes Kissen irgendwo platzieren.

Hektisch suche ich schnell nach Ecken, in die ich mich verschwinden lassen könnte, oder nach Plätzen ganz weit hinten, ganz am Rand. Aber leider kann ich keine Ecken

ausmachen und auch keine Randplätze. Ich sehe nur, dass sich rechts auch noch eine Bar befindet, die mir zuvor gar nicht aufgefallen ist, und sich dahinter zwar der Raum nach noch weiter hinten öffnet, dort aber Sessel und Tische stehen, die sich teilweise sogar aufeinander stapeln. Das sind wohl die Möbelstücke, die eingangs im vorderen Bereich gestanden sind, denn dort ist jetzt viel Platz.

Unschlüssig mache ich einen Schritt nach links, um weitere Menschen vorbei zu lassen, die ebenfalls in den Seminarraum eintreten wollen, und bleibe erst einmal stehen. Da hier aber sonst noch niemand sitzt, gehe ich ganz in diese Ecke, froh, doch noch eine gefunden zu haben, und pflanze mich dort auf mein Kissen, auch vor die Balken. Die Decke, die ich in meinem Zimmer sorgfältig gefaltet habe, lege ich rechts neben mich, so dass ich schön begrenzt sitze, links von mir die Balken, rechts die Decke.

Ich schaue auf die Uhr und sehe, dass es noch etwa 10 Minuten dauert, bis es 17:00 Uhr ist, also muss ich noch 10 Minuten warten. Hoffentlich benötige ich jetzt nicht gleich wieder eine Toilette. Ich bin vorher extra mehrmals auf Selbige gegangen, damit ich nicht während des Seminars muss, aber ich kenne mich gut. Meine Blase macht immer Zicken. Durch sie kann ich mich zwar auch oft aus der Affäre ziehen, aber dann muss ich ja wieder zurückkommen, und das würde auffallen – okay, vielleicht auch nicht, weil ich ja ganz am Rand gleich neben der Tür sitze, so dass mich vielleicht so gut wie niemand wieder zurückkehren sieht.

Dieses ewige Nachdenken über das Auf-Die-Toilette-Gehen schafft es schließlich doch erfolgreich, dass ich es nicht mehr



aushalte und zwei Minuten vor Seminarbeginn noch schnell den Raum verlassen muss. Gott sei Dank ist aber gleich neben der Tenne auch eine Toilette, vielleicht geht es ja schnell.

Ich stehe auf, verlasse den Raum, um dann genau noch rechtzeitig wieder zurück auf meinem Platz zu sein. Vorne auf dem Sitzplatz sitzt nun Alex, der Seminarleiter. Auf dem Foto im Internet kam er schon sehr freundlich rüber, aber in Echt sieht er noch deutlich sympathischer aus. Neben ihm sitzt der zweite Seminarleiter oder eher die Seminarleiterin. Genusstherapie ist ihr Spezialgebiet, habe ich auch aus dem Internet erfahren. Ihr Name ist Feli oder Fee. Eine Fee wollte ich auch schon immer haben, aber diese ist leider schon vergeben, an Alex.

Beide sind schon lange ein Paar und geben auch bereits seit vielen Jahren erfolgreich zusammen Seminare. Im Internet steht dazu noch, dass sie auf jeden Fall keine Lehrer sind, denn das würde für sie bedeuten, dass sie die Wissenden und die Seminarteilnehmer die unwissenden Schüler wären. Dieser Unterschied würde sie aber nur auf ein Podest emporheben, auf das sie nicht gehören wollen und auf dem sie sicherlich auch nur verstauben würden, wie alle anderen Pokale und Trophäen auch. Sie sehen sich viel lieber auf Augenhöhe mit ihren Besuchern.

Aber wenn man schon unbedingt einen Unterschied ausmachen will, dann der, dass sie sich mittlerweile bewusst wieder an viele Dinge erinnern können, deren Erinnerung auch in jedem Anderen vorhanden ist, der Weg dorthin Vielen aber möglicherweise irgendwie versperrt zu sein scheint. Und es bereitet ihnen einfach eine Menge Freude und Spaß, die

Besucher dabei zu unterstützen, ihre Erinnerung an den Grund ihres Hierseins wiederzufinden und wiederzubeleben, damit auch sie endlich ein erfülltes und erfüllendes Leben leben und erleben können.

Und sie sehen sich als Initiator, die dafür sorgen, dass sich die richtigen Menschen zur richtigen Zeit am richtigen Ort zusammenfinden, um gemeinsam eine wundervolle Zeit – eine Zeit voller Wunder – zu verbringen.

Im Seminar selbst sind sie dann auch eine Art Zündfunke. Schon Buddha meinte einmal: „Eines der mächtigsten Phänomene auf der Welt ist ein Zündfunke! Er kann zum richtigen Moment am richtigen Ort ungeheuerliche Wirkung entfalten!“

Und sie fungieren ebenso als eine Art Katalysator. Durch ihre Anwesenheit beginnen oftmals gewisse Prozesse in ihrer unmittelbaren Umgebung zu laufen, ohne dass sie selbst dabei aktiv involviert sind.

### 3)

„Aloha liebe Freunde, wir heißen euch herzlich Willkommen zu den Genusstagen im Hier und Jetzt im Tagungshotel Heißenhof bei Inzell. Aloha bedeutet nicht nur ein ‚Hallo‘, sondern auch ein ‚Gerne teilen wir unsere Lebensenergie mit dir!‘ Deshalb von unserer Seite aus nochmals ein ganz herzliches ‚Aloha liebe Freunde!‘ – und Freunde nicht nur deshalb, weil wir viele von euch schon sehr gut kennen und sehr lieb gewonnen haben, sondern auch, weil Fremde nichts anderes sind als Freunde, die wir nur noch nicht kennengelernt haben.

Neben mir seht ihr meine reizende Partnerin Feli oder auch Fee genannt, und ich bin Alex. Wir beide freuen uns sehr, wieder mit so vielen Menschen ein genussvolles Wochenende verbringen zu können.

Neben uns seht ihr einen kleinen Tisch mit einem Aufbau darauf. Dieser ist ganz liebevoll gestaltet mit Räucherstäbchen, Blumen, Buddha und auch vielen kleinen Halbedelsteinen.“

Ah, Räucherstäbchen, das ist dieser angenehme Geruch, der mir andauernd in die Nase steigt. Ich konnte dessen Herkunft nur nicht ausmachen.

„Nicht wir haben ihn so geschmückt, sondern das passiert irgendwie von ganz alleine. Am Anfang hatten wir nur ein kleines Tablett dastehen mit einer Halterung für Räucherstäbchen darauf. Aber im Laufe der Zeit brachten immer mehr Seminarteilnehmer Dekorationsmaterialien mit,

und heute ist der Tisch ein Tisch voller Gaben. Wenn das Seminar zu Ende ist, kann sich hier jeder gerne bedienen sowie ein Stück mit nach Hause nehmen und wenn er das nächste Mal wieder kommt, dann auch gerne etwas mitbringen und hier mitdekorieren.

Und noch schnell zu den Schuhen draußen: Schuhe tragen den Dreck der Vergangenheit an ihren Sohlen. Vergangenheit brauchen wir im Hier und Jetzt aber nicht. Denn das Gestern ist Geschichte, das Morgen sind nur Gerüchte. Das was übrigbleibt ist die Gegenwart, und die ist ein Geschenk.

Wir alle sind hier, um dieses Geschenk zu ehren und dem Leben zu danken, dass es existiert und dass wir existieren. Versucht also nach Möglichkeit das ganze Wochenende über alles, was ihr tut, zu zelebrieren, denn das ganze Wochenende ist nur für euch da. Zelebriert achtsam euer Leben, jeden einzelnen Augenblick, feiert euer Dasein, jeden Moment. Erkennt, wie wundervoll und einzigartig jeder von euch ist. Niemals fällt eine Schneeflocke vom Himmel, die gleich einer anderen ist, und niemals gab es jemals jemanden wie dich, und niemals wird es jemals wieder eine oder einen wie dich geben.

Feiert und zelebriert jeden Augenblick an diesem Wochenende wie noch niemals in eurem Leben zuvor. Damit meine ich jetzt aber nicht, ihr sollt euch die Kante geben mit Alkohol, sondern bleibt nüchtern, und erfreut euch am Dasein, am Leben. Feiert, dass es euch gibt, so wie ihr seid. Und wie bei jeder guten Feier wird auch hier wieder zuerst ausgelassen getanzt. Ich weiß, für die Neulinge unter uns kann das sehr ungewohnt sein, sich einfach so zur Musik zu

bewegen und das auch noch zwischen lauter fremden Menschen, und einige Bewegungen dieser Menschen können selbst mich heute noch in Erstaunen versetzen, aber wir alle haben Körper, und die lieben es, sich zu bewegen.

Spürt doch jetzt alle einmal in eure Oberschenkel hinein. Wie fühlen sie sich an? Sind sie müde? Ja, das kenne ich gut! Aber spürt ihr auch, wie gerne sie sich bewegen? Spürt ihr die Freude der Oberschenkel und der Waden, sich endlich bewegen zu dürfen? Dann wollen wir sie mal nicht länger warten lassen.

Also los, räumt alle eure Decken und Kissen weg, und dann lasst uns tanzen. Aber bitte, keine Walzerschritte oder etwas Ähnliches, gibt euch einfach der Bewegung hin. Euer Körper wird die Musik spüren und sich automatisch dazu bewegen. Lasst es zu, lasst euch gehen.“

Alex steht auf und geht zur Stereoanlage, die ich erst jetzt wahrnehme. Sie steht auch in der Ecke hinter dem kleinen Aufbau. Die vorherige Musik verstummt, und Alex dreht sich zu uns. „Eines habe ich noch vergessen zu sagen: Wenn wir jetzt gleich tanzen, bitte ich euch, die Fenster währenddessen geschlossen zu halten. Ich weiß, dass es ziemlich schnell heiß in diesem Raum werden kann und wahrscheinlich auch wird, aber genau das soll es auch. Der Raum soll sich mit unserer Energie füllen, die wir dann alle spüren und aufsaugen können – und außerdem gibt es sonst wieder Ärger mit den Nachbarn.“ Alex grinst bis über beide Ohren, und ich kann nicht umhin, ihn von Anfang an zu mögen. Ob er das nun ernst gemeint hat, mit den Energien, oder ob er uns nur dazu

bewegen will, die Nachbarn zu schonen, weiß ich nicht. Ich glaube, ich sehe beide Ambitionen in seinem Gesicht.

Und schon startet die Musik. War es im Raum eben noch still und leise, die Atmosphäre andächtig und heilig, so füllt er sich im Handumdrehen mit Leben. Wie in einem gut funktionierenden Ameisenhaufen stürmen plötzlich die Menschen mit Decken und Kissen in den Händen umher und beseitigen in Windeseile sämtliche am Boden liegende Gegenstände.

Ich für meinen Teil bin erst einmal nicht so lebendig. Tanzen, ich will nicht tanzen, und ich kann auch gar nicht tanzen. Langsam stehe ich aber trotzdem auf. Da ich eh schon in einer Ecke sitze, muss ich auch gar nichts wegräumen.

Ich überlege noch, ob ich nicht lieber wieder auf die Toilette gehen sollte, als ich spüre, dass mich irgendjemand anschaut. Ich scanne mit meinem Blick den Raum ab, und da sehe ich sie wieder, die schönsten Augen, die ich jemals gesehen habe, und sie schauen genau auf einen, auf mich. Mitten in den schon tanzenden Menschen schauen mich diese zwei Augen an, und ich bin ganz gebannt.

Als ich dann aber neben mir den gut aussehenden Mann von vorher entdecke, ist mir natürlich sofort klar: Sie schaut ihn an, nicht mich. Wie konnte ich nur so bescheuert sein.

Plötzlich dreht sich der nette Mann zu mir und spricht mich an: „Hi, sorry wegen vorhin, ich hatte dich einfach nicht gesehen.“ Ja, das kenne ich gut, irgendwie übersehen mich immer alle. Derweil bin ich doch allein schon wegen meiner Leibesfülle eigentlich nicht zu übersehen. Bin ich vielleicht

deshalb so dick, damit man mich nicht übersieht? Eine Antwort in mir bleibt aus, denn der jung aussehende Mann spricht ohne Pause weiter. „Ich bin Michael. Komm doch mit, dann tanzen wir gemeinsam.“

Ich muss ihn wohl sehr überrascht angekuckt haben, denn sein Gesicht verändert sich in ein Lachen. „Keine Angst, ich bin nicht schwul. Ich weiß nur noch, wie ich das erste Mal hier teilgenommen habe, und Tanzen ist nun gar nicht mein Ding. Wenn mich nicht ein paar Teilnehmer dann einfach auf die Tanzfläche mitgenommen hätten, wäre ich doch beinahe auf die Toilette geflüchtet. Und du siehst auch so aus, als würdest du froh sein, dass der Architekt genau neben dir eine Tür nach draußen in die Wand gebaut hat.“

Ich will schon widersprechen, aber das Lachen ist so offen, so einladend, dass ich gar nicht nein sagen kann. Also gebe ich mich hin und gehe mit.

Natürlich geht Michael auf direktem Wege zu meiner Traumfrau, wie sollte es auch anders sein. Das passt mir eigentlich ganz gut – oder besser gesagt gar nicht. Je näher ich ihr nämlich komme, desto kleiner werde ich. Ich spüre genau, wie ich schrumpfe. Dabei geht meine Leibesfülle immer weiter auseinander. Ich bin noch gar nicht bei ihr, doch schon schaue ich aus wie das Michelin-Männchen, wie fünf dicke Traktorreifen aufeinandergestapelt.

Aber ihre Augen, ich kann einfach nicht wegsehen. Normalerweise kann ich Menschen nicht oder nie lange in die Augen sehen. Ich fühle mich nach kurzer Zeit immer so nackt, und ich werde nervös ohne Ende. Und auch bei ihr ist es mir

peinlich, ich kann spüren, wie sie in die Tiefe meiner Seele blickt, aber ich kann einfach nicht anders, ich muss sie anstarren. Und ehe ich es bemerke, bin ich auch schon genau vor ihr.

„Hallo! Schön, dass du mit uns tanzt! Ich habe Michael extra zu dir geschickt, damit er dich holen kommt.“ Ich schaue mich um, aber hinter mir ist niemand. Meint sie wirklich mich? Warum sollte so eine Frau jemanden zu mir schicken, um mich zu holen? Sie kann nichts von mir wollen, das kann nicht sein.

Erst jetzt bemerke ich, dass ja eigentlich Musik um uns herum ist, und alle Leute tanzen. Und da fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Natürlich, Michael hatte es ja gesagt, er hatte mich geholt, damit ich mir beim Tanzen nicht komisch vorkommen würde. Ich bin einfach der Neue, den sie mit einbinden wollen, das ist alles, sie ist nicht an mir interessiert.

Weil mir einfach nichts Besseres einfällt, beginne ich mich ebenfalls ein bisschen zur Musik zu bewegen. Früher war ich oft in Diskotheken gewesen und immer auf der Tanzfläche. Dabei habe ich gelernt, meine Hüften zu bewegen, mit ihnen zu spielen und sie kreisen zu lassen. Aber dann wurde ich einfach zu dick. Fettmassen durch die Gegend zu wirbeln war und ist einfach nicht mein Fall. Ich sehe schon, wie ich die Menschen mit meinem Ranzen reihenweise von der Tanzfläche schubse, ohne etwas dafür zu können. Und wenn ich dann ebenfalls falle, sehe ich aus wie eine Schildkröte auf dem Rücken, die mit allen Vieren nach oben gereckt vor Todesangst strampelt.



„Wow, du kannst dich ja echt gut bewegen. Wieso wolltest du uns das vorenthalten?“ Michael schaut mich an, und ich kann nicht umhin zu erkennen, dass er es vollkommen ernst meint. Ich versuche, die Situation aus seinen Augen zu sehen, und bemerke, dass sich mein Körper von ganz alleine bewegt. Ohne, dass ich etwas dafür oder auch dagegen tun kann, kreisen meine Hüften und schaukelt mein Hintern. Ich spüre, dass es mir enorm peinlich ist, aber es fühlt sich so gut an, so unfassbar gut, endlich wieder zu tanzen, den Körper sich wieder bewegen zu lassen, dass ich ihn einfach nicht mehr stoppen kann und auch nicht mehr stoppen will.

Und dann kommt auch noch mein Lieblingslied, bei dem in früheren Zeiten in Diskotheken fast die ganze Tanzfläche mir gehörte, und ich spüre, wie mein Körper Fahrt aufnimmt. Trotz meines Übergewichts sind meine Bewegungen, warum auch immer, grazil, rund und flüssig. Obwohl, nein, sie sind flüssiger als früher, das kann ich deutlich spüren. Früher musste ich meine Hüfte zur Seite schieben, jetzt gebe ich ihr einfach einen kleinen Schubs, und die Schwerkraft schiebt sie von ganz alleine zur Seite.

Ich nehme immer mehr Fahrt auf, mein Körper wird immer schneller, aber durch die Leibesfülle kosten mich ausladende Bewegungen viel weniger Kraft als früher.

Ich tanze, als ob es kein Morgen gäbe, und bekomme dabei nichts mehr mit. Dass sich im Laufe der Zeit um mich herum eine Traube von Menschen versammelt hat, sehe ich nicht. Dass sich alle nur noch von einem Bein auf das andere bewegen und ansonsten wie gebannt auf mich starren, geht völlig an mir vorbei.

Mein Körper und ich sind auf einmal eine Einheit, wie ich es noch nie zuvor erlebt habe. Es ist Wahnsinn, es ist gigantisch, es ist – wunderschön. Ja, es ist mehr als schön, und es ist ein Wunder. Und natürlich kommt nach meinem Lied das nächste von früher, und ich gebe mich hin, dem Rausch des Tanzens, dem Rausch der Bewegung.

Der Körper und ich sind eins, etwas, das ich noch nie zuvor erlebt habe. Mein Körper und ich sind eine Einheit. Mein Bewusstsein hört die Musik, und mein Körper fließt in die Bewegung.

Als das Lied zu Ende ist, höre ich auf einmal tobenden Applaus. Um mich herum hat sich mittlerweile ein freier Platz von etwa fünf Metern im Durchmesser ergeben. Und alle Seminarteilnehmer jubeln mir zu. Ich verbeuge mich, und der Applaus wird noch größer.

#### 4)

Die Musik verstummt, und ich höre eine Stimme über einen Lautsprecher.

„So, lieber Seminarteilnehmer, setz dich, und zwar dort, wo du jetzt gerade stehst. Mach es dir einfach auf dem Teppichboden bequem.“ Zu meinem Erstaunen setzen sich tatsächlich alle dort hin, wo sie gerade sind. Niemand geht durch den Raum, holt sein Kissen oder seine Decke. „Winkel deine Beine an, leg ihnen deine Arme um, leg deinen Kopf auf deine Knie, und umarme dich. Spüre deine eigene Umarmung, ganz intensiv.“ Da alle sitzen, kann ich mit einem schnellen Blick erkennen, dass wieder Alex spricht, diesmal allerdings durch ein Mikrofon. Seine Stimme ist sehr angenehm. Er spricht ganz langsam, ruhig und ausgeglichen, er scheint wahrlich in seiner Mitte zu sein.

„Spüre also deine Umarmung, und mache dir bewusst, dass du es bist, der dich umarmt. Spüre dich dann auch von innen, wie du von innen her deinen Körper ausfüllst. Und spüre dann wieder die Umarmung, wie du dich umarmst, wie du auch dein Inneres umarmst, dein Inneres Ich. Wie fühlt sich das für dich an? Tut dir das gut?

Dieses Wochenende hast du dir zum Geschenk gemacht. Spüre es, genieße es. Ergieße dich in diesen Raum – in dieses Haus – in diese kleine Oase, umrahmt und geschützt von einer Bergkette außen herum. Dieser Ort hier ist genau heute, genau jetzt, für dich geschaffen. Fühle jeden Moment, öffne dich für die Erfahrung des Augenblicks. Nichts muss. Sei ganz du selbst. Lebe dich.

Und am Ende dieses Wochenendes wirst du vielleicht genau an diese Umarmung heute zurückdenken und erkennen, dass diese die wichtigste in deinem bisherigen Leben war. Das und der, nachdem du im Außen immer Ausschau gehalten hast, bist du. Die Liebe, nach der du dich immer verzehrt und sie in anderen gesucht hast, ist in Wahrheit die Liebe in dir. In dir ist der Ausgangspunkt. Und nur von dort, von deinem Herzen aus, kann sich die Liebe in das Außen verströmen, nicht anders herum. Du hast die Wahl, an diesem Wochenende zu erkennen, dass dein eigentlicher Wunsch, deine größte Sehnsucht, schon immer war und ist, zu lieben.

Und ob du es nun Achtsamkeit nennst oder einfach Anwesenheit, es geht immer nur darum, deine Liebe ungehindert fließen zu lassen, in diesen Moment, und in diesen, und in diesen ebenfalls. Alles, was du machst, hat am Ende der Gedankenkette nur ein Ziel: zu lieben. Denn das ist deine Intention, das ist dein Wunsch, und, du wirst es kaum glauben, das ist auch dein Lebenssinn. Spüre nun nochmals deine Umarmung, und lass sie fließen, deine Liebe, zu dem einen Menschen, den es am meisten gebührt, von dir geliebt zu werden: zu dir.“

Alex hört auf zu sprechen, und im Raum wird es ganz still. Hie und da höre ich Atmen. Ich sitze auch so umarmt da, aber ich kann die Worte von Alex nicht ganz so aufnehmen, irgendetwas in mir versperrt sich dagegen. Ich komm nicht rein in mich. Aber mir geht es gut, ich bin ganz warm, und mir ist es auch ganz warm ums Herz.

Vor lauter mich Umarmen habe ich meine Traumfrau ganz vergessen, komisch, dass so etwas geht. Normalerweise bin

ich eher ein Stalker, wenn eine hübsche Frau im Raum ist, und bekomme alles mit, was meine Begehrte macht. Doch bis gerade eben hatte ich sie einfach vergessen. Wo sitzt sie denn?

Vorsichtig hebe ich meinen Kopf und schaue gerade aus. Dort kann ich sie nirgendwo entdecken. Also drehe ich meinen Kopf nach rechts und erschrecke im selben Augenblick. Meine Traumfrau sitzt genau rechts neben mir. Mir bleibt fast das Herz stehen. Fast berühren sich auch noch unsere Arme. Schnell drehe ich meinen Kopf wieder zurück und lege ihn auf meine Knie. Das ist echt zu viel. Mein Herz rast, und ich spüre den Puls sogar in meinem Kopf.

Noch bevor ich jedoch irgendetwas überlegen kann, sehe ich im Augenwinkel, wie sie langsam den Kopf hebt und zu mir herüber blickt. Also tue ich ebenfalls so, als ob ich gerade erwachen würde, und schaue sie auch vorsichtig an. Ihre Gesichtszüge sind noch sanfter geworden, ihre Augen strahlen aber immer noch wie vorher. Sie scheinen regelrecht von innen her zu leuchten.

„Ja, den Moment zu zelebrieren bedeutet, sich und dem Leben jeden Moment liebevoll, also voller Liebe, zuzuwenden.

Solltest du im Anschluss Duschen gehen, so handle auch hier danach. Genieße einfach jeden Augenblick mit jeder Faser deines Körpers. Richte dir bereits vorher alle Utensilien her, die du dafür brauchst: Handtuch, Duschgel, Waschlappen, etc. Falls du mehrere Duschgels zur Auswahl hast, rieche an jedem, und nimm dir dann das, das gerade am Angenehmsten

für dich riecht. Wenn die Heizung im Bad warm ist, leg das Handtuch darauf. Und wenn du dich dann der Kleidung entledigst, spüre einmal das befreiende Gefühl, das sich einstellt, wenn deine Kleidung deinen Körper nicht mehr einengt und dauerhaft berührt.

Geh dann langsam in die Dusche, und stelle dort die für dich ideale Wassertemperatur ein: Wann ist sie am Angenehmsten? Lass langsam deine Haut mit dem für dich wohltemperierten Wasser benetzen und spüre jeden einzelnen Wassertropfen sowie das Perlen der Tropfen insgesamt auf ihr. Bemerke, wie sich deine Haut durch die Wärme langsam weitet und sich auch ein angenehmes, wärmendes Gefühl in deinem Körper ausbreitet.

Nimm anschließend, wenn der Zeitpunkt passend ist, dein ausgewähltes Duschgel in die Hand, und gib etwas davon in deine Hände. Wie riecht es im Moment? Reibe nun zärtlich deinen Körper damit ein. Spiele mit der Intensität deiner Berührungen. Wichtig dabei ist aber, dass es sich durchgehend gut für dich anfühlt. Komm nach dem Einreiben mit deiner Aufmerksamkeit nochmals zum Geruch des Duschgels zurück. Genieße, wie sich sein Aroma mittlerweile in deiner Duschkabine ausgebreitet hat. Atme es tief ein. Spüle danach deinen Körper mit Wasser ab und genieße auch hier die wohlige Temperatur.

Wenn du dann das Wasser abgestellt hast und zum Abtrocknen kommst, so lass auch dieses zu einem Genusserlebnis werden: Spüre die angenehme Wärme und die Weichheit des Handtuchs auf Deiner Haut. Trockne dich liebevoll und bewusst ab, und genieße dabei, wie das

Handtuch sanft über deine Haut gleitet. Spüre alle Stellen deines Körpers, während du sie mit dem warmen Handtuch berührst, auch die sonst eher unbeachteten wie beispielsweise die Fußsohlen und Zehenzwischenräume.

Wenn du fertig bist, gehe in dieser Ruhe zu deinem Bett, und wenn du magst, dann leg dich hinein, und ruhe dich einen Moment aus.“

Das war jetzt aber eine weibliche Stimme. Auch sehr angenehm und zentriert. Ich schaue Richtung Stereoanlage und sehe dort eine junge, hübsche, weibliche Person stehen. So spricht also Feli, die Seminarleiterin und Genusstrainerin. Feli kommt sicherlich von Felicitas, und das bedeutet ‚die Glückliche‘.

„So, es ist jetzt 18:15 Uhr, ab 18:30 Uhr gibt es Essen. Um 20:00 Uhr treffen wir uns dann wieder hier zu einem Film-Abend bis ca. 22:00 Uhr. Bitte erscheint alle, denn der Film ist nicht nur zur Unterhaltung gedacht, sondern ein ganz wichtiger Baustein im Seminar. Er erklärt viele Dinge so anschaulich, wie ich sie mit Worten in mehreren Stunden nicht beschreiben könnte. Und danach gibt es für den, der will, Marshmellow-Grillen am Lagerfeuer draußen, vor der Restaurant-Terrasse. Ich wünsche uns allen einen guten Appetit.“

Noch immer spüre ich den kleinen Moment der Magie von vorhin. Behutsam stehe ich auf, weil auch meine Angebetete aufsteht, und schaue sie vorsichtig an. Auch ihr Blick wandert zu mir, aber beide können oder wollen wir nichts sagen.

So gehen wir nebeneinander her bis zur Tür der Tenne. Dort lasse ich sie als erstes hindurchgehen und ihre Schuhe suchen, danach schaue ich nach meinen. Als ich sie gefunden habe und mich wieder aufrichte, ist meine Traumfrau leider bereits verschwunden. Schade!



## 5)

Noch ganz berauscht und erfüllt verlasse ich das Hotel am Haupteingang und biege nach links ab, Richtung Nachbargebäude, in dem auch mein Zimmer ist. Wieder fallen mir die wundervoll blühenden Büsche und Blumen auf, die am Wegesrand gepflanzt sind. Ich bilde mir ein, sie sogar riechen zu können. Überall sind Vogelstimmen zu hören, sie zwitschern unablässig.

Ach ja, Frühling. Früher liebte ich diese Jahreszeit, weil irgendwie alles erwacht und sich ausbreitet. Aber dann schwang in diesen Gefühlen auch immer eine große Portion Wehmut mit, bis ich irgendwann einfach gar keine Jahreszeiten mehr wahrgenommen habe, außer, wenn ich mal wieder in den Matsch gestiegen bin, der vom Schnee kam, der auf den Straßen durch Salz zum Schmelzen gebracht wurde.

Heute ist dies anders. Wobei, was heißt heute, jetzt ist es anders. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal oder ob ich überhaupt schon jemals die Umgebung um mich herum so intensiv wahrgenommen habe. Ich spüre auch die leichte Kühle der Abendluft, wie sie meine Wangen streichelt, und ihren Geruch atme ich ganz tief in mich hinein. Es riecht auch nach Frühling, wobei ich nicht sagen kann, wie dieser Geruch ist. Es riecht nach Frühling, ich kann es in mir spüren, dass das wahr ist, aber warum ich das weiß, das ist mir schleierhaft.

Da fällt mir eine Passage ein, die ich zu Hause noch auf der Homepage vom Alex gelesen hatte: „Wer den Weg der

Achtsamkeit geht, wer anfängt, ganz im Augenblick zu sein, wer sich auf das Hier und Jetzt konzentriert, der wird sich automatisch im Laufe der Zeit entwickeln bzw. entfalten. Sich zu entwickeln bzw. zu entfalten bedeutet aber nicht, dass er Wissen von außen bekommt und deshalb sein Leben besser versteht, sondern Entwickeln bedeutet Ent-wickeln, also Auswickeln, und Entfalten bedeutet Ent-falten, also Ausfalten. Wer ganz im Moment verweilt, der wird anfangen, das, was ihn ausmacht, tief im Inneren auszugraben, es auszuwickeln. Und je mehr er davon entfaltet, desto mehr erkennt er, dass er nach der Erfüllung immer am falschen Ort gesucht hat.

Die Quelle der Erfüllung ist nicht im Außen, sondern innen. Und es geht auch nicht darum, sich andauernd neues Wissen anzueignen, sondern sich zu er-innern, also nach innen zu gehen, und sich dort umzuschauen. Dann wird jeder feststellen, dass die Berufung und die damit verbundene Erfüllung schon längst im Inneren vorhanden sind, man muss sich ihrer eben nur erinnern.“

Wahrscheinlich ist es mit dem Geruch nach Frühling genauso. In meinem Inneren weiß ich genau, wie der Frühling riecht. Nur in meinem Kopf bekomme ich Fragezeichen, was mich zu einer anderen Stelle auf seiner Homepage bringt: „Ob für Dich etwas wahr ist oder nicht, das kannst nur Du wissen. In Dir entsteht ein Gefühl, dass etwas wahr ist. Solltest Du es aber nur für möglich halten, dann bist Du im Kopf. In Deinem Inneren ist es entweder wahr, oder eben nicht, und das kannst Du ganz genau spüren.

In Deinem Inneren ist es wie in der Natur: Entweder ist dort ein Grashalm oder eben nicht. Es gibt in der Natur kein

‚vielleicht‘ oder ein ‚es könnte sein, dass‘. Das ist genau wie bei der ursprünglichen Computersprache, Maschinensprache genannt: Entweder ist es eine ‚0‘ oder eine ‚1‘, also entweder ‚an‘ oder ‚aus‘. Geh raus aus Deinem Kopf und hinein in Dich. Spüre ganz tief hinein, dann findest du dort ein ‚wahr‘ oder ein ‚falsch‘ bzw. ‚unwahr‘.“

Mittlerweile bin ich bereits vor meiner Zimmertür angekommen. Vor lauter Denken habe ich dies gar nicht bemerkt. Schade eigentlich. Da war ich gerade noch im Frühling, genoss die Gerüche, und plötzlich stehe ich vor meiner Zimmertür. Es ist wie ein Filmriss.

Zu Hause ist das normal. Ich schalte immer sofort den Fernseher ein, wenn ich in meine Wohnung komme, damit ich die ganze Zeit über berieselt werde und nicht da sein muss, mich nicht mit mir und meiner Misere auseinandersetzen muss. So weiß ich am Abend nicht mehr, was tagsüber alles so passiert ist, und das ist auch gut so. Aber hier ist das irgendwie anders.

So sperre ich auch hier die Tür zu meiner mehr als komfortablen Bleibe auf und suche eben keinen Fernseher, obwohl er direkt vor meiner Nase steht. Es ist genau hier, genau jetzt, deutlich schöner, als wenn ich mich in irgendwelchen Gedanken herumtreiben würde, seien es nun meine eigenen oder auch von außen beispielsweise durch einen Fernseher eingeflößte. Und das genieße ich ohne Ende.

Kaum habe ich die Zimmertür hinter mir geschlossen, ziehe ich meine Schuhe aus und stelle sie an selbige. Zum ersten Mal seit langem spüre ich den Boden unter meinen Füßen, es

ist Teppichboden. Er ist ganz flauschig und weich. Zuhause habe ich einen Parkettboden und dachte immer, dass dieser in einer Wohnung viel besser sei. Man könne ihn viel schneller absaugen oder auch abwischen, aber einen flauschigen Teppichboden unter den Füßen zu spüren, das ist doch etwas ganz anderes. Es ist viel heimeliger. Hier brauche ich auch keine Hausschuhe mehr anzuziehen, um keine kalten Füße zu bekommen, obwohl ich vom Hotel welche zur Verfügung gestellt bekommen habe. Ich beschließe, in meine Wohnung auch einen Teppichboden hineinzulegen, wenn ich wieder zu Hause bin. Wenn es sein muss, dann werde ich halt öfter meine Füße waschen.

Langsam entkleide ich mich. Je mehr Kleidung ich ablege, desto freier fühlt sich mein Körper an. Ich dachte immer, mein Körper sei wie ein Gefängnis, seitdem er so dick geworden ist, aber trotzdem kann ich auch Freiheitsgefühle haben. Das ist mir vollkommen neu.

Ich gehe ins Bad, und das erste was mir auffällt, bin ich im Spiegel. Ich schaue mich genau an. So sehe ich also aus. Ich drehe mich vor dem Badspiegel zur Seite und sehe meinen hervorstehenden sowie herunterhängenden Bauch. So habe ich das noch nie gemacht, aus diesem Blickwinkel habe ich mich noch nie in einem Spiegel betrachtet. Wenn ich ehrlich bin, dann meide ich schon seit langem alle reflektierenden Glasscheiben. Doch zu meiner Überraschung bleibt der große Schock aus. Ich sehe einen dicken Menschen, aber keinerlei Ekel ist mehr zu spüren.

Plötzlich sehe ich meinen Vater vor mir. Er hat sich im Spiegel im Bad auch immer so angeschaut und sich dann damit

gebrüstet: „Ein gestandenes Mannsbild hat auch immer einen Bauch. Das macht ihn stark, und nichts kann ihn umwerfen oder wegspülen!“

Als ich sechs Jahre alt wurde, ist er mit mir an meinem Geburtstag auf einen Berg gestiegen und wollte mir zeigen, wie toll es ist, ins Tal zu rodeln. Den Gipfel des Berges jedoch hat er leider nicht mehr erreicht. Er ist vorher zusammengebrochen und blieb dann regungslos liegen. Ich holte schnell Hilfe, doch er verstarb noch direkt vor Ort, an einem Herzinfarkt, wie man mir später sagte, und auch, dass ich keine Schuld daran hätte, er wäre einfach zu dick gewesen, und sein Herz hätte diesen Körper einfach nicht mehr länger versorgen können.

Dieses sich früher vor dem Badspiegel oft wiederholende Schauspiel hatte ich total vergessen. War und ist das auch ein Grund, warum ich Spiegel bis heute nicht ausstehen kann? Ich dachte immer, es läge an meiner immer größer werdenden Leibesfülle, aber wenn ich genauer darüber nachdenke, dann hatte ich auch schon früher jeden Spiegel gemieden, ebenso damals, als ich noch schlank war.

Auf einmal sehe ich alles wieder klar vor mir. Ich liebte meinen Vater, auch wenn er so gut wie nie etwas mit mir unternommen hatte. Er war einfach zu allem zu dick gewesen und immer sofort außer Puste. An meinem sechsten Geburtstag wollte er mir eine besondere Freude machen und mir seine Rodelbahn aus seiner Jugend zeigen.

Früher war mein Vater auch schlank gewesen, ich habe es auf Fotos gesehen, später jedoch, aus Liebeskummer wegen

meiner Mutter, ist er dann immer dicker geworden. Es war kurz nach meiner Geburt, als sie ihn für einen anderen verlassen hatte, ‚einen mit Geld‘, wie mein Vater immer sagte.

Und heute bin ich dick, weil auch ich Liebeskummer habe. Mein Vater war 40 Jahre alt, als er starb, ich bin jetzt 35. Und wenn ich genau hinschaue, dann befinde ich mich auf dem gleichen Weg wie mein Vater.

Habe ich vielleicht von ihm gelernt, Liebeskummer mit einem Übermaß an Essen zu bekämpfen? Ist das der Grund, warum ich andauernd nach irgendeinem Fraß greife und die komplette Freizeit auf dem Sofa verbringe? Daran könnte echt etwas Wahres sein, es fühlt sich nämlich schon sehr wahr an, aber trotzdem fehlt noch ein Baustein. Irgendetwas ist da noch im Busch, aber was?

Ich schaue mich wieder im Spiegel an und fange plötzlich an zu weinen. Es schüttelt mich richtig durch. Und dann kommt mir plötzlich eine Idee: Kann es sein, dass ich meinen Vater bis heute so vermisse, dass ich genau seinen Weg einschlagen habe? Kann es sein, dass ich mich extra so voll fresse, um sein Leben zu leben und ihm damit näher zu sein, oder sogar, um sein Leben zu vollenden?

Mich schüttelt es noch mehr, alles in mir schmerzt. Tränen laufen wie Rinnsale meine Wangen hinunter, doch gleichzeitig fühle ich mich auch erleichtert. Es ist, als ob eine schwere Last, die ich beinahe schon immer mit mir herumtrage, sich in salzige Wasserperlen auflöst und mein Gesicht hinabläuft. „Papa!“ schluchze ich.

Ich habe lange nicht mehr an meinen Vater gedacht, und an sein Gesicht kann ich mich noch länger nicht mehr erinnern. Auf einem Foto, das ich immer mit mir in meinem Geldbeutel herumtrage, kann ich ihn sehen, doch nicht mehr erkennen.

Kann es wirklich sein, dass ich das Leben meines Vaters eingeschlagen habe, um ihm nahe zu sein? Kann das wirklich wahr sein? In meinem Inneren spüre ich eine eindeutige Antwort, die „Ja!“ sagt.

Bestürzt über das Ganze setze ich mich erst einmal auf die Toilette. Ich kann nicht mehr klar denken, ich bin wie in einem Nebel. Doch eines hat sich verändert, ich sehe sein lebendiges Gesicht wieder vor mir. Und so muss ich durch all die Tränen auch grinsen. Endlich kann ich ihn wieder erkennen, meinen Papa.

Auf der Toilette sitzend schaue ich an mir hinunter. Ich bin schon ganz schön dick, aber ich muss mich noch mehr anstrengen. Wenn ich die Ausmaße meines Vaters in den nächsten 4,5 Jahren erreichen will, dann muss ich mich echt beeilen, da fehlen noch etliche Kilos.

Lebe ich also wahrhaftig das Leben meines Vaters, um ihm nahe zu sein? Doch wie soll das gehen? Wenn ich mich in den Fernseher und ins Essen verkrieche, dann bekomme ich doch gar nichts mit. Wie soll ich dann sein Leben leben und damit seine Nähe spüren? Da kann irgendetwas nicht ganz stimmen. Da muss noch etwas anders dahinter stecken.

Ich stehe von der Toilette auf und gehe unter die Dusche. Ich genieße das Duschen, jedenfalls deutlich mehr als früher, aber ich suche gleichzeitig auch in mir. Was fehlt da noch?

Während ich mich abtrockne, grüble ich weiter. Ich gehe zum Koffer, öffne ihn und hole mir eine frisch gewaschene Unterhose sowie frisch gewaschene Socken heraus. Ich habe genug frische Unterhosen und auch frische Socken dabei, denn ich rechnete damit, pro Tag mindestens zwei Unterhosen und zwei Paar Socken zu brauchen, und dann habe ich auch noch Reserve eingepackt. Zum Wäschewaschen per Hand bin ich viel zu faul und zum Abgeben ans Hotel zu knickrig.

Als ich gerade meine linke Socke anziehen will, spüre ich wieder Kummer in mir aufziehen. Tränen schießen wieder in meine Augen, und ich beginne erneut zu weinen. Sehnsucht befällt wieder mein ganzes Inneres, Sehnsucht nach meinem Vater. Doch diesmal spüre ich noch mehr. Da ist noch mehr als nur Trauer und Sehnsucht in meinen Gefühlen, da ist noch ... Schuld. Ich spüre es ganz deutlich. Ich spüre Schuld. An irgendetwas habe ich schuld.

Ja, genau. Ich bin schuld. Ich bin schuld, dass ... mein Vater gestorben ist. Nur weil ich Geburtstag hatte, ist er mit mir auf diesen Berg gestiegen. Wenn ich nicht Geburtstag gehabt hätte, dann hätte mein Vater weitergelebt und wäre sicher auch heute noch am Leben.

Jetzt ist es raus, der Kloß ist raus. Ich bin schuld an seinem Tod, das ist es.

Ganz deutlich spüre ich in meinem Inneren, dass mich das also immer belastet hat. Deshalb verkrieche ich mich vor dem Leben. Und jetzt verstehe ich auch, warum ich nicht überrascht war, als mich meine Freundin damals verlassen



hatte. Man kann mich nicht lieben, nicht auf Dauer, und vor allem nicht, wenn man mich besser kennt, denn dann erkennt man, dass ich nicht liebenswert bin, dass ich es nicht wert bin, geliebt zu werden, denn ich bin schuld, schuld am Tod meines Vaters.

## 6)

Traurig, verwirrt und einsam liege ich auf meinem Bett. Anscheinend habe ich mich hingelegt, beim Sockenanziehen, denn die linke Socke habe ich an, die rechte liegt noch neben mir.

Ich bin also schuld, am Tod meines Vaters. Doch wie soll das wieder gehen? Er hat doch so viel gefressen, nicht ich. Und niemand hat ihn gezwungen, an meinem Geburtstag auf einen Berg zu steigen. Außerdem hatte er sehr viel Alkohol getrunken zu dieser Zeit und war sicherlich deshalb auch dehydriert, denn Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Und da mein Vater eigentlich nie Wasser getrunken hat, hatte er sicherlich auch viel zu wenig Flüssigkeit in seinen Adern beziehungsweise das Blut war viel zu dickflüssig.

Immer mehr Erinnerungen strömen auf mich ein. Immer mehr Fragezeichen kommen und gehen. Es ist wie in einem Kino: Ich sitze im Kinossessel und sehe einen Film an, in dem ich komischerweise aber auch der Hauptdarsteller bin. Und irgendwie bin ich aber auch der Projektor, denn der Film spielt sich ja nur in meinem Kopf ab, und ich bin auch die Lichtquelle, die Licht durch die einzelnen Bilder sendet, damit auf der Leinwand, die ich auch bin, überhaupt erst ein Film entstehen kann.

Was gibt es noch für Rollen in einem Film? Es fehlen noch der Kameramann und der Produzent. Da nun aber der Film in mir stattfindet, muss ich dann nicht alle Rollen sein? Bin ich also auch der Autor und der Regisseur meines Films? Und bin ich

auch die Filmrolle und der Film selbst? Und wenn ich das alles bin, kann ich dann auch einen anderen Film einlegen und diesen anschauen? Das muss dann doch gehen.

Ich versuche, mir vorzustellen, dass ich tatsächlich all diese Figuren und all das Equipment wäre, das man braucht, um einen Film zu drehen, ihn zu zeigen und ihn anzuschauen. Und dann lege ich nochmals den gleichen Film in den Projektor ein und starte ihn erneut. Diesmal sehe ich wieder die Szene auf dem Berg, aber der Film läuft danach weiter.

Ich sehe meine Mutter vor mir, auf der Beerdigung. Sie weint bitterlich, doch ich verstehe gar nicht warum. Und ich sehe meine Tante, die Schwester meiner Mutter, wie sie meine Mutter tröstet und sagt: „Du kannst nichts dafür, das Leben ist nun manchmal so.“ „Aber wenn ich ihn nicht verlassen hätte, vielleicht würde er dann noch leben, vielleicht hätte er sich nicht so fettgefressen und würde nicht in diesem Sarg liegen.“

An diese Szene kann ich mich nun gar nicht erinnern. Ich weiß noch, dass meine Mutter in den Armen ihrer Schwester gelegen hatte, doch dass sie gesprochen hatten, war mir fremd. Derweil war ich doch ganz in der Nähe von beiden gewesen. Sehr seltsam das Ganze.

Und dann sehe ich mich, wie ich als kleiner Junge zu meiner Mutter gehe und sie in meine Arme schließe. „Ich pass auf dich auf, immer, Ritterehrenwort!“ sage ich dabei, aber so leise, dass mich niemand hören kann.

Doch ich habe nicht auf sie aufgepasst, ich konnte es gar nicht, denn nach der Beerdigung war nichts mehr wie vorher.

Meine Mutter und ihr Lebensgefährte, der Mann mit Geld, zerkrachten und trennten sich kurz darauf. Und weil meine Mutter zudem immer mehr in Depressionen verfiel, wurde ich in ein Internat gegeben.

Ich hatte meiner Mutter also ein Versprechen gegeben, immer auf sie aufzupassen, und hatte dieses Versprechen nicht gehalten. Ich konnte es nicht halten, aber es war trotzdem meine Schuld. Ich hatte ihr mein Ritterehrenwort gegeben, wenn auch nur ganz leise.

Jetzt ist mir auch klar, warum ich mich später und auch heute noch in ihrer Gegenwart immer so unwohl fühlte und fühle. Ich hatte ihr etwas versprochen und es nicht gehalten. Dabei ist es vollkommen egal, ob ich es hätte halten können oder nicht, ich hätte es halten müssen.

Ich halte den Projektor abermals an und verschnaufe ein wenig. Ich hatte also auch schuld daran, dass es meiner Mutter schlecht ging.

Ich setze mich auf und ziehe auch meine rechte Socke an. Jetzt habe ich Hunger, und zwar so richtig. Also nichts wie hinein in meine Anziehsachen und ab ins Hotelrestaurant.

## 7)

Ich verlasse mein Zimmer, gehe aus dem Haus und wieder über die Wiese zur Sonnenterrasse. Einige Leute sitzen mit lecker aussehendem Essen draußen, und auch ich beschließe, mich ebenfalls nach Draußen zu setzen. Fast schon will ich mir mit meiner dünnen Jacke einen Platz reservieren, lasse es aber dann doch bleiben, weil ich mir blöd dabei vorkomme. Woran erkennt man nämlich, dass Deutsche in einem Hotel sind? Dass bereits um 6:00 Uhr in der Früh alle Sonnenliegen am Pool mit Handtüchern reserviert sind. So deutsch will ich dann doch nicht sein.

Ich gehe durch die geöffnete Terrassentür nach innen und schaue mich um. Vor mir ist ein riesiges Buffet aufgebaut, mit traumhaft aussehenden Speisen. Ich sehe Suppe und Salat als Vorspeise, Fisch, Fleisch und ein vegetarisches Essen als Hauptspeise, daneben eine Unmenge an Beilagen, unter anderem Gemüse, Reis, Pommes sowie Kartoffelecken, und einige mehr als lecker aussehende Süßspeisen, die sicherlich die Nachspeise darstellen sollen.

Eine Kellnerin fragt mich, was ich denn gerne trinken und wo ich sitzen würde, und so bestelle ich Spezi und Mineralwasser mit Kohlensäure für draußen. Ich will zwar abnehmen, aber ich liebe einfach Spezi. Und weil ich immer noch mitten in meinem Film von vorher bin, will ich auch Wasser trinken, denn genügend Wasser zu trinken ist lebenswichtig, überlebenswichtig.

Als ich gerade meinen Teller mit Fleisch und Beilagen füllen will, rempelt mich von hinten jemand an. Ich drehe mich um und will schon lospoltern, als ich meinen Augen nicht traue. Angerempelt werde ich von niemand anderem als von Michael, schon wieder, aber direkt neben ihm steht auch sie, meine Traumfrau. Und was für ein Kleid sie jetzt anhat, umwerfend. „Entschuldigung!“ höre ich jemanden sagen, Michael dreht sich um und schaut mich an. „Das kann jetzt aber nicht sein. Immer, wenn ich heute jemand anremple, dann bist du es. Das tut mir echt leid. Dafür gehen heute Abend deine Getränke auf mich.“ Ich will schon widersprechen, halte mich aber dann doch zurück. Wenn Michael heute meine Getränke bezahlt, dann sitzt er wahrscheinlich in der Nähe von mir. Und mit ihm wird wohl auch sie neben mir sitzen.

„Sag der Kellnerin einfach, dass sie deine Getränke auf Zimmernummer acht tippen soll, auf Michael, dann weiß sie Bescheid.“

Zimmer Nummer acht, aha, das ist also ihre Zimmernummer, aber da ich das jetzt weiß, müssen wir wohl nicht zusammensitzen und gemeinsam essen, schade! Aber gut, der Abend ist noch lang, und eigentlich steht ja auch noch das ganze Wochenende vor der Tür.

„Hi, schön dich zu treffen!“ Da ist sie auch schon und strahlt mich an. Ich kann wieder nichts mehr sagen, meine Zunge ist plötzlich so groß und so trocken. „Wo sitzt du?“

„Draußen!“ Mehr bekomme ich einfach nicht heraus. Ich ärgere mich sehr, aber so ist es nun mal.

„Okay, wir wollen auch rausgehen. Lass uns doch gemeinsam an einen Tisch setzen. Hast du schon irgendwo reserviert?“ Ich schüttle den Kopf. „Okay, dann werde ich mal schauen und uns draußen einen Tisch blockieren, okay?“ Ich nicke.

Und schon schwebt sie an mir vorbei mit einem wunderschön weiblichen, federnden Gang. Ihr Kleid schaukelt dabei hin und her. Ich kann nicht anders, als ihr nachzustarren.

„Sie ist aufregend, nicht wahr?“ Michael spricht wohl mich an. Es ist mir enorm peinlich, und ich erröte. Ich spüre genau, wie alles Blut in meine Wangen schießt. „Ja, schon!“ Mehr bekomme ich auch bei Michael nicht heraus. Warum bin ich nur hierher gefahren? Konnte ich nicht einfach zu Hause auf meiner Couch sitzen bleiben?

Michael nimmt seinen Teller und geht zum Salat-Buffer, das ein Stück von uns weg ist. Was soll ich jetzt machen? Soll ich auf die Terrasse zu meiner Traumfrau gehen, zu der sich dann auch Michael gesellen wird, oder soll ich mich einfach irgendwo innen an einem Tisch in einer Nische verstecken?

Natürlich entscheide ich mich für Ersteres und gehe auf die Terrasse. Mittlerweile sitzen hier schon mehr Leute, und alle grüßen mich auf einmal ganz aufmerksam. Auch die, die wohl eben noch in ein Gespräch vertieft waren, heben ihren Blick und schenken mit ein freundliches „Hallo!“.

Von so viel Höflichkeit und Freundlichkeit überrascht gehe ich weiter und schaue mich genau um. Wo sitzt sie denn? Und beinahe wäre ich über ihre Beine gestolpert, denn sie sitzt ganz am Rand, im fast schon Dunklen, und schaut in die Weite.

„Hi, ist hier noch frei?“ Ich versuche mit diesem Reim locker und leicht rüberzukommen und ernte auch tatsächlich ein Schmunzeln. „Mein edler Prinz, natürlich ja, für dich ist ein Platzerl frei, imma!“, reimt meine Angebetete zurück. Wenn sie wüsste, wie toll ich das finden würde, wenn sie es ernst meinen würde. Aber was soll's, ich genieße einfach weiterhin den Abend, was bei dieser Terrasse auch nicht schwerfällt.

Mittlerweile ist der Mond schon über die Berge gezogen, obwohl es noch gar nicht wirklich dunkel ist, und verleiht dem Tal eine ruhige, wenn auch ein wenig gespenstische Aura. Zudem zieht ein bisschen Nebel über dasselbe. Ist sicher normal, da es ja eine Moorlandschaft ist.

„Und, hast du dich schon eingelebt hier?“ Michael kommt jetzt ebenfalls an den Tisch. Das ruft mir natürlich wieder meine peinliche Situation von vorher ins Gedächtnis. Er scheint sich aber gar nicht mehr daran zu erinnern, denn er ist locker und freundlich.

Er setzt sich, und noch bevor ich etwas antworten kann, spricht er schon weiter. „Wunder dich übrigens nicht, wenn im Laufe dieses Wochenendes immer wieder Erinnerungen hochkommen, an die du dich gar nicht mehr erinnern kannst oder die dir sogar völlig fremd sind. Das ist ganz normal. Wenn du anfängst auf das Hier und Jetzt zu hören, es zu spüren und zu bemerken, was ist, dann fängt auch dein Unterbewusstsein an, sich zu melden.“

In früheren Zeiten bei unseren Ahnen und bei Buschvölkern auch heute noch, war und ist es ganz normal, dass sie ununterbrochen in engem Kontakt mit ihrem



Unterbewusstsein standen und stehen. Nur in der heutigen Zivilisation sind wir davon abgekommen, auf unsere innere Stimme zu hören. Denn heute geht es darum, zu funktionieren, und zwar an der Stelle, an der man gerade sitzt. Wenn da einem das Unterbewusstsein beispielsweise durch Kopfschmerzen sagt, dass man sich an einem falschen Fleck befindet oder das komplett Falsche arbeitet, dann sind wir es gewohnt, einfach eine Schmerztablette einzuwerfen und weiter zu machen.

Das scheint für einige Zeit auch gut zu funktionieren, doch das Unterbewusstsein hört niemals auf, Botschaften zu schicken. Und wenn es bei Kopfschmerzen über einen gewissen Zeitraum hinweg keinen Erfolg hat, dann benutzt es stärkere Geschütze. Aber ich schweife schon wieder ab, das mache ich gerne.“

„Ja, und dann rennt er immer in irgendwelche Leute rein. Du hast es ja auch schon ertragen müssen!“ Mit einem süßen Grinsen schaut meine Traumfrau Michael an und wendet sich dann aber mir zu.

„Also, was Michael dir mitzuteilen versucht, ist, dass dein Unterbewusstsein dir sicherlich schon lange einige Dinge sagen will, wobei du aber vorher wahrscheinlich noch nie richtig zugehört hast. Wenn du nun im Hier und Jetzt bist, wird es anfangen, deutlicher mit dir zu sprechen. Seine Sprache ist die Sprache der Bilder, vor allem der bewegten Bilder wie Filme und Reality-Filme. Mit Reality-Filmen bezeichne ich Filme, die dir dein Unterbewusstsein in deinem Kopf zeigt, du aber passend zur Handlung auch riechen,

schmecken und fühlen kannst, was in einem normalen Kino nicht funktioniert, jedenfalls noch nicht.“

„Ja, genau, das meine ich und habe ich doch auch gesagt, ich war nur noch nicht fertig. Also, wunder dich nicht. Das sind alles Filme, die es dir zeigen will, um dein Leben zu verbessern. Dabei ist es wie bei einer Ballonfahrt: Wenn der Brenner die Luft im Ballon aufgeheizt hat, könnte dieser theoretisch starten, es ist nur meist noch zu viel Gewicht an Bord. Also muss der Ballonführer Gewicht über Bord werfen, um dem Ballon das Aufsteigen zu ermöglichen. Und genau das versucht auch dein Unterbewusstsein bei dir, auf die unterschiedlichste Weise. Auch durch Träume spricht es mit dir. Du wirst dich noch wundern, was alles passiert, wenn es richtig los geht. Aber keine Angst, es sind nur Filme, es ist nicht real. Setz dich gedanklich einfach in einen Kinosaal und schau zu, denn der Film ist ja bereits gefilmt worden, dir kann dasselbe nicht nochmals passieren.“

Ich muss wohl sehr verdutzt dreingeschaut haben, denn plötzlich sagt meine Traumfrau zu Michael. „Lass ihn mal, mein Schatz. Ich glaube, er hat zur Zeit genug mit sich selbst zu tun und dem wurlenden Leben hier.“

Wusste ich es doch. Bis gerade eben hatte ich gehofft, falsch zu liegen, aber jetzt ist es raus, jetzt hat sie es zu ihm gesagt: ‚mein Schatz!‘ Mir wird ganz elend. Eben hatte ich noch Hunger, und jetzt bin ich satt. Ich bin voll bis oben hin.

„Ich habe dir doch gesagt, du sollst mich nicht ‚mein Schatz!‘ nennen, was ist, wenn uns jemand hört?!“ Michael scheint echt verärgert zu sein, doch wieso?

Ich muss wohl sehr fragend geschaut haben, denn plötzlich wendet er sich mir zu: „Ich hasse es, wenn sie mich in der Öffentlichkeit ‚mein Schatz!‘ nennt. Gut, hier hat das wohl niemand gehört, aber wenn wir unter Leuten sind, dann mag ich das ganz und gar nicht, kannst du das verstehen?“

Ehrlich gesagt fühle ich mich jetzt wie ein lebendiges Fragezeichen, sage aber nichts und zucke nur mit den Schultern.

„Mein Schatz, wie soll er das auch verstehen, er kann es doch gar nicht wissen.“ Meine Angebotete zieht Michael noch mehr auf, und dieser ist nun wahrlich zornig. Zu mir gewandt sagt sie dann: „Michael ist sauer, weil er Angst hat, dass ich ihm mit dieser Äußerung die Möglichkeiten bei Frauen kaputt mache. Aber er hat auch nicht ganz unrecht. In anderen Seminaren mussten wir meistens Namensschildchen vor uns aufstellen, und da wir beide den selben Nachnamen haben, haben ihn sicherlich schon einige Frauen abblitzen lassen, weil sie dachten, dass wir ein Ehepaar wären. Ja, wir sind sehr vertraut miteinander, und ja, wir geben nach außen hin sicherlich auch ein Traumpaar ab, aber wir sind es nicht. Denn wir sind...“

„Zwillinge“, beendet Michael den Satz, immer noch sichtlich angefressen, „zweieiige!“.

Das muss ich erst einmal verdauen. Auch ich dachte bis eben, dass diese zwei ein Paar wären, ja sein müssten, es konnte doch gar nicht anders sein. Ich wäre niemals auf die Idee gekommen, dass es Zwillinge sein könnten. Auf so etwas kann man auch gar nicht kommen. Und dann war Michael's vorige

Äußerung beim Buffet bezüglich meines Nachstarrens nach seiner Schwester gar nicht böse gemeint.

Ich hatte mir meinen Teller vorher mehr als voll geladen, doch jetzt kann ich aus einem zusätzlichen Grund nicht mehr weiteressen: Nun will ich nicht mehr weiteressen. Meine Traumfrau ist nicht mit diesem Typen zusammen, also habe ich vielleicht eine Chance bei ihr!? Ich höre sofort auf, alles in mich hineinzustopfen, und nehme ab.

„Was ist mit dir? Du siehst so blass aus. Geht es dir nicht gut?“ Besorgt schaut Michael mich an, aber auch meine Traumfrau hat ein sichtbares Fragezeichen auf ihrem Gesicht. Was sag ich jetzt nur? Ich kann ihr nicht die Wahrheit sagen, darüber, dass sie mich verzaubert hat, vom ersten Augenblick an, und darüber, dass, je öfter ich sie sehe, desto öfter ich sie anschauen will.

„Es geht um den Kinofilm oder besser um einen Reality-Film, wie du ihn vorher genannt hast!“ Ich versuche noch schnell die Kurve zu bekommen. „Ich hatte tatsächlich vorher einen Film in meinem Kopf. Und ich sah auch Szenen, die ich beim besten Willen nicht kannte. Aber irgendwie wurde ich mir des Films bewusst und auch des Projektors. Also konnte ich den Film stoppen und nochmals einlegen, um noch weitere Szenen zu sehen. Das hat mich irgendwie erschreckt, aber auf der anderen Seite sind auch Backersteine von mir abgefallen.“

„Wow, das geht ja schnell bei dir!“ Meine Traumfrau ist sichtbar begeistert. „Die meisten beginnen erst in der zweiten Nacht mit Veränderungen. Dein Unterbewusstsein will wohl sehr zügig, dass du endlich ein befreites Leben hast. Die

Reality-Filme sollen dich, wie gesagt, von Ballast befreien, also von quälenden Erinnerungen, alten Glaubenssätzen und so weiter. Vor allem will es auch alte Versprechen loswerden. Wir alle haben nämlich in unserer Kindheit unseren Eltern oder sehr nahestehenden Menschen Dinge versprochen, die wir dann aber meist nicht in der Lage waren, einzulösen.

Michael beispielsweise wollte mit vier Jahren unsere Mutter heiraten und sein Leben lang bei ihr bleiben, als unser Vater uns verließ. Erst in einem der Seminare bei Alex ist er auf dieses Versprechen gestoßen und konnte es auflösen.

Wenn noch nicht, dann wirst du auch auf das eine oder andere Versprechen in dieser Richtung stoßen. Für Buben ist das ganz normal, dass sie als Kinder Ritter sind, die ihre Mutter verteidigen, auch gegen den Vater, wenn es sein muss. Bei Michael war es so, dass er die Mutter nicht verteidigen musste, weil uns unser Vater ohne großen Streit verließ. Doch als unsere Mutter einen neuen Mann kennengelernt hatte und dieser zu uns gezogen war, begannen die Probleme. Von ärztlicher Seite hieß es bald, dass Michael ein gestörtes Kind wäre, mit ADHS oder so. Gott sei Dank hat unsere Mutter diesen Typen aber bald darauf wieder verlassen, und Michael wurde wieder ein unauffälliges Kind.“

Eigentlich müsste es mir unangenehm sein, plötzlich so im Mittelpunkt zu stehen und das auch noch bei so attraktiven Menschen, aber meine Neugierde ist so groß, dass ich unbedingt weitererzählen muss.

„Ja, auch ich bin auf ein Versprechen gestoßen. Ich hatte meiner Mutter versprochen, auf sie aufzupassen, habe es aber nicht gehalten.“

„Du konntest es nicht halten, glaube uns, auch wenn wir deine Geschichte nicht kennen. Das ist leider immer die Wahrheit.“

Als Kind gibt es nur eine Mutter für dich, und die brauchst du zum Leben und vor allem zum Überleben. Als Kind weißt du nicht, dass du auch woanders überleben könntest, beispielweise in einem Kinderheim, du hast noch nicht einmal eine Ahnung, dass es solche Einrichtungen überhaupt gibt. Für dich ist deine Mutter dein Ein-Und-Alles. Erst danach kommt der Vater. Sollte nun deine Mutter, dein Ein-Und-Alles, Schutz brauchen, so ist es eigentlich die Aufgabe des Vaters, der Mutter diesen Schutz zu bieten. Sollte dieser aber, aus welchen Gründen auch immer, nicht da oder selbst das Problem sein, übernimmt der Junge die Rolle des Beschützers. Es ist so in seinen Instinkten eingespeichert.

Dass er damit hoffnungslos überfordert sein wird, ist sowieso klar. Das stört aber die Biologie nicht. Denn im Tierreich muss die Mutter überleben und ihre Milch den Kindern weiter geben, sonst ist das deren Ende. Also bist du als Junge natürlich verpflichtet, die Mutter zu beschützen, wenn sonst keiner da ist, und versprichst es dir und / oder ihr dann auch.

Jetzt kommt aber noch das eigentliche Problem. Im Tierreich würde die Mutter die Hilfe annehmen, bei den sogenannten zivilisierten Menschen jedoch ist es ganz anders. Hier sind sich die Eltern ganz sicher, Götter zu sein im Vergleich zu

ihren Kindern, und so haben letztere niemals eine Chance, erfolgreich als Beschützer oder gar als Retter der Mutter auftreten zu können. Das hast du sicherlich auch bemerkt, oder?“

„Ja, meine Mutter hatte mich sogar ins Internat weggegeben, so dass ich alleine schon deshalb nichts für sie tun konnte.“

„Siehst du, bei dir ist es noch deutlicher. Das bedeutet aber nicht, dass das Versprechen nicht noch seine Gültigkeit hat. Es gilt eigentlich bis zu deinem Tode, wenn du es nicht aufhebst.“

„Wie soll das denn gehen? Ich weiß erst seit etwa einer Stunde von diesem Versprechen, wie soll ich es denn so schnell auflösen?“

„Am besten setzt du dich heute Abend mit uns ans Lagerfeuer, und dann verwandeln wir es im Feuer, einverstanden?“ Natürlich nicke ich sofort zustimmend.

Kann das echt wahr sein? Habe ich jetzt auch noch eine Abendverabredung für das Lagerfeuer? Wie genial ist das denn?! Und meine Traumfrau ist auch nicht mit Michael zusammen, Wahnsinn. Gut, sie wird sicherlich einen Freund haben, aber verheiratet ist sie schon einmal nicht, weil sie immer noch ihren Mädchennamen trägt. Obwohl, bei der Hochzeit kann man wählen, welchen Namen man annimmt. So ein Mist.

Meine Laune will schon wieder hinunterfahren, als mich meine Traumfrau erneut anspricht. „Isst du das noch? Für mich schaut es nämlich so aus, als ob du das Essen bereits

beendet hättest. Ich habe mir bis jetzt noch nichts vom Buffet geholt, weil ich die Stille liebe und mich so in die Ferne verkuckt habe, dass ich es ehrlich gesagt auch total vergessen habe. Und bevor du das Essen entsorgst, würde ich es lieber zu mir nehmen.“ „Du kannst es gerne haben. Ich will mir eh nur noch eine kleine Nachspeise holen und dazu einen Cappuccino bestellen. Ist das okay für dich, Michael?“ „Na klar, bestell gleich drei davon, denn wir trinken sicherlich auch einen, und bring mehr von der Nachspeise mit, dann brauch ich nicht extra zu gehen.“

Meine Angebotete nimmt mir meinen Teller und auch das Besteck aus der Hand und beginnt zu essen, ohne mit der Wimper zu zucken. Sie hätte auch das Besteck von Michael nehmen können, der mittlerweile auch fertig gegessen hat, aber sie nimmt meines, ohne Ekel. Wie cool ist das denn?!



## 8)

Nachdenklich gehe ich zurück zum Buffet. „Drei Cappuccinos auf die Acht, Michael, bitte! Wir sitzen draußen!“ Ich bestelle an der Bar unsere Getränke und schaue mich am Nachspeisenbuffet um. Normalerweise käme ich aus dem Schwärmen und Schlemmen nicht mehr heraus, aber im Kopf bin ich noch zu beschäftigt mit unserem Gespräch von vorhin. So nehme ich einen großen Teller und verteile auf ihm ein Bisschen von allen äußerst lecker aussehenden Nachspeisen, und kehre zu unserem Tisch zurück.

„Sagt mal“, beginne ich nachdenklich, „muss ich denn diese Filme in meinem Kopf ertragen? Denn etwas heftig sind sie ja schon. Kann ich die Vergangenheit nicht einfach ruhen lassen?“

„Wie hast du dich denn gefühlt, als du vorher auf das eine oder andere gestoßen bist?“ Michael nimmt meine Frage anscheinend gerne auf.

„Ich war erleichtert, aber auch schockiert!“

„Du warst erleichtert, genau das ist es. Es ist wie mit einem Eiterpickel. Ihn auszudrücken, bevor er reif ist, macht keinen Sinn, wenn er aber von ganz alleine aufgeht, dann kannst du deinen Körper wunderbar unterstützen, indem du ihm den Pickel entleeren hilfst, die Körperstelle dann desinfizierst sowie eine heilungsunterstützende Salbe darauf gibst. Ob und wo nun aber ein Eiterpickel entsteht oder nicht, da hast du nicht die Wahl. Er entsteht einfach, weil ihn dein Körper an

dieser Stelle entstehen lassen will oder muss, und er ist dann reif, wenn er reif ist.“

„Ja, aber entsteht der Eiterpickel nicht erst dadurch, dass ich hierhergekommen bin?“ Mir ist das Ganze immer noch nicht klar.

„Warum bist du denn hierhergekommen?“ Auch meine Traumfrau schaltet sich wieder in meine Fragestunde mit ein. Die beiden sind so süß. Ich glaube ich wäre, wenn es anders herum gelaufen wäre, sicherlich langsam genervt von so vielem Fragen gewesen, aber sie sind weiterhin äußerst freundlich und bleiben doch tatsächlich am Ball. „War da nicht schon ein Eiterpickel entstanden, der bereits gestört hat, den du aber nicht loswerden konntest? Warst du denn mit deinem Leben zufrieden? Hast du bereits ein wunderschönes Leben gelebt?“

Gerade kommen unsere Cappuccinos, wohl genau rechtzeitig, denn meine Traumfrau hat mittlerweile aufgegessen und macht sich nun über den Nachspeiseteller her. Ich habe momentan nicht mehr so viel Hunger, außerdem möchte ich nicht noch weiter zunehmen, also schiebe ich ihr den Teller so nah hin, dass sie gut herankommt.

„Ja, das stimmt schon. Aber was ich meine, ist, wenn ich Zuhause geblieben wäre, einfach mein Leben so vor mich hin gelebt hätte, könnte ich der ganzen Aufarbeitung dann nicht einfach entgehen? Sprich, öffnet die Achtsamkeit die Kellertür, die ich aber auch verschlossen halten könnte, was vielleicht viel angenehmer wäre? Denn wer weiß, was da noch so alles schlummert!“

Jetzt ist es raus, ich habe Angst, Angst vor dem, was noch so alles hochkommen könnte. Ich habe nämlich keine Lust mehr auf die Kramerei in der Vergangenheit. Es soll doch lieber alles dort bleiben, wo es ist.

„Nun ja, wie sollen wir dir das sagen. Möchtest du es kurz und schmerzvoll oder lang und leichter!“ Jetzt schauen mir beide genau in die Augen. Ich werde das Gefühl nicht los, ich hätte diese Frage lieber nicht stellen sollen.

„Ich sollte euch nicht andauernd so löchern. Wir sitzen hier so gemütlich und sprechen andauernd über solch ernste Themen. Ich will euch nicht den ganzen Abend verderben.“

„Also ich fühle mich pudelwohl“, sagte Michael, und ich kann nicht umhin als zu bemerken, dass er es vollkommen ernst meint. „Durch dich muss ich nicht andauernd zum Buffet rennen und auch meiner Schwester etwas zu Essen mitbringen!“

„Und ich bin eine Frau. Wir Frauen lieben es, in der Psyche von Menschen herumzukramen und so lange darin zu putzen, bis alles glänzt. Und keine Angst, wenn es mir zu viel wird, dann sage ich es und / oder ziehe mich zurück. Dann kannst du mich nicht finden. Solange ich zu sehen bin, ist alles gut.

Aber jetzt keine Ausflüchte: Kurzversion oder die längere?“  
Meine Angebetete gibt nicht auf, das ist echt toll von ihr.

„Die kurze Antwort bitte!“ Ich gebe mich geschlagen.

„Irgendwann ist die Zeit zum Fliegen gekommen, und dann musst du Ballast loswerden. Es ist nun nicht mehr deine

Entscheidung, ob du fliegen willst, sondern nur noch, wie. Um beim vorigen Beispiel des Ballons zu bleiben: Wenn du keinen Ballast abwirfst, wirst du so lange am Boden entlang schleifen, dir eine Blessur nach der anderen zuziehen, bis du von alleine aufgibst und darum bettelst, endlich Ballast loswerden und aufsteigen zu dürfen.“

Michael schaut mich jetzt sehr eindringlich an. „Und wenn du nun meinst, das lange aushalten zu können, dann muss ich dich enttäuschen.“

„Und ...“, meine Angebetete schaut wieder vom Nachspeiseteller auf, „ich will dir noch eine Information mitgeben. Bisher haben wir nur von deinem Unterbewusstsein und deiner inneren Stimme gesprochen, um dich nicht noch mehr zu verwirren. Doch ich glaube, dass es jetzt an der Zeit ist, von einer weiteren Instanz zu sprechen, von deiner Seele.

Wie genau das alles zusammenhängt, erforschen wir selbst gerade. Sicher wissen wir bisher Folgendes: Deine Seele ist der absolute Chef im Haus, und die anderen machen, wie ihnen befohlen wird. Deshalb helfen einmal die Kopfschmerztabletten sofort, und ein anderes Mal quälst du dich noch längere Zeit mit Kopfweh herum.

Außerdem ist deine Seele dein verlässlichster Verbündeter und dein größter Fan. Genauso wie du will deine Seele für dich und dein Leben nur das Beste. Genauso wie deines ist es auch ihr Ziel, dass du am liebsten sofort ein erfüllendes und erfülltes Leben lebst, und, da dich deine Seele besser kennt als du dich selbst, weiß sie genau, wie so ein Leben für dich

aussehen müsste und muss. Im Gegensatz zu dir verfolgt sie dieses Ziel jedoch permanent, und dafür hat sie einen hochentwickelten Plan, der sich mit jeder Entscheidung von dir flexibel ändert. Mit diesem weiß sie immer genau, wo du stehst und wie du von dort aus am schnellsten dieses Ziel erreichen könntest. Damit auch du von dem schnellsten Weg erfahren kannst, gibt sie dir mit Hilfe der inneren Stimme immer wieder Tipps und Hinweise mit zunehmender Intensität. Du kennst diese Hinweise als Träume, als immer stärker werdende Wünsche und schließlich als Sehnsüchte.

Eine Sehnsucht vermittelt die Botschaft nun so deutlich, als würde sie in fetten Buchstaben auf einer Plakatwand genau gegenüber von deinem Fenster stehen: Erfülle mich, und du hast ein erfülltes Leben. Aber du wirst es kaum glauben, es gibt viele Menschen, die fragen sich, trotz einer starken und klaren Sehnsucht in ihnen, allen Ernstes täglich, was sie in ihrem Leben am Besten tun sollten. Das ist schon absurd. Sie wollen und / oder können aus irgendeinem Grund nicht erkennen, dass das Sehnen ihre innere Stimme ist, die sie auf den rechten Pfad ruft.

Bis dahin ist alles noch annehmbar, doch irgendwann hat dieses sanfte Ziehen ein Ende. Da der betroffene Mensch ja immer noch ein wunderschönes und wunderbares Leben haben will, wird ab jetzt zusätzlich mit zunehmender Schmerzintensität geschoben. Anfänglich kleinen Wehwechen im Körper folgen immer größer werdende. Es wird immer mehr und immer heftiger. Ich möchte jetzt nicht sagen, dass alle Krankheiten Botschaften der Seele sind, aber eine ungehörte Seele bewohnt auf keinen Fall einen

gesunden Körper. Du hast also immer die Wahl, aber deiner Seele entkommst du nicht.“

Meine Traumfrau schaut jetzt ganz ernst und überlässt ihrem Bruder das Ende der Ausführung. „Glaub uns, es ist viel einfacher im Hier und Jetzt zu lauschen und ab und zu einen Reality-Film zu sehen. Und selbst, wenn der ganze Körper von Angst ergriffen wird, bei einem Horrorfilm ist es auch nicht anders. Den schauen sich viele auch noch freiwillig an, um genau diese Furcht zu spüren. Danach verlassen sie das Kino und freuen sich noch ein bisschen am Gruseln, aber auch daran, dass alles nur ein Film gewesen ist.

Das ist bei den Reality-Filmen dasselbe. Natürlich hast du – im Gegensatz zum Kinobesuch – diese Dinge real erlebt, aber sie sind vorbei. Sie sind maximal noch ein Reality-Film, nicht mehr. Sie haben sicherlich teilweise körperlich intensiv spürbare Gruseffekte, aber trotzdem sind sie Vergangenheit, du hast sie bereits erlebt, also hinter dir. Du kannst sie nicht nochmals erleben.“

So, und jetzt müssen wir zurück zur Tenne.“ Michael steht auf und geht Richtung Eingang. Noch ganz in Gedanken folge ich ihm. „Hör mal, du bist hier auf dieser Erde, um ein glückliches und erfülltes Leben zu leben. Deshalb hast du auch den Weg hierher gefunden. Deine Zeit des Plagens ist vorbei, wenn du es willst. Das bedeutet jetzt nicht, dass du nicht auch anpacken musst, aber spüre doch mal in deinen Körper hinein.

Deine Muskeln lieben es, sich anzustrengen. Deine Oberschenkelmuskeln lieben nichts mehr, als sich zu

bewegen, das hast du vorher auch schon von Alex gehört. Frag sie doch nochmal, gleich jetzt, während wir die Treppe hinaufgehen.“

War das jetzt eine Anspielung auf mein Gewicht? War das eine Anspielung darauf, dass ich es vielleicht schwerer habe, die Treppenstufen hinaufzugehen? Genauer darüber nachdenken kann ich aber nicht mehr, denn meine Oberschenkelmuskeln antworten mir tatsächlich und das sehr bestimmt und eindeutig. Sie wollen sich bewegen, und zwar genau jetzt, denn genau dafür sind sie gemacht. „Bewegen, bewegen, bewegen, wir lieben es, uns zu bewegen. Das ist unsere Bestimmung!“, sagen sie ganz deutlich fühlbar. Und ehe ich es richtig mitbekomme, bin ich schon alle Stufen bis zur Tenne hinaufgegangen, ohne mich auch nur im Mindesten anzustrengen. Alex und Michael hatten vollkommen recht.

Kann es sein, dass ich immer nur im Kopf keine Lust habe, mich zu bewegen? Dass dies rein gar nichts mit meinem Körper zu tun hat? Und kann es sein, dass sich dieses Bewegen auf so ziemlich alles in meinem Leben bezieht? So langsam glaube ich wirklich (=wirksam), dass sich in meinem Kopf ein ganz anderes Leben abspielt, als es in Wirklichkeit ist.

## 9)

Der Film ist zu Ende. Ich bin immer noch ganz ergriffen von ihm: ‚Peacefull Warrior‘, von Dan Millman. Zum ersten Mal in meinem Leben verstehe ich, warum es besser ist, seinen Kopf nur zum absichtlichen Denken und Planen zu benutzen und ihn ansonsten außen vor zu lassen.

Alle Gedankenkreisel, die mich mein Leben lang verfolgt haben, sind nur für eines gut, für die Mülltonne. Ihre angebliche Wichtigkeit ist nur eines, Show. Der Kopf ist nur dazu da, mich aus dem Leben zu nehmen. Wenn ich im Kopf bin, bin ich in einem Film, der mit der Realität nichts, aber auch gar nichts zu tun hat, ja ihr noch nicht einmal ähnlich ist.

Vielleicht mag der eine oder andere kurzzeitig in den Kopf fliehen, wenn die Realität gerade sehr grausam ist, aber im Kopf zu verweilen, kann keine Lösung sein. Hier gibt es nichts, das wahr wäre, hier existiert nichts. Es ist alles nur ausgedacht, egal für wie realitätsnah dies der Kopf auch ausgeben mag. Und es ist immer einseitig, niemals ganz.

Entscheidet sich der Kopf für oben, dann gibt es nur noch ein oben. Das Unten, das Links, das Rechts, das Halblinks und das Halbrechts, und auch alle anderen Richtungen sind plötzlich nicht mehr existent. Im Kopf ist alles immer nur einseitig, im Hier und Jetzt aber, im Augenblick, da ist immer alles und das gleichzeitig.

Jetzt ist es aber nicht so, dass wir automatisch entweder im Hier und Jetzt sind oder im Kopf, nein. Der Kopf hat einfach



die Oberhand über alles übernommen. Und das zerstört unser ganzes Leben. Der Kopf ist kein Segen, er ist eine Qual, jedenfalls solange er uns benutzt. Und wenn wir nicht immer wieder innehalten und unsere Aufmerksamkeit auf den momentanen Augenblick lenken, dann sind wir für immer in einer Achterbahn gefangen, und leider eben auch in einer Achterbahn der Gefühle.

Auf der Terrasse dachte ich noch, dass ich lieber nicht mehr ins Hier und Jetzt kommen will, um nicht wieder so einen Reality-Film sehen und erleben zu müssen, egal, ob er auch befreiend wirken möge oder nicht. Doch jetzt erkenne ich, dass mein ganzes Leben bis heute ein einziger Reality-Film in und von meinem Kopf gewesen ist, in dem ich hin- und hergebeutelzt wurde und keinerlei Steuerung hatte. Und dieser Reality-Film entsprach nicht einmal der Wahrheit, auch nicht meiner. Er war einfach nur ein Vorgegaukel irgendwelcher, angeblicher Tatsachen, indem alles, was jemals passiert ist, vom Kopf postwendend nach seinen Regeln bewertet und auf diese Weise sofort absichtlich die entsprechenden Körpergefühle hervorgerufen wurden. Und weil diese eine so deutliche Sprache sprachen, glaubte ich ihnen und handelte dann danach.

Nach welchen Regeln diese Bewertungen allerdings abliefen, wusste und weiß ich meist nicht. Und wenn mir ab und zu eine Regel bewusst wird, dann erkenne ich zumeist, dass sie gar nicht von mir ist, dass sie mit mir und meiner Wahrheit niemals übereinstimmt. Fast alle Regeln sind von anderen geschrieben worden, ich habe sie nur übernommen. Meine Eltern und die Schule waren die größten Abrichtungsanstalten, die es für mich gab. Ihre Regeln

wurden meinem Kopf bis zum Exzess eingepflegt, denn wenn ich mich nicht an sie gehalten hatte, folgten Strafen.

Mein ganzes Leben also, auch mein angeblich so unabhängig von allen gelebtes Erwachsenendasein, war und ist nichts anderes, als eine Aneinanderreihung von befremdlichen, weil fremder Bewertung unterworfenen Geschichten, die nicht wahr sind, weil ihre Essenz von mir nicht gesehen werden konnte vor lauter schneller Einordnung in das indoktrinierte Baukastensystem des Kopfes. Und ich möchte nicht wissen, wie viele Erlebnisse ich nur deshalb hatte, weil mein Kopf so oder so gedacht hat. Denn nur seine Sichtweise zählte und zählt bis heute, nicht die meine, und ich bezweifle aufgrund des Filmes mittlerweile vehement, ob es überhaupt eine Sichtweise bei einem Erlebnis geben muss.

Wenn ich beispielsweise an meine Exfreundin zurück denke: Wie oft hatten wir uns gestritten, wie oft war ich mir sicher, dass ich sie hasste! Und wie oft hatten wir uns danach doch wieder verstanden?! Schau ich ganz tief in mein Inneres, dann habe ich sie geliebt, und zwar permanent und immer. Dieses Gefühl war echt. Aber meine Wut, wenn sie mal wieder den ganzen Tag herumzickte, die war nicht echt. Sie war nur eine vorübergehende Emotion gewesen, hervorgerufen durch eine weitere Bewertung meines Kopfes.

Was hätte ich für eine harmonische Beziehung leben und vor allem erleben können, wenn ich meinem Kopf keine Macht über mein Denken sowie mein Gefühlsleben und damit über mein gesamtes Leben gegeben hätte? Wir wären sicherlich heute auch nicht mehr zusammen, weil wir einfach zu unterschiedlich gewesen sind, aber wir hätten deutlich

weniger Wunden davon getragen – Wunden, die ebenfalls wieder nur aufgrund unseres Kopfes und nur in demselben existierten, denn mit einem Messer sind wir nie aufeinander losgegangen. Und die teils noch nässenden Narben, die noch übrig sind und die wahrscheinlich dann die nächste Partnerin zu spüren bekommt und ausbaden muss, die sind ebenfalls nur in meinem Kopf.

Ich werde so schnell wie möglich den Müll aus meinem Kopf beseitigen, alle Wunden, Narben und alle weiteren Verletzungen ausheilen, damit ich endlich ein freies Leben leben kann, ein Leben, das mein Leben ist, und nicht die Fortsetzung der Leben meiner Eltern, meiner Lehrer und all der Menschen, die meinen Kopf gefüttert haben.

Ich will kein Opfer mehr sein, dass von allen Seiten manipuliert wurde und wird und dementsprechend einem Roboter gleich ein Dasein fristet. Ich möchte ein Leben LEBEN, mein Leben. Ich will frei sein, frei für ein Leben, das sich so anfühlt, als sei es genau für mich geschaffen, auch wenn ich es gar nicht mehr bewerte.

## 10)

Noch immer sitze ich in einem Sessel in der Tenne, nur mittlerweile so gut wie alleine, fast alle Seminarteilnehmer sind schon gegangen. Ich blicke mich um und sehe Michael und seine Schwester. Sie sitzen ganz in meiner Nähe, schauen mich an, sagen aber nichts. „Was war das für ein Film?“ Ich versuche ein Gespräch zu beginnen, bekomme aber nicht mehr heraus.

„Dein Kopf bewertet nicht nur alle Situationen, in denen du dich befindest, sondern er begrenzt auch deine körperlichen Fähigkeiten. Er gaukelt dir vor, dass du dich nur so und so viel bewegen kannst ...“ Michael zeigt mit seinem Daumen und seinem Zeigefinger eine Strecke von etwa 3 Zentimetern Länge, „und danach zusammenbrechen wirst, und triggert dabei so viele Emotionen an, dass du dich schließlich aus Angst tatsächlich nicht mehr bewegst.“

Ein Freund von mir, und ich meine es genauso und nicht dich, also, ein Freund von mir, der Andreas, der versuchte viele Jahren lang abzunehmen, weil er so langsam in ein Alter gekommen war, in dem seine Knochen anfangen, einen deutlichen Verschleiß zu zeigen. Doch er hatte zu kämpfen, und wie. Kaum, dass er sich bewegen wollte, sagte sein Körper zu ihm, dass genau heute ein schlechter Tag dazu sei, morgen sei ein viel besserer. Und jedes Mal, wenn er darauf gehört und den nächsten Tag abgewartet hatte, meinte der Körper dann erneut, dass doch morgen ein noch viel besserer Tag dazu sei als heute.

Kennst du das? Du gehst in eine Kneipe, und dort hängt ein Schild: „Morgen gibt es Freibier“. Du freust dich, gehst am nächsten Tag hin, holst dir ein Bier vom Tresen und bist schon am Gehen, als dich der Barkeeper zurückruft und Geld von dir haben will. Entrüstet zeigst du auf das Schild und sagst „Aber heute gibt es doch Freibier, das habe ich gestern gelesen.“ Der Barkeeper zeigt stumm auf das Schild, auf dem weiterhin steht: „Morgen gibt es Freibier!“.

Das macht dein Kopf immer mit dir. Morgen ist besser als heute, und wenn schon heute, dann lieber später, denn jetzt, ja jetzt ist nicht der richtige Augenblick. Die Sonne scheint noch nicht so, die Mülltonnenleerer sind noch nicht da gewesen und lauter so einen Unsinn.

Es gibt Untersuchungen von Menschen in Warteschlangen an der Kasse in einem Supermarkt. Wenn von hinten einer kommt und sich einfach so vordrängelt, dann wird er meist angesprochen oder sogar angepöbelt, er solle sich gefälligst hinten anstellen. Wenn er aber eine Erklärung abgibt, warum er schnell nach vorne muss, dann murren viele Menschen zwar in sich hinein, sagen aber nichts und halten ihn nicht auf. Derweil ist es ganz egal, was dieser Mensch als Begründung von sich gibt. Er kann sogar sagen, „Ich muss nach vorne, weil ich nach vorne muss!“ Das reicht vollkommen aus.

So ticken wir, und so tickt auch dein Kopf. Ja, du verstehst richtig, dein Kopf ist nicht nur eine Stimme, sondern er hat tausende. Er kann sich sogar mit sich selbst unterhalten. Du kennst doch das Engelchen-Und-Teufelchen-Spiel. Das ist alles dein Kopf, er erfindet beide Stimmen und lässt sie sich

verbal bekämpfen, bis eine aufgibt. Welche aufgibt, bestimmt aber auch er.

Vieles davon weiß ich von Andreas, denn heute hat er ein für ihn angenehmes Gewicht. Ich sage es genau so, wie es ist. Denn auch in ihm gab es zwei Stimmen und mehr. Die eine meinte, er sei zu dick und müsse unbedingt abnehmen. Außerdem würde er so niemals eine Frau kennenlernen. Aber eine andere meinte meistens: „Ach nö, es ist doch ganz gut so, wie es ist. Schau halt, dass es nicht noch mehr wird!“ Und dann fand er noch eine dritte Stimme, die der ersten beipflichtete, aber sie wollte alles auf später verschieben, und auf noch später, und auf noch viel später.

Wir alle haben diese Stimmen in uns. Wir alle kämpfen immer wieder mit unserem inneren Schweinehund, der aber auch nicht nur eine Person ist, sondern ebenfalls tausende. Und jede dieser Stimmen hat eine andere Idee, was gut für dich wäre oder was du lieber sein lassen solltest. Deshalb hast du nicht nur jeden Tag eine andere, körperliche Grenze, sondern sogar fast stündlich. Gerade eben noch konntest du laufen wie ein Wiesel, und im nächsten Augenblick bist du völlig k.o. Läufst du dann aber trotzdem weiter, gibt es ein Gewitter in deinem Kopf. Jetzt werden harte Geschütze aufgefahren. Du siehst dich zusammenbrechen, und niemand findet dich mehr etc. In manchen Fällen kann es sogar sein, dass du dich plötzlich übergeben musst, weil du dich ja sooooo überanstrengt hast.

Nein, dass du dich übergeben musst, ist ganz normal, wenn du Sport machst und es nicht gewohnt bist. Sicherlich hast du nämlich auch vorher Dinge gegessen, die einfach lange im

Magen liegen bleiben. Und wenn du dich plötzlich viel bewegst, will dein Körper dich unterstützen, er braucht ja auch das Blut in den Muskeln. Also nimmt er dem Magen das Blut weg, der eben noch verdauen wollte, und sorgt zudem dafür, dass dein Mageninhalt nach draußen befördert wird. So bist du auch etwas leichter. Das war vor allem früher wichtig, denn wenn du vor einem wilden Tier davonlaufen musstest, war jeder kleinste Geschwindigkeitsvorteil überlebenswichtig.“

Je länger Michael so von Sport und Abnehmen spricht, desto unangenehmer wird mir dies. Warum nur muss er genau dieses Thema vor dieser wunderschönen Frau ansprechen? Ich bin doch auch viel zu dick.

„Aber so ein Männerbauch hat auch seine Vorteile.“ Verwundert schaue ich meine Traumfrau an. Ist das ihr Ernst? „Ich liebe es, abends mit meinem Freund zu kuscheln und mich auf seinen Bauch zu legen. Und außerdem sind Männer mit Bauch meist viel ruhiger und viel gemütlicher, als ihre Besenstiel-Artgenossen.“ Sie grinst und blickt dabei auf Michael, der recht schlank ist. Doch bevor dieser böse schauen kann, legt sie noch einen nach: „Und außerdem hat ein Mann mit Bauch auch im Bett so seine Vorteile, er hat eine deutlich stärkere Stoßkraft.“

Ich werde rot. Ich merke ganz genau, wie sich das Blut in meinen Gesichtsadern sammelt. Gleichzeitig bin ich aber auch sehr enttäuscht, denn leider hat sie einen Freund.

Sichtlich verärgert entgegnet Michael: „Dafür müsstest du erst einmal einen Freund haben!“

Wie war das vorher? Achterbahn im Kopf und Achterbahn in den Gefühlen? Genau so geht es in mir ab. Ich freue mich und werde enttäuscht. Doch bevor ich mich so richtig in der Trauer suhlen kann, erfahre ich schon wieder Freudiges.

Ich glaube, ich lasse das jetzt echt mit dem Denken. Ich liebe diese Frau, und es ist mir egal, was, ob was und wie was aus uns werden kann oder eben nicht. Ich genieße ab jetzt einfach jeden Augenblick. Und da es hier auch so wunderschön ist, kann ich nicht nur das Zusammensein mit ihr genießen sowie mit Michael, denn er scheint echt ein feiner Kerl zu sein, sondern einfach alles.

„Und jetzt gehen wir zum Lagerfeuer. Ich freue mich schon auf seine Wärme, sein Knistern und seinen Rauchgeruch. Ein Lagerfeuer hat irgendwie einen Hauch von Wildnis. Und Marshmallows gibt es auch!“ Meine Traumfrau springt auf, dreht sich dann aber zu mir um und fragt: „Hast du schon einmal Marshmallows am Lagerfeuer gegrillt?“ Ich schüttle den Kopf. „Das ist genial. Und sie schmecken herrlich, so süüüüüßßßßß. Man muss aber auch Aufpassen: Ist man zu nah an einer Flamme dran, kann es sein, dass der Marshmallow sich plötzlich entzündet, und dann hast du einen Feuerball am Stock, der in Sekundenschnelle schwarz ist. Vielleicht gibt es ja auch wieder Stockbrot, das ist Brot, das um einen Stock gewickelt und dann im Lagerfeuer gebacken wird.“

Meine Traumfrau dreht sich wieder um und ist schon aus der Tür. Schade, ich hätte mich gefreut, wenn sie gewartet hätte, aber so ist es nun mal. „Denk nicht darüber nach, genieß einfach den Abend und das Wochenende. Was sein soll, das



wird geschehen, was nicht sein soll, das passiert sowieso nicht.“

Ich fühle mich ertappt. „Wie meinst du das?“

Michael nimmt mich am Arm. „Schau, ich kann sehen, wie sehr sie dir gefällt. Das ist aber auch völlig normal. Fast alle Männer stehen auf sie.“ Michael muss mein noch enttäuschteres Gesicht gesehen haben, denn seine Stimme wird auf einmal viel sanfter: „Das bedeutet, sie hat die freie Auswahl, und die nutzt sie auch. Meine Schwester nimmt niemals irgendwen einfach so. Sie schaut immer genau hin und lässt sich Zeit. Bis dahin weiß niemand, wen sie toll findet, denn sie ist auch der netteste Mensch, den ich kenne. Nun ja, das liebe ich ja auch so an mir!“ Michael grinst so offen bis über beide Backen, dass ich nicht umhin kann, ihn noch mehr zu mögen.

„Alle Menschen behandelt sie immer respekt- und würdevoll sowie äußerst zuvorkommend. Du wirst niemals einen Unterschied erkennen. Nicht einmal der Bettler am Bahnhof kann behaupten, dass er jemals von ihr schlechter behandelt worden wäre als der umwerfend aussehende Typ, der ihre Orangen einsammelt, wenn mal wieder ihre Einkaufsstüte gerissen ist. Nicht einmal ich konnte jemals einen Unterschied ausmachen. Nur verarschen darfst du sie nicht. Da ist sie ganz empfindlich, und ich bin es auch.“

Also mach dir nichts draus. Sei einfach du selbst, genieße, wie gesagt, den Augenblick und vor allem das ganze Wochenende. Wenn du am Ball bleibst, dann kann es sein, dass sich nach diesem Wochenende dein ganzes Leben auf

den Kopf stellt, oder besser, dass du dann dein ganzes Leben auf den Kopf stellst. Das muss dir jetzt aber keine Angst machen, denn momentan lebst du ein Leben, das deiner momentanen Grundschwingung entspricht. Veränderst du diese Schwingung, dann veränderst du automatisch auch dein Leben.

Der Traurige starrt auf den Boden und ist allein. Er wird niemals ein Gesicht sehen, das will er aber auch nicht, denn er würde kein Lachen ertragen. Er will lieber alleine bleiben. Sollte er doch einmal in ein Gesicht schauen, dann ist es nur die verzerrte Spiegelung eines anderen traurigen Menschen in einer Wasserpfütze, der ebenfalls nur auf den Boden starrt.

Doch wenn sich seine Schwingung hebt, dann geht er aufrecht und sieht anderen Menschen ins Gesicht, die ebenfalls aufrecht gehen. Er lacht andere Menschen an, knüpft Verbindungen und freut sich des Lebens. Dieser Mensch ist nie wieder alleine.

So, und nun gehen wir zum Lagerfeuer, wir müssen da ja noch ein Versprechen verbrennen.“

Michael ist so süß. Er hat es echt nicht vergessen. Und er spricht mich sogar noch darauf an, sicherlich auch deshalb, weil er genau weiß, dass ich das Thema von mir aus nicht mehr anschneiden würde, zum einen, weil ich es nicht mehr anschauen will, und zum anderen, weil ich mich sicherlich auch nicht trauen würde, mich mit meinem Thema weiterhin in den Vordergrund zu drängen.

Ich lasse Michael aber schon einmal vorausgehen, weil ich vorher noch unbedingt auf die Toilette muss.

## 11)

Als ich das Haus verlasse und den Weg Richtung Lagerfeuer einschlage, sehe ich auch einige andere Menschen, die wohl denselben Weg haben. Plötzlich beginne ich wieder zu fremdeln. Ich kenne hier doch niemanden, nur Michael und meine Traumfrau. Vielleicht sollte ich doch lieber in mein Zimmer gehen und zusammenpacken. Dann könnte ich morgen ganz früh den ersten Bus nehmen und wieder nach Hause fahren. Was will ich denn hier, es ist doch eh alles nur Einbildung. Die einen haben ein gutes Leben, weil sie eben Glückspilze sind, und die anderen, die werden am Ende immer leer ausgehen.

Ich will schon umdrehen, als mir die Kellnerin einen Spezi in die Hand drückt. „Hier, der ist für sie.“ Verblüfft schaue ich sie an, aber sie geht schon weiter Richtung Lagerfeuer. Und von dort prostet mir auch schon Michael zu. Okay, ich kann ja später immer noch packen, jetzt gehe ich erst einmal zum Feuer und trinke meinen Spezi.

„Komm, setz dich her. Ich habe mir erlaubt, dir einen Spezi zu bestellen, den trinkst du doch immer so gerne.“ Michael grinst wieder über beide Backen und zwinkert mir dabei zu. „Du wolltest doch nicht wirklich schon nach Hause fahren, oder?“

„Woher ...?“ Ich kann meinen Satz nicht beenden, denn von der Seite kommt meine Traumfrau, schält sich an mir vorbei und setzt sich neben Michael. „Komm, hier neben mir ist noch

frei!“ Sie schaut mich an und zeigt auf die Sitzstelle genau neben sich.

Michael zwinkert mir erneut zu und legt einen Finger auf seine Lippen. Meine Traumfrau sieht das natürlich. „Na, was heckt ihr beiden schon wieder aus? Kaum bin ich einmal kurz nicht da, schon werden wieder irgendwelche Pläne geschmiedet.“

Meine Traumfrau schaut mich fragend an. Soll ich ihr jetzt die Wahrheit sagen? Aber ich kann ihr doch nicht sagen, dass ich Koffer packen und morgen ganz früh nach Hause fahren wollte. Dann könnte sie ja denken, dass ich gar nicht an ihr interessiert oder sogar, dass sie mir egal wäre. Aber anlügen will ich sie auch nicht.

„Ich habe ihm, bevor er hier war, schon einen Spezi bestellt, und die Kellnerin hat ihn ihm gerade eben übergeben. Dabei hat er sie so herrlich dumm angekuckt. Ich wollte ihm nur noch schnell sagen, dass der auch auf meine Rechnung geht ...“ „und ihn dieser Spezi davon abhalten soll, seine sieben Sachen zu packen und von dannen zu ziehen, stimmt’s?“ Michael ist echt toll, er wollte mir schon wieder helfen, aber meiner Angebeteten kann ich wohl nichts vormachen.

„Nun ja ...“, mehr kann ich nicht sagen, denn sie unterbricht mich. „Hör mal, das ist ganz normal. Dein Ego weiß nun, dass du ihm auf der Fährte bist.“

Falls du dich fragen solltest, was mit Ego eigentlich gemeint ist, dann bitte ich dich, bis morgen zu warten, denn das ist sicherlich ein Thema beim Seminar. Nur hier so viel: ‚Ego‘ bedeutet wörtlich übersetzt ‚ich‘. Du hast doch vorher den

Film „Peaceful Warrior“ gesehen. In Diesem hat der Hauptdarsteller immer wieder versucht, seine gewohnte Denkweise abzulegen, ja oftmals sie sogar zu durchbrechen. Diese Denkweise, dieses zur Gewohnheit gewordene Ich, das immer und überall dabei ist, das ist das ‚Ego‘. Bisher wirst du sicherlich ‚Kopf‘ oder ‚Verstand‘ dazu gesagt haben. Mit Kopf magst du ganz richtig liegen, mit Verstand jedoch nicht. Der Verstand ist nämlich nur ein Werkzeug, das du bewusst benutzen kannst, das aber meist vom Kopf oder eben vom Ego unablässig benutzt wird, ohne dass du es bewusst mitbekommst.

Und du bist an diesem Wochenende dabei, dem Ego gänzlich auf die Schliche zu kommen und ihm seine Macht zu entziehen. Das kann und will es natürlich nicht zulassen. Im Hier und Jetzt zu sein bedeutet nämlich nicht nur den kompletten Machtentzug für das Ego, sondern seinen Tod. Es führt nun einen Überlebenskampf. Deshalb macht es dir hier alles madig und erzählt dir, wie toll und vor allem wie sicher dein Leben doch Zuhause war und ist. Doch wo liegt hier die Gefahr? Du befindest dich in einer traumhaften Hotelanlage, hast bereits alles bezahlt und musst nur noch genießen. Also warum solltest du abreisen? Es ist doch ein genialer Urlaub.“

Jetzt grinst auch sie bis über beide Backen, und ich kann nicht umhin, ihr irgendwie in allen Punkten recht zu geben. „Und vor allem, wie kannst du jetzt nach Hause fahren, da du doch schon alles bezahlt hast? Zuhause müsstest du dir Essen kaufen und dann zubereiten, das du hier umsonst bekommst. Okay, die Getränke und die Mittagssuppe wären Zuhause vielleicht günstiger, aber dafür hat die Essenqualität hier einen deutlichen Mehrwert. So viel würdest du dir sicherlich

zu Hause nicht kochen, und wenn, dann wärst du alleine beim Einkauf schnell über den Zusatzkosten von hier.“

Dieser Seitenhieb ist echt trickreich, denn sofort beginnt in mir eine Stimme zu sagen, dass ich wahrlich besser hier bleiben sollte, denn ich würde sonst doppelt bezahlen. Und ich fühle es plötzlich auch ganz deutlich, dass hier zu bleiben eine spürbar bessere Entscheidung ist, als zu packen und morgen Früh heimzufahren.

Meine Traumfrau und Michael schauen mich genau an. Es ist, als ob sie auf etwas warten. Ich kann nicht anders und fange an zu grinsen, und sofort lachen sie beide auch. „Ja, das ist es. Dieses Grinsen wollten wir sehen!“

Warum ich innerhalb von Sekunden von einer festen Meinung in eine andere fallen kann, verstehe ich zwar nicht, aber ich habe auch keine Zeit, darüber nachzudenken, denn plötzlich wird mir von der Seite ein kleiner Stock gereicht und eine Schüssel, gefüllt mit etwas, das so aussieht, als sei es Watte. Ich nehme einen dieser Wattebäuschen heraus und bemerke, dass es Mäusespeck ist.

„So, wenn ihr nun alle jeweils einen Marshmellow habt, dann spießt ihn mit eurem Stock auf und führt ihn zum Lagerfeuer. Am besten ist es, ihr haltet ihn über die Glut und nicht direkt an oder in eine Flamme, weil er sich sonst sofort entzündet. Sollte er dennoch in Flammen aufgehen, blast ihn sofort aus, dann ist er immer noch genießbar, schmeckt aber ein bisschen verbrannt. Der Marshmellow ist fertig gegrillt, wenn er einen leicht braunen Überzug hat.“

Das ist die Stimme von Alex, aber ich kann ihn nur ganz undeutlich sehen, weil er genau jenseits des Lagerfeuers sitzt. Das finde ich echt genial. Ich dachte, die Seminarleiter würden sich außerhalb des Seminars recht rar machen, aber Feli, die ich jetzt neben ihm sehe, und Alex sitzen einfach so zwischen uns und rösten auch Marshmallows.

Leider war ich wohl zu viel abgelenkt, denn plötzlich entzündet sich mein Marshmallow und ist innerhalb von Sekunden pechschwarz. Schnell ziehe ich ihn aus dem Feuer und puste ihn aus. Meine Traumfrau und Michael kringeln sich vor Lachen. Sie haben ihre Marshmallows noch nicht ins Feuer gehalten, wie ich jetzt sehe, sondern sich anscheinend ganz auf mich konzentriert. Aber ich kann ihnen nicht böse sein, sondern muss einfach herzlich mitlachen.

„Marshmallows zu Grillen ist eine wunderbare Übung, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Ein Gedanke zur falschen Zeit, und ich habe eine Fackel in der Hand.“ Kaum hat Alex zu Ende gesprochen, wird sein Marshmallow ein Feuerball. Während er ganz schnell versucht, das Feuer auszupusten, verfallen alle in ein irrsinniges Gelächter. Meine Traumfrau und Michael fallen sogar von ihren Sitzen vor Lachen. Es ist so eine geniale Stimmung hier. Warum habe ich vorher noch nach Hause fahren wollen?

Als wir dann alle mehrere Marshmallows erfolgreich gebräunt und gegessen haben, steht Alex auf und verteilt Zettel sowie Stifte. „So, diese Zettel sind nun für eure Gedanken und Gefühle, die ihr nicht mehr haben wollt. Schreibt sie auf, jeden beziehungsweise jedes auf einen eigenen Zettel, und dann verbrennen wir sie nacheinander im Feuer. Verbrennen

bedeutet aber nicht, dass wir sie vernichten wollen, sondern wir wollen sie nur umwandeln. Denn alles in diesem Universum ist Energie, nur in unterschiedlichen Erscheinungsformen. Negative Gefühle sind auch nichts anderes als Energie, das könnt ihr in euch genau spüren.

Angst beispielweise kommt vom Wort her von Enge, und das passt sehr gut zu ihr. Denn bei allen Menschen, die Angst verspüren, zieht sich etwas in ihrem Inneren, meist in Höhe der Magengegend, zusammen. Diese Enge, diese Zusammenziehen, wirkt sich sogar auf das ganze Leben aus, denn auch der Radius, in dem sich ein Ängstlicher bewegt, wird immer kleiner. Jeder, der schon einmal Angst hatte, kennt ihre Energie, sie ist körperlich deutlich spürbar, alleine schon ihre Temperatur: Es ist Hitze. Anfänglich mag es bei Furcht noch ein Frösteln geben, doch durch dieses Zittern stellt es einem alle Haare auf und ein Wärmepolster entsteht. Was passiert zudem, wenn Druck alles zusammenpresst? Richtig, es entsteht Wärme. Und ist der Druck stark genug und dadurch die Hitze gewaltig, entsteht bei Kohlenstoff sogar ein Diamant.

Also schreibt all die Gefühls- und Gedankenenergien auf, die ihr umwandeln wollt, und dann übergeben wir sie dem Feuer, damit das Feuer sie in eine andere Form verwandeln kann.

Der eine oder andere mag aber vielleicht noch andere Dinge im Feuer umwandeln. Versprechen beispielsweise sind ein solches Thema. Ich habe alle meine Gelübde im Feuer gelöst und verwandelt. Denn im Hier und Jetzt ist kein Platz mehr für irgendwelche Versprechen oder Versprechungen, die mich



eventuell an Taten binden, die später gar nicht mehr zu mir passen.

Feli und ich beispielsweise, wir sind schon seit über 15 Jahren zusammen, aber wir sind nicht verheiratet, und wir werden auch nie heiraten, jedenfalls nicht im herkömmlichen Sinne. Denn das, was wir unter Hochzeit verstehen, hat nichts mit einem zwanghaften Aneinanderketten von zwei Menschen zu tun. Zwei in der zivilisierten Welt verheiratete Menschen können sich nicht mehr frei entwickeln, also auswickeln, was in ihnen steckt, denn sie sind ja jetzt gebunden, an Regeln und Verpflichtungen sowie an den anderen bis zum Tod.

Feli und ich sind in diesem Falle eher der hawaiianischen Tradition zugeneigt. Bei der hawaiianischen Trauungszeremonie gibt es einen Kreis aus wunderschönen Blumen und Blüten. Dieser Kreis symbolisiert den Kreislauf des Lebens. In diesem Kreis befinden sich die zwei Menschen, die sich gefunden haben und gerne ab jetzt ihre Zeit miteinander verbringen wollen, jeder an einem anderen Ende des Kreises.

Gut, ich habe mich auch schon immer gefragt, wo bei einem Kreis ein Ende ist, aber egal, ich gehe einfach noch ein bisschen weiter im Kreis und werde deshalb das Ende sicherlich gleich finden, denn zum Glück gibt es hier ja sogar zwei.“

Alex geht tatsächlich im Kreis und starrt dabei auf den Boden. Es schaut urkomisch aus. Feli kann auch nicht an sich halten und meint dazu: „Ach deshalb schiebst du die Hawaiireise Jahr für Jahr raus!“

Früher dachte ich immer, alle Seminare werden auf jeden Fall irgendwann eintönig oder es wird einem zu viel. Aber bei Feli und Alex kommt sicherlich niemals Langeweile auf. Das hatte auch Michael vorher zu mir gesagt, dass es bei den beiden, gerade bei schwierigen Themen, auch immer wieder etwas zum Schmunzeln gibt.

„Also,“ Alex versucht wieder ernst weiterzusprechen, „beide Verliebten stehen sich in einem großen Kreis aus Blumen und Blüten am jeweiligen Ende gegenüber!“ Diesmal müssen alle lachen, und auch Alex hat erst einmal Probleme, weiterzusprechen.

„Die Frau beginnt nun zu tanzen, den Tanz ihres Lebens, denn das Leben ist für die Hawaiianer ein freudiger Tanz. Im Laufe ihres Tanzes bewegt sie sich auf den Mann ihres Herzens zu, wenn sie sich denn mit diesem Mann vermählen will.

Auch der Mann tanzt seinen Tanz des Lebens in seinem Bereich. Und auch dieser bewegt sich dabei, wenn er sich mit dieser Frau trauen will, auf die Frau zu.

Sollten die beiden irgendwann miteinander tanzen, sind sie ab diesem Augenblick vermählt. Beide signalisieren auf diese Weise, dass sie ab jetzt den Tanz ihres Lebens gemeinsam tanzen wollen und werden.

Und so ist es auch mit dem Leben, alles um dich herum wühlt und tanzt und fordert dich unablässig auf, mitzutanzten bzw. deine Bewegungen dem Tanz des Lebens anzugleichen. Das geht aber nur im Hier und Jetzt, wenn ich erkenne, wie das Leben gerade tanzt und ich mich tanzen lasse. Meine Seele hat dabei die Führung. Meine Seele weiß nämlich ganz genau,

wie sie tanzen will und auf welchen Tanzflächen. Meine Aufgabe dabei ist einfach nur, ganz aufmerksam im Hier und Jetzt zu verweilen, um die kleinen Impulse wahrzunehmen, die mich auffordern, mich in die eine oder in die andere Richtung zu bewegen.

Versprechen aber sind wie Betonklötze an den Füßen. Sie dienen nicht dem Fortkommen und der Entfaltung, sondern sie zementieren eine einmal erkannte Wahrheit für immer fest. Diese Wahrheit soll für immer in Stein gegossen bzw. gemeißelt sein. Derweil verändert sich mit unserem Leben auch immer unsere Wahrheit. Als Kind galt es beispielsweise noch als wahr, dass es den Nikolaus gibt und die Eltern Götter sind. Erst später erkennen wir, hoffentlich zumindest, dass der Nikolaus eher eine Idee, denn eine reale Figur ist, und unsere Eltern zwar das Beste für uns wollen, meist aber auch nicht wissen, was wirklich (=wirksam) das Beste für uns ist. Wenn ich beispielsweise wundervoll mit meinen Händen Kunstwerke erschaffen kann, dann ist es mir vielleicht nicht in die Wiege gelegt worden, die erfolgreiche Steuerkanzlei meines Vaters eines Tages zu übernehmen.

Versprechen sind also immer etwas statisches, sie sollen uns bzw. eher dem anderen Sicherheit vorgaukeln. Aber Sicherheit ist etwas, das es nicht gibt. Du kannst ja gerne mal deinen Hund nach Sicherheit fragen. Der Hund wird dich nur liebevoll anschauen und mit dem Schwanz wedeln. Sicherheit kennt er nicht, aber Unsicherheit auch nicht. Er kennt nur den Augenblick, und wenn es laut wird, versteckt er sich. Er braucht keine Konzepte für eventuelle Unsicherheiten. Ihm reichen seine Instinkte vollkommen aus. Für ihn gibt es weder

Sicherheit noch Unsicherheit, und das gilt im Übrigen für alle Lebewesen in diesem Universum.

Auch du bist weder sicher noch unsicher, und der andere ist es auch nicht. Also verabschiede dich von allen Versprechen, die, an die du dich erinnern kannst, und auch von allen, an die du dich nicht mehr erinnern kannst oder willst. Alleine schon aus Liebe zu dir solltest du dich von allen Fesseln befreien und auch aus Liebe zu anderen.

Wenn die Zeit gekommen ist, wirst du das, was du einst versprochen hattest, einlösen, oder eben auch nicht. Niemand hat das Recht, von dir etwas zu fordern, was nicht oder nicht mehr zu dir passt.

Und dann entlasse auch alle anderen aus ihren Versprechen, egal, ob du von diesen weißt oder nicht. Tu es aber nur, wenn du bereit dazu bist, wenn nicht, mach es einfach ein anderes Mal. Ich weiß, beim Ehegelübde will man meist lieber genauer überlegen, und das ist vollkommen in Ordnung so. Wie gesagt, es geht hier um keinen Zwang, sondern um Freiheit, die deine und die der oder des anderen. Und es geht um Vertrauen, Vertrauen, dass es deine Seele und das Universum, das Leben, Gott oder an wen du auch immer glauben möchtest, immer gut mit dir meinen und sich immer und überall um dein Wohl kümmern.

Ich lade dich ein, an diesem Wochenende festzustellen, ob dein Leben so ist, wie es ist, weil du es dir so erdacht hast, oder weil es tatsächlich mit dir übereinstimmt und du genau in diesem Leben deine beste Version sein kannst und bist.“

Meine Traumfrau gibt mir einen weiteren Zettel. „Hier, der ist für dein Versprechen an deine Mutter, immer für sie da zu sein. Sei heute für sie da, wenn es dir dein Herz dir befiehlt, und wenn nicht, dann lass sie sich einfach um sich selbst kümmern. Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Ob sie glücklich ist oder nicht, dafür kannst du nichts tun. Du kannst ja nicht einmal dafür etwas tun, um selbst glücklich zu sein, aber du kannst es zulassen. Genauso ist es bei ihr. Ob sie es jedoch zulässt, das ist ihre eigene Entscheidung, nicht die deine. Lebe dein Leben, nicht das ihre.“

Ich nehme den leeren Zettel entgegen und schreibe das Versprechen auf. Während ich schreibe, wird mir ganz mulmig und flau im Magen. Je länger ich brauche, desto stärker rebelliert er. Mir ist mittlerweile schon ganz schlecht und sogar schwindelig. Was ist nur los mit mir? Habe ich vorher irgendetwas gegessen, das ich nicht vertragen habe? Ich merke, wie ich auch schwanke beim Schreiben, sogar den Zwillingen fällt es auf.

„Dein Ego beutelt dich jetzt aber ganz schön. Es will dich nicht loslassen, es will nicht, dass du Freiheit erlangst. Mit dem Versprechen war es immer in der Lage, dich an der kurzen Leine zu halten, vor allem, weil du dich an das Versprechen nicht mehr erinnern konntest. Es machte dir einfach ein schlechtes Gewissen, und schon bist du gerannt. Das geht vielen Menschen so. Viele können gar nicht mehr wirklich (=wirksam) glücklich sein, weil, sobald sie anfangen, das Glückliche zu genießen, sie ein schlechtes Gefühl bekommen. Die meisten wissen noch nicht einmal, was sie dann genau fühlen, sie fühlen sich einfach nur schlecht. Also

hören sie irgendwann auf, glücklich sein zu wollen, weil dann auch das schlechte Gefühl wieder aufhört.

Nimm jetzt einfach den Zettel, du weißt ja, was darauf kommen soll, wirf ihn ins Feuer, und schau, was passiert.“

Genauso mache ich es, und als ich sehe, wie der Zettel in Flammen aufgeht, hört im selben Moment der Schwindel wieder auf. Auch das Schlechtsein ist sofort vorbei.

„Siehst du, es geht nur darum, immer wieder die Führung zu übernehmen. Setz dich durch, schau durch den Schleier deines Egos, und komm immer wieder hierher, in diesen Moment. Mehr ist nicht zu tun, der Rest wird von selbst von dir abfallen.“

## 12)

Ich sitze noch lange am Lagerfeuer. Eigentlich kann man es schon gar nicht mehr Feuer nennen, denn es ist nur noch ein bisschen Glut übrig, der Rest ist weiße Asche. Vorhin war nochmals die nette Kellnerin da und hat mir einen Bottich Wasser gebracht mit der Bitte, dass ich nachher das Feuer umsichtig löschen möge. Da ich früher bei den Pfadfindern war, weiß ich genau, wie man ein Feuer macht, und auch, wie man es ordentlich wieder löscht. Das habe ich ihr auch gesagt und sie damit beruhigt.

Meine Traumfrau und Michael sind schon vor einiger Zeit ins Bett gegangen. Zuvor haben sie mich aber noch darüber informiert, dass, wie auf jedem Seminar, einige Menschen in die Tenne gegangen sind, um sich zu unterhalten und sich gegenseitig besser kennenlernen. Sie gaben mir den Tipp, ebenfalls noch dorthin zu gehen, denn ich könne wahrscheinlich eh nicht schlafen. Auf ihrem ersten Seminar ging es ihnen nämlich genauso. Am ersten Abend sind sie noch früh zu Bett gegangen, aber an Schlafen war gar nicht zu denken. Die nächste Nacht haben sie dann mit Reden in der Tenne verbracht.

Ob auch ich noch dorthin gehen will, weiß ich noch nicht. Mittlerweile ist es zwar schon empfindlich kalt geworden, es ist halt doch noch nicht Sommer, aber ich bin so gut isoliert, dass mir die Kälte nichts ausmacht. Ich schaue in die restliche Glut, ich sehe, wie sie flackert, ganz zart und leise. Ich kann einfach nicht wegsehen, ich muss immer hinsehen.

Vorher habe ich noch einiges gedacht, aber nachdem ich die gleichen Gedanken immer und immer wieder durchgekaut hatte, verging mir einfach die Lust am Denken. Und plötzlich wurde es still in meinem Kopf. Es war und ist eine ungewohnte, aber sehr angenehme Stille, endlich ist Ruhe. Ich weiß nicht, wann es das letzte Mal so schweigsam in meinem Kopf gewesen ist. Es gab ja immer so viel zu denken, aber jetzt will ich nicht mehr. Ich habe keine Lust mehr, Opfer meines Denkens zu sein. Und plötzlich klappt es ganz prima.

Sollte ich aber doch hin und wieder in Gedanken hinein driften, dann frage ich mich: „Wer bist du, wenn du nicht denkst?“, und schon warte ich zusammen mit meinem Kopf auf die Antwort. Eine Gedankenlücke entsteht, in der absolute Stille in meinem Kopf herrscht. Diese Lücke kann ich mittlerweile schon ganz schön weit ausdehnen.

Diesen Satz hatte mir Michael noch gesteckt, bevor sie beide gegangen sind. Er sagte auch, ich könne den Satz ebenso mit mir als Hauptakteur probieren, also: „Wer bin ich, wenn ich nicht denke?“, aber ich habe gemerkt, dass auch bei mir wie bei den meisten Menschen die direkt Ansprache besser klappt.

Anfangs hatte ich ihn jedoch keinen Deut verstanden, aber er meinte nur geheimnisvoll dazu: „Wenn du zu Ende gesprochen hast, herrscht erst einmal Stille in deinem Kopf. Du wirst es sehen. Genieße es.“

Und das mache ich seitdem. Es ist unglaublich. Komisch dabei ist nur, dass ich plötzlich deutlich besser höre. Alle Geräusche sind deutlich besser und vor allem auch gleichzeitig



wahrnehmbar für mich. Es ist, als ob mir jemand einen Pfropfen aus den Ohren gezogen hätte, den ich jedoch noch nie zuvor bemerkt hatte.

Bei „Peaceful Warrior“ ging es dem Hauptdarsteller ja ebenso. Er musste lernen, aus dem Kopf herauszugehen und ganz da zu sein. Als er dies endlich geschafft hatte, war die Welt um ihn herum plötzlich eine andere, und auch er war auf geheimnisvolle Weise ein anderer.

Da sich jetzt auch der letzte sichtbare Rest der Glut verabschiedet hat, nehme ich den Bottich mit Wasser und gieße einen Teil vorsichtig mitten auf den Aschehaufen. Sofort zischt es. Ich warte kurz und gieße dann weiter. Das Zischen hat aufgehört. Dann schüttele ich das Wasser auch weiter außen herum, aber auch dort ist kein Zischen mehr zu hören. Schließlich entleere ich den ganzen Bottich, bis die Feuerstelle fast schwimmt, und gehe zurück zur Terrasse.

Dort angekommen stelle ich den Bottich ab und drehe mich um. Was für ein unglaublicher Anblick bietet sich mir hier – und jetzt. Alles schaut noch gruseliger aus, denn der Mond ist mittlerweile schon hinter die Berge gezogen, strahlt aber sein helles Licht trotzdem noch quer über die Landschaft. So sind der linke Bergkamm hell erleuchtet, der Rest der Berge und das Tal jedoch bereits in tiefschwarze Dunkelheit getaucht. Aber es fühlt sich hier ganz und gar nicht gruselig an, sondern irgendwie strotzt die ganze Umgebung vor angenehmer und positiver Energie.

### 13)

Da die Terrassentür mittlerweile geschlossen ist, gehe ich links am Haus entlang und von der Richtung her genau auf die Haustür des Nebengebäudes zu. Soll ich jetzt schon schlafen gehen oder doch noch in die Tenne? Ich kann mich nicht entscheiden. Irgendwie habe ich Lust, noch ein bisschen zu plaudern, aber gleichzeitig habe ich so viel Ruhe in meinem Kopf, dass ich doofes Gelaber sicherlich nicht ertragen würde.

Plötzlich geht die Tür des Nebengebäudes auf, und eine ältere Dame kommt aus dem selbigen. „Na, wen haben wir denn hier? Ist das vielleicht der Gentleman, der eine ältere Dame sich unterhaken lässt und sie zur Tenne begleitet?“ Ich kann diese nette Einladung natürlich nicht ablehnen, und so biete ich ihr meinen Arm an, damit sie sich einhaken kann, und führe sie dann wie ein stolzer Pfau zum Haupteingang. Dort öffne ich ihr die Tür und bitte sie herein. Sie geht vor, und ich folge ihr. „Aber schauen sie mir nicht auf meinen Hintern, junger Mann, das gehört sich nämlich nicht, es sei denn, sie sind Single. Dann schauen sie bitte genau auf meinen Hintern, und bemerken sie bitte, wie knackig er noch ist.“

Ich weiß nicht, was ich sagen soll, ich kann einfach nichts antworten. Lachend dreht sich die Dame um, wartet, bis ich näher gekommen bin und flüstert mir dann ins Ohr: „Wer bist du, wenn du nicht denkst?“ Ich schaue sie verblüfft an. Was wird das, wenn es fertig ist? Als Michael mir diesen Satz gesteckt hatte, waren wir alleine. Die Dame konnte ihn unmöglich gehört haben. Und warum sagte sie ihn denn zu mir und genau jetzt? „Also, wer bist du, wenn du nicht

denkst?“ Kaum hatte sie diesen Satz noch einmal gesagt, falle ich augenblicklich in die Stille. Ich bin plötzlich ganz hier und ganz jetzt. Ich bin plötzlich dieser Augenblick.

Und wie ich die Dame so anschau, ganz im Hier und Jetzt, erkenne ich mich. Diese Frau bin ich, nur in einem anderen Leben. Und plötzlich wird sie vor meinen Augen auch um Jahre jünger. Ich habe keine Ahnung, wie das ging, aber es passierte einfach so. „Ja, alles, was wir mit unserem normalen Alltagsbewusstsein wahrnehmen, ist immer getrübt, niemals klar, immer ist ein Schleier davor. Du siehst mich und erkennst scheinbar eine alte Frau. Und je nachdem, wie eine alte Frau für dich aussieht, so sehe ich dann für dich aus. Du kannst mich nicht so sehen, wie ich wahrlich bin, nicht, wenn du nicht ganz hier bist, in diesem Moment. Aber das macht auch nichts.

Mit meinem Satz vorher über dein Gaffen auf meinen Hintern habe ich dich mitten in deinen Gedanken getroffen und sie ausgenockt. Mit diesem Satz hattest du niemals gerechnet. Ich habe dich komplett auf dem falschen Fuß erwischt und dadurch vollständig verwirrt. Dich dann zu fragen, wer du bist, wenn du nicht denkst, das katapultiert dich noch deutlich weiter aus deinen Gedanken heraus. Aber bevor du jetzt wieder zurückkommst in deinen Kopf, möchte ich dir noch sagen, dass ich 92 Jahre alt bin.“

Sie dreht sich wieder um, beginnt den Treppenaufstieg, und lässt mich einfach so stehen. Mit dem letzten Satz hat sie mich tatsächlich noch weiter ausgenockt. „Und vergiss nicht: Wer bist du, wenn du nicht denkst?“ ruft sie plötzlich von weiter oben herab.

Ich bin verwirrt, ich kann gar nicht mehr klar denken. Ich bekomme keinen einzigen, sinnvollen Satz mehr in meinem Kopf zustande, selbst als ich es versuche. Also gehe ich einfach weiter die Stufen hinauf und bleibe hier, bleibe jetzt.

Oben angekommen sehe ich durch die offene Tennen-Tür, dass sich in der Nähe des Eingangs ein Grüppchen aus etwa zehn Leuten in einem Kreis auf dem Boden niedergelassen hat und sich angeregt unterhält. Weiter in den Raum kann ich noch nicht blicken.

Ich stelle meine Schuhe irgendwo vor der Tür draußen ab und betrete die Tenne. Da ich irgendwie so gar keine Lust habe, mich zu diesen Menschen dazuzugesellen, gehe ich an ihnen vorbei und biege an der Bar rechts ab. Weiter hinten sind ja noch zusätzliche Sessel aufgebaut, die ich auch sofort ansteuere, bevor sich dann noch weiter hinten Sessel und Tische stapeln. Als ich fast da bin, sehe ich zu meinem Erstaunen meine Traumfrau, die ältere Dame und Michael in jeweils einem der Sessel sitzen.

„Na, hast du mich endlich gefunden?“ Die Dame bringt mich noch um den Verstand. „Ich warte schon ein ganzes Weilchen auf dich. Übrigens, darf ich dir meine reizende Freundin Aurelie vorstellen?“ Die ältere Dame zeigt auf meine Traumfrau, und diese steht auf und verbeugt sich vor mir. „Und das hier, das ist ihr Zwillingbruder Michael!“ Auch Michael macht einen Hofknicks. „Aurelie, Michael, und das ist mein Verehrer ...“ Die Dame hört auf zu sprechen und deutet auf mich, „ebenfalls Michael“, beende ich ihren Satz, verbeuge mich ebenso und werde dabei krebsrot, aber nicht,

weil die Verbeugung so anstrengend gewesen wäre. Warum lassen mich hier alle immer so auflaufen?

„Nein, Spaß beiseite, dieser nette junge Mann hier hat mir die Ehre erwiesen und mich bis hinauf zur Tenne begleitet! Ich finde ihn ja ganz schnuckelig, und er ist sicherlich auch gut anzufassen, aber ich denke, er ist eher was für dich, meine liebe Aurelie!“

Obwohl es relativ dunkel ist, kann ich sehen, dass auch Aurelie jetzt rot im Gesicht wird. So bin ich wenigstens nicht alleine. „Mein Name ist im Übrigen Luise. So, jetzt nimm dir doch auch einen Sessel, und setz dich in unseren Kreis.“

Ich gehorche und setze mich ganz bequem hinein. Sagen kann ich erst einmal nichts, denn mein Kopf ist immer noch leer, er wurde auch kräftig durchgewalkt. Ich schaue einfach nur von einem zum anderen.

„Wenn man ihm Hier und Jetzt ist, kann man normalerweise nicht sprechen, erstens, weil einem keine Worte einfallen, und wenn doch, fällt man zweitens aus der Stille heraus. Da man anfangs jedoch noch keine Gedanken lesen kann, muss man doch auch immer wieder miteinander reden. Es hat sich dabei gezeigt, dass es besser ist, sich dafür eine gewisse Sprech- oder Gesprächskultur anzueignen.“

Du hast sicherlich die Gruppe am Eingang gesehen. Sie reden immer durcheinander, jeder will etwas Schlaues sagen, und im Endeffekt gewinnt aber immer der, der die tollsten oder schaurigsten Geschichten erzählen kann. Und wenn du solche Gruppen über einen längeren Zeitraum beobachtest, dann wirst du feststellen, dass eigentlich immer ein und derselbe

die meiste Aufmerksamkeit erhält. Das kennst du sicherlich auch, der Schwafler und Angeber rückt sich immer in den Vordergrund. Dies ist jetzt nicht unbedingt etwas Schlechtes, aber wenn die Gruppe beispielsweise eine Lösung für ein Problem finden will, dann werden sie so niemals Erfolg haben.“ Gebannt höre ich Michael zu, meine ganze Aufmerksamkeit ist bei ihm.

„Wie du sicherlich auch schon aus eigener Erfahrung bemerkt hast, wird es mit der Zeit immer schwerer, immer nur dem gleichen Sprecher zuzuhören, und dessen Geschichten werden deshalb auch immer monströser und unglaubwürdiger. Dabei wirst du auch immer müder und fühlst dich am Ende meist ziemlich ausgelaugt sowie energielos.

Und genau das ist auch die Wahrheit. Du gibst tatsächlich Energie ab, denn Energie folgt der Aufmerksamkeit, und wenn du immer nur dem einen zuhörst, sendest du ihm auch laufend die gleiche Energie. Natürlich fühlst du dich dabei immer ausgelaugter und willst dies deshalb auch immer weniger tun. Deshalb müssen dessen Geschichten eben immer größer werden.

Wie gesagt, bei einem normalen Geplänkel mag das egal sein, doch wenn man voran kommen will, dann ist es besser, seine Energie nicht nur zufällig, sondern absichtlich auf den anderen zu übertragen, am besten noch mit dem Wunsch unterlegt, dass der andere seine Mitte und seine innere Weisheit finden möge, um uns maximal bei dem Vorankommen zu unterstützen. Wenn das alle in einer Gruppe tun, dann kannst du sehen, wie dieser eine Redner

aufblüht und wie seine Ideen sprudeln. Meist kann dann ein anderer mit seiner eigenen Weisheit an eine Äußerung des ersten anknüpfen, und alle übertragen dann ihre Energie auf diesen.

So geht das reihum oder auch hin und her, und jeder erhält damit starke, produktive Energie. Und weil sich alle auf die Mitte und die innere Weisheit des Redners konzentrieren, kann dieser an seine eigene Energiequelle tief in seinem Inneren andocken und von dort ebenfalls eine Unmenge an Energie ziehen. Die Hawaiianer sagen, dass unter dem Fingernagel des kleinen Fingers eines Menschen mehr Energie steckt, als dieser jemals zu seinen Lebzeiten aufbrauchen kann. Der springende Punkt dabei ist nur, die Energiequelle auch anzupapfen, und das geht um ein Vielfaches einfacher, wenn andere den Jeweiligen dabei unterstützen.“

Das hört sich alles ganz logisch an. Ich weiß zwar nicht, ob es stimmt, aber ich will es auch nicht verneinen. Plötzlich drehe ich automatisch meinen Kopf und blicke auf Luise, sehe dabei im Augenwinkel aber, dass die Zwillinge ebenso auf die ältere Dame schauen, als diese auch plötzlich zu sprechen beginnt. „Ja, das stimmt. Das praktiziere ich bereits seit Jahren. Deshalb sehe ich auch noch so jung aus. Ich habe aufgehört, unnützen Gesprächen beizuwohnen, in denen eh meist immer ein und derselbe spricht. Und ich schaue auch keinerlei Unterhaltungssendung mehr an, die einem eh nur unten hält.“

Ganz automatisch drehen wir alle den Kopf und schauen jetzt Aurelie an. „Ja, stell dir nur einmal vor, du wärest an diesem Wochenende zum Seminar gekommen, in die Tenne, und Alex

hätte den Fernseher eingeschaltet, eine DVD eingelegt, und wir hätten das ganze Wochenende über eine Samstag-Abend-Unterhaltungsshow angesehen. Selbst in der Nacht würde sie laufen. Wie der Name schon sagt, ist eine Unterhaltungsshow eine Show, die uns auf Dauer unten hält.“

Und plötzlich schauen alle mich an, und ich merke, wie ich anfangen zu sprechen: „Das wäre mein sicherer Tod. Ich wäre nach so einem Wochenende so leer, dass ich mich davon erst einmal mehr als erholen müsste, obwohl ich die ganze Zeit über nur in einem Sessel gesessen hätte, ohne mich anzustrengen.“

Diese Art der Sprechkultur funktioniert anscheinend wirklich (=wirksam), denn ich bin viel fitter in diesem Gespräch. Und eigentlich mag ich es gar nicht, mit mehreren Leuten zu sprechen. Sitze ich an einem Tisch mit vielen Leuten, höre ich gerne zu, aber mit Äußerungen halte ich mich lieber zurück, ich kann es einfach nicht leiden, wenn mich alle so anstarren. Doch hier ist es anders. Wenn die anderen mich so unterstützend anschauen, wenn sie ihre Augen auf mich richten, dann ist es mir plötzlich kein bisschen mehr peinlich, zu sprechen, sondern im Gegenteil, ich fühle mich angenehm unterstützt und inspiriert. Interessanterweise wechselt die Rolle des Redners auch ganz natürlich von einem zum anderen. Es ist, als ob alle am Gespräch beteiligten Menschen plötzlich genau wissen, wann die Rednerrolle zu wechseln hat und zu wem.

Fasziniert schaue ich von einem zum anderen. Ich sehe, dass auch alle leuchtende Augen haben, dann werden meine wohl ebenfalls leuchten.



## 14)

„So, jetzt werde ich mich aber dann doch zurückziehen, denn morgen in der Früh...“, Aurelie schaut auf die Uhr, „nein, heute in der Früh, geht es bereits um 7:00 Uhr weiter mit der Herzchakra-Meditation. Die will ich auf keinen Fall verpassen, denn die ist gigantisch. Sie ist mit das Schönste vom ganzen Wochenende. Da fängt der Tag ganz anders an.

Und Luise, danke dir, dass du uns noch überredet hast, mit in die Tenne zu kommen, und Michael ...“, ihr Bruder und ich schauen sie sofort gleichzeitig an und sagen „Ja!“, was zuerst Aurelie und dann uns alle in ein herrliches Gelächter ausbrechen lässt. „So mag ich das, ich sage hier, und alle mir wichtigen Männer stehen sofort bei Fuß!“

Hat sie gerade gesagt, dass ich ein wichtiger Mann für sie wäre? Wow, das klingt echt zu schön, um wahr zu sein.

„Also, Luise und Michael mal zwei, ich sehe euch morgen früh hier, um kurz vor 7:00 Uhr. Gute Nacht!“ Sie wirft uns allen noch ein Luftbussi zu, dreht sich um und verschwindet. Seufzend schaue ich ihr nach.

„Keine Angst, Michael!“ Ich drehe mich wieder zu Luise. „Sie läuft dir nicht davon. Sie geht jetzt nur, damit sie wiederkommen kann.“

Anscheinend können hier alle meine Gedanken lesen?! „Es ist die Schwingung hier. Wir drei, also eigentlich wir vier, schwingen auf derselben Wellenlänge, deshalb können wir

die Gedanken des anderen förmlich sehen.“ Luise könnte damit recht haben, ich weiß es nicht.

„Eine gute Freundin von mir hatte einmal einen Partner, mit dem konnte sie sogar über die Gedanken absichtlich kommunizieren. Sie mussten dafür auch gar nicht üben, sie konnten einfach von vorne herein telepathisch miteinander sprechen. Wenn ihr damaliger Lebenspartner beispielweise beim Einkaufen war und meiner guten Freundin plötzlich aufgefallen ist, dass sie keine Milch mehr im Kühlschrank haben, dann hat sie ihm dies telepathisch gesendet, und er hat dann zusätzlich Milch mitgebracht.“

Fragend schaue ich Michael an. „Aber was ist, wenn man mal an eine andere denkt, bekommt das die Partnerin dann auch mit?“ „Ich denke, ja, aber wenn man die meiste Zeit im Hier und Jetzt verbringt, dann hat man eine ganz andere Lebenseinstellung und Sichtweise. Ich will jetzt nicht sagen, dass solche Gedanken von dir in deiner Partnerin dann keine Schmerzen hervorrufen würden, aber diese würde dir die Verletzung nicht anlasten, sondern sie würde selbst in sich nach der Wunde suchen. Denn das, was du mit deinen Gedanken bei deiner Partnerin ausgelöst hast, ist nichts anderes, als Salz auf eine Wunde zu streuen, die sie noch in sich trägt. Und sie kann ja auch nicht wissen, ob du vielleicht nur deshalb an die andere gedacht hast, damit sie so von ihrer Wunde erfährt.“

Ich bspw. war mal mit meiner eben genannten Freundin unterwegs, und plötzlich habe ich das Lied von Pippi Langstrumpf gesungen, es war auf einmal in meinem Kopf. Kurz zuvor hatte ich schon zu ihr gesagt, dass sie Schnaps wie

Wasser trinke. Meine gute Freundin hat daraufhin den Wagen angehalten, weil ihr die Tränen in die Augen geschossen waren. Mit beiden Äußerungen hatte ich genau ins Schwarze getroffen und sie auf eine noch deutlich vorhandene Wunde aufmerksam gemacht. Ich wusste gar nicht, was ich da tat, es lief alles einfach automatisch ab.“

„Das erinnert mich an eine witzige Gegebenheit letzten Sommer bei einem Seminar hier bei Alex. Weißt du noch, Michael?“ Luise grinst, und auch Michael schaut plötzlich sehr erheitert aus. „Ja natürlich weiß ich das noch, wie soll ich das denn jemals vergessen.“

Luise erzählt weiter: „Es war Samstag, und wir hatten gerade auf der Sonnenterrasse zu Mittag gegessen, als eine Frau Michael ansprach und eine wichtige Frage hatte. Um nicht die Ruhe der anderen Teilnehmer zu stören, ist Michael dann aufgestanden und mit ihr ein Stückchen auf die Wiese gegangen.

Es war echt lustig, denn ich konnte die beiden von meinem Sitzplatz aus nicht hören, aber ganz genau sehen. Und was ich beobachtet hatte, war, dass Michael mit seinen Händen eine vollständige Hals-Chakra-Befreiung durchführte. Er behauptet zwar bis heute, er habe die ganze Zeit über Gesprächstherapie mit dieser Dame gemacht, doch mit Chakra-Arbeit kenne ich mich gut aus, und seine Anwendung war perfekt.

Er schwang beispielsweise seine Hände so vor ihrem Hals, dass es wie ein Springbrunnen aussah, und genau das macht man, um das Hals-Chakra freizuräumen. Und am Ende strich

er mit seinen Händen sogar von oben ihre Schultern sowie ihre Oberarme herab, also genau das, was man nach getaner Chakra-Arbeit zu tun hat, um alles auszustreichen.“

„Das sagt Luise immer wieder!“ Michael muss lachen. „Doch ich weiß nichts davon. In meiner Welt habe ich dieser Frau einige Sachen gesagt, die einfach so in meinem Inneren entstanden sind. Alex nennt das immer ‚Online gehen!‘ Er meint, wenn man sich der inneren Führung anvertraut, dann kann man mit ihr zusammen an der Akasha-Chronik andocken. Rupert Sheldrake nennt diese Chronik auch das Morphogenetische Feld. Die Idee dabei ist, dass um uns herum ein Feld existiert, in dem alles, was war, was ist, und was je sein wird, geschrieben steht und dort auch für immer bekannt ist.

Durch seine Antennen kann man also mit dieser Akasha-Chronik Kontakt aufnehmen und Wissen herunterladen. Wenn man nun in einem Gespräch an dieses Morphogenetische Feld andockt und eine Standleitung setzt, also dauerhaft online ist, dann kann man laufend Wissen herunterladen, es aussprechen und sich selbst dabei zuhören.

Nun, ohne es zu wissen oder zu wollen, habe ich dies anscheinend bei meinem Gespräch geschafft. So sagte ich in meiner Welt auf diese Weise einen Satz, hörte mir selbst dabei zu und war jedes Mal neugierig darauf, was ich wohl als nächstes sagen würde.

Okay, ich gebe zu, dass ich mich an die zwei Handbewegungen, von denen Luise sprach, erinnern kann, aber das war doch nur im Zusammenhang mit meiner

Gesprächstherapie. Wie soll ich denn eine komplette Hals-Chakra-Befreiung durchführen, wenn ich noch nicht einmal die Chakren vom Namen her kenne.“

„Aber genau diese Chakra-Arbeit hat diese Frau auch gebraucht.“ Luise schaut ganz überzeugt. „Ich glaube ja, dass du durch dein ‚Online-Gehen‘ vor allem das Wissen über eine Hals-Chakra-Befreiung heruntergeladen hast und das Gespräch nur eine Ablenkung euer beider Köpfe war. So konnte sich keines eurer Egos dazwischenschalten und die Arbeit auf irgendeine Art und Weise sabotieren.“

„Kann auch sein, aber meine Worte waren in jedem Fall sehr weise gewählt.“ Michael schaut jetzt ein bisschen beleidigt. „Wie dem auch sei, seitdem versuche ich nach Möglichkeit, dauerhaft ‚online‘ zu sein. Es hat etwas mit Vertrauen und mit Führung zu tun oder besser mit geführt werden im Vertrauen darauf, dass alles stimmig ist, so wie es ist. Auf diese Weise habe ich auch schon die interessantesten Erfahrungen gemacht, und vielleicht eben auch diese, von der Luise spricht. Zumindest kenne ich das nun zur Genüge, dass ich oftmals erst im Nachhinein erfahre, dass alles genau richtig und wichtig war, was ich gesagt und anscheinend auch getan habe.“

Obwohl Luise und Michael jetzt lange gesprochen hatten und ich ihnen immer wieder vollste Aufmerksamkeit schenkte sowie versuchte, ihnen Energie zu senden, so dass sie mit ihrer Mitte in Kontakt kommen können, bin ich keinesfalls ausgelaugt, ganz im Gegenteil. Je länger sie gesprochen haben, desto mehr Energie habe scheinbar auch ich bekommen.

„Sagt mal, ist es normal, dass ich, wenn ich euch auf die vorher beschriebenen Art und Weise zuhöre, irgendwie trotzdem keine Energie verliere oder sogar eher welche bekomme? Ich fühle mich nach eurer Erzählung deutlich wacher und fitter.“ Obwohl ich beide angesprochen habe, wende ich mich automatisch Luise zu, und auch Michael dreht sich zu ihr.

„Oh ja,“ sagt Luise, „das ist mehr als normal, das muss sogar so sein. Forme mal mit deiner Hand eine Pistole, so, als ob du mich mit deinem Zeigefinger erschießen wolltest. Du kennst das, so zeigen Menschen immer auf andere, wenn sie meinen, diese zu Recht weisen zu müssen.“ Ich tue, wie mir geheißen, und ziele auf Luise.

„Schau dabei deine Hand einmal genau an. Wie viele Finger zeigen auf mich?“ „Einer!“, sage ich. „Und wie viele Finger zeigen auf dich?“ Perplex entdecke ich, dass drei Finger auf mich gerichtet sind.

„Das ist die Wahrheit des Universums. Alles, was du an andere sendest, schickst du vermehrt an dich selbst, manche sprechen sogar von tausendfach. Desweiteren konzentrierst du dich bei der speziellen Gesprächskultur darauf, dass der andere seine Mitte findet und Kontakt mit seinem inneren Wissen sowie seiner inneren Quelle aufnehmen möge. Diese Konzentration behältst du ja nach Möglichkeit auch bei.“

Was passiert denn, wenn du intensiv an eine saftige Zitrone denkst? Speichel schießt in deinen Mund, so als ob du selbst gerade in eine saftige Zitrone beißen würdest. So geschieht es auch mit dir, wenn du daran denkst, dass der andere seine

Mitte, sein inneres Zentrum finden möge. Das, auf das du dich konzentrierst, das geschieht auch dir.

Du kommst also automatisch auch in deine Mitte, verbindest dich automatisch auch mit deiner inneren Weisheit und Energiequelle und lädst dich damit automatisch selbst mit Energie auf. Energieheiler machen dies auch so.“

„Das ist auch der Grund, warum wir diese Art der Gesprächskultur so gerne anwenden. Nicht nur der Redner bekommt die positivste Art der Energieladung, sondern jeder Teilnehmer an der Diskussion ebenfalls. Und wie du selbst gemerkt hast, sind sogar die Zuschauer mit involviert und werden ebenfalls aufgeladen. Es ist für alle eine deutliche Win-Win-Situation.“ Michael's Begeisterung ist echt ansteckend.

„Früher, bei meinen Kindern, habe ich das Weihnachtsfest geliebt, und heute liebe ich das Weihnachtsfest mit meinen Enkelkindern. Das Schöne für mich ist nicht, das ich etwas geschenkt bekomme, sondern deren Freude über meine Geschenke, denn dadurch werde ich viel reicher beschenkt. Denk einfach an die Knarre.“ Luise formt mit ihrer Hand eine Pistole, und ich verstehe ganz genau, was sie meint.

Jetzt drehen wir uns alle wieder Michael zu. „In der Liebe ist es auch so. Du willst eigentlich nicht wirklich, dass die andere dich liebt, um ihrer Liebe willen, denn die kannst du gar nicht spüren, du willst in Wahrheit nur deine Liebe spüren, wie sie durch dich hindurch fließt, während du sie der anderen schenkst. Diese soll dich nur lieben, damit du dir erlauben kannst, deine Liebe fließen zu lassen. Als Kinder und

Jugendliche wussten wir noch davon. Wir hatten alle unsere Stars und von denen eine Menge Poster an der Wand hängen. Was hatte ich früher an Autogrammkarten gesammelt. Ich liebte diese Stars, ich spürte die Liebe ganz deutlich. Und weißt du was? Sie kannten mich nicht einmal.

Später habe ich dann gerne bestimmte Serien angeschaut, weil ich mir einbildete, die Schauspieler dort wären meine Freunde. Ich sah sie ja auch mehrmals pro Woche, und sie erlebten die unterschiedlichsten Abenteuer mit mir zusammen. Nun, in Wahrheit erlebten nur sie die Abenteuer, und selbst das spielten sie ja nur, und ich war eigentlich immer nur Zuschauer. Aber dadurch, dass die Serienteile immer genau am spannendsten Punkt endeten, hatte ich immer das Gefühl, doch auch ein Teil dieser Cliquen zu sein, denn sie waren ja gespannt, wie es ausgehen würde, und ich war es auch.

Heute weiß ich, dass ich mit allem recht hatte. Wenn ich einen Star liebe, dann fühle ich diese Liebe in mir. Wenn ich ihm nun meine Liebe sende, sende ich noch mehr zu mir, ich kann richtig schwelgen in den Liebesgefühlen. Und wenn ich im Fernsehen einigen Serienhelden meine Freundschaft schenke, dann werde auch ich reichlich mit Freundschaft beschenkt.

Auf diese Weise fühlte ich mich immer geliebt und war niemals allein oder einsam. Und außerdem konnte ich so unaufhörlich üben, wahrhaft zu lieben, da die Angebetete meine Liebe nicht nur nicht verschmähte, sondern mich noch nicht einmal kannte. Und ich konnte eine wunderbarer Freund werden, weil ich mir genau aussuchen konnte, was



mir in einer guten Freundschaft wichtig ist, welche Ehrenkodexe von mir zu schmieden und zu beachten sind.“

Luise und Michael sehen jetzt plötzlich mich an. Ich weiß erst nicht, was ich ausdrücken soll, weil ich ehrlich gesagt bei Michael's Gesichtem über die Liebe an Aurelie denken musste, aber in mir formen sich auf einmal trotzdem Worte, die mir auch über die Lippen kommen. „Also ist es am einfachsten, dass man sich nicht im Außen jemanden sucht, den man erst um Erlaubnis fragen muss, ob man ihn oder sie lieben darf, sondern man liebt sich selbst. Denn dadurch ist man das Ziel und der Ausgangspunkt für die Liebe, die man dann auch noch selbst ernten darf. Auf das Bild der Pistole bezogen habe ich also alle vier Finger auf meiner Seite.“

„Genau!“ beendet Luise meine Sätze. Natürlich sind wir beide ihr zugewandt. „Und dann hat man eine Ausstrahlung, das man zum Magneten für Menschen wird. Alle erkennen die liebevolle Ausstrahlung – die Ausstrahlung voller Liebe – sofort.“

Wow, zusammen haben wir jetzt ein Thema in einer Leichtigkeit erörtert, wie ich sie noch nie zuvor erlebt habe. Es ging alles ganz einfach, es flutschte nur so aus uns heraus, auch aus mir.

## 15)

Jetzt muss ich mich also nur noch lieben, doch wie genau ich dies anstellen soll, das weiß ich ehrlich gesagt noch nicht. Ich habe keine Ahnung.

„Keine Angst, genau dafür gibt es dieses Wochenende. Es ist genau darauf ausgelegt, dass sich jeder selbst feiern kann und darf. Morgen – also für mich ist und bleibt es morgen, bis ich ins Bett gegangen bin – morgen werden wir mit Feli in die Natur gehen und wieder Kontakt mit ihr aufnehmen. Ich bin mit der Feli schon öfter mitgegangen und habe sogar mehrmals ihre extra angebotenen Waldbadenkurse mitgemacht, und ich muss sagen, ich bekomme einfach nicht genug davon. Durch ihre Übungen und ihre Art, wie sie es macht, nehme ich nicht nur Kontakt mit der Natur auf, sondern die Natur auch mit mir.

Ich versuche, das zu Hause auch immer umzusetzen, aber es gelingt mir nicht so gut, als wenn die Feli uns anleitet. Sicherlich liegt es ebenso an den ausgesuchten Waldstücken, die sie mit den Teilnehmern besucht. Aber mit ihr zusammen ist es immer auch ganz magisch.

Letztes Mal ist eine Wespe an mir vorbeigeflogen, hat plötzlich mitten im Flug inne gehalten und mich auf Augenhöhe angeschaut. So verharrte sie in der Luft etwa 10 Sekunden lang, bis sie schließlich weitergeflogen ist. Ich spürte den Kontakt zwischen ihr und mir ganz deutlich, ich spürte sogar ihr Überraschtsein über die erhöhte Aufmerksamkeit meinerseits.“

Ja, das mit der Magie hier, wie Luise sagt, kann ich auch mittlerweile spüren. Gleich von Anfang an hatte ich das Gefühl, dass dieser Ort hier irgendwie auf mich reagiert. Ich kenne es sonst immer nur anders herum, also dass ich auf einen Ort reagiere und mich entweder wohl fühle oder ihn verlassen muss.

„Das fand ich so genial, dass ich letzte Woche eine Hornisse, die ich auf den unteren Treppenstufen meines Wohnhauses fand, einfach ohne Angst auf meinen Zeigefinger klettern ließ. Sie saß wohl schon längere Zeit dort untern und kam mir schon sehr schwach vor.

Auf meinem Zeigefinger sitzend und sich nicht mehr rührend, nahm ich sie mit in meine Wohnung, dort mit in meine Küche, weil ich etwas Honig besorgen wollte, und dann mit auf den Balkon. Ich ließ ein bisschen von dem Honig auf die Balkonbrüstung tropfen und ging mit meinem Finger ganz in die Nähe. Da kletterte die Hornisse von meinem Finger wieder herunter und bediente sich ausgiebig am Honig.

Als sie dann anscheinend genug gegessen hatte, erhob sie sich kreisförmig in die Lüfte, nur um dann noch einmal ganz tief zu fliegen und mich zu umkreisen. Danach flog sie davon. Sie hatte sich doch tatsächlich noch von mir verabschiedet.“  
Staunend starre ich Luise an.

„Ja, das ist Liebe. Die Hornisse hatte meine Liebe deutlich gespürt. In Wahrheit kann man Liebe nämlich erst dann wirklich (=wirksam) schenken, wenn sie von sich aus aus einem herausläuft. Und das geht erst, wenn man sich selbst so innig liebt, dass man vor Liebe überläuft und nicht mehr

anders kann, als sie an alle zu verteilen, die um einen sind. Es ist wie bei einem großen Wasserrohrbruch: Alle rundherum werden nass, nur hierbei beschwert sich niemand darüber.

So, und jetzt muss auch ich in die Heia. Feli benutzt zwar immer Wege, die auch für eine alte Dame wie mich kein Problem sind, aber ein bisschen Kondition will ich morgen trotzdem mitbringen. Gute Nacht ihr Lieben, und träumt schön!“.

Ich will Luise schon aufhelfen, aber sie ist schneller als ich. An der Bar dreht sie sich nochmals um, winkt, und verschwindet schließlich.

„Jetzt sind nur noch wir beide übrig. Ich für meinen Teil will noch nicht ins Bett gehen, weil ich eh noch nicht schlafen kann. Aber ich will noch ein bisschen alleine draußen frische Luft schnappen. Wie ist es mit dir?“ Michael streckt sich und steht auch auf.

„Ich glaube, ich werde mich auch zurückziehen und mich noch ein bisschen mit einer Decke auf meine Terrasse setzen.“

„Mach das!“, sagt Michael. „Aber eines noch: Wenn du nachher ins Bett gehst, schaue auf die Uhr, und rechne, wie viel Zeit dir noch übrigbleibt, bis du aufstehen musst.“

Leg dich dann ins Bett, und spreche mit deinem Unterbewusstsein. Sag ihm, dass du jetzt noch so und so viel Zeit zum Schlafen hast, und bitte es, dich bis dahin maximal erholen zu lassen. Du wirst sehen, das wirkt Wunder. Selbst, wenn du gar nicht schlafen, sondern nur so daliegen solltest,

wirst du in der Früh frisch und ausgeruht hier oben wieder erscheinen. Also, gute Nacht.“

Michael geht vor, und ich folge ihm. Vor der Tür zur Tenne sehe ich auch meine Schuhe. Sie sind noch da und liegen einfach so herum. Am Spätnachmittag, beim Start des Seminars, hatte ich sie noch geordnet etwas abseits gestellt, um sie nicht suchen zu müssen, das hatte ich auch noch vor dem Film-Abend so gemacht.

Aber bei meinem dritten Besuch in der Tenne habe ich sie einfach irgendwo abgestellt. Ich habe nicht einmal mehr mitbekommen, wohin genau ich sie gelegt hatte. Ich wollte sie einfach nur schnell loswerden. Und wenn sie jetzt nicht mehr da gewesen wären, dann wäre es mir auch egal gewesen. Dann wäre ich halt strumpfsockig zurück in mein Zimmer gegangen. Irgendwann wären irgendwo meine Schuhe schon wieder aufgetaucht, und wenn nicht, dann hätte irgendein Laden sicherlich neue für mich gehabt.

## 16)

In meinem Zimmer angekommen, nehme ich mir eine Decke und setze mich auf meine Terrasse. Kurz vor dem Morgengrauen ist die Nacht immer am dunkelsten. Auch heute ist die Nacht dunkel, der Mond ist ja schon längst weitergezogen, aber hier ist sie irgendwie noch dunkler. Außerdem befindet sich keine Wolke am Himmel. So strahlen die Sterne in einer Klarheit, wie ich sie noch nie zuvor gesehen habe. Sie sind zum Greifen nah. Es ist so, als ob jemand über den ganzen dunklen Himmel kleine, leuchtende Diamanten verstreut hat.

Kurz darauf sehe ich ganz hinten am Horizont, dass der Tag sich ankündigt, der Himmel wird dort heller. Ist es mit unserem Leben und unseren Gedanken vielleicht genauso, wie es mit dem Himmel und den Sternen ist? Wenn es hell wird, dann sehen wir die Sterne nicht mehr, obwohl sie immer noch da sind, wenn wir also total in unseren Gedanken versunken sind, bekommen wir dann vom funkelnden Leben in und um uns herum gar nichts mehr mit?

Doch wollen wir überhaupt etwas mitbekommen? Zeigt nicht die Tatsache, dass den ganzen Tag das Radio im Hintergrund läuft, auch neben der Arbeit, oder der Fernseher zu Hause, dass wir genau das nicht wollen? Zeigt unsere Eigenart, dass wir den ganzen Tag beschäftigt sind und beschäftigt sein wollen, nicht deutlich, dass wir das Strahlende in uns und um uns herum gar nicht bemerken wollen? Ich denke, genau so ist es.

Es ist verwunderlich, dass ich an Strahlendes in meinem Inneren denke. Normalerweise finde ich im Inneren immer nur Störendes. Ich will genauso sein, wie die anderen, um dazuzugehören. Da stört es, wenn in meinem Inneren eine Stimme oder Gefühle etwas anderes sagen oder wollen.

Aber – sind wir nicht komisch in diesem Zusammenhang? Wir wollen von den lieben Menschen um uns herum als etwas Besonderes wahrgenommen werden, gleichzeitig aber genauso sein, wie die Masse, um ja nicht aufzufallen.

Ich denke, dass dies kein Zufall ist. Ich glaube, so funktioniert unser System. Wer aus der Masse heraussticht, aber nicht gebraucht wird, dem wird der Kopf abrasiert. Es ist wie bei einem englischen Rasen, längere Grashalme werden sofort geschoren. Doch meistens sind es nicht irgendwelche Oberen, die einem einen Kopf kürzer machen, sondern es sind die Menschen in der unmittelbaren Umgebung. Viele von diesen haben so große Angst, als anders abgestempelt zu werden und aufzufallen, so dass anfängliches Anderssein sofort unterbunden wird. Überall gibt es richtige Wachhunde, die genau schauen, dass jeder in Reih und Glied steht.

Gerade auch Eltern stützen ihren Kindern gerne die Flügel: „Schuster, bleib bei deinen Leisten!“ oder „Glaub nicht, dass du was Besonderes bist!“

Wahrscheinlich ist das auch ein Grund, warum ich in letzter Zeit lieber Zuhause geblieben bin. Als Dicker bei Mc Donalds falle ich schon auf, obwohl es viele Dicke dort gibt, aber als Dicker in einem Rohkost-Restaurant bin ich ein Außerirdischer. Doch kann das die Lösung sein, dass ich für

immer Zuhause sitzen muss, nur um so sein zu dürfen, wie ich wahrlich bin? Das geht natürlich nicht.

Und außerdem, repräsentiert meine Körperfülle mich? Bin das wirklich (=wirksam) ich, auch in meinem Inneren? Nein, so wie ich heute aussehe, so bin ich in meinen schlechtesten Zeiten. Ich habe mich gehen lassen.

Ich weiß, dass ich immer noch meiner Exfreundin nachtrauere, aber ich sehne mich auch nach anderen Frauen. Doch bevor auch diese mich abweisen können, bleibe ich eben doch lieber zu Hause.

Schon wieder ist ein totales Durcheinander in mir entstanden. Eben noch sehe ich die Diamanten am Himmel, und kurz darauf weine ich über meine Leibesfülle und die damit verbundene Unbeweglichkeit. Doch ist die körperliche Unbeweglichkeit vielleicht ein äußeres Zeichen meiner inneren Unbeweglichkeit? Ich glaube, ich muss mich langsam doch wieder bewegen und mich endlich ändern, auf allen Ebenen. Ja, ich kann, und ich werde mich ändern, dafür bin ich ja schließlich auch hier.

Ich bin schon am Aufstehen, als mir plötzlich an den vorherigen Gedanken etwas komisch vorkommt. „Ich muss mich ändern.“ – Moment, gibt es mich jetzt zweimal? Ich würde sagen „Nein!“, aber trotzdem ist es in diesem Satz so.

Ich setze mich wieder bequem hin und zähle einfach mal auf. „Ich muss mich ändern!“ Das sind genau vier Worte. Was sagen diese vier Worte aus? Ich werde mal genau nachschauen:



Hier gibt es eine Hauptperson, besser Hauptinstanz, das ‚Ich‘. Dieses Ich ‚muss‘ etwas tun, nämlich irgendwen oder irgendetwas ‚ändern‘. Und was muss es ändern? Das ‚Mich‘.

Das klingt jetzt alles ganz logisch, macht aber eigentlich gar keinen Sinn, jedenfalls dann nicht, wenn es mich nur einmal gibt.

Also schaue ich mir das einfach noch einmal an, doch diesmal zäume ich das Pferd von hinten auf. „Ich muss mich ändern.“ Was bedeutet denn hier dieses ‚Mich‘, das geändert werden muss? Das ‚Mich‘ hier ist doch alles, wie ich mich sehe, also meine Charaktereigenschaften, meine Persönlichkeit, mein körperliches Aussehen, usw. und wahrscheinlich auch, wie die anderen mich sehen. Und dann gibt es noch das ‚Ich‘, dass das ‚Mich‘ ändern muss. Aber es gibt sogar noch eine dritte Instanz, nämlich das Ich, das der Meinung ist, dass das ‚Ich‘ das ‚Mich‘ ändern muss. Da ich vorher diesen Satz gesagt habe und auch immer noch überzeugt bin, dass er wahr ist, bin also ich dieses dritte Ich.

Bisher dachte ich zwar immer, ich wäre irgendwie nur eine Person, aber so ist es wohl nicht. Der ganze Satz samt seines Inhalts ist eigentlich von mir getrennt, obwohl auch alles irgendwie mit mir verbunden ist.

Moment, bevor ich noch mehr verwirrt werde, schaue ich mir mal den Satz von einem weiteren Blickwinkel aus an. Ich kann ja auch sagen: „Das hat mich verändert!“ Dann bin es zwar wieder ich, der diesen Satz sagt, aber zusätzlich gibt es im Außen ein ‚Das‘, und dieses ‚Das‘ hat das ‚Mich‘ verändert.

Das ist jetzt echt schräg. Bisher dachte ich immer, wenn ich tatsächlich der Meinung war, dass es etwas im Außen gab, was mich verändert hatte, dass ich durch dieses ‚Das‘ komplett verändert worden wäre, also als Ganzes. Doch wenn ich meine vorigen Erkenntnisse mit hineinnehme, dann muss ich jetzt erkennen, dass durch das ‚Das‘ nur etwas wie meine Persönlichkeit usw. verändert wurde.

Und vorher habe ich ja auch erkannt, dass auch ich diese Persönlichkeit etc., also das ‚Mich‘, verändern kann. Und wenn es nun etwas gibt, was ich verändern kann, dann kann ich dies aber nicht sein. Deshalb also komme ich in dem Satz „Ich muss mich verändern!“ auch zweimal vor. Und wie dieser Satz eben auch belegt, bin ich nicht meine Persönlichkeit, denn in diesem Satz bin ich ja das ‚Ich‘.

Nun gut, nach all den Erkenntnissen will ich auch dahinter erst einmal ein Fragezeichen setzen, aber zumindest bin ich eher das ‚Ich‘, als das ‚Mich‘.

Wenn ich also keine Persönlichkeit bin, sie aber irgendwie zu mir gehört, dann kann ich sie nur haben. Und auch nur so macht es einen Sinn, denn ich habe ja nicht nur eine Persönlichkeit, wenn ich ehrlich bin, sondern ich habe ganz viele. Bei meiner Exfreundin war ich anders, als ich bei meinen Freunden war und bin. Und bei meinen Arbeitskollegen bin ich wieder anders.

Wenn ich jetzt noch einmal zu dem ‚Ich‘ zurückkomme: Der Satz „Ich muss mich ändern!“ macht keinen Sinn. Bedeutet das also, dass das eigentliche ‚Ich‘ gar nicht verändert werden muss? Und da ja auch der Satz: „Ich kann mich ändern!“ keinen

Sinn macht, bedeutet das nicht auch, dass das ‚Ich‘ nicht einmal geändert werden kann?

Dann wäre es ja überhaupt kein Problem mehr für mich, in mich hineinzuschauen, denn alles, was ich dann da drinnen finden würde, wäre niemals echt bzw. ich, da jederzeit veränderbar. Und dann muss ich auch keine Angst mehr vor irgendwelchen Reality-Filmen haben, denn sie sind ja nur Filme. Sie zeigen vielleicht etwas, was ich einmal erlebt habe, aber das war auch schon alles. Außerdem sagt es das Wort ‚einmal‘ in diesem Satz ja mehr als deutlich aus.

Und zudem ist es ja so, dass ich zwar sagen kann, was ich erlebt habe und auch wie, diese Art des Erlebens aber nur in Korrelation mit meinem damaligen Dasein gesehen werden kann. Heute bin ich ein anderer, also wäre auch das ‚Wie‘ bei meinem Erleben des ‚Was‘ ein anderes.

Das bedeutet noch dazu, dass nicht nur das Erlebnis vorbei, sondern auch die daraus entwickelte Reality-Filmproduktion veraltet ist sowie abseits von mir entstand und deshalb auch nicht im Geringsten mehr irgendetwas mit mir zu tun hat und haben kann.

Damals hat irgendeine Instanz in mir ohne mein Wissen, ohne mein Zutun und vor allem auch ohne meine Erlaubnis dieses Erlebnis aus einem ganz bestimmten Blickwinkel gefilmt sowie diesen Film einfach in mir abgespeichert. Ich tippe mal auf das Ego.

Und was habe ich gerade gedacht? Ich muss keine Angst mehr haben? Da ist es im Satz ja auch schon drinnen: Ich habe Angst, ich bin also nicht meine oder die Angst. Und aus

irgendeinem Grund, wahrscheinlich auch durch das Ego, hat diese Angst aber eher mich. Und wenn die Angst mich hat, dann kann das wiederum nur bedeuten, dass das ‚Ich‘ von ihr unberührt ist sowie dass die Angst sich nur an das ‚Mich‘ bindet und sich wahrscheinlich auch nur an dieses binden kann.

Unglaublich, das gibt einem tatsächlich alle Möglichkeiten in die Hand, denn nichts von dem, was ich dachte, das ich wäre, bin ich. Ich habe alles nur. Ich habe eine Persönlichkeit, ich bin aber nicht meine Persönlichkeit. Ich habe einen Charakter, ich bin aber nicht mein Charakter. Und ich habe Erinnerungen, ich bin aber nicht meine Erinnerungen, ja ich hatte noch nicht einmal irgendeinen Einfluss darauf, was, warum und wie ein Erlebnis als Erinnerung abgespeichert wurde.

Also kann ich eigentlich von jetzt auf gleich alles ändern: Ich kann das ‚Mich‘ ändern, und ich kann mein ‚Ich‘ aus meinem inneren Geplapper, das ebenfalls zum ‚Mich‘ gehört, herausziehen. Und wie das alles geht, werde ich sicherlich an diesem Wochenende erfahren und lernen, da bin ich mir ganz sicher.

Irgendwo habe ich auch schon mal davon gelesen, dass man sich selbst als Handelnder beobachten kann. Auch das muss irgendetwas mit dem ‚Ich‘ zu tun haben. In diesem Artikel gingen die Autoren sogar noch weiter und meinten, dass man auch den Beobachter beobachten könne.

Da ich das Ganze aber auch sehr verwirrend finde, vor allem um diese Uhrzeit, beschließe ich ins Bett zu gehen, um

wenigstens noch ein bisschen Erholung zu bekommen. Als ich auf die Uhr auf meinem Handy sehe, bemerke ich, dass es bereits 5:30 Uhr ist. Ich habe also noch eine Stunde Zeit zum Schlafen. Liebes Unterbewusstsein, du weißt Bescheid: Bitte erhole mich maximal in dieser Stunde.

Um 6:30 Uhr aufzustehen reicht sicherlich aus, denn ich will in der Früh auf jeden Fall genug Zeit haben, genüsslich auf der Toilette zu sitzen und in Ruhe zu duschen. ‚Genüsslich-Auf-Der-Toilette-Zu-Sitzen‘ – ist das eigentlich auch Genusstherapie? Ich kann ja die Feli morgen mal fragen. Grinsend decke ich mich zu und bin auch schon eingeschlafen.

## 17)

So, ich muss nur noch die letzten Stufen erklimmen, und schon bin ich oben, vor der Tenne. Erneut lege ich meine Schuhe einfach irgendwo auf den Boden und betrete ganz feierlich den Raum. Leise höre ich wieder die Musik, ich rieche auch wieder die Räucherstäbchen, wie sie in den Raum einen ganz angenehmen und liebevollen Duft verbreiten.

Jetzt verstehe ich voll und ganz, warum man vor der Tür die Schuhe ausziehen sollte. Es ist nicht nur, damit ich die Vergangenheit hinter mir lasse, sondern es geht darum, immer wieder unschuldig und andächtig wie ein Kind einen heiligen, einen geschützten und dem Wandel geweihten Raum, zu betreten. Es ist wie früher, wenn ich an Weihnachten endlich das geschmückte Weihnachtszimmer betreten durfte.

Und nur ohne Schuhe spüre ich auch den Kontakt zum Boden, ich berühre also diesen heiligen Raum in jedem Augenblick, in dem ich mich in ihm befinde, und verwurzele mit ihm. Und es ist auch wie ein nackt sein: seine Waffen und damit sein ständiges Sich-Wehren-Zu-Müssen sowie Sich-Zu-Wehren abzulegen und sich einfach hinzugeben, an die Erneuerung.

Diesmal setze ich mich nicht ganz an den Rand und in die Nähe der Tür, sondern ich suche mir einen Platz, der sich eher in der Mitte der Tenne befindet. Irgendwie bin ich keine Randfigur mehr, sondern ich gehöre mit dazu. Ich bin ein Teil dieses Seminars, wie es auch alle anderen sind. Niemand ist wichtiger oder weniger wichtig als ich, nicht einmal die

Seminarleiter, denn ohne mich, ohne uns Teilnehmer, würde es das ganze Seminar nicht geben.

„Ich wünsche euch einen wunderschönen guten Morgen.“ Ich liebe mittlerweile Alex' Stimme, er hat so eine Schwingung in ihr, dass ich immer gleich in meine Mitte falle, wenn er anfängt zu sprechen. „Wie immer beginnen wir den Tag mit der Herz-Chakra-Meditation von Osho. Die Meditation ist in drei Teile aufgeteilt: in eine Bewegungsmeditation und zwei ruhende Meditationen, eine davon im Sitzen und die andere im Liegen. Aber es ist EINE Meditation, also ein Ganzes. Deshalb legt bitte vorher eure Decken und Kissen zurecht, vor allem wenn ihr zu Kreuzproblemen neigt, damit ihr später darauf platznehmen könnt. Ich will zwischen den einzelnen Teilen kein Herumgerenne oder Deckenfalten. Das würde euch nur selbst aus der Meditation herausreißen und andere ebenfalls. Viele setzen und legen sich mittlerweile auch einfach auf den Teppichboden, weil dann der Kontakt mit dem Boden ein deutlich intensiverer ist. Mache es jeder so, wie er will, gleich nach meiner Einführung.

Beim ersten Teil geht es um fließende Bewegungen: Wir stellen uns Richtung Norden und schieben, beginnend mit der linken Hand, in diese Himmelsrichtung Schlechtes und Unangenehmes von uns weg. Dabei machen wir auch mit dem linken Bein einen Schritt dorthin. Danach holen wir uns aus dem Norden viel Gutes in unser Herz zurück, indem wir die Hand wieder zu uns zurückbewegen und das linke Bein auch wieder zurück setzen. Das Gleiche machen wir anschließend auch mit der rechten Hand und dem rechten Bein, und danach immer wieder abwechselnd links und rechts, bis die Musik verstummt. Das schaut dann so aus.“

Alex bewegt seine linke, aufgerichtete, offene Hand wie ein Stoppschild in Richtung Norden und macht synchron mit dem linken Bein auch einen Schritt dorthin. Als er sie dann wieder zu seinem Körper, genauer zu seinem Herzen, heranzführt, ist die Hand zu ihm hin geöffnet und gewölbt, wie ein Schöpflöffel. Sein linkes Bein bewegt er ebenfalls wieder zum Ausgangspunkt zurück. Das Gleiche passiert dann auch mit dem rechten Arm und dem rechten Bein.

„Wenn die neue Musik beginnt, bleiben wir vom Körper her weiterhin Richtung Norden gewandt, schauen und bewegen uns aber zur Seite, wieder mit den Händen und auch mit den Beinen. Und da wir wieder links beginnen, gehen der Blick sowie die erste Bewegung einschließlich des ersten Schritts Richtung Westen, und dann natürlich Richtung Osten.

Verstummt abermals die Musik, ist der Süden dran. Also blicken und bewegen wir uns nach hinten, auch mit links beginnend.

Im letzten Abschnitt des ersten Teils sind dann alle Richtungen abwechselnd hintereinander dran: der Norden, der Westen, der Osten und der Süden.

Im Zweiten Teil machen wir es genau so, wie wir es gestern nach dem Tanzen auch gemacht haben: Wir setzen uns auf den Boden oder die Decke, winkeln unsere Beine wieder an, umarmen sie, legen den Kopf auf unsere Knie und geben all das Gute, all die Liebe, die wir uns aus den Himmelsrichtungen geholt haben, an uns selbst weiter.

Im dritten und letzten Teil legen wir uns flach auf den Boden oder unsere Decke und lauschen auf die unterschiedlichen



Klangschalen und Gongs, gleichzeitig fühlen wir in unseren Körper hinein, wo diese etwas zum oder ins Schwingen bringen.

Danach wird uns die Feli noch kurz auf das Frühstück einschwingen, und ihr seid wieder für's Erste entlassen.

Also, beginnen wir zusammen einen genialen Tag.“

## 18)

Mittlerweile sitze ich draußen, auf der Sonnenterrasse, trinke ganz genüsslich einen Cappuccino und esse ganz aufmerksam und bewusst eine Mohnsemmel mit viel Butter sowie Honig, intensiv schmeckenden Waldhonig vom Imker in der Nähe. So beschwingt war ich noch nie in der Früh, trotzdem bin ich ganz bei mir.

Die Herz-Chakra-Meditation war der Wahnsinn. Anfangs kam ich mit den Bewegungen noch durcheinander, aber das ging wohl nicht nur mir so. Einige vor und neben mir machten auch immer wieder asynchrone Bewegungen.

Im Laufe der Zeit hob sich mein Energielevel erheblich. Es war sogar für mich deutlich spürbar, obwohl ich sonst eher nicht so ein gutes Körpergefühl habe.

Als ich mich dann beim zweiten Teil hinsetzte, mich umarmte und mir die Liebe schickte und schenkte, die ich eingesammelt hatte, liefen mir die Tränen über mein Gesicht vor Freude. Ich habe noch niemals zuvor in meinem Leben so viel Liebe gespürt, geschweige denn bekommen, und das alles kam von mir selbst.

Die Gongschläge waren dann schon sehr gewöhnungsbedürftig, bei einem hat meine ganze Magengrube vibriert. Und bei bestimmten Klangschalen klingelte es mir in den Ohren. Aber so unangenehm sich das in dem Moment auch angefühlt hatte, so locker und entspannt stand ich nachher auf. Irgendwie hatten mich die Klänge innerlich massiert und meinen Körper harmonisiert.

Und Feli's nachfolgendes Einschwingen auf das Frühstück hat mir so richtig Lust gemacht auf ein Leben voller Genuss. Ich kann mir leicht vorstellen, dass ich ab jetzt deutlich weniger esse, weil ich nicht mehr alles einfach so in mich hineinstopfe, bis mein Magen mehr als voll ist, sondern ab jetzt achtsam mit allen Sinnen genieße, bei jeder Mahlzeit.

Sie sagte in etwa Folgendes: „Da wir das ganze Wochenende über den Augenblick zelebrieren, soll dies auch beim Frühstück nicht anders sein. Doch genussvoll zu Essen bedeutet auch, ein paar gewohnte Benimm-Regeln einfach mal über Bord zu werfen. Die meisten von euch kennen sicherlich Sätze wie: „Du sollst nicht schlürfen!“, „Mit dem Essen spielt man nicht!“, „Den Mund muss man während des Essens geschlossen halten!“, „Schmatze nicht!“ und viele mehr. Doch wie ist es bei einem guten Wein? Er muss atmen können, deshalb trinkt man Wein gerne aus bauchigen Gläsern.

Aber nicht nur der Wein muss Luft bekommen, nein, auch das Essen schmeckt deutlich intensiver, sobald mehr Sauerstoff an dieses herankommt. Auch wenn also oben genannte Regeln in der Gesellschaft zum guten Ton gehören, dürft ihr sie heute beim Frühstück gerne einmal etwas abseits stellen. Da wir heute wieder wunderbaren Sonnenschein haben, können wir uns ja innen und auch auf der Terrasse verteilen, so dass wir die anderen nicht so belästigen mit unseren heute gelebten Unsitten. Ihr werdet merken, dass sich das Genusserlebnis wahrlich noch einmal steigern lässt.

Doch wie bei jedem guten Essen, isst auch das Auge mit. Wenn ihr also gleich zum Frühstücksbuffet geht, betrachtet

doch erst einmal die wunderschöne und reichhaltige Auswahl. Schaut euch um, und schaut auch nach innen, wie es im Inneren bereits tanzt und sich freut auf das Genießen, alleine beim Anblick der leckeren Speisen. Und wählt doch heute auch mal ganz gezielt aus, nehmt nur das, was euch gerade, in diesem Moment, wahrlich zusagt. Geht doch lieber nachher noch einmal zum Schlaraffenland, und nehmt dann das Nächste. So könnt ihr auch immer wieder neu die Vorfreude in euch spüren.

Achtet heute auch einmal bewusst auf die typischen Geräusche, die mit dem Frühstück verbunden sind, wie das Summen der Kaffeemaschine beispielsweise, wenn sie die Kaffeebohnen ganz frisch mahlt, und auch auf das eher schlürfende Geräusch von ihrem Milchaufschäumer. Könnt ihr den herrlichen Cappuccino oder den leckeren Latte Macchiato schon schmecken, noch bevor er vor euch auf dem Tisch steht?

Wenn ihr dann wieder am Selbigen sitzt, seid ganz da. Riecht an jedem Lebensmittel, bevor ihr einen Bissen nehmt. Spürt die Konsistenz der einzelnen Speisen: Ist die Nahrung eher hart oder weich, eher saftig oder trocken? Dafür stehen euch ja eure Kauwerkzeuge, die Lippen, die Zunge und auch der Gaumen zur Verfügung. Vielleicht macht es euch auch Freude, beispielsweise durch extra lautes Zermalmen eines knusprigen Lebensmittels, diese Eigenschaft noch zu verstärken.

Dies ist mal eine ganz andere Art zu Essen, wie ist sie? Wie fühlt ihr euch dabei?

Oder wie ich werdet ihr vielleicht das eine oder andere Stück Obst essen, aber habt ihr schon einmal bewusst den Saft beispielsweise aus einer Orange herausgesaugt? Ja, das kann schon Schlürfgeräusche geben, aber durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr zum und in das Obststück werden die Geruchsaromen deutlich intensiver wahrgenommen und damit auch der Geschmack der Orange.

Und kurz bevor ihr dann doch den ersten Schluck Kaffee, Tee, Saft oder was auch immer zu euch nehmt, noch beim Heben der Tasse oder des Glases, beobachtet doch einmal, wie euch bereits das Wasser im Mund zusammenläuft. Achtet anschließend beim Trinken genauestens auf den Geschmack. Wo im Mund, und wann wird er am intensivsten wahrgenommen, wo und wann am angenehmsten?

Das alles sind nur Tipps, wie ihr euer Frühstückserlebnis noch angenehmer und intensiver machen könnt. Spielt einfach nach Lust und Laune. Wie gesagt, es soll ein Erlebnis sein, ein Festessen, und wenn ihr wollt, könnt ihr ab jetzt jedes Essen zu einem Festessen machen.

Wichtig beim Zelebrieren des heutigen Frühstückens ist: Genussvoll, also voller Genuss, herauszufinden, was euch Spaß macht, was für euch angenehm ist, was euch wie schmeckt, was euch den Geschmack noch verbessert und dergleichen mehr. Alex beispielsweise hat erst hier im Heißenhof von einem Teilnehmer gelernt, wie lecker es sein kann, auf eine Semmel, bestrichen mit Nuss-Nougat-Creme, noch ein bisschen Erdbeer-Marmelade zu tun – ja, ihr habt richtig gehört, die Marmelade kommt zusätzlich auf die Nuss-Nougat-Creme oben darauf. Und zudem will er auch noch

Butter unter der Creme haben. Nun, mir schmeckt das nicht, ich mag die Nuss-Nougat-Creme einfach pur auf einer Semmel, aber er liebt es seit dem.

Also, habt Spaß am Frühstück, feiert die Mahlzeit, und genießt so, wie ihr es wollt, ganz ohne Stress, Zwang und / oder erzwungene Etikette.“

## 19)

Aurelie und Michael kann ich bisher nirgendwo entdecken. Vorher, in der Tenne, da waren sie ein Stückchen hinter mir, aber später habe ich sie aus den Augen verloren.

Und wie ich so da sitze, weiterhin in die Ferne starre und den Beginn des Tages genieße, höre ich eine Stimme, die mich anspricht: „Na, junger Mann? Haben sie vielleicht noch ein Plätzchen frei für eine Dame jungen Alters?“ Ich drehe mich um und schaue in die wachen und strahlenden Augen von Luise. „Hallo, guten Morgen. Natürlich ist hier noch ein Platz frei für diese nette, junge Dame.“

Ich springe auf und ziehe einen Stuhl vom Tisch weg. „Wie wäre es mit diesem hier?“ „Sehr gerne und sehr zuvorkommend.“ Ich mache einen Hofknicks, lasse die Dame vor den Stuhle treten und schiebe ihr den Stuhl dann an den Tisch, während sie darauf Platz nimmt.

Kurz darauf kommt eine Bedienung und stellt einen Latte Macchiato vor die Dame. „Bitte schön, ihr Heißgetränk. Kann ich sonst noch irgendetwas für sie tun?“ „Nein, vielen Dank!“ Luise strahlt heute wieder mit dem Wetter um die Wette, ich staune einfach über sie. Wie kann man in diesem Alter nur noch so fit und gleichzeitig bei so guter Laune sein?!

„Michael, wenn du nachher nochmals zum Buffet gehen solltest, magst du mich mitnehmen?“ Sofort springe ich wieder auf und entgegne: „Das mache ich doch gerne, wir können aber auch gleich gehen. Ich freue mich schon auf eine

Sesamsemmel mit Erdbeer-Marmelade und wieder viel Butter und danach vielleicht noch ein kleines Stückchen Schokoladenkuchen.“

Luise bleibt aber erst einmal sitzen und schaut mich von oben bis unten an. Plötzlich ist es mir peinlich, dass ich so vom Essen geredet habe, wo ich doch nicht gerade der Schlankeste bin, und weil ich mir gar so angestarrt vorkomme, setze ich mich auch wieder hin. „Weißt du eigentlich, warum Menschen Kummer und so weiter, so gerne mit Essen kompensieren?“ Ich werde schon wieder rot. Die Menschen hier sind alle immer so direkt. „Entschuldige, dass ich das so deutlich anspreche, aber mit 92 Jahren hat man gelernt, dass man nicht mehr so viel Zeit im Leben hat. Also spreche ich das, was ich sagen will, einfach gerade heraus. Wem das zu viel wird, der kann ja gehen, aber für Lügen fehlt mir einfach die Zeit, und Lust habe ich auch keine darauf.“

Außerdem kann ich sehen, dass du kein glücklicher Dicker bist. Du fühlst dich in deiner Haut nicht wohl, und ich mag dich sehr gerne, deshalb möchte ich dir bestimmte Dinge einfach sagen. Und zudem ist morgen das Wochenende auch schon wieder vorbei.“

Luise nimmt einen großen Schluck von ihrem Latte Macchiato und spricht dann weiter, ohne auf eine Antwort von mir zu warten. „Wenn ich ehrlich bin, weiß ich das auch erst von der Feli, der Genusstrainerin.“

Also, Menschen kompensieren Kummer und Probleme im Leben gerne mit Essen, weil sie hier die Kontrolle haben. Denn Essen gibt auf ganz einfache Art und Weise zum einen



gute Gefühle durch guten Geschmack, und zum anderen Sicherheit durch Befriedigung des Urinstinkts, mehrmals am Tag Nahrung zu sich nehmen zu müssen, um nicht zu verhungern. Bequemerweise, und weil man draußen sicherlich von dem einen oder anderen komisch angeschaut werden würde, verlegt man diese Fressorgien dann gerne in die eigenen vier Wände. Und das befriedigt den zweiten Urinstinkt: ein Dach über dem Kopf zu brauchen.

Jetzt kommt aber noch was hinzu: Alle Sinne, außer dem Geschmackssinn, sind immer in latenter Alarmbereitschaft. Sehen, Fühlen, Hören, Riechen, all diese Sinne sind immer angeschaltet, um mögliche Gefahren erkennen und dann Alarm schlagen zu können. Sieht mein Auge etwas Schnelles auf mich zukommen, das gefährlich werden könnte? Hört mein Ohr großen Lärm, vielleicht von etwas, das mich plötzlich überrollen könnte? Ist es zu warm oder zu kalt, dort wo ich gerade bin? Fühlt sich der Boden scharf an, so dass ich mich verletzen könnte? Und schließlich: Riecht es hier etwa nach Rauch?

Nur den Geschmackssinn, den braucht der Körper normalerweise ausschließlich beim Akt des Essens, um bereits verdorbene Lebensmittel wahrzunehmen, deren Schlechtsein der Nase entgangen sind. Natürlich kann man jederzeit bewusst im Mund schmecken, nach was es in diesem gerade schmeckt, aber für deinen Körper ist es nicht überlebenswichtig, diesen Sinn ebenfalls in Dauer-Alarmbereitschaft zu halten.

Und wir essen uns nicht nur sehr leicht in gute und sichere Gefühle hinein, wir haben dadurch scheinbar auch Kontrolle

über andere, denn wir müssen ja nur in das nächstgelegene Restaurant gehen, und schon rennen und kochen andere Menschen für uns.

Kontrolle, wie gesagt, ist das Stichwort. Über das Essen versuchen wir uns die Kontrolle wieder zurückzuholen, die wir im sonstigen Leben glauben verloren zu haben. Hat man sich diese Art der Gefühlsmanipulation erst einmal angeeignet, wird sie auch zunehmend angewandt. Je mehr und je öfter man sich nun aufgrund des Lebens da draußen unsicher oder unglücklich fühlt, desto mehr und desto öfter wird gegessen.

So, genug nur vom Essen geredet, lass uns jetzt was G'scheits zum Essen holen, wie man in Bayern zu sagen pflegt.“

Behände springt die ältere Dame auf und ist schon auf dem Weg ins Haus. Ich stehe ebenfalls auf, bin aber in Gedanken noch beim vorigen Thema und gehe deshalb deutlich langsamer.

Als wir dann voll bepackt wieder zu unserem Tisch zurückkommen, sind wir nicht mehr alleine. Aurelie und Michael haben sich ebenfalls an unserem Tisch eingefunden und strahlen wieder um die Wette.

„Ich war so frei, sie auch an deinen Tisch zu lotsen, ich hoffe, das war in Ordnung so!“ Auch Luise leuchtet weiterhin von innen, und selbst wenn ich es wollte, ich könnte ihr nicht böse sein. „Hallo Aurelie, hallo Michael, guten Morgen. Ich freue mich, dass ihr auch da seid.“ Und jetzt strahle auch ich über das ganze Gesicht.

„Wie geht es heute eigentlich weiter?“ Ich setze mich wieder auf meinen Stuhl und schaue abwechselnd Aurelie und Michael fragend an. „Nun, wir wissen es selbst noch nicht. Wir müssen erst noch an der Rezeption fragen. Um 10:00 Uhr ist in jedem Fall der Start, aber entweder haben wir weiterhin Seminar beim Alex oder wir gehen zum Waldbaden mit der Feli. Das entscheiden beide immer ganz spontan, da auch das Wetter mitspielen soll. Und wenn ich mir den Himmel so anschau ...“ Aurelie starrt in den selbigen, „dann denke ich, dass wir wohl mit dem Seminar weitermachen werden, eventuell sogar draußen, und nachmittags zum Waldbaden gehen. Denn dann ist es sicherlich noch wärmer.“

Die Bedienung kommt mit zwei Cappuccinos und einem großen Teller mit Rührei und Schnittlauch an den Tisch. „Danke schön!“ sagen die Zwillinge im Chor, und die Kellnerin lacht. Schnell bestelle ich auch noch einen Cappuccino bei ihr, während Michael aufsteht und Richtung Terrassentür geht. „Michael ist immer so ein Schatz. Er weiß genau, dass ich in der Früh recht scheu und wortkarg bin. Deshalb bleib ich auch in der Tenne bei der Herz-Chakra-Meditation im Hintergrund. Er sorgt sich den ganzen Morgen über ganz liebevoll um mich und schaut, dass ich auch weiterhin meine Ruhe habe und trotzdem alles, was ich will. Ich brauche in der Früh einfach meine Zeit, bis ich ganz wach und bereit für andere Menschen bin.“

Aufmerksam bereite ich mir meine Sesamsemmel mit viel Butter und Erdbeermarmelade zu und verspeise sie dann wieder ganz genüsslich. Währenddessen kommt Michael mit einem Brotkorb mit unterschiedlichen Semmeln und auch Brezen zurück. In der anderen Hand hat er Butter, Honig und

Marmelade. Hinter ihm kommt auch schon die Dame mit meinem Cappuccino.

„Ja, das kenne ich gut!“ antworte ich. „Ich brauche zwar nicht ganz so viel Ruhe in der Früh, aber ich brauche viel Zeit. Lieber stehe ich eher auf, egal wie früh es ist, um ja nicht auch nur irgendwie in Hetze zu geraten.“ Ich schaue auf die Uhr und bemerke, dass es bereits kurz vor halb zehn ist. „Deshalb werde ich mich jetzt auch verabschieden. Wir sehen uns dann in einer halben Stunde. Mahlzeit!“ „Mahlzeit!“

Ich nehme meinen Cappuccino, tue noch ein bisschen Zucker hinein und verlasse mit ihm zusammen die Terrasse quer über die Wiese. In meinem Etablissement angekommen, setze ich mich erst einmal gemütlich auf die Toilette.

Was wird wohl heute noch alles passieren? Seminar, Waldbaden, ... was ist Waldbaden eigentlich genau? Zu Hause hatte ich einen Artikel darüber überflogen und weiß nur noch, dass es aus Japan kommt und in der Heimatsprache dort ‚Shinrin Yoku‘ heißt. Waldbaden nach Feli wiederum ist eine Form des Genuss- und Sinnestrainings, so stand es auf ihrer Homepage. Da könnte ich doch jetzt mal schnell nachschauen.

Ich mache WLAN auf meinem Handy an und gehe ins Internet, auf die Homepage von ihr. ‚Genusstherapie‘ und ‚Genustrainings‘ bietet die Feli unter anderem an, aha. Und hier ist es auch schon, unter dem Menüpunkt ‚Genustrainings‘, das ‚Waldbaden‘. „Ganzheitliches Waldbaden – tauchen Sie mit mir ein in die Fülle der Welt da

draußen, direkt neben Ihnen!“ Okay, mal schauen, was unter „Wissenschaftliche Erkenntnisse“ zu finden ist.

„Warum Waldbaden? Instinktiv wissen und spüren es die meisten Menschen: Sobald sie in den Wald eintreten, sind sie in einer anderen Welt. Dass dies wirklich so – also wirksam – ist, bestätigen bereits zahlreiche Wissenschaftler auf der ganzen Welt. Sie fanden Botenstoffe, so genannte Pinene, die direkt und sofort auf das Stresslevel eines Menschen einwirken – es sinkt. Damit verringern sie auch Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme. Die Gedächtnisleistung wird ebenfalls verbessert und auch viele weitere psychische Unpässlichkeiten werden beseitigt oder zumindest deutlich reduziert. Außerdem wirkt sich diese Methode auch noch merkbar positiv auf die Schmerzintensität und das Schmerzertragen aus.

Sie fanden auch ätherische Öle im Nadelgehölz, die entspannend, entzündungshemmend sowie krampflösend wirken und zudem Balsam für einen schmerzgeplagten Körper sind.

Gerade auch an Demenz oder Alzheimer erkrankte Menschen profitieren deutlich von den unterschiedlichen Natureindrücken und der Ruhe des Waldes. Sie leiden danach merklich weniger an innerer Unruhe und Aggressionen.

Außerdem beruhigt die grüne Farbe der Natur die Psyche eines Menschen ungemein. Zahlreiche Untersuchungen ergaben, dass Patienten in Kliniken, deren Fenster in Richtung Bäume oder Wald gewandt waren, um Tage schneller genasen.

Und wenn man nun den Wald nicht nur einfach so betritt, sondern unter meiner Anleitung achtsam und aufmerksam, und wenn ich dort zusätzlich Übungen einbaue, die die Verarbeitung der in der „realen“ Welt meist gleichzeitig stattfindenden Eindrücke – also die gleichzeitige Stimulation aller Sinne – spielerisch in einem ruhigen und geschützten Rahmen intensiv trainieren, dann findet hierdurch eine weitere Harmonisierung statt, die sich ebenfalls äußerst positiv auf das Stresslevel des Körpers und der Psyche auswirkt.“

Wow, das klingt ja mehr als interessant. Da bin ich echt mal gespannt. Den Flyer dazu werde ich mir später anschauen, ich muss mich jetzt fertig machen und wieder zurück gehen. Wir sollen auch Schuhe anziehen, mit denen wir ein bisschen weiter laufen können, habe ich zuvor von der Rezeptions-Dame erfahren, die zufälligerweise gerade aus dem Nebengebäude gekommen ist, als ich es betreten wollte.

## 20)

Wie immer, wenn ich aus der Eingangstür des Nebenhauses trete, schaue ich erst einmal nach rechts, ins traumhafte Tal mit den umrandenden Bergen. Ich kann mich nie satt sehen. Auch jetzt ergreifen mich eine Ehrfurcht und gleichzeitig eine riesige Freude.

Plötzlich sehe ich in meinem Augenwinkel Bewegungen. Ich stelle mich in den Schatten des Eingangs zurück, um von der Sonne nicht so geblendet zu werden, und erkenne, dass die nette Bedienung von vorher eine Sonnenliege auf die Wiese zieht. Dann sehe ich auch Feli und Alex, wie auch sie weitere Sonnenliegen heranschaffen. Juchuh! Wir machen mit dem Seminar auf der Wiese weiter und anscheinend auf Sonnenliegen, wie genial ist das denn!

Ich gehe zu Alex hin und frage ihn, ob ich ihm helfen könne, und er schickt mich zur freundlichen Bedienung, damit sie mir sage, wo noch Liegen zu finden wären. Und schnell ziehe auch ich noch ein paar Liegen auf die Wiese. Es ist schon komisch, früher hätte ich mich das nicht getraut. Ich wäre niemals zu den Seminarleitern gegangen und hätte sie angesprochen, egal, wie gerne ich sie auch kennengelernt hätte. Ich hätte sie niemals in irgendeiner Weise stören wollen.

Als Alex mir andeutet, dass es nun genug Liegen sind, setze ich mich auf eine, die direkt seinem Platz gegenüber ist. Erst als ich sitze, bemerke ich, dass ich schon wieder komplett jenseits meiner Norm handle. Ich habe mich noch niemals zuvor auf einen Platz gesetzt, der sich direkt gegenüber einem

Seminarleiter oder einem anderen ‚Führer‘ oder ‚Vorgesetzten‘ befand. Das ist alles andere, als sich verstecken zu wollen. Doch irgendwie sind mir die beiden, Feli und Alex, extrem sympathisch, und außerdem will ich jetzt alles mitbekommen, und zwar maximal. Ich will jetzt echt mein Leben ändern beziehungsweise endlich mal eines haben.



## 21)

„Einen wunderschönen guten Morgen allen miteinander und einen wundervollen Tag – einen Tag voller Wunder wünschen wir euch. Wie immer kommen auch jetzt noch einige zu spät. Lasst sie uns bitte mit einem gehörigen Applaus begrüßen.“ Feli und Alex klatschen in die Hände, und auch die anderen Kursteilnehmer stimmen mit ein. Es gibt sogar ein paar positive Zurufe.

„Auch an euch und nochmals an alle ein ganz herzliches ALOHA von uns. Wir freuen uns, dass alle und auch ihr den Weg zu uns gefunden haben und habt.

Für alle anderen, die schon länger da sind: Früher dachte ich immer, es gibt eine Uhr, und die hat das sagen. Manchmal hat diese Uhr auch einen Wecker eingebaut, und der kann ganz schön Lärm veranstalten, also halte ich mich lieber daran, so dachte ich, wie gesagt, damals.

Auch bei den antiken Göttern gab es den Gott des absoluten Zeitpunkts, den Gott Chronos. Da meine Vorgesetzten früher auch immer an ihn geglaubt hatten, ja ihm regelrecht verfallen waren, bauten sie ihm am Eingang zur Arbeit sogar ein Denkmal in Form einer Stechuhr. Diese erfasste ab diesem Zeitpunkt genau, wann man, wie lange man und auch wie oft man zu spät gekommen ist. Meine Vorgesetzten huldigten diesem Gott sogar so sehr, dass sie mir und den Kollegen auch sagten, wann genau wir mittags und nachmittags zu Essen hätten, egal, ob wir zu dieser Zeit gerade hungrig waren oder nicht.

Doch im Laufe der Zeit meldete sich der Gott Bios bei mir. Dieser Gott wollte dann Essen und dann Schlafen, wenn er es für richtig hielt. Dafür fuhr Bios in meinen Körper hinein und zeigte mir anhand von intensiven Gefühlen genau, was ich wann zu tun hätte. Leider hatte Bios zuerst keine Verbündeten, auch mich nicht, Chronos hingegen schon. Sowohl die Vorgesetzten, als auch die anderen Mitarbeiter schauten genau, ob auch alle wahrlich ihrem Gott folgten, und wehe, wenn nicht, dann gab es Ärger.

Aber auch Bios lernte mit der Zeit ganz schön Radau zu machen. Ich bekam Bauchweh, Durchfall, und mir war es andauernd schlecht. Als dann die Schmerzen unerträglich wurden, ging ich schließlich zu einem der Götter in Weiß. Dieser fand ein Magengeschwür, das sehr groß war und drohte, durchzubrechen.

Also wurde dieser Gott in Weiß ein neuer Verbündeter von Gott Bios sowie von mir und schrieb etwas auf einen gelben Zettel, was dann die Verbündeten von Gott Chronos verzweifeln ließ. Sie hatten gegen uns verloren, wenn auch nur kurzzeitig.

Als ich dann zusätzlich noch auf Kur ging, dachte ich, ich hätte Chronos ein Schnippchen geschlagen, aber nichts da. Chronos hatte in der Kur gleich noch mehr Verbündete denn je. Hier waren auch gleich alle Götter in Weiß seiner hörig. Es war alles minutiös geplant, sogar die Freizeit und wann ich zu Bett zu gehen hatte, weil dann nämlich einfach das Licht ausgemacht wurde. Kein Wunder, dass man sich zurück in der Arbeit deutlich wohler fühlte, denn dort gab es ja nur eine Stechuhr.

Schließlich aber gab Bios immer mehr den Ton an, und so nahm ich mir von Gott Chronos eine deutliche Auszeit. Mit unbezahltem Urlaub fuhr ich in die Welt. Irgendwo im nirgendwo, an einem traumhaften Strand mitten in der Natur, fand ich mich schließlich wieder. Chronos war nicht da, Bios war glücklich, Götter in Weiß brauchte ich nicht mehr, also war alles prima. Zumindest dachte ich dies.

Denn als ich einmal in die nächst gelegene Stadt fahren wollte, um dort einzukaufen und zu bummeln, ging ich zur einzigen Bushaltestelle weit und breit. Dort stand auch der Fahrplan des Busses, und auf dem stand: vormittags, mittags und abends. Was war das? Ich war sehr erstaunt, sogar erbost, rief Chronos mit auf den Plan und ging zu meiner Hotelrezeption. Dort angekommen erklärte man mir, dass der Bus meist so um 10:00 Uhr losfahren würde, jedoch nicht vor 9:30 Uhr. Ich musste wohl sehr doof geschaut haben, denn dann nahm mich die Rezeptionistin zur Seite und erzählte mir von Gott Kairos.

Hier in dieser wunderschönen Landschaft würde vor allem Gott Kairos vorherrschen und hätte genau hier eine Unmenge an Anhängern, wozu eben auch das Busunternehmen zählen würde. Kairos sei der Gott der günstigen Gelegenheit.

Der Bus würde dann kommen, wenn es für den Fahrer am günstigsten wäre, loszufahren, also dann, wenn der Cappuccino getrunken, das Croissant gegessen und das Gespräch mit der Oma oder der Nachbarin beendet war. Ich dachte, ich höre nicht richtig, aber da ließ sich wohl nichts machen.

Anfangs stand ich so immer wieder fast eine Stunde an der Bushaltestelle, bis der Bus kam, weil ich ihn ja auf keinen Fall verpassen wollte, und deshalb mindestens schon um 9:00 Uhr vor Ort war, typisch deutsch eben. Später jedoch, als ich mich der Schwingung des Ortes angeschlossen hatte und auch in mir ruhte, verstand ich Kairos nicht nur viel besser als andere Götter, sondern er wurde auch zum besten Freund vom Gott Bios, der ja immer noch in mir wohnte, wenn auch mittlerweile ein stiller Untermieter war.

Auch heute noch sind Kairos und Bios meine besten Freunde, aber auch Chronos hat sich mit eingefunden und tanzt mit. Deshalb ist es vollkommen in Ordnung, wenn Kairos euch Nachzüglern sagt, dass es erst jetzt Zeit ist, dazuzustoßen.

Es ist ja auch eine schlaue Idee. Wenn ich schon von den meisten übersehen werde, dann komme ich halt einfach mal zu spät, und schon werde ich endlich auch von den anderen bemerkt und bekomme auch endlich einmal deren Aufmerksamkeit. Es tut mir nur unendlich leid für Euch, dass ich hier draußen keine quietschende Tür habe, durch die ihr euch so auffällig wie möglich hineinschleichen müsst, so dass euer Plan eigentlich ins Wasser fällt.

Aber ich will nicht so sein, wir sind hier, um uns zu feiern, also stehen wir jetzt alle einfach auf und beklatschen uns. Dann haben die Neuen unter uns wenigstens ein noch schrägeres Gefühl, als sie es eh schon nach dem Tanzen gestern Abend hatten. Und falls jemand von den Neuen jetzt glaubt, wir hätten doch alle den Verstand verloren, dann muss ich dieser Meinung vehement widersprechen, denn noch sind wir nicht am Ende dieses Wochenendes. Wir sind erst noch dabei,

wenn auch sehr eifrig, endlich einmal den Verstand zu verlieren und raus aus dem Kopf zu kommen, wieder hierher, an diesen Ort, genau zu dieser Zeit.

Also, lasst uns klatschen und feiern, dass es uns alle gibt und dass wir alle an diesem Wochenende hierher gefunden haben, die perfekten Leute, am perfekten Ort, zur perfekten Zeit, Aloha!“

Ein riesen Jubel beginnt, viele springen sogar von ihren Liegen auf. Ich bin mir jetzt nicht ganz sicher, ob ich lachen oder weinen soll. Die ganze Situation ist mehr als schräg, denn wir sitzen auf Sonnenliegen, wollen an einem Seminar teilnehmen und führen uns stattdessen auf wie kleine Kinder.

Aber ist es nicht genau das, warum ich hierher gefahren bin? Will nicht auch ich endlich wieder wie ein Kind neugierig und staunend Tag für Tag, und somit das ganze Leben, genießen? Wird es nicht auch langsam Zeit für mich, endlich einmal meinen Verstand zu verlieren, um wieder leben und frei atmen zu können?

Viele Freunde von mir feiern jedes Wochenende ausgelassen, doch wenn ich genau hinschaue, dann besaufen sie sich einfach das ganze Wochenende lang, um dann am Montag wieder eine langweilige Woche zu beginnen, ohne genau zu wissen, was am Samstag und Sonntag noch so alles vorgefallen ist.

Ich sehne mich auch nach Ausgelassenheit, nach Sich-Vergessen- und einfach In-Den-Tag-Hineinleben-Können, aber mich dafür volllaufen zu lassen, das ist einfach nicht mein Weg.

Da tanze ich schon lieber mit den äußerst netten Leuten hier, feiere und klatsche und freue mich des Lebens, egal wie absurd das für Außenstehende auch aussehen mag. Und Kopfschmerzen habe ich nach diesem Wochenende auf jeden Fall nicht.

## 22)

„So, und jetzt kommen wir nochmals zu den Zu-Spät-Kommern von heute Früh: Ich und Gott Chronos sind uns darüber einig, dass Pünktlichkeit bei der morgentlichen Herzchakra-Meditation schon zu spät ist. Heute Früh habe ich bemerkt, dass einige von uns aus der Meditation gerissen wurden, weil plötzlich jemand noch nach Beginn der Meditation durch den Raum gelaufen ist, um an seine Decke zu gelangen, und andere sogar ihre Decken erst noch ausgebreitet oder ihren Pullover noch schnell ausgezogen haben, etc. Das geht so nicht. Morgen wird jemand anderes die Meditation leiten, und ich stehe dann vor der Tür und lasse ab 6:58 Uhr niemand mehr in den Raum. Wer hier zu spät kommt, den bestraft nicht das Leben, sondern ich tue es.

Das heißt jetzt aber nicht, dass ich den einen oder anderen nicht mag, es geht nur darum, dass die Teilnehmer, die wirklich (=wirksam) das Maximum aus diesem Wochenende herausholen wollen, auch das Maximum bekommen, ohne gestört zu werden.

Apropos nicht mögen, hat von euch schon mal jemand zu sich gesagt oder im Inneren gedacht: ‚Ich mag mich nicht?‘ Wenn ja, wer?“ Ich sehe einige Finger hochgehen. „Okay, Danke! Gibt es sogar so Verrückte unter euch, die sich schon einmal gedacht haben: ‚Ich mag mich!‘?“ Breites Gelächter setzt ein, und ein paar melden sich. „Okay, das sind alles Leute, die schon mal da waren. Gibt es von den Neuen jemanden, der sich schon einmal gedacht hat: ‚Ich mag mich!‘?“ Ich hebe meinen Finger.

„Das freut mich! Wenigstens einer der Neulinge unter uns.

Für diese Übung nehmt bitte die Äußerung, die euch geläufiger ist. Wer also öfter zu sich sagt: ‚Ich mag mich nicht!‘, der merke sich bitte diesen Satz, und die anderen den anderen.

Ist euch schon einmal aufgefallen, dass, egal um welchen dieser zwei Sätze es sich nun handelt, ihr in diesem Satz zweimal vorkommt, einmal als ‚Ich‘ und einmal als ‚Mich‘?“

Was wird das jetzt? Kann Alex meine Gedanken lesen? Genau darüber hatte ich doch heute Früh auf meiner Terrasse nachgedacht, nur bei mir war es der Satz: ‚Ich muss mich ändern!‘.

„Wenn ihr sagt: ‚Ich mag mich!‘ – oder auch ‚Ich mag mich nicht!‘ – Das ‚Mich‘, damit meint ihr sicherlich den Charakter von euch, eure Persönlichkeit, euer Aussehen, eure Faulheit, euren inneren Schweinehund und Vieles mehr. Also einfach alles, was euch gerade eben, wie ihr meint, so ausmacht, wenn ihr das denkt.

Also, was mit ‚Mich‘ gemeint ist, ist nun klar, aber wer ist dann eigentlich ‚Ich?‘ Spürt mal tief in euch hinein, wer ist bitte schön dieses ‚Ich?‘ Wahrscheinlich kommt da jetzt keine Antwort, jedenfalls nicht sofort. Und genau darum geht es, um diese fehlende Antwort. Das ist nämlich kein Zufall, dass da zumindest in der ersten Sekunde keine kommt, es gibt darauf nämlich auch keine.

Es dauert eine kleine Weile, bis der Kopf sich dann eine Antwort zusammengespinnen hat, die irgendwie passen



könnte. Sie ist nicht wahr, das spürt ihr auch an euren weiteren Fragezeichen im Kopf, aber ohne Antwort kann euch der Kopf nicht aus dieser Situation entlassen. Schließlich ist es auch seine Aufgabe, immer eine Antwort zu finden. Warum das so ist, sei einmal dahingestellt, aber dass es so ist, das ist das Interessante, denn hier kommen wir ihm auf die Schliche.

Also, lasst uns genau auf die Sekunde schauen, in der keine Antwort kommt, auf diese, ich nenne sie der Einfachheit halber mal: ‚Lücke‘.

Als ich das erste Mal darauf gestoßen bin, war ich so neugierig, dass ich ohne Unterlass versucht habe, diese Lücke zu erforschen, sie zu vergrößern, sie auszudehnen. Ich habe so lange geübt, bis ich eines Tages in Italien neun Tage am Stück komplett in dieser Lücke verbringen konnte. Da habe ich dann bemerkt, dass das Leben eigentlich in dieser Lücke stattfindet. Ich dachte vorher immer, mein Leben wäre das, was ich denke, also das, was mein Kopf mir sagt. Doch plötzlich erkannte ich, dass sich da, außerhalb von meinem Denken, ein komplettes Leben abspielt.

Da wir mit unserem Zelt auf einem Camping-Platz standen, waren wir eigentlich mitten in der Natur. Vor dem Bemerkten der Lücke erkannte ich jedoch einen Supermarkt, große und saubere Sanitäreanlagen, ein Restaurant, einen Pool und einen großen Strand direkt am Meer. Danach sah ich auf einmal Käfer, die umherliefen, und Ameisen, die Semmelbrösel unter unserem Tisch wegtrugen. Ich sah Vögel, die die zu Boden gefallenen Melonenkerne auflasen, bis ihr Hals so dick war, dass sie erst einmal wegfliegen mussten, um kurz darauf wieder mit leerem Kropf zu erscheinen und weiter

Melonenkerne aufzusammeln. Ich sah Eichhörnchen, die auf dem Boden umhersprangen und jeden Pinienzapfen, den sie am Boden finden konnten, zwischen ihre Pfoten nahmen, ihn untersuchten und aufbissen. Ich sah Vögel, die Stöckchen aufhoben und mit ihnen in die Bäume flogen. Ich hörte Grillen in Bäumen zirpen. Ich hörte Vögel singen, überall. Und ich roch den mit Piniennadeln bedeckten Boden, vor allem, wenn die Sonne darauf schien oder es frisch geregnet hatte. Und noch so unendlich Vieles mehr gab es plötzlich für mich zu entdecken.

Es war einfach unbeschreiblich. Eben noch saß ich im Sessel, las ein Buch, spielte auf meinem Handy oder mit einer kleinen Konsole, und plötzlich war ich inmitten eines wurlenden Lebens.

Urplötzlich erkannte ich, dass ich nicht in meinen Gedanken lebte, wie ich immer dachte – sagt einem eigentlich ja schon das Wort ‚denken‘, es heißt nicht ‚leben‘ – sondern nur außerhalb. Außerhalb meiner Gedanken fand und findet das eigentliche Leben statt und meines auch. Ihr kennt dieses Leben alle, hoffe ich zumindest, denn beim Orgasmus beispielsweise ist niemand im Kopf. Auf dem Weg dorthin mag sie oder er im Kopf gewesen sein, aber beim Höhepunkt selbst ist jeder genau hier und genau jetzt.

Ich erkannte, in meinem Kopf kann ich denken, aber in der Lücke kann ich SEIN!

Seitdem hat mich die Faszination am Hier und Jetzt nicht mehr verlassen. Mehrere Tage durchgehend im Hier und Jetzt zu verbringen, hat mich befreit. Es war und ist einfach so

unbeschreiblich schön, wirklich, also wirksam, zu leben und entsprechend wahrhaft mitzubekommen, wie es ist zu leben sowie zu erleben. Es ist schier unglaublich, was einem dann im Leben so alles begegnet an wunderschönen und wundersamen Dingen und wahrscheinlich schon immer begegnet ist. Deshalb habe ich meine Berufung darin gefunden, möglichst viele Wege in dieses Hier und Jetzt zu finden und diese möglichst einfach an andere weiterzugeben, damit auch sie einen Ausweg aus ihren ewig wiederkehrenden und wiederkäuenden Gedanken finden und endlich einmal befreit leben können.

Für viele meiner Besucher hat bereits der erste, bewusste Kontakt mit dem Hier und Jetzt zu einem komplett neuen Leben geführt. Viele sind nach einem Wochenendseminar nach Hause gefahren und haben einen vollständigen Neustart ihres Lebens durchgeführt. Diese mehr als freudigen Nachrichten sind Feli's und mein Lebenselixier.

Nun, die meisten westlichen Menschen befinden sich eben nicht im Sein, sie sind im Kopf. Das ist für uns zivilisierte Menschen auch ganz normal und sogar ein Maßstab für ein erfolgreiches Leben. Die intellektuelle Intelligenz ist bei vielen das Einzige, das zählt. ‚Ich denke, also bin ich!‘ schrieb einst Descartes darüber, weil dies seine Überzeugung ausdrückte. Doch genau daran kann man leicht erkennen, dass er damit unrecht hatte, denn eine Überzeugung hat man nur im Kopf, sie war und ist niemals existent, oder hat von euch schon mal jemand eine Überzeugung oder gar eine Meinung umherlaufen sehen?

In vielen philosophischen Schriften und gerade auch in vielen östlichen Weisheitslehren wird dieses ‚Mich‘, das wir vorher gefunden haben, ‚Ego‘ genannt. Ego heißt witzigerweise übersetzt ‚ich‘, und damit schließt sich wieder der Kreis, denn das Ego ist in diesen Schriften und Lehren ein weiteres Ich in mir, das ich aber nicht bin. Ich bin nicht dieses Ego, aber ich habe ein Ego. Doch das Ego beansprucht für sich so deutlich, das einzig wahre Ich in einem Menschen zu sein, dass auch ich früher wohl eher nicht ein Ego hatte, sondern das Ego hatte mich.

Ist es nicht erstaunlich, dass auch das Ego eigentlich nicht existiert, weil auch dieses nur im Denken vorkommt beziehungsweise durch das Denken erschaffen wird? Auch ein Ego ist noch niemals an mir vorbeigerannt, obwohl es die meisten Menschen so vollkommen vereinnahmt, dass sie sich wie getriebene Zombies durch die Straßen und U-Bahnen schleppen.

Ja, in diesem Ich verbringen die meisten leider nicht nur den lieben langen Tag und lassen sich von ihm diktieren, wie alles, was ihnen begegnet, zu bewerten und zu kommentieren ist, sondern auch ihr gesamtes Leben, das für viele dadurch zu einem Alptraum verkommen ist.

Außerdem hätten wir heute, im Zeitalter der künstlichen Intelligenz, ein riesiges, moralisch-ethisches Problem, wenn Descartes Überzeugung stimmen würde: ‚Ich denke, also bin ich!‘, denn: Dürfen wir einen Computer wieder ausschalten, wenn in ihm eine künstliche Intelligenz wohnt? Da auch eine künstliche Intelligenz denkt, bedeutet das also, dass sie lebt?

Richtiger für mich ist: ‚Ich bin, also denke ich!‘ Das besagt, dass ich denken kann, aber nicht muss, und es mich trotzdem gibt.

Für diejenigen unter euch, denen das jetzt viel zu theoretisch war, nehme ich als anschauliches Beispiel dieses Buch hier. ‚Alexander Hensel‘ steht unten darauf. Scheint wohl der Autor zu sein, den Namen habe ich aber noch nie zuvor gehört.“

Unter leichtem Gelächter der Teilnehmer nimmt Alex sein Buch in die Hand, schlägt es irgendwo auf und legt es auf seinen Sitzplatz.

„Liegt irgendwo ein offenes Buch, dann ist dort Papier und Druckerschwärze, und meine Meerschweinchen würden es sicherlich gerne anknabbern. Aus mehr besteht ein Buch aber nicht.

Will ich hingegen wissen, was in dem Buch steht, dann muss ich ins Denken gehen, also meinen Kopf einschalten, und das Buch lesen. Aber egal, wie stark dann auch die Gefühle sein mögen, die durch den Inhalt des Buches entstehen sollten, trotzdem existiert nichts davon, es findet alles nur in meinem Kopf statt.

Mit dem Denken ist es genauso: Selbst wenn der Kopf unablässig denkt, so werden seine Gedanken deshalb nicht realer. Noch schlimmer dabei ist, dass die Mehrzahl der Gedanken, die ich den lieben langen Tag denke, noch nicht einmal die meinen sind. Sie stammen meist von anderen, die diese zuerst gedacht und dann in Umlauf gebracht haben. Sämtliche Medien verdienen ihr Geld damit.

Und das Gleiche gilt im Übrigen auch für Worte. Denn ich habe auch noch nie einen Mann gesehen, der eine Beule davongetragen hat, weil ihm seine Geliebte wegen seines Fremdgehens ein Schimpfwort an den Kopf geknallt hat. Okay, das hinterherfliegende Buch kann diese Beule aber schon verursacht haben.“

Alex nimmt sein Buch wieder in die Hand, klappt es zusammen und tut so, als würde er es werfen, während er „Du Schwein!“ ruft. Das Ganze sieht so komisch aus, dass alle lachen müssen.

„Ich denke, also bin ich!“ besagt wörtlich, dass ich im Denken erkennen kann, dass ich existiere. Im Hier und Jetzt aber kann ich spüren, dass ich existiere, und einfach dann denken, wenn ich es brauche. Wenn ich beispielsweise eine Brücke bauen will, ist es mehr als eine gute Idee, meinen Verstand einzuschalten und vorher alles genau zu planen sowie zu berechnen. In anderen Büchern ist auch zu lesen, dass Gedanken Realität erschaffen, und auch hier lohnt es sich deutlich, nur das absichtliche Denken zu benutzen.

Um nun effektiv aus dem Denken herauszukommen, gibt es mehrere Möglichkeiten, unter anderem eben auch diese mit den drei Sätzen.

Also, jeder spricht nun bitte den Satz, den er mehr gewohnt ist: ‚Ich mag mich!‘ oder eben ‚Ich mag mich nicht!‘ Nach dem Aussprechen dieser drei Sätze entsteht eine Gedankenlücke. Richtet euer Augenmerk bitte genau auf diese Lücke, und macht sie euch zu eigen. Spürt sie, lernt sie kennen, und dann dehnt sie aus.

Also, ich spreche vor und ihr bitte nach: „Ich mag mich! – Das Mich ist klar (eben die Persönlichkeit etc.) – Aber wer ist Ich?“

Alex hört auf zu sprechen, und ich kann auch nichts mehr sagen. Ich falle direkt hinein in diese Lücke. Aber irgendwie ist es gar keine Lücke, Alex hatte recht. Ich bin plötzlich ganz da, viel intensiver als vorher. Ich trete wie durch eine Art Spalt hindurch und bin deutlich mehr anwesend, um Vieles wacher und klarer. Was ist nur los?

„Sprecht mir bitte nochmals nach: Ich mag mich. – Das Mich ist klar. – Aber wer ist Ich?“

Wow, der Unterschied zu meinem normalen Dasein ist nach dem zweiten Anlauf nochmals gestiegen. Es ist echt verrückt, ich wurde also tatsächlich sogar in meinem Gewahrsein verrückt, denn ich bin da, wie vorher auch, aber irgendwie fühlt es sich jetzt für mich so an, als hätten alle meine Sinne eine reinigende Dusche mitgemacht, denn sie funktionieren plötzlich spürbar besser.

„Und noch einmal bitte: Ich mag mich. Das Mich ist klar. Aber wer ist Ich?“

Kaum habe ich diesmal zu Ende gesprochen, ist es, als ob irgendwer genau am Ende der Sätze ein Tuch weggezogen hätte, eine Art dämpfenden Schleier. Diesen hatte ich wohl, ohne es zu wissen, mein ganzes Leben lang über meinen Sinnen, ja sicherlich über meinem ganzen Leben gehabt. Aber jetzt kann ich endlich ganz klar und ganz bewusst anwesend sein, im Hier und Jetzt und in meinem Leben.

„Diese Lücke, die ihr jetzt sicherlich alle bemerkt habt, ist in Wahrheit keine Lücke. Wer von den Neuen hat denn schon eine Idee, was da genau passiert?“

Alex schaut sich reihum und bleibt dann mit seinem Blick an einer Dame neben mir hängen. „Hallo, du schaust so aus, als hättest du einen Geist gesehen. Was ist los?“ „Ich weiß es nicht, das ist wahrlich etwas. Ich konnte es spüren. Dann sah ich auch für einen Moment besser, aber kurz darauf drehten in meinem Kopf wieder die Gedanken ihre Kreise, und ich fiel wieder raus, oder nein, ich wurde einfach in diesen Gedankenstrudel hineingezogen.“

„Ja, das ist ganz normal. Diese Lücke, die du wahrnehmen konntest, das ist, wie gesagt, in Wahrheit keine Lücke, sondern der Kopf hört endlich auf zu denken und gibt dich frei. Das ist ein winziger Moment vollster Klarheit. In diesem Augenblick kann dein wahres Ich einmal kurz hindurchschauen, bis meist innerhalb von Sekunden dein Ego die Steuerung und die Kontrolle über dein Leben wieder übernimmt und dein gewohntes Denken auch wieder einschaltet.“

In welche Richtung dreht sich denn dein Gedankenkreisel? Im Uhrzeigersinn oder in die Gegenrichtung?“

„Moment bitte!“ Die Dame neben mir schließt die Augen und schaut ganz konzentriert. Dann öffnet sie sie wieder und sagt: „Im Uhrzeigersinn!“

„Gut, beobachte doch nochmals den Gedankenkreisel, wie er sich im Uhrzeigersinn dreht. Kannst du ihn dann in die



Gegenrichtung laufen lassen? Geht das?“ „Sie meinen also in die Richtung gegen den Uhrzeigersinn?“

„Ich bin Alex, also sag bitte „du“ zu mir, und ja, ich meine genau in die Richtung gegen den Uhrzeigersinn oder eben links herum.“

Wieder schließt die Dame ihre Augen, und jetzt schaut sie noch angestrengter, ihre Stirn zieht sich in Falten. Plötzlich wird ihr Gesicht wieder entspannt, und ich sehe Tränen ihre Wangen hinunterlaufen. Und aus den Tränen werden ganze Bäche. Die Frau sitzt da und weint bitterlich.

Sofort stehe ich auf und nehme sie in den Arm. Nicht eine einzige Sekunde habe ich gezögert oder darüber nachgedacht. Erst, als ich sie einige Zeit lang in den Armen halte und ihre Tränen weniger werden, bemerke ich, was ich da tue und bin peinlich berührt. „Danke schön!“ Die Dame kramt gerade mit ihrer linken Hand in ihrer Hosentasche und will wohl ein Taschentuch herausziehen, als sie mindestens fünf Taschentuchpackungen gereicht bekommt. Auch Feli ist da und hat sich bereits zu der Frau auf die Liege gesetzt.

Alle kümmern sich rührend um sie, auch Alex ist ihr zugeneigt und spricht erst einmal nicht weiter.

Ich setze mich wieder an meinen Platz zurück und bemerke ebenfalls einen Gedankenkreisel in meinem Kopf. Er kreist um das plötzliche Umarmen einer fremden Frau. Hat denn mein Gedankenkreisel auch eine Richtung? Ich kann zuerst keine Richtung ausmachen, weil ich so im Gedankenkreisel gefangen bin, aber ich zwingen mich trotzdem, irgendwie aus dem Kreisel auszusteigen und ihn in einiger Entfernung zu

beobachten. Zu meinem Erstaunen gelingt mir dies schließlich auch. Es ist verblüffend.

Wie kann es sein, dass ich meine Gedanken bin, wenn ich aus ihnen aussteigen sowie sie beobachten kann? Das geht nicht. Also hatte ich recht, ich bin nicht meine Gedanken, ich habe einfach nur Gedanken.

Gerade, als ich mich darauf konzentrieren will, in welche Richtung sich mein Gedankenkreisel denn nun dreht, spricht Alex weiter.

„Wie heißt du, junge Dame?“ „Ich bin Eva!“ „Okay, hallo Eva!“ Alex schaut kurz auf: „Also, falls es euch auffallen sollte, dass ich meine Sätze gerne mit ‚Okay!‘ beginne, dann vergesst das ganz schnell wieder, denn es stimmt nicht.“ Brüllendes Gelächter folgt auf seine Worte, aber nur die Eingefleischten lachen. Auch Eva lächelt bereits wieder. Erneut der jungen Frau zugeneigt, spricht Alex weiter: „Also Eva, wie geht es dir?“

„Ich kann es nicht beschreiben, aber DANKE, DANKE, DANKE! Seit Jahrzehnten kämpfe ich mit meinen Gedankenkreiseln. Ich musste sogar vor etwa 10 Jahren anfangen, Tranquilizer zu mir zu nehmen, und brauchte seitdem immer mehr. Schlafen geht seitdem auch nur noch mit extrastarken Schlaftabletten. Doch ihre – äh deine Idee, den Kreisel in die andere Richtung laufen zu lassen, hat ihn einfach komplett stillgelegt. Es ist seit 20, nein seit 30 Jahren das erste Mal Ruhe in meinem Kopf. Es ist so schön. Danke dir!“

„Zur Erklärung für dich und für die anderen: Aus irgendeinem Grund, meist, weil die Menschen in einer ernsthaften

Problemsituation früher keine Lösung finden konnten und deshalb immer ängstlicher und panischer wurden, fangen die Gedanken im Kopf an zu kreisen. Hirnforscher haben festgestellt, dass sie sich dabei meist in eine feste Richtung drehen, bei den einen rechts herum, also im Uhrzeigersinn, und bei anderen links herum. Diese einmal eingeschlagene Richtung bleibt ab da immer gleich. Es kommt niemals wieder zu einer Richtungsänderung.

Dieser Automatismus hatte den Menschen damals wahrscheinlich davon abgehalten, komplett den Verstand zu verlieren und / oder sich sogar umzubringen.

Als dann die problematische Situation überstanden war und der Mensch ja überlebt hatte, ist die angebliche Problemlösungsvariante aber bestehen geblieben und wurde von da ab immer öfter verwendet. Das kann sich sogar soweit verschlimmern, dass manche Menschen vor einem Frühstücksbuffet stehen und sich nicht mehr bewegen können, weil sie sich einfach nicht entscheiden können. Nehmen sie nun am besten ein Vollkornbrot oder doch lieber eine Semmel aus weißem Mehl? Das Vollkornbrot wäre viel gesünder und würde dem Körper viel mehr Vitamine und Mineralstoffe zuführen, es wäre aber auch viel saurer und würde dann den empfindlichen Magen, den diese Menschen meist auch haben, wieder in eine Sodbrennen-Situation bringen. Aus diesem Gesichtspunkt heraus ist es besser, eine Semmel aus weißem Mehl zu essen. Aber jetzt kommt es auch darauf an, was nachher noch gemacht wird, also ob man mehr Vitamine und Mineralien benötigt oder eben nicht. Und so weiter und so fort.

Die anfangs als Hilfe gedachte Variante entpuppt sich später als behindernder Selbstläufer. Sie zu stoppen ist fast unmöglich. Es bleibt nur eine zeitweise Linderung mit starken Medikamenten.

Wie gesagt, die Gedankenkreisel zu stoppen ist fast unmöglich, nicht jedoch seine Drehrichtung zu ändern. Das geht mit ein bisschen Konzentration relativ leicht, wie wir ja bei Eva miterleben konnten. Die andere Richtung ist nicht programmiert, was wiederum ein Problem darstellt und sofort einen neuen Gedankenkreisel startet, in der gewohnten Drehrichtung, der aber eben auch sofort wieder bewusst in die andere Richtung geschickt wird. Nach kurzer Zeit kommen dann sämtliche Gedankenkreisel zum Stillstand.

Und warum ist das so? Nun, das Gehirn kann nun nicht in die eine und in die andere Richtung gleichzeitig einen Gedankenkreisel schicken, also hört es ganz damit auf.“

Eva sitzt immer noch auf ihrem Stuhl, strahlt jetzt aber über das ganze Gesicht. „Ja, es ist wirklich vorbei, deine Methode hat gewirkt. Ich habe Stille in meinem Kopf, noch immer. Danke nochmals, DANKE!“

„Gut, gehen wir alle wieder zurück zu den drei Sätzen: Ich mag mich bzw. nicht. Das Mich ist klar. Aber wer ist Ich? Geh in die Lücke, und spüre das, was dort ist.“

Während die anderen die Sätze vor sich hinsagend wieder auf ihre Plätze gehen, springt Eva plötzlich von ihrer Sonnenliege auf: „Wow. Das kann nicht sein. Das ist ja gigantisch!“ Ihr Gesicht zeigt Entsetzen, aber kein negatives. „Wie ist das nur möglich? Wo war ich nur die ganze Zeit? Es ist ja so

wunderschön hier. Es ist alles viel heller, als ich dachte. Ja eben, ich dachte immer nur, ich nehme etwas wahr. Jetzt nehme ich anscheinend wirklich (=wirksam) alles um mich herum wahr, und es ist tausendmal schöner.

Die Farben, sie strahlen nur so um die Wette. Und die Vögel, seit wann singen Vögel so schöne Lieder? Ich dachte immer, sie würde einfach nur Töne von sich geben. Das sind ja ganze Lieder, die sie auch noch wiederholen ab und zu.“

Niemand um mich herum sagt etwas, alle starren Eva an. Viele nicken wissend, auch Alex. „Ich kann es nicht besser ausdrücken! Willkommen Eva im Hier und Jetzt. Willkommen im echten Leben.“

## 23)

Nach einer kurzen Pause spricht Alex weiter: „Und jetzt wollen wir die veränderte Wahrnehmung feiern sowie auch noch verstärken und gehen deshalb zum Waldbaden mit der Feli.“ Ah, deshalb sollten wir alle festere Schuhe anziehen, ich verstehe. Also die Abwechslung bei diesem Seminarwochenende ist bis jetzt echt toll. Es kommt keinen Moment Langeweile auf, Einsamkeit erst recht nicht.

„Na, habt ihr Lust auf ein genussvolles Bad mit allen Sinnen im Wald?“ Auch Felis Lachen ist so offen und so entzückend, dass ich gar nicht anders kann, als mich zu freuen, dass wir uns jetzt gleich in Bewegung setzen werden.

„Also erst einmal keine Angst, wir machen keinen Leistungssport. Wir schlendern gemütlich durch die Landschaft und zwischendurch machen wir immer mal wieder eine Übung. Jedem steht es natürlich frei, an den Übungen teilzunehmen. Wer mag, kann sie auch ein bisschen für sich abändern. Im Vordergrund steht nämlich bei allem, was wir jetzt dann machen werden, weiterhin der Genuss. Und weil sich für jeden etwas anderes gut anfühlt und dies oftmals auch wechselt, sogar je nach Tag und Uhrzeit, gibt es kein Patentrezept, auch von mir nicht. Wir folgen einfach alle der Genussregel: Jedem das Seine, das Beste für mich!

Da auch Waldbaden kein Ding ist, sondern eher ein Prozess, möchte ich euch bitten, eure Handys auszumachen oder auf ‚lautlos‘ umzustellen und erst in einer Pause darauf zu schauen. Diese Zeit gehört ganz euch und eurem Kontakt mit

der Natur! Und auch die anderen Teilnehmer haben ein Recht darauf, nicht gestört zu werden. Falls ihr Fragen habt, die nicht warten können, fragt gerne, aber ansonsten bitte ich euch nach Möglichkeit, weiterhin im Hier und Jetzt zu sein. Das bedeutet natürlich ebenso, dass wir bitte auch keine kleinen Gesprächsgrüppchen bilden. Und das Rauchen bitte ich euch auf die Pause zu verschieben oder am besten erst nach dem Waldbaden wieder aufzunehmen.

Und wer jetzt noch Sorgen und Probleme mit sich herumträgt, den bitte ich, diese hier auf der Terrasse für später abzulegen. Ihr könnt sie gerne gedanklich in eine Kiste packen und beiseite stellen. Ich verspreche euch, wenn ihr sie nachher wiederhaben wollt, sind sie noch da.

So, jetzt habe ich aber genug geredet. Auf geht's, gehen wir los!"

Gleichzeitig, als ob wir es vorher geplant und abgesprochen hätten, setzen wir uns alle in Bewegung, auch ich. Alle Gespräche sind urplötzlich eingestellt, und die ganze Gruppe verlässt schweigend die Wiese Richtung des Weges ins Tal.

Diesen hatte ich ja schon bei meiner Ankunft bewundert. Ich wollte ihn am liebsten damals schon nehmen, aber ich war viel zu müde und auch viel zu faul. Außerdem hatte ich meinen Koffer dabei, war hungrig und wollte deshalb unbedingt einen leckeren Kuchen essen sowie einen heißen Cappuccino dazu trinken. Doch ich war mir sicher, ihn auf jeden Fall noch zu nehmen, und siehe da, schon gehen wir ihn.

Für Außenstehende ist dies sicherlich eine eigenartige Szenerie: Mehrere Menschen verlassen schweigend im Gleichschritt ihr Hotel. Wie eine gut geölte Maschine bewegen wir uns, obgleich wir gar keine Soldaten sind. Irgendwie ist es echt toll: Obwohl wir uns untereinander noch gar nicht richtig kennen, sind wir schon zu einer Gruppe zusammengewachsen.

Okay, jetzt will ich mich aber auch auf den wunderschönen Weg konzentrieren und nicht nur auf die anderen Teilnehmer.

Beim Hingehen zum Hotel ist mir schon aufgefallen, dass die Natur überall anfängt zu erwachen. Mehrere Blumen sind schon zu sehen bis ganz ins Tal hinab. Und dann dahinter gibt es auch dieses herrliche, teilweise auch schon wunderschön grüne Bergpanorama, das heute extra wieder von der Sonne beschienen wird. Die Landschaft ist einfach atemberaubend schön hier.

Als wir ein Stückchen des Weges gegangen sind, beginnt auch schon unsere erste Übung. „Spürt einen Moment lang euren Atem, wie er jetzt gerade ist, ohne ihn zu verändern. Nehmt einfach nur das Ein- und das Ausatmen wahr. Gibt es einen bestimmten Rhythmus dabei? Passt sich die Atmung vielleicht sogar euren Schritten an?“

Den nächsten Teil des Weges beobachte ich meinen Atem. Er ist gleichmäßig und ruhig, aber irgendwie scheint es tatsächlich so zu sein, dass er sich automatisch meinen Schritten anpasst.

Als wir im Tal angekommen sind, spricht Feli weiter: „Nun konzentriert euch einmal absichtlich auf das Sehen. Ich weiß,



fast alle von euch werden das eh die meiste Zeit über getan haben, da etwa 70 – 80 % unserer Wahrnehmung vom Sehsinn übernommen wird, aber zumeist läuft dies eben unbewusst ab.

Das bewusste Anschauen von Grünem beispielweise wirkt nicht nur ungemein entspannend und wohltuend auf die Augen, sondern auf den ganzen Menschen an sich. Sogar Heilungen laufen schneller ab, wenn das Zimmerfenster in Richtung eines Gartens ist und der Kranke so immer wieder in die grüne Natur schauen kann. Und wenn wir schon die grünen Bäume hier vor uns anschauen, dann lasst uns bitte die Bäume dort hinten ebenfalls fixieren. Das ist dann gleich ein gutes Augentraining, da wir abwechselnd in die Ferne und nah sehen und unsere Augen sich so jeweils auf unterschiedliche Entfernungen ein- sowie scharfstellen müssen.“

Feli lässt uns kurz Zeit, bis wir alle die Übung gemacht haben, und spricht dann weiter: „Nun lade ich euch ein, weiterhin achtsam zu schauen, statt nur zu sehen: Achtet doch mal auf die mannigfachen Farben, die ihr sehen könnt, und auch auf die unterschiedlichen Lichtverhältnisse überall. Seht ihr auch die verschiedenen, ja scheinbar unendlich vielen Grüntöne hier? Welcher davon gefällt dir persönlich am besten?“

Langsam schlendern wir weiter. Wow, noch nie zuvor ist es mir bewusst aufgefallen, dass es tatsächlich eine schier endlose Farbpalette an Grüntönen in der Natur gibt. Ich sehe das eher etwas dunklere Grün vom Gras direkt neben meinen Schuhen. Ein Stückchen weiter weg ist anscheinend ein anderes Gras, denn es ist viel heller. Dann entdecke ich das

leuchtende Hellgrün einer kleinen Pflanze am Wegesrand. Und dort, dort ist nochmals ein anderes Grün, irgendwie saftig. Und das Grün von den Nadelbäumen in der Ferne ist deutlich dunkler als alles andere um mich herum.

Es ist so herrlich hier, so wunderschön. Und wie die Vögel um die Wette zwitschern und die Insekten um mich herum summen, es ist ein Traum. Und vor allem dieses Grün, dieses helle Grün überall, in all seinen Farbnuancen, ich liebe auf einmal dieses Hellgrün. Ich dachte immer, meine Lieblingsfarbe sei blau, aber wenn ich die Wiesen und die Sträucher hier so ansehe, dann liebe ich ab jetzt grün, hellgrün.

Mitten in meiner Schwelgorgie vernehme ich wieder Feli's Stimme: „Nun wählt bitte jeder einen Gegenstand oder eine Pflanze mit einer Farbe aus, die euch gerade ins Auge springt. Stellt diese Farbe dann in den Mittelpunkt eurer Aufmerksamkeit.“

Oh je, was soll ich denn jetzt nehmen? Nach welchen Kriterien soll ich mich entscheiden? Hier fällt mir doch alles auf.

„Setzt euch auch hier nicht unter Stress. Es geht ums Genießen, nicht darum, eine Aufgabe zu erfüllen.“ Feli muss wohl mein zielloses Umherschauen gesehen haben. Als ich fast schon aufgeben will, entdecke ich ein kräftig dunkelgrünes Blatt direkt vor mir. Es hat irgendwie eine deutlich intensivere Präsenz als alles andere hier. Kann das eigentlich sein? Ich weiß es nicht, ist mir jetzt aber auch egal, und so entscheide ich mich für dieses.

Feli hat anscheinend bemerkt, dass ich mich entschieden habe, denn sie fährt im selben Augenblick fort: „Betrachte den Gegenstand erst von weiter weg, dann von Nahem, und lass die Farbe auf dich wirken.

Nun entferne dich von dem Gegenstand wieder etwas, bis auf etwa eine Armlänge, und beobachte, ob, und wenn ja, wie sich dein Farbempfinden verändert.

Schließe dann deine Augen, und betrachte die Farbe vor deinem inneren Auge. Sobald du dir die Farbe nicht mehr wirklich (=wirksam) vorstellen kannst, öffne einfach wieder deine Augen, frische den Eindruck auf, und schließe sie dann erneut.

Wie du jetzt deutlich erkennen kannst, hinterlässt alles im Leben in dir einen Eindruck, der sich dann beispielsweise vor deinem inneren Auge wieder ausdrückt. Andere nehmen für den Ausdruck Leinwand, Farbe und Pinsel.

Ist die Farbe von deinem inneren Ausdruck eigentlich mit der des originalen Eindrucks identisch? Oder verändert sie sich beim Schließen deiner Augen? Verändert sich die Farbe vielleicht fließend, während du den Gegenstand vor deinem inneren Auge ansiehst? Alles dabei ist okay und auch ganz normal, es geht nur ums Wahrnehmen, wie es bei dir gerade ist.

Schau dir jetzt nochmal das Original mit geöffneten Augen an, und schließe dann die Augen wieder. Kennst du diese Farbe? Hast du sie schon einmal irgendwo gesehen? Kennst oder kanntest du etwas, das in etwa so gefärbt ist oder war? Welcher Geruch, würdest du sagen, würde perfekt zu dieser

Farbe passen? Ist es eher ein herber, ein frischer, ein süßlicher oder ein schwerer Geruch? Lass dich ganz darauf ein.

Wenn Erinnerungen kommen, schwelge in ihnen, wenn sie angenehm sind, wenn nicht, wische sie beiseite, wie du es auf deinem Smartphone mit langweiligen Nachrichten auch zu tun pflegst.“

Kaum hat die Feli aufgehört zu sprechen, werde ich wie von Geisterhand in den Wald meiner Kindheit zurück versetzt. Die Bäume dort hatten diese Farbe, und überall duftete es nach Tannennadeln. Ja genau, Tannennadelgeruch, das würde gut zu dieser Farbe passen. Ich kann mich sehen, wie ich als kleiner Bub, etwa zwei Jahre alt, dort sitze und lache. Alles ist wunderschön, und mir geht es hervorragend.

Plötzlich höre ich Feli abermals ganz langsam sprechen: „Kommt langsam wieder in die Gegenwart zurück, bedankt euch bei euren Eingebungen. Willkommen im Hier und Jetzt.“

Wow, kann es wirklich sein, dass dies eine wahre Erinnerung ist und ich als kleiner Stöpsel dort gewesen bin? Ich war so unendlich glücklich. Ich wusste gar nicht, dass ich jemals so glücklich in meinem Leben gewesen bin.

## 24)

Es ist Mittagspause. Ich sitze wieder auf der herrlichen Sonnenterrasse und esse eine Suppe. Dazu gibt es natürlich wie immer einen Spezi und neuerdings auch ein Mineralwasser mit Kohlensäure.

Ich bin noch ganz geflasht von den vielen Eindrücken, die ich beim Waldbaden bekommen habe. Feli hat noch weitere Übungen mit dem Sehsinn gemacht, und auch alle anderen Sinne wurden intensiv angesprochen und trainiert. Es war einfach wundervoll, es war wahrhaft voller Wunder, wie Feli und Alex sagen würden. Immer wieder habe ich mich auch an mein Dasein im Wald erinnert, als ich noch ein kleines Kind gewesen war, und ich konnte und durfte mehr als schwelgen in diesen tollen und für mich ganz neuen Erinnerungen.

Zuhause hatte ich mich immer wieder mal gefragt, ob es Menschen gibt, die vielleicht nicht die Gabe haben, Glücksgefühle auch intensiv fühlen zu können. Immer wieder war ich mir sicher, dass, wenn ja, auch ich zu diesen gehören würde und auch schon immer gehört habe. Doch diese Kindheitserinnerung im Wald, das hat ganz neue Dimensionen für mich eröffnet. Ich war also früher auch ein strahlendes Kind, ich habe es nur irgendwie im Laufe meines Lebens verloren. Aber dann kann ich es ja auch wiederfinden und es mir wieder zu eigen machen.

„Na, wie war der Vormittag heute?“ Aurelie und Michael kommen wie immer gut gelaunt und strahlend auf mich zu.

Mit einer ausladenden Geste lade ich sie zu mir an den Tisch ein. Sie nehmen dankend an und setzen sich.

„Es war gigantisch. Ich weiß gar nicht, was besser war, die Übung mit Alex auf der Sonnenliege oder das anschließende Waldbaden mit der Feli. Ich kann mich echt nicht entscheiden.“ „Ja, die Seminare hier mit Feli und Alex sind schon etwas Außergewöhnliches. Wir haben zuvor auch schon viele andere Seminare besucht, aber hier sind wir seit Jahren Stammgäste.“

Mit Feli und Alex reicht ein Wochenende, und wir brauchen erst einmal keinen Urlaub mehr. Du wirst es selbst noch merken. Wenn du wieder zu Hause bist, dann wirst du dich so erholt fühlen, wie du es normalerweise frühestens nach etwa drei Wochen Urlaub irgendwo am Strand tust. Doch während dann der dreiwöchige Strandurlaub in deiner Erinnerung auf einen kleinen Klecks zusammenschrumpft, dehnt sich dieses Wochenende in deiner Erinnerung irgendwie aus. Später wirst du gar nicht mehr verstehen, wie es sein kann, dass das alles in ein Wochenende hineingepasst hat.“

Die Bedienung kommt und bringt Aurelie und Michael einen großen Salatteller. Nun ja, mehr als Salat oder Suppe kann man auch gar nicht bestellen. „Wenn ihr schon so oft hier wart, warum gibt es eigentlich nur Suppe oder Salat zum Mittagessen? Nun, eine Suppe reicht mir völlig aus, aber trotzdem denke ich, eine größere Auswahl wäre doch für so ein Hotel kein Problem.“ Da Aurelie bereits den Mund voll hat, schaue ich Michael an. „Es ist genau so, wie du sagst. Es ist für das Hotel kein Problem, aber Feli und Alex haben das so entschieden. Früher gab es wohl auch mittags ein großes

Essens-Buffer und die Leute haben sich dabei so voll gefressen, dass sie dann nachher im Seminar nicht mehr wirklich (=wirksam) aufpassen konnten, weil alles Blut im Magen war, um die Verdauung zu unterstützen. Na ja, Fleisch liegt halt etwa acht Stunden im Magen, bis es vollständig verdaut ist.

Danach hat Alex den Essensplan umgestellt, und ich muss sagen, ich finde es toll so. Zum Frühstück gibt es ein riesen Buffet, an dem man sich wahrlich mehr als lecker sattessen kann. Mittags kann dann jeder eine Suppe oder einen Salat zu sich nehmen, bevor er dann, nur eine Stunde später, bereits wieder Kaffee und Kuchen erhält. Das reicht in keinem Fall, um wieder Hunger zu bekommen. Und abends kann man sich dann bei einem weiteren, riesigen Buffet wieder nach Lust und Laune den Ranzen vollstopfen, wenn ich das so profan sagen darf.“ Bevor ich mich jedoch angegriffen fühle, lacht er schon wieder so herzerwärmend, dass ich ihm gar nicht böse sein kann.

„Und, bist du schon auf die eine oder andere, weitere Erkenntnis gekommen?“ Gut, dass Michael das jetzt anspricht, ich hätte es sicherlich vergessen, aber das Thema von heute Früh würde ich schon gerne noch weiter erläutert haben, zumal ja auch Alex von den, ich sage mal, mindestens zwei Instanzen in jedem gesprochen hat.

„Ja, gestern Abend habe ich mich noch auf meine Terrasse gesetzt und ein bisschen philosophiert. Dabei bin ich darauf gestoßen, dass man sein Denken und auch sein Handeln beobachten kann. Aber man kann auch den Beobachter des Ganzen beobachten. Da bin ich dann stehen geblieben.“

„Wow, das ist Klasse. Wie weit bist du denn schon gekommen, sag mal? Das ist ja gigantisch! Du willst wohl wirklich (=wirksam) alles, was möglich ist, aus diesem Seminar herausholen, oder?“ Jetzt schaut mich auch Aurelie fragend an. „Ja und nein. Ich möchte, wenn ich nach diesem Wochenende wieder nach Hause fahre, einfach nicht mehr in mein altes Leben zurückkehren, so einfach ist das!“

„Aber ein bisschen Bauch behältst du doch schon, oder?“ Während Aurelie dies sagt, streichelt sie zärtlich über meine Wampe. „Ja, aber ich will kein Walross mehr sein, sondern mich gut und einfach bewegen können!“ „Dann bin ich ja beruhigt!“

Was soll das wieder heißen? Warum ist sie beruhigt, wenn ich ein bisschen Bauch für später behalte? Will sie mich denn nachher wiedertreffen?

Ich merke, wie ich schon wieder rot werde und mir alles peinlich wird, als plötzlich, wie aus der Pistole geschossen, Michael mir erneut zu Hilfe eilt, indem er einfach an unser Thema von vorher anknüpft. „Du hast Bewusstsein vergessen. Was ist, wenn du dies in deine Beobachter-Idee mit einbaust?“

Dann sind wir alle auf der untersten Stufe, ich nenne sie mal Ebene eins, individuelles Bewusstsein, das fühlt und handelt, aber aus Launen heraus oder aufgrund eines Instinkts. Wir leiden, wehren uns und leiden erneut. Es ist wohl eine Art individuelles Bewusstsein auf körperlicher Ebene, das mit dem Körper verbundene Erfahrungen macht. Viele Menschen sind der Meinung, dass das auch die Bewusstseins-Stufe ist, auf der die Tiere beheimatet sind.



Eine Stufe darüber, also auf Ebene zwei, wäre dann der Beobachter des Erfahrenden, der bereits absichtlich denken und alles einordnen kann. Für mich ist das also ein geistiges, individuelles Bewusstsein. Auch hier wird alles gespürt, was vom Bewusstsein auf Stufe eins, also vom körperlichen, individuellen Bewusstsein, erfahren wird, aber die Intensität der Erfahrung kann durch Ablenkung oder Meditation verringert oder sogar komplett aufgelöst werden.

Wieder eine Stufe darüber, auf Ebene drei, käme dann meines Erachtens ein seelisches, individuelles Bewusstsein, das das geistige, individuelle Bewusstsein beobachtet, selbst aber nichts mehr von den körperlichen Erfahrungen zu spüren bekommt.

Und dann gibt es da anscheinend noch weitere Instanzen, denn ich habe von Menschen gehört, die noch deutlich weiter darüber gehen können, also auf Ebene vier und höher.

Aber eines halte ich für sicher, dass ab Ebene drei, also ab der seelischen Ebene, nur noch beobachtet wird, die Frage hierbei ist für mich nur die nach der Art der Wahrnehmung der Beobachtung. Denn je weiter ich die Ebenen hinauf gehe, desto unpersönlicher wird das Bewusstsein, bis ich am Ende mit allem verschmelze und nur noch eines bin: reines, bewusstes Sein. In diesem Sein ist dann alles vorhanden.“

„Ja, genau!“ Jetzt kommt anscheinend auch Aurelie richtig in Fahrt. „Über allem schwebt das reine bewusste Sein, das sich seiner Selbst bewusst ist, und darüber gibt es dann das reine bewusste Sein, das nur noch ist. Und das ist dann der oder das All-Eine. Im All-Einen ist alles vorhanden, das heißt, es

gibt nichts neben ihm, sonst wäre es oder er ja nicht das oder der All-Eine. Wobei mir, ehrlich gesagt, die Bezeichnung ‚der All-Eine‘ schon wieder viel zu individuell ist.“

Michael schaut auf einmal ganz nachdenklich. „Jetzt ergibt auch die burmesische Entstehungsgeschichte des Universums einen Sinn. Dort heißt es nämlich, dass es anfangs nur das Eine oder den Einen gab, ich nenne ihn der Einfachheit halber mal Gott. Dieser Gott konnte nun niemals feststellen, wie es ist, Gott zu sein, weil es ja nur ihn gab. Um dieses aber endlich einmal erfahren zu können, hat er aus sich heraus die Vielheit gestülpt, was bedeutet, dass er diese nicht von sich abgespaltet hat, sondern er und die Vielheit ein Ganzes geblieben sind. Jetzt konnte er durch die so entstandenen Facetten erfahren, wie es ist, Gott zu sein.

Ich sage im Übrigen extra ‚Facetten‘ und nicht Teile, denn Teile wären abgeTEILT von Gott. Doch dem ist eben genau nicht so, nichts ist von Gott getrennt. Eine Facette ist wie ein Krümel in einem Marmorkuchen, es gibt dunkle und helle, aber alle sind und bleiben zusammen eins, ein Marmorkuchen. Selbst das Stückchen Eierschale, das sich hin und wieder in ihm befindet, gehört zu dem einen Ganzen.“

„Der oder das All-Eine, klingt wie alleine. Das ist aber nichts Positives. Alleine zu sein ist eher schmerzhaft, das habe ich schon oft erfahren dürfen.“ Auch ich bin voller Eifer dabei. Und wie gestern Abend schauen wir aktiv von einem zum anderen. Die neue Art der Gesprächskultur ist wohl auch mir schon in Fleisch und Blut übergegangen.

„Vielleicht ja doch. Vielleicht ist das wieder eine dieser absichtlichen, sprachlichen Umkehrungen, die dafür sorgt, dass man in die falsche Richtung schaut oder denkt.“ Aurelie ist ganz aufgeregt. „Das ist wie bei den vielen Religionsgemeinschaften, die alle auf einen Erlöser warten und sich wundern, warum er nicht von außen kommt. Erlöser, wenn ich mir das Wort genau anschau, dann bedeutet ‚Er‘ von innen, nicht von außen. Wenn ein Haus erleuchtet ist, dann leuchtet es von innen. Käme das Licht von außen, dann würde man das Haus beleuchten. Somit warten also alle in diesen Religionsgemeinschaften umsonst, denn es steht fest geschrieben: „Der Erlöser wird kommen.“ Es wird also Zeit, dass sie anfangen, im Inneren nach ihrem Erlöser Ausschau zu halten, denn nur dort ist er zu finden, statt im Außen auf ihn zu warten, woher er nie kommen kann. Und wenn ER nur im INNEREN gefunden werden kann, vielleicht bedeutet dann ‚Sich-Zu-Erinnern‘ genau dieses.“

„Also bedeutet Alleine zu sein nichts anders, als mit dem All-Einen zusammen zu sein. Es ist kein trauriger Moment, sondern ein feierlicher, ein heiliger.“ Euphorisch schaue ich von einem zum anderen. „Genau so ist es!“ Aurelie küsst mich vor Freude auf die Backe. „Alleine zu sein bedeutet ein Zusammensein mit allem, was ist. Es ist Samadhi, der Zustand der Einheit von allem, das Einssein mit allem. Das ist das Gegenteil von Trennung oder getrennt sein.“

Nur das mich, das Ego, das fühlt sich noch getrennt, denn das ist es auch. Alles um uns herum, einschließlich wir, existiert, nur das Ego nicht. Das Ego ist eine Fiktion, ein Konstrukt in unserem Kopf. Es ist genau wie mit einem Buch, wie Alex heute Vormittag schon gesagt hat: Existent an einem Buch

sind nur das Papier und die Druckerschwärze, der Inhalt ist reine Fiktion. Genau wie das Ego entsteht er nur in unseren Köpfen, angreifen können wir ihn aber nicht.“

„Ich sprach vorher aber nicht vom Alleinsein, sondern von ‚alleine zu sein‘. Das bedeutet dann nicht nur, dass alles eins ist und man mit drinnen, sondern dass man selbst der oder das All-Eine ist: ‚Alleine zu sein‘ bedeutet dem Wortlaut nach also ‚der oder das All-Eine zu SEIN‘“. Ich strahle über das ganze Gesicht, und diesmal küsse ich Aurelie auf die Wange, zucke aber sofort wieder zurück. Hoffentlich war mein plötzlicher Gefühlsausbruch nicht zu viel.

Ängstlich schaue ich Aurelie an, und sie schaut mich an. Ich kann sehen, dass sie genau gemerkt hat, was ich getan habe. Aber sie schaut nicht erbost, nein, sie schaut ... ich weiß gar nicht genau, wie sie schaut. Ich sehe tief in ihre Augen, und es ist, als ob ich in einen klaren Gebirgssee blicke. Und dieser Gebirgssee ist von einem strahlenden Hellgrün. Vorher dachte ich mal, sie hätte eher dunkelgrüne Augen, am ersten Tag kamen sie mir sogar blau vor.

So schaue ich Aurelie weiterhin tief in die Augen, ich kann auch gar nichts anderes machen, bis mein Körper plötzlich blinzeln will und ich schließlich nicht mehr anders kann, als dem Impuls nachzugeben und kurz die Augen zu schließen. Als ich sie wieder öffne, ist Aurelie dabei aufzustehen. „Also, ich zieh mich ein wenig zurück. Wir sehen uns nachher wieder zum Kaffee, oder?“ Bevor ich jedoch wieder in meine Unsicherheit zurückfallen kann, zwinkert Aurelie mir zu. Dann dreht sie sich um und geht.

Ich bleibe erst einmal sitzen. Das war ganz schön viel für mich. Andauernd fahre ich Achterbahn. „Ja, sie kann einem ganz schön den Kopf verdrehen!“ Luise taucht auf einmal neben unserem Tisch auf. „Ich gehe zu den Sonnenliegen, um ein bisschen ins Tal zu schauen. Wer kommt mit?“ „Ich!“ Michael und ich stehen gleichzeitig auf und gehen mit auf die Wiese.

## 25)

Wir müssen auch gar nicht weit gehen, und schon können wir uns bequem auf die Liegen platzieren. Durch unser Gespräch über das Alleine-Sein und das Zusammensein mit allem, was ist, bin ich immer noch ganz berauscht und beglückt.

Doch je mehr ich wieder ins Denken komme, desto mehr wird mir klar, dass man eigentlich immer alleine ist. Ich sitze zwar hier mit Luise und Michael, und ich kann ihnen erzählen, was ich alles empfinde, aber das ist es dann auch schon. Es sind ganz allein meine Gefühle, die niemand von ihnen fühlen kann.

Das war schon immer so und wird auch immer so bleiben, denke ich mir, und fühle mich auch dementsprechend. Aber gleichzeitig habe ich auch Hoffnung, denn was heißt das schon, was ich gerade denke und fühle. Seit diesem Wochenende ist mir nämlich auch klar, dass ich mich nicht auf mein Denken und meine Emotionen verlassen kann. Denn denken kann ich immer nur das, was vorher eingespeichert wurde, entweder durch mich oder durch andere. Deshalb kann auch ein Frosch nicht über den Ozean nachdenken. Und die Emotionen folgen auf meine Gedanken.

Durch Feli's und Alex' Übungen funktionieren meine Sinne jetzt deutlich besser. Doch zwischendurch sind auch immer wieder Empfindungen in mir, deren Ursprung außerhalb der Reichweite meiner fünf Sinne zu sein scheint. Aber wenn ich auch Schwingungen von außerhalb wahrnehmen kann, können dann andere auch meine Gefühle spüren? Dann wäre ich ja mit meinen Gefühlen doch nicht alleine.

Mitten in diesen Gedanken kommt plötzlich auch Aurelie wieder und setzt sich auf eine Liege neben uns. Als ob sie es gespürt hätte, spricht sie mich auf den Unterschied zwischen Alleine- und Einsam-Sein an. Also erzähle ich ihr, dass ich bemerkt habe, dass man eigentlich immer alleine ist, aber auch davon, dass ich mir ab und zu eingebildet habe, auch andere, fremde Empfindungen in mir gefühlt zu haben, die nicht von mir zu kommen schienen.

Das ist anscheinend genau Auerlie's Thema, denn sie ist sofort Feuer und Flamme. „Weißt du, ich habe das mal aus einem Artikel auf Felis Homepage entnommen, und das war so faszinierend für mich, dass ich mich ganz tief in dieses Thema hineingelesen habe. Wir benutzen neben den fünf normalen Sinnen, von denen wir gelernt haben, eigentlich noch weitere. Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, spricht sogar von 12 bzw. 13.“

Nun, wie viele Sinne es wahrlich gibt, ist meines Erachtens eher zweitrangig, wichtiger in diesem Zusammenhang finde ich, ist es, dass es Menschen gibt, die anscheinend weiter entwickelt sind. Dass es hochbegabte Kinder gibt, ist dir sicherlich bekannt. Viele von diesen Kindern werden aber leider eher als zurückgeblieben eingestuft. Das liegt unter anderem daran, dass sie sich teilweise in der Schule so langweilen, dass sie nicht mitarbeiten wollen, oder aber ihre Denkweise so schnell und vernetzt ist, dass sie mit der einfachen Denkweise der Schulbücher nicht kompatibel ist.

Nun gibt es, wenn es hochbegabte Kinder gibt, eben auch hochbegabte Erwachsene, von denen auch viele von ihrer Hochbegabung gar nichts wissen, und sich oftmals in die

Einsamkeit zurückziehen, weil sie sich in der normalen Gesellschaft nicht wohl fühlen.

Neben der erhöhten Intelligenz gibt es noch weitere Hochbegabungen. Denn nicht nur in der Auffassungsgabe, Denkweise oder Gedächtnisleistung kann man hochbegabt sein, sondern auch in der Wahrnehmung oder besser Ausprägung der eigenen Sinne. Diese nenne ich Hochsensible. Hochsensible haben ihre Sinne meist deutlich intensiver trainiert und letztere sind zudem bei vielen von Geburt an schon um Einiges besser ausgeprägt. Somit nehmen diese Menschen alles viel stärker, viel intensiver wahr.

Dann gibt es aber auch noch die Hochsensitiven. Die Angehörigen dieser Gruppe nehmen die Energien des Umfelds deutlicher wahr, egal ob es sich nun um die eines Raumes, einer Menschengruppe oder eines Platzes handelt. Dafür benutzen sie anscheinend auch weitere Sinne als die fünf, über die wir in der Schule unterrichtet wurden. Und wenn du diese Menschen fragst, dann fühlen sie eben nicht nur ihre Gefühle, sondern auch die von anderen. Damit wärest du also nicht alleine mit deinen Empfindungen.

Und wenn zwei von ihnen aufeinandertreffen, dann können sie oftmals gegenseitig spüren, was der andere fühlt. Sind sie sich bekannt, mag das ja ganz angenehm sein, aber kennen sie sich nicht, kann das auch sehr verstörend wirken. Glaube mir, ich weiß, wovon ich rede. Da fühlt sich nackt zu sein vor anderen wie eine tolle Party an.“

Aurelie schaut mich unverhohlen an, und ich kann nicht umhin, als mir innerlich einzubilden, dass nicht nur von



meiner Seite aus ganz intensive Gefühle da sind. Ich meine, auch bei ihr eine tiefe Liebe wahrnehmen zu können, doch ob diese Liebe mich meint, oder ob sie jemand anderem gilt, vielleicht sogar allem, das weiß ich nicht, und wenn, dann würde ich es mir eh nicht glauben.

„Also meinst du, ich könnte hochsensitiv sein?“ Fragend blicke ich Aurelie an, in der Hoffnung, eine Antwort auf meine vorigen Gedanken beziehungsweise Ahnungen zu bekommen. „Nun, es kann sein, aber es muss auch keine Hochbegabung sein, denn wir Menschen suchen alle nach anderen, die auf unserer Wellenlänge sind. Das bedeutet eben auch, dass wir den Wesenskern des anderen irgendwie intuitiv erfassen können. Wir erspüren anscheinend dabei die ausgesendeten Wellen seiner Grundstimmung.“

Ich bin mittlerweile dazu übergegangen, von Resonanz zu sprechen. Ich hatte nämlich früher, als ich meine Angstkrankheit bearbeitet habe, bemerkt, dass ich oftmals fluchtartig bestimmte Plätze verlassen musste, weil in mir plötzlich intensive Angst- und Panikreaktionen abliefen. Ich habe einige Zeit an Beobachtung gebraucht, bis ich herausgefunden hatte, dass es meist an bestimmten Menschen lag, die auftauchten oder bereits da waren. Ich reagierte auf ihre negative und angstbesetzte Grundstimmung. Da kam dann bei mir schlagartig Panik auf, und mir blieb dann echt nichts anders übrig, als sofort wegzugehen.

Wenn ich Menschen aber sah, die in der Liebe waren, dann verstärkte sich in mir nichts. Ich wurde weder liebesholl noch erheiterte sich meine Stimmung. Also musste noch mehr

dahinter stecken. So suchte ich und kam dann auf die Information, dass es sich bei diesem Phänomen eben um Resonanz handeln musste. Und dann erklärte sich auf einmal alles.

Ich war dabei, meine Angstkrankheit zu bearbeiten, also war mein Augenmerk auf Angst gerichtet. Ich wollte unbedingt alle Anteile an Traumata und anderen angstmachenden Erinnerungen, die auch körperlich in mir eingespeichert waren, loswerden.

Ich weiß, das klingt jetzt ungewohnt, aber Erinnerungen speichern sich nicht nur in der Psyche ab, sondern im ganzen Körper. Das kannst du daran erkennen, dass beispielsweise bei Berührung bestimmter Körperstellen automatische Angstreaktionen ablaufen. Das sind Reaktionen, keine Aktionen. Aber das kennen wir auch von den angelernten Reflexen. Beim Autofahren bremst du auch plötzlich, wenn jemand auf die Straße läuft, doch als Kind hast du niemals deinen rechten Fuß durchgedrückt.

Als ich dann meine Angst umfassend aufgearbeitet hatte, nahm ich mein Augenmerk von der Angst wieder weg, und so verschwand dann auch die Resonanz für die Ängste von Menschen wieder. Das passierte zwar nicht sofort, aber im Laufe der Zeit.

Viele nennen das auch selbsterfüllende Prophezeiung, dass man beispielsweise lauter glücklichen Paaren begegnet oder diese im Fernsehen sieht, wenn man gerade frisch vom ehemaligen Partner getrennt ist und noch oftmals traurig an die schöne Zeit zu zweit zurückdenkt. Also bin ich zu dieser

Zeit lauter Menschen begegnet, die ebenfalls Angstprobleme hatten, weil ich mich so verhalten und genau dieselben Plätze bevorzugt hatte. Einem Naturliebhaber begegnet man ja auch vor allem in der Natur und nicht in den Häuserschluchten einer Großstadt.“

Plötzlich kommt Michael mit drei Cappuccinos sowie einem Latte Macchiato ums Eck und Luise mit einem großen Teller voll mit Kuchen der unterschiedlichsten Art. Ich habe gar nicht mitbekommen, dass sie gegangen sind. Also setzen wir uns in einen Kreis und beginnen gemeinsam das köstliche Mahl genüsslich zu verspeisen.

„Weil ihr gerade von Resonanz sprecht: Ihr zwei seid so ein schönes Paar, ich liebe es, euch zusammen zu sehen!“ Schon wieder werde ich rot, Aurelie natürlich auch. Luise hat es einfach drauf. „Auch ich habe eine hohe Sensitivität, und ich spüre genau, wenn zwei Menschen perfekt zueinander passen. Ihr wisst es noch nicht oder wollt es euch einfach nicht eingestehen, weil der eine noch lieber an seiner verflorenen Liebe herumknabbert und die andere noch lieber Angst hat, ihre Freiheit erneut zu verlieren. Aber wie ich sehe, könnt ihr beiden auch nicht mehr ohneinander, und das freut mich sehr. Außerdem weiß ich in meinem Alter, dass man keine Zeit verlieren darf, denn es ist immer nur wenig davon da. Ihr habt sogar nicht mal mehr 24 Stunden, dann fährt der eine nach München und die andere wieder in den Norden Deutschlands.“ Beschämt schaue ich auf den Boden und Aurelie anscheinend in die Ferne.

Doch wer Michael in seiner Gruppe hat, der muss nicht verzagen, denn sofort nimmt dieser seine Cappuccino-Tasse

in die Hand, hält sie hoch und sagt: „Ein Toast auf die nächsten sicherlich noch genialen Stunden. Prost!“ Danach essen wir den Rest der Leckereien auf dem Teller schweigend, doch gutgelaunt.

## 26)

Mittlerweile sitze ich abermals auf einer Sonnenliege im wunderschönen Garten des Hotels und blicke wieder in die Weite. Ich wollte, wie immer, deutlich vor Seminarbeginn da sein, denn einen Auftritt mit Applaus, den brauche ich nun wahrlich nicht, obwohl mir das Jubeln der anderen gestern nach dem Tanzen schon sehr gut getan hatte.

Ich kann mich einfach nicht sattsehen. Aber irgendwie bemerke ich auch, dass ich es immer mehr liebe, in die Ferne zu schauen, und wie ich es im Außen mache, so tue ich es auch in meinem Inneren. Auch innen höre ich auf, mich andauernd mit irgendwelchen Gedanken abzulenken oder künstlich erschaffene Probleme zu finden, sondern bin immer mehr im Hier und Jetzt und blicke freudig auf ein hoffentlich noch langes sowie wunderbares Leben.

Und ehe ich es richtig mitbekomme, beginnt Alex auch schon wieder zu sprechen: „So, wir waren vorher bei der Gedankenlücke. Wie ich mitbekommen habe, haben viele von euch weitergeübt. Üben ist hierbei wahrlich die beste Variante. Und bitte auch unbedingt spielerisch rangehen. Zuhause wird euch wahrscheinlich der Alltag wieder einholen, aber bitte, bleibt am Ball. Wenn ihr jeden Tag nur etwa eine halbe Stunde im Hier und Jetzt verbringt, dann wird euer Leben automatisch einen anderen, einen viel besseren Verlauf nehmen. Ihr werdet es sehen. Sprecht doch mal heute Abend mit den Leuten, die schon öfter auf unseren Seminaren gewesen sind. Sie werden euch sicherlich von vielen tollen Erlebnisse und Veränderungen erzählen können.

Okay, machen wir es jetzt noch einmal alle zusammen. Ich mag mich. Das Mich ist klar. Aber wer ist Ich?“ Alex wartet einen kurzen Augenblick, dann fragt er weiter. „Aus welcher Richtung kommt dein nächster Gedanke?“ Und wieder eine Pause. „Welche Farbe hat wohl dein nächster Gedanke?“ Es ist echt interessant, jedes Mal, wenn ich merke, dass meine Gedanken wieder einsetzen wollen, kommt genau zum richtigen Zeitpunkt seine nächste Frage, die mich wieder voll aus dem Konzept bringt. „Und was wird wohl dein nächster Gedanke sein?“

Alex übt noch ein paar Mal mit uns und fragt dann in die Runde, wer denn eine Veränderung der Wahrnehmung erlebt und wie diese ausgesehen hätte. Einige haben wirklich (=wirksam) besser gesehen, andere wiederum haben besser gehört. Wenige haben plötzlich ihre Socken ausgezogen, weil sie meinten, sich sehr eingeengt zu fühlen, und einige Wenige haben den Duft der Blumen auf der Wiese deutlich intensiver gerochen. Interessanterweise ist es bei fast allen Seminarteilnehmern immer nur ein Sinn, selten auch mal zwei, die eine deutliche Steigerung zeigen. Die anderen werden zwar auch verbessert, aber spürbar weniger.

„Das ist ganz normal“, meint Alex dann, „dass es bei jedem Menschen einen sogenannten Hauptsinn gibt. Jeder Mensch hat einen oder manchmal auch zwei Sinne, die besser funktionieren als die anderen. Meist sind es die Sinne Sehen und / oder Hören, auch der Wissenschaft ist dies bekannt. Diese Menschen sind dann visuell und / oder auditiv veranlagt. Man weiß aber immer noch nicht genau, warum dies so ist.“

Es gibt natürlich mehrere Ideen und Modelle dazu. Die einen meinen, es wäre angeboren beziehungsweise genetisch vererbt, andere folgen eher der Hypothese, dass eine unterschiedliche Nutzung der Grund für die Verbesserung des einen oder anderen Sinnes wäre. Sehen, Hören, Riechen und Fühlen beziehungsweise Tasten sind auf jeden Fall die Sinne, die immer in latenter Alarmbereitschaft stehen.“ Das hatte mir ja auch Luise heute beim Frühstück bereits erklärt. „Und darauf stützt sich eben auch eine Theorie, dass es in der Kindheit irgendwann eine Gefahrensituation gegeben hat, in der vor allem ein Sinn angesprochen wurde. Wenn es beispielsweise im Haus gebrannt und es dabei eine starke Rauchentwicklung gegeben hat, könnte es der Geruchssinn gewesen sein, der im Kleinkind Alarm auslöste und es zum schnellen Rennen zur Mutter animierte. Es könnte aber, bei dem Beispiel bleibend, auch die Hitze gewesen sein, die dem Kleinkind zeigte, dass es wegzulaufen hat. Auf jeden Fall ist es normal, dass ein oder seltener auch zwei Sinne bei einem Menschen besser ausgeprägt sind, als die anderen.

Zum anderen hat Feli mit euch an allen Sinnen gleichzeitig gearbeitet. Das bedeutet, dass sich wahrscheinlich bereits alle eure Sinne verbessert haben. Wenn euch dann, durch meine Übungen, der Schleier des Denkens weggezogen wird und ihr die Welt um einiges klarer wahrnehmen könnt, dann gibt es aber immer noch einen dominanten Hauptsinn. Doch mit entsprechendem Training ist es leicht möglich, auch die anderen Sinne so zu trainieren, dass sie ebenso gut arbeiten. Und gut funktionierende Sinne erleichtern es nochmals, den Fokus auf das Hier und Jetzt zu halten. Aber beim Thema Sinnestraining bist du wiederum die Expertin, oder Feli?“

„Ja, das hast du ganz richtig gesagt. Mit den Sinnen ist es ähnlich wie mit den Muskeln, bei den Augen sind es sogar wahrlich Muskeln, die trainiert werden. Und je mehr Trainingszeit man dafür aufbringt, desto besser funktionieren die Sinne. Stetiges Trainieren zeigt bei einem Oberarm schon nach kurzer Zeit einen deutlichen Zuwachs an Bizeps-, und bei richtigem Training, auch an Trizeps-Muskeln. Genauso verhält es sich auch mit dem Üben in Bezug auf die Sinne. Stetiges Schulen jedes einzelnen Sinnes verstärkt dessen Empfindlichkeit sowie Leistung deutlich und schnell.

Aber, es hat sich gezeigt, dass beim Training der Sinne, anders als beim Muskeltraining, äußerste Konzentration gefragt ist. Deshalb sind die Übungen von Alex wieder eine wundervolle Voraussetzung für das Sinnestraining. Denn wenn man nicht achtsam seinen Fokus auf das jeweilige Wahrnehmungsinstrument legt, dann kann es leicht passieren, dass man doch wieder vor allem seinen Hauptsinn benutzt. Auf das Muskelbeispiel übertragen wäre das so, als ob man seit Jahren nur einen Arm trainiert und der eine Menge Muskeln aufgebaut hätte. Der andere Arm hingegen wäre nicht extra trainiert worden und würde deshalb normal aussehen. Natürlich wäre es nun viel einfacher, nur den trainierten Arm für das erneute Training zu nehmen, aber das würde wieder nur dessen Muskeln aufbauen. Wenn man nun nicht hochkonzentriert beim Sinnestraining ist, nimmt man automatisch wieder den trainierteren Sinn für die Übung.“

Das klingt jetzt aber sehr interessant. Dann werde ich heute mal nicht automatisch vor allem hören, sondern konzentriert vermehrt auch die anderen Wahrnehmungsinstrumente einsetzen.



„So, und weil nun meine Kältesensoren immer deutlicher zu mir sprechen, bin ich dafür, dass wir wieder nach oben in die Tenne gehen. Dort wird Alex eine ganz interessante Trancereise in euren Körper mit euch durchführen. Danach gibt es eine kleine Fragerunde, gefolgt von einem wieder extra leckeren Abendbuffet. Und nach dem Abendessen werden wir dann erneut unsere Sinne draußen trainieren. Zieht dafür bitte wieder feste Schuhe und diesmal auch warmhaltende Kleidung an. Wir werden nämlich im Dunklen ins Moor hinunter gehen sowie mit einer Fackelwanderung schließlich wieder zurück. Danach gibt es am Lagerfeuer wieder Marshmallows, und wir backen diesmal auch unser eigenes Brot im Feuer, ein sogenanntes Stockbrot.“

Tosender Beifall ertönt und ebbt erst einmal nicht mehr ab. Die Stimmung hier ist echt gigantisch. So etwas habe ich noch nicht erlebt. Alle sind so herzlich und auch so euphorisch, das macht wirklich (=wirksam) Spaß. Ich fühle mich fast schon wieder wie ein Kind. Ich entdecke wieder meine stete Neugier, die ich früher immer hatte, und auch meinen Tatendrang. In einer Tour wollte ich früher Abenteuer erleben und jetzt sitzen wir jeden Abend am Lagerfeuer, gehen heute sogar im Dunklen ins Moor und machen dann auch noch eine Fackelwanderung. Irgendwie ist wieder jeder Augenblick neu und aufregend, und das, ohne mich zu erschrecken oder in mir erneut die Angst vor Veränderungen anzutriggern.

Und selbst das Thema Aurelie belastet mich nicht im Geringsten. Alles darf sein, aber plötzlich muss nichts mehr sein. Ich muss auf einmal nichts mehr forcieren, sondern darf einfach mal den Augenblick genießen und ansonsten alles fließen sowie mich treiben lassen. Es ist ein wunderschönes

und befreiendes Gefühl. Ich hoffe, ich kann das zu Hause fortsetzen, aber es wird schon irgendwie gehen. Das muss es auch, denn mein altes Leben ist passee, ich will das nicht mehr.

Beschwingt stehe ich auf und folge der Gruppe in die Tenne.

## 27)

Die Trancereise war der Wahnsinn. Ich habe Räume in mir betreten, von denen ich gar nicht wusste, dass es sie gibt. Aber am meisten war ich von dem Raum der Stille fasziniert. In mir und in jedem von uns gibt es einen Raum, der angefüllt ist mit Stille. Er ist so voll, dass man das Gefühl hat, dass er fast aus allen Nähten platzt, aber gleichzeitig ist er eben mit Stille gefüllt, also eigentlich mit nichts.

Leider konnten wohl nicht alle Teilnehmer bei der Trancereise mitgehen. Einige schafften es einfach nicht, in den Raum der Stille hineinzukommen, andere scheiterten schon vorher. Bei der Fragerunde meinte Alex dann, dass dies normal wäre. Viele hätten halt immer noch einen starken Schutzwall hochgefahren, den sie erst ganz langsam beginnen würden, herunterzufahren. Aber das wäre auch ganz in Ordnung so, denn irgendetwas zu überstürzen, würde niemanden etwas bringen.

Es ist gut, wenn jeder einfach in seiner eigenen Zeit seine eigenen Schritte geht. Wichtig ist letzten Endes nicht, wie groß die Schritte sind und wie schnell sie gemacht werden, sondern dass stetig ein Fuß vor den anderen gesetzt wird. Das hatte auch der Straßenkehrer Beppo bei Momo schon gesagt: „Manchmal hat man eine ganz lange Straße vor sich. Wenn man dann anfängt zu kehren und immer wieder überprüft, wie viel von der zu reinigenden Straße noch übrig ist, wird man automatisch immer schneller sowie aufgeregter und ist bald außer Puste. Schaut man dann auf, ist die Straße immer noch genauso lang wie vorher. So darf man es nicht machen.“

Man darf immer nur an den nächsten Besenstrich denken und wieder an den nächsten. Dann wird man sehen, dass die Straße von selbst immer kürzer wird, und man ist nicht außer Puste.'

Komisch, dass ich das noch weiß. Ich kann mich noch genau an den Satz erinnern: „So darf man es nicht machen!“ Das Gehirn ist manchmal schon lustig. Plötzlich fallen einem bestimmte Gegebenheiten oder Erlebnisse wieder ein, nur weil man beispielsweise eine kurze Satzsequenz von Jemandem gehört hat.

Feli hatte das bei unserer ersten Waldbaden-Tour ja auch erwähnt, dass vor allem mit dem Geruchssinn ganz viele Erinnerungen verbunden sind. Dabei hat sie uns auch an einer kleinen Flasche Zimtöl sowie an Vanillezucker riechen lassen und schon hatten wir alle eine Erinnerung an Weihnachten. Eine Frau hatte sogar erzählt, dass sie sich plötzlich an Bratäpfel erinnern konnte. Sie hatte seit mehr als 40 Jahren nicht mehr daran gedacht, dass ihre Mutter früher immer Bratäpfel zu Weihnachten gemacht hatte. Das kam nur zu Stande, weil sie Vanillezucker und Zimt in kurzer Abfolge hintereinander zum Riechen bekam.

Was ich auch spannend bei der Fragerunde fand, war die Übung von Alex, in der wir uns eine Frage vorstellen, das entsprechende Gefühl dazu fühlen und dann in das Hier und Jetzt kommen sollten. Dort wurde die Frage dann mit einem anderen, deutlichen Gefühl beantwortet.

Ich hatte anfangs immer wieder versucht, mir im Hier und Jetzt die Frage zu stellen, aber entweder wusste ich die Frage

dann nicht mehr, oder ich fiel aus dem Augenblick heraus. Beides zusammen ging einfach nicht.

Am leichtesten war es für mich, nach einem wahr oder falsch zu fragen, bei Ja-Oder-Nein-Fragen deutliche Antworten zu bekommen, war schon erheblich schwieriger. Was ich aber insgesamt für Antworten bekommen habe, war gigantisch. Eine Menge Annahmen in meinem Kopf stellten sich als grundlegend falsch heraus, das ist unglaublich. Irgendwie ist so gut wie alles unwahr, was ich bisher geglaubt habe.

Mittlerweile bin ich mit Essen vollbepackt bereits an meinem Tisch angekommen, den ich mir heute doch mit meiner wärmenden Jacke reserviert habe. Es war deutlich einfacher so, denn heute sitzen wohl fast alle im Innenraum des Restaurants, da es draußen schon ein wenig kühl geworden ist und wir ja nachher eh noch hinausgehen werden.

„Hallo Michael, was schaust du so nachdenklich?“ Luise kommt an meinen Tisch, gefolgt von Aurelie und Michael. „Ich muss einfach noch an unsere Fragestunde von vorher denken. Ich dachte zuerst, wir würden vor allem Alex Fragen stellen, aber dass er damit meinte, wir würden uns selbst befragen, das hat mich doch sehr verblüfft. Vor allem die vielen Antworten, die ich bekommen habe, die so ganz anders gelautet haben, als dass ich mir sicher war, dass sie stimmen würden.“

Ich habe mir auch ganz viele Fragen bezüglich Gesundheit und so weiter gestellt, und ich muss sagen, dass mein bisheriges Weltbild schon sehr ins Schwanken gekommen ist. Ich meine, ich wusste schon immer, dass beispielsweise Schwingungen

schaden, aber auch heilen können. Strahlen sind ja auch nichts anderes als Schwingung, und man bekommt ja beim Arzt beispielweise Wärmestrahlen für die Nebenhöhlen, wenn es dort zwick, per Infrarotlampe. Genauso denke ich funktioniert eben auch die Homöopathie. Aber dass sich mein Unterbewusstsein wahrlich so komplett mit und in meinem Körper auskennt, das war mir neu.“

Aurelie und Michael setzen sich vorsichtig zu mir an den Tisch, sind aber ganz ruhig, wahrscheinlich um meinen Redefluss nicht zu stören.

„Hast du schon einmal gependelt?“ fragt mich Luise plötzlich. „Äh, nein. Das ist doch der Hokus-Pokus, den die Spirituellen immer machen, um mit Geistern Kontakt aufzunehmen oder so!“ Ablehnend und angewidert lehne ich mich in meinem Stuhl zurück. „Ja, das stimmt schon. Aber du kannst mit Hilfe eines Pendels auch mit deinem Unterbewusstsein sprechen und die geistige Welt dabei vollkommen außen vor lassen. Da dein Unterbewusstsein alles über deinen Körper weiß und auch die volle Kontrolle über ihn hat, worauf du ja auch bei der Fragerunde gestoßen bist, ist es für dies natürlich ein Leichtes, deine Finger oder deine Hand zu bewegen. Das solltest du echt einmal versuchen.“ Immer noch zögernd frage ich: „Und wie soll das gehen?“

Aurelie greift mit ihrer Hand in ihre Hosentasche und zaubert doch glatt ein Pendel hervor. Schon ist es mir ein bisschen peinlich, dass ich das Pendeln gerade eben einfach so in den Dreck gezogen habe.

„Also, erstens,“ Aurelie holt tief Luft, „spirituell bedeutet nichts anderes als auf dem Weg nach innen zu sein. Und das schadet uns wohl allen nicht, wenn wir uns mehr mit unserem Inneren beschäftigen und endlich wieder die innere Stimme freischaufeln. Und zweitens können wir nur einen minimalen Bruchteil von dem sehen, hören und messen, was an Frequenzen da ist. Zu allem Weiteren fehlt uns der Zugang. Was es also an Wesenheiten außerhalb unserer wahrnehmbaren Frequenzen geben mag, vielleicht sogar in anderen Dimensionen oder Paralleluniversen, davon haben wir nicht den Hauch einer Ahnung. Die NASA hat vor kurzem einen Artikel herausgegeben, in dem sie schreibt, dass um Silvester 2020 herum ein Paralleluniversum in Höhe des Südpols dem unseren sehr nahe kommen wird.“

„Aber du darfst auch nicht vergessen, dass wir von klein auf gelernt haben, dass Geister und dergleichen nur Hirngespinnste sind.“ Michael springt mir wieder zur Seite. „Und wenn der eine oder andere in der Kindheit sogar dafür bestraft wurde, Phänomene wahrzunehmen, dann hat er sich dies sicherlich abgewöhnt.“ „Ja, du hast Recht. Entschuldige Michael.“ Aurelie schaut mich an, also meint sie wohl auch mich.

„Weißt du, Michael“, formuliert Luise mit deutlich vorsichtigerem Tonfall als gerade eben, „durch meine Hochsensitivität habe ich schon öfter fremdartige Energien wahrgenommen, die es so in unserem normalen Leben nicht gibt. Irgendwann habe ich dann auch mal mit einer von ihnen bewusst Kontakt aufgenommen. Dabei wurde mir aber so kalt, dass ich es von da an lieber sein gelassen habe. Pendeln ist eine wahrhaft tolle Idee, wenn man beispielsweise von

seinem Unterbewusstsein etwas über die Gesundheit des Körpers erfahren oder wenn man ein Medikament vom Arzt bekommen hat und nun wissen will, ob und wann man es gut verträgt.“

„Ich frage mein Unterbewusstsein sogar gerne, ob die eine oder andere Speise, die im Kühlschrank steht, noch genießbar ist oder nicht. Denn mein Unterbewusstsein erkennt sofort, ob etwas noch gut ist oder schon schlecht. Dafür rieche ich auch daran, um dem Unterbewusstsein noch mehr Eindrücke zu geben als nur das Aussehen.“ Michael holt nun auch aus seiner Hosentasche ein Pendel. Das ist wahrlich schön. Es ist ein blauer Stein, der wie ein Tropfen zu einer Spitze geformt ist und an einer goldenen Kette hängt. Das von Aurelie ist eine milchige bis durchsichtige Kugel und hat ebenfalls ein goldenes Kettchen daran.

„Willst du es nicht auch einmal versuchen? Mir hat es sehr viel geholfen als es darum ging, herauszufinden, ob die Botschaften, die aus meinem Inneren gekommen sind, wahrlich von meiner inneren Stimme waren oder nur eine Einbildung bzw. eine Manipulation des Egos.“ Luise holt nun ebenfalls ihr Pendel heraus, es ist in einer kleinen Extra-Tasche. Ihr Pendel besteht sogar aus einem kleinen, milchig-rosafarbenen Engel, ebenfalls an einem Goldkettchen hängend. „Hier,“ Luise kramt weiter in ihrer kleinen Handtasche, „das habe ich mir erst kürzlich besorgt. Ich soll es an jemanden weitergeben, der es gebrauchen kann.“

Luise holt aus ihrer Handtasche eine milchig und doch intensivgrüne Kugel, ebenfalls mit einem Goldkettchen ausgestattet. „Hier, das ist ein Malachit-Stein. Ich habe das



Gefühl, den könntest du brauchen.“ Während sie mir das grüne und wahrlich schöne Pendel übergibt, kramt sie noch weiter in ihrer Tasche. „Einen kurzen Moment noch bitte, gleich lese ich dir auch noch etwas über seine Wirkung vor, du wirst Augen machen.“ Luise zaubert aus ihrer Handtasche auch einen kleinen Zettel. „Der Malachit fördert die Konzentration und die Beobachtungsgabe. Die Vorstellungskraft und die Kreativität werden gestärkt. Die Selbstverwirklichung und die Zufriedenheit wachsen. Der Malachit wirkt positiv bei seelischen Wunden und Belastungen.“

Kannst du dich in dieser Beschreibung nicht auch wiederfinden? Das passt doch genau zu dir und deiner momentanen Verfassung, oder? Und selbst, wenn du nicht an die Wirkung von Steinen glaubst, so ist das Pendel doch wahrlich schön, und sollte der Halbedelstein doch im Hintergrund helfen, ist das doch auch nicht schlecht, oder?“

Das Pendel gefällt mir wahrlich gut. Und witzigerweise ist es auch noch in intensivem Grün, und Grün ist ja seit heute Vormittag zu meiner Lieblingsfarbe geworden.

„Danke dir, Luise. Es ist wahrhaft wunderschön. Was bekommst du dafür?“ „Nichts, außer, dass du dich öffnest. Ich habe genug Geld, mehr, als ich jemals noch ausgeben kann. Heute Abend, am Lagerfeuer, bringen wir dir dann das Pendeln bei. Ist das in Ordnung für dich?“

Wie soll ich bei einer so netten Einladung denn jemals nein sagen. „Nein, das ist nicht okay, das ist prima! Danke dir, und Danke auch euch. Es tut mir leid, dass ich vorher so

abweisend gewesen bin. Es ist alles irgendwie neu für mich und in einer Tour geht es um mein Inneres. Ich glaube, mein Ego kotzt schon im Strahl, und das fühlt sich furchtbar an. Trotzdem ist das mein schönstes Wochenende, vor allem wegen euch. Danke euch, aus tiefsten Herzen, Danke!“

„Und es ist ja noch nicht vorbei!“ Aurelie wirft mir einen verheißungsvollen Blick zu, der mir durch Mark und Bein fährt.

Ich liebe diese Frau! Ja, so ist es, Luise hatte Recht. Ich liebe Aurelie. Ich weiß, ich werde es ihr vielleicht nie sagen können, aber ich liebe sie. Noch niemals zuvor in meinem Leben habe ich mich einem Menschen so nahe gefühlt. Ich weiß zwar nicht, wie ich nach dem Wochenende ohne sie weiterleben soll, aber an das will ich jetzt auch gar nicht denken. Ich will lieber einfach im Hier und Jetzt bleiben, den Augenblick erleben und jeden Moment genießen.

Vielleicht kann ich das nach dem Wochenende ja auch durchziehen, denn dann erwartet mich auch keine ungewisse Zukunft mehr, vor der ich mich zu fürchten hätte, es bliebe schließlich nur noch ein Jetzt übrig. Danach käme wieder ein Jetzt, und so würde es auf ewig weitergehen.

Und wenn ich genauer hineinfühle, dann gibt es eigentlich sowieso immer nur ein Jetzt. Alles, was ich bisher erlebt habe, hat immer im Jetzt stattgefunden. Ich habe noch niemals etwas vorher oder nachher erlebt. Es war zu diesem Zeitpunkt immer Jetzt. Und wenn ich nur das Jetzt zu erleben habe, dann kann es gar nicht mehr so schlimm werden, aber unglaublich schön.

Durch Feli's Genusstrainings lerne ich zudem, mir das Hier und Jetzt nicht nur immer angenehm und schön zu machen, sondern es auch zu genießen. Und wenn ich nicht an das Fehlen beispielsweise von Aurelie denke, sondern im Moment mir viel Genuss gönne, dann bin ich auch nicht mehr einsam oder in schlechter Stimmung. Denn meine Sinne habe ich ja immer und überall dabei. Und allerorts gibt es schöne Dinge zu sehen, angenehme Töne zu hören, Interessantes zu riechen, Leckerer zu schmecken oder eben auch Angenehmes zu spüren. Und letzten Endes liegt es ja alleine an mir, auf was ich meine Aufmerksamkeit lenke und richte.

Ich liebe es beispielsweise zu baden. Da lasse ich mir Zuhause in die Badewanne angenehm warmes Wasser ein, gebe ein meist nach Tannennadeln duftendes Schaumbad hinzu, schließe die Tür bis auf einen Spalt, damit es deutlich dunkler ist, und höre angenehme, entspannende Musik. Ab und zu zünde ich mir sogar eine Kerze an. Das wohlig warme Wasser, das dämmerige Licht, die beruhigende Musik und nicht zu vergessen der herrliche Duft nach Tannennadeln lassen mich immer in eine Oase der Ruhe eintauchen. Und da neben mir eh nicht mehr viel Wasser in der Wanne Platz hat, sind auch die Kosten beim Baden nicht sehr hoch, vor allem nicht viel höher, als wenn ich duschen würde.

Aber Moment, erst jetzt fällt mir der Zusammenhang auf: Ich liebe Schaumbad mit Tannennadelduft, und das ist auch der Geruch, den ich dem Wald meiner Kindheit zugeordnet habe und auch weiterhin zuordne. Kann das ein Zufall sein? Ich denke eher nicht, nachdem, was ich an diesem Wochenende bereits alles erlebt und erfahren habe. Wahrscheinlich weiß ich im Inneren noch ganz genau von meinen einstig

glücklichen Tagen. Und ohne es bewusst mitzubekommen, hole ich mir auf diese Weise wohl die damaligen Gefühle des Glücklichseins und der Geborgenheit über den Tannennadelduft in die Gegenwart. Dasselbe soll im Übrigen auch das Baden in warmem Wasser bewerkstelligen, habe ich mal irgendwo gelesen, denn das würde einen an die Zeit in der Fruchtblase im Bauch der Mutter erinnern.

„So, jetzt muss ich mir aber unbedingt noch einen Nachschlag an der genialen Nachspeisentheke besorgen! Und natürlich bringe ich einen großen Teller mit, damit alle davon naschen können. Wer will auch einen Cappuccino dazu?“ Ich schaue in die Runde, und neben meinem Finger gehen drei weitere Finger hoch. „Okay, vier Cappuccinos, werden umgehend besorgt – nein, besser drei und einen Latte Macchiato für die junge Dame, stimmt’s? Bis gleich.“ Luise grinst.

## 28)

Es ist schon ziemlich dunkel. Der Mond beleuchtet unseren Weg auch nicht wirklich (=wirksam), weil immer wieder Wolken vor ihn ziehen. Eigentlich dachte ich, dass wir uns alle aneinander festhalten würden, während wir ins Tal hinunter gehen, aber Feli meinte, dass jeder für sich und sehr vorsichtig gehen sollte. Genau dafür hätten wir eben unsere Sinne, da sie auch im fast Dunklen hervorragende Arbeit leisten würden. Sie meinte, dass man nur am Anfang Probleme hätte, sich zu orientieren, danach würde eh der Sehpurpur seine Fähigkeiten einsetzen und das Restlicht so perfekt nutzen, dass der Weg auf einmal zu sehen sei. Doch bisher sehe ich rein gar nichts. Also muss ich wohl auch meine weiteren Sinne einsetzen.

Wenn ich genauer darüber nachdenke, macht dieses etwas andere Sinnestraining sogar Sinn. Bei den vorigen Übungen haben wir die Sinne einzeln trainiert, und jetzt kommt wohl das Training, das die Sinne verbindet. Ich kann mich ja zusätzlich zu meinem Schauen auch auf mein Gehör konzentrieren. Denn dann höre ich sowohl meine Schritte, als auch die der anderen auf dem Kiesweg. Des Weiteren kann ich in meine Konzentration auch den Tastsinn mit einbinden und ihn den Untergrund unterhalb meiner Fußsohlen abscannen lassen. Und wenn ich ganz genau fühle, dann bemerke ich auch einen schwachen, kühlen Wind, der vom Tal her heraufweht. Manchmal hört der Wind abrupt auf, was dann nur bedeuten kann, dass direkt vor mir jemand geht oder steht.

Feli meinte vorher auch noch, dass man im Winter sogar die Wärme der anderen spüren könne oder zumindest die ihrer Atem, dafür wäre es aber in dieser Jahreszeit wohl schon zu warm draußen, selbst am Abend.

Das alles waren Felis Ratschläge, und sie hatte echt Recht damit. Bereits nach kurzer Zeit kann ich wirklich (=wirksam) spüren, wenn meine Füße den Kiesweg verlassen und ich in die Wiese trete. Außerdem laufen die anderen wahrhaftig mehr als laut. Obwohl ich doch so gut hören kann, ist mir das zuvor noch nie aufgefallen, aber ich war wohl vorher auch so gut wie nie im Augenblick. Und irgendwie kann ich in diesem auch die Informationen mehrerer Sinne gleichzeitig verarbeiten, etwas, was mir so bis jetzt noch nicht möglich war. Diese Veränderung hat sicherlich auch was mit den heutigen Übungen beim Alex zu tun.

Es ist nicht nur eine Herausforderung, so ganz auf jeden Schritt fokussiert zu sein, nein, es ist auch sehr befreiend. Endlich muss ich mal keinem Gedanken nachjagen oder nachhängen, sondern kann mich ganz in den Moment entspannen, obwohl ich hoch konzentriert bin. Vielleicht kostet Denken auch einiges an Energie, die mir ja jetzt zur Verfügung steht, es fühlt sich zumindest so an.

Und dann ist es echt soweit, ich kann den Kiesweg tatsächlich sehen oder zumindest seinen Rand. Im Gegensatz zur Wiese schimmert er nämlich ganz leicht, die Wiese ist nur dunkel. So schaffe ich es bereits nach kurzer Zeit, deutlich schneller gehen und sogar den einen oder anderen überholen zu können. Ich kann die anderen zwar immer noch nicht sehen,

doch im Laufe der Zeit immer besser erahnen. Die Feli ist echt genial.

Mittlerweile wird der Weg wieder etwas flacher, und ich merke, dass ich schon in Normalgeschwindigkeit gehen könnte, wären da nicht langsamere Leute vor mir, quer über den Weg verteilt.

Als wir schließlich ganz unten ankommen, erwartet uns auch schon Alex. Er zündet eine Menge Fackeln an, und es wird ganz heimelig und erleuchtet um uns herum. „Seid bitte extrem vorsichtig. Das Moor ist zwar feucht, aber trotzdem wollen wir keinen Waldbrand auslösen. Wer unterwegs unbedingt auf die Toilette muss, der gibt seine Fackel bitte vorher an den Nebenmann und holt sich von mir eine Taschenlampe, denn man hat hier schneller einen Busch angezündet, als man schauen kann. Sprecht mich einfach an. Ansonsten folgen wir alle der Feli, sie ist weiterhin unsere Übungsleiterin.“ Mit angezündeten Fackeln gehen die ersten bereits weiter ins Moor.

Erst jetzt, im Feuerschein, sehe ich Aurelie wieder. Sie war wohl die ganze Zeit über hinter mir gewesen. Irgendwie hatte ich eine Ahnung, dass mir jemand folgt, aber zum genaueren Untersuchen hatte ich keine Zeit und keine Aufmerksamkeit übrig.

Na hoffentlich stinke ich nicht. Vorsichtig, damit sie nichts merkt, rieche ich an meinen Achseln. Nein, mein Duschen vorher, das Deodorant und die neue Kleidung, die ich angezogen habe, haben wohl ihre Wirkung nicht verfehlt. Ich

rieche eher frisch. Wäre ja auch blöd gewesen, ungeduscht gegen den Wind zu gehen.

„Es ist so toll hier. Sind die Seminare eigentlich immer gleich?“ Weil Alex ja noch immer Fackeln anzündet und verteilt, nutze ich die kleine Pause, um mit Aurelie zu sprechen. „Nein, natürlich nicht. Alex gibt jedes Seminar ganz aus dem Bauch heraus, hat er einmal gesagt. Wir haben um unseren Darm herum nämlich auch ein Gehirn, das sogenannte Bauchhirn oder Bauchgehirn. Von diesem und von seinem stetigen Angebunden-Sein lässt er sich führen. Da auf jedem Seminar gänzlich verschiedene Leute und, damit verbunden, auch ganz unterschiedliche Schwingungen und Bedürfnisse sind, ist jedes Seminar für sich ein Unikat.“

Außerdem kommt er ja in jeder Jahreszeit hierher, so dass alleine schon dieser Umstand gepaart mit dem stetig wechselnden Wetter, jedem Seminar seinen eigenen Rahmen gibt. Im Sommer beispielsweise ist es in der Tenne einfach zu heiß. Also finden die Seminare zu dieser Zeit in einem der zahlreichen, weiteren Seminarräume statt, von denen einige sogar eine eigene Terrasse haben. Einmal haben wir ein komplettes Seminar auf der Wiese auf Sonnenliegen verbracht. Sogar gegrillt haben wir dort.

Felis Übungen sind auch jedes Mal anders, natürlich auch der Jahreszeit und dem Wetter angepasst. Im Herbst beispielsweise ist hier die ganze Umgebung voller warmer Gelbtöne, die auch manchmal bis ins Rote gehen. Aber wir gehen ja nicht immer nur in dieses Moor hier. Hinter dem Hotel, ein kleines Stückchen weiter den Mitterweg hinunter,



gibt es sogar einen Wald. In dem sind wir auch schon beim Waldbaden gewesen.

Ich habe Feli's Übungen vor allem immer dann geliebt, wenn es geregnet hat. Einmal hörte der Regen ein ganzes Wochenende lang nicht auf. Dieses stete Tropfen der Regentropfen auf meinem Regenschirm, da wurde ich förmlich in eine andere Welt geklopft. Dieser Einladung aber doch zu widerstehen, ständig in einen Trance-Zustand gehen zu wollen, kostete eine Unmenge an Konzentrationsarbeit, die sich aber mehr als gelohnt hat. An jenem Wochenende hatte ich meine Sinne trainiert wie noch niemals zuvor. Denn auch zu schauen war schwieriger, weil ja durch den Regen alles irgendwie in einen Nebel getaucht wurde. Und was es alles zu riechen gab. Im Regen gibt es draußen plötzlich so viele unterschiedliche Gerüche, das ist kaum zu glauben.

Im Wald, wenn es regnet, fallen lustigerweise nur vereinzelt Tropfen auf den Regenschirm. Das ist so interessant zu verfolgen, wann und wo es nun wieder tropft, und nun wieder. Und es ist auch nicht jeder Tropfen gleich. Manchmal gib es einen kurzen, prasselnden Schauer, wenn der Wind mal wieder meint, den Regen von sämtlichen Ästen gleichzeitig blasen zu müssen, und dann platscht nach einer deutlichen Ruhepause plötzlich ein Tropfen mit Getöse auf den Regenschirm, weil er anscheinend so riesig geworden war. Dieser Tropfen kommt dann auch nicht direkt vom Himmel, sondern sammelte sich in Ruhe auf einem Baum, bis er meint, genau dann fallen zu müssen, wenn ich mit meinem Schirm darunter durch flanierte.

Beide, Feli und Alex, machen auch auf jedem Seminar immer wieder neue Übungen und Meditationen. Da fällt mir ein, Feli hat sogar ein Spiel entwickelt, das alle Themen der Genusstherapie einschließlich der Achtsamkeit vereint. Momentan existiert es nur als Prototyp, aber beim nächsten Seminar sind vielleicht schon mehrere fertig. Dann werden wir wohl mal einen ganzen Abend lang dieses Spiel spielen. Ich freu mich jetzt schon darauf. Sobald es dieses Spiel irgendwo zu kaufen gibt, muss ich eines haben. Ein bisschen hat es mich die Feli nämlich schon mal anschauen lassen, und das hat meine Vorfreude mehr als geweckt. Aber wenn ich genauer darüber nachdenke, dann werden wir es wohl erst an einem der Fünf-Tages-Seminare anspielen dürfen, die auch demnächst anstehen, bei den kürzeren sind die Abende ja meist schon verplant.

Doch mit einem hast du natürlich recht, jedes Seminar hat immer das gleiche Ziel: spielerisch und genussvoll in den Moment zu kommen und sich dort zu verankern. Es geht darum, jeden Augenblick des Lebens zu leben, zu erleben und zu genießen. Denn eines kannst du dir sicher sein: Egal, wie ruhig alles auch aussehen mag, es ist niemals gar nichts los.“

Das erinnert mich wieder an den Film von gestern Abend, ‚Peaceful Warrior‘. Dort hat dies der Hauptdarsteller auch am eigenen Leibe erfahren dürfen.

„Und wenn es einmal Sieben-Tages-Seminare oder noch längere geben sollte, dann befindet sich ein Stückchen entfernt auch ein Wasserfall, ein Gletschergarten, ein zu einem Freibad ausgebauter Badensee, eine Eislaufhalle und eine Menge Berge außenherum, wie beispielsweise den

kleinen Berg „Falkenstein“. Man kann wunderbar um ihn herum gehen, um dann hinter ihm, zu seinen Füßen, den Falkensee zu finden. Ein Stückchen weiter folgt dann der Krottensee. Vom Hotel aus ist das alles wunderbar und einfach mit dem Fahrrad zu erreichen, oder für die Älteren unter uns auch mit dem Fahrservice des Hotels.

Und für noch längere Aufenthalte gibt es außerdem Fußball-Golf oder auch Klettern in den Bergen oder im Hochseilgarten. Salzburg ist ebenfalls nicht weit weg und lädt immer zum Besuchen und Bummeln ein.“

„Von den beiden Seen und den Fahrrädern hat die nette Dame an der Rezeption auch bereits gesprochen, aber dass hier so viel angeboten wird, hätte ich nicht gedacht. Ich glaube, zu den längeren Seminaren würde ich auch gerne kommen, natürlich nur, wenn du nichts dagegen hast. Du bist ja schon länger dabei, und ich will dich nicht stören.“

„Du bist echt süß, aber ich sehe es so: Es steht jedem frei, auf ein Seminar zu gehen. Und wenn man dort dem einen oder anderen nicht begegnen will, kann man ihm ja auch aus dem Weg gehen.“

Ich bin mir nicht ganz sicher, wie sie das jetzt meint. Gehe ich ihr vielleicht schon auf die Nerven? Plötzlich schaue ich an Aurelie vorbei und sehe Michael an, irgendetwas zog mich in seinen Bann. Und tatsächlich, Michael schaut mich durchdringend mit einem bedeutungsvollen Gesicht an, und da fällt es auch mir wieder ein: Das hatte doch Luise vorher schon gesagt, dass Aurelie Probleme mit Freiheitsentzug hat.

Ich bin ein Idiot. ‚Danke Michael für die Erinnerung!‘ versuche ich mit meinem Gesicht zu sagen.

„Wo ist eigentlich Luise?“ Michael wird echt noch zu meinem besten Freund, er lenkt schon wieder ab. „Luise ist noch nicht bei uns!“ Ich habe vor lauter Reden gar nicht bemerkt, dass sich Alex mittlerweile zu uns gesellt hat. „Ein Stückchen weiter hinten wird sie der Fahrservice des Hotels absetzen, und dann wird sie zu uns stoßen, falls wir dort jemals ankommen. Es ist zwar nett, dass du unsere Seminare so anpreist, liebe Aurelie, aber du wirst es kaum glauben, momentan befinden wir uns mitten in einem. Also auf geht’s, gehen wir, jetzt, und wieder jetzt, und schon wieder jetzt, und immer noch jetzt.“

Etwas schneller traben wir nun dem Fackelzug hinterher. Es ist mir enorm peinlich, dass ich Aurelie und Michael so in die Bredouille gebracht habe. Das wollte ich nicht. Doch als ich die beiden unsicher anschau, sehe ich in zwei lachende Gesichter. Sie sind mir wohl nicht böse.

Dieser Fackelgang zu viert ist echt ein Traum, aber es ist auch irgendwie gespenstisch. Immer wieder tauchen Monster auf, die sich bei näherem Hinsehen aber nur als Büsche und kleine Bäume herausstellen.

Kaum sind wir um ein paar Wegbiegungen gegangen, sehen wir auch schon das Auto vom Hotel, es wartet wohl tatsächlich auf uns, denn sobald wir beim Fahrservice des Hotels ankommen, geht schon die Beifahrertür auf, und Luise steigt lachend aus dem Auto. „Da seid ihr ja. Die anderen sind schon vor Stunden hier vorbeigekommen. Habt euch wohl

mal wieder verquatscht, oder? Jetzt lasst uns etwas schneller gehen und die anderen noch einholen.“ Alex übergibt Luise ebenfalls eine Fackel, die er kurz zuvor entzündet hat, und wir setzen uns alle in Bewegung, weiterhin etwas schneller. Aber wir müssen gar nicht weit laufen, denn schon nach der nächsten Wegbiegung stehen die anderen und lauschen der Feli.

„So, lasst uns jetzt alle einmal horchen. Was gibt es zu hören in einem Moor, am Frühlingsanfang?

Hört ihr alle den Vogel dort hinten? Spürt doch einmal seinem Ton nach. Wo genau könnte er sitzen? Spürt ihr auch den Raum, der sich zwischen euch und dem Vogel befindet?

Dort hinten, da hat etwas geraschelt. Könnt ihr das Rascheln noch in eurer Erinnerung hören. Wie klang es?

Und in dieser Richtung scheint eine Eule zu sein. Spürt doch hier einmal den Raum, in dem sich der Schrei der Eule ausbreitet.

Und jetzt hört auch einmal die Stille, die das meiste in diesem Raum ausmacht. Könnt ihr sie sogar spüren?

Lauschen wir doch einmal die nächsten fünf Minuten genau und nehmen alles in uns auf. Wir werden echt reich beschenkt heute, hier draußen.“

## 29)

Wir sind wieder am Lagerfeuer. Der Fackelzug war noch gigantisch. Ich wusste gar nicht, was man alles spüren kann, wenn man sich innerlich öffnet. Nun gut, manche Eindrücke waren schon sehr gewöhnungsbedürftig, aber Luise erzählte uns, dass dies nur die lebendigen Toten wären. Als ich sie dann fast schon böseartig angeschaut habe, brach sie in Lachen aus und erwähnte, dass sie natürlich die Bäume meine, die im Moor umgefallen waren. Einige waren schon abgestorben, andere aber lebten irgendwie im Liegen weiter. Diesen Unterschied könnten manche Menschen eben bemerken und spüren.

Fest stehende Bäume gäben einem das Gefühl von Aufgeräumtsein und Stärke. Man hätte irgendwie die kraftvolle Gewissheit, dass alles so richtig sei, wie es ist. Bei umgefallenen, aber noch lebendigen Bäumen, würde man viel mehr Spannung in der Luft wahrnehmen, alleine schon durch den erhöhten Überlebenswillen dieser. Bei liegenden und bereits toten Bäumen wäre eher eine tiefe Ruhe zu verspüren. Genauer würde sie uns dann aber noch am Lagerfeuer zeigen, meinte sie.

„So, Aurelie und Michael mal zwei, kommt mal bitte kurz mit.“ Luise steht auf, und wir folgen ihr.

„Also, stellt euch mal kurz hin, so wie ich es mache, auf einem Bein. Das andere winkelt ihr an und lehnt die Fußsohle etwa in Kniehöhe an das Knie des stehenden Beines, aber so, dass

es bequem ist. Streckt ruhig zum Ausbalancieren die Arme aus. Versucht das mal, bis ihr stabil stehen könnt.

Und fühlt die ganze Zeit über in euch rein. Wie fühlt es sich an in eurem Inneren? Gibt es irgendwo Spannungen oder gar Nervosität? Also los, macht es mir nach, und vergesst dabei das In-Euch-Hineinfühlen nicht!“

Luise stellt sich hin, knickt das eine Bein ab und befördert die Fußsohle dieses Beines sogar an den Oberschenkel des anderen. Dann streckt sie die Arme ganz nach oben, schließt dort ihre Handflächen, zeigt mit ihren Fingern Richtung Himmel und steht sofort stabil.

Ich brauche ziemlich lange, bis ich so einigermaßen den Halt finden und wenigstens ein bisschen stehen kann, aber mit meinen Armen rudere ich dabei seitlich wie wild. Erst nach gefühlt mehreren Stunden kann ich meine Arme nach oben recken und spüre dann ein nervöses Zittern in meinem ganzen Körper. Irgendetwas vibriert in mir. Das ist aber nicht unangenehm, sondern es prickelt und stärkt. In dieser Position kann ich deutlich gerader stehen, ohne zu schwanken. Als ich aufschaue, stehen die anderen natürlich schon längst regungslos da.

„So, spürt jetzt noch einmal tief in euch hinein. Wie fühlt es sich an? Genauso wie beim Aufbau der Haltung oder doch anders? Diese Position ist der sogenannte Yoga-Baum. Ich habe euch doch gesagt, dass ich im Moor die toten Bäume und auch die lebenden spüren konnte. Spürt auch ihr einen Unterschied zu vorher?“

Aurelie ist ganz aufgeregt: „Ja, als ich meine Hände nach oben streckte, fühlte es sich so an, als wäre da eine Art Strom, der durch mich hindurchfließt. Kann das sein?“

„Ja, das kann sogar sehr gut sein. Eine der Aufgaben der lebenden und stehenden Bäume ist es nämlich, die Ladungen zwischen dem Himmel und der Erde auszugleichen. Der Erdboden ist negativ geladen und der Himmel positiv. Viele Yogis sind der Meinung, dass auch die Figur „der Yoga-Baum“ einen Ladungsausgleich bewerkstelligen kann. Ob das so ist, kann ja jeder selbst spüren. Als Stromleitung dient in beiden Fällen das Körper- beziehungsweise Stammwasser mit seinen Elektrolyten darinnen.

Den starken Ladungsausgleich zwischen dem Himmel und der Erde kennt ihr im Übrigen als Blitz bei einem Gewitter.“

Ich spüre noch einmal ganz tief in mich hinein, und tatsächlich, es fühlt sich echt wie ein fließender Strom in mir an. Gleichzeitig gibt er mir auch Energie.

Als ich meine Augen wieder öffne, sehe ich, dass auch alle anderen Seminarteilnehmer versuchen, unter Feli's Anleitung den Yoga-Baum zu machen. Es ist lustig zu sehen, wie alle immer wieder Schwanken, bis sie die Arme in die Höhe recken. Dann stehen sie plötzlich stark und bewegungslos da, wie ein Baum eben.

„Mehr weiß ich aber auch nicht über diese Übung. Für Genaueres müsst ihr die Feli fragen, vielleicht kann sie euch noch mehr darüber sagen, denn von ihr habe ich den Yoga-Baum. Doch halt, an eines kann ich mich noch erinnern: Feli meinte noch, dass vor allem die Menschen, die nicht in ihrer



Mitte sind, es nicht schaffen, ruhig zu stehen, egal, wie sehr sie sich auch anstrengen würden. Sie schwanken im Außen genauso wie in ihrem Inneren.“

Als ich mit beiden Beinen wieder auf dem Boden stehe, habe ich plötzlich viel mehr Energie, als vor der Übung. Den Yoga-Baum muss ich mir echt merken.

Doch nun gehe ich aber wieder zurück zum Lagerfeuer, denn jetzt will ich etwas essen. Ich habe nämlich vorher schon gesehen, dass ein Bottich vollgefüllt mit Teig neben unseren Sitzplätzen steht. Der ist sicherlich für das sogenannte Stockbrot, das Aurelie gestern und ebenso Feli vorhin schon erwähnt hatten. Und desweiteren hat ein anderer Teilnehmer mehrere Packungen Butterkekse mit Schokolade mitgebracht. Er gab uns vorher den Tipp, dass wir doch einmal einen gerösteten Marshmellow zwischen zwei Scheiben Schokoladen-Butterkeks legen und ihn so essen sollten. Das wäre ein göttlicher Genuss. Beides muss ich jetzt unbedingt probieren.

Aber zuerst trinke ich noch einen kräftigen Schluck Mineralwasser, ich bin nämlich im Laufe dieses Wochenendes zu einem Wassertrinker geworden. Dies jedoch nicht nur aufgrund der Erinnerung an meinen Vater, sondern ich habe heute Nachmittag Felis Genusstipps auch beim Wassertrinken angewandt, und seitdem schmeckt mir Mineralwasser unvergleichlich gut.

### 30)

„So, jetzt kommen wir zum Pendeln.“ Luise holt ihr Pendel heraus, also ich nehme auch meines zur Hand. Aurelie und Michael haben ihr Pendel anscheinend ebenso immer dabei.

„Beim Pendeln ist es als erstes wichtig, immer jemanden direkt anzusprechen. Solltest du nur dein Pendel fragen, kannst du nicht genau wissen, wer auf der anderen Seite des Pendels sitzt und antwortet. Ich weiß, das klingt jetzt wieder sehr spirituell, ist aber meiner Meinung nach eher gruselig.

Vor kurzem habe ich in einem wissenschaftlichen Artikel gelesen, dass der Körper eines Menschen mit dem Ableben um etwa 200 Gramm leichter wird. Es gibt zwar auch gegenteilige Meinungen, aber eines sagt uns die Physik ganz deutlich: Energie kann weder verloren gehen noch zerstört, sondern nur umgewandelt werden. In welche Form die Energie von Lebewesen nach deren Ableben jedoch umgewandelt wird, wissen wir nicht. Und nimmst du dann auch den Inhalt von Aurelie's Information von heute Nachmittag mit hinein, dass wir nur einen minimalen Bruchteil aller vorhandenen Energie-Frequenzen wahrnehmen und messen können, dann willst du sicherlich nichts Genaueres mehr darüber wissen. Klar ist meines Erachtens nur, dass du den Strom in einer Steckdose auch nicht sehen kannst, fasst du aber einmal hinein, dann kannst und wirst du ihn deutlich zu spüren bekommen.

Also lasse ich lieber meine Finger weg von den unbekanntem Energien sowie deren Wirkweise und spreche beim Pendeln meinen gewünschten Adressaten genau und direkt an. Meist

ist das sowieso mein Unterbewusstsein. Gerne erfrage ich aber auch den einen oder anderen Hinweis von meinem Höheren Selbst. Unter ‚Höherem Selbst‘ verstehe ich die Anteile von mir, die auch in anderen Sphären und Dimensionen beheimatet sind sowie auch eine direkte, bewusste Anbindung an den All-Einen haben. Die einzelnen Stufen bis zum All-Einen hast du ja bereits mit Aurelie und Michael erörtert und erarbeitet.

Manchmal bitte ich aber auch das Unterbewusstsein meines Hundes um Rat, wenn ich beispielsweise erfahren will, was ihn am Effektivsten bei seiner Heilung unterstützen könnte, wenn er tatsächlich einmal krank ist. Das kommt aber weniger als selten vor, seitdem ich fast die ganze Zeit im Hier und Jetzt verbringe.

Also Michael, nimm doch mal dein neues Pendel so in die Hand.“ Luise nimmt ihr Pendel mit Daumen und Zeigefinger am äußersten Ende des Kettchens und lässt den Engel gerade nach unten hängen. „Probiere dabei ruhig aus, in welcher Hand du es lieber hältst, bei mir ist es die rechte.

Ist dir das Kettchen zu lang, kannst du es auch weiter unten anfassen und somit verkürzen. Manche lassen die Kette auch über den Zeigefinger hinüberhängen, weil sie so eher daran glauben können, dass sie das Pendeln nicht selbst absichtlich beeinflussen.“

Ich probiere alle Arten aus und entscheide mich dafür, die Kette über das erste Gelenk meines rechten Zeigefingers zu führen.

„Als Nächstes bittest du dein Unterbewusstsein, das Pendel zu bewegen, wenn es einverstanden ist, mit dir zu sprechen.“ Wie von Geisterhand bewegt sich plötzlich das Pendel. Es dreht sich sogar relativ schnell, was mich erstaunt, denn ich bewege weder meine Finger, noch meine Hand oder gar meinen Arm, jedenfalls nicht bewusst. „Ja, gut so. Und jetzt bitte dein Unterbewusstsein, dir zu zeigen, wie es das Pendel bewegt, wenn es mit ‚Ja!‘ antworten will. Du kannst das laut sagen oder auch in dich hinein, das liegt ganz bei dir.“

Das Pendel bewegt sich weiterhin gegen den Uhrzeigersinn, also links herum.

„Sehr gut. Und jetzt bitte dein Unterbewusstsein dir zu zeigen, wie es dir die Antwort ‚Nein!‘ präsentieren will.“ Das Pendel dreht sich plötzlich rechts herum, also im Uhrzeigersinn. Das hat es bisher noch nicht gemacht.

„Ach ja, es empfiehlt sich, zumindest anfangs, das Pendel nach einer Antwort kurz zu schütteln, damit es wieder zum Stillstand kommen kann, und dann erst weiterzumachen. Später kannst du das dann beibehalten oder einfach sofort weiterfragen. Du wirst merken, dass das Pendel einfach selbständig die Drehrichtung ändert, wenn die Antwort wechselt.“

Also, als nächstes bittest du dein Unterbewusstsein, dir zu zeigen, wie es aussieht, wenn es nicht antworten will.“ Still, das Pendel bleibt einfach ruhig. Ich merke, dass ich es bewusst bewegen will, weil mich auf die Antwort zu warten nervt, aber es rührt sich einfach nicht. „Ich kann nichts machen. Es bewegt sich einfach nicht. Ich wollte schon

absichtlich eine Bewegung herbeiführen, aber auch das geht nicht. Meine Hand bzw. meine Finger wollen sich keinen Deut bewegen. Tut mir leid, Luise, es funktioniert bei mir wohl nicht!“

Ehrlich gesagt, bin ich auch etwas erleichtert. Denn wenn es nicht funktioniert, dann brauche ich auch nicht weiter zu machen und dementsprechend auch nicht tiefer in mich hineinzuschauen. Ich will mich zwar ändern, aber es soll gefälligst so ablaufen, wie ich mir das einbilde, und auch nur dann, wenn ich es mir einbilde, und vor allem derart, dass ich nichts dafür tun muss. Die Erinnerung an meine Mutter gestern hat mir gereicht. Mehr muss echt nicht sein.

„Warum? Das hast du gut gemacht. Du hast dein Unterbewusstsein gebeten, dir zu zeigen, was es machen wird, wenn es nicht antworten will!“ „Ja, genau, und nichts ist passiert, keine Antwort!“ „Eben. Damit hat es dir gezeigt, was es macht, wenn es keine Antwort geben will. Keine Bewegung bedeutet also ‚Keine Antwort!‘ und ist die damit für dich bestimmte Antwort.“ „Ach so!“

„Mann bin ich doof!“, denke ich mir, und mir ist schon wieder alles enorm peinlich. Ich hatte mich so sehr auf eine Bewegung als Antwort versteift, dass ich nicht im Entferntesten auf die Idee gekommen bin, das keine Bewegung auch eine Antwort sein könnte.

Wie immer, wenn mir etwas peinlich wird, kommt Michael mir zu Hilfe, und auch dieses Mal springt er wieder in die Presche: „Später wirst du bemerken, dass das Pendel auch manchmal hin- und herschwingt. Das bedeutet dann

meistens, dass die Antwort ‚Ja!‘ und ‚Nein!‘ gleichzeitig ist, also ein ‚Jein!‘ Bei mir gibt es sogar ein Schwingen für ‚Mehr ja als nein!‘ und eines für ‚Mehr nein als ja!‘. Aber das hat sich bei mir erst nach Monaten des Pendelns herauskristallisiert.

Anfangs ist dein Unterbewusstsein nämlich sicherlich auch sehr skeptisch, ob du wahrlich mit ihm kommunizieren und dann auch die wahren Antworten hören willst.“

„Genau, denn du kannst dein Unterbewusstsein alles fragen, was du wissen willst, das ist einfach genial!“ Aurelie ist ganz euphorisch, und das ist echt ansteckend.

„Doch du musst die Fragen immer so stellen, dass sie von ihm mit ‚Ja!‘ oder mit ‚Nein!‘ beantwortet werden können. Das ist das Schlechte oder eher das Schwierige!“, bremst Luise meine aufkommende Freude.

„Aber auch das wirst du im Laufe der Zeit lernen. Wie Aurelie vorher schon einmal erwähnt hatte, benutzt dein Unterbewusstsein zum Sprechen am liebsten Bilder, gerne auch bewegte Bilder, und Filme, bevorzugt Reality-Filme, in denen du eben auch riechen, spüren und schmecken kannst. Einen Reality-Film hast du ja schon sehen dürfen. Bei mir ist es mittlerweile so, dass ich in meinem Kopf eine Frage an das Unterbewusstsein stelle und dieses dann mit seiner eben genannten Lieblingssprache antwortet. Nur zur Sicherheit, ob ich alles richtig verstanden habe, pendle ich dann. So ist die Ja-Oder-Nein-Frage deutlich einfacher zu finden und auch zu stellen.“

Michael baut mich schon wieder auf. Er ist immer so nett und aufmerksam. Ob Aurelie auch so ist? Sie ist schließlich seine

Zwillingschwester, wenn auch aus einem anderen Ei. Obwohl es Michael ja schon erwähnte hatte, zweifel ich noch immer, weil es viel zu schön wäre, um wahr zu sein.

„Zusätzlich habe ich mir angewöhnt, bei den meisten Fragen auch nach dem Gegenteil zu fragen. Wenn ich beispielsweise wissen will, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist oder nicht, frage ich eben nach beidem: ‚Ist es noch genießbar?‘, und ‚Ist es schon schlecht?‘ So bekomme ich deutlichere Antworten.

Wenn eine Lebenssituation eine Entscheidung von mir verlangt, dann hat sich für mich die Frage danach bewährt, ob etwas gut für mich ist. Das Gegenteil davon ist dann eben die Frage, ob es schlecht für mich ist.

Aber mach es einfach spielerisch, es soll vor allem leicht und locker von der Hand gehen und Spaß machen. Siehe es einfach als ein Fingerzeig-Geber, wenn du einen brauchst.“ Michael grinst wieder über beide Backen, und ich kann nicht anders, als mitzugrinsen. Er schafft es irgendwie, auch jedes ernste Thema aufzuheitern und damit aufzulockern. Ich mag diesen Kerl.

Wenn ich mir vorstelle, dass ich ihn erst seit gestern kenne, dann kann ich das gar nicht glauben. Gestern noch hatte er mich angerempelt vor der Tür zur Tenne, und heute würde ich ihn auf jeden Fall zu einem meiner besten Freunde zählen.

Gut, es könnte zwar sein, dass er mir alles nur vorspielt und ich später dann enttäuscht werde, die Täuschung also aufgehoben wird, aber ich spüre, dass dies der Beginn einer wunderbaren Freundschaft ist, die auf jeden Fall Bestand

haben wird, jedenfalls von meiner Seite aus, egal, was nun mit Aurelie und mir passieren wird oder eben auch nicht.



### 31)

„Du bist doch mit dem Bus da, oder? Ich meine, dass du gestern so etwas erwähnt hattest. Wann willst du denn dann morgen abfahren?“ Michael schaut mich fragend an. „Ja, das stimmt, um 14:30 Uhr geht mein Bus. Da erwische ich dann in Traunstein einen Zug, der bis nach München durchfährt, ohne dass ich in Rosenheim wieder umsteigen muss.“ Ich weiß zwar nicht, warum Michael das wissen will, aber ich werde es sicher gleich erfahren. „Dann lass uns doch gleich mal an diesem Beispiel das Pendeln üben, dann kannst du einmal mitbekommen, welche Wege und Reisen man so auf dem Weg zu den wahren Antworten zurücklegt. Und außerdem macht nur Übung den Meister. Was hältst du davon?“

Ich habe zwar keine große Lust mehr zu pendeln, aber da dies den Abend mit Aurelie auf jeden Fall in die Länge zieht, stimme ich nickend zu.

„Okay! – Jetzt klinge ich schon wie Alex, lustig! – Dein Unterbewusstsein hast du ja schon befragt, sollen wir mal die Instanz mit dem direkten, göttlichen Draht, also dein Höheres etwas fragen? Das mache ich eben dann gerne, wenn ich etwas über meinen weiteren Weg erfahren will. Ist das okay für dich?“ Ich ergebe mich seinem Charme und nicke zustimmend.

„Also, pendle mal, ob es gut für dich ist, morgen den Bus am frühen Nachmittag nach Hause zu nehmen, also den um 14:30 Uhr. Doch halt, bitte frage auch dein Höheres Selbst immer zuerst, ob du es etwas fragen darfst. Immer einen

höflichen Kontakt mit dem Höheren Selbst und / oder dem Unterbewusstsein zu pflegen, ist genau der richtige Ansatz. Vor allem letzteres kann ganz schön bockig werden, und dann erfährst du nie wieder etwas.“

Michael wartet auf mich, und ich gebe umgehend Rückmeldung: „Ja, ich darf mein Höheres Selbst etwas fragen! Und nein, es ist nicht gut, wenn ich morgen diesen Bus nehme!“ In meinem Kopf bemerke ich ein Fragezeichen. „Okay, dann frag bitte auch nach dem Gegenteil, also ob es schlecht ist, wenn du morgen den Bus zur frühen Nachmittagszeit Richtung nach Hause nimmst!“ Das Pendel sagt eindeutig „Ja!“, und das Fragezeichen in meinem Kopf wird noch größer.

„Hast du bemerkt? Wenn du nur eine Frage gestellt hättest, dann hättest du eine Antwort bekommen. Die Gegenfrage hat die erste zusätzlich bekräftigt.“

„Ja, das habe ich bemerkt, aber hast du die Antwort auch verstanden, Michael?“ Ich schaue Aurelie's Bruder fragend ins Gesicht. „Ich soll meinen ausgewählten Bus anscheinend auf keinen Fall nehmen. Das finde ich echt bescheuert.“

„Gut, dann frag doch mal die Instanz mit dem direkten, göttlichen Draht, ob es besser ist, einen späteren Bus zu nehmen!“ Aurelie mischt sich jetzt auch mit ein. Ich finde das zwar ganz toll, aber das Thema ist nicht lustig. Da nun aber beide, Aurelie und auch Michael, mir ganz interessiert beim Pendeln zuschauen, mache ich weiter. Luise rückt währenddessen näher ans Lagerfeuer, und ich meine, sie dabei grinsen zu sehen, ich kann mich aber auch täuschen.

„Aber bitte auch hier gilt: Frage immer zuerst den Adressaten, ob du etwas fragen darfst.“ Das Pendel sagt ein eindeutiges „Ja!“ daraufhin. „Okay, was soll ich gleich wieder fragen?“ Ich habe es echt vergessen. „Du sollst dein höheres Selbst fragen, ob es besser ist, einen späteren Bus zu nehmen und eben auch das Gegenteil, also ob es schlechter ist.“ Aurelie und Michael sind wohl voller Eifer dabei.

Die Antwort lautet, dass es nicht besser ist und dass es schlechter ist, wenn ich einen späteren Bus nehme. Jetzt verstehe ich gar nichts mehr. Ich soll also den Bus am frühen Nachmittag nicht nehmen, einen späteren aber auch nicht. Was soll das?

„Und, was kam dabei heraus?“ Aurelie und Michael schauen ganz gespannt, aber scheint ihr Mund nicht auch zu grinsen? Ich habe bei beiden das Gefühl, als müssten sie sich sogar ein Lachen verkneifen. „Sehr witzig!“ erwidere ich. „Ich soll also den von mir ausgewählten Bus nicht nehmen, einen späteren zu nehmen ist aber ebenfalls falsch. Was soll das nun bedeuten? Wahrscheinlich bin ich für das Pendeln doch nicht gemacht, hab ich es doch gewusst!“ Ich merke, wie ich frustriert und wütend werde, während plötzlich alle drei anfangen zu lachen. Habe ich irgendetwas verpasst?

„Dann pendle doch nochmal bitte!“ Aurelie ist wieder ernst, oder zumindest versucht sie es zu sein. Ich will mich schon weigern, aber da sie mich dabei ganz liebevoll anschaut, kann ich nicht nein sagen. „Gut, was soll ich pendeln?“ Ein bisschen lasse ich mir es am Tonfall meiner Stimme aber schon anmerken, dass ich genervt bin und eigentlich keine Lust

mehr habe, weiterhin der Spielball zu sein, denn irgendwie wissen sie etwas, was ich nicht weiß.

„Gut, frag also bitte dein Höheres Selbst, ob du es noch was fragen darfst!“ Ich darf und sage das auch Aurelie. „Gut, dann frag, ob es gut für dich ist, wenn du morgen erst gegen Abend deine Heimreise antrittst.“ Ich will mich schon weigern, weil es mir jetzt endgültig reicht, aber mein Pendel bewegt sich von ganz alleine, und es zeigt ein mehr als eindeutiges „Ja!“ Das Pendel hat so einen Schwung, dass ich es ganz verblüfft anschau. Was soll das schon wieder? Gegen Abend kann ich meine Heimreise gar nicht antreten, weil dann keine Busverbindung mehr besteht. „Ich glaube, die Gegenfrage kannst du dir bei dem Pendelausschlag wahrlich sparen.“

Michael nickt zustimmend zu Aurelie's Äußerung und meint dann: „Also bleibt nur noch die Frage, ob es gut für dich ist, wenn du morgen mit einem Auto mitfährst!“ Ein weiteres, eindeutiges „Ja!“ erscheint, wieder ohne mein Zutun. Anscheinend hat mein Höheres Selbst auch mal eben selbst die Führung übernommen.

Erstaunt schaue ich in die Runde. „Mit welchem Auto soll ich denn morgen mitfahren?“ Alle drei lachen jetzt lauthals, deswegen kann erst einmal niemand meine Frage beantworten. Aurelie kann als erste wieder sprechen: „Du fährst natürlich morgen mit uns mit. Wir fahren dich beziehungsweise Michael fährt dich morgen nach Hause, und wir fahren mit!“

„Und dann bleiben wir noch eine Nacht in München. Wir müssen eh irgendwo übernachten, also warum nicht in

München?“ Auch Luise scheint sich sehr darüber zu freuen, mich noch länger zu sehen.

Ich kann es gar nicht glauben, ich sitze da wie in Trance. Aber wenn es ein Traum ist, dann will ich bitte nicht mehr aufwachen. Fahre ich morgen wahrhaftig mit den Menschen, die ich alle so lieb gewonnen habe, zurück nach München? Da sie alle immer noch freudig lachen, muss es wohl wahr sein.

Sie nehmen mich also einfach so mit und ändern wegen mir einfach so ihre Pläne. „Das meint ihr ernst, oder? Ihr veräppelt mich jetzt nicht?!“ Aurelie kommt mir ganz nah, küsst mich auf die Wange und sagt dann: „Meinst du, ich lasse mir eine Rückfahrt neben dir auf der Rücksitzbank entgehen? Niemals!“

Ich kann es gar nicht glauben. Ist das alles wahr? Fahre ich morgen echt mit den dreien nach München zurück und dann auch noch auf der Rücksitzbank neben Aurelie?

„Ich habe nämlich keine Lust, alleine hinten zu sitzen.“ Autsch, das hat gesessen. Sie will also nur nicht alleine hinten sitzen, ich habe wohl nie Glück. Aber was war das mit dem Kuss auf die Wange? War das ein Annäherungsversuch?

Na ja, bei meinem Glück bisher ist das sicherlich nur die weibliche Form der Überredung. Die Frauen wissen genau, was sie machen müssen, damit wir Männer springen. Aber wenn ich ehrlich bin, mag ich dieses Spiel. Lieber stehe ich bei Aurelie im Mittelpunkt, wenn vielleicht auch nur für eine kurze Zeit, als nur wieder am Rand und als Zuschauer. Das habe ich früher bei anderen Frauen zur Genüge gemacht. Und da kein anderer mehr im Auto mitfährt, weil Aurelie, wie von

ihr geäußert, ja nicht alleine hinten sitzen will, werde ich zumindest auf der Fahrt nicht nur ein dummer Zuschauer sein.

Früher war ich immer der Meinung, nur etwas Ernstes anfangen zu wollen und keine Liebelei. Doch irgendwie blieb ich so jahrelang Single. Meine Freunde meinten es anders und hatten andauernd jemanden an der Angel. Ich war mir damals sicher, mit meiner Art richtig zu liegen, aber das sah ich wohl alleine so, denn keine wollte es ernst mit mir meinen. Irgendwann dachte ich dann, dass ich wohl zu hässlich oder sonst irgendwie unattraktiv sein müsste, weil ich nie eine abbekam.

Doch wenn ich heute so darüber nachdenke, rückblickend, dann hat mich schon die eine oder anderen angeflirtet, aber durch meine ersten Absichten hatte ich nie mitgespielt. Wer weiß, vielleicht hätte sich daraus auch die eine oder andere ernsthafte Beziehung entwickeln können?! Aber ich wollte immer alles sofort ernst, eigentlich dumm, wenn ich so darüber nachdenke. Und noch dümmer ist es, sich dann unattraktiv vorzukommen: Alle Spielchen abzuweisen und das dann so zu deuten, dass man kein Frauentyp wäre, ist echt dämlich.

Das hat aber sicherlich auch etwas mit meinem unerfüllten Versprechen meiner Mutter gegenüber zu tun, kommt es mir plötzlich. Wahrscheinlich wollte ich mein Versagen im Bezug auf meine Mutter bei einer anderen Frau wieder gut machen, in dem ich nur für sie da sein und immer schauen würde, sie glücklich zu machen. Es nicht ernst zu meinen und ihr damit das Herz zu brechen, dadurch würde ich noch ein weiteres

Mal gegen das Versprechen handeln – und gegen den Ehren-Kodex.

Wow, was ist das? Ich habe nicht nur ein Versprechen gegeben, ich habe sogar einen eigenen Ehren-Kodex daraus entwickelt. Alle Achtung, was man als kleiner Junge alles zu Stande bringt. Im Bereich Beziehung habe ich mich tatsächlich niemals gehen lassen. Dann ist Stärke in mir als Ressource also doch vorhanden, ich brauche sie nur in andere Bahnen zu lenken, beispielsweise in ein Hammer-Leben, das sich mehr als lohnt, gelebt zu werden. So werde ich dieses Ziel niemals aufgeben, bis ich es erreicht habe. Also hatte das Versprechen doch auch sein Gutes, indem es mir geholfen hat, große Stärke und unglaubliches Durchhaltevermögen in mir zu entwickeln, also auszuwickeln.

Und wie hatte Aurelie im Zusammenhang mit dem Versprechen meiner Mutter gegenüber gesagt? „Du kannst nichts tun, um glücklich zu sein, aber du kannst es zulassen.“ Recht hat sie, und genau das werde ich ab jetzt tun.

Mittlerweile ist das Lagerfeuer schon fast erloschen, und es wird ganz schön kühl draußen. Feli und Alex sind auch schon gegangen und haben mich zuvor gebeten, wieder das Lagerfeuer zu löschen. Anscheinend haben sie von der Bedienung erfahren, dass ich Erfahrung darin habe. Und da diese Bitte auch noch vor Aurelie ausgedrückt wurde, sagte ich natürlich sofort zu, dass ich mich wie immer fachmännisch darum kümmern würde. Ansonsten hielten und halten sich die drei etwas zurück, weil sie anscheinend genau gesehen haben, dass es ganz intensiv in mir arbeitet.

„Danke Euch für die wundervolle Einladung! Natürlich fahre ich gerne morgen mit Euch mit. Sorry, dass ich nicht sofort etwas gesagt habe, aber in mir war plötzlich so viel los.“ „No problemo!“ Michael klopft mir zärtlich auf die Schulter. „Wir haben es gesehen, und wir verstehen viel mehr, als du dir vorstellen kannst. Was meinst du, was wir in den letzten Jahren alles so erlebt haben?! Niemand von uns hatte es leicht im Leben, und wir alle haben uns früher das Leben sogar noch schwerer gemacht. Doch wir haben das geändert, und du bist auch sehr gut dabei, sogar deutlich schneller als jeder von uns. Das stimmt doch, oder?“ Michael und ich schauen in die Runde und alle nicken mehr als auffällig.

„Wer geht noch mit in die Tenne?“ Luise ist wohl immer noch wach. Und natürlich gehen wir alle drei noch mit.

Ich nehme den Wassereimer, der neben mir geparkt wurde, und lösche die letzte Glut, fachmännisch versteht sich.



## 32)

Oben in der Tenne angekommen, setzen wir uns wieder auf die gleichen Plätze, auf denen wir gestern Abend gesessen sind. Irgendwie ist dort die Energie am besten.

„Vor kurzem haben wir über Hochsensitivität und so weiter gesprochen. Mir ist es wichtig, das Thema noch einmal anzuschneiden. Ist das okay für euch?“ Aurelie schaut in die Runde, und natürlich sind wir alle einverstanden.

„Ich war mit dir, liebe Luise, und mit dir, mein lieber Bruder, schon oft hier. Ich konnte mich selbst finden und auch die Anteile von mir ausgraben, von denen ich zuvor nichts gewusst und die ich auch verdrängt hatte, und ihnen Leben einhauchen. Doch an diesem Wochenende hat sich etwas Grundlegendes verändert: Ich habe deutlich mehr Energie, als jemals zuvor. An diesem Wochenende habe ich eine zusätzliche Energiequelle bekommen. Außerdem ist es so, als ob ich auch einen zusätzlichen Parabol-Spiegel erhalten hätte, dadurch nehme ich alles viel deutlicher wahr.“

Ich weiß jetzt, dass ich nicht nur hochsensitiv, sondern auch hochsensibel bin. Meine Sinne wurden durch Feli's und Alex' Übungen eh schon immer feiner und ausgereifter. Aber an diesem Wochenende haben auch sie nochmals eine deutliche Feinjustierung bekommen.

Es ist beides irgendwie doppelt so stark, seitdem ...“ Aurelie stockt, dreht ihren Kopf und schaut mich direkt an, mit einem Blick, dass mir ganz anders wird, und spricht weiter: „seitdem ich dich kennengelernt habe, lieber Michael. Und nein, ich

meine jetzt nicht meinen Bruder. Seitdem ich dir begegnet bin, ist alles doppelt so intensiv. Es ist, als ob meine Schwingung noch einmal durch dieselbe Schwingung verstärkt wurde und würde.

Außerdem hat sich an diesem Wochenende für mich die Gewissheit eröffnet, dass ich zudem auch noch hochbegabt bin. Ich weiß, dass ich schon immer schnell im Kopf war, aber seit diesem Wochenende kann ich mein Denken sehen. Ich sehe die Vernetzung.

Früher dachte ich immer, dass ich mich verzettelte. Ich fing irgendwo an zu denken und kam an einem ganz anderen Punkt im Universum wieder heraus. Ich war doch tatsächlich davon überzeugt, ich sei halt einfach nicht in der Lage, mich zu konzentrieren, und würde deshalb vom Hundertsten ins Tausendste kommen, doch das stimmte und stimmt so nicht. Das weiß ich erst jetzt.

Mein Denken folgt einer ganz klaren Linie, doch die Vernetzung ist so gigantisch groß, dass ich einfach an verschiedenen Knotenpunkten abbiege, um zusätzlich alle anderen wichtigen Information im Vorbeigehen mitzunehmen, die im Zusammenhang mit einer Problemstellung auch noch wichtig sind oder werden könnten.

Und wenn man mich mitten in diesem Denkprozess unterbricht, was eben sehr oft vorkam, und mich dann danach fragt, wo ich denn gerade sei, dann ist es kein Wunder, wenn man durch meine gegebene Antwort meint, ich wäre nicht ganz dicht, denn ich bin ja scheinbar ganz

woanders. Und wie recht sie damit hatten: Ich war an einem ganz anderen Punkt, aber nicht, weil ich irre war, sondern weil ich einfach vernetzt dachte und nicht stur geradeaus, wie der Großteil der anderen Menschen.

Eigentlich hätte ich das schon früher erkennen müssen oder zumindest können, denn beim Aufräumen in meiner Wohnung beispielsweise mache ich es genauso. Ich bin nicht der Typ, der alles von A nach B räumt, bis alles von A nach B geräumt ist. Ich räume lieber alles überall hin, danach ist aber auch alles aufgeräumt. Man muss mich Meines einfach nur zu Ende machen lassen.

Was ich damit meine, ist in etwa Folgendes: Ich bin im Wohnzimmer und habe meine Kaffeetasse gerade in meinen Mund entleert. Um Getränkenachschub zu bekommen, muss ich in die Küche gehen. Auf dem Weg dorthin sehe ich, dass draußen die Sonne so schön scheint. Also beschließe ich, gleich auch noch Wäsche zu waschen. Die Waschmaschine befindet sich ebenfalls in der Küche.

Bevor ich also in die Küche gehe, will und werde ich der Einfachheit halber natürlich auch gleich noch die Schmutzwäsche mitnehmen, und die befindet sich in einer Truhe im Schlafzimmer. Also gehe ich mit meiner leeren Tasse in der Hand durch den Flur in diese Richtung. Weil ich dort aber beide Hände frei haben muss, um die Wäsche aus der Truhe zu bekommen, stelle ich die Kaffeetasse auf den Schuhschrank im Flur, an dem ich ja nachher eh wieder vorbeikomme, wenn ich dann mit der Schmutzwäsche in die Küche gehe.

Im Schlafzimmer angekommen sehe ich mein Bett und denke mir, dass ich schon längst eine neue Bettwäsche aufziehen wollte und die benutzte auch gleich mitwaschen könnte. Also ziehe ich dem Bett die alte Bettwäsche ab und gehe zum Schlafzimmerschrank, um eine neue zu holen. Vor dem Schrank stehend sehe ich, dass der Spiegel am selbigen ganz schmierig ist. Um diesen abzuwischen, brauche ich einen Lappen. Der befindet sich auch in der Küche.

Also schnappe ich mir die schmutzige Bettwäsche sowie weitere Teile der 60-Grad-Wäsche aus der Truhe und trage sie Richtung Küche. Beim Vorbeigehen nehme ich im Flur noch die leere Kaffeetasse mit und schlage dann mit allem in der Küche auf.

Dort stelle ich die Kaffeetasse in die Spülmaschine und merke, dass auch das Geschirr in dieser einen Waschgang vertragen könnte, da die Maschine jetzt bis oben hin gefüllt ist. Dafür brauche ich jedoch Klarspüler und Reiniger, die sich genau dort befinden, wo sich ebenso Waschmittel und Entkalker für die Waschmaschine sowie auch der Glasreiniger und Putzlappen für alle Gelegenheiten befinden.

Also stopfe ich die schmutzige Wäsche in die Waschmaschine, gehe zu den Reinigungsutensilien und nehme alles mit, was ich gleich für die Bedienung beider Maschinen brauchen werde, gehe zu den Maschinen, gebe ihnen, wonach sie verlangen, und schalte sie an. Dann gehe ich wieder zurück zu den Reinigungsutensilien, stelle dort die Materialien, die ich eben für die Maschinen gebraucht habe, wieder ab und verlasse die Küche nun mit einem Reinigungslappen sowie dem Glasspray in meiner Hand Richtung Schlafzimmer.

Dort poliere ich den Spiegel, stelle dann die benötigten Reinigungsutensilien ab, gehe ins Bad zum Händewaschen, gehe dann wieder zurück zum Schank, hole die neue Bettwäsche aus selbigen und beziehe das Bett neu. Dann nehme ich den Lappen und das Glasspray wieder zu Hand, schließe die Schmutzwäschetruhe und verlasse das Schlafzimmer erneut Richtung Küche, nicht bevor ich jedoch auch die Türe zu diesem wieder geschlossen habe. In der Küche gebe ich Glasreiniger und Putzlappen zu den restlichen Putzutensilien und hole mir nun endlich ein neues Getränk.

Das ist doch alles ganz einfach verstehbar und mehr als logisch, oder?“

Ich nicke mit meinem Kopf und sehe, dass auch die anderen ihre Zustimmung geben. Wenn ich ehrlich bin, dann erkenne ich keinen Unterschied zu meiner Art aufzuräumen, wenn ich denn mal aufräume.

„Jetzt passiert es natürlich immer wieder, dass plötzlich zwischendurch jemand an der Tür klingelt und ich ihn hereinbitten muss. Für mich ist der Anblick meiner Wohnung nun kein Problem, weil ich ja mitten drin und somit auch schon sehr weit beim Ordnung schaffen bin, doch die Besucher wirken meist sehr überrascht und wollen nicht lange bleiben. Ich habe das bis zu diesem Wochenende nicht begriffen. Erst jetzt ist mir klar, was in demjenigen abgegangen sein muss.

Wir alle haben gelernt, dass in der zivilisierten Welt nur die Häufchenordnung als ordentlich angesehen werden kann und wird, so auch ich. Und wenn jemand immer nur geradeaus

denken kann beziehungsweise denkt, dann räumt er auch so auf, also strickt alles von A nach B.

Auch ich sehe die Häufchenordnung als guten Endzustand an, aber in der Zwischenzeit benutze ich die Streuordnung als Zwischenstufe. Durch sie verschaffe ich mir einen großen und genauen Überblick, um dann extra schnell alles wieder an die richtigen Stellen aufräumen zu können.

Wenn man mich nun inmitten meines Aufräumens stört, dann mag für den Störer meine für mich übersichtliche Streuordnung schon sehr chaotisch aussehen. Im Beispiel von vorher sieht er, dass Schmutzwäsche im Flur auf dem Boden liegt, die ich natürlich neben mich auf den Boden geworfen habe, um beide Hände für das Öffnen der Tür frei zu haben. Auf dem Schuhschrank sieht er eine leere Kaffeetasse und die Schlafzimmertür weit offen stehen. Wenn er dann auf dem Weg ins Wohnzimmer durch die offene Schlafzimmertür lugt, sieht er zusätzlich eine offene Schmutzwäschetruhe, herumliegende, nicht bezogene Bettwaren und den verschmierten Spiegel des Schlafzimmerschranks. Für die meisten ist das insgesamt zu viel und sie verlassen sehr schnell wieder meine Wohnung.

Doch wenn bei mir Zuhause für einen Außenstehenden das Maximum der Unordnung am Größten zu sein scheint, ist es in Wahrheit äußerst kurz vor der totalen Ordnung. Denn in diesem Moment ist alles maximal übersichtlich ausgebreitet und kann innerhalb von Minuten am richtigen Platz verstaut werden.

Ein Problem habe ich dann aber doch, und zwar, wenn es nur ein bisschen zum Aufräumen gibt. Das ist dann einfach zu wenig. Es muss deutlich mehr sein, sonst fange ich gar nicht erst an, weil ich das langweilig und vor allem eine Zeitverschwendung finde.“

Ich kann nicht anders, als weiterhin zustimmend zu nicken. Auch ich kenne die verstörten Blicke von anderen, wenn sie meine Wohnung mitten in meinem Aufräumprozess betrachten, aber ich bin mittlerweile soweit, dass ich dann einfach niemanden hereinlasse. Ich gehe oft nicht einmal mehr an die Tür, wenn es klingelt. Sollte es wichtig sein, werde ich schon eine Nachricht in meinem Briefkasten finden, und wenn nicht, dann habe ich ja nur einen unwichtigen Störenfried verpasst, und das ist gut so. Meine Freunde rufen sowieso grundsätzlich mit genügend Zeitpuffer vorher an, bevor sie zu mir zu Besuch kommen, das gebietet einfach der Anstand.

„Nun habe ich mich gestern Nacht im Internet noch schlau gemacht und eine sehr interessante Information dazu gefunden: Diese, meine Art zu denken und mein Leben zu gestalten, ist kein Makel oder gar eine Schande, sondern ein ganz klares Zeichen für eine Hochbegabung. Es gibt sogar einen Namen für sie: ‚Scanner-Dasein‘. Ich dachte erst, ich lese nicht richtig.

Das alles hat sich mir an diesem Wochenende eröffnet, dank dir, lieber Michael. Du hast so genau meine Wellenlänge, dass ich durch deine Anwesenheit irgendwie doppelten Elan und verdoppelte Impulse bekomme. Vor diesem Wochenende dachte ich, ich hätte mich schon vollständig geöffnet, aber

durch dich ist diese Öffnung nochmals um Längen breiter geworden, anders kann ich es nicht beschreiben.

Aber ich will dich jetzt nicht überfahren. Du bist gerade erst mit dem Hier und Jetzt in Berührung gekommen, und vielleicht wird dir das Ganze auch schnell zu viel.“



### 33)

Ich weiß jetzt nicht, was ich sagen soll, ich kann noch nicht einmal geradeaus denken. In mir tanzt alles vor Freude, gleichzeitig kann ich es aber auch nicht glauben und frage mich, wie das nun gemeint sein könnte. Soll das bedeuten, dass es nach dem Wochenende weitergeht mit uns? Oder hat ihr das Wochenende schon gereicht, weil sie endlich ihr Anderssein einordnen und akzeptieren konnte und kann?

Und wenn das Ganze nun tatsächlich eine Art Anfrage von ihr gewesen sein sollte, habe ich echt das Glück, dass sie ein Zusammensein mit mir auf privater Ebene sieht, oder muss ich mich mit einem rein beruflichen Zusammenschluss zufrieden geben? Irgendwie ist es aber auch egal, denn in beiden Fällen würde es mir sämtliche Sicherungen heraushauen, entweder, weil ich mein Glück nicht fassen könnte, oder weil ich vor Trauer meinen Verstand verlieren würde.

So oder so, ich muss es jetzt wissen. Ich halte es nicht länger aus. Aber ich kann ja ganz tief stapeln und deshalb vorerst rein das berufliche Thema anschneiden. „Nun, beruflich bin ich eh nicht zufrieden, also wenn du gerne unsere Energien bündeln würdest, dann könnten wir gerne etwas zusammen aufbauen.“

„Ja, das könnten wir wirklich (=wirksam). Feli und Alex haben schon seit längerem die Idee, eine Art Zentrum zu gründen, in das Menschen kommen können, wenn es für sie soweit ist. Was ich damit meine, ist: Die Seminare finden momentan

mehrmals im Jahr hier in Inzell statt, und das wird auf jeden Fall auch so weitergehen. Zusätzliche Orte, beispielsweise am Meer, sind schon in Planung, was aber fehlt, ist eine permanent besetzte Anlaufstelle für Menschen, die zwischen den Seminaren zu sich selbst und ihren eigenen Weg finden wollen, entweder, weil sie das Buch von den beiden gerade zu Ende gelesen haben und / oder für die Zeit nach dem ersten Besuch eines Seminars von ihnen. Für die Menschen also, die sich in einer Art Übergangszeit befinden, soll es eine verlässliche und vor allem auch zeitlich schnellere Variante geben, als nur die Aussicht, bis zum nächsten Seminar warten zu müssen.

Luise, Michael und ich sind mit der Planung schon sehr weit fortgeschritten, haben aber mit der Realisierung noch nicht begonnen. Ich war einfach noch nicht bereit dafür. Ich brauchte einfach noch Zeit für mich alleine, um einen bestimmten Schritt in meiner Entwicklung machen zu können, also noch etwas auswickeln, was in mir drinnen versteckt war. Das habe ich dieses Wochenende geschafft, Dank dir.

Kennst du das Scanner-Dasein eigentlich auch?“

„Als du vorher angefangen hast, davon zu sprechen, dachte ich, du nimmst mich auf den Arm. Wenn ich Tagebuch schreiben würde, dann wäre ich mir immer noch sicher, dass du meine Einträge gelesen hast. Ich konnte und kann immer noch nicht so richtig daran glauben, dass es noch andere Menschen gibt, die so zerfahren an eine Sache herangehen, wie ich. Wobei ich ja gerade von dir lernen konnte, dass dies nur eine oberflächliche Betrachtung eines in der Vollendung begriffenen Prozesses ist.

Ob ich also das Scanner-Dasein kenne? Ja, und wie. Ich dachte immer, ich wäre halt ein Chaot, aber als du deinen Aufräumprozess vorher genauer beschrieben hast, ging für mich ein ganzer Christbaum an Lichtern an.

Ich bin vor allem ein Scanner, wenn es um meine Interessen geht. Letztens beispielsweise wollte ich mich endlich mal intensiver mit der Quantenphysik auseinandersetzen. Intensiver bedeutet bei mir, dass ich dann mindestens 10 Bücher, 20 Zeitschriften und 30 Internetseiten im Browser zur selben Zeit aufgeschlagen habe, und in allen Seiten lese ich fast gleichzeitig. Ein Mensch, der nun kein Scanner ist – ich liebe im Übrigen diese Bezeichnung schon jetzt – der würde verrückt werden. Aber ich genieße ebenfalls den Überblick, in meinem Falle über eine große Menge an Informationsquellen.

Derweil bleiben auch bei mir Dinge liegen, wenn sie einfach zu wenig sind oder noch nicht anstehen: Mein Fahrrad auf dem Balkon muss ich reparieren, aber es ist mir noch viel zu kühl draußen zum Fahrradfahren. Der Kofferraum meines Autos ist noch mit den Winterreifen gefüllt, die sich schon längst im Keller befinden sollten. Aber zum Verräumen dieser komme ich erst, wenn ich eh schon mit dem Auto fahre und dieses zum Entladen genau vor der Haustür abstellen kann. Meist ist es mir aber dann doch nicht möglich, den Kofferraum des Wagens zu entleeren, weil ich beide Hände voll mit Einkaufstüten habe, in denen sich passenderweise auch immer Lebensmittel befinden, die unbedingt in den Kühl- oder sogar in den Gefrierschrank müssen. Und extra nur wegen der Winterreifen zum Auto zu gehen und es vor die Haustür zu fahren, das ist mir viel zu umständlich. Da ist „Später!“ doch ein sehr guter Zeitpunkt.“

Während ich gesprochen habe, habe ich durchgehend in Aurelie's Augen geschaut. Weil ich nebenbei erzählt habe, war es ganz normal für mich. Doch jetzt geht mir der Redestoff aus, und es wird mir enorm peinlich. Wieder werde ich rot. Ich merke sogar, wie ich anfangs zu zittern. Es ist ein sehr unangenehmes Gefühl. Aber ich will auch nicht wegsehen, denn ich weiß immer noch nicht, was Aurelie jetzt eigentlich von mir will. Und es ist einfach auch zu schön, sich in ihren Augen zu verlieren.

„Ich wusste, dass auch du ein Scanner bist. Es konnte einfach nicht anders sein. Dafür schwingen wir viel zu gleich. Und natürlich sind auch Luise und Michael Scanner. Deshalb wäre es für dieses Zentrum mehr als gut, wenn wir alle vier unsere Energien zusammenfließen lassen und bündeln würden. Denn dann wäre es für alle um ein Vielfaches einfacher, genügend Menschen zu finden, die wahrlich daran interessiert sind, dass Hilfesuchende Hilfe zur Selbsthilfe bekommen. Es sollen nämlich keine Besucher an uns oder an das Zentrum gebunden und damit zu Dauergästen werden, sondern genau das Gegenteil ist unser Wunsch. In der Natur verjagt eine Tiermutter ihre Kinder, wenn sie soweit sind, selbständig leben zu können. Sie versucht nicht, sie so lange an sich zu binden, dass sie dann, wenn sie selbst alt ist, von ihren einstigen Kindern Essen bekommen kann, weil diese für sie Futter mitsuchen oder mitfangen.

Und genau so sehen es auch Feli und Alex. Sie geben mit ihren Büchern, Artikeln und Seminaren leidenschaftlich gerne Starthilfe und wollen in der Anfangszeit eben noch zusätzliche Hilfe anbieten können, doch da wir alle erwachsen sind, sind

wir auch alle alleine lebensfähig und müssen deshalb unser Leben auch selbständig sowie eigeninitiativ mit Leben füllen.

Es wäre für alle Beteiligten also mehr als hilfreich, wenn auch du Lust hättest, an diesem Projekt mitzuarbeiten, aber ich will dich ehrlicherweise nicht nur als Arbeitspartner an meiner Seite, sondern als Lebens- und Liebespartner.“

### 34)

Als wieder einmal mein Handywecker klingelt, bekomme ich dies gar nicht mit. Ich bin schon längst auf, sitze bereits frisch geduscht auf meiner Terrasse und genieße die noch kühle Morgenluft, die aber schon deutlich nach Sommer riecht.

Von gestern auf heute habe ich, ehrlich gesagt, gar nicht geschlafen. Das war einfach alles viel zu aufregend und viel zu umwerfend für mich. Kaum hatte Aurelie nämlich ausgeredet, stand sie auf, küsste mich auf die Wange und verschwand. Sie hat sich nicht einmal von den anderen verabschiedet. Fragend schaute ich dann in die Runde, doch einige Zeit lang sagte keiner etwas. Erst nach einer schier endlosen Zeit begann Luise zu sprechen: „Du hast doch erlebt, wie es ist, im Hier und Jetzt zu sein. Du kennst doch jetzt auch diese Lücke und kannst sie auch schon etwas ausdehnen, oder?“ „Ja, das kann ich, wieso?“

„Nun, der Sinn aller Übungen an diesem Wochenende war und ist, dir diese Lücke zu zeigen. Du kannst sie nun an allen möglichen Orten finden und auf den unterschiedlichsten Wegen erreichen, auch zu den unterschiedlichsten Zeiten. Diese Lücke sollte dir an diesem Wochenende so geläufig werden, dass du sie nie mehr aus den Augen verlierst, auch nicht im Alltag. Doch im Endeffekt geht es nicht um diese Lücke, denn sie ist nur ein Tor oder eher ein immer offener Durchgang.

Als Kind standest du in diesem Tor und hast von dort aus in die Welt geblickt, aber du warst noch mehr in der Welt dahinter beheimatet, als in der neuen um dich herum. Doch

je älter du wurdest, desto neugieriger wurdest du auch und hast dich schließlich getraut, zumindest anfangs ab und zu sowie später immer öfter, den schützenden Durchgang zu verlassen, bist aber immer wieder zu ihm zurückgekehrt. Doch irgendwann haben die Erwachsenen es geschafft, dich so weit von dem Tor wegzulocken und dir so deutlich zu vermitteln, dass das Tor gar nicht existieren, sondern nur in deiner Phantasie und deiner Einbildung vorkommen würde, dass du ihm schuldlos für immer den Rücken zugekehrt hast. Und wenn es doch mal wieder kurzzeitig für dich sichtbar wurde, bist du weggegangen, um keine weiteren Probleme mit deinen Eltern und / oder Mitmenschen zu bekommen.

Ich weiß von dem Durchgang auch erst wieder seit ein paar Jahren. Ich hatte ihn total vergessen, bis mir meine Tochter etwas erzählte, was mich zu Tränen gerührt hat. Du musst wissen, meine Tochter ist eine einzigartige Mutter, so liebevoll und umsichtig, wie ich es zu meinen besten Zeiten nicht gewesen war. Als erstes bekam sie einen Sohn, der war zu dem Zeitpunkt, von dem ich dir erzählen will, etwa drei Jahre alt. Etwas weniger als ein halbes Jahr davor bekam sie meine Enkelin.

Meine Tochter nun bemerkte, dass sich der knapp dreijährige Sohn immer öfter alleine um die Kleine kümmern wollte. Anfangs dachte sie sich nichts dabei, bis einmal meine kleine Enkelin ein Mittagsschläfchen halten sollte und mein Enkel sie ganz eigenständig zu Bett bringen und mit ihr auch noch vollkommen alleine sein wollte. Das machte meine Tochter dann doch stutzig, und sie folgte ihrem Sohn unauffällig. Vorsichtig öffnete sie die Tür und lugte durch einen Spalt.

Da sah sie ihren Sohn, wie er ganz liebevoll die Kleine bettete und dann zu ihr sprach. Er sagte: „Sinthia, bitte erzähl mir von Gott. Ich weiß, du bist noch bei ihm und kannst noch mit ihm sprechen. Ich fange an, ihn zu vergessen, und das will ich nicht!“

Luise konnte erst einmal nicht weitersprechen, denn ihr liefen Tränen über das ganze Gesicht. Auch ich hatte feuchte Augen und einen spürbaren Kloß im Hals. In Michaels Gesicht sah es nicht viel anders aus.

„Versteht du? Es geht um die Begegnung. Seit wir geboren wurden, erforschen wir die Welt, aber wir haben den Anschluss an unsere Quelle verloren. Forellen schwimmen immer wieder zu ihrer Quelle zurück, wenn sie laichen, doch wir haben den Weg vergessen. Leider tun auch fast alle viel dafür, dass wir diesen Weg nicht mehr wiederfinden.

Ja, es gibt eine Menge Religionen, und witzigerweise heißt ‚religio‘ auch ‚zurück zum Ursprung‘ oder ‚zurück zur Quelle‘. Doch leider sind die Religionsgemeinschaften wohl nicht so sehr daran interessiert, die Menschen wirklich (=wirksam) zur Quelle zurückzuleiten, denn der göttliche Kontakt ist immer nur den obersten Priestern erlaubt und vorbehalten. Nur sie als einzige erhalten die wahren Befehle und Eingebungen angeblich direkt von Gott. Die Menschen, die in der Hierarchie weiter unten angesiedelt sind, müssen einfach glauben und hoffen, dass sie wenigstens im Jenseits von ihren Qualen erlöst werden. Wer es früher wagte, eigene Wege zu Gott zu gehen, wurde umgehend von der Kirche ausgeschlossen und oftmals auch auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Dieses Wissen um die oft tödliche Vernichtung



Andersdenkender und Andershandelnder ist auch heute noch in unseren Genen eingespeichert.

Ein bisschen anders ist dies beispielsweise in Indien. Dort teilt man zwar auch die Menschen in sogenannte Kasten ein, aus denen es in diesem einen Leben kein Entrinnen gibt, aber zumindest wird der Aufstieg zu einem erleuchteten Menschen propagiert. Deshalb lautet eine indische Weisheit auch: „Gott schläft im Stein, atmet in der Pflanze, träumt im Tier und erwacht im Menschen.“

Wir sind auf dieser Erde nun so weit entwickelt, dass wir um unser Überleben nicht mehr kämpfen müssen, falls wir dies denn jemals mussten, und deshalb geht es mittlerweile in unserem Leben um genau dies: um das Gottes-Erwachen in uns. Und das Hier und Jetzt unterstützt uns hervorragend in diesem Aufwachprozess.

Denn in Wahrheit ist jedem der Kontakt zur Quelle möglich. Die Tür oder den Durchgang hast du nun schon gefunden, der Rest liegt jetzt bei dir!“ Luise schaute mich durchdringend an. „Und diesen Weg musst du ganz alleine gehen.“

Michael's Gesicht war auch plötzlich ganz ernst. „Wenn Aurelie dich begleitet, dann kannst du vielleicht für einen kurzen Moment die Quelle erhaschen, aber du borgst dir nur ihre Schwingung dafür aus. Wer so weit gekommen ist wie du, für den ist es an der Zeit, den Weg separat zu gehen und den Durchgang alleine zu durchschreiten. Deshalb hat sich Aurelie auch zurückgezogen. Es ist jetzt dein Part.“

Verständlich, dass ich nicht schlafen konnte. Ich wollte unbedingt zu Aurelie, aber ich spürte in meinem Inneren auch

ein deutliches Zeichen, dass es jetzt nur so gehen konnte und nicht anders. Schließlich ist es mein Leben, um das es geht, und ich muss es auch ganz alleine ändern.

Und es bringt weder Aurelie noch mir etwas, wenn wir zwei Hälften sind, die sich auf dem Wege treffen, um zusammen dann ein Ganzes zu werden. Damit hatte Luise ebenfalls recht. Denn das mag sich anfangs gut anfühlen, aber nach kurzer Zeit versucht jeder, seinen eigenen Entwicklungsweg erneut weiter zu gehen. Und so zieht jeder an dem Ganzen, bis es wieder zerreißt. Das muss so sein, und das ist auch ganz richtig so. Eigentlich würde es ab dem Zerbersten des Ganzen wieder gesund weiter gehen, doch leider meinen die Meisten, dass ihre Beziehung an diesem Punkt gescheitert ist, und trennen sich. Dass es auch bei uns beiden irgendwann einmal so weit kommt, das will ich auf jeden Fall vermeiden. Ich habe dieses Wochenende alleine gestartet, und ich werde es auch All-Eine beenden.

Als ich aufstehe und wieder mein Zimmer betrete, dreht mein Handywecker schon fast durch. Schnell stelle ich ihn aus und packe schon mal meine Sachen. Es ist nicht viel zu tun, da ich genau aus diesem Grund immer alles im Koffer belasse, aber ich will fertig werden und damit auf alles vorbereitet sein. Ob ich nämlich nun doch den Bus nehmen muss, weiß ich ja noch nicht. Ich werde es sehen.

Ich putze mir noch schnell die Zähne, um einen guten Atem zu haben, und verlasse mein Domizil Richtung Haupthaus und Tenne.

## 35)

In der Tenne angekommen, schaue ich mich doch um, wenn auch vorsichtig, sehe aber keine Aurelie, keinen Michael und auch keine Luise. Doch das ist auch gut so. Ich muss mich erst einmal wiederfinden. Wieder zu mir zu finden, ja, das ist meine Aufgabe, mein eigentliches Ziel. Ich habe mich wohl im Laufe meines Lebens verloren.

Ich gehe diesmal viel tiefer in die Tenne hinein und biege nach der Bar nach rechts ab. Ich mag es nicht mehr, wenn so viele Menschen vor mir sind. Dort breite ich meine Decke aus und lege auch mein Kissen zurecht. Dann setze ich mich auf die Decke und nehme erst einmal meinen Raum ein. Komisch, das habe ich früher auch nie gemacht: Ich setze mich hin und nehme meinen Raum in Beschlag.

Im Hintergrund höre ich wieder die angenehme Musik und auch die Räucherstäbchen liebkenen wieder meine Nase. Es ist echt so schön hier, ich bin hier schon richtig zu Hause.

## 36)

Als die Musik plötzlich verstummt, gibt es auch diesmal wieder einführende Worte, aber sie sind nicht von Alex – sie kommen von Aurelie. Ich erkenne ihre Stimme sofort.

„Einen weiteren wundervollen guten Morgen meine Lieben. Ich finde es so schön, dass dieses Wochenende fast alle Teilnehmer auch bei der Morgenmeditation anwesend sind. Natürlich ist es jedem freigestellt, die eine oder andere Übung auszulassen, denn es ist alles freiwillig hier, aber oftmals haben wir auch schon Saufgelage von Leuten am Abend erlebt, die dann am nächsten Tag erst gegen Mittag beim Seminar erschienen sind. Das kann man so machen, es ist vollkommen okay so, wenn sie niemanden dabei stören, aber viel vom Seminar bekommt man dann halt nicht mit und geht deshalb wahrscheinlich als der oder die wieder nach Hause, als der oder die man gekommen ist. Das ist echt schade, denn in diesem Wochenende steckt so ein enormes Potential, wie sonst kaum irgendwo.

Nun, Luise möchte heute gerne eine kleine Einführungsmeditation mit uns machen und im Anschluss daran startet gleich die Herzchakra-Meditation. Viel Spaß!“ Die ganze Tenne applaudiert, jedoch leise und angenehm.

„Auch ich wünsche allen Anwesenden hier einen wunderschönen guten Morgen. Gestern, oder eher heute Früh, habe ich mit einem jungen Mann gesprochen und ihm eine Gegebenheit aus dem Leben meiner Tochter erzählt. Beim Zu-Bett-Gehen hatte ich dann plötzlich die Eingebung zu

einer Meditation, die ich jetzt gerne mit euch machen würde. Setzt euch bitte dazu auf eure Decken.

Und wenn du ganz bequem sitzt, schließe bitte deine Augen.

Geh jetzt in Gedanken einen kleinen Moment zurück, auf gerade eben, und dann noch einen Schritt weiter rückwärts in der Zeit. Kommen Bilder oder Gefühle auf, lass sie einfach durch dich hindurchfließen, und halte nicht an ihnen fest. Alles, was du siehst und / oder spürst, ist in der Vergangenheit beheimatet und somit vorbei.

Geh jetzt noch weiter zurück, mehrere Tage – dann mehrere Wochen – mehrere Monate – und schließlich sogar mehrere Jahre – mach vielleicht auch noch größere Sprünge, bis zu dem Zeitpunkt, an dem du ein kleines Kind bist, ein Baby.

Bleib aber auch hier nicht stehen, sondern geh noch weiter rückwärts in der Zeit, in den Bauch deiner Mutter. Lass hier ebenso alle Erinnerungen und Gefühle ziehen, auch sie sind jetzt nicht wichtig.

Und dann kommst du zum Zeitpunkt deiner Zeugung und gehst auch darüber hinaus.“

Luise macht eine kleine Pause bis sie weiterspricht.

„Damals warst du Liebe pur. Du schäumtest über vor Glück und vor allem vor Liebe. Du warst so voll von ihr, so angefüllt, dass du sie unbedingt weitergeben wolltest, ja musstest. Liebe will schließlich fließen, um jeden Preis. Also hast du dich entschlossen, auf die Erde zu kommen. Denn dort brauchen und wollen wir alle Liebe.

So wurdest du gezeugt und schließlich geboren.

Endlich, endlich warst du da, wo du hinwolltest, und hast auch sofort angefangen, die Liebe fließen zu lassen, auf deine Art.

Anfangs konnte dich wohl niemand verstehen, weil irgendwie keiner so richtig auf dich und deine Taten reagiert hat. Doch du gabst nicht auf, du machtest einfach weiter.

Immer mehr und immer öfter ließ man dich jedoch merken, dass deine Art, die Liebe fließen zu lassen, nicht gerade auf Wohlwollen stieß, oftmals sogar eher im Gegenteil. Doch auch dadurch hast du dich nicht beirren lassen und führtest dein Tun beharrlich fort.

Immer öfter wurdest du nun dafür ausgegrenzt. Dir wurde die Gegenliebe entzogen und dir deine Anknüpfung an drüben einfach gekappt. Unaufhörlich wurde dir zusätzlich eingetrichtert, dass du dies und jenes nicht auf deine Art machen darfst, sondern unbedingt anders machen musst.

Irgendwann hatte man schließlich auch dich endlich geknackt, du hast aufgegeben und kurz darauf alles vergessen: woher du kamst, und vor allem auch, was du hier tun wolltest, nämlich die Liebe auf deine Art zu geben.

Weil aber Gott sei Dank auch viele nette Leute um dich herum waren, hast du nun ihre Ideen übernommen und bist einige Meter oder sogar Kilometer in ihren Schuhen gelaufen. Doch leider musstest du irgendwann unweigerlich feststellen, dass diese nicht die deinen sein, ja deinen Schuhen noch nicht einmal ähneln konnten, weil sie so gar nicht gepasst haben.

Dann hast du sie kurzer Hand ausgezogen und woanders weitergesucht.

Und so hast du eine nach der anderen Möglichkeit ausprobiert, wieder glücklich und zufrieden zu werden. Doch eines haben sie dir alle nicht beigebracht, auch die netten Menschen nicht, nämlich dass das, was du suchst, nur in DEINEM Inneren zu finden ist.

Sie konnten es dir aber auch nicht sagen, weil sie es selbst nicht mehr wussten, weil auch sie, als sie noch kleine Kinder waren, ihrer Quelle und ihres Wissens darüber beraubt wurden und ihnen statt dessen eine äußere Welt mit ihren oftmals brutalen Regeln, wenn es sein musste auch mit Gewalt, eingetrichtert wurde.

Doch heute bist du hier, um den Weg zu deinem Inneren wiederzufinden und ihn freizuräumen, damit du ab jetzt deine Liebe wieder auf deine Art zu allem und zu jedem fließen lassen und so endlich zu einem erfüllten und erfüllenden Leben kommen kannst.“

Stille, in der Tenne herrscht wieder vollkommene Ruhe. Ein bisschen Atmen ist hier und da zu hören, aber niemand bewegt sich. Als ich meine Augen öffne, merke ich, dass ich wohl wieder geweint habe, denn sie sind ganz nass. Ich habe es aber gar nicht bemerkt.

„Kommt bitte alle langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück, und öffnet dann in eurer Zeit wieder eure Augen.“ Also Aurelie hat aber auch eine äußerst angenehme Stimme. „Was für eine wunderschöne Einführung in die Herzchakra-Meditation. Danke dir Luise, aus den Tiefen meines Herzens!“

Eigentlich hätte man an dieser Stelle applaudieren müssen, aber es war wohl niemand im Saal dazu in der Lage und auch ich nicht.

„Jetzt können wir bei der Herzchakra-Meditation wohl eine Menge Ballast in alle Himmelsrichtungen abgeben beziehungsweise wegschieben und uns eine Menge öffnender Liebe zurückholen, die wir dann im dritten Teil wieder uns selbst schenken. Im Vierten öffnen die Klagschalen und die Gongschläge vielleicht viele weitere Türen in unser Inneres.“



### 37)

Beim Frühstück sitze ich mit Luise draußen auf der Sonnenterrasse, Michael kommt erst später dazu. Er hat mit Aurelie zusammen auf deren Balkon gefrühstückt, wie sie das am letzten Tag angeblich immer so machen. Er ist echt toll. Seine Äußerung klingt so glaubwürdig, dass ich tatsächlich nicht weiß, ob er mir nur Schmerzen ersparen will oder ob dies der Wahrheit entspricht. Auf jeden Fall lieben es die beiden angeblich, am letzten Tag in Ruhe in ihrem Zimmer oder auf dem Balkon zu frühstücken und neben dem Cappuccino-Trinken immer wieder Kleidung in die Koffer zu packen, um so ganz gemütlich das Zimmer zu räumen. Denn nach dem Seminarbeginn ist es zu spät, das Zimmer zu verlassen, also muss es bereits vorher geschehen.

### 38)

Um Punkt 10:00 Uhr geht das Seminar auch schon wieder weiter. Wieder sitzen wir bequem auf Sonnenliegen auf dem Rasen vor dem atemberaubenden Tal mit dem beschützenden Bergpanorama dahinter. Auch Aurelie und Michael sind da, nur ein bisschen entfernt von mir. Da ich aber wieder genau vor den Seminarleitern sitze, würde ich sie eh kaum sehen, selbst wenn sie ganz in der Nähe von mir sitzen würden, es sei denn, ich würde absichtlich hinschauen, und das kann ich ja jetzt auch.

„Einen wunderschönen guten Morgen euch allen und wieder einen wundervollen Tag, einen Tag voller Wunder. Leider ist heute auch schon wieder der letzte Tag des Seminars angebrochen, kaum haben wir begonnen, ist es auch schon wieder vorbei. Die alten Hasen unter euch kennen das ja bereits, aber auch die Neuen werden es bald merken, je länger und intensiver man im Hier und Jetzt verweilt, desto schneller vergeht die Zeit.

Wem im Übrigen der Ausdruck ‚Hier-Und-Jetzt‘ zu spirituell erscheint, der kann auch Achtsamkeit dazu sagen oder Flow-Erlebnis. Die Bezeichnung ‚Flow-Erlebnis‘ kommt aus Amerika und bedeutet eben auch nichts anderes, als dass man so konzentriert bei dem ist, was man gerade macht, dass man in einen Flow, also in ein Fließen kommt. Irgendwie verschmelzen in diesem Fließen dabei der, der etwas macht, mit dem, was er tut, und auch mit dem, das er bearbeitet. Nichts anderes bedeutet auch dieses Hier und Jetzt, nur dass

letzteres eben bei allem, was man tut, angewendet werden kann, beispielsweise auch beim Zähneputzen.

Am Freitag, beim Herfahren, ist mir dann das Wort Anwesenheit untergekommen. Ich habe es vorgestern auch sofort in meine Meditation nach dem Tanzen mit eingebaut, denn in dem Wort Anwesenheit steckt das Wort ‚Wesen‘ darinnen. Und genau darum ging es eben an diesem Wochenende, darum wesentlich zu sein, also so zu sein, wie es dem eigenen Wesen entspricht, und nicht mehr der Programmierung zu folgen.

Feli und ich haben an diesem Wochenende Vieles versucht, um euch in die Gegenwart mitzunehmen, in den Augenblick, und gleichzeitig auch eure Wahrnehmungsinstrumente zu schärfen, mit denen ihr diese Welt erlebt und erfahrt.

Hier, in diesem Moment, könnt ihr auch alles tun, was ihr tun wollt. Im Gegensatz zu vorher ist es euch jetzt aber ganz bewusst, was ihr macht. Ihr könnt ganz genau spüren, ob und inwieweit euer Tun mit eurem Inneren übereinstimmt. Und solltet ihr ab jetzt etwas Wesentliches tun, also etwas, das mit eurem inneren Wesen übereinstimmt, dann könnt ihr das tolle Gefühl nicht nur intensiv fühlen, sondern es auch noch bis zum Exzess genießen.

Und wenn das alles so einfach geht und auch noch so eine Menge Spaß macht, warum sollte man dies dann auf eine andere Weise tun oder gar etwas komplett Anderes machen?

Wenn ich schon etwas tu, dann tu ich es ganz authentisch mit ausgiebigstem Genuss.

Wir haben mit euch im Laufe dieses Wochenendes auch viele Übungen gemacht, mit denen ihr einfacher ins Hier und Jetzt kommen sowie leichter dort verweilen könnt. Daran würde ich gerne anknüpfen und euch bitten, dass ihr jetzt alle einmal euren linken Daumen spürt. Spürt doch einmal genau, wie er sich gerade anfühlt.

Spürt dann auch, wie ihr ihn von innen her ausfüllt.

Und jetzt macht doch das Gleiche einmal mit dem rechten Daumen. Wie fühlt dieser sich an? Wie fühlt er sich von innen an, durch euch ausgefüllt?

Und jetzt spürt doch einmal beide Daumen gleichzeitig, außen – und dann innen – und dann auch zur selben Zeit außen und innen.“

Nach einer kurzen Pause spricht Alex weiter. „Wer von den Neuen konnte beide Daumen gleichzeitig spüren? – Etwa die Hälfte, okay.

Und wer von den Neuen war in der Lage, beide Daumen gleichzeitig außen und innen spüren? – Deutlich weniger, aha.

Spür doch jetzt bitte einmal in dich hinein. Wo würdest du sagen, ist gerade der Sitz deines Wahrnehmungszentrums? Also von wo aus nimmst du gerade das Seminar hier wahr?

Für den, für den das jetzt zu schwierig klingt, stell dir bitte vor, dass alle Bilder, die dein Auge jetzt sieht, eine rote Schur an sich angebracht hätten, und zwar die Bilder des linken Auges und die Bilder des rechten. Verfolg jetzt einmal diese beiden Schnüre bis dahin, wo sie sich kreuzen.

Solltest du auch hierbei Schwierigkeiten haben, bist du vielleicht mehr auf dein Gehör getrimmt. Stell dir dann bitte vor, dass alle Töne und Laute, auch alle Geräusche, rote Schnüre an sich angeheftet hätten, und verfolge dann deren Verlauf von deinem linken und deinem rechten Ohr.

Wo genau kreuzen sich die roten Schnüre? Dort ist dein Wahrnehmungszentrum momentan.

Jetzt geht es darum, dieses Wahrnehmungszentrum ein wenig nach oben zu bringen. Geht es vielleicht mit Schieben? Oder mit Heben? Kannst du es an aufsteigende Luftballons hängen, die es nach oben mitnehmen oder an einen imaginären Kran und es mit diesem nach oben ziehen? Oder lässt es sich nach oben pusten oder mit Düsen nach oben blasen?

Mach das ganz spielerisch, alle Ideen sind erlaubt.

Und wenn das Wahrnehmungszentrum dann tatsächlich steigt, lass es immer mehr an Höhe gewinnen, bis es an deine Schädeldecke stößt. Baue dann bitte in Gedanken eine Öffnung in dieses Hindernis, und lass es noch weiter nach oben gleiten. Das Ziel ist, dass dein Wahrnehmungszentrum schließlich etwa 20 bis 30 Zentimeter über deinem Kopf schwebt.

Das gilt im Übrigen auch für alle, deren Wahrnehmungszentrum bereits von vornherein außerhalb des Körpers gewesen ist. Auch ihr befördert es bitte 20 bis 30 Zentimeter über euren Kopf.“

Nach einer erneuten Unterbrechung spricht Alex wieder weiter: „Nun, wo euer Wahrnehmungszentrum da oben ist, spürt doch noch einmal beide Daumen gleichzeitig außen – und dann auch von innen – und dann auch von außen sowie innen zur selben Zeit.“

Merkt ihr was? Es geht plötzlich, und es ist sogar ganz einfach.

Solange euer Wahrnehmungszentrum im Körper ist, ist es für manche eher schwierig, mehrere Dinge oder Gefühle gleichzeitig wahrzunehmen. Ist es aber außerhalb von euch, am besten über dem Kopf, geht es um ein Vielfaches einfacher.

Und wer noch weiter Lust hat, zu spüren, der kann erneut dem Gefühl nachgehen, wie es sich anfühlt, den Daumen zu fühlen, ich meine jetzt aber nicht von innen. Wie fühlt sich das ganz genau an? Irgendwie so, als ob man tatsächlich von außen her an den Daumen heranfühlt, oder? Aber wie kann das sein? Wie geht das? Existierst du jenseits deiner Haut etwa auch noch?

Wenn ich in die Antwort die neue Erfahrung des sich außerhalb des Körpers befindlichen Wahrnehmungszentrums mit hineinnehme, dann kann ich dazu nur eines sagen: anscheinend ja. Anscheinend endet mein Körper nicht mit der sichtbaren Hülle namens Haut. Aber das soll hier nicht weiter ein Thema sein, das haben schon andere Menschen ausgiebigst erforscht und beschrieben.“

### 39)

Das Seminar ist vorbei. Meine Koffer stehen in der Nähe der Rezeption, und ich habe bereits eine Suppe auf der Sonnenterrasse gegessen. Ich bin total gut gelaunt, wenn ich auch nicht weiß, wie es weitergeht. Mit der netten Dame an der Rezeption habe ich eine spätere Bezahlung der Rechnung vereinbart, da ich auch heute Nachmittag Cappuccino und Kuchen zu mir nehmen will, die ich natürlich extra bezahle, denn beides hatte ich ja schon am Anreisetag, am Freitag, bekommen. Halbpension bedeutet ja: Frühstück mit den meisten Getränken und ein großes Essen abends. Kaffee und Kuchen ist bei diesem Seminar bei der Halbpension schönerweise ebenfalls bereits dabei. Übrig bleiben dann nur meine Suppen zur Mittagszeit und die Getränke zu den Hauptmahlzeiten, nur für diese muss ich extra bezahlen. Um die Raummiete, Kosten für Lagerfeuer, Fackelwanderung, etc. muss ich mich auch nicht kümmern, denn das ist alles bereits in der Seminargebühr enthalten.

Gerade befinde ich mich wieder auf dem Weg ins malerische Tal. In den letzten drei Tagen habe ich mich so viel bewegt, wie schon lange nicht mehr an einem Wochenende, und zudem auch noch kaum geschlafen. Aber ich bin kein bisschen müde oder ausgelaugt. Mein Körper ist fit wie nie, und ich freue mich sogar über die Bewegung. Ich liebe einfach diesen Weg und musse ihn deshalb unbedingt noch einmal gehen.

Aurelie, Luise und Michael bleiben auch noch länger, wie mir Michael kurz vorher einmal gesteckt hat, und wollen den schönen Tag auch noch hier genießen. Die Fahrt bis nach

München ist ja nicht weit. Dort haben sie auch schon ganz in der Nähe von meiner Wohnung ein süßes Hotel gefunden und bereits Zimmer gebucht, aber ob ich nun mitfahre, steht noch in den Sternen, für mich jedenfalls. Denn auch ich habe keine Lust, neben einer verschlossenen Aurelie auf einer Rücksitzbank eines Autos zu sitzen. Ich weiß zwar dann gar nicht, wie ich heimkommen soll, aber das kümmert mich jetzt nicht weiter, denn ich bin Hier, und ich bin Jetzt.

Ich höre die Bienen summen und auch die anderen Insekten. Die Vögel zwitschern um die Wette. Die hellgrünen Farbtöne um mich herum verzaubern mich, und überall riecht es nach frischen Blumen und Kräutern. Es ist atemberaubend schön. Das Universum hat wohl all sein wundervolles Leben aufgewartet, um mich genau hier und genau jetzt zu begrüßen und alle meine Sinne zu verwöhnen. Und gierig sauge ich alles in mich auf. Es ist einfach unbeschreiblich.

Vorher, auf der Toilette, hatte ich mich noch gefragt, warum das absichtslose Schlendern in der Natur so etwas Besonderes sein soll, aber jetzt verstehe ich immer mehr, warum es WaldBADEN heißt. Es ist wahrlich ein Baden mit allen Sinnen in der Natur, anders kann man das auch einfach nicht benennen. Witzigerweise muss ich mich hier nicht einmal darauf konzentrieren, nicht nur meinen Gehörsinn zu benutzen. Es gibt so unendlich viel zu sehen, und wie es hier riecht, so viele unterschiedliche Düfte auf einmal habe ich noch nirgendwo gerochen, nicht einmal auf einem Jahrmarkt mit Steckerlfisch und gebrannten Mandeln.

Wieder kann ich den Frühling nicht nur sehen, sondern auch deutlich riechen. Und ich spüre ihn auch ganz intensiv. Ich



weiß zwar weder, warum ich den Frühling ebenso fühlen kann, noch wie sich Frühling anfühlt, aber in mir weiß es anscheinend jemand oder etwas.

So langsam gewöhne ich mich daran, dass es offenbar Wissen in mir gibt, von dem ich nicht weiß, warum ich es weiß, und oftmals auch, dass ich es weiß. Aber genau das beschreibt wohl der Begriff ‚Ent-wickeln‘, also auswickeln, was in einem steckt, und das geht eben nicht sofort, sondern nur mit der Zeit. Und Zeit habe ich jetzt mehr als genug, meine Fernsehorgien werde ich nämlich einstellen, selbst wenn es eines Tages wieder Winter sein sollte.

Das Wort Winter erinnert mich an Schnee, an manchen Herbstabenden riecht es ja auch nach Schnee. Ich kann aber bis heute ebenso wenig sagen, wie das nun genau riecht, aber jedes Mal schneit es noch am selben Tag oder in der darauffolgenden Nacht.

Als ich auf einer kleinen Brücke ankomme, unter der ein Bachlauf durchfließt, bleibe ich kurz stehen. Wie hatte die Feli gesagt? Mann soll einfach nur auf das Wasser schauen, wie es sich bewegt. Ich habe schon immer gerne auf's Wasser geschaut, vor allem am Meer, aber auf ein kleines Bächlein zu starren, das soll einen Sinn machen? Doch statt zu meckern, lasse mich einfach darauf ein, genau wie Feli es uns gestern bei allem geraten hat, was um uns herum wahrzunehmen ist: einfach immer darauf einlassen.

Also versuche ich all die Bewegungen des Wassers wahrzunehmen. An manchen Stellen ist das Wasser ganz aufgewirrt, an anderen wiederum fließt es still und

gleichmäßig dahin. Fast am Ufer sehe ich einen größeren Stein. Wasser fließt über diesen und von ihm dann herab. Dabei hat es anscheinend mehr Geschwindigkeit aufgenommen, wodurch es in das vorhandene Wasser eintaucht und ein bisschen weiter hinten wieder auftaucht. Dort schaut es aus, als würde eine kleine Quelle von unten das Wasser speisen.

Ich sehe an einer Stelle daneben Wasser, wie es um den Stein herum fließt und sich der scheinbaren Quelle nähert, von dieser dann aber weggedrückt wird, weiter ans Ufer.

Wie Feli geraten hat, lass ich mich ganz darauf ein, und ich tue es, anstatt es nur zu versuchen, wie Alex immer sagt. Ich öffne alle meine Sinne für dieses Schauspiel und schaue zu.

Plötzlich erwischt es mich. An einer besonderen Stelle bewegt sich das Wasser in die andere Richtung, stromaufwärts. Es schaut so aus, als ob das Wasser gegen den Strom schwimmt, was es ja auch tut, aber ich weiß, dass es sich das nicht aussucht, ja gar nicht aussuchen kann. Und jeder Beobachter würde sagen, dass dies aufgrund irgendeiner Strömung in die Gegenrichtung zum sonstigen Wasser geschieht, doch ich spüre, dass es genau andersherum ist.

Das Wasser wird nicht gedrückt, es wird gezogen, ich kenne das von den Forellen. Zum Laichen schwimmen sie stromaufwärts bis zu ihrer Geburtsstätte zurück. Dabei müssen sie oftmals Hindernisse wie beispielsweise Wasserfälle überwinden, was für sie aber kein Problem darstellt, weil sie mehrere Meter hoch aus dem Wasser schnellen können. Aus eigener Kraft könnten sie das niemals

bewerkstelligen. Sie benutzen mit ihren Flossen und bestimmten Körperbewegungen die Fließkraft des Wassers gegen dieses selbst, so dass sie in einer Art Tunnel gegen die Strömung gezogen und dabei auch immer schneller werden. Viktor Schaubergger hatte ganz viel auf diesem Gebiet geforscht und auch viele Erfindungen veröffentlicht, von denen die meisten aber in dubiosen Schubladen verschwunden sind.

Und auf einmal sehe ich nicht nur die einzelnen verschiedenen Strömungen, sondern ich sehe ein Ganzes. Das alles ist ein Wasser, es sind nicht mehrere, und zwar von seiner Quelle bis zur Mündung, worin auch immer. Ich sehe den ganzen Bach, aber nicht wie früher, sondern jeden seiner Teilaspekte und trotzdem ganz.

Ich kann es nicht beschreiben, was hier auf einmal mit mir abgeht, aber plötzlich bin ich nicht mehr der vom Wasserlauf getrennte Beobachter. Er ist nicht mehr getrennt von mir und ich auch nicht von ihm. Das Wasser, seine Bewegungen und ich sind eins.

Und auf einmal erkenne ich, ja weiß ich plötzlich, dass in diesem Wasser alle Antworten vorhanden sind. Somit geht es im Leben gar nicht darum, die richtigen Antworten zu finden, auch wenn wir das in der Schule immer so gelernt haben. Es geht im Leben nur um das, was das Wort ‚Leben‘ eigentlich auch aussagt, es geht nur um's Leben.

Und sicherlich sind nicht nur in diesem Wasser immer alle Antworten beieinander, sondern überall in der Natur, egal, wohin ich sehe oder spüre, das wird mir jetzt klar. Welche

Antwort ich davon aber wahrnehme, das liegt immer nur an der Frage, die ich stelle.

Und dabei geht es auch nicht darum, die richtigen Fragen zu stellen oder diese gar zum richtigen Zeitpunkt, sondern jeder Mensch befindet sich irgendwo in seinem Leben, und sollte er dadurch vor bestimmten Fragen stehen, braucht er eigentlich nur ins Wasser oder sonst wo in die Natur zu sehen und würde sofort die gesuchten Antworten bekommen.

Ich kann also einfach so in den Fluss des Lebens eintauchen, und sollte zwischendurch eine Frage aufpoppen, ist die Antwort überall um mich herum vorhanden.

Das bedeutet es also, zu leben. Daraus besteht ein Lebensweg, vollkommen einzutauchen in und mitzufließen mit dem Strom des Lebens, ein Aspekt von ihm zu werden, also eine eigene Welle, und trotzdem im Ganzen.

Das gibt mir plötzlich die vollkommene Freiheit an die Hand, weil es alleine an mir liegt, ob, wann und um welche Frage ich mich als nächstes kümmere, oder eben nicht.

Deshalb macht also die Feli das Waldbaden. Der Wald an sich ist genauso eins wie der kleine Bachlauf. Im Wald sind alle Antworten beieinander, auf alle Fragen, die es geben könnte. Deshalb ist es ratsam, vom Wald alle Sinne ansprechen zu lassen, also aufmerksam zu schauen, wachsam zu lauschen, bewusst zu spüren, intensiv zu schnuppern und auch hingebungsvoll beispielsweise Himbeeren mit Gaumen und Zunge zu erspüren und seinen Geschmack aufzusaugen. Ich habe den Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen.

Wenn ich also mal wieder vollkommen in meinen Fragen und Problemen versinke, dann gehe ich einfach in den Wald, öffne dort alle meine Sinne gleichzeitig, auch die weiteren, von denen der Volksmund immer spricht, wie: ‚Er hatte einen sechsten Sinn.‘, oder: ‚Man muss seine sieben Sinne beieinander haben.‘ und bekomme somit auch alle Antworten, die ich zu brauchen scheine. Und was passiert, wenn Plus und Minus zusammenkommen? Sie lösen sich auf! Und somit kann ich immer wieder frei werden von allem Ballast und immer wieder von vorne anfangen, wenn ich es denn will, oder einfach an dieser Stelle wieder ins Leben eintauchen.

Dadurch gehe befreit nicht mehr dorthin, wohin es mich von hinten drückt, sondern wohin es mich zieht, wo ich mich am besten fühle. Aller Druck der alten Fragen, ja der Fragen überhaupt, verschwindet.

Wow, Danke Feli. Ich weiß nicht, wie oft ich in meinem Leben schon das Meer, einen Fluss, einen Bachlauf, einen See oder ein anderes Gewässer gesehen habe, aber ich habe ihr Wesen niemals wirklich (=wirksam) geschaut. Nur durch deine Anleitung, jede Einzelheit des Baches ganz offen mit allen Sinnen wahrzunehmen und mich auch für den Bach als Ganzes zu öffnen, hat mir die Freiheit wieder zurückgegeben, genussvoll, also voller Genuss, jeden Moment neu zu leben und zu erleben. Ich fühle mich wieder wie ein Kind, dem die ganze Welt offensteht.

Als Michael ging ich in den Wald und als übersprudelndes Fass an Lebensfreude komme ich wieder heraus.

Danke Feli, aus tiefstem Herzen Danke! Ich werde dir eine ganz liebevolle Email, eine Email voller Liebe, schicken und Alex natürlich auch. Euer Seminarwochenende hat mein Leben für immer verändert. Danke euch.

Berauscht von all den Eindrücken gehe oder besser schwebe ich den Weg wieder nach oben.

## 40)

Oben angekommen gehe ich auf die Wiese vor der Sonnenterrasse und atme erst einmal tief durch. Ich werde alles hier vermissen, aber ich nehme noch viel mehr mit. Und eines weiß ich ganz bestimmt, ich werde wiederkommen, und ich werde helfen, Menschen zu finden, die andere Menschen zwischen den Seminarzeiten auffangen und begleiten, vielleicht in einer Art Zentrum.

Wie zum Abschied schaue ich noch einmal in das Tal. Ich sehe aber auch die Berge. Ein wahrer Traum.

Wie war das nochmal in dem Film ‚Peaceful Warrior‘?

„Wo bist du?“ – „Hier!“

„Wie spät ist es?“ – „Jetzt!“

„Wer bist du?“ – „Dieser Augenblick!“

Ich stehe am Hügel und schaue in die Ferne. Ich bin ganz offen.

Nichts steht mehr zwischen mir und dem Horizont, nichts ist mehr zwischen uns.

Ich sehe den Horizont, und der Horizont sieht mich. Wir schauen uns an.

Ein plötzlicher Windhauch streicht über mein Gesicht, ich spüre seine Berührung. Tief dringt er in mich ein und verschmilzt mit mir.

Und wir sind verbunden, der Horizont und ich sind eins.



## 41)

Plötzlich legen sich von hinten zwei Arme um meinen Oberkörper und ein angenehm warmes Wesen schmiegt sich ganz zärtlich an mich. Ich spüre sie ganz deutlich, es ist Aurelie.

Sie küsst mich auf meinen Hals und sagt dann:

„Vielleicht erkennst du jetzt, dass es einen deutlichen Unterschied macht, ob du den Weg nur kennst, oder ob du ihn beschreitest.“

## Nachwort

Aloha liebe Leserin / aloha lieber Leser,

weil wir jetzt schon so viel Zeit miteinander verbracht haben, erlauben wir uns, zum vertrauten ‚Du‘ überzugehen.

Wenn Du Dich jetzt fragst, ob es derartige Seminare überhaupt gibt, dann müssen wir ohne Umschweife „Ja!“ sagen. Schau doch gleich mal im Internet unter <http://www.lebens-trainer.de/index.php/seminare> nach, sicherlich folgt demnächst schon ein weiteres. Und natürlich würden wir uns sehr freuen, auch Dich einmal bei einem unserer Seminare begrüßen zu können beziehungsweise zu dürfen.

Dieses Buch haben wir versucht so zu schreiben, dass sich alleine schon durch Dein Lesen Vieles in Deinem Leben verändern kann und verändert, wenn Du es zulässt. Und wenn nicht, dann konntest Du wenigstens eine neue, zusätzliche Sichtweise auf Dein Leben bekommen.

Solltest Du mit der einen oder anderen angebotenen Idee in diesem Buch nicht übereinstimmen, so mache es wie in einem Supermarkt und lass diese einfach im Regal stehen. Sie ist halt nichts für Dich, zumindest jetzt und hier. Wir haben natürlich probiert, so viel in das Buch hineinzupacken, dass sich jeder auch etwas herausziehen und mitnehmen kann. Und bei der Auswahl hat ja jeder seine eigenen Vorlieben.

Wir sind auch nicht davon überzeugt, die Wahrheit gepachtet zu haben. Wir haben einfach versucht, einen Teil unseres Weltbildes durch dieses Buch widerzugeben.

Mehr zu unserer sonstigen Arbeit und sämtliche Kontaktdaten findest Du im Übrigen hier:

Alexander Hensel, [www.lebens-trainer.de](http://www.lebens-trainer.de),  
<https://t.me/LebensTrainer>

Felicitas Wieser, [www.pflege-fee.de](http://www.pflege-fee.de), [https://t.me/Pflege\\_Fee](https://t.me/Pflege_Fee)

Dieses Buch als Ebook ist ein Geschenk. Es ist unser Beitrag für die momentane Veränderung des menschlichen Lebens und des menschlichen Miteinanders weltweit. Du kannst es also gerne an alle möglichen Menschen weiterleiten. Veränderungen an oder der Druck von diesem Buch sind aber nicht erlaubt.

Wer dieses Werk in einer gebunden Version bekommen will, weil er es beispielsweise gerne verschenken würde, der schau bitte auf unsere Homepage, ob es schon Neuigkeiten dazu gibt, und schicke uns bitte evtl. auch eine Email. Denn je mehr Anfragen wir haben, desto bessere Verlage können wir angehen, um für einen schönen, leicht erreichbaren und preislich interessanten Druck zu sorgen.

Ansonsten bleibt uns nichts anderes übrig, als Dir nochmals ein ganz herzliches ALOHA zu senden, gerne teilen und teilen wir unsere Lebensenergie mit Dir.

ALOHA

Felicitas Wieser und Alexander Hensel