

Vorwort meiner Mastermind-Gruppe

„Hallo! Also...“, beginnt Gott, wird aber durch einen spitzen Aufschrei Cleopatras unterbrochen.

„Stopp! ICH fange an“, ruft sie mit ihrer hohen und gleichzeitig befehlsgewohnten Stimme. Obwohl sie unglaublich klein und zierlich ist, hat sie das Auftreten einer Diva.

„Mit welchem Recht?“ erkundigt sich Gott freundlich und schaut streng, aber liebevoll auf Cleo herab.

„Ladies first“, entgegnet sie schnippisch.

„Dann hätten hier noch andere das Recht“, kontert Gott. „Außerdem bin ich Gott! Und das Buch ist nach mir benannt.“

„Eben“, entgegnet Cleopatra und wedelt Gott mit ihrer zarten Hand beiseite. „Wenn du dich schon so in den Vordergrund spielen musst, kannst du wenigstens das Vorwort anderen überlassen.“

Schmunzelnd zieht sich Gott mit einer angedeuteten Verneigung zurück und begibt sich zu seinem Lieblingsplatz – meinem Schaukelstuhl. Dort sitzt er fast immer, hat die Beine lässig über eine Armlehne gelegt und liest, wenn wir nicht gerade seinen Rat brauchen.

Cleo tritt nun triumphierend vor, reckt ihr Kinn empor, erhebt ihr Champagnerglas und ruft: „Prost!“

Stille.

„Kommt noch was?“ flüstert Anne Frank nach einer Weile Gandhi zu. Die beiden stehen wie immer zusammen. Sie haben sich hier regelrecht gesucht und gefunden.

„Vermutlich nicht“, antwortet Gandhi mit Blick auf Cleo, die ihren Champagner schlürft und es sich gerade in anmutiger Haltung auf dem Boden bequem macht.

Nach einem abwartenden Blick in die Runde beendet Gandhi das Schweigen: „Nun, dann begrüße ICH mal die Leser, wie sich das gehört.“

Er wirft einen leicht vorwurfsvollen Seitenblick zu Cleo und sie streckt ihm die Zunge raus. Gandhi lässt sich nicht beirren und fährt fort:

„Wir danken dir, dass du Lust hast, dieses doch recht ungewöhnliche Buch zu lesen und unseren mehr oder weniger weisen Worten zu lauschen.“ Beim Wort *weniger* geht sein Blick erneut in Cleos Richtung. „Wir wünschen dir viel Freude und hilfreiche Erkenntnisse.“

Und er verneigt sich höflich, bevor er wieder einen Schritt zurück tritt und angestrengt Cleopatra ignoriert, die die Augen verdreht und eine Grimasse schneidet, als müsse sie würgen.

Nun legt Gandhi sanft eine Hand auf Annes Schulter und nickt ihr aufmunternd zu. Sie wirkt schüchtern, als sie mit einem leichten Knicks sagt: „Herzlich Willkommen. Und... ähm... schön, dass ich hier dabei sein darf. Das ist mir wirklich eine große Ehre.“

„Ich bin auch gerne hier!“ ruft Denise laut in die Runde. „Weil es Kekse gibt. Und Wein. Den besten Wein des Universums.“

Und damit stoßen sie und Cleo laut klirrend an, denn auch die beiden haben sich hier gefunden. Sie sitzen oder stehen eigentlich immer zusammen, lassen sich die Drinks schmecken und geben oft sehr schlaue Sachen von sich – auch wenn man das auf den ersten Blick nicht unbedingt vermuten würde.

„Möchtest du den Lesern noch etwas Wertvolles sagen?“ frage ich Denise.

„Wein und Kekse sind extrem wertvoll!“ entrüstet sie sich.

„Im Wein liegt schließlich die Wahrheit“, verkündet Cleo feierlich. Die beiden klatschen sich in die Hände und fangen an zu kichern.

Ich lass das jetzt einfach mal so im Raum stehen und richte meine Aufmerksamkeit lieber auf den Baumstreicher. Er steht am Ende des Zimmers, lehnt sich lässig an den Kamin und sein Anblick lässt wie immer mein Herz schneller schlagen.

Er fängt meinen Blick auf, verneigt sich elegant und sagt: „Auch ich begrüße dich, lieber Leser und...“ Unsicher schaut er zu mir und flüstert: „Können die Frauen deiner Zeit lesen?“

Ich nicke schmunzelnd. Verlegen räuspernd fährt er fort: „... und liebe Leserin. Ich freue mich ebenfalls, dass ich hier dabei sein darf und als Antjes Traummann ein

bisschen für die Liebes- und Beziehungsthemen zuständig bin.“

Na toll. Jetzt werde ich dunkelweinrot und murmel ein verlegenes „Danke.“

Anschließend wende ich mich dem Magier zu. Er hat seinen Stammplatz an dem großen ovalen Holztisch, der fast den gesamten Raum einnimmt und die Bezeichnung *Tafelrunde* mehr als verdient hat. Seinen spitzen, grauen Zaubererhut hat er neben sich auf den Tisch gelegt und pafft genüsslich seine Pfeife.

„Muss ich was sagen?“ brummelt er zwischen etlichen Rauchwölkchen.

„Das wäre schön“, erwidere ich, bin jedoch nicht sicher, ob er Lust dazu hat.

Offensichtlich hat er keine, denn statt schlauer Worte kommen nur weitere Rauchwolken aus seinem Mund. Diese formen sich auf magische Weise zu einem *Willkommen*, bevor sie sich langsam im Raum auflösen.

„Das hat jetzt doch niemand außer uns gesehen!“ werfe ich ihm vor, doch er schmunzelt nur mit blitzenden Augen und ich kann nicht anders als ebenfalls zu grinsen. Wozu bin ich hier schließlich die Autorin...

Damit haben sich nun alle vorgestellt bis auf Gott und meine Mama. Letztere hält sich jedoch bevorzugt draußen im Vorgarten auf.

„Nun, ich denke nicht, dass ich mich vorstellen muss“, sagt Gott, der regelmäßig meine Gedanken liest, mit seiner warmen, tiefen Stimme. „Aber ich möchte mich

von Herzen bedanken, dass ich hier dabei sein darf. Viel zu oft wenden sich die Menschen erst dann an mich, wenn schon alles verloren scheint, anstatt mich vorher um Rat zu fragen. Oder sie beschwerten sich und geben mir die Schuld an allem. Deswegen bin ich besonders froh, dass ich hier ein wenig zur Aufklärung beitragen darf, wie das so funktioniert mit dem Leben... Obwohl ich ja eigentlich viel lieber lese.“

Und schon macht er es sich wieder im Schaukelstuhl gemütlich, setzt die Lesebrille auf und vertieft sich zufrieden lächelnd in sein Buch.

Da sich hier drin nun alle vorgestellt haben, bleibt nur noch eines: Ich gehe hinaus zu Mutti in den wunderschönen Vorgarten, den sie mit viel Liebe und Hingabe pflegt, so wie sie sich zu Lebzeiten um ihren eigenen Garten gekümmert hat.

Gerade hackt sie konzentriert das Unkraut aus einem Beet und ich beobachte sie eine Weile.

„Möchtest du etwas sagen?“ frage ich schließlich, während ich mich auf die weiße Gartenbank setze, die an der Hauswand direkt unter dem einzigen, halbrunden Fenster steht.

„Ach, ich denke, es wurde schon alles gesagt“, antwortet sie. „Lass uns lieber anfangen, bevor sich deine Leser langweilen.“

Recht hat sie. Lass uns anfangen...

Auf der Suche nach dem richtigen Weg

Oder: Mach dich erst mal locker

Mein erstes Buch ist seit kurzem fertig und veröffentlicht. So ein bisschen fühle ich mich, als würde ich in der Luft hängen... Was kommt nun, welchen Weg werde ich jetzt gehen? Hilfesuchend wende ich mich an meine Mastermind-Gruppe:

Denise sagt: „Entspann dich, der Weg kommt zu dir“, und reicht mir einen Keks, den ich nachdenklich annehme und betrachte, ohne ihn zu essen.

Meine Freundin Sarah ist zu Besuch. Sie meint: „Die Engel werden dich führen.“ Dankbar lächle ich sie an. Ja, die Engel haben mich bereits bis hier geführt, durch die verschiedensten Zeichen und Hinweise.

Allen voran meine Mama, die seit 5 Jahren ein Engel ist und nun durchs Fenster herein schaut, lächelt, nickt und mir zuwinkt. Dann gärtnergert sie weiter.

Anne Frank sagt: „Der Erfolg wartet sowieso dort, wo du ihn am wenigsten vermutest, also hör auf zu DENKEN. Glaubst du, ich habe mein Tagebuch geschrieben, um damit berühmt zu werden? Denkst du, ich hätte das jemals in meinem Leben so geplant oder auch nur ansatzweise für möglich gehalten?“

Cleopatra fügt hinzu: „Solange du ständig *Erfolg, Erfolg, Erfolg* im Kopf hast und dich fragst *Was muss ich tun? Wo muss ich lang? Was bringt mir den Erfolg?*, bist du total verkrampft. Mach dich locker, Baby. Du rockst

das, wenn du einfach LEBST!“ Und sie erhebt ihr Champagnerglas, in dem es fröhlich sprudelt.

Gott nickt nur und der Magier zieht schmunzelnd an seiner Pfeife.



Entspann dich.

*Dann kommt
der Weg zu dir.*

Darf ich reich sein?

Oder: Nimm dir ein Beispiel an der Kartoffel

Mich beschäftigen derzeit viele Gedanken zum Thema Reichtum. Irgendwie fühlt es sich falsch an, wenn ich mir wünsche, reich zu sein. Schließlich habe ich als Kind gelernt, bescheiden zu sein.

Aber was sagt meine Mastermind-Gruppe dazu? Darf ich reich sein?

Noch bevor jemand antwortet, knallt mir von hinten die Bibel an den Kopf. Ich weiß, dass Gott sie geworfen hat, drehe mich jedoch demonstrativ nicht um. Soll er doch werfen! Was ICH jetzt brauche, sind Antworten.

Anne sagt als Erste etwas dazu: „Was für eine Frage! Du darfst nicht – du MUSST!!! Denn nur, wenn du reich bist, kannst du doch anderen etwas geben!“

Cleopatra verdreht die Augen und sagt: „Wer hat denn etwas davon, wenn du es NICHT bist?“

Denise zuckt einfach nur zustimmend mit den Schultern.

Nun spricht Gott hinter mir und ich wende mich ihm endlich zu: „Sieh dich um, gerade jetzt im Frühling. Siehst du nicht überall Fülle und Reichtum in der Natur? Denk zum Beispiel mal an Kartoffeln: Du pflanzt eine ein und bekommst Dutzende zurück. Fülle und Reichtum – ich kenne gar nichts anderes.“

Er hat Recht und doch fällt es mir immer wieder schwer, die Fülle der Natur mit finanzieller Fülle gleich zu setzen.

Gandhi sagt: „Reich bist du im Inneren. Wie du ihn nach außen zeigst – ob durch teure Kleidung, schnelle Autos oder indem du anderen gibst, bleibt dir überlassen. Aber versage dir nicht den Reichtum. Denn das wäre, als würdest du dir innere Leere wünschen.“

Nun schaut Mutti zum Fenster herein und meint: „Ich war immer sparsam und habe auf mein Geld geachtet. Das kam letztendlich auch dir zu Gute. Aber deswegen muss Sparsamkeit nicht auch für dich der richtige Weg sein. Ich kannte es bloß nicht anders, für mich war es richtig. Du darfst selbst wählen.“

Ich danke ihr nachdenklich. Wenn ich nur wüsste, was für mich richtig ist...

Der Magier legt mit einem hölzernen *KLOCK* seine Pfeife auf den Tisch und spricht: „Ich könnte dir Reichtum herbei zaubern. Bergeweise. Aber würde dich das glücklich machen? Du würdest es verteilen, damit auch andere etwas davon haben. Aber würde es SIE glücklich machen? Wenn sich alle nur das Gold gegenseitig weiterreichen, wem ist am Ende damit gedient? Man kann es nicht essen, nichts damit anfangen, außer sich etwas zu kaufen. Und DAS ist der Schlüssel, der dazwischen oft fehlt. Der Sinn im Geldkreiskauf! Das Geld alleine hat keinen Sinn. Sinn hat nur, was du damit tust.“

Und deswegen sollte auch das, womit du es verdienst, einen Sinn haben. Du fragst, womit du es verdienen

sollst? Das ist vollkommen egal, solange es DEINEM Leben einen Sinn gibt und du mit dem, was du tust, auch *sinnvoll* bist für andere. Dann hast du auch nicht mehr das Gefühl, jemandem etwas wegzunehmen, denn du gibst ja. Wem du gibst und was du gibst, spielt keine Rolle. Folge einfach deinem Herzen, es zeigt dir den richtigen Weg.“

Ich seufze.

Zu guter Letzt erhebt der Baumstreicher das Wort: „Nicht immer erkennt man auf den ersten Blick, ob das, was man tut, zum Erfolg führt. Du denkst, dass du nicht reich wirst, wenn du Bücher schreibst, die die Menschen ein Stück ihres Wegs begleiten. Das stimmt auch. Wenn du nur schreibst, um reich zu werden, wirst du es nicht von Herzen tun. Die Menschen werden es spüren und deine Bücher werden ihnen nicht gefallen. Schreibst du jedoch, weil dein Herz es so will, weil du anderen Menschen etwas geben und ihr Leben ein kleines bisschen bereichern möchtest, dann warten Belohnungen auf dich, von denen du heute noch nicht einmal zu träumen wagst.“



Wer hat denn
etwas davon,
wenn du nicht
reich bist?

Das Gefühl von Fülle

Oder: Wenn Gott mit Geldbündeln wirft und Cleopatra die Bibel besitzt

Ich habe mal gelesen, ich soll in Besitz nehmen, was ich SEIN will.

Ich will erfolgreich sein, in Fülle leben, meinem Herzen folgen. Ich darf es jedoch nicht wollen, denn Wollen bedeutet Mangel.

Und in der Tat folge ich ja gerade meinem Herzen – jeden Tag mehr und mehr. Ich lebe in Fülle. Ich habe momentan mehr Geld, als ich brauche. Ich stelle auch immer wieder fest, dass ich mehr Geld habe als andere und mir leisten kann, was ich mir leisten möchte. Und trotzdem fühle ich die Fülle nicht.

Ich bin mit meinen Gedanken in einer Zukunft, die es derzeit noch gar nicht gibt und sehe dort keine Fülle. Was kann ich denn tun, um die Fülle zu sehen, zu fühlen, zu GLAUBEN?

Mutti sagt: „Fühle die Fülle in deinem Herzen. Es ist egal, ob du Fülle an Geld fühlst oder an Liebe, an Mitgefühl, an was auch immer. Such dir etwas aus, das du fühlen kannst und wenn du das Gefühl der Fülle damit erzeugt hast, stell dir vor, du hättest die ganze Wohnung voller Geldbündel.“

Ich kichere: „Das sollte funktionieren.“

Ich frage Gott: „Könntest du mir statt der Bibel eventuell immer ein Bündel Geld an den Kopf werfen? Immer dann, wenn ich zweifle?“

Gott lacht: „Die Idee gefällt mir. Aber viel lieber würde ich zusehen, was du alles erschaffst, anstatt dir ständig eine Beule zu verpassen.“

„Ja, ich weiß. Ich arbeite ja daran. Aber manchmal vergesse ich noch, wer ich eigentlich bin. Da hilft dann so ein kleiner Wurf an den Hinterkopf.“

„Deal!“ sagt Gott. Dann dreht er die Bibel in seiner Hand und betrachtet sie nachdenklich. „Und was mach ich jetzt mit dem Ding hier?“

Cleo streckt die Hand danach aus. „Gib sie mir!“ ruft sie und klingt dabei so, als würde sie nach einem Glas Wasser in der Wüste betteln.

Gott schaut sie mit einer hochgezogenen Augenbraue an. „Was willst du denn damit? Da steckt zwar viel Wahrheit drin, aber so verschwurbelt geschrieben, dass es kein Mensch kapiert.“

Cleo verdreht die Augen: „Hab ich je gesagt, dass ich sie lesen will?“

Zögernd reicht ihr Gott die wirklich sehr große und dicke Ausgabe der Bibel. Cleopatra nimmt sie mit leuchtenden Augen entgegen, legt sie auf den Boden und setzt sich erleichtert seufzend darauf. Sie streckt die Beine aus, schließt die Augen und sieht völlig verzückt aus.

Alle schauen sie an, als hätte sie den Verstand verloren. Da öffnet sie die Augen wieder, blickt in die Runde

und fragt: „Was denn? Auf dem Boden zu sitzen wurde langsam etwas unbequem. Man wird ja nicht jünger.“

„Äh, Cleo...“, sage ich. „Wir haben auch Stühle“, und deute zum Tisch, dessen Plätze alle noch frei sind bis auf den einen, den der Magier besetzt hat.

„Pfffh, Stühle!“ macht Cleo und wirkt so glücklich auf ihrer Bibel, dass sich niemand mehr wundert.

Nun meldet sich Gandhi zu Wort: „Seht ihr. DAS ist Reichtum. Sie könnte jeden Stuhl, jeden Sessel und jedes Kissen dieser Welt haben, doch sie sitzt auf der Bibel, als wäre es ein goldener Thron.“

Ich verstehe.

Ja, ich verstehe, was mir Cleopatra und Gandhi sagen wollen. Ein Strahlen tritt auf mein Gesicht.

„Ein Zimmer kann ein Universum sein“, sagt Anne.

„Eine Pfeife die Glückseligkeit“, schnurrt der Magier von hinten.

„Und ein Keks wertvoller als Kaviar und Champagner“, ergänzt Denise.

Ich verstehe.

Gott baumelt die Beine seitlich über die Lehne des Schaukelstuhls: „Ach, wie sehr ich euch liebe!“ meint er freudestrahlend und beginnt, entspannt zu schaukeln.

Du kannst alles haben, was du willst

Oder: Das Paket liegt beim Nachbarn

„Guten Morgen! Gehts euch auch so gut wie mir? Ich bin so glücklich. Ich fühle mich so angekommen. So erfüllt... Und ich erkenne, dass *Erfüllung* meine Fülle ist und dass *Reichtum* für mich bedeutet, dass es reicht. Braucht es mehr? Gott? Cleopatra? Muss ich nach mehr streben?“

„Natürlich nicht“, antwortet Cleo ungewohnt ernst. „DU definierst, was für dich Reichtum ist. Dich mit Gold und Diamanten zu behängen und in Champagner zu baden – wenn du das gar nicht magst – ist genauso verkehrt, wie in Armut zu leiden.“

„Reichtum ist, wenn du glücklich bist.“ sagt Gandhi.

„Du kannst alles haben, was auch immer du willst, aber du willst ja gar nicht alles“, fügt der Magier hinzu.

Gott schmunzelt nur vor sich hin. Dann sagt er: „Schau dir deine Mama an. Sie könnte alles tun, alles haben, alles erleben, was immer sie will. Sie könnte hier drinnen am Kamin sitzen oder in einem 5 Sterne Wellness-Hotel. Und doch ist sie am glücklichsten, wenn sie dort draußen den Vorgarten hackt. Sie hat alles, was sie braucht.“

Ich blicke zum Fenster hinaus, sehe Mutti dort wirtschaften und ein Gefühl von Liebe und Dankbarkeit erfüllt mich.

„Also schreib!“ sagt der Magier. „Schreib, weil es dich glücklich macht. Schreib nicht, um reich und berühmt zu werden, das ist dann ohnehin unvermeidlich. Schreib aus Leidenschaft.“

„Aber ein bisschen Geld darf ich mir trotzdem wünschen, oder?“ frage ich und bekomme fast zeitgleich das Geldbündel von Gott an den Kopf geworfen.

„Du wünschst dir hier gar nichts!“ ermahnt er mich. „Du verlangst, was du willst. Du nimmst es dir einfach. Du bestellst es, weil es dir zusteht. Rufst du bei Amazon an und stammelst: *Also... ich... ähm... darf ich mir was wünschen? Also,... nur wenns keine Umstände macht, natürlich?*

Nein! Du rufst da nicht mal an. Du schaust dir BILDER an und was dir gefällt, bestellst du. Fertig. Dann wird es geliefert. Manchmal am nächsten Tag, manchmal ein paar Tage später. Manchmal direkt zu dir, manchmal musst du es bei den Nachbarn abholen. Aber du weißt, dass es dir gehört, dass es dir zusteht, weil du es bestellt hast. Du sagst nicht: *Oh, die Nachbarn haben es bekommen. Na, dann war es wohl nicht für mich bestimmt.* Du denkst auch nicht, dass die Nachbarn einfach mehr Glück haben als du, weil sie zufällig Zuhause waren, als deine Bestellung geliefert wurde.

Nein – du gehst zu ihnen und holst dir dein Paket. Notfalls gehst du dreimal, fünfmal oder zehnmal hin und klingelst an der Tür, denn du weißt, dass sie irgendwann da sein werden. Du gibst nicht auf. Du bestellst nicht neu. Du holst dir deine verdammte Bestellung!“

Einen Moment lang herrscht angespannte Stille im Raum.

Dann prustet Denise los: „Wie geil!“ und plötzlich brechen alle in Jubel aus, es fliegt Konfetti und ich finde mich mitten in einer Party wieder. Wir haben laute Musik, bunte Lichter und der Magier tanzt mit einer Hawaii-Kette um den Hals ausgelassen durch den Raum.

Ich will mich gerade wundern, da wirbelt mich der Baumstreicher herum und zerrt mich auf die Tanzfläche. Ich lache...

Lasst uns feiern!

*Reichtum ist,
wenn du
glücklich bist.*



Angst oder Liebe

Oder: Die Herzlösung

Ich erwache in den Armen des Baumstreichers und habe sofort feuchte Augen vor Glück. Ich liebe ihn! Ich liebe ihn so über alle Maßen, dass mein Herz zu platzen scheint beziehungsweise, dass ich das Gefühl habe, es wäre zu groß für meine Brust.

Während ich ihn beobachte, jeden Millimeter seines Gesichts versuche wahrzunehmen, kommen Erinnerungen hoch. An vergangene Beziehungen. An die gleichen starken, überwältigenden Gefühle, die ich damals hatte und was daraus geworden ist.

Beim Baumstreicher ist es anders, das weiß ich. Denn auch ICH bin jetzt anders. Die Angst, die ich spüre, ist die Angst vor mir selbst. Die Angst vor meinen alten Verhaltensmustern. Die Angst, dass ich mich aus Liebe wieder selbst verliere, Dinge tue, die ich gar nicht will und ja sage, obwohl ich eigentlich keine Lust dazu habe.

Das ist meine Angst. Sie hat nichts mit dem Baumstreicher zu tun. Ich erkenne, dass sie auch nichts mit meinen vorherigen Partnern zu tun hat. Sie ist in mir. Die Angst, den anderen zu enttäuschen, zu verletzen, nicht glücklich zu machen...

Alle meine Beziehungen hätten anders laufen können, wenn ich diese Angst nicht gehabt oder ihr zumindest nicht nachgegeben hätte.

Plötzlich spüre ich, wie der Druck meines Herzens nachlässt, wie es leicht und fröhlich wird und ich erkenne, dass dieses Gefühl in meinem Herzen gar nicht die Liebe war. Es war die Angst!

Jetzt fühle ich, wie sich diese Angst auflöst und was bleibt, ist ein Herz, dass sich weder zu groß noch zu eng anfühlt, denn es hat keine Form und keine Begrenzung. Es ist Licht, reine Energie. Es strahlt in alle Richtungen und ist frei von Angst.

Denn wo Liebe ist – wahre Liebe – kann Angst nicht existieren.

Überlebensstrategien im Jammersumpf

Oder: „Wie gehts dir?“ – „Danke, schlecht!“

„Hey, ihr Lieben, wie gehts euch?“ frage ich meine Mastermind-Gruppe.

Sie helfen mir immer so brav bei meinen Sorgen, da dachte ich, ich sollte ja auch mal was zurückgeben.

Mutti gehts blendend, das hat sie mir draußen schon gesagt. Dabei hat sie auch so verschmitzt geguckt, als ob sie schon wieder irgendetwas ausgeheckt hat, wovon ich noch nichts weiß. Aber da IHRE Ideen sowieso immer die besten sind, lasse ich mich da einfach überraschen.

„Alles bestens!“ ruft nun Anne fröhlich. Sie hat sich mit Kreide ein paar Kästchen auf den Boden gemalt und spielt dieses Hopse-Spiel, das ich als Kind nie so wirklich verstanden habe.

„Ich wollte das immer sooo gerne spielen“, erklärt sie, während sie hüpfet und ihr Blick konzentriert auf den Boden gerichtet bleibt. „Aber in meinem Versteck ging das natürlich nicht.“

Gandhi beobachtet sie mit einem glücklich beseelten Lächeln. Statt einer Antwort auf meine Frage, sieht er mich nur kurz mit leuchtenden Augen an und ich weiß, dass auch er sich rundherum wohl fühlt.

Noch bevor ich meinen Blick auch nur in die Richtung von Gott schwenke, sagt er schon: „Du fragst mich nicht wirklich, oder?“

Nun richte ich meinen Blick erst recht auf ihn. „Klar, frage ich dich! Wer fragt dich denn sonst jemals, wie es dir geht?“

Er sieht mich über seine Lesebrille hinweg erstaunt an – und mir schießt blitzartig die Frage durch den Kopf, warum Gott eigentlich eine Brille braucht.

„Weil es cool aussieht“, bemerkt er schnell, bevor er auf meine eigentliche Frage antwortet: „Du hast vollkommen Recht. Mich fragt nie jemand, wie es mir geht. Ich danke dir daher sehr dafür. Und versichere dir – es geht mir sehr gut. Doch deine Frage hat mich gerade dazu gebracht, zu erkennen, dass das ja für euch Menschen gar nicht so selbstverständlich ist. Ihr klagt und jammert so viel. Ab und zu kommt auch bei euch mal ein Dankgebet bei mir an, aber im Großen und Ganzen überwiegt das Wehklagen.“

Ich kann mir gut vorstellen, was er sich da alles anhören muss.

„Und trotzdem gehts dir gut? Wie gehst du damit um? Ich merke, dass es mir immer schwerer fällt, solche Menschen zu ertragen, die nur rumheulen, wie schrecklich alles ist, wie viel Stress sie haben, wie ungerecht die Welt ist, wie schlecht es ihnen geht und so weiter – selbst dann aber NICHTS verändern. Das frustriert doch!“

Nun nimmt Gott die coole Lesebrille ab und dreht sie zwischen den Fingern, tippt sich mit dem Ende eines Brillenbügels immer wieder gegen die Lippen und sagt schließlich:

„Wenn du dich davon frustrieren lässt, bist du nicht besser. Diese Menschen suchen die Schuld für ihr Leid im Außen. Sobald du das Gefühl bekommst, dass sie dir damit deine Energie entziehen, haben sie dich erfolgreich angesteckt, denn dann gibst du ja auch ihnen die Schuld. Ich weiß natürlich, wie schwer es ist, sich dagegen zu wehren. Die Bewusstheit ist jedoch das Wichtigste. Sei dir bewusst, was da passiert. Sei dir bewusst, dass du gerade dabei bist, dich in eine Art Sumpf ziehen zu lassen.“

„Der Vergleich ist super“, erwidere ich. „So ein Sumpf ist ja äußerst skrupellos. Wie wehre ich mich denn dagegen?“

„Gar nicht“, antwortet Gott. „Denn genau wie beim Sumpf zieht es dich schneller hinein, je mehr du dich wehrst. Werde stattdessen ganz still. Widersprich nicht. Diskutiere nicht. Zumindest nicht, wenn du erkannt hast, dass es keinen Sinn macht. Breite stattdessen in Gedanken deine Arme aus und mach dein Gefühl von Liebe und Vertrauen so groß wie möglich. Du kannst auch gerne dieses geistige Bild nutzen, wie du mit ausgebreiteten Armen auf der Oberfläche des Sumpfes liegst, von deiner Liebe getragen. Du kannst nicht versinken, solange du so verharrst.“

Und genauso mache ich es, wenn die Menschen jammern und klagen. Bei mir kommt noch erschwerend hinzu, dass sie mir oft direkt die Schuld geben. Dann hilft es niemandem, wenn ich mich davon in die Tiefe ziehen lasse. Ich breite die Arme aus, richte den Blick nach oben und vertraue, dass mich die Liebe tragen wird.“

„Hilfst du damit denen, die im Sumpf stecken?“

„Denen, die Hilfe wollen, ja. Allen anderen sende ich damit wenigstens ein bisschen Schutz von oben, auch wenn sie es nicht direkt bemerken.“

Ich lächle vor mich hin und bedanke mich bei Gott. Ich mag dieses Bild, das er mir gerade mit auf den Weg gegeben hat.

Eigentlich wollte ich jetzt noch die anderen fragen, wie es ihnen geht, aber ich breite lieber die Arme aus, schließe die Augen und stelle mir vor, wie Glück, Liebe und Vertrauen aus mir heraus strömen, den Raum erfüllen, alle Anwesenden mit einschließen und sich danach weiter ausbreiten... in der ganzen Welt, im ganzen Universum.

*Breite in Gedanken
deine Arme aus
und mach dein
Gefühl von Liebe
und Vertrauen so
groß wie möglich.*



Jetzt entscheide dich doch mal!

Oder: Am liebsten Kreisverkehr

„Good morning!“ rufe ich fröhlich in die Runde. „Wollen wir heute mal über Fokus sprechen? Oder über *Entscheidungen treffen*?“ frage ich.

„Kannst du das nicht entscheiden?“ fragt nun wiederum Anne und Gandhi setzt hinzu: „Oder dich wenigstens nur auf EINE Frage fokussieren?“

Denise sprüht lachend ihren Kaffee durch den Raum. Cleo, die die Hälfte davon auf ihre rechte Schulter bekommen hat, wischt sich mit angewidertem Blick die Tröpfchen weg und sagt: „Ich finde beides blöd.“

Die beiden ignorierend, wende ich mich an den Magier und den Baumstreicher: „Was sagt ihr?“

„Dass DU das entscheiden solltest“, entgegnet nun auch der Magier.

Okay, ich habe es ja verstanden. Herrgottnochmal, dann entscheide ich eben und wir sprechen über Entscheidungen.

„Warum macht dich das so wütend?“ erkundigt sich nun Gott. Hat er sich durch meinen gedanklichen Fluch etwa angesprochen gefühlt? Sein Grinsen veranlasst mich dazu, diesen Punkt einfach zu überspringen, bevor ich mir wieder eine Bemerkung einfange, die ER witzig findet.

Ja, was ist eigentlich gerade los mit mir? Warum bin ich denn so unentspannt? Ich versuche es in Worte zu fassen:

„Ich wollte da gar nicht so ein Drama draus machen. Ich wollte doch eigentlich nur wissen, auf welches Thema ihr heute mehr Lust habt.“

„Das hast du aber nicht gefragt“, stellt nun der Baumstreicher fest.

Ich verdrehe genervt die Augen. Muss ich denn jetzt auch noch auf jedes Wort achten, das ich sage oder nicht sage? Und warum bin ich denn bloß so genervt?

„Nervt es dich, wenn du Entscheidungen treffen musst?“ erkundigt sich der Magier freundlich.

„Kannst du BITTE aufhören, meine Gedanken zu lesen?“ fahre ich ihn an.

„Boah, wir sind heute aber gereizt, was?“ wirft Denise ein und ich verkneife mir einen überaus giftigen Blick. Gleichzeitig rutscht mir jedoch heraus: „Also WIR schon mal gar nicht...“, und es klingt alles andere als freundlich.

Was ist denn bloß los mit mir? Vielleicht sollte ich lieber ganz den Mund halten, wenn da heute sowieso nichts Nettes rauskommt.

„Können wir uns bitte mal aufs Thema konzentrieren?“ schlägt Gandhi vor.

„Nö!“ entgegnet Cleo schnippisch. „Fokus war ja heute nicht das Thema.“

Richtig, denke ich. Es sollte um Entscheidungen gehen. Vielleicht verfliegt ja meine komisch gereizte Stimmung, wenn ich meine Gedanken jetzt endlich darauf richte.

„Also, Entscheidungen treffen...“, beginne ich vorsichtig. Okay, meine Stimme klingt wieder normal. Sehr gut. Ich fahre fort: „Wieso fällt es vielen Menschen so schwer, Entscheidungen zu treffen?“

„Dir nicht oder was?“ greift mich jetzt Denise in dem gleichen Tonfall an, den ICH gerade erfolgreich abgelegt hatte. Überrascht und verwundert – jedoch in keinsten Weise verärgert – sehe ich sie an. Sie beißt gerade grinsend in einen Keks. War das eben nur gespielt? Ich beschließe, nicht weiter darüber nachzudenken und stattdessen ruhig und sachlich ihre Frage zu beantworten:

„Na ja, ich kann mich auch nicht immer entscheiden, aber ich empfinde das nicht als Problem. Wenn ich mich nicht entscheiden kann, dann ist das eben so. Ich mache da kein Drama draus.“

„Genial!“ wirft Gandhi ein. Ich schaue ihn an, aber offensichtlich möchte er gar nichts weiter dazu sagen.

„Was glaubst DU denn, warum das Thema *Entscheidungen* für andere Menschen problematisch ist?“ fragt mich nun Gott.

Ich überlege kurz, dann antworte ich: „Ich denke, sie vertrauen nicht. Sie haben Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen und diese dann später zu bereuen. Dabei gehen sie im Kopf so viele mögliche Szenarien durch, von denen die meisten in einer Katastrophe enden, dass es

gar kein Wunder ist, wenn sie am Ende lieber nichts entscheiden. Wobei das ja auch eine Entscheidung ist...”

„Richtig“, bestätigt der Magier. „Du entscheidest immer. In jeder einzelnen Sekunde deines Lebens.“

Da hat er absolut Recht.

„Sollte es uns dann nicht viel leichter fallen?“ überlege ich laut. „Alles andere, was ich ständig tue, fällt mir doch auch leicht. Atmen, laufen, sprechen und so weiter. Darüber denke ich ja gar nicht nach, das mache ich einfach.“

„Eben!“ sagt Gott. Ich schaue ihn verwirrt an. „Du denkst nicht darüber nach. Die Entscheidungen, über die du nicht nachdenkst, sind ja auch nicht diejenigen, die dir Probleme bereiten.“

Oh, ja. Jetzt verstehe ich, was er meint. Schwierig wird eine Entscheidung erst dann, wenn ich anfangen zu grübeln.

„Aber ich kann doch nicht einfach jede Entscheidung treffen, ohne darüber nachzudenken. Manchmal ist ja der Verstand doch ganz hilfreich.“

„Ist er das?“ fragt Gott mit einer hochgezogenen Augenbraue und einem leichten Schmunzeln.

Ich gehe in Gedanken ein paar Situationen durch...

„Wenn ich entscheide ohne nachzudenken, heißt das doch, dass ich nur noch auf meine Intuition und mein Bauchgefühl vertraue. Wenn mein Bauchgefühl aber jeden Tag nur Eis und Kuchen essen will, wenn meine

Intuition lieber im Bett bleibt, anstatt zur Arbeit zu gehen, wenn ich mich ohne Nachzudenken von meinem Partner trenne, nur weil ich mich gerade über ihn geärgert habe, dann sind das definitiv Entscheidungen, die ich später bereue und mir wünsche, ich hätte besser darüber nachgedacht.“

Für einen Moment ist es still in meiner Höhle. Denken alle nach? Oder geben sie gerade MIR die Chance, nachzudenken?

„Letztendlich“, sagt Gott schließlich und er wirkt dabei sehr ernst, „könntest du in der Tat jede Entscheidung ohne Nachdenken treffen. Das Gefühl, dass es eine falsche Entscheidung war, entsteht ja erst hinterher, wenn du anfängst zu bewerten. Und nur weil du Angst hast, dass du deine Entscheidung HINTERHER als falsch beurteilen könntest, fängst du schon VORHER an, Angst davor zu haben.“

Er hat Recht und ich erkenne die Problematik. So kann man natürlich nie eine Entscheidung treffen.

„Und wie geht das nun leichter?“ frage ich. Denn es liegt ja nun einmal in der Natur des Menschen, dass er alles bewertet und in gut oder schlecht, richtig oder falsch einsortiert.

„Wenn du weißt, wohin du willst, ist es ganz leicht“, sagt Anne. „Dann reicht eine Frage: Dient es meinem Ziel? Ja oder nein. Danach entscheidest du. Zack, fertig. Du willst abnehmen? Salat oder Sahnetorte? Entscheidung, fertig. Liebst du deinen Partner? Ja oder nein?“

Entscheidung, fertig. Willst du deinen Job behalten? Dann geh hin. Fertig.“

„Theoretisch ist das so einfach“, sage ich. „Aber praktisch... Was, wenn ich nicht weiß, ob ich meinen Partner noch liebe oder nicht? Was, wenn ich mir nicht sicher bin, ob ich meinen Job behalten will oder nicht? Es hat doch immer alles Vor- und Nachteile.“

„Angst oder Liebe!“ wirft Gott einfach nur ein. „Handelst du aus Angst oder aus Liebe? Danach kannst du IMMER entscheiden.“

Jo. Ich atme tief durch. Das weiß ich ja schon aus „Gespräche mit Gott“ und es stimmt auch immer.

Wobei... wenn ich die Sahnetorte nun aber liebe? Und wenn ich weiter zur Arbeit gehe, selbst wenn ich weiß, dass ich es aus Angst vor einer Veränderung tue und weil ich andererseits die Sicherheit liebe... Und wenn die Angst vor einer falschen Entscheidung größer ist als...

Ahhhhhhhhh!!!

Es ist und bleibt unglaublich schwer, Entscheidungen zu treffen! Punkt.

„Aber du hast doch gesagt, dass du damit kein Problem hast“, erinnert mich Anne. „Wie machst du das denn, dass es dich nicht belastet?“

„Ich...“

Nach kurzer Überlegung fällt es mir ein: „Ah, ich weiß. Wenn ich nicht spontan entscheiden kann, dann entscheide ich bewusst NICHT. Ich grüble nicht ewig, ob ich

mich nun für A oder B entscheiden soll, sondern sage mir: *Okay, ich entscheide mich im Moment nicht* und das ist quasi Variante C. Stattdessen fange ich an zu beobachten und plötzlich passieren Dinge, die mir die Entscheidung viel leichter machen.“

Ich strahle vor Freude über diese Erkenntnis.

Gott, wie gewohnt seitlich im Schaukelstuhl lümmelnd, schaut von seinem Buch hoch: „Und soll ich dir auch mal sagen, warum das so gut funktioniert und die einzig richtige Vorgehensweise ist?“

Ich nicke und sehe ihn erwartungsvoll an.

„Weil DU erschaffst und das Universum darauf reagiert. Was soll es aber tun, wenn du heute über A und morgen über B nachdenkst? Und wenn wir mal ehrlich sind, wechselt das sekundlich. Stell es dir wie eine Ampel vor. Du denkst *gehen* – das Universum schaltet die Ampel auf Grün. Du dann *nee, lieber stehen bleiben* – die Ampel springt um auf Rot. Du wieder: *Gehen?* – Grün. Und so geht das am laufenden Band. Und am besten beschwerst du dich dann noch, dass du keine eindeutigen Zeichen bekommst, weil es permanent zwischen Rot und Grün wechselt. Aber das machst DU! Das Universum reagiert ja nur.

Wenn du dich dann bewusst entscheidest, nicht zu entscheiden, stoppt dieser Ampelirrsinn. Dann ist erst einmal Ruhe. Kein Rot mehr, kein Grün. Und plötzlich nimmst du wahr, was da sonst noch alles ist: Du siehst andere Schilder. Du siehst, was überhaupt hinter der Ampel ist. Dir wird plötzlich wie von selbst klar, ob du

dort überhaupt hin willst oder nicht. Und in dem Moment, wo dir das klar wird, schaltet die Ampel entweder auf Rot oder auf Grün und bleibt auch so. Und du denkst: *Huch, auf einmal war es so eindeutig, warum hab ich das vorher nicht gesehen?* Aber das konntest du vorher gar nicht.“

„Also erschaffe ich mir die Zeichen, denen ich dann folge, selbst?“ frage ich etwas irritiert.

„Im Grunde schon“, antwortet der Magier. „Aber nicht dadurch, dass du dich auf diese Zeichen – sprich die Entscheidung selbst – konzentrierst, sondern auf das Drumherum und darauf, wo du eigentlich hin willst.“

Ich verstehe. Entscheidungen sind also wie Ampeln. Für sich alleine betrachtet sind sie weder richtig noch falsch und solange ich keine Ahnung habe, wo ich hin will, nutzen sie mir überhaupt nichts.

„Sind dann vermeintlich falsche Entscheidungen so, als würde ich bei Rot über die Straße gehen?“

„Nein“, sagt Gott. „Du kannst nicht bei Rot über die Straße gehen. Sobald du dich entscheidest zu gehen, schaltet die Ampel auf Grün. Das Gefühl, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben, hast du in dem Moment, wenn du dich hinterher umdrehst, siehst, dass die Ampel HINTER dir rot geworden ist und denkst: *Oh verdammt, das war falsch. Ich hätte gar nicht gehen dürfen, da ist ja Rot!*“

Ich lache kurz auf, obwohl mir bewusst ist, dass diese Denkweise nicht witzig ist, denn genau SO betrachten wir unser Leben und unsere Entscheidungen immer wieder

rückblickend... Der Vergleich mit der Ampel zeigt, wie idiotisch das ist.

„Ich bin ja für Kreisverkehr!“ ruft plötzlich Cleo in die nachdenkliche Stille.

Denise gibt ihr einen liebevollen Klaps auf den Kopf und sagt lachend: „Was für ein Quatsch! Wer will sich schon ewig im Kreis drehen?“

Cleo zuckt nur mit den Schultern und wir wissen alle, was sie meint: Niemand will es, aber viel zu viele tun es...



*Entscheidungen sind
wie Ampeln: Für
sich alleine betrach-
tet, sind sie weder
richtig noch falsch
und solange du keine Ahnung
hast, wo du hin willst, nutzen
sie dir überhaupt nichts.*