

Daniela Jost

# Spirituelle Impulse zum Glücklichein

Warum es anders werden muss,  
damit es besser werden kann

# Inhalt

Vorwort.....	9
<i>Kapitel 1: Das Leben ist eine Beziehung</i> .....	13
Das Märchen vom Leben .....	13
Leben auf einer Insel.....	28
Resümee einer Kindheit.....	34
Aus Kindern werden Leute ... ..	37
Wenn der Verstand entscheidet .....	39
<i>Kapitel 2: Es geschieht immer das Richtige</i> .....	43
Richtig geht auch einfach.....	43
Sinn, Unsinn und Partnerschaften.....	49
Morgen ist alles anders .....	56
Wo Licht ist, fällt auch Schatten.....	63
... nicht unbedeutend sterben.....	69
<i>Kapitel 3: Jede Entscheidung ist besser als keine</i> .....	77
Türen schließen, Türen öffnen.....	77
Zwei in Eins .....	88
Der Anfang vom Ende .....	95
Liebe dich selbst .....	101
<i>Kapitel 4: Liebe ist kein Kuhhandel ...</i> .....	113
... sondern bedingungslos .....	113
Exkurs Energie .....	117
Dualseelen .....	124
Heilen funktioniert merkwürdig .....	128
... und andere Veranstaltungen .....	136
Neues Jahr – neu beginnen.....	144

<i>Kapitel 5: Überlege gut, was du dir wünschst ...</i>	155
... du könntest es bekommen	155
Mehr als ein Rollenspiel	159
Treppe statt Aufzug	165
Noch mehr Energie	170
... und dann knallt's	176
Ohne jede Kontrolle	188
... und unsere Kinder	197
Hölle auf Erden	201
Wie fertig ist fertig?	212
„50 Wege, um loszulassen“	217
<i>Kapitel 6: Wo Glaube ist, ist auch ein Wunder</i>	223
Bestellt und geliefert	223
Wolle, was komme!	234
Die richtigen Fragen	238
Sri Lanka – über den Wolken	242
Ankunft im Paradies	249
Cleaning Day	256
Der Tag danach	258
Abreise	275
<i>Kapitel 7: Praxis ist gelebte Theorie</i>	279
Die Realität hat mich wieder	279
Tausche Erfahrung gegen ...	288
100 Tage Experiment	293
Das Wunder im Schrank	301
Win Win Win	305

<i>Kapitel 8: Das Leben ist glücklich gemeint</i> .....	309
Huna ist ein Gebet .....	309
Auf und ab – nah und fern .....	313
Loslassen in Liebe.....	315
Noch einmal: Sri Lanka .....	316
Nachwort .....	323
Anmerkungen .....	325
Dank.....	327
Buchempfehlungen und Quellen.....	329
Agentur Traumhochzeit .....	332

## KAPITEL 1

# Das Leben ist eine Beziehung



### Das Märchen vom Leben

Genau ein Jahr nach dem Impuls, ein Buch über das Leben schreiben zu „müssen“, sitze ich erneut hier auf Sri Lanka – einem wunderbaren Fleckchen Erde – und verwirkliche tatsächlich mein Vorhaben. Um genau zu sein, ist es nun 371 Tage, 25 Hochzeiten, drei Kindergeburtstage und einmal Karneval her, dass die Reise zu mir selbst einen Wendepunkt in meinem Leben eingeläutet hat – eine Reise, welche die Prophezeiung eines befreundeten Handlesers in letzter Sekunde abwenden sollte, nämlich bald „in Verbitterung zu enden“ ...

Warum will ich gerade ein Buch schreiben? Gibt es nicht schon genügend Lebensratgeber? Was soll dieses Buch Neues beinhalten, was nicht bereits irgendwo niedergeschrieben ist? Die Wahrheit lautet: Nichts – es gibt nichts, was nicht schon irgendwo geschrieben steht, sodass es eigentlich überhaupt kein Buch braucht, da alles Wissen bereits in uns ist. In jedem Einzelnen. Auch in dir. Die Wahrheit ist auch, dass ich dir nichts über dich sagen kann und auch keine Anleitung für ein besseres Leben parat habe. Du wirst über deine eigenen Erfahrungen dich selbst entdecken – du allein, du selbst!

Vielleicht hilft es dir zu lesen, dass bereits viele Menschen vor dir diesen Weg gegangen sind, für die meisten hat es sich angefühlt wie ein nie enden wollendes Tal. Und vielleicht kann es dir Mut machen, weiterzugehen, selbst

wenn du manchmal lieber umkehren oder sogar aufgeben würdest. Vielleicht gibt es dir Zuversicht, die Geschichte von jemandem zu lesen, der genau solche Prozesse durchlebt und überstanden hat, in die du dich gerade verwickelt fühlst, aber auch Stück für Stück zu sich selbst gefunden hat. Jemand, der dir an diesem Punkt, wo sich alles anfühlt wie klebriger Kaugummi, sagen kann: Selbst wenn alles im Moment noch keinen Sinn ergibt, bleibe auf deinem Weg, denn das, was sich unter dem Kaugummi verbirgt, ist einfach nur wunderbar. Es ist das Leben selbst in seiner Wahrhaftigkeit, in seinem Strahlen und in seinem Glanz. Dies ist kein Versprechen auf einen ewigen Kindergeburtstag. Oh nein, selbst wenn sich der Schleier einmal gelüftet hat und du zu einem tieferen Verständnis deiner selbst vorgedrungen bist, bleiben noch genügend Möglichkeiten, dich immer wieder neu zu erfahren. Aber ich verspreche dir: Alles, was dir dann begegnet, wird in einer ganz neuen Perspektive erscheinen und in einem helleren Licht erstrahlen. Dies ist der einzige Grund. Mit diesem Buch möchte ich dir sagen: Es lohnt sich! Es erwartet dich etwas ganz Einmaliges! DU selbst!

Wer bin ich nun, dass ich meine, dir schreiben zu wollen? Niemand Besonderes und wiederum doch so besonders wie du selbst. Ich bin eine geschiedene Hochzeitsplanerin und hatte den Wunsch, nicht unbedeutend sterben zu wollen. Mittlerweile habe ich die größte Agentur für Hochzeitsplanung in Europa aufgebaut, noch bevor ich erkannte, dass dieses Unternehmen mit Sicherheit nicht das sein wird, was mich am Ende sagen lassen wird

*„Ich habe etwas Bedeutendes hinterlassen.“*

Ich bin auch Mutter von drei ganz besonderen Jungs, Freundin von wunderbaren Menschen, Unternehmerin, Franchise-Geberin, und ich bin glücklich, dass Jungunternehmer mir und meiner Idee Vertrauen schenken. Vor allem aber bin ich Mensch. Ich bin selbst hingefallen und doch wieder aufgestanden. Ich habe Fehler gemacht, die ich manchmal erkannt habe und manchmal auch nicht. Ich war oft verzweifelt und habe trotzdem neuen Mut gefasst. Ich habe viel geweint, aber noch mehr gelacht. Und wer bist du?

Ich vermag dir nichts über die Wahrheit zu erzählen oder darüber, wie du das Leben sehen „solltest“. Es gibt fast sieben Milliarden Wahrheiten auf dieser Welt, und deine eigene Wahrheit kannst du nur in dir selbst finden.

Ich möchte dich sehr dazu ermutigen, dich erst einmal auf die Suche danach zu machen. Und wenn du sie gefunden hast, kommt es darauf an, unbeirrt zu genau deiner Wahrheit zu stehen.

Meine eigene Sicht auf das Leben hat sich in den vergangenen sechs Jahren grundlegend geändert, und das war kein Sonntagsspaziergang. Falls doch, dann ganz gewiss einer, bei dem die Wetter-App vor Unwetter gewarnt hatte und ich dennoch ohne Schirm und Regenjacke losgetrottet war. Allzu oft habe ich mich gefragt, ob ich in Herrgotts Namen nicht in mein vermeintlich glückliches und vor allem ruhiges Reihenhausbesitzerleben zurückkehren könne. Ich wollte endlich nicht mehr wachsen „müssen“, endlich keine Situationen mehr haben, die mir das Leben unentwegt schickte, ohne dass ich sie bestellt hatte, nur um mich immer wieder neu entdecken zu „müssen“. Ja, ich sage bewusst „müssen“, denn so habe ich es lange empfunden. Erst heute sehe ich das Geschenk darin. Aus „müssen“ ist „dürfen“ geworden – dafür bin ich unendlich dankbar. Ich wünsche dir auch dieses Geschenk – von Herzen ...

Im letzten Jahr, auf meiner ersten Sri-Lanka-Reise, hatte ich den ursprünglichen Impuls zu diesem Buch. Spiritualität für „Normalos“, das war genau das Thema, mit dem ich mich beschäftigte. Ich fragte mich: Wie sieht ein spiritueller Mensch eigentlich aus? Dann traf ich Ines, eine junge Unternehmensberaterin, die allen Facetten dieses Berufsbildes in vollem Umfang entsprach. Sie arbeitete zwölf Stunden am Tag, wirkte getrieben und vom eigenen Verstand beherrscht. Für Ines schien nur das Wirklichkeit zu sein, was man anfassen kann – jedenfalls auf den ersten Blick ...

Wie es im Urlaub üblich ist, erzählten wir uns schnell unsere Lebensgeschichten. Ehrlich gesagt, hielt ich bis dahin mein Leben für eine wirklich ganz normale Geschichte, aber Ines war völlig sprachlos und meinte, dass man darüber einen Film drehen könnte! Ich gestand ihr beiläufig, dass ich vor Jahren schon einmal daran gedacht und begonnen hätte, ein Buch zu schreiben. Jedoch habe sich bald das Gefühl eingestellt, mich zu irren.

Erst nach diesem Gespräch wusste ich, warum der Impuls des Schreibens von einem Tag auf den nächsten verschwunden war: Ich hatte damals nicht die richtige Intention gehabt, denn ich steckte noch mittendrin in den eigenen Prozessen meiner damaligen Lebenssituation. Ich hatte geglaubt, es sei einfach nur eine schöne Liebesgeschichte mit einem noch schöneren Happy

End. Nun, eine Liebesgeschichte ist es tatsächlich auch geworden, jedoch auf eine ganz andere Weise, als ich es damals vermutet hatte. Es ist eine Liebeserklärung an das Leben!

Genau dieses Leben schickte mir also im richtigen Moment diese Reisebekanntschaft Ines. Sie sollte mich daran erinnern, nun das „richtige“ Buch zu schreiben. Nachdem wir uns am Vorabend auf der im Kolonialstil gestalteten Veranda des Ayurveda-Resort unsere Lebensgeschichten erzählt hatten, kam sie am nächsten Morgen aufgeregt zum Frühstück und erzählte: „Mich hat deine Erzählung gestern gar nicht mehr losgelassen. Daher war ich noch am Strand und hatte die ganze Zeit das sichere Gefühl, dass du dieses Buch schreiben musst! Jetzt! Ich weiß auch schon genau den Titel: ‚Spiritualität für Normalos‘! Das Buch soll nicht in der sogenannten „Esoterikecke“ landen, also nicht dort, wo immer die Räucherstäbchen stinken. Da gehe ich nämlich nie hin. Es muss vorne auf dem Tisch liegen, neben all den von der ‚Brigitte‘ empfohlenen Frauenromanen. Es ist merkwürdig, aber ich dachte immer, dass Menschen mit spirituellen Ansichten nur Biolatschen tragen und ihre eigenen Kartoffeln züchten. Das allein schon ist für mich Grund genug, mich dem Thema zu verschließen. Aber wenn ich dich so in deinen Pradaletten sehe, eine selbstständige Unternehmerin und Mutter von drei Kids, die mit beiden Beinen im Leben steht, dann bekommt Spiritualität auf einmal eine ganz andere Bedeutung für mich. Also ich würde das Buch sofort kaufen!“

Prima, damit hatte ich schon mal meine erste Leserin und gleichzeitig die Kernaussage meines Buches gefunden. Nach vielen spirituellen „Normalo“-Gesprächen in diesem Urlaub schenkte sie mir eine Postkarte, auf der zu sehen war, wie eine große Schildkröte gerade eine kleinere anstupste. Sie schrieb in liebevollen Worten, dass sie dankbar für unsere Begegnung sei, da sie sich von mir angestupst fühlte – so, wie diese kleine Schildkröte auf der Karte. Ich dachte daran, wie es wäre, wenn es mir gelänge, mit meinem Buch noch viel mehr Menschen so liebevoll anzustupsen. „Normalos“, die vielleicht auch glaubten, es gäbe nur zwei Arten von Menschen, entweder Spirituelle oder Lebensfähige, Biolatschenträger oder im Job Erfolgreiche, Körneresser oder Genießer. War es nicht genau das, worum es vielen Suchenden ging: das „Sowohl-als-auch“ zu erkennen statt des üblichen „Entweder-oder“? Ging es nicht genau darum, Spiritualität im Alltag zu integrieren?

Der damals übermittelte Titel entpuppte sich später eher als übergreifender Arbeitstitel. Er wies mir den Weg über die deutlich unterschätzte Zeit der Entstehungsgeschichte hinweg und half mir, den Fokus auf meine Botschaft gerichtet zu halten.

Ich habe in den letzten Jahren sehr viele Menschen getroffen, die ich liebevoll anstupsen durfte. Es machte ihnen Mut in Stunden, in denen sie selbst das Gefühl hatten, kein Land mehr zu sehen, weil sie von jemandem hörten, der am Ufer angekommen war. Auf der anderen Seite staunten viele immer wieder und sagten ungläubig: „Das hätte ich von dir nie vermutet. Du bist so normal.“ Genau das bot ihnen die Möglichkeit, die Welt einmal anders zu sehen, einmal upside down zu betrachten.

Mir ist bewusst, dass es schon unendlich viele Bücher über das Leben gibt. Du kannst mir glauben, ich habe sie fast alle gelesen. Mein Bücherregal platzt fast auseinander davon. Alle sind wundervoll auf ihre Weise. Jedes hat ein Puzzleteilchen in mein Bewusstsein gebracht, hat mich ein Stück mehr daran erinnert, warum ich eigentlich auf diese Welt gekommen bin. Denn das ist das einzige, was alle Bücher vermögen: Sie erinnern mich daran, wer ich wirklich bin. Jedes dieser Bücher kam zur rechten Zeit in mein Leben. Doch als ich sie eins nach dem anderen verschlang – immer auf der Suche nach dem Patentrezept für ein glückliches Leben – musste ich jeweils enttäuscht feststellen, dass ich es immer noch nicht gefunden hatte.

Doch viele dieser wunderbaren Bücher, wie „The Secret“ von Rhonda Byrne, sind gleichermaßen auch in der Lage, Menschen fast zu entmutigen. Alles scheint so einfach: Man muss sich nur einen Parkplatz wünschen, und schon kann man sich unbesorgt einen Multivan für die Großstadt kaufen. Glaub mir, es funktioniert nicht, ich habe es probiert! Man braucht sich nur auf seinen Traummann einzuschwingen und schon fällt er einem im nächsten Supermarkt in den Einkaufswagen. Prima. Nachdem man dann sein 48. Knöllchen kassiert hat und immer noch jeden Samstagabend allein zur Ü-30-Party fährt, schmeißt man die Bücher frustriert in die Ecke. Man ist vom Leben enttäuscht und macht so weiter wie bisher. Das Leben ist eben hart und ungerecht, selbst wenn man kurzzeitig die Hoffnung hegte, dass es vielleicht doch anders gehen könnte.

Viele glauben, wenn sie diese Bücher lesen, dass es ganz einfach ist, wenn man nur die richtige Zauberformel findet. In der Tat, es ist so leicht, aber

zunächst kommt keiner daran vorbei, sich selbst auf den Weg zu machen, den Mut aufzubringen, sich den eigenen Lebenslügen zu stellen und ungute Glaubenssätze loszulassen, die nicht mehr passen ... Dann kann die Zauberformel auch endlich funktionieren, doch das sagen viele dieser Bücher nicht.

Es ist wie mit dem Helden aus dem Märchen, der sich in das große Abenteuer stürzt, um seinen Schatz zu finden, der ihn für immer glücklich machen soll. Dies hat ihm irgendein Weiser versprochen, und deshalb macht er sich mutig und im vollen Vertrauen auf die Worte des Alten auf den Weg. Doch statt eines Sonntagsspaziergangs, bei dem er fast beiläufig seinen Schatz einsammelt, begegnet ihm das Abenteuer so, wie uns das pure Leben begegnet. Er sieht sich unüberwindbaren Gefahren ausgesetzt: Die Hexe verspricht ihm, den Schatz ganz mühelos zu liefern, aber er muss dafür seinen eigenen Werten untreu werden. Der Sturm wirft ihn zurück, der Hunger setzt ihm zu, während sich die Räuber nebenan den Bauch mit Braten vollschlagen. Der giftige Zwerg flüstert ihm ins Ohr:

*„Kehr um, daheim ist es doch viel bequemer.  
Denkst du wirklich, es lohnt sich, all dies auf dich zu nehmen?“*

Schließlich quält ihn die Verzweiflung, verbunden mit der Frage, ob er wohl jemals ankommen wird, ob er den Schatz tatsächlich in seinen Händen halten wird.

Doch es gibt auch die Feen, die ihm zu Hilfe eilen. Der sanfte Wind weht ihm ein Blatt in die Hände, welches ihn an die Schönheit des Weges erinnert. Dorfbewohner – fremde Menschen – reichen ihm ein Stück Brot. Der Regenbogen erscheint, als der Sturm sich gelegt hat. Und im rechten Moment, kurz bevor er wahrhaftig aufgeben möchte, bringt ihm ein Troll den Schlüssel, der die entscheidende Tür aufschließt.

Gehen nicht alle Märchen gut aus, wenn man nur den langen Atem hat, bis zu Ende zu lesen? Wie reich ist unser Held am Ende tatsächlich ..., nicht, weil er den Schatz gefunden hat, sondern weil er seine eigene Macht gespürt, seine eigene Kraft entdeckt hat und sich selbst kennenlernen durfte. Er war als ein Suchender losgelaufen, aber was er gefunden und erlebt hat, hat ihn zu jemand Anderem gemacht, als der er nun am Ende seiner Suche angekommen war. Dies ist der eigentliche Wert seines Abenteuers. Wir nen-

nen es „Leben“. Na gut, vielleicht gibt es als Bonus ganz nebenbei noch die Königstochter und das Königreich dazu. Doch das Einzige, was ihm tatsächlich für immer bleiben wird, selbst wenn die Königstochter die Scheidung einreicht und das Königreich Konkurs anmelden muss, ist die Erfahrung seiner selbst.

DER WEG IST DAS ZIEL! Haben wir nicht immer wieder diesen abgedroschenen Satz gehört? So oft. So oft auch, ohne ihn wirklich zu begreifen.

Lieber Leser, liebe Leserin. Ich wünsche dir von Herzen ganz viel Mut und Abenteuerlust auf deinem ganz eigenen Lebensweg. Ich wünsche dir Vertrauen in die Feen, die dich immer begleiten, auch wenn du sie nicht sehen kannst. Ich wünsche dir, dass du die Trolle wahrnehmen kannst, die dir immer wieder versuchen, einen Schlüssel für die richtige Tür anzubieten. Ich wünsche dir Offenheit, die Menschen zu erkennen, die dir im rechten Moment ein Stück Brot reichen. Ich wünsche dir den Glauben daran, dass sich jeder noch so schwere Sturm wieder legt und anschließend ein wunderbarer Regenbogen erstrahlen wird – vor allem, dass du ihn in seiner ganzen Schönheit und Einzigartigkeit als das wahrnehmen kannst, was er ist: ein Wunder!

Natürlich ist es nichts Neues, wenn ich sage, dass uns unsere Kindheit prägt. Es ist ein Umstand, der eine ganze Berufsgruppe am Leben hält: die Psychologen. Lesen wir von einem Verbrechen in der Zeitung, wird fast automatisch die Kindheitsgeschichte des Täters beleuchtet. Das ist sehr praktisch, weil damit so wunderbar viel erklärt werden kann – oder sogar entschuldigt wird. Es heißt dann:

*„Bei dieser Kindheit konnte er wirklich nicht anders.“*

Wir kennen das auch in Bezug auf Partnerschaften. Geht eine Beziehung zu Ende, wird spätestens beim Gespräch mit den besten Freundinnen klar:

*„Das konnte gar nicht gut gehen. Schau dir seine Kindheit an.  
Mit diesen Prägungen und Erfahrungen wird er nie in der Lage sein,  
eine glückliche Partnerschaft zu führen.“*

Ja und nein! Ganz sicher konnte derjenige im jeweiligen Moment nicht anders handeln. Denn hätte er anders gekonnt, hätte er es ganz bestimmt anders gemacht, genau wie unsere Eltern, denen wir gern ein Leben lang grollen. Hätten sie aus ihren Möglichkeiten heraus mehr lieben, mehr geben können, hätten sie es ganz sicher getan. Wäre unser Vater nicht seinem eigenen Anspruch, Leistung zu erbringen, erlegen oder hätte er sich nicht verpflichtet gefühlt, das Sicherheitsbedürfnis unserer Mutter zu bedienen, hätte er ganz bestimmt mehr Zeit mit uns verbracht. Hätte unsere Mutter selbst mehr Liebe von ihren Eltern, einer Kriegsgeneration, bekommen, wäre sie ganz bestimmt in der Lage gewesen, uns mehr Liebe und mehr Fürsorge zu geben.

Die Spirale dreht sich weiter. Ich bin Mutter von drei Kindern. Ich weiß, wovon ich rede. Wie schwer sind mir viele Entscheidungen gefallen, immer mit dem Gedanken, doch das Beste für meine Kinder zu wollen. Wie oft entwickelte ich Schuldgefühle, weil ich glaubte, dass sie keine glückliche Kindheit haben könnten, wenn ich mich für eine Trennung entscheide. Dazu kam der Balanceakt zwischen Firma und Muttersein. Wie oft hatte ich ein schlechtes Gewissen, wenn sich mein jüngster, damals einjähriger Sohn weinend an mein Bein klammerte, wenn ich zu einem Geschäftstermin musste. Hätte ich es anders gekonnt, hätte ich es anders gemacht.

JEDER IST DIE BESTE VERSION SEINER SELBST IM JEWEILIGEN AUGENBLICK. Ganz sicher würde ich heute viele Dinge anders machen. Nicht weil sich meine Rahmenbedingungen geändert haben, sondern weil ICH mich verändert habe. Doch damals war es mir eben nicht anders möglich. Das ist weder gut noch schlecht, es ist einfach so, wie es ist. In der Phase meiner größten Gewissensbisse, des Zweifels und der Selbstvorwürfe sagte jemand einmal zu mir:

*„Sei gewiss, dass sich deine Kinder ganz bewusst genau dich als Mutter ausgesucht haben, weil sie genau diese Erfahrung machen möchten. Es bietet ihnen den Rahmen für ihr eigenes Wachstum und die Möglichkeit, sich selbst in ihrer wahren Größe zu erfahren.“*

Aber ehrlich: Machte ich es mir damit nicht ein bisschen sehr einfach? Erst Jahre später habe ich in vollem Umfang begreifen können, was damit überhaupt gemeint war. Für den Moment jedoch erleichterte es mich sehr ...

Folgen wir einmal der Bedeutung dieser Worte. Sie liefern uns die Antwort darauf, warum unsere eigene Kindheit gar nicht anders sein konnte, als sie es nun einmal war. Sie zeigen uns auch ein verborgenes Potenzial, denn eine klitzekleine Korrektur des Blickwinkels liefert uns einen echten Aha-Effekt. Daher bitte ich dich von Herzen, dich einmal mit mir gemeinsam auf die folgenden Gedanken einzulassen. Je nachdem, an welchem Punkt deines Weges du gerade stehst, wirst du vielleicht verleitet sein, diese Gedanken als Unsinn abzutun. Oder aber du weißt es schon lange:

*„Es kann nicht anders sein!“*

Es gibt knapp sieben Milliarden Realitäten auf dieser Welt. Das ist gut so und kann nicht anders sein. Dieser Text hier ist meine Wirklichkeit, und du allein entscheidest, wie weit du dich darauf einlassen möchtest. Ein kleiner Blick über den eigenen Tellerrand kann ja nicht schaden, oder? Selbst wenn du danach feststellst, dass dir das eigene Essen doch besser schmeckt. Noch etwas vorab: Ganz bestimmt ist meine jetzige Weltsicht nicht das, was meiner Erziehung entspricht. Und doch ist sie mittlerweile tief verankert im „Es-kann-nicht-anders-sein!“. Lass dich auf das Abenteuer ein, deine eigene Geschichte – nur für diesen Moment – unter einem anderen Blickwinkel, aus einer anderen Perspektive zu sehen. Achtung, es geht los!

Wir glauben, Menschen zu sein, die eine Seele im Körper haben. Dass es eine Seele gibt, verleugnet eigentlich kaum jemand, auch wenn bis heute niemand genau definieren kann, wo im Körper sie sich genau befindet. Aber wir sprechen beispielsweise von „seelischen Wunden“, von „Seelenfrieden“ oder sind mit jemandem „ein Herz und eine Seele“.

Doch man kann es auch anders sehen: Wir sind eine Seele, die einen Körper hat, eine Seele, die einzig und allein bestrebt ist, sich selbst in der eigenen Einzigartigkeit und wahren Größe zu erfahren. Und genau dazu braucht sie einen Körper, der es ihr ermöglicht, eine physische Erfahrung auf dieser Erde zu machen. Wie sonst sollte sie zärtliche Berührungen als etwas wunderbar Angenehmes erfahren? Oder die Traurigkeit, die sich einstellt, wenn man verlassen wird, und auch das Lachen, welches sich ausbreitet, wenn Kinder ein Theaterstück vorführen.

Wenn wir diese Perspektive weiter verfolgen, dann kommt die Seele auf diese Erde, um sich selbst in ihrer eigenen Schönheit zu erleben. Diese Vorstellung ist sehr berührend von Neale Donald Walsch in seinem Kinderbuch „Ich bin das Licht. Die kleine Seele spricht zu Gott“ beschrieben worden. Es enthält Lesestoff für eine halbe Stunde, und darin ist alles enthalten, was man über das Leben wissen muss – und plötzlich erscheint alles in einem ganz anderen Licht ...

Allerdings liegen die Dinge nicht immer so einfach, wie sie scheinen. Viele Menschen stößt zum Beispiel der Gedanke ab, irgendetwas im Zusammenhang mit Gott zu betrachten. Entweder haben sie sich von der Kirche vor langer Zeit enttäuscht abgewendet oder sind atheistisch erzogen worden, so wie ich. Und doch wird jeder – früher oder später – auf seiner Reise zu sich selbst immer wieder auf das Phänomen „Gott“ treffen. Egal, wie wir es drehen und wenden, am Ende landen wir mit unseren Überlegungen, Sinn- oder Lebensfragen und Erfahrungen immer wieder bei Gott.

Die Religionen dieser Welt haben seit Jahrhunderten versucht, „Gott“ für sich zu benutzen. Sie haben uns erzählt, dass wir in die Hölle kommen, wenn wir nicht artig sind, oder dass wir dem Leidensweg der Wiedergeburt nur entkommen können, wenn wir in möglichst vielen Leben gut genug waren. Gehen wir aber davon aus, dass dies alles Interpretationen sind, dann merken wir schnell, dass diese veralteten Bilder mit der eigentlichen Essenz natürlicher religiöser Empfindungen wenig zu tun haben. In unserer Seele, in unserem tiefsten Wesen oder Kern spüren wir meist eine schlichte und ergreifende Art der „göttlichen Verbundenheit“, die sich weder bedrohlich noch kompliziert anfühlt. Im westlichen Kulturkreis nennen wir es den „lieben Gott“, andere nennen es „Buddha“ oder das „Tao“, und in der Quantenphysik sagt man „Morphogenetisches Feld“ dazu.

Ich schlage dir einmal folgende Perspektive vor: Wir alle sind reine Energie. Wir alle sind „Gott“. Wir alle sind Schöpfer, die mit den eigenen Gedanken die eigene Realität erschaffen. Demnach gestalten wir auch alle gemeinsam mit all unseren Gedanken unsere gemeinsame Welt. Wir alle sind miteinander verbunden, wir alle sind sozusagen aus demselben „Material“. Daher hat auch alles, was wir tun, wiederum einen Einfluss auf uns selbst und sogar auf die gesamte Welt. Wie klingt das für dich?

Gehen wir nun zurück zu der Idee der kleinen Seele bei Neal Donald Walsch. Sie hat schon viele Leben in verschiedenen menschlichen Körpern verbracht und sich in den verschiedensten Facetten ihrer selbst erlebt. Stell dir vor, sie sitzt nun da oben auf der Wolke und überlegt, was sie denn in dem nächsten Leben an Wunderbarem entdecken möchte. Sie selbst ist rein und schön, so wie alle Seelen, aber wie soll sie dies erfahren können, wenn doch alles um sie herum in hellem Licht strahlt und einfach nur vollkommen ist?

OHNE DIE DUNKELHEIT KANN MAN DIE STERNE NICHT SEHEN. Gemäß dieser Einsicht braucht die Seele die Dualität des „ganz normalen Lebens“ hier auf der Erde, um sich selbst in ihren wunderbaren Eigenschaften erfahren zu können. Bildlich gesprochen gibt es „oben auf der Wolke“ nur den einen Zustand absoluter Vollkommenheit, und „unten auf der Erde“ unterliegt alles der Zweigeteiltigkeit, dem Schwarz und Weiß, dem Gut oder Schlecht, Richtig und Falsch – also dem ganzen Für und Wider, mit dem wir es täglich alle zu tun haben. Es ist warm und kalt, hell und dunkel, fröhlich und traurig ... alles ist immer „zwei“, daher kommt der Begriff der Dualität.

Möchte die kleine Seele beispielsweise nun an sich selbst den Aspekt der bedingungslosen Liebe erfahren, muss sie sich zuerst in einer Situation befinden, in der sie erfährt, wie es sich anfühlt, ungeliebt zu sein, nicht genügend Aufmerksamkeit zu bekommen, zu wenig Fürsorge vielleicht ... Über diesen Erfahrungsprozess mit all den unangenehmen Gefühlen und Schwierigkeiten kann die Seele sich selbst neu entdecken. Sie wird durch tiefe Krisen gehen und Herausforderungen zu bewältigen haben, um schließlich möglicherweise zu erkennen:

*„Oh, ich kann ja trotzdem lieben, ohne die Bedingung daran zu knüpfen,  
wieder geliebt zu werden – ohne ein „Wenn – dann ...“ und ohne,  
dass ein anderer meinen Erwartungen entsprechen muss.  
Ich liebe einfach so ...“*

Wie sollte sie dies je erfahren, wenn sie wieder in ein Umfeld aus reiner Liebe hineingeboren würde? Wie kann man jemandem erklären, wie heiß es in der Wüste ist, wenn er nicht weiß, wie nass und kalt es zum Beispiel im November in Deutschland sein kann. Frage einen Kameltreiber in der Wüste, der noch niemals diesen Platz verlassen hat, danach, ob die Hitze für

ihn unerträglich sei. Er wird dich verständnislos anschauen und den Kopf schütteln. Um die Dinge zu verstehen, brauchen wir also immer einen Bezug für all unsere Erfahrungen.

So sitzt also die kleine Seele beinebaumelnd auf ihrer Wolke und überlegt sich, welches Umfeld ihr wohl die besten Möglichkeiten bieten könnte, um sich selbst in ihrer Schönheit erfahren zu können. Sie durfte bereits in vielen Erdenleben ganz viele Aspekte an sich erfahren. Sie durfte Täter und Opfer sein, Geliebte und Verlassene, Bettler und König ... All diese Leben, all diese Erfahrungen ihrer selbst bringen sie ein Stückchen näher dahin, ihr eigenes Leuchten wieder in voller Kraft zu erkennen, sich zu erinnern, wer sie wirklich ist – reines Licht, reine Liebe. Nun kommt ein für deinen Verstand vielleicht noch schwer zu begreifender Punkt hinzu. Wie gesagt, nimm es einfach als EINE Möglichkeit, die Welt zu sehen. Es ist die Frage, woher denn nun eigentlich diese eine Seele kommt. Sie hat sich abgelöst aus einer unermesslich großen Wolke von Seelen, ist ein einzelner kleiner Aspekt dieser einen großen Seele, dem „All-Eins“.

Alles ist mit allem verbunden. Genau darum kann es in Texas einen Tornado auslösen, wenn in Brasilien ein Schmetterling mit den Flügeln schlägt. Du kennst den Spruch, oder? Gut, zurück zur Geschichte. Während also unsere kleine Seele fröhlich ihre Pläne für dieses Leben schmiedet, sind gleichermaßen viele andere Seelen – Aspekte dieser einen großen Seelenwolke – in ihren Reisevorbereitungen. Auch sie überlegen, was sie alles bereits an sich erfahren durften, was sie schon ausreichend erlebt haben und welche Erfahrungen in vergangenen Leben noch nicht abgeschlossen werden konnten. Eine jede ist geschäftig dabei, die Koffer zu packen, bis eine auf die Idee kommt:

*„Hey, wartet mal! Lasst uns doch erstmal alle auf ein Glas Wein zusammensetzen und schauen, wie wir uns auf unserer Reise gegenseitig unter die Arme greifen können.“*

Gesagt, getan. So schmiedeten sie also gemeinsame Reisepläne.

Die eine Seele hat sich bereits in vielen vorherigen Leben als liebevoll verzehrend erleben dürfen. Sie bietet sich gern an, unserer kleinen Seele in diesem Leben etwas wirklich „Schlimmes“ anzutun, um auch ihr die Möglichkeit dieser Erfahrung zu geben. Wieder eine andere Seele bietet an, früher,

als für Menschen üblich aus diesem Leben zu gehen, um der kleinen Seele zu ermöglichen, in aller Trauer zu erkennen, dass sie niemals wirklich verlassen wird, dass alles für immer miteinander verbunden ist.

Hier oben auf der Wolke ist dies das größte Selbstverständnis. Es kann nicht anders sein. Doch wenn all diese kleinen Seelen einmal durch den Tunnel des Vergessens, wie Neale Donald Walsch es nennt, gegangen sind, werden sie andere Seelen benötigen, die sie von Zeit zu Zeit an das erinnern, was sie tief in sich wissen. Dies ist auch der Grund, warum noch kein schlaues Buch das Patentrezept für das Glückliche anbieten kann. Es IST alles bereits da – in uns – das Einzige, was wir tun müssen, ist, uns daran zu ERINNERN, mehr nicht. So einfach ist das und doch so schwierig. Denn als Mensch bekommen wir einen Gegenspieler an die Seite gestellt – das EGO. Das ist etwas, was uns davon abhalten möchte, uns zu erinnern. Die einen nennen es Ego, die anderen nennen es Angst oder Verstand. Am Ende ist es immer dasselbe. Das Ego findet es schrecklich, wenn wir uns selbst in unserer reinen Wahrheit erkennen. Und falls dies für deinen Verstand gerade ein bisschen zu viel ist, nimm es doch einfach als eine skurrile Geschichte mit Unterhaltungswert, o.k.?

Stelle es dir vor wie in einem Theaterstück. Da ist der Schöpfer, der Künstler, der sich überlegt, was seine Figur in diesem Theaterstück verkörpern soll, welche Begebenheiten sie erleben darf, und natürlich auch, mit welchem Sinn das Stück enden soll. Es werden Stolpersteine inszeniert, er überlegt sich, welche weiteren Figuren benötigt werden, um die Inszenierung möglichst intensiv erlebbar zu machen. Er überlegt sich auch, welche Charaktere am besten zu allen Figuren passen, damit sie den Erkenntnis-Zweck des Stückes erfüllen, damit die Geschichte rund wird. Doch was ist das beste Drehbuch, wenn es niemanden gibt, der es tatsächlich umsetzt? Also? Es braucht einen Regisseur. Dieser überlegt, welche Personen die Figuren am besten wiedergeben könnten. Er feilt an den Facetten, damit das Stück möglichst wirkungsvoll aufgeführt werden kann. Nun sucht er noch die Schauspieler aus, und die müssen sich zur Verfügung stellen, um das Stück in wahren Glanz erstrahlen zu lassen. Ganz egal, ob es ein Stück mit Happy End ist oder einen traurigen Ausgang hat, es wird auf jeden Fall seine Wirkung hinterlassen – genau so, wie der Regisseur es sich ausgedacht hat.

Wir alle sind Schöpfer unseres eigenen Lebens – hier erklärt sich der Satz, der damals so einen tiefen Eindruck auf mich hinterlassen hat, mir Erleich-

terung in meinen Selbstvorwürfen gab und den ich damals noch überhaupt nicht in seiner ganzen Tiefe erkennen konnte:

*„Sei gewiss, dass sich deine Kinder ganz bewusst genau dich als Mutter ausgesucht haben, weil sie genau diese Erfahrung machen möchten. Weil es ihnen den Rahmen für ihr eigenes Wachstum bietet und die Möglichkeit, sich selbst in ihrer wahren Größe zu erfahren.“*

Es ist wie in unserem Märchen. Der Held braucht erst einmal nicht ganz so günstige Rahmenbedingungen. Er kommt aus armen Verhältnissen oder hat eine böse Stiefmutter, um sich aus diesen Umständen herauszulösen, indem er seine wahre Stärke, sein wahres Ich erkennt. Das ist es, was ihm beschert, wonach wir alle so sehr suchen: das Glück. Dies alles schicke ich voraus, damit du mein Märchen – meinen Weg – ein bisschen besser nachvollziehen kannst.

Ich bin geboren als Einzelkind einer überaus ängstlichen Mutter und eines pflichtbewussten Vaters. Genau genommen bestand unsere Familie aus fünf Personen: meinem Vater, meiner Mutter, meiner Omi, meinem Opi und mir. Natürlich gab es auch noch einen geächteten Onkel, wie in jeder Familie. Doch dieser Bruder meiner Mutter spielt lediglich zum besseren Verständnis ihres heutigen Charakters eine Rolle. Da ich mir meine ganze Kindheit hindurch nichts sehnlicher gewünscht hatte als Geschwister – zumindest jedoch eine deutlich größere Familie –, beschloss ich bereits mit acht Jahren, auf jeden Fall nur einen Mann zu heiraten, der mindestens noch zwei Geschwister hätte, damit zumindest meine vielen, vielen Kinder später einmal in den Ferien zu ihren Tanten und Onkeln fahren könnten.

Um dies vorwegzunehmen: Ich präsentiere dir ganz bestimmt nicht die Geschichte eines bedauernswerten Kindes, dessen Leben geprägt ist von allerschlimmsten Erlebnissen. Im Gegenteil, ich hatte eine ziemlich „normale“ Kindheit, und ich werde nicht müde werden, zu bekräftigen, dass ich im Grunde eine schöne Kindheit hatte. Sie entsprach vielleicht nicht ganz dem, was ich mir als Idealbild einer glücklichen Kindheit vorgestellt hatte, aber sie war ganz bestimmt nicht unglücklich. Sie war eben genau MEINE Kindheit, und heute weiß ich, warum sie nicht anders sein konnte.

Mein Vater hat meine Mutter – wie er später einmal sagte – in einer Tor-

schlusspanik geheiratet. Irgendwie war es wohl an der Zeit zu heiraten, als meine Mutter gerade in seinem Leben war. Schließlich bin ich in der ehemaligen DDR geboren, in der es darum ging, über die Heirat die Möglichkeit einer eigenen Plattenbau-Wohnung geboten zu bekommen. Ich möchte nicht ausschließen, dass sie sich in dem Moment ihrer Hochzeit tatsächlich geliebt haben. Zumindest in dem, was beide für Liebe gehalten haben. Die Hochzeitsfotos sind immerhin Fotos, auf denen meine Mutter lacht. Es gibt genau zwei Momente, in denen Bilder von meiner lachenden Mutter entstanden sind: Hochzeitsbilder und Fotos, auf denen sie mich als Baby im Arm hält. Es gibt viele weitere Fotos, auf denen jedoch nur ein gequältes Lächeln zu sehen ist – also keine mit einem ehrlichen Lachen.

Mein Vater war ein relativ cooler Typ. Zumindest empfand ich es als Kind immer so. Vielleicht ist das charakteristisch für Väter-Töchter-Beziehungen. Heute weiß ich, das er ein durch und durch von Ängsten getriebener Mensch ist, was er selbst vehement bestreiten würde. Insofern waren sich mein Vater und meine Mutter wunderbare Spiegel. Mit dem einzigen Unterschied, dass meine Mutter ihre Ängste auch gelebt hat, während sich die Angstebene meines Vaters im Hintergrund abspielte. Kein Wunder, dass mein Vater meine Mutter dafür so sehr verachtet hat. Er wurde mit sich selbst konfrontiert.

Ich habe offensichtlich sehr lange auf meiner Wolke gesessen und überlegend mit den Beinen gebaumelt, denn es dauerte drei Jahre, bis meine Mutter endlich schwanger wurde. Daraus erklärt sich wohl, warum meine Mutter mich von der ersten Sekunde an überbehütete. Erzählungen meiner Omi zufolge durfte niemand – aber auch wirklich niemand! – in den Kinderwagen fassen, ohne vorher seine Hände zu desinfizieren. Warum? Damit ich nicht krank würde! Vermutlich war ich genau deshalb immer äußerst kränklich. Andererseits war das der Grund, warum ich selbst meine Kinder später sogar Spielplatzsand essen ließ, wenn sie der Meinung waren, sie müssten ihren frisch im Förmchen gebackenen Kuchen nun auch probieren. Meine Mutter holte mich von jedem Klettergerüst mit den Worten herunter: „Pass bloß auf, da kannst du runterfallen!“ Ich hingegen gab später meinem dreijährigen Sohn noch Anschwung, als er überlegte, ob er sich mit seinem Schlitten diesen steilen Berg hinuntertrauen wollte. Was allerdings bereits nach der ersten Rodelrunde dazu führte, dass er eine dauerhafte Schlittenphobie hatte. Hmm, so prägt uns Erziehung – egal in welche Richtung.

Pflichtbewusst, wie meine Mutter war, und immer getrieben, den Ansprüchen anderer – besonders meines Vaters – zu entsprechen, wurde ich jedes Mal, wenn ich wieder einmal krank war, zu meinen Großeltern gebracht. Und ich war häufig krank. Gefühlt war meine Omi meine eigentliche Bezugsperson. Die Erinnerungen, die ich an meine Kindheit habe, drehen sich fast alle um die wunderbaren Momente im Schrebergarten meiner Großeltern. Außerdem war es in der DDR einfach unüblich, dass eine Mutter nicht arbeitete, ganz besonders in den Kreisen, in denen ich aufgewachsen bin.

## Leben auf einer Insel

Ich bin auf einer Insel groß geworden – Berlin. Mein Opi war ein ehemaliger Leibwächter von Walter Ulbricht<sup>1</sup>, später hat er das Wachregiment des Regierungskrankenhauses befehligt. Meine Omi war Sekretärin des Staatsrats, mein Vater arbeitete bei der Stasi<sup>2</sup>, und meine Mutter arbeitete als Sachbearbeiterin beim Sportverband der Stasi. Mein Opi war Oberstleutnant, mein Vater Major. Genug Erfolgsgeschichte?

Ich wuchs in einer netten Plattenbausiedlung auf, in der ausschließlich Familien der Stasi wohnten, fünf Minuten von der Stasi-Zentrale entfernt. Ich ging in einen Kindergarten, in den ausschließlich Stasi-Kinder gingen, später in eine solche Schule. Es ging uns ganz prima, uns fehlte es an nichts im sozialistischen Staat. Wir hatten an Weihnachten Orangen und Bananen. Nur mochte ich sie nicht, denn sie waren schon matschig, wenn sie in unserer Stasi-Kaufhalle angekommen waren. Wir fuhren einmal im Jahr an die Ostsee. Wir flogen ein weiteres Mal – pro Jahr! – in die Sowjetunion oder nach Bulgarien. Warum die Menschen so unzufrieden waren mit ihrem Leben in der DDR, konnte ich demnach, als 1989 die Montagsdemonstrationen anfangen, gerade einmal 15-jährig, überhaupt nicht verstehen. Meine Welt war voller vernünftiger Ansichten – und voller Bananen.

Welche Rolle spielte nun dieses Umfeld im Leben, in der Prägung meiner Eltern? Mein Vater war ein souveräner, karrierefreudiger Mann. Sicher, er stand unter Sachzwängen, denn bei der Staatssicherheit war es beispielsweise unüblich und nicht gern gesehen, wenn man sich scheiden ließ. Daher hatte