



# Die myMONK-Essenz



Weisheiten aus Interviews  
mit Mönchen und  
Meistern, Yogis,  
Therapeuten und Coaches  
für ein erfülltes Leben in  
innerer Ruhe

---

2012, Tim Schlenzig (mymonk.de)

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt.

Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors verwendet werden.

---

## Danksagung

Dieses Buch ist für

... Dich, lieber Leser, wenn Du Träume hast oder auf der Suche bist

... all die, von denen ich lernen durfte und die mich unterstützt haben

Ich danke Euch.

Teil 1: INNEN

05 Warum Du dieses Buch lesen solltest

06 Du und ich und wir

**07 INNEN – Innere Ruhe und Wachstum**

08 Achtsamkeit

13 Wie man sich von Stress befreien und einen Burn-out verhindern kann

18 Mit Ängsten, Krisen und Krankheiten umgehen

23 Die Innere Mitte und einen festen Stand im Leben finden

34 Die Spirituelle Praxis – Yoga, Meditation, Qigong und Co.

42 Von Mönchen und Meistern

44 Wachstum ohne Grenzen?

45 Zusatzkapitel: Mann-Sein

Teil 2: AUSSEN

**48 AUSSEN - Leben und Arbeit**

49 Wie man den eigenen Weg finden kann

57 Den eigenen Weg selbstbewusst gehen

64 Erfolgreich selbstständig

68 Downshifting und Minimalismus

73 Reisen

77 Wohnen / Feng Shui

80 Richtig ernähren und bewegen für mehr Lebensfreude und Energie

84 Nachhaltig leben

90 Schlussworte

91 Personenregister

## Warum Du dieses Buch lesen solltest

Die Welt wird von Tag zu Tag hektischer, erwartet immer mehr Leistung in allen Lebensbereichen von uns. So viele Wege scheinen uns offen zu stehen – und doch fühlen sich viele eingeengter, leerer und erschöpfter denn je.

Gleichzeitig wollen sich mehr und mehr Menschen diesem permanenten Druck, der Hektik und der Sinnlosigkeit ihres Jobs befreien, um ihrem Herzen und ihren Träumen zu folgen, wollen ihren eigenen Weg gehen - im selbst gewählten Tempo.

Doch geht das überhaupt, und wenn ja, wie?

Aus meiner Sicht gibt es nicht DEN einen Weg, der alle Antworten liefern kann. Weder passt eine einzige spirituelle Praxis, noch ein einziger Ansatz der Lebensführung zu allen von uns gleichermaßen.

Um der Vielfalt der Menschen und Wege Rechnung zu tragen, suchte ich mehr als 70 Menschen verschiedener Disziplinen auf und interviewte sie. Zu ihnen gehören unter anderem:

- Coaches (darunter ehemalige Geschäftsführer internationaler Konzerne)
- Psychotherapeuten
- Philosophen
- Kampfkunst- und Qigong-Meister
- Yogis und Ex-Mönche
- Aussteiger und Weltreisende

*Die myMONK-Essenz* enthält die größten Schätze aus insgesamt mehr als 2.000 Jahren Lebenserfahrung dieser Menschen, die in meinen Interviews offenbarten:

- Was wirklich gegen Stress und Burn-out hilft
- Wie wir stark bleiben und uns geborgen und sicher fühlen können, auch wenn uns Angst, Krankheiten und Krisen zu überwältigen drohen
- Wie wir durch Achtsamkeit, Yoga, Meditation und Qigong innere Ruhe finden und bewusster und intensiver leben können
- Wie Menschen des männlichen Geschlechts zu Männern werden
- Wie wir mit Minimalismus, Downshifting und Weltreisen zu einem selbstbestimmten Leben gelangen können
- Wie man seine wahren Träume findet und verwirklicht

Dieses Buch kann Dir also helfen, Dich von Stress, Sorgen und Ängsten zu befreien (Teil 1: INNEN – Innere Ruhe und Wachstum) und Dein Leben so zu leben, wie Du es Dir von Herzen wünschst (Teil 2: AUSSEN – Leben und Arbeit).

Es wird Dir die Lehren und Geheimnisse einer Vielzahl von Lehrern und Meistern, Mönchen und Coaches näherbringen, die heute leben (und nicht vor mehreren Jahrtausenden in Verhältnissen, die mit unseren oft nur noch sehr wenig zu tun haben) und die daher auch das heutige Leben mit seinen Möglichkeiten und Anforderungen kennen.

## Du und ich und wir

Als angestellter Unternehmensberater fühlte ich (Tim, 27) mich nach meinen BWL-Studium in fast jeder einzelnen Minute auf dem Weg zur Arbeit und im Büro wie in einem fremden Leben. Ich musste da raus, kündigte und lebe seitdem wesentlich freier, zufriedener und erfüllter. Meinen Lebensunterhalt verdiene ich heute im Internet. Das geht sicherlich auch anders, mir bietet es aber genau die Lebensumstände, die zu mir passen.

myMONK soll jene inspirieren, unterstützen und zusammenführen, die ebenfalls dem Stress entkommen und ihr Leben nach ihren Wünschen leben wollen. Ganz egal, welchen Zielen die Welt da draußen kopflos hinterher rennt.

Wenn es Dir auch so geht, lieber Leser, würde ich mich sehr freuen, Dich kennenzulernen und in der myMONK-Community begrüßen zu dürfen.

Schreib mir gern eine Mail an [info@mymonk.de](mailto:info@mymonk.de), hinterlasse einen Kommentar auf <http://mymonk.de/> oder auf <http://www.facebook.com/myMONK.de>.

Auf dass *Die myMONK-Essenz* Dich bereichert.

Alles Liebe,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tim', with a large, sweeping flourish above it.

Tim

---

Teil 1



**INNEN**

Innere Ruhe & Wachstum



*Achtsamkeit ist die Basis von innerer Ruhe und Wachstum, ist wichtig, weil wir nur mit ihr in engen Kontakt mit uns und dem Leben kommen können.*

Wenn Du diese Zeilen liest, bist Du vermutlich auf der Suche nach mehr innerer Ruhe, in der Du Dich auch in stürmischen Zeiten und Krisen geborgen und verbunden, sicher und stark fühlen kannst. Vielleicht hast Du auch das Gefühl, dass das Leben an Dir vorbeirauscht, vielleicht hast Du bemerkt, dass Du Dich nur noch selten wirklich lebendig fühlst, dass sich Deine Tage und Wochen immer mehr gleichen und Dich die monotonen Lasten des Alltags aussaugen. Vielleicht möchtest Du Dich auch weiterentwickeln oder einen spirituellen Weg beschreiten, die Welt und das Leben wirklich verstehen und bewusster wahrnehmen.

Wie auch immer Du Dich klarer, ausgeglichener, gefestigter, mehr bei Dir fühlen willst - sei herzlich willkommen im ersten Teil von *Die myMONK-Essenz*, ich bin sicher, er wird Dir helfen (wenn nicht, dann schreib' mir eine Mail und ich werde sehen, was ich tun kann).

## Achtsamkeit

Kannst Du Dich an Autofahrten erinnern, an deren Ende Du kaum noch wusstest, wie Du eigentlich zum Ziel gelangt bist? Oder an Abende vorm Fernseher, ganze Tage oder sogar Wochen, die scheinbar wie im Halbschlaf an Dir vorüber gezogen sind, in denen Du mehr gelebt wurdest als selbst gelebt hast?

Das ist okay. Jeder von uns kennt solche Phasen.

Wenn Du mehr innere Ruhe erfahren, Dich lebendiger fühlen oder weiterentwickeln möchtest, musst Du jedoch mehr Achtsamkeit in Dein Leben integrieren.

Achtsamkeit ist die Basis von innerer Ruhe und Wachstum, ist wichtig, weil wir nur dann in engen Kontakt mit uns und dem Leben kommen können, wenn wir wirklich merken, was in uns und um uns herum in diesem einen Moment zwischen der Vergangenheit und der Zukunft passiert.

Der Begriff Achtsamkeit wird Dir in diesem Buch daher auch immer wieder begegnen, doch was genau ist das, diese Achtsamkeit:

„Achtsam sein hilft immer und jeden Tag. Hilft, uns wie Menschen zu benehmen und uns wie Menschen zu begegnen. Jeder hat das Recht auf Achtsamkeit. Sie zu geben und sie zu erhalten. Achtsamkeit heißt, aufmerksam und behutsam zu sein. Mit sich, mit anderen, mit allen Lebewesen. Heißt; dankbar sein für jeden Augenblick; heißt, der Existenz danken für die Schönheit die uns umgibt; heißt, immer wieder Staunen über die täglichen Wunder die geschehen. Sei es ein Lächeln von einer fremden Person am Bahnsteig, sei es eine Flutwelle deren Ausmaß für unseren kleinen Verstand kaum zu erfassen ist. Alles ist Leben immer und überall. Heißt, wach sein und doch schlafen; heißt, leben und doch sterben; heißt, im Lauten die Stille hören; heißt, im Denken die Gedanken verlieren; heißt, in Kälte die Wärme spüren; heißt, im Reden zu Schweigen; heißt, zerbrochen und doch ganz sein.“

- Marion Hötzel (Achtsamkeits- und Meditationslehrerin)

„In Momenten der Achtsamkeit besteht hohe Konzentration auf das, was in dem Moment passiert. Diese Konzentration ist im Sinne eines exakten Beobachtens zu verstehen, verbunden

mit Akzeptanz. Sie können dies durchaus mit der Haltung eines Forschers vergleichen, der sein Forschungsobjekt beobachtet. Oder mit einem Kind, das etwas Neues lernt. Achtsamkeit ist von reinem, annehmenden Beobachten durchdrungen – ohne zu bewerten.“

- Julia Cremasco (Yogalehrerin)

„Wenn deine Gedanken nicht um die Vergangenheit oder Zukunft kreisen. Wenn Du in Kontakt bist, mit dem, was Du in diesem Augenblick fühlst. Wenn Du bewusst die Geräusche, die Dinge, die Gerüche oder Geschmäcker wahrnimmst. Wenn Du Deinen Bedürfnissen lauschst und sie formulierst. Wenn Du Deinen Körper spürst, Deinen Atem.“

- Ann Kristin Hoefft (Yogalehrerin)

Sicherlich kennst Du diesen Zustand. Manche Menschen erleben ihn bei ihrer Liebessportart oder wenn sie mit ihren Kindern spielen. Oder beim Spaziergehen in der Natur, wenn sie ganz bewusst wahrnehmen, wie die Vögel zwitschern, eine leichte Windbrise die Haut streift und sich die Blätter an den Bäumen hin- und herbewegen. Wenn alles ganz klar ist, der Atem, der Blick, das Gehör.

Heute scheint es jedoch schwieriger denn je, achtsam zu bleiben:

„Achtsamkeit ist von reinem, annehmenden Beobachten durchdrungen – ohne zu bewerten. Das ist ganz entscheidend und etwas, was für uns modernen westlichen Menschen unglaublich schwer ist. Viele Menschen können gar nicht

beobachten ohne zu bewerten, sondern beginnen recht schnell und unbewusst, eine Beobachtung mit einer Bewertung zu kombinieren. Doch wenn wir in die Bewertung hineingehen, gehen wir auch automatisch vom konzentrierten Beobachten weg – und die Achtsamkeit ist dahin.

Für einen Veränderungsprozess ist das Annehmen einer Wahrnehmung, wie sie wirklich ist, jedoch essentiell. Die heutige Zeit, die moderne Arbeitswelt, die Leistungsgesellschaft, in der die meisten leben, fordert den Menschen meist über die Maßen. Die Taktgeschwindigkeit von Maschinen und Computern bestimmt vielfach unser Leben. Leider ist der Mensch aber nicht in der Lage, dauerhaft in dieser Geschwindigkeit und mit der damit einhergehenden Informationsflut mitzuhalten. Permanent wird der einzelne mit den unterschiedlichsten Zahlen, Daten, Fakten konfrontiert, die sein Gehirn verarbeiten muss. Multitasking ist in aller Munde und wird gefordert. Es ist jedoch wissenschaftlich erwiesen, dass der Organismus Mensch nicht in der Lage ist, wirklich gleichzeitig unterschiedliche Dinge zu machen.

Das ist bei einem Computer nicht anders, auch hier sind die Prozesse hintereinander geschaltet. Nur erfolgen sie so schnell, dass es auf uns so wirkt, als würden die Prozesse gleichzeitig passieren. Und weil einerseits die Gesellschaft immer mehr und immer schneller fordert und andererseits der einzelne versucht den Forderungen gerecht zu werden aus den unterschiedlichsten Gründen (hier spielen pure Existenzängste oft eine große Rolle), bleibt zwangsläufig die Achtsamkeit für den Moment und vor allem auch für einen selbst auf der Strecke. Die stetig steigende Rate von Stress-Störungen

*Achtsamkeit befreit. Du kannst sie bewusst herbeiführen und mehr und mehr zum Teil Deines Lebens werden lassen.*

kommt nicht von ungefähr.“

- Julia Cremasco (Yogalehrerin)

Der Chef, die Kollegen, der Partner, die Familie, die Haustiere, der Staat, die sportlichen und immer fantastisch gelaunten Models und Schauspieler aus der Werbung ... sie ziehen alle gleichzeitig an uns, ziehen uns heraus aus dem Moment, hinein in die Zukunft, in der wir besser und glücklicher sein, mehr leisten, mehr opfern und helfen, mehr Geld verdienen und ausgeben sollen.

Denken wir jedoch an etwas anderes, als das, was gerade ist (das nächste Meeting, die nächste Pause, das Ende des Einkaufs, den nächsten Urlaub, den nächsten Morgen oder Abend), dann erleben wir das, was gerade ist, auch nicht. Wir verlieren den Draht zu unseren Gefühlen, zur Atmung, zum Körper, zu uns selbst. Und zu unserem Leben, dem (womöglich) einzigen, das wir haben.

Leicht ist es nicht, achtsam zu sein. Wir können Achtsamkeit aber trainieren.

Achtsamkeit befreit. Du kennst diesen Zustand. Und Du kannst es bewusst herbeiführen und mehr und mehr zum Teil Deines Lebens werden lassen.

### **Achtsamkeitsübungen**

Mit den folgenden drei Achtsamkeitsübungen kannst Du Dir das wahre, pure Leben zurückholen. Versprichst Du mir, dass Du mit einer der Übungen JETZT gleich beginnst?

Du kannst es natürlich auch später nachholen, im richtigen, im passenden, im perfekten Moment. Oder ist dieser schon längst verplant mit anderen Sachen, die Du „endlich mal (wieder)“ oder „schon lange“ machen wolltest? ;)

### **Übung 1: Den Moment atmen**

„Eine einfache formelle Übung, die den Übenden in den Moment holt, ist das Beobachten des eigenen Atems: Sie machen nichts weiter, als das Ein- und Ausströmen des Atems an der Nasenspitze zu beobachten. Beim Einatem spüren Sie eine leichte Kühle an der Nasenspitze, beim Ausatem können Sie die leicht erwärmte Luft spüren. Wenn Sie den Kälte-Wärme-Unterschied nicht so gut wahrnehmen können, dann können Sie alternativ Ein- und Ausatem auch mit zwei Silben gedanklich verbinden, die für Sie persönlich keine Bedeutung haben, z.B. zwei Silben aus dem Sanskrit: Den Einatem verbinden Sie mit „SO“, den Ausatem mit „HAM“. Das ist die ganze Übung, die Sie über einen zuvor definierten Zeitraum – 5 Minuten sind lang! 2 Minuten reichen zu Beginn völlig. – machen. Am besten Sie stellen sich einen Wecker, damit Sie nicht in die Verlegenheit kommen, auch noch eine Uhr zu beobachten, sondern sich ganz auf die Übung konzentrieren können.“

- Julia Cremasco (Yogalehrerin)

### **Übung 2: Dem Denken auf die Schliche kommen**

„Sie verbringen am Anfang pro Tag einige Minuten damit, etwas ganz „bewusst“ zu tun. Sie stellen sich dabei vor, sich selber bei dem was sie tun von außen zu beobachten. Alles, was Ihnen dabei

auffällt, schreiben sie in der Rückschau auf. Es ist dabei nicht nötig, sich mit Erinnerungen an die jeweilige Tätigkeit zu quälen, Sie schreiben einfach auf, was von allein in ihre Erinnerung kommt. Einige Zeit später schauen Sie Ihren Beobachtungsbogen, ganz entspannt, nochmals an. Seien Sie möglichst neutral und beobachten Sie Ihren Verstand. Möglicherweise hat er eh schon tausende Erklärungen parat. Schnell und scharf, präzise und analytisch, so wie wir halt ticken. Auf diese Weise lernen wir unseren Verstand und seine Beschränkungen kennen. Lernen besser einzuschätzen, was wir fühlen, wie wir denken, was wir sehen, wie wir erkennen.

Der allerbeste Begleiter, damit Ihr innerer Kritiker an Wichtigkeit verliert, ist Ihr Humor. Seien Sie also humorvoll mit sich selbst und schenken sich ein inneres Lächeln, bei jeder Fehlbarkeit, die Sie an sich finden.“

- Marion Hötzel (Achtsamkeits- und Meditationslehrerin)

### Übung 3: Das Innere Lächeln

„Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Hocker. Stellen Sie Ihre Füße in Hüftbreite flach auf den Boden. Ihre Unterschenkel stehen im rechten Winkel zu Ihren Oberschenkeln. Richten Sie Ihr Becken so weit auf (nach vorne kippen), bis Ihr Rücken sich angenehm aufrecht und von innen heraus gehalten anfühlt.

Legen Sie Ihre Hände entspannt auf die Oberschenkel. Ihre Schultern hängen entspannt, in den Achselhöhlen ist ein wenig Platz (also nicht die Arme eng an den Körper legen). Stellen Sie

sich vor, dass alle Spannungen aus dem Nacken und Schulterbereich zu den Seiten abfließen und verschwinden. Halten Sie Ihren Kopf als würde er wie ein gasgefüllter Luftballon leicht und mühelos nach oben schweben. Nehmen Sie Ihr Kinn ein klein wenig zurück.

Atmen Sie dreimal tief durch die Nase ein und atmen Sie jeweils mit einem herzhaften Seufzer durch den Mund aus. Lassen Sie mit jedem Ausatmen noch vorhandene Spannungen oder störende Gedanken nach außen strömen und sich auflösen.

Legen Sie nun Ihre Zungenspitze hinter den oberen Schneidezähnen sanft an den Gaumen (so als würden Sie ein "L" sprechen). Schließen Sie Ihre Augen und fühlen Sie nach und nach ein Gefühl der Entspannung auf Ihrer Stirn – in den Schläfen – rund um die Augen – in den Kiefergelenken.

Lassen Sie ein leichtes Lächeln um Ihren Mund spielen, gerade so als sei Ihnen etwas sehr angenehmes widerfahren oder als würden Sie sich an etwas Schönes erinnern. Begeben Sie sich ganz in diese Stimmung und spüren Sie, wie sich die Zufriedenheit in Ihrem Lächeln ausdrückt. Das Lächeln muss noch nicht einmal für andere sichtbar sein, es reicht wenn Sie es spüren können.

Halten Sie dieses Lächeln und lassen sie es nach und nach zu Ihren Augen aufsteigen. Spüren Sie wie das Lächeln in Ihre Augen fließt, sie ausfüllt – bis auch Ihre Augen "lächeln". Lächeln Sie sich selbst zu und genießen Sie für einige Minuten diese friedliche, heitere Stimmung. Während Sie

das Innere Lächeln üben, lassen Sie Ihren Atem auf natürliche Weise ruhig und gleichmäßig fließen.

Beenden Sie das Innere Lächeln indem Sie Ihre Aufmerksamkeit allmählich wieder nach außen lenken und die Umgebungsgeräusche bewusst wahrnehmen. Atmen Sie abschließend einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lösen Sie Ihre Zunge vom Gaumen und öffnen Sie Ihre Augen. Werden Sie vollständig wach. Bewahren Sie sich die Stimmung, die Sie während der Übung erfahren haben und widmen Sie sich wieder mit ganzer Aufmerksamkeit den Dingen um Sie herum.

Das Innere Lächeln ist eine Basisübung des Stillen Qi Gong und von unschätzbarem Wert wenn sie regelmäßig geübt wird.“

- Siegbert Engel (Tai Chi Chuan-Lehrer)

Bevor Du weiter liest: Du hast es versprochen, eine Übung auszuprobieren. Hast Du dieses Versprechen eingelöst? Sehr gut, dann kann es jetzt weiter gehen!

In der *myMONK-Essenz* wirst Du noch weitere Übungen für mehr Achtsamkeit kennen lernen, die Dich Sorgen und Ängste vergessen und Dich selbst und das echte Leben spüren lassen können.

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Achtsamkeit heißt, sich bewusst zu sein, was gerade im eigenen Körper und Geist und um einen herum passiert.

Achtsamkeit ist die Basis von innerer Ruhe, Zufriedenheit und Wachstum.

In unserer schnellen, stressigen Zeit voller Anforderungen scheint es schwieriger denn je, achtsam zu sein. Die Achtsamkeit lässt sich jedoch trainieren.

*Kurzfristig lässt sich Stress mit verschiedenen Übungen abbauen. Wer sich regelmäßig Übungen gönnt, die den Stress reduzieren, kann seine Lebensqualität oft sehr schnell erhöhen.*

## Wie man sich von Stress befreien und einen Burn-out verhindern kann

Die Zeit so knapp, die eigenen und fremden Ansprüche und der Leistungsdruck so hoch, die Vorgaben so eng, der Atem so flach, der Schlaf so schlecht, der Körper und Geist so müde. Alles geht so schnell, alles erfordert so viel Einsatz, immer und überall. Das Berufsleben zermürbt immer mehr Menschen. Kommen noch private Probleme und Krisen hinzu – finanzielle Sorgen, Streit, der Verlust eines geliebten Menschen, eine Krankheit – dann kann der Stress schnell so übermächtig und gewaltig werden, dass unsere Psyche, unser Organismus und unser Leben unter ihm zusammenbrechen.

Wenn wir uns nicht wappnen.

Dass man zu stark gestresst ist und die Balance verloren hat, kann man daran erkennen:

„... an Unausgeglichenheit, innerer Unruhe, Angst, grundloser Wut, Gedächtnisproblemen, Verdauungsschwierigkeiten und vielen anderen Stresssymptomen. Aber auch an Glaubenssätzen, die man sich selbst immer wieder sagt – wie "Das schaffe ich nie.", "Immer ich.", "Ich muss.", "Ich kann nicht.", "Das muss ich noch erledigen und dann, später, gönne ich mir Erholung.", aber dieses "später" kommt nicht. Stattdessen geht es immer weiter.“

- Jürgen Pirker (Coach)

Kurzfristig lässt sich Stress mit verschiedenen Übungen abbauen. Probier' sie aus, vielleicht geht es Dir ja schon in drei Minuten viel besser.

### 3 Wirkungsvolle Übungen gegen Stress

Wer sich regelmäßig Übungen gönnt, die den Stress reduzieren, kann seine Lebensqualität oft sehr schnell erhöhen. Es folgen drei Übungen – schau' einfach, welche für Dich am besten passt.

#### Übung 1: Yoga-Atmung

„Setze Dich aufrecht hin und drücke die Zungenspitze gegen den Gaumen. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus und lege dabei die Fingerspitzen beider Hände fest aneinander. Versuche lange auszuatmen. Die Übung sollte mindestens eine Minute dauern.“

- Sabine Rueland (Yogalehrerin)

#### Übung 2: Luftballon

„Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Luftballon im Bauch. Bei jedem Einatmen wird der Luftballon größer und füllt Ihren Bauchraum aus, bei jedem Ausatmen zieht er sich wieder zusammen. Atmen Sie doppelt so lange aus, wie ein.“

Stellen Sie sich vor, wie Sie bei jedem Ausatmen alle Probleme und alles, was sie belastet, einfach wegatmen können. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper bei jedem Atemzug mehr und mehr entspannt. Richten Sie nun Ihren Körper auf, sodass Sie ganz gerade sind. Denken Sie sich

einen Faden am Hinterkopf, der Sie nach oben zieht und lächeln Sie! Lächeln Sie und schon nach kurzer Zeit werden Sie sich gut fühlen – Die moderne Hirnforschung belegt: Körperhaltung und Emotionen sind aneinander gekoppelt. Richten Sie sich also auf und tun Sie so als ob es Ihnen gut geht und Sie ganz entspannt sind.“

- Jürgen Pirker (Coach)

### Übung 3: Herabschauender Hund

Zum Kraft-Auftanken schlage ich „Adho Mukha Shavanasana“, den herabschauenden Hund vor. Yoganeulinge können anfangs nicht verstehen, dass wir gerade in dieser Übung ruhen, uns erden, Stabilität finden und auftanken. Oft empfinden sie es als anstrengend die Übung länger mit den Armen zu halten. Wie soll ich diese Übung denn als Entspannungsübung sehen und Kraft tanken? Das ist die häufigste Frage. Aber mit der Zeit des längeren Praktizierens versteht der Yogaschüler es und freut sich auf eine längere Pause im Adho Mukha Shavanasana und atmet bewusst, so dass sich auch der Puls beruhigt.

Anleitung: Im 4-Füßlerstand beginnen. Handflächen direkt unter die Schultern setzen (Gelenk über Gelenk) und Knie hüftbreit unter das Becken. Mit der Ausatmung aufgefächerte Hände gleichmäßig in den Boden drücken, Knie vom Boden lösen, Beine ausstrecken. Füße mindestens hüftbreit aufstellen, Fersen leicht nach außen zeigend. Steißbein zieht nach oben und die Fersen parallel nach unten. Inneren Fußspann, Waden ziehen zurück. Kopf hängen lassen, Nacken und Schultern bleiben entspannt. Oberarme von außen nach innen rotieren, um

Platz zwischen den Schultern zu schaffen. Diese Übung kräftigt und stärkt Arme und Schulter, stärkt Fersen und Knöchel, dehnt die Beinrückseite, öffnet und dehnt die Muskulatur der Schulterpartie, der Blutkreislauf wird durch Umkehrhaltung (Herz höher als Kopf) angeregt.“

[Anmerkung: Videos zum herabschauenden Hund findest Du zum Beispiel auf Youtube]

- Shida Pourhosseini (Yogalehrerin)

Nicht nur der „herabschauende Hund“, sondern alle genannten Übungen sind auch Übungssache – je häufiger Du sie anwendest, desto mächtiger und schneller wirksam werden sie.

### **Kraftvoll bleiben mit Achtsamkeit**

Die oben gezeigten Anti-Stress-Übungen sind ein kurzfristiges Mittel, für dauerhafte innere Ruhe und Kraft benötigen wir allerdings eine echte Veränderung. Und die fängt bei der Achtsamkeit an.

Wenn Krisen an uns rütteln und der Seegang härter wird, können wir verschiedene Dinge lernen, um kraftvoll zu bleiben:

- „1. Die Praxis der alltägliche Achtsamkeit, um innerlich wieder zu regenerieren, auch in schwierigen Umständen.
2. Die Praxis des Abgebens, anstatt des permanenten Machens und Sorgens.
3. Aufhören zu vermeiden - vor allem die tiefe alte Angst.“

- Falk Mieschendahl (Burn-out-Coach, früher Investment-Banker)

*Achtsamkeit heißt also, das alltägliche, zombiehafte, automatisierte „Funktionieren“ zu beenden, und sich selbst und die eigenen Absichten und Bedürfnisse zu erkennen.*

Wie man die Praxis der alltäglichen Achtsamkeit einsetzen kann, um nicht auszubrennen:

„Es gibt drei Fragen die sich jeder stellen kann und wenn er mutig und geduldig ist, wartet er die Antworten darauf einfach mal ab. Ich meine wirklich abwarten, nicht nach der Antwort im Kopf oder irgendwo da draußen zu suchen! Nein, ich meine das Finden. Das Finden geschieht von selbst. Die Antwort steigt in Dir hoch. Manchmal angenehm, manchmal unangenehm. Da geht es eben nicht darum, ob Dir die Antworten immer passen, ob sie Dir genehm sind und ob Du sie akzeptieren kannst. Sie kommen aus einer anderen Verstehenswelt und weisen Dir immer den rechten Weg. Auch wenn es erst einmal unbequem und Dich in Selbstverantwortung zwingt.

1. Warum und für wen mache ich das?
2. Was will ich dafür haben?
3. Wie sollte es laufen, damit es mit gut geht?“

- Marion Hötzel (Achtsamkeits- und Meditationslehrerin)

Spätestens dann, wenn ...

„... man sich extrem unwohl fühlt - dann sollte man immer beginnen, über sich und das eigene Leben nachzudenken. Wenn man dann noch von wichtigen Personen Rückmeldungen bekommt, die stutzig machen, dann stellt das einen Hinweis dar, zu überprüfen, ob man eventuell falschen Zielen hinterher läuft.“

- Maren Hofmann (Psychotherapeutin)

Achtsamkeit heißt also, das alltägliche, fast schon zombiehafte, automatisierte „Funktionieren“ zu beenden, und sich selbst und die eigenen Absichten und Bedürfnisse zu erkennen. Achtsamkeit bedeutet gleichzeitig auch, sich etwas Gutes zu tun, wenn man sich erschöpft fühlt.

„... ob's ein bisschen Johanniskrautöl auf die Brust zu schmieren ist, einfach mal den Fernseher abzdrehen und zu malen, zu puzzeln, zu singen, oder auch mal zu Schreien... was auch immer. Eine passende Unterstützung im Außen kann auch nicht schaden. Ein paar Minuten hinsetzen und mit dem eigenen Herzen kommunizieren, tiefer hineinhören. Vielleicht die Augen schließen, möglichst ruhig atmen und ganz viel Licht, oder soviel wie angenehm ist, im Herzbereich visualisieren, die Herz-Licht-Meditation.“

[Anmerkung: weitere Tipps zur Herz-Licht-Meditation gibt es reichlich im Internet]

- Doris Presch (Yogalehrerin)

Jan K. erkrankte selbst an einem schweren Burn-out, inzwischen hat er schon eine weite Strecke auf dem Weg zur Genesung zurückgelegt. Wie er heute anders mit sich umgeht, und was er anderen Menschen rät, die einen Burn-out vermeiden oder überwinden wollen:

„Für mich ist ein Burn-Out die Endphase einer oft sehr langen Entwicklung, in der der Betroffene immer und immer wieder in nahezu jedem Lebensbereich seine körperlichen und geistigen Grenzen überschritten hat. Wer glaubt, das habe seine Ursache nur in einem schlechten

Arbeitsumfeld oder viel beruflichem Stress, der irrt. Beides sind lediglich die Tropfen, die ein schon lange gefülltes Fass zum Überlaufen bringen. Das Bild von dem überlaufenden Fass eignet sich meines Erachtens zur Veranschaulichung sehr gut, wir sprechen ja auch von einem Stresspegel wie wir von einem Wasserstand sprechen. Alles was dabei hilft, ein Fass nicht zum Überlaufen zu bringen, ist grundsätzlich geeignet, einen Burn-Out zu vermeiden. Das sind vor allem regelmäßige Entspannungsphasen, Entspannungsübungen, Freunde, Sport und gesunde Ernährung.

Ich spreche bewusst von "Vermeiden" und nicht von "Vorbeugen". Diese Maßnahmen sind geeignet, um regelmäßig etwas Wasser aus dem Fass zu schöpfen (um im sprachlichen Bild zu bleiben) und dem einen oder anderen gelingt es auf diese Weise vielleicht dauerhaft von einem Burn-Out verschont zu bleiben. Sie ändern aber nichts an der Tatsache, dass es Menschen gibt, deren Fass einfach einen zu großen Zufluss an Wasser/ Stress hat. Wenn sie nicht regelmäßig abschöpfen, steuern sie zwangsläufig auf einen Burn-Out zu. Die Gründe für diesen übermäßigen Zufluss sind in unserer Persönlichkeit und der Entwicklung unserer Persönlichkeit zu sehen - vielleicht auch in unseren Genen. Innere Konflikte, Störungen der Persönlichkeit etc. sorgen dafür, dass Dinge, die für manche Menschen das einfachste der Welt sind, für andere eine große Anstrengung darstellen. Wenn ich einen Konflikt aus meiner Kindheit mit mir herumtrage, der dafür sorgt, dass ich Schwierigkeiten habe, Nähe zu Menschen herzustellen, dann sind soziale Kontakte für mich immer stressiger als für jemanden, der das Problem nicht hat.

Wenn ich als Kind gelernt habe, dass ich Zuneigung nur bekomme, wenn ich Leistung erbringe, ist mein normaler Arbeitsalltag viel stressiger für mich als der eines Kollegen auf der gleichen Position, der dieses Problem nicht hat.

Nur wenn ich an diesen Konflikten, an diesen Störungen arbeite, wenn ich sie überwinde oder den Umgang mit ihnen lerne, kann ich wirksam einem Burn-Out vorbeugen. Das erfordert aber die Bereitschaft, beständig an sich zu arbeiten. Unter Umständen auch in Form von einer Psychotherapie.

Damit ist der Weg aus dem Burn-Out bereits grob skizziert. Man muss sich bewusst sein, dass man, selbst wenn man alle Ursachen kennt, nicht den Burn-Out von jetzt auf gleich abschalten kann. Auch wenn man sich das wünscht oder zutraut oder auch wenn man es gewohnt ist, alles so logisch rational abzuhaken. Das funktioniert nicht. Wirklich tiefe Einsicht muss erst wachsen und der Hormonspiegel braucht lange dafür, wieder die richtige Balance zu finden. Die Geschichten, die Bücher, die Filme der Menschheit sind voll von der Metapher des dunklen Tales oder der trockenen Wüste, die man durchschreiten muss. Das kommt nicht von ungefähr, das ist kein schriftstellerisches Mittel, das ist die Wahrheit, die Menschen seit Jahrtausenden erfahren. Genau durch dieses dunkle Tal muss der Betroffene durch und es ist völlig egal, wie sehr man sich etwas anderes wünscht. Es ist ein notwendiger Prozess der Heilung. Bei mir dauert er schon über zwei Jahre an und ich bin immer noch fern davon, mich als gesund zu bezeichnen. Ich bin auch immer noch im Tal, aber rechts und links von mir blühen viele

Blumen. Wer noch mitten im Burn-Out steckt, dem möchte ich als wichtigste Ratschläge auf den Weg geben:

1. Entschleunige, aber nicht so wie Du von 0 auf 100 beschleunigt hast, von 100 auf null abbremsen. Auf dem Weg zum Burn-Out bist Du wie ein Güterzug mit 80 schweren Waggons auf ein Ziel zugerast. So ein Zug hat einen langen Bremsweg und er muss ihn haben. Bremsst die Lokomotive zu stark, gibt es einen enormen Crash.
2. Identifiziere die Mechanismen, die Dein Handeln prägen. Bist Du Perfektionist? Versuche Dich von Zeit zu Zeit in Antiperfektion. Bist Du ein kreativer Chaot? Versuche Dich an Ordnungssystemen wie "Zen to done". Bist Du ein Planungsjunkie? Mach etwas Spontanes. Und belohne Dich für Deine Fortschritte. Jeder Schritt bringt Dir mehr Freiheit zurück.
3. Finde zu Dir selbst, hör Dir selbst zu, fang an zu meditieren und wenn es nur 10 Minuten täglich sind. Meditieren reinigt Deinen Geist, Meditieren senkt wissenschaftlich bewiesen die Aktivität im Mandelkern des Gehirns und führt damit zur Abnahme von Angst und Panik, Meditieren beeinflusst nachweislich die Aktivität im präfrontalen Cortex und damit auch Denkspiralen, negative Gedanken, depressive Gedanken.
4. Rückfälle werden kommen. Sie gehören dazu. Sie bedeuten nicht, dass es keine Hoffnung gibt. Sie sind dazu da, Dich zu vergewissern, ob Du noch auf dem richtigen Weg bist und auch dazu da, um die Fortschritte zu sehen, die Du bereits gemacht hast.“

- Jan K. (Zen-Schüler, Freimaurer und Kriminalbeamter)

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Mit kurzen Übungen zwischendurch kann man den Alltagsstress immer wieder abbauen.

Wenn wir nicht für einen Ausgleich zwischen Entspannung und Anspannung sorgen, werden wir über kurz oder lang krank.

Um dauerhaft bei Kräften zu bleiben, müssen wir uns zunächst bewusst machen, warum wir tun, was wir tun – und wie es uns dabei geht, also achtsam sein. Das ist meist ein langer Prozess mit gelegentlich Rückschlägen

*Wir neigen dazu, unsere Ängste, Sorgen und Krisen zu verdrängen – bis sie uns überwältigen. Doch es geht auch anders.*

## Mit Ängsten, Krisen und Krankheiten umgehen

Wir alle haben Ängste, wir alle durchleben seelische und körperliche Täler.

Und doch schämen wir uns so oft dafür, glauben, ganz allein „schwach“ zu sein, umgeben von lauter Menschen, die ihr Leben so viel besser zu bewältigen scheinen.

Daher neigen wir dazu, unsere Ängste, Sorgen und Krisen zu verdrängen – bis sie uns überwältigen. Doch es geht auch anders.

### Angst

Um die eigenen Ängste zu überwinden, müssen wir sie zunächst verstehen.

Die Angst hat immer eine Aufgabe: uns vor Gefahren zu schützen. Stehen wir etwa an einer Klippe, dann treibt uns die Angst dazu, einen Schritt zurückzugehen, um nicht hinunterzufallen. In diesem Fall ist die Angst also völlig berechtigt. In anderen Situationen scheint uns die Angst viel mehr im Weg zu stehen als zu nützen.

Für unser Gehirn macht dies keinen Unterschied, beide Ängste werden in der Regel durch unsere Gedanken ausgelöst. Doch warum gibt es überhaupt scheinbar unberechtigte Ängste?

„Jede Angst ist vollkommen logisch, wenn Sie verstehen, wann diese entstand. Viele Menschen bemerken Ängste erst im Erwachsenenalter, dann wenn es einen Auslöser dafür gibt. Doch die

dahinter stehenden Gefühle (Hilflosigkeit, nicht weg können,...) entstanden schon viel früher im Leben. Manche Male sind dies wirklich frühkindliche Erfahrungen, wie „im Keller eingesperrt worden sein“, manches Mal „einfach“ nur Befürchtungen eines Kindes „sich nicht helfen zu können“, bspw. wenn es von der Leiter herunterfallen würde (was schon oft genug der Ursprung einer Höhenangst war). Und genau in diesen Situationen hatte die Angst einen konkreten Sinn, eine Bedeutung und Logik. Später können wir diese oft nicht mehr erkennen bzw. wissen eigentlich gar nicht genau, warum wir in speziellen Situationen Angst haben. Doch unser Unterbewusstsein vergisst nie, es gleicht jede Situation (und vermeintliche Gefahr) mit dem jemals Erlebten (oder Befürchteten) ab. Genau das ist der Grund, warum manche Menschen Gefahren akzeptieren (und sich z.B. aufs Fliegen freuen) können und manche sich mit allen (unterbewussten) Mitteln davor schützen. Das hat dann nichts mehr mit dem Flugzeug, der Höhe, der Spinne,... zu tun, sondern vielmehr mit den damit verbundenen Gefühlen.“

- Kevin Rasch (Hypnotherapeut)

Zwei Schritte sind nötig, um sich einer Angst zu stellen, die uns nicht vor wahren Gefahren schützt, sondern behindert:

1. Der erste Schritt bringt uns wieder zur Achtsamkeit: spüre in Dich hinein ... wovor genau hast Du Angst ...wo sitzt die Angst ... wie genau fühlt sie sich an ... wann tritt sie auf?
2. Freunde Dich mit der Angst an:

„So paradox es auch klingt, aber vor einer Angst braucht man sich nicht fürchten. Sie ist auch eine Chance sich selbst und seine Bedürfnisse kennen zu lernen. Lerne sie kennen, freunde Dich mit ihr an und sie wird Dir sagen was eventuell im Argen liegt und was Du brauchst. Wenn Du Dich ihr stellst, lehrt sie Dich, mit ihr umzugehen und zu wachsen.“

- Manfred Wacha Nabi Jobst (Schamane)

Dabei können uns verschiedene Techniken aus der Psychotherapie und dem Coaching unterstützen.

3. Suche die Situationen bewusst auf, in denen Du Angst hast, sei wieder achtsam, leiste keinen Widerstand (Du kannst dabei Entspannungsübungen oder andere Techniken durchführen).

*Hinweis: Ernsthafte Angststörungen gehören jedoch in die Hände eines Psychotherapeuten.*

Je intensiver wir uns mit unseren Ängsten auseinandersetzen, umso mehr offenbaren sich die wahren Gründe dahinter.

Und das bringt uns zur Frage:

Gibt es eine Grundangst, die alle anderen Ängste bedingt? Ein ehemaliger Zahnarzt und ein Schamane beantworten diese Frage so:

„Jegliche Angst ist letztendlich auf die Todesangst zurück zu führen. Angst vor Schmerz bedeutet ja die Sorge verletzt werden zu können. Verletzung

Bedeutet im Tierreich und in der Natur eine gewisse Hilflosigkeit, die wiederum vorzeitige Vergänglichkeit wahrscheinlicher macht. Wer die Angst vor dem Tod (wirklich!) verloren hat, der fürchtet nichts mehr.“

- Dr. Michael Weh (Hypnotherapeut und Coach, früher Zahnarzt)

„Wenn Du nach einer Grundangst fragst, kann ich Dir die Furcht vor dem Verlassensein nennen. Die Angst ganz alleine zu sein, ohne Hilfe, ohne Halt.“

- Manfred Wacha Nabi Jobst (Schamane)

Die Angst vorm Tod und die Hilflosigkeit, das Alleinsein, sind es also, mit denen wir uns in aller Tiefe auseinandersetzen müssen, wenn wir unsere Ängste vollständig annehmen – und vielleicht sogar hinter uns lassen wollen.

In jedem Fall haben Ängste eine Berechtigung, auch wenn sie manchmal zunächst absurd erscheinen. Dies zu wissen, hilft uns, die Angst zu akzeptieren, ohne Bewertung zu spüren – und uns mit ihr anzufreunden, bis sie von selbst oder unter Zuhilfenahme von Techniken und Unterstützung von außen zurückgeht.

### **Krankheiten und Krisen**

Schwere Krankheiten und andere Lebenskrisen können uns überwältigen und unser Leben beherrschen. Man kann jedoch lernen, mit ihnen umzugehen – und ihnen meistens auch etwas Gutes abzugewinnen.

Birgit, selbst schwer von MS betroffen (Multiple

Sklerose, eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Zentralnervensystems), erzählt, wie sie mit ihrer Krankheit umgeht:

„Ein schwerer Schicksalsschlag ist eine Herausforderung, an der wir wachsen können. Das müssen wir lernen und das ist sicherlich nicht einfach, keine Frage. Wenn wir uns so geben, wie wir sind, haben wir auch Freunde, die uns so akzeptieren und schätzen – und die sind viel wertvoller.“

Besonders schwer ist es meiner Erfahrung nach, um Hilfe zu bitten, wenn es nicht anders geht. Aber es ist auch unglaublich zu sehen, wie viel Hilfe man dann bekommt – gerade von Menschen, von denen man das gar nicht erwartet hätte! Seitdem ich mit meiner Krankheit offen umgehe, geht es uns als Familie auch viel besser. Ich muss mich nicht mehr verstellen und so perfekt sein wollen, wir brauchen nichts verheimlichen und treffen auf viel Verständnis und auch Hilfe und das macht das Leben viel leichter und auch schöner.

Stark zu bleiben ist wirklich nicht einfach! Ich persönlich arbeite ganz gezielt daran. Zunächst zwingt mich ich mich, ruhig zu bleiben und nicht in Panik zu verfallen. Als erstes frage ich mich: „Was kann ICH tun, damit es mir besser geht?“

Es kann sein, dass ich dann noch mal in Ruhe recherchiere, was alternativ geht, mich einfach erst einmal ablenke und ein lustiges Buch lese oder einfach mit jemanden drüber sprechen – Frauen hilft das ja immer:-). In meinem persönlichen Tief nach der Diagnose habe ich Bücher zum Thema „Positives Denken“ verschlungen. Grundsätzlich ist dieses Thema

zurecht umstritten, aber mir hat es geholfen und ich habe mir positives Denken regelrecht angeeignet.

Auch wenn meine Krankheit unheilbar ist, sagt das nichts über mein Befinden aus oder über die Zukunft. Eine schwere Erkrankung heißt daher nicht automatisch, dass wir auch alle Symptome der Krankheit kriegen können. Wir sollten uns mit den richtigen Menschen umgeben, uns über nichts Gedanken machen, was noch nicht eingetreten ist und versuchen, das Leben soweit es geht zu genießen. Wir könnten beispielsweise nach einer eigenen Kraftquelle suchen, uns mit Mitbetroffenen austauschen, Entspannungstechniken ausprobieren und versuchen wiederzuentdecken, was uns richtig Spaß macht.“

- Birgit Sonnenschein (Mut-Macherin)

Birgits Umgang mit ihrer Krankheit zeigt, was wir auch in Krisen oder Krankheiten immer kontrollieren – oder zu kontrollieren lernen können: die eigenen Gedanken. Das sagt auch die Yoga-Lehrerin Katrin Hartig:

„Das heißt, Du hast immer die Wahl, wenn Dir die Welt schlecht erscheint, dann kannst Du das ändern, Du kannst mit den negativen Gedanken und Gefühlen aufhören wann immer Du willst. Jeder ist frei. Es gibt immer zwei Seiten einer Medaille, wir können sie selbst umdrehen. Wenn Du nur deinen Schatten sehen kannst, dreh Dich einfach um in die Sonne.“

Wenn Menschen einen Wink bekommen, einen Schicksalsschlag, eine weniger gute Nachricht,

*Um unsere Gedanken und Gefühle zu beeinflussen, müssen wir sie zunächst kennen und akzeptieren lernen.*

dann neigen einige dazu, sich zu fragen „Warum ich?“ „Wieso passiert mir das?“ u.ä.. Ich habe festgestellt, wenn ich für mich die Frage einfach anders beginne, lenke ich mich selbst und die Antwort schon in eine positive Richtung „Wofür wird es gut sein?“ Meine Kraft bewegt sich immer dorthin, wo ich mehr mit meinen Gedanken und Gefühlen bin. Aus yogischer Sicht gehört dies zum Selbststudium. Erkenne, womit Du Dich gerade beschäftigst und ob es auf deinem Weg hilfreich ist für Dich und andere.“

- Katrin Hartig (Yoga-Lehrerin)

**Und wieder ist die Basis Achtsamkeit. Um unsere Gedanken und Gefühle zu beeinflussen, müssen wir sie zunächst kennen und akzeptieren lernen.**

„In beiden Phasen [in „guten“ und „schlechten“] immer mit höchster Achtsamkeit die Situationen von außen zu betrachten, daraus zu lernen und diese wertvolle Erfahrung als wichtigen Entwicklungsschritt zu speichern. Das Leben ist nun mal wie das Surfen auf den Wellen – mal geht es rauf und dann wieder runter. Ganz "unten" ist wie ganz "oben" zu sein, beides sind Momente der Lebensaufgaben, die wir so bekommen. Dabei ist es ganz wichtig eines zu wissen: Jede gestellte Aufgabe ist lösbar, ist zu schaffen! Es gibt keine Aufgabe, die den Betroffenen überfordern würde. Nie und niemals! Auch wenn man in Momenten der Trauer, der Angst, des Leides, des Schmerzes, etc. die Lösung nicht sehen kann. Es gibt sie! Sie ist meist sogar sehr nahe.“

- Ewald Pilz (HAP KI DO-Trainer)

**Auch bei Trauer ist es sehr hilfreich, achtsam zu sein:**

„Achtsamkeit ist freundliches, wohlwollendes Hinschauen von Moment zu Moment auf was immer geschieht. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, und das Ausmaß der Trauer entspricht dem Wert dessen, was oder wen wir verloren haben.

Es ist also völlig normal, dass es uns schlecht geht und alles drüber und drunter geht in uns. Erlaube Dir, dass sich alles zeigen darf, was sich zeigen will. Sei so nett zu Dir, wie es Dir nur irgendwie möglich ist - so, wie Du es zu Deiner besten Freundin / Deinem besten Freund wärst. Und wenn Du genau hinschaust, wirst Du auch Pausen im Leiden erkennen. Nimm das wahr, und lass auch diese Pausen – ohne schlechtes Gewissen - zu. Es gibt kein Richtig und kein Falsch im Umgang mit Trauer.“

- Dr. Ulrike Pastner (Achtsamkeitslehrerin)

**Dies gilt genauso für den eigenen Tod. Dr. Ulrika Pastner ist ausgebildete Sterbebegleiterin und hat lange Zeit mit alten Menschen gearbeitet. Auf die Frage, was unzufrieden sterbende Menschen von denen unterscheidet, die das Leben zufriedenen hinter sich lassen können, antwortete sie:**

„Mir kommt es vor, als würden Menschen auf die gleiche Art altern und sterben, wie sie zuvor gelebt haben. Es ist darum wichtig, schon in jungen, gesunden Jahren auf ein gutes und zufriedenes Leben zu achten, nichts aufzuschieben, keine Konflikte bestehen zu lassen und sich treu zu bleiben. Sich selbst gut zu kennen und einen

guten Umgang mit schwierigen Situationen zu üben, hilft einem sehr dabei, mit Schmerz, Verlust und Abschied umzugehen. Unglücklich sind wir, wenn wir gegen die Realität ankämpfen. In jedem Alter, in jeder Situation.“

-Dr. Ulrike Pastner (Achtsamkeitslehrerin)

Ganz gleich, ob uns eine körperliche Krankheit, ein psychisches Trauma oder eine andere Krise beeinflusst: nicht nur achtsam, sondern auch gemeinsam ist es in jedem Fall leichter zu bewältigen. Das sagt auch Mary Schröder, deren Kindheit von sexuellem Missbrauch geprägt war:

„Ich selber habe Jahrzehnte nicht über meine Vergangenheit geredet, war belastet mit Angst, Scham- und Schuldgefühlen. Erst mit der Zeit lernt man, dass es keinerlei Grund dafür gibt, sich zu schämen oder schuldig zu fühlen! Was mir sehr geholfen hat war der Austausch und die Unterhaltung mit ebenso Betroffenen. Ich stellte fest, dass ich nicht allein war mit meinem Trauma und seinen Folgen. Solche Traumata beherbergen leider einen großen „Rundumschlag“, betreffen nicht nur einen selber, sondern das gesamte Umfeld. Man muss zwar lernen zu akzeptieren, dass jeder mit Tabu-Themen anders umgeht, aber die Befreiung, über all das zu reden, ist unbezahlbar. Mit der Zeit sammelt man Mut und Kraft, traut sich, nach (nicht nur professioneller) Hilfe zu fragen und sie auch anzunehmen, und hat so die Chance, gesund zu werden und ein relativ normales Leben führen zu können.“

-Mary Schröder (Autorin)

Ich gehöre auch nicht zu denen, die so tun, als

würden sie sofort in die Hände klatschen und Freudensprünge machen, wenn ihnen das Schicksal Übermenschliches abverlangen zu scheint.

Ja, es ist grausam, was uns alles passieren kann und passiert. Wir müssen uns nicht freuen über jede „geschenkte Herausforderung, an der wir ja so wunderbar wachsen können“.

Am Ende des Tages schläft man aber besser ein, wenn man eine Situation achtsam annimmt und im zweiten Schritt darüber nachdenkt, wie man sie bestmöglich gestalten kann.

Idealerweise gemeinsam mit Anderen. Und aus der eigenen inneren Mitte heraus.

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Jede Angst, jedes schlechte Gefühl und jedes Verhalten hat einen Grund und eine Berechtigung. Der erste Schritt, ungewünschte Gefühle und Verhaltensweisen loszulassen ist es, sie zu verstehen und zu akzeptieren.

Krisen und Krankheiten können grausam sein. Häufig können wir am eigenen Schicksal nichts ändern. Eines bleibt aber immer uns selbst überlassen: wie wir darüber denken. Unsere Gedanken können uns unterstützen – aber auch zugrunde gehen lassen. Sei so nett wie möglich zu Dir selbst.

Gemeinsam lassen sich Krisen immer leichter ertragen und überwinden, auch wenn es anfangs viel Mut erfordert, sich Freunden, der Familie oder anderen Betroffenen zu öffnen.

## Die innere Mitte und einen festen Stand im Leben finden

Für einen festen Stand im Leben, für unerschütterliches Selbstbewusstsein und um dauerhaft inmitten der Turbulenzen des Alltags und besonderer Herausforderungen ausgeglichen mit innerem Frieden leben zu können, müssen wir die eigene innere Mitte finden. Wie das geht, erfahrt ihr in diesem Kapitel.

**Warnung:** *Der erste Teil dieses Kapitels ist theoretischer und kopflastiger als die meisten anderen Kapitel der myMONK-Essenz. Er wird Dir aber dabei helfen können, dauerhaft ausgeglichen, erfüllt und selbstbewusst zu leben.*

### Wie Dir die innere Mitte helfen kann

Was ist die innere Mitte – und warum sollten wir sie überhaupt finden, anstatt uns einfach hin und wieder mit einer Wellness-Behandlung, etwas Sport oder einen Urlaub aufzuladen?

Weil es anders nicht mehr funktioniert. Weder Wellness, noch Sport, noch Urlaub sind ein Ausweg.

Eine Schlammpackung im Gesicht, eine Stunde auf dem Laufband oder eine Woche am Strand reicht nicht aus, um das Leben zu meistern, das immer schneller, immer anspruchsvoller, mit immer mehr äußerem Druck abläuft.

„Die Ansprüche, die von innen und außen an uns gestellt werden, sind oft enorm. Zusätzlich wird das Leben immer schneller. Eigentlich ein

Paradoxon: In unserem Leben geht alles schneller als vor 100 Jahren und trotzdem haben wir das Gefühl, weniger Zeit zu haben. Die Soziologie erklärt das so: je höher der Wohlstand und der Bildungsgrad einer Gesellschaft, umso größer auch das Zeit-Unwohlsein. In dieser sich immer schneller drehenden Welt mit ihrer Vielzahl an Ansprüchen sehnen wir uns häufig nach Ruhe und Entspannung – ein Bedürfnis, auf das die Wellness-Branche reagiert. Sie kommt natürlich auch nicht ohne wirtschaftlichen Anreize daher und suggeriert uns: dieser Urlaub, jene Behandlung oder Sportart und Du bist entspannt.

In Wirklichkeit geht es darum, seine persönlichen Bedürfnisse und Ziele zu erkennen, und sie in den Alltag optimal zu integrieren – da kann dann der Wellness-Urlaub genauso dazugehören, wie die einmal durchgearbeitete Nacht. Solange man es selbst entscheiden kann und das Gefühl hat, das zu tun, was einem entspricht.“

- Jürgen Pirker (Coach)

„Entspannung wirkt kurzfristig, ein Leben in der inneren Mitte und daher auch mit innerer Ruhe dagegen macht jeden Tag angenehmer. Zum Unterschied zwischen einer kurzzeitig und oberflächlich wirkenden Entspannung und „innerer Ruhe“:

Das ist ein gewaltiger Unterschied. Meine Erfahrung ist, dass Personen, die Entspannungsverfahren nicht nur als Technik für stressige Situationen anwenden, sondern über längere Zeit - Monate, Jahre- regelmäßig wie eine Meditation praktizieren, eine Veränderung in Ihrer Persönlichkeit erleben. Die ruhen dann mehr in

*Die innere Mitte verschafft uns echte Sicherheit – ganz egal, wie es draußen donnert, blitzt und stürmt.*

sich selbst, sozusagen von Haus aus. Man steht dann mehr über den Dingen. Man entscheidet dann frei, ob man sich aufregen will oder nicht. Wenn einem danach ist, regt man sich auf, wenn nicht, lässt man´s.“

- Peter M. Wiblishauser (Entspannungspädagoge)

Was wir statt Wellness, Sport und dem All-Inclusive-Cluburlaub brauchen, sind also wir selbst. Ausgeglichen, zufrieden und frei können wir nur sein wenn wir uns regelmäßig Zeit für uns selbst nehmen, uns gut kennen lernen und auf uns Rücksicht nehmen.

Das wussten die Menschen bereits in der Antike:

„Die antiken Lehren, von denen wir am meisten lernen können, wenn es um innere Ruhe und Ausgeglichenheit geht, stammen aus der Zeit von Alexander dem Großen. Diese Zeit hat mit unserer einiges gemeinsam: Durch die Eroberungen von Alexander entstand ein riesiges Reich von bisher ungekannten Dimensionen, der Horizont wurde weit und reichte über die Grenzen der Stadtstaaten hinaus, mit denen sich die Menschen zuvor identifizierten. Dieses Auflösen von Grenzen – wie in der Globalisierung heute – führte zu Unsicherheit. Daher wandte sich die Philosophie nach innen, zum Menschen hin, und erkannte: Stabilität ist nicht im Außen, sondern im Inneren zu finden – in der inneren Ruhe. Die Stoa nannte diesen Zustand "Ataraxia" (Unerschütterlichkeit), **E p i k u r b e z e i c h n e t e i h n a l s "Apathia"** (Leidenschaftslosigkeit). Man könnte es mit Gelassenheit übersetzen und daraus kann man viel für unsere Zeit lernen: Erkennen, was mir wirklich wichtig ist und Freude bereitet; sich

bescheiden auf das, was man wirklich braucht; nicht nach Dingen verlangen und streben, die man nicht erreichen kann und die nur Unruhe mit sich bringen (Reichtum, Macht, Ansehen); sich nicht ärgern und grämen, bevor etwas Schlechtes eingetroffen ist – wenn wir noch gar nicht sagen können, was überhaupt passieren wird; und wenn wir auf Probleme stoßen, diese als Erfahrung annehmen und daraus lernen, ohne emotional über zu reagieren.“

- Jürgen Pirker (Coach)

Wir brauchen die eigene innere Mitte, aus der wir Kraft und Ruhe schöpfen können, immer wieder – und ganz unabhängig von dem, was um uns herum passiert.

Die innere Mitte verschafft uns echte Sicherheit – ganz egal, wie es draußen donnert, blitzt und stürmt.

### **Die geheimnisvolle Suche nach der inneren Mitte**

Was ist sie genau, diese „innere Mitte“? Und was hat „Balance“ damit zu tun?

"In der Mitte" sein heißt im Einklang sein mit sich, sich seiner Fähigkeiten bewusst sein, seine Ziele kennen und zu wissen, wie die persönlichen Entspannungsbedürfnisse sind und ihnen Raum zu geben, um aus der Ruhe Kraft zu schöpfen.

Ich verwende die "innere Mitte" als eine Metapher für Ausgeglichenheit und Balance. Damit meine ich aber nicht, dass man dauernd tief entspannt ist. Das ist ein unrealistischer Anspruch und würde

*Die innere Mitte finden wir dann, wenn wir uns selbst bewusst sind und so leben, wie es unseren wahren Bedürfnissen entspricht. Das klingt jedoch leichter, als es ist.*

in unserem Leben auch gar nicht funktionieren. Wenn man dieses Bild der "inneren Mitte" hat, läuft man Gefahr, sich wieder Druck zu machen, weil man jedes Mal, wenn man nicht entspannt ist, denkt: "Jetzt bin ich schon wieder nicht entspannt!"

- Jürgen Pirker (Coach)

Oder, anders gesagt – die innere Mitte finden wir dann, wenn wir uns selbst bewusst sind und so leben, wie es unseren wahren Bedürfnissen entspricht:

„Selbstbewusst leben bedeutet für mich, dass ich mir, meiner Persönlichkeit, meinen Wünschen und Träumen, meinen Stärken und Schwächen, meinen Interessen, meinen Werten, die mich prägen, und auch meinem Körper bewusst bin und versuche, im Einklang mit mir selbst zu leben. Ich glaube, dass nur dies der Schlüssel für ein glückliches und zufriedenes Leben sein kann.“

- Kristin W. (Bloggerin)

Das klingt leichter, als es ist.

Jeder Mensch hat seine „blinden Flecken“, Teile seiner Persönlichkeit, der Gefühlswelt oder seines Lebens, die er mit aller Macht zu ignorieren und verdrängen versucht.

„Es ist ein Wagnis, so still zu werden, innen und außen, um ganz klar und deutlich die Melodie des Lebens wieder hören zu können. Je älter man wird, desto mehr Ehrlichkeit und Mut braucht es, sich der Wahrheit über sich und sein Leben zu stellen – ich denke, das ist ein Grund, warum wir

oft Ablenkung suchen.“

- Dr. Ursula Buitmann-Grahovac  
(Verhaltensforscherin und Coach)

Um die innere Mitte nicht nur zu finden, sondern auch zu leben, bedarf es einer Menge Mut und Selbst-Bewusstsein. Und doch lohnt es sich, ist es unsere Aufgabe, uns zu öffnen, für das was ist - um wirklich leben zu können:

„Es ist wichtiger, wirklich zu leben, als das eigene Leid zu verhindern. Leben geht nicht ohne Risiko und nicht ohne den unbedingten Willen, radikal zu sich selbst zu stehen. Auch lieben heißt leiden, menschliche Gefühle sind ein furchtbares Geflecht, ein tiefer Sumpf und nur, wer sich da hinein wagt und im Dreck wühlt, kann wirklich leben. Ich wollte das lange nicht wahr haben, inzwischen weiß ich, dass stimmt.“

- Gilbert Dietrich (Coach)

„Je mehr Schlamm, desto schöner die Blüte! Viele Menschen, die zum Coaching kommen, sorgen sich darum, ob sie aufgrund der vielen Enttäuschungen und Fehlschläge in ihrem Leben noch einmal wirklich „zur Blüte“ kommen können; wenn sie erst begriffen haben, dass gerade dieser „Kompost“ bei richtiger Wartung die allerschönsten „Blüten“ hervorbringt, dauert es nicht lange, bis sie sich daran freuen können.“

- Dr. Ursula Buitmann-Grahovac  
(Verhaltensforscherin und Coach)

„Es ist aber auch nicht einfach, sich selbst bewusster zu werden. Manchmal ist es sehr

unangenehm, wenn man mit seinen Ängsten und „schlechten“ Eigenschaften konfrontiert wird. Andernfalls kann es auch sehr traurig sein. Für viele ist das möglicherweise der Grund, einfach nur an der Oberfläche zu leben und nicht tiefer in sich selbst einzutauchen. Aber es hat auch so viele gute Seiten. Ich kann mich jetzt viel besser abgrenzen. Ich weiß: „Das bin ich. Und das bin ich nicht.“ Außerdem heißt selbstbewusst leben für mich auch, mehr Selbstbewusstsein zu haben.“

- Kristin W. (Bloggerin)

Lass uns gemeinsam herausfinden, uns selbst ein Stück bewusster werden – am Beispiel „Essen“. Wenn wir etwas essen, liegt dem immer ein Bedürfnis zu Grunde. Aber nicht unbedingt immer eins, das wir nicht anders erfüllen könnten.

Wann isst Du? Nur wenn Du hungrig bist, oder auch, wenn Du Dich einsam fühlst, Dir langweilig ist, Du Dich belohnen oder ablenken willst? Oder noch aus ganz anderen Gründen?

Bei mir waren es früher oft innere Leere, Langeweile und Einsamkeit, die mich haben essen lassen. Mir einzugestehen, dass ich mich oft so fühle war zunächst viel schmerzhafter, als einfach weiterzufuttern. Nachdem ich aber anfing, mich damit auseinanderzusetzen, warum ich eigentlich zu viel esse, konnte ich andere Wege finden, mit diesen Gefühlen umzugehen. Heute nehme ich diese bewusst an und überlege mir, was ich in diesem Moment wirklich brauche - ein Telefongespräch mit einem Freund zum Beispiel oder eine längere Pause im Park.

Das bringt mich viel mehr zu meiner inneren Mitte

und zur Ruhe, als gedankenlos Essen in mich hineinzustopfen, das mein Körpergefühl und Selbstbewusstsein schädigt (ich bin nicht so gern dick). Selbst bewusst werden heißt auch, selbstbewusster zu werden.

### **Ausgeglichen leben, ausgeglichen sein**

Sind wir uns selbst bewusst, dann bemerken wir auch, wann wir in Balance sind und wann nicht. In Balance arbeitet der Geist nicht gegen den Körper an („los, halte durch, jetzt noch drei Nachtschichten, dann werde ich die nächste Prüfung / das nächste Meeting glänzend bestehen“). Balance heißt gleichzeitig, nicht im Stillstand zu verharren:

„Mit Balance meine ich den optimalen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Beides erfüllt in unserem Leben eine wichtige Funktion – Denken Sie zum Beispiel an die Schirennläufer kurz vor dem Start: Sind die entspannt? Nein. Das wäre völlig kontraproduktiv. Aber sie bemühen sich um die optimale Spannung.“

Es geht also darum, beide Pole – Spannung und Entspannung – ins Leben zu integrieren und so auszugleichen, dass wir Herausforderungen gewachsen sind und immer wieder zu Ruhe kommen können.“

- Jürgen Pirker (Coach)

„Wie fühlt sich ein Fahrgast, wenn der Steuermann mit seinem Gefährt nicht sicher über die Straßen des Lebens fährt? So wird sich auch die Seele "fühlen", wenn sie sich nicht richtig durch [die Steuermänner] Körper und Geist

*Allgemeingültige Regeln gibt es für ein ausgeglichenes Leben nicht, jeder muss daher für sich selbst herausfinden, wie viel Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aufregung, Aktiv- und Inaktiv-Sein für ihn richtig ist.*

ausdrücken kann. Hat man diese Einheit, wird sich ein äußerst positives, gelassenes Befinden einstellen. Fehlt die Einheit, ist unser Immunsystem nicht so leistungsstark, man kränkelt herum, jeder Infekt trifft einen und Körper-Geist-Seele fühlen sich nicht wohl. Man sollte sich aber auch fragen, was dessen Einheit stört, warum wir in Disharmonie sind.“

- Gerhard Milbrat (Kampfkunst-Meister und -Lehrer)

„Wir können uns dem Polaritätsprinzip der Natur nicht entziehen. Unsere heutige Lebensweise "beugt" die Naturgesetze jedoch. Viele Menschen leben zu sehr im Yang, was bedeutet, dass Leistungserbringung, Leistungsdruck, Rollenerfüllung und vieles mehr einen sehr hohen Stellenwert im Leben einnehmen. Das Yin wird manchmal sogar verurteilt: Faulenzen, Ausschlafen, etc. Beide Pole sind für unsere geistige und körperliche Gesundheit wichtig. Zu langes Schlafen macht uns energielos, zu hartes Arbeiten müde. Die Kenntnis von Yin und Yang kann uns helfen uns selbst besser einzuschätzen und dementsprechend auszugleichen. Anstrengung mit Ruhe, Sitzen durch Bewegung, Hitze durch Kälte usw. Die meisten Menschen sind sich dieses Naturgesetzes bewusst, befolgen es aber nicht.“

- Markus Ruppert (Qigong- und Taichiquan-Lehrer)

„Gerade der Wechsel von Anspannung und Entspannung macht das Leben schön. Permanente Anspannung macht krank, aber auch eine permanente Langeweile oder Unterforderung oder auch Reizarmut macht krank. Man kann

Leute auch durch Reizentzug foltern. Sperren Sie mal jemanden in einen Raum ohne Licht, ohne Geräusche ein. Da wird jeder nach kurzer Zeit im wahren Sinne des Wortes verrückt. Auch Leute, die nicht arbeiten brauchen und Ihr Leben auf ihrer Finca auf Mallorca verbringen, finden das nach einiger Zeit langweilig und fangen nicht selten mit dem Trinken an.“

- Peter M. Wiblishauser (Entspannungspädagoge)

Allgemeingültige Regeln gibt es für ein ausgeglichenes Leben nicht, jeder muss daher für sich selbst herausfinden, wie viel Anspannung und Entspannung, Ruhe und Aufregung, Aktiv- und Inaktivsein für ihn richtig ist. Entspannungspädagoge Peter M. Wiblishauser empfiehlt dennoch auf zwei Dinge zu achten:

„Es gibt zum einen eine circadiane Rhythmik. d.h. einen biologischen Rhythmus, der bei allen Menschen ziemlich ähnlich ist und der besagt, dass wir etwa alle 90 Minuten eine Ruhepause brauchen. Da geht man dann auf die Toilette, schaut zum Fenster hinaus, der Raucher macht seine Zigarettenpause oder man geht kurz zum Kühlschrank ..... Diese Pausen zwischendurch sind wichtig, die braucht der Körper. Man sollte sich diese auch bewusst gönnen.

Auf den nächsten Punkt hat Ulrike Sammer in Ihrem Buch "Halten und Loslassen" über die Progressive Muskelentspannung hingewiesen. Bei der Methode spannt man ja abwechselnd die Muskeln an und entspannt Sie dann wieder möglichst tief. Die Progressive Muskelentspannungsmethode besteht also aus dem Wechsel von "richtiger" Anspannung und

"richtiger" Entspannung. Ulrike Sammer macht darauf aufmerksam, dass man auch sein Leben so ausrichten sollte: Phasen, wo man "richtig" arbeitet, aber auch Phasen, wo man "richtig" entspannt (statt beides zu vermischen)."

- Peter M. Wiblishauser (Entspannungspädagoge)

Die innere Mitte führt uns zur inneren Ruhe oder „innerem Frieden“ und zu dem, was manchmal als das „höhere Selbst“ bezeichnet wird, jenem Teil von uns, der nicht von den logischen Gedanken unseres Egos gelenkt wird.

Rolf Münch, ehemaliger Geschäftsführer beim Weltkonzern Henkel, beschreibt dies so:

„Für mich bedeutet innerer Frieden, Abstand in sich selbst zu haben. Was meine ich damit?

Nun, wir alle haben in uns eine Instanz, die es uns – während und obwohl wir am Denken sind – ermöglicht, dass wir gleichzeitig diese „denkenden“ Gedanken beobachten können; und die ermöglicht, dass – während wir in einem Gefühl sind (sogar Wut) - wir gleichzeitig dieses Gefühl wahrnehmen können, und – obwohl wir im unseren Körper sind, diesen als Ganzes und/ oder auch einzelne Teile innerhalb unseres Körpers wahrnehmen können. Wenn wir aber dieses Denken, Fühlen und den Körper wahrnehmend beobachten können, obwohl wir denken, fühlen und im Körper sind, dann muss es in uns eine Instanz geben, die hinter diesem Denken, Fühlen und Körperlichem ist. Diese Instanz nenne ich „Höheres Selbst“. Sobald wir uns mit diesem „Höherem Selbst“ aktiv (also bewusst) verbinden, wird es in sich selbst ruhig. Das heißt, der

vielleicht vorher intensive Gedankenfluss – also unsere inneren Stimmen und/ oder die oft wirren Gedanken – kann unterbrochen werden und in uns entsteht innerer Frieden (Ruhe und gleichzeitig eine Form von Erholung, ähnlich dem Tiefschlaf).

Dieser innere Frieden wird also dank einer Form von Achtsamkeit erfahren und – je mehr und je öfter wir uns diesem Frieden gewahr werden, desto weniger und leiser werden die Gedanken. Innerer Frieden ist also durch spezifische Achtsamkeits-Übungen erfahr- und erlebbar.

Für mich war der größte Unterschied, als ich für mich erkannte, dass vieles von dem, was ich als „meines“ betrachtete, gar nicht meines sein konnte.

So verrückt es jetzt tönen mag; für mich gilt, dass ich den, den ich kenne – also meine Person, mein Ego -, eigentlich gar nicht bin, sondern dass dieses Ego, mein (jetziges) „ich“ nur das Werkzeug (ein Teil/die Folge) von dem/meinem dahinterliegenden „Undefinierbarem/ Unfassbarem“ bin, also von dem, den/das ich nicht kenne. Also anstelle des Satzes von René Descartes, der sagte: „Ich denke, also bin ich“, gilt für mich der Satz umgekehrt, nämlich: „Ich bin, also denke ich“.

Denken, Fühlen und das Körperliche – also vieles, das meine Person ausmacht, sind für mich die in dieses Leben gebrachte Manifestation/Schöpfung von dem „der ich bin, war und immer sein werde“. Ich habe bereits bei Ihrer Eingangsfrage beschrieben, dass es ohne Schwierigkeiten möglich sei, sich mit diesem „Unbekanntem“ aktiv

zu verbinden (sich erinnern, wer wir wirklich sind). Es ist mir zwar nicht möglich, dieses mir „Unbekannte“ zu denken, aber ich kann es „erfahren“. Dies bezeichne ich dann als „innerer Frieden erfahren“.

Ich kann diesem, meinem „Höheren Selbst“, dem „Göttlichen in mir“, aber auch meine Fragen/ Aufgaben übergeben und kann - wenn ich mich traue, diesem meinem wahren, höherem Sein vollständig zu vertrauen - die entsprechenden Antworten immer genau rechtzeitig durch mich heraus fließen lassen/bzw. die nötigen Optionen/ Umstände/ Angebote die nötig sind, um die Aufgabe/Vision/Vorstellung zu erfüllen immer im für mich genau richtigen Zeitpunkt im Jetzt (in dem was mir als Gegenwart entgegen-kommt) erkennen und nutzen. Wir alle kennen das Erlebnis, wenn es einfach zu uns hin fließt was gerade jetzt nötig ist und wie wunderbar sich in diesen Momenten dieses Gefühl „im Fluss zu sein“ jeweils anfühlt.

Seit dieser Erkenntnis wurde das Leben für mich sehr viel leichter und viel, viel vielfältiger. Ich staune immer wieder über die vielen „Wunder“, die ich erfahren darf, nur weil ich dieses oder jenes Problem losgelassen habe und dann das Wunder zuließ, ja diese Wunder sogar aktiv begrüßte. Ich meine damit, dass ich seither mein Leben so verändert habe, dass ich viel mehr Zeit damit bringe, zu versuchen, das zu beobachten, was mir das Leben genau „jetzt“ zeigt und mir dieses – was sich mir zeigt – so gut wie möglich bewusst mache. Und – wenn sich das mir „Zugefallene“ offenbart – dann auch bewusst nutze, also mit ihm gehe. Und zwar auch dann, wenn es vielleicht meinen bisherigen Erfahrungen oder Prinzipien

widerspricht.“

- Rolf Münch (Coach, ehemaliger Geschäftsführer bei Henkel und bei Schwarzkopf)

Nicht unsere Gedanken, unser Verstand, unser Ego sind also unser (einziges) Selbst. Achtsamkeit hilft uns, das zu erkennen, unser Leben so mit mehr Ruhe, Frieden sowie Verbundenheit zu leben – und Zeichen zu erkennen, die uns zur Erfüllung und Lebendigkeit führen können.

So: Glückwunsch, Du hast den Theorieteil überlebt. Ich musste ehrlich gesagt so manchen Abschnitt aus den Interviews ein paar Mal lesen, bis er sich mir weit erschlossen hat. Wenn es Dir auch so geht, bin ich beruhigt. ;)

Und vermutlich werden die Worte der Qigong-Lehrer, Kampfkunst-Meister und Coaches in einem Jahr für mich und vielleicht auch für Dich noch etwas mehr oder etwas anderes bedeuten, wenn man sie dann erneut liest.

Nun aber genug der Theorie.

Auf geht's zur eigenen inneren Mitte – sechs Übungen stehen dafür zur Wahl. Schau einfach, welche für Dich am besten passen, welche Dir am leichtesten fallen (oder sich am wenigsten seltsam für Dich anhören).

### **Die inneren Mitte finden - Übungen**

Übung 1: Den Körper spüren, das Leben spüren

„Egal, wo Du sitzt oder stehst oder liegst,

versuche den Kontakt Deiner Füße zum Boden wahrzunehmen, ohne zu bewerten wie gut oder wie schlecht es Dir gelingt. Dann geh mit der Aufmerksamkeit zu Deinem Becken und versuche diesen Körperteil ebenso wahrzunehmen und baue eine Verbindung vom Becken über die Beine zu Deinen Füßen auf. Dann spüre Deinen Kopf und verbinde diesen über das Spüren von Hals und Nacken mit den Schultern. Spüre langsam über Deine Arme nach unten zu Deinen Händen, bis in die Fingerspitzen hinein. Danach nimm den Brustkorb in seinem ganzen Volumen wahr und spüre langsam nach unten über die Wirbelsäule bis zum Becken, über den Bauch in den Unterleib. Schlussendlich verbindest Du diese drei Abschnitte und spürst vom Kopf durch den Körper durch bis zu Deinen Füßen in den Boden hinein.

Diese Übung lässt sich in kürzester Zeit bewerkstelligen, ist aber noch spannender und intensiver, wenn man sich lange dafür Zeit lässt, um wirklich ein genaues inneres Bild des Körpers zu erfühlen.“

- Arno Plass (Yogalehrer und Kinesiologe)

### Übung 2: Die Lebensenergie „Qi“ in den Händen

„Das Qi zu erspüren ist sehr einfach und eigentlich jedem Menschen geläufig. Jedoch ist "Qi" ein chinesisches Konzept und wir Europäer sind nicht in dieser Kultur aufgewachsen. "Lebensenergie" klingt deshalb für viele sehr befremdlich oder esoterisch. Um Ihnen Übungen zu erklären, wie Sie Qi spüren können, müssen wir erstmal wissen, was mit diesem Begriff gemeint ist, denn sonst suchen wir die Nadel im Steckhaufen und wissen dabei gar nicht, wie eine Nadel aussieht.

Sie kennen vielleicht diesen Moment: Sie haben soeben einen Berggipfel erklommen, völlig erledigt kommen Sie nach mehreren Stunden Mühen dort oben an. Sie haben sich gefragt "Wieso tue ich mir das eigentlich an?". Und dann eröffnet Ihnen der Gipfel einen Blick über das gesamte Bergpanorama, der Gipfelwind streicht über Ihre verschwitzte Haut, Sie spüren trotz der Anstrengung endlose Freude und sind innerlich still. Sie sind überwältigt von der unendlichen Schöpfung und der Kraft der Natur. Spüren Sie die Lebensenergie? Wäre die Wanderung eine Qigong Übung würde ich sagen, Sie haben jede Menge Berg-Qi in sich aufgenommen.

Qi hat viele Ausdrucksformen, eine davon ist Magnetismus. Dieser lässt sich unter Umständen in einem kleinen Experiment erfahren:

Kennen Sie noch die Metallspiralen, mit denen wir als Kinder gespielt haben? Man konnte sie die Treppen hinab laufen lassen oder von Hand zu Hand. Machen Sie die Bewegung ganz langsam, so als ob Sie die Metallspirale von einer Hand zur anderen laufen lassen. Stellen Sie sich vor, wie das Gewicht abwechselnd in jeder Hand leichter und schwerer wird. Üben Sie so ca. 1 bis 2 Minuten. Und nun kommt ein ganz entscheidender Punkt in der Übung: Vergessen Sie alle Ihre Vorstellungen, alle Übungsanweisungen und spüren Sie, was SIE fühlen. Konzentrieren Sie sich auf IHRE Hände und auf IHRE Empfindungen. Lassen Sie Bewegung zu, unterbinden Sie nichts, Sie müssen aber die Bewegung nicht weiter ausführen. IHRE Empfindungen sind der Ausdruck der Energie, der sich bei jedem anders zeigen kann. Beispiele, die häufig genannt werden sind: Wärme oder Kälte,

Kribbeln, Druck, leichtes Aufschwellen der Hände, Empfindung von Bewegung, Empfindung von Gewicht, so wie es in der Vorstellung beschrieben war.

Qi ist die Kraft, die die körperlichen und geistigen Funktionen herstellt. Diese Kraft lässt sich kultivieren, wie ein Gärtner den Salat pflegt.“

- Markus Ruppert (Qigong- und Taichiquan-Lehrer)

### Übung 3: Lachyoga – allein oder in der Gruppe

„Lachyoga ist in der Gruppe besser. Die Teilnehmer stecken sich gegenseitig an. Aber wenn man sich von innen öffnet und sich ein Thema zum Lachen sucht, geht das auch allein, z.B. indem man einen Lachfilm anschaut, in den Wald geht und die Natur anlacht, beim Spazieren gehen das fremde Gegenüber anlacht. Es gibt da sehr interessante Erlebnisse und Reaktionen der Menschen, die einem Lächelnden begegnen. Es ist nachgewiesen: wer viel lacht lebt länger und gesünder.“

- Angelika Hammer (Yogalehrerin)

### Übung 4: Der Gedanken-Spanner

„Für mich war es früher das Tagebuch: Etwas aufzuschreiben, von dem ich überzeugt war und es dann ein paar Monate später wieder zu lesen und zu denken, wie peinlich ich war oder was für ein Mist ich geschrieben habe. Das war mein Spiegel an dem ich mich reflektiert habe und der mir vor Augen geführt hat, wie ich mich selbst weiter entwickle. Außerdem ist das Schreiben für mich ein Prozess des Denkens. Das Tagebuch hat

mich also zum Denken verleitet. Andere Übungen sind: Allein sein, spazieren gehen, Selbstgespräche führen, ganz genau darauf achten, was man sich selbst einredet, ob und wie man seine Umwelt bewertet. Für mich ist immer wieder besonders schwer, einfach nur da zu sitzen, der Umwelt zu lauschen und zu versuchen, an nichts zu denken und nichts zu verurteilen. Das gelingt mir kaum, aber dafür kann ich mir selbst beim Denken und Wahrnehmen zusehen. So lernt man sich kennen. Außerdem: Reflektieren, was am Tag passiert ist, aber ohne sich oder andere dabei zu verurteilen! Dieses Urteilen über sich selbst und andere ist eines der größten Unglücke, die wir uns antun. Wir müssen aber nicht zu allem eine Meinung haben! Dinge einfach mal geschehen lassen und als Phänomene einfach nur wertfrei betrachten, das ist eine große Übung fürs ganze Leben.“

- Gilbert Dietrich (Coach)

### Übung 5: Mantra

„Die Rezitation von Mantren hat verschiedene Wirkungsweisen. Zum einen dient es der Konzentration (auch lange Texte werden bei fortschreitender Übung ausschließlich auswendig rezitiert). Es sind kraftvolle Klänge, die Schwingungen in uns auslösen. Dies wiederum kann unsere Psyche positiv unterstützen und so zu mehr Gesundheit auf emotionaler, geistiger und körperlicher Ebene führen. Meine Lehrerinnen haben von Fällen in Indien berichtet, wo mit Erfolg konkret die Rezitation von Mantren z.B. bei Schlaganfallpatienten angewendet wird, oder bei Kindern mit Down-Syndrom.

Die Bedeutung des Begriffes „Mantra“ kann auch übersetzt werden mit: „das, was Dich schützt“ und in Indien, aber mittlerweile auch im Westen, werden Mantras zu vielen Zwecken rezitiert. Um für etwas zu bitten, um anzuregen, oder zu beruhigen, um den Geist zu festigen und vor allem auch auch, weil es so viel Freude macht und uns unserer wahren Natur so viel näher bringt.

Eine einfache Rezitationsübung für zu Hause könnte die folgende Rezitation sein: „Om – namo prānāyā“.

[Anmerkung: Wie das OM Mantra funktioniert, kannst Du Dir z.B. auf Youtube anschauen]

Mit diesem Mantra verneigen wir uns vor dem Atem, genauer – vor der Lebensenergie, die in uns fließt, die wir über den Atem aufnehmen. Wir bringen ihr unsere Ehrerbietung dar.“

- Beate Pastowski (Yogalehrerin und Mantra-Expertin)

### Übung 6: Den Baum umarmen (eine schamanische Übung)

„Ein schamanisch Tätiger ist ein Wandler und Botschafter zwischen den Welten. Jeder von uns hat den göttlichen Funken in sich. Für mich steht am Anfang eher das Erleben und Spüren.

Gerne empfehle ich in den Wald zu gehen, zu den Bäumen. Such Dir einen Baum aus der Dich „anspricht“, schau ihn Dir an, lehne Dich an ihn. Lass Dir Zeit dabei. Wenn Dir danach ist, umarme den Baum, spüre ihn, spüre seine Wärme, seine Rinde, seine Substanz, mit der Zeit wirst Du auch

die Energie in ihm spüren. Lass Dich ruhig darauf ein. Sei offen für die Eindrücke. Wer weiß, vielleicht spricht er mit Dir.“

- Manfred Wacha Nabi Jobst (Schamane)

Die meisten dieser Übungen zum Finden der inneren Mitte lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Je mehr sie Teil des eigenen Alltags werden, umso größer wird die Belohnung für den Übenden ausfallen. Mit der inneren Ruhe und der inneren Mitte ist es genauso wie mit einem Muskel: Gebrauch stärkt, Nichtgebrauch schwächt.

Wie der Einbau in den Tagesablauf ausschauen kann, erklärt Markus Ruppert am Beispiel von Qigong:

„Qigong lässt sich sehr einfach im Alltag integrieren. Verabschieden Sie sich von dem Bild eines tempelhaften Übungsraumes mit Räucherkerzen und einem seidenen Qigong Anzug. In China wird Qigong auf dem Weg zur Arbeit in der S-Bahn geübt. Die Gelenke können dort gelockert werden, das Gleichgewicht lässt sich in einem wackligen Zug hervorragend trainieren. Nutzen Sie diese Fahrt für eine kurze Meditation. Gehen Sie nach innen, lauschen Sie Ihrer Atmung. Aber selbstverständlich ist die frische Luft und die Natur der beste Ort, um Qigong zu praktizieren.“

- Markus Ruppert (Qigong und Taichiquan-Lehrerin)

---

**Wichtige Erkenntnisse:**

Die „innere Mitte“ heißt, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wirklich zu kennen und das eigene Leben danach auszurichten.

Statt standfest in ihrer inneren Mitte zu leben, finden sich viele wieder im Strudel äußerer Geschehnisse und Anforderungen hin- und hergeschüttelt.

Wer seine innere Mitte gefunden hat, ist ausgeglichen, erfüllt und erlebt innerem Frieden – im passenden Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

Wir können die innere Mitte auf verschiedene Weisen und mit verschiedenen Übungen finden, nicht alle Wege dahin eignen sich für jeden Menschen gleichermaßen.

Ein dauerhaftes Leben in der inneren Mitte erfordert regelmäßiges Üben, dieses macht sich jedoch vielfach bezahlt.

*Unser Horizont legt uns fest und kann uns festhalten, kann uns einschränken und unzufrieden bleiben lassen. Oft sind es schmerzhaft Erfahrungen, die dazu führen, dass der eigene Horizont hinterfragt und erweitert wird und Menschen sich auch der Spiritualität zuwenden.*

## Die spirituelle Praxis – Yoga, Meditation, Qigong und Co.

Zu einem erfüllten, zufriedenen Leben gehört Wachstum – nicht nur im Äußeren (der nächste Schritt auf der Karriereleiter, mehr Geld, ein größeres Auto, ...), sondern auch und vor allem im Inneren. Das bringt uns zu dem, was oft als „den eigenen Horizont erweitern“ bezeichnet wird.

Der eigene Horizont bestimmt darüber, wie wir denken, wie wir uns fühlen, und wie wir handeln.

Warum haben Menschen überhaupt einen „Horizont“ – warum können wir nicht alle um die ganze (eigene) Welt herumschauen?

„Der Horizont wird durch die Werte, Verbote, Gebote und andere Wahrheiten gebildet, welche wir im Laufe unserer Entwicklung verinnerlicht haben. Er ist für uns lebensnotwendig, ohne ihn hätten wir keinen Halt, könnten uns nicht in der Welt orientieren und zwischenmenschliche Beziehungen wären unmöglich. So gut die Natur dieses System eingerichtet hat, so problematisch kann dies sein wenn falsche oder schädliche innere Wahrheiten den Horizont künstlich verengen. Dann ist ein freies und selbstbestimmtes Leben nicht mehr möglich, Krankheitssymptome sind oftmals die Folge.“

- Erik Grösche (Hypnotherapeut und Wandercoach)

Unser Horizont legt uns fest – und kann uns festhalten, kann uns einschränken und unzufrieden bleiben lassen.

Oft sind es schmerzhaft Erfahrungen, die dazu führen, dass der eigene Horizont hinterfragt und erweitert wird und Menschen sich auch der Spiritualität zuwenden:

„Unser Gehirn hat im Laufe unseres Lebens Erfolgsstrategien gelernt, die es dann gerne anwendet, da dies Energie spart. Und so sind unsere Verhaltensmuster und Glaubenssätze vergleichbar mit einer Autobahn zwischen den betreffenden Gehirnzellen. Leider benötigen wir oftmals schmerzhaft Erfahrungen, um einzusehen, dass unser Muster eine Sackgasse sein könnte. Das verwirrt uns und lässt uns nach Hilfe rufen.“

- Stephan Stockhausen (Coach)

Wenn die äußere Welt stürmischer, immer weniger berechenbar und überschaubar wird, dann suchen Menschen zunehmend Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst, in der inneren Welt.

Dieser innere Weg der Weiterentwicklung kann als Suche nach Weisheit oder Spiritualität bezeichnet werden.

Florians Yogaschule heißt „Simple Wisdom“ (einfache Weisheit). Auf die Frage, ob Weisheit einfach ist, und wenn ja, warum wir dann nicht alle weise sind, antwortet er:

„Die meisten großen spirituellen Schriften und Meister weisen immer wieder darauf hin, dass alles wonach was wir streben, schon in uns ist: Glück und Wahrheit. Das komplizierte und mühsame Suchen im Draußen lenkt uns aber sehr effektiv davon ab, uns nach Innen zu orientieren.“

*Durch die spirituelle Praxis kann man Kontakt mit dem aufnehmen, was jenseits des oft so unsicheren, machtbesessenen, nörgelnden, klagenden und unachtsamen Egos ist.*

D.h. die Weisheit wäre eigentlich so nahe und erscheint uns trotzdem so weit weg. Ich denke, dass die kleineren und größeren weltlichen Leidenschaften (im wahrsten Sinne des Wortes) uns so in den Bann ziehen und im Hamsterrad weiterlaufen lassen, dass wir die meiste Zeit einfach vergessen, dass es da auch einen individuellen Zugang zu unserem tiefsten inneren Selbst gibt – jenseits von all den „ups and downs“ des Lebens.“

- Florian Palzinsky (Ex-Mönch, heute Yogalehrer und Entwicklungshelfer)

Das Wort „apura“ aus der alten Sprache Sanskrit beschreibt ganz gut, was das Ziel der Weiterentwicklung durch spirituelle Praxis ist – die ewige Vervollkommnung:

„‘apura’ ist ein Wort aus der alten Sprache Sanskrit. In dieser Sprache sind die Jahrtausende alten Texte verfasst, die das System des Yoga beschreiben. „apura“ heißt übersetzt soviel wie „Vervollkommnung“. Ein sehr weiser Mensch mit Namen Patanjali hat vor langer Zeit eine Art Yogaleitfaden geschrieben – die Yoga Sutras – und darin sagt er sinngemäß: „Der Mensch erlebt eine vollkommene Wandlung seiner Persönlichkeit, wenn er bereit und reif dafür ist und sich darauf einlassen will.“ Vervollkommnung ist hier nicht im Sinne von Perfektion zu sehen. Es geht vielmehr um eine persönliche Reifung zu dem, was man wirklich ist, losgelöst von den Zwängen und Forderungen des Äußeren und der Gesellschaft, in der man sich bewegt.

Apura ist für mich ein anderer Ausdruck für den Weg in die Freiheit, ja in die ureigene

Persönlichkeit. Es geht im Leben nicht darum, das Leben zu leben, das andere sich vorstellen für einen selbst. Es geht darum, seinen ganz eigenen Weg zu finden und zu gehen und sich auf diesem Weg immer weiter zu vervollkommen, abzurunden, zu schleifen zum strahlenden Kristall.“

- Julia Cremasco (Yogalehrerin)

Außerdem kann man durch die spirituelle Praxis Kontakt mit dem aufnehmen, was jenseits des oft so unsicheren, machtbesessenen, nörgelnden, klagenden, unachtsamen Egos ist:

„Unabhängig von bestehenden Definitionen zeichnet sich Spiritualität für mich vor allem dadurch aus, dass es sich um eine Dimension handelt, in der mein überaus dominanter, rationaler, abstrakter Verstand bloß Gast ist und sich nicht wie üblich aufspielen kann. Sobald ich mich auf spiritueller Ebene betätige, gelange ich in Berührung mit einer anderen Instanz in mir. Ich weiß nicht, was es ist, aber ich glaube es ist das was man im Christentum Seele nennt und vielleicht das, was man im Buddhismus Buddhanatur nennt. Die spirituelle Dimension ist deshalb für mich eine Dimension der Heilung. Ich glaube, dass es kein Zufall ist, dass es üblich ist, in vielen Religionen durch Verbeugungen oder Niederwerfungen die Stirn (hinter der sich der frontale Cortex und damit auch der Sitz unseres logisch, abstrakten Denkens befindet) mit dem Boden in Verbindung zu bringen, gewissermaßen zu "erden“.

Spiritualität bringt mich deshalb auf eine ganz andere Weise, heilsame Weise in Kontakt mit den

*Fünf handfeste Gründe gibt es mindestens, noch heute mit der spirituellen Praxis zu beginnen. Einmal begonnen, will man mehr davon.*

Sinnfragen unserer Existenz, mit einer guten Lebensführung.“

- Jan K. (Zen-Schüler, Freimaurer und Kriminalbeamter)

Die spirituelle Praxis hat, über das damit erlangbare Gefühl von Sicherheit und Verbundensein mit etwas, das über unser Ego hinausgeht, noch viele weitere erstrebenswerte Folgen.

Einmal begonnen, will man mehr davon – aus einer Vielfalt von Gründen.

Das zeigen die Erfahrungsberichte jener, die sich schon seit vielen Jahren üben in Yoga und Meditation.

### **5 Gründe, noch heute mit Yoga, Qigong oder einem anderen Verfahren zu beginnen**

1. Mehr Abstand zu den eigenen Gedanken und Ängsten und eine tiefe, erholsame Ruhe:

„Fortschritt erkenne ich darin, zunehmend zur Ruhe kommen zu können. Selvarajan Yesudian [Anmerkung: ein aus Südindien stammender Yogalehrer] formulierte es so: Wenn wir statt achtzig Gedanken in der Minute nur noch sechzig Gedanken in der Minute denken, haben wir schon viel erreicht. Von dort geht es dann weiter auf vierzig Gedanken pro Minute. Dann weiter auf zwanzig, auf zehn, fünf, zwei und einen. Und dann erfuhren beide großen Yogis auch die Null – das Nicht-Denken – tiefe Meditation. Das ist Fortschritt im Yoga. Keine Angst, nach der Pause geht es zurück in die Welt, das Denken kommt wieder. Beim Tiefschlaf geschieht ja etwas Ähnliches, und

doch wachen wir immer wieder auf.“

- Stefan Delfs (Yogalehrer)

„Persönlich habe ich als gut 30-Jähriger angefangen zu meditieren. Ich nannte dies damals „meinen Abfallkübel leeren“. Diese Meditationen haben mir dann über die Jahre geholfen, mich mit meinem Höheren Selbst aktiv zu verbinden und zu lernen, aus ihm heraus mich selbst (wertfrei) zu beobachten. Dadurch gelang es, innerlich mehr und mehr Abstand zu entwickeln (Gelassenheit).

Zu Beginn meiner Arbeitstätigkeit war dies überhaupt nicht so. Da hatte ich sehr viel Druck, Stress, Angst erlebt; z.B. dass ich scheitern könnte, es nicht richtig machen würde, nicht genügen könnte usw. und ich erlebte das Außen oft als eine Form von Krieg. Je länger ich aber meine Übungen machte, desto weniger und desto leiser wurden diese Stimmen.“

- Rolf Münch (Coach, ehemaliger Geschäftsführer bei Henkel und bei Schwarzkopf)

„Ich schaffe es mittlerweile auch abzuschalten, nicht an die Arbeit zu denken, den Rechner nicht nochmals anzumachen, um zu schauen, ob ich für die Arbeit abends schnell noch etwas machen kann. Lasse Dinge auch mal liegen und ruhen. 10-15 Minuten an nichts denken, das klappt jetzt. Bewusst und tief atmen klappt ebenso. Ruhepausen gönnen, früher undenkbar, heute möglich. Und im MRT angstfrei in der Röhre liegen, atmen, an etwas schönes Denken und das laute Gepolter ignorieren, funktioniert.“

- Shida Pourhosseini (Yogalehrerin)

In den letzten beiden Jahren spüre ich sehr stark wie die Lebensenergie, das Prana, zunimmt, und der Lichtkörper zum Vorschein kommt. „In der Ruhe liegt die Kraft“ verwende ich gerne als Leitsatz, und es spiegelt meine eigene Erfahrung. Ich lasse einfach zu, bis zum Nullpunkt nix zu tun, die Kraft kommt dann ganz von alleine, aus einer anderen Quelle sozusagen, und man wird aus sich selbst heraus wieder aktiver. Das fühlt sich anders an. Wenn das „Ich“ sich weniger einmischt, kann das Leben wieder hereinkommen und alles ist gut. Wenn ich nicht so festhalte an Vorstellungen davon, wie etwas zu sein oder zu geschehen hat, kann der wunderbare Fluss des Lebens in mir fließen, und Überfluss und Zufriedenheit breiten sich ganz von selbst und ohne Anstrengung aus. Man agiert dann zunehmend aus der Rückverbundenheit mit dem großen Ganzen bzw. in Übereinstimmung mit seinem innersten Wesen, und re-agiert immer weniger aus unbewussten Denk- und Verhaltensmustern heraus.“

- Doris Presch (Yogalehrerin)

## 2. Erfüllung statt innerer Leere

„Ich bin in einer wissenschaftlich-materiellen Familie aufgewachsen. Bei uns gab es wenig über Gott zu hören und es galt nur das als wirklich, was man sehen, messen und beweisen konnte. Als junges Mädchen spürte ich eine Leere, ich wusste intuitiv, etwas fehlt, etwas stimmt nicht. Ich wurde zur Rebellin und kämpfte blind gegen jene Welt an. Aber erst viele Jahre später verstand ich die tiefe Ursache für meine Leere und fand mit dem Yoga den Weg in die Fülle und ins Licht. Heute bedeutet Yoga für mich, innere Ruhe und Frieden.“

In der Hektik des Alltags, den Stürmen des Lebens, in mich selbst eintauchen und Gott finden.“

- Eve Eichenberger (Yogalehrerin)

## 3. Krisen und Überforderung überwinden

„Mir ging es nicht gut, ich war in einer absolut gestressten Phase meines Lebens, in der ich nicht mehr ein noch aus wusste.“

Nach zwei Wochen fleißigem Yoga-Üben hat sich mein Befinden verändert, die Situation war die gleiche, aber ich hatte plötzlich einen Weg vor mir und die Umstände, in denen ich mich befand, betrafen mich nicht mehr in dieser unangenehmen Dimension, sie waren zu unangenehmen Begleiterscheinungen geworden und nicht mehr meine miese Lebenslage. Das fand ich spannend, dass einfach ein bisschen sitzen, atmen und den Körper in Positionen werfen innerhalb so kurzer Zeit eine derartige Veränderung bewirken kann. Ich wollte mehr davon!“

- Arno Plass (Yogalehrer und Kinesiologe)

## 4. Lebensfreude und Dankbarkeit

„Yoga gibt mir in meinem Leben die Kraft und Ausgeglichenheit, die ich brauche, um bei mir selbst zu bleiben. Ich bin gelassener, ausgeglichen und spüre eine ungeheure Energie in mir, eine enorme Lebenslust, die mich so vieles meistern lässt.“

Seither bewegt sich so viel auf mich zu, ohne dass ich mich auf die Suche danach machen müsste

oder gar Anstrengungen dafür aufwenden müsste. Das ist auch Yoga – wenn das, was Du wirklich willst, ständig im Fluss ist und sich auf Dich zu bewegt, Du es quasi anziehst.“

- Gloria Fleischmann (Yogalehrerin)

„Ich bemerke viele gesundheitliche und körperliche Benefits. Ich bin entspannter und beweglicher. Ein Beispiel: Ich habe als Kind 12 Jahre lang Ballett gemacht und konnte trotzdem nie bei gestreckten Beinen mit den Fingerspitzen den Boden berühren – inzwischen kann ich das! Was mich aber noch mehr fasziniert, ist, was mit meinen Gedanken und meiner Sicht auf meine Welt passiert ist. Ich bin gelassener und glücklicher, weil sich mein Blick auf das, was mir wirklich wichtig ist geschärft hat. Und ich freue mich viel mehr darüber, was ich für ein schönes Leben führe.“

- Angelika Fritz (Taijiquan-Lehrerin)

## 5. Selbsterkenntnis, Versöhnung und Heilung

„Ich reflektiere meine Handlungen mehr. Ich habe sicher auch eine bessere Wahrnehmung und auch eine bessere Körperwahrnehmung. Ich weiß mir heute zu helfen, wenn es mir körperlich schlecht geht oder wenn mein Körper mir Warnsignale schickt. Mein Nervenkostüm ist stabiler geworden und unter meinem Bandscheibenvorfall habe ich nicht lange gelitten. Wenn ich Stress habe, weiß ich, dass es danach auch wieder ruhiger wird und gehe gelassener durch diese Zeit.“

- Shida Pourhosseini (Yogalehrerin)

„Das „Innere Kind“ gehört zu unserer inneren Erlebniswelt, und bezeichnet und symbolisiert die in unserer Seele gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der eigenen Kindheit. Das „inneres Kind“ ist das wichtigste Wesen in unserem Leben. Wenn es glücklich ist, fühlst man sich geborgen, voller Kraft, von tiefem innerem Frieden erfüllt und hat eine Lebens bejahende Grundeinstellung. Ist es einsam, traurig, verletzt, ängstlich, wird man immer wieder mit den gleichen Lebensthemen konfrontiert, bekommst nie das, was man brauchst, man fühlt sich unwichtig, zurückgewiesen, nicht anerkannt. Der Erfolg bleibt aus, und man bekommt zu wenig Geld, Liebe und Zuwendung. Man fühlt sich als Opfer der Gesellschaft und wird durch die geltenden Werte und Normen der Allgemeinheit gelebt, anstatt sein eigenes Leben nach seinen Wünschen und Vorstellungen zu leben.

Yoga gibt uns wieder den Impuls, sich sanft mit dem Inneren Kind zu verbinden, um es zu lieben, es von den Schmerzen der Vergangenheit zu befreien, es von den Ängsten und Verurteilungen zu lösen, die es in sich trägt, die nicht ihren Ursprung in unserem Geist haben, und die uns oft schon lange Zeit in einem Zustand des Opfer-Daseins und Unglücklichseins halten. Man befasst sich mit der Vergangenheit und erlaubt, dass Vergebung einfließen kann, dass Freiraum in seinem Herzen erschaffen wird, um auszu-drücken, wer man wirklich ist. Dieser Selbstheilungsprozess bringt eine größere Selbstachtung und mehr Liebe, Vergebung und Mitgefühl für einen selbst und seine Umgebung.“

- Indira Luz (Yogalehrerin)

*Beginnen wir mit etwas Neuem, stürzen wir uns oft mit vollem Einsatz hinein – nur um es kurz darauf wieder zu beenden. Mit den Anfänger-Tipps erfahrener Lehrer lässt sich das vermeiden.*

Ich hatte mir damals die Frage gestellt: „Was willst Du eigentlich von deinem Leben?“. Nach zwei Studiengängen und einem fordernden Nebenjob fühlte ich mich irgendwie ausgepowert und irgendwann stand für mich fest, um was es mir im Leben geht: nicht Geld, Macht und Prestige, sondern Freude, Harmonie, Zeit für sich und andere Menschen.

Für mich ist Yoga ein Weg, sich selber kennenzulernen. Es ist die tägliche Auseinandersetzung mit vermeintlichen Limitierungen, und ein Lernprozess diese scheinbaren Grenzen zu überwinden. Das reicht dann vom Versuch, seine eigenen mentalen Einschränkungen und Konditionierungen zu lösen bis hin zu einer philosophisch, spirituellen Praxis: zu erfahren, wer man ist und dass dieses Ich in Einheit mit dem großen Ganzen steht. Ich praktiziere Yoga, weil es mich auf dem Weg zu mir selbst auf allen Ebenen voran bringt: ich kann mich regenerieren, Kraft aufbauen, mich öffnen, loslassen und zur Ruhe kommen – körperlich genauso wie mental. Yoga eröffnet mir eine ganz bestimmte Art und Weise, wie ich das Leben sehe und lebe, wie ich mit mir, meinen Gedanken und Gefühlen umgehe, wie ich meine Beziehungen zu anderen Menschen, meine Ernährung und meinen Umgang mit diesem Planeten gestalte.

- Gloria Fleischmann (Yogalehrerin)

„Rückblickend jedoch kann ich mittlerweile ganz klar sagen, dass sich sehr viel, nachhaltig, zum Positiven verändert hat. Krankhafte Eifersucht, Depression zum Beispiel, gibt es nicht mehr. Wut und Zorn flackern mal noch auf, haben aber an Dramatik verloren. Auch auf der körperlichen

Ebene, wo ich Gott sei Dank nie allzu große Schwierigkeiten hatte, hat sich viel getan. Früher oft richtig quälende Regelschmerzen entfallen inzwischen oft ganz oder fallen vergleichsweise minimal aus. Grippe (auch Fieber) und Nebenhöhlenentzündung hatte ich seit dem Umbruch (8 Jahre) kein einziges Mal mehr. Kein klassische Verkühlung mehr seit einigen Jahren, kein nervöser Magen mehr. Sogar der Zustand von Augen und Zähne bessert sich insgesamt, langsam aber sicher.“

- Doris Presch (Yogalehrerin)

Wenn Dir diese Berichte Lust gemacht haben, mit Yoga zu beginnen oder einen anderen spirituellen Weg zu beschreiten, dann können Dir die folgenden Empfehlungen erfahrener Übender für Einsteiger helfen.

#### **Tipps für Einsteiger:**

Beginnen wir mit etwas Neuem, stürzen wir uns oft mit vollem Einsatz hinein – nur um es kurz darauf wieder zu beenden, weil wir uns verletzt, zu viel versprochen oder zu stark verausgabt haben oder erwarten, das komplette Leben schon innerhalb weniger Minuten zu revolutionieren.

„Speziell in der Praxis der Yoga-Übungen (Asanas) entwickeln manche Einsteiger einen nicht zu bremsenden Enthusiasmus und manchmal Ehrgeiz. Ich finde, Einsteiger sollten es langsam angehen und sich nicht allzu sehr an den anderen messen. Das stresst und führt dann zu unnötigen Verletzungen.“

- Cordula Hauer (Yogalehrerin)

„Just feel it, spür in Dich ,rein und lass es wirken“  
– ohne Erwartungen. Wichtig ist, dass Yoga Spaß macht. Wenn das nicht der Fall ist, wechsle die Yogarichtung und probiere weiterhin aus. Habe Geduld mit Dir und Deinem Körper.“

- Sabine Rueland (Yogalehrerin)

„Der Geist soll bei den Bewegungen sein, mit ihnen verbunden. Der Geist darf nicht zu viel wollen, denn sonst behindert er das Vorankommen.“

- Helmut Oberlack (Qigong- und Taichiquan-Lehrer)

„Die Übungen sollten im Rahmen der eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgeführt werden. Zu starke Verdrehungen, Beugungen können dem Bewegungsapparat schaden. Zu großer Krafteinsatz kann dem Herz-Kreislauf System schaden.“

- Markus Ruppert (Qigong-Lehrer)

„Ich gelange nur dann zu einem Erkenntnisprozess, wenn ich nicht einem äußeren Abbild nacheifere, sondern mich ganz und in meiner eigenen Art und Weise auf das Üben einlasse.“

Ein Anfänger bringt oftmals sehr viel Unsicherheit mit und fürchtet teilweise sogar Leistungserwartungen, von denen er glaubt, das ich sie an ihn habe. Wenn er dann erfährt, dass ich nur von ihm erwarte, sich frei zu fühlen, dann ist diese Erkenntnis meist von Erstaunen begleitet.

Und es dauert wirklich einige Unterrichtsstunden, bis der Anfänger tatsächlich beginnt, seine persönliche Freiheit in der Yogastunde zu genießen. Das bedeutet nämlich, dass jeder Teilnehmer auch mal während der Übungen eine nicht von mir angesagte Pause einlegt, dass er in aller Ruhe das Karana (=Übungsabfolge) in seinem Tempo und in Ruhe zu Ende bringt. Und es bedeutet auch, dass er nicht perfekt sein muss, dass er nicht in Adho mukah svanasana (Sanskritname für die Yogahaltung „Der herabschauende Hund“) neben dem angestrebten geraden Rücken auch gestreckte Beine hinbekommen muss. Jeder Yogaschüler ist einzigartig. Ein „genau so muss es sein“ gilt in meinen Kursen nicht. Jeder übt die Haltungen so, wie sein Befinden und sein Körper es in dem jeweiligen Moment zulässt.“

- Julia Cremasco (Yogalehrerin)

„Die meisten Anfänger und Anfängerinnen erwarten Entspannung von der ersten Minute an und sind überrascht, wenn ihnen das nicht geboten wird. Einer meiner chinesischen Lehrer reagierte auf die Frage, was das entspannende am Tai Chi Chuan sei, mit deutlicher Verwunderung. Dass Tai Chi Chuan per se entspannend ist, hielt er für ein typisches Missverständnis westlich orientierter Menschen. „Tai Chi ist kung fu – erst die Arbeit, dann die Entspannung“, war seine Antwort. Dazu muss man wissen, dass der Begriff „kung fu“ sinngemäß übersetzt werden kann mit „bewusste, ausdauernde Anstrengung zur Erlangung von Selbstbeherrschung bzw. persönlicher Reife“. Also, am Anfang steht die Mühe, die dann aber durch ein sehr tief empfundenen Wohlbefinden

belohnt wird. Tai Chi Chuan und Qigong setzen in gewisser Weise eine Entspannungsbereitschaft und auch ein wenig Disziplin voraus, um in den Genuss einer spürbaren Wirkung zu kommen. Das ist schwer zu verstehen, wird aber schnell klar, wenn man sich auf die Übungen einfach einlässt und schaut was passiert.“

- Siegbert Engel (Tai Chi Chuan-Lehrer)

Ob Yoga-, Qigong oder Taichiquan-Lehrer: sie alle empfehlen Neulingen:

1. eine neue Bewegungskunst ruhig, besonnen und im eigenen Tempo zu beginnen
2. die nötige Geduld mitzubringen – es ist eben noch kein Meister vom Himmel gefallen.

**Wichtige Erkenntnisse:**

Jeder Mensch hat einen Horizont, der von all seinen Erfahrungen geprägt ist. Manchmal stehen wir dem eigenen Glück mit unserem Horizont selbst im Weg.

Der eigene Horizont kann verändert – erweitert - werden. Ein Weg, dies zu erreichen, ist die spirituelle Praxis.

Eine kontinuierliche Praxis kann zu Zufriedenheit führen sowie zu innerem Frieden und Versöhnung, Selbsterkenntnis, Geborgenheit, Gesundheit, tiefe Erholung und Erfüllung.

Beginner sollten sanft und geduldig einsteigen, damit die Übungen wirklich greifen und das Leben auch langfristig bereichern können.

## Von Mönchen und Meistern

Wer auf dem spirituellen Weg besonders weit kommen möchte, vielleicht tiefe Meisterschaft, tiefe Weisheit oder Erleuchtung anstrebt, der entscheidet sich manchmal dafür, sich für einige Jahre besonders intensiv auf die spirituelle Praxis zu konzentrieren. Als Mönch zum Beispiel.

Florian Palzinsky lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch auf Sri Lanka. Über seine Erfahrung berichtet er:

„Das ordnungsgemäße „Mönchsein“ (d.h. ein Leben in Zölibat, eingebettet in den Regeln eines religiösen Ordens) ist für mich nach 12 Jahren buddhistischen Mönchslebens eine abgeschlossene Lebensphase. Aber das Bedürfnis, für kürzere oder längere Zeit dem weltlichen Treiben und Pflichten den Rücken zu kehren, ist nach wie vor vorhanden – allerdings unbelastet von religiösen Regeln und Verpflichtungen.

Ich denke, dass tief drinnen die meisten Menschen ein Verlangen nach Mönch- oder Nonne-Sein haben. Aber in der mehr oder weniger selbstgemachten weltlichen Geschäftigkeit und Wichtigkeit geht das meist völlig unter. In dramatischen Lebenssituationen – wie schwere Krankheit oder Tod – werden wir dann wieder zwangsweise damit konfrontiert, dass wir im Leben eigentlich alleine (Lateinisch: monos) da stehen, und alles weltliche Streben im Großen und Ganzen sinnlos ist.“

- Florian Palzinsky (Ex-Mönch, heute Yogalehrer und Entwicklungshelfer)

Marion Hötzel hingegen hat in den 90ern sehr viel Zeit in einem Meditationszentrum in Österreich verbracht. Was sie in dieser Zeit gelernt hat, schildert sie so:

„Im Wesentlichen ging es nach den üblichen Selbsterfahrungs-Prozessen, um das Umsetzen von Meditationen in den ganz normalen Alltag. In einem solchen Lebensraum stehen die unmittelbaren Erfahrungen nahezu täglich auf dem Programm. Da ist jeder zu jeder Zeit voll präsent, mit allem was ihn oder sie ausmacht. Es sind die Herausforderungen, die der Alltag an uns stellt, gepaart mit der Lebensphilosophie, die ja erst einmal für jeden eine völlig andere ist. Jeden Tag müssen Ideen, Vorstellungen und Überzeugungen neu erdacht, erfunden, verworfen... usw. werden. Wenn dann am Ende nichts mehr übrig bleibt als die Tatsache, gerade in diesem Moment an diesem Ort zu sein und das „Leben“ genau in diesem Augenblick stattfindet, ganz genau „jetzt“ und unter ganz genau unter „diesen“ Voraussetzungen — dann beginnt sich Meditation als Grundenergie zu festigen. Dann hören wir einfach auf, über Meditation zu reden, oder uns in sie zu begeben, oder sie irgendwo zu suchen... Sondern wir leben in ihr. Ganz egal wo wir sind, was wir tun, was wir nicht tun, wir sind in Meditation. Ein dauerhafter Zustand. Im vollen Leben angekommen, ohne wenn und aber, vielleicht, warum, weshalb. Einfach weil es das Leben ist! Und zwar das Einzige das Du vor dem Tode hast. Also mach was draus. Vergeude es nicht. Etwas Wertvolleres steht nicht für Dich bereit.“

- Marion Hötzel (Achtsamkeits- und Meditationslehrerin)

In der Regel geht ein intensives Lernen einer spirituellen Praxis einher mit einer Ausbildung durch einen Meister – doch was zeichnet einen solchen eigentlich aus, und woran kann man ihn erkennen?

Am Beispiel eines Qigong-Meisters:

„Unsere Vorstellungen von einem Qigong-Meister sind oft idealisiert, mystifiziert oder schlichtweg falsch. Wir projizieren wohl unsere Sehnsüchte auf eine solche Person.

Ein wirklicher Meister wird oft als solcher gar nicht erkannt. Er ist eben ein ganz normaler Mensch, der, genau wie wir, seine "up and downs" hat. Er kann aber damit umgehen und sich selbst verwirklichen. Und das wiederum kann man ihm ansehen.

Gelassenheit, Genügsamkeit, Liebe und Mitgefühl sind Ergebnisse, die ihm anzumerken sind. Geschafft hat man es am Ende seines Lebens. Was man dann geschafft hat, liegt an der eigenen Zielsetzung. Ein Meister wird sein Bewusstsein entwickelt haben, ist aufgewacht, kennt die Mechanismen des Wandels, des Lebens. Wer sein eigenes Bewusstsein nicht auf dem Niveau des Meisters hat, wird ihn nicht erkennen. Äußere Kriterien wie Titel, Kleidung, Bewegung und Äußerungen reichen zur Meisterschaft nicht aus.

Ein Meister wird uns nicht nach dem Mund reden, kann sehr unangenehm für einen sein. Ein Meister gibt einem was man gerade braucht: Ein freundliches oder ernstes Wort, einen Klaps, eine Aufgabe zur Kontemplation, eine Übung.

Diese Eigenschaft des Erkennens der Mechanismen des Lebens, des Wandels, zu wissen was fehlt oder zu viel ist, fasziniert mich besonders.“

- Gerhard Milbrat (Kampfkunst-Meister und -Lehrer)

Letztlich muss natürlich jeder selbst für sich entscheiden, ob ein Leben als Mönch oder Nonne, in einem Ashram oder Kloster für ihn das richtige sein könnte. Das ist in erster Linie abhängig davon, wie weit er auf dem spirituellen Weg voranschreiten möchte und was seine Lebensumstände hergeben.

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Das Mönchs-dasein kann uns, frei von den üblichen Anforderungen der Mitmenschen, Arbeitgeber und Kunden, Einblicke in die größtenteils vorhandene Sinnlosigkeit weltlichen Strebens verschaffen. Dies wiederum kann dazu führen, dass ein Mensch fest verankerte Ruhe und Klarheit verspürt.

Meister sind oft nicht auf den ersten Blick als solche zu erkennen, haben aber die Mechanismen von Leben und Wandel tief erkannt und können uns in einer Ausbildung viel lehren – auch wenn diese unter Umständen sehr unangenehm ist.

## Wachstum ohne Grenzen?

Sollten wir wirklich immerzu an uns arbeiten, uns verbessern wollen?

Nein.

„Aber es geht auch nicht um eine „Arbeit an sich selbst“, sondern um das Streben nach Klarheit und Zeit für die Dinge, die uns wirklich wichtig sind.

Arbeit habe ich doch schon genug. Sich immerzu auch Zeit für sich zu nehmen, durch Übungen lernen, sich innerlich mehr Raum zu geben und seine Mitte zu halten, drückt es besser aus. Eine Verbesserung seiner persönlichen Situation wird sich dann oft von selbst einstellen.

Es ist noch gar nicht so lange her, dass mit Einführung einer grundlegenden Körperhygiene die Menschen viel gesünder und länger leben konnten. Diese Hygiene-Revolution, wie ich das nenne, kann bzw. sollte weitergeführt werden. Es ist an der Zeit, Energie-Hygiene anzuwenden, was zu vergleichbaren revolutionären Ergebnissen führen wird. Sich täglich etwas Zeit nehmen, das tue ich auch, um den Wohnraum sauber zu halten.

Auch der innere Raum sollte regelmäßig aufgeräumt werden, was nicht nur zur Verbesserung des Befindens, sondern auch zu einem klaren Geist führt. Mit einem klareren Geist kann man eher die "richtigen" Entscheidungen treffen. Einfach regelmäßig, beständig zu sich selbst kommen, bewährtes Know-how anwenden, selbst Hand ans Steuerrad seines Lebens legen

und alles wird sich über kurz oder lang verbessern.“

- Gerhard Milbrat (Kampfkunst-Meister und -Lehrer)

### Wichtige Erkenntnisse:

Wir waschen uns mehrmals am Tag die Hände, duschen, putzen die Zähne und räumen die Wohnung auf. Die Psyche hingegen bleibt oft ungepflegt. Statt um verbissene, permanente Persönlichkeitsentwicklung geht es eher um Pflege und Wohlfühl.

## Mann-Sein

Eng mit der inneren Mitte, mit Achtsamkeit, Spiritualität und Wachstum verknüpft ist das Thema Männlichkeit bzw. Mann-Sein.

Der MANN ist in der Krise. Weder altherkömmliche Machos, noch neu-verweichlichte Frauenverstehler werden den heutigen Anforderungen an den Mann als Partner, Freund, Vater, Voranschreiter und Veränderer gerecht.

Warum der MANN in eine Krise geraten ist und was einen modernen Mann ausmacht – darüber sprach ich mit dem Männercoach Roland Reichelt:

Warum ist der MANN, also das Rollenbild und wie es ausgelebt wird, überhaupt in der Krise?

„Gegen Ende einer langen Entwicklung müssen wir erkennen, dass wir immer weniger den Worten von Männern Glauben schenken. Die Visionen und schönen Worte konnten bisher nie verwirklicht werden. Wir wurden zusätzlich überfrachtet von scheinbaren Idealen durch Werbung und Medien. Dies alles war fatal für den Mann. Vielleicht ist es vergleichbar dem „Image“ vom Wolf. Dieses scheue Tier, das für Lebensplätze für sein Rudel sorgt. Ihm wird viel Böses in Märchen und Filmen nachgesagt und zugeordnet. Beim kleinsten ähnlichen Geschehnis in natura, wird dieses Bild wiederbelebt. Da wir nie direkten Kontakt mit dem Wolf hatten, wissen wir nicht tatsächlich, ob er ein böses Tier ist.“

So ähnlich ist es beim Bild des Mannes auch. In den vergangenen Jahrhunderten gab es so

vielfältige Charaktere von Männern, die Extreme lebten. Sie brachten sehr oft Leid und Schmerz zu den Menschen. Sobald ähnliches heutzutage wieder passiert, erfolgen die Anreicherung und der Rückgriff auf Gewesenes durch den Mann. Es gilt hier m. E. einfach zu akzeptieren, dass – auch – kein Mann perfekt ist. Er hat seine dunklen Seiten, und er hat seine hellen, lichten Seiten. Jeder Mann! Wenn wir vielleicht aufhören, das Böse so exzessiv ins Licht zu stellen und dafür die positiven Seiten dorthin, gibt es die Chance, dass der Mann mehr seine guten Seiten zeigt. Dafür wird er dann respektiert, angenommen und ihm wieder vertraut.“

In alten Kulturen wurden männliche Jugendliche oft durch Rituale ins offizielle Mannsein geführt, als mittels „Männerinitiation“. Fehlt uns das heute?

„Ja, absolut. Wir feiern mehr „kommerzielle“ Festtage, als das wir solche zu Gunsten unseres Gleichen tun. Gerade diese Rituale, die jungen Männern dazu dienen, sich ihres „Mann-Werdens“ bewusst zu werden, aufgenommen werden in die Gemeinschaft der Männer. Damit bekommen sie Aufgaben und Verantwortung für sich und das Gemeinwohl übertragen. Diese Rituale der Übergänge können nur durch Männer weiter gegeben werden.“

Wie wichtig sind Treffen mit männlichen Freunden – unter Ausschluss der Freundinnen und Frauen – für das eigene Mannsein?

„Wir brauchen die Spiegel unserer Männlichkeit – von jedem Mann, egal ob Manager, Tippelbruder, ob Musikant oder Student, Physiker oder Analphabet, grau- oder langhaarig. Als Mann unter

Männer können wir uns selbst immer näher kommen. Innerhalb kürzester haben wir bei solchen Treffen mit anderen Männern die Möglichkeit, so viele Seiten von uns zu sehen.

Mit Mut oder Unsicherheit lassen wir bei diesen Treffen unsere Masken und Panzerungen fallen, Potenz- und Gockelgebahren, Mucki- oder materielles Prahlen fallen weg. Dies ist alles nicht mehr notwendig, da gibt es keine Frau, die uns sehen könnte oder die wir erobern wollen. Einfach als Mann unter Männern, dieses Abenteuer des Mann-Seins, ist wirklich ein solches. Ehrlichkeit durch andere, auf dem Weg zu sich selbst und stets verbunden und getragen durch den Kreis der Männer. Dort entsteht Frieden in der Gruppe und in jedem. Ein Frieden, der wie eine Fackel, dann mit in die Welt hinaus gebracht werden kann.“

**Was macht für Dich einen „echten Mann“ aus – im Unterschied zum Weiblichen?**

„Sich seiner Energien, seiner Schwächen und seiner Stärken bewusst zu sein, und damit neugierig auf die Welt zu sein. Eben diese Plätze und die Möglichkeiten zum Überleben des „Rudels“ zu erforschen, entdecken und zu nutzen. Stets unter der Prämisse, dass dies nur möglich sein wird, wenn unser Handeln so wenig wie möglich Menschen schadet und möglichst viele eine gleiche Menge an Nutzen haben. Darin ist beinhaltet der achtsame Umgang mit unserer Erde, einschließlich jedes Menschen. Wir Männer sind „von Natur“ aus die Eroberer und die Frau, diejenige, die Leben schenkt und Leben bewahrt. Leben wird nicht dauerhaft funktionieren, wenn Männer für Haus und Hof sorgen und Kinder

hüten. Und die Frauen das Geschäftsleben bestimmen. Kurzzeitig mag das funktionieren. Dauerhaft wird das nicht gehen.

Alle Talente der Geschlechter gilt es anzunehmen und in Ausgewogenheit leben zu lassen, nicht nur nebeneinander, nicht nur miteinander, sondern füreinander.“

**Wie sieht männliche Liebe aus?**

„Sie folgt dem uralten Prinzip der Liebe zwischen Mann und Frau, in dem wir die Frau und damit die Mutter in ihr verehren. Liebe ist nur unbeschreiblich – sie ist eine Schwingung, ein Gefühl, ein Zustand – das alles ist nicht treffend. Liebe IST.

Darauf basierend folgen die Feinheiten des Liebesspiels durch uns Männer. Wir werben um die Frau, wir machen ihr Komplimente und Geschenke. Wir flirten. Ist die Resonanz durch die Frau gegeben, können wir gemeinsam mit Liebe beginnen zu schwingen. Schlussendlich ist eine Möglichkeit, dass Mann und Frau sich vereinigen – dafür gefällt mir der Begriff „Hochzeit halten“ besser. Am Besten mit dem gemeinsamen Wunsch, etwas Neues für diese Welt entstehen zu lassen, z. B. eine erfüllende Beziehung oder Kinder für die Zukunft.

Männliche Liebe kann von sanft bis kraftvoll sein. Sie sollte ziel- und zeitlos sein, in Achtsamkeit und Demut gelebt werden. Hierfür wäre schön, wenn es Schulen oder Vorbilder oder Erzählungen darüber gäbe, die diese Attribute beinhalten.“

Wie geht ein männlicher, moderner Mann mit seinen Schwächen um?

„Er nimmt sie an und akzeptiert sie. Er steht auch dazu. Der Mann macht kein Drama draus und gibt ihnen keine Energie durch seine Gedanken und Phantasien. Einfach jetzt, in dem Moment Ja zu seiner Schwäche zu sagen.“

Welche Rolle spielt der eigene Weg, die eigene Mission für die Männlichkeit?

„Der Weg des Mannes beginnt heutzutage meist mit einem Spagat (= etwas, was wir Männer noch nie wirklich konnten!). Also die Erwartungen der anderen zu erfüllen und für die eigenen Bedürfnisse zu leben und zu streben. Letztendlich klappt dies erst, wenn der Mann erkannt hat: ich kann die Erwartungen der anderen nicht erfüllen. Ich kann nur das leben und sein, was ich heute, jetzt als Mann bin.“

- Roland Reichelt (Männer-Coach)

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Das Rollenbild „Mann“ ist in der Krise. Ein neues wird dringend gebraucht – jenseits von un-reflektierten Machos und rückratlosen Weicheiern.

Der „neue Mann“ ist achtsam, steht zu seinen Stärken und Schwächen, übernimmt Verantwortung für sich selbst und alle anderen Lebewesen. Er handelt und lebt aus seiner inneren Mitte heraus.

Der „neue Mann“ hat eine Mission. Seine Mission, nicht die, die ihm von außen aufgedrängt wird.

#### **Innere Ruhe und Selbstverwirklichung**

In diesem, dem ersten Teil von *Die myMONK-Essenz* haben wir uns mit dem „INNEN“ beschäftigt, gelernt, wie wir uns selbst und innere Ruhe finden können und so auch für stürmische Zeiten gerüstet sind.

Zeit, uns mit dem äußere Leben zu beschäftigen. Mit der Selbstverwirklichung, mit unseren Träumen, unserem Weg des Herzens.

Die innere Ruhe und die Selbstverwirklichung sind dabei eng miteinander verknüpft:

„Sie sind voneinander abhängig und fördern sich gegenseitig. Hast Du eine innere Ruhe, kannst Du Dich leichter weiterentwickeln. Je weiter Du Dich selbst verwirklicht hast, desto größer ist Deine innere Ruhe.“

- Helmut Oberlack (Qigong- und Taichiquan-Lehrer)

---

Teil 2



AUSSEN

Leben & Arbeit

---

*Sie schufteten, geben Geld aus, schufteten weiter, geben mehr Geld aus. Oft in einem Job, in denen sie keine Erfüllung und keinen Sinn finden, weil er fernab von dem liegt, was sie eigentlich viel lieber mit ihrem Leben anstellen würden. Und weil sie ihre wahren Talente nicht ausleben können. Viele Menschen führen ein Leben jenseits ihrer Träume und ihrer „Berufung“.*

Was ist Dein Traum, Deine Berufung, Dein Weg des Herzens?

Wie sieht Dein perfekter Tag aus, wo wachst Du auf, wann und mit wem? Wie verbringst Du die Stunden bis zum Schlafengehen, was willst Du erleben und erschaffen?

Ehemalige Chefs internationaler Konzerne, Aussteiger, Weltreisende, Coaches, Feng-Shui-Experten und spirituelle Lehrer berichteten im myMONK-Interview, wie wir unsere Träume entdecken und verwirklichen können, wie eine Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis wird, und wie wir unser Umfeld und unsere Ernährung so gestalten können, dass sie uns auf unserem Weg unterstützen.

## Wie man den eigenen Weg finden kann

Viele Menschen leben an sich selbst vorbei. Und an ihren Sehnsüchten.

Punkt.

Sie schufteten, geben Geld aus, schufteten weiter, geben mehr Geld aus. Oft in einem Job, in denen sie keine Erfüllung und keinen Sinn finden, weil er fernab von dem liegt, was sie eigentlich viel lieber mit ihrem Leben anstellen würden. Und weil sie ihre wahren Talente nicht ausleben können. Viele Menschen führen ein Leben jenseits ihrer Träume und ihrer „Berufung“.

Mir ging es genauso.

Ich schleppte mich als Fremdkörper durch Büros, wartete auf den Feierabend, dachte mir Strategien aus, wie ich möglichst wenig tun muss (womit meiner Erfahrung nach die meisten Angestellten vertraut sind) und dabei trotzdem noch eine gute Figur machen kann.

Das war das Leben, vor dem ich mich als Student oft gefürchtet hatte, fremdgesteuert, stressig, irgendwie auch sinnlos. Manchmal bekomme ich heute noch immer ein bisschen Gänsehaut, wenn ich an diese Zeit zurückdenke.

Das alles war einfach so überhaupt nicht mein Ding, nicht der Weg, der für mich richtig ist, hatte nichts zu tun mit meiner Berufung oder Mission.

Ich wollte etwas aufbauen, das auch langfristige Wert schafft für andere und für mich selbst. So konnte ich damals schon meine Berufung oder Mission auf den Punkt bringen (inzwischen gelingt mir das noch etwas präziser).

In jedem Fall ist es wichtig, sich auf die Suche zu begeben, nicht nur nach sich selbst, sondern auch nach dem, was einen erfüllt.

„Wir alle haben eine innere Entwicklungsuhr. Meist nehmen wir das Ticken nicht gleich wahr. Es braucht häufig äußere Lebensereignisse, die uns das Ticken hören lassen. Wir erkennen plötzlich, dass wir nur dieses eine Leben JETZT haben, erkennen das die Zeit verstreicht und somit unsere Lebensdauer.“

Allein das ist schon Grund genug nach innen zu gehen. Bei manchem dauert es länger, bei manchem geschieht es früher. Doch seien Sie

sicher, dass diese Uhr bei jedem irgendwann laut zu ticken beginnt. Natürlich können wir uns immer wieder im Außen verlieren, uns noch mehr mit Konsum voll stopfen, hunderte von Urlaube machen und theoretisch mit Selbstverwirklichung beschäftigen, doch drehen wir uns damit im Kreis. Ein Hamsterrad ohne Ausgang. Es sei denn, wir drehen uns immer schneller und schneller und durch die Fliehkraft verlassen wir das Laufrad, was meist einen schmerzhaften, wenn nicht gleich tödlichen Aufprall, zur Folge hat. Geschieht eine solche Kompensation bewusst und mit Ihrem Einverständnis, ist nichts dagegen einzuwenden. Doch meist ist es ein eher leidvoller und vor allem unbewusster Weg. Sein Leben ohne seine Essenz zu erfahren, ist eher einsam und armselig. Letztendlich können wir uns nur selber aus diesen Rad befreien. Früher oder später kommen wir nicht umhin, uns zu beantworten, „wer wir sind“ und „was wir tun“.

Und es steht auch außer Frage, dass jeder sich dem stellen muss. Leider finden die meisten von uns diese Antwort erst in ihrer Todesminute. Doch dann ist nichts mehr zu machen, dann ist der Verlust des Lebens bitter. Es ist nichts mehr zu verändern, nichts mehr zu bereinigen. Also, „es gibt ein Leben vor dem Tod“ und ich kann Sie nur beflügeln, sich das klarzumachen und aus vollem Herzen das Ihrige zu leben.

Sie können sich auf die Reise machen. Ich kann Ihnen nicht sagen wie und wo und wann Sie Ihre Berufung erkennen werden. Das liegt ganz bei Ihnen und vor allem ist es letzten Endes immer eine große Gnade die uns da widerfährt. Sich auf seine innere Reise zu begeben, ist auf jeden Fall das Wunderbarste das man für sich selber tun

kann. Wahrscheinlich auch das einzig Sinnvolle. Ein wenig Mut und das Vertrauen, zur rechten Zeit am rechten Platz zu sein, reichen aus.“

- Marion Hötzel (Achtsamkeits- und Meditationslehrerin)

**Berufung oder Mission kann dabei ganz verschiedene Bedeutungen haben.**

**Ein Yogalehrer und ein ehemaliger Konzern-Geschäftsführer antworten auf die Frage, was die Mission oder Berufung bedeutet:**

„Ich denke, „Mission“ ist ein Wort, das ich hier nicht benützen würde, vielmehr finde ich, dass jeder Mensch ein gewisses Potenzial, ein spezielles Talent hat, das er/sie oft nicht erkennt, das aber wichtig ist, um nicht „an sich vorbeizuleben“. In dieser individuellen Begabung liegt sehr viel Erfüllung und Verankerung. Dies muss nicht zwangsläufig nach außen gerichtet sein. Viele Menschen begeistern uns einfach, weil sie „sind“, ohne eine Mission zu erfüllen, ohne andere damit erreichen zu wollen.

Den Sinn des Lebens zu definieren ist eine wirklich schwierige Frage, aber ich würde behaupten, er liegt in jenem Finden des eigenen Talents und in diesem zu leben, den eigenen Weg daran zu orientieren. Mein Leben hat Sinn, einfach dadurch, dass ich meinen – durchaus veränderbaren – Standpunkt in der menschlichen Vielfalt gefunden habe und damit Orientierung habe, wo ich mit mir und meinem Leben hin möchte.“

- Arno Plass (Yogalehrer und Kinesiologe)

*Ein Schritt nach dem anderen, und der Weg gehört Dir. Solange Du über die Richtung bestimmst, und nicht ein anderer (die Gesellschaft, die Eltern, der Partner, die Freunde, Bekannten und Nachbarn, der Chef, das Sicherheitsdenken).*

„Für mich ist die Berufung sehr wichtig. Allerdings ist es aus meiner Sicht nicht zwingend, dass diese, also meine Berufung mit dem (dann) ausgewählten Beruf übereinstimmen muss. Für mich ist die Berufung viel mehr eine, bzw. „die“ persönliche Qualität, die mich „einzigartig“ macht. Oder noch einfacher und besser ausgedrückt; es ist die Qualität, die, wenn sie eingesetzt wird, einem Selbst am meisten Freude bereitet.

Um diese Berufung zu erkennen, ist es daher sehr nützlich, sich zu hinterfragen, was denn genau „mir selbst“ am meisten Freude bereitet. Hinter dieser Freude steht nämlich immer eine Qualität und diese kann herausgearbeitet werden. Kennen wir sie, kennen wir unser „Berufenes“ und können dieses in alle Lebensbereiche und Lebensphasen einbringen und ausleben. Und genau dieses „Einbringen“ – also diese meine „höchste“ Qualität ins zu Leben tragen ist meine persönliche Mission, die sich so erfüllen darf. Zum Nutzen von mir selbst (mehr Freude) und zum Nutzen vom allem Leben insgesamt (Bereicherung dank dem Einbringen des Einzigartigen).“

- Rolf Münch (Coach, ehemaliger Geschäftsführer von Henkel und von Schwarzkopf)

### **Warum so viele Menschen ihre Träume begraben**

Klingt eigentlich gar nicht so schwierig, die Berufung zu finden und auszuleben. Und doch scheint es schwierig zu sein – wie viele Menschen kennst Du, die wirklich zufrieden und leidenschaftlich leben und arbeiten?

Der eigene Weg erschließt sich dabei oft nur

Schritt für Schritt und offenbart sich nicht schon zu Beginn eindeutig. Daher ist es auch völlig normal, sich seiner Berufung und seinen Talenten Schritt für Schritt zu nähern. Man muss nicht eines morgens aufwachen mit einer kristallklaren Vision, wie man die eigene Lebenszeit der nächsten 50 Jahre exakt einsetzen möchte.

Ein Schritt nach dem anderen, und der Weg gehört Dir. Solange Du über die Richtung bestimmst, und nicht ein anderer (die Gesellschaft, die Eltern, der Partner, die Freunde, Bekannten und Nachbarn, der Chef, das Sicherheitsdenken).

Problematisch wird es dann, wenn wir feststecken. Wenn wir eigentlich genau wissen, dass wir weitergehen müssen, uns aber nicht dazu aufraffen. In solchen Situationen können Körper und Geist ernsthaft krank werden – und uns zum Beispiel durch einen Burn-out zum Umdenken zwingen.

„Unzufriedenheit mit sich, seiner Arbeit führt schließlich zu Disharmonien, die sich nicht nur im Lebensgefühl äußern, sondern auch in der Körperhaltung bzw. in seinem gesamten Erscheinungsbild. Dabei geht es gar nicht um den falschen Beruf. Wir Menschen durchlaufen eine Entwicklung. Das menschliche Leben ist ein Entwicklungsweg, auf dem man auch verschiedene Berufe erlernen kann oder in verschiedenen Jobs arbeitet.

Oft erkennt man erst später, dass in einem Lebensabschnitt der Beruf, den man lernte oder ausübt, für die Zeit und den Entwicklungsstand genau der richtige und nötig für seine wirkliche

Aufgabe war. Es ist eher selten, dass man gleich die richtige Aufgabe für sich findet. Auf dem Weg durch sein Arbeitsleben mit den gemachten Erfahrungen und Einsichten kommt man erst zu "seiner Aufgabe". Problematisch wird es, wenn wir nicht den Zeitpunkt erkennen, wann wir weiter gehen sollten und einen Wechsel durchführen sollten. Verpassen wir die Zeit des Wechsels, spüren wir Unzufriedenheit Über- oder Unterforderung. Trauen wir uns dann nicht dem Wandel zu folgen, steuern wir in Frustration und Resignation.“

- Gerhard Milbrat (Kampfkunst-Meister und -Lehrer)

„Schon als Kind habe ich gespürt, dass ich eine ganz spezielle Aufgabe habe, aber ich wusste natürlich nicht, was das war. Schon immer habe ich die Natur geliebt, Betonhäuser und Technik waren mir fremd (auch wenn ich es natürlich heute nutze und auch schätze). Ich war als Kind verwirrt über diese Welt und wie die Menschen mit sich und ihrer Umwelt umgehen. Er war ein Gefühl von tiefer Traurigkeit und einer Sehnsucht nach der totalen Rückverbindung mit der Schöpfung. Mit 30 kam der Wendepunkt in meinem Leben, da mein Körper nicht mehr das machte, was mein Verstand wollte. Diese Krise ermöglichte mir, ziemlich schnell auf meinen Seelenweg zu kommen.“

- Indira Luz (Yogalehrerin)

Die Zahl der verzeichneten Burn-out-Betroffenen steigt, die Zahl derer, die längst innerlich gekündigt haben ist auf einem Höchstmaß.

Was bringt so viele Menschen ab von dem, wie sie

sich ihr Leben eigentlich erträumen?

„Oft haben wir einfach Angst. Angst, unser Leben zu leben, Angst vor Neuem, ein Risiko einzugehen, selbstständig zu sein. Nicht selten folgt man den Meinungen anderer über Arbeit, Sicherheit, Geldverdienen, anstatt seinem eigenen Herzen zu folgen. Menschen wollen Anerkennung und Liebe und wenn ich "mein Ding" mache, könnten ja Familie und Freunde kein Verständnis dafür haben und nehmen entsprechend Einfluss. All dieses kann man mit offenen Augen erkennen: An der Haltung, der Denkweise, den Emotionen, den Aussagen, eben am gesamten Erscheinungsbild. Wir brauchen mehr Mut unser Ding zu machen, etwas auszuprobieren (auf die Gefahr hin, dass es nicht klappt) und Fehler zu machen.“

- Gerhard Milbrat (Kampfkunst-Meister und -Lehrer)

„Ich glaube, dass fast jeder Mensch irgendwann einmal in seinem Leben mit der Frage spielt, sich beruflich noch einmal zu verändern. Aber die wenigsten tun dies wirklich, in vielen Fällen, weil die Angst vor dem Scheitern zu groß ist oder das Risiko der finanziellen Unsicherheit als unlösbar oder zu groß erscheint.“

- Denise Kempen (Coach)

„Der Grund ist wohl vor allem im einseitigen Rationalismus zu suchen, der heute unsere Denkweise und die Kultur bestimmt. Menschen glauben zu wenig. An die eigene Kraft, das zu erreichen, was sie wirklich wollen, an sich selbst und ihren ganz persönlichen Weg.

Das verhindert, dass sie ihr wirkliches Potenzial entdecken, das in ihnen ‚schlummert‘.“

- Barbara Prinzing (Hypnotherapeutin)

„Viele Menschen kennen „ihren“ Weg gar nicht, sie haben ihn noch gar nicht bestimmt. Oftmals ist es so, dass der Weg den jemand geht, fremdgesteuert ist. Das ist den meisten Menschen aber gar nicht bewusst. Wir leben alle mit vielen Glaubenssätzen, Erfahrungsschätzen und Antreiberprogrammen aus der Kindheit und den darauf aufbauenden eigenen Erfahrungen.

Aus diesem Grund können wir oft gar nicht unterscheiden, ob es sich tatsächlich um unsere Wünsche handelt oder um die Wünsche und Erwartungen von anderen an uns. Hier arbeite ich sehr gerne mit Methoden aus der Transaktionsanalyse. Es wird dann recht schnell deutlich, wieso es manchen Menschen nicht gelingt, das, was sie sich wirklich wünschen, auch zu erreichen.

Ein kurzes Beispiel:

Ein kleines Mädchen bekommt in der Kindheit immer wieder gesagt, das schaffst Du sowieso nicht, da bist Du zu dumm für, wenn Erwachsene reden, dann hast Du still zu sein usw.. Dieses Mädchen hat später im Erwachsenenleben immer Schwierigkeiten sich durchzusetzen und an sich selbst zu glauben. Jahrelang hat das Gehirn des Kindes aufgenommen: Du bist dumm, das schaffst Du nicht, sei still! Vielleicht wünscht sie sich einmal Führungskraft zu sein, sitzt aber „nur“ im Empfang eines Büros. Die aus der Kindheit herrührende Blockade muss aufgelöst werden, hier gibt es unterschiedliche

Interventionstechniken, mit denen man arbeiten kann, aber es ist ein harter Weg.

Es kann aber auch sein, dass externe Dinge auf uns zukommen, mit denen wir nicht gerechnet haben. Da gehören unter anderem auch Schicksalsschläge in der Familie oder aber auch in unserem Umfeld dazu. Die Frage ist aber dann, ob sich die Menschen wirklich auf einem Lebensweg jenseits von dem begeben, was sie sich wünschen oder ob dieses Schicksal vielleicht doch zu ihrem Lebensweg gehört. Vielleicht ist der Weg, seine Wünsche auch zu erreichen dann einfach etwas länger und man benötigt mehr Ausdauer.“

- Ute Felix (Coach)

„Nach meinem Wirtschaftsstudium wollte ich unbedingt ein erfolgreicher und mächtiger Manager werden. Ich wollte der Durchschnittlichkeit entkommen und so zog mich das Funkeln der Wall Street an. Wenn ich heute zurückschaue, hatte ich damals einen ziemlich seltsamen Happy End Plan im Sinne, denn auch wenn ich die Materie verstand und in meiner Tätigkeit sicherlich nicht schlecht war, war ich im Herzen gar kein Investment Banker. Ich wusste das aber noch nicht.

Heute hilft mir die damalige Erfahrung den normalen Wahnsinn in der Welt zu verstehen, aber zurückkehren? Nein, der Fisch ist geputzt – zum Glück. Ich spürte in mir immer die Anziehung auf Dauer etwas Sinnvolles zu machen. Etwas, das das Leben tatsächlich berührt und bereichert. Im Bankenbereich und im Wall Street Journal konnte ich dies nicht wirklich finden, ganz

im Gegenteil. Also begab ich mich weiter auf die Entdeckungsreise, innerlich und äußerlich.“

- Falk Mieschendahl (Burnout-Coach, ehemaliger Investmentbanker)

„Rückblickend ist es klar, dass ich beim Yoga landete. Doch die Verpflichtungen der Gesellschaft waren eine Ablenkung von mir. Ich verstand die Impulse in mir nicht und hatte auch keinen Menschen um mich, der mich in meiner Entwicklung unterstützte und meine Neigungen und Talente erkannte. So kam es wie es kommen musste, ich machte meine Ausbildung und arbeitete 20 Jahre lang in meiner Branche. Erst vor rund 10 Jahren begann ich Yoga zu üben, um Jahre später meine Yogalehrerausbildung in Ashtanga/Vinyasa Flow zu absolvieren.“

- Cordula Hauer (Yogalehrerin)

**Gerade junge Menschen sind häufig sehr verunsichert, was sie denn mit ihrem Leben anfangen sollen. Rolf Münch empfiehlt ihnen:**

„Nicht ungeduldig zu werden und nicht zu glauben, dass sie etwas falsch machen oder sogar Versager(innen) seien, weil sie (noch) nicht (genau) wissen, was sie mit ihrem Leben anfangen möchten. Es besteht nämlich die Gefahr, dass in dieser Lebensphase der eigene Selbstwert an Status oder materiellen Erfolg gebunden wird und – da dieser im Moment ja nicht gegeben ist – jetzt sofort etwas gemacht wird, das diesem falsch verstandenen Bild von Selbstwert entspricht. Oft wird dieser selbst auferlegte Erfolgsdruck auch noch durch das „Außen“ verstärkt (bspw. durch die Eltern, durch Vorbilder,

die es vermeintlich geschafft haben, durch Freunde der Eltern, wichtige Bezugspersonen usw.), die ja immer „nur das Beste“ wollen. Leider ist „das Beste wollen“ zwar meistens gut gemeint, aber oft das Gegenteil von „gut“.

Wichtig wäre aus meiner Sicht viel mehr, ins und dem Leben zu vertrauen und den Möglichkeiten, die einem das Leben zeigt, einfach mal zu folgen. Also vielleicht verschiedene Praktika (die sich mir zeigen) zu machen, oder sich durch Reisen inspirieren zu lassen usw..“

-Rolf Münch (Coach, ehemaliger Geschäftsführer bei Henkel und bei Schwarzkopf)

### **Von welchem Leben träumst Du wirklich?**

Wie können wir unsere wahren Träume erkennen?

Fünf Coaches geben Tipps:

„Indem wir uns selbst beobachten und zuhören. Ein guter Wegweiser ist immer Freude. Dort, wo wir am meisten Freude haben, liegt unsere Kraft. Zusätzlich ist der Spiegel, den uns andere mit ihrer Rückmeldung geben, immer sehr hilfreich in der Bewusstwerdung der eigenen Qualitäten.“

Diese Fragen unterstützen dabei:

Wobei hast Du am meisten Spaß, wo blüht Du auf?

- Was ist für Dich ganz natürlich? Was könntest Du den ganzen Tag tun, auch wenn Du damit kein Geld verdienst?
- Womit bereicherst Du andere und nützt ihnen am meisten?“

- Nohila Driever (Coach)

„Ehrlich gesagt bin ich fest davon überzeugt, dass fast alle Menschen ihre Träume kennen. Wenn ich zum Beispiel meine Klienten frage, welchen Beruf Sie „in ihrem nächsten Leben“ wohl gerne ausüben würden, oder welchen Beruf Sie augenblicklich ergreifen würden, wenn es keine äußeren Umstände gäbe, die dies erschweren oder verhindern, ist die Reaktion fast immer gleich. Sie beginnen sofort zu grinsen oder zu lächeln und geben innerhalb von wenigen Sekunden eine prompte Antwort.“

- Denise Kempen (Coach)

„Die Liste: „Was ich eigentlich immer schon tun wollte“ ist bei den meisten Menschen extrem lang, wenn man sie danach fragt. Die Liste verkürzt sich allerdings enorm, wenn sie sich mit ihrer Liste genauer auseinandersetzen. Es handelt sich meistens um unreflektierte Wunschlisten. Oft wird vergessen, dass man für das Erreichen seiner Wünsche/Ziele einen Preis bezahlen muss und nicht nur Gewinne verbuchen wird. Setzt man sich damit einmal ganz konkret auseinander, so stellen viele Menschen fest, wie unrealistisch eine Vielzahl ihrer Wünsche sind oder aber auch, dass der Preis zu hoch wäre und streichen sie von der Liste.“

- Ute Felix (Coach)

„Coaching und Therapie können in dem Zusammenhang gute Wegbereiter sein. Beides kann den Blick stärker auf die eigenen Ressourcen und mögliche Lösungen lenken und gleichzeitig Ängste abbauen, so dass der Herzenswunsch nicht ungelebt bleiben muss. Oder aber: es führt zu der Erkenntnis, dass der

aktuelle Beruf eben doch genau der Richtige für die Person ist, und dass es zum Beispiel nur kleine Veränderungen im Außen braucht, um ihn wieder glücklich und zufrieden ausüben zu können – das kann die Lösung eines Konflikts am Arbeitsplatz, eine neue Zielvorgabe, ein anderes Arbeitsumfeld, eine Wohnung mit geringerer Entfernung zum Arbeitsplatz oder auch eine Zusatzausbildung sein, die man schon immer machen wollte.“

- Denise Kempen (Coach)

„Besonders bei Coachings, die über Wochen gehen, schimmert schon beim zweiten oder dritten Treffen die wirkliche Leidenschaft durch. Menschen sind nur bedingt fähig, sich zu spalten in Arbeits- und Privatperson. Sie wollen sich als Gesamtheit verstehen und einbringen und stoßen dabei häufig auf einen Traum, der nicht ganz vereinbar ist mit ihrer Arbeit. Nicht selten höre ich von der Selbstverwirklichung, sei es durch Arbeit, die anderen wirklich hilft, sei es durch mehr Zeit für Familie oder durch einen kompletten Ausstieg in ein anderes Leben. Es gehört zu den Risiken des Coachings, dass Klienten re-priorisieren und plötzlich steht nicht mehr die Frage im Zentrum, wie das Projekt XY zum Erfolg gebracht werden kann sondern, wie der Einstieg in ein neues Leben gelingen kann. Da staunt dann der Chef nicht schlecht.“

- Gilbert Dietrich (Coach)

„Sind es meine Ziele oder sind es Ziele anderer Menschen, die mir von Eltern, Bekannten, Verwandten... suggeriert wurden. Daher ist es auch so wichtig zu sehen, wessen Ziele es

WIRKLICH sind, die ich anstrebe. Hier läuft SEHR viel unbewusst – unterbewusst ab. Alte Prägungen spielen hierbei eine große Rolle.

Zudem glaube ich, dass vielen Menschen einfach die nötige Disziplin fehlt. Denn eines ist ganz klar: Wenn ich ein wirklich großes Ziel vor Augen habe, werde ich es erreichen, in einem, in fünf oder in zehn Jahren!!! Die Zeit spielt in diesem Fall nur eine untergeordnete oder gar keine Rolle. Und natürlich müssen die Ziele realistisch und erreichbar sein.

Auch sind viele Menschen in sich gefangen und glauben nicht daran, ihre Ziele erreichen zu können, bedingt durch Selbstzweifel. Diese sind durch Schuldgefühle geprägt. Schuldgefühle sind das Thema, das es zu bearbeiten gilt. Zudem ist der gesellschaftliche Druck enorm. Die Medien tragen ihren Teil hierzu bei, indem sie Götzen schaffen. Wir bewerten und beurteilen permanent, vergleichen uns. Das fängt schon in der Grundschule an, wenn die Kids nicht irgendwelche „In-Klamotten“ tragen, werden sie aufgezo-gen. Daher gehen manche Schulen zu Uniformen über, um diesem „Markenwahn“ ein Ende zu setzen. Das habe ich vor kurzem im Radio gehört und es mit Freuden vernommen. Wer anfängt, seine Schuldgefühle aufzulösen und anerkennt, dass Urteil fällen zu permanenten Schuldgefühlen führt, kann diesem Kreislauf entrinnen, kann ihn durchbrechen.

Ich kann mit einer kleinen 4-minütigen Meditationsübung anfangen, die mich zu Mir und ins Jetzt bringt und mich somit in einen ruhigeren und gelasseneren Zustand versetzt.

Übung:

Ruhig und achtsam hinsetzen (funktioniert auch auf der Toilette oder in der Mittagspause).

2 Minuten, beim Einatmen „ICH“ denken und beim Ausatmen „JETZT“ denken. Das heißt: Einatmen ICH, ausatmen JETZT, einatmen ICH, ausatmen JETZT, usw.

Nach diesen 2 Minuten wechseln. Beim Einatmen JETZT denken und beim Ausatmen ICH denken. Wer solch eine Übung ernst nimmt, hat den ersten Schritt getan und ist auf dem Weg.

- Oliver Knez (Coach)

**Wichtige Erkenntnisse:**

Berufung muss nicht zwangsläufig mit einer konkreten Aufgabe / Position zu tun haben, sondern hängt vor allem auch mit den eigenen Fähigkeiten und Leidenschaften zusammen.

Erziehung, Mitmenschen und „die Gesellschaft“ programmieren uns darauf, unseren Lebensweg in erster Linie entlang von „sicheren Jobs“ zu gestalten. Unsere vermeintlichen Ziele sind in Wahrheit oft die der Anderen.

Mit Achtsamkeit und verschiedenen Übungen können wir unsere wirklichen Träume entdecken.

## Den eigenen Weg selbstbewusst gehen

Wenn wir unseren großen Traum, die Berufung, unseren eigenen Weg kennen, ist schon viel geschafft. Das gibt uns Kraft, die Hindernisse zu überwinden, die sich uns beim Gang dieses Weges in den Weg stellen mögen. Umso mehr, je wichtiger uns die eigenen Träume sind.

### Ziele setzen

Kennt man seine Träume, kann man im nächsten für sich selbst festlegen, was Erfolg bedeutet, und was nicht. Damit zusammen hängen natürlich Ziele, an denen wir unseren Fortschritt messen können.

Ziele haben auch den Vorteil, dass wir uns auf etwas zubewegen, statt von etwas weg – das funktioniert nämlich deutlich besser:

„Zunächst ist einmal wichtig überhaupt zu erkennen, dass das Mentale eine entscheidende – nach meiner Meinung DIE entscheidende – Rolle im Leben eines jeden Menschen spielt. Dann geht es darum, seine eigenen, ganz individuellen Anlagen und Fähigkeiten zu erkennen, um sie überhaupt nutzen zu können. Daraus ergeben sich dann Ziele und ganze Lebensvisionen, auf die man zusteuern sollte. Hier ist das Thema „Fokus“ ein ganz wichtiger Faktor. Es gilt nämlich die Regel: „Wo meine Aufmerksamkeit ist, da komme ich hin!“

Wenn ein Rennfahrer mit seinem Auto von der Straße abkommt, dann schaut er in die Richtung,

in die er wieder fahren will – nicht in die er fährt. Das lernt jeder Laie auch beim Fahrsicherheitstraining. Wenn ein Skianfänger auf einen Baum auf der Piste schaut, dann wird er diesen Baum auch treffen – obwohl er noch gar nicht weiß, wie man Kurven fährt.

Und diese Regel gilt im gesamten Leben.

Die meisten Menschen haben ihre Aufmerksamkeit mehr auf dem, was sie nicht wollen – auf Krankheiten, auf Streit, auf Problemen, auf Schwächen. Nur wenn wir die Aufmerksamkeit auf das richten, was wir wollen – auf Gesundheit, auf Harmonie, auf Lösungen, auf Stärken – können wir diese auch erreichen.

Und das kann man trainieren, indem man sich selbst beobachtet und immer und immer wieder den Fokus gezielt auf das richtet, das man haben will. Ein guter Anzeiger sind hier unsere Gefühle. Wenn wir uns schlecht fühlen, haben wir unsere Aufmerksamkeit sicher auf etwas, was wir nicht wollen. Nur wenn wir uns gut fühlen, haben wir unseren Fokus richtig eingestellt und sind somit auch auf dem Weg zu unserem Ziel.“

- Clemens Maria Mohr (Coach)

**Was gute Ziele ausmacht verrät der Coach Sebastian Mauritz:**

„Die meisten Ziele meiner Klienten und Trainingsteilnehmer sind eher kognitiv und nicht emotional kongruent.

Das heißt der Kopf findet etwas total toll – sieht aber nur eine Seite und damit ist der Bauch nicht

*Nur mit „richtigen“ Zielen können wir erfolgreich sein. Das gilt für Neujahrsziele (abnehmen, mehr sporteln) ebenso wie für die eigene Berufung.*

einverstanden. Wenn Kopf und Bauch sich streiten, dann gewinnt immer der Bauch – auf lange Sicht zu 100 %. Probieren Sie es mal mit ihrem Lieblingsgericht/Snack aus – wenn Sie Hunger haben und sich vom Kopf her sagen, dass sie das jetzt nicht essen... Das wird SCHWER... und spätestens wenn Sie dann abgelenkt sind, findet Ihre Hand auf wundersame Weise den Weg zur Schokolade oder in die Chipstüte.

Ein wenig wissenschaftlicher ausgedrückt ist das Bewusstsein (hier synonym benutzt mit Wachbewusstsein, Ratio, Verstand) erheblich kleiner/schwächer als das Nicht-Bewusste (Unbewusste, Unter-Bewusste, Emotion, Gefühl). Das hat nicht unbedingt einen Nachteil – wenn beide auf gute Weise zusammen arbeiten ist das ein unschlagbares Team. Wichtig ist hier zum Verständnis, dass es BEIDES braucht... Einzig geht es um den Zugang zum Nicht-bewussten. Das übe ich in Form von Intuitionstrainings mit meinen Klienten und auch gerade im Management mit einem erstaunlichen Erfolg.

Hier einige Fragen, anhand derer Sie für sich prüfen, ob ein Ziel sinnvoll ist, bzw. ob es wahrscheinlich ist, dass Sie dieses Ziel erreichen:

Ist das Ziel:

- S spezifisch, selbsterreichbar, schriftlich
- M messbar
- A attraktiv
- R realistisch
- T terminiert

- S sinnlich wahrnehmbar (über die fünf Sinne)
- P positiv formuliert
- E eigenständig erreichbar
- Z in einem Zusammenhang (in einem bestimmten Kontext) beschrieben
- I mit einer Intention zu erkennen

Prüfen Sie doch mal, ob Ihre Ziele diesen Wohlgeformtheitskriterien entsprechen. Beachten Sie bitte, dass Probleme immer nur dann entstehen, wenn ich eine Abweichung eines Ist-Wertes von einem Soll-Wert habe. Je achtsamer und realistischer ein Ziel gesteckt wird, desto besser. Hier noch ein weiterer „Ökocheck“: Wenn Sie das Ziel erreichen – was verlieren Sie? Wem werden Sie vielleicht unähnlicher? Was können Sie dann nicht mehr?“

- Sebastian Mauritz (Coach)

**Nur mit „richtigen“ Zielen können wir erfolgreich sein. Das gilt für Neujahrsziele (abnehmen, mehr sporteln) ebenso wie für die Berufung:**

„Unsere „Programme“, welche unser Leben steuern (und unseren Horizont ausmachen), liegen im Unterbewusstsein. Dieses Unbewusste steuert uns zu 95%, ist also unsere heimliche Supermacht. Der Verstand kann dem Unbewussten nicht vorschreiben, was es zu tun hat, und deshalb ist eine verstandesmäßige Änderung, wie sie bei den Sylvester-Zielen versucht wird, so gut wie nicht möglich. Meistens (wie beim Rauchen) kommt es dann zu einer Symptomverschiebung, welche oftmals nicht erkannt wird. Die Gewichtszunahme wird gerade noch darauf zurück geführt, dass man mit dem Rauchen aufgehört hat, aber andere

gesundheitliche Veränderungen werden davon vollkommen isoliert gesehen, oftmals, weil diese erst Monate später auftreten.“

- Erik Grösche (Hypnotherapeut und Wandercoach)

Außerdem schützt sich der menschliche Körper gern vor Veränderungen – wie dem Finden der inneren Mitte. Warum wir immer wieder Dinge tun, die uns beunruhigen oder anderweitig schaden:

„Ganz einfach... Weil sie uns „gut tun“! Unsere Chemie im Gehirn ist darauf gepolt. Es ist wie eine Sucht, und ja es ist eine Sucht. Wir sorgen immer wieder dafür, den Chemiecocktail zu bekommen, den wir kennen, da Bekanntes, alt Bewährtes uns Sicherheit vermittelt. Daher ist es auch so schwer, ungeliebte Angewohnheiten und Ängste zu verändern. Weil zum „Hirngedächtnis“ noch das sog. Körpergedächtnis kommt, das eben genau diesen Cocktail fordert. Das Körpergedächtnis kennen Sie bestimmt. Wie oft haben Sie schon eine Telefonnummer nicht mehr gewusst, sind ans Telefon gegangen und haben die Nummer einfach eingetippt, obwohl Sie sie nicht mehr im Kopf hatten. Hieran können wir erkennen, dass der Körper alle Informationen abspeichert.“

- Oliver Knez (Coach)

Willenskraft, große Veränderungen im Leben oder spezielle Techniken können das „widerspenstige“ Unterbewusste mit auf unsere Seite holen:

„Wirkliche Änderung kann nur dann geschehen, wenn sich entweder die Lebensbedingungen im Außen grundlegend ändern und das

Unterbewusstsein sich neu anpassen muss, oder mittels einer speziellen Technik (z.B. Hypnose, Kinesiologie, EMDR) mit dem Unbewussten kommuniziert wird und dieses dazu gebracht wird, selbständig eine Lösung zu suchen und die dafür notwendigen Änderungen einzuleiten.“

- Erik Grösche (Hypnotherapeut und Wandercoach)

Eine weitere wichtige Technik ist das Visualisieren der Ziele. Wie oft sollten wir unsere Ziele visualisieren und was gilt es dabei zu beachten?

„Ganz wichtig VOR dem Schlafen gehen! Mit diesem Zielbild und den dazugehörigen positiven Gefühlen einschlafen. Ebenso am frühen Morgen, am besten noch mit geschlossenen Augen, ein bis zwei Minuten intensiv seine Ziele fokussieren und visualisieren, wann immer es die Zeit zulässt. Das Ganze im Geist groß und bunt machen und noch größer und noch bunter, sozusagen darin baden. Mit Stimmen, passenden Geräuschen und vielleicht mit der passenden Musik untermalen, dann auf das Gefühl fokussieren und dieses, wenn es richtig intensiv und angenehm ist, verstärken. Und möglicherweise das Ganze noch mit einem angenehmen Geruch verbinden. Meine Klienten weise ich an, ein Bild zu malen und dieses möglichst dort aufzuhängen, wo sie es häufig zu Gesicht bekommen. Bei Kindern ist es toll zu sehen, wie sich ihre Noten verbessern, allein schon dadurch, dass sie ihr Traumzeugnis malen und es an ihrem Bett aufhängen, und es immer wieder fokussieren und visualisieren.“

- Oliver Knez (Coach)

„Das Ziel, den eigenen Weg zu gehen sollte man komplett verinnerlichen. Man sollte dieses Ziel leben, sich immer wieder bewusst machen, was das für das eigene Leben bedeutet. Es hilft auch schon, wenn man seine Ziele gedanklich visualisiert und in den schönsten Farben, Formen und Konturen ausmalt.“

- Ute Felix (Coach)

### **Sei mutig und ausdauernd**

Dass wir auch auf dem eigenen Weg ab und an ins Straucheln geraten, ist völlig normal – und erfordert doch immer wieder neuen Mut und neue Kraft. Diese aufzubringen, zahlt sich am Ende aber immer aus:

„Den eigenen Träumen folgen zu wollen, ist – falls diese Träume stark genug sind – aus meiner Sicht für sich selbst immer von Nutzen. Einem Traum nicht zu folgen, kann nämlich bedeuten, dass der/die Betroffene sich im Nachhinein (meist erst viele Jahre später) große Selbstvorwürfe macht, sein Leben nicht gelebt zu haben, weil er/sie den Traum nicht umgesetzt, oder zumindest es nicht einmal „versucht“ hat. Den Träumen nachleben zu wollen, bedeutet aber meistens, dass das Leben dann nicht so gradlinig (nicht so berechenbar) verläuft. Dies muss ausgehalten werden. Dem Traum also auch längerfristig folgen zu können, hat so gesehen hauptsächlich damit zu tun, wie stark an diesen Traum, an die eigene Vision geglaubt wird. Denn, wirklich dafür leben zu wollen, kann bedeuten, dass auf vieles, das allgemein als erstrebenswert gilt, verzichten zu müssen. Umgekehrt wird dafür meistens „tiefere“ Zufriedenheit erfahren, die – wenn den eigenen

Träumen nicht gefolgt wird – oft verloren geht.“

- Rolf Münch (Coach, ehemaliger Geschäftsführer bei Henkel und bei Schwarzkopf)

„Es war aber auch so, dass ich später dann (nach den 2 Jahren), als ich beruflich meinen neuen Weg anging, immer wieder darüber nachdachte, neben den ersten Yogastunden nicht doch zumindest noch Teilzeit arbeiten zu gehen. Ich habe viele Male die Zeitung aufgeschlagen und auch Job-Anzeigen entdeckt, die gar nicht so unpassend gewesen wären und mir vielleicht sogar gefallen hätten – aber ein richtiges Ja dafür hab ich im Herzen nicht bekommen. Aus irgendeinem Grund sollte ich mich offenbar ganz diesem neuen Weg widmen. Langsam beginne ich den Sinn dessen zu erfassen, und ich denke bei mir war dies alles in einem derartigen Ausmaß bzw. einer derartigen Tiefe gefordert, da ja diese innere Erfahrung auch die Basis für meine jetzige, und viel mehr vielleicht noch für meine zukünftige, Arbeit ist. Ich bin mit meinem Weg nicht fertig, da wo ich jetzt bin, da geht es noch weiter.“

- Doris Presch (Yogalehrerin)

„Die meisten Veränderungsprozesse werden voller Elan und Freude gestartet. Leider oft auch mit hohen Erwartungen und wenig Geduld. So rutschen viele Menschen kurz vor Erreichen des Zieles den Berg wieder hinab, den sie gerade hinaufgestiegen sind. Und sind dann enttäuscht, dass es „wieder mal nichts gebracht hat“.

Ich erkenne heute viele Früchte aus einer Saat, die ich bereits vor einer ganzen Weile gesetzt habe. Manche Dinge haben einen längeren

*Oft sind es die Menschen, die uns am nächsten stehen, die uns auch am meisten im Weg stehen, wenn wir uns und unser Leben verändern wollen.*

Zeitraum benötigt, um sich (voll) entfalten zu können. Manche sind gerade erst dabei, sich wirklich ganz zu entfalten.“

- Petra Schneider (Coach)

„Mut erfordert immer wieder die Überwindung von Ängsten. Das kann man sich so vorstellen: Auf der einen Seite der Mauer steht der Mensch und auf der anderen Seite die Angst. Was passiert, wenn man als Mensch die Angst einfach gewähren lässt? Sie wächst und irgendwann bewegt sie sich über die Mauer hinweg und verkleinert den Lebensraum des Menschen und nimmt immer mehr Raum ein. Man muss sich der Angst stellen, über die Mauer schauen um festzustellen, dass auch ich als Mensch über die Mauer klettern kann und den Lebensraum der Angst verkleinern kann. Eine Vielzahl von Menschen überwinden Ihre Ängste erst dann, wenn der Leidensdruck, den sie jahrelang verspürt haben, sehr hoch geworden ist. Dann bäumen sie sich auf und fassen den Entschluss, etwas zu ändern. Wobei hier der Weg erst beginnt. Alles, was man im Coaching lernt, muss auch umgesetzt werden, erst mit der Umsetzung kann die Veränderung beginnen. Das Ziel, den eigenen Weg zu gehen sollte man komplett verinnerlichen. Man sollte dieses Ziel leben, sich immer wieder bewusst machen, was das für das eigene Leben bedeutet. Es hilft auch schon, wenn man seine Ziele gedanklich visualisiert und in den schönsten Farben, Formen und Konturen ausmalt. Das Gehirn nimmt diese Prozesse positiv wahr.“

- Ute Felix (Coach)

„Natürlich ist es eine Umstellung, von einem

gutbezahlten Job in die Selbständigkeit zu gehen. Und wahrscheinlich haben mich einige für eine esoterische Spinnerin gehalten! Aber mir war klar, dass ich zwar weniger Geld, aber dafür eine viel höhere Lebensqualität bekomme.

Ich hatte den Wechsel zudem schon lange geplant. Die Ausbildung zur Lehrerin für Taijiquan habe ich parallel zum Job gemacht, so dass ich fast 2 Jahre Zeit hatte, mir zu überlegen, ob ich das wirklich machen möchte. Nach der Abschlussprüfung habe ich noch ein paar Monate weitergearbeitet und bin dann krank geworden – heute würde man sagen, ich hatte Burnout. Aber ich wusste ja, was ich machen will. Ich hatte mein Taiji-Zeugnis und habe einfach gekündigt und bin in die Selbständigkeit gestartet. Mein Körper hat mir also sehr deutlich signalisiert, was zu tun ist!“

- Angelika Fritz (Taijiquan-Lehrerin)

**Oft sind es die Menschen, die uns am nächsten stehen, die uns auch am meisten im Weg stehen – und zwar dann, wenn wir uns und unser Leben verändern wollen.**

**Auch wenn man hin und wieder auf das Unverständnis seiner Mitmenschen stößt, ist man doch in der Regel glücklicher als im alten Leben:**

„Es war eine große Herausforderung für mich, wenn Menschen in meinem näheren Umfeld, von denen ich gerne Bestätigung und Anerkennung für meinen „neuen“ Weg bekommen hätte, da gar nicht so begeistert waren. Ich habe mich sehr oft unverstanden gefühlt und dieses Thema hat in mir mehr als einmal „gewurlt“.

Ich wusste aber auch, dass genau das auch zu meinem Weg gehört – unabhängig(er) zu werden von der Bestätigung im Außen, leider auch manchmal gerade nahestehender Menschen – die das ja auch wirklich überhaupt nicht böse meinten sondern ganz einfach nicht das Verständnis dafür hatten oder sich sogar wirklich sorgten um meine Zukunft. Auch konnte ich es in den “intensiveren” Phasen ja selbst noch kaum formulieren was ich so vorhabe und wieso ich tue oder nicht was ich tue oder nicht. Aus der yogischen Sicht ist es ja auch “nur” das Ego, das Bestätigung wünscht. Dies habe ich mir immer wieder wie ein Mantra selbst erklärt.“

- Doris Presch (Yogalehrerin)

„Einige Menschen in meinem Umfeld haben mit Unverständnis und Besorgnis reagiert, als ich vor knapp zwei Jahren beschloss, mich in die Selbstständigkeit vorzuwagen und dazu noch von Köln nach München umzuziehen. Ich wurde für meine Arbeit als stellvertretende Leiterin des Zentrums für Hochschuldidaktik durchaus geschätzt, und darum sagten viele zu mir „Denise, Du hast doch eine tolle Arbeitsstelle, die kannst Du doch nicht aufgeben! Und woher willst Du denn wissen, dass das mit der Selbstständigkeit gut geht und Du damit Deinen Lebensunterhalt verdienen kannst? Das ist doch viel zu unsicher!“ Natürlich habe ich mir diese Frage auch manchmal gestellt, aber mein Gefühl war stärker, dass es sich lohnen würde, den Sprung zu wagen. Und ich habe es nicht bereut, auch weil ich mich menschlich dadurch sehr verändert habe und gewachsen bin. Ich habe beispielsweise gelernt, was es bedeutet, in einer Situation ohne „Netz und

doppelten Boden“ Vertrauen zu haben und an sich selbst und seine Fähigkeiten zu glauben. Und meinen Weg fortzusetzen, auch wenn andere Menschen das nun mal nicht verstehen oder gutheißen können.“

- Denise Kempen (Coach)

**Beruflich den eigenen Weg zu gehen kann auch in privaten Beziehungen helfen:**

„Wer sein „Lebensspiel“ gefunden hat, lässt sich nicht mehr so schnell vom Auf und Ab in der Partnerschaft irritieren und wird zudem attraktiver für mögliche Partner.“

- Regina Swoboda (Beziehungs-Coach)

**Im äußersten Fall kann es auch Zeit sein, eine Beziehung zu beenden ...**

„... wenn man erkannt hat, dass man nicht mehr mit dem anderen zusammen sein will und sich gegenseitig mehr schadet als unterstützt.“

- Regina Swoboda (Beziehungs-Coach)

**In jedem Fall sollten wir uns selbst ein guter Freund sein ...**

„... indem wir unseren Bedürfnissen gegenüber präsent sind und für uns selber sorgen, statt zu hoffen, dass es andere tun. Und ganz wichtig: Indem wir lernen unserem Herzen zu folgen.“

- Regina Swoboda (Beziehungs-Coach)

---

**Wichtige Erkenntnisse:**

Aus Träumen sollte man konkrete Ziele entwickeln. Die Ziele können wir dann am besten erreichen, wenn wir sie präzise, messbar, realistisch, mit einem Datum versehen und derart festlegen, dass sie uns wirklich motivieren.

Mut und Ausdauer machen den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg aus.

Unsere nächsten, am meisten vertrauten Mitmenschen fühlen sich oft verunsichert, wenn wir neue Ziele anstreben. Sie meinen das zwar nicht böse, sind aber nur selten ein guter Ratgeber, wenn es um die eigene Selbstverwirklichung geht.

## Erfolgreich selbstständig

Den eigenen Weg kann man als Angestellter oft nur eingeschränkt gehen.

Die Selbstständigkeit eignet sich daher häufig besser oder ist sogar die einzige Möglichkeit, seine Träume frei zu verwirklichen – ob als Autor oder Reisejournalist, Yogalehrer, Coach, Künstler, oder im Rahmen eines Internet-Business.

Selbstständigkeit und Freiberufertum ist aber nichts für Jedermann. Oder doch? Gibt es denn Menschen, die sich besser nicht mit ihrer Leidenschaft selbstständig machen sollten?

„Das ist eine schwierige Frage, die jeder selbst für sich entscheiden sollte. Wenn jemand wirklich seine Berufung gefunden hat, dann wird er auch damit in der Selbstständigkeit erfolgreich sein. Dazu gehört aber Vertrauen, Selbstdisziplin und die nötige Hingabe, sowie Selbstmanagement und Selbstverantwortung. Und eine Portion Glück, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein ;-).

Selbstständigkeit bedeutet, aus dem Inneren heraus eine Struktur zu schaffen, die uns nährt und aus der wir uns ernähren in einem dauernden kreativen schöpferischen Prozess. Das habe ich erst erkannt, nachdem ich aus dem Angestelltenverhältnis ging. Da ist ja eine Struktur von außen gegeben, in die der Angestellte einsteigt und sich darin bewegt. Als Selbständiger jedoch erschaffst Du Dir diese Struktur selbst in eigener Verantwortung und mit jeder Konsequenz deines Denkens und Handelns.“

- Danielle Gernandt (Coach)

Der Preis der Freiheit und Selbstverwirklichung ist Selbstverantwortung.

Wer diesen Preis nicht gleich in voller Höhe zahlen kann oder möchte, kann aber immer noch neben seinem Job beginnen, etwas aufzubauen, und dann Vollzeit-Selbstständiger bzw. – Unternehmer sein, wenn das Geschäft tragfähig geworden ist.

Entscheidend ist aber, dass man von Beginn an absolut hinter seiner Idee steht und diese zu einem passt:

„Ein Business hat für mich Erfolgchancen, wenn es der Person, die es führt, zu 100% entspricht. Wenn es ein Ausdruck des Menschen ist, der es gründet und führt. Wenn ein Mensch eins ist mit dem, was er tut, entsteht eine natürliche Begeisterung, die andere ansteckt. Authentizität ist für mich der Boden für Erfolg.“

- Nohila Driever (Coach)

Okay, wo stehen wir also:

Du kennst Deine Träume.

Du hast aus Deinen Träumen konkrete, motivierende, erreichbare Ziele geformt.

Und nun?

Nun muss das Ganze umgesetzt werden.

Vor allem, wenn Du den Internet-Business-Weg gehen möchtest, kann Dir der Entrepreneur und Gründer-Coach Marcel Kaffenberger dafür noch

einige wertvolle Tipps mit auf den Weg geben:

Wann ist es besser, das Business neben dem Hauptberuf aufzubauen, und wann sollte man sich lieber gleich in Vollzeit in das Abenteuer stürzen?

„Das hängt sicher immer vom Einzelfall ab. Meine eigene Erfahrung lautet: alle Vorbereitungen, die im Vorfeld getroffen werden können, sollte man auch vorher tun. Insbesondere sollten Konzeption, Business- und Finanzplan, Wettbewerbsanalyse erarbeitet sowie alle zeitraubenden Formalitäten erledigt werden. Einen Parallel-Start kann ich durchaus empfehlen, jedoch muss dieser unbedingt im Einklang mit dem Arbeitsvertrag stehen. Erfahrungen zeigen, dass man zu Beginn in der Umsetzung eine gewisse zeitliche Flexibilität und Mut zur Lücke haben muss, bis die Einnahmen entsprechend so sind, dass man den Absprung wagen kann. Und häufig haben solche Gründer-Firmen auch einen gewissen Charme und Charakter, der mangelnden Perfektionismus bis zu einem gewissen Grad ausgleichen kann.“

Kann man im Vorfeld herausfinden, ob die eigene Idee eine Chance hat?

„Diese Frage hat in meiner Arbeit als Gründercoach eine zentrale Bedeutung. Ganz wichtig und leider immer noch unterschätzt ist die Wettbewerbsanalyse. Nicht wenige Gründer machen diese nur halbherzig, oft aus Angst, auf dem Markt ein ähnliches Produkt zu finden und dann wieder von vorne anfangen zu müssen. Neben der Wettbewerbsanalyse ist die Bedarfsanalyse ganz wichtig: spricht mein Produkt ein Grundbedürfnis an, oder löse ich damit ggf. sogar ein Problem? So simpel es klingt: hier sind

Umfragen in der Familie und im Freundeskreis hilfreich. Aber Vorsicht vor zu viel Skepsis, insbesondere Leute, die es „gut mit einem meinen“, sind häufig die größten Bedenken-träger. Wenn das Konzept steht, Wettbewerbs- und Bedarfsanalyse erfolgt sind, der Freundes- und Verwandtschaftskreis positiv reagiert hat und eine erste Kapitalbedarfsanalyse erstellt wurde, dann sollten an dieser Stelle schon Gespräche mit Marktexperten, Business Angels oder Gründercoaches erfolgen.“

Was macht einen guten Marken- und Website-Namen aus?

„In puncto Suchmaschinenoptimierung (SEO) sind alle Namen gut, welche die Haupt-Keywords des Angebots und der Optimierung beinhalten. Zusätzlich sollte die Domain in den wichtigsten Endungen (.de, .com etc.) noch frei sein und keine allzu große Verwechslungsgefahr mit ähnlichen Domains bestehen (es sei denn, ein Me-Too-Produkt ist die Grundlage der Geschäftsidee...). Häufig trägt der Domainname zum Ranking der Webseite bei. Z.B eine Website für Hüte wäre aus SEO-Gesichtspunkten mit HutWelt.de besser bedient als mit einem Fantasienamen. Aus Marken- und Marketingsicht ist das nicht ganz so der Fall. Hierbei geht es häufig mehr um Einprägsamkeit, Individualität, Kreativität und Diversifikationspotenzial.“

Ein langer Atem zählt auch online zu den wichtigsten Dingen, die man als Gründer mitbringen muss. Wie lang sollte der Atem denn sein?

„Ungefähr doppelt so lang wie man vorher denkt...

Pauschal lässt sich das natürlich nicht sagen. Es gibt immer die großen, erfolgreichen Beispiele, die schnell super erfolgreich werden. Aber schaut man sich die kleinen und großen Gründergeschichten im Detail an, so ist bei fast allen die Vorbereitungs- und Aufbauzeit viel länger als gedacht. Wie lang der Atem sein sollte, hängt von der Kapitalausstattung, Positionierung und den Zukunftsaussichten innerhalb des Marktes ab. Förderprogramme können hier helfen.“

Wie kann man ein Online-Business aufbauen, das beständig und unabhängig ist – zum Beispiel von Google-Rankings?

„Die Unabhängigkeit von der Willkür einer einzelnen Suchmaschine hat eine wesentliche Bedeutung. Als Anfang 2011 in Deutschland und weltweit eine Modifikation des Google-Suchalgorithmus (Projektname „Google Panda“) eingeführt wurde, waren viele Google-abhängigen Geschäftsmodelle im Hinblick auf Umsatz und Arbeitsplätze stark betroffen, einige kleinere oder jüngere Anbieter verschwanden ganz von der Marktfläche. Google kündigte bereits an, in wenigen Jahren mit der semantischen Suche noch einmal die Suchmechanismen und damit auch die Optimierungsanforderungen zu verändern. Ein guter Online-Shop zum Beispiel, der mit eigenständigen Inhalten und guten Produkten eine Marktnische besetzt und abseits von Google auch einiges für die Vermarktung und PR macht, muss sich da keine Sorgen machen. Die zentrale Bedeutung von Google wird zunehmend durch Social Networks wie z.B. Facebook geschwächt bzw. abgelöst.“

Was sind die größten Fehler derer, die mit ihrem

Web-Projekt scheitern?

„Ein zu geringer Atem, geringe oder fehlende Liquidität, schwindender Mut, Konflikte innerhalb der Gründerteams, Managementfehler, z.B. den Wettbewerb und vor allem die Zielgruppe und deren Bedürfnisse nicht genügend im Blick haben... Ein für mich ganz entscheidender Fehler ist eine ständige Vergrößerung der Angebotspalette und zwar immer dann, wenn neue Wettbewerber im gleichen Marktumfeld erscheinen. Dieser Fehler hat zwei negative Folgen zur Konsequenz:

Das eigene Angebot wird verwässert, grenzt sich weniger ab, und die Kernkompetenz schwindet.

Man passt sich so fast unbemerkt und nie gewollt dem Wettbewerb an. Vielfalt per se ist selten ein gutes Geschäftsmodell, es sei denn, Pluralität ist Kern der eigenen Leistung (z.B. neuer Online-Shop für Lebensmittel o.ä.).“

- Marcel Kaffenberger (Entrepreneur und Gründer-Coach)

Meine Erfahrungen bestätigen Herr Kaffenberger's Worte: etwas Zeit sollte man schon mitbringen, bis das Geschäft richtig Fahrt aufgenommen hat und uns durchs Leben tragen kann.

Vielleicht brauchst Du dafür aber auch deutlich weniger Geld im Monat, als bisher?

Diese Frage bringt uns zu Downshifting und Minimalismus.

---

**Wichtige Erkenntnisse:**

Der lange Atem zählt in jeder Selbstständigkeit – online wie offline – zu den wichtigsten Erfolgsfaktoren.

Ein Geschäftsmodell sollte möglichst nicht von einzelnen Kunden oder Traffic-Quellen (wie Google) abhängen.

Wer seinem Kerngeschäft treu bleibt, anstatt sein Angebot mit ständig neuen Geschäftsfelder zu verwässern, hat langfristig die besseren Aussichten.

*Was immer es ist, das Du wirklich willst: vergiss den Rest und Dein Leben kann so viel entspannter werden.*

## Downshifting und Minimalismus

Downshifting heißt: „einen Gang herunterschalten“, ruhiger leben, sich mehr Zeit zu nehmen für das, was einem selbst wirklich wichtig ist. Ein Weg, das Downshifting möglich zu machen, ist der Minimalismus, der bewusste Verzicht auf Unnötiges – zum Beispiel auf eine unnötig große Wohnung, ein unnötiges Auto und unnötige andere Anhäufungen materieller Dinge. Dadurch wird weniger Geld benötigt, man muss tendenziell weniger arbeiten und lebt freier.

Was brauchst – oder willst - Du wirklich? Wie viel davon, und warum?

Willst Du managen, meeten, networken, führen, weil Du es willst? Willst Du das große Auto und die schicke Wohnung im Stadtzentrum, um zu zeigen, dass Du erfolgreich bist (auch wenn Du Dich im Inneren womöglich leer und erfolglos fühlst)? Willst Du wirklich auf die Malediven, nach Ischgl oder St. Tropez, oder ist Dir viel freie Zeit für Dich und Deine Liebsten das Wichtigste?

Was immer es ist, das Du wirklich willst: vergiss den Rest und Dein Leben kann so viel entspannter werden.

Ja, das Streben nach mehr Karriere und mehr Besitz wird anerkannt, mit Applaus oder Neid belohnt. Doch die wenigsten Menschen tanzen im Alter glücklich ins Grab, nur weil sie immer das gemacht haben, was von möglichst vielen Anderen anerkannt wurde.

Scheiß' drauf, was diejenigen denken oder sagen

könnten, die Dir nicht wichtig sind.

Aussteigerin und Yogalehrerin Indira zwang eine Erkrankung zum Downshifting. Auf ihr stressiges Angestelltendasein zurückblickend, sagt sie:

„Ich habe einige Jahre als Beraterin und Trainerin gearbeitet. Die Arbeit in Büros, der Stress und ständige Leistungsdruck, den ich mir auch selbst zuzuschreiben hätte, haben dazu geführt, dass ich mit 30 Jahren völlig energielos war in Kombination mit Schwindel und chronischer Müdigkeit. An diesem Punkt merkte ich, dass ich nur wieder gesund werden kann, wenn ich mein Leben vollkommen umstelle.

Das war der Beginn von Yoga, Meditation, Selbsterkenntnis, Heilung und letztendlich der Schritt, nach Spanien zu gehen. Hier fällt es leichter, die Konditionierungen der westlichen Leistungsgesellschaft zu durchbrechen, auch wenn es trotzdem noch über 4 Jahre mit intensiver Heilarbeit und Selbstdisziplin gedauert hat, bis ich in der Lage war, auch einmal nichts zu machen ohne ein schlechtes Gewissen dabei zu haben, ohne mir Gedanken um Geld zu machen und diese freie Zeit auch wirklich zu genießen.“

- Indira Luz (Yogalehrerin)

Heute lebt Indira inmitten der Natur Spaniens, jenseits aller städtischen Hektik:

„Das schönste am Leben mitten in der Natur ist, dass ich aus dem Haus rausgehe und direkten Kontakt mit der Mutter Erde und den Elementen habe, man spürt das Leben durch und durch. Das fehlt mir immer, wenn ich in der Stadt bin und nur

Beton unter meinen Füßen spüre, das ist für mich mittlerweile ein ganz seltsames Gefühl.

Die Elemente wirken hier auch besonders stark und man ist in ständigem Kontakt mit den Elementen: mit der Erde durch das Landleben und den Strand, mit dem Wasser durch die Nähe zum Atlantik, mit dem Feuer durch die Sonne, die fast immer scheint und mit der Luft durch die intensiven Winde, die immer in Bewegung sind, der heiße trockene Llevant aus Afrika und der kühle, feuchte Poniente vom Meer.

Rückverbindung mit der Natur heißt für mich auch, wieder natürlich und authentisch zu sein, dass auszudrücken und zu kommunizieren, was wir wirklich denken und fühlen – das hilft uns, uns zu erden...“

- Indira Luz (Yogalehrerin)

Jedem, der wie sie einfacher und näher an der Natur leben möchte, aber Angst hat, sich (und seine Familie) nicht mehr ernähren zu können, rät Indira:

„Das ist unser Verstand, der uns immer sagt, dass dies oder jenes nicht möglich ist. Wenn wir etwas wirklich von Herzen her wollen und wieder Vertrauen in uns und das Leben bekommen, dann ist alles möglich. Dabei geht es darum, sich wieder daran zu erinnern, dass wenn wir im Vertrauen sind, alles im Überfluss vorhanden ist. Wenn wir Angst und Sorgen haben, dann lassen wir den Reichtum nicht zu, damit ist auch innerer Reichtum gemeint. Natürlich stellt es z.B. für einen Familienvater eine größere Herausforderung da, ins Vertrauen zu kommen, aber es ist letztendlich

in jeder Situation möglich. Dabei ist wichtig zu spüren, was man im Leben wirklich braucht. Oft haben wir unseren Standard und sind nicht bereit, diesen für ein einfacheres Leben in der Natur aufzugeben. Einerseits wünschen wir uns diese Verbindung mit der Natur, aber oft wollen wir unsere Komfortzone nicht verlassen. Das Leben auf dem Land ist eben anders...

Wenn es schwierig erscheint, eine Situation grundlegend zu ändern, dann kann man ja auch mit kleinen Veränderung anfangen, z.B. dass man sich jeden Tag eine kurze Auszeit gönnt, um sich bewusst mit den Elementen der Natur zu verbinden.“

- Indira Luz (Yogalehrerin)

**Konstanze ist in die Natur gezogen, lebt mit Ihrem Mann in den Wäldern an der Küste Kanadas:**

„Das Leben in Kanada ist inzwischen zu meinem gelebten Traum geworden, den ich nie mehr aufgeben möchte. Da gab es keine Planung vorher. Hineingestolpert bin ich, Ort und Haus haben mich gefunden, und erst im Nachhinein habe ich bemerkt, wie mich dieser Ort fasziniert. Mein Mann und ich haben aus einem Sabbatjahr ein Lebenskonzept gemacht.

Das Leben hier in Nova Scotia ist viel langsamer und einfacher, fast so, als wäre die Zeit stehen geblieben. Hinzu kommt die Abgeschiedenheit unseres Hauses, wo es keine Nachbarn gibt, keinen Lärm, keine Bewegung außer der des Windes. Und gerade das hat sehr viel Bewegung in mir verursacht und mich nicht mehr losgelassen. Es war eine überwältigende

Erfahrung. Das Haus liegt an einem See, so groß, dass ich sein Ende nicht sehen kann, und der mich zu sehr vielen, wunderbar geheimnisvollen Rendezvous eingeladen hat. Und jedes Mal verliebe ich mich neu in ihn ...“

Ihr typischer Arbeitstag schaut so aus:

„Typisch kanadisch ist es, dass ich den Strand vor der Tür habe und dort mit meinem Hund am Meer sitzen, toben oder spazieren gehen kann. Typisch kanadisch ist auch die Ruhe hier: kein Autolärm, nur das Rauschen des Windes oder des Meeres, der typische Geruch nach Salzwasser. Das genieße ich und es erfüllt mich mit Dankbarkeit und Kraft, hier arbeiten zu können. Mein Arbeitstag beginnt dann nach meinen Morgenritualen mit Affirmationen und Yoga mit einer Tasse starkem Kaffee am Laptop und geht dann so weiter, wie viele „deutsche“ Arbeitstage sicher auch.“

- Konstanze Quirnbach (Coach)

Auch Doris machte ihr Job krank. Sie ging für einige Monate nach Costa Rica, inzwischen lebt sie als Yogalehrerin wieder in Deutschland, verbringt ihre Zeit jedoch viel entspannter, erfüllter und lebendiger. Dafür benötigt sie viel weniger Geld als zuvor – obwohl sie sich zum Beispiel bewusster denn je ernährt:

„Ganz allgemein ist mein Rhythmus jetzt ein sehr entspannter und ich arbeite eher wenig, lebe einfach, jedoch sehr gut und nicht asketisch. Dazu gehört ein ständiges Sich-Rückverbinden, ins Gottesvertrauen gehen – und dann geht das auch, hat aber natürlich auch mal seine

Herausforderungen. Dann jedoch fügen sich die Dinge, so haben wir (mein jetziger Partner und ich) viel Glück mit einer außergewöhnlich günstigen Mietwohnung, die zwar Mängel hat (z.B. sehr alte Fenster, viel Holzverbrauch) – jedoch auch viele Vorteile (sehr groß, super schöner Platz und fast gänzlich ungestört mit großer Terrasse und Garten und doch im Ortszentrum, so dass wir eigentlich wie in einem Haus leben hier).

Wir haben zu zweit nur ein kleines Auto, das zu dem Preis ebenfalls ein „Geschenk“ war und es reicht, da wir es beide nicht zum in die Arbeit fahren benötigen.

Hoch qualitative Lebensmittel sind uns z.B. sehr wichtig und die können wir uns auch leisten, Kleidung jedoch steht bei mir seit Jahren hintenan, ist aber OK und geht jetzt schon besser als in den letzten Jahren. Im Urlaub sind wir gerne mit Auto und Zelt unterwegs.“

- Doris Presch (Yogalehrerin)

Ebenso hat Sven sich vor einigen Monaten dem Minimalismus zugewandt und bemüht sich seither um mehr vom „Weniger“:

„Minimalismus ist so ein Schlagwort, welches es am einfachsten vermittelt, wie man lebt. Mit wenig, mit dem nötigsten! Ich habe auf mehreren Seiten im Internet von dieser „goldenen“ Regel gelesen, dass man sich nur Minimalist nennen dürfte, wenn man weniger als 100 Dinge besitze. Das ist, in meinen Augen, absoluter Unsinn. Minimalismus ist für mich eine Lebenseinstellung, die keine messbare Größe hat und sich einfach nicht

pauschalisieren lässt. Minimalismus bedeutet für mich persönlich, dass ich mich von allem trenne, was ich nicht wirklich brauche, also was mir keinen konkreten Nutzen oder Freude schenkt. Ich habe vielleicht eine Hand voll Dinge in meiner Wohnung, die mir keinen Nutzen bringen, aber wenn ich sie, wenn auch nur einmal im Jahr, ansehe, zaubert es mir ein Lächeln ins Gesicht. Auch das sind Dinge, die ich nicht missen möchte, habe aber auch diese auf sehr wenige reduziert, sprich auf solche, über die ich mich wirklich freue.

Ich besitze kaum Möbel. So habe ich in meinem Wohnzimmer einen kleinen Schrank auf dem mein Fernseher steht, eine kleine Truhe, in denen sich wichtige Unterlagen befinden, und einen Tisch. Keine Couch, keine Vitrinen, kein irgendwas.

In meiner Küche sind neben Spüle, Kühlschrank und Herd nur noch zwei Schränke und ein Tisch, der auch gleichzeitig mein Schreibtisch ist. Ich brauche keine weiteren Möbel, denn ich hätte nichts, was ich hinein stellen könnte. Ich habe mich insgesamt von vielem befreit, was letztlich nur, wenn auch unbewusst, Ballast war. Stets hatte ich mich in meiner Wohnung unwohl gefühlt, fühlte mich erdrückt, konnte aber über Jahre nicht ausmachen, woher das seinen Ursprung nahm. Ich stellte die Möbel unzählige Male um, kaufte mir neue, aber nie verschwand mein Problem. Es dauerte also eine ganze Weile, bis ich realisierte, dass ich mich von dem meisten einfach trennen müsste, um dieses Gefühl des „erdrückt werden“ zu beseitigen. Man sammelt im Laufe der Zeit so viele Dinge an, die man eigentlich gar nicht braucht, bewahrt Dinge auf, die man nie wieder ansieht und die auch keinen wirklichen Wert für einen haben, besitzt mehrere Dinge, die im Prinzip

ein und denselben Zweck erfüllen und so weiter und sofort. Ich habe durch die Reduktion auf das Wesentliche vor allem auch gelernt, die Dinge, die ich noch habe, wirklich schätzen zu lernen, mich wirklich daran zu erfreuen. Hatte manches Geschirr, das ich nur zu besonderen Anlässen benutzt habe, aber selbst dann habe ich es nie genutzt, sondern das, was ich immer nahm. Also wozu? Wozu irgendetwas aufsparen, was man hat? Das ganze fängt bei kleinen Dingen an – brauche ich wirklich zwei Flaschenöffner? – und hört bei großen Dingen auf – brauche ich wirklich so einen großen Kleiderschrank? Moment mal, brauche ich überhaupt einen Kleiderschrank??? – Letztlich ist Minimalismus eine private Sache, die für viele wahrscheinlich jeweils etwas anders ausprägt, aber im Kern für alle bedeutet, sich zu befreien!

Ich bin vielleicht einen ungewöhnlichen Weg gegangen, vielleicht aber auch einen normalen, das weiß ich nicht. Als ich mich dazu entschlossen habe, mich von dem meisten zu lösen, habe ich meine Möbel verschenkt. Passenderweise ist ein guter Freund von mir gerade mit seiner Partnerin zusammen gezogen und da wurden noch Möbel gebraucht. Ein anderer Freund von mir brauchte noch eine Küche, also ging dorthin ein Großteil der Möbel meiner Küche. Schließlich brauchten meine Eltern noch Bücherregale, und auch die waren dann weg, was ich an Deko hatte, folgte in selbige Richtungen. Bei meiner Kleidung, wo ich ebenfalls reichlich ausgesondert habe, freuten sich ein guter Freund von mir und sein Kind. So hat alles noch einen Nutzen erfahren, was mir sehr wichtig war. Ich stand dann erstmal vor einem Problem, denn alles, was in den jeweiligen Möbelstücken untergebracht war, lag nun auf dem

Boden. Dadurch habe ich mich also selber "überrumpelt" und dazu gezwungen, sehr drastisch auszusortieren. So nahm dann alles nach und nach seinen Lauf. In meinem Blog habe ich jeweils einen Artikel zu Wohnzimmer, Schlafzimmer und Küche geschrieben, wie ich da vorgegangen bin und was sich für anfängliche Probleme ergeben haben, aber auch, was für eine Befreiung es letztlich für mich bedeutete mich von dem zu trennen, was ich nicht brauche, mir Luft zu schaffen. Mein Weg ist noch nicht abgeschlossen. Ich habe noch einige Dinge auf einer Art Warteliste. Ich teste ein Jahr lang, ob ich es gebraucht habe und wenn nicht oder nur ein einziges Mal, dann verschwindet es auch noch. Ich wollte mich einfach davor bewahren, Dinge zu entsorgen, deren Nutzen ich auf den ersten Blick nicht erkannte. Das war vor allem in der Küche der Fall. Anfangs hatte ich noch zig Töpfe, mittlerweile einen kleinen, einen Großen, eine Pfanne und einen Wok. Das reicht. Zu Anfang hatte ich mich aber noch nicht getraut, mich von dem anderen zu trennen, dachte es würde mir fehlen. Letztlich habe ich gemerkt, dass ich nicht für jede Kleinigkeit einen Extra Gegenstand brauche. Wozu einen großen Topf, wenn ich einen großen Wok habe? Darin kann ich meine Nudeln genauso gut kochen, oder das Chili zubereiten etc. So dünnt alles nach und nach weiter aus. In meinem nächsten Urlaub ist es dann soweit, da gehe ich dann wieder die ganze Wohnung durch und schaue mir alle Dinge noch mal an, wo ich mir noch nicht sicher war.“

- Sven Passarge (Autor und Wanderer)

Wenn auch Dir das Leben zu viele materielle und finanzielle Lasten aufzwingt, dann ...

Befreie Dich.

Lass' ein paar Deiner vermeintlichen Bedürfnisse gehen. Und dann noch ein paar weitere.

Atme frei, bewege Dich frei, lebe frei. Nach Deinen Vorstellungen.

Irgendwann erkennt man vielleicht, dass „kein Ziel“ das beste Ziel sein kann:

„Wenn man verstanden hat, dass die Erfüllung in einem liegt und nicht in materiellen Dingen im Außen. Vorher braucht man Ziele um zu erkennen, dass wir sie eigentlich nicht gebraucht hätten, aber auch das ist okay.“

- Dr. Hans-Jürgen Solodzuk (Mentaltrainer)

Das gilt auch für das Reisen, von dem das nächste Kapitel handelt.

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Hohe materielle Ansprüche entstehen oft nur, weil wir uns mit anderen vergleichen. Damit kerkern wir uns jedoch selbst ein in zeitaufwändige Jobs, das, was uns selbst eigentlich wirklich wichtig ist, hat dann kaum noch Platz.

Weniger haben wollen bedeutet Freiheit, bedeutet mehr leben zu können. Dem Traum vom Leben in der Natur / auf dem Land / im Ausland steht womöglich gar nicht so viel im Weg, wenn wir uns auf das besinnen, was uns am meisten bedeutet.

*Reisen kann ein Motor für Lebendigkeit und Wachstum sein und uns mit Erinnerungen beschenken, die uns das gesamte Leben lang begleiten. Die häufigsten „Gründe“ gegen eine abenteuerliche Reise sind oft nur Ausreden.*

## Reisen

Wer hat nicht schon von einer langen Reise geträumt, sich gesehnt nach fernen Orten, neuen Eindrücken und unberührten Stränden, Fjorden, Wüsten oder Gebirgen?

Reisen öffnet das Herz und den Verstand, lässt uns die Welt und unser Leben aus einer anderen Perspektive sehen.

Reisen kann ein Motor für Lebendigkeit und Wachstum sein und uns mit Erinnerungen beschenken, die uns das gesamte Leben lang begleiten.

Warum Reisen nicht nur unheimlich viel Freude bereiten, sondern uns auch sehr viel lehren kann, auf diese Frage antwortet Florian, der unter anderem 12 Jahre lang als buddhistischer Mönch auf Sri Lanka gelebt hat:

„Die eigenen vier Wände hinter sich zu lassen finde ich immer wieder wichtig, um mich daran zu erinnern, dass ich nur Gast auf Erden bin und dass ich nichts von dem, was ich habe, behalten kann. Das Reisen gibt mir die Möglichkeit, Gewohnheiten hinter mir zu lassen und dem Leben wieder unvoreingenommener und spontaner zu begegnen. Nach all den Reise- und Mönchs-Jahren habe ich meine erste eigene Wohnung erst mit 40 bezogen; dabei ist mir auch klar geworden, wie wunderbar so ein eigener geschützter Raum für das menschliche Wohlbefinden und die spirituelle Praxis sein kann. Für mich ist dabei wichtig, dass ich den eigenen Wohnraum nicht dauernd im Kopf haben muss, und dass ich ihn leichten Herzens jederzeit für

einige Monate zurück lassen kann. Das gibt mir ein Gefühl von Vogelfreiheit, ähnlich wie ich es als Mönch erfahren habe, als ich jederzeit meine wenigen Sachen packen konnte, um zu einer anderen Höhle, Hütte oder in einen Tempel zu ziehen. Im Endeffekt muss jeder selber herausfinden, ob er besser zu Hause oder in der Ferne mit sich in Kontakt treten kann, schließlich sollte die Umgebung dabei eine untergeordnete Rolle spielen.“

Welche Dinge gehören zu den wichtigsten, die Du über das Reisen gelernt hast?

1. „Wie schon gesagt – wird mir beim Reisen leichter vor Augen geführt, dass wir nur für kurze Zeit Gast auf dieser Erde sind, und uns eigentlich hier nichts gehört und wir davon auch nichts mitnehmen können.“
2. Wurde mir dadurch klarer, dass das Gefühl von innerlichen Wohlbefinden und Sicherheit nur bedingt von der Umgebung und den äußeren Umständen abhängig ist.
3. Wenn man sich in einer Beziehung auch in fremder Umgebung sich gut unterstützen und aushalten kann, hat sich daraus eine ideale Voraussetzung gebildet, um auch in den vertrauten eigenen vier Wänden miteinander in Harmonie zu leben.“

- Florian Palzinsky (Ex-Mönch, heute Yogalehrer und Entwicklungshelfer)

Auch Doris ist davon überzeugt, dass Reisen wichtig für unser Wachstum sein kann:

„Ich empfehle aber dennoch zumindest eine Zeit lang durchgehend oder regelmäßig für kürzere

Einheiten, verstärkt den bewussten Rückzug aus dem bekannten Umfeld. Alleine fortfahren oder sogar größer reisen gehen ist eine gute Idee. Oder ganz einfach einmal ganz alleine spazieren zu gehen, öfter mal ein Treffen absagen oder erst gar nicht auszumachen – mal etwas auszulassen sozusagen. Versuchen anders orientierte Kontakte zu knüpfen, wenn einem die reine Innenschau nicht so liegt. Gerade wenn man anfängt, vieles zu hinterfragen, ist man oft nicht so stark. Es funktioniert nicht, wenn ich mich nicht ein bisschen von der gewohnten Umgebung löse und immer in den gleichen Mustern mitbewege – das fängt ja schon bei Leuten an, die z.B. abnehmen möchten. Wenn das ungesunde oder üppige Essen in der Familie so verankert ist, wird, glaube ich, nichts anderes übrig bleiben, als vorübergehend die Besuche zu reduzieren. Bis man fest genug ist in seiner neuen Überzeugung, dann geht das wieder. Wenn die Liebe da ist, wird das langfristig der Beziehung, ob Familie, Freunde oder Partnerschaft, nicht schaden – im Gegenteil, ich werde ja auch umgänglicher für andere je besser es mir selber geht.“

**Über ihre Zeit in Costa Rica sagt Doris:**

„Man grüßt sich oder antwortet auf die Frage nach dem Wohlbefinden gerne mit „Pura Vida“ – was wörtlich übersetzt „reines Leben“ bedeutet. Als Europäer mit etwas Geld im Beutel lebt es sich da natürlich wunderbar. Die üppige Vegetation mit ihren lecker Früchten, exotischen Tieren und bunten Vögeln, der wunderbar saubere Arenalsee mit seinem aktiven Vulkan, der teilweise sehr kräftige Wind, die oft noch wilden Strände, Pazifik- wie Karibikseite, die Sonne natürlich, und die hohen Meereswellen – diese spürbare Kraft der

Elemente dort ist für immer in meinem Gedächtnis gespeichert.“

- Doris Presch (Yogalehrerin)

**Eve berichtet von den Erlebnissen, die einen besonderen Platz in ihrer Erinnerung haben:**

„Ich hatte einen Unfall und war in Indien im Spital für eine Rückenoperation. Ich war allein und hatte Angst. Es ging aber alles gut und ich war gut versorgt. Da habe ich gelernt loszulassen. Lass es geschehen und vertraue, dass es gut kommt.

Die Nächte in den Bergen, unter dem unendlichen Sternenhimmel bleiben mir für immer unvergesslich. Es ist die Stille in der Natur, die mein Herz erfüllt und meine Seele nährt.

Meine Reisen nach Asien waren für mich immer auch eine Reise zurück in der Zeit. Von der Zivilisation in die Natur, vom spezialisierten Hightech zur Handarbeit, von Überfülle und Reichtum in die Armut und Einfachheit. Dabei wurde mir klar, weniger ist mehr. Ich möchte ein einfaches Leben führen, auch wenn ich zurück bin im Westen. Weniger haben und mehr sein.“

- Eve Eichenberger (Yogalehrerin)

**Reisen muss dabei nicht bedeuten, mit dem Flieger um die halbe Welt zu düsen.**

**Sven etwa lässt sich gern von Wanderungen in der Natur Deutschlands bereichern.**

**Ob sich eine innere Ruhe in ihm ausbreitet, wenn er in der Natur unterwegs ist?**

„Innere Ruhe trifft es tatsächlich am besten. Ich habe die Natur schon immer geliebt, war nie ein Kind das drinnen hockte und sich vor den Fernseher gesetzt hat. Auf dem Weg zum Erwachsenwerden ist das jedoch immer weniger geworden, bis ich eigentlich kaum noch draußen war. Irgendwann wurde mir dann schließlich bewusst, dass mir etwas immanent Wichtiges fehlt und es galt, das zu ändern! Ich liebe es, dass ich dort auf mich gestellt bin und nur das habe, was ich bei mir trage, komplett autark, minimalistisch. Das ist, meiner Meinung nach, die intensivste Möglichkeit, die Natur zu erleben, indem man auf diese Weise „ein Teil von ihr“ wird. Deswegen verzichte ich auch auf ein Zelt.“

Wie sagte ein guter Freund von mir einmal „wenn Du in die Natur willst, warum nimmst Du dann Dein Haus mit?“. Ich mag das Ursprüngliche und die Einfachheit. Dabei spielt das Wetter gar keine Rolle, ein komplett verregneter Tag ist genauso schön wie einer mit Sonnenschein, denn allein das zeigt einem, dass man der Natur ausgeliefert ist oder besser, keinen Einfluss auf sie nehmen kann (und sollte). Ich liebe einfach die Freiheit beim Wandern, deswegen gehört es für mich auch immer dazu, draußen zu schlafen. Da ich der Umwelt keinen Schaden zufügen möchte, immer ohne Zelt und so, dass ich weder Spuren noch Schäden hinterlasse.“

- Sven Passarge (Autor und Wanderer)

Der Reisejournalist Jörg Baldin empfiehlt ebenfalls, die gewohnte Umgebung regelmäßig zu verlassen. Warum, und was er über sich und die Menschen auf seinen Touren gelernt hat:

„Ich denke schon, dass es absolut wichtig ist, die gewohnte Umgebung zu verlassen und sich und vor allem die Welt und Kulturen besser kennen zu lernen. Wenn das noch mit einer Reise verbunden werden kann, super.“

Die wichtigsten drei Erkenntnisse über mich: Ich packe immer zu viele Sachen ein. Ich bin auch im Urlaub ein typischer Deutscher, was die Themen Pünktlichkeit, Verbindlichkeit oder Sauberkeit angeht (was mich manchmal richtig nervt) und ich komme immer gerne wieder nach Hause. Auswandern wollte ich mal, aber irgendwie sind meine Wurzeln hier und deshalb komme ich immer wieder gerne zurück.

Und: Die meisten Menschen, denen man begegnet sind offen und freundlich. Auch hier spielt natürlich eine Rolle, wie man selbst auf die Menschen zugeht.“

- Jörg Baldin (Reisejournalist)

### **Drei häufige, aber unnötige Gründe, aus denen Menschen nicht verreisen, obwohl sie sich danach sehnen**

So viele von uns träumen von einer Reise jenseits von Hotel-Club-Anlagen, träumen davon, ein fremdes Land wirklich kennen zu lernen, mal etwas ganz anderes zu erfahren. Und für so viele bleibt der Traum unerfüllt.

Drei Gründe dienen dabei häufig als Ausrede:

#1 – „Ich habe niemanden der mitkommen möchte und Angst, allein zu reisen“

Ist es gefährlich, die Welt allein zu bereisen?

„Jain... Kommt natürlich auf das Gebiet an, in das man reist. Aber meine Erfahrung ist, dass man nie ganz alleine reist. Egal wo, in der Regel trifft man auf Gleichgesinnte, mit denen man ein Stück zusammen reist und dann wieder getrennte Wege geht. Aber wie gesagt, es gibt auch Länder, die ich meiden würde, wenn ich alleine reise.“

- Jörg Baldin (Reisejournalist)

„Im Buch „Mut“ erzählt Osho die Geschichte vom Mann, der eines Abends auf einem Spaziergang vom steilen Weg abstürzt und sich grad noch an einem Strauch festhalten kann bevor er in die Tiefe stürzt. In panischer Angst klammert er sich an den Ästen und an seinem Leben fest. Irgendwann in der Nacht ist seine letzte Kraft aufgebraucht und er kann einfach nicht mehr länger halten, so lässt er endlich los und fällt. Er fällt aber keinen Meter tiefer, da sich gerade unter ihm ein Absatz befindet, den er aber im Dunkeln nicht sehen konnte. OSHO sagt sei mutig. Wage etwas, Du kannst nichts verlieren.“

- Eve Eichenberger (Yogalehrerin)

#2 – „Ich schaffe es gar nicht, die ganze Reise korrekt durchzuplanen, da gibt es doch so unheimlich viel zu beachten!“

„Wenn möglich, alles auf sich zukommen lassen. Aus meiner Sicht sind die Reisen die besten, bei denen eine Planung schwierig oder gar nicht möglich war und man selbst nicht wusste, wo man abends übernachtet oder wo der nächste Tag hinführt. So lernt man am besten die Menschen

und die Gegend kennen.“

- Jörg Baldin (Reisejournalist)

#3 – „Ich brauche immer so viel Zeug – ohne dieses und jenes kann ich nicht überleben – und wer soll das alles schleppen?“

„Wenn man als Neu-Wanderer das erste Mal seinen Rucksack gepackt hat, kann man davon ausgehen, dass die Hälfte die sich darin befindet unnötig ist. Dass ist, glaube ich, ganz natürlich. Ich war bei meiner ersten Tour mit 25 Kg auf dem Rücken unterwegs, für eine zwei Tage dauernde Tour. Ich nehme für meine Tour durch Schottland nur 16 Kg mit und da ist Verpflegung für 10 Tage inklusive! Ich würde empfehlen, nicht alle Eventualitäten vorhersehen zu wollen sondern sich darauf einlassen und genießen. Wandern soll ein Genuss sein und kann, wenn man es möchte, auch eine Herausforderung sein, es sollte aber niemals zu Stress werden!“

- Sven Passarge (Autor und Wanderer)

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Reisen können uns sehr stark wachsen lassen und helfen, sich der wahren eigenen Bedürfnisse und Träume bewusst zu werden.

Die häufigsten Gründe derer, die sich ihren Traum von einer Reise nicht erfüllen, tun dies aus Befürchtungen, die sie gar nicht haben müssten.

*Man muss kein Feng-Shui-Experte sein, um das Wohn- und Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass beides Kraft gibt statt behindert.*

## Wohnen / Feng Shui

Die Art und Weise, wie wir wohnen und wo wir arbeiten, kann unser Leben und Arbeiten sehr viel leichter machen. Oder uns behindern und Kraft kosten, wenn das Umfeld nicht passt.

Wenn Du Deinen eigenen Weg gehen willst, kannst Du jede Unterstützung und Erleichterung gebrauchen – insofern lohnt sich ein Blick auf die Wohnräume und den Arbeitsplatz ganz besonders für alle, die sich selbst verwirklichen wollen.

Keine Angst: weder musst Du dafür mit einem Pendel durch die Räume laufen und Schwingungen erspüren, noch Deine Wohnung massiv verändern.

Warum ein passendes Umfeld wichtig ist, und welche häufigen Fehler viel Lebensqualität kosten, verriet die Diplom-Ingenieurin und Feng-Shui-Beraterin Hedwig Seipel:

„Mensch und Raum bilden ein System. Egal wo wir uns befinden, haben wir immer einen Raum um uns herum. Wir agieren im und interagieren mit dem Raum. Bereits Winston Churchill, der sicher kein Feng Shui Fachmann war, soll gesagt haben: „Erst gestalten wir unsere Räume, dann gestalten die Räume uns.“ Diese Interaktion geschieht auf bewusster und unterbewusster Ebene. Mit klassischem Feng Shui, insbesondere mit der Methode der sogenannten „Fliegenden Sterne“ (was so viel bedeutet wie „sich wandelnde Tendenzen“) bin ich imstande das System Mensch-Raum zu durchleuchten und begreifbar zu machen. Das Ergebnis ist eine Gebrauchs-

einleitung der eigenen Handlungsweise.“

Wie kann uns ein Ort beeinträchtigen, bei dem die Energien gestört sind?

„Ich spreche niemals von gestörten Energien, denn Energie, unabhängig welcher Art, existiert einfach und ist mit bestimmten Eigenschaften ausgestattet. Nur wenn wir die Eigenschaften falsch einsetzen oder nutzen, dann fühlen wir uns beeinträchtigt. Jeder Raum hat seine „Talente“, das heißt, er unterstützt uns bei bestimmten Tätigkeiten und Vorhaben. Nutzen wir seine „Talente“, dann fühlen wir uns in dem Raum wohl, versuchen wir den Raum zu etwas zu zwingen, dann stoßen wir auf Schwierigkeiten. Diese „Talente“ zu entdecken und für Menschen brauchbar zu machen gehört zu meinen Hauptaufgaben.“

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Maßnahmen, um die eigene Wohnung bestmöglich passend einzurichten?

„Die Probleme, warum sich Menschen in ihren Räumen nicht gut fühlen sind heute sehr vielschichtig geworden. Feng Shui deckt nur ein Teil der Ursachenfindung ab. Aus meiner Erfahrung hat die wichtigste, grundlegende Aufgabe einer Behausung, nämlich dem Menschen Schutz und Geborgenheit zu geben, nichts an Aktualität verloren. Leider lassen wir uns oft von Modetrends und Raffinessen des Designs verführen und richten unsere Wohnungen stylisch, offen, lichtdurchflutet ein und mit allen technischen Errungenschaften voll gespickt. Dabei vergessen wir, dass Geborgenheit und Herzenswärme

niemals fehlen dürfen.

Das zweite Problem ist, dass wir häufig viel zu viel in unseren Wohnungen aufheben. Die Dinge, die wir haben und nicht wirklich brauchen, nehmen uns den Raum zum Leben – deshalb weg damit!“

- Hedwig Seipel (Feng Shui Beraterin und Diplom-Ingenieurin)

„Deshalb weg damit“ – ganz dem Minimalismus entsprechend.

Die Wohnung

Nicht nur als ausgeprägter Minimalist und nicht nur beim Reisen kann uns zu viel Krempel sehr viel Kraft kosten.

Je weniger Kram zu Hause herumliegt, umso leichter ist es auch, alles aufgeräumt zu halten, sagt auch Jacqueline Berger, ebenfalls Feng-Shui-Beraterin:

Welche Rolle spielt es im Feng Shui, eine ordentliche, aufgeräumte Wohnung zu haben?

„Eine aufgeräumte Wohnung zu haben, spielt nicht nur im Feng Shui eine große Rolle. Auch ohne Feng Shui fühlt sich der Mensch in einer sauberen ordentlichen Umgebung wesentlich wohler. Aufgeräumt sieht jeder anders, wichtig ist einfach keine Bereiche zu Müllabladestellen verkommen zu lassen. Das heißt aber nicht, dass eine Wohnung klinisch rein sein soll. Es darf und soll gelebt werden.“

Was raten Sie Kunden, die sich schwer tun, ihre

Wohnung in Schuss zu halten?

„Als erstes muss man sich wirklich bewusst machen, dass durch Ordnung die Energie in der Wohnung leichter und harmonischer fließen kann. Unordnung stört da nur und lässt das Chi stagnieren. Dadurch werde ich selbst antriebs- und kraftlos.

Nun sollte man keinesfalls versuchen, die komplette Wohnung auf einmal im perfekten Glanz erstrahlen zu lassen. Man wird müde und lustlos und Aufräumen nervt dann nur noch.

Falls man sich schlecht von Dingen trennen kann, kann man mit dem Kartontrick arbeiten. Hier einfach die Dinge hineintun, welche man eigentlich nicht mehr benötigt, aber die einem zu Schade zum Wegwerfen sind. Diese Kisten werden dann zugelebt, mit Datum versehen und im Keller verstaut. Falls man in einem Jahr keinen Gegenstand davon vermisst hat, wandert die Kiste ungeöffnet auf den Sperrmüll oder sonstigen Abgabestellen.

Wenn man sich entschlossen hat, Ordnung auf Dauer zu (be)halten, sollte man sich ein festes Ordnungssystem schaffen (Kartons, Regale, Ordner), in denen konsequent Dinge abgelegt werden. Geschirr gleich in die Spülmaschine, einen Wäschesammler für die Wäsche nutzen und und und...

Wenn man kleine Dinge sofort erledigt, wächst auch keine große Belastung durch Aufräumen oder Ordnunghalten.“

- Jaqueline Berger (Feng-Shui-Beraterin)

## Der Arbeitsplatz

Leben heißt auch: erschaffen. Die meisten von uns tun dies an einem Ort, dem Schreibtisch im Büro oder daheim.

Man muss kein Feng-Shui-Experte sein, um zu überprüfen, wie wohl man sich am eigenen Arbeitsplatz fühlt.

„Ich denke, wenn jeder einmal in die Stille geht, kann er ohne Feng Shui Regeln zu kennen, fühlen, wie es ihm an seinem Arbeitsplatz geht. Wird er sofort unruhig, kann er sich nicht konzentrieren oder wird er schnell erschöpft.

Neben ergonomischen Ansprüchen ist eine der Grundregeln z. B. die Tür im Blick zu haben. Nichts ist schlimmer, wenn man nie weiß, was sich gerade hinter einem abspielt. Auch sollte der Schreibtisch nicht zwischen Tür und Fenster stehen. Sonst rauscht die Energie mächtig durch. Bei Konzentrationsarbeit sollte ein ruhiger Arbeitsplatz zur Verfügung stehen, wogegen es bei kreativen Berufen ruhig etwas Bewegung durch kräftigere Farben geben darf. Auch Grünpflanzen helfen den Arbeitsplatz freundlicher zu gestalten.

Das sind natürlich nur allgemeine Empfehlungen. Man kann den Arbeitsplatz immer auf den Mitarbeiter persönlich abstimmen. Grenzen in der Arbeitsplatzgestaltung sind in Produktionsbetrieben. Da haben Produktionsabläufe den Vorrang. Allerdings können hier die Aufenthalts- und Pausenräume für die Mitarbeiter gestaltet werden.“

- Jaqueline Berger (Feng Shui Beraterin)

## Wichtige Erkenntnisse:

Ein unpassendes Wohn- und Arbeitsumfeld kann die Lebensqualität und Energie zum Verwirklichen der eigenen Träume stark einschränken.

Wer sich die Frage stellt: „Wie fühle ich mich wirklich in meiner Wohnung / an meinem Arbeitsplatz“ und einige Grundsätze beachtet, kann selbst sehr viel dazu beitragen, sich wohler zu fühlen und produktiver zu sein.

*Gesunde Ernährung und Bewegung steigert die Lebensfreude und Energie. Bei beidem gilt: besser langsam und entspannt anfangen.*

## Richtig ernähren und bewegen für mehr Lebensfreude und Energie

Die *myMONK-Essenz* enthält NICHT das hunderttausendste Regelwerk zur Ernährung und ist auch kein „Beweg-Dich-endlich-Du-Sau“-Drill-Sport-Programm.

Dennoch ein paar Worte zu Ernährung und Bewegung, da ein gesunder und vitaler Körper hilft, den eigenen Weg mutig und zufrieden zu beschreiten.

### Ernährung

Indira begann damit, sich gesünder zu ernähren, nachdem sie Yoga kennen und lieben lernte. Seitdem achtet sie auf eine gesunde und natürliche Ernährung – geht das aber inzwischen, nun, da sich ihr Körper regeneriert hat, alles entspannt an:

Seit „vielen Jahren ernähre ich mich biologisch und natürlich. Ich kaufe fast alle Produkte im Bioladen, das Gemüse und Obst kommt vom Markt oder Garten. Ich esse viel frisches Gemüse, Salate, Obst, aber auch ab und zu ein Stück Fleisch oder Fisch. Am Anfang war ich eher extrem mit der Ernährung, weil es mit Körper gebraucht hat. Durch die Umstellung ist mein Stoffwechsel wieder in Schwung gekommen und ich konnte Nahrungsmittel wieder besser vertragen. Als es mir wieder besser ging, habe ich das Ganze wieder etwas lockerer genommen. Ich finde es wichtig, dass man sich da keinen Stress

macht. Am wichtigsten ist, dass man Freude am Essen und Kochen hat, und das auch genießen kann.“

- Indira Luz (Yogalehrerin)

Ich selbst habe jahrelang überwiegend Müll in mich hineingeschaufelt. Abgepacktes Chemie-Knabberzeug, Mikrowellen-Fertig-Kram und so weiter. Heute kaufe ich bewusster ein und esse auch auswärts nicht mehr permanent wahllos Dinge, die mir mehr Energie rauben als zuführen.

Regelmäßig Obst und Gemüse, nicht mehr ganz so regelmäßig Süßigkeiten, seltener Fleisch, etwas häufiger Fisch ... das war's bei mir persönlich schon – und hat erheblich zu meinem Wohlbefinden beigetragen.

Was ich sagen will: gesunde Ernährung muss kein beinhartes Optimierungs- und Arbeitsprogramm sein. Das wichtigste, was es dabei zu beachten gilt, wissen die meisten Leute ohnehin schon.

Wer unter viel Stress leidet, für den könnten die folgenden Tipps dennoch besonders interessant sein:

„Es gibt einige Nahrungsmittel, die dem Körper helfen, Stress besser zu bewältigen. Gurken zum Beispiel, die Leber und Darm reinigen und jede Menge Nährstoffe enthalten. Geht's der Leber gut, hilft sie das hormonelle Gleichgewicht zu erhalten, die Laune zu heben und Stress zu bewältigen. Auch Avocados haben eine ähnliche Funktion. Sie enthalten eine Menge Mineralstoffe, wobei Kupfer und Eisen besonders zu erwähnen sind. Sie regenerieren die roten Blutkörperchen und beugen

ernährungsbedingter Blutarmut vor, eine häufige Ursache für Erschöpfung und der Unfähigkeit, angemessen auf Stress zu reagieren. Weiters zu erwähnen: grünes Gemüse, Sprossen, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mandeln, Beeren und Petersilie.

Wie wär's zum Beispiel mit einem morgendlichen Petersilien-Passion-Smoothie? Der ist schnell zubereitet und mindert den Stress – und hat noch weitere Vorteile:

Ich war anfangs etwas skeptisch, hatte ich davor doch immer mein tägliches Müsli zum Frühstück gegessen. Mein Körper hat jedoch so gut auf die morgendlichen Smoothies reagiert, ich hatte unglaublich viel Energie, war lange satt, die Verdauung war gut, meine Haut hat sich merklich gebessert ... einfach toll!“

- Ulrike Riebl (Personal Trainer und Ernährungsberaterin)

### **Bewegung**

Der zweite Teil der körperlichen Gesundheit: die Bewegung. Dass wir alle ein paar Mal in der Woche Sport treiben sollten, das weiß wirklich jeder, lasst uns diesen Part also überspringen.

Viel wichtiger ist die Frage: warum werden die Menschen immer unbeweglicher und dicker – und wie können wir uns selbst dazu bringen, uns auch langfristig regelmäßig zu bewegen?

Es folgen weitere Auszüge aus dem Interview mit Ulrike Riebl.

**Warum treiben manche / so viele Menschen überhaupt keinen Sport?**

„Ich denke, es ist vor allem ein Zeitproblem, wir leben in einer Leistungsgesellschaft und machen alle immer mehr, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit! Da auch noch Sport unter zu bringen, das ist eine Herausforderung – vor allem weil er anscheinend so einfach vom Tagesplan gestrichen werden kann.“

**Was unterscheidet diejenigen, die sich nur vornehmen, gesünder zu leben von denen, die den Vorsatz auch langfristig in die Tat umsetzen?**

„Meist liegt es an der schlechten/ungenauen Planung! „Ich will abnehmen“ ist zwar ein nettes Ziel, aber nicht konkret genug! „Ich will 10kg abnehmen“ ist schon besser, allerdings fehlt immer noch der Zeitrahmen. Am besten ist es, ein Hauptziel zu formulieren („Ich will in den nächsten 5 Monaten 10kg abnehmen“ [Anmerkung: max. 2kg pro Monat sind an reinem Fettverlust möglich, alles darüber ist Muskelmasse und Wasser und daher nicht wünschenswert!]) und dieses dann in kleinere Ziele runter zu brechen (also im ersten Monat mehr Gemüse zu essen und 2kg abzunehmen, im zweiten Monat dann mehr Bewegung zu machen und wieder 2kg abzunehmen etc.) – dadurch wird alles überschaubarer und man hat die einzelnen Ziele schneller erreicht und zwischendurch ein Erfolgserlebnis!“

**Welchen Rat gibst Du jemandem, der sagt „So, jetzt ändere ich was, heute fange ich an mit dem Joggen oder Fitnesstraining!“?**

Nicht zu schnell anfangen! Meistens startet man voll motiviert mit mind. 3x pro Woche Sport und hält das auch einige Wochen durch ... aber irgendwann holt einen wieder der Schweinehund ein, man lässt erst ein Training ausfallen, dann noch eines... Besser ist es, klein zu beginnen, also fix nur 1 Training pro Woche einzuplanen, alles darüber ist dann ein Bonus, über den man sich freuen kann. Wenn dann das 1x zur Routine wird kann man ein zweites Mal fix einplanen usw.“

**Können eine gesunde Ernährung und Sport die Liebe zu uns selbst stärken?**

„Auf jeden Fall! Wenn man sich damit beschäftigt, was man seinem Körper an Nährstoffen zuführt und beim Sport lernt, den eigenen Körper wieder richtig wahrzunehmen, lernt man automatisch auch sich selbst zu schätzen! Der Körper hält so unglaublich viel aus und lässt viel mit sich machen, gehört aber genauso gepflegt und gut ernährt - wir haben nur den einen!“

- Ulrike Riebl (Personal Trainerin und Ernährungsberaterin)

Wie bei der Ernährung gilt also auch beim Thema Bewegung: lieber langsam und entspannt anfangen. Und auch hier ist es von großer Bedeutung, sich seine Ziele im Geiste auszumalen – so bunt und motivierend wie möglich:

„Für mich stellt sich eher die Frage: „Was hindert mich daran, mein Vorhaben durchzuziehen?“ Sicherlich gibt es disziplinierte und weniger disziplinierte Sportler. Was unterscheidet demnach einen disziplinierten von einem undisziplinierten

Sportler? Häufig ist es die mangelnde Motivation oder für mich persönlich definiert: „Das Ziel nach dem Ziel“.

Hier kommen nun Bilder und Emotionen ins Spiel. Wer joggen möchte, um abzunehmen, hat zwar ein vermeintlich klares Ziel, aber irgendwie fühlt sich diese Aussage „farblos und logisch“ an. Wer sich dagegen Bilder farbiger und voller Emotionen tagtäglich ins Gedächtnis ruft, der bekommt auf Dauer eine positive Motivation, sein Ziel umzusetzen. Ja, es ist zuweilen nervig und anstrengend, sich jeden Tag auszumalen, wie man erschöpft aber glücklich nach dem Joggen seine Füße hochlegen darf und Schritt für Schritt die Kilos verliert, aber auch unser Gehirn ist eine „Masse“, die bewegt werden muss.“

- Sabine Huppert (Sport- und Mentalcoach)

#### **Wichtige Erkenntnisse:**

Kleine Schritte in Richtung Gesundheit sind meist besser und nachhaltiger als große Gewaltakte.

Wer aus einer Routine, einer Gewohnheit heraus Sport treibt, muss seinen inneren Schweinehund nicht mehr überwinden. Routinen können bewusst geschaffen werden – eine nach der anderen.

---

Okay, im Laufe des zweiten Teils der *myMONK-Essenz* konntest Du bis hierhin:

- Deine Träume entdecken und herausfinden, wie Du Dein Leben gestalten und finanzieren möchtest
- Aus den Träumen motivierende, messbare, erreichbare Ziele entwickeln
- Erfahren, dass auch abenteuerliche Reisen keine Angst machen müssen – und sich oft mehr als bezahlt machen
- Lernen, wie Du Dein Wohn- und Arbeitsumfeld gestalten kannst, damit es Dich beim Erreichen Deiner Ziele unterstützt
- Erfahren, wie man sich ernähren und bewegen kann, um Stress abzubauen und mehr Energie zur Verfügung zu haben

Auf zum letzten Kapitel von *Die myMONK-Essenz!*

*Am Ende gehören die Dinge zusammen, der Einzelne ist keine Insel.*

## Nachhaltig leben

### **Nachhaltig leben**

Willkommen im Kapitel „Nachhaltig leben“. Endlich kann ich die Moralkeule auspacken und sie kreisen lassen wie einen tasmanischen Teufel.

Nein, quatsch. Mit den Worten von Manfred Jobst:

„Ich habe gelernt, dass überzeugen und missionieren nichts bringt und eher respektlos ist. Lieber lebe ich meinen Weg vor und wenn jemand kommt und sich dafür interessiert leiste ich ihm Hilfe. Achte aber die Individualität des anderen. Bin sein Begleiter eines Wegstückes, möglicherweise auch eine gewisse Zeit sein Lehrer aber nicht die Antwort auf alle seine Fragen. Diese muss er schon selbst finden, ich kann nur helfen.“

- Manfred Jobst (Schamane)

Ich möchte niemanden etwas erzählen, dass er nicht hören will und niemanden verändern (zumal ich selbst (noch?) keinesfalls vegan lebe). Dieses Buch ist schließlich für Dich – und offensichtlich hast Du schon einiges gelesen, wenn Du in diesem Kapitel angekommen bist.

Doch am Ende gehören die Dinge zusammen, der Einzelne ist keine Insel.

Unsere Mitmenschen und andere Lebewesen aus der myMONK-Essenz auszuklammern wäre daher aus meiner Sicht falsch.

### **Tiere essen?**

Versteh' mich bitte nicht falsch: weder bin ich der Erklär-Bär, noch ein Belehr-Bär. Nur glaube ich, dass wir auch uns selbst helfen können, dass es uns selbst besser geht, wenn wir bewusster Tiere essen – oder eben nicht essen.

Sandra ernährt sich seit einem halben Jahr vegan, verzichtet also auf alle tierischen Produkte. Dabei ist sie so angenehm un-militant, dass ich Dir, lieber Leser, das Thema gern mit ihren Worten näher bringen möchte.

Warum ist es aus Deiner Sicht falsch, Tiere zu essen?

„Tiere sind wie Menschen Lebewesen, die Schmerzen und Freude empfinden, eigene Bedürfnisse haben und leiden können. Ich sehe sie nicht als etwas an, dass getötet und aufgegessen werden darf. Warum sollte ich den Tod eines wehrlosen Lebewesens in Kauf nehmen, wenn ich die Wahl habe, mich auch ohne tierische Produkte gesund zu ernähren? Dazu kommt, dass (fast) alle tierischen Produkte aus den Supermärkten und Bioläden aus Massentierhaltung stammen. Diese Form der Tierquälerei möchte ich nicht unterstützen.“

Was waren für Dich die größten Hürden auf dem Weg von der Fleischesserin zur Vegetarierin zur Veganerin – und wie hast Du sie überwunden?

„Der Schritt von der Fleischesserin zur Vegetarierin fiel mir nicht schwer. Ich habe diese Entscheidung ausschließlich emotional getroffen. Nachdem ich in Asien gehört habe, wie ein

Schwein durch ein Dorf getrieben wurde und ich mir sofort vorgestellt habe, es wird zum Schlachter geführt, war für mich klar, dass ich nicht mehr möchte, dass ein Tier für mich sterben muss.

Der Weg von der Vegetarierin zur Veganerin war allerdings gepflastert mit psychologischen und gesellschaftlichen Hürden. Das fängt bei den Vorurteilen an, die ich gegenüber Veganern hatte, meiner Vorstellung darüber, dass eine vegane Ernährung nicht gesund sein kann, den eigenen Verdrängungsmechanismen, die mich hinderten, mich mit dem Thema wirklich auseinanderzusetzen (wie ja eigentlich die meisten Menschen nicht wissen wollen, wo ihr Fleisch, Milch, Käse und Eier eigentlich herkommen) und der Vorstellung, dass ich mich als Veganerin gesellschaftlich ausgrenze. Ich konnte das „Extreme“ des Veganismus nicht verstehen und ich dachte, dass so ein veganes Leben unglaublich kompliziert sein muss. Da ich mich mit der gesamten Thematik nicht auseinandersetzen wollte, habe ich auch die Gründe der Veganer nicht verstanden. Meine größte Angst war aber tatsächlich, mich selber aus dieser Gesellschaft auszugrenzen, aufzufallen oder z.B. nicht mehr zum Essen eingeladen zu werden.

Wie ich die Hürden überwunden habe, kann ich gar nicht so genau sagen. Das meiste lief unterbewusst ab. Eigentlich wusste ich schon seit längerem, dass ich vegan leben müsste, wenn mir meine moralischen Wertvorstellungen so wichtig sind. Das konnte ich aber ganz gut dadurch verdrängen, dass ich mir selber gesagt habe, ich bin Vegetarierin aus Umweltschutzgründen. Ich habe mich irgendwann der Idee des Veganismus so weit geöffnet, das ich neugierig wurde, was

man da denn noch essen kann oder wie ein veganer Kuchen oder Sojajogurt schmeckt. Und den endgültigen Impuls hat mir dann die Begegnung mit einem Veganer gegeben, mit dem ich lange darüber geredet habe. Im Lauf dieses Gesprächs wurde mir klar, dass ich vor allem mit meinen eigenen Vorurteilen, Ängsten und falschen Vorstellungen kämpfe.

Eine Freundin, die sich durch meine Entscheidung ebenfalls mehr mit der Thematik beschäftigt, hat mir letztens gesagt, man muss im Grunde alles, womit man aufgewachsen ist, hinterfragen und sich davon befreien. Und ich glaube das trifft es genau. Für mich ist die Entscheidung für das vegane Leben vor allem eine Befreiung gewesen von der Vorstellung, nur wenn ich nicht zu anders bin als die Masse, werde ich akzeptiert.“

**Wie geht's Dir heute, nach den ersten fünf Monaten der veganen Ernährung?**

„Mir geht es sehr gut damit. Am Anfang war ich sehr wütend auf unsere Gesellschaft, die die Massentierhaltung unterstützt. Doch diese Wut hat sich inzwischen gelegt. Natürlich war es am Anfang auch erst mal etwas komplizierter, da ich herausfinden musste, was ich überhaupt noch essen kann. Aber ich wurde überrascht wie viele verschiedene leckere Produkte es schon gibt. Ich habe tolle Restaurants mit veganem Angebot entdeckt und ich probiere viele neue Rezepte aus. Ich habe noch nie so viel gebacken in meinem Leben, wie als Veganerin. Der Schritt war der Anfang einer faszinierenden und spannenden kulinarischen Entdeckungsreise, die noch lange nicht vorbei ist. Ich ernähre mich nun noch

bewusster und gesünder und fühle mich einfach fitter und besser. Und das merke ich auch in meiner Yogapraxis, die sich seitdem stark entwickelt hat. Auch meine Haut ist reiner geworden.“

#### Wie hängen Yoga und Veganismus zusammen?

„Yoga und Veganismus sind für mich eng miteinander verknüpft und ich würde auch sagen, dass Yoga einen großen Einfluss auf meine Entscheidung hatte. Wenn man sich die Yamas und Niyamas, also die ethisch moralischen Grundlagen des Yoga anschaut, hat eigentlich jedes etwas mit der Frage zu tun, ob wir Tiere leiden lassen und töten dürfen, nur um sie zu essen oder andere Bedürfnisse zu befriedigen. Die Yamas Ahimsa (Gewaltlosigkeit sich selbst und anderen gegenüber), Asteya (nichts nehmen, was anderen gehört) und Aparigraha (Wertschätzung der Dinge) vertragen sich meiner Meinung nach nicht mit dem Verzehr von Tierprodukten. Und die Yamas Satya (Wahrhaftigkeit, Wahrheit) und Brahmacharya (sich zum Wesentlichen/zur Wahrheit bewegen) erinnern uns daran, unser eigenes Verhalten auch in dieser Hinsicht zu hinterfragen. Die Niyamas Shauca (körperliche und innerliche Reinheit), Samtosha (Zufriedenheit), Tapas (Selbstdisziplin) und Svadhyaya (Selbststudium) praktiziere ich quasi automatisch mit einer veganen Lebensweise.

Im Yoga geht es doch letztendlich um die Selbstbefreiung. Und für mich ist ein gesundes und glückliches Leben, ohne Tierleid zu verursachen, eine der größten und beglückendsten Befreiungen meines bisherigen Lebens gewesen.“

Wann macht Überzeugungsarbeit Sinn, und wann sollte man seine Mitmenschen lieber in Ruhe lassen mit dem Thema „Tiere essen“?

„Das ist eine schwierige Frage. Beim Essen selber würde ich das Thema vermeiden, das verdirbt nur allen den Appetit. Ich versuche nicht jedem das Thema aufzudrängen, das bringt auch nichts. Aber wenn ich gefragt werde, antworte ich natürlich gerne und bin immer sehr froh, wenn Interesse besteht. Ich engagiere mich auch seit einigen Monaten in der Gruppe „Vegan in Berlin“. Wir organisieren Informations- und Essensstände und versuchen darüber interessierte und aufgeschlossene Menschen zu erreichen. Der beste Weg bleibt wahrscheinlich, es den Menschen in meiner Umgebung vorzuleben, dass es nicht so schwer ist und ich damit glücklich und gesund lebe. Auch wenn mir das manchmal zu wenig erscheint.“

- Sandra Franz (Bloggerin)

#### **Menschen, Umwelt und Nachhaltigkeit**

Ein „Buzzword“, ein Trendbegriff. Aber auch viel mehr als das. Die Nachhaltigkeit.

Was heißt das eigentlich, nachhaltig handeln?

„Aus Sicht des Yoga ist Nachhaltigkeit mit einem Wort schnell erklärt – Ahimsa. Es ist das erste Yama (yogische Verhaltensregel), welches bedeutet: gewaltloses Handeln. Handle ich gegenüber meinen Mitmenschen in der tiefen Absicht von Ahimsa, heisst das, dass ich nichts und niemanden durch mein Handeln zu schädigen beabsichtige. Keinen Menschen, kein Tier und

auch nicht Mutter Erde.“

Oliver Kulter (Unternehmer und Yogalehrer)

Gewaltlos ... immer ... geht das eigentlich, obwohl die meisten von uns sich hin und wieder so fühlen, als wären sie von lauter fiesen Egoisten umgeben?

Schon.

Wenn wir lernen, uns vor den überzogenen Ansprüchen und Gemeinheiten zu schützen.

Wie das funktionieren kann:

„In dem man weiß, was der eigenen Verantwortungsbereich ist, was man genau will und beginnt in diesem Bereich zu handeln. Und zweitens, indem man weiß, was der Verantwortungsbereich des anderen ist und lernt, diesen Bereich loszulassen. Was ebenfalls hilfreich ist, ist selber nicht gemein zu sein, weder zu sich selbst noch zu anderen.“

- Falk Mieschendahl (Ex-Investmentbanker, heute Burn-out-Coach)

Gewaltlosigkeit ist das Eine (und auch schon eine ganze Menge). Darüber hinaus geht die Wertschätzung. Es folgen Ausschnitte aus dem Interview mit Dr. Ulrike Pastner.

Was genau heißt Wertschätzung – und macht sie glücklich?

„Den besonderen Wert zu sehen, in allem was uns begegnet, das meine ich mit Wertschätzung.. Es

bedeutet, einen Schritt zurückzutreten und die Dinge und Lebewesen anders und neu zu sehen, als wir es gewohnt sind. In ihrer Schönheit, ihrer Eigentümlichkeit, ihrer Großartigkeit. Es ist die Art von Bewusstsein, wie wir die Welt begreifen und erklären. Es ist letztendlich die Qualität der Beziehung zur Realität, die uns ausmacht und umgibt.

Ob sie glücklich macht? „Glück“ ist ein vielstrapazierter Begriff. Ich verbinde damit eher kurze, eher aufgeregte Gipfelerlebnisse. Ich würde sagen, ein wertschätzender Blick macht eher zufrieden und gleichmäßig rund. Er bringt uns in Balance, wenn Du weißt, was ich meine.“

Warum mangelt es heute oft an Wertschätzung?

„Die gewöhnliche Art des Hinschauens, die wir pflegen, ist stark von unserer Biografie und Umwelt geprägt. Da ist Jammerei und Nörgelei viel üblicher als das Schätzen von dem, was da ist. Wenn Du z.B. jeden Tag Nachrichten schaut und hörst, kannst Du nur schwer eine wertschätzende Sichtweise entwickeln. Da wird in der Regel berichtet, was NICHT passt, das ist also sehr defizitorientiert. Kritik gilt auch als intellektuell klug.

Frag Dich einmal, wie lange Du über etwas sprechen kannst, was Dir nicht gefällt und dann versuch das gleiche mit dem, was Dir gefällt. Du wirst sehen, dass wir beim Kritisieren viel kompetenter sind und einen viel größeren Wortschatz haben.“

Ist eine zu geringe Wertschätzung uns selbst gegenüber der Grund für eine mangelnde

## Wertschätzung Anderer?

„Das würde ich absolut unterschreiben. Wie wir uns selbst sehen, so sehen wir die Welt und umgekehrt. Darum tut auch das Wertschätzen so gut... Fang im außen an, und Du wirst auch nach innen sanfter und freundlicher. Und hab besser keinen Perfektionsanspruch. Der macht bloß wieder Ideal und Stress.

Was bist Du nicht für ein toller Mensch. Schau doch mal genau hin. Bist Du nicht wunderbar, so wie Du genau jetzt bist?“

Wie können wir uns in Wertschätzung üben? Und vor allem: wie können wir uns selbst mehr wertschätzen?

„Wie bei unserer Ernährung auch, können wir mehr Augenmerk auf unsere „Geistnahrung“ legen. Womit füttern wir unseren Geist? Schau einmal genau hin, was Dir da gut tut und was nicht. Wie kannst Du Dich erinnern an das, was hilfreich ist? Und was ist Dein Beitrag? Schaffst Du es, einen Tag lang nicht über die Nachbarin, den Arbeitskollegen, die Chefin oder das Wetter zu klagen? Was fehlt Menschen, die oft schimpfen und klagen? Kannst Du ihnen etwas davon geben, das sie brauchen?

Über die Frage „wie können wir uns selbst mehr wertschätzen?“ musste ich eben lange nachdenken. Ich denke, es sollte eher heißen: „Wie können wir uns weniger abwerten?“

Im Grunde sind wir doch alle zutiefst in Ordnung.“

- Dr. Ulrike Pastner (Achtsamkeitslehrerin)

Von Achtsamkeit und Wertschätzung aus liegt es nahe, noch ein paar Worte über das Helfen zu verlieren.

Florian leistet seit vielen Jahren Entwicklungshilfe in Sri Lanka und lehrte dort auch unter anderem Gefängnisinsassen die Meditation. Er antwortete auf meine Frage „Macht Helfen glücklich?“ folgendermaßen:

„Ich würde hier sehr genau unterscheiden, ob eine Hilfsaktion aus einer inneren Fülle ganz natürlich entsteht und sozusagen bloß überfließt, oder ob sie sich aus einer inneren Leere in Form eines „Helfersyndroms“ eine Kompensation ist. In dem Fall macht Helfen eigentlich nicht wirklich glücklich, bzw. überdeckt eine innere Unstimmigkeit. Zum Beispiel hat der große indische Weise Sri Ramana Maharshi darauf hingewiesen, dass das Ego manchmal durch scheinbar altruistische Aktionen mehr gestärkt als geschwächt wird – speziell wenn dabei viel Anerkennung von außen kommt.

Je mehr wir über unser eigenes Glück und Unglück im Klaren sind, desto besser können wir tatsächlich anderen Helfen – und nicht nur, um ein Lob zu erhalten und uns selber dabei gut zu fühlen. Wichtig dabei ist auch die Einsicht, dass Mitgefühl nicht unbedingt bedeutet, dass Leid des anderen verringern zu müssen – und trotzdem können wir das Leid und den Schmerz anerkennen.“

- Florian Palzinsky (Ex-Mönch, heute Yogalehrer und Entwicklungshelfer)

---

Helfen bedeutet also nicht zwangsläufig, etwas verändern zu müssen. Manchmal reicht es völlig aus, achtsam zu sein gegenüber dem Leid eines Anderen.

Und so endet das letzte Kapitel von *Die myMONK-Essenz* so, wie das erste begonnen hat: mit dem Begriff Achtsamkeit.

Achtsamkeit uns selbst gegenüber sowie unseren Mitmenschen und anderen Lebewesen.

**Das alles gehört zusammen.**

---

## Schlussworte

An erster Stelle danke ich Dir, lieber Leser, dass Du Dir die Zeit für *Die myMONK-Essenz* genommen hast. Ich hoffe, die Erfahrungen der Interviewten helfen Dir auf Deinem Weg.

Mir ist sehr wichtig, wie Dir das Buch gefallen hat, was Du Dir in Zukunft von myMONK.de wünschst und welche Träume Du persönlich verfolgst. Ohne Dein Feedback und Deine Unterstützung ist myMONK.de nur halb so viel Wert.

Schreib mir eine Mail an [info@mymonk.de](mailto:info@mymonk.de) oder hinterlasse einen Kommentar auf <http://mymonk.de>. Ich würde mich sehr freuen, Dich kennen zu lernen und als Teil der myMONK-Community begrüßen zu dürfen.

Auf Deinen Weg!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Tim', with a stylized flourish above it.

Tim

## Personenregister

Mein herzlicher Dank geht an alle, die sich für ein myMONK-Interview bereit erklärt und dieses Buch damit erst möglich gemacht haben.

Auf den folgenden Seiten sind nur jene verzeichnet, bei denen ich mir erlaubt habe, sie in „Die myMONK-Essenz“ zu zitieren.

Es gibt jedoch viele weitere interessante Interviews (und auch immer wieder neue) unter <http://mymonk.de/category/interviews/>.

### **Baldin, Jörg**

Reisejournalist

<http://www.breitengrad53.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/bei-den-besten-reisen-weiss-man-nicht-wo-man-abends-uebernachtet-interview-mit-joerg-baldin/>

### **Berger, Jacqueline**

Feng-Shui-Beraterin

<http://www.fengshui-entdecken.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/lebensraeume-und-lebenstraerue-uebernachtet-interview-mit-jacqueline-berger/>

### **Buitmann-Grahovac, Dr. Ursula**

Coach und Verhaltensforscherin

<http://lotuswege.at/>

Interview:

<http://mymonk.de/fuer-mich-ist-die-verhaltensforschung-zu-einem-tief-spirituellen-motor-geworden-interview-mit-dr-uma-buitmann-grahovac/>

### **Cremasco, Julia**

Yogalehrerin

<http://www.apura-yoga.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/ueber-gute-yoga-lehrer-achtsamkeit-und-tibetisches-heilyoga-interview-mit-julia-cremasco/>

### **Delfs, Stefan**

Yogalehrer

<http://www.yoga-zentrum-stuttgart.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/heilsames-yoga-interview-mit-stefan-delfs/>

### **Dietrich, Gilbert**

Coach

<http://www.geistundgegenwart.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/interview-mit-gilbert/>

### **Driever, Nohila**

Coach

<http://www.soulbusiness.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/soulbusiness-interview-mit-nohila-driever/>

### **Eichenberger, Eve**

Yogalehrerin

<http://www.yoga-energy.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/ich-bin-als-kayakfahrerin-zu-den-fluessen-des-himalayas-gereist-und-als-yogini-zurueck-gekehrt-interview-mit-eve-eichenberger/>

**Engel, Siegbert**

Qigong- und Tai-Chi-Chuan-Lehrer

<http://siegbert-engel.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/das-innere-lacheln-und-medizinisches-qigong-interview-mit-siegbert-engel/>

**Felix, Ute**

Coach und Mediatorin

<http://www.coachingundmediation.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/leben-nach-den-eigenen-vorstellungen-interview-mit-ute-felix/>

**Fleischmann, Gloria**

Yogalehrerin

<http://www.radiant-health.at/>

Interview:

<http://mymonk.de/ueber-die-heilende-kraft-von-yoga-nuad-und-setukara-yoga-interview-mit-gloria-fleischmann/>

**Fritz, Angelika**

Taijiquan-Lehrerin

<http://qialance.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/consulting-tai-chi-qigong-und-meister-wangs-knifflige-fingerspiele-interview-mit-angelika-fritz/>

**Gernandt, Danielle**

Coach

<http://www.danielle-gernandt.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/wenn-jemand-wirklich-seine-berufung-gefunden-hat-dann-wird-er-auch-damit-in-der-selbstaendigkeit-erfolgreich-sein-interview-mit-danielle-gernandt/>

**Grösche, Erik**

Hypnotherapeut und Coach

<http://www.horizontweiterer.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/hinterm-horizont-gehts-weiter-interview-mit-erik-groesche/>

**Hammer, Angelika**

Yogalehrerin

<http://www.plauen-yoga.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/lachyoga-und-kinderyoga-interview-mit-angelika-hammer/>

**Hartig, Katrin**

Yogalehrerin

<http://www.joy-alive.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/wenn-du-nur-deinen-schatten-sehen-kannst-dreh-dich-einfach-um-in-die-sonne-interview-mit-katrin-hartig/>

**Hauer, Cordula**

Yogalehrerin

<http://www.myogadays.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/irgendwann-kam-ich-zum-yoga-oder-yoga-zu-mir-interview-mit-cordula-von-myogadays/>

**Hoef, Ann Kristin**

Yogalehrerin

<http://yogaflow-mannheim.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/wenn-deine-gedanken-nicht-um-die-vergangenheit-oder-zukunft-kreisen-interview-mit-ann-kristin/>

**Hofmann, Maren**

Psychotherapeutin

<http://www.psychotherapie-neumuenster.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/wenn-ein-mensch-anfaengt-an-sich-zu-glauben-dann-kann-er-fast-immer-berge-versetzen-interview-mit-maren-hofmann/>

**Hötzel, Marion**

Achtsamkeits- und Meditationslehrerin

<http://www.zentrum-mondsee.at/>

Interview:

<http://mymonk.de/dann-hoeren-wir-auf-meditation-zu-suchen-und-leben-in-ihre-interview-mit-marion-hoetzel/>

**Huppert, Sabine**

Coach

<http://www.commov.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/disziplin-und-meisterschaft-interview-mit-sabine-huppert/>

**Jobst, Manfred Wacha Nabi**

Schamane

<http://www.ganz-sein-muenchen.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/weltenwandern-schwitzhuetten-und-schamanische-arbeit-interview-mit-manfred-jobst/>

**Kaffenberger, Marcel**

Entrepreneur und Coach

<http://www.kaffenberger-coaching.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/erfolgreich-gruenden-interview-mit-marcel-kaffenberger/>

**Kempen, Denise**

Coach

<http://www.lebenswertes.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/ich-bin-fest-davon-ueberzeugt-dass-fast-alle-menschen-ihre-traeume-kennen-interview-mit-denise-kempen/>

**Knez, Oliver**

Coach

<http://www.ok-coaching.info/>

Interview:

<http://mymonk.de/ueber-eigene-und-fremde-ziele-interview-mit-oliver-knez/>

**Kulter, Oliver**

Unternehmer und Yogalehrer

<http://www.innvestment.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/nachhaltigkeit-yoga-und-die-natur-interview-mit-oliver-kulter/>

**K., Jan**

Blogger, Freimaurer und Kriminalbeamter

<http://no-mindness.de>

Interview:

Interview folgt

**Luz, Indira**

Yogalehrerin

<http://www.beyond-spirit.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/mit-30-kam-der-wendepunkt-in-meinem-leben-interview-mit-indira/>

**Mauritz, Sebastian**

Coach

<http://www.nlp-akademie.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/nlp-gegen-stress-und-fuer-ein-erfuelltes-leben-interview-mit-sebastian-mauritz/>

**Mieschendahl, Falk**

Coach

<http://www.humanflow.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/von-investmentbankern-grossstadtmoenchen-und-burn-out-patienten-interview-mit-falk-mieschendahl/>

**Milbrat, Gerhard**

Kampfkunst-Lehrer

<http://www.dan-gong.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/einheit-interview-mit-gerhard-milbrat/>

**Mohr, Clemens Maria**

Coach

<http://www.clemensmariamohr.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/wo-meine-aufmerksamkeit-ist-da-komme-ich-hin-interview-mit-clemens-maria-mohr/>

**Münc, Rolf**

Coach

<http://www.quantenschritte.ch/>

Interview:

<http://mymonk.de/dem-leben-vertrauen-interview-mit-rolf-muench/>

**Oberlack, Helmut**

Qigong- und Taichiuan-Lehrer

<http://www.tqj.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/taijiquan-und-qigong-interview-mit-helmut-oberlack/>

**Palzinsky, Florian**

Yogalehrer und Entwicklungshelfer

<http://www.simple-wisdom.net/>

Interview:

<http://mymonk.de/interview-mit-florian-palzinsky/>

**Passarge, Sven**

Autor

<http://svenpassarge.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/von-minimalismus-wandern-und-dem-schreiben-interview-mit-sven-passarge/>

**Pastner, Dr. Ulrike**

Achtsamkeits-Lehrerin

<http://www.achtsamkeitscoaching.at>

Interview:

<http://mymonk.de/wertschatzung-interview-mit-dr-ulrike-pastner/>

**Pastowski, Beate**

Yogalehrerin

<http://www.yoga-zentrum-duisburg.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/ich-wollte-der-sache-mehr-auf-den-grund-gehen-interview-mit-beate-pastowski/>

**Pilz, Ewald**

Kampfsport-Lehrer

<http://www.hapkido.co.at/>

Interview:

<http://mymonk.de/hap-ki-do-interview-mit-ewald-pilz/>

**Pirker, Jürgen**

Coach

<http://www.pro-vitae.at/>

Interview:

<http://mymonk.de/ueber-die-innere-mitte-interview-mit-juergen-pirker/>

**Plass, Arno**

Yogalehrer und Kinesiologe

<http://www.arnoplass.net/>

Interview:

<http://mymonk.de/heute-ist-die-ideale-basis-um-den-eigenen-sinn-zu-finden-interview-mit-dem-yogalehrer-und-kinesiologen-arno-plass/>

**Pourhosseini, Shida**

Yogalehrerin

<http://www.y-campus.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/durch-yoga-lebe-ich-jetzt-bewusster-bin-sensibler-und-kann-mit-stress-gelassener-umgehen-interview-mit-shida/>

**Presch, Doris**

Yogalehrerin

<http://www.doris-presch.at/>

Interview:

<http://mymonk.de/vom-industriejob-uber-costa-rica-zu-sich-selbst-und-der-eigenen-berufung-teil-ii-interview-mit-doris/>

**Prinzing, Barbara**

Hypnotherapeutin

<http://www.hypnose-therapie.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/wie-uns-maerchen-veraendern-konnen-interview-mit-barbara-prinzing/>

**Quirnbach, Konstanze**

Coach

<http://www.konstanze-quirnbach.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/affirmationen-und-der-lebenstraum-kanada-interview-mit-konstanze-quirnbach/>

**Rasch, Kevin**

Hypnotherapeut

<http://www.kevinrasch.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/aengste-und-hypnosen-interview-mit-kevin-rasch/>

**Reichelt, Roland**

Coach

<http://www.reichelt-coaching.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/mann-sein-interview-mit-roland-reichelt/>

**Riebl, Ulrike**

Personal Trainerin und Ernährungsberaterin

<http://www.energance.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/gesund-ernaehren-und-bewegen-interview-mit-ulrike-riebl/>

**Rueland, Sabine**

Yogalehrerin

<http://www.energiepunkte.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/ich-lebe-yoga-jeden-tag-interview-mit-sabine-rueland/>

**Ruppert, Markus**

Qigong-Lehrer

<http://www.naturheilpraxis-ruppert.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/durch-qigong-konnte-ich-die-stressenden-gedanken-loslassen-und-kontakt-zu-meiner-inneren-ruhe-finden-interview-mit-markus-ruppert/>

**Schneider, Petra**

Coach

<http://www.feelgood-coaching.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/indem-wir-unser-herz-sprechen-lassen-interview-mit-petra-schneider/>

**Schröder, Mary**

Autorin

<http://www.undtrotzdem.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/ich-stellte-fest-dass-ich-nicht-allein-war-mit-meinem-trauma-und-seinen-folgen-interview-mit-mary-schroeder/>

**Seipel, Hedwig**

Feng-Shui-Beraterin

<http://www.fengshui-classic.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/erst-gestalten-wir-unsere-raeume-dann-gestalten-die-raeume-uns-interview-mit-hedwig-seipel/>

**Solodzuk, Dr. Hans-Jürgen**

Mentaltrainer

<http://www.mentalspezial.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/die-erfuellung-liegt-in-uns-selbst-nicht-in-materiellen-dingen-interview-mit-mag-dr-hansjuergen-solodzuk/>

**Sonnenschein, Birgit**

Mut-Macherin

<http://www.mutmach-geschichten.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/das-leben-geniesen-trotz-schwerer-erkrankungen-interview-mit-birgit-sonnenschein/>

**Stockhausen, Stephan**

Coach

<http://www.manufaktur-wachstum.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/wachstum-ist-der-ausdruck-von-lebendigkeit-interview-mit-stephan-stockhausen/>

**Swoboda, Regina**

Coach

<http://www.open4life.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/flirten-lieben-und-verlassen-interview-mit-regina-swoboda/>

**Sandra**

Bloggerin

<http://sandraistvegan.blogspot.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/vegan-gluecklich-interview-mit-sandra/>

---

**Weh, Dr. Michael**

Hypnotherapeut und Coach

<http://www.izen-izen.com/>

Interview:

<http://mymonk.de/izen-interview-mit-dr-michael-weh/>

**Wiblishauser, Peter M.**

Psychologe, Entspannungspädagoge und Coach

<http://www.wiblishauser-seminare.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/anspannung-und-entspannung-interview-mit-peter-m-wiblishauser/>

**W., Kristin**

Bloggerin

<http://selbstbewusstleben.blogspot.de/>

Interview:

<http://mymonk.de/mein-leben-ist-lebenswerter-geworden-interview-mit-kristin/>