

Constanze Köpp

Aufgeräumt denken

Nur wer den Kopf frei hat,
kann Neues entdecken

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Januar 2017
Knaur Taschenbuch
© 2017 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur GmbH, München
Coverabbildung: GettyImages/Chris Ryan;
FinePic®, München/shutterstock
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-78838-7

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	9
Neuanfänge	11
Vom Glück des Neuanfangs	11
Bedürfnisse und Lebensziele	17
Erfolg wird aus Mut gemacht	22
Stress als Vorwand	24
Selbstwert	27
Jetzt ist Leben!	27
Das innere Kind	29
Das Ego	33
Das ganz persönliche Glück	34
Im Einklang mit Körper, Kleidung und dem Zuhause ...	36
Zufriedenheit	36
Gesundheit	38
Die Kraft der Gedanken	43
Den Ursachen auf den Grund gehen	46
Kleidung	49
Wohnen	61

Das Umfeld	82
Unser soziales Umfeld	82
Allein sein, einsam sein, in Gesellschaft sein	86
Austausch auf Augenhöhe: Freundschaft	89
Übertriebene Fürsorge? Die Geber-Typen	95
Großzügigkeit und Verantwortung	96
Das virtuelle Umfeld	100
Das globale Umfeld	101
Im Hier und Jetzt leben	107
Vom richtigen Zeitpunkt	107
Mit Vergangenen aufräumen	109
In Krisen Chancen sehen	111
Das Leben ist schön	113
Entschleunigung	122
Wissen, was guttut	124
Gegen Zeitmangel und Stress	129
Ihr persönliches Upgrade	136
Vom Sinn der Arbeit	143
Träume umsetzen	143
Lebenssinn und eigene Stärken	147
Nach Feierabend	152
Innere Fülle, Geld und Reichtum	155
Liebe und Partnerschaft	161
Liebe, das Allheilmittel	161
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne	170

Partnerschaft	178
Wenn die Zeiger auf Ende stehen	187
Single sein.	196
Rollenvielfalt	203
Glaube und Spiritualität	206
Zufall? Fügung? Schicksal?	206
Glauben und Wissen	207
Bevor wir gehen	213
Dankbarkeit	214
Nachwort	219
Dank	223

Vorwort

Dieses Buch ist dem puren Leben gewidmet. Dem Positiven, Liebevollen, Schönen, Wundervollen. Dem Mut und der Lust nach Veränderung und Verbesserung. Es geht nicht um das Ausrotten mieser Tage, aber wenn wir verinnerlicht haben, dass nichts ohne Grund GEGEN uns geschieht, dass alles einem Plan folgt, den wir maßgeblich beeinflussen und mitbestimmen, kommen wir entspannter durchs Leben. Loslassen, Achtsamkeit, Dankbarkeit, Hingabe und Vertrauen sind hierbei die Zauberworte.

Gut gelaunt durchs Leben wäre auch ein passender Untertitel für mein Buch gewesen. Im übertragenen Sinne geht es in *Aufgeräumt denken* darum, die überfüllten Schubladen in unseren Köpfen auszukippen, den ganzen Müll und Überfluss herauszuziehen, der sich über Tage, Wochen, Monate und Jahre angesammelt und festgesetzt hat. Wie vieles davon ist tatsächlich noch brauchbar, und was kann weg? Es geht darum, Gewicht und Last loszuwerden, um Platz für Neues und Leichtes zu schaffen.

2015, das Jahr, in dem ich dieses Buch – sehr gut gelaunt – begann, sollte das schwärzeste meines Lebens werden. Zwischenzeitlich schien es, als würde ich ein Doppelleben führen, einerseits schrieb ich über Glück und gute Laune, parallel dazu erlebte ich genau das Gegenteil. Erst zum Jahresende hin verstand ich, welche wertvollen Erkenntnisse, Lehren und Heilungen es mir beschert hatte. Ich hätte nie damit gerechnet, eine so harte Schule zu besuchen, die nur

das Leben bieten kann. Ich, die Optimistin, die Fröhliche und die Glaubende. Doch scheinbar waren da bestimmte Schubladen, die schon aus allen Nähten platzten, ohne dass ich mir dessen bewusst war. Und plötzlich wurde ich gezwungen, hinzuschauen und abzubauen, sonst hätte nichts mehr hineingepasst, nicht mal mehr Schönes.

Dieses Buch richtet sich an jene, die nach Veränderung schreien. An jene, die öfter Frust als Lust empfinden, mehr Traurigkeit als Freude, mehr Schwere als Leichtigkeit, mehr Dunkelheit als Helligkeit.

Das Vorgängerbuch heißt *Aufgeräumt leben* und ist ein Sprachrohr für alle, die in Räumen leben, die sie nicht lieben. Es nie getan haben, aber eine unbändige Sehnsucht danach haben, aus diesen endlich ein Zuhause zu schaffen. Es widmet sich der Aufgabe des Loslassens, der Wandlung von Frust in Freude, und weil endlich ein Wandel anstehen muss. Weil nach einem aufgeräumten Zuhause die Reise aber noch lange nicht zu Ende ist, geht es jetzt um einen aufgeräumten Kopf, denn im Grunde ist er unser wertvollstes Körperteil!

Neuanfänge

Vom Glück des Neuanfangs

Wie glücklich sind wir? Reden wir uns Zufriedenheit nur ein und belügen uns oft selbst? Herrscht in uns nicht oft mehr Leere als Fülle? Wurden wir im Laufe der Jahre Virtuosen im Verdrängen, Schönreden und Ignorieren? Wir scheinen geglaubt zu haben, das täte uns gut. Oder immerhin besser, als uns zu konfrontieren. Heute wollten wir nicht hinschauen. Vielleicht morgen, oder irgendwann, wenn wir uns Zeit dafür nehmen. Obwohl – ist das wirklich nötig? So schlecht lebte es sich mit dem Verdrängen doch nun auch wieder nicht. Ich war mir sicher, bei mir nicht viele Schattenthemen finden zu können, doch dann machte es bäng, boom, zisch! Und nachdem die miesen Verkettungen kein Ende nahmen, kam meine Rettung.

Was wäre, wenn jeder seine Maske absetzte, seine Mauern abrisse und sich genau betrachtete, mit jenem entscheidenden Blick nach innen und dahinter. Was würden wir sehen, wenn unsere Augen ihre Richtung wechselten? Was würden andere entdecken? Da ist so vieles, was im Verborgenen bleibt. Bewusst? Unbewusst? Aus Angst?

Wenn wir jeden Tag neu entscheiden können, warum nicht mal brechen mit alten Mustern und Gewohnheiten, um Neues zu entdecken, um zu erfahren, was dann noch alles möglich wäre? Einfach mal die alte Spur verlassen und sich frei machen von dem, was uns so schwer und dunkel

macht und uns vor lauter Last kaum aufrecht gehen lässt. Voraussetzung: Schluss mit Bequemlichkeit, Negativismen und Lethargie.

Fakt ist: Wo sich eine alte Ordnung auflöst, verändert sich das Verhältnis zwischen allen Bereichen. Alles hat auf alles Einfluss! Lassen Sie uns herausfinden, was sich alles verändert, nachdem wir etwas verändern. Nachdem wir unsere Gedanken und Ansichten überarbeitet haben.

Wer Lust hat, begleitet mich durch dieses Buch am liebsten bis zur letzten Seite. Mögen Sie hier und da einen Gedanken mit mir teilen, ihn pflücken wie eine Beere, die Sie genussvoll verzehren.

Eine kleine Warnung vorab: Veränderungen bedeuten Arbeit. Doch mögen wir sie nicht als Last, sondern fortan als Lust und Herausforderung empfinden. Etwas, das wir uns auf alle Fälle zutrauen können. Veränderungen beginnen schon im Kleinen: bei der täglichen Auszeit von mindestens zehn Minuten, in der wir den Tag und unser Verhalten reflektieren. Zehn intensive Minuten, die wir allein mit uns verbringen, uns mit dem Herzen sehen (danke, kleiner Prinz) und äußere Einflüsse ausknipsen. Steigen wir hinab zu unserem Wesenskern, in unser Zentrum, werden wir zu Goldgräbern, zu Spurensuchern unendlich wertvoller Schätze, nämlich unseren! Was ist denn unser Potenzial, und welche Muster und Gedanken decken es zu und halten es so versteckt? Wir müssen herausfinden, was sich uns alles in den Weg stellt. Welche Schranken im Außen liegen und welche im Inneren, welche uns hemmen und daran hindern, unsere Absichten zu verfolgen.

Die Gedanken, die diesem Buch zugrunde liegen, sind keineswegs neu. Doch jede Autorin und jeder Autor findet über seine eigene Sprache Zugang zu neuen und weiteren Leserinnen und Lesern. Auch mein Ziel ist es, Menschen zu inspirieren und zu motivieren, sich selbst zu hinterfragen. Ich reise mit Ihnen durch meine Welt und gebe Ihnen mögliche Werkzeuge, Inspirationen und Denkanstöße an die Hand, denn eines verbindet uns doch alle: der Wunsch, glücklich und erfüllt zu sein!

Wo genau beginnt Veränderung? Ausnahmslos stets bei uns selbst! Wer noch immer der Ansicht ist, sein Leben verändere sich erst, wenn sein Umfeld sich ändert, stößt auf sein erstes falsches Denkmuster. Und so wird er vergeblich warten müssen. Solange wir den Fokus auf die anderen legen, müssen wir uns ernsthaft fragen, warum wir kein Umfeld geschaffen haben, das uns zufrieden macht. Wir wollen unser Umfeld verändern, indem wir die Menschen, deren Nähe wir uns zum Teil ausgesucht haben, verändern wollen? So funktioniert das nicht. Wo bleibt die Wertschätzung für den anderen? Wenn er uns nicht passt, dann sollten wir ihn gehen lassen, er wird zu jemand anderem besser passen, ebenso wie wir auch. Zu Menschen, die ihn nehmen, wie er ist. Was verlangen wir Menschen ab, die wir suchen, weil sie im besten Fall unser Leben bereichern sollen? Wir allein entscheiden, wer und was uns umgibt. Und so kann nur ein Wandel von uns selbst ausgehen – und in uns selbst stattfinden –, wenn uns nicht passt, was wir geschaffen haben.

In der Theorie malen wir die schönsten Veränderungen, phantasieren uns in völlig andere Welten. Wie weit liegt die Phantasie von Ihrer Wirklichkeit entfernt? Je weiter, desto

wichtiger ist nun der Prozess der Veränderung. Doch den Schritt in die Praxis, den gehen nur wenige. Haben nicht die meisten Menschen irgendeine Rechtfertigung, alles beim Alten zu lassen? Es scheint doch so vertraut und so bequem. Da weiß man, was man hat, das Neue könnte noch viel schlimmer sein. Unterm Strich heißt das, sich abzugeben oder geschlagen zu geben. Doch wie viel Energieaufwand betreiben wir, nie das zu sein, nie das zu haben und nie das zu leben, was wir so schön phantasieren können? Die Schere klafft weit auseinander. Erfüllung geht anders und lebt nicht von der Theorie allein!

Die Dinge einfach mal anders machen! Anders handeln! Anders denken! Anders fühlen! Das gewohnte Leben aus den Angeln heben, es anders gestalten als bisher, eben nicht »typisch« wie gewohnt.

Lassen Sie uns neugierig sein auf das Abenteuer Leben, es hält so viel bereit, wenn wir ihm nur ein Zeichen geben – dass auch wir es sind!

Wie glücklich oder unglücklich wir sind, sagt aus, wie wir denken und welchen Anspruch wir an uns und unser Leben stellen. Wie viel sind wir uns wert? Was sind wir uns wert? Wenn wir uns selbst benoten müssten, welche Zahl stünde unter unserem jetzigen Leben?

Geben wir uns ab, lassen wir uns führen, oder bestimmen wir selbst, wo es langgeht? Fühlen wir uns klein oder groß? Stark oder schwach? Streben wir nach Macht, aber entkommen wir der Ohn-Macht nicht? Sind wir lieber aktiv oder passiv? Angepasst oder rebellisch? Sind wir Glaubende, oder müssen wir Wissende werden? Glauben wir nur, was wir wissen, und wissen wir genau, was (woran) wir glauben?

Unser Umfeld und alles, was wir anziehen, gibt beste Auskunft. Wer Angst vor seiner Inventur hat, fürchtet die Schatten, denen er begegnen könnte und die neue Schmerzen hervorrufen würden. Man hatte doch so mühevoll gelernt zu verdrängen. Warum in Vergangenenem wühlen, wenn es Wichtigeres gibt, nicht wahr? Doch Wichtigeres als was, wenn doch gerade das Verdrängte der Schlüssel zum Erfolg sein kann? Sich blind zu stellen ist ab heute keine Alternative mehr, wie könnten wir uns jemals jemandem öffnen und uns zeigen, wenn wir uns selbst nicht nah genug gekommen sind und unser eigenes Gesamtpaket nicht begreifen?

Wem fortlaufend Dinge passieren, die sein Leben erschweren, das Sorgenkonto vermehren, der kommt nicht länger drumherum, tiefere Schichten aufzudecken! Sich einzugestehen, dass man Wege gegangen und Entscheidungen getroffen hat, die man hätte besser machen können, das tut manchmal weh. Doch weil es stets nur eine Richtung gibt – die nach vorn –, müssen wir Frieden schließen mit dem, was war und niemals rückgängig gemacht werden kann. Wenn Sie immer noch voller Zweifel sind und denken, Glück sei das, was nur den anderen geschieht, dann gehe ich sicher nicht zu weit, wenn ich behaupte, wer verdrängt, der ist ein Feigling! Auch ich war einer.

Je schwächer unser Ego und je stärker die Liebe (Bauchgefühl), desto ehrlicher steuern wir die richtige Richtung an, weil wir wahrnehmen, was unser Gefühl uns sagt und weniger unser Verstand. An unserem Gefühl sind nur wir beteiligt, unser Ego wiederum unterliegt ausschließlich äußerlichen Einflüssen.

Zweifeln wir daran, dass uns gefallen könnte, was wir anschauen müssten? Muster, Glaubenssätze und Programme,

die uns noch nicht einmal bekannt vorkämen? Unser Bestreben sollte im Bemühen liegen, die Karten auf den Tisch zu legen und zu schauen, welches Deck welche Bedeutung hat. Wären uns unsere inneren Sehnsüchte alle bekannt, wäre es umso fahrlässiger, ihnen nicht nachzugeben. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn alle Menschen im Einklang mit ihren verborgenen Sehnsüchten und nach ihren Potenzialen lebten – eine wunderschöne Vorstellung.

Was uns umgibt, also was wir anziehen, zeigt uns, wo wir stehen, welche Themen wir gerade benötigen, was wir lernen sollen und welche Antworten sich auftun, ohne dass es vielleicht eine Frage dazu gab.

Ich höre jetzt die Ersten rufen: Sie haben gut reden! Haben Sie mobbende Kollegen? Einen cholerischen Chef? Eine anstrengende Beziehung und zu wenig Geld auf dem Konto? Nein, habe ich nicht. Aber auch ich bin schon auf Menschen getroffen, die mir das Leben vermiest haben. Es ist an mir, zu entscheiden, ob ich sie meiden oder von ihnen lernen will.

Welchen Sinn machen Begegnungen mit Menschen, die wir niemals freiwillig in unser Leben rufen würden? Bei jenen, die wir uns nicht ausgesucht haben, zumindest nicht willentlich – Eltern, Kollegen, Nachbarn –, gibt es zwei Optionen: Ich verändere mich (meine Sichtweise und mein Verhalten), womit sich die alte Ordnung ändert, oder ich vergebe ihnen – beides wird Einfluss auf mein Gegenüber haben. Wie also verhalte ich mich? Reflexion ist angebracht, ein Rollentausch, in dem ich mich von außen betrachte und in die andere Person schlüpfte. Je mehr Empathie ein Mensch hat, desto leichter fällt ihm natürlich der geistige Rollentausch. Alles, was wir tun, um andere zu stärken oder um

Verhältnisse zu verbessern, ist gut für unser Karma. Haben wir durch unser Verhalten jemanden gestärkt (z. B. Lob) oder geschwächt (z. B. Lästerei)? Fragen Sie sich das mal eine Zeitlang, wenn Sie Freunde getroffen haben. Es ist ganz zweifelsfrei, dass, was/wen wir stärken, auch uns stärkt.

Bedürfnisse und Lebensziele

Grundbedürfnisse stehen auf der untersten Stufe einer Treppe, die nach oben hin unendlich ist. Ein Dach über dem Kopf, Nahrung und Kleidung. Auf der nächsten Stufe könnten Partnerschaft und Arbeit stehen, auf einer weiteren, wonach auch immer Sie streben. Wie weit sind Sie gekommen? Nach oben wird die Treppe immer schmaler, nicht jeder passt noch drauf. Ich frage mich, was der höchste Anspruch eines Menschen sein kann, der schon alles hat? Es wird weit entfernt vom Materiellen sein.

Unter Lebenszielen verstehe ich Glück, Gesundheit, Liebe und Wohlstand – in Hülle und Fülle! Natürlich in Fülle! Doch sich vom Mangel zu entfernen heißt, nicht zu warten, bis sich etwas ändert (außen), sondern selbst aktiv zu sein. Wir werden stets dafür belohnt, dass wir was tun, wenn wir den Wandel wünschen. Und wo immer sich Türen öffnen, ist das ein Zeichen dafür, dass wir auf dem Weg sind. Ob es unser Weg ist, zeigt sich daran, was hinter der Tür auf uns wartet oder dass sich Türen nicht verschlossen halten. Doch was immer wir tun, wir sollten dabei nicht immer nur den eigenen Wohlstand im Auge behalten. Was dient uns allein und was dem Wohl der Allgemeinheit? Welche Fülle kön-

nen wir auch anderen bescheren? Wir sind ein Teil der Welt, wir prägen und gestalten sie mit, wir hinterlassen Spuren. Die einen deutlichere, die anderen schwächere.

Was den Weg angeht, mal ist er eben, mal auch steinig. Doch keine Angst vor Schlaglöchern und Hindernissen. Vergessen wir nicht, die Zuversicht in den Rucksack zu packen, und erst recht in Zeiten von Niederlagen. Niederlagen sind Lektionen, ohne die es kein Wachstum gibt und wir nicht reifen. Wir leben von Erfahrungen, jeden Tag aufs Neue.

Lasst uns den kollektiven Wandel anstreben. Lasst uns umdenken und um-handeln. Warum zieht der eine Mensch einen Skandal nach dem anderen an, während ein anderer ständig von Glücksmomenten berichten kann? Gibt es ein Geheimrezept? Jeder wird so seine eigene kleine Erfolgsformel entwickeln, doch wer schon jetzt erfolgreich ist, ist sicherlich vertraut mit dem Gesetz von Senden und Empfangen. Dem Gesetz von der Resonanz (»Resonanzgesetz«), von der Macht der Gedanken. Ich stelle mir vor, wie diese Welt aussähe, welchen Wandel unsere Gesellschaft nähme, wenn jeder von uns vertraut wäre mit dem Wissen um die Resonanz und es in seinen Alltag integrierte? Der Kampf für Liebe, Freiheit und Frieden wäre stärker als jede Waffe. Doch neben der Resonanz herrscht die Polarität (Gegensätzlichkeit), so muss man verstehen, dass der Weg zum Ziel nicht immer gerade ist, sondern oft nur über den Gegenpol erreicht werden kann. Ohne die Erfahrung des Süßen kennen wir das Saure nicht, und ohne den Hass gespürt zu haben, würden wir vielleicht die Liebe nicht verstehen.

Dieses Buch ist die Nabelschnur zwischen mir als Autor und Ihnen als Leser/-in. Ich biete keine Schablone, die auf alle passt, aber ich zeige Möglichkeiten auf, die Inspirationen für Sie sein können. Besonders liegen mir jene Menschen am Herzen, die Bilder im Kopf haben, die schöner sind als jene, die sich ihnen in Wirklichkeit zeigen. Schöner und so weit entfernt.

Lassen Sie uns gemeinsam experimentieren! Worin könnte unser ganz persönlicher Anteil liegen, die Welt ein bisschen schöner und das eigene Leben ein bisschen erfüllter zu gestalten? Lohnen wird es sich immer, und selbst wenn unser Leben übermorgen vorbei wäre – dann hätten wir zwei Tage gehabt, an denen wir uns mit unserem Leben ausgesöhnt und das Gefühl von Genuss erlebt hätten. So will ich damit sagen, es ist nie zu spät, einen neuen Weg einzuschlagen. Es kann zwar sehr spät sein, doch nie zu sehr, solange wir am Leben sind.

Wir alle sollten auf der Sonnenseite des Lebens stehen und selbst im Schatten noch leuchten, weil wir nicht mehr nur die Dunkelheit fürchten, sondern voller Licht in uns sind, das uns den Weg weist, weil es nach außen strahlt.

Das Ziel dieses Buches ist, dass wir gemeinsam an der Zielinie stehen, die Arme in die Höhe reißen und – vollgetankt mit Glückseligkeit – schreien:

*Verdammt, ist das Leben schön und spannend!
Man kann nicht anders, als dankbar zu sein!
Die Arbeit zahlt sich aus!*

Und jetzt fangen wir endlich damit an, uns das Leben schön zu machen! Wenn wir es wertschätzen und lieben, dann tut es nämlich das Gleiche auch mit uns!

Es gib nur eine Regel, ziehen wir sie bitte bis zur letzten Seite durch, und am besten natürlich noch weit darüber hinaus, bis zum letzten Atemzug:

Negative Gedanken, negatives Fühlen und negatives Handeln sind tabu! Es lebe die Moral, von der jeder eine klare Vorstellung hat, ob er schon danach handelt oder nicht. Wir wollen diese und unsere Welt doch besser machen – wir brauchen endlich wieder Tugenden und Werte! Wir brauchen viel mehr Menschen, die mehr Schönes und mehr Sinnlichkeit verbreiten.

Tabu ist alles, was nichts Gutes im Kern der Sache (im Denken oder Handeln) hat. Macht auch Sinn, denn wenn wir das Beste (Positives) wollen, wie könnte es sich bei uns wohl fühlen, wenn wir lieber mit Füßen treten und lieber Ellbogen benutzen, anstatt Fürsorge und Empathie zu stärken? Wie könnte Pessimismus je Erfolge steigern? Wir geben jetzt das Beste, denken das Beste und handeln nach reinem Gewissen. Und das ist mehr als eine Hausaufgabe – das ist die neue Wahrheit, die wir leben!

Natürlich können wir dem Tag mal einen Stinkefinger zeigen und hadern, zweifeln, traurig sein. Doch keinesfalls dürfen wir vergessen, dass nichts so bleibt. Selbst wenn wir monatelang auf der Couch liegen blieben, würde die Bitterkeit in uns langsam schwächer werden. Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Liebeskummer? Dachten Sie vielleicht auch, lieber sterben zu wollen, als diesen Zustand noch weiter ertragen zu müssen? Ein Zustand, der nicht schnell

genug vergehen konnte? Es gibt so viele blöde Erinnerungen, Peinlichkeiten und dumme Zwischenfälle – die Zeit heilt zum Glück nicht nur die Wunden, sondern auch die Schamgefühle.

Das Leben fließt – und deshalb verändert es sich. Schwimmen wir mit, lassen wir uns ab und zu mal treiben und haben wir keine Angst vor einem plötzlichen Strom. Wir werden genug Kraft entwickeln, nicht unterzugehen! Ob seichtes Gewässer oder reißender Bach – nehmen wir es an! Nach Regen scheint die Sonne, ein Naturgesetz, das auf uns Menschen übertragbar ist: Auf schlechte Laune folgt auch wieder gute. Auf Frust auch wieder Freude. In welchem Zustand befinden Sie sich gerade? Droht Ihnen das Aus der Partnerschaft? Der Verlust des Arbeitsplatzes? Ist Ihr Glas Wasser gerade halb leer oder noch halb voll?

Wir werden im Leben über kurz oder lang immer verlieren, was nicht unser und nicht für uns bestimmt ist. Was richtig und wichtig für uns ist, schwingt stets im Einklang mit unseren Sehnsüchten und Bedürfnissen. Der Job ist weg? Endlich frei für einen neuen Arbeitsplatz! Der Partner will nicht mehr? Endlich frei für den, der zu uns passt und bleiben will! Es endet und verliert sich nichts, das von jeher füreinander bestimmt war. Es endet, was mit Fülle (Wunsch-erfüllung) nichts zu tun hat. Und selbst wenn Sie bleiben, kann es längst vorbei sein! Vergessen Sie nicht: Im Festhalten und Klammern kann es kein Bleiben geben. Menschen bleiben immer freiwillig bei uns (ausgenommen durch Druck, Erpressung und Angst). Wir können wollen, dass jemand bei uns bleibt, doch die Entscheidung trifft der Mensch allein. Uns selbst kann und sollte auch niemand zu etwas zwingen! Wenn etwas endet, wäre es nur wichtig zu

verstehen, was falsch lief oder was anders hätte laufen sollen. Wer auseinandergeht, ohne zu kommunizieren, lässt den anderen ziemlich im Regen stehen. Und Klarheit wäre das mindeste, das man sich für das Leben danach mit auf den Weg geben sollte.

Kein Schatten ohne Sonne, keine Sonne ohne Schatten. Wir können den Schatten als dunkle Bedrohung empfinden oder als Schutz vor prallem Sonnenschein. Eine Medaille hat stets zwei Seiten, ein Wasserglas ist für Pessimisten schon halb leer und für Optimisten noch halb voll. Wir sollten zu den Letzteren gehören, sollten unsere Haltung überdenken, unseren Blickwinkel schärfen, die Perspektive ändern und erleben, wie viel besser sich alles anfühlen kann. Sind Respekt und Anstand wirklich so schwer?

Versuche machen klug! Und los geht's!

Erfolg wird aus Mut gemacht

Stillstand ist ein Nein. Ein Nein zu neuen Ufern, zu neuen Erfahrungen und Abenteuern. Im Grunde auch ein Nein zu (mehr) Leben. Ein Nein ist automatisch da, wenn wir nicht handeln, doch erhöhen sich die Chancen für ein Ja, indem wir uns bewegen! Natürlich können wir keine Verluste, Niederlagen oder Versagen ausschließen, doch wollen wir auch erfahren und dazulernen. Der Weg zum Ziel geht nicht immer nur geradeaus.

Was uns am meisten hindert, etwas zu wagen, ist die Angst. Wie wäre es mit einem kleinen Duell? Schauen Sie

der Angst ins Gesicht und lassen Sie die Stimme Ihres Mutes siegen, nachdem Sie deutlich gemacht haben: Diese Runde geht an mich!

Welche Ängste hemmen Sie, lassen Sie nicht vorwärtskommen? Die Angst vor dem Versagen? Vor Menschen? Vor Verlust? Welchen Vornamen tragen Ihre Ängste? Lassen Sie uns ein Experiment wagen: Stellen wir uns unsere Ängste (oder unsere Schatten) als Wesen vor, zu denen wir entschieden sagen, dass wir heute einfach keine Zeit für sie haben. Wir können nicht immer nur weglaufen und uns ihnen unterwerfen. Mit jedem Sieg über eine Angst schwächen wir bereits die nächste auf der Liste. Wir haben gewagt und haben gewonnen! Am Ende merken wir, dass wir uns die Angst nur eingeredet haben.

Oder haben wir die Angst etwa nur vordergründig benutzt, und hinter ihr versteckt sich eigentlich nur Bequemlichkeit oder mangelndes Interesse? Wenn es den Begriff »Angst« nicht gäbe, wie würden wir dieses lähmende Gefühl dann beschreiben?

Erfolg wird aus Mut gemacht. Das stimmt zum größten Teil. Doch Erfolg setzt weiter auch die Fähigkeit voraus, zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden zu können (Instinkt, Intuition). Zunächst wächst ein Gedanke zu einer Idee, dann festigt sich ein Wunsch, danach kommt die Entscheidung, gefolgt von der Absicht. Mut braucht es schließlich, um aktiv zu werden, raus aus der Phantasie, hinein in die Umsetzung und Realität.

Was immer uns antreibt, schenken wir ihm Gehör – es ist die innere Stimme, die aus der Tiefe unseres Wesens mit uns kommunizieren will. Also, Fortschritt statt Rückschritt!

Wachstum und Fülle statt Stillstand und Mangel! Hören wir uns an, was diese Stimme in uns drin uns eigentlich zu sagen hat. Sie kommt ja nicht von ungefähr und ist ein ganz besonderer Teil von uns.

Stress als Vorwand

Sind auch Sie Sätzen wie »Bin im Stress!«, »Hab keine Zeit!«, »Steh kurz vorm Burn-out« überdrüssig? Ich möchte solche Sätze nicht mehr hören, und ich wünsche mir, dass dieses Buch dazu beiträgt, dass mehr neue Sätze in Umlauf kommen, wie zum Beispiel: »Ich freue mich auf unser Treffen!«, »Gern sehen wir uns wieder!«, »Ich bin zwar müde, aber schlafen kann ich später immer noch!«. So oder so ähnlich, nur nicht ständig diese Klagesätze. Das Gejammer ist nervig, solange der Mensch daran nichts ändert, um es abzustellen. Am Ende haben diese Menschen nur nicht gelernt, sich besser zu strukturieren oder Prioritäten zu setzen.

Ich kenne Menschen, die schon überfordert sind, wenn sie den Koffer für die Reise packen müssen. Ich höre mir so ein Gestöhne nicht mehr an, was sollte ich auch dazu sagen? Ich, die alles darum geben würde, auch mal einen Urlaub bezahlt zu bekommen. Wie selbstverständlich manchen Frauen Luxus ist, für den sie nicht einmal etwas selbst tun mussten. Wenn schon banale Dinge anstrengend sind, obwohl der Mensch noch nicht einmal arbeiten geht, spiegelt das in der Regel eine enorme Unzufriedenheit und Leere wider.

Hektik und Tempo hin oder her, wenn uns die Zeit für jene täglichen zehn Minuten fehlt, in denen wir das Nichts-

tun bewusst genießen können, kann uns das krank machen. Und was passiert, wenn wir krank werden? Wir werden endlich mal gezwungen, das Stressbarometer auf null zu senken. Hätte das nicht schon früher gehen können? Immerhin kann Kranksein noch weiteren Stress verursachen! Wie gern hätte man im Nachhinein vorbeugen wollen, als der Körper die ersten Signale gab.

Arbeitende Single-Mamis beherrschen eine Disziplin besonders gut: den Spagat! Auch ich kann den gut, obwohl ich als Selbständige oft klar im Vorteil bin. Ich kann meine Zeit frei einteilen und selbst bestimmen, Hauptsache, das Geld für Miete und Extras kommt rein. Doch auch ich träume davon, mit jemandem sowohl Rechte als auch Pflichten zu teilen. Jemandem, der zu gleichen Teilen dafür sorgt, dass der Familienofen weiter heizen kann. Der Spagat zieht seine Schleife von der Erziehung über die Arbeit, den Haushalt, Termine bis hin zur Pflege von sozialen Kontakten. Welche alleinerziehende Selbständige könnte sich da schon einen »Burn-out« leisten, wenn ohne sie doch alles zusammenbräche? Und so beenden wir manchmal sehr erschöpft den Tag und begegnen übermüdet dem nächsten. Und dem übernächsten. Und wenn wir dann nichts hätten, das uns antriebe aufzustehen, brauchten wir doppelt so viel Kraftaufwand. Wir sollten etwas schaffen, auf das wir uns jeden Tag aufs Neue freuen können.

Klar, unsere Kinder treiben uns an, doch Erfüllung auf ganzer Linie braucht noch mehr.

Wenn wir etwas haben, das uns erfüllt, dann lodern wir auf und brennen nicht aus. Das weiß ich von mir selbst und auch von anderen, die leidenschaftlich einer Arbeit nachge-

hen. Auch wenn ich gerne Mama bin, so sollen meine Kinder nicht der einzige Antrieb sein, mein Leben auf die Reihe zu bekommen, es gibt auch noch die Frau, die leben und genießen will. Die einen Selbstwert hat! Sich aufzugeben für Kinder hieße, sich ein Stück weit selbst zu verlieren. Und sind die Kinder aus dem Haus, dann steht man vor dem Nichts, weil man sich einfach nicht mehr wichtig nahm? Ohne Aufgabe zu sein erzeugt oft Panik. Und steigert man sich in die Panik rein, dann kann es zu regelrechten Attacken kommen.

Aber nicht nur alleinerziehende Mütter brauchen mehr Antreiber als »nur« die Kinder, wir alle brauchen mehrere Antreiber und sollten nie eingleisig fahren, denn oft führt das Eingleisige uns in den Burn-out.

Aufgabe: Bevor es weitergeht, nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit für eine Liste, die Klarheit verschafft. Horchen Sie in sich hinein und beenden Sie folgende Sätze:

Ich sollte ... / müsste ... / könnte ...

Ich Sorge mich wegen ...

Ich fürchte mich vor ...

Ich fühle mich ausgelaugt von ...

Was ich beeinflussen kann: ...

Was sich nicht ändern lässt: ...

Was ich mir wünsche: ...

Hängen Sie die ausgefüllte Liste sichtbar in der Wohnung auf. Und nach und nach haken Sie Dinge als »erledigt« von der Liste ab. Das ist so wahnsinnig befreiend!