

Liebe LeserInnen,

mein zweites Buch erscheint auf meiner homepage , damit es kostenlos im Netz gelesen oder ausgedruckt werden kann. Ich habe einige Namen in den von mir im Text zitierten Mails auf Wunsch geändert.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meinen FreundInnen ganz herzlich bedanken, die mir oftmals ein offenes Ohr geliehen haben und mich dadurch sehr unterstützten.

Viel Freude beim Lesen wünscht Heidemarie Schwermer

©Heidemarie Schwermer, 2007



In Fülle SEIN - ohne Geld

von

Heidemarie Schwermer

Inhalt

Kapitel 1

Wie kommen wir in unsere Kraft?

11 Jahre ohne Geld – ein ganz besonderes Jubiläum

Amaris

Strategie der kleinen Schritte

Vom Ich zum Wir

Vertrauen

Gott und die Engel

Schmerzen

Lebensqualität

Miteinander

Aufwachen

Arbeitsbedingungen

Noch einmal Amaris

Kapitel 2

Gib und Nimm – eine Alternative zum Geld

Der Aufkleber

Die Kulturell Kreativen

Die Gib und Nimm Idee

Ohne Geld durch die Welt

Gib und Nimm und Spiritualität

Das Gib und Nimm Spiel

Die Gib und Nimm Häuser

Mitspieler bei Gib und Nimm

Kapitel 3

Allgemeine Überlegungen zur bestehenden Philosophie

Was nichts kostet, ist viel wert

Störgefühle

Das Geld und seine Folgen

Der eigene Weg

Wahlverwandtschaften

Die göttliche Führung

Kapitel 4

Utopia – schöne neue Welt

Welt ohne Geld

Wohnstätten der Zukunft

Vernetzung

Erfolg

Mutmacher

Kompromisse

Can I help you

Liebe (als Grundlage für alles)

11 Jahre Leben ohne Geld - ein ganz besonderes Jubiläum

Als ich vor elf Jahren (1996) den Entschluss fasste, eine Zeit lang ganz aufs Geld zu verzichten, hätte ich niemals für möglich gehalten, dass Leben so sein kann, wie es sich mir jetzt präsentiert: Abenteuerlich, freudvoll und spannend. Aus dem angedachten einem Jahr sind elf geworden, und das Experiment hat sich längst in eine neue Lebensform gewandelt. Keineswegs hat damals eine Notwendigkeit für mich bestanden, diesen Schritt zu vollziehen. Meine Praxis als Psychotherapeutin ernährte und erfreute mich. Dennoch gab ich sie auf, kündigte die Mietwohnung, die Krankenversicherung und verschenkte allen Besitz, um mein Lebensideal umzusetzen, von dem ich schon solange träumte. Eine Welt ohne Geld, in der die Menschen liebevoll miteinander umgehen und sich gegenseitig unterstützen. Diese Idee wollte ich nur kurzfristig ausprobieren, als Experiment sozusagen, weil eine dauerhafte Einrichtung in „ein Leben ohne Geld“ mir unmöglich erschien. Danach wollte ich von vorn beginnen mit einem kleinen Zimmer, ein paar zahlenden Klienten und schrittweise in meinen alten Lebensstandard zurückkehren. Bei meinem selbständigen Beruf würde das kein Problem sein, zumal ich schon Erfahrung darin und einige Male einen Abschluss mit entsprechendem Neubeginn getätigt hatte in der Vergangenheit. Nach meinem Studium beispielsweise machte ich einen Schnitt, ging auf eine Weltreise, von der ich nach einem Jahr in die Heimat und somit in die alten Strukturen zurückkehrte.

Diesmal war alles anders, denn durch den Tauschring hatte ich mir eine Basis geschaffen, um ohne Angst mein Experiment durchzuziehen. In einem Tauschring spielt Geld nämlich gar keine Rolle mehr, weil hier die Teilnehmer mit der eigenen Dienstleistung „bezahlen“. Haare schneiden gegen Babysitten, Auto reparieren gegen Fenster putzen, wobei sich nicht unbedingt zwei TauscherInnen ergänzen sondern dritte hinzugezogen werden können. Nun möchte ich nicht verhehlen, dass diese Art des Umgangs einige Probleme mit sich brachte. Wollte ich anfangs deshalb hauptsächlich den ewigen Nörglern den Wind aus den Segeln nehmen, die mir ständig in den Ohren lagen mit negativen Äußerungen über Unzuverlässigkeiten der Teilnehmer im Tauschring, die ja ohne Bezahlung kein wirkliches Interesse hätten, wuchs ich so nach

und nach in etwas hinein, das mich mit großer Freude erfüllte. Die Abschaffung des Geldes bescherte mir eine Öffnung in Kreativität, wie ich sie vorher nicht kannte. Das Tauschen und Teilen, wie es normalerweise nur unter Freunden und Verwandten geschieht, ließ mich neue Fähigkeiten an mir selber entdecken, neue Interessen aufspüren, was eine Bereicherung und Fülle im Alltag darstellt.

Der Tauschring hatte sich als gewinnbringendes Unternehmen für alle Beteiligten entpuppt, auf dem sich etwas aufbauen ließ. Die Idee, für eine Zeit meinen Lebensraum umzusetzen, konnte so Gestalt annehmen und mir eines Tages die nötige Kraft zum Handeln geben, was Entsetzen bei meinen Freunden und Verwandten auslöste, die mich in einer Gosse landen sahen, aus der es kein Entkommen geben würde. Obdach- und Heimatlosigkeit führe automatisch ins Verderben, gäbe es sonst so viele heruntergekommene Menschen in unserer Gesellschaft? Und die Hungernden, die qualvoll den Tod erlebten, seien die nicht Beweis genug für ein unwürdiges Leben ohne Geld? Nein, dieser von mir gewählte Weg führe in die falsche Richtung. Besser wäre das Hineindenken in einen finanziellen Reichtum, denn Geld sei doch nichts Schlechtes. Im Gegenteil, mit Geld ließe sich viel Gutes tun, und es sei einfach notwendig für unser Überleben. Die meisten Menschen trachteten deshalb nach starken Finanzen, was in zahlreichen Büchern behandelt wird. Unverständnis oder Bewunderung für meinen Mut begleiten mein Tun seit Beginn, selten fordert es zur Nachahmung auf. Die Abschaffung des Geldes wird automatisch mit Armut gleichgesetzt, mit Verzicht, Verlust, keineswegs mit dem großen Gewinn, den ich erlebe. Hatten meine Diskussionspartner vor meinem Experiment den Satz: „Heutzutage kann niemand freiwillig ohne Geld leben“ als Hauptargument verwendet, änderten sie ihn später in: „Ja du kannst es, weil deine Kinder groß sind und du keine Verantwortung tragen musst. Aber für mich und die Gesellschaft ist das absolut nichts.“

Ich jedoch bin davon überzeugt, dass mein Modell übertragbar ist auf eine ganze Gesellschaft, wenn die Menschen bereit sind, wach und aufmerksam durchs Leben zu gehen, ihren Fokus auf andere Werte zu lenken. Dann nämlich können wir paradiesische Zustände erzielen, in denen die heutige Diskrepanz zwischen Arm und Reich aufgehoben und ein Ausgleich geschaffen wird. Nicht Naivität lässt mich die Schrecknisse ausblenden, die durch die Medien uns präsentiert werden, sondern meine

langjährige Erfahrung. Sie ließ mich in etwas hineinwachsen, was meiner Vorstellungskraft zuvor nicht zugänglich war.

Es ist das Wissen um eine neue Daseinsform, die nichts mehr mit dem Ausgeliefertsein zu tun hat, in dem wir uns normalerweise befinden. Wir können unsere Opferhaltung aufgeben, um als tatkräftige Wesen miteinander zu kommunizieren. Es ist das Gefühl einer neuen Leichtigkeit in mir, der Leichtigkeit des Seins. Sie hat zu tun mit der Aufgabe meiner Ängste, Sorgen und anderer Gefühle, die mich lange Zeit blockierten oder mich in das Stöhnen über die Zustände in der Welt mit einstimmen ließen. Damit möchte ich nicht behaupten, dass nun alle Probleme in meinem Leben beseitigt sind und ich still vor mich hinlächelnd durch die Gegend laufe. Es gibt immer wieder einmal Augenblicke des Zweifelns, wenn ich mich vom Lebensfluss abtrenne mit zu viel vorgestellten Ideen. Dann nämlich verstelle ich mir die Leichtigkeit, mit der die Dinge geschehen möchten. Oft handelt es sich dabei um ungeduldiges Eingreifen in etwas, was mir nicht zusteht. Jeden da zu lassen, wo er oder sie gerade steht, kein Tempo vor zu geben, sondern geduldig anzubieten und abzuwarten, ist die Kunst bei dem neuen Weg. Auf der anderen Seite geht die Welt immer mehr zugrunde, unzählige Menschen spüren eine Verzweiflung ohne Ausweg in sich und der Alltag zeigt sich in einem grauen Gewand. In meinem neuen Lebensmodell gäbe es Ansätze für die Auflösung dieser Hoffnungslosigkeit, die sich breit macht und zäh wird. Aber missionieren möchte ich nicht und auch niemandem etwas überstülpen, ein Dilemma, in dem ich mich manchmal befinde, wenn die Ungeduld mich packt.

Um mich daraus zu befreien, schreibe ich dieses Buch. Hier geht es unter anderem darum, auf den Punkt zu bringen, worin die neue Lebensqualität besteht, denn dass sie größer ist als früher, steht außer Frage. In meinem ersten Buch, dem „Sterntalereperiment“¹ beschreibe ich meinen eigenen Weg mit allen Konsequenzen. Auch jetzt steht mein persönliches Leben im Mittelpunkt. Diesmal jedoch nicht nur das Wie und Warum meines Wirkens sondern mehr die Schlussfolgerung, das Ergebnis, das sich im Laufe der letzten Jahre herausgezeichnet hat. Außerdem biete ich Übungen an, die meine LeserInnen in ihr Leben transformieren können. Sie müssen selbstverständlich nicht sofort ausgeführt werden, falls sie den Lesefluss unterbrechen, können ganz weggelassen werden, wie es beliebt..

Die eingefügten, zu entsprechenden Themen passenden Mailkontakte mit anderen Menschen, dokumentieren meinen Wunsch nach Gemeinsamkeit. Die Mailkontakte spielen eine große Rolle in meinem Alltag, weil ich durch sie in den Themen weitergeführt und zu neuen Erkenntnissen gebracht werde. Dieser Austausch zeigt mir immer wieder, dass ich mit den Gedanken nicht allein dastehe, dass es schon eine Bewegung in bestimmte Richtungen gibt, die vielleicht noch nicht allgemein sichtbar ist, jedoch eine Basis bildet, auf der wir aufbauen können.

Das Ringen um eine Lebensform, die genau zu uns passt, ist nicht immer einfach und manchmal unbequem, aber letztendlich führt es uns in ein Leben mit Tiefgang, das gelassen macht und Glück beschert. Darum geht es in diesem Buch, heraus zu finden, welche Schritte erforderlich sind, um in unsere Kraft zu kommen und dadurch ein erfülltes Leben zu führen. Geschichten aus meinem Alltag sollen anregen und Impulse geben. Heute muss ich mir weder Gedanken um eine passende Unterkunft machen noch über angemessene Ernährung. Auch die Kleiderfrage spielt keine tragende Rolle. Alles ergibt sich von selbst. Was ich brauche, kommt zu mir, ohne große Anstrengung. Diese Unabhängigkeit und Freiheit, auf die ich auch in Zukunft nicht mehr verzichten möchte, ist sicherlich übertragbar auf andere Suchende, die sich vom Lebensfluss tragen lassen wollen.

Die letzten Jahre gaben mir genügend Zeit zum Lernen von neuen Verhaltensweisen. Über die Anpassung und Unterordnung, nicht immer angenehm für mich, aber doch aushaltbar, lernte ich meine wirklichen Bedürfnisse kennen, übte das Neinsagen, mich Abgrenzen und zahlreiche Notwendigkeiten für das neue Sein in Freiheit, wovon ich in den nächsten Kapiteln ausführlicher berichten werde.

Zu Beginn möchte ich einen Mailkontakt mit einer jungen Frau vorstellen, die über Jahre nach ihrer eigentlichen Bestimmung sucht und mich daran teilhaben lässt. Ihre Höhen und Tiefen, die sie unumwunden ausdrückt, zeigen auf, wie schwierig der Prozess des Loslassens sein kann und Rückfälle vorprogrammiert scheinen.

Amaris

Bei einem meiner Vorträge in einer kleinen Gruppe saß Amaris, eine junge Frau in den Zwanzigern, neben mir. Sie war extra angereist aus einer anderen Stadt, begleitet von

ihrem Freund. Den ganzen Abend sagte sie nichts. Doch schon am nächsten Tag traf die erste Mail bei mir ein:

Liebe Heidemarie,

*ich heiße Amaris und saß gestern direkt neben dir, als du deinen Vortrag gehalten hast. Es hat mich sehr bewegt, dich kennen zu lernen und die Geschichte aus deinem grünen Heft*2 zu lesen. Endlich mal jemand, der ähnliche Erlebnisse in der Natur hat wie ich und der auch noch in der Lage ist, dieses Wissen auszuleben und aufzuzeigen, dass es möglich ist!*

Aber ich schreibe dir auch, weil ich eine persönliche Frage (oder auch mehrere) an dich habe.

Als Kind waren diese Erlebnisse in der Natur und mit Engeln immer o.k....."kindliche Fantasie" halt. Im Laufe der Zeit wurde es unheimlich für meine Familie. Ich sollte endlich aufhören, so was zu erzählen und „normal“ werden.

Dem habe ich mich auch lange gefügt, aber in den letzten zwei Jahren bricht es wieder aus mir heraus. Ich mache seit 2 ½ Jahren eine Ausbildung zur Kinderkrankenschwester . Ich wollte diese Ausbildung von Anfang an nicht. Ich habe schon eine Ausbildung als Kinderpflegerin, die mir sehr viel Spaß gemacht hat. Aber ich war von Arbeitslosigkeit bedroht, und diese Ausbildung war das erste, was mir angeboten wurde, um der Arbeitslosigkeit zu entkommen. Also habe ich angenommen....Aber ich wollte schon nach den ersten vier Wochen wieder aufhören, weil es so gar nicht der Beruf ist, in dem ich arbeiten möchte. Meine Eltern und Freunde meinten, ich solle es doch versuchen, weitermachen....eine Ausbildung, die man nicht will, ist immer noch besser als eine abgebrochene Ausbildung, weil mich dann keiner mehr einstellen würde, wenn das in meinem Lebenslauf stände.

So habe ich mich immer von Woche zu Woche gehangelt. Meine Noten waren auch immer ganz gut....aber jetzt funktioniere ich nicht mehr. Ich bekomme Kopf und Gesichtsschmerzen, sobald ich nur daran denke, weiterzuarbeiten. So stark, dass ich nicht mehr schlafen kann. Nun wurde ich krankgeschrieben. Aber zu Hause denke ich nur daran, dass ich mich doch irgendwie wieder auf die Reihe kriegen muss, um weiter zu funktionieren, weil ich sonst kein produktives Mitglied der Gesellschaft bin. Und dieser Teufelskreis dreht und dreht sich, und ich sehe keinen Ausweg!

Dann gehe ich in der Natur spazieren und höre, was die Blätter mir flüstern: dass ich keine Angst zu haben brauche, dass ich genauso dazugehöre wie die Schnecke, die ich von der Straße auf die Wiese setze. Dass ich ganz richtig bin, wenn ich auf mein Herz höre....

Aber alles scheint mir zu widersprechen. Viele Menschen erzählen mir, ich muss arbeiten, um vorzusorgen, für meine Rente und Gesundheit und meine Familie....Ich bin auch gern bereit, anderen Menschen zu helfen, aber ich halte diesen Druck nicht aus, etwas tun zu müssen, was ich aus tiefstem Herzen gar nicht will. Wenn ich dann gefragt werde, was ich dann lieber tun möchte, womit ich mein Geld verdienen möchte, weiß ich nichts zu antworten. Ich möchte, wie seit frühester Kindheit, mit Menschen und vor allem mit Kindern arbeiten. Aber ich kann es nicht in einem Krankenhaus. Von allen Seiten höre ich, dass ich später arbeiten könne, was ich möchte und jetzt nur noch ein paar Monate durchhalten soll. Das verstehe ich auch von der Logik her, aber die Kopfschmerzen werden stärker, und mein Herz pulsiert ganz heftig und weint.

Und ich sehe keine Richtung mehr, in die ich gehen kann. Alles dreht sich im Kreis.

Hinzu kommen noch Schuldgefühle, dass mein Freund finanziell für mich sorgen muss, wenn ich meine Ausbildung abbreche, zumindest solange, bis ich wieder arbeite und funktioniere.

Mein Arzt hat mich zu einem Psychologen geschickt, und dieser möchte mich in einer psychosomatischen Klinik aufnehmen...widerstrebt mir aber noch! Und ich habe Zeit bis Montag, mich zu entscheiden. Hast du vielleicht einen Rat für mich?

Liebe Grüsse Amaris

Was ich darauf geantwortet habe, weiß ich nicht mehr. Es waren auf jeden Fall Mut machende und bestätigende Worte. Auch telefoniert haben wir zwischendurch. Hier die zweite Mail, die ein paar Tage später kam:

Liebe Heidemarie,

Ich bin jetzt erstmal krankgeschrieben und habe demnächst einen Vorstellungstermin in einer psychosomatischen Klinik. Vielleicht ist das gar nicht schlecht, vielleicht hilft es mir, ein bisschen besser auf mein Gefühl zu hören und dazu stehn zu können. Ich glaube, das ist momentan mein Hauptproblem ...dass ich mir selbst nicht so recht

vertraue. Wenn ich in der Natur bin und mit ihr rede, gibt mir das ein solches Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit....Aber bislang hat mich noch keiner in diese Richtung verstanden. Die meisten, denen ich davon erzählt habe, halten mich für verrückt, verträumt, absolut weltfremd. Und irgendwo schwebt da der Zweifel: Was ist, wenn ich mir alles nur einbilde?

Geld und Sicherheit...Seit dem Abend mit dir geht mir das „Gib und Nimm“ nicht mehr aus dem Kopf. Ich habe mein ganzes Leben lang gelernt, dass nur der frei ist, der Geld hat. Frei, all das zu tun, was er möchte mit der Sicherheit, für alle Situationen gewappnet zu sein und genug Geld zu haben, um alle Situationen regeln zu können. Also je mehr Geld, desto mehr Sicherheit und Freiheit. Und je mehr Geld man hat, desto mehr ist man wert.

In den letzten Jahren wird mir aber immer deutlicher, was für ein großer Druck das ist. Die ersten 40 Jahre rennen die Menschen dem Geld nach und schinden ihre Gesundheit....und die nächsten 20 Jahre schmeißen sie das Geld zum Fenster raus, um sich die Gesundheit zurückzukaufen...

Darf ich fragen,... du hast gesagt, du hattest zwei kleine Kinder....wie hast du es geschafft, den Mut zu fassen, diesen Schritt dennoch zu wagen? Ich wohne ja mit meinem Freund zusammen und habe arge Gewissensbisse, wenn ich einfach kündige, dass er allein für die Miete und den Lebensunterhalt aufkommen muss, bis ich eine neue Arbeit gefunden habe, um ihn zu unterstützen.

Genau solche Gewissensbisse habe ich aber auch meinem Arbeitgeber gegenüber. Dass ich krankgeschrieben bin und er für mich aufkommen muss, obwohl ich keine Gegenleistung bringe und ihn quasi ausnutze...und zu allem Überfluss ein schlechtes Gewissen mir selbst gegenüber. Ob mir Geld wirklich so wichtig ist, dass ich meine Träume verkaufe statt sie zu leben?

O weh, wenn ich so an dich schreibe, kommen Gedanken, die ich immer versucht habe, zu unterdrücken. Auch was mir Freunde und Eltern sagen, dass mich niemand einstellen wird, wenn ich einen Lebenslauf mit abgebrochener Ausbildung habe, bzw. alle anderen bevorzugt werden mit einem besseren Lebenslauf...was mir das Gefühl macht, weniger wert zu sein als andere..

Oh, entschuldige! Ich möchte dich nicht als Kummerkasten benutzen. Aber nur an dich zu schreiben oder zu denken, gibt mir das Gefühl, nicht allein zu sein und hilft mir, Gedankenmuster wahrzunehmen, vor denen ich die Augen verschließen wollte.

Vielen herzlichen Dank! Liebe Grüße Amaris

Und ein paar Tage später:

Hallo Heidemarie,

vielen lieben Dank für deine Worte.

Ich bin momentan weiterhin krankgeschrieben und habe die Möglichkeit, in eine Klinik zu gehen, wo ich mich schon vorgestellt habe.

Ich weiß, ich bräuchte diesen Aufenthalt nicht, aber irgendwie zieht es mich innerlich dorthin. Als würde dort „etwas“ auf mich warten. Und ich freue mich darauf. Versteht keiner in meinem Umfeld, aber es zu erklären ist mir mittlerweile zu doof geworden. Das ist nicht böse gemeint an mein Umfeld. Auch wenn Reaktionen kommen wie: „Ich verstehe dich einfach nicht! Wie kannst du nur freiwillig da hin gehen?“ und ich dann einfach sage: „Du mußt es auch nicht verstehen. Ich verstehe es auch nicht. Es reicht mir, zu fühlen, dass ich das möchte,“ dann reagieren viele beleidigt, als hätte ich gesagt: Ich hab dich nicht lieb.

Ich weiß, dass sie sich Sorgen machen und mir helfen wollen, weil sie meinen, zu wissen, was mir helfen würde ...und einen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik als etwas schlechtes sehen, was viele negative Folgen für mich haben wird, was berufliche Aussichten angeht....

Überhaupt wird es immer komischer mit meinen Gefühlen/Einstellungen/Sichtweisen...

Du sagtest in deinem Vortrag, du glaubst, dass das finanzielle System zusammenbrechen wird. Ich habe nicht weiter darüber nachgedacht, aber von innen heraus das Gefühl: „Es stimmt. Es wird so passieren!“ Es MUSS passieren, es geht gar nicht anders. Und das obwohl ich keinerlei Ahnung von Politik habe. Immer weniger Menschen sollen immer mehr Arbeit leisten, um den wenigen Leuten mit viel Geld zu noch mehr Geld zu verhelfen. Sie machen ihre Gesundheit kaputt, und vor allem gehen viele nicht mehr zum Arzt, weil sie es sich nicht mehr leisten können...das sind

katastrophale Zustände und auch noch „schöngeredet“ mit der Begründung: Anderen geht's noch schlechter. Das kann meinem Gefühl nach gar nicht gut gehen.

Bisher war ich viel zu beschäftigt mit ängstlichen Gedanken um Geld zu verdienen, Rente zu sichern, noch mehr Geld verdienen für noch mehr Zusatzversicherungen, dass ich gar nicht mehr mich selbst gespürt habe, und Nachrichten hören, dass nun dies und das und anderes auch selbst bezahlt werden muss, hat die Angst noch gesteigert.

Was wiederum Gedanken bringt wie: „Ich bin krankgeschrieben, und nun schade ich dem ganzen verendendem System auch noch zusätzlich, weil ich es ausnutze,“ aber auch ein egoistisches: „Es hat mich krank gemacht, also warum darf ich damit nicht auch heil werden?“ bzw. dem Wissen, ich bräuchte „nur“ zu kündigen, und die Sache wäre erledigt. Der Rest ergibt sich, den neuen Job habe ich genau dann, wenn es so sein soll. Und seit ich krank geschrieben bin, zusätzlich noch, dass es mir besser geht, von den Symptomen her, also bräuchte ich auch keine Therapie und müsste die Krankenkasse nicht unnötig belasten...

Und dennoch ist dieses Gefühl: „Ich will dahin“, das Gefühl, mich selber dort ein Stück mehr zu finden oder vielleicht....ich weiß es nicht in Worte zu fassen

Als ich dort war zum Vorstellungsgespräch, begegnete mir ein alter Mann. Er schaute mich an und lächelte und meinte: „Na sieh da. Da kommt Hilfe.“ und mir entrutschte einfach ein: „Na klar, mach ich doch gern“ und lächelte zurück. Und 5 Schritte weiter blieb ich stehen und dachte: öööö, Moment...was meint der? Was war das? Ich kenn den doch gar nicht. Ich habe mich umgedreht, aber er war schon ein ganzes Stück weiter gegangen, und in mir war ein Lächeln...ein Gefühl von: Ja, so ist es richtig. Das Gefühl, dort nicht nur selbst Hilfe zu bekommen, sondern auch helfen zu können, auch wenn ich keine solche therapeutische Ausbildung habe und nicht einmal weiß, was und wie und warum ich damit helfe außer mir selbst....es wird so sein. Und es fühlt sich genau richtig so an.

Und das wiederum hört sich für meinen Verstand ver-rückt an, weil überhaupt nicht logisch anhand von Beweisen nachvollziehbar....aber das wohltuende innere Gefühl ist schon um einiges stärker.

Und dank dir, dass ich dir schreiben darf. Das allein hilft mir sehr. Und ich fühle mich, in diesem Chaos von anderen nicht verstanden zu werden und mich selbst nicht mehr zu

verstehen, sondern zu fühlen, was so ganz entgegen dem ist, was ich gelernt habe, ein wenig von dir verstanden und somit sicherer.

Ich schicke dir eine herzliche Umarmung Amaris

Nach dieser Mail, die ich natürlich beantwortete, hörte und las ich nichts mehr von Amaris, bis eines Tages folgende Mail mich erreichte, von der ich nicht alles wiedergebe.

Liebe Heidemarie,

kennst du mich noch? Wir haben uns im letzten Jahr bei einem deiner Vorträge kennen gelernt. Ich habe dir damals geschrieben, weil ich von deiner Arbeit und deinen Erfahrungsberichten so begeistert war, da sie Ähnlichkeiten mit meinen Erfahrungen und meinen Weltanschauungen haben.

Ich habe mich im Dezember freiwillig wegen Kopfschmerzen in eine psychosomatische Klinik begeben. Ich ging mit der Einstellung in diese Klinik, dass ich mich selbst überprüfen will, ob ich aus Examensangst diese körperlichen Reaktionen bekomme oder ob es einfach nicht mein Weg ist.

In den ersten Wochen, in denen ich begann, mich zu öffnen und auszusprechen, was ich fühle und danach zu handeln, erlebte ich eine Zeit, die mir paradiesisch vorkam. Ich fühlte mich leichter, konnte besser atmen, habe immer weniger geraucht, hatte keinen Heißhunger mehr auf Süßigkeiten, aß weniger und fühlte mich rundherum satt und voller Freude. Ich habe mich ganz gefühlt, glücklich, und mir wurde immer klarer, wenn ich die Klinik verlasse, kündige ich und suche mir Arbeit als Kinderpflegerin. Je klarer mir das wurde, umso mehr wichen die körperlichen Schmerzen.

Es war eine so schöne Zeit, ich fühlte mich meinen Mitpatienten so nah, redete gern mit ihnen. Meine Zimmernachbarin, eine 50jährige Türkin, bei der ich zu Anfang dachte, ich käme bestimmt nicht mit ihr klar, hörte mir zu, wir konnten über so vieles sprechen, und es war ein wunderschönes Miteinander...auch mit den anderen Patienten...

Doch dann fing es an...., hinter vorgehaltener Hand wurde getuschelt, an mir vorbeigeschaut und mit gesenktem Kopf an mir vorbeigegangen. Bei einer netten alten Dame ging mir dieses Verhalten besonders nah, und ich fragte sie nach dem Grund. Sie

meinte: „ Du hast mich umarmt und mir gesagt, dass du mich magst. Und deine Augen leuchten ständig. Ich glaub dir nicht. Du bist böse und falsch, lass mich in Ruhe.“

Bei einer Gruppensitzung fragte ich die Gruppe, was ich getan hätte, dass mir alle aus dem Weg gingen. Die Antwort erschien mir unverständlich. “Du gibst anderen Patienten Zigaretten oder Geld, wenn sie keins haben. Du unterhältst dich mit Alkoholikern und Geisteskranken, und du singst, wenn du spazieren gehst. Du tust ja so, als hättest du überhaupt keine Probleme. Du bist total weltfremd!“ Ja, ich fühlte mich ja auch so, als würden sich alle meine Probleme in Luft auflösen, je mehr ich zu mir selbst fand.

Amaris beschrieb ausführlich ihre Zusammenstöße mit weiteren Patienten und schließlich auch den Therapeuten. Ihr wurde nahe gelegt zu gehen und sich ambulant behandeln zu lassen, was sie auch tat.

Dann kam sie wieder auf ihren Kündigungswunsch zu sprechen.

Nach der Entlassung aus der Klinik hatte ich soviel damit zu tun, von einem Termin zum nächsten zu eilen, und „meinen Beruf kündigen“ hatte ich dabei völlig vergessen und hatte auch gar keinen Mut mehr dazu. Mir schwebten ständig die Kommentare der Ärzte und Mitpatienten im Kopf herum, wie: Du bist zu blauäugig, völlig realitätsfremd. Die Welt funktioniert einfach nicht so! Du musst dich mehr abgrenzen und dich schützen, mußt verantwortungsvoller mit deinem Geld umgehen. Wer würde jemandem wie dir seine Kinder anvertrauen?

Und mein freies Glücksgefühl erstickte immer mehr darunter.

In den letzten Tagen schwirrte mir dein Name im Kopf herum, und als ich vorhin deinen Gib und Nimm Aufkleber plötzlich in der Hand hatte, wusste ich, dass ich dir schreiben musste.

Ach, etwas Schönes möchte ich dir noch erzählen. Hier gibt es eine Frau mit einem großen Haus, der ich von Gib und Nimm erzählt habe. Nun hat sie einen Raum in ihrem Haus eingerichtet, in dem Sachen gelagert werden , die nicht mehr gebraucht und die abgeholt werden können von Menschen, die sie brauchen. So wird das Grundprinzip vom Geben und Nehmen weiterverbreitet.

Liebe Grüße Amaris

Die folgenden Mails erscheinen mir noch wichtig, um den Prozess weiter zu verfolgen, in dem sich die junge Frau hinterfragt, mit Zweifeln herumschlägt und schließlich zu einer Entscheidung gelangt...zunächst:

Liebe Heidemarie,

nach längerer Pause melde ich mich mal wieder bei dir. Wie geht es dir? Bist du gerade unterwegs in der Welt?

Ich habe im April geschafft, zu kündigen. Endlich! Seitdem ergibt sich mein Leben aus sich selbst heraus. Eine sehr schöne und entspannende Erfahrung. Ich hatte große Befürchtungen, mein Freund würde mich verlassen, da er so sehr dagegen zu sein schien. Doch – o Wunder- meine Art zu leben, gefällt ihm immer besser. Er wird neugieriger und offener fürs „einfach leben“

Unser Tauschring hier fängt auch an zu blühen. Zu Pfingsten hatten wir eine kleine Gruppe, die lernen wollte, ohne Geld zu leben. Jeder sollte das mitbringen, was er meint, zu brauchen bzw. hergeben zu wollen. Es war eine grandiose Erfahrung. Wir waren ca. 20 Leute zwischen 0 und 60 Jahre. Ohne große Absprache war für alles gesorgt. Wirklich für alles. Von Klopapier über Essen, Kleidung, Möbeln, Spielsachen für die Kinder und Schlafmöglichkeiten. Jeder hat gekocht bzw. geputzt und getan, worauf er gerade Lust hatte, und es war immer sauber, immer Essen da, keinem hat es an irgendwas gefehlt, obwohl jeder nur tat, wozu er gerade Lust hatte. Und aus einem geplanten gemütlichen Abend wurde eine ganze Woche! Die schönste Woche meines Lebens!!!

In dieser Woche kam uns allen, seltsamerweise wieder ohne Absprache, die Idee, wie es wohl wäre, so zu leben. Nicht nur für eine Woche sondern auf Dauer. Einfach leben, miteinander leben. Seitdem sind wir fleißig am Suchen, wo genügend Platz wäre. Ein alter Bauernhof, möglichst Richtung Pfalz/ Trier, wo ca. 20 Leute Platz hätten, wäre richtig gut. Nun fiel mir ein, dass du ja auf Häuser aufpasst. Hast du vielleicht einen Tipp für uns, wo wir uns hinwenden könnten? Vielleicht jemand, der für körperliche Arbeit als Gegenleistung statt für Geld, solch einen Raum zur Verfügung stellen würde?

Liebe Grüße Amaris

Und Monate später:

.....aber momentan bin ich einfach sehr zurückgezogen und verzweifel so vor mich hin. Mir ist sooooo jammervoll. Meine Zähne müssten komplett überkront werden, meint mein Zahnarzt, weil ich ständig Schmerzen habe und mit Füllungen da nichts zu machen ist. Diese Behandlung würde zwischen 5000 und 10 000 Euro kosten, die ich nicht habe. Außerdem weiß ich nicht, wie ich im Januar meine Autoversicherung von 500 Euro bezahlen soll. Und das Arbeitsamt nervt mich. Ich soll einen 1 Euro job annehmen, um zu zeigen, dass ich arbeitswillig bin.

Ich fühle mich wie in einer Sackgasse...in mein altes Leben will ich nicht, aber um das neue ganz anzunehmen, fehlt mir noch der Mut....

Und ein paar Tage später:

....ich danke dir von Herzen, liebe Heidemarie. Schon nach unserem Telefonat ging es mir viel besser. Ich habe schon ein paar Anträge ausgefüllt und kann erstmal den Kompromiss annehmen. Der Druck zwischen meinen Schulterblättern hat sich wieder gelöst. Ich hoffe, ich kann dir auch einmal helfen!

Liebe Grüße Amaris

„So viele Aufs und Abs, viel zu viel Anstrengung! Da bleibe ich doch lieber bei dem, was ich habe, eine gesicherte Arbeitsstelle – na ja, so ganz gefällt sie mir nicht, aber besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach. Diese Amaris weiß ja gar nicht, was sie will. Nein, das ist mir alles zu kompliziert, da lobe ich mir mein Leben und basta!“

Mit solchen Reaktionen wehren sich die Betrachter und Zuhörer auch bei meinen Vorträgen. In einer kleinen Stadt, in der ich vor Jahren für ein paar Tage Stadtgespräch war, erhielt ich außer ein paar Beschimpfungen eine Menge von anerkennendem Zuspruch zu meinem Leben. Ein Ehepaar war so angetan von meinen Ideen, dass es gleich daran dachte, in ihrem eigenen Leben etwas zu verändern. Sie luden mich zu sich ein, gemeinsam entwickelten wir Projekte im Kopf, die wir bei meinem nächsten Besuch umzusetzen gedachten. Als ich Wochen später wiederkam, stand ich vor verschlossenen Türen. Diese Leute wollten nichts mehr mit mir zu tun haben, kein Einzelfall. Amaris berichtete Ähnliches in ihrer Mail bei ihrem Klinikaufenthalt. Das Neue, das zwar auch seine Reize hat, erfordert zu viel Eigeninitiative, zu viel Unbequemes und wird dann lieber verworfen. Und die Initiatoren, die als Unruhstifter empfunden werden,

gleich mit. Wie oft erlebe ich unterwegs aggressive Angriffe, mit denen umzugehen ich inzwischen gelernt habe. In letzter Zeit häufen sich Artikel in Zeitungen und im Internet, in denen ich lächerlich gemacht werde. Da sind meine sich zusammenkrallenden Hände groß abgebildet, dazu ein Kommentar, dass ich immer noch nicht gelernt hätte, meine Hände zu gebrauchen. Ich würde wild mit ihnen herumfuchteln, sie an mein Herz pressen, meine Augen dabei verdrehen und überhaupt mich aufführen wie ein angehender Guru. Die ZuhörerInnen seien mir hörig und ein bisschen wie dumme Lämmer. Oder der andere Journalist, der mich der Lüge bezichtigt, denn ohne Geld würde ich ganz und gar nicht leben sondern ständig auf das Geld anderer zurückgreifen. Ich hätte mir da etwas zusammen gesponnen, worüber nicht weiter nachzudenken wäre. Das den andern Nicht –Ernst- Nehmen oder Sich –Lustig-Machen über jemanden ist in der intellektuellen Branche häufig zu beobachten. Auch damit umzugehen, will gelernt sein, denn wem gefällt schon, als lächerlich da zu stehen. Inzwischen bin ich diesen Menschen dankbar, sorgen sie doch ungewollt für eine wachsende Kraft in mir. Was du nicht willst, was man dir tu, das füge keinem andern zu, lässt mich noch aufmerksamer und respektvoller allen gegenüber sein und eine aus früheren Jahren bekannte hochmütige Tendenz in mir ablegen. Meine Kritiker sind also meine besten Lehrer, die mir zu neuen Erkenntnissen verhelfen und mit denen ich inzwischen gut umgehen kann. Viel schlimmer sind die Momente, in denen die Ungeduld mich plagt und herausfordert. Dann besinne ich mich auf meine wichtigste Strategie, nämlich

Die Strategie der kleinen Schritte

Dazu gehört eine Vision, die als Lebenskonzept erkannt und allem übergeordnet wird. Die Vision kann unreal erscheinen, in weiter Ferne sein, völlig absurde Gedanken enthalten. Wichtig ist, dass es sie gibt und sie einen Platz in unserem Leben erhält, den roten Faden bestimmend, der immer wieder aufgenommen werden kann.. „Hold the vision“ fordert die Autorin Chris Griscom.*3 Die Vision müsse einmal in aller Klarheit erkannt und dann nicht mehr angetastet werden, einzig die Schritte dorthin seien wichtig. Die wiederum erscheinen manchmal so winzig, dass sich ein Gefühl von Stagnation einstellen könne, das uns ungeduldig mache. Geduld jedoch sei eine der größten Tugenden, die wir unbedingt beherrschen sollten, um voranzukommen, las ich.

Bei Amaris entwickelte sich etwas Neues, weil das Alte für sie nicht mehr stimmte. Ihre Sensibilität ließ nicht zu, dass sie einfach weitermachte, im alten Sinne funktionierte. Die Krankheit zwang sie zur Besinnung und brachte eine Vision von einer neuen Welt, die sie nun umzusetzen sucht.

Meine Vision ist in meiner Kindheit entstanden, als ich die Welt, wie sie sich damals präsentierte, nicht akzeptieren wollte. Krieg und Gewalt sollten von der Erde verschwinden und einem Miteinander, Füreinander Platz machen. Der Gedanke an eine bessere Welt trug mich, damals wie auch heute. Jeder Mensch lebt aus seiner Mitte heraus, aus seiner Kraft, die er weitergibt in wohlwollender Unterstützung für seine Schwestern und Brüder. Ja, die Welt wird eine Familie, in der wir vertrauensvoll wachsen können, denn um geistiges Wachstum geht es auch in meiner Vision. Um Störungen in uns beseitigen zu können, die uns hindern, den Himmel auf die Erde zu holen, gilt es, wach zu sein im Geiste wie im Herzen. Natürlich werde ich belächelt für meine Schwärmerei, sieht die Welt doch ganz anders aus. Kriege wüten weiter und Gewalt kommt uns überall entgegen. Dennoch behaupte ich, mein Ideal schon zu leben, auch wenn andere nicht mitspielen wollen.

Eine Vision zu haben in der Ferne, ist das eine, sich ihr zu nähern, das andere. Den ersten Schritt zu tun, fällt oftmals so schwer! Zu erkennen, wie und wo es losgehen kann, ist eine große Herausforderung für viele. Manchmal hilft uns „das Schicksal“ dabei, wenn wir nicht von allein die Zeichen bemerken. So wie es mir vor einiger Zeit geschah. Von einer Reise zurückgekehrt nach Dortmund, wo ich für lange Zeit so etwas wie eine Heimat empfand, sollte ich ein Haus bei Freunden hüten. Gern versorgte ich die Katze, goss die Blumen und belebte das Anwesen. Weil ich mir eine leichte Erkältung zugezogen hatte, beschloss ich, mich diesmal selber krank zu schreiben. Mit einem dicken Buch legte ich mich ins Bett und saugte eine Seite nach der anderen ein, bis der Brocken ausgelesen war. Dann erhob ich mich gestärkt und neu belebt, um schwungvoll ins Büro zu gehen. Im Laufe der Jahre hatte ich in Dortmund mir alles geschaffen, was zu meinem Wohlbefinden gehörte. So auch ein Büro, das zwar vom Team des Wissenschaftsladens*4 normalerweise bevölkert wurde, mir jedoch jederzeit die Möglichkeit einer Mitbenutzung gegeben war, weil ich mich schon über Jahre im Besitz eines entsprechenden Schlüsselbundes befand. Auf meinem Weg dorthin geschah ein Unglück: Ich rutschte aus, fiel auf mein Steißbein und konnte von Glück

sagen, dass mich die Zeugin dieses Unfalls in ihrem Übereifer nicht mit Blaulicht ins Krankenhaus abtransportieren ließ. Mit großer Mühe gelang es mir, sie zu überzeugen, dass die Schwere meiner Verletzung keine Notaufnahme erforderte. Die daraus entstandenen starken Schmerzen brauchten jedoch lange, bis sie mich vollständig verließen. In den drei anschließenden Wochen hütete ich das Bett und hatte dadurch viel Zeit zum Nachdenken. Warum war das geschehen? Keineswegs fühlte ich mich bestraft oder schlecht behandelt vom Leben, sondern ich wollte der Lektion, die diesem Unfall zugrunde lag, auf die Schliche kommen. Aus irgendwelchen Gründen wurde ich stillgelegt. Warum? Ich grübelte, betete, meditierte, fragte – Zeit gab es genügend dazu! Schließlich fand ich heraus, dass es darum ging, mein Bewusstsein zu schulen und zu aktivieren. Auf meiner letzten Reise hatte ich so viele Dinge erlebt, die ich hätte bearbeiten müssen. Es galt, hinzuschauen, welches die nächsten Schritte sein sollten, Änderungen in meinem Leben vorzunehmen, zu überprüfen, was überflüssig war und wo Neuerungen vorgenommen werden konnten. Statt mich in diesen Prozess zu begeben, hatte ich mir den Schmöcker gegriffen und dabei die Welt um mich herum vergessen. Natürlich darf das auch sein, wenn die Zeit dafür passt! Diesmal passte sie nicht, weil ich mit meinem Verhalten eine wichtige Chance vertan hatte, die ich nun nachholen durfte. Meine Krankheit war sozusagen ein großes Geschenk vom Kosmos an mich, das ich sehr zu schätzen wusste. In den drei Wochen Bettruhe ordnete ich mein gesamtes Leben neu, fasste Entschlüsse, machte einen wichtigen Schnitt. Der Sturz hatte sich gelohnt!

Viele Menschen können mit dieser Sichtweise nichts anfangen. Oft wird mir unterstellt, dass meine Fantasie mit mir durchginge und ich realitätsfremd sei – dieselben Worte benutzte Amaris in ihrer Mail. Krankheiten und Unfälle geschähen zufällig. Wir hätten darauf keinen Einfluss und seien ausgeliefert. Für mich sind sie Wegweiser, die beachtet und geschätzt werden wollen. Sie sind ein kleiner – oder manchmal auch großer Schritt- auf dem Weg zu unserer Vision.

Die Strategie der kleinen Schritte lässt sich auch auf anderes übertragen. Den Alltag wertschätzen, alles an ihm zum Abenteuer werden lassen, bringt uns voran! Routine durch Bewusstseinsenerweiterung auflösen, schafft Freude und Leichtigkeit.

Vor einiger Zeit fiel mir ein Buch*5 in die Hände, in dem ein Mann berichtete, wie er nur durch intensives Kauen sein gesamtes Leben veränderte. Aus einem übergewichtigen

Menschen, dem die Lebensfreude abhanden gekommen war, wurde ein beschwingter, glücklicher Erdenbürger, der seine Erfahrungen schriftstellerisch festhielt. Obwohl ich keine Gewichtsprobleme habe, übernahm ich doch den Tipp, jeden Bissen mindestens 30mal zu kauen. Durch das Zählen lösche ich die ablenkenden Gedanken aus meinem Kopf und bin nur bei dem, was ich gerade tue, nämlich dem Essen, ein weiterer Schritt auf meinem Weg.

Menschen, die uns begegnen, weisen uns auf Wichtiges hin. Statt uns über sie zu ärgern, können wir die Lektion entschlüsseln, die in einer unerfreulichen Begegnung liegt. Auch Tiere tragen ihren Teil bei. Neulich wunderte sich jemand über meinen Ausspruch, dass ich gerade im Streit mit einer Katze läge. Wie kann man sich denn mit einer Katze streiten? Ganz einfach, indem ich sie ernst nehme, auf sie achte und ihr Verhalten, das sie mir gegenüber zeigt, auf mich reagieren lasse. Manchmal ist das dann eben Ärger. Weil Katzen so eigensinnig sind und meistens nur das machen, was sie wollen, lassen sie sich von mir weder zu etwas überreden noch irgendwie bestechen. Natürlich sollen sie es bei mir gut haben, sich von mir verwöhnen lassen und mich dafür lieben. Aber so funktionieren nur wenige. Wenn die Missachtung mir gegenüber zu lange dauert, teile ich ihnen schon mal meinen Frust mit. Und das sind dann die Streitgespräche, na ja, eher Monologe meinerseits, die ich so nach und nach auflöse. Durch Tiere ist mir schon so viel bewusst geworden, dass ich die unterschiedlichen Begegnungen nicht missen möchte.

Ein anderes Thema aus dem Alltag sind die Einkäufe, die uns zu Überlegungen und neuen Verhaltensweisen führen können. Ist es wirklich notwendig, das alles mitzunehmen, was da eingepackt wurde? Die Frage "Was brauchen wir wirklich?" hilft uns, im Vorab zu sortieren, wegzulassen und nur das Notwendige zu kaufen. Keineswegs geht es hier um Verzicht oder Askese, eher um Bewusstsein und Sich Klären. Je mehr wir uns damit auseinandersetzen, umso eher merken wir, wie viel Überflüssiges uns belastet. Das reicht in alle Gebiete.

Eine Bekannte von mir leidet seit Jahren unter einer „unheilbaren“ Krankheit. Jedes Mal wenn ich sie besuche, hat sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert. Sie hat sich darin eingerichtet, weil der Verlauf dieser Krankheit eben so ist. Was mich bei meinen Besuchen immer wieder erschüttert, ist die Tatsache, dass sie an ihrer Gewohnheit, von allem viel zu viel zu kaufen, eisern festhält. Ihr Kühlschrank quillt über, alle Plätze sind

belegt mit Obst, Gemüse und anderen Nahrungsmitteln, die sie allein gar nicht vertilgen kann. Täglich muss sie Verdorbenes wegwerfen, das sie dann aber sofort wieder ersetzt. Dieses absurde Verhalten hat sie selber schon durchschaut. Die Angst vorm Verhungern stammt aus ihrer Kindheit, das weiß sie wohl. Nun müsste wenigstens ein erster Schritt, und sei er noch so klein, in eine neue Verhaltensweise erfolgen. Längst habe ich aufgegeben, ihr meine Gedanken über die Ordnung und das Loslassen überzustülpen, obwohl ich davon überzeugt bin, dass sich durch ein kontrolliertes Einkaufsverhalten auch etwas an ihrem Krankheitsbild ändern würde. Eine Bestätigung dafür erfuhr ich durch die Begegnung mit einer an derselben Krankheit leidenden Frau, die ihr allerdings kaum anzumerken ist. „Ich habe den Rollstuhl wieder verlassen, weil ich mich nicht abfinden wollte,“ erklärte sie lachend. „Ganz viel habe ich in meinem Leben verändert. Eigentlich bin ich der Krankheit dankbar, dass sie mich wachgerüttelt hat.“

Unsere Gedanken oder Dinge in unserem Alltag zu ordnen, schaffen die Basis für einen fortlaufenden Bewusstseinsprozess, der in ein interessantes Leben führt.

Eine Freundin bat mich, ihr beim Aussortieren ihrer Kleidung zu helfen. Es stellte sich heraus, dass sie sich absolut nicht trennen konnte, von nichts! Im Laufe der Jahre hatte sich eine Menge angesammelt, die wir gemeinsam durchsahen. Bei jedem Stück, das ich wegtun wollte, äußerte sie ihre Bedenken: Das kann ich bestimmt nochmals anziehen! Das ist zu schade zum Wegtun etc. Aus unserer Sortiererei wurde eine Bewusstseinsarbeit, durch die sie auf Verhaltensweisen in ihrer Kindheit stieß, auf Angewohnheiten, die sie gern ablegen wollte. Ein kleiner Schritt gelang an diesem Tag, denn am Abend lagen in der Kiste „Kleidercontainer“ mehrere unmoderne und abgetragene Dinge, auf die sie in Zukunft verzichten wollte. Auch in der Kiste „zum Verschenken“, die sie an den Türausgang so stellte, dass ihre Besucherinnen beim Verlassen des Hauses noch einen Blick hineinwerfen und sich bedienen sollten, gab es schöne Stücke. Sie beschloss, in Zukunft allein weiterzumachen, nachzudenken, loszulassen, Platz zu schaffen für Neues.

Im Fernsehen tauchen neuerdings Sendungen auf, in denen die Menschen das Loslassen üben dürfen, erweist es sich doch als eine Kunst. Da werden Aufräumer, Ausmisterinnen, Umsteller mit der Kamera begleitet, um die Entsorgungs- und Aufräumarbeiten zu dokumentieren. Die Auftraggeber sind meist überaus beglückt über

das Ergebnis, das ihnen am Ende präsentiert wird und über die anschließenden Tipps, die ihnen helfen sollen, Klarheit im Außen zu halten.

Klarheit und Einfachheit im Außen übertragen sich auf unser Inneres! Die Entrümpelung des Alltagsmülls hilft uns bei der Klärung unserer Gedanken. Je weniger Gedankenmüll, desto klarer unsere Vision!

Übung 1: Hast du schon einmal über eine Welt nachgedacht, die sich von der jetzigen unterscheidet? Wie könnte sie aussehen? Wie leben die Menschen darin? Gibt es genügend Arbeit für alle oder ist die Arbeit abgeschafft? Was tust du dort? Triffst du auf andere Menschen oder lebst du allein? Stell dir ein Ideal vor, das du aufschreibst. . Vielleicht fällt dir dabei etwas ein, was du schon heute umsetzen könntest.

Vom Ich zum Wir

Eine Vision bringt in eine höhere Ebene, stärkt und bereichert, besonders wenn sie präsent bleibt. Zahlreiche Menschen tragen eine Vision in sich, übernommen aus dem Christentum mit der Nächstenliebe als höchstes Gut oder aus dem Buddhismus, der das Mitgefühl an die erste Stelle setzt. Die Sehnsucht nach Harmonie und Liebe ist groß, was ich in meinen Meditationsgruppen häufig erfahre. Warum sieht dann die Welt so anders aus? Was machen wir falsch?

In einer Gesprächsgruppe, die ich im Anschluss meines Vortrags leitete, meldete sich eine Indonesierin zu Wort, die sich eine Lösung ihres Problems versprach. Seit Jahren in Deutschland lebend, in einer Firma beschäftigt, spitzte sich für sie folgender Konflikt immer mehr zu, den sie uns bewegt schilderte. Der Egoismus der Deutschen machte ihr zu schaffen. Sie wüsste nicht damit umzugehen, dass sich die Menschen nicht gegenseitig helfen, wie das in ihrer Heimat der Fall ist. „In meiner Heimat ist es so, dass jeder jedem hilft, wenn's nötig ist. Wenn ich beispielsweise mit der Putzfrau zusammen die Gardinen aufhänge, weil sie das allein nicht kann, bleibt meine eigene Arbeit liegen. In Indonesien weiß ich, dass mir irgendwer hilft, das Liegegebliebene aufzuarbeiten, so dass ich pünktlich aus dem Haus komme. Hier ist das anders, weil niemand auf die Idee käme, mit anzupacken. Ich fühle mich in einem Dilemma, denn egoistisch möchte ich nicht werden, aber zu viel für andere tun, geht auch nicht mehr. Sogar in meiner Therapie, die ich deswegen angefangen habe, fällt mir keine Lösung ein!“

An diesem Abend arbeiten wir heraus, dass in den heutigen Strukturen ein helfendes Miteinander nicht möglich ist, weil das Geld dazwischen steht. Die Leistungen, die erbracht werden müssen, sind meist so bemessen, dass keine Zeit für anderes bleibt. Nicht Egoismus ist es, was die Menschen so handeln lässt sondern die Anpassung an das System. Wenn ich nicht die geforderte Leistung erbringe, muss ich gehen! So einfach ist das!

Von manchen Bürgern aus der ehemaligen DDR wird berichtet, dass das Miteinander bei der Arbeit sehr schön gewesen sei damals, ähnlich wie die Indonesierin es aus ihrer Heimat schildert. Nicht die Deutschen sind es also, die einen „schlechten Charakter“ haben sondern die äußeren Umstände oder besser gesagt, das Geld bestimmt die Handlungsweisen. Weil er glaubt, darauf angewiesen zu sein, tut der Mensch inzwischen eine Menge Dinge, die gar nichts mit seinem Wesen zu tun haben. Er verkauft sich sozusagen.

In meiner Vision von einer neuen Welt gibt es kein Geld, weil es nicht mehr nötig ist. Da die Menschen inzwischen gelernt haben, auf ihre innere Stimme zu hören, miteinander zu kommunizieren in einer Weise, die Glück beschert, Verantwortung für das Ganze zu übernehmen und davon überzeugt sind, dass sie eingebettet und geborgen sind, können sie auf Kontrollmechanismen, wie das Geld es präsentiert, gut verzichten. Jetzt sind andere Werte gefragt. Statt der Jagd nach dem Geld steht nun die geistige Entwicklung im Vordergrund. Wir lernen, uns auf telepathische Weise miteinander zu verständigen, brauchen die uns schädigenden Handys nicht mehr und können auf einiges verzichten, was uns heute krank macht. Das heißt aber nicht, dass es zurück zur Steinzeit geht! Im Gegenteil, in einem angemessenen Tempo kommen wir voran und entwickeln Verhaltensweisen, die wir uns heute gar nicht vorstellen können. So viel liegt in uns brach, will bearbeitet werden! Gut, gut, die Schwe(ä)rmerin ist mit mir durchgegangen, und ich komme zurück auf den Boden der Tatsachen.

Fakt ist, dass viele aus Angst vor dem Ruin, Arbeitsplätze annehmen, die ungeliebt sind und belasten. Fakt ist auch, dass die meisten von uns kaum Zeit für die eigene Erbauung haben, dass die Kraft gerade dafür ausreicht, die geforderte Arbeit zu erfüllen. Diejenigen, die keine Erwerbsarbeit gefunden haben, grämen sich und wollen eine, sind dadurch blockiert für das Neue.

Notsituationen, die es in den letzten Jahren zur Genüge gab, zeigen uns, wozu die Menschen fähig sind, wenn's drauf ankommt. Plötzlich sind alle ein Herz und eine Seele, unterstützen sich gegenseitig und fühlen dadurch das große Glück, wie in den Fernsehaufnahmen bei verschiedenen Flutkatastrophen zu beobachten war. In Notsituationen werden Strukturen aufgelöst und machen einer Menschlichkeit Platz, die in uns allen steckt, nach der wir uns sehnen, die wir leben möchten auch im Alltag. Die Debatte geht nicht darum, ob der Mensch gut oder böse ist, sondern darum, was die heutigen Strukturen mit uns machen. Können wir erkennen, dass wir durch unsere Anpassung uns verkauft haben, dass wir sozusagen in einer Zwangsjacke stecken, die uns einschnürt und unbeweglich macht, ist der erste Schritt getan. Denn solange wir uns einlullen lassen mit der Begründung, so schlecht ginge es uns gar nicht und die anderen machten es ja genauso, solange kann nichts geschehen, weder im Außen noch im Innern. Erst die Erkenntnis, dass Leben anders sein kann als die heute vorgeschriebenen Regeln es uns weismachen wollen, bringt uns ein Stück weiter. Mit unseren Gedanken bestimmen wir eine neue Richtung, die sich so nach und nach im Außen manifestieren kann. Keineswegs plädiere ich dafür, die Arbeitsstelle aufzugeben, das Geld abzuschaffen oder Dinge zu tun, die unvernünftig wären zum jetzigen Zeitpunkt. Vielmehr möchte ich anstecken mit meiner Freude über dieses wunderbare Leben, das möglich ist!

Vor ein paar Tagen berichtete mir eine Freundin, deren Verschwendungssucht ich gelegentlich kritisierte, dass sie nun verstand, was ich meinte mit dem Wertewandel. Durch eine Notsituation sei sie darauf gestoßen, weil nämlich in diesem Monat ihr Geld nur knapp bemessen gewesen sei und sie gezwungen hätte, sorgsamer damit umzugehen. So hätte sie, statt den letzten 10 Euro Schein in ein Lebensmittelgeschäft zu tragen, in ihren Reserven Umschau gehalten und tatsächlich eine Menge Verwertbares gefunden. Die Freude über soviel Reichtum hätte sie an mich denken und mehr Verständnis für meine euphorische Herangehensweise erspüren lassen. Der Fokus, normalerweise auf den Mangel gerichtet, hätte sich umgekehrt und plötzlich ein neues Gefühl in ihr entfacht. Unabhängig vom Geld, das im Moment gar nicht da sei, wäre das Bewusstsein für den inneren Reichtum über sie gekommen. Ihre überflüssigen Einkäufe, zu denen sie sich häufig getrieben sah, konnte sie in diesem Augenblick als Handlungen wahrnehmen, die Ersatz sein sollten für etwas, meist für die Angst vor dem zu Wenig, nicht nur im äußeren Bereich sondern auch ihre Person

betreffend, nicht gut genug zu sein, nicht schön oder klug genug. Mit großer Freude und Zufriedenheit hätte sie nun eine Tüte nach der anderen vor dem Verfall bewahrt und die philosophische Auseinandersetzung dabei genossen. Der Alltag in neuem Gewande sei grandios, schwärmte sie. Ihre Freude steckte mich an und bestätigte mir meine eigenen Erkenntnisse, denn genau das macht die neue Qualität aus: den Augenblick in seiner Kleinheit oder besser Größe zu erkennen und mit ihm zu spielen, ihn auszuwerten und anzunehmen. Und wenn wir dann noch unsere Erfahrungen mit anderen teilen, Freunde oder auch Fremde einbeziehen in das neue Glück, verdoppeln wir es dadurch, tragen es weiter und machen die Welt um einiges heller.

Einen politisch aktiven Freund, der sich gelegentlich nach der Aufbruchstimmung in den Sechzigern sehnt und stattdessen nur eine Resignation der Masse wahrnimmt, fern jeder Lösung, weil sich nichts Heilendes am Horizont abzeichnet, versuche ich zu beruhigen.

„Keine Aufbruchstimmung?“ frage ich. „Soviel Aufbruch wie jetzt habe ich mein ganzes Leben nicht gespürt. Überall gibt es ihn! Schau dich doch mal um, was ringsherum los ist, wie viele Ideen entstehen in Gruppen, bei Einzelnen! Die Welt ist im Aufbruch, auch wenn das noch nicht so aussieht. Wir leben quasi in einer Ruhe vor dem Sturm, das fühle ich ganz deutlich, und das gibt mir Kraft, in meiner Arbeit fortzufahren.“. Da wir noch nicht das „Wir“ entdeckt haben, die Erleichterung, die in der Gemeinsamkeit entsteht, braucht es halt noch. Alles hat seine Zeit. Viele wehren sich gegen das Wir, weil es zunächst einzuengen scheint. Gruppenzwang, Anpassung, Unterordnung, das sind Begriffe, mit denen wir nichts zu tun haben möchten. Schließlich haben wir uns eine Freiheit erarbeitet, die es zu erhalten gilt. Die hoch gepriesene Gastfreundschaft in südlichen Ländern geht doch meist auf Kosten der Freiheit. Mitgefangen- mitgehangen, wie oft spukten mir diese Worte durch den Kopf bei meinen Übungen zum Miteinander. Ja, das Miteinander will gelernt sein!

Dazu fällt mir eine Begebenheit ein, die vor vielen Jahren geschah. Damals hatte mich eine Freundin eingeladen, für zwei Wochen Gast zu sein in ihrer Heimat. Wir beide mussten uns für diese Zeit den Familienzwängen unterordnen, wofür wir liebevolle Behandlung ernteten. Verwandte kamen von überall her, und es gab viel Gelächter und Festmahle. Aber schon nach einer Woche konnte ich kaum noch atmen, mir schnürte sich die Luft ab und meine Gedanken kreisten um Fluchtmöglichkeiten. Die

Fremdbestimmung machte der Individualistin, die ich bin, schwer zu schaffen. Da ich niemanden verletzen wollte, weil alle es nur gut mit mir meinten, ertrug ich die letzte Woche mehr schlecht als recht und war übergelukkig, als ich im Flugzeug saß auf dem Weg in meine Heimat.

Natürlich hakte ich diese Begebenheit nicht einfach ab sondern ging tiefer hinein in die Überlegungen über das Ich und das Wir. Wie lässt sich etwas entwickeln, das stimmig ist für alle und nicht auf Kosten der Gruppe oder des Individuums geht. Die Anpassung war in meinem Fall für kurze Zeit möglich gewesen, aber längerfristig wäre es nicht gegangen, da bin ich mir sicher. Eine der am häufigsten gestellten Fragen an mich bei Vorträgen ist die nach dem eigenen Plätzchen, das doch wohl jeder braucht. Wie ich denn ohne eigene Wohnung leben kann, ohne Rückzugsort, erschreckend für die meisten, unvorstellbar!

Die größte Übung für einen anderen Umgang besteht im Sich Abgrenzen. Das will gelernt sein, und hätte ich bei dem Besuch damals schon über diese Fähigkeit verfügt, wäre mein Urlaub sicherlich angenehmer verlaufen. Mir ging ja die Luft aus, weil ich mich vereinnahmt fühlte, meiner Freiheit beraubt sozusagen. Das was ich gern gemacht hätte, passte nicht in die Familienstruktur und statt mich dann und wann zurückzuziehen und „mein Ding“ zu machen, saß ich fest und litt still vor mich hin. Im Laufe der letzten zehn Jahre wurde ich gezwungen, mein Fehlverhalten zu revidieren. Da ich ja nicht über das eigene Plätzchen verfüge, die Tür nicht hinter mir einfach zumachen kann, weil ich oft mit anderen Menschen in deren Wohnung bin, musste ich mir schon etwas einfallen lassen. Unbeliebt musste ich mich machen, als egoistisch gelten, eine Qual für mich, aber doch notwendig, denn es geht nicht darum, das Ich dem Wir unter zu ordnen sondern das Ich zu stärken, um in einem Wir leben zu können. Weiß ich genug über mich, kann ich mich bewusst mit meinen Stärken einbringen, kann ich der Gemeinschaft mehr dienen, als wenn ich nur Mitläuferin bin, die sich ständig anpasst. Eine echte Gemeinschaft mit starken Menschen, die wissen, was sie wollen, wer sie sind, was sie zu geben haben und was sie wirklich brauchen, ist ein Ideal der neuen Zeit.

Die Gruppe steht für unsere Ursprungsfamilie, und meistens verhalten wir uns in ihr unbewusst wie damals als Kinder in der Familie. Als ich meine Ausbildung zur Gestaltpsychotherapeutin begann, die über vier Jahre ging und an bestimmten Wochenenden unsere Zusammenkünfte nötig machte, wurde mir mein Verhalten in der

Gruppe bewusst. Jedes Mal wenn es soweit war, sträubte sich alles in mir: „Da gehe ich nicht hin! Ich spüre schon ein Kratzen im Hals, bestimmt bin ich morgen krank,“ hoffte etwas in mir am Donnerstag Abend. Diese schreckliche Angst über das, was mir geschehen konnte, saß mir in den Knochen. Natürlich war ich nicht krank am Freitag, denn meine Seele wollte sich ja weiterentwickeln und empfand diese Treffen als besonders fruchtbar. Das Kind in mir ließ nicht locker und schrie beinahe: „Ich lasse mir aber nichts gefallen! Keiner kommt an mich heran, um mir sagen zu können, dass ich Fehler mache. Pöh, ich bleib so, wie ich bin!“ Dieser Widerstand gab mir Kraft, und alle Übungen am Freitag gelangen mir ohne besondere Vorkommnisse.

Aber nun kam der Samstag und mit ihm eine Sensibilität, die mir zu schaffen machte. Schon als Mitfahrerin bei den Arbeiten anderer – ich schaute sozusagen nur zu, wie sich andere mit ihren Themen herumquälten – liefen mir Tränen übers Gesicht. Und lange dauerte es dann nicht mehr, bis ich unbedingt an meiner Geschichte arbeiten wollte, was meistens hieß, sich bloßzustellen, sich zu zeigen mit den eigenen Schwächen. Bei jeder dieser Arbeiten platzte etwas in mir, eine Schale fiel von meinem Herzen, und die anschließende Weichheit war das schönste Gefühl, das ich mir vorstellen konnte. Es vereinigte mich mit den anderen, alle Grenzen fielen, ich war die anderen, war eins ohne Wenn und Aber. Mit diesem glücklichen Gefühl schlief ich ein und wachte genauso am Sonntag Morgen auf. Die wunderbare Nähe hielt an, auch noch ein paar Tage im Alltag. Dann jedoch verschwand sie wieder bis zum nächsten Treffen.

Heute übe ich nicht mehr im geschützten Raum mit professioneller Begleitung sondern überall, wo ich auf andere Menschen stoße. Das Muster, mich in einer Gruppe begutachtet und abgewertet zu fühlen, macht mir dann und wann zu schaffen. In so einer Situation übe ich die nötige Abgrenzung, indem ich mir Mut zuspreche wie: „Ich darf genauso sein, wie ich bin! Niemand soll mir da reinreden!“ Durch diese Ermutigung, die ich mir selber gebe, kann sich dann etwas öffnen wie damals. Und so komme ich den anderen Schritt für Schritt näher, besänftige das Kind in mir, das geliebt und geachtet sein will und fühle meine Kräfte wachsen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl sorgt dafür, dass wir auch in der Gruppe oder Familie stark sein dürfen, uns nicht klein machen müssen und auf diese Weise wertvolle Partner für die anderen werden. Gleichzeitig lernen wir, die anderen genauso zu achten wie uns

selber, ihnen alles zu gönnen, was gut für sie ist, sie wohlwollend zu unterstützen auf ihrem Weg vom Ich zum Wir.

Übung 2: Die zweite Übung könnte etwas heikel werden, wenn du dabei zu tief eintauchst. Es geht nämlich um deine Ursprungsfamilie und deinen Platz darin. Aus meiner Arbeit als Psychotherapeutin weiß ich, wie zerstritten manche Familien sind und welche Gefühle sich bei der Erinnerung an erlittene Qualen auftun. Darum soll es hier nicht gehen sondern nur um ein Wissen über die damaligen Umstände, z.B. in welcher Geschwisterfolge du geboren wurdest, wie du dich mit deinen Geschwistern und Eltern damals verstanden hast. Hast du dich geliebt gefühlt?

Falls du zu den misshandelten oder missbrauchten Kindern gehörst, überlege dir genau, wie weit du mit deinen Gedanken an früher gehen willst ohne therapeutische Begleitung. Diese Übung soll nicht dahin führen, dass du dich ausgeliefert fühlst wie damals als Kind sondern dir für dein heutiges Verhalten mehr Klarheit schaffen, die dich zu einer neuen Handlungsweise führen kann und damit eine Heilung einleitet.

Heilung

Von Zeit zu Zeit ruft mich ein junger Mann an, um mich um Rat zu fragen für sein größtes Problem. Manchmal fühlt er sich so sehr abgelehnt von seiner Wohngemeinschaft, in der er schon seit Jahren zu Hause ist, dass er es kaum ertragen kann. Er schildert mir ausführlich die Situation, in der er sich gerade befindet, und ich bringe die Gegenwart mit seiner Vergangenheit in Verbindung. Längst haben wir gemeinsam herausgefunden, dass er ein unerwünschtes Kind war, das in eine eigentlich schon komplette Familie geboren wurde. Das Gefühl, unerwünscht zu sein, überrollt ihn einfach, und meistens ist er in diesen Augenblicken handlungsunfähig, gelähmt, ausgeliefert. Meine Aufgabe ist es nun, ihn zu erinnern, dass er eine Berechtigung hat, hier auf der Erde zu sein, dass er schon so viel gute Dinge erreicht hat und eine Bereicherung für alle darstellt, auch für die Wohngemeinschaft. Gelingt es mir, ihn aus der Starre zu holen, fallen ihm selber neue Handlungsmöglichkeiten ein, so dass er mit neuem Schwung auf die anderen zugehen kann.

Die meisten Therapieformen haben damit zu tun, die in der Kindheit erfahrenen Verletzungen aufzuarbeiten, um die Menschen wieder handlungsfähig zu machen. Der Heilungsprozeß kann ganz unterschiedlich sein. Manche Menschen haben Schwierigkeiten, den Bezug zum Heute herzustellen, weil sie nicht in der Lage sind, zu verzeihen. Ihr Zorn auf die Personen, die ihnen so Schlimmes angetan haben, ist so groß, dass dadurch Familien auseinander fallen, Eltern oder Kinder missachtet und aus dem Leben der Betroffenen gestrichen werden. Die an sich Arbeitenden laufen von einem Therapeuten zum nächsten, weil sie sich zwar nach Heilung sehnen, aber den wichtigsten Schritt dabei nicht vollziehen, nämlich Eigenverantwortung zu übernehmen. Niemand muss ausgeliefert bleiben, weil es für jeden möglich ist, die Kindheitsmuster aufzulösen, die wir uns alle zugelegt hatten, meistens um überleben zu können.

Obwohl ich selber ein geliebtes, mit großer Freude erwartetes Kind war, die erste Tochter nach zwei Jungen, hatte ich mit dem Gefühl zu tun über lange Zeit, nicht dazuzugehören, abgelehnt zu sein, zu stören. Meine ältesten Freundinnen erzählen mir noch heute, wie unverständlich es oft für sie war, wenn ich mich für meinen Besuch entschuldigte, der sie doch sehr erfreute. Natürlich forschte ich in meiner Vergangenheit und landete beim Krieg. Die Flucht und der Empfang in der neuen Heimat – wir zählten zum Lumpenpack, waren Eindringlinge, die anderen etwas wegnehmen wollten und wurden von den meisten Einheimischen abgelehnt - sind nicht spurlos an mir vorbeigegangen, im Gegenteil: hier legte ich mir ein Muster zu, nämlich unauffällig und bescheiden zu sein. Meine Mutter war oft stolz auf ihre vier Kinder – eine Nachzüglerin kam später dazu -, die keinen Radau machten, sich gut anpassen konnten und einfach lieb waren, was damals überlebenswichtig für uns war. Dieses Verhalten auf der einen Seite, erzwungen durch die äußeren Umstände, kollidierte mit meinem Selbst. Denn eigentlich bin ich gekommen auf diese Welt, um etwas zu bewirken, um meine Lebensaufgabe zu erfüllen, die sich keineswegs im Abseits abspielt. Schon als Kind stand ich deswegen immer wieder mal im Mittelpunkt, zog das Interesse der anderen auf mich, wurde bewundert. Aber in mir gab es Proteste, weil das nicht sein durfte. Ich war doch Eindringling, nicht so wertvoll wie die anderen, also musste ich mich bescheiden. Obwohl ich alle Ziele erreichte, die wichtig waren für mein Vorhaben, lebte ich doch ständig mit dem Gefühl, es nicht verdient zu haben. Heute weiß ich, dass es vielen so geht.

Wie erstaunten mich damals die Offenbarungen in meiner Ausbildungsgruppe. Wenn beispielsweise die Frau, deren Schönheit ich ins Geheim bewunderte, bei ihrer Arbeit herauspresste, wie hässlich sie sich vorkam. Unglaublich, wie kann das sein, fragte ich mich oft und erkannte die Diskrepanz zwischen dem Inneren und dem Äußeren. Heilung kann sich nur vollziehen, wenn wir die Schatten in uns aufdecken, sie an den rechten Platz stellen. Dabei geht es nicht darum, dass wir eine andere Person werden, weil wir nicht gut genug sind. Die Anlagen in uns möchten entdeckt sein, damit sie zum Zuge kommen können, denn dass jeder Mensch seine persönlichen Gaben mitbringt, wissen wir. Die Lebensaufgabe eines jeden von uns könnte darin bestehen, die Gaben ganz und gar zu entfalten, um sie der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen. Es geht also darum, herauszufinden, was uns daran hindert.

Der junge Mann bestätigt mir nach jedem Telefonat, dass es ihn glücklich macht, mehr über sich selbst zu erfahren, ist er doch dadurch in der Lage, Fesseln abzuwerfen. Die Arbeit mit dem inneren Kind erfordert viel Aufmerksamkeit und bringt nicht immer sofort den erhofften Erfolg. Manchmal geht es wieder einen Schritt zurück und das alte Muster zeigt sich von seiner allerschlimmsten Seite. Dennoch behaupte ich, dass jede Arbeit in Richtung Selbsterfahrung weiterbringt und die Geduld dabei belohnt wird. Die Störungen, die besonders an uns kleben, wollen auch länger angeschaut werden.

Nicht alles, was zu unserem Muster gehört, ist ablehnenswert. So bin ich immer wieder froh darüber, dass ich als Kind Bescheidenheit lernen durfte, weil sie mich im Gleichgewicht hält und mir dient, heute wie damals. Ohne Bescheidenheit wäre ich vielleicht verhungert, denn für Kost und Logis mussten wir alle uns damals anpassen, mussten leise sein und artig.

Heute bin ich in einer ähnlichen Situation: Für Kost und Logis wohne ich in fremden Häusern, passe mich an, stecke meine eigenen Bedürfnisse schon mal zurück. Bin ich da nicht in mein altes Muster gefallen, wurde eingeholt von eingeübten Verhaltensweisen, die mein wahres Selbst überdecken? Oft schon habe ich mir diese Frage gestellt, weil ich immer wieder in meinem Leben an eine ähnliche Stelle gelangt bin, nämlich ohne Besitz zu sein, in dem Moment auch ohne Arbeit und somit ohne Geld. Wäre ich damit unglücklich gewesen, hätte man mir Wiederholungszwang attestieren können, dem ich ungewollt ausgeliefert gewesen wäre. Aber die Augenblicke, in denen ich mich getraut habe, auszusteigen, meinen eigenen Weg zu gehen, waren die schönsten in meinem Leben, die mich jedes Mal weitergebracht

haben. Weitergebracht in Richtung Akzeptanz und Öffnung für die anderen. Dadurch dass ich mir diese Extravaganzen leistete, konnte ich auch andere dort lassen, wo sie gerade experimentierten oder sich so verhielten, dass sie abgelehnt wurden von der Allgemeinheit. Bei meinen Recherchen über die Vergangenheit wurde mir bewusst, dass eine Absicht in allem lag, was ich anstellte, ein Lebensplan sozusagen, der sich immer wieder Bahn brach. Die Vision von einer besseren Welt ließ sich nicht verwirklichen in den alten Zwängen. Etwas Neues musste her. Nur wusste ich nicht, was das sein könnte, weil es ja noch nicht da war! So probierte ich weiter und habe jetzt- auf meine „alten Tage“ – die Lösung für mich gefunden: ein Leben ohne Geld, Besitz und ohne all den Ballast, der uns so belasten kann.

Das Glücksgefühl, das mir die Richtigkeit dieses Schrittes bestätigt, lenkt mich. Die Freude und die Leichtigkeit bestimmen den Weg, der ganz klar mit seinen Kurven und Unebenheiten sichtbar wird. Markierungen und Zeichen am Rande zeigen an, dass es sich um meinen speziellen Weg handelt, auf dem ich mich wohl fühlen kann und dadurch in meinem Heilungsprozess unterstützt werde.

Zahlreiche Menschen begegnen mir unterwegs, die noch keine Ahnung haben, wo es für sie beginnen könnte. Sie arbeiten zu viel, fühlen sich ausgebrannt, sehen keine Möglichkeit, Arbeit zu reduzieren. Schauen wir in die Politik, könnten wir meinen, dass genau das beabsichtigt wird. Obwohl die Umstände es durchaus erlauben würden, die Arbeit generell zu kürzen, denn längst ist genügend produziert worden, von allem gibt es genug, wird an der These fest gehalten, dass Wachstum nötig sei! Wachstum auf der materiellen Ebene wohlgerneht und nicht in geistiger Hinsicht. Es wird also weiter produziert - inzwischen gezielter Schrott, der die Welt zumüllt – damit Arbeitsplätze erhalten bleiben. Was für ein Hohn, denn diese gehen trotzdem verloren, mehr und mehr. Statt die vorhandene Arbeit gleichmäßig zu verteilen auf die Gesellschaft, sollen nun diejenigen, die ihr Leben lang geschuftet haben ohne Pause, noch länger am Ball bleiben. Das Rentenalter wird erhöht, die Wochenstunden verlängert, das Gehalt jedoch gekürzt. Gestrichenes Weihnachts- und Urlaubsgeld, höhere Steuern und ein geringerer Nettolohn machen uns glauben, dass wir ärmer sind denn je! Den Gürtel enger schnallen! Ja, warum denn? So viel erkennbaren Reichtum wie heutzutage hat es noch nie gegeben! Eine andere Welt ist möglich! Allerdings müssten wir unsere Glaubenssätze verändern! Als erstes den Glauben an das jetzige System, das den Menschen auf den Leib geschrieben sei. Alles andere habe versagt und sei nicht

machbar, weil die Menschen gierig und böse seien! Was für eine Manipulation, eine Lüge und Entmündigung! Das Geld, der größte Antreiber in unserem System, lässt die Menschen zu Marionetten werden, die nach seiner Pfeife tanzen! Das Geld re-gier-t die Welt und macht gierig! Davon kann man nie genug haben.

Von einem Millionär hörte ich mal, dass er nach der ersten Million Blut geleckt habe und nun viel mehr wollte. Inzwischen sind es 20 Millionen geworden, die sich täglich vermehren, ohne jede Leistung. Auch das ein Glaubenssatz unseres Systems: Wo Geld ist, kommt mehr dazu! Die Zinsen sorgen dafür. Wie absurd, denn das Geld, das den Reichen zufließt, wird den Armen genommen, so dass die Schere zwischen Arm und Reich immer größer wird.

Obwohl vielen diese Fakten bekannt sind, denn sie lassen sich weder verheimlichen noch wegleugnen, spielen sie das Spiel weiterhin mit. Warum? Sind wir wirklich ausgeliefert und ohnmächtig? Haben wir uns so an das Geld gewöhnt, dass wir es für unersetzlich halten, für die zweite Haut des Menschen? Geld – die genialste Erfindung aller Zeiten – so ein Ausspruch des besagten Millionärs, zerstört die Welt, weil es sich zwischen die Menschlichkeit schiebt und knallharte Werte bestimmt. Das Ansehen, das mit der Geldbörse wächst, schafft hierarchische Zustände und liegt im Außen!

Wollen wir jedoch Heilung, kann die nur von Innen geschehen. Daran geht kein Weg vorbei! Ebenso wenig wie die Tatsache, dass es keine allgemeine Heilung gibt, sondern jeder sie bei sich selber vollziehen müsste. Eine Revolution, wie wir sie aus der Geschichte kennen, würde demzufolge nicht viel bringen, auch wenn das Geld dabei abgeschafft wäre, wie folgende Szene beweist, die ich einmal beim Abholen des Biogemüses erlebte. Zwei Frauen standen mit erhobenen Fäusten voreinander und wären beinahe aufeinander los gegangen, weil die eine das ganze Gemüse mitnehmen wollte und nicht bereit war, zu teilen. Obwohl hier kein Geld eine Rolle spielte – wir bekamen ja die Waren geschenkt – gab es nicht die Bereitschaft, abzugeben. Diese Tugend will gelernt sein. Mit der Abschaffung des Geldes ändert sich nicht automatisch unser Bewusstsein, sondern die Entscheidung dazu entspringt aus unserem Innern oder gar nicht.

Mag es auch paradox klingen, dass einerseits die Abschaffung des Geldes eine humanere Welt schaffe, andererseits sich nicht viel verändern würde dadurch, gibt es doch ein paar Beispiele, die Beweise für diese Überlegungen bringen. In der ehemaligen DDR spielte das Geld eine untergeordnete Rolle, weil nicht Leistung an

erster Stelle stand sondern das Soziale. Bei meinen Ostreisen höre ich immer wieder Loblieder auf das familiäre Miteinander von damals, die angenehme Atmosphäre in vielen Betrieben, ohne dabei die Bespitzelungen zu vergessen, die aber an dieser Stelle nicht beachtet werden sollen. Durch den anderen Umgang mit dem Geld hätte sich heute alles verändert. Die Menschen seien sich fremd geworden, ständen in Konkurrenz zueinander, was Druck und Gegeneinander erziele.

Ein anderes Beispiel stellen die all inclusive- Reisen dar, die immer mehr in Mode kommen. Im Vorab bezahlen die Reisenden eine Pauschale und können am Zielort auf ihr Portemonnaie verzichten, was für die meisten eine Erleichterung darstellt, die sie nicht mehr missen wollen. Auch die flatrates beim Internet und Telefon erleichtern das Leben, weil die umständliche Abrechnung wegfällt und Platz schafft für andere Gedanken. Und genau darum geht es: Zeit zu haben für die Auseinandersetzung mit dem inneren Kern, mit der eigentlichen Lebensaufgabe, mit den anderen Menschen und Dingen, die heute zu kurz kommen.

Das politische Angebot geht in eine andere Richtung, und ich behaupte, dass wir gezielt manipuliert werden! Ängste und Misstrauen sollen im Vordergrund stehen und schwächen. Starke, selbstbewusste Menschen könnten stören, Pläne durchkreuzen, würden sich nicht unterordnen wollen. Brot und Spiele sollen die Menschen bei Laune halten, sie eingliedern in den Reigen der Unbewusstheit. Das einzige Mittel dem zu entkommen, ist die Arbeit mit unserem Bewusstsein, der Weg nach Innen, die Rückbesinnung auf uns selbst.

Übung 3: Gehe noch einmal mit deinen Gedanken in deine Kindheit, diesmal bis zur Geburt. Finde heraus, was es mit deiner Geburt auf sich hatte. Warst du gewollt? Wie wurdest du empfangen? Gab es einen Platz für dich? Welche Rolle spieltest du in deiner Familie? Hast du diese Rolle auch in andere Gruppen (Schule, Arbeitsplatz, Freundeskreis...) übernommen? Vielleicht kannst du darüber mit deinen Eltern und Geschwistern sprechen?

Vertrauen

Ein gesunder Mensch verfügt über Vertrauen zu sich selbst und in das Leben. Dafür spielen die äußeren Gegebenheiten eine große Rolle: die Familie, die Schule, das Umfeld, sogar die Schwangerschaft. Vor Jahren las ich ein Buch,*6 mit dem Titel: Ich sprach mit meinem Kinde. Eine junge schwangere Frau führte Tagebuch über die Gespräche mit ihrem ungeborenen Kind, einem Jungen, der ihr allerhand über sein

letztes Leben berichtete, das in Asien stattgefunden hätte. Ich glaube, er behauptete Pianist gewesen zu sein und bestellte sich für das kommende Leben unbedingt ein Klavier. Dieses Buch fesselte und erschreckte mich gleichzeitig, denn einerseits klang das Gesagte ganz wahr – es konnte keine Erfindung sein - doch andererseits konnte ich mir nicht vorstellen, dass ein Fötus zu so großen Gedanken fähig sein sollte. Mutter und Sohn verloren sich häufig in philosophischen Gesprächen über Gott und die Welt, über das Leben und seinen Sinn. Die ungeborene Seele berichtete, dass im Jenseits jeder die Möglichkeit hätte, sich für das kommende Leben auszusuchen, wohin er möchte. Jede könne Versäumtes nachholen, ausbessern, was im letzten Leben schief gelaufen wäre und überhaupt diesmal alles anders machen. Das Drama dabei sei, dass bei der Geburt ein Schleier über uns geworfen würde, so dass die Erinnerung an unser Vorhaben in diesem Leben zunächst verschüttet sei. Unsere Aufgabe bestände in erster Linie darin, herauszufinden, welches die Lektionen waren, die wir uns für dieses Leben vorgenommen hätten. Hin und her gerissen war ich zwischen „So ein Schwachsinn“ und „Ja, das macht doch Sinn.“ Wenn unser Leben eingebettet ist in eine lange Reihe davon, wenn wir immer wiederkehren können, haben wir Chancen, alle Störungen irgendwann auszuräumen. Wir brauchen nur da weiterzumachen, wo wir im letzten Leben aufgehört haben. Aber sollte ich das alles wirklich glauben? War nicht eher die Fantasie mit der jungen Frau durchgegangen, litt sie unter einem unbekanntem Schwangerschaftssyndrom? Dieses Buch war nur der Anfang einer langen Reihe mit ähnlichem Inhalt, und alle sagten dasselbe: Es gibt keinen wirklichen Tod. Wir leben weiter auf einer anderen Ebene, machen im Jenseits andere Erfahrungen und kehren immer wieder auf die Erde zurück, auf der wir ganz spezielle Dinge lernen könnten. Menschen mit Nahtoderfahrungen meldeten sich zu Wort. Ein ungarischer Architekt*7(Stefan Jankowic), der bei einem Autounfall für 5 Minuten klinisch tot war, stellte sein gesamtes Leben nach seiner Wiederkehr ins irdische Dasein um. Zunächst schrieb er ein Buch, in dem er seine Erfahrungen in der anderen Welt wiedergab und hielt darüber Vorträge. Die Menschen sollten wissen, dass Leben etwas anderes sein konnte als das, was wir daraus machten. Vertrauensvoll könnten wir sein, unsere Ängste aufgeben, denn alles sei gut, wie es ist. Alles mache Sinn und hätte eine Bedeutung! Wie gern wollte ich das glauben, hatte jedoch mit riesigen Zweifeln zu kämpfen. Die konnten mir viel erzählen, die Spinner, die sich wichtig machen wollten und interessant erscheinen.

Langsam wuchs ich jedoch in diese Welt der Überraschungen hinein, hörte sensationelle Geschichten, las fantastische Autobiographien und öffnete mich immer weiter für diese Welt, die so ganz anders war als alles Bisherige. Und allmählich stellten sich meine eigenen Abenteuer ein, die Wunder im Alltag, wie ich sie nenne, die mir Bestätigung geben und mich tragen, auch in schwierigen Zeiten.

Im Buddhismus ist die Reinkarnation ein wichtiger Bestandteil der Lehre, die inzwischen anerkannt auch in der westlichen Welt und weit verbreitet ist. Junge Leute, die das Christentum verlassen, um in den Buddhismus zu wechseln, begründen häufig ihren Schritt damit, dass sie hier eine Entwicklungsmöglichkeit spüren, die ihnen im Christentum fehle. Durch das Wissen um die Wiedergeburt gäbe es mehr Chancen für den Einzelnen, der verantwortlich sei für das, was er tue oder getan hätte. Mit dieser Einstellung könne die Opferhaltung aufgegeben werden, weil jeder immer auch Täter sei, wenn nicht in diesem Leben, so doch gewiss in einem vorherigen, denn Ursache und Wirkung bedingen sich. Alle schlechten Taten kämen auf den Verursacher zurück, ebenso wie die guten. Das führe sie aus dem Schäfchendasein in eine Rolle, die Mitbestimmung, Eigenverantwortung und Selbstentfaltung fordere. Gleichzeitig führe sie in ein großes Vertrauen zu sich selbst und zu dem Ganzen, Übergeordneten.

Der Mensch in seiner Schöpferkraft, bereit, zu bestimmen, ob er gut oder böse sein will, liebevoll, barmherzig oder abgegrenzt und hart, also keineswegs ausgeliefert und ohnmächtig, wie uns Jahrtausende lang weisgemacht wurde. Könnten wir diese Erkenntnis erlangen, hieße es, vertrauensvoll die Dinge zu betrachten, ja zu dem zu sagen, was nicht zu ändern ist, aber das zu ändern, was uns nicht gefällt. Ängste könnten von uns abfallen, denn alles machte Sinn, auch unsere Schmerzen, unsere Krankheiten, unser Ruin, Absagen, Verluste u. a. Wir könnten die Dinge aus einer anderen Perspektive betrachten, müssten keine Schuldigen im Außen suchen und wüssten um unsere Kraft.

Leider befinden wir uns in einer anderen Phase, in der wir mit Angst verstopft werden, wohin wir auch schauen. An erster Stelle steht die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, verbunden mit Existenzängsten, die unsern Handlungsspielraum einschränken und Abhängigkeit schaffen. Es folgt die Angst vor Krankheit, vor Missachtung, vor Einsamkeit, die Palette ist groß und lässt sich nur beseitigen durch Wissen. Was die Medien auf der einen Seite uns einsuggerieren, können entsprechende

Bücher, Vorträge, Artikel auflösen. Im Wissen liegt Macht, und die sollten wir nutzen! In uns selber finden wir Antworten auf alles Mögliche, wenn wir uns darauf einlassen könnten. Dann wüssten wir nämlich, dass in uns ein riesiges Potential schlummert, das geweckt werden möchte. Die Aufbruchstimmung, die ich spüre, hat damit zu tun, denn viele Menschen sitzen in den Startlöchern. Das wurde deutlich, als der Irakkrieg vor ein paar Jahren die Welt bedrohte. Millionen Gleichgesinnter gingen auf die Straße, versammelten sich in den Kirchen, diskutierten, beteten, zeigten sich verantwortlich, indem sie aktiv wurden, weil sie wussten, dass sie auf keinen Fall einen Krieg wollten. Wir Menschen sind bereit, uns einzusetzen, wenn es Sinn macht, wenn wir mit unseren Aktionen etwas abwehren können. Beim Weben des neuen Teppichs, der in Gemeinschaft entsteht, können wir die passenden Lektionen entdecken und bearbeiten. Auf einer meiner zahlreichen Ostreisen begegnete mir ein Mann, der mich mit seiner Geschichte zu Tränen rührte. Lange Zeit vor dem Mauerfall hatte er beschlossen, die damalige DDR zu verlassen, was zu den größten Verbrechen zählte damals. Die Flucht wollte gut überlegt sein, und so plante er gemeinsam mit seinem besten Freund die unterschiedlichsten Varianten. Noch bevor er überhaupt einen konkreten Schritt unternommen hatte, wurde er eines Nachts von Volkspolizisten aus dem Bett geholt und ins Gefängnis gesteckt, wo er bis zum Fall der Mauer mehr als zehn Jahre verbrachte. Sein bester Freund, der heimlich für die Stasi arbeitete, hatte ihn verraten! Voller Hass schilderte er mir Einzelheiten aus dem Gefängnis, von den Schikanen der Wärter, die er heute am liebsten umbringen würde. Der Verräter hätte schon die gerechte Strafe erhalten, weil er bei einem Autounfall ums Leben gekommen sei. Obwohl ich ein großes Mitgefühl verspürte, sehr betroffen war und den Erzähler gut verstehen konnte, lenkte ich doch auf das Thema Vergebung. Ob er sich vorstellen könne, zu verzeihen und somit auch zu vergessen. Sein Hass verhindere nämlich, ein neues Leben zu beginnen und würde ständig die Vergangenheit wach halten. Das wolle er auch, denn nun sei er auf der Hut, traue niemandem mehr, nicht einmal seiner Frau. Die Lektion, die er aus der Sache gezogen hatte, war verständlich, noch einmal wollte er sich nicht verraten lassen, aber gleichzeitig hatte sie ihn vom Lebensfluss abgeschnitten und gestattete ihm nicht, doch noch sein Glück zu finden. Misstrauisch, verschlossen, mürrisch und oftmals krank –so lebte er die äußere Freiheit, die er mit dem inneren Gefängnis vertauscht hatte. Seine Gedanken an die Verletzungen beherrschten ihn so sehr, dass er keinen Ausweg sah.

Dabei ist dieser ganz simpel. Keine großen Aufwendungen sind dafür nötig, denn es geht nicht um einen Akt auf der materiellen Ebene, bei der Hebel in Bewegung gesetzt werden müssen von irgendwelchen Institutionen oder Wohltätern, sondern hier handelt es sich um einen Bewusstseinsprozess. In unserem Kopf fängt es an, so wie Andre Heller in einem Lied: behauptet: „Die wahren Abenteuer sind im Kopf, und wenn sie da nicht sind, dann sind sie nirgendwo.“ Auch Josef Degenhardt trifft mit seinem „Umdenken, Mister, umdenken, und zwar schnell und zwar radikal“ den Nagel auf den Kopf. Um gegen das Gefühl des Ausgeliefertseins anzukommen, haben wir unsere Gedanken, die wir in bestimmte Richtungen lenken können. Halten wir fest an dem „wie du mir- so ich dir“ oder „da sind die Bösen – ich bin das Opfer“ wird sich nichts verändern in der Welt. In dem Augenblick, in dem wir erkennen, dass wir Schöpfer sind, beginnt die große Freiheit.

In meiner Geschichte wurde jemand belogen und betrogen, misshandelt und geknechtet, da hilft kein Umdenken, denn Fakt ist, dass er 10 Jahre seines Lebens verloren hat, so berechnete Gegenargumente. Auf der anderen Seite erfuhr ich von einem Amerikaner, der im Gefängnis erleuchtet wurde, weil er hier so viel Zeit zum Leerwerden hatte. Alles hat zwei Seiten, und wir haben die Wahl, egal was geschieht.

Donald Walsch, der schon viele Bestseller geschrieben hat, lässt in seinem Büchlein „Ich bin ein Licht“*8 zwei Seelen im Jenseits miteinander sprechen. Die eine Seele ist traurig darüber, dass sie noch nicht zu verzeihen gelernt hat. Sie befürchtet bei ihrem Eintritt ins Erdenleben keine Chance dazu zu erhalten. Da sagt die zweite Seele: „Weißt du was? Ich helfe dir, indem ich dir etwas antun werde, das dir nicht gefällt, und dann kannst du üben, mir zu verzeihen.“

„Spinnkram, Blödsinn, alles Märchen“ könnten Urteile hierüber sein. Aber ist es nicht egal, wie wir etwas ausdrücken, in welche Form wir es bringen, kommt es nicht vielmehr darauf an, zu gesunden, vertrauensvoll miteinander umzugehen und die Kraft in uns zu spüren, die uns trägt? Was nützt es, wenn wir voller Hass unsere Rechte verteidigen, so wie es gerade mit den Moslems geschieht und vor Jahrhunderten mit den Christen. Was soll ein Glaube bewirken wenn nicht Einigkeit und Liebe? Über diese Fragen müssen wir noch konsequenter nachdenken!

Übung 4: Gibt es in deinem Leben Menschen, denen du nicht verzeihen kannst? Suche dir einen heraus und schreibe auf, was er dir angetan hat. Dabei verdränge keine Gefühle, auch wenn es sich um Ärger, Hass oder Wut handelt. Vielleicht

dauern deine Gefühle an und du kommst noch mal so richtig in Fahrt. Lass es zu, aber bitte nur für dich allein! Erst wenn du so weit bist, verbrenne das Geschriebene!

Schreibe dann auf, was du von dieser Person Gutes gehabt hast, wieder mit den entsprechenden Gefühlen. Auch das kannst du verbrennen.

Zum Schluss schreibe einen Zettel mit den Worten: Ich danke und verzeihe!

Wenn es nicht beim ersten Mal gelingt, versuche es ein andermal.

Gott und die Engel

Geliebter Gott,

wie dankbar bin ich darüber, dich gefunden zu haben, dich und die Engel, unsere Helfer und Beschützer. Ein wunderbares Gefühl begleitet mich seitdem, das von Tag zu Tag eindeutiger und freudiger wird. Vorbei sind die Zeiten der Isoliertheit, des Einzelkampfes, der Abgetrenntheit. Heute fühle ich mich gebunden, verbunden, eingehüllt in Wärme und Schutz. Das Wissen darum, dass du mir stets mit Rat und Tat zur Seite stehst, bringt so viel Freude in mein Leben, wie ich es mir nie erträumt hätte. Dass Leben so sein kann! Wunderschön. Danke!

Du weißt auch um meine Zweifel, um meine Scham, dieser dumme Satz, der mich jahrelang gängelte: „Nur schwache, unaufgeklärte Menschen brauchen Gott, sozusagen als Droge“. Natürlich wollte ich weder schwach noch dumm sein, und so tat ich mich schwer, dir den Platz in meinem Leben zukommen zu lassen, der dir gebührt. Noch schwerer tat ich mich damit, zu verkünden, auszusprechen, dass ich etwas mit dir zu tun hatte. Ich schämte mich so sehr dafür, wollte auf keinen Fall in einen Topf mit solchen Kirchgängerinnen geworfen werden, die mir nicht so ehrlich erschienen, wie ich es gern sein wollte. Überhaupt tat ich mich mit der Kirche schwer, weil dort meistens über einen anderen Gott gesprochen wurde als der, den ich wahrnahm. Wieso erscheinst du im alten Testament als ein rachsüchtiger Herr, der wild um sich schlägt? Einmal las ich eine Geschichte, in der ein Mann von der Gemeinde gesteinigt wurde, weil er an einem Feiertag ein wenig Holz gesammelt hatte. Der Herr hatte seinen Tod befohlen! Im alten Testament wimmelt es nur so von diesen Geschichten, die mich erschauern lassen und gar keinen Sinn machen! Oder hat die Freundin Recht, die dazu meint, dass in der damaligen Zeit es wichtig war, die Menschen einzuschränken, sie mit Angst einzuschüchtern, damit sie nicht außer Rand und Band gerieten und sich

weiterentwickeln konnten so wie manche Kinder heute? Nein, du bist Liebe, Großmut, Vergebung. Und vor allem bist du Vorbild, das nicht einschüchtern möchte, die Menschen nicht klein halten will. Dieser Satz aus der Bibel „Ich bin nicht würdig, dass du in mein Haus einkehrst“ schockiert mich. Warum soll ich mich so klein machen, entdecke ich doch gerade durch dich eine Größe, die wohltuend und wichtig ist. Dass Jesus uns alle Sünden abgenommen haben soll, verstehe ich auch nicht. Wie das? Können wir nun machen, was wir wollen, ohne mit irgendeiner Strafe zu rechnen? Was hat Jesus mit unserer Bosheit zu tun? Warum überhaupt wurde er zum Gott gemacht oder besser zu Gottes Sohn? Wir alle sind Gottes Kinder, höre ich in den Predigten! Und dann die Sache mit dem Himmelreich, in das nur der käme, der an Christus glaubt. Diese Anmaßung übersteigt einfach meine Toleranzgrenze. Wo bleiben die Andersgläubigen, die rechtschaffen und liebevoll ihre Aufgaben im Leben meistern? Warum müssen sie draußen bleiben, nur weil ihr Gott einen anderen Namen hat? Du weißt, wie sehr mich das alles gequält hat, weil es einfach keinen Sinn machte und für mich darum nicht zum Aushalten war. Das Gefühl, dass es schlicht und ergreifend um Macht ging, um Strukturen, in denen wir Menschen klein gehalten werden sollten, ließ mich nicht los. Auf der anderen Seite spürte ich auch Wahrheiten, die ich übernehmen wollte. Immer wieder lief ich in die Kirche, lauschte ganz aufmerksam, wurde tief berührt von der einen oder anderen Predigt, ließ mich ein und öffnete mein Herz. Dabei merkte ich, dass es nicht wichtig für mich war, eine bestimmte Lehre mit allen Konsequenzen zu übernehmen. So viele unterschiedliche Lehren gibt es. Ich selektiere, suche aus, was in mein Leben gehört, bezeichne mich als Patchwork-Christin, die überall hineinpassen will. Alle Trennung möchte ich aufheben, denn wir sind eins, alle miteinander.

Auch die Frage, wo du zu finden bist, geliebter Gott, ließ mich nicht zur Ruhe kommen. In einem Klärungsprozess, der über Jahre ging, wurde ich hin und her gerissen. Jedes Mal wenn ich dachte, jetzt weiß ich es, kam etwas dazwischen. In einem meiner Texte behauptete ich, du hättest zu mir gesagt: Du selber bist Gott! Diesem Satz verdanke ich so manchen Kirchenausschluss, weil er an Blasphemie grenze und nicht einmal gedacht werden dürfe. Dabei steht doch in der Schöpfungsgeschichte: Gott schuf sich den Menschen zum Ebenbilde. Gehe ich vielleicht zu naiv an die ganze Sache? Sollte ich mir das Gesagte gar nicht konkret vorstellen sondern eher im übertragenen Sinne? Diese ganze Grübelei brachte mich letztendlich zu dem Ergebnis, das mich heute so glücklich macht: Du bist die Kraft, die alles trägt, zu finden in allem und jedem, auch in

mir. Der kleine einzelne Mensch ist ein Stück von dir, gehört mit zur Quelle, die du geschöpft hast, aus der du stammst, trägt den Funken in sich, der, richtig entflammt, die reine Göttlichkeit präsentiert. In unserem reinen Zustand sind wir pure Liebe genau wie du. Für mich ist das weder Gotteslästerung noch Hochmut sondern ein Ansporn, meine Bestimmung zu erreichen, nämlich die Schatten in mir hoch zu holen, sie anzuschauen, zu akzeptieren und aufzulösen. Erst wenn mir das bei mir selber gelingt, bin ich auch in der Lage, meinen Nächsten zu lieben. Die Auseinandersetzung mit dir beflügelt mich, ja, macht mein Leben aus.

Du, geliebte Göttin, begleitest und stärkst mich, lehrst mich, die weibliche Kraft zu schätzen und zu entfalten. Wie glücklich war ich, als im letzten Jahr Maria, die sogenannte Gottesmutter, in mein Leben kam, die mich als Protestantin, die ich war, vorher nie interessiert hatte. Ich entdeckte sie auf einem Spaziergang mitten im Wald, wo sie als Statue eine Anlaufstelle für viele darstellt. Die täglichen Ausflüge zu ihr wurden mir so wichtig, weil sie meine Frauen – und Mutterrolle ansprach und mich mit der göttlichen Schöpferquelle in Verbindung brachte. Das Weibliche, Ungeliebte erhielt hier eine Wertschätzung, wie ich sie nicht kannte und doch die Notwendigkeit spürte. Maria half mir bei der Klärung vieler Fragen, beispielsweise dass die Kirche mitverantwortlich sei dafür, dass Frauen immer noch unterprivilegiert sind und sich ihr Mitspracherecht erkämpfen müssen. Meine eigene Rolle als Frau in der Welt verdeutlichte sich mir während dieser Spaziergänge, wofür ich von ganzem Herzen danke.

Antworten auf alles zu finden, wenn ich mir die Zeit dafür nehme, hat mit deiner Entdeckung zu tun, mein Gott. Ich kann mich noch daran erinnern, wie beengt und ausgeliefert ich mich in Krisensituationen fühlte, als es dich in meinem Leben noch nicht gab. Meistens konnte ich mich nicht entscheiden, saß zwischen zwei Stühlen, war hin und her gerissen. Heute hilft mir immer ein Satz weiter, der mich trägt und stärkt: „Dein Wille geschehe.“ Zwar bin ich die Handelnde, die auch Entscheidungen trifft, aber letztendlich überlasse ich dir das Ergebnis, womit ich wunderbar lebe. Der Druck, der durch Erwartungen entsteht, löst sich auf, und alles wird leichter, weil es keiner Resultate bedarf.

Ihr Engel, die ihr meine Helfer in allen Lebenslagen seid, bestärkt mich immer wieder, unterstützt mich so sehr, dass ich auch euch meine Dankbarkeit aussprechen will. Das

erste Mal bin ich euch begegnet, als die Heilerin zu einem Seminar einlud. Damals saßen wir in einem schönen Raum und harrten in angespannter Stille der Dinge, die kommen sollten. Plötzlich gab es eigenartige Geräusche, überall knackte und raschelte es. Die Heilerin lachte und erklärte: „Ach, das sind unsere Helfer. Sie haben sich heute in großer Zahl eingefunden, um uns bei unserer spirituellen Arbeit behilflich zu sein. Ihr werdet sie in nächster Zeit noch besser kennen lernen.“ Die kann viel erzählen, dachte ich und glaubte ihr nicht so recht. Doch schon bald änderte sich das, denn ihr machtet euch so oft bemerkbar, dass ich die Dinge, die passierten, nicht mehr als Zufälle erklären konnte. Aus der Steckdose gezogene Stecker in meinem Beisein schien euch besonders Spaß zu machen, und nach dem ersten Schreck konnte ich euch lachend begrüßen. Jedes Mal wenn ihr euch etwas einfallen lasst für mich, ist meine Freude riesig. Mein Herz wird dann warm, und ein Lächeln breitet sich in meinem ganzen Körper aus. Was habt ihr euch schon alles für mich ausgedacht! Gestern z.B. wollte die Waschmaschinentür nicht aufgehen. Fast zwei Stunden wartete die gewaschene Wäsche darauf, aufgehängt zu werden. Alles hatte ich probiert, mit Geduld und auch Ärger, hatte auf die Maschine eingesprochen, gegen die Tür gehämmert und schließlich klein beigegeben. Gerade wollte ich die Telefonnummer des Mannes wählen, der mir in schwierigen Situationen helfen sollte, als in mir der Tipp aufkam: „Versuche es noch einmal mit uns“. Ja, wie hatte ich euch vergessen können! Sofort legte ich den Telefonhörer beiseite und eilte in den Keller mit den Gedanken: Ich bitte euch, ihr Engel, mir zu helfen. Als ich diesmal auf den Türknopf drückte, sprang die Tür ohne Probleme auf. Ihr nehmt uns nicht einfach etwas ab, ohne dass wir euch darum bitten, fiel mir dazu ein! Obwohl ich eure Hilfsaktionen inzwischen so gut kenne, bin ich immer wieder erstaunt und erfreut. Manchmal glaube ich, dass ihr Situationen schafft, damit ich euch nicht vergesse. Denn längst ist mir klar geworden, dass durch eure Präsenz die Ebene erhöht wird oder die Schwingungen oder die Energien. Durch euch habe ich schon vieles im Alltag geschafft, womit ich normalerweise schwer zu tun gehabt hätte. Da war die Geschichte mit dem Mann, in den ich mich verliebt hatte und der mich nun besuchen wollte. Gekocht hatte ich, den Tisch hübsch gedeckt, mich selber schön gemacht. Aber er kam nicht. Als bereits eine Stunde vorüber war, fasste ich den Entschluss, mit dir zu feiern, lieber Michael, denn ich hatte schon häufiger darüber gelesen, wie gern sich der Erzengel Michael für solche Fälle anbietet. Statt in den Ärger oder die Trauer zu gehen, lud ich dich also ein, stellte die Schüsseln auf den Tisch, goss Rotwein ein für uns beide

und begann fröhlich drauflos zu schmausen. Leider wurde dein Teller nicht leer ohne meine Hilfe, was meiner guten Laune allerdings keinen Abbruch tat. Ich setzte noch eins drauf, indem ich dich zum Tanz aufforderte – ein Fall für die Psychiatrie, könnte nun jemand denken – eine Schwingungserhöhung sage ich, denn die Fröhlichkeit in mir war echt und riesig! Der Clou kommt aber noch, denn irgendwann klingelte es, und da stand meine Verabredung leibhaftig vor der Tür. Er hatte eine andere Zeit, nämlich zwei Stunden später vermerkt und musste nun essen, was übrig geblieben war. Diese Lektion war sehr wichtig damals, denn ich hatte geübt, loszulassen, einen Mann loszulassen, was mir vorher sehr schwer gefallen war. Das Loslassen will geübt sein, und ich hatte dank eurer Unterstützung viele Möglichkeiten dazu. Heute gibt es kaum eine Situation, in der ich ungeduldig auf jemanden warte oder ärgerlich bin, weil jemand nicht anruft oder eine Verabredung vergessen hat. Alles hat seinen Grund und nicht unbedingt etwas mit mir zu tun. So kann ich die anderen da lassen, wo sie stehen, ohne Erwartungen an sie zu haben. Klappt etwas gut, umso besser, wenn nicht, hat es seinen Grund, der mich nicht belastet. Auch die Bestellungen, die ich bei euch aufgebe, müssen nicht so eintreten, wie ich es gern hätte. Manchmal kommt es ganz anders oder dauert einfach, je nachdem was es zu lernen gibt. Immer häufiger allerdings werden meine Wünsche sofort erfüllt. Denke ich „die Zahnpasta geht zu Ende“ kommt eine Zeit später jemand mit einer Tube Zahnpasta daher, um sie mir zu schenken. Bei der Bestellung mit den Kleidern macht es mir besonders Spaß, mit den Farben zu spielen. Ich nehme längst nicht alles. Kurz vor Einbruch der Winterkälte – die Bestellung für einen braunen Wintermantel war schon aufgegeben – erschien eine junge Frau in dem Zentrum, in dem ich kostenlose Beratung anbot. Sie hatte davon aber nichts gewusst und fragte sich nun, was sie hierher verschlagen hätte. Eigentlich müsste sie schon längst zu Hause sein. Wir kamen ins Gespräch, und ich konnte ihr bei einem Problem behilflich sein. Plötzlich sprang sie auf und sagte: „Jetzt weiß ich, warum ich hier bin. Du sollst meinen Wintermantel haben! Ich hole ihn mal aus dem Auto.“ Braun war er und warm und wunderschön! Die junge Frau hatte sich einen neuen gekauft und schon länger überlegt, wen sie mit diesem guten Stück beglücken sollte. Später kam von einer anderen Frau eine braune Mütze dazu, dann Handschuhe, ein passender Schal, warme Stiefel. Oft wissen die Menschen nicht, warum sie mich beschenken, sind selber erstaunt über ihre Spontanhandlungen, durch die sie in eine große Freude kommen. Alles dient unserer Entwicklung, dem Auflösen von negativen Gefühlen oder

Eigenschaften. Dabei müssen wir uns nicht allein herumquälen sondern können jederzeit auf die Hilfe aus der geistigen Welt zurückgreifen. Allerdings geht das nur mit Wachsamkeit und Aufmerken. Die Zeichen lassen sich erkennen, wenn wir uns einlassen.

Ich bitte um die Kraft, mit Leib und Seele ohne Fanatismus oder Dogmatismus diesen eingeschlagenen Weg weiter gehen zu können.

Übung 5: Achte in deinem Alltag auf die kleinen Wunder, die es in jedem Leben gibt. Bevor du ins Bett gehst, setze dich hin, um den Tag noch einmal zu überdenken. Gab es heute eine Überraschung, einen Gedanken, der sich im selben Augenblick erfüllte? Wusstest du, als das Telefon klingelte, wer es ist? Bist du jemandem begegnet, hast du etwas gehört? Schreibe auch die kleinsten Begebenheiten auf, denn hier geht es ums Wachwerden.

Schmerzen

„Und was machen Sie, wenn Sie alt und hilflos sind, niemandem mehr etwas geben können sondern auf die Hilfe der anderen angewiesen sind?“ Das ist eine der häufigsten an mich gestellten Fragen bei meinen Vorträgen. Meistens wird mit Aggression gefragt, weil die Antwort schon in den Köpfen klar vorhanden ist. Natürlich müsse der Staat für mich aufkommen, der nehme es von den Steuern, die wiederum vom kleinen Mann gezahlt werden. Ich würde also sozusagen auf ihrer Tasche liegen. Hatte ich anfangs eine Antwort parat, die die Fragesteller noch mehr in Wut brachte, nämlich dass ich nicht beabsichtigte, diesen Weg zu gehen, ich würde nicht krank werden, habe ich sie längst korrigiert. Meistens nämlich wachte ich am nächsten Morgen mit Halsschmerzen auf und wurde so auf meine hochmütige Äußerung hingewiesen. Unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ist die eine Sache, Demut zu entwickeln die andere, denn Krankheiten und Schmerzen sind nicht als Strafen gedacht sondern können uns auf unserem Weg weiterhelfen. Wir brauchen nur anzunehmen, was da kommt, ja zu sagen und zu vertrauen.

Hatte ich nach dem Austritt aus der Krankenversicherung anfangs größte Ängste, dass meine Zähne nicht mitspielen würden und ich ohne Zahnarztpraxis nicht auskommen könnte, ist diese Angst längst verflogen. Mit meinen Zähnen durfte ich lernen, Panik abzustellen, die mich in der ersten Hälfte meines Leben drangsaliert hatte. Wie oft fiel ich einfach in Ohnmacht vor Angst, war ohne Macht über meinen Körper und darum ausgeliefert. Schon glaubte ich, dass das ein Wesenszug meines Charakters sei und

unabänderlich, als ich die Chance erhielt, mit den Schmerzen anders umzugehen. Meine erste Panikattacke hatte ich tatsächlich wegen meiner Zähne. Sie kam eines Nachts in Form von großen Schmerzen, die ich von früher kannte und die jedes Mal mit einem Nottermin beim Zahnarzt endete. Dieses Mal hätte das eine Störung in meinem Experiment bedeutet, denn ich glaubte nicht, dass sich ein Zahnarzt auf einen Tausch ohne Geld eingelassen hätte. Eigentlich wäre mein Experiment, ohne Geld zu leben, daran gescheitert, was mich noch mehr in Panik versetzte. Was sollte ich nur tun? Die wohlbekannte innere Stimme meldete sich verstohlen: „Deine Selbstheilungskräfte, hast du die vergessen?“ „Bei solchen Schmerzen helfen sie nicht, das weiß ich aus Erfahrung“, jammerte ich. Trotzdem begann ich mit meinen Überlegungen. Soll mein Experiment gelingen, brauche ich Unterstützung aus dem Kosmos. Warum blockiere ich mich selber und vertraue nicht? Also legte ich meinen Zeigefinger der rechten Hand auf die schmerzende Stelle und begann mit den Affirmationen: „Ich habe heilende Kräfte, weil ich aus der göttlichen Quelle stamme!“ Dieser Satz und dazwischen immer wieder die Bitte: Hilf, geliebter Gott, dass das Experiment weitergehen kann, lass die Schmerzen vergehen und den Zahn heilen, bitte, hielten mich lange Zeit wach und nahmen mir nicht alle Ängste. Ich jammerte, bettelte und weinte. Erst als das „Dein Wille geschehe!“ sich in mir ausbreitete, beruhigte ich mich und schlief ein. Am nächsten Morgen waren die Schmerzen etwas schwächer und am Tag darauf ganz verschwunden. Ein Wunder, für das ich mich überschwänglich bedankte. Im Laufe der letzten Jahre musste ich mich immer wieder mal mit kleinen oder auch größeren Schmerzen herumschlagen, meine Heilungskräfte aktivieren und Ängste in Vertrauen verwandeln. Inzwischen kann ich mir jeden Schmerz ansehen oder besser fühlen, spreche mit ihm, frage nach dem Grund seines Erscheinens und entwickel neue Verhaltensweisen. Mein Zaubersatz: Dein Wille geschehe! wirkt wahre Wunder. Jedes Mal wenn ich so weit bin, verlasse ich die Enge und richte mich im Vertrauen ein. Ich glaube, dadurch gleite ich in die Schöpferquelle, werde Teil von ihr, was folgendes Bild symbolisieren soll: Nach dem Durchqueren eines gefährlichen Moors, in dem überall Einbruchgefahr lauert, präsentiert sich eine erfrischende Quelle, aus der ich Wasser schöpfen und sogar hinein steigen darf. Dadurch fühle ich mich verbunden mit der lichten Welt, habe die Bedrohung hinter mir gelassen und kann jetzt aufatmen. So werden die Erlösungen auch in den Märchen geschildert, die ich als Kind verschlungen habe. Wie in einer Märchenwelt, in der das Gute siegt, empfinde ich solche Situationen.

Die alte Dame, die ich auf meinem Spaziergang treffe, klagt über ihre Schmerzen und die vielen Krankheiten, die sie hinter sich hat. Bei der Schilderung ihrer Erfahrungen mit der Ärzteschaft und dem Krankenhaus geht sie ins Detail, schmückt aus und versucht, mich damit zu fesseln. Wie oft habe ich dieses Verhalten schon beobachtet bei Menschen, die stundenlang sich gegenseitig ihre Krankheitsgeschichten erzählen. Beinahe sieht es so aus, als gäbe es endlich mal was Interessantes zu berichten und somit eine Aufwertung der eigenen Person. Schade, denn so kann das Moor nicht verlassen werden. Die Schritte werden immer zaghafter, weil überall neue Gefahren lauern, der Atem wird kürzer und schließlich kommt es zum Stillstand. Die Steckengebliebenen können die erlösende Quelle nicht erreichen, weil sie nicht damit rechnen, dass es überhaupt eine Erlösung für sie gibt. Keineswegs will ich behaupten, dass es in ihrem Leben nicht Gott gäbe, aber auch hier sind sie stecken geblieben, haben Gott auf den Thron gesetzt und ihre eigene Schöpferkraft verleugnet. Sie können sich nicht von ihren Schmerzen führen lassen, weil sie im Kopf andere Gedanken haben, nämlich dass sie ausgeliefert sind und ohnmächtig. Schmerzen sind für sie entweder eine Plage, die sie loswerden möchten oder von Gott gewollt, wogegen sie selber nichts unternehmen können, und so schlucken sie Tabletten, lassen sich operieren und taumeln von einer Krankheit zur nächsten. Das soll keine Verurteilung sein, auch keine unbegründete Besserwisserei, kann ich mich doch noch daran erinnern, wie mir in früheren Zeiten zumute war. Meine Ängste blockierten mich so sehr, dass ich gar nicht erst nach neuen Wegen suchte sondern das tat, was alle taten, weil es richtig zu sein schien.

Seit einiger Zeit gibt es Schmerzen in mir, an allen Ecken und Enden, aber doch erträglich und mich nicht allzu sehr einschränkend. Sie stellen sich an Gelenken und in ganzen Muskelpartien ein, so dass ich auf rheumatische Störungen tippe. Vor drei Jahren ging es mir ähnlich, allerdings mit einem Schub, der mich handlungsunfähig machte. Der Schmerz damals betraf nur den Schulterbereich, war aber so groß, dass ich das Bett für zwei Wochen hüten musste. Ohne Schmerztabletten und Arztbesuch geschah die Heilung, was ich neben der Entspannung, den Affirmationen und dem Zaubersatz auf meine Ernährungsumstellung schob. Mehr Obst und Gemüse, weniger Süßes kamen auf meinen Speiseplan, Kaffee und schwarzer Tee wurden weggelassen, und das bewirkte einen Ausgleich im Basis-Säure Bereich. Eine Freundin hatte mir bei ihrem Krankenbesuch ein Buch⁹ mitgebracht, in welchem beschrieben wurde, dass wir

uns zu sauer ernähren und dadurch viele Krankheiten entstünden. Haarausfall bei jungen Männern würde oftmals durch die fastfood Ernährung ausgelöst, jedoch bei einer Ernährungsumstellung reparabel sein, und viele so genannte Zivilisationskrankheiten hätten ihren Ursprung in einer falschen Ernährung. Interessant erschien mir das und bestätigte mir nochmals, was ich schon vorher in einem anderen Buch*10 gelesen hatte, dass nämlich ein großer Teil unserer heutigen Nahrung wertlos für den Körper sei, weil es keine Wertstoffe mehr in ihnen gäbe. Beispielsweise das weiße Mehl oder der weiße Zucker, auch raffiniertes Salz würden heutzutage den Körper eher schwächen statt ihn zu stärken, alle aufbauenden Vitamine, Spurenelemente und Enzyme seien dahin, wegpräpariert. Als ich das erste Mal davon las, war ich entrüstet, konnte nicht fassen, dass derartige Verbrechen einfach so toleriert wurden. Statt die Menschen zu stützen, ihnen das Beste angedeihen zu lassen, werden sie verkauft, denn der Gewinn von Geld steht auch hier an erster Stelle und geht auf Kosten der Menschlichkeit.

Meine jetzigen Schmerzen haben ihren Ursprung wieder einmal in der Ernährung, denn zur Zeit sitze ich in einem Schlaraffenland der Süßigkeiten. Schokolade vom Feinsten, Pralinen, Kekse, eine ganze Palette der größten Vitaminräuber geben sich ein Stelldichein und buhlen um meine Gunst. Voller Genuss greife ich zu, wähle, freue mich und gestatte mir diese Vielfalt, zumal die Hauseigentümer, die sich auf einer Geschäftsreise befinden, mich dazu ermunterten. Da ich selber so offensichtlich Verursacherin meines Gesundheitszustands bin, kann ich mit den Schmerzen ganz jovial umgehen, sie morgens freudig begrüßen, denn ich habe sie ja eingeladen durch meine Völlerei am Abend. Dennoch prophezeie ich ihnen ihr baldiges Ende, weil ich nur noch ein paar Tage dieses Spiel treiben werde. Ein Nachholbedarf hätte seinen Tribut verlangt, es gäbe jedoch schon die ersten Ermüdungserscheinungen, Anzeichen für die Rückkehr in ein vernünftiges Tun.

In unserer Gesellschaft herrscht die Meinung, dass wir besonders was die Gesundheit angeht, nicht viel machen können. Zwar wissen alle, dass rauchen, zu viel Alkohol oder Fastfood krank macht, aber wir seien irgendwie schon ausgeliefert. Das erklärt den Zorn vieler ZuhörerInnen, wenn das Thema in meinem Vortrag auf die Krankheiten kommt. Sie wollen keine Schuldzuweisung, nicht die Opferhaltung mit der Täterrolle vertauschen. Krankheit ist eine Entschuldigung für vieles, weil wir ja nichts dafür können. Als Kind habe ich mir mit Krankheit alles erpresst, natürlich unbewusst. Weil ich schön bescheiden sein wollte, konnte ich nicht aufbegehren und mein Recht auf

Beachtung so einfordern. Also machte ich das hintenrum mit großem Erfolg. Zweimal bin ich dabei fast gestorben. Als die Krankheit keinen Sinn mehr machte in meinem Leben, hörte sie auf, von heute auf morgen. Mit dem Umzug ins Internat in meiner Jugend entpuppte sich das kränkelnde Mädchen zu einem gesunden Wesen mit viel Lebensfreude. Damit möchte ich nicht meiner Familie Schlechtes nachsagen. Im Gegenteil, alle waren rührend um mich besorgt, und ich fuhr jedes Wochenende zu ihnen, weil ich sie liebte. Das Internat mit den vielen gleichaltrigen Mädchen tat mir einfach gut, die Schule ging leicht von der Hand, und alles machte Freude.

Für Krankheiten gibt es eine Menge Gründe, die zu erforschen sich immer lohnt, helfen sie uns doch bei unserem geistigen Wachstum. Statt sie durch Operationen, Spritzen oder Tabletten wegmachen zu lassen, könnten wir uns mit ihnen auseinandersetzen, eigene Wege suchen, um mit ihnen zu leben, sie zu überwinden oder in Würde zu sterben. Die Chemotherapie bei Krebs, hörte ich, sei keineswegs das Allheilmittel, im Gegenteil, meistens führe sie zum Tod. Trotzdem lassen sich fast alle Krebskranken auf dieselbe Weise behandeln bis auf ein paar Ausnahmen, wie z.B. die Frau, die jede weitere Behandlung verweigerte, nachdem die Diagnose „unheilbar“ gestellt war. Sie zog sich in eine Hütte zurück, um in Ruhe sterben zu können. Doch – o Wunder- von Tag zu Tag erholte sie sich und alle Spuren der unheilbaren Krankheit verschwanden wieder. Obwohl hin und wieder solche Geschichten die Runde in den Medien machen, sollen sie doch Ausnahmen bleiben. Es besteht kein Interesse daran, die Menschen aufzuklären oder sie zu Selbstverantwortung und Selbstbestimmung kommen zu lassen. Wie sonst lässt sich die Hetzkampagne gegen die Naturheilmittel in den letzten Monaten erklären? Wer und was dahinter steht, soll an dieser Stelle keine Rolle spielen, vielmehr geht es mir ja darum, durch mein eigenes Beispiel Mut zu machen.

Oft werden Krankheiten von Generation zu Generation geschleppt, weil niemand ihnen Einhalt gebot durch näheres Hinschauen. So entsteht die Meinung, dass da etwas vererbt wird und somit unheilbar sei. Auch ich hatte mit solchen Vererbungen zu tun, u. a. wurde ich mit einer schweren Schuppenflechte geboren, die mir sehr zu schaffen machte. Als Neugeborene konnte ich nicht mit einem normalen Handtuch abgetrocknet werden, weil meine Haut dadurch zu sehr strapaziert wurde und stark blutete. Mussten meine Großmutter und meine Mutter sich mit dieser Krankheit bis zu ihrem Tod herumquälen, weil es in der Medizin keine Lösung für sie gab, konnte ich über den Weg nach Innen die Heilung erlangen. Ich weiß natürlich über die Umweltverschmutzungen

und ihre Folgen, darüber, dass heutzutage ein Sich Gesundhalten immer schwerer wird, dennoch beschäftigt mich auch hier wie in allen Bereichen die Opfer und Täterrolle. Mit meiner „ererbten“ Fehlsichtigkeit tue ich mich etwas schwerer, obwohl ich auch hier noch an Heilung glaube. Augenärzte und Optiker belächeln mich natürlich, wird doch das Sehvermögen im Alter automatisch schlechter. Gäbe es sonst die vielen Brillenträger? Vor Jahren gelang es mir schon einmal, meine Brille fast wegzulegen, weil ich nach einem Buch*11 tägliche Augenübungen verrichtete. Die Autorin sprach im Vorwort über ihre eigene Heilung und spornte damit an. Leider brach ich alles wieder ab, weil es auf Dauer zu mühselig für mich war, und so bin ich immer noch von meiner Brille abhängig. Inzwischen übe ich mit einer Rasterbrille, die die Augenmuskeln zu mehr Bewegung zwingt. Ohne künstlich erzeugte Linsen, nur mit einem Raster, durch das das Licht gebündelt wird und das Bild direkt auf die Netzhaut bringt, fühle ich Erleichterung im Augenbereich. Trotzdem erscheinen mir auch diese Übungen mühselig, weil sie bestimmte Zeit erfordern, die ich nicht immer einhalten mag. Darum frage ich mich, was ich nicht sehen will, warum ich noch nicht bereit bin für eine totale Heilung.

Selbstverantwortung zu übernehmen, ist manchmal anstrengender als der alte Weg, der bequemer erscheint. Aber auch hier lässt sich mit kleinen Schritten beginnen, die zu mehr Bewusstheit führen

Übung 6: Wann warst du das letzte Mal krank? Gehe in Gedanken noch einmal dorthin zurück und prüfe, wie deine damalige Situation im häuslichen oder beruflichen Bereich war. Musstest du einfach mal ausruhen? Gab es psychische Probleme oder irgendwelche anderen Störungen? Wie geht es dir heute? Sorgst du genügend für dein Wohlbefinden?

Lebensqualität

Die Lebensqualität steigt mit unserem Wohlbefinden, und darum ist es wichtig, dass wir selber für uns sorgen. Nur ein zufriedener Mensch kann andere unterstützen und Freude in der Welt verbreiten. Das Bedürfnis, anderen vom eigenen Reichtum abzugeben, entsteht aus dem Gefühl heraus, genug und mehr zu haben. Dabei geht es nicht unbedingt um Geld, denn wie wir wissen, tun sich oft gerade die finanziell Reichen mit dem Abgeben schwer. Dagegen ist die Gastfreundschaft und das Teilen groß in besonders armen Ländern, in denen es zwar am Materiellen fehlt, aber wo ein Reichtum im Gefühlsbereich nicht zu übersehen ist.

In meinem eigenen Leben erhöht sich die Qualität von Jahr zu Jahr, seit ich das Geld für mich abgeschafft habe. Gab es zu Beginn schon mal Engpässe bei der Ernährung oder Kleiderversorgung, denn aus Stolz wollte ich niemanden um etwas bitten, ist davon gar nichts mehr übrig. Heute fühle ich mich reicher denn je, bin versorgt mit allem und kann außer meinen Dienstleistungen auch Materielles weitergeben, weil ich damit überschüttet werde. Diese Entwicklung hat mit dem Vertrauen zu tun, in das ich hinein gewachsen bin und das sich ständig verfeinert. Es sagt mir, dass immer alles für mich da ist, was ich brauche, sei es Nahrung, Kleidung oder auch Freunde, Gleichgesinnte, Stille oder Lebendigkeit, je nachdem, was gerade notwendig ist. Zwar kann ich nicht immer auf alles gleichzeitig zurückgreifen, denn meine Lebensumstände ändern sich häufig, aber das macht ja gerade die Qualität aus. Habe ich mal für lange Zeit wenig Musik gehört, weil es keine gute Anlage gab oder die CDs nicht meinem Geschmack entsprachen oder einfach keine Zeit dafür war, kann ich das später nachholen und in dem Moment wirklich genießen. Manchmal wohne ich ziemlich eingeeengt, muss mich anpassen an den Haushalt, der mich aufgenommen hat, dann wieder verfüge ich über riesige Räume, die ich ganz allein verwalten darf. Die lebendige Stadt wird mit dem idyllischen Dorf vertauscht, die interessante Lesereise mit dem Rückzug in die absolute Stille, Beratungstätigkeit in einem Zentrum gegen Schreiarbeit in der Einöde. Von allem genug zu unterschiedlichen Zeitpunkten, was eine besondere Flexibilität erfordert, über die ich inzwischen verfüge.

So ein Leben bedeute doch Verzicht, denn ich könne mir nicht selber die Dinge kaufen und sei ständig abhängig von anderen, lautet eine Kritik an meinem Tun. Verzichten habe ich gelernt, das stimmt, und für mich handelt es sich dabei um eine Tugend, die wichtig ist, sorgt sie doch für eine neue Wertschätzung, für Dankbarkeit und Intensität.

Fastende berichten darüber, mit welcher Freude sie verzichten können. Schon allein die Tage ohne feste Nahrung brächten viel Abwechslung in ihr Leben, weil sie in dieser Zeit ganz aufmerksam ihren Körper und ihr Verhalten mitbekämen. In der Fastenzeit seien plötzlich andere Dinge wichtig, weil die Sinnesorgane in den Mittelpunkt rückten, nichts mehr weggegessen oder überspielt würde und Gefühle bloßlägen. Fasten sei mit Überraschungen verbunden, denn man wisse vorher nie, welche Gefühle diesmal im Vordergrund ständen. Und dann die Rückkehr in den bewussten Prozess der Nahrungsaufnahme, die Wertschätzung der Köstlichkeiten und der andere Umgang mit

den Alltäglichkeiten. Nach einer Fastenkur ginge man anders mit allem um, sei wacher und glücklicher.

Immer beliebter werden auch die Rückzüge in dafür zur Verfügung stehende Klöster. Hier wird neben dem Fasten manchmal sogar eine Woche lang geschwiegen, nach Innen geschaut, Frieden gefunden und aufgetankt. Der Wunsch nach mehr Lebensqualität, die verbunden wird mit Intensität, ist groß.

Den Alltag nicht als Muss zu empfinden, sondern alles sinnvoll miteinander zu verbinden, bringt Qualität ins Leben. Statt sich eine Stunde lang nach getaner Arbeit auf dem Heimtrainer abzustrampeln – was durchaus Freude bereiten kann, das will ich nicht abstreiten – ließe sich das sportliche Training mit der Fahrradtour ins Büro verbinden. Hier käme zu dem Trainingseffekt auch noch der Sauerstoff dazu, gespartes Benzin und körperliches Wohlbefinden. Es gäbe sicherlich bei näherer Betrachtung einige Möglichkeiten, Routine aufzulösen und Dinge in den Alltag zu bringen, die nicht nur abwechslungsreich sondern gleichzeitig gesundheitsfördernd und gut wären.

Reisen sei ohne Geld wahrscheinlich nicht mehr möglich, denn neben den Fahrt-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten gäbe es gerade hier viele Extraausgaben. Also ein Verzicht, der mich doch sehr einschränken müsse, ist auch eine viel geäußerte Meinung. Da das Reisen mir jedoch sehr wichtig ist, ergeben sich die wundersamsten Möglichkeiten hierfür. Begonnen hatte es mit den Einladungen der Medien, die mich zu verschiedenen Sendungen in unterschiedlichen Städten baten. Alle anfallenden Kosten wurden von den Sendern während meines Aufenthaltes übernommen. Bei meinem ersten 5 Sterne Hotel lag ich kichernd in der Badewanne und dachte an Harald Juhnke, der in einem Film von einem Tippelbruder zum Millionär avanciert war und sich ähnlich gefühlt haben musste. 5 Sterne Hotels habe ich mir auch während meiner Lehrerinnenzeit niemals gegönnt und fand diese Erfahrung sehr interessant. Als meine Neugier befriedigt war, und das geschah bald, begann ich, diese Einladungen zu verbinden mit Besuchen bei Freunden, Bekannten, Gruppierungen, Vereinen und allen, die Interesse an meinem Tun signalisierten. Als Gegengabe hielt ich Vorträge, machte Lesungen und Beratungen, so dass das Geben und Nehmen in Einklang war. Auch die Haushüteaktionen brachten mich bei meiner Reiselust weiter, denn von überall kamen Angebote, die ich anfangs ausnahmslos übernahm. Erst als mir Zweifel an dem Sinn meines neuen Tuns kamen, wurde ich kritischer und wählte aus. Schließlich sollten meine erlernten Berufe nicht ersetzt werden durch einen neuen, nämlich den der

Haushälterin. Weil ich nicht ins alte Schema wollte, nach neuen Strukturen suchte, bei denen die Vielfalt im Vordergrund steht, musste ich sehr aufpassen, nicht zurück zu fallen. Soll die Lebensqualität optimal sein, gilt es, in Kontakt mit den Sinnen und den Gefühlen zu bleiben, um herausfinden zu können, was gut für uns ist und was nicht.

Eine Zeit lang stellte ich mich zur Verfügung für die kleinen Filme im Fernsehen, zu denen die Teams mich besuchten und meist einen ganzen Tag mit mir drehten. Solange ich dabei Bewusstseinsprozesse durchlaufen konnte, Übungen, die mich in meiner Entwicklung weiterbrachten, hatte ich großen Spaß daran. Doch als das Gefühl aufkam, nur noch fürs Entertainment zu fungieren, brach ich ab. Den Luxus, Dinge beenden zu können, wenn sie nicht mehr stimmen, kann sich kaum jemand im jetzigen System leisten. Hier gilt es vielmehr, festzuhalten an dem, was ist, komme, was wolle. Aus Angst vor dem Arbeitsplatzverlust werden Konzessionen gemacht, die die Lebensqualität drosseln. Verständlich ist das durchaus, denn die Alternative, ohne Arbeit an den Rand des Existenzminimums zu gelangen, ist noch unangenehmer. Eine Sackgasse für die Mehrheit und Frau Schwermers Experiment ein Einzelfall? An diese Stelle gerate ich immer wieder, zieht sie sich doch wie ein roter Faden durch mein Tun. Weil ich keine Missionarin sein möchte, die anderen etwas überstülpt, durchaus aber überzeugt davon bin, dass vieles aus meinem Experiment Modellcharakter hat, hakt es hier. An dieser Stelle höre ich die innere Stimme sagen: Leb dein eigenes Leben und lass die anderen. Sie sind genauso klug wie du und werden ihren Weg schon machen. Niemand kann dem anderen abnehmen, den eigenen Weg zu gehen. Auch meine Proteste, die auf das Wachwerden zielen, bevor alles zu spät sei, Regenwälder abgeholzt, Umwelt verpestet und die vielen schrecklichen Dinge, die uns so langsam vernichten, werden abgeschwächt. Alles gehöre dazu, viele seien in Bewegung und ich solle mich wieder beruhigen..

Trotzdem taucht diese Unruhe immer wieder auf, wenn die Dinge stagnieren, wenn es nicht schnell genug geht, ich mit meinen Ideen nicht ankomme oder sonst wie der Sinn abhanden kam. In solchen Augenblicken schleichen sich die Zweifel ein, die wiederum das Wohlfühl beeinträchtigen und somit die Lebensfreude. Entweder hilft dann der Gang in die Natur, am besten an einen Fluss, der mich in Schwung bringt oder zu den Bäumen, die mir Trostreiches zuflüstern, oder aber ich setze mich einfach hin, da, wo ich gerade bin, um den Kontakt zu meinem Inneren zu suchen, das mir Mut zuspricht und Lösungen aufzeigt. Wenn jedoch das alles nicht hilft, greife ich zu den Karten*12.

Im Zuge meiner Haushaltsauflösung hatte ich die Tarot- und die Tierkarten, die ein wichtiges Handwerkszeug in meiner Therapiepraxis darstellten, verschenkt. Wie erstaunt war ich darum, als eines Tages das Tierkartenset bei der Gib und Nimm Stelle lag. Irgendwer hatte sich die Mühe gemacht, jede der 44 Karten mit einem Seidenpapier zu beziehen. Für mich war das ein Zeichen, dieses Geschenk anzunehmen. Also schleppe ich seitdem die „Karten der Kraft“ mit mir herum und nehme sie inzwischen als Aufhänger für meine Beratungsstunden. Trotz der vielen Vorbehalte gegen das Unbekannte, lassen sich die meisten meiner Gesprächspartner darauf ein und sind häufig sehr angetan von der Tiefe des Gesprächs, das durch die Karten ausgelöst wird. Ein wunderbares Hilfsmittel, das mir schon viel Freude bereitet hat.

So auch heute, als ich den Stau in mir fühlte, der mich in die Zweifel brachte, ob mein Tun sinnvoll sei, dem Ganzen diene oder aus dem Ego entstamme. Da Fluss und Baum nicht präsent waren, griff ich zu den Karten. Vier Stück, die in die Position des Ostens, des Südens, des Westens und des Nordens kamen, mit dem Bild nach unten, was Spannung und gleichzeitig Intensität erzeugt, sollten mir Auskunft darüber erteilen, ob das zweite Buch wichtig für die anderen sein und darum erfolgreich werden würde. Eigene Intuition und Text aus dem zu den Karten gehörenden Buch halfen mir bei der Deutung. Das Präriehuhn im Osten erfreute mich, weil es für ‚die Heilige Spirale‘ stand, ‚die uns immer weiterführt, damit wir die ewigen Höhen erreichen, wo wir eins sein können‘ (Zitat) Genau darum geht es in allem, was ich tue. Prima! Nächste Karte: Der Hase im Süden! Er steht für Furcht und Unsicherheit und passte genau, denn die aus der Angst geborenen Zweifel stehen im Widerspruch zum Vertrauen. Ohne Vertrauen geht nichts, Zweifel zermürben und hindern uns. Genau da stand ich gerade, denn der Schreibfluss war unterbrochen durch die Angst vor ‚Nicht gut genug Sein‘. Im Westen lag der Falke, der Himmelsbote, der uns lehrt, die Dinge aus einer anderen, einer höheren Perspektive zu sehen. Wunderbar. Nun hing alles vom Norden ab, denn hier liegt die entscheidende Karte, die das Ergebnis kundtut. „Nicht der Koyote, bitte nicht der Koyote, lasst es den Otter sein, meine Lieblingskarte“ bekniete ich meine Unterstützer, die Engel, die bei jeder Legung dabei sind. Doch - o Schreck, da grinste er bereits, der Gauner, der sich selbst die Fallen stellt, in sein Verderben rennt. Wie oft war er schon bei meinen Kartenlegungen erschienen, der Koyote, um mich an den Satz „Dein Wille geschehe“ zu erinnern und das Kreisen um die eigene Person aufzulösen. Wieder einmal war ich in die Falle getappt, hatte in einem alten Muster von früher mich

klein gemacht statt die göttliche Führung anzunehmen, die Weite bringt. „Schon verstanden,“ sendete ich in den Kosmos. „So soll es aber nicht stehen bleiben, darum frage ich jetzt mit einer letzten Karte, was geschieht, wenn das Muster sich endgültig auflöst.“ Und da lag er, der erwünschte Otter ,so verspielt, so kokett am Bach. Die Kraft der Frauen, der verwirklichte Traum’ (Zitat) Längst war die Schwere der bekannten Leichtigkeit gewichen. Lachend bedankte ich mich bei den Engeln und kehrte an mein Manuskript zurück.

Wie sehr auch andere mit ihren Zweifeln zurecht kommen müssen, erfahre ich in zahlreichen Mails, von denen ich eine hier zitieren möchte. Sabine, eine junge Frau, die ich während einer Vortragsreise kennen lernte, schreibt:

Hallo Heidemarie

....Ich sehe aber nun klarer, was immer noch zu bearbeiten ist. Ich habe damit keine große Geduld und möchte diesen Ballast am liebsten einfach hinter mir lassen und losstarten. Ich habe mich für meinen Geschmack genug mit der Vergangenheit beschäftigt und weiß, dass jeder in jedem Moment sein Bestes gibt. Und doch scheinen solch alte Verletzungen sehr tückische Schonhaltungen dem Leben gegenüber auszulösen, die so schwierig aufzuspüren sind, dass man ein ganzes Leben lang im Zickzackkurs läuft.

Deshalb habe ich es wahrscheinlich mit meiner Geduld so schwer und zweifle oft trotz meiner Überzeugung von „Führung“ und dem „Fluss des Lebens“. Mein inneres Drängen nach dem „flow“, wie ich es immer nenne, wird dann so groß, dass die kleinen Zeichen wie ein Tropfen auf dem heißen Stein verdampfen.

Ich weiß schon selbst, dass es so nicht funktioniert – einen Fluss kann man nicht schieben – aber so kommt es aus mir heraus. Ich möchte endlich an der Stelle sein, an der ich so wie ich bin, richtig bin.

Puh, das hört sich so unzufrieden an. Es hat nichts mit meiner Familie zu tun, die ich über alles liebe, sondern nur mit meinem eigenen Weg. Da habe ich eine große Sehnsucht und fühle mich damit genauso stark überfordert.

Fehlt mir nur der Mut oder die Tatkraft, das Vertrauen oder setze ich mich nicht genügend ein und ziehe unbewußt das Verharren in der Ziellosigkeit vor? Mir ist, als warte ich seit ewig auf den Startschuss. Vielleicht ist es auch tatsächlich noch nicht an der Zeit, weil mein Sohn noch eine Menge Aufmerksamkeit braucht. Er ist ein großer

Herausforderer und verzweifelt, glaube ich, manchmal daran, dass unsere Welt noch nicht weiter ist.

Tausend Ideen und Gedanken und alle drehen sich um mich und meine kleine Welt- mein persönliches Drama.

Entschuldige diese Selbstbezogenheit, meine nächste Übung wird sein, mir vorzustellen, in einem Heißluftballon hochzusteigen, loszulassen und Abstand zu gewinnen.

Ich grüße dich von Herzen und alles Liebe Sabine

Und ein paar Monate später:

Liebe Heidemarie,

sicher hast du Recht- wir haben nichts als den Augenblick, doch das große Abenteuer Alltag wirklich zu spüren, finde ich im Moment schwer. Als Gedankenmodell fällt es mir leicht, doch das bringt keine Erfüllung. Es ist schön, mir vorzustellen, dass jede Begebenheit meines Lebens eine Botschaft für mich enthält, nichts zufällig oder sinnlos ist. Eine andauernde fürsorgliche Präsenz, die ständig mein Wohl im Auge behält, mich begleitet und leitet. Manchmal gelingt es mir – wenn ich ganz klar bemerke, dass etwas so sein sollte, für mich sortiert wurde, meine Intuitionen sich bewahrheiten. Eigentlich dann, wenn „es gut läuft“.

Der entgegengesetzte Fall lässt mich meine Überzeugungen nur allzu schnell vergessen. Ich bin im wahrsten Sinne des Wortes ver-Zweifel-t. Der Schmerzkörper, die altbekannte Bestie erwacht und gießt seinen Unrat über mir aus. Heul und Jammer! Dann ist der Rückweg immer mühsam und steinig.

Im Moment geht meine Bestie bei Fuß und beißt mich immer mal wieder in den Knöchel. Ich stecke fest, und das schon zu lange, finde ich. Findet man Feststecken nicht immer zu lange? Also heraus aus dem Schlamm, hinein in das Abenteuer Leben. Wo ist denn gleich die Wegbeschreibung?

Viele liebe Grüße von Sabine

Dieses Feststecken, wie Sabine es nennt, ist in der Tat ein fürchterlicher Zustand, auch für mich der schlimmste überhaupt. Ich glaube, jede muss die eigenen Möglichkeiten heraus finden, um sich aus dem Sumpf wieder hoch zu ziehen. Die Ansätze können ganz unterschiedlicher Art sein. Wichtig dabei erscheint mir das Wissen um das Recht auf einen Platz in dieser Welt. Das Gefühl, den anderen eine Bereicherung zu sein statt

Konkurrentin, erfüllt mich mit besonderer Freude. Wenn Hausbesitzer endlich die lang ersehnte Reise machen können, weil sie mir ihr Hab und Gut während der Zeit anvertrauen, wenn Besucher mich gestärkt verlassen, weil unsere Gespräche so reinigend waren, wenn nach einem Vortrag Menschen mir mitteilen, dass sie für ihr Leben Konsequenzen ziehen konnten oder mein Buch ihnen Mut gemacht hat, wenn eine Freundin sich durch mich bei der Hausarbeit oder Kinderbetreuung unterstützt fühlt, pulsieren die Glückshormone in meinen Adern und bescheren satte Zufriedenheit, die wiederum den Selbstwert steigern und zum inneren Frieden führen. Alles macht Sinn, wenn es in Bezug zu meiner Seele steht, die Sinnlosigkeit nicht mag und sofort nach Auswegen dafür sucht, ein Privileg, entstanden in dem Modell, ohne Geld zu leben. Statt mich einzuordnen in die Regeln, nach denen der Umgang mit Geld funktioniert, schaffe ich eigene Regeln, die mir selber und den anderen dienen. Unangenehme Gefühle signalisieren eine Notwendigkeit für Änderung im Tun und können beachtet werden, weil die Zeit dafür vorhanden ist. Auf diese Art entstehen Wertewandel, bei denen der Mensch mit seinen Bedürfnissen im Mittelpunkt ist und nicht Wirtschaft, Produktion, Verdienst oder andere Dinge, die uns durch äußere Zwänge übergestülpt werden.

So ein unbeschwertes Leben ginge nur auf Kosten der Gesellschaft, für Einzelne eventuell, sei jedoch undenkbar als allgemeine Lebensart, denn irgendwer müsse doch die Brötchen bezahlen. Bei einem meiner Vorträge, zu denen ich Ralf*13, einen jungen Diplomvolkswirt als Unterstützung mitgenommen hatte, gab es endlich eine zufrieden stellende Antwort. Er erzählte nämlich auf den Einwurf als Paradebeispiel für Stagnation eine Geschichte aus der Luftfahrt. Zu Beginn des 20zigsten Jahrhunderts wurde schon über längere Zeit mit Heißluftballons experimentiert, als die Brüder Wright ein Flugmodell mit Motor präsentierten, das viel länger in der Luft blieb und auch weiter flog als die Heißluftballons. Obwohl für alle sichtbar und somit unbestreitbar, wurden die Brüder jedoch zunächst in die Schublade „Spinner, Scharlatane, Fantasten“ getan, weil es auf keinen Fall möglich sei nach den physikalischen Gesetzen, dass Schwereres als Luft sich in derselben halten könne. Erst viel später begann die gezielte Arbeit an den Flugzeugen.

Der Begriff Paradigma, aus dem Griechischen stammend und „Muster, Beispiel“ bedeutend, ist heute zwar als Paradigmawechsel, der unbedingt erfolgen müsse, in aller Munde, die Umsetzung jedoch erscheint schwierig. Geld sei auf jeden Fall nötig, stelle es doch in unserem heutigen Muster eine Errungenschaft dar, die die Menschheit in der

Entwicklung vorangetrieben hätte. Ohne Geld würden wir in das beschwerliche Sein der Steinzeit zurückfallen. Undenkbar für viele, dass der Handel auf Tauschbasis durch irgendetwas ersetzt werden könne, schon gar nicht durch verantwortungs- und selbstbestimmtes Handeln der Masse. Paradigmenwechsel waren zu allen Zeiten schwer, weil wir dazu neigen, das Bekannte festzuhalten und Experimente zu viel Risiko bedeuten.

Übung 7: Was bedeutet für dich Lebensqualität? Gibt es genug davon in deinem Leben oder könntest du dir vorstellen, Freiräume für kleine Bereicherungen zu schaffen? Z. B. eine ungestörte Zeit nur für dich, hin und wieder ein Geschenk, mit dem du dich selber überraschst, eine Kurzreise, ein Besuch bei guten Freunden, die Pflege deines Hobbys? Manchmal reicht ein kleiner Augenblick, um dich aus der Routine heraus zu führen!

Miteinander

Schauen wir uns im Fernsehen die Bilder an, wie von einer erbosten Menschenmenge Botschaftsgebäude und Häuser zerstört werden mit einem mir unverständlichen Zorn in den Gesichtern, kommen wir nicht an der Frage vorbei, wie solche Reaktionen entstehen können, was da geschieht. Eine einzige Zeichnung aus der Feder eines Westeuropäers, erschienen in einer Tageszeitung, als Parodie gedacht, geschmacklos vielleicht, aber nicht weiter ins Gewicht fallend, weil die meisten Karikaturen den Charakter der Übertreibung aufweisen, bringt ganze Nationen in Aufruhr. Ihr Gott wurde beleidigt, was einen Racheakt zur Folge haben muss. Lassen wir die Überlegung außer Acht, dass hier manipuliert, beeinflusst, aufgestachelt wurde von wem auch immer, bleibt die Tatsache, dass die Menschen angebissen haben. Sie schlagen um sich, lassen ihren Hass gegen den Feind heraus, der schon über Generationen zu bestehen scheint und können durch nichts beruhigt werden. Ist das nicht Beweis genug, dass die Menschheit sich niemals ändern wird und Kriege immer ein Bestandteil des Erdenlebens bleiben? Die Geschichte mit den vielen Auseinandersetzungen, gegenseitigen Zerstörungen, Erpressungen, die in allen Zeiten zu beobachten sind, sprechen eine Sprache, mein Gefühl eine andere.

Lächerlich- eine Person gegen so viele andere! Hochmütig, anmaßend, was soll denn das? So die Einwände, die ich mit folgendem Argument beantworte: Einzelne Menschen konnten schon viel bewirken im Laufe der Zeiten, denken wir nur an Buddha, Jesus, Gandhi, Luther King, Mutter Theresa und wie sie alle heißen. "Du willst dich doch wohl nicht mit diesen Größen auf eine Stufe stellen, so überheblich wirst du doch nicht sein,"

höre ich weiter. Nicht Hochmut ist es, der mich vorantreibt sondern das Wissen um eine neue Zeit. Jede von uns trägt die nötige Kraft in sich, mit der sie die Welt verändern kann. Jeder Mensch kann mitweben und gestalten, täglich etwas verbessern und sei es nur in seinem Umfeld. Bewusstseinsarbeit ist jetzt angesagt, herausfinden, was uns hindert, unseren Nächsten zu lieben und zu unterstützen.

Wie oft schon habe ich in meinem Leben um mich geschlagen, um Grenzen zu ziehen, mich zu schützen, zu wehren oder nur wieder zur Kraft zu kommen. Die Angriffe von außen setzten mir zu und gestatteten keine Schwäche. Als Lehrerin fühlte ich mich häufig so ausgeliefert und musste die Macht der Schüler mit Gegenaktionen schwächen, um die eigene Macht nicht zu verlieren. Auch als Mutter und Ehefrau geriet ich in Fallen, in ein Gegeneinander statt Miteinander. Trotz der pädagogischen und psychologischen Ratschläge aus dem Studium bestimmte oft Hilflosigkeit meinen Alltag. Über Bücher, Seminare, Gespräche, Sendungen und dem Rückzug nach Innen veränderte sich vieles, besonders im Miteinander. Keineswegs läuft heute alles nur wunderbar, denn die anderen begegnen mir weiterhin, greifen mich an, wenn es ihnen richtig erscheint, lehnen mich ab und verurteilen mein Tun manchmal.

Die erste Lesung des Sterntalerexperiments geschah vor einem Publikum mit über 100 Zuhörern, von denen einige Frauen auffielen durch ihre bitterbösen Mienen, die mich erschreckten. Schon nach kurzer Zeit brach es aus ihnen heraus: „Sie sind eine Schmarotzerin, leben auf unsere Kosten, machen sich einen schönen Lenz und schreiben sogar noch ein Buch darüber statt sich zu schämen.“ Einige verließen empört den Saal, was mich sehr kränkte. Hin und her gerissen war ich zwischen ohnmächtiger Wut und Zweifeln. Auch die mich verteidigenden Stimmen konnten diese Zerrissenheit nicht reparieren. Zwar überstand ich den Abend einigermaßen, aber danach weinte ich hemmungslos, ließ allen Frust heraus und dachte dann über die nächsten Schritte nach. Wiederholungen dieser Art würde mein Nervenkostüm nicht durchstehen, das war ganz klar. Fazit wäre: entweder damit ganz aufhören, keine Einladungen mehr annehmen oder eine neue Herangehensweise entwickeln. Dazu musste ich erst einmal die Kritik verstehen, musste erkennen, was diese Frauen so aufbrachte. Nach vielen Meditationen, Gesprächen mit anderen, Beobachtungen im Alltag gab es folgende Erklärung: Diese Kritikerinnen, die von Sozialhilfe und dadurch im Defizit lebten, fühlten sich verkannt. Für sie bedeutete jeder Tag ein Überlebenskampf, den sie mit Sorgen um ihre Kinder und der Angst, in der Gosse zu landen, mühselig überstanden. Trotz ihrer

Anstrengungen wurden sie zudem noch in die Schublade „Schmarotzer, Faulpelz“ getan. Und da kam nun jemand daher und behauptete, es ginge auch anders - ohne Geld - eine unverschämte Äußerung, die auf Millionen anderer Menschen keineswegs zuträfe, höchstens auf ein paar Privilegierte, die über Beziehungen sich ein schönes Leben machen konnten. Eigenartigerweise benutzten diese Frauen genau die Worte für mich, die sie normalerweise von anderen über sich hörten. Ich hielt ihnen sozusagen einen Spiegel vor. Immer wenn wir uns über jemanden aufregen, ihm Böses nachsagen oder ihn bekämpfen, handelt es sich um eine Spiegelung. Statt in den eigenen Spiegel zu schauen, um unsere Schattenseiten zu bemerken und an ihnen zu arbeiten, verdrängen wir sie lieber. Irgendwann begegnet uns dann jemand mit einem unserer Fehler, die noch unbewusst in uns schlummern. Jeder Mensch, über den wir uns aufregen, sollte uns willkommen sein, weil wir gerade durch ihn eine Menge über uns selber erfahren können. Auch meine Tränen nach dem Vortrag hatten damit zu tun, denn hätte ich über der Kritik gestanden, wären mir beruhigende Worte eingefallen, die vielleicht zu einer interessanten Diskussion geführt hätten. Da gab es für mich noch eine Menge zu erforschen und herauszufinden, was mir bei späteren Veranstaltungen auch gelang.

In einer Gesprächsrunde, in der die Teilnehmer die anfallenden philosophischen und psychologischen Themen mit eigenen Erlebnisberichten spickten, ging es an einer Stelle um Lebensgemeinschaften, die unsere Zukunft bereichern sollen. Ein Mann aus dieser Runde, der schon ein paar Mal erbost einen anderen Teilnehmer kritisiert und damit erschreckt hatte, empörte sich bei der Schilderung seiner Erfahrungen, vor Jahren von ihm gemacht in einer neu gegründeten Kommune. Die für solche Objekte nötige Offenheit hätte total gefehlt, meinte er, die meisten Mitmacher waren bis oben hin zugeschnürt und konnten keinerlei Kritik vertragen, die er gern angebracht hätte als Lebenshilfe sozusagen. Besonders ein Mitbewohner hatte sich absolut nichts sagen lassen und sein egoistisches Verhalten somit in keiner Weise korrigieren können. Das schlimmste jedoch war, dass ausgerechnet dieser Mann ihm kritisch entgegentrat und ungefragt Dinge bemängelte, die ihn überhaupt nichts angingen. Uns blieb die Spucke weg, denn genauso verhielt er sich mit uns. Deutlicher hätte die Spiegelung nicht sein können. Wir versuchten vorsichtig - ohne jede Schuldzuweisung - darauf hinzuweisen, allerdings vergeblich, weil der Zorn dazwischen stand, der die nötige Kontemplation in diesem Augenblick nicht zuließ. Gelingt es uns, die Perspektiven zu ändern und die

Erfahrung in Erkenntnis zu transformieren, haben wir die Chance ergriffen, die in bestimmten Situationen liegen. Auf diese Weise können Muster aufgelöst und eine neue Stärke erzielt werden.

Meine eigenen im Laufe der Jahre erworbenen Erkenntnisse, verhalfen mir zu einem anderen Umgang mit den Beschuldigungen meiner Vortragszuhörer und stärkten mich sogar. Durch die Beachtung auch der aller kleinsten Regung in mir, die in Richtung Ärger, Empörung oder Wut geht, konnte ich schon eine Menge Fehler aufspüren und alte Verhaltensweisen dadurch ändern. So beispielsweise mit dem jungen Mann, der sich täglich an dem Mittagstisch einfand, den ich über Jahre mit den Gaben eines Bioladens anbot. Er kam, setzte sich, verschlang und verschwand. Der Unmut in mir vergrößerte sich von Tag zu Tag und regte mich zum Hinschauen an. Schon die erste Frage, nämlich warum ich mich ärgerte, konfrontierte mich mit dem Wort Schmarotzer. Einer, der immer nur nimmt und sich nicht einmal bedankt, schmarotzt, und das ist ärgerlich. Der Ärger in mir, der sich über längere Zeit aufgebaut hatte, ließ sich erst beschwichtigen, als ich in Gedanken bei denjenigen meiner Zuhörer landete, die mich auch weiterhin zu dieser Kategorie von Menschen zählten. Meine Bemühungen, den Gegenbeweis anzutreten, waren erheblich, wo hingegen der junge Mann sich nicht darum scherte, was andere über ihn dachten. An dieser Stelle tauchte ein Lösungsvorschlag für mich auf, nämlich mich nicht um die Meinung der anderen zu kümmern sondern mir zu gestatten, einfach nur zu nehmen von allem, was ich brauchte, ohne sofort wieder über das Geben nachzudenken. Wenn es nötig ist, bist du eben eine Schmarotzerin! Alles hat seinen Sinn, nimm es an, wie es ist, hörte ich in mir und begann mit der Akzeptanzübung: So wie ich bin, ist es in Ordnung. Schwächen und Stärken gehören zu mir. Ich darf nach Herzenslust nehmen! Schon bald verflogen die negativen Gefühle, um Liebe und Verzeihen Platz zu machen. Und so zündete ich eine Kerze an, bedankte mich für die neuen Erkenntnisse, verzieh mir meine ärgerlichen Gedanken und dem jungen Mann sein „egoistisches“ Verhalten. Heute bin ich ihm zutiefst dankbar dafür, weil ich außer einer Ichstärkung noch etwas anderes erfahren habe, nämlich einen weiteren Ausstieg aus unserem jetzigen System, das durch die „Gibst du mir, gebe ich dir“ Mentalität, z. B. Geld gegen Ware, charakterisiert wird.

Eine andere Störung in mir hatte mit der Abneigung gegen ältere Frauen zu tun, die mich so oft in ihre Vereine und Gruppen einluden. Nur ungern folgte ich den Einladungen und verstand lange Zeit nicht warum, bis ich mir selber auf die Schliche

kam. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Alter beschäftigte mich über Jahre. Zunächst musste ich erkennen, dass die Ablehnung mir selber galt, denn diese Frauen spiegelten mir mit ihren zerfurchten Gesichtern und der erschlafften Haut mein eigenes Alter, das ich so nicht annehmen mochte. Wie gern hätte ich wie Iris Berben gesagt: „Älter werde ich später“¹⁴. Stattdessen musste ich mit ansehen, wie von Tag zu Tag in rasantem Tempo sich mein Alterungsprozess vollzog, was mir jeder Blick in den Spiegel schonungslos offenbarte. An diesem Thema schuftete ich jahrelang, mühselig, in winzigen Schritten entwand ich mich der Spirale des Jugendwahns unserer heutigen Gesellschaft. Übungsmöglichkeiten hierfür gab es massenweise. Die Talkshow im Fernsehen beispielsweise, in der ich neben anderen mit der deutschen Schönheitskönigin, einer sehr jungen Frau und der schönsten Kommunistin, wie die junge Politikerin Sarah Wagenknecht angekündigt wurde, auftrat, half mir ein Stück weiter. Als nämlich die Fotografen vor Beginn der Sendung mit ihren Kameras wild um sich schossen, wobei sie mich allerdings links liegen ließen, was mich sehr kränkte, reagierte ich später in der Sendung darauf. Eine an mich gestellte Frage der Schönheitskönigin beantwortete ich patzig, lieblos, verletzt. „Das verstehen Sie sowieso nicht“ oder so ähnlich war mein Rachesatz, schön, aber blöd, der Gedanke dahinter, über den ich später noch lange nachdachte.

Unsere aus Verletztheit initiierten Handlungen tragen keineswegs zu einem besseren Miteinander bei, weil sich meist aus einem Angriff der nächste ergibt. Die Situation schaukelt sich hoch, und schließlich gehen sich die Kontrahenten entweder aus dem Weg, weil es nichts mehr zu sagen gibt, oder sie schlagen sich die Köpfe ein, wie die Kriege und anderen Verbrechen zeigen. Also gilt es, die Verletzungen in uns aufzuspüren, sie anzuschauen und dann abzugeben, was nicht gerade einfach ist, mit Rückfällen verbunden und darum manchmal unmöglich erscheint. Aber es ist möglich, alles können wir klären in uns mit der nötigen Ausdauer und Geduld. Und gerade diese Arbeit ist es, die den Alltag so abenteuerlich macht, für Spannung sorgt und Freude, denn der Jubel in uns nach einer genommenen Hürde lässt sich nicht überhören.

Eine Zeit lang verordnete ich mir die „Ich bin schön- Übung“. Vor dem Spiegel stehend, flüsterte ich diesen Satz mehrere Male täglich, morgens, mittags, abends und zwischendurch, bis ich ihn glaubte. Fein, das war s, Problem bewältigt, dachte ich, bis wieder einmal eine Fernsehsendung mit mir ausgestrahlt wurde. Niemals gefiel mir, was ich da sah, erbarmungslos leuchteten die Kameras jede Furche aus, die auch mit

Schminke nicht weg retouchiert werden konnte. Nach dieser misslungenen Übung praktizierte ich die nächste, die das Vergleichen und Konkurrieren ausschalten und mich in die Akzeptanz mit dem, was ist, bringen sollte. Der kleinste Fortschritt erfreut meine Seele, die sich bei den vielen Rückfällen seufzend für das Nächste öffnet und auf endgültige Heilung hofft. Dass wir es schwer haben gegen die allgemein herrschenden Werte unsere eigenen aufzubauen, versteht sie, hat sie doch schon entdeckt, dass das Altern eine ganze Frauengeneration beschäftigt. Jung und glatt sein ist in und prägt den Schönheitsbegriff, der mehr wert ist als Weisheit, Umsicht oder andere Tugenden, die sich durch die Erfahrungen einstellen können und in anderen Gesellschaften durchaus geschätzt werden. Mein Konkurrenzverhalten schlägt mir oftmals ein Schnippchen, denn ein Auftritt in der Talkshow mit Inge Meysel, die ihre Alterserscheinungen vehement verteidigte, hätte sicherlich zu anderen Gefühlen in mir geführt. Es geht jedoch darum, die eigenen Gefühle unabhängig zu machen, unabhängig von der Meinung anderer, von dem Druck, der durch die Erwartungen anderer oder unserer eigenen an uns entstehen kann.

Das Thema Alter hat noch andere Aspekte zu bieten, wie das Beispiel einer Bekannten zeigt, die zu meiner Generation zählt, allerdings aus Asien kommt, in der das Alter nicht negativ gesehen wird. Nach ihrem Umzug in ein kleines Dorf suchte sie Kontakt zu der Bevölkerung und trat darum einem Sportverein bei. Einmal wöchentlich traf sie sich nun mit einem Dutzend älterer Frauen, die ihr schwer zu schaffen machten. Alle kleideten sich einer Norm entsprechend, so dass ein Einheitslook entstand und auch die Themen ums Kochen, Stricken, Krankheiten u. a. waren einheitlich und langweilig für sie. Bald schon konnte sie die Spannungen mit diesen Frauen nicht mehr aushalten, was zum Ende ihrer gymnastischen Übungen in Gemeinschaft führte. Die Ablehnung erfolgte von beiden Seiten und brachte einen unüberwindbaren Bruch. Hätte es statt des Rückzugs auch eine andere Lösung geben können in diesem Fall, z. B. dass sich meine Bekannte in die Runde mit ihren speziellen Themen einbringt und die Frauen vielleicht neugierig auf anderes macht? Oder sind solche Brüche unumgänglich, weil die Unterschiede zu groß und die Bereitschaft für eine Öffnung auf beiden Seiten zu gering ist?

Kehre ich noch einmal zu dem jungen „Schmarotzer“ in meiner Geschichte zurück, weil hier ein Nachspiel folgte. Damals hätte es unterschiedliche Herangehensweisen für mich geben können, wovon eine die Ansprache des Problems mit ihm gewesen wäre. Ich hätte ihn auf sein Fehlverhalten aufmerksam machen und um eine Verhaltensänderung

seinerseits bitten können, was entweder einen Bruch zwischen uns bedeutet hätte oder seine Anpassung, damit er weiterhin an die kostenlose Mahlzeit gekommen wäre. Hilfreiche Aussprachen sind durchaus angebracht, aber manchmal ist die Diskrepanz der Meinungen so groß, dass es keine Lösungen durch ein Gespräch geben kann. Wären sonst die Scheidungsraten und die Gerichtsverfahren so immens wie heutzutage? Meine damalige Entscheidung, das Problem mit mir allein anzugehen, brachte außer der Lösung noch eine riesige Freude in mir. Am nächsten Tag nämlich erschien der junge Mann mit einer Tüte voller Gemüse, das er aus freien Stücken bei dem Bioladen abgeholt hatte, um mich zu entlasten, wie er seine Handlung begründete. Die in diesem Fall angewandte Herangehensweise nenne ich ‚Ausstieg aus dem bestehenden Umstand‘. Dabei verändere ich ohne Erwartung an jemand anderen mein eigenes Verhalten, probiere Neues aus und lasse mein Gegenüber, wie es ist. Schon allein das genügt oftmals. Bei dem anderen Beispiel, nämlich der Gymnastikgruppe trafen zwei Parteien aufeinander, die beide nicht über den eigenen Schatten springen und darum die gegenseitige Bereicherung wahrnehmen konnten, eine verpasste Chance, die in unserem Umgang miteinander durchaus normal ist. Wir müssen auf derselben Welle schwimmen, heißt es dann. Aber auch das genügt nicht, denn Ehepartner schwimmen zunächst auf derselben Welle, bis es kracht.

Ein großer Wunsch vieler Menschen ist heutzutage das Miteinanderleben. In jahrelanger Vorbereitung suchen sie nach geeigneten Objekten, schmelzen als Gruppe zusammen, ziehen dann irgendwann in das gefundene neue Domizil ein, aber leider auch schon bald wieder aus, weil die Chemie nicht mehr gestimmt hätte. Sind wir Deutschen wirklich so große Egoisten, als die wir häufig eingestuft werden, unbegabt für das Miteinander? Lassen sich Individuation und Gruppendasein verbinden, oder kann es nur das eine oder andere geben? Für mich ist es absolut notwendig, vor dem Leben in der Gruppe die eigene Person zu hegen und zu pflegen, zu gestatten, Egoistin zu sein mit dem Wissen, dadurch reif für die Gruppe zu werden. Ähnlich wie beim Fasten, bewusst in den Verzicht gehen, hier den Verzicht, rundherum geliebt zu werden, denn egoistische Handlungen machen oft unbeliebt. Mut zum ‚Nicht geliebt werden‘ also, eine unangenehme Vorstellung für viele Menschen, kann uns helfen, ein starkes Gruppenmitglied zu werden. Die kindliche Sehnsucht nach totaler Liebe trotz Schwächen und Unangepasstheit können wir uns gegenseitig erfüllen im Wissen darum, dass alles Sinn macht, wie es ist. Die seltener gewordenen Angriffe aus den Reihen

meiner Zuschauer pariere ich heute mit mehr Gelassenheit, weiß ich doch, dass für sie mein Verhalten provokant, weil egoistisch ist, eines der größten Schimpfworte, die mich nicht mehr treffen.

Zu Beginn meines Experiments glaubten einige Menschen, dass ich nun für alles zu haben sei und boten mir unterschiedliche Arbeiten an, damit ich zu Brot und Bett käme. Manchmal überschritten sich mehrere Angebote am selben Tag, so dass ich gezwungen war, nein zu sagen, eine nötige Übung für die Stärkung meines Selbstbewusstseins. Auf diese Weise konnte ich nämlich herausfinden, was ich wirklich wollte und hatte zunächst einen Grund für meine Absagen. Die in den letzten Jahren erprobten Übungen in diese Richtung halfen mir, zu meinen Ideen zu stehen und sie nach Außen mit dem nötigen Selbstbewusstsein zu vertreten.

Als hätte sie etwas von meinen Überlegungen zum Thema ‚Miteinander‘ gewusst, erzählt mir eine junge Frau von ihren Problemen mit der Mutter, die ihr das Leben schwer macht. Die täglichen Anrufe mit den Anweisungen für die Tagesgestaltung und der beinahe tägliche Besuch für die Kontrollausübung und ständige Kritik der Mutter brachte die Tochter zur Verzweiflung. Ein Versuch zur Übersiedlung in eine andere Stadt scheiterte kläglich, weil die Mutter mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln für ein Bleiben gekämpft hatte. Mit Liebesentzug, Selbstmordüberlegungen und anderen Ideen hatte sie erfolgreich gedroht. Nun bemerkte die Tochter, wie Hass sie ausfüllte und jegliche Freude in ihr erstickte. Am besten, sie würde der Mutter das Haus verbieten, nie mehr mit ihr sprechen, aber „das darf ich doch nicht als Tochter, was kann ich nur tun,“ jammerte sie. Der einfache Abbruch würde nicht viel bringen, höchstens Schuldgefühle und eine vorübergehende Ruhe, die jedoch nicht auf Dauer halten und sich vielleicht im Verhältnis zu ihrem Sohn wiederholen könne, meinte ich. Die einzige Alternative sei Bewusstseinsarbeit und darüber ein ‚Ausstieg aus dem bestehenden Umstand‘. Statt die Fehler bei der Mutter zu suchen und sie ihr abgewöhnen zu wollen, geht es darum, das eigene Verhalten zu überprüfen und umzustellen. Die sich ärgernde, aber letztendlich gehorchende Tochter muss zur Erwachsenen avancieren, die an den passenden Stellen Grenzen setzt. „ Du darfst uns gern besuchen, und ich freue mich, wenn du kommst, liebe Mutter,“ könnte der Einleitungssatz sein, „ ab heute trage ich jedoch alle Verantwortung für mein Leben allein und brauche keine Verhaltensvorschriften mehr. Danke für deine große Fürsorge.“ Diese Taktik bedeutet keinen Angriff sondern signalisiert eine neue Stärke. Vielleicht handelt die Mutter nur

aus Sorge so übertrieben und könnte sich an weniger Verantwortung gewöhnen mit der Zeit. Wie auch immer die Mutter reagiert, ist unbedeutend für die Tochter, denn hier geht es allein um sie und ihr Wohlbefinden. Das Hineinwachsen in die eigene Kraft ist nicht einfach und Rückfälle möglich, aber einen anderen Weg gibt es nicht. Das Beispiel des jungen Mannes mit seiner Wohngemeinschaft fiel mir dazu wieder ein, denn sein Weg war es gewesen, die Familie abzuschütteln. Nun hatte er sich eine neue ‚Familie‘ zusammengesucht, um seine Lektion doch noch zu erledigen. Menschen, die sich immer wieder ähnliche Partner suchen, tun das aus genau diesem Grund: Sie wollen ihre Lektion lernen, schaffen sich die passende Situation hierfür und verpassen dann die Chance durch Weglaufen und andere Vermeidungsstrategien.

Übung 8: Gibt es etwas in deinem eigenen Leben, was dir gar nicht gefällt? Schau es dir genau an – es kann sich dabei um eine Verhaltensweise, dein Aussehen, um Wohnung, Arbeitsplatz o .ä. handeln - und probiere die Akzeptanzübung: So wie es ist, ist es in Ordnung! Ich darf so sein, wie ich bin! Alles hat seine Richtigkeit! Natürlich reicht nicht ein einmaliges Tun, sondern es sollte dir zur Gewohnheit werden, deine Wertschätzungen zu formulieren. Z. B. beim Blick in den Spiegel ein kurzes „Hübsch“ kann eine Menge bewirken!

Aufwachen

Außer den täglich für uns präparierten Situationen gibt es noch andere Hilfsmittel für die Arbeit am Unbewussten, wovon eins die Träume sind. Längst ist aus ‚Träume sind Schäume‘ ein allgemeines Wissen um die innere Welt geworden. An sich arbeitende Menschen entdecken plötzlich ihre Träume als Wegweiser für neues Verhalten und schöpfen aus ihnen Erkenntnisse für die Auflösung festgefahrener Situationen. Die Vermeidungsstrategien können manchmal so aufgedeckt und durch die daraus entstandene verfeinerte Wahrnehmung eine neue Plattform für weitere Entfaltung und für unser Aufwachen geschaffen werden.

Meine eigenen Träume, die sich im Laufe meines Lebens stark veränderten, sprechen eine deutliche Sprache. Gab es Zeiten, in denen morgens alles vergessen war, nichts auf nächtliche Abenteuer hinwies und somit gar nicht zu meinen Interessen zählte, folgte eine Zeit der immer wiederkehrenden Alpträume. Das unangenehme Gefühl beim Aufwachen wollte angeschaut und bearbeitet werden. Meine Seele verlangte danach, zwang mich sozusagen, den Weg nach Innen zu gehen. Als Belohnung verwandelten

sich meine Träume in freudvolle und sogar prophetische, die ich über ein paar Jahre in mein extra dafür angelegtes Traumbuch schrieb, das nun ständig neben dem Bett lag. Am Tag beschäftigte ich mich weiter mit dem Geträumten, forschte, analysierte und zog Konsequenzen, eine spannende Tätigkeit, die den Alltag bereicherte. In diese Zeit fielen auch die Bestellungen für Lösungen im Tagesgeschehen, vor dem Einschlafen erbeten und oft erfüllt.

Ein Vorschlag durch einen Traum beispielsweise für einen Umzug mit Angabe der Stadt und einer triftigen Begründung dafür wurde von mir mit Erfolg umgesetzt. Oftmals hatte ich das Gefühl, nachts unterwegs gewesen zu sein in anderen Welten, aus denen liebevolle Unterstützung mit bemerkenswertem Weitblick zu mir kam. Eine große Dankbarkeit darüber erfüllt mich seitdem und lässt mich weiterhin aufmerksam mit Träumen umgehen, die ich als Geschenke annehme.

Seit ein paar Jahren tauchen die vielen Menschen auf, mit denen ich mich im Zusammenleben arrangieren muss. Meistens haben sie mit dem Tagesthema zu tun, das ich nachts löse. So auch gestern, als ich nach dem Gespräch mit der verzweifelten Tochter, die ihre Mutter nicht länger ertragen wollte, mir weitere Gedanken darüber gemacht hatte, die ich mit in den Schlaf nahm. Gestern Nacht befand ich mich wieder einmal– wie so oft - in einem großen Haus mit vielen Menschen. Das mir zugesprochene eigene Zimmer, als Rückzugsort gedacht, stand sperrangelweit offen bei meiner Rückkehr ins Haus. Ein in der Zeitung lesender Mann saß auf meinem Sofa und kümmerte sich nicht weiter um mich. Meine ersten Gedanken im Traum waren, ihn raus zu werfen, die Tür von innen zu verriegeln und meine Ruhe zu genießen. Doch dann fiel mir ein, dass ich diese Übung schon beherrschte, weil Grenzen zu setzen ein jahrelanges Programm für mich gewesen war. Hier gab es eine neue Chance, nämlich Großzügigkeit walten zu lassen, was ich im Traum praktizierte. Ich ließ den Mann, wo er saß und überprüfte meine Gefühle dabei, die in keiner Weise beeinträchtigt schienen. Erst im Wachzustand fiel mir ein, dass die Traumsituation aus meinem Leben gegriffen war, denn häufig wohne ich ohne Rückzugsmöglichkeit, muss mich sogar unterordnen für das tägliche Brot. Sollte ich vielleicht da noch genauer hinschauen, verdrängte ich etwas oder belog mich sogar? Ging es mir nicht ähnlich wie der jungen Frau mit ihrer Mutter, die sich anpasste um des lieben Friedens willen? Ich beschloss, in Zukunft noch achtsamer zu sein. Großzügigkeit sollte nicht auf Kosten meiner Freiheit gehen.

Gefühle spielen eine wichtige Rolle in Träumen und können uns den Weg weisen, beispielsweise, wenn wir erstarrt sind, uns nicht vom Fleck rühren, der Gefahr nicht entfliehen können. Wenn wir dann schweißgebadet aufwachen, wissen wir häufig, was nun zu tun wäre. Letztendlich will das Unterbewusstsein Anstöße geben, zum Hinschauen und Annehmen zwingen. Alpträume tauchen solange auf, bis wir die uns quälende Sache gelöst haben. Während meiner Ehe hatte ich einen Traum, der ständig wiederkehrte: Ich saß auf einem hohen Gerüst und wagte nicht den Abstieg über die steilen Stufen. Weinend verharrte ich dort oben, bis ich aufwachte. Nach meiner Scheidung war dieser Traum verschwunden. Alle Erfahrungen, auch die negativen, lassen sich in Erkenntnisse transformieren, die für unsere Persönlichkeitsbildung wichtig sind.

So wie Träume unser Leben abenteuerlich gestalten, können das auch die Kleinigkeiten des Tages, die oft als Zufall abgetan und nicht weiter beachtet werden. Vor drei Tagen zog mich ein großes Abenteuer in seinen Bann: Wieder einmal hatte ich die Anzahl der Buchseiten für den Tag geschrieben und spürte die große Freude darüber wie üblich in mir. Gerade wollte ich das Werk speichern, als der Computer etwas tat, was ich noch nicht kannte. Auf welchen Knopf hatte ich denn versehentlich gedrückt? Das ließ sich nicht recherchieren, denn mit jeder weiteren Anstrengung meinerseits geschah etwas Unvorhergesehenes mit der Schrift. Mal erschien sie farbig, mal verschwand sie sogar, der Rand wurde breiter oder schmaler, schrecklich, nichts ging mehr, und das Ganze war noch nicht gespeichert. Auch die Hilfen, die ich mir übers Telefon hätte holen können, klappten nicht, denn eigenartigerweise waren alle von mir gewählten Anschlüsse besetzt. Kurz bevor ich mich in eine Panik gedrückt hatte, wachte ich auf aus dem Alptraum des Alltags. Hier ging es um Stabilität meiner Gefühle. Sollte ich so leicht umschlagen, von Freude auf Panik in einer Sekunde? So ausgeliefert sollte ich sein von einer Äußerlichkeit? Gut, mein Tageswerk wäre vernichtet oder sogar alle Seiten, diesem Computer war nicht zu trauen. Trotzdem konnte er mich nicht einschüchtern, und so begann ich meine Überlegungen. Für die handliche Abschrift des neuen Textes brauchte ich schon eine Zeit, die ich jedoch lachend ausführte und mit Zwiegesprächen mit der geistigen Welt verband. Danach schloss ich das chaotische Computerfenster und erstellte den Anfangstext des Tages, der prompt in seiner Urform erschien und alle Mühsal vergessen machte bis auf das Eintippen des Handgeschriebenen.

So ein Blödsinn, höre ich als Kritik, da haben wir anderes zu tun, als unsere kostbare Zeit mit solchen Lappalien zu verplempern. Was sind Lappalien, was lohnt sich, macht Sinn? Ich glaube, dass wir alle an einer bestimmten Stelle stehen, in der wir gerade das üben können, was in unser Leben passt. Für mich sind solche Situationen, die aus dem Innern geboren werden, das allerwichtigste und interessanteste. Meine langjährige Arbeit als Psychotherapeutin zeigte das immer wieder. Nichts war zu winzig, zu nichts sagend, alles bekam Raum, um entdeckt und aufgerollt zu werden. Die Strategie der kleinen Schritte schaffte manches Mal das Aufwecken aus einem Tiefschlaf, das auf ganz unterschiedliche Weise geschehen kann, so wie ein kleiner Stein eine Lawine zum Rollen bringt, tut es ein Gedanke, eine Handlung, eine Begegnung, ein Ausspruch.

Z.B. die Geschichte mit dem Mann, dem ich auf meinem Spaziergang begegnete. Ein Stück Weg gingen wir zusammen, auf dem er ununterbrochen redete, mir sein Leben bloßlegte und mit einer kuriosen Geschichte endete: „Sie werden es mir nicht glauben“, begann er, „aber es ist wirklich wahr, was ich jetzt erzähle. Vor Jahren war ich Alkoholiker, begann schon am Morgen mit dem Trinken und hatte meine ganze Lebensfreude versoffen. Der Zwang in mir, zur Flasche zu greifen, war so groß, dass ich gar nichts dagegen tun konnte. Eines Morgens nun, ich hatte die Flasche schon geöffnet, hörte ich eine Männerstimme laut und deutlich sagen: Deine Zeit zu sterben, ist noch nicht gekommen. Allerdings wirst du in vier Wochen tot sein, wenn du nicht sofort mit dem Trinken aufhörst! Es war niemand zu sehen, aber die Stimme war da gewesen, das schwöre ich. Im selben Moment stellte ich die Flasche ab und rührte nie wieder einen Tropfen an, weil mir bewusst war, dass mir mein Leben noch einmal geschenkt wurde. Seitdem bin ich gläubig, bete jeden Abend und führe ein zufriedenes, ruhiges Leben.“

Solche unter der Kategorie Wunder vermerkten einmaligen Begebenheiten verändern manchmal unser Leben von Grund auf, auch Katastrophen können uns wachrütteln, ob sie allerdings für ewig reichen, bleibt dahingestellt, wie sehr sie in unser Leben eingegriffen haben. All zu schnell kehren wir in den Alltag zurück mit den vielen Sorgen, von denen wir uns erdrücken lassen. Was heißt denn aufwachen, wovon und wofür? Stimmt es, dass wir uns in einer Illusion eingerichtet haben, dass die Dinge gar nicht so sind, wie sie erscheinen? Gehören diejenigen zu den Aufgewachten, die sich Gedanken über so vieles machen? Oder hat der Mann Recht, der mir neulich sagte, dass wir Marionetten seien, die auf ihre Zeit des Erwachens warten müssten, keine andere

Chance hätten, weil schon alles im Kosmos vorprogrammiert sei? Wie viele Philosophen und Wissenschaftler haben sich die Köpfe zerbrochen über das Warum und Wofür, über den Sinn und Unsinn unseres Erdenlebens, über Gott und alles, was dazu gehört. Geht es um ein vergnügliches Leben, die Auflösung aller Pein, die wir durch bestimmte Verhaltensweisen schon auf Erden erreichen könnten? Fragen über Fragen und genauso viele unterschiedliche Antworten, was sich u. a. an den unzähligen Glaubensrichtungen zeigt. Das Fatale daran ist nur, dass viele meinen, den Stein des Weisen gefunden zu haben und dafür sogar kämpfen zu müssen, um auch andere damit zu beglücken.

Und ich, was ist mit meinem Ausstieg aus der Geldwirtschaft, der so viel Aufsehen erregte? Bin ich nicht doch auch überzeugt davon, mehr erkannt zu haben als die anderen und darum weiser zu sein? Wo steckt die Motivation für das Festhalten an dieser Idee? Diese oft an mich gestellte Frage bedenke ich immer wieder, um die Beweggründe auszuschalten, die aus meinem Ego stammen und in die für mich falsche Richtung führen könnten. Das von dem Wort Egoismus abgeleitete Ego bestimmt normalerweise unser Tun. Oft wird es von Gier, Neid oder anderen Gefühlen geprägt und kann uns selber ebenso wie unserem Nächsten schaden. Nicht aus Eitelkeit wähle ich dieses Leben sondern weil ich erkannt habe, wie sehr uns inzwischen das Geld zusetzt. Der Tyrann Geld fordert viel Tribut. Nicht nur Anpassung, Unterordnung, Fremdbestimmung, Selbstaufgabe hängen am Geld, sondern auch Betrug, Verbrechen, Konkurrenz, Misstrauen, Gegeneinander werden gefördert. Geld als simples Tauschmittel ist längst vorbei, jetzt regiert es nicht nur die Welt, sondern es kontrolliert sie, drangsaliert die Menschen, sorgt für ein Arm- Reich- Gefälle und schafft damit Unfrieden. Dieses mir früher nicht so präsente Bewusstsein lag an der Alternativlosigkeit. Erst seit der Konsequenz, mit der ich mein Leben ohne Geld führe, kann ich den großen Unterschied spüren. Durch das Experiment bin ich in etwas hineingewachsen, was von Grund auf anders ist als früher. Es ist nicht nur der Alltag, den ich heute zwar mit größerer Vielfalt und Abwechslung gestalte, auch nicht die Tätigkeiten sondern es ist die Lebensstimmung, die mit Aufbruch und Weite zu tun hat, was wiederum Auflösung der Ängste und Sorgen bedeutet.

Übung 9.: Besorge dir ein Traumbuch – das kann ein einfaches Schulheft sein-, das du abends neben dein Bett legst, damit du sofort beim Aufwachen aufschreiben kannst, was dir in Erinnerung geblieben ist. Falls du keine Träume

behältst, wünsche dir beim Einschlafen eine Änderung oder trinke abends viel Wasser, damit du nachts aufwachst und eine erneute Chance bekommst.

Bei der Traumdeutung arbeite mit deinen Gefühlen. Fororsche nach, welche davon da sind und was sie in dir bewirken. Gehe jedoch nicht zu tief ohne therapeutische Hilfe. Bei den Aufgaben geht es um Bewusstseinsweiterung und nicht um Heraufbeschwören quälender Situationen.

Arbeitsbedingungen

Und wieder die Frage, wie es gehen kann, dass sich die Ängste und Sorgen schneller auflösen, dass wir glücklicher und vertrauensvoller leben als das heute für viele der Fall ist. Hat das wirklich etwas mit dem Thema Geld ja oder nein zu tun?

Oft geht an dieser Stelle die Diskussion in eine andere Richtung. Der Egoismus müsse bekämpft werden und nicht das Geld, heißt es dann. Aber hat nicht das eine mit dem anderen zu tun? Ist es nicht so, dass das Geld ein Wertesystem geprägt hat, das unmittelbar zu einer Wesensänderung der Menschen geführt hat?

Aus einem Mit- und Füreinander kann schnell ein Gegeneinander werden, wie mir schon in meiner Studentenzeit klar wurde, als ich einmal für vier Wochen einen Aushilfsjob in einer Kartonfabrik erhielt. Damals arbeitete ich in einem Raum mit sieben Frauen zusammen im Akkord, was mich unter Stress brachte, denn ich verfügte nicht über die Übung der anderen und erbrachte dadurch weniger Leistung. Diese wurde natürlich kontrolliert, denn jede von uns musste ihre Arbeit mit einem eigenen Stempel kennzeichnen. Wenn am Wochenanfang die mangelhafte Ware zurückkam – Kartons, die an falscher Stelle geknickt wurden, die Übergröße hatten oder zu klein geraten waren – erheischte ich oft hämische Blicke, denn meine Kartons genügten meistens den Ansprüchen nicht.

Die anderen arbeiteten viel akkurater und schneller, was für sie eine Notwendigkeit war, weil sie sonst ihren Arbeitsplatz verloren hätten. Genau das wollten sie auf keinen Fall, obwohl die Arbeitsbedingungen aus meiner Sicht katastrophal waren. Gespräche wurden nur in den kurzen Pausen geführt. Ansonsten rieselte eine seichte Musik, für die ich gern einen Ohrenschutz gehabt hätte, von morgens bis abends durch den Raum. Diese Frauen ließen sich einlullen, hatten sich eingerichtet in einem Leben für die Fabrik. Nach der Arbeit fühlten sie sich zu erschöpft für anderes. Ihre Beine waren vom

langen Stehen angeschwollen und mussten am Abend nur noch hoch gelegt werden, damit es am nächsten Tag weitergehen konnte.

Moderne Sklaverei fiel mir dazu ein. Meine anfänglichen Versuche, über die Missstände zu sprechen, Alternativen aufzuzeigen oder irgendeine Form der Veränderung anzudeuten, scheiterten kläglich.

Warum war ich so anders, ständig darauf erpicht, Mängel nicht hinzunehmen? Hatte das mit meiner Bildung zu tun oder eher mit meinem Charakter? Als praktizierende Lehrerin stellte ich später ein ähnliches Verhalten unter meinen Kolleginnen fest. Obwohl viele den Druck in der Schule nicht aushalten konnten, gaben sie nicht auf, um etwas anderes zu tun. Sie hatten dieselbe Bildung genossen wie ich, also konnte es daran nicht liegen. Vor ein paar Monaten interviewte mich eine junge Psychologin, die ein Buch über Menschen schreibt, die sich trauen. Sie will untersuchen, warum die einen ihren Träumen folgen und die anderen den Mut nicht aufbringen, irgendetwas zu verändern, sei es beruflicher oder anderer Natur. Ein spannendes Thema, finde ich.

Angeregt durch dieses Interview überdachte ich meine vielen bereits erfolgten Ausscherungen. Da war die erste Lehrerstelle, in die ich mit großem Idealismus eingestiegen war und neuen Schwung in das kleine Dorf gebracht hatte. Dennoch ließ ich mich schon nach einem zweijährigen Debut für ein Jahr beurlauben, als die Dorfschule aufgelöst wurde, wie das in den Sechzigern häufig geschah. Unmöglich, fanden die meisten Freunde und Bekannten. Auch meine Eltern konnten nicht verstehen, dass ihre Tochter sich eine Auszeit nehmen wollte. Alle waren gegen mich, und dennoch zog ich meinen Plan durch.

Noch schlimmer erging es mir bei meinem zweiten Ausstieg, der dreizehn Jahre später erfolgte. Obwohl ich zwei kleine Kinder als Alleinerziehende zu versorgen hatte, es keine Aussichten auf eine andere Geldquelle als das Arbeitsamt gab, nichts Festes oder Gutes für uns in Sicht war, kündigte ich mein Beamtentum auf Lebenszeit, weil die Verhältnisse, wie ich sie vorgefunden hatte, nicht für mich stimmten. Fassungslos standen meine Freunde dabei und befürchteten unseren Abstieg in die Gosse. Später staunten sie darüber, wie schnell ich eine gut bezahlte Arbeitsstelle in der Volkshochschule fand und viel glücklicher wirkte als vorher

Bei meinem dritten Ausstieg, der Jahre später mit dem Auszug meiner Kinder zusammenfiel, wunderte sich niemand mehr. Damals verschenkte und verkaufte ich

meinen gesamten Hausstand, um in eine andere Stadt zu ziehen, wo ich als Mittvierzigerin! eine Umschulung machte und dann in dem neuen Beruf als Motopädin und Psychotherapeutin arbeitete. Mein bislang letzter Ausstieg, der in ein neues Lebensmodell führte, den ich als fantastisch und voller Wunder bezeichne, nämlich dem Leben ohne Geld, verdeutlichte mir die Einstellung vieler Menschen meinem Verhalten gegenüber. Dadurch dass die Medien aufmerkten und mich vorstellten, geschah es, dass manchmal eine ganze Stadt in Aufruhr geriet. Bewunderer debattierten mit Ablehnern. Von "soviel Mut möchte ich auch mal haben" bis „diese Egoistin soll mir aus den Augen bleiben“ ging es über Zwischentöne aller Art hoch her. Die Menschen fühlten sich betroffen und verglichen ihr Leben mit dem meinen. Diejenigen, die mich als mutig und risikofreudig empfanden, wären gern aus ihrer Haut geschlüpft, hätten gern etwas anders gemacht in ihrem Leben, während die anderen ihr Durchhaltevermögen verteidigten. Der Ausspruch eines Vaters über seine Tochter: „Sie ist nichts geworden, weil sie schon den vierten Beruf erlernt!“ fiel mir dazu ein. Wer sagt uns, dass es richtig ist, in der Situation auszuharren, in die uns „das Leben“ geschubst hat? Warum ist es für die meisten Eltern das wichtigste, dass ihr Kind gut funktioniert, dass es sich anpasst und mitmacht bei dem allgemeinen Lebensspektakel?

Neulich las ich in einem Artikel über eine junge Schauspielerin, dass die Mutter ihrer Tochter zu dem Abbruch der Schulbildung gratuliert hatte. Nun könne das Leben losgehen, hatte sie gemeint, was die Journalistin eher skeptisch kommentierte. Dass eine Mutter so unvernünftig sein konnte, verstand sie nicht. Ich freute mich jedoch über diese Haltung und hätte sie mir selber damals gewünscht, als meine Kinder die Schule verließen. Statt mich schuldig zu fühlen und ihnen Vorwürfe zu machen, hätte es eine bessere Unterstützung durch mich geben können. Heute weiß ich, dass alles so, wie es gekommen ist, richtig war und dazu gehörte, meine Kinder ihren Weg auf ihre Weise gefunden haben und ich ihnen gratulieren kann.

Ebenso wie mir selber, denn auch ich wollte nichts so einfach übernehmen, wie es die Regeln vorschrieben. Woher nahm ich den Mut, immer wieder etwas anders zu machen, obwohl ich dafür verachtet und angegriffen wurde? War es der Mut der Verzweiflung? Musste ich eine Situation verändern, weil mein Leidensdruck zu groß geworden war?

Die einzelnen Stationen meines Lebens, noch einmal näher betrachtet, um mehr über die Beweggründe herauszufinden, brachten einige Erklärungen. Das Unverstandensein

als ganz junge Lehrerin in dem Dorf führte oft zu Verlassenheitsgefühlen, die keineswegs meinem Ideal von einem Miteinander entsprachen und deswegen verändert werden wollten. Zu meinem Glück – inzwischen empfinde ich alle Ausstiege als großes Glück – unterstützte mich mein Körper tatkräftig. Die Stimme, für eine Lehrtätigkeit unabkömmlich, versagte immer häufiger. Obwohl ich damals noch nicht viel darüber wusste, dass Krankheiten auch eine psychische Ursache haben, glaubte ich nicht an Heilung durch Stimmübungen sondern verordnete mir einen Klimawechsel, der von meinem mich behandelndem Arzt attestiert wurde, so dass eine einjährige Beurlaubung völlig unkompliziert geschah. Statt der Ängste, die sich nun hätten einstellen können, denn es gab keinerlei Absicherung für das nächste Jahr, weder in finanzieller Hinsicht noch in sozialer, breitete sich große Freude in mir aus. Mit der Schiffsreise über den Äquator erfüllte ich mir einen Wunsch, von dem ich schon lange geträumt hatte. Auch die Heirat, die in dieses Jahr fiel, passte hinein. Das einengende Dorfleben mit dieser Vielfalt der Abenteuer eingetauscht zu haben, brachte Weite in mein Leben.

Obwohl ich damals auch noch nichts von den Wundern ahnte, die das Leben für uns bereit hat, erfuhr ich eine Reihe davon. So wurde eigens für mich eine neue Lehrerstelle eingerichtet, als ich mit Verspätung aus meinem „Genesungsurlaub“ zurückkam. Ein Wunder, denn eigentlich hätte ich nun ein weiteres Jahr auf eine freie Stelle warten müssen. Dem zweiten Ausstieg lagen mehrere Krankheiten zugrunde: Hautausschlag, Stimmverlust und ständige Erkältungen. Diesmal wollte ich die komplette Kündigung. Enge abschütteln, um mich bereit zu halten für die Abenteuer des Lebens, für die Weite, dieses Gefühl trieb mich voran, immer wieder. Einengende Verhältnisse konnte und wollte ich nicht aushalten. Sie brachten mich in den Leidensdruck, der meinem Mut zugrunde lag.

Ja, aber warum gleich so rigoros, ohne Sicherheiten, eine Frühpension hätte es doch auch sein können! Das kam für mich nicht in Frage, denn ich wollte ja dem Neuen eine Chance geben! Keineswegs sollte es ein Weniger sein, ein Defizit, eine Einschränkung, die durch ein Rentendasein entstanden wäre, wie ich annahm. Nein, mein Neuanfang sollte ohne Ballast geschehen! Niemals werde ich vergessen, wie ich in den leeren Räumen meiner letzten Wohnung voller Freude herumtanzte, nachdem aller Besitz verschenkt war. Nun konnte das Leben kommen! Juhu.

Und wieder steht da die Frage im Raum: Warum kann ich so handeln, während andere sich quälen müssen mit dem ganzen Ballast ihres Lebens? In einer Ausbildungssituation zur Gestaltpsychotherapeutin wurden wir mit den vier unterschiedlichen Menschentypen nach Fritz Riemann*15 konfrontiert. Wir sollten uns einem Typus zuordnen, der uns am meisten ansprach. Mein Platz war damals bei den ‚Hysterikern‘, die bei der folgenden Übung sich ziemlich ähnlich verhielten. Jede Gruppe musste sich vor ein großes leeres Blatt Papier setzen und schauen, was sie gemeinsam mit den zur Verfügung gestellten Stiften machen wollte. Später wurden die Verhaltensweisen vorgestellt und besprochen, was in uns allen ein großes Staunen erzeugte, weil die Übereinstimmungen so gravierend waren. In meiner Gruppe wollte niemand Grenzen akzeptieren. Wir kritzelten alle drauflos, pfuschten den anderen ins Gehege, wurden dabei lauter, und schließlich knüllte ein Teilnehmer das Blatt zusammen, warf es aus dem Fenster und wechselte in eine andere Gruppe mit den Worten: „Ich mache, was ich will, lasse mich doch nicht einengen.“ Neben uns saßen die ‚Zwanghaften‘, die genau das Gegenteil von uns präsentierten. Friedlich gaben sie sich ihren Mustern hin, jede für sich. Die als Begrenzung gezogenen Linien wurden von niemand überschritten. Ähnlich sah es bei den ‚Schizoiden‘ aus, wo die meisten Männer sich versammelt hatten. Ihr Thema war die Abgrenzung per se, denn nicht nur gegen die anderen Zeichner fand sie statt sondern spielte auch eine Rolle bei ihren Gemälden. Da gab es Häuser zu sehen, von Zäunen umgrenzt, Schlösser von Wassergräben oder Stacheldraht und andere geschützte Rückzugsorte. Ihnen gegenüber saßen die ‚Depressiven‘, meist Frauen, traut beisammen, gemeinsam an einem wunderschönen Bild arbeitend. Bei der Besprechung sagte eine Frau: „Guck, da habe ich deiner Blume noch ein bisschen Rot gegeben. Sieht doch besser aus, oder?“

Wie können Menschen nur so unterschiedlich und gleichzeitig so ähnlich sein? Riemann erklärt es durch die Frühstörungen. Je nach dem Zeitpunkt, an dem ein Kind Defizite in seiner Entwicklung erfährt, kann es diesen Gruppen zugeordnet werden. Natürlich handelte es sich bei uns nicht um die Form einer Krankheit sondern um Situationsstimmungen. Ein ausgewogener Mensch hat nach Riemann von jeder Typbeschreibung etwas.

In der Psychologie gibt es viele unterschiedliche Erkenntnisse, die sich auch ändern, überholt, abgewandelt, verworfen werden. Schließlich befinden wir uns in einer

fortschreitenden Entwicklung und dürfen Erforschtes zur Klärung, zum Wohlbefinden und zur Weiterentwickeln übernehmen. Wir leben in einer wunderbaren Zeit, in der Dinge möglich sind, von denen unsere Großeltern oder Eltern nicht zu träumen vermocht haben. Erfahrungen in Erkenntnisse zu verwandeln, sollte ein wichtiges Ziel in unserem Leben sein. Unbearbeitete Dinge verstopfen, machen krank, beschränken.

Komme ich noch einmal auf mein eigenes Leben zurück mit den vielen Abbrüchen und Ausstiegen. Unstet, heimatlos, getrieben, könnte ein Urteil über mich sein. Ich jedoch bin glücklich über meine Gabe, so schnell loslassen, mich in der Fremde einrichten und überall zu Hause sein zu können, woran ich in den letzten zehn Jahren verstärkt gearbeitet habe. Wenn mir andere sagen: „So wie du möchte ich nicht leben. Das ist mir zu radikal“, unterstütze ich sie. „Du sollst mich auch nicht kopieren sondern herausfinden, welches deine ganz eigene Art ist, Dinge zu verwandeln oder zu ergänzen, wenn du mit etwas unzufrieden bist. Dafür ist es wichtig, dass du über dich Bescheid weißt.“ „Ahmt nicht andere nach. Findet euer eigenes Ich und handelt ihm gemäß, denn Neid ist Unwissenheit und Nachahmung ist Selbstmord“, sagt Dale Carnegie in seinem Buch „Sorge dich nicht- lebe!“*16

Herauszufinden, worin das Glück besteht, ist nicht ganz einfach. Manchmal erinnern sich Menschen an bestimmte Zeiten in ihrem Leben, die ihnen besonders viel Freude beschert haben. Dann gilt es, zu untersuchen, ob einiges sich davon in das heutige Leben übertragen lässt.

Bei alten Menschen können wir häufig beobachten, dass sie immer wieder über dieselben Begebenheiten aus ihrem Leben berichten, die besonders lebendig geblieben sind. Das können auch beschwerliche Situationen sein, wie beispielsweise Kriegserlebnisse. Der Alltag kommt zu kurz, geht unter, soll Platz machen für das Besondere. Dabei ist der Alltag das Besondere! Wenn wir es schaffen, liebevoll mit ihm umzugehen, können wir in den Fluss des Lebens geraten, der uns vollständig ausfüllt und zufrieden macht

Übung 10: Zeichne auf ein Blatt Papier deine Lebenslinie, die du mit zwei kleinen Strichen am Anfang und am Ende begrenzt. Unter den ersten Strich schreibst du eine 0 und unter den zweiten dein jetziges Alter. Beginne mit dem Nullpunkt bei der Rekapitulation deines Lebens. Kannst du dich an Gefühle erinnern zu bestimmten Zeiten, z.B. beim Schuleintritt oder Abschluss, beim Studium oder

Arbeitsbeginn? Gab es Momente, in denen du gern etwas anders gemacht hättest, und wie hast du dich dabei verhalten? Wann warst du besonders glücklich, wann besonders frustriert? Zeichne Punkte ein und schreibe dein damaliges Alter darunter.

Noch einmal Amaris,

weil es an dieser Stelle besonders passt. Nachdem ihre vorherige Mail, die ein paar Monate zurückliegt, Verzweiflung bei ihrer Suche nach ihrer Bestimmung spiegelte, folgt nun ihre letzte, die mich vor ein paar Tagen erreichte:

Hallo Heidemarie,

das hat mich ziemlich umgehaun, dass du mich angerufen hast, weil ich grad an dich gedacht hatte.

Erstmal: Ich finde deine Idee, Erfahrungen von anderen mit in dein Buch aufzunehmen, grandios. Ich kenne inzwischen zum Glück ein paar Leute, die ähnlich denken wie ich, aber wenn man denkt, damit ganz allein zu sein, dann ist das schon echt hart. Und ich wünsch mir ganz fest, dass dein Buch die Leute erreicht und ihnen Hoffnung gibt und zeigt, dass es möglich ist, auch für sie.

Wie es mir geht? Bei mir hat sich seit unserem vorletzten Telefonat sehr viel verändert. Zum einen war ich danach sehr erleichtert und habe alles zusammengesucht, was ich für den Hartz 4 Antrag brauche. Hat sich richtig eilig und dringend angefühlt, und dann hab ichs nicht hingekriegt. Alles ist da, alles ausgefüllt und trotzdem kriege ich mich nicht dazu, das Teil auch abzugeben. Versteht keiner, nicht mal ich selbst. Jeder der davon hört, sucht darin ein Problem und ist am Grübeln, wie ich so verantwortungslos sein kann, aber irgendwie schnürts mir einfach die Luft ab, wenn ich dieses Teil abschicken will.

Mein normaler Verstand sagt mir dann auch immer, dass ich total wahnsinnig bin. Grad weil ich dann ja nicht mehr krankenversichert bin und mit meinen „Problemzähnen“ dann echt die A-Karte habe...aber irgendwie....die Zähne tun nicht mehr weh, und dann ist der Rest nicht mehr wichtig.

Gerade habe ich erfahren, dass der Drehtermin vom SWR jetzt schon am Sonntag ist. Das haut mich um...ich bin völlig perplex. Weißt du, das war so eine spinnige Herzensidee von Andreana und dann von mir auch. Fand ich richtig toll, die Vorstellung,

den Weg nach Jesus, den Weg des Herzens der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Am schnellsten und einfachsten geht das übers Fernsehen. Vor zwei Wochen wars noch ne Spinnerei von uns, und nun wollen sie einen Film zu Ostern zeigen! Das ist granatenmäßig gut!

So, aber nun zurück, wies mir geht. Ich finde es ganz besonders toll, wie sich mein Leben die letzten Monate verändert hat. Klar, ich bin immer noch „offiziell“ arbeitslos, aber ich fühl mich nicht „arbeitslos“. Mein Freund war anfangs ja gar nicht begeistert von meiner Arbeitslosigkeit und dem Internet und dem ganzen „Esokram“. Da hatten wir oft derbe Streits. Er hat sich ganz doller Sorgen gemacht, weil er dachte, uns allein nicht versorgen zu können und dann noch die ganzen Kommentare von seinen Arbeitskollegen, die abfällig über mich getuschelt haben, weil ich „arbeitslos“ **und** glücklich bin. (Arbeitslos sein ist ja noch erlaubt, aber auch glücklich dabei sein, das darf man anscheinend nicht) Ich verstehe, dass es extrem schwer für meinen Freund war, mich zu erleben und dann 8 Stunden normale Arbeit zu verrichten in diesem System....wenn er die Meinungen seiner Kollegen mitgebracht hat wie: Du musst aber auch so arbeiten, und es geht nicht, dass du in den Tag reinlebst, das mach ich nicht mehr mit. Auf jeden Fall ging der Streit so weit, dass ich gesagt habe:“ Ich liebe dich, aber ich zieh das durch! Das ist mein Herz, und dem folge ich, ich kann einfach nicht mehr anders. Ich hätte dich gern dabei, aber wenn du nicht willst, mache ich das auch ohne dich.“

Und damit war der Streit für mich erledigt. Er hat angefangen, zu beobachten, und nun ist bei ihm der Knoten geplatzt. Klar, er arbeitet noch und ihm macht die Arbeit auch Spaß. Aber er spürt auch immer mehr, wie anders die Zeit zu Hause läuft, wie anders, gelöster, geliebter, freier er sich fühlt und nun wirkliches Interesse hat, mitzumachen.

Das ist so schön, dass ichs noch gar nicht fassen kann. Es fiel mir so schwer, ihn loszulassen und bereit zu sein, auch ohne ihn zu gehen, und nun geht er mit. Das ist so schön, dass ich übersprudel vor Freude....

Hm, was hat sich noch geändert? Ich habe meine ambulante Psychotherapie abgebrochen. Eigentlich mehr „zufällig“. Ich habe immer mehr gespürt, dass ich keine Lust mehr auf die Sitzungen hatte. Sie haben mir nicht geholfen, und ich bin halt hingegangen, weil die Krankenkasse das so sagt und ich mich ja ganz nett mit der Psychologin unterhalten kann, übrigens eine sehr nette, die auch mit den Engeln

arbeitet. Sie hatte auch Recht damit, dass ich mich zu wenig gegen andere abgegrenzt habe, immer für andere gemacht habe, ob ich wollte oder nicht und dann natürlich frustriert war. Das kann ich jetzt.

Die restlichen Diagnosen sind mir einfach zu doof. Jetzt liebe ich meine Depriphasen, mein völlig am Boden zerstört sein. Ich genieß es und schmeiß mich rein und leiiiiide extatisch vor mich hin. Und dann ist es genauso schnell wieder weg, wies gekommen ist, und ich bin umso glücklicher. Ich finde Traurigkeit nicht mehr schlimm. Sie ist ein Teil meines Lebens, Teil von mir, ein menschliches Gefühl, das gelebt werden will, wie jedes andere auch. Dass die breite Masse Traurigkeit doof findet und nicht haben will weil...ich weiß nicht, keine Zeit mehr da ist, um in diesem System traurig sein zu dürfen? Nun ja, durch Andi habe ich erfahren, dass Trauern zum Leben gehört, dass es eine Phase des Loslassens ist, habs ausprobiert und festgestellt, sie hat Recht. Und nun... wer mich traurig nicht sehn will, der muss halt weggucken.

Den Psychologen fiel auf, dass ich eine offene Art habe und mit manchen Menschen, selbst wenn ich sie grad kennenlerne, mich mit ihnen sehr vertraut fühle und auch dementsprechend mit ihnen umgehe.

Nun ja, psychologisch gesehen, ist das anscheinend ein Problem, und ich sollte darauf achten und mich ändern...aber ich finde das toll. Ich liebe es, verwandte Seelen zu treffen, es zu spüren und am tollsten ist es, wenn mein Gegenüber das auch spürt, was zwar seltener ist, aber mittlerweile immer öfter vorkommt. Das will ich gar nicht ändern, ich freue mich doch darüber. Und so kam es, dass ich einen Termin verschludert habe, wofür ich mich entschuldigte und gleichzeitig sagte, dass ich keine neuen Termine mehr haben will.

Nun ja und seitdem lebe ich, was in mir ist, und seitdem ergibt sich alles wie von Zauberhand. Und ja, auch ich habe einiges mit Beschimpfungen zu tun, aber sicher nicht so viel wie du und Andi.

Ich drück dich ganz fest an mein Herz und freu mich drauf, bald wieder von dir zu hören.

Liebe Grüße Amaris

Obwohl die nächste Mail von Amaris schon wieder ganz anders aussehen könnte, freut es mich doch, zu lesen und zu hören, dass sie sich auf ihrem Weg befindet, den sie

mutig beschreitet. Die Treue zu sich selbst beschert eine große Zufriedenheit, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein.

Die bis hierher geschilderten Erkenntnisse und vorgeschlagenen Übungen haben vielleicht zum Nachdenken angeregt, aber reichen sie aus, um zu wirklichen Veränderungen zu führen und Nachhaltigkeit zu schaffen? Fehlt nicht noch etwas Wichtiges, Allgemeines? An dieser Stelle möchte ich die Philosophie vorstellen, die ich in jahrelanger Arbeit für mich selber entwickelt habe.

Kapitel 2

Der Aufkleber

Im Februar 1994 gründete ich mit einer Gruppe junger Frauen einen der ersten Tauschringe in der Bundesrepublik, die Gib und Nimm Zentrale in Dortmund. Inzwischen gibt es in vielen Orten solche Tauschringe, in denen Menschen ihre Fähigkeiten einbringen und dafür Dienstleistungen von anderen abfragen können, ohne dass Geld dabei eine Rolle spielt. Damals beschlossen wir, zu unserem Namen auch ein symbolisches Zeichen als Erkennungsmerkmal zu setzen. Die Auswahl erfolgte unspektakulär und einfach. Eine Teilnehmerin legte einen Zettel mit hundert unterschiedlichen Zeichen vor. Mit geschlossenen Augen tippte sie auf das Blatt und sagte: „Schaut, so könnten wir unser Logo finden.“ Das Bild zeigte sechs miteinander verbundene Lilien in Schwarz/ Weiß. Dieser erste Versuch blieb der einzige, denn wir beschlossen, die Lilien für uns zu übernehmen, weil sie für Reinheit, Klärung und Miteinander standen. Unter allen Texten tauchte von nun an unser Logo auf, das wir bei Bedarf stolz erklärten. Schließlich sollten sie auf unsere Ziele hinweisen, nämlich wahrhaftig und wohlwollend miteinander umzugehen. Dass dennoch ein unüberwindlicher Streit zwischen mehreren Personen aus dem Verein stattfand, der letztendlich einen Bruch und ein Ende der ersten Gib und Nimm Idee brachte, ließ mich weiter in das Thema einsteigen.

So einfach wird eine Veränderung in der Welt nicht möglich sein, auch wenn die Menschen es sich wünschen, dachte ich. Jeder schleppt seine eigenen Verletzungen mit sich herum und entwickelt Muster, die sich störend auf das Miteinander auswirken. Mit einer neuen Idee allein ist es nicht getan!

Was können wir tun, um Schwere, Hoffnungslosigkeit und Ängste aufzulösen und in die Leichtigkeit hinein zu wachsen?

Wo können wir beginnen, mitten im Alltag, im Hier und Jetzt, grübelte ich. Mir hat die Meditation geholfen, ein neues Leben anzufangen, denn durch sie geschah etwas Wichtiges. Den beiden Meditationslehrern, denen ich in den siebziger Jahren begegnete und die mich in die TM einführten, bin ich heute noch dankbar. TM ist eine Abkürzung für Transzendente Meditation, entwickelt von einem Inder namens Maharishi, der damals global 1% der Menschheit erreichen wollte und sich dadurch einen Wertewandel versprach. Leider ist daraus nur ansatzweise etwas geworden, weil es zu wenig Mitspieler gab. Für mich persönlich hat sich jedoch dieser Wertewandel vollzogen, denn seit damals verfolge ich konsequent den Weg nach Innen, der als Ergänzung zu den heutigen Strukturen mir absolut notwendig erscheint. Eingewiesen in eine meditative Übung, täglich ausgeübt, lernte ich schnell, das innere Geplapper zur Ruhe zu bringen, das mir ständig mitgeteilt hatte, wie wenig ich in Ordnung war. Statt den Fokus weiterhin auf die Fehler, auf den Mangel und das Negative zu legen, entdeckte ich Positives in mir und damit ein Gefühl der Freude. Die täglichen zwanzig Minuten in Stille taten mir so gut, dass ich viele meiner Ängste einfach verlor. Statt darüber nachzusinnen, was wäre, wenn dieses oder jenes eintreten würde, bemerkte ich plötzlich Schönheiten um mich herum, über die ich mich freuen konnte. Der Duft der Blumen, der Gesang der Vögel, der schwebende Flug eines Bussards, das Plätschern einer Quelle, das Rauschen der Bäume und andere Naturereignisse erreichten meine Sinne und mein Herz. Meistens wachte ich voller Freude auf und begann den Tag mit Schwung, denn auch meine Träume bescherten mir Abenteuer und Erkenntnisse. Durch das Meditieren schaffte ich Platz in mir, um herauszufinden, was ich wirklich brauchte und wollte hier auf der Erde. Mein Leben machte Sinn.

Jahre später vertauschte ich das ruhige Sitzen mit einer leichten Bewegung auf einem kleinen Trampolin. Statt des vorgegebenen Mantras der TM schwang ich mich mit einem eigenen Satz ein, der sich von Tag zu Tag ändern konnte, meine Heilungsprozesse und Unternehmungen unterstützte und so ähnlich wie „ich bin gesund und vertraue“ „Liebe füllt mich aus“ oder „Dankbarkeit ist in mir“ klang. Die Regelmäßigkeit schaffte Stabilität und Intensität.

Ich glaube, ging meine Überlegung weiter, dass niemand daran vorbeikommt, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Vielleicht muss es nicht die Form sein, die ich gefunden habe. Bestimmt sind Gebete auch heilsam oder der Gang in die Natur, das Hören von Musik, Tanzen oder Laufen. Es gibt viele Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen. Wichtig ist, dass ein Bedürfnis danach gespürt wird, damit der Mensch sich aufmacht, Neues zu entdecken, Frieden zu schließen mit sich und der Welt, wach zu werden für das Drumherum.

Da mir an dieser Stelle häufig die Frage gestellt wird, wie das denn gehen könne, welche Art von Meditation es sein solle, will ich hier eine weitere Aufgabe stellen:

Übung 11: Besuche in einer Bücherei oder Buchhandlung die Abteilung „Meditation“. Lass dich überraschen von der Vielfalt der Angebote und wähle ein Buch zum Mitnehmen. Wähle intuitiv, mit dem Herzen! Nimm dir zu Hause Zeit für die Arbeit mit dem Buch. Lass dich dabei von nichts und niemandem ablenken. Am besten du stellst Telefon und Hausklingel für deine Stunde ab. Diese Zeit soll nur dir gehören. Probiere aus, welche Übung dir am besten gefällt oder zu dir passt. Die übernimmst du dann für die nächste Zukunft. Mindestens zehn Minuten täglich – besser noch zwanzig- solltest du nach Innen schauen.

Die täglichen Meditationen schafften also eine neue Lebendigkeit in mir, was eine Auffrischung des grauen Alltags bedeutete. Vor meinem inneren Auge erschien ein schmaler grüner Weg, der vom grauen Massenweg abzweigte und mein eigener werden wollte. Über Farben lässt sich streiten, Interpretationen über ihre Bedeutung und ihren Ursprung gibt es viele. Da ich mich lange Zeit mit der Chakralehre*¹⁶ befasst habe, die aus dem Indischen kommt und mit unserer Energie zu tun hat, habe ich die Farben aus dieser Lehre übernommen. Grün steht hier für den Bereich des Herzens. Bei geöffnetem Herzchakra können wir es in uns fließen fühlen und so etwas wie Liebe empfinden. Liebevoll mit mir selber umzugehen, muss ich erst lernen, fiel mir dazu ein. Das hat mit Bewusstsein und Erkenntnissen zu tun, die ich mir erarbeiten darf, indem ich durch die Schau nach Innen die Botschaften meiner Seele wahrnehmen lerne. Ich kann also etwas tun, bin weder ausgeliefert noch ohnmächtig. Welche Freude! Die erste Säule, die ich die philosophische nannte, war geboren.

Nach diesem erfolgreichen Anfang konnte es weitergehen. Da ich auf keinen Fall als meditierende Eremitin, zurückgezogen in die Einsamkeit, leben wollte und konnte-

schließlich hatte ich zwei Kinder zu versorgen- ging es nun um die Frage: Lassen sich die Störungen, die im Zusammensein mit anderen Menschen häufig auftreten, beseitigen? Kann ich auch hier das Ohnmachtsgefühl bearbeiten? Welche Lösungsmöglichkeiten bieten sich an?

Ich beobachtete die Menschen um mich herum und bemerkte bei ihnen wie bei mir selber ein paradoxes Verhalten. Auf der einen Seite behaupteten wir, unsere Kinder, Partner oder Freunde zu lieben, auf der anderen waren wir oft in Streitereien verstrickt. Was ließ mich stundenlange Auseinandersetzungen mit dem geliebten Mann führen, in denen ich verzweifelt versuchte, ihn von irgendetwas zu überzeugen? Warum konnte ich nicht großmütig und gelassen sein, fühlte mich oft verletzt? Diese bohrenden Fragen wurden mir beantwortet durch ein Buch*17, das mir in die Hände fiel. In der „Familienkonferenz“ von Thomas Gordon begegnete mir zum ersten Mal der Begriff „Du-Botschaft“. Gordon behauptete, dass wir mit den meisten Du- Botschaften, also Sätzen, die mit du bist, du sollst, du hast anfangen, unser Gegenüber verletzen. Erstaunt stellte ich fest, wie oft ich solche Sätze benutzte und damit zum Widerspruch oder zur Gegenrede aufforderte. Gleichzeitig fühlte ich mich von anderen auf dieselbe Art gedemütigt. Als ich die Kunst der „Ich – Botschaften“ erlernte, geschahen wahre Wunder. Meine Kinder halfen plötzlich im Haushalt mit, ohne zu murren. Denn statt wie sonst zu sagen: Du bist faul, schilderte ich meine Gefühle und äußerte einen Wunsch. Meistens klappte es vorzüglich. In den im Buch vorgeschlagenen Familienkonferenzen, die häufig zu Konfliktlösungen führten und die eine Zeitlang eine wichtige Rolle in meiner Familie spielten, setzte ich meine Studien in Selbst und Fremdbeobachtung fort. Ich versuchte mein Gegenüber als eigenständiges Wesen zu behandeln, weniger Ratschläge zu erteilen und meine eigene Meinung nicht überzustülpen. Rechtfertigungen und Anschuldigungen blieben aus. Stattdessen kehrte gegenseitiger Respekt ein.

Neben der Farbe grün tauchte nun ein Gelb auf, das zunächst als kleiner Streifen sichtbar wurde, später jedoch sich verbreiterte, als ich mir Hilfe bei einem Therapeuten holte. Gelb steht für das Sonnengeflecht in der Chakralehre, das unterhalb des Herzens liegt. Meistens verspüren wir an dieser Stelle einen Druck, wenn es ungelöste Konflikte mit anderen Menschen gibt. Für mich hat die Farbe gelb viel mit Selbstachtung und Selbstbehauptung zu tun. Die Arbeit an dieser Stelle erschien mir so wichtig, dass ich

selber eine Ausbildung zur Therapeutin machte, um anderen bei ihrer Suche helfen zu können. Nun gab es also schon zwei Farben auf meinem Weg. Ich nannte die zweite Säule die psychologische und habe bis heute nicht aufgehört, ihre Wichtigkeit zu empfinden.

Wachgerüttelt und hoffnungsvoll stürmte ich weiter und öffnete mich für Dinge, die mir früher gar nicht aufgefallen waren. So entdeckte ich die politische Gruppe, die gerade dabei war, den Bau eines Kernkraftwerks zu verhindern. Ihre Argumente leuchteten mir ein, und ich wollte auch so mutig sein wie die Menschen in dieser Gruppe. Meine erste öffentliche Unterschrift unter einer Protestliste kostete mich ein paar schlaflose Nächte. Schließlich arbeitete ich damals als Lehrerin und wollte meine Stelle nicht verlieren. Ich wusste doch nicht, was mit den Listen passierte, wer sie kopierte und die Namen missbrauchte. Nachdem ich die erste hohe Schwelle erfolgreich überwunden hatte, konnte ich schrittweise weitermachen. Die Erfahrung, von aufgebrachten Polizisten wie eine Verbrecherin gejagt zu werden, bildete damals den Höhepunkt meiner politischen Karriere. Obwohl mir Gewalt ganz und gar nicht gefiel, bekam ich sie immer wieder zu spüren. Der Protest, der meistens in friedlicher Form von uns aus erfolgte, forderte die Gegenpartei zu Gewaltaktionen heraus. Wasserwerfer und Gummiknüppel sollte die renitente Brut zur Ordnung rufen. Das Kernkraftwerk wurde gebaut, aber die Öffnung für Politisches blieb mir erhalten.

Wenn ich die anderen nicht durch gemeinsame Protestaktionen dazu bringen kann, einsichtig zu sein und Verhaltensweisen zu ändern, muss es andere Wege geben, überlegte ich. Statt zu sagen: „Die da oben machen sowieso was sie wollen, ich als Einzelwesen bin machtlos“, forschte ich während meiner Meditationen nach, welche Möglichkeiten mir blieben. Jahrelang suchte ich nach einem Weg, der gewaltlos neue Strukturen schaffen könne. Die Tauschringidee empfand ich geradezu als genial und setzte sie schwungvoll um. Wenn wir uns unabhängig machen, im Miteinander Dinge ausprobieren, könnten wir so etwas wie einen eigenen kleinen Staat schaffen, dachte ich. Gemeinsam weben wir uns eine neue Welt, in der Konkurrenz und Gegeneinander wegfallen, weil Hauptthema das Teilen und das Füreinander ist. Die Idee kam gut an, viele Menschen witterten eine Lösung auch für die weltlichen Probleme. Aber letztendlich endete unser Tun in Vereinsmeierei, die den Blick in das Große versperrte.

Die Zeiten sind eben vorbei, in denen eine Idee die Welt erobert. Jetzt zählt das Individuum, das Verantwortung übernimmt, einmal für das eigene Leben, dann jedoch auch für die Welt. Wenn jede anfängt, über den eigenen Tellerrand zu schauen und mit kleinen Schritten zu beginnen, kann es gelingen, Strukturen zu ändern, sinnierte ich.

Meine politische Arbeit veränderte sich. Nun standen die Vortragsreisen im Mittelpunkt, in denen ich über die Motivation meines geldlosen Lebens berichtete, die Hintergründe beleuchtete und meine Philosophie kundtat. Obwohl ich in friedlicher Absicht kam, weder missionieren noch überrumpeln wollte, erlebte ich häufig aufgebrachte Zuhörer, die kein Blatt vor den Mund nahmen bei ihren Beschuldigungen mir gegenüber. Viele verübelten mir mein Ausscheren, wollten mir beweisen, dass mein Alleingang absurd und eigennützig war. Inzwischen erfahre ich auch Zuspruch und Unterstützung, weil die Sackgasse des heutigen Systems von vielen wahrgenommen wird.

Übung 12: Erkundige dich nach einem Tauschring in deiner Nähe – am besten übers Internet: tauschring.de Bringe dich dort so ein, dass notfalls schon bestehende Regeln, die dich stören, verändert werden können. Tauschringe sind ein wunderbarer Anfang und bieten ein großes Übungsfeld

Falls es keinen Tauschring bei euch gibt, suche dir ein paar Menschen, die bereit sind, dich bei einer Gründung zu unterstützen, richte einfach eine Gib und Nimm Ecke ein oder beginne mit dem Gib und Nimm Spiel!

Außer Grün und Gelb leuchtete nun ein kräftiges Rot dazu. Diese rote Säule nenne ich die politische, mit der Menschen im Miteinander die eigene Kraft entdecken und Dinge gemeinsam verändern können in der Welt. In der Chakralehre steht rot für das Wurzelchakra, das eine Verwurzelung mit dem Boden symbolisiert und uns mit beiden Beinen auf der Erde sein lässt. Übertragen auf die Säulen heißt das, bei einem gelungenen Miteinander, einer gegenseitigen Unterstützung im politischen Bereich können wir die Festigung und Standhaftigkeit erfahren, die zu Selbstsicherheit und Selbstverantwortung führt.

Obwohl es den Anschein hat, als kämpfe ich allein für meine Idee, empfinde ich mein Tun durchaus als politisch, weil es auf neue Strukturen hinarbeitet. Dass mir Mitspieler fehlen, liegt an der Zeit. Die Verknüpfungsmöglichkeiten sind noch unentdeckt, weil viele von uns in ihrer Isolation verhaftet sind und die vierte Säule nicht sehen oder spüren können. Diese Säule, die ich mit der Farbe blau versehen habe, wird unsere Zukunft

prägen (hoffe ich!). Blau steht für die Öffnung ins Geistige. Durch die Entdeckung der geistigen Welt werden wir spüren, dass wir alle miteinander verbunden sind und konkurrenzlos, uns gegenseitig unterstützend, ein neues Leben beginnen können.

Für mich kam die Wende durch die Begegnung mit einer Heilerin, die mit den Engeln arbeitete. Meine anfänglichen Widerstände gegen alles, was mit Religion zu tun hatte, machten sehr bald Platz für ein ganz neues Erleben der Welt. Die Dinge aus einer höheren Ebene zu betrachten, bringt Zuversicht und Gelassenheit. Ängste und Sorgen lösen sich auf, weil wir spüren, dass alles seine Richtigkeit hat. Sich eingebunden fühlen in das große Ganze macht Sinn. Plötzlich merken wir, dass jede von uns eine wichtige Position einnimmt und ihren Teil beitragen kann.

Bei der Heilerin lernte ich, die Zeichen wahrzunehmen, die auf dem Weg jedes Menschen liegen. Warum treffe ich ausgerechnet diese Person an der Stelle? Was teilt sie mir mit, was wichtig für mich sein könnte? Oder habe ich eine Botschaft für sie, die sie weiterbringt? Wenn ich eine Auskunft brauchte über irgendetwas, ging ich damals in die Bücherei, ließ mich auf die göttliche Führung ein und landete meistens genau dort, wo ich das passende Buch fand und eine Antwort erhielt. Für mich war klar, dass es keine Zufälle gibt, höchstens in dem Sinn, dass mir das Richtige im rechten Augenblick zufällt.

Damals begann ich, meine Wünsche in den Kosmos zu schicken, die mir überraschenderweise ziemlich schnell erfüllt wurden. Meine Freude wuchs über die täglichen wundervollen Arrangements, die mir zuteil wurden. Leider musste ich sie meistens für mich behalten, wollte ich doch nicht in die Schublade „Spinnerin“ gesteckt werden. Das Leben ohne Geld, das ich schon so lange führe, hätte sicherlich nicht die hohe Qualität ohne meinen Glauben an die geistige Welt. Jahre später fiel mir ein Buch* 18 von Bärbel Mohr in die Hände, das den Titel „Bestellungen im Universum“ trägt und auf dem Umschlagscover das Sterntaler- Mädchen zeigt, wie es die vom Himmel fallenden Taler einsammelt, eine Parallele zu meinen eigenen Ideen und Erfahrungen. Keineswegs wirbt Bärbel Mohr für die Abschaffung des Geldes, aber wenn sich unsere Wünsche auf derartige Weise erfüllen, wie sie es beschreibt und ich es immer wieder erfahre, können wir auf die äußeren Abhängigkeiten, die mit dem Geld einhergehen, sehr gut verzichten.

Übung 13: Überlege dir, was dein größter Wunsch ist. Egal worum es geht, schau dir vor deinem geistigen Auge an, wie du es gern hättest, schreibe es auf, male es, sei genau in deiner Vorstellung. Erst wenn du ganz klar bist, formuliere den Wunsch und schicke ihn in den Kosmos ab. Wichtig ist, dass du dann loslässt. Am besten du fügst ein „Dein Wille geschehe“ hinzu und kümmerst dich nicht weiter darum.

Nun spazierte ich auf einer bunten Strasse, auf der nicht immer alle Farben gleichmäßig ausgeprägt waren, sondern mal die eine oder die andere überwog, je nachdem, was gerade Thema bei mir war. Das ist der ganzheitliche Lebensansatz, der Farbe in den Alltag bringt, jubelte ich und freute mich über den dazu passenden Aufkleber, der von der jungen Designerin Petra Simon angefertigt wurde. Die Spirale, die sich aus einer weißen Mitte durch die vier Farben nach außen windet, nimmt einen wichtigen Teil auf dem Logo ein. Spiralen und Labyrinth hatten in Matriachaten eine bestimmte Bedeutung, die nun für die weibliche Kraft stehen soll. In Zukunft dürfen wir nicht länger die Werte vergessen, die Jahrhunderte lang unterdrückt wurden. Vereinfacht könnte es heißen: Zum Kopf kommt nun das Herz! Und wenn dann auch noch das Geben und Nehmen in Einklang gebracht wird, dürfen wir mit Zuversicht in die neue Zukunft schauen, die durch den Aufkleber symbolisiert wird.

Die Kulturell Kreativen – die Zukunft beginnt....

Wie einleuchtend erschienen mir meine Überlegungen, und wie ungeduldig zeigte ich mich häufig! Enttäuscht las ich die vielen Zeitungsartikel, in denen ausführlich berichtet wurde, wo Frau Schwermer ihre Brötchen herbekam, wo sie abends ihr Haupt bettete und andere Nebensächlichkeiten. Ein Zeitungsartikel nach dem anderen berichtete nur darüber. Wie glücklich war ich darum, als ich von einer Zeitschrift gebeten wurde, selber einen Artikel über mein Tun zu schreiben. Natürlich schilderte ich besonders liebevoll meine Philosophie und freute mich auf die kommende Ausgabe. Tatsächlich erhielt ich ein Leseexemplar, stellte jedoch fest, dass das Wichtigste fehlte. Sie hatten einfach meine philosophischen Gedanken weggelassen!

Doch was war das? Als ich weiterblätterte, fand ich auf Seite 15 meine Philosophie präsentiert, allerdings nicht unter meinem Namen

Die Kulturell Kreativen kommen! Neues Lebensgefühl hat endlich einen Namen!

Unter dieser Überschrift verfasste die Philosophin und Publizistin Jutta Gruber folgenden Text:

„Sie sind kein Öko und kein Eso, aber trotzdem interessiert an einem bewussten Leben? Vielleicht zählen dann auch Sie, ohne es zu wissen, zu der immer größer werdenden Gruppe der Kulturell Kreativen. Es handelt sich dabei um eine neue Gruppierung von Menschen, die Selbstverwirklichung schätzen, Wert auf Beziehungen und ökologische Nachhaltigkeit legen, Interesse haben am Weltgeschehen, gut informiert und offen gegenüber Spiritualität sind.“.

Das Engagement der Kulturell Kreativen sei weltweit in den neuen Umgangsformen mit Natur, Leben und Mensch inzwischen erkennbar Zum Beispiel:

- 1 am Vordringen von Konzepten der Komplementärmedizin (Homöopathie, Akupressur...)
- 2 an der wachsenden Präsenz von Meditationsformen und Wellness Techniken, wie Zenmeditation, Chi Gong, Yoga etc.
- 3 am Bedeutungszuwachs von Therapieformen der humanistischen Psychologie
- 4 am Einsatz unkonventioneller Techniken in der Landwirtschaft, in der Forstwirtschaft oder zur Sanierung von Ökosystemen
- 5 an der Bildung von Forschungseinrichtungen, die sich mit der Entwicklung solcher unkonventioneller Technologien beschäftigen
- 6 am Vordringen von unkonventionellen Konzepten zur Gestaltung der unmittelbaren Lebensumgebung (Wohnungsgestaltung nach dem Konzept des Feng Shui
- 7 und anderes...Weiter las ich, dass in Amerika schon seit zwanzig Jahren eine Studie liefere, die von dem Studienleiter Paul Ray in seinem Buch veröffentlicht seien. Paul Ray hat durch seine Befragungen herausgefunden, dass es zur Zeit drei Subkulturen gäbe: die der Traditionalisten, der Modernisten und seit neuestem eben der Kulturell Kreativen, wie er diese wachsende Gruppe nannte. Erstaunlich sei, dass die letzte Gruppe immer stärker würde, während die anderen beiden an Zahlen verlören.

Der Artikel in der Zeitschrift begeisterte mich, weil ich hier meine vier Säulen bestätigt fand, die ich in jahrelanger Kleinarbeit ganz allein und für mich entwickelt hatte. Und nun wurde mir bewusst gemacht, dass schon Millionen von Menschen ähnliche

Gedanken hegten wie ich. Und genau wie ich wussten die anderen auch nichts voneinander und fühlten sich darum unverstanden und isoliert.

Ja, genau das war es!. Obwohl mir schon bestimmte Veränderungen aufgefallen waren, die ich allerdings nicht mit meinen eigenen Erkenntnissen in Zusammenhang brachte, gab es oft das Gefühl in mir, Einzelkämpferin zu sein, abgesondert, eine Randerscheinung der Gesellschaft, zu der ich häufig gemacht wurde. Das Wissen um die Gemeinsamkeit brachte mir Kraft und Zuversicht. Jetzt konnte ich den Menschen noch mehr Mut machen. Ich begann, von dem Teppich zu reden, den wir alle gemeinsam knüpften, jeder an der Stelle, wo er gerade stände, in den Farben, die sie gerade zur Verfügung hätte. Bunt sei er, unser neuer Teppich, vielfältig und wunderschön! Genau wie wir Menschen. So viele von uns hätten inzwischen den grauen Massenweg verlassen, um den eigenen farbvollen zu beginnen.

Nun konnte ich besser erklären, warum das Geld in meinem Leben keine Rolle mehr spielte, ohne dass sich meine Zuhörer angegriffen fühlten. Manchmal las ich ein paar Fragen aus Paul Rays* 19 Katalog vor, die allgemein positiv beantwortet wurden. Z.B. ging es dabei um Fragen der Klimaveränderungen und der dazugehörigen Problematik, um Kenntnisse über die Waldrodungen, um Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen, um neue Konfliktlösungsansätze, durch die sogar Kriege verhindert werden könnten etc. Damit gelang es mir, so etwas wie Solidarität zu schaffen und ein Zusammengehörigkeitsgefühl herzustellen, so dass die anderen meine Gedanken auch respektieren und nachvollziehen konnten. Ihre Herzen öffneten sich für meine Erklärungen. Das Geld, sagte ich, sei inzwischen zu einem großen Störfaktor geworden. Hätte es bei seiner Einführung vor langer Zeit vielleicht überwiegend als Tauschmittel gedient, um die notwendigen Tauschvorgänge zu vereinfachen, sei davon nicht mehr viel übrig geblieben. Heute verhindere die Existenz des Geldes mehr als dass sie etwas fördere. Das Geld trenne, zerstöre, verhindere! Nehmen wir beispielsweise die staatlichen Schulen. Hier könnten Künstler, Psychologen u..a. neben den Lehrern ein großes Betätigungsfeld einnehmen, um die Schüler in freudvolles Lernen zu bringen und ihnen dadurch eine gesunde Entwicklung zu schaffen. Stattdessen werden Klassen zusammengelegt und Lehrer eingespart, weil das Geld fehle. So werden die Schüler immer weniger in ihrer Individualität wahrgenommen, was wiederum zu Problemen in ihrer Entwicklung

führe, die dem Staat später zu schaffen machen könnten. Vor ein paar Tagen las ich, dass eine Schule Polizeischutz angefordert hätte, weil ein Unterricht nicht mehr möglich sei wegen der Gewalttätigkeit einiger Schüler, die von den Lehrern nicht mehr aufgefangen werden könne. Nun laufen also statt der Künstler und anderer Feingeister Polizisten mit Pistolen durch die Schule, eine erschreckende Entwicklung, die uns doch zu denken geben sollte.

Auch die Entlassungen, die in die Arbeitslosigkeit führen, sprechen gegen ein gesundes Leben. Arbeitslose fühlen sich oft überflüssig, ungeliebt, nicht gebraucht und begehren darum manchmal auf. Das zeigten die Jugendlichen in Paris, die Tausende von herumstehenden Autos anzündeten, einfach so.

Obwohl genügend Arbeit vorhanden wäre, wird sie nicht ausgeführt, weil die Arbeitenden nicht bezahlt werden können. Auf der anderen Seite prägt das Geld eine Leistungsgesellschaft. Nur wer etwas leistet, ist wertvoll. Die anderen fallen hinten herunter. Alte, Kranke, Behinderte werden abgeschoben, isoliert und auf diese Weise missachtet.

Und das alles wegen des fehlenden Geldes, obwohl genug da wäre bei gleichmäßiger Verteilung. Da wir andere – in diesem Fall Politiker – nicht zwingen können, zu tun, was wir gern hätten, müssen wir selber schauen, was geschehen kann, um Abhilfe zu schaffen. Die wachsende Zahl der Kulturell Kreativen sollte uns Mut machen, zeigt sie doch, dass immer mehr Menschen aufwachen und vielleicht sogar bereit wären, einzugreifen, wenn sich Möglichkeiten hierfür ergäben. Auch die „Gib und Nimm“ Idee bietet sich an, bei einer Umstrukturierung des Systems zu helfen.

Übung 14: Betrachte das Logo genau und spüre, was es mit dir zu tun hat. Gibt es eine bevorzugte Farbe zur Zeit oder eine, die dir nicht zusagt? Welche Reihenfolge entspricht deinem jetzigen Zustand, wenn du die Farben nach Wichtigkeit sortierst?

Die Gib und Nimm Idee

Das neue bunte Logo, Symbol für eine andere Zeit, soll nicht übergreifend, eingreifend oder manipulierend wirken., sondern eher sich einfügend, verschmelzend, unterstützend als eine Idee von Tausend anderen, Vernetzung und Miteinander fördernd. Zwar sind die Zeiten vorbei, in der eine Friedenstaube oder ein lachendes Gesicht Karriere

machen konnten. Auch der rote Punkt, vor drei Jahrzehnten auf den Autos jeder alternativen Person zu entdecken, damit Bereitschaft verkündend, Verkehrsteilnehmer ohne eigenes Auto einzuladen, hat ausgedient. Dennoch trage ich die Gib und Nimm Plakette an jedem Kleidungsstück, um eine Öffnung für Neues damit zu demonstrieren. Werde ich darauf angesprochen, was hin und wieder geschieht, können sich Spontanaktionen daraus ergeben wie neulich, als eine junge Frau mich an einer Haltestelle ansprach. Sie wollte die Bedeutung des Buttons erklärt haben, wozu ich gern bereit war. Daraus ergab sich eine Spontanbehandlung für sie. Es stellte sich nämlich heraus, dass sie gerade mit einem dicken Problem beschäftigt war, für das sie keine Lösung fand. In der anschließenden Stunde fuhren wir beide nun mit der U- Bahn in dieselbe Richtung, wobei sie mir ihr Problem schilderte und ich sie gern beriet. Bei unserem Abschied sprach sie über eine Vergütung für meine Dienste, was mir wiederum die Möglichkeit bescherte, das Gib und Nimm Prinzip näher zu erklären. Hier ginge es nicht um ein „Gibst du mir, gebe ich dir“, sagte ich. Vielmehr käme es darauf an, zu merken, wo ein Geben oder auch ein Nehmen angesagt sei, ohne Ab- oder Berechnung, ohne Wertung, einfach aus dem Herzen heraus. Natürlich müsse das erstmal geübt werden, denn über die letzten Jahrhunderte hätten wir etwas anderes gelernt, nämlich nach dem Prinzip „was nichts kostet, ist nichts wert“ zu leben. Heute hätte sie die Chance, das Nehmen zu üben, was vielen Menschen sehr schwer falle. Beim Nehmen stelle sich nämlich häufig ein Gefühl der Schwäche ein, der Abhängigkeit oder der Wertlosigkeit. In unserem Fall sei das nicht gravierend, denn die Stunde sei ja auch für mich interessant gewesen und keineswegs ein Opfer, ja, es hätte mir sogar große Freude bereitet. Sie könne jedoch aus dieser Situation noch mehr für sich lernen in Richtung Bewusstseinsweiterung. Vielleicht fiel ihr etwas ein, was sie für eine andere Person tun könne, beispielsweise hätte sie heute, am Wochenende, die Chance, jemand mit ihrem Ticket mitzunehmen. Sie könne also aufmerksam an den Haltestellen die Mitreisenden betrachten und bei Bedarf jemanden einladen. Das hätte gleich mehrere Effekte, denn außer ihrer Gabe wäre sie wach für den Augenblick, was eine Öffnung für andere bedeutete und gleichzeitig den eigenen Problemen weniger Macht verleihe.

Geben ist seliger denn Nehmen, ein der Bibel entnommener Spruch, der erstmal nicht übertragbar auf die Gib und Nimm Idee ist. Bei einer einseitigen Gabe kann es leicht zu Staus und Stagnation kommen, wodurch schon so mancher Tauschring

zusammengebrochen ist, weil das Hin und Her fehlte. Der Übergang von unserem heutigen System in etwas Neues sollte schrittweise geschehen, was von den meisten Tauschringen auch so gesehen wird. Sie haben einen Abrechnungsmodus entwickelt, bei dem zwar das Geld fehlt, der sich jedoch noch stark anlehnt an das Bekannte. Nächster Schritt könnte sein, mehrgleisig zu fahren, die vorgeschriebene Abrechnungsweise nicht unbedingt einzuhalten sondern anderes auch zuzulassen. Zunächst könnte die offizielle Kontrolle, die durch das allgemeine Verbuchungskonto eingerichtet wurde, aufgehoben werden. Die Tauschenden hätten nur noch eine Eigenkontrolle, die dann sogar auch noch wegfallen könnte. Häufig steht die Angst vor Betrug, vor Ausnutzung dazwischen, was immer wieder betont wird, aber wo soll denn mit dem gegenseitigen Vertrauen angefangen werden, wenn nicht hier? Gerade in der Tauschringsszene bieten sich Möglichkeiten für ein neues Ausprobieren. Darum sollte es nicht in erster Linie um eine perfekte Organisation gehen sondern eher um Herzöffnungen, um Interesse an den anderen. Organisieren, funktionieren, nach Regeln leben, können wir, wurde es uns doch von Klein auf eingetrichtert. Jetzt darf die andere Seite entdeckt werden, nämlich vertrauen, sich wundern, andere Verhaltensweisen ausprobieren, ohne sogleich verurteilt zu werden oder selber zu verurteilen.

Der junge Mann, der zu Beginn von Gib und Nimm ständig wegen seiner handwerklichen Fähigkeiten angefordert wurde und nicht nein sagen konnte, hatte ein wirkliches Problem, weil er mochte er die alten Damen nicht enttäuschen mochte, die ihn brauchten. So nahm er immer wieder neue Aufträge an, weil sich sein Talent inzwischen herumgesprochen hatte. Gleichzeitig begann ein leichter Ärger in ihm, der sich mit jeder neuen Arbeit steigerte. Trotzdem gelang ihm das Nein lange Zeit nicht, obwohl wir ihn dazu ermunterten. Doch eines Tages kam er ins Haus gestürmt und jubelte darüber, dass er endlich ein klares Nein formuliert hätte und nicht einmal Sanktionen dafür erdulden musste. Im Gegenteil, es hätte ein interessantes Gespräch gegeben mit der Frau, die seine Beweggründe gut verstehen konnte. Ich sehe noch wie heute seine große Freude darüber, die er uns mitteilte, indem er eine nach der anderen herumwirbelte und sein Geständnis, dass es ihm gar nicht wichtig sei, für seine erbrachten Arbeiten Entsprechendes aus dem Gib und Nimm Topf zu erhalten, weil er mit dieser neuen Erfahrung mehr als genug entschädigt sei.

Einen Rahmen zu haben für solche Übungen ist einfach grandios und nicht zu unterschätzen. Könnte es uns gelingen, den Alltag hierfür zu nutzen, hätten wir riesige Chancen für ein neues Sein. Als ich gerade dieses geschrieben hatte, klingelte das Telefon und eine Freundin wollte mir über ihre neuesten Erfolge Bericht erstatten, hatte sie doch drei Tage zuvor von einem Riesendesaster am Telefon erzählt. Die Finanzen stimmten nicht mehr, es reichte weder hinten noch vorn, und wahrscheinlich müsse sie die Wohnung deswegen wechseln. Mit tränenerstickter Stimme hatte sie gesprochen, sich meine Ermutigungen zwar angehört, aber keine wirkliche Lösung für ihr Problem in Sicht gehabt. Nun sprudelte sie fast über, als sie mir von den Wundern berichtete, die in den letzten drei Tagen geschehen waren. Nicht nur dass sie unerwartete Anerkennung von anderen erfahren habe, auch das fehlende Geld sei plötzlich aufgetaucht von einer Seite, mit der sie nie gerechnet hätte. „Diese Wunder hauen mich um, machen mich so glücklich, und ich möchte den Menschen davon erzählen, ihnen Mut machen, sie stärken“, schwärmte sie, was ich gut verstehen kann, denn genau das erlebe ich auch. Was mich am meisten an solchen Berichten freut, sind meine eigenen Gefühle dabei. Nicht ein Fünkchen Neid oder Missgunst stellt sich ein, sondern Freude pur füllt mich aus. Von Herzen kann ich meinen Freunden, Bekannten und allen anderen ihre Erfolge gönnen, mich mit ihnen freuen und sie weiterhin ermuntern. Das fühlt sich so gut an und macht mich glücklich, zeigt es mir doch, dass wir uns nicht ein Leben lang mit etwas herumschlagen müssen, was uns blockiert. Denn neidische Gedanken machten mich früher oftmals unglücklich, weil sie einfach auftauchten, ob ich wollte oder nicht. Bei Gib und Nimm konnte ich üben, diese unangenehmen Erscheinungen über das Bewusstmachen und Annehmen mehr und mehr abzulegen. Da wir ja gegenseitige Spiegel sind, hatte ich auch häufig mit den Neidgefühlen der anderen gegen mich zu tun. Das wiederum war mir bekannt aus meiner Kindheit, wo ich oft mich eingeschränkt, mich kleingemacht hatte, damit meine Geschwister mich liebten.

Einmal hatte ich zu einem Gib und Nimm Fest verschiedene Darbietungen mit unterschiedlichen Personen eingeübt, die wir an diesem Abend präsentieren wollten. Die Angst, von den anderen missgünstig dabei angesehen zu werden, saß mir in den Knochen auf dem Weg zur Feststätte, und ich begann, mich damit zu beschäftigen. „Ich darf meine Talente ausleben, muss sie nicht verstecken, kann damit anderen Freude bereiten“, sagte ich mir. „Weder will ich damit angeben noch mich hervortun, es soll einfach nur zur Unterhaltung und Freude der anderen sein,“ murmelte ich mir weiterhin

ununterbrochen Mut zu. Dadurch entstand ein Stärkegefühl, das mich den ganzen Abend nicht mehr verließ und mir ein wunderschönes Fest bescherte. Die Annahme auch negativer Dinge hilft uns, mit ihnen fertig zu werden, wie ja auch Amaris in ihrer letzten Mail schildert. Seit sie ihr Leid nicht nur annimmt sondern sogar es ekstatisch auslebt, wie sie sagt, verschwindet es viel schneller.

Als mir trotz meines Wissens um all diese Dinge vor kurzem ein Brief einer jungen Schülerin zusetzte, der nach einem meiner Vorträge bei mir eintraf und in dem ich mal wieder als Angeberin bezeichnet wurde, die sich nur hervortun und glänzen wollte, fand eine Freundin für mich diesen hilfreichen Trost: "Freu dich doch, dass du eine Angeberin bist! Du gibst eine neue Richtung an, die uns allen von Vorteil sein kann. Durch dein Experiment tust du dich hervor, richtig, zum Wohle aller, und wir sollten dir sehr sehr dankbar sein." Was aber sollte ich der Schülerin sagen, wie mit dem Problem umgehen, damit es auf beiden Seiten Befriedigung geben konnte? Zwar schrieb ich zurück, ohne Gegenangriff, sanft, was sie sicherlich gar nicht gut fand, denn sie meldete sich nicht mehr. Diesmal wollte ich mir nicht die Zeit nehmen, um tiefer in die Problematik einzusteigen, weil es so viel anderes zu tun gab und die weitere Auseinandersetzung ein größeres Einlassen erfordert hätte. Es ist eine „Knochenarbeit“ oder besser Seelenarbeit, solche zwischenmenschlichen Störungen auszuräumen und sehr wichtig in der heutigen Zeit. Das Ignorieren bedeutet meist ein Hinausschieben, denn an der nächsten Ecke wartet das Problem in einem neuen Gewand.

Bei unserem Tauschring wurden Probleme nicht so gern betrachtet, lieber Kontakte abgebrochen, nicht so genau hingeschaut, Chancen vertan. Ich persönlich musste jedoch oftmals hinschauen, weil ich Kontakte nicht einfach abrechen konnte. Andernfalls hätte ich unter einer Brücke nächtigen oder hungrig zu Bett gehen, mit durchlöchernten Schuhen oder zerfransten Kleidungsstücken herumlaufen müssen. Mein Preis dafür, das alles nicht zu tun, war eben, mich mit Haut und Haar einzulassen. Könnte an dieser Stelle nicht die Kritik auftauchen, dass genau das auch das Drama der Geldverdiener ist? Sie hätten ihre Stunden abzusitzen, müssten sich anpassen und unterordnen. Was ist denn in dem Leben ohne Geld anders? Vielleicht alles eine Nuance kleiner und popeliger! Ganz und gar nicht, denn die geschilderten Abhängigkeiten tauchten nur zu Anfang auf. Im Laufe der Jahre gab es eine beachtliche Änderung, durch die das Geben und Nehmen ausgewogener wurde. Es fand auf einer

gemeinsamen Ebene statt, weil das Gefälle zwischen "Arm und Reich" sich auflöste. Die anderen schätzten nämlich immer mehr, was ich zu geben hatte und hörten auf, sich mir überlegen zu fühlen, weil sie über Geld verfügten und ich nicht. So forderten sie mich von Herzen an, bescheinigten mir, wie wichtig meine Präsenz sei und erzeugten damit die Gleichberechtigung, die nicht mehr vom Geld abhing. Während zu Beginn meines Experiments mich häufig fremde Menschen baten, für Kost und Logis rund um die Uhr eine kranke Mutter zu pflegen oder Kinder den ganzen Tag zu beaufsichtigen, ist davon nichts mehr übrig. Die Überbewertung des Geldes hat sich aus meinem Leben verflüchtigt, was natürlich auch mit meinem eigenen Lernprozess zu tun hat, denn ich fühle mich nicht mehr unterlegen.

Vor Jahren gab es einmal eine Situation, mit der ich mich erst ein paar Tage herumschlug, bevor ich sie ansprach, um eine Klärung zu erzielen. Eine Hausbesitzerin hatte so nebenbei erwähnt, dass unser Geben und Nehmen keineswegs ausgewogen sei, nachdem ich zwei Wochen lang ihr Haus gehütet hatte. Huch, was hatte sie damit gemeint, hätte ich mehr im Garten tun sollen oder Fenster putzen? Meine Unsicherheit wurde von Ärger begleitet, und endlich rief ich sie an, um zu fragen. Ja, und da stellte sich heraus, dass ihr eigenes schlechtes Gewissen ihr zu schaffen machte, weil sie mir viel zu wenig gegeben hätte. Als ich ihr meine Variante schilderte, mussten wir beide lachen und verabredeten für die Zukunft noch mehr Offenheit.

Wie häufig entstehen solche Missverständnisse, die einen Keil zwischen die Menschen schieben und eine Fortsetzung des Miteinanders aufheben. Ein Forum für Offenheit, für Akzeptanz, Toleranz und Vertrauen soll „Gib und Nimm“ sein. Offenheit nicht nur in Bezug auf Konflikte sondern auch für das Drumherum, für unseren Alltag.

Hier möchte ich eine Mail einfügen, die mir vor ein paar Tagen mein „großer Bruder“ schrieb, der fast sein ganzes Leben in Kanada verbracht hat und sehr an meinem Thema, ohne Geld zu leben, interessiert ist.

Liebe Heidemarie,

Dein Leben ohne Geld scheint wohl doch enorm zu sein, und obwohl ich schon sehe, wo der Sinn darin liegt, fällt es mir dennoch schwer, ein solches Leben führen zu können. Es steht damit so ähnlich wie mit dem Cellospiel, wenn ich sehe und höre, wie andere ganz lässig die tollsten Stücke darbieten, wogegen ich mit einfachen Tonleitern

große Mühe habe. (Mein Bruder hat vor kurzem angefangen, das Cello spielen zu lernen)

So z.B. kann ich mir kaum vorstellen, wie du einen Reisepass von der Regierung erhalten kannst, ohne dafür mit Geld bezahlen zu müssen. Verstehe mich nicht falsch, ich bestehe nicht darauf, dass wir mit dem Geldkonzept leben müssen, aber dennoch denke ich mir, dass es in vielen Dingen einfacher ist, mit Geld zu bezahlen (wenn man es hat), als sich den Kopf darüber zerbrechen zu müssen, wie man in dieser Gesellschaft ohne es zurande kommt.

Die Tatsache ist, dass diese Welt der Menschengesellschaft doch stark vom Geld beeinflusst wird, und dass es schon einer enormen Kraft bedarf, dieses Konzept umgehen und dennoch mitmischen zu können. Du hast aus diesem Grund schon die Bewunderung vieler Menschen erhalten, aber auf der anderen Seite fragen sich viele Leute: „Wie macht sie das nur?“

Auf keinen Fall betrachte ich deine Lebensweise als „Abstauberdasein“, wie es viele doch demonstrieren, indem sie am Wegesrand sitzend, um Geld betteln. Wenn immer ich so einen Menschen sehe, der um Geld bettelt, muss ich mich stets fragen: „Warum kann dieser Mensch nicht wie meine Schwester in Würde leben?“ Und es juckt mich schon, solchen Menschen von dir zu erzählen. Wann immer ich jedoch jemandem dein Lebenskonzept unterbreite, werde ich zweifelnd angeschaut, als erzählte ich ihnen ein Märchen vom Sterntalermädchen.

Ich selbst arbeite im Ruhestand wie ein Verrückter, um meine Steuern vom letzten Jahr abzubezahlen. Natürlich bleibt dabei schon etwas Geld übrig, aber ich könnte nicht deinem Beispiel folgen, wie ich auch nicht das Cello spielen könnte wie Rostropowitsch. Aber das nur nebenbei gesagt.

Es ist schon klar, dass das Geld unsere Welt zerstören wird. Gibt es aber eine Patentlösung, dieses verhindern zu können? Und wenn ja, dann wie? In Argentinien tut sich in dieser Hinsicht schon etwas. Aber es steht damit schon so ähnlich wie mit Rauchen und Drogen: Wenn man erst eine Gewohnheit angenommen hat, ist es schwer, sie wieder abzulegen. Ohne Geld könnte ich dir diese Botschaft nicht schicken, denn ich muss für meine Computerbenutzung \$20 im Monat bezahlen.

Ich bin mir darüber völlig bewusst, dass Geld uns auch zur Faulheit erzieht!

Herzliche Grüße Hanno

Als sehr wohlwollend mir gegenüber empfinde ich diese Mail, die auch von vielen anderen Menschen hätte sein können. Immer wieder die Frage "Wie können wir dahin kommen, wo du schon stehst?" Die Antwort ist in dieser Mail enthalten, nämlich durch das Beispiel des Cellospiels, das auch nicht von heute auf morgen zu erlernen ist. Keineswegs möchte ich mich wieder einmal als „Angeberin“ entpuppen, die mit erhobenem Zeigefinger dasteht und sagt: „Schaut, wie weit ich schon bin. Wenn ihr fein übt, könnt auch ihr so leben.“ Nein, darum geht es nicht, vielmehr um die Bewusstseinsprozesse, die im Leben eines jeden Menschen wichtig zu erkennen sind. Gib und Nimm bietet das Forum für eine neue Herangehensweise und bereitet eine Zukunft vor, die sicherlich ohne Geld und ohne die komplizierten Konstrukte von heute stattfinden wird, d.h. aber nicht, dass sich alle heute schon die Köpfe zerbrechen müssen darüber, wie sie sich einen Reisepass ohne Geld besorgen können. Auch die Bettler am Wegesrand haben sich in unserem System eingerichtet und leben eben vom Überfluss der anderen. Ob es gelingt, die Strukturen so zu verändern, dass alle ein würdevolles Leben führen können, hängt davon ab, wie sehr wir uns einlassen in neue Sichtweisen, welche Ideen wir haben, wie kreativ wir sind.

Übung 15: Wo in deinem Leben könntest du etwas vereinfachen? Denke über deinen Alltag nach und gehe die Situationen durch. Schreibe eine Liste auf und beginne mit der Arbeit! Das kann ein Aufräumen der Wohnung, der Papiere, des Kleiderschranks sein. Auch weniger fernsehen, weniger Ablenkung, weniger essen kannst du dir vornehmen, dich dabei beobachten und deine Erkenntnisse aufschreiben.

Gib und Nimm Projekte

Ohne Geld durch die Welt

„Nichts ist so mächtig wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist!“ Dieser Ausspruch von Victor Hugo lässt mich jubeln, spüre ich doch deutlich, wie reif die Zeit ist für Gib und Nimm. Wir brauchen uns nur einzulassen, hinzuschauen, auszuprobieren wie bei dem Projekt „ohne Geld durch die Welt,“ das wir schon ein paar Mal durchgeführt haben. Wir – das sind jedes Mal andere Menschen, circa ein Dutzend, männlich und weiblich ausgewogen, unterschiedliche Altersstufen, aus verschiedenen Berufen stammend, querbeet sozusagen- treffen uns für ein Wochenende in einem Haus eines Mitspielers,

in dem es genug Raum für uns alle gibt. Freitag Abend geht es los mit einem einfachen Essen, für das ich meist Sorge mit den Zutaten des Bioladens, der uns schon über Jahre mit der feinsten Biokost versorgt, denn es soll nichts eingekauft werden. Das Frühstück am nächsten Morgen fällt etwas kläglich aus, weil unsere Gruppe ja noch nicht in Aktion war. Das passiert erst am Samstag Mittag, an dem diejenigen, die sich trauen, losziehen, um die Verpflegung für den Rest des Wochenendes zu organisieren. Wer nicht mitgehen möchte, erledigt derweil anstehende Dinge im und am Haus bis die „Anschaffer“ zurück sind. Diese ziehen paarweise los in den kleinen Ort, wo sie allen Mut zusammennehmen müssen, um in die Geschäfte zu gehen und ihr Anliegen vorzutragen. Sie möchten nämlich mit vollen Taschen den Laden verlassen, allerdings kein Geld dafür bezahlen sondern im Tausch die Dinge abwickeln. Meist berichten sie über unser Experiment, sprechen in der Wir- Form, damit sie sich nicht wie Bettler fühlen, denn obwohl sie nicht betteln sondern ihre Gegenleistung anbieten, stellt sich erstmal ein Gefühl der Schwäche ein. Fast alle TeilnehmerInnen erleben das so, schildern ihre Überwindungsschwierigkeiten zu Beginn, dann jedoch auch die große Überraschung, wenn etwas geklappt hat. Sie hätten nicht gedacht, dass das Experiment funktionieren würde. Eher rechneten sie damit, abgelehnt oder sogar mit Schimpf und Schande vertrieben zu werden, was bislang noch nie geschah. Die Geschäftsinhaber begrüßten unsere Aktionen jedes Mal mit Neugier, oft sogar mit Freude, denn durch die unverhoffte Hilfe konnten sie selber noch schnell ihre eigenen Einkäufe vor Ladenschluss tätigen. Diese Erfahrungen mischen nicht nur den Alltag auf für alle Beteiligten, sondern sie bieten in der Konfrontation mit der Ausnahmesituation auch genügend Stoff für Selbstbesinnung. So mancher Teilnehmer war bei der anschließenden Besprechung erstaunt über das eigene Verhalten, das ein leichtes Einfinden in das Neue nach der ersten Scheu dokumentierte.

Das wiederum beflügelt mich, zeigt es doch, wie schnell ein Umdenken erfolgen kann, wenn uns die notwendige Einsicht zuteil wird.

Beim Ostertreffen war alles anders. Kurz vorher sagten drei Leute ab, so dass der Kreis nur aus drei Frauen und vier Männern bestand. Eine der beiden anderen Frauen offenbarte in der Eingangsrunde, dass sie an der Ladenaktion auf keinen Fall teilnehmen wolle, obwohl sie mir kurz zuvor ihre freudige Bereitschaft dazu kundgetan hatte. Ihre jetzige Absage sei ihr etwas unangenehm, weil sie um die eingeplanten

Rollenaufteilungen wisse, ihre Übung bestände jedoch im Neinsagen, im Sich unbeliebt Machen, was von uns anderen akzeptiert werden musste. Da zwei der vier Männer von Anfang an selber nicht in das Tauschgeschäft einsteigen wollten und die dritte Frau unsere Aktionen mit der Kamera begleitete, blieben letztendlich die beiden jungen Männer und ich für unser geldloses Verpflegungsprogramm übrig. Mittags marschierten die beiden los, innerlich gut vorbereitet für ihre Präsentation, in der sie unser Experiment vorstellen und damit ihrem Anliegen einen offiziellen Anstrich geben wollten, um gar nicht erst in die Schnorrerecke zu gelangen. Leider trafen sie fast überall auf vom Ostergeschäft gestresste Verkäuferinnen, die sich nicht auf Experimente einlassen wollten. Lediglich eine Kiste Kohl war das Ergebnis ihrer Ausbeute, was natürlich nicht genügte, um uns alle satt zu machen. Mein Part wurde auf den Abend verlegt, weil der Bäcker von nebenan erst zu dieser Zeit sein Geschäft schloss. Mit den beiden jungen Männern im Schlepp machte ich mich also auf und trug mein Sprüchlein vor. Die Bäckersfrau begann sofort eine Auswahl von Backwaren einzutüten, kannte sie doch schon unsere Aktionen aus früheren Zeiten. Allerdings hatte mir bislang die Einseitigkeit nicht so recht gefallen, denn aus Sicherheitsgründen wurde uns jedes Mal eine Gegenleistung verwehrt. Schließlich könnte sich jemand beim Straßenkehren ein Bein brechen, eine verständliche Angst, zumal die Bäckersfrau selber gerade einen heftigen Unfall mit Krankenhausaufenthalt hinter sich hatte. Da ich nicht einmal über eine Krankenversicherung verfügte, konnte ich die Problematik schon nachvollziehen, obwohl ich auch diesmal wieder unsere Gegengabe anbot. Und – o Wunder- fiel ihr sofort etwas ein: die beiden jungen Männer könnten ein paar Balken auf den Haufen im Garten transportieren, was ungefähr eine Stunde brauchte. Mit dem Rest der Truppe, der sich dieser Aktion anschloss, ging es allerdings viel schneller, machte Spaß und traf den Nagel auf den Kopf. Genau so stellte ich mir dieses Gib und Nimm Projekt vor: Wir profitieren vom Überfluss, geben unsere Gaben, die wir gemeinsam einbringen können und schaffen auf diese Weise eine „neue Arbeit“. Viele Gruppenaktionen bei unserem Tauschring zeigten diesen Charakter auf damals. Ob wir gemeinsam renovierten, im Garten halfen, einen Umzug bewerkstelligten, miteinander kochten, an erster Stelle stand immer die Freude über das gemeinsame Tun. Auch damals gab es natürlich die Sicherheitsfrage. Was geschähe bei einem Unglück, wer käme dafür auf, wie ließe sich eine möglichst große Sicherheit gewährleisten? Immer wieder standen diese Fragen bei den Abendveranstaltungen auf dem Programm, wurden Juristen eingeschaltet, und

dennoch blieben sie für die meisten Teilnehmer nicht zufriedenstellend beantwortet. Nach langer Überlegung kam ich nämlich zu dem Schluss, dass ohne Risiko gar nichts laufe. Das Sicherheitsdenken des jetzigen Systems müsse aufgebrochen und durch etwas Neues ersetzt werden, nämlich durch das Vertrauen, über welches wir heute kaum verfügen. In ein Vertrauen hineinzuwachsen, hat nichts mit Naivität oder Dummheit zu tun sondern mit einer gehörigen Portion Umdenken. Diese Übung ist eine der schwersten, das will ich gern zugeben, aber ohne sie brauchen wir gar nicht erst anzufangen. Es gibt keine Gesetze dafür, keine auszuschöpfenden Lücken, auch wenn wir sämtliche Bücher wälzen!

Bei unserer Bäckeraktion kam es tatsächlich beinahe zu einem Unfall, weil die Kamerafrau fast von einem Balken getroffen wurde, was uns noch intensiver in das Thema einstieg ließ. Die Geschichte von dem Musiker, der sich eine Krankenversicherung nicht mehr leisten konnte und schon seit Jahren ohne sie auskam, fiel mir dabei ein. Vor einem seiner Konzerte rutschte er aus, brach sich einen Arm mehrmals, was zu einer Fahrt mit Blaulicht ins Krankenhaus führte. Bei der Notaufnahme musste er Farbe bekennen. Daraufhin erschien der Chefarzt, der sich ausgiebig informierte und schließlich über die gemeinsame Liebe zur Musik zu einem seltsamen Tausch gelangte, der in keiner Relation zueinander stand: Er behandelte den Patienten für einen kostenlosen Eintritt in das nächste Konzert von ihm, was ein paar Tausend Euro gegen maximal fünfzig bedeutete.

In Deutschland gäbe es die Regelung der Krankenversorgung auch ohne Versicherung für Obdach- und Mittellose, heißt es, was jedoch nicht eine Konfliktlösung für die Gib und Nimm Idee bedeutet, denn hier handelt es sich eher um Zuständigkeiten. Fällt jemand beim Fensterputzen von der Leiter in einem fremden Haushalt, gibt es Probleme. Haftpflicht und andere Versicherungen könnten Abhilfe schaffen, aber wie geht es ohne Versicherungen? Diese Frage bewegt die Menschen, überall und immer wieder, macht sie ärgerlich, nachdenklich, aggressiv und führt oftmals zu Stagnation und Stillstand, weil keine Lösung vorhanden ist. In meinem eigenen geldlosen Leben musste ich mich zu Beginn auch damit herumschlagen. Hoch sensibel für Panikgefühle war ich damals, malte mir bis in die kleinsten Details Situationen aus und versuchte für mich persönliche Lösungen zu finden. Schritt für Schritt ersetzte ich die vielen Sorgen und wuchs in ein wunderbares Vertrauen hinein. Bei meinen Haushüteaktionen spielt dieses

Thema inzwischen keine Rolle mehr, weil die Hausbesitzer mit mir zusammen gewachsen sind und verwundert feststellen, wie sorgenfrei sie sich auf ihren Reisen fühlen.

Foren zu schaffen, in denen wir gemeinsam üben können, Situationen einzurichten, die einen Rahmen für die neue Welt darstellen, darum geht es bei Gib und Nimm. Vertrauen entwickeln, es leben, weitergeben, miteinander gestalten, ist ein Prozess, der durchdacht und bewusst geschöpft sein will, denn Unglück und Frustration durch zu viel Offenheit gab es schon genug in der Vergangenheit. Was nützt es, wenn ich vertrauensvoll jemand meine größte Schwäche mitteile, die derjenige in einer anderen Runde zum Besten gibt oder mir bei der nächsten Gelegenheit vor die Füße wirft? Im heutigen System ist eine der wichtigsten Spielregeln die, möglichst viele Fehler der anderen auszukundschaften, um sie dann gegen sie und zu den eigenen Gunsten auszuschöpfen. Begonnen wird mit diesem Programm bereits in der Schule, in der Konkurrenz einen mächtigen Platz einnimmt. Für die Umpolung sind besondere Erkenntnisse nötig, aus den entsprechenden Erfahrungen abgeleitet. So lässt sich die Sucht einiger Menschen erklären, die eine therapeutische Gruppe nach der anderen aufsuchen, weil sie hier den geschützten Rahmen für sich finden, nach dem sie sich sehnen, es jedoch nicht schaffen, das Erlernte in andere Situationen zu transferieren. Bei Gib und Nimm handelt es sich nicht um therapeutische Einrichtungen sondern um den Alltag, in dem geübt werden kann.

Ging es in den letzten Gruppen bei „Ohne Geld durch die Welt“ überwiegend um das Ausprobieren einer neuen Verhaltensweise in Bezug auf fremde Menschen, die ja angesprochen und neugierig gemacht werden mussten, um mit zu spielen, um die dabei entstandenen Gefühle, die viel Platz bekamen bei unseren Besprechungen, gab es dies Mal eine starke Veränderung. Nicht die ganz Fremden waren wichtig, nicht der Tausch stand an erster Stelle sondern das Miteinander, das Wohlwollen innerhalb der Gruppe, in der sich die meisten zu Beginn nicht kannten. Konnte es bei der Kürze der Zeit und der Zusammensetzung der Gruppe überhaupt Intensität, Offenheit und Geborgenheit geben? Was hat ein Siebzehnjähriger mit einem Sechzigjährigen zu tun, eine Sozialhilfeempfängerin mit einem Oberstudienrat? Wie lassen sich die unterschiedlichen Themen der Einzelnen unter einen Hut bringen, wenn das gemeinsame fehlt? Gut, eingeladen wurde schon zu einem gemeinsamen Tun, aber bereits nach den ersten

Minuten stellte sich heraus, dass mein eigenes Thema, nämlich das „Ohne Geld leben“ nicht derart interessant für die anderen war, wie ich mir das erhofft hatte. Was war mit meiner Enttäuschung? Gab es eine oder konnte ich meiner Devise, niemandem etwas über zu stülpen treu bleiben und mich umstellen? Da die Verpflegung auch ohne unsere geplanten Aktionen gewährleistet war – jeder hatte etwas trotz der anderen Absprache mitgebracht – gab es hier keine Probleme. Was anderes war schon die Zeit, die nun zur freien Verfügung stand. Der wichtigste Programmpunkt hatte sich verflüchtigt und nun? Konnten wir einen Konsens finden?

Eine von mir im Vorab gemachte Überlegung hatte mit diesem Thema zu tun. In einer Zeit der Arbeitslosigkeit, in der immer mehr Menschen sich überflüssig fühlen, weil ihre Talente nicht gebraucht werden, gilt es, neue Möglichkeiten für sie zu entdecken und umzusetzen. Wo soll das geschehen? Etwa bei den Arbeitslosenfrühstücks oder anderen Treffen unter Gleichgesinnten? Viele Tauschringe sind begeistert von der Unterschiedlichkeit der Teilnehmer, von ihrem Umgang miteinander, bringt er doch Buntheit und Abenteuer in den Alltag. Auf der anderen Seite scheitern auch viele Aktionen an der Andersartigkeit der sich Begegnenden, denn ein Sich Einlassen allein genügt nicht. Bewusstseinsarbeit ist angesagt, aber wo, außer in den eigens hierfür vorgesehenen, oftmals überbeurteilten Angeboten von irgendwelchen Gurus oder Therapeuten?

Für dieses Treffen hatte ich mir überlegt und in der Einladung erwähnt, dass es auch darum ginge, die eigenen Talente oder Interessen vorzustellen. Eigenartigerweise machte nur eine Frau davon Gebrauch. Mit der enthusiastischen Ankündigung ihres Beitrags – sie wollte uns in die Kunst der Fadenspiele einführen – entfachte sie allerdings keine Euphorie. Im Gegenteil, diese kniffligen, komplizierten Übungen, die ich aus meiner Kindheit kannte, würden mich nur langweilen, dachte ich. Auch die anderen reagierten sehr zurückhaltend, zeigten eher Unlust, und so wurde das Thema nach hinten geschoben. Stand die Frage weiterhin im Raum, wie wir unsere Zeit miteinander gestalten wollten ohne vorbereitete Programmpunkte. Im Augenblick leben, sich überraschen lassen, gab es eine Chance für diese Hauptübung aus meinem eigenen Leben? Schmerzlich erinnerte ich mich daran, wie oft mir bei unseren damaligen Tauschringtreffen vorgeworfen wurde, zu wenig Leitung übernommen, kein Programm ausgeklügelt zu haben. Fassungslos erlebte ich die Proteste Einzelner oft in

Augenblicken, die mir wunderbar vorkamen, wenn beispielsweise in einer Runde ein Neuling sich ausgiebig vorstellte. Was für mich Abenteuer pur bedeutete, ließ die anderen kalt oder langweilte sie sogar.

Diesmal hatte ich Glück, weil sich unsere Vorstellungsrunde ganz nach meinem Geschmack gestaltete, ausführlich, intensiv und offen. Dieser erfreuliche Anfang setzte sich am nächsten Morgen fort, wo wir ohne Absprache alle zur gleichen Zeit am Frühstückstisch erschienen bis auf den jungen Mann, der als notorischer Langschläfer erst später auftauchte, was von niemandem moniert wurde. „Jeder nach seiner Facon, ohne Gruppenzwang und komplizierte Absprache“ entpuppte sich als unsere Devise für das gesamte Wochenende. Bei dem Gespräch am Frühstückstisch, das über Stunden ging, fühlte ich mich in meinem Element. Ein allgemeines Wohlwollen, gegenseitige Unterstützung und Tiefgang in persönlichen wie auch allgemeinen Bereichen prägten das Miteinander. So stelle ich mir die Zukunft vor, ging es mir immer wieder durch den Kopf.

Amaris schreibt in ihrer Mail über eine Woche ohne Geld „wie von Zauberhand lief alles ohne besondere Absprachen“, genau das geschah auch bei uns. Die Augenblicke, die sich problemlos aneinander reihten, wurden von uns ausgeschöpft, mit Gelächter gefüllt, mit großem Interesse füreinander angereichert. Pausen ergaben sich wie von selbst, einmal flossen sogar Tränen, ein Konflikt wurde gelöst, nichts ausgespart, alles war erlaubt und wurde angenommen, wie es gerade kam. Ein Außenstehender hätte meinen können, dass es sich bei uns um eine Familie handelte, die gemeinsam die Ostertage verbringen wollte. Tatsächlich stellte ich die Parallele zu meiner eigenen Familie fest, angefangen mit der Teilnehmerzahl sieben bis zu den Ähnlichkeiten mit meinen Geschwistern. Sogar die Gefühle von damals stellten sich ein, eine Chance für mich, noch einmal hinzuschauen und aufzulösen, was an Belastung da war. So kamen die Tränen von mir, war ich doch schon immer in meiner Ursprungsfamilie die „Heulsuse“ gewesen! Auch der Schmerz, durch den sie ausgelöst wurden, hatte ähnliche Ursachen wie damals. Schon als Kind wollte ich Dinge verändern, neue Ideen einbringen, diskutieren und wurde oft abgeschmettert von meinen Brüdern, die nichts wissen wollten über meine Erfahrungen, Erkenntnisse und Weisheiten, was ich nicht verstand und mich häufig verletzt fühlte. Sicherlich lag das an der Art, wie ich die Dinge darstellte, vielleicht wurde ich als Besserwiserin empfunden oder als Angeberin. Feststeht, dass es damals

keine Korrekturmöglichkeit für mich gab und ich immer wieder in dieselben Fallen tappte, weil ich aus meinem Unterbewusstsein heraus handelte, ebenso wie meine Geschwister. Es geht hier keineswegs um Schuldzuweisung, nur um Erkenntnis, die beiträgt, Schatten an zu schauen und Störgefühle auszuräumen.

Als ich mehr Spiritualität in unsere Ostergruppe bringen wollte, geschah es: einer meiner „Brüder“ rastete aus, sprang auf, verließ die Gruppe mit harten Worten: „Dieser Esokram kotzt mich an, damit will ich nichts zu tun haben“, polterte er beim Weglaufen. Ich hatte die schönen Tierkarten in die Runde gebracht und wollte nun als Abschluss sozusagen mit den Bildern eine Verbindung zu unserem Wochenende schaffen, aus einer anderen Sicht die Dinge bespiegeln und eine höhere Ebene hineinbringen. Leider hatte ich vergessen zu fragen, ob es recht ist, war davon ausgegangen, dass die bisherige Toleranz auch in diesen Bereich langen würde. Nicht das aggressive Verhalten des Teilnehmers brachte den Schmerz, konnte ich doch mit Aggressionen inzwischen ganz gut umgehen sondern die Entscheidung, die ich nun fällen zu müssen glaubte. Da es in den letzten Zeiten häufiger geschehen war, dass die Karten statt eine Bereicherung ein Hindernis darstellten, mein Gegenüber nichts damit anfangen konnte, hatte ich hin und wieder überlegt, sie abzuschaffen. In diesem Augenblick beschloss ich, es nun zu tun, was mir die Tränen in die Augen trieb, weil ich das Loslassen üben musste. Drei Tage brauchte ich für diesen Prozess, bis ich ohne Tränen mir den Abschied vorstellen konnte. Als ich dann in einem Ritual Karte für Karte in aller Ruhe verbrannte, - die Weitergabe an jemand anderes kam wegen der Abgenutztheit nicht in Frage - gab es die Freude über eine neue Freiheit in mir. Alles was du für deine spirituelle und psychologische Arbeit brauchst, hast du in dir! Vertraue deiner eigenen Kraft, hörte ich.

Das andere Störgefühl hatte mit meiner „kleinen Schwester“ zu tun, die mit ihrem Eintritt in diese Welt mir meinen Platz streitig gemacht hatte. Für mein Gefühl wurde sie viel mehr geliebt als ich und forderte Eifersucht und Neid heraus. Natürlich fand ich sie attraktiver, interessanter, lustiger, brachte sie doch die Familie immer wieder zum Lachen! Genau wie meine „kleine Schwester“ in unserer Gruppe. Kreativ war sie, lustig, brachte Schwung in die Angelegenheit und flirtete unverhohlen mit meinem „Lieblingsbruder“, der entsprechend reagierte. Oft genug hatte ich an diesem Thema gearbeitet und glaubte es längst erledigt, aber der jetzige Schmerz war so gewaltig, dass er mir meine Freude nehmen wollte, was ich auf keinen Fall zuließ. Hier ging es

nicht um Verdrängen wie damals in meiner Kindheit, wo es keine Möglichkeit gab, irgendetwas aufzudecken oder zu verändern, wo ich ausgeliefert und ohnmächtig zusehen musste, wie ich in die hintere Reihe gedrängt wurde und mich dadurch ungeliebt fühlte. Jetzt ergab sich die Chance, das Muster von damals vollständig aufzulösen. Mutig gestand ich meine Schwäche zunächst bei der Frau, die meine Schwester darstellte, später bei dem Mann und stieß bei beiden auf Verständnis. Wenn auch nicht sogleich die gesamte Störung verschwand, weil die Situation sich nicht veränderte - die beiden konnten und wollten ihre Sympathie füreinander nicht verdrängen – ging es mir viel besser mit der Offenheit.

Auch der junge Mann, der mehrere Male an diesem Wochenende sein ungutes Gefühl zu einer Situation ansprach, schaffte sich damit eine Tür für ein anderes Verhalten, was sich in seinem anschließenden Tun offenbarte. Dinge auszusprechen, hilft manchmal beim Auflösen von negativen Gedanken oder Gefühlen. Sogar der Konflikt, der durch meine Karten entstanden war, brachte durch den Ausbruch des Teilnehmers mehr Offenheit. Als er nämlich nach einer Zeit in die Gruppe zurückkehrte und über seine schlechten Erfahrungen mit der Esoterik sprach, konnten wir alle ihn besser verstehen und ich sogar eine wichtige Konsequenz daraus ziehen. Wie oft schlucken wir lieber unseren Unmut hinunter, um die Harmonie nicht zu stören, um uns nicht unbeliebt zu machen und aus anderen Gründen, womit wir Chancen vertun, manchmal sogar krank werden und unglücklich. Oder wir poltern los und laufen weg, verlieren uns in unserem Groll und lassen uns später von einer ähnlichen Situation überrollen. Denn solange die Störungen im Unbewussten bleiben, können sie sich nicht auflösen, solange gibt es neue Lektionen, immer dasselbe in einer ähnlichen Form. Darum brauchen wir Zusammenhänge, in denen wir uns sicher fühlen und die Ängste in Vertrauen verwandeln können.

Obwohl wir unsere Zeit mit ganz alltäglichen Dingen füllten - außer den Spielen mit den Fäden, die dann doch noch zu großem Spaß führten, machten wir Spaziergänge, besichtigten eine Zeche, schauten uns gemeinsam einen Videofilm an, erfreuten uns an einem Osterfeuer, gaben uns ausführlichen Gesprächen hin- war das Fazit in der Abschlussrunde für die meisten von uns, dass hier etwas ganz Besonderes stattgefunden hätte. Ein Miteinander in einer speziellen Atmosphäre, die Mut machte. Hatte das etwas mit Spiritualität zu tun? Warum konnten wir einander derart tolerieren

ohne die üblichen abgrenzenden Verhaltensweisen? Was gab uns die Kraft zu dieser uneingeschränkten Offenheit? War es nur die Ausnahmesituation, die normalerweise auch in anderen Gruppen zu dieser Vertrautheit führte oder sorgte eine „Zauberhand“ für Verbundenheit und Geborgenheit? Diese überaus wichtige Frage will genauer angeschaut werden und erhält darum entsprechenden Raum.

Übung 16: Lade Freunde und Bekannte zu einem Treffen bei dir ein, zu dem jeder etwas zu essen mitbringt. Auch die Talente der Einzelnen sollen eine Rolle spielen. Beginnt mit einer Vorstellungsrunde oder einem „Blitzlicht“, falls sich alle schon kennen, bei dem jeder kurz über seine momentanen Gefühle und das mitgebrachte Talent spricht. Dabei kann es sich um Handwerkliches, Musisches, Künstlerisches, Heilerisches, eine Buchbesprechung, ein Backrezept oder was auch immer handeln. Macht kein großartiges Programm sondern nehmt den Augenblick, wie er kommt. Jede übernimmt Verantwortung für sich selbst und für das Ganze, alle sollen gleichwertige Partner sein. Hast du genügend Raum, kannst du ein Wochenende mit Übernachtung einplanen, das natürlich nicht eingehalten werden muss. Bei allgemeiner Langeweile braucht ihr nichts durch zu ziehen! Gebt dem Augenblick die Ehre!

Gib und Nimm und Spiritualität

Meine Ausbildung bei einer Heilerin Ende der achtziger Jahre brachte mich in eine völlig neue Sichtweise. Zwar war ich durch die täglichen Meditationen und durch die psychologischen Auseinandersetzungen wach für die innere Welt und ihre Auswirkungen, aber die Gewissheit für die Richtigkeit meines Tuns fehlte mir noch. Fragen kamen dazu wie: Hat jeder Mensch eine bestimmte Aufgabe zu erledigen? Oder ist es egal, was er tut, Hauptsache es geschieht mit Liebe? Kann ich noch mehr für andere tun? Handelt es sich bei subjektiven Unternehmungen um Zeitverschwendung? Warum kann ich nicht zufrieden sein mit dem, was ich tue, sehne mich nach einer größeren Aufgabe? Die Beschäftigung mit solchen Fragen erforderte so viel Zeit, dass ich jede Ablenkung abschaffte und zwei Jahre lang alle Freizeit mit Meditationen und Gebeten auf meinem Teppich verbrachte.

Die erste „Erhörung“ geschah im Januar 94, als eine Freundin mich anrief und mir eine „große Aufgabe“ wie sie das nannte, anbot: Ich sollte als eine der ausgewählten Friedensfrauen in das ehemalige Jugoslawien fahren, wo für die Zeit einer Woche ein

Friedensprogramm vorgesehen war. Frauen aus aller Welt sollten dort eintreffen und mit ihrer Präsenz den kriegerischen männlichen Energien entgegenwirken. Alle Kosten seien bereits gedeckt, ich müsse nur noch zusagen. Natürlich, das ist sie, meine große Aufgabe: eine Friedensarbeiterin zu werden! Kein Gedanke der Furcht vor dem Kriegsgebiet, in das ich fahren sollte, kreuzte den Plan. Meine berufliche Selbständigkeit erlaubte die schnelle Umsetzung des Entschlusses und ein paar Tage später befand ich mich an meiner neuen Wirkungsstätte. Ein Kinosaal wurde unser Haupttreffpunkt. Hier wurden Programme entwickelt, Fragen besprochen, Situationen geschildert und bereits erfolgte Taten vorgestellt. Eine Kroatianerin, deren gesamter Besitz bei einem Hausbrand vernichtet wurde, stellte sich hier als eine durch die Welt reisende Friedensfrau vor. Was uns anderen als Schicksalsschlag und eher eine Katastrophe vorkam, empfand sie als Gotteszeichen für ihre neue Arbeit. Der Gedanke daran, ständig abhängig zu sein von anderen, denn sie musste sich ernähren, wohnen, sich kleiden, schreckte mich. Außerdem fühlte ich mich äußerst unwohl, wenn wir Frauen unsere spirituellen Kreistänze in den Kriegsgebieten vollführten, häufig vor den Augen der kriegsgeschädigten Einheimischen, was mir Schamesröte ins Gesicht trieb, obwohl mir der Sinn einleuchtete. Trotzdem erschien mir die gesamte Situation nicht stimmig, und bei meiner Heimkehr wusste ich, dass diese Art von Aufgabe nicht meine war. Wieder einmal war Geduld angesagt, diesmal jedoch nur für kurze Zeit. Genau einen Monat später, nämlich im Februar 94 traf mich die Tauschring Idee mitten ins Herz, wo sie heute noch sitzt, allerdings in abgewandelter Form.

Hatte mich zu Beginn das Tauschen auf materieller Ebene fasziniert, gab es im Laufe der Jahre eine Schwerpunktveränderung. Meine im großen Stil geplanten Ideen scheiterten nämlich häufig an der Umsetzung mit anderen, so dass ich ständig auf mein eigenes Leben zurückgeworfen wurde. Bei Gib und Nimm geht es nicht um einen Ersatz des heutigen Geldsystems, einer ähnlichen Abrechnungsweise nur mit anderen Mitteln sondern um einen ganzheitlichen Ansatz, der nicht leicht zu durchschauen ist. Hatte ich die mittellose Kroatianerin noch bedauert, weiß ich heute natürlich durch meine eigenen Erfahrungen, dass sie ihr Leben auf Gottvertrauen gebaut hat und damit gut fährt.

Vieles bei Gib und Nimm geschah wie von Zauberhand von Anfang an und immer wieder, leider meist unbemerkt von den anderen, die nicht an Wunder glauben mochten. Meine durch die erstaunlichsten Übereinstimmungen hervorgerufene Euphorie konnte

ich nicht oft mit anderen teilen und hielt mich darum zurück, wollte nicht belächelt werden. Vielleicht wäre damals noch mehr möglich gewesen, hätte ich mich getraut und die Spiritualität besser vertreten, aber wie in so vielen Dingen musste ich erst hinein wachsen in etwas, was sich so schwer erklären lässt. Die Frage der Spiritualität beschäftigt inzwischen sehr viele Menschen, ist die Antwort darauf ähnlich schwer zu geben wie bei dem Thema „Glauben“?

Bei einem Vortrag, den ich in Heidelberg hielt, zu dem mehr Menschen als üblich gekommen waren, stellte ich mein Programm kurz entschlossen um. Statt über mein Leben ohne Geld zu reden, sprach ich über Spiritualität, was später in einem Zeitungsartikel als „Thema verfehlt“ dargestellt wurde. Einige Menschen verließen während der Vorstellung den Saal, andere jedoch suchten mich hinterher auf, um mir ihre Unterstützung anzubieten oder mich einfach nur zu bestärken in meinem Tun. So auch der junge Radioredakteur Falk Fischer, der um ein Interview bat, das im Anschluss an die Veranstaltung stattfand. Dabei stellten wir viele gemeinsame Erkenntnisse fest, was wiederum zu einem regen Mail- Austausch führte. Falk, der zunächst Physik studiert hatte und stark geprägt wurde von ihr, beschäftigt sich überwiegend in seinen Radiofeatures mit spirituellen, physikalischen, soziologischen Themen. Hier eine zu meinem Thema passende Mail von ihm:

Liebe Heidemarie,

deine Mails haben für mich viel Ermutigendes in sich. Im Grunde suche ich ja einen ähnlichen Weg wie Du, nicht unbedingt, mich völlig vom Geldkreislauf abzukoppeln, aber mich in den „Fluss“ hineinzubegeben, ins Vertrauen zu gehen, dass es irgendwie immer weiter geht. Rein verstandesmäßig ist mir inzwischen auch klar, dass dieses Defizitdenken nur die Defizite anzieht und nicht beiträgt, sie zu überwinden. Das möchte ich auf keinen Fall, im Gegenteil. Aber es ist immer so eine Gratwanderung zwischen Naivität und Vertrauen. Sobald noch leichte Zweifel irgendwo, auch unerkannt, mittendrin stecken, werden nur die Zweifel bestätigt. Es gibt so einen schönen Theologenwitz, der die Sache auf den Punkt bringt:

Ein Pfarrer hatte in seiner Bibel geblättert und dort im neuen Testament die Stelle gefunden, dass man sich keine Sorgen um den morgigen Tag machen solle, der Heilige Geist würde einem stets das Richtige bringen und zum richtigen Zeitpunkt genau die passenden Worte in den Mund legen. Prima, dachte er, dann brauche ich mich auch

nicht auf meine nächste Predigt vorzubereiten, der heilige Geist wird's richten. Also wartet er auf die Eingebungen, die einfach nicht kommen wollen. Es wird Freitag, es wird Samstag, noch immer hat sich der heilige Geist nicht gemeldet. Am Sonntag beginnt schon der Gottesdienst, der letzte Gesang vor der Predigt, nichts. Schließlich steigt er auf die Kanzel, und endlich, da er einen kurzen Augenblick in der Stille dort oben verharrt, meldet sich tatsächlich der heilige Geist und sagt: Pfarrer, du bist faul gewesen!

Dieses Verhältnis von sich Führen Lassen und handeln weiß ich noch nicht richtig einzuordnen. Ab wann tue ich dem, was werden will, Gewalt an und erschöpfe mich in Mühen, und wo bin ich handelnd gefordert, damit das, was werden will, durch mich auch werden kann?

Ich plane zur Zeit verschiedene Buchprojekte: Ein Buch über die Arbeit am Tonfeld, ein Marionettentheaterstück (Idee ist nicht von mir sondern einer Bekannten; hier würde ich nur Geburtshilfe leisten) eine Art „Werk“ über die vielen Zusammenhänge der Welt, die ich im Zuge meiner vielen Radiojahre erfahren habe, von Quantenmechanik bis Spiritualität, ein Kinderbuch über den Raub der Träume (durch eine Überflutung mit Spielzeugen, an denen die Erfinder wohl die meiste Freude haben, keineswegs aber die Kinder), eine Erzählung und vielleicht auch einen Gedichtsband. All diese Ideen kreisen gerade in meinem Kopf, um sie aber umsetzen zu können, brauche ich einen finanziellen Rücken. Früher hatte ich mir mal gedacht, es gibt zwei Möglichkeiten, reich zu werden: Entweder viel Geld verdienen oder die Wünsche deutlich zu reduzieren. Ich habe letzteres gewählt. Nun aber merke ich, dass ich Wünsche habe, die nicht besonders viel mit Wohlstand oder Geld sondern mit Selbsta Ausdruck und Kreativität zu tun haben und die sich nur umsetzen lassen, wenn ich dabei irgendwie noch versorgt bin. Diese Kluft muss ich jetzt überbrücken und weiß noch nicht wie (reich heiraten, im Lotto spielen oder einfach ins Vertrauen gehen?) Irgendwie geht es fast immer weiter, Krisenzeiten nicht ausgeschlossen.

Einen lieben Gruß von Falk

In diesem Dilemma, Geld zu brauchen, nicht unbedingt viel, sondern einfach nur genug, um das Wirkliche, das was Freude macht, ausüben zu können, stecken Millionen von Menschen. Die Glücksspiele häufen sich darum, erhalten inzwischen Legitimität bei den Medien, Sendezeiten, in denen früher nur Krimis platziert waren, lassen die Zuschauer

Zitterpartien mit den Protagonisten erleiden, ja, gewinnen ständig an Attraktivität. Studien über Glücksspielmillionäre weisen allerdings darauf hin, dass dieses Glück nicht immer von Dauer ist. Reich zu heiraten, muss auch nicht gerade das große Glück bedeuten, bleibt also wieder einmal das Vertrauen übrig.

Eine Freundin ruft mich genau in diesem Augenblick an, um mir von ihrem großen Glück zu berichten, für mich erneut ein Beweis der spirituellen Zusammengehörigkeit, Beispiele und Erklärungen für mein Buch fließen von überall mit hinein und machen mich glücklich. Meine Freundin schlägt sich mit genau demselben Problem wie Falk herum. Keine Millionärin möchte sie sein, nur den Rücken frei haben für ihre vielen Tätigkeiten. Seit einiger Zeit fehlen ihr monatlich ein paar Hundert Euro, um die täglichen Kosten abdecken zu können und die schöne Wohnung zu halten. Nach anfänglichen mächtigen Schwierigkeiten, schlaflosen Nächten und Überlegungen, die mit Verzicht und Defizit zu tun hatten, pendelt sie sich inzwischen im Vertrauen ein. So wurde das fehlende Geld im letzten Monat auf überraschende Weise durch fremde Leute ihr zugespielt, was sie zunächst gar nicht verstand, es dann aber als Geschenk des Kosmos annehmen konnte. Die Miete für den nächsten Monat stand wieder an, der Wunsch für den fehlenden Restbetrag war schon formuliert und ausgesprochen ohne irgendeine Idee, wo es herkommen sollte. Der Satz: ich lebe im Vertrauen gab ihr die nötige Kraft für den Tag, und da geschah es: Beim Aufräumen ihrer Papiere stieß sie auf ein altes, längst vergessenes Sparbuch, das genau die fehlende Summe enthielt. Ihre große Freude bezog sich weniger auf das Geld als auf das erneute Wunder, das ihr Bestätigung für ihre Übungen erteilt. So lösen sich nach und nach die Zweifel auf und aus der von Falk erwähnten Gratwanderung wird der eigene Weg, eine Freude für sie ebenso wie für mich, schöpfe ich doch aus ihrer Erfahrung gleichzeitig für mein eigenes Leben Kraft.

Die Feuerläufer, die ich am Nachmittag treffe, berichten über ihre Erfahrungen, die auf Vertrauen basieren. Ohne Vertrauen ginge da gar nichts, denn mit Logik hätte diese Übung nichts zu tun. Die Berührung mit Feuer ist schmerzhaft, Verbrennungen müssen behandelt werden, das über die Glut laufen, erfreut sich jedoch immer größerer Beliebtheit. Natürlich gäbe es auch Unfälle, Teilnehmer, die sich die Füße verbrennen, aber durch die vorbereitenden Übungen seien fast alle in diesem nötigen Vertrauen, bevor sie die Hauptübung, nämlich den Gang über die glühenden Kohlen, vollziehen.

Meist sind sie hinterher so berührt von dem Wunder, heil davon gekommen zu sein, dass sie ihr gesamtes Leben umkrempeln. Sie verstehen plötzlich, dass ihre Denkweise, ihre Gedanken einen wichtigen Stellenwert haben, der beeinflussbar ist durch unser Bewusstsein. Da der Begriff Gedanken mit dem Stamm „Danken“ verbunden werden kann, bietet sich hier wieder durch Dankbarkeitsübungen eine Umpolungsmöglichkeit an, die in Vertrauen und dadurch in unser Glück führen kann. Eine aus dem Internet stammende Mail, von einer Freundin mir zugeschickt, möchte ich hier als Anregung für die nächste Übung nehmen. In einem so genannten Newsletter von www.simplify.de wird das Glückstagebuch vorgestellt, das einer der effizientesten Wege zu einer optimistischeren Weltsicht sei. Es wird vorgeschlagen, mindestens einmal pro Woche aufzuschreiben, „wofür Sie dankbar sein können, von den ganz kleinen Dingen bis zu den großen. Variieren Sie Ihre Einträge, dann bleibt Ihr positives Lebensgefühl frisch. Gutes tun macht glücklich. Helfen Sie anderen, geben Sie Trinkgeld, engagieren Sie sich sozial, lassen Sie anderen den Vortritt...mit jeder kleinen und großen Tat belohnen Sie sich selbst. Schreiben Sie einen Dankesbrief an Ihren Lieblingslehrer von früher, an einen Mentor, dem Sie beruflich etwas verdanken. Besuchen Sie Menschen, die Meilensteine waren in Ihrem Leben.

Vergeben Sie den Menschen, von denen Sie verletzt oder betrogen wurden. Rache- und feindselige Gedanken sind die zuverlässigsten Unglücksmacher Ihrer Seele. Werfen Sie sie raus!

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Genug Schlaf, genug Bewegung, genug Lachen, genug gesunde Nahrung. Das ist der Grundstock für ein glückliches Leben. Nähren Sie Ihren religiösen Glauben, bauen Sie Ihr Netzwerk. Finden Sie Ihren Glücksplatz.“ (Zitat)

Diese Tipps, die ja schon in den anderen Kapiteln in Übungen gekleidet waren, möchte ich an dieser Stelle durch folgende Übung ergänzen:

Übung 17: Schreibe einen Dankesbrief an Gott, deinen Schutzengel, dein Höheres Selbst, ans Leben oder wie du das Unsichtbare nennen möchtest. Bedanke dich dafür, dass du so bist, wie du bist! Beschreibe deine guten Seiten, guten Taten, Ideen oder was auch immer.

Das Gib und Nimm Spiel

Mein erster Gedanke zum Tauschring galt den Obdachlosen, die überall herum standen oder saßen, mit alkoholischen Getränken oder ohne, in Gruppen oder allein. Vor meinem Umzug in den Ruhrpott hatte ich kaum Notiz von ihnen genommen, sie nie so hautnah erlebt und über sie nachgedacht. „Was ist das für ein System, in dem Menschen überflüssig sind, ungebraucht, nutzlos? Wo bleibt da die Würde des Einzelnen? Damit müssen wir uns doch alle auseinander setzen,“ ging mir nun häufig durch den Kopf. „Die wollen so leben, sind zu faul zum Arbeiten und mögen keine Wohnung. Guck doch mal, wie die saufen! Wer nimmt denn so jemand in seine Firma? Nein, die haben sich entschieden, so zu leben, und da muss man sie auch lassen“, kommt der Gegenpart von vielen Mitbürgern in entsprechenden Gesprächen. Sicherlich haben wir die Wahl in unserem Leben, können entscheiden, wie wir es am liebsten hätten und unsere Aufmerksamkeit dort hin lenken. Und wenn wir das westliche System mit der dritten Welt vergleichen, stehen wir ganz gut da. Schließlich lässt unser Staat niemanden hängen, versorgt uns auch ohne Arbeitsstelle, was nicht einmal in Amerika geschieht, wo die Schere zwischen Arm und Reich noch größer ist als bei uns.

Nein, es handelt sich nicht nur um unser System, das hier angeschwärzt werden soll, vielmehr lässt die gesamte Weltsituation zu wünschen übrig, was das Ganze verkompliziert, denn dabei kann ein Einzelner sowieso nichts machen. Damit ist das Thema vom Tisch für viele, denn wenn die Politiker nichts ändern, gibt es keine andere Möglichkeit, und „die da oben machen sowieso was sie wollen“.

Ein schon viele Jahre auf der Straße lebender Obdachloser kann sich wahrscheinlich nicht einfach umstellen und in einem Acht-Stunden-Job sein Bestes geben, auch wenn es eine interessante Arbeit wäre. Darum müsste hier etwas anderes fassen, nämlich eine Möglichkeit für stundenweises Tun, vielleicht sogar nur eine Stunde in einer Woche, für die sich niemand im Vorab fest zu legen hätte, denn die Befindlichkeit des Einzelnen spielt ja auch eine Rolle. In der „Gib und Nimm Zentrale“, unserem langjährigem Tauschring wäre so ein Einstieg möglich gewesen, bei dem die Selbstbestimmung an erster Stelle stand und ein Abbruch der Tätigkeit jederzeit möglich gewesen wäre. Eigenartigerweise tauchte nicht ein einziger Obdachloser bei uns auf. Darum machte ich mich gern auf den Weg zu ihnen, als ich eine Einladung für einen Vortrag erhielt, der in der Suppenküche stattfinden sollte, einem Mittagstisch für Obdachlose. Leider saßen in dem Kreis der Versammelten nur ein paar von ihnen, der

Rest bestand aus Ehrenamtlichen, meist Frauen, die sehr neugierig auf das Thema waren. Wie üblich schilderte ich das Warum und Wie meines Lebens ohne Geld, und schon bald sprang ein Obdachloser entrüstet auf, um unter lautem Protest die Versammlung zu verlassen. „Die hat ja Vitamin B“, schimpfte er, ohne mich eines Blickes zu würdigen. Natürlich hakten wir Zurückgebliebenen hier nach, diskutierten über Beziehungsfragen, über Isolation und die Möglichkeiten, ihr zu entkommen. Die Obdachlosen, hieß es, hätten sich eingerichtet in ihrem Randgruppen Dasein ohne Kontakte zu Familien oder Freunden. Ihr soziales Umfeld sei überaus beschränkt und ließe kaum Neues zu. Das wiederum hätte mit mangelndem Vertrauen zu tun, einer Folge erlittener Lebensenttäuschungen. Die meisten von ihnen rechneten mit keiner Verbesserung ihrer Situation, hätten sich abgefunden mit dem, was ist und wollten keine Missionierung. Genau diese Überlegungen hatten mich bisher zurückgehalten, ihnen persönlich das „Gib und Nimm Spiel“ vorzustellen, das auch für sie gedacht war.

Der Aufkleber sollte dabei die Hauptrolle spielen. Gut sichtbar für Vorübergehende an Fensterscheiben, Türen, Wänden, Koffern, Briefkästen, Autos angebracht, stellte er eine Möglichkeit für Experimente dar. Parallel zum Aufkleber hatte ich in einer Druckerei folgenden Brief gestalten und ausdrucken lassen, der nun überall verteilt wurde:

Das Gib und Nimm Spiel

Lieber.....

Datum

in einer Welt, in der das Gleichgewicht immer mehr gestört ist, wird die Aktivität eines jeden von uns gefragt. Statt zu sagen:“ Wir können sowieso nichts daran ändern“, gilt es, darüber nachzudenken, wo kleine Schritte weiterhelfen.

Das „Gib und Nimm“ Spiel wendet sich an alle Menschen, die unsere Welt, so wie sie zur Zeit ist, nicht mehr akzeptieren können und ihren Teil für eine Änderung dazutun möchten.

Wer bei uns mitspielen möchte, kann sich einen „Gib und Nimm“ Aufkleber abholen, den er sich gut sichtbar an die Tür, an die Fensterscheibe, an den Briefkasten oder ans Auto klebt. Das bedeutet: Ich bin offen für Neues. Sei es für Nachbarschaftshilfe, für Abgabe von überflüssigem Besitz, fürs Herzöffnen gegenüber unbekanntem Menschen, für die Mitnahme im PKW oder....oder...

Das „Gib und Nimm“ Spiel bietet Möglichkeiten für ein persönliches Wachstum, für die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Geben und Nehmen, für eine gerechtere Welt. Es kann jederzeit wieder abgebrochen werden, indem der Aufkleber abgenommen wird.

Ich spiele dieses Spiel schon seit Jahren, habe sogar das Geld für mich abgeschafft und bin doch reicher und freier als zuvor. Meine Lebensqualität hat sich gesteigert, weil aus der ehemaligen Routine ein abenteuerliches Leben im Augenblick geworden ist. Da ich nur das möchte, was ich wirklich brauche, habe ich mehr Zeit für die Welt und die Menschen darin.

Viel Freude wünscht....

Heidemarie Schwermer

P.S. Aufkleber abzuholen bei.....

Nachdem zuerst nur dieser Brief verteilt wurde, meistens im Anschluss an meine Vorträge, entwickelte ich dann noch zehn Regeln als Richtlinie sozusagen, denn jedes Spiel braucht anleitende Regeln:

10 Regeln für das Gib und Nimm Spiel

- 1.) Bevor du dir Aufkleber abholst oder ansteckst, überlege dir genau, was du damit erreichen möchtest!*
- 2.) Lege dir ein Heft an, in das du Dinge schreibst, die mit deinen Beobachtungen, Gefühlen, Befindlichkeiten in Bezug auf Gib und Nimm stehen. Mindestens einmal wöchentlich solltest du etwas hinein schreiben!*
- 3.) Finde MitspielerInnen, mit denen du dich mindestens einmal im Monat triffst.*
- 4.) Verbindet die monatlichen Treffen mit einem Tauschrausch“, d.h. jede bringt mit, was sie nicht mehr braucht und nimmt sich, was er möchte.*
- 5.) Stelle deinen Freunden und NachbarInnen das Spiel vor (stülpe ihnen nichts über, es soll nur mitmachen, wer wirklich will.)*
- 6.) Richte in deinem Viertel, deiner Strasse, deinem Dorf an einem zugänglichen Platz (Cafe, Gemeindezentrum, Bücherei....) eine Gib und Nimm Stelle ein, d.h. hier können Dinge hin gegeben und weg genommen werden. Außerdem kann dort auch ein Karteikasten aufgestellt werden, in dem jeder Mitspieler eigene Fähigkeiten unter Gib*

und Nimm verbuchen kann, außerdem Namen und Telefonnummer, so dass ein Austausch der Fähigkeiten möglich ist.

7.) Gehe achtsam durch die Welt und spüre, wo deine Hilfe gebraucht wird und wo du Kontakt machen möchtest.

8.)Überprüfe deine Gefühle und Gedanken, wenn andere auf dich zu kommen. Du kannst auch nein sagen, wenn dir danach ist. Alles soll für dich stimmig sein.

9.) Erwarte nichts von anderen sondern freue dich über deine Aktivitäten und lass dich überraschen.

10.) Freu dich darüber, dass du geistig wachsen darfst, indem du ganz bewusst wirst und wach für den Augenblick.

Die Regeln sind nur Richtlinien. Es gibt weder Kontrollen noch Fremdbestimmung. Du ganz allein kannst entscheiden, ob und wie weit du dich einlassen willst

Unabhängig von den Tauschringen hätte eine Parallelbewegung beginnen können, wenn die nötige Unterstützung und Begeisterung für diese Idee von anderen mitgetragen worden wäre. Zunächst lag die Begeisterung bei mir, sah ich doch schon Langzeitarbeits- und Obdachlose durch die Städte schlendern auf der Suche nach unserem bunten Punkt, der Schwung ins Leben bringen würde. Aus irgendwelchen Gründen jedoch klappte nichts in diese Richtung, wurden Brief und Punkte verteilt ohne Resonanz. Ein paar hoffnungsvolle Anfänge gab es, die jedoch wieder abgebrochen wurden. Einmal beispielsweise hatte ich einen Bioladen in einer fremden Stadt gefunden, den jungen Ladeninhabern meine Idee vorgestellt und war auf großes Interesse gestoßen. So landete der Aufkleber sofort an der Ladentür, eine Tabelle für kleine Arbeiten wie Regale putzen, Botengänge machen, mit dem Computer Reklamezettel erstellen, diese in der Stadt verteilen, Müsli und anderes in der Fußgängerzone anbieten, lag neben dem Brief gut sichtbar bereit, so dass sich Mitspieler für unterschiedliche Arbeiten entscheiden konnten. Dafür gab es Gemüse, Backwaren oder anderes. Um die Sache mit Energie zu füllen, putzte ich einmal in der Woche eine Stunde lang Regale und beobachtete dabei die Käufer, die mit Gleichgültigkeit auf unser Angebot reagierten, was mich ein wenig schmerzte. So beschloss ich, nach zu helfen, indem ich die drei mir bekannten Sozialhilfeempfängerinnen aus dieser Stadt nun nacheinander in den Laden führte,

ihnen die Spielregeln erklärte und die Vorteile dieser Aktion schmackhaft machte. Aber – o Schreck- sie wollten nicht, keine von ihnen. Mit der Begründung „Das ist nicht mein Ding!“ ließen sie mich sitzen und wieder einmal grübeln. Diese Idee ist doch genial, wo liegt der Haken, bohrte ich nach innen und erhielt folgende Antwort: „Es ist nicht deine Aufgabe, Menschen an die Hand zu nehmen und ihnen zu sagen, wo es langgeht. Das hast du hinter dir! Jetzt kannst du zwar Foren schaffen für einen anderen Umgang mit den Dingen, keineswegs aber die Spielregeln in eigener Regie entwerfen und sogar etwas vorschreiben. Nein, nein, diese Zeiten sind vorbei! Gib und Nimm fordert Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und absolute Freiheit. Ist es nicht das, was du unter neuer Lebensqualität registrierst? Also gib den anderen ihre eigene Chance und vermeide jede Art von Manipulation.“ Das saß, und enttäuscht zog ich mich wieder zurück, verabschiedete mich von den jungen Leuten, weil diese Sache im Alleingang keinen Sinn machte. Ein paar Wochen später erhielt ich eine begeisterte Mail von einer fremden Sozialhilfeempfängerin aus eben dieser Stadt, in der sie sich überschwänglich bei mir für das Engagement bedankte, durch das sie nun so etwas wie eine neue Arbeit gefunden hätte. Angelockt durch den immer noch an der Ladentür hängenden bunten Aufkleber, hätte sie sich sofort für das Müsli in der Fußgängerzone entschieden, was sich als absoluter Volltreffer erwies, schickte sie doch auf fröhliche Art fast alle Angesprochenen zum Kauf in den Laden. Das Geschäft florierte, und die Ladeninhaber überschütteten ihre neue Hilfe mit den besten Waren. Sie bekam so etwas wie einen stundenweisen Arbeitsvertrag, den sie sogar beim Sozialamt meldete, um nicht als Schwarzarbeiterin zu fungieren. Meine Freude über diese Entwicklung hielt sich in Grenzen, zielte das Ganze doch in eine andere Richtung, nämlich in die schon bestehende. Eine tüchtige so genannte Leistungsträgerin wird zwar nicht mit Geld sondern mit Waren entlohnt, aber alles andere fällt unter die Sparte „heutiges System“, denn für andere Suchende war nun kein Platz mehr. Vielleicht soll ich jegliche Art von Vorstellung loslassen, ging mir durch den Kopf, ein Forum schaffen und dann geschehen lassen, wie es kommt.

In einer Stadt begeisterte sich der Pfarrer einer evangelischen Gemeinde so sehr für meine Ideen, dass er mich zunächst in einen Gottesdienst bat, wo wir an diesem Sonntag gemeinsam einen „Gib und Nimm“ Tauschring gründeten. Erst sprach er über die vielen isolierten Menschen in unserem Land, die alleinstehenden Alten, oft abgeschoben in Heime oder in ihren Wohnungen dahinvegetierend. Er könne sich alles

ganz anders vorstellen und begrüße daher diese wunderbare Idee für Nachbarschaftshilfe und Gemeinsamkeiten. In den Kirchenreihen lagen vorbereitete Karteikärtchen aus, auf denen die Besucher ihre Talente eintrugen und am Schluss des Gottesdienstes abgaben. Derselbe Pfarrer erbot sich, das „Gib und Nimm“ Spiel im großen Stil mit Presse und Stadtvätern durchzuziehen. Leider wurde daraus letztendlich doch nichts, weil in seiner Arbeit anderes dazwischen kam. Meine anfängliche Enttäuschung überwand ich schnell, weil ich ein Gefühl in mir bemerkte, dass die Zeit noch nicht reif sei. Mit Begeisterung allein ist es halt nicht getan, die Umsetzung für neue Ideen erfordert Einsatz, Handlung und Engagement, wofür viele Menschen nicht offen sein können, weil ihre Zeit mit anderen Dingen schon verplant ist.

„Glaub mir, jetzt ist es so weit! Die Zeit ist reif! Schau dich um, da! Wieder ein verlassenes Geschäft, noch mehr Arbeitslose! Wo du hin guckst, brichts zusammen. So kann es nicht weiter gehen. Wir brauchen neue Ideen und vor allem neue Beispiele. Und du bist so ein Beispiel, weil du mit deinem Leben Mut machst. Es geht auch anders! Wir müssen nicht an alten Regeln festhalten. Ich werde deine Idee weitertragen!“ Robert sprudelt beinahe über, sieht schon die Überschrift für den langen Artikel in seiner eigenen kleinen Schrift, die er seit kurzem heraus gibt. Er versteht sich als Vernetzer, der Unterhaltbares mit Gehaltvollem verbinden möchte und bei dem Thema Geld eine Chance dafür sieht. Solche übersprudelnden Ausbrüche kenne ich bereits, oft bleibt es dabei ohne Folgen. Darum freue ich mich zwar über Roberts Begeisterung, baue aber nicht darauf, weil die Dinge ohne Erwartungshaltung besser gehen.

Eine meiner schwersten Übungen hat mit den Erwartungen zu tun, die wir nicht haben sollen, um uns überraschen zu lassen, nicht ständig irgendwo irgendetwas voran zu treiben, geduldig zu sein, die Zeit reifen zu lassen. Wie schwer mir das fällt.

„So ein Spielchen wird die Welt auch nicht verändern! Wenn da ein paar Hanseln in ein paar wenigen Geschäften ein bisschen herum machen, kann ich darin nichts Weltbewegendes erkennen.“ Diese Kritik eines Bekannten kommt mir gerade Recht, schafft sie doch Raum für eine klärende Antwort: „Bei dem Gib und Nimm Spiel geht es nicht nur um ein paar Taten sondern vielmehr um eine Einstellung, um ein Sich Öffnen. Nehmen wir gleich das Beispiel, das ich bei dir erfahre. Deine Nachbarin hätte gern einen Hund, was sie sich jedoch nicht leisten kann wegen ihrer Vollbeschäftigung, denn Hunde können nicht so lange allein bleiben wie z.B. Katzen. Ihr habt also ein

Arrangement getroffen, bei dem euch beiden geholfen ist. Sie leiht sich manchmal für ihre Spaziergänge euern Hund aus zur großen Freude aller Beteiligten. Die Nachbarin ist glücklich, weil sie nicht allein gehen muss, der Hund, weil er raus kommt und du, weil du jetzt etwas anderes tun kannst. Das ist nur ein kleines Beispiel, aber doch ein Anfang. Denken wir weiter in diese Situation hinein, könnte es Kreise ziehen, indem vielleicht eine andere Nachbarin sich anschließt, mit der ersten mitgeht, anschließend alle zum Kaffee einlädt oder deiner Frau ihr Auto leiht bei Bedarf. Ihr könntet andere Arbeiten miteinander tauschen, beispielsweise dem jungen Paar nebenan anbieten, ihre Kinder ins Bett zu bringen, damit sie dann und wann gemeinsam ins Theater oder ins Kino gehen können. Straßenfeste könnten sich daraus ergeben, gemeinsamer Hausputz, Gartenarbeit, Tauschrausch mit Kleidern, Büchern und anderen Gegenständen, spontan und unorganisiert, den Alltag belebend und Freude bereitend. Natürlich kann das alles ohne den symbolischen Aufkleber gehen, aber leichter wäre es mit ihm, weil er ja Offenheit signalisiert und andere Menschen einlädt, sich ohne Hemmungen anzuschließen. Wenn z. B. jemand in eurer Straße bereit ist, sein Auto aus zu leihen, seht ihr es an dem Punkt und könnt ihn direkt fragen. Alles bekäme mehr Selbstverständlichkeit und Einfachheit. Stell dir vor, wenn überall solche „Inseln“ entstehen ohne Gruppenzwang, denn jederzeit kann jeder sich zurückziehen, wenn ihm danach ist, stell dir nur mal vor, was das für unser Leben bedeutete, diese Lebensqualität, die entstände, weil plötzlich alle aufeinander rechnen, sich aus dem Besitz der anderen bedienen können, weil sie ebenso bereit sind, von sich abzugeben. Wenn dann noch die Geschäfte mitspielen, was für ein Leben!“ „Das kann gar nicht gehen, die Menschen eignen sich nicht dazu, sind viel zu egoistisch und auf sich selbst bezogen. Und wer hat denn Zeit für so was? Deine Schwärmerei in allen Ehren, aber das ist nicht machbar, glaube es mir!“ „Versteh mich nicht falsch, es geht nicht darum, ohne Geld zu leben sondern nur um einen anderen Umgang miteinander, was ganz langsam geschehen kann. Natürlich spielen dabei unsere Ängste eine große Rolle, die lassen sich jedoch auflösen, um Platz zu schaffen für etwas anderes. Weißt du, wie viel Menschen im Moment nach gemeinsamen Lebensmodellen suchen, wie viele sich nach den anderen sehnen, alles aufgeben, sich mit anderen zusammen tun und dann merken, wie unmöglich es für sie ist, obwohl alle ähnliche Gedanken zu der Welt und ihrem Bestand pflegen. Der zu große Schritt lässt viele vor einem Scherbenhaufen zurück. Alles abgebrochen, Vergangenheit beendet für den Neuanfang, wissen sie nun

nicht, wo es weiter gehen könnte. Warum nicht beginnen im Hier und Jetzt, vor Ort sozusagen, in kleinen Schritten, die ständig überprüft werden und bei Bedarf Korrekturen erfahren können. Verstehst du, das ist eine andere Herangehensweise als alles auf eine Karte zu setzen, um dann später in das Alte enttäuscht zurück zu kehren.“ „Ach, das überzeugt mich nicht, gibt es doch zu viele Randfiguren, die sich in ihren Depressionen und Faulheiten eingerichtet haben. Wie willst du denn die überzeugen für dein schönes Spiel?“ „Gern würde ich sie mit einbeziehen, das stimmt, aber warum gleich mit dem Schwersten beginnen? Wir können nur bei uns selber anfangen, das ist klar, eine schreckliche Herausforderung für mich, denn mein eigenes Leben ist so fantastisch, dass ich allzu gern davon abgeben möchte. Ständig höre ich jedoch die „ja-aber- Sätze“, die mich abblocken sollen und vielleicht einschüchtern, was jedoch nicht geschieht, weil ich Feuer und Flamme bin für diese wunderschöne Idee.“

Damit verabschiedete ich mich und ging zum wiederholten Male dieser Frage nach. Dabei fiel mir meine Mutter ein, die zu ihrem Lebensende allein in dem Haus lebte, das sie eigentlich für ein Miteinander hatte bauen lassen. Da ihre Kinder und alle Freundinnen selber eingerichtet waren, gab es zunächst keine Möglichkeit für ein anderes Miteinander, bis der junge Zivildienstleistende eines Tages bei ihr um temporäre Unterkunft bat. Ein Jahr lang erledigte er nämlich kleine Arbeiten für die Gemeinde, um dann sein Studium in einer anderen Stadt zu beginnen. Da ihr der junge Mann auf Anhieb sympathisch war, sah sie in ihrer Zusage kein Risiko. Bald schon stellte sich heraus, dass die beiden trotz des Altersunterschieds vieles gemeinsam hatten, besonders der Humor verband sie. Schon bald wurde die gemeinsame Stunde am Abend Usus, in der die Tagesereignisse besprochen und auch schon mal die eine oder andere Aktion entwickelt wurde. Während meine Mutter manchmal etwas Besonderes für ihn kochte, bot er seine Hilfe im Garten oder Haus an. Der Kontakt brach nach seinem Auszug nicht ab, und als sie starb, brachte er ihren Hund unter, um den er sich besonders gekümmert hatte. Zwei sich fremde Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen waren sich wie Verwandte begegnet, hatten ihre Herzen füreinander geöffnet, ein Mut machender Beweis für die Idee von Gib und Nimm!

Übung 17: Denke über deine Nachbarn nach. Wer käme in Frage für einen Austausch? Wohnst du in einem größeren Mietshaus mit mehreren Parteien, könntest du entweder den Brief kopieren und ihn so aufhängen, dass jeder ihn

lesen kann oder du ziehst den persönlichen Kontakt vor und besprichst dich mit Einzelnen. Anschließend klebt jeder einen Aufkleber an seinen Briefkasten, um die Bereitschaft für Gemeinsamkeiten zu signalisieren. Wohnst du in einem eigenen Haus, kannst du versuchen, in deiner Straße etwas anzuleiern!

Die Gib und Nimm Häuser

Das Haus meiner Mutter und ihre Offenheit für Überraschungen hätten sich gut angeboten für eine Idee, die ich erst viele Jahre später entwickelte, nämlich als ich selbst als Wohnungslose durch die Gegend zog.

Bei der Regelung der Wohnmöglichkeiten zu Beginn meines Experimentes bekam ich Einblicke in ganz unterschiedliche Wohnsituationen: die nicht genutzte, komplett eingerichtete Wohnung einer Bekannten, die mir für eine Weile zur Verfügung stand, der überflüssige Raum in vielen Häusern, leer stehende Anliegerwohnungen im eigenen Haus, die nicht für ganz fremde Menschen gedacht waren sondern eher für Freunde, die meistens schon selber versorgt waren, deuteten auf eine große unausgeschöpfte Nische. Was ließ sich hier alles machen, ging mir durch den Kopf, und ich begann selber zu experimentieren. Einmal wohnte ich bei einer Frau, die eigens für eine Art Wohngemeinschaft ein Zimmer frei geräumt hatte. Obwohl mir alles zur Verfügung stand, ich nichts erbetteln musste, weil eine Groß- und Freizügigkeit der Frau unübersehbar war, ging es mir nicht gut bei dieser Regelung. Angefangen bei unserer unterschiedlichen Sauberkeitsvorstellung über verschiedene Ess- und Schlafgewohnheiten bemerkte ich nach kurzer Zeit einen Druck in mir, der die Beendigung dieser Situation forderte. Auch das Mitwohnen in dem großen Haus für stundenweise Arbeit, wobei ich mich wie das Personal in früheren Zeiten fühlte, musste abgebrochen werden. Das Unterschlüpfen bei Freunden kam nicht für längere Zeit in Frage. Ein stimmiges Wohnen für mich, die ohne Geld all zu schnell in ein Abhängigkeitsverhältnis rutschen konnte, wollte durchdacht und ausprobiert sein wie alles andere auch. Am ehesten kam ich mit den mir zur Hütung überlassenen Wohnungen zurecht, wenn nämlich die Eigentümer außer Haus waren und mir für die Dauer ihrer Reise ihr Domizil überließen. Allerdings musste auch das erst geübt werden, denn die unterschiedlichen Energien in den Wohnungen sind nicht zu unterschätzen. Wie erstaunt war ich manchmal, wenn ich plötzlich anfing, mich ständig am Kühlschrank zu schaffen zu machen oder wenn ich unbedingt mit den Hühnern ins Bett wollte oder

nur fernsehen, nur lesen, Musik hören oder anderes, was eigentlich nicht meine sonstigen Angewohnheiten waren. Bis ich heraus fand, dass diese unbekanntes Verhaltensweisen meinerseits mit den Wohnungseigentümern zu tun hatten, dauerte seine Zeit. Auch heute noch geschieht in den ersten beiden Tagen nach meiner Übersiedlung eine Fremdbestimmung, die mich nicht mehr erschreckt sondern mir eher abenteuerlich erscheint.

Die Idee zum Gib und Nimm Haus kam mir zu Beginn meiner Haushüterinkarriere, bei dem mir ein großes Haus zur Verfügung stand, viel zu groß für eine einzelne Person, dachte ich. Die Hausbesitzerin, eine Witwe, deren Kinder ausgezogen waren, hatte sich mit einer Katze, einem Hund und einem Pferd eingerichtet. Obwohl die Kinder sie häufig besuchten, fühlte sie sich doch mit ihrem Anwesen und ihrer Einsamkeit überfordert, hätte gern öfter menschliche Gesellschaft und bot mir sogar ein Mitwohnen für unbestimmte Zeit an, was jedoch nach meinen einschlägigen Erfahrungen nicht in Frage kam. Allerdings brachte es mich auf eine Idee: Wie wäre es, wenn immer wieder mal jemand hier seine Zelte aufbaute, sich Kost und Logis durch Mithilfe im Haus und Garten verdiente und vielleicht sogar etwas wie Freundschaft dabei entstand? Wer könnte das sein, ging meine Überlegung weiter, denn die meisten mir bekannten Menschen verfügten über eigene Wohnungen, und die Zeit der Obdachlosen war noch nicht gekommen. Vereinzelt waren mir schon ein paar Menschen begegnet, die ähnlich lebten wie ich, sich allerdings auf ihre Weise eingerichtet hatten. Die kamen nicht in Frage, wohl aber diejenigen, die ernsthaft über eine Lebensveränderung nachdachten. Maria beispielsweise, die in ähnlicher Situation steckte wie die Hausbesitzerin, allerdings in der Bereitschaft, ihre eigene gemietete Wohnung aufzugeben. Beide Frauen lernten sich kennen, fanden sich sympathisch und verabredeten sich dann und wann. Für eine oberflächliche Freundschaft reichte es zwar, aber nicht für ein gemeinsames Wohnprojekt wegen der fehlenden Rückzugsmöglichkeit. Meine Vorstellung war ja auch eine andere gewesen, nämlich nur das zeitlich begrenzte Wohnen. Maria blieb in ihrer Wohnung, von wo aus sie ihre eigenen Reisen unternimmt. Nach verschiedenen Vermittlungen meinerseits und einigen Rückschlägen musste ich wieder einmal erkennen, dass ich niemanden ans Händchen nehmen darf und schön mein eigenes Leben zu führen habe. So existieren inzwischen schon ein paar große Häuser, deren Besitzer bereit sind für die Gib und Nimm Idee, allerdings erstmal nur mit mir als Gast.

Etwas aus der Rolle fällt allerdings das Haus von Uli, einem inzwischen guten Freund von mir, der unabhängig von Gib und Nimm ähnliche Ideen entwickelt hat wie ich. Das schöne Fachwerkhaus, von ihm in zehnjähriger Arbeit beinahe komplett neu aufgebaut, liebevoll ausgestattet, inzwischen unter Denkmalschutz gestellt, verkörpert eine Insel für Besonderes. So lernte ich es kennen als Geladene für einen Vortrag über das Sterntalerexperiment, zu dem sich Interessierte eingefunden hatten, bereit, über philosophische und politische Fragen zu diskutieren, die heutigen Strukturen zu hinterfragen und mich verständnisvoll zu unterstützen. An diesem Abend erfuhr ich auch von anderen Aktivitäten, zu denen sich Menschen aus näherer Umgebung einfanden, um in Diskussionen, aber auch Festlichkeiten Gemeinsamkeiten zu pflegen. Die „Hiddinghauser Höhepunkte“, vor ein paar Jahren von Uli in seinem Haus ins Leben gerufen, erfreuten sich großer Beliebtheit. Das ließ mich über eine Verbindung zu meinen eigenen Ideen nachdenken, und schon bald gab es Tauschringtreffen, eine Gib und Nimm Ecke, unsere „Ohne Geld durch die Welt“ Aktionen und viele andere Spezialitäten zu meinem Thema, was ich als Vernetzung und Zusammenspiel von unterschiedlichen Ideen empfand. Schon bald klebte der bunte Punkt an der Eingangstür, wo er einige Zeit später jedoch wieder verschwand, weil unsere Ideen in mancher Hinsicht doch in verschiedene Richtungen gingen. Die Befehlsform von geben und nehmen machte Uli zu schaffen, weil er das Leben als Geschenk verstanden wissen wollte, bei dem Abrechnungen, in welcher Form auch immer, keinen Platz hatten. Wir fachsimpelten darüber respektvoll, ohne Missionierungsversuche, und so fühlte ich mich nicht gekränkt oder missachtet, als Uli im Gegenzug zu Gib und Nimm eine Seite im Internet aufmachte, die er www.unverdient.de nannte, auf der er zu Diskussionen einlud, an denen ich mich allerdings nicht beteiligte. Das wiederum gehört für mich in die Neue Welt: Ideen nebeneinander laufen zu lassen, wissend darum, dass jede einzelne ihren Platz einnimmt und wichtig ist für das Ganze. Alle zusammen ergeben eine bunte Vielfalt, nichts muss bekämpft werden, außer wenn sie anderen Menschen schaden. Damit löst sich das „Ich habe Recht“ und das entsprechende Konfliktpotential auf und gibt der Konsenssuche eine Chance.

In dem Fall „Ulis Haus“ bestand sie unter anderem auch darin, meine Idee vom zeitlich begrenzten Wohnen ohne Geld weiter zu führen. Natürlich hatten viele Gäste hier schon übernachtet, gab es doch genügend Raum dafür, außerdem waren einschlägige Wohngemeinschaftserfahrungen gemacht worden und weitere Experimente können

stattfinden. In Ullis Haushälfte jedoch konnten weitere Experimente stattfinden. So stieß mein Vorschlag auf offene Ohren, und ein entsprechender Mitspieler war sogleich zur Stelle, weil der junge Mann für seinen ganz in der Nähe gelegenen Praktikumsplatz unbedingt für kurze Zeit einen Unterschlupf brauchte. Glücklicherweise schätzte er sich, kein Geld für die Miete zahlen zu müssen und stattdessen mit seinen handwerklichen Fähigkeiten einzuwirken, die leider nur gering waren, so dass das Experiment recht einseitig ausfiel. Als auch beim nächsten Gast die Nimm-Seite mehr ins Gewicht fiel, machte ich mir ernsthafte Gedanken über dieses Thema. Vielleicht war ich doch zu idealistisch und die Menschheit nicht bereit für eine Ausgewogenheit? Das änderte sich mit Stefan, geübter Globetrotter mit eigenen Regeln und klaren Gedanken. Seit Jahren lebte er ohne eigene Wohnung und Besitz, zog durch die Lande, half hier und dort für Kost und Logis aus und hatte genügend Erfahrung gesammelt. So formulierte er gleich zu Beginn seine Konditionen, die aus zwei Stunden pro Tag handwerkliches Geschick bestanden. Er konnte zupacken und wurde für die Dauer von zwei Monaten eine echte Hilfe. In unseren gemeinsamen Gesprächen stellten wir fest, dass uns beiden die Erfahrung half, aber auch die Situation, in der wir steckten. Wir mussten uns einlassen, uns sozusagen hingeben an die Situation und den Augenblick, gab es doch im Moment keine Alternative, was allerdings kein Ausgeliefertsein bedeutete. Wir beide hatten ja unser Schicksal gewählt, und Stefan sprach oft über das große Glück seines Seins. „Ich bin der glücklichste Mann auf der Welt“, berlinerte er fröhlich drauflos. Ihm gefielen besonders die vielfältigen Abenteuer, die er inzwischen weltweit erlebte, weil er sein Betätigungsfeld auch auf andere Kontinente übertragen hatte.

Sylvia, promovierte Biologin mit großem Garten, Haus und vier Katzen am Rande von Berlin las eines Tages einen Bericht über mich in der Zeitung, der sie anregte, mir zu schreiben. In ihrer Mail stellte sie ihr Anwesen vor und ihre Überlegungen zu einem Austausch mit mir. Da die Arbeit ihr über den Kopf wuchs – oft kam sie erst spät am Abend von ihrer anspruchsvollen Anstellung als Managerin nach Hause, brauchte sie unbedingt Unterstützung. Ihre Vorstellung von unserem Tausch, nämlich mein Wohnen in der schönen Landschaft vor den Toren Berlins gegen Mithilfe im Garten, entsprach nicht meiner eigenen, denn längst hatte ich solche „Gibst du mir, gebe ich dir“ Arrangements für mich abgeschafft. Im Laufe der Jahre hatte ich mehr und mehr das Zweckbestimmte mit dem Freudvollen vertauschen können. Mein Ziel war nicht, ungeliebte Arbeiten auszuführen, um herumreisen zu können, sondern herumzureisen,

um eine neue Lebensphilosophie zu verbreiten. Nebenbei unterstützte ich gern die Hausbesitzer. Der große Unterschied bestand im selbstbestimmten Tun und der Freiwilligkeit. Inzwischen werden meine Reisen von anderen organisiert für Lesungen, Vorträge und Interviews, was ich dann mit einer Gib und Nimm Aktion verbinde und mich dadurch freier fühle.

Ich besuchte Sylvia das erste Mal, als ein Berliner Theater mich für einen Abend eingeladen und mir als Honorar sozusagen ein Wochenticket für die Berliner Verkehrsmittel überlassen hatte. Damit war ich beweglich und unabhängig, frischte alte Kontakte zu früheren Freunden auf und nahm auch neue Einladungen an. Sylvias schönes Haus am See gefiel mir sehr und lud zum Bleiben ein, wenigstens für ein paar Tage. Eine Gegengabe erfüllte sich „automatisch“, als nämlich am Wochenende ein Weg gepflastert werden sollte, karrte ich stundenlang mit großer Freude Steine und Sand dafür. Nach getaner Arbeit bewunderten wir beide unser Werk, und ich konnte mich daran so freuen, als hätte ich in meinem eigenen Haushalt etwas lang liegen gebliebenes erledigt. Diese Qualität im Tun erlebe ich inzwischen bei fast jeder Arbeit, die ja meistens für andere geschieht. Wenn ich mit einer Freundin gemeinsam Fenster putze, Rasen mähe oder andere Hausarbeiten erledige, handelt es sich für mich meist um „zwei Fliegen mit einer Klappe“, denn seit es keinen eigenen Haushalt mehr für mich gibt, fallen natürlich auch die damals meist ungeliebten Arbeiten weg, die nun im gemeinsamen Tun zu neuen Ehren kommen, was wiederum eine Steigerung der Lebensqualität bedeutet. Manchmal wird mir kritisch zu verstehen gegeben, dass mein Leben eine Ausnahme bilde, denn wer könne schon mit Vorträgen und Interviews aufwarten! Darauf antworte ich mit Stefans Modell, der weder von den Medien angefragt wird noch ein Buch geschrieben hat. Er beschreibt ein ähnliches Glücksgefühl, das im Miteinander und Füreinander entsteht.

Alle Kriterien für die Voraussetzungen eines Gib und Nimm Hauses waren bei Sylvia erfüllt: Genügend Wohnraum, viel Arbeit und die Bereitschaft fürs Experimentieren, außerdem Offenheit für fremde Menschen und Neugier auf andere Leben. Eigentlich konnte gar nichts schief gehen, und als sich Günter bei ihr meldete, der sich von seiner Frau trennen wollte und im Moment nicht wusste, wohin, schlug sie bereitwillig ein. Das Experiment begann mit einem Eklat, weil Günter seine Gastgeberin gleich am ersten Tag mit einer Gabe erfreuen wollte, die er nicht mit ihr abgesprochen hatte. Er backte

Brötchen in der Pfanne mit viel Öl, das nach kurzer Zeit das ganze Haus verpestete, wogegen Sylvia allergisch war. Das gut gemeinte Frühstück fiel aus, und der strenge Geruch verursachte ihr noch Tage lang Übelkeit. Das Zusammenwohnen der beiden entpuppte sich auch in den folgenden Tagen als eher beschwerlich, und so war Sylvia froh, dass es sich um eine begrenzte Zeit handelte. Unsere Mails von damals dienten zur Klärung für sie, aber auch für mich. Einige möchte ich hier anfügen, einfach um zu dokumentieren, welche Probleme entstehen, und wie sie eventuell behoben werden können.

Liebe *Heidmarie*,

es war wieder einmal sehr nett, dich als Gast bei mir zu haben. Deine Idee, als „Guter Geist“ bzw. als Vermittlerin die Gib und Nimm Häuser zu betreuen, finde ich ganz prima. So habe ich auch jetzt eine Ansprechpartnerin, mit der ich mich beraten kann.

Günter war am Wochenende allein im Haus und hat das ganz gut gemacht (zumindest leben die Katzen noch!) Er hat auch gearbeitet, aber nun kommts: er hat auch Sachen gemacht, die ich nicht wollte wie z.B. eine Türklinke zu seinem Zimmer leichtgängiger gemacht. Das hat den großen Nachteil, dass man jetzt immer ein Brett davor stellen muss, damit die Katzen nicht reinkommen. Grundsätzlich kein großes Problem, aber ich befürchte eine Ausweitung. Er ist so aktiv und gewohnt, selbständig zu arbeiten, dass er vermutlich vieles tun wird, was ich gar nicht will. Und dann erwartet er noch, dass ich ihm dankbar bin. Wie gehe ich mit so etwas um? Ich habe ihm so vieles gesagt, was er machen könnte, und er tut etwas anderes. Vielleicht ist es aber auch nur eine Befürchtung und bestätigt sich nicht. Aber besser zu früh agieren als zu spät.

Dazu kommt noch, dass Günter an seiner Situation zu knabbern hat und ich mich nicht in der Lage fühle, ihn auch psychisch zu unterstützen. So richtig warm werde ich nämlich nicht mit ihm, was möglicherweise auch daran liegt, dass ich eine große Aversion gegen „Jammerer“ habe. Aber vielleicht ist das meine Aufgabe, das jetzt zu üben?

Günter erzählt mir übrigens dauernd, wie gut es für mich wäre, dass er da ist (er glaubt wohl, dass er für sich eine Rechtfertigung braucht) und will einfach nicht hören, dass es mir im Moment bestenfalls egal ist. Nein, eigentlich nicht, die Organisation des Ganzen kostet mich Zeit, die ich im Moment eigentlich lieber für mich aufwenden würde. So muss ich mit ihm frühstücken, um Dinge zu besprechen und hätte die Zeit doch gern für

mich, muss aufpassen, dass er nichts Falsches macht, ach, mir wird alles zu viel. Kannst du mich da irgendwie beruhigen?

Liebe Grüße Sylvia

Natürlich versuchte ich sie zu unterstützen, so gut es ging, denn diese Idee war ja „auf meinem Mist gewachsen“, und ich fühlte mich etwas verantwortlich. Leider hatte Günter keine Möglichkeit, mir Mails zu schreiben, weil es keinen Internetanschluss im Haus gab. So war die Angelegenheit etwas einseitig und darum nicht ganz fair. Da es aber auch hier sich keineswegs um Schuldzuweisung handelt sondern eher um Überlegungen zu einem freundlichen Umgang miteinander, um Konfliktbewältigung und Abbau störender Gefühle erscheinen mir Sylvias Briefe durchaus als nachdenkenswert. Hier der nächste, ein paar Tage später:

Liebe Heidemarie,

vielen lieben Dank für deine schnelle Antwort. Ich bin eben noch so unsicher, auch was die Überwindung alter Schemata angeht. Wir versuchen hier mit dem Gib und Nimm Haus etwas ganz Neues, das kann nicht immer einfach sein! Günter ist halt nicht so erfahren wie du und hat schließlich eine schwere Zeit im Moment. Mein ganzes Gefühl sagt mir zwar, dass ich ihn lieber nicht hier wohnen hätte, mein Herz sagt mir aber, dass man Leuten, die es schwer haben, auch mal helfen soll. Aber du hast natürlich Recht, dass man schon dem Gefühl vertrauen sollte. Schade eigentlich, ich hatte mir ja vorgestellt, dass du so eine Art „Patentrezept“ für solche Fälle hast. Blauäugig wie ich nun mal bin....

Übrigens hast du mir nichts eingebrockt, ich will ja selbst deine neuen Ideen so weit wie möglich unterstützen und ausprobieren. Eben weil ich (noch) nicht ohne Geld leben möchte, würde ich gern einen neuen Ansatz ausprobieren. Und dummerweise bin ich eben noch nicht so weit, dass ich sagen könnte: ich arbeite, damit andere im Haus leben können. Vielleicht muss ich von dieser monetären Haltung auch noch weg!

Hast du vielleicht noch ein paar Tipps, wie ich besser mit der Situation umgehen kann, vielleicht mir sagen: Ist doch alles nicht dramatisch! Der Günter ist doch ganz nett. Ich muss halt lernen, noch deutlicher zu sagen, was ich möchte.

Ganz liebe Grüße Sylvia

Zwischendurch gab es auch schon mal ein Telefongespräch, weil ich gerade in einem Haus mit flatrate wohnte. Wir beide waren wirklich sehr bemüht, offen und fair mit der Situation umzugehen, und schon gar nicht sollte Sylvia alles sofort hinwerfen, weil es ihr zu viel wurde. Hier die nächste Mail:

Liebe Heidemarie,

natürlich lasse ich mir keinen neuen Briefkasten aufschwätzen. Es tut mir nur ein bisschen Leid um Günter, der seine Ideen gerne immer umsetzen möchte. Geht mir ja genauso. Man ist von etwas überzeugt und dann soll's ganz schnell gehen und möglichst jeder gleich einverstanden sein. Geht dir ja auch manchmal so.

Du hast wahrscheinlich Recht: genug geschwätzt. Ich bin eben nur noch so unsicher wie's gehen könnte, dass ich ganz froh bin wenn du da noch ein bisschen ein Auge darauf hast und mir gerne auch mal den Kopf zurecht setzt ;-) Vielleicht kannst du auch in einem Kapitel deines Buches auf Gib-und-Nimm-Häuser eingehen? Dann erfahre

ich auch mal wie das funktioniert....

Herzliche Grüße Sylvia

Stimmt, auf Regeln oder Hinweise diesbezüglich bin ich noch gar nicht eingegangen und will es hier tun. Folgenden Text habe ich als Richtlinie für die Mitmacher entworfen. Er könnte in den Häusern ausgehängt und den Mitbewohnern ausgehändigt werden:

Die Gib und Nimm Häuser

In meiner Eigenschaft als Haushüterin habe ich sehr viele Häuser entdeckt, in der nur eine Person lebt. Oft handelt es sich dabei um ältere Frauen, die ihre Kinder groß gezogen und ihren Mann verloren haben. Jetzt sitzen sie da, fühlen sich meist überfordert mit der Instandhaltung von Haus und Garten und haben auch die Motivation hierfür nicht mehr. Ihre Einsamkeit macht ihnen zu schaffen.

Auf der anderen Seite gibt es immer mehr Menschen, die gern mal die Tapeten wechseln, um Kontakte herzustellen und neue Orte kennen zu lernen, die jedoch nicht über das dafür nötige Geld verfügen.

*Die Idee von Gib und Nimm ist, Menschen zusammen zu bringen, die sich gegenseitig bereichern können. **Gib und Nimm Häuser** passen hier wunderbar hinein, denn die einen haben, was die anderen brauchen (z.B. ein Haus) und die anderen schenken ihre*

Zeit, ihr Interesse, ihre Talente. Die BesucherInnen erklären sich bereit, für Kost und Logis ein bis zwei Stunden täglich etwas für die HausbesitzerInnen zu tun – das kann Gartenarbeit oder Hilfe im Haushalt sein, aber auch Spezielles wie Hilfe am Computer, Renovierung oder Schneiderei. Manchmal reicht auch eine Gesellschafterin, eine Vorleserin oder Einkäuferin. Die sich Begegnenden sprechen sich entweder vorher oder vor Ort ab und können jederzeit im gegenseitigen Einverständnis Änderungen vornehmen. Keineswegs soll es hier um kleinliche Abrechnung gehen sondern um ein großzügiges Miteinander.

Die Angereisten dürfen bis zu zwei Monaten in einem Haus bleiben, können jedoch auch schon nach drei Tagen wieder abreisen. Niemand braucht sich von Anfang an fest zu legen, beide Seiten können täglich neu entscheiden.

Gib und Nimm heißt, das Geben und Nehmen in Einklang zu bringen, Neues auszuprobieren, sich ein zu lassen, aber auch authentisch zu sein. **Es ist ein Forum, in dem geübt werden kann, alte Verhaltensweisen gegen neue ein zu tauschen,** beispielsweise Ärger oder andere negative Gefühle nicht gleich zu verdrängen, einfach herauszuschreien oder wegzulaufen (je nach Gewohnheit), sondern genau hin zu schauen. Da alle Gefühle, die durch andere in uns hervorgerufen werden, etwas mit uns zu tun haben, brauchen wir nicht nach einem Schuldigen zu suchen sondern können die Situation als Chance nehmen, mehr über uns zu erfahren und dadurch geistig zu wachsen. Gern begleite ich – als Außenstehende und Psychotherapeutin- diese Prozesse.

Und so geht es:

HausbesitzerInnen und BesucherInnen melden sich kurz unter meiner Handynummer: 0160 3060308 – ein Festanschluss ist meistens in der Nähe oder meine E-mail Adresse:ivory@free.de. Sie bekommen von mir Adressen und setzen sich in Verbindung mit den gewünschten PartnerInnen.

Viel Freude wünscht Heidemarie Schwermer

P.S. Ich habe übrigens viel Erfahrung mit solchen Häusern, die mein Leben bereichern und mir schon sehr viel Lernchancen beschert haben, für die ich dankbar bin.

Eigentlich hätte ich lieber, dass sich alles von allein entwickelt ohne irgendwelche Regeln oder Bestimmungen, jedoch kann ich schon die Verunsicherung darin entdecken und vor allem bleibt es meistens dadurch im Unbewussten. Durch die in ein Projekt

gesteckten Gedanken entsteht mehr Klarheit, was wiederum zu neuen Impulsen führen kann. Wenn ich damals bei unserem Tauschring meine Beobachtungen mitteilte, die ich aufgrund einer gezielten Wachsamkeit gemacht hatte, konnten viele damit nichts anfangen, weil für sie hier nur der Zufall gespielt hatte. Mit großer Freude decke ich auf, bohre herum, untersuche solange, bis Konflikte sich auflösen oder neue Herangehensweisen sichtbar werden. Dafür dienen auch die Mails und Telefonate, die ich manchmal wie Kreuzworträtsel oder andere knifflige Aufgaben empfinde. Hier die nächste Mail von Sylvia:

Liebe Heidemarie,

ja, Anregungen sind wichtig, und du weißt ja: sooo leicht bin ich nicht zu beeinflussen (leider, manchmal)

Deine Idee, dass die Gib und Nimm Gastgeber auch ab und zu in die Gästerolle schlüpfen sollen, ist gut. Das sollten wir mal weiter verfolgen! Praktisch habe ich das auch schon mal für zwei Monate gemacht, nämlich als ich mein WG-Zimmer in Mainz schon aufgegeben hatte und meine ganzen Sachen in Berlin waren, ich aber noch in Heidelberg gearbeitet habe. Da habe ich dann unter der Woche immer bei verschiedenen Freunden gewohnt. Aber das waren eben Freunde, nicht Fremde.

Leider passt die Chemie zwischen Günter und mir nicht. Ich gehe einfach in die Luft, wenn er, nachdem ich seine Wäsche gewaschen habe, sich beschwert, dass meine Sachen mit dabei waren. Also da fällt mir dann nur noch das Wort „Waschsalon“ und „geh doch dahin“ ein. Aber Grenzen setzen lerne ich so, und das ist gut. Ich bin ja immer erst Mal viel zu offen. So hatte ich ihm zuerst erlaubt, dass er meinen AB abhören konnte, weil seine Leute ja auch drauf sprechen. Jetzt fiel mir aber auf, dass es mir sehr unangenehm ist, wenn er meine Nachrichten abhört. Die Leute wissen ja, dass ich allein wohne und sprechen schon mal längere Texte drauf, die Günter gar nichts angehen! (Lektion gelernt: Leute bekommen mein Telefon nicht mehr sofort!). Also sagte ich ihm, dass ich in Zukunft seine Nachrichten abhöre und ihm dann ausrichte, woraufhin er prompt einen eigenen Telefonanschluss wollte. Auf meine Antwort hin, dass sich das ja gar nicht mehr lohnt, weil er sowieso nur noch maximal drei Wochen da ist, meinte er: „Ja, wenns klappt.“ Das gab wieder eine kleine Diskussion, in der ich ihm klipp und klar sagte, dass er bis Weihnachten raus sein muss. Trotzdem bleibt ein ungutes Gefühl bei mir, und ich hoffe sehr, dass er bis dahin eine Wohnung hat. Ansonsten soll er zu

Freunden ziehen, die ihn vielleicht besser aushalten. Von daher ist deine Gib und Nimm Idee gut, dass jeder nur bis zu einem bestimmten Zeitpunkt bleiben darf. Drück mir die Daumen, dass es bei uns klappt.

So, ab und zu muss ich mich mal ausjammern, und du bist die Einzige, die da noch zuhören will. Alle andern sagen immer: „Warum lässt du auch immer wieder fremde Leute in deinem Haus wohnen?“ Aber ich will es nicht aufgeben und denke, dass es doch irgendwann richtig klappen muss, es sind doch hoffentlich nur Anlaufschwierigkeiten. Und am meisten lernt man schließlich von solchen Leuten wie Günter, wenn ich auch nach vier Wochen sicherlich genug vom Lernen habe.

Ganz liebe Grüße von Sylvia

Nach einem Monat Mitwohnen in Sylvias Haus fand Günter eine neue Bleibe und versucht, sich ein neues Leben aufzubauen. Bei Sylvia wohnt seit einiger Zeit wieder jemand vorübergehend. Diesmal klappt es sehr gut, weil die Frau ihr eigenes Leben lebt und dann und wann ein „zufälliger“ Austausch stattfindet, für Sylvia ein sehr angenehmer Zustand, sehr erholsam nach der Anstrengung mit Günter. Tut sich natürlich die Frage auf, ob das Neue auch einfach gehen kann oder immer mit diesen Komplikationen verbunden sein muss. Wie ist das mit der Bewusstseinsarbeit, strengt sie wirklich so an, so dass viele dann lieber das Bekannte wählen, weil es bequemer ist? Darüber soll später mehr nachgedacht werden.

Übung 19: Welche Erfahrungen hast du im Zusammen Wohnen? Wann und wie hast du deine Ursprungsfamilie verlassen? War der Übergang in dein eigenes Leben schwierig? Wie ist deine heutige Situation? Könntest du dir vorstellen, ein Experiment in einem Gib und Nimm Haus zu machen oder selbst einzuladen in dein Haus?

Mitspieler bei Gib und Nimm

So viele schöne Ideen machen die Runde durch die Welt, ermutigend geradezu wie mir neulich jemand unter www.bessere.welt.links signalisierte. Er sammelt Anregungen von überall, versucht sie zu verknüpfen und etwas Ganzheitliches herzustellen. An dieser Stelle soll eine Probe zeigen, wie wir wacher und aufmerksamer werden können, wenn wir uns auch nur von einigen der 30 000 gesammelten links berühren lassen. Unter der Überschrift: Was kann ICH denn TUN erscheinen mehr als 30 links, die angeklickt

werden können (allerdings nicht an dieser Stelle), um das Thema weiter auszuschöpfen:

- Was du tun kannst (Feldpolitik)
- we are what we do/ wir sind das, was wir tun
- Eigeninitiative – was wir an uns selbst ändern können
- Nachhaltig haushalten
- Ich ernähre mich gesund
- Strom und Wasser sparen lohnt sich
- Heizkosten senken: Die wichtigsten 10 Tipps
- Atomausstieg selbst praktizieren
- Jetzt den Strom wechseln
- Einsatz für die „Eine-Welt“
- Meine Macht und freie Entscheidung als Konsument bezüglich Ausbeutung und Unterdrückung in der Welt
- Clever kaufen- nachhaltig konsumieren
- Fair kaufen – fair handeln
- Schütz die Umwelt – iss keine Krabben und Garnelen
- Berechne deinen ökologischen Fußabdruck
- Werbung vermeiden
- Was kann der kleine Bürger für den großen Frieden tun
- Frieden stiften – jeden Tag. 365 Gedanken und Anstöße
- Die Friedensbewegung unterstützen
- Fahnen für den Frieden ins Fenster hängen
- Womit kann ich wem helfen
- AtmosFair- Klimabewusst reisen
- Boykott . die große Macht der kleinen Leute

- Gründe ein, zwei, viele Gewaltfreie Aktionsgruppen
- Verantwortlich leben im Angesicht struktureller Gewalt
- Gründe eine Lebensgruppe
- Anders besser leben
- Wer, wenn nicht ich? Wann, wenn nicht jetzt? Rede zum Stuttgarter Friedenspreis
- Bessereweltlinks.de – andere auf diese Linkssammlung hinweisen! Unsere kleinen gelben Zettel (gratis) bestellen und weiter verteilen. Genauso wichtig: Uns mit dem Ausbau und der Pflege der Linkssammlung helfen

Ist es möglich, dass wir ein weltweites Netz herstellen, uns gegenseitig unterstützen können oder besteht nicht eher die Gefahr der Verzettelung, so dass die Vielfalt untergeht in einem Wust von Spezialitäten der Individuen? Schließlich brauchen alle Mitspieler bei ihren interessanten Ideen, ohne die nichts läuft. So wie früher die Ausweitung und Vergrößerung von Parteien oder Vereinen an erster Stelle stand, sozusagen die Propaganda das wichtigste war, kann es wegen der Vielfalt der Angebote heute nicht mehr laufen. Außer dem Internet, das inzwischen weltweit zur Hauptquelle der Informationen geworden ist, mühen sich fast alle Medien mitzuhalten, und wenn wir in die Programmhefte von kulturellen Veranstaltungen in den Großstädten schauen, kann uns schon die Spucke wegbleiben. Wo sollen wir beginnen mit dem Einlassen, wo ist es genug, was ist wichtig und notwendig? Verpflichtungen, die früher das A & O waren, will heute niemand mehr so richtig eingehen, und so entsteht der Eindruck von Oberflächlichkeit.

Viele Tauschringe sind wegen dieser Haltung wieder eingeschlafen, was m. E. kein Scheitern bedeutet sondern vielmehr eine gemachte Erfahrung, aus der wir einiges lernen können. Der Augenblick dominiert und bestimmt, ob etwas passt oder nicht. War ich zu Beginn meines Experimentes oft enttäuscht, weil meine Erwartungshaltung ständig mit sprechen wollte, habe ich inzwischen verstanden, dass es nicht mehr darum geht, möglichst viele Mitläufer zu gewinnen, sondern die Einzelnen auf ihrem eigenen Weg zu bestärken. Wenn gerade keine Notwendigkeit besteht für Einsparungen im Alltag oder Kontaktsuche zu anderen, weil die Bereiche abgedeckt sind, öffne ich mich für mein Gegenüber, um herauszufinden, wo unsere Berührungspunkte sein könnten. Gibt es keine im Augenblick, muss ich das akzeptieren, ohne zu verurteilen und hoffen,

dass der andere auch mich nicht verurteilt, denn wir alle stehen an bestimmten Stellen im Leben, die wir auf unsere Weise ausfüllen.

Passt jedoch gerade etwas, freue ich mich sehr, wie bei Jutta, die ich vor ein paar Jahren kennenlernte, weil sie für ihr Leben etwas Neues suchte. Im Rentenalter angekommen, wollte sie auf keinen Fall ihre Hände in den Schoß legen oder von einer Veranstaltung zur nächsten laufen, um die viele Freizeit irgendwie herum zu bringen. Nein, sie wollte eine sinnvolle Aufgabe ausfüllen und meldete sich darum bei mir. Es war zu einer Zeit, in der ich gerade nach Menschen suchte, die mir bei den Haushüteaktionen helfen wollten, da mir meine einjährige Erfahrung in diesem „Beruf“ reichte. Ich brauchte sozusagen Nachfolger, und es erschienen mehrere. Jutta ist eine von den Treuen, die auch heute noch dieser Tätigkeit nachgehen. Manchmal ruft sie mich an, um zu erzählen, wie spannend ihr Leben dadurch geworden ist, wie viele neue Freundschaften entstanden sind, die nun schon über Jahre halten. Auch sie fühlt sich bei den meisten Familien wie eine Verwandte, was mich besonders freut, deckt sich doch diese Erfahrung mit den meinigen, dass nämlich Fremde schnell zu Freunden werden können.

Ganz zu Beginn ihrer neuen „Arbeit“ hatte ich sie mal nach Bayern vermittelt, was eine lange Reise bedeutete und worauf sie sich sehr freute. Am nächsten Tag rief sie mich ziemlich verzweifelt an, um Frust abzulassen und sich zu klären. Eigentlich hätte sie hier nicht bleiben können, weil die verwahrloste Wohnung ihr Ekel verursachte. Ihr Pflichtgefühl ließ den Abbruch jedoch nicht zu und so half sie sich mit immensen Sauberkeitsaktionen. Bad und Küche glänzten bei ihrer Abreise, worüber sie sich freute, kam es doch auch den anderen zu gute. Einmal ging es um Abgrenzung, weil eine alte Frau versuchte, sie wie ihre eigene, für kurze Zeit verreiste Tochter respektlos zu behandeln. Meistens jedoch ist sie glücklich über die schönen Reisen, den Umgang mit Menschen und Tieren und die vielen neuen Eindrücke.

Auch Monika und Werner sind Mitspieler im Gib und Nimm Reigen. Sie lernte ich kennen bei einem Vortrag in Thüringen, zu dem nur wenig Zuhörer erschienen waren, was mich nicht gerade ermunterte, mein Bestes zu geben. Im Gegenteil, leicht gereizt war ich und brauchte lange, bis die Begeisterung für mein Thema mich und meine Zuhörer erfasste. Als ob ich endlich kapieren sollte, dass die Menge im Saal nicht ausschlaggebend ist, hatte diese Begegnung erfreuliche Folgen. Werner schlug nämlich

gegen Ende der Veranstaltung vor, einen Gib und Nimm Laden einzurichten. Er hätte eine Lagerhalle, die sich gut dafür eignete. Nach ein paar Monaten, in denen ich nichts von den beiden hörte und sie schon unter „Strohfeuer“ abgehakt hatte, schrieb Werner in einer Mail, dass es nun so weit sei, der Laden werde gerade eingerichtet. Um die Nachricht zu bekräftigen, hatte er ein paar Fotos angehängt. Die offizielle Einweihung sollte bei meinem nächsten Besuch in Thüringen stattfinden.

Warum hatten wir nicht den schon bestehenden Namen „Umsonstladen“ übernommen? Hätte das nicht mehr der Vernetzung gedient? War es Eitelkeit, die mich etwas Eigenes schöpfen lassen wollte, um im Mittelpunkt zu stehen? Meine längeren Überlegungen brachten mich zu dem Schluss, dass die unterschiedlichen Namen etwas Unterschiedliches symbolisierten, obwohl es auf den ersten Blick ganz ähnlich erscheint. Beide Läden geben Gebrauchsgüter kostenlos ab, so dass Überflüssiges noch sinnvoll verwendet werden kann, eine Hilfe für finanziell besonders minderbemittelte Menschen. Für mich liegt der Schwerpunkt allerdings auf dem Geben und Nehmen, bei dem jemand, der keine materiellen Dinge anzubieten hat, seine Fähigkeiten und Dienstleistungen einbringen kann. Es handelt sich sozusagen um einen unorganisierten Tauschring plus Laden. So wie die kleinen Arbeiten bei den Bioläden für Ausgleich sorgen, kann es hier auch geschehen, wohlgemerkt kann, muss nicht, denn bei Gib und Nimm sollen keine Vorschriften, nur Anregungen sein. Diese Nichtregelungen bieten für alle Beteiligten interessante Übungsmöglichkeiten. So erlebte ich einmal einen Mann in unserem Laden, der sich etwas Brauchbares ausgesucht hatte und nun bezahlen wollte. Auf meine Auskunft „kostet nichts“ reagierte er pikiert. „Das finde ich aber unangenehm, haben Sie hier nicht wenigstens eine Spendenkasse?“ Die Schwierigkeiten, einfach etwas anzunehmen, sind oft sehr groß. Manchmal nutze ich solche Situationen, um auf die Almosenempfänger hin zu weisen, die ständig in so einer Lage sind und entweder abhärten und richtig zugreifen oder schamhaft in ihrer Armut bleiben.

Auch das zu viele Nehmen kann Unstimmigkeiten bringen, wogegen sich die Umsonstläden schützen mit der Regel, dass nur drei Stücke mitgenommen werden dürfen. Bei Gib und Nimm erhielt Werner eine Lektion, der sich über eine Frau aufregte, die ordentlich eingesteckt hatte und verschwunden war, bevor er eingreifen konnte. Sein Ärger ging so weit, dass er in einem Rundbrief darauf hinwies, wie wichtig ein Ausgleich zwischen geben und nehmen sei und dass zu viel nehmen der Sache schade. Wie

erstaunt war er jedoch, als die „Abstauberin“ beim nächsten Mal eine ganze Autoladung mit schönen Dingen vorbei brachte. Der Gib und Nimm Laden als Ort für Bewusstseinsarbeit. Nach einjährigem Bestehen wurde der Laden in einem anderen Raum neu aufgebaut und eingerichtet, die Besucherzahlen mehren sich, die Presse zeigt Interesse und alles scheint prima.

Anders die Gib und Nimm Stellen in Dortmund, die ich vor ein paar Jahren eingerichtet hatte. Zwei davon musste ich schon bald wieder aufheben, weil die Mitspieler fehlten, niemand bereit war, dann und wann nach dem Rechten zu schauen. Die schon über fünf Jahre bestehende Stelle in der Braunschweigerstrasse scheint seit meinem Abschied aus dem Haus nun auch nicht mehr richtig zu funktionieren, was ich manchmal über einen Rundbrief erfahre. Die Wehmut, die bei meinen allgemeinen Überlegungen zu solchen „Misserfolgen“ auftaucht, wird ebenso schnell von mir verabschiedet, weil ich glaube, dass alles seine Zeit hat. Und wenn kein Interesse für eine Sache besteht, muss sie wieder verschwinden. Im Lebensfluss sein, heißt hier annehmen, was kommt ohne Zetern und Zagen. Und so lerne ich immer mehr, mich über die schönen Dinge zu freuen.

Eins davon ist die Gib und Nimm Anlaufstelle in der Geschichtswerkstatt in Hörde, die Dank des Engagements von Christine schon über Jahre läuft. Christine, eine politisch stark engagierte Frau, hat sich die Idee des Teilens und Tauschens auf ihre eigenen Fahnen geschrieben und vertritt sie auf ihre Weise, was genau in das Konzept von Gib und Nimm passt.

Vernetzung der anderen mit meiner Idee, dazu gehört noch das Gib und Nimm Logo auf dem Regionalgeld in Heitersheim und sogar in Südamerika, die Aufkleber an den Eigenheimen und Autos vieler Mitmacher und andere kleine Aktionen. Ist meine Sichtweise nicht zu einseitig? Was hält mich davon ab, bei den anderen mitzuspielen? Hat die Frau Recht mit ihrer Beschuldigung neulich, dass ich eine Egoistin sei, die keinerlei Interesse für andere aufbrächte, oder schütze ich mich gegen ein Zerfleddern und Oberflächlichkeit? Auch Überlegungen hierzu haben mit Bewusstsein zu tun. Welche Rolle spiele ich in den Leben der anderen? Bei genauerem Hinschauen kann ich feststellen, dass jede meiner Handlungen nicht für sich allein da steht, sondern sich auf andere Menschen bezieht. Beginne ich nur mit der Wohnsituation, die sich häufig ändert, aber meistens mit einem Dienst für die anderen zu tun hat. Jetzt beispielsweise

fülle ich einen Platz aus, der die eigentliche Wohnungsinhaberin entlastet, weil sie zur Zeit an anderer Stelle nötig ist. Wer lässt schon gern über längere Zeit seine Wohnung allein, ohne sich Sorgen zu machen? Hier handelt es sich auf jeden Fall um eine Vernetzung, die durch ein gemeinsames Interesse entstanden ist. Durch meine Präsenz schaffe ich Erleichterung für jemanden, während die Wohnung Erleichterung für mich darstellt. Lässt sich das auch auf anderes übertragen und auf andere Menschen, gibt es Verallgemeinerndes an meinem Tun? Von Jutta weiß ich, dass ihre größte Freude darin besteht, zu wissen, dass sie immer eine Bereicherung darstellt für die Hausbesitzer bei Übernahme einer Aktion. Seit ein paar Jahren existieren die Haushüteagenturen, die richtige Arbeitsverträge mit beiden Seiten abschließen und damit die Angelegenheit in das jetzige System bringen, bei dem Verhaltensvorschriften einen wichtigen Teil einnehmen. Durch die systematische Organisation handelt es sich dabei um ein sich ständig erweiterndes erfolgreiches Unternehmen, zwar nicht nach meinem Geschmack, weil zu viel Kontrolle ausgeübt wird. Aber auf der anderen Seite können sich Hausbesitzer und Haushüter 100%ig darauf verlassen, das zu erhalten, was sie sich wünschen. Bei Gib und Nimm ist das nicht so. Hier handelt es sich um „Zufallslösungen“, wenn gerade jemand frei ist, den ich so nebenbei vermittel, denn leider ist es mir nicht gelungen, diesen Job an jemanden weiter zu geben, was jedoch noch geschehen kann.

In einem vor ein paar Tagen erfolgtem Interview, in dem mir wieder einmal die Frage nach meiner Abhängigkeit und dem unangenehmen Gefühl dazu gestellt wurde, konnte ich ohne längere Überlegung auf eine gegenseitige Abhängigkeit hinweisen. Daran arbeite ich zur Zeit, die gegenseitige Bereicherung in allem Tun herauszustreichen, ein wichtiger Prozess, der die Geldlogik als ein Machtmittel entlarvt und den Gib und Nimm Ansatz in eine alternative Position bringt. Bei Weglassen des Geldes nämlich stellt sich etwas ein, das mit Großzügigkeit zu tun hat. Ein mir bekannter Programmierer, der eine Hälfte des Jahres für Geld arbeitet und damit genug verdient, um auch die andere Hälfte damit zu finanzieren, weiterhin jedoch in der Internetbranche tätig bleibt, empfindet die beiden Jahreshälften als dermaßen unterschiedlich, dass er hin und wieder darüber berichtet. Die Arbeit für Geld erfordere Anpassung, weniger Eigenentscheidung, erzeuge häufig psychischen und physischen Druck und dadurch Unfreiheit und Freudlosigkeit, während die Arbeit im Linuxprogramm, das ja alles unentgeltlich anbietet, ihm große Freude bereitet. Dabei sitzt er auch viele Stunden vor dem

Computer, manchmal sogar länger als in seinem bezahlten Job, aber allein die Tatsache, Arbeitsbeginn und Ende selber entscheiden zu können, den Sinn seines Tuns zu bestimmen, mit seiner Arbeit beizutragen für übergreifende Programme, die ein Miteinander ausmachen und sogar aus der Anonymität befreien, alle diese Dinge beflügeln ihn. Selbstbestimmtes statt fremdbestimmtes Handeln wäre nicht vergleichbar und brächte ganz neue Erfahrungen.

Hierzu fällt mir ein Wettbewerb ein, zu dem ich vor ein paar Jahren eingeladen wurde. Ich sollte als eine Teilnehmerin von mehreren die Andersartigkeit meines Lebens beschreiben. Das Überthema hatte mit Selbstbestimmung zu tun und erbrachte interessante Ergebnisse, denn alle zu einer Präsentation geladenen Teilnehmer konnten von einschlägigen Erfahrungen berichten, die völlig anders liefen als die vom Geld abhängigen beruflichen. Der große Unterschied wurde bei allen deutlich, was mich sehr freute und eine Bestätigung für mein jetziges Sein bedeutete, denn schon seit zehn Jahren verfüge ich über reichliche Vergleichsmöglichkeiten, weil ich lange genug in den verschiedensten Situationen für Geld gearbeitet habe. Auch die eigene Selbständigkeit konnte keine wirkliche Entspannung bringen. Zu viele unangenehme Begleiterscheinungen waren an das Geldverdienen geknüpft. Die eingeübten Verhaltensweisen ließen sich nicht von heute auf morgen umschalten. Hier zählte der Prozess der kleinen Schritte, der in das Neue hineinrug.

Kerstin Jentsch*20 erzählt in ihrem Buch sehr eindringlich über ihre Erfahrungen mit und ohne Geld. In der ehemaligen DDR geboren und aufgewachsen, eingefügt in das damalige System, vergleicht sie in mehreren Passagen das soziale Engagement von früher mit dem knallharten Kapitalismus. Zwar idealisiert sie nicht gerade die damalige Situation, aber weil das Geld keine übergeordnete Rolle spielte im sozialistischen System sind ihre Erfahrungen ähnlich wie meine, nur in zeitlich umgekehrter Reihenfolge.

Auch wenn es nicht so aussieht, als würde ich bei den Projekten anderer mitmachen, tue ich es doch ununterbrochen, weil alle meine Handlungen mit den anderen verknüpft sind und bei genauer Betrachtung das gegenseitige Befruchten kundtun. Beispielsweise sind die Bibliotheken in Thüringen zu einem festen Programmpunkt in meinem Leben geworden. Entstanden durch die Freundschaft mit Heike, einer Fachbereichsarbeiterin für thüringische Bibliotheken, die durch meine Mitarbeit weiterhin Veranstaltungen

anbieten kann, die der Etat normalerweise nicht mehr tragen könnte. Die in der letzten Zeit immer größer werdenden Abstriche gerade im Bildungswesen lassen nämlich eine Fortsetzung oder sogar Ausweitung der beliebten Vortragsreihen nicht mehr zu, weil schlicht und ergreifend die finanziellen Rücklagen fehlen. Heike und ich haben nun ein Arrangement getroffen, das uns beiden gut tut: Zwei- bis dreimal im Jahr lädt sie mich zu einer einwöchigen Lesereise nach Thüringen ein. In dieser Zeit wohne ich bei ihr und ihrem Sohn, eine räumliche Einschränkung für die beiden, aber gleichzeitig auch eine Bereicherung, denn durch unsere Gespräche und meine Lebensart konnte Heike genügend Vertrauen entwickeln, um für ihr eigenes Leben wichtige Konsequenzen zu ziehen. Außerdem sind unsere gemeinsamen Veranstaltungen sehr erfolgreich. Gerade im Osten zieht das Thema „Geld“ oder besser „Leben ohne Geld“ die Menschen an, haben sie doch entsprechende Erfahrungen. Durch die ideelle Unterstützung, nach der ich mich so sehne, bereitet mir die vollgestopfte und eigentlich anstrengende Woche große Freude. Dass die Fachstelle mit den kleinen Bibliotheken aushandeln, in irgendeiner Form mir Anerkennung zu zollen, finde ich auch sehr schön. So ziehe ich am Ende der Woche ausgerüstet mit Briefmarken, Telefonkarten und anderen „Kleinigkeiten für den Alltag“ von dannen und fühle mich absolut wertgeschätzt, obwohl das „Honorar“ in keinem Verhältnis zu dem eigentlichen steht, worauf ich jedes Mal in meinem Vortrag hinweise. Dann nämlich wenn die Frage nach den Steuern kommt. Als Bürgerin, die keine Scheu vor den öffentlichen Verkehrsmitteln hat, die Straßenbenutzung und Infrastruktur nicht verachtet und gerne nutzt, bleibe ich sozusagen dem Staat, der ja diese Dinge schafft und pflegt, etwas schuldig. Nachdem ein Brief an den Oberbürgermeister von Dortmund nicht fruchtete, in dem ich um Anerkennung meiner beglichenen Steuern bat, auf meine Art natürlich, geldlos, aber doch dem Staat von Nutzen, heckten wir gemeinsam diese Lösung aus. Ich biete meine Leistungen für eine kleine Anerkennung an, damit das Geben und Nehmen nach jeder Veranstaltung sichtbar wird und rechne mir sozusagen den Rest als Steuerpflicht an, denn Bibliotheken werden vom Staat unterstützt und gefördert. Da die Mittel jedoch nicht mehr zur Verfügung stehen, bin ich bereit, trotzdem meine Talente einzugeben und sie mir selber anzurechnen. Wieder eine Tat der Zukunft, denn hier soll es darum gehen, dass die Menschen sich selber einschätzen, so handeln, dass ein Geben und Nehmen gewährleistet ist ohne große Abrechnungskünste. Denken wir nur einmal an die Steuerformulare, die meist nicht

mehr von Otto Normalverbraucher ausgefüllt werden können, weil ihre Kompliziertheit erst studiert und eine Fachkraft angeheuert werden muss, so finde ich meine Aktion sehr einfach und nützlich. Mit meinen Steuern werden keine Bomben gebaut, kein überflüssiges Zeugs angeschafft, nein, sie dienen der geistigen Entwicklung und Erbauung der Einzelnen. Mit dieser Lösung bin ich vollauf zufrieden, ja, sie trägt immens zu meinem Glück bei, weil sie eine Richtung anzeigt, die problemlos übernommen werden könnte. Alle Mitbürger geben an der Stelle, die sie glücklich macht, ihr Bestes, wovon alle anderen in angenehmer Weise profitieren. Natürlich fallen Begriffe wie Steuern, Arbeit, Abgaben, Versicherungen weg, weil ihre Notwendigkeit nicht mehr gefragt ist. Jeder gibt, was er möchte und erhält, was sie braucht.

„Und die Drecksarbeiten, wer macht die“, kommt eine berechtigte Frage. In Zukunft gibt es keine Drecksarbeiten, diese Unterscheidungen gehören zu unserem Geldsystem. Um Konkurrenz und Machtgefälle in Schwung zu halten, müssen solche Kategorien erhalten. Gibt es besser bezahlte Menschen, muss es auch bessere und schlechtere Arbeit geben. Zahlreiche Frauenarbeiten fallen unter die schlechten, woran wir uns längst gewöhnt haben.

Manchmal wurde ich von Journalisten kritisiert: „Warum haben Sie studiert, Frau Schwermer, wenn Sie jetzt im Dreck wühlen? Was macht das für einen Sinn?“ las ich einmal und schämte mich sogar dafür am Anfang, weil ich den tieferen Sinn selber nicht erkennen, geschweige denn erklären konnte. Heute- nach meinen gezielten Überlegungen- weiß ich um die Wichtigkeit der damaligen Übungen. Nichts ist schlecht oder gut, alles gehört dazu und will erledigt sein. So wie ich allmählich in diese neue Ordnung hineingewachsen bin, werden es andere nach mir tun oder tun es sogar schon, weil sie einfach überzeugt sind von dieser neuen Leichtigkeit in allem.

Meine Unterstützung für die Ideen der anderen, die auf den ersten Blick nicht sichtbar ist, besteht dennoch, weil ich immer deutlicher merke, wie sehr wir alle miteinander verbunden sind. Als ich einmal eine verabredete Fernsehproduktion absagen wollte, weil ich plötzlich ein Gefühl von Sinnlosigkeit und geringer Effizienz hatte, brach für die anderen beinahe eine Welt zusammen, was ich erst bei näherer Betrachtung verstand. Mir wurde durch die Reaktion der anderen bewusst, dass meine Rolle nicht nur im Unterstützt Werden bestand sondern dass ich in diesem Augenblick so etwas wie eine Arbeitgeberin war, denn für diese Produktion wurden mehrere Personen benötigt, die

von meiner Geschichte lebten. Je bewusster wir damit umgehen, die Abhängigkeiten und Unterstützungen zu erfassen, umso glücklicher können wir unseren Alltag gestalten. Dadurch heben wir störende Trennungen auf, verschmelzen im Miteinander und fühlen die gegenseitige Bereicherung.

Übung 20: Schreibe auf, welche Menschen im Augenblick in deinem Leben eine wichtige Rolle spielen. Überlege dir, in welchen Punkten ihr euch gegenseitig unterstützt, ob ein Ausgleich besteht oder ob du etwas tun kannst, damit ein besseres Gleichgewicht hergestellt werden kann.

Kapitel 3 Die bestehende Philosophie wird hinterfragt

Was nichts kostet, ist viel wert

Als wir in unserem Tauschring ein Internetcafe einrichteten, bei dem der Wissenschaftsladen für die Computer und Gib und Nimm für Kaffee und Kuchen sorgten, stellte eine Frau eine Spendendose hin mit den Worten: „Und wenn jede wenigstens 10 Pfennig für eine Tasse Kaffee spendet, ist das immer noch besser als gar nichts, denn was nichts kostet, ist nichts wert“, womit sie allerdings meinen gepfefferten Ärger auf sich zog. Meinen allgemeinen Bemühungen um Gleichwertigkeit der Gedanken konnte ich hier nicht nachkommen, ging es in diesem Punkt doch völlig konträr zu meinem Ansatz, was ich nicht dulden wollte. Gerade gegen diesen Schwachsinn, den ich in dem Satz „was nichts kostet, ist nichts wert“ sah, ging ich ja an mit meiner Lebensweise. Eine Spendendose kam nicht auf den Tisch, da setzte ich mich durch!

Eine Szene, vor vielen Jahren auf einem Flohmarkt erlebt, brachte mich zum Nachdenken über Werte. An einem Stand schrieen sich zwei Menschen an, weil der Verkäufer 50 Pfennig für ein Stück verlangte, wofür die Käuferin nur 30 Pfennig zahlen wollte. Glaubte ich zuerst an eine spaßhafte Einlage, musste ich den Ernst der Situation akzeptieren, für mich unfasslich, weil ich kein Verständnis für diese Pfennigfuchseriei aufbringen konnte. Die geringe Summe spielte dabei gar keine Rolle. Es schien sich bei diesem Fall eher um ein Machtgerangel zu handeln, das auf kleiner Ebene, dennoch genauso erbittert geführt wurde, als handelte es sich um Millionen.

Noch absurder erscheint die Geschichte, die mir gestern begegnete. Schon seit mehreren Tagen war mir eine Frau aufgefallen, weil sie immer an derselben Stelle stand

und Straßenzeitungen verkaufte. Unaufdringlich und ruhig stand sie da, lächelte, wobei eine Zahnücke sichtbar wurde. Ein wenig erinnerte sie an die Zeugen Jehovas, die ja auch ihre Wachtürme anbieten, allerdings kostenlos. Von ihnen weiß ich, dass sie eine bestimmte Anzahl von Stunden abstehen müssen, weil es zu ihrem Pflichtprogramm gehört. Aus Neugier sprach ich die Zeitungsverkäuferin gestern an. Warum sie es sich nicht bequemer mache, wollte ich wissen, es gäbe doch diese praktischen, leicht transportablen Klappstühle. Mit ihrer vehementen Entrüstung, wie sie mir nun entgegenkam, hätte ich nicht gerechnet. „Wo denken Sie hin, bei der Arbeit sitzen, das gibt's doch nicht! Außerdem habe ich gleich Pause.“ Ja, wer hatte diese Frau angestellt? Im weiteren Gespräch stellte es sich heraus, dass sie sich diesen Platz allein gesucht hatte, dass sie sich ihre Arbeitszeiten allein eingeteilt hatte, dass sie dadurch im Gefühl von Mitspielen im Großen und ein nützlicher Teil des Ganzen war. Selbstbestimmtes Arbeiten macht Freude und Sinn, auch hier bei dieser Frau, die täglich nur ein paar Euro verdiente, die sie bei Verkauf einer Zeitung sofort einstecken konnte. Niemand machte ihr den ausgesuchten Platz streitig, und manchmal wurde sie von Passanten angesprochen, was ihr sichtlich Freude bereitete. Alles paletti, prima, eine Ich-AG, wie sie gern gesehen und ja auch gefördert werden. Aber ein Haken war dabei, den ich nicht einfach unbenannt lassen mochte. „Den ganzen Tag stehen, ist doch anstrengend. Sie sind Ihre eigene Chefin und können auch über Ihre Arbeitsbedingungen entscheiden“, ermunterte ich sie. Davon wollte sie jedoch nichts wissen, obwohl ihr die Beine schmerzten, wie sie wohl zugab. Arbeit ist eben anstrengend und basta!

Das Schmunzeln, mit dem ich mich von ihr verabschiedete, setzte sich fort, als ich mit den Gedanken bei meiner eigenen Tätigkeit landete. Nach dem Frühstück war nur noch der Computer für mich wichtig, mein treuester Freund, der Morgen für Morgen meine Gedanken festhielt. Nichts konnte mich davon abhalten, die Vormittagsstunden schreibend zu verbringen. Niemand Fremdes hatte mir den Auftrag erteilt, ein Buch zu schreiben, keine Bestellung, wie beim ersten Mal. Nein, ich war meine eigene Chefin, die manchmal überanstrengte Augen hatte oder nicht so gute Einfälle, die jedoch ihren Job erledigte, Tag für Tag, ohne Erfolgsgarantie.

Stimmt es doch nicht, dass nur das zählt, was etwas kostet? Was treibt uns an, Dinge zu tun, auch außerhalb eines Berufes, die nicht nur vom Spaßgedanken getragen

werden? Als meine Kinder klein waren, habe ich gestrickt, was das Zeug hielt, jede freie Minute füllte ich damit aus, ohne mein Strickzeug ging ich nirgends hin. Ich entwickelte eine Meisterschaft darin, die eigenartigerweise schlagartig verschwand, als meine Kinder sich weigerten, weiterhin von mir bestrickt zu werden. Ohne Trübsal geschah das, und seitdem lassen Stricknadeln mich kalt. Etwas Ähnliches geschah bei mir mit der Malerei, die mich fesselte, obwohl ich selber selten ein vernünftiges Gemälde zustande brachte und den Zeichenunterricht in der Schule als Schülerin verabscheute. Dafür rannte ich in jede Ausstellung, blieb fasziniert vor den Werken der Großen stehen, heiratete einen Kunstmaler, richtete später selber eine Galerie in meinen Räumen ein und konnte es nicht fassen, dass diese große Leidenschaft mich eines Tages einfach verließ.

Dieses Feuer in uns wird es sein, das den Himmel auf die Erde bringt. Niemand muss sich festlegen, für alle Zeiten dasselbe zu tun, so wie es heute noch geschieht. Einmal Lehrer, immer Lehrer, komme, was da wolle. Nein, nein, die Zeiten sind vorbei! Lehrer ja, aber nur so lange, wie das Feuer in uns dafür brennt. Schauen wir uns die Zeit an, merken wir, dass sich vieles in dieser Beziehung schon geändert hat, denn die jungen Leute von heute müssen sehr flexibel sein, wollen sie mithalten. Ein Beruf allein reicht kaum noch aus, und Umschulungen und Weiterbildungen sind längst Bestandteil der allgemeinen Arbeitslage geworden. Zwar hat das mit der katastrophalen wirtschaftlichen Lage zu tun, dennoch erkenne ich darin ein Zeichen für die neue Zeit. Beweglichkeit und Berührtsein, nicht aufgrund von Bezahlung sondern getrieben von den eigenen Kräften, geschubst in Situationen zum Lernen, zum Verstehen, zum Austauschen und Teilen. Innovativ und initiativ, kreativ und wie die neuen Begriffe alle heißen, deuten auch in die Richtung Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Mittragen, Ausgerichtetsein auf die Werte einer neuen Zukunft.

Komme ich nochmal auf die Zeitungsverkäuferin zurück, die sich durch ihre selbstbeschaffte Arbeit als Mitglied der Gesellschaft fühlt und einen Sinn darin entdeckt, jeden Morgen zu einer bestimmten Zeit an ihre Arbeitsstelle zu gehen, zwei Stunden Mittagspause einzuhalten und abends nach getanem Werk erschöpft ins Bett zu fallen. Sie hat die allgemeinen Regeln übernommen, lässt sich nicht an den Rand schieben, spielt mit. Längst gehört sie zum Straßenbild und ohne sie gäbe es eine Lücke. Auch die Pflastermaler, Straßenmusikanten und Darstellungskünstler, die die Städte bereichern,

haben sich auf eine Art eingerichtet, die respektiert werden will. Zwar wollen fast alle mit ihrem Tun Geld verdienen und manchen gelingt es sehr gut, trotzdem glaube ich, dass die meisten von ihnen auch ohne Geld ihre Tätigkeiten ausführen würden. Was hat van Gogh dazu getrieben, früh am Morgen seine Staffelei zu greifen und auf die Felder von Arles zu stürmen, wo er bei brütender Hitze seine wunderschönen Gemälde fertig stellte, die damals niemand haben wollte. Woher nahm er die Kraft dazu? Ist es das, was wir schon bei den Kindern beobachten können, die in stundenlanger Hingabe an einer Sache so lange üben, bis es gelingt? Die mit einer bewundernswerten Gelassenheit sich in Betrachtungen verlieren, die wir Erwachsenen uns in mühevoller Übung wieder zurück erobern müssen?

Jacque Lusseyran beschreibt in seinem sehr anrührendem Buch „das wiedergefundene Licht“* 21, die Begegnung mit dem Inneren, die ihm erst richtig bewusst wird, als er erblindet. Durch einen Unfall verliert er achtjährig sein Sehvermögen und erfährt dadurch eine Bereicherung in seinem Leben. Nicht nur dass die anderen Sinnesorgane nun voll zum Tragen kommen, er Dinge wahrnimmt, die für einen Sehenden nicht relevant sind, empfindet er eine Geborgenheit, ein Aufgehobensein und eine Vertrautheit, die ihn für den Rest seines Lebens trägt. Er wird Tröster und Helfer für die anderen. Allerdings gibt es auch Momente der „Blindheit“, nämlich immer wenn er ärgerlich, neidisch oder ungeduldig wird. Dann wird die Verbindung nach Innen unterbrochen, was jedes Mal zu Abgetrenntheit und Ausgeliefertsein führt. In solchen Augenblicken fühlt er sich verlassen und eckt plötzlich überall an, verhält sich eben wie ein Blinder, der seine Umgebung nicht erkennen kann. Die innere Führung, das über alles geliebte Licht ist verschwunden und wirft ihn auf sich selber zurück. Obwohl der Begriff Gott nicht unbedingt sein Hauptwort ist, beschreibt er doch dieses ihn tragende Licht als göttlich, alles miteinander verbindend und somit Einheit schaffend. Nicht eine auf dem Thron sitzende Person trägt hier, sondern die Hingabe an das verbindende Element. Können wir uns dafür öffnen, gibt es diese Vertrautheit und das Eingebundensein, nach dem sich die Menschen sehnen, was gelegentlich von Werbeagenturen genutzt wird.

In einer Fernsehreklame läuft ein kleines Kind durch einen Laden, fasst hier etwas an, zieht dort aus einer Dosenpyramide ein Stück heraus, was normalerweise zum Einsturz des Turmes führen müsste und macht einen sehr fröhlichen entspannten Eindruck

dabei. Eine Stimme fragt dazu, ob wir als Erwachsene ebenso fröhlich und vertrauensvoll durch die Gegend laufen möchten und zeigt dabei einen Mann, der dieselbe Dose aus dem Turm zieht, ohne dass etwas passiert. Eine lustige Reklame und durchaus sinnvoll, ginge es nun um Werbung für Meditation, Yoga oder Ähnliches. Aber darum geht es nicht sondern um eine Versicherung fürs Alter! Diese Komik bringt mich zum Lachen. Warum soll ein Mensch, der eine Versicherung abschließt, nun plötzlich ruhig schlafen können? Die nächste Sorge lauert doch schon irgendwo. Versicherungen sind zwar gute Geschäfte, aber eine wirkliche Hilfe bringen sie nicht, auch wenn wir noch so viel zahlen. Nein, im Außen finden wir nicht, was uns beruhigt, ein harmonisches Leben beschert oder den inneren Frieden herstellt. Ohne Einkehr in unsere tiefsten Tiefen läuft da nichts.

Heute Nacht hatte ich einen anregenden, sich auf dieses Thema beziehenden Traum. Ein mir begegnender älterer Mann hielt sich die Wange und klagte über Zahnschmerzen. Heute, am Sonntag, hätte aber kein Zahnarzt geöffnet, und die Schmerzen seien unerträglich. „Ich habe ein Patentrezept“, bot ich an. „Legen Sie Ihre Hand auf die schmerzende Stelle und sagen Sie sich: ich habe heilende Kräfte, weil ich aus der göttlichen Quelle stamme. Auch wenn es länger dauern sollte, lassen Sie nicht locker sondern gehen Sie ganz rein in das nötige Vertrauen. Bei mir klappt es immer schon nach Minuten. Und wir alle verfügen über diese Kräfte.“ Nach dem Aufwachen fühlte ich mich gut, hatte doch ein Mensch, der normalerweise nicht zu meinem Vortrag käme, eine Botschaft erhalten, die ihm vielleicht helfen würde. Bei meinen Traumdeutungen kümmere ich mich zuerst um die vorhandenen Gefühle und dann geht es weiter in die Interpretation. Oft schlüpfte ich in die Rolle jeder einzelnen auftauchenden Person und hinterfrage die Bedeutung ihres Tuns. Diesmal lag es klar auf der Hand: meine tags zuvor erlittenen starken Zahnschmerzen hatte ich ganz schnell mit dem Auflegen meiner Hand beseitigen können. Dass im Traum jemand anderes mich ersetzte, hat mit der ein paar Tagen vorher geführten Diskussion mit einer Freundin zu tun. Obwohl sie sehr spirituell ist und auf die göttliche Führung vertraut, hat sie große Probleme mit den Krankheiten. Schon über Jahre lässt sie sich durch operative Eingriffe richten und verbringt dadurch viel Zeit im Krankenhaus. Nun stehen die Zähne an, die mit ihren Amalgamfüllungen im Körper Schlimmes anrichten würden. Alles müsse nun raus, am liebsten gleich alle Zähne mit. Bisher hatte ich zu diesen von ihr immer wieder geschilderten Ausführungen geduldig geschwiegen oder sie sogar

bestätigt. Heute wissen wir nämlich, dass die schädlichen Zahnfüllungen Gift ins Blut und sonstwo hinbringen. Da hat sie sicher Recht. Mein eigenes Drama besteht darin, dass viele meiner Zähne damit gefüllt sind und mir schon einige Panikattacken beschert hatten. Natürlich hatte auch ich mir ausgemalt, wie so langsam mein Körper angefressen oder zerstört würde, bis ich eines Tages beschloss, nun ganz und gar ins Vertrauen zu gehen. „Dein Wille geschehe“ brachte mich Stück für Stück weiter, ein langwieriger Prozess, der häufig in Zweifeln endete und die Frage aufwarf, ob es nicht Leichtsinn von mir wäre oder sogar Dummheit. Müssen wir nicht dafür sorgen, dass unser Körper geschützt und gepflegt wird, bevor wir uns einer höheren Macht überlassen? Wie oft grübelte ich darüber, fühlte mich hin und her gerissen. Als ich auch in dieser Angelegenheit mich nach den Zeichen richtete, ging es viel besser. In ein Vertrauen zu wachsen, wenn alle um einen herum die Sache anders sehen, ist ziemlich schwierig, und ich bat inständig um die Zeichen und Hilfen. Bei dem kleinsten Zweifel fiel ich nämlich zurück, gab den anderen Recht und haderte. Zeichen auf diesem Weg bestanden in einer Schmerzlinderung, in Unterstützung durch andere Menschen oder Sprüchen, die zum Thema passten. Ganz aufmerksam und hell wach verfolgte ich alles, was dazu gehörte, auch meine Träume. Und so konnte ich heute Nacht zum ersten Mal ohne Scham und ohne Rücknahme meiner Behauptung sagen, dass die heilenden Kräfte wirklich in uns allen stecken und genutzt werden dürfen. In meinen Vorträgen spreche ich auch davon, aber immer mit Unsicherheiten, keine Verantwortung übernehmen wollend, winde ich mich unter den Angriffen meiner ZuhörerInnen und lasse die anderen damit im Zweifel. Als ich vor zehn Jahren auch schon klipp und klar über die Selbstheilungskräfte gesprochen hatte, geschah es häufig, dass ich am nächsten Tag krank war, ein Zeichen für meine Unsicherheit. Die Zeit ist reif, konsequent und vollständig in ein Vertrauen einzutauchen, das uns über die schwierigsten Klippen trägt und aus Chaos und Ängsten führt. Die Angst zu ersetzen durch Vertrauen geht schrittweise und reicht in alle Bereiche.

„Ich möchte auch solche Menschen kennen wie du, die so viel Geld haben und so schöne Kleidung zum Verschenken“. Dieser Satz einer Freundin lenkt wieder in das Thema Vertrauen. Es sind nämlich gar keine reichen Leute, mit denen ich mich umgebe sondern die Kleidungsstücke fallen mir zu, so wie die Bücher, die Nahrung, Kosmetik, alles Nötige, alles zu seiner Zeit. Es ist nicht das Netzwerk, das ich mir aufgebaut habe

sondern die „Zufälle“, die es ja nicht gibt. Mir fällt alles zu, was ich brauche, immer wieder und oft überraschenderweise, was für mich die Wunder des Alltags sind und mich in meinem Umgang mit der geistigen Welt, mit meinem höheren Selbst bestärken, und darum geht es, nur darum! Gelingt es uns nicht, unsere Ängste aufzugeben, wird sich nichts im Außen verändern können. Unsere negativen Gedanken ziehen das Negative an. Darum ist es so immens wichtig, den Ballast der überflüssigen, störenden Gedanken abzuwerfen, aufzuräumen sozusagen, klar zu werden, um eine neue Richtung einschlagen zu können. Unsere geistige Führung steht uns jederzeit zur Verfügung, nur wenn wir den Weg mit Müll versperren, gibt es ein Problem.

Kurz vor meiner vorletzten Wohnungsauflösung, als meine Kinder ihren eigenen Weg begannen, schilderte ich einer Freundin ausführlich meinen zukünftigen Wohnungswunsch. „Am liebsten hätte ich ein kleines Häuschen für mich mitten im Grünen. Daneben sollte aber auch eine größere Wohngemeinschaft sein, vielleicht in einem Bauernhaus, mit der ich jederzeit Kontakt pflegen könnte“, schwärmte ich ihr vor und war total überrascht, als sie mir eine Adresse nannte, die genau meinen Vorstellungen entsprach. Wenig später zog ich dort vorübergehend ein. Als mir die Idee vorschwebte, in einer Wohngemeinschaft noch weitere Erfahrungen zu sammeln, wurde mir ein Platz angeboten, und so ging es weiter. Alle Ideen erfüllten sich spontan, weil ich genau wusste, was ich wollte und die Zeit dafür reif war. Heute steht mir eine Wohnung zur Verfügung, in der ich ungestört schreiben kann und mit meinem Wohnen sogar jemand einen Gefallen tue.

Wie viele Menschen wünschen sich Dinge, betteln darum, beten, bitten immer wieder und fühlen sich trotzdem in Stich gelassen, weil nichts für sie geschieht. Warum klappt es denn bei dir, fragen mich viele. Dann erzähle ich die Geschichte einer Freundin, die sich so sehr ein Kind wünschte. Ihr allergrößter Herzenswunsch ging jedoch lange nicht in Erfüllung, ihr wurde sogar von Ärzten bestätigt, dass sie nicht in der Lage sei, Kinder zu bekommen. Wie oft sprachen wir darüber und entdeckten dabei, dass sie sich mehr Freude im Alltag wünschte, was durch ein Kind hätte geschehen können. Trotz der Trauer über den ärztlichen Befund begann sie, selber für sich zu sorgen, kaufte sich Malutensilien und nahm sich Zeit zum Tuschen, Modellieren und andere Dinge, die sie über Jahre vernachlässigt hatte. Dabei erinnerte sie sich an immer mehr, was ihr in der Kindheit Freude bereitet hatte, die sie jetzt mit ihrem Tun auffrischte und so allmählich in

etwas Neues hineinwuchs. In dem Augenblick, in dem sie sich damit abfand, kinderlos zu bleiben, wurde sie schwanger, ein Wunder, das sich durchaus erklären lässt.

Mehrere Dinge spielten dabei eine Rolle, einmal das Loslassen als wichtigste Voraussetzung für eine Wunscherfüllung, aber auch die Klärung zu dem Thema. Geschehen unsere Wünsche aus dem Ego heraus, das heißt aus einem dumpfen Verlangen, können sie uns schaden und in unserer Entwicklung stören. Aus solchen Gründen verweigert unser höheres Selbst das eine oder andere. In diesem Fall sollte ein Kind her, um für mehr Freude zu sorgen, ein im Voraus geplanter Missbrauch sozusagen, denn jede Erwartungshaltung einem Menschen gegenüber blockiert und manipuliert, schadet dem anderen oder uns selbst. Der Klärungsprozess schafft Platz für das Eigentliche in unserem Leben und so geschieht vieles, was wir als Wunder ansehen können.

Da die meisten Erkenntnisse in Mußestunden entstehen, in Situationen, die uns Zeit lassen zum Nachdenken, Momenten also, die eher mit Freizeit und weniger mit Arbeit zu tun haben, müsste der Satz „Was nichts kostet, ist nichts wert“ in sein Gegenteil gekehrt werden. Die Arbeitnehmer von heute stehen mehr denn je unter Zwängen, hervorgerufen durch den harten Konkurrenzkampf und fühlen sich häufig mit sinnlosen Aufträgen beschäftigt und ihrer kostbaren Lebenszeit beraubt. Sie erarbeiten sich mal gerade ihre Miete, Verpflegung und das Drum Herum des Alltags, manchmal reicht das Geld sogar nicht einmal hierfür und sie müssen sich noch weitere Stellen schaffen, nur wegen der Existenz. In den USA ist es keine Seltenheit mehr, dass ein Arbeitnehmer mehrere Stellen bekleidet. Sollte diese Entwicklung uns nicht aufmerken lassen und zu neuen Erkenntnissen führen? Die Zeit ist reif für den Wertewandel, der mit der Abschaffung des Geldes und der Zwangsarbeit einhergeht.

Übung 21: Mache einen Wüstentag. Dazu packe einen Rucksack mit Proviant und verlasse deine Wohnung, ohne zu wissen, wohin. Lass dich führen und gehe einfach drauflos. Spüre dabei nach Innen und folge jeder Regung. Setz dich, wenn dir danach ist, springe, tanze, singe, steige in ein Gefährt oder auch nicht. Nimm Dinge um dich herum wahr, Menschen, Tiere, Pflanzen. Sei ganz wach für den Augenblick und verarbeite bei deiner Rückkehr durch den Eintrag in dein Heft, was dir am wichtigsten an diesem Tag erschien.

Störgefühle

Wie kann es sein, dass immer wieder dieselben Gefühle auftauchen, den Menschen drangsaliieren, ihn in Unruhe versetzen und alles Gute zunichte machen? Ist nicht das die Ursache zu allem Streit und Bösem in der Welt? Zufriedene Menschen gönnen jedem alles, sind liebevoll, mitfühlend und unterstützend. Meister Eckard spricht von „aus der Gnade gefallen sein“ bei solchen Empfindungen. Überall entdecke ich sie, diese unangenehmen Störungen, die sich dazwischen drängen, sich ausbreiten und Raum einnehmen. Wozu brauchen wir das? Kann es sein, dass unser Menschsein darin gespiegelt wird? Sollen die Zweifel vor Überheblichkeit und Hochmut bewahren? Muss das sein, geht es nicht anders? Wachstum in aller Ruhe, Schritt für Schritt, ohne Mühsal und Pein? War nicht Buddhas Bestreben, die Menschen zu befreien von ihrer Not, einen Weg in Leichtigkeit aufzuzeigen, nachdem er selbst alle Hürden überwunden hatte?

Warum kann ich nicht in aller Ruhe meine Seiten schreiben, muss mich herumquälen mit einem Gefühl, das mich dabei stört? Was soll das, und wichtiger noch, wie werde ich es wieder los? Zu tun hat es mit einem Mann, dem ich seine Freiheit nicht gönne! Er soll nicht in der Weltgeschichte herumschwirren und anderen Frauen den Hof machen! Das Neidgefühl steckt im Bauch und vertreibt die Leichtigkeit. So kann ich nicht schreiben. Irgendetwas muss geschehen, und automatisch greife ich zum Kissen, das mir schon oft geholfen hat. Mit beiden Händen packe ich es, hole hinter meinem Kopf Schwung und lasse es krachend auf einen Stuhl fallen. Dabei formuliere ich Worte, die sich zunächst auf ihn beziehen, beispielsweise „Blöder Kerl“ oder ähnliches. Beim Herausschlagen meiner Wut stelle ich fest, dass es gar nicht der Mann ist, den ich meine sondern mein Vater, mein Bruder und am Ende ich selber. Langsam löst sich der Druck in meinem Bauch auf, und ich stelle mich vor den Spiegel, wo ich Zwiesprache mit meinem Spiegelbild halte. Dabei geht es um die Akzeptanz meiner Person, der völligen Annahme dessen, was mir da entgegenleuchtet. Das Störgefühl löst sich auf, der Neid verschwindet, und mir geht es gut. Erleichtert atme ich auf und setze mich an mein Manuskript.

Als ich vor zwei Jahrzehnten „meine große Liebe“ traf, erlebte ich Hölle und Himmel abwechselnd, schön dosiert, damit ich nicht daran zerbrach. Keine Qual ließ ich damals aus, jede Regung in mir kam zu Ehren, handelte es sich nun um Eifersucht oder Stolz, um Geborgenheit oder tiefe Liebe, eine Palette von allen möglichen Gefühlen breitete

sich vor mir aus, weckte etwas in mir, was mit Selbstvertrauen und Eigenliebe zu tun hatte. Ich taumelte von einer „Neugeburt“ zur nächsten – so nannte ich damals meine „Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt“ Erfahrungen, an denen ich wuchs und durch die ich mich entfaltete. Obwohl die Abgründe von damals in dieser Form nicht wieder auftraten, bin ich nicht ganz frei davon, muss mich weiterhin auseinander setzen, mein Selbst schützen, Klarheit schaffen. Mich meinen Schwächen zu stellen, sie anzuschauen, auszuhalten, ist eine schwere Übung, die unbedingt erprobt sein will, damit der Weg frei werden kann. In dem Maße, in dem wir selber uns akzeptieren, werden wir auch von den anderen angenommen. Ein schwaches Selbstwertgefühl fordert Missachtung, ja Misshandlung, während aus Eigenliebe Nächstenliebe und Respekt erwachsen. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ will erstmal gelernt sein, denn sich selbst zu lieben, ist nicht einfach und hat nichts mit Egoismus zu tun.

In den vielen sehr beliebten Seifenopern im Fernsehen werden uns alle Formen von Charakteren vorgestellt, allerdings meistens in einer Reinform, wie sie in Realität nicht besteht. Es gibt nicht den durch und durch Bösen, die Intrigantin oder die Liebevollte. Das Böse liegt nicht im Außen, weit weg sondern ist ein Teil von uns. Meine Idee, eine problembeladene Szene aus so einer Seifenoper nachzuspielen und andere Konfliktlösungen auszuprobieren, so dass eine andere Geschichte daraus entstehen kann, nämlich mit Menschen, die miteinander um das möglichst Beste ringen und nicht gegeneinander, stieß bei vielen auf Widerstand. Mit der Auflösung der Gegensätze würde ein Einheitsbrei entstehen, der keine Einschaltquoten brächte. Die Spannung wachse doch gerade durch die Unterschiedlichkeit der Mitspielenden. Dazu passt wieder eine Mail von Falk aus Heidelberg:

Liebe Heidemarie,

ich freue mich jedesmal sehr über deine Post und bewundere immer deine vielen Aktivitäten.

Du schriebst, dein Ideal sei, dass alle Menschen allen mit Wohlwollen begegnen. Ich hatte jüngst bei C.G.Jung gelesen, dass zur Natur des Menschen die Gegensätzlichkeit und Exzentrizität gehört. Da habe ich innerlich sehr genickt. Wenn Menschen auf sich zukommen wollen – und das bleibt ja eine nie endende Lebensaufgabe, meint letztlich den Prozess des Lebens selbst als fortrollendes Werden – dann müssen sie Unterschiedlichkeit erfahren und erleben können. Das Gute wird nur sichtbar im

Kontrast zum Nicht – Guten. Ein Garten ohne Ungeziefer ist biologisch tot, und auch die Fressfeinde verschwinden. Will meinen, dass eine Welt, wo alle allen wohlwollend entgegenkommen, möglicherweise keine besonders lebendige, entwicklungsfreudige wäre und nur im Kontrast zum aktuellen, davon sehr abweichendem Zustand als ein Ideal erscheint. (Gäbe es z. B. im Internet nicht die ganzen Marodeure, die Viren in die Welt setzen, das Internet hätte längst Katastrophen hervorgebracht. Denn niemand wäre sonst auf die Idee gekommen, irgendwelche Schutzmaßnahmen zu entwickeln, und wäre das Netz erst einmal gut ausgebaut und durchlässig, könnte der erste Hacker den gesamten globalen Informationsverkehr mit einem Schlag lahmlegen, Firmen ausspionieren und Banken zusammen brechen lassen. Von daher haben auch die Nicht-Wohlwollenden einen nicht zu unterschätzenden Entwicklungswert). Ich glaube gar nicht, dass Wohlwollen an sich ein befriedigender Zustand ist, sondern der Weg dorthin, immer wieder an den eigenen Unvollkommenheiten zu scheitern, um ständig an sich zu arbeiten und sich dem gewünschten Zustand stetig anzunähern. Leben spielt sich meiner Meinung nach in der Dynamik zwischen einem kreativen und einem zerstörenden Moment ab (eine völlig gesättigte Gesellschaft, in welchem Bereich auch immer, würde vermutlich dekadent werden und daraus wieder eine zerstörende Kraft gewinnen. Wichtig scheint mir nur, dass diese Kräfte eine Balance gewinnen – wie in Goethes Faust, wo der Teufel ja auch ein Teil von jeder Kraft ist, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.

Je mehr ich über die Welt nachdenke, um so weniger kann ich mir einen guten Zustand vorstellen als nur einen des Weges dorthin, der also jedem Menschen die Möglichkeit der Entwicklung zu sich selbst offen lässt und ihm nicht schon das scheinbare Paradies zu Füßen liegt. Letztendlich scheint mir diese Verpflichtung des Lebens, sich entwickeln und, wachsen zu müssen, am besten als ein Versuch Gottes beschrieben, sich selbst zu erkennen. Und darin macht dann für mich alles Sinn....Denke ich mir so.

Einen ganz lieben Gruß von Falk

Eigentlich beschreibt er genau das, was mir eben passierte, nämlich das Herausfallen aus dem kreativen in ein zerstörerisches Moment, wobei das Ausleben meiner Wut wieder die nötige Kraft hervorbrachte, um in die alte Harmonie zurückzukehren und ich etwas dabei gelernt habe.

Wollen die Zuschauer der Seifenoper diesen Weg beobachten, weil er spannender ist als meine analytischen Eingriffe? Nähme ich dem Stück die Würze bei Transformation des Bösen? Ist das wirklich so? Brauchen wir die beiden Pole, um in einem Spannungsfeld gehalten zu werden und dadurch lebendig zu bleiben, wie Falk es beschreibt? Ist ein Umgang mit den Nachbarn nur interessant, wenn es etwas zu klären gibt, meist Unannehmlichkeiten, wie eine Bekannte ihre Beziehung zur Nachbarschaft schildert? Dass Konflikte gewinnbringend sein können, steht außer Frage, aber gibt es nicht doch auch einen zusätzlichen Weg? Das Einpendeln in eine Glückseligkeit, das paradiesische Zustände auf die Erde brächte beispielsweise, was keineswegs mit einem auf einer Wolke sitzenden Harfe spielenden Engel identisch ist. Das Paradies auf Erden, das ich meistens lebe, besteht nicht darin, sanft vor sich hinlächelnd Dinge zu übersehen, sie abzuschütteln oder schönzureden, sondern teil zu haben am Alltäglichen, die Dinge zu nehmen, wie sie kommen und aus neuer Perspektive zu schauen. Das können ebenso Störgefühle sein wie Wunder, aber auch ohne das ganz Besondere würden wir nicht vor Langeweile sterben, weil das Besondere eben die kleinen Dinge werden. Dagegen sprechen die Medien unserer Zeit, die in allem das Große, Schillernde, Glitzernde präsentieren möchten, um die Menschen abzulenken und an der Idee festzuhalten, dass auch Gewalt und Kriege zu den kreativen und zerstörenden Momenten gehören.

Wir leben in einer neuen Zeit, in der die Aufhebung der Polaritäten möglich ist, weil wir nun erkennen können, dass alles eins ist, dass es weder eine Trennung zwischen Außen und Innen gibt, wir als Geistwesen im irdischen Gewand zwar unsere Lektionen bearbeiten dürfen, wenn es die Situation erfordert, überwiegend jedoch das Jetzt seine Schönheiten entfaltet und damit eine Harmonie präsentiert, in die wir einbezogen werden.

Mein Herumwüten aus Neid hat mit meinem unerlösten Ego zu tun, das die Abtrennung zwischen Innen und Außen so stark spürt, dass es eben solche Gefühle entwickelt, die widernatürlich sind und gegen eine Hingabe an den Augenblick operieren. Als beruhigend empfinde ich die immer seltener und schwächer werdenden Ausbrüche. War ich früher tage-, sogar wochenlang mit einem unguuten Gefühl in mir beschäftigt, ihm ausgeliefert und dadurch handlungsunfähig, weiß ich heute meist sehr schnell um die Ursache und ihre Behandlung. So brauche ich mich nicht übermäßig damit zu

beschäftigen, muss sie weder verdrängen noch verheimlichen sondern nehme sie an, um entsprechend zu reagieren. Neben der Erkenntnis, die ja durch die ständig wiederkehrende Erfahrung entstanden ist, gibt es noch einen anderen schönen Effekt: nämlich die Offenheit, mit der ich solche Situationen inzwischen behandeln kann. Keine Heimlichtuerei aus Angst vor Verurteilung, obwohl mir natürlich bewusst ist, dass es viele auf Fehler lauende Menschen gibt, die insgeheim oder sogar offen darüber reden, sich lustig machen oder anders reagieren. Mit meinem stärker werdenden Selbstbewusstsein und der Akzeptanz aller eigenen Schwächen werde ich auch toleranter gegen andere und muss nicht mehr wie früher über sie herziehen, sie belächeln oder mich sonstwie über sie erheben. Welche Freude breitet sich in mir aus, wenn ich plötzlich erkennen kann, dass die Zeitungsverkäuferin genauso wertvoll ist wie ich und deshalb nicht mit Überheblichkeit bestraft werden muss. So entsteht Liebe!

Die ersten Fernsehauftritte bereiteten mir deshalb große Qualen, weil ich mich so sehr vor der Abwertung der Zuschauer fürchtete. Was andere über mich dachten, machte mir zu schaffen. Dabei denkt jeder etwas anderes, und Recht machen, können wir es sowieso nicht jedem. Also wird es immer welche geben, die mich ablehnen, solange sie selber noch unter ihren eigenen Schwächen leiden. Als ich das erste Mal ganz selbstbewusst „Das weiß ich nicht“ sagen konnte in einer Sendung, merkte ich, wie der Druck abnahm und mich in einen Fluss brachte, der vorher blockiert war. Jahrelang ging es in meinen Vorträgen meist um die praktische Seite meines Experiments, ohne Geld zu leben. Meine Unzufriedenheit darüber hätte ich mit einem Part über theoretischen Hintergrund beseitigen können, spürte jedoch einen starken Widerwillen in mir, diese Arbeit zu vollziehen. Und so lud ich lieber einen Freund dazu, der meine lebendigen praktischen Ausführungen mit seinen theoretischen Gedanken dazu würzte. Ganz selbstverständlich konnte ich sagen, dass die Theorie zum Thema Geld mir nicht so geläufig war, unter anderem deshalb, weil die Bücher zu diesem Thema mich nicht fesseln konnten. Kompliziert geschriebene Bücher ermüden mich einfach und verhindern die Intensität und Begeisterung, mit der ich meist an Dinge herangehe. Die Lösung, als Team zu fungieren, erschien mir ideal und brachte mir keinerlei Probleme, weder Scham über mein Unwissen, noch Neid oder andere Störgefühle über die mir fehlenden, vom andern präsentierten Fähigkeiten. Die Auflösung jeglichen Konkurrenzverhaltens war mir deshalb gelungen, weil mir niemand meinen Platz streitig machen konnte, wusste ich doch, dass die Zuschauer meinetwegen erschienen und

sehr interessiert an meinen Ausführungen waren. Können wir alle dahin zurückkehren, unseren Platz, unsere Aufgabe und überhaupt die Wichtigkeit unserer Person zu spüren ohne Leistungsdruck, ohne Vergleich, einfach mit dem, was wir sind, was wir tun, hätten wir das Paradies auf Erden.

Übung 22: Setze dich an eine belebte Stelle in einer Stadt und beobachte die Menschen. Spüre was du dabei denkst oder fühlst. Nimmst du die Menschen so an, wie sie sind oder neigst du eher dazu, sie zu bewerten?

Das Geld und seine Folgen

Dass wir uns in einer Gesellschaft befinden, in der die Selbstverständlichkeit unseres Lebens, das Recht auf Sein, die Wertschätzung unserer Person abhängt von äußerlichen Kriterien, hat viel mit dem Geld zu tun. Obwohl in Diskussionen, Anfragen und Gesprächen immer wieder darauf hingewiesen wird, dass es sich beim Geld doch nur um Papier oder Münzen handeln würde und somit jeglicher Machtanspruch ausgeklammert werden könne, weil das Geld unschuldig sei an unserem heutigen Lebenszustand, dass wir Menschen die Entwicklung eingefädelt hätten und wir ganz wo anders anfangen müssten mit einer Veränderung, kann ich dem nicht zustimmen. Zu viel hat sich durch die Abschaffung des Geldes in meinem Leben verändert. Leider konnte ich lange Zeit nicht verständlich machen, was genau es war, worin die Erhöhung meiner Lebensqualität bestand, landete in Interviews ständig in dem Vergleich zwischen der Einfachheit, mit Geld zu zahlen und der Umständlichkeit, im Tauschhandel Dinge zu erreichen. Schließlich hatte der Umgang mit Geld auch für Erleichterung im Alltag gesorgt, die ich nun nicht abschaffen wollte. Es wäre doch zu komisch, wenn alle wieder mit einem Hirsch auf dem Rücken herumlaufen würden, um sich die Dinge für den Lebensunterhalt zu erhandeln. Nein, Steinzeit ist passe! Dafür steht eine neue Zukunft bereit, wunderbar und einfach, unkompliziert und lebendig, abenteuerlich und interessant!

Da Uli, ein Freund, der in geduldiger Kleinarbeit herausgefunden hat, worin die Geldlogik, wie er das Kapitel nennt, besteht, was sie anrichtet und uns antut, will ich seine Überlegungen an diese Stelle fügen:

Liebe Heidemarie,

hier schicke ich dir den überarbeiteten Text und hoffe, dass er verständlich und klar ist.

Die Perversität der Geldlogik

Geld ist zweifellos eines der beliebtesten Alltagsthemen. Und so verwundert es nicht, dass zum Thema Geld unendlich viel geredet, geschrieben, vermutet, philosophiert wird. Wie bei anderen Alltäglichkeiten fühlt sich jeder befähigt, zum Thema Geld etwas beitragen zu können. (Die Suchmaschine Google z.B. findet zum Thema Geld 162 Millionen Verweise – weit mehr als zum Thema Liebe, Leben, Glück oder Gott).

Dabei fällt aber auf, dass Geld fast immer aus der Perspektive des einzelnen Menschen, des mehr oder weniger zufriedenen Geldbesitzers betrachtet wird. Die übliche Frage lautet: Was mache ich mit meinem Geld? Was macht Geld aus mir? Welche Möglichkeiten, Gefühle, Lebenserfahrungen vermitteln mir Geld, was passiert, wenn es mir fehlt, wenn ich plötzlich reich werde usw. Fast immer also geht der Standpunkt dessen, der über Geld redet vom einzelnen Menschen („Wirtschaftssubjekt“) aus.

Geld kann man nie genug haben

Geld allein macht nicht glücklich

Geld macht geizig

Geld kennt kein Genug und kein Zuviel (Andre Gorz)

Geld als „die Verheißung des absoluten Reichtums“ (Deutschmann)

Bei Geld hört die Freundschaft auf

Geld regiert die Welt

(dieser Spruch scheint zwar eine allgemeine, gesellschaftliche Aussage zu formulieren, meint aber eher: Wer Geld hat, hat Macht, kann mitregieren, zielt also darauf ab, welche Möglichkeiten es mir in die Hand gibt, wenn ich Geld besitze, und wie machtlos ich bin, wenn ich nichts oder wenig habe usw.)

Diese subjektivistische Rede vom Geld schien mir immer nur Ausdruck eines bornierten Denkens, einer beschränkten Sichtweise, der ich die gesellschaftliche Sicht nur entgegen zu halten brauchte: Ich bemühte mich also darum zu betonen, dass Geld eine Gesellschaftsstruktur sei, eine Logik, nach der sich Menschen gesellschaftlich richten, von der sie also ihr Denken, Handeln und Fühlen bestimmen lassen.

Diese bornierte Sichtweise schien mir vor allem einen entscheidenden Fehler zu haben: wer so subjektivistisch wie üblich vom Geld redet, beginnt immer mit der Voraussetzung

eines mehr oder weniger zufrieden stellenden Geld Besitzes, geht also immer davon aus, dass eine bestimmte Summe Geldes vorhanden ist. Sie fragt aber nicht danach, woher dieses Geld kam. Sie verdrängt damit vollständig die Seite der Beschaffung, in den meisten Fällen also das „Arbeitsleid“, das Voraussetzung für den Besitz von Geld ist. Wie bei der Werbung, die auch nur eine Seite der Ware herausstellt, nämlich all das (angeblich) Schöne, was mit dem Kauf dieser beworbenen Ware verbunden ist und alle Nachteile, Schäden und Gefahren systematisch ausklammert. Die ganze Brutalität, die darin liegt, dass ich als Mensch, der als gesellschaftliches Wesen schon immer an der gesamtgesellschaftlichen komplexen Arbeitsteilung beteiligt bin, den Zugang zu diesem von mir mit geschaffenen Reichtum mir immer erst verdienen muss, diese Brutalität wird dabei einfach unterdrückt und übersehen.

So kann eine faire Betrachtung der Vor- und Nachteile der Geldlogik gar nicht erst stattfinden: die systematische Trennung zwischen der Geldbeschaffungsseite und der Ausgabenseite verhindert eine angemessene Betrachtung des Geldproblems. (Das erinnert an die Unfähigkeit der allermeisten Autobesitzer, die wahren Kosten des Individualverkehrs wirklich zu erfassen. Fast alle rechnen spontan die laufenden Kosten herunter und kommen so zu einer oft krass geschönten Beurteilung)

Diese Verzerrung des Themas Geld ist ja bereits gravierend und symptomatisch genug und verdient jede Menge Energie, um sie im Bewusstsein zu korrigieren. Aber das Kernproblem beim Geld ist dadurch noch nicht ausreichend beschrieben.

Hier ein Beispiel aus einer Fernsehsendung, die ich neulich bei Freunden sah: Deutschland sucht das Super- Model mit Heidi Klum.

In der Jury saß ein coach, der mit den Models einen Auftritt in einem Bergwerk übte und nach der Vorstellung total gerührt war über die gut gelungene Arbeit, bei der er es geschafft hatte, alle Models zu einem Team zusammen zu bringen. Nach der Vorstellung weinte er vor laufender Kamera, weil er so begeistert von den Mädchen war.

Ich erkläre mir seine Tränen so: Es ging ja leider gar nicht um eine gelungene Teamarbeit, eine gemeinsame Aufführung sondern um ein brutales Auslese -Verfahren. Die Jury sollte gar keine schöne Gemeinschaftsleistung organisieren, sondern selektieren, Fallen stellen, bei denen etwa die Hälfte der Bewerberinnen rausfliegen musste. Darüber, so glaube ich, weinte der coach in Wirklichkeit: über die menschlich beleidigende Täuschung, die er selber inszenieren musste.

Genau das macht die Notengebung in der Schule, die sich gut zur Veranschaulichung des Problems heranziehen lässt.

Sie zerstört, frustriert und beleidigt ständig das tief verwurzelte menschliche Bedürfnis der SchülerInnen, etwas Konstruktives für die Gemeinschaft zu tun. Alle Beiträge von Schülern zum gesellschaftlichen Projekt des Lernens, Gestaltens, Forschens- also mit zu arbeiten, werden durch die Noten systematisch umgekehrt ins genaue Gegenteil, nämlich Einzelleistungen, die gerade von den anderen wegführen, sie zu Konkurrenten machen, der eigenen Profilierung gegen die anderen dienen.

Die Schule behauptet gerade wieder das Gegenteil, nämlich dass die jungen Menschen durch die Schule in die Gesellschaft integriert, sie also zu sozialen Wesen erzogen, die dank dieser „Sozialisation“ befähigt würden, in der Gesellschaft eine konstruktive Rolle spielen zu können. Die Behauptung wäre also, dass erst die Schule aus egoistischen, chaotischen Menschen soziale Wesen, gesellschaftlich wertvolle Individuen mache.

Sie tut das aber mithilfe einer Logik, die gerade nicht sozial sondern typisch unsozial ist.

Wenn das Ergebnis der gesellschaftsadäquate Mensch sein soll, sagt das entsprechend deutliches über die Gesellschaft aus: Sie ist als soziale Struktur wesensmäßig unsozial. Das Unsoziale kann aber die Tatsache der Gesellschaftlichkeit selber nicht sein, sondern nur die Steuerungslogik, die heute Gesellschaft herstellt, seit 1620 also die Geldlogik. Sie ist es, die diese Perversität vollbringt: nämlich eine Gesellschaftsstruktur zu schaffen, die selber gar nicht gesellschaftlich ist und damit die Menschen in ständige Widersprüche hinein zwingt.

Es ist der Zwang, die Frustration, dass ich als gesellschaftlich orientierter Mensch eigentlich einen positiven Beitrag für die anderen leisten möchte, dass also meine Leistungsmotivation auf einen guten gesellschaftlich nützlichen Beitrag gerichtet ist, aber durch die herrschenden Verhältnisse dazu gezwungen, verführt, sozialisiert werde, diesen Impuls in eine egoistische, konkurrenzhaftere Leistung zur Abgrenzung von den anderen umzumünzen.

Diese immer wieder als Erfolgsgeheimnis des Kapitalismus gefeierte Logik, nämlich dass Menschen scheinbar bzw faktisch egoistische Ziele verfolgen, aber dabei gleichzeitig das Gesamtwohl am meisten fördern (Adam Smith), dieses

Erfolgsgeheimnis entwürdigt gerade die Menschen, erniedrigt sie, unterschätzt, unterfordert sie.

Es ist so wie die Entdeckung von Toyota am Fordismus und Taylorismus, nämlich dass dort der Arbeiter zu einer fehlerlosen Maschine degradiert wird, um fehlerlose Produktion zu erzeugen, dass genau aber diese Degradierung eine Lähmung der Motivation bewirkt, eine Bremse und Begrenzung menschlicher Leistungsfähigkeit. Toyota hatte erkannt, dass der Mensch zu mehr fähig ist als ein perfekter Automat zu werden, dass seine Stärke gerade darüber liegt und hatte dafür gesorgt, dass in seinem Betrieb die Menschen an ihren sozialen und emotionalen Fähigkeiten gepackt und diese gepflegt und (leider) auch in die Profit – Logik eingebunden wurden. Dieses (gegenüber dem Fordismus) neue Paradigma war so erfolgreich, dass es bald von allen Autofirmen mehr oder weniger übernommen wurde.

Noch einmal anders ausgedrückt: der Fehler der gesellschaftlichen Struktur „Geldlogik“ ist, dass sie einen egoistischen Mechanismus verwendet, um Menschen gesellschaftlich zu integrieren, Gesellschaft zu konstituieren. Ein gesellschaftliches Ausschlussprinzip (Zugang zum gesellschaftlichen Reichtum nur über Geld-unverdient geht nicht) soll das gesellschaftliche Konstituens sein. Wir müssen also erst einmal zu Egoisten werden, um diese Art von Gesellschaft reproduzieren zu können.

Die Geldlogik ist eine Beleidigung der Menschheit, weil sie von der praktisch aufgezwungenen Voraussetzung und dem daraus wieder abgeleiteten Menschenbild ausgeht, dass der Mensch eigentlich isoliert, egoistisch, gegen die anderen ist und nur in einem mühsamen Dressurakt (Sozialisation) zu „sozialen“ Verhaltensweisen, die eben gerade keine sozialen Verhaltensweisen sind, gebracht werden müsse.

Die Geldlogik ist also ein gigantisches double-bind-Umerziehungsprogramm, in dem das für die Menschheit grundlegende soziale Bedürfnis frustriert wird, in dem ihr prinzipielle Unsozialität unterstellt und behauptet wird, diese Sozialität könne nur sekundär durch einen Trick, durch eine nicht- menschliche übergeordnete Logik erzwungen, aufgesetzt werden.

Und noch weiter:

Dieser pädagogische Umweg, Menschen über eine egoistische, ungesellschaftliche, anti-sozialistische Logik zur Sozialität bringen zu wollen, ist nicht NUR ein Programm, eine Durchsetzungsmethode.

Es ist auch der inhaltliche Kern der Logik. Sie funktioniert genauso, dass es immer um etwas anderes geht, als es scheint. Und das ist für uns so normal (geworden), dass es kaum noch auffällt. Und ein wichtiger Schritt zur Überwindung dieser Logik wäre, sich diese Absurditäten in aller Ruhe anzuschauen.

Nur ein Beispiel: die Werbung: sie schenkt uns schöne Bilder, Assoziationen, Geschichten, witzige Pointen usw. Will sie tatsächlich uns etwas Schönes GEBEN, uns bereichern? Nein, im Gegenteil, sie will uns so viel wie möglich nehmen (unser Geld – und nicht nur durch den Kauf der beworbenen Waren, sondern sämtliche Kosten für diese Werbung selber müssen wir Konsumenten zahlen)

Oder ein Zitat aus Adam Smith, „Wohlstand der Nationen“ über andere Menschen (Wirtschaftssubjekte): wir wenden uns an ihr Selbstinteresse und sprechen zu ihnen nie von unseren Bedürfnissen, sondern von ihren Vorteilen...

Oder wieder die viel anschaulichere Noten- Logik in der Schule: Die Schüler fragen nicht, worum es geht, was das Thema ist sondern was sie dafür bekommen, wie sie dastehen, wie sie durch möglichst wenig Arbeit möglichst viele Punkte machen können.

Was will der Lehrer hören, damit ich eine gute Note bekomme? Oder die Frage: Kann ich das schaffen? meint nicht irgendeinen Inhalt sondern auf eine drei zu kommen....

Diese Logik hat also die Struktur des permanenten Hintergedankens: Mir geht es immer um etwas anderes. Trage ich eine Ware zu Markte, dann kreist mein Denken nicht ums Geben, also um mein konkretes Produkt sondern ums Nehmen. Wieviel kann ich dafür nehmen, was bekomme ich dafür? Für diesen Augenblick, für den Verkauf habe ich es ja nur hergestellt. Immer diese Hintergedanken.

Und die Hintergedanken bei den Hintergedanken: Ich würde mich nicht für eine Note anstrengen – ich tu es nur für meine Mutter,“ sagt mir ein Schüler. Und die sagte: „ Mir wäre die Note ja nicht so wichtig, ich mache den Druck nur, damit der zukünftige Arbeitgeber zufrieden ist“. Und der sagt: „Ich muss das alles nur tun, damit ich die Kunden halten kann,“ usw.usw.

*Könnte man das Ganze nicht auch so ausdrücken: jeder setzt jeden unter Druck?-
als Gesellschaftsstruktur sozusagen.*

Was meinst du dazu?

Liebe Grüße Uli

Schule als Beispiel zu nutzen, erscheint mir als überaus gelungen, weil hier in deutlicher Weise etwas verständlich wird. Für mich als ehemalige Lehrerin stieß genau der Umstand an meine Grenze, mitbeteiligt zu sein an der Abschaffung der Hingabe an eine Sache. Durch die Bestimmung der vorgegebenen Zeit und der Themen für die Benotung verlieren schon Erstklässler häufig die Lust am Lernen, weil es nichts mehr mit ihnen zu tun hat und ihre Begeisterung systematisch abtrainiert wird. So habe ich damals meine Kündigung eingereicht an dem Tag, als einer meiner kreativsten Schüler brav an seinem Platz saß und auf die allgemeine Aufgabenstellung wartete wie alle anderen auch, wozu er wegen seiner ansteckenden Begeisterung lange nicht in der Lage gewesen war. Endlich hatte er verstanden, dass in der Schule andere Gesetze herrschen, was auf Kosten seiner Lebendigkeit ging.

So wie die Schüler den direkten Bezug zum Lernstoff verlieren, weil die „Hintergedanken“ wie Uli es ausdrückt, an erste Stelle treten, zwingt uns die Geldlogik weiter in dasselbe System. Der Unterschied zu meinem früheren Leben besteht genau darin, dass ich heute mit allem in Kontakt trete, mit den Menschen, die mir begegnen, mit den Gedanken, mit meinem Tun. Alles fühlt sich sinnvoll an, weil ich ihm den Sinn gebe und mich nicht fremdbestimmen lasse. Das Unmittelbare ist wieder in den Vordergrund getreten und hat das Berechnende, Hintergründige beiseite geräumt. Das dabei entstehende Gefühl hat mit Sattsein, mit Ausgefülltsein und innerem Frieden zu tun. Natürlich gab es solche Gefühle auch in meinem Leben mit Geld, aber viel seltener, weil ich oft damit beschäftigt war, die Erwartungen anderer zu erfüllen, angefangen im Beruf für Geld, weitergetragen in verschiedene Bereiche, weil dieses berechnende Sein sich letztendlich nicht mehr ausklammern lässt. Das ständige Vergleichen, Konkurrieren, Erwarten macht etwas mit uns, lässt das Außen die Macht über das Innen gewinnen und löst dadurch die Einheit zwischen Innen und Außen auf. Der Jesuspruch: Ihr müsst werden wie die Kinder! hat damit zu tun. Hingebungsvoll an die Dinge herangehen, wie die meisten Kleinkinder es noch tun, die später durch Schule und Gesellschaft ihren

Fokus auf etwas anderes richten müssen, will wiederentdeckt sein, ins Bewusstsein geholt werden, damit wir als Neue Menschen eine Neue Zeit beginnen können.

In ihrem Buch „Traumfänger“ beschreibt Marlon Morgan*22 wie die Ureinwohner von Australien, die Aborigines, diese Einheit leben. Als Gruppe, die gemeinsam eine Wüstenwanderung unternimmt, präsentieren sie eine andere Gesellschaft als unsere. Bei ihnen hat jeder seinen Platz, gleichberechtigt und konkurrenzlos, verschmolzen mit der Natur, angstlos, im gegenseitigen Vertrauen. Besitzlos und natürlich ohne Geld meistern sie ihr Dasein, kommunizieren telepathisch miteinander, wissen die Naturgesetze zu deuten und in ihr Leben zu integrieren, ja, sind Teil des Ganzen. Aber auch ihre Individualität spielt eine Rolle, denn jede einzelne Person verfügt über spezielle Begabungen, die sie gern mit den anderen teilt ohne Berechnung und Hochmut.

Genau so stelle ich mir auch unsere Entwicklung vor, obwohl die Aborigines von den Weißen verachtet werden, weil sie keinen Ehrgeiz für ihre Besitzvermehrung an den Tag legen. Die Weißen, von den Aborigines die Veränderten genannt, haben schließlich ihren Fokus auf etwas anderes gerichtet, nämlich statt auf das Sein auf den Schein. Allerdings müssen sie so langsam eingestehen, dass diese Sackgasse eine Umkehr erfordert, soll nicht alles im Chaos untergehen.

Und dennoch glaube ich, dass die Einführung des Geldes wichtig war für die Welt. Diese unglaublichen technischen Erfindungen hätten nicht in so rasanter Weise unser tägliches Leben dermaßen erleichtert, wie sie es tun. Vielleicht müssten die Hausfrauen heute noch alle Arbeiten manuell erledigen statt die helfenden Maschinen nutzen zu können. Die Computertechnik hat die Welt komplett verändert, was auch auf den Umgang mit Geld zurückzuführen ist, weil die Bezahlung für bestimmte Leistungen erfolgte und sich jeder anstrenge auf seinem Gebiet. Auch erscheint mir die Entwicklung der Individualität, die mit der Einführung des Geldes einherging, absolut notwendig für die Neue Zeit. So geht es hier nicht um Verteufelung des Fortschritts sondern um Klärung und Bewusstmachung von bestimmten Dingen, die zur Selbstverständlichkeit geworden sind ohne die notwendige Reflexion. Es geht um eine Überprüfung, eine daraus resultierende Korrektur und Erneuerung der jetzigen gesellschaftlichen Logik. Ohne Konkurrenz und Vergleich entsteht eine Gelassenheit,

die uns in unsere ursprüngliche Anlage führt und dadurch Fortschritt auf ganzer Linie erzeugt.

Übung 23: Fertige eine Tätigkeitsliste an über Dinge, die du mit Begeisterung ausführst, die dir wirklich am Herzen liegen und dich in den Energiefluss bringen. Das können ganz einfache Sachen sein wie spazieren gehen oder Musik hören, Gespräche führen . Untersuche, was es genau ist, was dich dabei glücklich macht.

Der eigene Weg

„Und ich dachte, es gäbe schon eine Menge Menschen, die Ihren Weg gehen, die ohne Geld leben und etwas Neues ausprobieren. Wie kommt es, dass Sie immer noch als einzige diesen Weg beschreiten?“ Der Journalist ist enttäuscht, hätte er doch gern noch andere in das Interview genommen, sie befragt nach den Umständen ihres Lebens und ihren Gefühlen dabei. Oft schon konnte ich ein Erstaunen darüber bemerken, dass mein Weg so individuell erscheint. Erklärungen hierzu, die sich auf den Tauschring beziehen und die Gruppenaktionen von damals beschreiben, bei denen sich häufig mehr als 100 Menschen zusammen fanden, führen zwar zu mehr Verständnis, lassen aber noch die Erkenntnis offen, ob es sich um Blockaden der anderen handelt oder ob mein Weg zu eigensinnig und absurd sei, dass er keine Nachahmer produziere. Obwohl ich davon überzeugt bin, schon eine neue Zeit zu leben, die Zukunft sozusagen, unternehme ich nichts, um Gleichgesinnte zu finden. Überredungskünste gehören nicht zu meinem Repertoire, auch nicht Belehrungen, die andere von ihrem eigenen Weg auf meinen führen sollen. Entweder die Menschen entdecken in der neuen Struktur, um die ich mich bemühe, einen eigenen Part, der sie in etwas Neues bringt oder sie warten ab. Meine Aufgabe besteht darin, in Geduld den eigenen Weg zu gehen, allerdings bislang begleitet von den Medien, die durch ihr Interesse an meiner Originalität zu dem Gelingen vieler meiner Aktionen beigetragen haben.

Heute – genau 10 Jahre nach meinem Ausstieg aus der Geldwirtschaft – habe ich die Chance, noch einmal ganz neu zu beginnen. Ich sitze nämlich in einer mir völlig unbekanntem Stadt. Die ersten zaghaften Versuche, einen Kontakt herzustellen zu anderen Menschen, scheiterten, weil ich den Bonus der letzten Jahre, der mir Tür und Tor leicht öffnete, nicht mehr einsetzen möchte. Nicht die Medien sollen weiterhelfen, nicht meine Geschichte, die mir einen gewissen Bekanntheitsgrad verschaffte, sondern diesmal möchte ich etwas anderes versuchen, allerdings kann ich noch nicht sagen,

was es sein wird. Zur Zeit ist es so, dass eine Wohnung mich beherbergt, für die jemand anderes die Kosten übernommen hat, was für beide Seiten sich richtig anfühlt, weil ich schon allein durch meine Präsenz hier wirke und außerdem noch kleine Tätigkeiten wie Flur putzen und Wohnung in Stand halten, verrichte. Für mindestens drei Monate bin ich in dieser Hinsicht zwar versorgt mit einem Dach über dem Kopf, kann schreiben, muss aber schauen, dass ich nicht verhungere. Denn hier gibt es weder Vorräte noch einen vollen Kühlschrank. Jedes Lebensmittel muss ich selber beschaffen, natürlich ohne Geld, und einen Tauschring scheint es hier auch nicht zu geben. Zwar sind meine Freunde nicht aus der Welt, und ich könnte jederzeit auf sie zurückgreifen, haben sie mir doch immer wieder versichert, für mich da zu sein. Bei Mangelscheinungen sollte ich mich einfach an sie wenden. Und es gibt mehrere von ihnen, die aus vollem Herzen mich unterstützen würden oder mir die Möglichkeit bieten, das Nehmen in irgendeiner Form in Geben zu verwandeln. Ich will jedoch nicht auf sie zurückgreifen, will das Gefühl auskosten, noch einmal ein Experiment zu starten, komme, was wolle. Sicherlich hat das mit den Situationen der Notleidenden zu tun, denn schließlich gibt es für sie keine Wohlhabenden, die ihnen unter die Arme greifen. Sie sind ausgeliefert, oder doch nicht?

Meine erste Aktion in diesem Haus brachte mich kein Stück weiter in eine Richtung, die mit „Gib und Nimm“ zu tun haben könnte. Kurz nachdem ich hier Stellung bezogen hatte, klingelte es an meiner Tür. Ein Nachbar von oben forderte mich auf, am nächsten Tag, einem Samstag, gefälligst den Flur zu putzen. Wahrscheinlich hatte er schon öfter geklingelt, jedoch niemals jemanden angetroffen. Trotz seiner Schroftheit freute ich mich über den ersten Kontakt und malte mir aus, wie hier ganz schnell ein Tauschen und Teilen entstehen könnte. Auf meine Mitteilung, dass dieser Haushalt schrubberlos sei und ich mir gern einen bei ihm ausleihen möchte, runzelte er die Stirn und schob die Entscheidung darüber seiner Frau zu. Einige Zeit später klingelte er noch einmal, um mir mitzuteilen, dass seine Frau den Schrubber nicht entbehren könne. Peng! Das saß! Zwar bereitete es mir keinerlei Mühe, den Flur auch ohne das Gerät zu bearbeiten, aber mir war jegliche Lust auf Kontakt in diesem Haus damit vergangen. Mit meiner unmittelbaren Nachbarin wollte ich zwar einen erneuten Versuch starten, klingelte ein paar Mal ohne Erfolg und beschloss dann, nicht auf Nachbarschaft zu bauen, auch hier anonym zu bleiben und mich zu verhalten, wie ich es von den meisten Städtern kenne.

Das bedeutete ein Bruch zu meiner früheren Verhaltensweise, denn sogar noch vor der Tauschringgründung bei den vielen Umzügen hatte ich stets Wert darauf gelegt, mich und meine Kinder bei den anderen vorzustellen, was oft zu späteren Freundschaften führte, auf jeden Fall zu einem netten Austausch. Das sollte nun also wegfallen, keine Aufkleber auf den Briefkästen, keine gemeinsamen Mahlzeiten oder andere Unternehmungen. Gut, was nun, fragte ich mich und inspizierte erst einmal das Umfeld. Eine Bibliothek mit einem interessanten Aushang an der Tür lud mich ein, hinein zu gehen und mein Talent anzubieten. Sie suchten nämlich Menschen, die Lust auf Vorlesen hätten, eine Tätigkeit, die mir als ehemaliger Lehrerin auf den Leib geschrieben stand. Das Problem bestand allerdings in dem Zeitpunkt, der nicht zu meinem Leben passte. Sie suchten für den Herbst, dabei befanden wir uns im Frühling. Puh, auch hier Fehlanzeige!

Was jetzt? Wie sollte es weitergehen? Das Angebot eines Freundes aus meinem alten Bekanntenkreis, mir sein Verkehrsticket für die Dauer seiner Reise wie üblich auszuleihen, kam gerade Recht, verschaffte es mir nun doch eine Verschnaufspause und die Gewähr, wenigstens in den nächste Tagen nicht verhungern zu müssen aufgrund der Tauschgeschäfte mit meinen ehemaligen Bekannten aus den benachbarten Städten. Beweglich wie ich war mit dem Ticket kutscherte ich durch die Gegend und wurde täglich satt. Seit ein paar Tagen bin ich es wieder los, was mich zu neuen Überlegungen zwingt. Der letzte Check meiner Lebensmittelkiste garantierte mir ein paar weitere Tage Überleben, keine Notwendigkeit also, mich vom Licht zu ernähren, wie es Yasmuheen,*23 eine Amerikanerin, schon seit Jahren tut. Ein großer Topf Spirulina, den ich bei einem meiner letzten Vorträge als Gegengabe erhielt, Meeresalgen, die die für den Tagesbedarf nötigen Vitamin und Spurenelemente aufweisen, beruhigt mich schon mal. Trotzdem fehlt das Grünzeug, das normalerweise den Hauptteil meiner Verpflegung ausmacht. Ein paar Kartoffeln, Linsen, Haferflocken, ein Stück Brot, Honig, Öl, Salz und Curry ist alles, was mir zur Verfügung steht. Schon zweimal ließ ich mich allerdings von der Natur versorgen, entdeckte in der Nähe ein großes Brennesselvorkommen, geschützt vor Hunde- und Fuchsurin, woraus ich mich bediente. Mit bloßen Händen pflückte ich die Gabe und freute mich über die dem Rheuma entgegenwirkenden leichten Verbrennungen. Mehrmals gewaschen und entstielt ergaben sie ein spinatähnliches, wohlschmeckendes Gericht und das ausgekochte Wasser einen wunderbaren Tee. Vielleicht kann ich heute auch noch

Löwenzahn entdecken, den ich dann als frischen Salat auf den Tisch bringe. Für mich als Städterin ein kleines Abenteuer, das Freude bereitet.

Meine zehnjährige Erfahrung ohne Geld zu leben, hat mich in das Vertrauen gebracht, dass es „irgendwie immer weitergeht“, wie Falk in seiner Mail auch für sein Leben hofft. Es geht irgendwie immer weiter, aber wie? Warum greife ich nicht auf meine übliche Masche zurück, wende mich an die hiesige Zeitung, die sicherlich interessiert wäre an mir? So wie vor einigen Monaten in einer kleinen Stadt im Süden Deutschlands? Eine Freundin hatte mich gerufen, weil sie Hilfe brauchte, ohne nähere Erklärungen darüber abzugeben, worin die bestehen sollte. Da ich gerade keine bestimmten Aufträge erledigen musste, mein nächster Vortrag erst in drei Wochen gebucht war, ließ ich mich auf ein dreiwöchiges Abenteuer ein. Worin sie wohl Hilfe brauchte? Bestimmt bei ihrer spirituellen Arbeit, wo sonst, überlegte ich mir unterwegs und war dann ziemlich erstaunt über ihr Anliegen. Ich sollte beim Renovieren helfen. Sie konnte ja nicht wissen, dass ich diese Tätigkeit aus meinem Repertoire gestrichen hatte. Zu viele Wohnungsverschönerungen waren im Laufe der Jahre von mir bewerkstelligt worden, und schon bei meinem letzten Auftrag, den ich für Freunde ausführen sollte, war alles schief gelaufen. Damit hatte sich das „Nie wieder“ in mir gefestigt und mich seit damals nicht mehr in Versuchung geführt. Der riesige, völlig herunter gekommene Raum sollte in ein spirituelles Zentrum verwandelt werden, was viel Arbeit erforderte. Nach dem ersten Schock beschloss ich, für das leibliche Wohl der Mitarbeiter zu sorgen, Nebenarbeiten zu verrichten, die bei solchen Aktionen schon mal anfallen. Das Handwerkszeug wurde bereitgestellt, die Reihenfolge für den Ablauf besprochen und ein Termin für den allgemeinen Beginn festgelegt. Nichts stand dem gruppenspezifischen Tun mehr im Wege, und ich spürte sogar die altbekannte Freude auf das Miteinander. Wie erstaunt war ich dann, als sich außer mir niemand einfand für die schwere Arbeit. Ein Hammer lud mich ein, tausend Nägel in die Dielen zu schlagen, bevor ich mit einer Schleifmaschine über den so präparierten Boden gehen sollte. Da mir nicht einmal das Einschlagen der Nägel gelang, ließ ich alles liegen und wartete den Abend ab, an dem sich die Freundin und ein Mitarbeiter einfanden und sich für ihr Ausbleiben entschuldigten. Eine komische Situation, fanden wir alle, die ich aus meiner Sicht so erklärte, dass es hier etwas anderes für mich zu tun gäbe. Und tatsächlich gestaltete sich mein Aufenthalt trotz des ersten Misserfolgs ganz positiv. Wir besannen uns nämlich gemeinsam auf die Öffentlichkeitsarbeit, traten mit der Zeitung in Kontakt,

die interessiert war an meiner Geschichte und durch einen Artikel die nötigen Helfer anzog. Ich dagegen bot „Mutmachende Lebensberatung“ an, die von sehr vielen Menschen in Anspruch genommen wurde. Sogar eine kostenlose Verpflegung ergab sich daraus, präsentierten wir doch mit den vielen Menschen, die inzwischen ein und aus gingen, eine gute Abgabestelle für abgelaufene Ware, die uns eine engagierte Frau vorbei brachte.

Die Frage, die sich mir heute stellt, ist die nach dem Weg. Kann mein eigener denn auch einer für andere sein, oder geht es nur ums Ziel: nämlich eine bessere Welt? Ein ganz normaler Hartz 4 Empfänger müsste doch anders vorgehen. Wo sollte er denn anfangen? Wie oft habe ich schon etwas hochmütig anderen geraten, doch bei der Nachbarschaft zu beginnen mit dem Teilen und Tauschen oder einen Tauschring zu gründen, wunderbare Vorschläge konnte ich machen aus meiner gesicherten Position! Jetzt stecke ich selber in einer Lustlosigkeit für alle diese Vorschläge. Wie genieße ich die Ruhe, möchte nicht gestört werden, liebe meinen Rückzugsort einerseits, weil ich das so lange nicht hatte. Aber andererseits ist da der Wunsch nach Vernetzung und Leichtigkeit!

Mein Handy liegt abrufbereit, ist die einzige Verbindung zum Außen, das mir das eine oder andere „Wunder“ bescheren könnte. Ein erwartetes Wunder ist leider keines mehr und da kann ich alle Hoffnung aufgeben. Außer dem Brennesselpflücken hatte ich nämlich noch eine weitere Aktion gestartet, um dem „Hungertod“ entgegen zu wirken. Folgende Annonce hatte ich an ein paar Informationsplätze gehängt: Für einen Apfel oder ein Ei! Mutmachende Lebensberatung !mit meinem Namen und Handynummer. Seit zwei Tagen warte ich auf die ersten wichtigen Kontakte in dieser Stadt, aber niemand ruft an.

Doch, erst mein Sohn, dann meine zweijährige Enkeltochter. Weit weg sind sie und haben nichts mit diesem Weg zu tun. Oder doch? Sollte ich meinen geplanten Besuch einschieben, neue Anregungen finden für das Schreiben und Leben? Da nichts zufällig geschieht, alles einen bestimmten Sinn macht, beschließe ich, die vor ein paar Tagen begonnenen Gedanken noch einmal aufzunehmen und zu Ende zu bringen. Es ging dabei um Familie und wieder einmal forschte ich nach, warum ich in allem, aber auch wirklich in allem anders vorgehen musste als die Menschen um mich herum. Nicht einmal Familie bekam den Stellenwert in meinem Leben, den ich sonst überall

wahrnehme. Vehement behauptete ich, dass, wenn ich schön weiterarbeitete an mir, die gesamte Welt meine Familie sein würde. Natürlich glaube ich das immer noch, aber zur Zeit befinden wir uns ganz woanders, sind weit entfernt von dem familiären Miteinander. Du hast eine eigene Familie, die dir wichtig sein sollte, meine Liebe, hörte ich in mir. Besonders für deine Enkeltochter solltest du da sein, weil sie keine anderen Großeltern oder Tanten und Onkel zur Verfügung hat. Wenigstens dann und wann solltet ihr euch sehen, denk mal darüber nach! Folge meiner Gedanken war ihr Anruf, der mich sehr berührte und zu dem Entschluss brachte, eine Kurzreise vorzunehmen. Tja, dieser Entschluss schien meine himmlischen Begleiter zu erfreuen, denn sie sorgten für ein kleines Wunder. Auf meinem Weg zum Bahnhof, bei dem ich mich nach Preisen (ich verfügte über eine Reihe von Bahngutscheinen zum Einlösen) und günstigen Fahrzeiten erkundigen wollte, um dann nach einem wichtigen noch einzuhaltendem Termin in drei Tagen aufzubrechen und für drei Tage meine Schreiberei zu unterbrechen, klingelte mein Handy. Ein Freund fragte mich, ob in den nächsten Tagen für mich eine Reise anstände. Er hätte eine Hin und Rückfahrkarte -Reiseziel könne ich selber eintragen- für einen Spottpreis erhalten, die unbedingt in den nächsten Tagen verfahren werden müssten, weil sie andernfalls verfielen. Leider passte es nicht in seinen Plan, und da wäre ich ihm eingefallen. Dass die Wunder immer so unverhofft geschehen, so völlig uneingeplant, bringt mich jedes Mal zum Staunen und Lachen. In mir gluckst es vor Vergnügen und die Freude beschwingt mich.

Die Fragestellung zu dem Thema „Übertragbarkeit meines eigenen Weges“ hat sich wieder einmal nach hinten verschoben. Darum scheint es nicht zu gehen. Eigenartigerweise ist meine Lebensmittelkiste bis zum Rand gefüllt, eine Gabe einer Freundin, die mich unbedingt besuchen wollte. Außerdem verfüge ich über ein paar Strassenbahntickets, die mich zu dem Bioladen und dem Internetanschluss in Dortmund bringen können, wenn es nötig erscheint. Auch dieser Tatbestand fällt eher in die Kategorie Wunder, weil mein erster Versuch, einen Gutschein dafür einzutauschen kläglich an der Sturheit einer Bahnbeamtin scheiterte. Sie hatte sich vor ein paar Tagen geweigert, ein Zahlungsmittel anzunehmen, das ihr nicht in den Kram passte. Erst die Großzügigkeit ihres Kollegen brachte Abhilfe. Und nun bin ich mit allem versorgt bis auf Weiteres, muss mir keine Gedanken über neue Wege machen und die Wege der anderen. Was hat das zu bedeuten? Ist die Zeit doch nicht reif für die neue Welt? Muss ich mich weiterhin damit abfinden, als Original durch die Gegend zu laufen? Was ist mit

den Hartz 4 Empfängern, mit den Geringverdienern und denen, die nicht in der Fülle leben? Warum kann ich so wenig für sie tun?

Eine Antwort erfahre ich sofort, als ein Freund mich nämlich zu einer Pizza einlädt, die wir in einem kleinen Restaurant einnehmen. Zwei junge Frauen, Schwestern, leiten den Laden. Eine von ihnen humpelt ein wenig und stöhnt über die Schmerzen, die ihr schon so lange zu schaffen machen. Die Ärzte, die sie aufgesucht hätte, könnten ihr auch nicht helfen, teilt sie laut einem Gast mit, was mich zu einer Einmischung verführt. „Selber machen,“ rufe ich ihr zu, ein Satz, der sie neugierig macht und nachfragen lässt. Ich erzähle ihr von unseren Selbstheilungskräften und meinen eigenen Erfahrungen damit. Interessiert hört sie zu, bereit, alles zu tun, um die Schmerzen los zu werden. Die meisten meiner Worte kann sie nachvollziehen, sogar mit ihrem eigenen Gedankengut ergänzen. Als ich jedoch meinen Hauptsatz ausspreche: „Ich habe heilende Kräfte, weil ich aus der göttlichen Quelle stamme“, ist sie schockiert. So etwas dürfe ein Mensch auf keinen Fall denken, schon gar nicht aussprechen, das grenze an Blasphemie und Sünde, sagt sie. Als Moslemin könne sie zwar ihre Hände an die kranke Stelle legen, müsse aber Gott um Heilung bitten, denn wir selber hätten da gar kein Mitspracherecht. Damit ist der Fall für mich erledigt, denn viele gläubige Kranke bitten häufig erfolglos bei Gott um Heilung. Mir geht es gerade um die Eigenanteile, um das neue Selbstverständnis der eigenen Kräfte, um die Mitgestaltung unseres Lebens. Hier bin ich auf eine Frau gestoßen, die trotz ihres starken Glaubens die Menschen ablehnt, weil sie böse sind, wie sie im weiteren Gespräch behauptet. Oft weine sie über die Welt, über das Böse darin, sie selber lebe nach den Gesetzen und versuche, alles richtig zu machen. Damit vertritt sie die Meinung vieler Menschen, seien sie nun Christen oder Andersgläubige. Ihre Gedanken zu den bestehenden Umständen werden blockiert durch die alten, übernommenen, meist unreflektierten Glaubenssätze aus Religion und Erfahrungen. Das muss ich akzeptieren, will keine Debatte mit Überzeugungstendenzen beginnen. Wahrscheinlich wird es keine Heilung geben und auch mein geldloses Leben, über das wir im Laufe des Gesprächs fachsimpeln, wird ihr nicht weiter helfen, denn längst hatte sie mich auf einen Thron gesetzt, der nichts mit ihrem Leben zu tun hat. Ihre nötige Bewusstseinsarbeit wird sich vielleicht Schritt für Schritt entwickeln können, wenn sie auf entsprechende Menschen stößt. Ich aber kann hier nicht mehr tun!

Das wiederum erinnerte mich an die Begegnung mit dem jungen Mann vor ein paar Wochen, welcher mich unverhohlen bewunderte. Meine Bemühungen, mich mit Schwächen und Fehlern zu zeigen, um auf eine andere Ebene mit ihm zu kommen, brachten nicht so viel. Dieses hierarchische Gefälle, meist unbewusst eingefädelt, verhindert Stabilisierung im Selbstwert. Andere Menschen zu bewundern, geht meist mit Sich selbst Kleinmachen einher und auf der anderen Seite mit Verachtung für Schwächere. Könnten wir dahin kommen, unsere Positionen nicht im Vergleich zu betrachten sondern den Wert jedes Einzelnen anzuerkennen, würden wir weder bewundern noch ablehnen, hätten damit ein Modell geschaffen, in dem wir wunderbar wachsen könnten.

Wie oft musste ich früher meine Freundinnen innerlich ablehnen, um besser dastehen zu können vor mir selber. Immer wieder dieses Vergleichen, die Konkurrenz, das Gegeneinander. Wie froh bin ich darüber, dieses Verhalten so bearbeitet zu haben, dass mir heute die Menschen als gleichwertig begegnen. Zu meinen Übungen gehörte über lange Zeit, mich unbeliebt zu machen, indem ich Dinge tat, die andere nicht gutheißen konnten, z.B. Verabredungen nicht einzuhalten, abzuspringen von geplanten Unternehmungen, nein zu sagen und egoistisch zu sein. Manchmal schmerzte mich mein eigenes Verhalten, das ich dennoch durchziehen musste. Um das Muster „du wirst nur geliebt, wenn du so oder so bist“ zu ersetzen durch „du wirst geliebt, weil du so bist, wie du bist“ ging es häufig durch tiefe Täler der Einsamkeit und des Verlustes. Durch mein eigenes Fehlverhalten bin ich toleranter den anderen gegenüber geworden, die ich nun so nehmen kann wie sie sind. Destruktive Kritik und Bewunderung setze ich gleich und halte beides für überholt, nicht passend für die neue Welt.

Auch die Bewunderung für Gott passt nicht mehr, weil sie abgrenzt und trennt, aus den Menschen kleine Würmchen macht, die nicht würdig sind für seinen Besuch. Gott in mir zu entdecken, aus Herr Geliebter zu machen, ihn oder sie ständig mit mir herumzuschleppen, ist ein selig machendes, ausfüllendes Gefühl, bedeutet es doch, in der Liebe und Teil der göttlichen Quelle zu sein. Mein eigener Weg hat somit große Bedeutung, eingepasst ins Ganze, als an der rechten Stelle eingesetztes Teil des großen kosmischen Puzzles mit Millionen Stücken. Die Wege der Einzelnen wollen erkannt und an der richtigen Stelle eingesetzt sein, damit das Chaos in eine harmonische Ordnung gebracht werden kann. Was könnte wichtiger sein?

Übung 24: An welcher Stelle deines Weges stehst du? Gibt es den roten Faden noch oder verzettelst du dich leicht? Bist du mit anderen in deinem Tun vernetzt?

Wahlverwandtschaften

Seit einigen Jahren sind Familienaufstellungen nach Bert Hellinger äußerst beliebt. Eine einfache Technik bringt in kürzester Zeit gravierende Erkenntnisse. Schon nach wenigen Sitzungen lassen sich Blockaden vollständig auflösen, die in jahrelanger Konsequenz den Hilfe suchenden Menschen drangsalierten. Durch Mithilfe Außenstehender, die bei den Sitzungen eingesetzt werden für die eigentlichen Familienmitglieder wie Vater oder Mutter, Geschwister und Großeltern, die vielleicht schon verstorben, auf jeden Fall nicht körperlich anwesend sind, werden Dinge erkannt, Zusammenhänge aufgedeckt, so dass schon während einer Sitzung ein Loslasseprozess beginnt, der fortgeführt werden kann im Alltagsgeschehen. Familie als wichtigstes Feld für jeden Einzelnen, in dem Wurzeln fürs spätere Verhalten geschlagen werden, Frieden oder Hass erzeugt wird, verändert sich zur Zeit sehr. Nicht nur Singles nehmen zu sondern auch die Zweierfamilie, d.h. Mutter und Kind, mehr gibt es nicht. Längst ist die Zeit der Großfamilie vorbei, in der sich Kinder getragen fühlten nicht nur von den Eltern sondern auch von mitwohnenden Verwandten. Die heutige Zeit hat sich dermaßen verändert, dass wir bereits von neuen Strukturen sprechen können, die jedoch noch geordnet werden müssen, was ein besonderes Hinschauen notwendig macht.

Könnte es sein, dass die Kriegsgeneration so sehr ihre Wurzeln verloren hat, dass es nun zu einem Desaster führt? Oder gehört alles zu einer kosmischen Evolution? Mussten wir das Gruppendasein verlassen, um zu Individuen heranreifen zu können? Denn die Familie als Gruppe verfügte natürlich über eine Hierarchie, die bestimmte Möglichkeiten ausschloss damals, während heute alles möglich ist. Oder hat die Entwurzelung uns zu unsozialen Wesen werden lassen, die erst einmal resozialisiert werden müssen?

Warum war die Familie für mich von Klein auf schon eher ein Hemmschuh statt einer mich fördernden Gemeinschaft? Obwohl Freunde und Verwandte sich gern bei uns einfanden, fühlte ich mich eingeeengt. Obwohl meine Mutter fürsorglich und kreativ bei der Erziehung vorging, konnte ich mich nicht entfalten, weil Anpassungszwänge mir zu schaffen machten. Ich bin davon überzeugt, dass ich mir den Zeitpunkt meiner Geburt selbst gewählt habe, ebenso wie die Familie und alles, was dazu gehört und alles, was

danach kam. Jede Situation war nötig, damit ich meine Lebensaufgabe umsetzen konnte. Die Erfahrung, arm zu sein als Heimat Vertriebene und deshalb verachtet ebenso wie der spätere Neid auf mich einiger Menschen um mich herum. Ich glaube, dass wir unsere Themen bestimmen können, sie eingrenzen oder ausweiten, je nachdem, wie viel Mut uns zur Verfügung steht, den wir auch selber dosieren dürfen, ein erhebendes Gefühl, so an die Dinge heran zu gehen. Das erklärt auch die unterschiedlichen Reaktionen der Geschwister auf bestimmte Situationen. Was lässt beispielsweise eines von sieben Kindern das Studium anstreben, während alle anderen sich mit dem Hauptschulabschluss zufrieden geben? Oder umgekehrt, warum gibt es in einer Familie mit mehreren Kindern, die alle studieren, nur eins mit Schulabbruch? Ich glaube, dass es sich bei allen um unterschiedliche Programme für dieses Leben handelt, wobei die Erfahrung, von der Gesellschaft anerkannt zu werden, eine Rolle spielen kann oder aber bestimmte Fertigkeiten für ein besonderes Ziel zu erarbeiten. Das Warum heraus zu finden, bringt uns in die Lebensaufgabe.

Meine beiden Kinder haben mir einen großen Dienst erwiesen, indem sie durch ihr Dasein mich zwangen, da zu bleiben, mit zu tanzen im Reigen der gesellschaftlichen Tänze, auszuhalten, allerdings nur bis zu einem bestimmten Zeitpunkt. Irgendwann siegte mein Ideal über die Pflicht, konnte ich mein Programm nicht länger unterdrücken. Jahrelange Schuldgefühle meinen Kindern gegenüber haben sich längst aufgelöst, denn ich sehe ja auch ihre Lebensentwürfe, zu denen die Wahl der Eltern gehört. Sie haben mich ausgesucht, eine Mutter, die ihnen sehr früh viel Verantwortung überließ, ihnen vielleicht zu wenig Nestwärme gestattete und den potentiellen Nesthockern einfach das Nest unter dem Hintern wegzog, sprich, die Wohnung auflöste. Beide hatten keinen einfachen Weg mit mir, aber das große Plus dabei ist ihre Kreativität, ihre wunderbaren Talente, die sie in Eigenregie entfalten und weitergeben. Stolz bin ich auf sie und kann in ihnen Menschen der Zukunft entdecken.

Bei Hellinger geht es häufig um die Großeltern und ihre wichtige Aufgabe für die Enkel. Durch meinen geldlosen Lebensstil kam ich dieser Aufgabe im eigentlichen Sinne nicht nach, weil ich Prioritäten setzte und meine Verwandten nur besuchte, wenn ihr Domizil auf meiner Reiseroute lag. Dafür wurde ich gelegentlich stark kritisiert, allerdings nicht von meinem Sohn und seinen drei Kindern, meinen Enkeln. Immer wieder fachsimpelte ich über die heutige Familienstruktur, spürte etwas Neues, was ich jedoch nur kläglich

verteidigen konnte, weil es noch nicht richtig Gestalt angenommen hatte. Mein Vorschlag, an Ort und Stelle Großmutter zu sein, sich auf Kinder in der Nachbarschaft einzulassen, wurde teils belächelt, teils vehement abgelehnt. Es ginge doch um die Wurzeln, die nicht so einfach ersetzt werden könnten. Ich glaube eher, dass Bezugspersonen nicht vom selben Fleisch und Blut sein müssen, dass die Intensität mit dem sich Einlassen zu tun hat. So gab es über Jahre ein paar Kinder für mich, die ich regelmäßig besuchte, deren Wachstum ich mitverfolgte und die wichtigen Stationen in ihrem Leben. Weil sie „um die Ecke“ wohnten, passte es.

Nun hatte der Ruf meiner zweijährigen Enkeltochter mich erreicht und mein Herz berührt, so dass ich mich aufmachte mit dem geschenkten Zugticket und meiner „Pflicht“ als Großmutter für ein paar Tage nachkam. Wir verstanden uns prächtig, auch der ältere Bruder freute sich über die Präsenz seiner Oma. Drei wunderschöne Tage ergaben sich daraus und das Versprechen einer baldigen Wiederholung. Dieser Besuch bestätigte mir jedoch wieder einmal meine Theorie über die „Weltfamilie“. Warum gab es diese frappante Ähnlichkeit meiner Wahlenkeltochter mit der richtigen? Ständig erinnerte sie mich an das andere Kind, nicht nur im Aussehen sondern auch in ihren Verhaltensweisen. Außerdem hatte ich das Gefühl, die Lücke der Großmutter, die ich im Moment ausfüllte, hätte auch von jemand anders eingenommen werden können. Beispielsweise von der Frau in meinem Alter, der ich wiederholt begegnete und die mit ihrem Redeschwall mich regelrecht zutextete, was auf Einsamkeit schließen ließ und Bedürfnis nach Kontakt. Sie schwärmte von ihren eigenen Enkeln, die sie in zwei Monaten besuchen wollte. Warum erkannte sie nicht, dass sie vor Ort sich eine Wahlfamilie einrichten konnte? Alle Bedingungen wären hier erfüllt, hätte sie einfach ihr Herz geöffnet für das kleine Kind in ihrer Nachbarschaft. Was für eine Freude könnte sie damit den Eltern machen und den Kindern und sich selbst! Warum liegt dieses Verhalten so weit außerhalb unserer Denkweise? Warum kümmern wir uns nur um uns selber und höchstens noch um die Sippe, die jedoch immer mehr verfällt und aus uns bedürftige, kontaktlose Wesen macht?

Bei unserem Tauschring tauchten gelegentlich total vereinsamte Menschen auf, die sich eine Menge versprachen im neuen Kreis, leider vergebens, weil sie inzwischen sämtliche Sozialkompetenzen verlernt hatten. Statt einfach nur das Herz zu öffnen, benutzten sie ihren Schutzmechanismus, den sie sich im Laufe der Jahre zugelegt

hatten. Die daraus erfolgten Störungen müssen zunächst erkannt und dann im passenden Rahmen abgebaut werden. Dazu brauchen wir das Wohlwollen der anderen und das Bewusstsein, dass jede Arbeit im Gefühlsbereich zum Nutzen aller ist. Leider wird das zur Zeit nicht gesehen, weil für unsere Funktionsfähigkeit gerade die Gefühle unterdrückt werden müssen und eher das roboterhafte Verhalten angestrebt wird, damit das Mithalten gewährleistet ist. „Die anderen sind alle nichts geworden. Keiner von ihnen hat eine Arbeitsstelle,“ erklärt ein junger Mann in der Bahn lautstark seiner Bekannten. Er sei der einzige von dem Kurs, der auch eingestellt wurde, das allein reicht aus, um ihn zu den Erfolgreichen zu zählen. Vielleicht hat er Recht mit seiner Behauptung, dass die anderen nun nur zu Hause herumlungerten und nichts Gutes mit ihrer Zeit anzufangen wüssten. Könnten sie jedoch das Privileg erkennen, in dem sie sich befinden, wäre es ein Leichtes, aus ihrem Gammeldasein eine individuelle Arbeitssituation zu schaffen. Sie könnten die überschüssige Zeit für neue wichtige Erfahrungen nutzen, um sie erfolgreich in Erkenntnisse umzusetzen. Die „glücklichen Arbeitslosen“ in Berlin und anderen Städten möchten mit ihrem Programm genau darauf hinweisen, dass es nämlich durchaus möglich ist, auch ohne Erwerbsarbeit wichtige Plätze einzunehmen und eine Puzzlestelle auszufüllen. Mit solchen Überlegungen könnten sie ihr Defizit in Fülle transferieren, eine nötige Prozedur der Neuzeit, auch auf Kontakte übertragbar. Das Auseinanderbrechen der Großfamilien beschert vielen auch hier ein Defizit, weil das alte Netzwerk nicht so schnell oder gar nicht durch etwas anderes ersetzt wird. So verlassen viele alte Menschen verbittert und vereinsamt diese Welt, nachdem sie die letzten Jahre in Altersheime abgeschoben wurden, die ihnen keine neue Familienbande offerierten. Verschlussen und gekränkt nehmen sie die anderen kaum wahr, die, sich in ähnlicher Lage befindend, auf ihre Töchter oder Söhne warten und alles andere ablehnen. Das Alte hat sie im Griff, fokussiert ein Defizit und lässt keine Experimente zu, kein sich Öffnen für fremde Menschen.

Der kleine Junge, den ich auf meinem Weg in die Stadt überhole, der mich anspricht und auf seine missliche Lage hinweist, passt zu meinen vorhergehenden Überlegungen zu den Familienbanden. Völlig durchnässt bewegt er sich steifbeinig vorwärts, damit die Hose nicht seine Haut berührt. Ich verlangsame mein Tempo und höre ihm zu. Ein paar Klassenkameraden hätten ihn in das Bassin geworfen am Ende der Straße und nun müsste er irgendwie nach Hause gelangen. Da warte dann ein warmes Bett und eine Wärmflasche auf ihn. Seine Erzählung geschieht ohne Schuldzuweisung oder Anklage;

klingt eher abenteuerlich und enthusiastisch. Obwohl er wirklich friert, schwärmt er von der Aktion und freut sich auf den nächsten Tag, an dem er seine Badehose mitnehmen möchte, um den Spaß in angemessener Form zu wiederholen. Er behandelt mich nicht wie eine Fremde, die ich für ihn bin sondern eher wie eine Vertraute.

Eine ältere Frau, auf ihre Gehhilfe gestützt, ziehe ich ins Gespräch, frage sie nach den umliegenden Gegebenheiten, die sie voller Eifer erklärt, um dann ihr eigenes Schicksal, ihre Herkunft und den Lebensweg damit zu verknüpfen. Spannend finde ich das, bohre weiter und empfinde ihre Erzählung als Schulung in Geschichte, die ich mir auch aus Büchern hätte anlesen können, denn die Gegend, in der ich mich zur Zeit befinde, ist so interessant, dass es sicherlich einiges Material darüber gäbe.

Auch der junge Mann, von mir angesprochen, weil mir noch weitere Fragen zu dem Gebiet eingefallen sind, antwortet bereitwillig und beinahe übersprudelnd. Lebendig ist das und bereitet uns beiden Freude.

Hundebesitzer, auch Eltern von Kleinkindern und andere Spaziergänger treffen sich unterwegs, tauschen sich aus, gehen ein Stück miteinander und manchmal entstehen daraus sogar Freundschaften. Brauchen wir einen Vorwand, um unsere Mitmenschen zu bemerken? Liegt es an der fehlenden Zeit, an der Beschäftigung mit für uns wichtigeren Dingen, dass solche Kontakte so selten sind? Oder hat es eher mit der Unverbindlichkeit zu tun, die wir mit Freiheit gleichsetzen?

Mein eigenes Verhalten unterscheidet sich so sehr von dem früheren, dass sich ein Nachforschen lohnt. Bei meinen häufigen früheren Umzügen war das wichtigste ein gut funktionierendes Netzwerk. Dafür besorgte ich mir Lokalzeitschriften, um festzustellen, was vor Ort geschah, wo ich mich eventuell anschließen und mitmachen konnte, stürzte mich in entsprechende Aktivitäten und schaffte mir auf diese Weise neue Freunde. Diesmal stelle ich Müdigkeit fest, Lustlosigkeit für Eigeninitiative. Will ich mir und der Welt beweisen, dass es auch anders geht? Vielleicht spiritueller? Warum baue ich nicht auf Gib und Nimm? Was hat das alles zu bedeuten?

In diesem Augenblick klingelte mein Handy und eine gut zu erreichende Freundin bat mich, sie zu besuchen, um ihr bei einer Schleppelei behilflich zu sein. Ohne meine Hilfe würde sie den neu erworbenen Schrank nicht aus dem Auto transportieren können. Diese Arbeit ließe sich noch mit einem Spieleabend verbinden, und leckeres Essen gäbe es auch. Da der heutige Feiertag außer meiner Schreiberei nicht verplant war,

hätte ich ihn gar nicht besser gestalten können, und ich freue mich auf das Treffen. Der Anruf wird unter „Wunder im Alltag“ abgebucht, was mich in die dazu passende Freude bringt. Die ganze letzte Woche gestaltete sich auf diese Art. Keine Eigeninitiative war erforderlich, alles ergab sich von Augenblick zu Augenblick, ohne jede Planung, mit vielen Überraschungen.

Dem Journalisten, der mich zu Beginn der Woche aufsuchte, beschrieb ich das Neue in etwa so: Eigentlich geht es gar nicht um das Tauschen und Teilen sondern vielmehr um das Sich führen Lassen, um Vertrauen in einen göttlichen Plan. Könnte jeder Mensch in seinem eigenen Lebensentwurf diese Führung wahrnehmen, gäbe es weniger Probleme, ja, käme es zur Auflösung aller Probleme. Das bedeutet nicht Langeweile im Paradies, vielmehr bringen uns die paradiesischen Zustände in eine Glückseligkeit, die in alle Bereiche hineinreicht. Unser heutiges Dilemma besteht darin, dass wir noch zu sehr die alten Strukturen nutzen, was gleichzeitig die Entdeckung des Neuen verhindert. Wir geben uns sozusagen nicht die notwendige Zeit für ein Experiment, denn in den alten Strukturen geht es nur um unsere persönlichen Aktivitäten, die uns aus den vorhandenen Schwierigkeiten herausführen sollen. Beim Gib und Nimm Ansatz spielt unser persönlicher Einsatz auch eine große Rolle, ohne ihn läuft gar nichts. Es kommt jedoch noch etwas Wichtiges dazu. Was wie ein Widerspruch klingt, lässt sich vielleicht am folgenden Beispiel erklären: Wenn ich heute die Freundin besuche, die um meine Hilfe bat, habe ich ein Ticket für die Bahn, das abgestempelt werden muss. Lieber wäre mir, die Chance des heutigen Feiertags zu nutzen, bei dem Fahrer mit bestimmten Tickets die Möglichkeit der Mitnahme anderer Personen haben. Leider kann ich den Menschen nicht ansehen, über welches Ticket sie verfügen und müsste nachfragen. Das wiederum möchte ich nicht mehr tun, weil meine Erfahrungen nicht immer erfreulich waren. Und in die Schmarotzerecke will ich auf keinen Fall mehr gesteckt werden. Gäbe es nun Menschen mit dem Gib und Nimm Aufkleber an ihrer Kleidung, könnte ich problemlos auf so einen zugehen, ihn ins Gespräch verwickeln über die Gib und Nimm Idee und mich beiläufig für eine Mitnahme anmelden. Ohne Erkennungsmerkmal ist es schwierig. Auch bei den Bioläden oder anderen Geschäften, bei Privatpersonen etc. Das wäre die eine Sache zur Erleichterung, ein Übergang sozusagen, denn irgendwann können wir uns alle gegenseitig ansprechen, andere um einen Gefallen bitten oder unsere Hilfe anbieten.

Zur Zeit brauchen wir Übergangsrituale, um von den uns eingeredeteten Ängsten wegzukommen, um Fremden die Chance zu geben, Freunde zu werden, um zu experimentieren und das Defizit in Fülle zu verwandeln. Wahlverwandtschaften gehören dazu, können schrittweise erprobt und ausgebaut werden. So wie es mir häufig beim Häuser hüten geschieht, dass nämlich die Skepsis der Fremden gegenüber, die ich zunächst bin, sehr schnell in etwas umgewandelt wird, was mich Familienmitglied werden lässt, eingeladen sogar zu intimen Familienfeiern. Die Übung mit mir schafft gelegentlich eine neue Öffnung auch für andere Fremde und so gibt es im Schneeballverfahren eine Fortsetzung.

Bleibt die Frage offen, was mich im Augenblick blockiert, worin die Lustlosigkeit besteht, auf meine Nachbarn zu zu gehen? Nach meinem Beschluss, mich wie eine Hartz 4 Frau zu verhalten, geschah erstmal gar nichts. Die Zettel habe ich wieder abgenommen und außer den Gesprächen auf meinen Spaziergängen gibt es keine neuen Kontakte. Bedeutet das, die Gib und Nimm Idee loslassen zu müssen, auf Notsituationen zu warten, in denen Menschen nach jedem Strohalm greifen und weiterhin die Pionierin der Zukunft zu mimen? Keineswegs, denn etwas anderes geschieht gerade, außer den „Wundern im Alltag“. Plötzlich rufen mich Menschen an, die mir gestehen, dass sie über Jahre meinen Weg verfolgen, sich bis jetzt jedoch nicht trauten, Kontakt zu mir zu suchen. Nun seien sie so weit, möchten sich austauschen und schauen, wo es Gemeinsamkeiten gibt. So suchen mich Menschen aus anderen Städten auf, für die der Weg nicht zu weit ist, weil ihr Interesse wirklich von Bedeutung ist. Sie fühlen sich nach unserem Treffen aufgebaut und glücklich, entdecken Zukunftsperspektiven für ihr eigenes Leben, übernehmen Anregungen und bestätigen mir einen Wandel in ihrem Alltag. Manchmal bringen sie mir etwas Essbares zu diesen Treffen mit oder beschenken mich im Anschluss mit einer Kleinigkeit, die mir wiederum sehr viel bedeutet. Mit den Haferflocken zu 99 Cents kann ich eine Woche lang eine Mahlzeit gestalten. Wieder einmal hat sich etwas erfüllt, was vor vielen Jahren schon von mir angedacht war, nämlich die Weitergabe meiner Fähigkeiten, ohne auf die „normalen“ Abrechnungsdaten greifen zu müssen. Das wiederum bedeutet ein sicheres Zeichen für die Richtigkeit meines Weges.

Eine Wiederholung der Gib und Nimm Aktionen wie in Dortmund kommt für diese Stadt nicht in Frage, weil es sich dabei um einen Rückschritt handeln könnte. Tauschringe

sollen nur ein Anfang sein, und wenn ich meine Energien wieder in den Aufbau einer Sache stecken würde, deren Ausgang mir schon bekannt ist, handelt es sich um vertane Zeit für mich. Auch gemeinsame Aktionen mit meinen neuen Nachbarn zählen dazu, denn diese Übung gelang mir bislang immer, egal wo ich mich befand. Eindeutig geht es nun um etwas anderes, und vielleicht werden mir gerade eventuelle Mitspieler für etwas Neues geschickt, mit denen ich gemeinsame Sache machen und meine eigenen Vorstellungen auflösen kann. Geht es vielleicht um ein neues Verständnis für Spiritualität und ihre Umsetzung mit anderen, um die Auflösung einer Hierarchie, um Austausch auf gleicher Ebene? Neugierig werde ich mich auf alles einlassen, was mir in der nächsten Zeit präsentiert wird.

Übung 25 : Welche Menschen sind dir zur Zeit die wichtigsten? Mache eine Tabelle von ihnen und schreibe auf, warum und wie sie zu dir gehören?

Die göttliche Führung

Sich bereit halten für die Überraschungen im Alltag ist keine leichte Sache. Zu sehr lassen wir uns ablenken von den Gedanken und Gefühlen, die uns das Leben erschweren wollen. Die Sorgen um das Morgen und das Gestern rauben uns den Schlaf und verhindern die Wahrnehmung der schönen Dinge um uns herum.

Eine Frau ruft mich an, um einen Tipp für das Abschütteln ihrer Sorgen zu erfragen. Vor ein paar Wochen sei es ihr gelungen, einen Augenblick lang ganz sorgenfrei zu sein, was sie sehr genossen hätte und wüsste, dass das das eigentliche Leben sei. Leider hätte dieser Zustand nur eine kleine Weile angehalten, und nun wüsste sie nicht, ihn wieder heraufzubeschwören. „Verweile doch, du bist so schön“, die Worte in Goethes Faust vom Augenblick gefordert, hat schon Schülergenerationen grübeln lassen, wie das denn gehen könnte. Die lächelnden Heiligen, die Erleuchteten und Weisen, sie alle haben sicherlich das Patentrezept entdeckt, das für den Rest der Menschheit eine große Erleichterung bringen könnte. Aber wie? Was soll ich der Frau sagen, wenn sie nicht weiß, wie sie die Schulden bei der Bank begleichen soll, woher das Geld für die nächste Rate ihres letzten großen Einkaufs nehmen? Ihre Angst vor der Gosse ist riesig und begründet. Da nützen keine beschwichtigenden Worte, weil diese das Dilemma der Finanzen nicht auflösen würden. Zu den finanziellen Sorgen gesellen sich obendrein noch Kontaktprobleme, die Distanz zu den Menschen macht ihr zu schaffen, weil sie sich nach Nähe sehnt. Wie soll das alles gehen, fragt sie, sehr geknickt und beunruhigt.

Meine telefonische Beratung bringt ein kleines Aufatmen, aber sicher nur für den Moment, denn ich kann ihr nicht die realen Sorgen abnehmen. Sie gehört zu den Menschen, für die ich Wegbereiterin sein möchte, eine Hartz 4 Empfängerin mit dicken konkreten Problemen, bei denen ein „Lass dich führen“ Tipp nur ein Kopfschütteln erzeugen würde, weil der Weg dafür versperrt ist.

Wie war das bei mir, was tue ich, um dieses wunderbare Gefühl zurück zu erobern, wenn ich es mal wieder verloren habe, so wie vor zwei Wochen, als die Sorge vor „Verhungern“ oder mindestens vor einem unästhetischen Abmagern an mir zehrte? Noch heute spüre ich deutlich die Verzweiflung, die sich im Magen ausbreitete und mir die Luft abschnürte, einen ganzen Tag lang. Ich fühlte mich verlassen und ungeliebt, abgetrennt von allem und von Zweifeln gegen mein Tun gepackt. Eine sinnlose Leere breitete sich in mir aus und schubste mich aus der Leichtigkeit des Seins in diese sorgenvolle Schwere, in der ich solange verharrte bis der Anruf meines Sohnes erfolgte, der mich auf andere Gedanken brachte. Wurde ich dadurch von Außen „gerettet“, oder wie soll ich die schnelle Umpolung meiner Gefühle interpretieren? Damit könnte ich der anderen Bekannten nicht kommen, die gelegentlich anruft, um sich Trost zu holen wegen ihrer Einsamkeit und des Ausbleibens der erhofften Telefonate. Die Erlösung aus meinem ungeliebten Zustand erfolgte diesmal durch verschiedene Anrufe, denn nach meinem Sohn meldeten sich noch etliche Menschen, was ich in dieser Situation zu den „Wundern im Alltag“ zählte, brachten sie mir doch neue Perspektiven und Möglichkeiten für spezielle Schritte. Dadurch ordnete sich wieder alles und bescherte mir das Zugehörigkeitsgefühl, die Fülle und die Leichtigkeit.

Und wie soll das nun übertragbar sein? Indem in Zukunft alle Problembeladenen sich vor dem Telefon niederlassen, um auf Abhilfe zu hoffen? Nein, so geht es natürlich nicht immer, es handelt sich hier keineswegs um ein Patentrezept. Vielmehr ist es ein Beispiel von vielen anderen, wie eine göttliche Führung sich bemerkbar machen kann. Die Schwierigkeit besteht allerdings darin, dass wir in solchen Momenten zugeschnürt bis obenhin sind und dadurch nicht offen für Zeichen, die uns erreichen wollen. Dennoch sind wir alle dafür empfänglich, würde sonst der Spruch „Wenn du glaubst, es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her“ so viel Aufmerksamkeit erheischen?

„Warum sprichst du von göttlicher Führung, wenn doch alle benötigten Dinge dir von anderen Menschen beschert werden? Menschen sind es, die einspringen, dich unterstützen, dich anrufen, dir aushelfen. Da sehe ich keinen Gott oder deine Engel. Ich möchte gern verstehen, wovon du überzeugt bist, empfinde ich es doch so ganz anders.“ Der Freund ist wirklich interessiert, fragt immer wieder nach, will mir jedoch bei jeder Geschichte beweisen, dass wieder einmal von anderen Menschen der Eingriff kam. Als politisch Linker ist seine Herangehensweise sehr unterschiedlich der meinen und häufig diskutieren wir darüber, um wenigstens ein paar Gleichheiten auszumachen. Im Gefühlsbereich gäbe es sie, denn auch er begrüße den Tag voller Dankbarkeit, Freude und Interesse. Von Abenteuern und Spannung im Alltag kann auch er berichten, seit er sich seine Zeit selber einteilen darf und keinem äußerlichen Zwang durch Einhalten einer Regularbeit mehr unterliegt. Auch er führe ein fantastisches Leben, aber ohne Spiritualität. An solchen Stellen gerate ich ins Schleudern, stocke in meinem Redeschwall häufig auch in Interviews, weil ich nicht erklären kann, warum mir die Spiritualität so wichtig ist. Hat er nicht Recht? Ist es nicht gleichgültig, wie wir an die Dinge herangehen, Hauptsache uns geht es gut, Hauptsache unsere Gefühle pendeln sich ein unter Glücklichkeit auf der bunten Palette?

Wenn mich Journalisten zu Beginn meines Experimentes fragten, ob ich nun glücklicher sei als vorher, weil sie nach einer Erklärung für meine Konsequenz suchten, protestierte ich meistens. Es ginge nicht um mein persönliches Glück, das spiele nur eine untergeordnete Rolle und sei eine Zugabe sozusagen, vom Kosmos an mich. An erster Stelle ginge es um neue Strukturen, bei denen auch andere eine neue Herangehensweise ausprobieren könnten. Diese Gratwanderung machte mir zu schaffen, dieses Pendeln zwischen Lächerlichkeit und Erkenntnisfülle. Ohne Argumente war ich aufgeschmissen. Zeitweise fühlte ich mich an meine Mitschülerin erinnert, die bei ihrer Religionsprüfung im Abitur nur noch ein „Ich glaube an Gott“ säuseln konnte, weil alles Stichhaltige aufgebraucht war, alle Gedankenformationen sich aufgelöst hatten und sie nun in ihrem Lieblingsfach mit der einzigen Fünf auf dem Zeugnis durchs Leben gehen musste. Einige Fünfen hatte ich auch schon geliefert in meinen Interviews und als Konsequenz entsprechende Artikel kassiert.

Was ist denn nur so schwer an einer Erklärung für meine Herangehensweise? Warum finde ich die spirituelle Säule so wichtig und behaupte sogar, sie würde ein neues

Zeitalter einläuten im Gegensatz zu den bisherigen kirchlichen Religionsbezeugungen, die ich zum Teil als überstülpend empfinde und sie deshalb ablehne? Wie kann ich mit dem politisch engagierten Freund auf eine Linie kommen oder wenigstens auf eine Diskussionsebene?

Fange ich bei Null an, bei der Untersuchung nach dem neuen Lebensgefühl, was mit Geborgensein und Liebe zu tun hat, mit Dazugehören und Eingebundensein, Gefühle, über die der andere auch verfügt, wie er sagt. Er erhält sie durch die anderen Menschen, die ihn lieben und anerkennen, ihn unterstützen in seinen Aktionen und Gedanken, was ihn zu einem gesellschaftlichen Mitspieler mache, der aus dieser Gefühlswärme heraus andere Menschen in ihrem Radius wohlwollend behandeln und unterstützen könne. Da gäbe es doch gar keinen Unterschied. Stimmt, das Glück ist ihm anzusehen, und ich gönne es ihm von Herzen. Meine Überlegungen gehen jedoch weiter, um an den Kern der Sache zu kommen. Handelt es sich nicht bei ihm um jemanden von der Sonnenseite unseres Systems, jemandem, der alles hat, was zu einem glücklichen Umgang mit den Dingen und den Menschen führt, der keine Verpflichtungen eingehen muss, um sich finanziell abzusichern? Als gut versorgter Rentner hat er nun die Möglichkeit und das Talent, das auszuleben, was ihm Freude macht. Im Grunde ist er der Beweis dafür, wie gut es uns gehen könnte, wenn die Geldfrage geregelt ist, der Beweis für eine meiner wichtigen Thesen. Warum bin ich dann nicht zufrieden, muss das Haar in der Suppe suchen? Könnte das mit meinem vorgesehenen Weg zu tun haben, der ja aus dem Defizit stammt, aus dem „Nicht Geborgen Sein“, entstanden durch meine Flüchtlingserfahrungen? Soll ich nun meinen Fokus auf die guten Seiten richten und mit Respekt etwas annehmen, was aus einer anderen Ecke kommt? Hier habe ich es mit einem Menschen zu tun, der im Urvertrauen groß geworden ist, sich überall willkommen und gern gesehen fühlte von Klein auf, so ganz anders als ich. Soll ich statt meiner Kritik oder statt der Suche nach Unterschieden lieber die Gemeinsamkeiten unterstreichen, um am selben Draht ziehen zu können?

Vielleicht soll ich auch noch genauer das Göttliche betrachten, herausfinden, um welche Kraft es sich dabei handelt. Ist es nicht die Liebe, die in alles eindringende, uns einhüllende und ausfüllende Liebe, die Gott ausmacht? Könnten wir Menschen liebevoll miteinander umgehen, gäbe es weder Hungersnöte, noch Kriege noch Zerwürfnisse. Liebevolle Menschen unterstützen sich gegenseitig und präsentieren damit den

göttlichen Kern, den wir alle in uns tragen, weil wir ja aus der göttlichen Quelle stammen, ob uns das nun bewusst ist oder nicht.

Die Diskussionen über dieses Thema gehen weiter, so viele unterschiedliche Meinungen bieten mir an, durchdacht zu werden, sie einzuordnen und mit meiner abzustimmen. Da ist der Gedanke eines Bekannten über den Begriff Spiritualität, der mich erstaunt, weil er ganz neue Aspekte aufzeigt. „Spiritualität,“ sagt er „ist die geistige Verbundenheit der Menschen über irgendein Thema. Dass die Kirche diesen Begriff für sich gepachtet hat, ist nicht richtig, denn geistige Verbundenheit hast du nicht nur in Bereichen, die die Kirche sich auf ihre Fahnen geschrieben hat, sie steht auch auf den Fußballfahnen. Hast du schon einmal beobachtet, was für einen Zusammenhalt die Fußballfans ausstrahlen? Wie sie ihre Gesänge mit Inbrunst und gegenseitiger Unterstützung herausschmettern? Statt auf himmlische Choräle stehen sie auf ihren Club anfeuernde, gelegentlich etwas ordinäre Reime, aber da gibt es keinen Unterschied. Genau wie die Kirchgänger fühlen sie sich ihrer Gruppe zugehörig, was du in ihren fröhlichen Gesichtern sehen kannst.“ Als er noch den Nationalsozialismus einbringt und mit dem Fazit schließt, dass es darum ginge, sich von aller Spiritualität loszusagen, um als unabhängiger Mensch sein Leben zu gestalten, geht meine anfängliche Verunsicherung in Protest über. Nein, das gefällt mir ganz und gar nicht, macht keinen Sinn und braucht keine weitere Gedankenfolge. Dieses Gespräch war dennoch wichtig für mich, zeigte es mir doch wieder einmal, wie unterschiedlich die Herangehensweise an bestimmte Themen sein kann. Obwohl jede Überlegung respektiert werden sollte und ernstgenommen, kann sie auch wieder in die eigene Stabilität führen, wie es nach diesem Gespräch bei mir passierte. Zu weit entfernt von meiner eigenen Position, machte sie mir durch die Polarität meinen eigenen Standpunkt klar und führte mich in das für kurze Zeit verlorene Vertrauen zurück. Die Spiritualität, die ich über Jahre entwickelt habe, die mir das große Glück bescherte, die innere Zufriedenheit und ein neues Miteinander, diese Spiritualität soll mich weiterhin tragen und kräftig machen, das Vertrauen in mir schüren und Möglichkeiten offenbaren, wie ich sie noch liebevoller weitergeben kann, um den Menschen aus ihrer Verzweiflung heraus zu helfen, um sie zu unterstützen bei ihren Nöten und Sorgen. Ich will mich weiterhin führen lassen, will mich öffnen für die kosmischen Zeichen und die göttliche Liebe. Das „Dein Wille geschehe“ soll nach wie vor an erster Stelle stehen und mich leiten auf meinem Weg. Gerade bei diesen Gedanken beginnen die Kirchenglocken zu läuten, die

mein Herz erfreuen und eine Verbindung zu den Kirchgängern herstellen, die sich jetzt physisch auf den Weg machen. Vielleicht kann der eine oder andere einen guten Gedanken mit nach Hause nehmen, vielleicht gibt es Berührungspunkte und Erkenntnisse. Die Kirche bietet eine Möglichkeit, weil zu dieser bestimmten Stunde sich Menschen öffnen für Gott und gleichzeitig für sich selber. Nicht äußere Faktoren spielen hier die Hauptrolle sondern – wenn die Predigt gut ist - die Einkehr nach Innen.

Auch die im Wind flatternden Fahnen, auf beinahe allen Balkonen in meiner Sichtrichtung, ausgehängt um Solidarität für Meisterschaft im Fußball, muss nicht mehr abgelehnt werden von mir, weil hier im Außergewöhnlichen eine Möglichkeit von Begegnungen mit Fremden oder anderen Erfahrungen besteht.

Und auch der politisch links orientierte Freund muss nicht weiter nach Fehlern abgeklopft sondern kann als Bereicherung für mich und meine Gedanken eingegliedert werden. Mein Herz hat sich weit geöffnet nach diesem erneuten Ringen um Klarheit und Ortung meines Standpunktes. Aus einer Schwäche heraus ging es wieder einmal in diese wunderbare Sicherheit. Die Versuchung und Auseinandersetzung mit ihr hat sich gelohnt.

Diese Gedanken hatten gestern etwas zum Abschluss geführt, über das ich sehr erfreut war. Dann jedoch folgte noch als I-Tüpfelchen beim Treffen mit einer Freundin, die sich dem Buddhismus verschrieben hat und aufgeht in der Schwärmerei darüber. Seit Jahren weiß sie, was zu tun ist, wie ihre Meditation auszusehen hat, wann die nächste dran ist, Höhepunkte sind die Begegnungen mit dem Guru, der dafür sorgt, dass die Anhängerschaft stetig wächst. Sie hat ihren Platz gefunden, hat jegliche Zweifel abgeworfen, weil da eine Gemeinschaft sie trägt. Der wöchentliche Austausch mit den anderen macht sie zufrieden und satt. Sollte es doch mal zu inneren Unruhen kommen, werden die Lehrer befragt oder eben der Guru, falls seine Zeit es zulässt. Spüre ich da nicht so etwas wie Neid oder sogar Verachtung, weil sie sich einer bestehenden Sache angeschlossen hat und ich so sehr strampeln muss, um etwas Eigenes auf die Beine zu stellen? Und gleichzeitig erkennen muss, dass dieses Strampeln so wenig Erfolg hat? Beim Schreiben dieser Zeilen geschieht zweierlei mit mir: zum einen schießen mir die Tränen in die Augen, zum anderen trifft mich ein stechender Schmerz im Schulterbereich, wo die „Rumpelkammer meines Herzens“ sitzt, wie mir einmal eine Bekannte bestätigte. Mein Herz sehnt sich nach dem Miteinander, einem Miteinander in

eigener Regie, aus dem eigenen Herzen heraus, nicht nach vorgegebenen Regeln und weiß nicht, wo beginnen.

Jetzt habe ich von mehreren Seiten mein wichtigstes Thema betrachtet, habe mit vielen Menschen diskutiert, ihre Lebenswege beobachtet und dabei festgestellt, dass sie alle göttliche Werkzeuge für mich waren, eingesetzt für bestimmte Erkenntnisse. Meinen Weg als Stramperei zu bezeichnen, ist mir bislang niemals in den Sinn gekommen, diesen Gedanken sogar von Tränen und Schmerzen unterstützen zu lassen, zeigt mir, dass noch nicht alle Urteile zur Auflösung gekommen sind. Da bin ich dem großen Fehler des Vergleichens anheim gefallen, einem Fehler, der zu Konkurrenz und Neid führt und unbedingt aufgelöst werden will. Ich muss mich nicht vergleichen, nicht mein Lebenswerk gegen ein anderes stellen und die Güte bewerten. Vielmehr will ich mich weiter leiten lassen, will meinen Weg so gehen, wie ich die Richtigkeit von innen her fühle. Alles fühlt sich richtig und gut an, auch wenn immer noch die Mitspieler nicht am Horizont zu entdecken sind. Die Zeit muss reifen und meine Geduld auch. Dein Wille geschehe!

Als Abschluss des Themas „göttliche Führung“ möchte ich eine Mail einfügen, die mich schon vor ein paar Jahren erreichte von Siegmund aus Detmold, weil hier noch eine andere Variante anklingt:

Hallo heitere Marie,

hatte ja schon von dir gehört gehabt, doch nun sah ich einen Film in Sat3 über dich und muss dir natürlich sofort schreiben.

Ich mache so gleiche Erfahrungen wie du, seit ich im frühen Jahr meinen Job und meine gesellschaftlichen Ketten kündigte, um mich in Vollzeit meinem (sch)lichten Sein zu widmen und der Versenkung und der völligen Hin-Gabe meines ganzen Wesens und den ganzen Rest!

Weil...

Liebe ist Leben

Leben ist Geben

Sich und anderen hin

und Liebe eben

Dieses bedingungslose Geben äußert sich zu Zeiten auch solcherart, dass ich bei Leuten bin, da ich „nur“ nehme, auch schon mal Geld. Meine Vision eines liebevollen Zusammenlebens schließt nichts aus, auch nicht Geld.

Und doch weiß ich, dass es wirklich und ganz gut auch ohne Geld geht und die prachtvoll bunten Blätter im Wald den ebenso freudvoll daherkommenden Freuden den Scheinen meist vorzuziehen sind, weil einfach wertvoller und schöner irgendwie.

Zudem weiß ich um lichtiges Sein, welches ins Leben anderer Wesen leuchtet und sie so beschenkt, allein dadurch, dass ich eben da BIN. Und indem ich nehme, gebe ich anderen die Möglichkeit zu geben oder sich eben anzuschauen, wie weit sie dazu fähig sind. Letzten Endes und von einer absoluten Sicht geht es wahrlich nur ums Geben.

Glaub mir, dasselbe gilt auch für dich, was du den Menschen und der ganzen Welt wirklich gibst, das ist weit mehr als deine „dienstbaren Leistungen“, es sind Schätze von unermesslichen Werten, dein wahres Sein, dein Leben, die wundervolle Wahrheit, dass allein Glück und Freude zählen und diese sehr einfach zu finden sind, nämlich im Innern und ganz ohne „Moos“.

Du lebst der Zeit um Längen voraus und vor allem auch denen, die dich nicht verstehen und für verrückt erklären. Dich mit solchen zu befrieden, ist sehr einfach: Vergib ihnen, denn sie wollen nicht wirklich wissen, was du tust...

Nun, diese Tage verließ ich meine Hütte im Wald, wohne vorübergehend mal wieder bei meiner lieben Mutter, bin just ein wenig auf Job – und Wohnungsfindung, möchte ich doch so etwas wie eine „homebase“ haben, wo ich mein wenig verbliebenes Hab und Gut belassen kann, wieder im Internet aktiv werden und mein erstes Buch schreiben. Zudem stehen noch einige Schulden bei Bank und Freunden an.

Gleichwohl, nach dem Bericht von dir komme ich schwer ins Schwanken und fühle mich enorm bestärkt, mein Abenteuer auszuweiten und zu verfeinern....

Es scheint wahrlich höchste Zeit, unser Licht in konsequenter Weise scheinen zu lassen und unsere Visionen einfach zu leben, dann sind sie nämlich schon wahr! Um jene weiß ich in der Tat immer klarer, sie sind auch so einfach:

Ein Leben in seiner höchsten Form, welches letztlich ganz ohne das Wort „Gesellschaft“ (im englischen society ist das soziale ja schon mit drin) auskommt, weil es ein Leben in absoluter Freiheit ist, pures Geben, wie schon gesagt.

Wisse, dass du, als menschliches Wesen, weit mehr bist als ein Engel. Die unsichtbaren Wesen sind nicht wirklich an Menschen interessiert und können und wollen auch nicht wirklich eingreifen (kein Wunder bei dem armseligen und dekadenten Gehabe, das so viele von uns an den Tag legen). Deine Klamotten und sonstigen Dinge, die du wünschst, kreichst du letztlich alle selbst. Wir bestellen nicht wirklich bei einem außerhalbigen Universum, denn wir SIND es.

Freue mich schon sehr, dich kennen zu lernen!

Liebliche Grüße Sigggi

Kapitel 4

Utopia –schöne neue Welt

Zu allen Zeiten träumten die Menschen von einer anderen Welt, allerdings ging die Vorstellung nicht mit der Realität konform, und so blieben die meisten Träume eben Schäume. Auch heute hätten wir gern vieles anders, aber wo beginnen? Zu sehr haben die alten Lebensformen uns geprägt, so dass sie als natürlich und unabänderlich erscheinen. Allein die Vorstellung der Geldabschaffung erzeugt den größten Protest, macht die Leute wütend oder lässt sie ihre Geringschätzung über so viel Dummheit zeigen. Irgendwer müsse schließlich die Brötchen bezahlen, daran ginge kein Weg vorbei. Auch die Zinsen, das größte Übel im Umgang mit Geld sollen schön da bleiben, wo sie sind, keineswegs können sie abgeschafft werden, denn sie gehören in unser System wie das Amen in die Kirche. Dass die erste Veränderung in unserem System mit dem Geld und der Arbeit zu tun haben müsste, leuchtet jedoch ein, sind diese beiden Säulen, Hauptträger des Kapitalismus, ziemlich angeknackst. Gedanken über „Regional“- und über „Bürgergeld“ beschäftigen zur Zeit nicht nur zahlreiche Gruppen und Bürger, sondern sogar politische Parteien. Sie stellen entsprechende Themen zur Diskussion, in denen ein Grundgehalt für jeden Menschen gefordert wird. Die Abschaffung des Arbeitszwangs erscheint als eine machbare Lösung. Arbeit nur noch nach Herzens Lust zu gestalten, klingt attraktiv und erstrebenswert. Auch in meinem Modell spielt die Freiwilligkeit die größte Rolle. Was hindert die Erneuerer daran, noch einen Schritt weiter zu gehen und die Auflösung des Geldprinzips zu fordern? Ist das wirklich so unmöglich? Eine Umstrukturierung, wie sie jetzt vorgeschlagen wird, klingt doch genauso utopisch wie mein Ansatz, bei dem ein Wertewandel schneller vollzogen würde.

Dass ein Umgang ohne Geld möglich ist, soll folgende kleine Geschichte zeigen, die Olga mir in einer Mail schickte:

Liebe Heidemarie,

hier eine Geschichte für dich, die ich neulich irgendwo las und die sogleich meine Gedanken zu dir lenkte. Sie heißt: Der Geldschein oder: Wozu das Geld?

Im Gasthaus eines kleinen Städtchens erscheint am späten Nachmittag ein Reisender. Er sagt, er sei müde, und er möchte sofort ein Zimmer haben, um schlafen gehen zu können. Dem Gastwirt gibt er eine Banknote von 100.-Euro mit der Bitte, sie für ihn aufzubewahren. Am nächsten Morgen könne man ja dann abrechnen.

Der Wirt nimmt das Geld, und der Gast bekommt den Schlüssel und geht auf sein Zimmer. Kurz darauf klingelt das Telefon. Der Klavierlehrer von gegenüber bittet um die Bezahlung seiner Rechnung für die Unterrichtsstunden des Töchterchens. Der Wirt schickt den Lehrling mit dem 100.-Euro- Schein über die Straße und dieser bringt das Wechselgeld zurück.

Kaum hat der Klavierlehrer den Geldschein in der Tasche, da läutet seine Hausglocke. Es ist sein Schneider, der ihm die neuen Hosen vorbeibringt und das vereinbarte Geld möchte.

Leicht seufzend zahlt der Lehrer mit dem eben erhaltenen Geldschein, zur großen Erleichterung des Schneiders, der auf dem Heimweg an besagtem Gasthaus vorbeikommt.

Mit dem Geld in der Tasche kann er sich nun eine Stärkung erlauben. Als der Kellner später abrechnet, gelangt der 100 Euro- Schein wieder zurück zum Gastwirt, der ihn in die Kasse legt und dann schlafen geht.

Am nächsten Morgen erscheint der Reisende und bittet um die Rechnung und um die 100.- Euro.

„Sie bekommen den gleichen Schein zurück“, sagt der Wirt.

Der Reisende steckt den Schein ein und bezahlt die Rechnung mit Geld, das er noch in seiner Börse hat. „So viel kleines Geld habe ich gerade noch passend,“ sagt er und verabschiedet sich. Er geht auf die Strasse, zieht den 100.- Euro-Schein aus der Tasche und zerreißt ihn. Der Geldschein war gefälscht

Wie geht das?

Durch wen oder durch was wurden trotzdem alle Bedürfnisse befriedigt? Vielleicht durch gegenseitiges Vertrauen? Oder was meinst du?

Ganz liebe Grüße von Olga

Ja, was meine ich dazu? Für mich ist schon lange klar, dass wir alle versorgt sein würden auch ohne Geld, wenn wir uns aufeinander einließen. JedeR gibt, was er kann und erhält, was sie braucht.

Bin ich der Zeit wirklich um Längen voraus, wie Siggie es in seiner Mail sagt? Oder ruhe ich mich auf den Lorbeeren der anderen aus, profitiere von ihren Anstrengungen und mache mir einen schönen Lenz, wie mir so oft vorgeworfen wird? Ein Leben in seiner höchsten Form, nämlich in absoluter Freiheit, wie es in der letzten Mail weiter heißt, ist das überhaupt machbar? Sind wir hier auf der Erde nicht an die Materie gebunden, angewiesen auf die speziellen Abhängigkeiten, unter denen wir zur Zeit leiden und die einer absoluten Freiheit widersprechen? Mein eigenes Gefühl strebt mehr und mehr genau in diese Kategorie hinein. „Freiheit“, jubelt es in mir, ich kann mir keine größere vorstellen, auch wenn ich dann und wann von den kleinen Störgefühlen heimgesucht werde, die sich schnell wieder auflösen, weil sie genau die Beachtung finden, die sie dafür brauchen. Die Freiheit, nichts unterdrücken zu müssen, nichts aufsparen zu müssen für die Zukunft, nein, jetzt zu leben, mich hinzugeben an den Augenblick, ist das schönste, was ich mir in den letzten Jahren zugelegt habe. Dieses Gefühl erinnert mich an meine Jugend, als ich spontan Dinge unternahm, beispielsweise nach Berlin trampelte, um mich sporadisch mit Kultur voll zu tanken. Als Trampelerin an der Straße stehend, jubelte ich häufig mit der Lerche um die Wette, so glücklich und frei fühlte ich mich. Und heute stellen sich genau diese Gefühle ein bei den vielen täglichen Abenteuern. Ich glaube, es ist der Ausbruch aus der Routine, die Wachheit und Aufmerksamkeit für das, was gerade geschieht. Dadurch entsteht eine mächtige Zufriedenheit.

Es gibt auch Erinnerungen an Zeiten, wo das ganz anders war, wo ich ständig das Gefühl hatte, nicht am richtigen Platz zu sein, mich getrieben fühlte, unterwegs sein musste, um meine Unruhe zu befriedigen, was jedoch nicht gelang. Ich glaube, in den Zeiten hatte ich zu viele Dinge zu erledigen, die mich aus meiner Mitte warfen. Wie oft schildern mir Ratsuchende genau diesen Umstand. Vor lauter Arbeit kommen sie nicht zu sich selbst, sind ständig mit Gedanken an ihre Pflichten beschäftigt, so dass sich

dann noch die Sorgen dazu gesellen und alle Ruhe dahin ist. Diesen Kreislauf zu unterbrechen, ist eine Lebensaufgabe, das geht nicht von heute auf morgen. Und darum ist es wichtig, dass sich endlich unsere Strukturen verändern! Wir müssen uns nicht an das klammern, was uns bislang als Richtschnur diente! Es ist die Zeit der Experimente! Trauen wir uns: Steigen wir ein in unser Glück!

Als mir vorgestern der Schmerz in die „Rumpelkammer meines Herzens“ fuhr, war ich für kurze Zeit blockiert, verfügte über eine etwas beeinträchtigte Bewegungsfreiheit und sinnierte über Abhilfe. Nachdem mir die psychischen Momente ins Auge stachen, die ich jedoch nicht sofort auflösen konnte und wollte, fiel mir als nächstes der Massagesalon der Koreaner ein, den es in vielen Großstädten inzwischen gibt und der kostenloses Ausprobieren anbietet. Eine wohltuende Entspannung hatte ich schon damit in einigen Städten erfahren. „Zufällig“ verfügte ich gerade über ein ausgeliehenes Ticket, das mich kostenlos in die Stadt mit dem Massagesalon bringen konnte. Nach der einstündigen Zugfahrt stellte ich fest, dass die mir unbekannte Adresse nicht in dem dicken Telefonbuch stand und überlegte schon, ob ich nicht wieder unverrichteter Dinge umkehren sollte. Aber halt, da gab es doch Amaris, wohnhaft in eben dieser Stadt. Sie wollte ich schon seit längerer Zeit anrufen, was ich jetzt tat mit der Telefonkarte, die noch aus meiner letzten Vortragsrunde in meiner Tasche steckte. Tatsächlich war sie zu Hause und kannte sogar den Salon und hatte auch Lust und Zeit, mit dort hin zu gehen. So trafen wir uns und verbanden das Praktische mit dem Schönen. Nach der Behandlung -30 nebeneinander stehende Liegen luden die Besucher ein, sich die Knetmaschinen über den Rücken rollen zu lassen -konnte ich wieder schmerzfrei durch die Gegend laufen und freute mich über die Begegnung mit Amaris und die ganzen Zufälle. Was für ein gelungener Tag!

Auch der nächste hatte genügend Überraschungen für mich bereit. Schon früh am Morgen läutete mein Handy, und ein junger Mann meldete sich, der mich demnächst besuchen wollte. Er ist mit dem Fahrrad unterwegs bei einem „Experiment ohne Geld“ und sehr interessiert an einem gedanklichen Austausch mit mir. Unsere Verabredung brachte Überlegungen zur allgemeinen Verpflegung mit sich, denn der Blick in meine Kiste hatte mir gähnende Leere bestätigt, die ich nun irgendwie auffrischen wollte, um als Gastgeberin fungieren zu können. Sollte ich das Risiko auf mich nehmen, zu unserem Bioladen in der anderen Stadt zu fahren, obwohl um die Mittagszeit meist

schon alles abgeholt war? Lohnte sich der Aufwand, immerhin wäre ich mehr als eine Stunde mit dieser Aktion beschäftigt? Oder sollte ich doch noch einmal in der neuen Stadt mein Glück versuchen? Mein Entschluss fiel auf das Risiko, das mit dem Ticket in der Tasche eigentlich keins war, zumal ich daraus wieder ein Abenteuer mit den Himmelsboten gestaltete. Sollte der Platz beim Bioladen in Dortmund ratzekahl geräumt sein, ich mit leeren Händen und Taschen zurückkehren müssen, so hätte ich verstanden, dass zukünftig diese Quelle für mich versiegt sei bei Aufenthalt in anderen Städten. Ich würde ohne Murren den Hinweis annehmen, weder zeternd noch beleidigt sein, verhandelte ich innerlich und bemerkte diese ungeheure Freude und Spannung auf das kommende Abenteuer in mir. Welche Lektion würde es geben? Keinerlei Erwartungen störten meine Reise, die durch meine gute Laune einige nette Begegnungen mit anderen brachte und dadurch schon sich „gelohnt“ hatte. Wie groß war dann erst meine Freude beim Ziel! Eine mit Möhren und Brokkoli vollgepackte Kiste harrete meiner und als Belohnung für meine Mühen obendrein ein Stück Torte mit Seltenheitswert. Beschwingt packte ich, fegte noch kurz, erwischte den passenden Zug zurück und war überaus zufrieden mit dieser Gestaltung meiner Zeit. Denn von der ersten bis zur letzten Minute war es um bewusste Auseinandersetzung mit dem Augenblick gegangen. Alles um mich herum wurde von mir beachtet und hatte mit mir gesprochen. Sinnvoller hätte ich nirgendwo die Zeit verbringen können, und darum ist es auch egal, was wir tun, geht es doch eher um das Wie.

In der „Guruszene“ wimmelt es von Geschichten, in denen die Probanden auf große Aufgaben hoffen, die sie nun zur Erleuchtung bringen würden. Mindestens ein paar Kniefälle oder meditative Versenkungen, körperliche Verrenkungen müssten geschehen, glauben sie und sind erstaunt über die Einfachheit, mit der sie von ihrem Meister unterwiesen werden. So schilderte Irina Tweedi*²⁴ ihre zweijährige „Ausbildung“ bei einem Guru in Indien, bei der sie überwiegend im Staub sitzen musste, ohne von ihm beachtet zu werden, geschweige denn irgendwelche Ansprachen zu erfahren. Natürlich schlug sie sich mit Abbruch- und Weglaufgedanken herum, wurde dann jedoch für ihr Ausharren mit einer ganz neuen Leichtigkeit des Seins belohnt. Musste es der indische Staub sein oder hätte es der Staub des eigenen Landes auch gebracht?

Mein „Alltagsweg“ birgt Ansätze für die Utopie der kommenden Zeit, strotzt er geradezu vor Einfachheit. Nichts muss vorbereitet werden, alles ist da, liegt vor uns in seiner, noch

zu entdeckenden Pracht. Die Bekannte, die mir vor Jahren vorwarf, dass ich es mir nun wirklich etwas zu einfach machen würde, weil ich mir die Situationen immer so hindrehte, wie es beliebt, brachte mich damals zu folgender Antwort: „ Du hast Recht, weil es gar keine Misserfolge gibt, denn wenn eine Sache nicht wunschgemäß abläuft, suche ich nach den Lektionen, die in allem enthalten sind. Dadurch bleibe ich beweglich und wach und entdecke ständig Neues, ein aufregendes Leben.“

So kann ich dem Freund den Wind aus den Segeln nehmen, der mich gelegentlich hinweist auf meine komplizierten Aktionen für die Beschaffungen der nötigen Dinge zum Überleben, was mit dem Geld viel einfacher wäre. Für mich erweist sich der Umgang mit Geld viel komplizierter, denn nicht nur seine Beschaffung erfordert große Anstrengungen, auch könne noch die Abgestumpftheit dazu gerechnet werden, die sich im Umgang mit dem Geld häufig einstellt. Früher hätten mich normale Einkäufe genervt, ging es doch um Warenvergleiche, dem Aussuchen und Entscheidungen Treffen Müssen, mühselige Tätigkeiten, zeitaufwendig und Nerven raubend. Alle Gaben, die ich heute auf die unterschiedlichsten Arten erhalte – sei es beim Bioladen oder als Geschenk von einem Besucher oder als Angebot für den Gib und Nimm Ausgleich – bedeuten Abenteuer und Überraschung. Ebenso gehe es mit der Wohnsituation, mit der Kleidung, den Büchern, mit allem, was zu mir kommt, was absolut kein Rückschritt ist sondern ein Riesenschritt in die Zukunft bedeutet. Auf diese Erklärung schließt sich jedes Mal die Frage an, wie ich mir denn die Zukunft für die anderen vorstelle, denn bei meinem Experiment ginge es doch nur um mein eigenes Leben, in dem ich die anfallenden Nischen füllte. Die bestehenden Dinge die doch irgendwie bezahlt werden müssten, ließen sich nicht auf meine „einfache Weise“ erledigen, weil die Zusammenhänge viel komplexer seien, als ich mir das vorstellte. „Keineswegs,“ lautet meine Antwort, „die Einfachheit ist übertragbar auf alles! In der neuen Welt, die problemlos ohne Geld funktioniert, bestimmen natürlich andere Werte das Bild. Die materiellen Dinge von heute spielen nur noch eine untergeordnete Rolle und verlieren daher an Wichtigkeit. Dennoch ist alles da, was gebraucht wird, jeder kann sich bedienen aus Lagern, Geschäften oder gleich aus der Fabrik, je nachdem wie die Dinge in Zukunft geregelt werden. Vielleicht bleibt sogar alles genauso wie es jetzt ist, nur dass alle ohne Geld „einkaufen“, d.h. jeder nimmt grad das, was er braucht, nicht mehr und nicht weniger. Wie überrascht werden wir sein, wenn wir feststellen, wie wenig das ist. Auf diese Art kommen alle in die Fülle, denn es ist ja für jeden genug, das wissen wir

längst! Die Befürchtung, dass die einen zu viel nehmen und nichts für die anderen übrig lassen, hat sich eher durch den Umgang mit Geld bewahrheitet. In unserem System ist es genauso, dass die einen sich bedienen, weil sie über genügend Geld verfügen und die anderen verzichten müssen, weil ihnen das Geld fehlt. Also fällt das Hauptargument für den Umgang mit Geld schon mal aus. Geld regelt keinesfalls ein gerechtes Miteinander sondern produziert genau das Gegenteil. Die Vorstellung, dass alle Läden geplündert würden ohne die Kontrolle durch das Geld, ist natürlich aus der heutigen Situation entstanden, aus dem Mangelmodell, in dem wir stecken. Eine Wirtschaft, die mit dem Mangel pokert, notfalls zurückhält, was ihn auflösen würde, nur um damit dem alten System treu zu bleiben, hat m. E. keine Berechtigung mehr. Die Menschen würden schon nach kurzer Erfahrung begreifen, wie belastend dieser ganze Schrott ist, der zur Zeit mit aufwendigen Mitteln produziert und genauso aufwendig an den Mann gebracht wird. Heutzutage dient dieser überflüssige „Müll“ für mehr Ansehen, mehr Wert, mehr Unterhaltung, lauter „Mehr“, die wir uns sparen könnten, um das Weniger zu entdecken. Denn Weniger ist mehr, wie ein weiser Spruch betont. Gewichtsprobleme könnten sich auflösen, weil wir uns nicht zustopfen müssen vor lauter Unglück, andernfalls nicht wahrgenommen zu werden. Weniger Klamotten ersparen uns die Qual der Wahl, weniger Besitz bedeutet weniger Ballast und mehr Freiheit für die wesentlichen Dinge und damit mehr Freude und Glück in unserm Leben.

Allerdings stellt sich dieses Glück nicht automatisch bei Verzicht aufs Geld ein, wie das Abenteuer des jungen Mannes zeigt, der mich auf seiner „Tour ohne Geld“ besucht und über seine bisher gemachten Erfahrungen erzählt. „Ich hätte mir noch größere Abenteuer erhofft,“ sagt er. „Meine Tour unterscheidet sich nicht so sehr von meinem sonstigen Leben. Hungern muss ich nicht und dursten auch nicht, weil meine Wasserflasche immer gefüllt ist und ich mir am Abend aus einer Bäckerei am Wegesrand ein übrig gebliebenes Brot erbitte, was meistens schon beim ersten Versuch klappt. Alles ist geregelt und fast ein wenig langweilig. Allerdings gab es schon zwei Notsituationen. Einmal goss es in Strömen. Mit völlig durchnässten Kleidern begab ich mich in eine Gastwirtschaft, um in Ruhe meine nächsten Pläne zu überlegen. Die Gastwirtin ließ sich zunächst nur mürrisch auf mein ungewöhnliches Anliegen ein, ohne bei ihr eine Bestellung aufzugeben, mein eigenes Brot zu verzehren. Doch schon nach kurzer Zeit suchte sie das Gespräch mit mir, versorgte mich mit heißem Tee und zeigte sich interessiert an meinem Experiment. Ein andermal hatte sich eine Schraube an

meinem Fahrrad gelöst, und ich kann von Glück sagen, dass ich nicht gestürzt bin oder Schlimmeres passierte. Dennoch war die Situation schwierig, weil mein Liegerad ganz spezielle Ausrüstungen beansprucht und weit und breit keine Hilfe in Sicht war. Darum staunte ich umso mehr, als bei meinem ersten Versuch auf einem Bauernhof der Besitzer sich für mich arg ins Zeug legte. Er suchte lange in seinem Werkzeug herum und nahm sich anschließend viel Zeit für die aufwendige Reparatur. Seine Frau hatte etwas Leckeres gekocht, wozu sie mich einlud, und dann durfte ich noch bei ihnen übernachten. Mit so viel Freundlichkeit hätte ich nicht gerechnet und war sehr überrascht. Diese beiden Situationen fand ich spannend.“

Gemeinsam überlegten wir, worin der Unterschied zu seinen anderen Tagen liegen konnte und kamen zu dem Schluss, dass die Routine schon zugeschlagen hatte mit ihrer Gleichförmigkeit. Außerdem machte ihm die Einsamkeit zu schaffen, die durch die unvorhergesehenen und ungeplanten Begegnungen aufgelöst wurde. Die anderen berührten ihn mit ihrer unerwarteten Haltung ihm gegenüber und öffneten damit sein Herz. Statt in seinen Grübeleien zu bleiben, wie er es tagsüber gewohnt war bei den gleichmäßigen Drehungen seiner Pedalen, ließ er sich ein, gab sich hin und erfuhr das pure Abenteuer, wonach wir alle uns so sehnen. Was er als Notsituation bezeichnete, präsentierte sich mir eher als ein „Sich Einlassen und Wach Sein“ für das, was gerade geschieht, was natürlich auch übertragbar wäre auf jeden anderen Tag. Beim „Strampeln“ könnte er die Dinge um sich herum betrachten, erspüren mit allen Sinnen und eine Besonderheit darin entdecken, er könnte seinen Körper beobachten oder ein Lied singen. Vielleicht wäre er besser in einer Gemeinschaft aufgehoben....oder...oder Möglichkeiten für die Entwicklung einer inneren Lebendigkeit gibt es viele. Besondere Situationen können ein Anfang sein. Auf jeden Fall befindet er sich in Richtung „schöne neue Welt“ mit ungewöhnlichen Ansätzen, die Risikobereitschaft erfordern und Verlassen des Gewohnten.

Auch Robert, der Fotograf und Herausgeber einer kleinen Schrift, in der er interessante Menschen vorstellt, hat seine anfängliche Euphorie eingetauscht für etwas Stabileres, entdeckt er doch inzwischen die Vielfalt der Möglichkeiten. Durch die Begegnungen mit den Menschen, über die er berichtet, für die er ein Verknüpfungsforum schafft mit seinem Blatt, entdeckt er etwas Neues für sein eigenes Leben. Die früheren Existenzängste haben längst einer Gewissheit Platz gemacht, dass es „irgendwie immer

weitergeht“, weil er es gerade in allen Bereichen seines Lebens erfährt. „Ohne Angst sieht das Leben ganz anders aus“ schwärmt er. „Plötzlich erfahre ich eine Zuwendung, mit der ich nie gerechnet hätte. Fremde Menschen melden sich bei mir, machen Vorschläge, lassen sich ein, wollen kooperieren. Unglaublich, warum konnte ich das früher nicht erfahren? Warum war meine Welt früher so viel kleiner, obwohl ich beruflich sehr gefragt war?“

Was passiert da bei so vielen Menschen? Ist es die neue Zeit, die sich anbahnt und entdeckt wird? Hat die Frau Recht, die so nebenbei eine Bemerkung fallen ließ, die zum Nachdenken anregen könnte? Sie sagte:“ Himmel und Erde kommen jetzt zusammen, nur die Menschen merken es nicht,“ oder gehört das zu dem esoterischen Spinnkram?

Wenn jeder seine Vision lebte oder wenigstens Schritte dorthin machte, wie Sigmar es in seiner Mail vorschlägt, könnte es noch schneller gehen. Die Menschen, die sich trauen, entdecken plötzlich das Glück, das sie in ihrem Umfeld weitergeben und so im Schneeballverfahren anstecken. Der Teppich wird bunter und vielseitiger als er jetzt schon ist und gemeinsam entwickeln wir das, was heute noch als Utopie bezeichnet wird.

Übung 26: Lies dir noch einmal durch, was du in der zweiten Übung unter Vision geschrieben hast. Falls du die Übung ausgelassen hattest, überlege dir, was für dich das wichtigste in der neuen Welt sein müsste? Welche Vision hast du? Und was lebst du schon davon?

Wohnstätten der Zukunft

„Seit meiner Kindheit träume ich von einem Dorf, in dem alle Menschen etwas miteinander zu tun haben. Jung und Alt verstehen sich, Behinderte gehören dazu, Kinder haben Mitspracherecht, und alles ist ganz anders als jetzt“, offenbart mir meine Besucherin. Sie grübelt schon so lange über Veränderungsmöglichkeiten in unserer Gesellschaft, ist begeistert von meinen Ideen und hat sämtliche meiner Fernsehauftritte verfolgt. „Manchmal habe ich dich bedauert“, sagt sie,“ weil nicht alle Moderatoren dich so ernst nahmen, wie es dir zugestanden hätte, und dass du trotzdem immer wieder hin gegangen bist. Das hätte ich niemals gekonnt.“

An diesem Nachmittag gibt es viel zu reden, manche ihrer Vorstellungen sind identisch mit meinen eigenen, und der Austausch darüber bereitet uns beiden sichtlich große

Freude. Längst ist mir zu Gewissheit geworden, dass jetzt eine Vertiefung meiner Ideen angesagt ist. Nicht umsonst kommen die neuen Mitspieler, manchmal von weit her, dafür mit großem Interesse und eigenem Anliegen. Welche Freude für mich! Gern opfere ich dafür meine Erwartungen in das Umsetzen der bekannten Aktionen. Denn immer noch geschieht absolut nichts in meinem neuen Umfeld mit anderen. Meine Anonymität bleibt gewahrt und fühlt sich wunderbar an. Zu essen habe ich auch, zwar nicht im Übermaß, doch genug, um mich wohl zu fühlen. Es spielt einfach keine große Rolle, nimmt einen untergeordneten Platz ein, genau wie die Instandhaltung der Wohnung, die Kleiderfrage. Im Mittelpunkt steht das Schreiben, die Besuche, die geistigen Auseinandersetzungen. Ein Leben im Glück, in Freude, in Bewegung.

Im Gespräch mit meiner Besucherin stellen wir unsere gemeinsamen Gedanken über das Wohnen in der Zukunft fest, denn auch ich sehe das Miteinander, wie sie es schildert. Die einzige Abweichung unserer Vorstellungen besteht in der Finanzierung des Projekts. Hat sie ihren Fokus auf Sponsoren gelegt, behaupte ich einfach, dass die Geldfrage sich erübrigen wird. Sollte es bis dahin noch nicht abgeschafft sein, würde es trotzdem kaum eine Rolle spielen. Mit „Gib und Nimm“ ließe sich alles regeln, denn diese Erfahrung hatte ich bereits in unserem Verein erlebt. Außerdem handelte es sich in meiner Vision nicht um ein einziges Projekt, sondern um eine Generalisierung, weil die Menschen sich danach sehnen. Kein abgehobenes Grüppchen fände sich hier zusammen, sondern eine allgemeine Bewegung ginge in diese Richtung. Erstaunt über meine Sicherheit bohrt sie nach und lässt sich überzeugen. Es macht uns beiden Spaß, so herum zu spinnen, uns in die utopischen Ideen einzugeben, auszuschmücken und lachend uns dabei gegenseitig zu übertrumpfen. Dann wird sie ernst und fragt: „Meinst du wirklich, dass das möglich ist? Schau dir doch die Menschen an, wie sie sich gegenseitig das Leben erschweren. Denke ich nur an meine eigene Situation, die schon etwas in diese Richtung läuft, aber keineswegs an mein Ideal herankommt. Als mein Mann und ich damals unser Haus bauten, taten wir uns mit Freunden zusammen, die einen Teil des Hauses übernahmen und mit uns dort einzogen. Zwar gab es ein paar gute Jahre mit Gemeinsamkeiten, aber letztendlich leben wir für uns, und die erhoffte Intensität blieb aus. Überhaupt tue ich mich schwer mit anderen. Ständig habe ich an ihnen herum zu kritisieren. Eigentlich sehne ich mich nach Toleranz, habe sie jedoch nicht immer zur Verfügung. Dabei habe ich schon viel gelernt in einer Therapie, zu der ich wegen meiner Krankheiten vor Jahren angeregt wurde. Damals war ich eine noch

viel größere Nörglerin als heute. Auf den Vorschlag meiner damaligen Therapeutin, doch bei mir selber anzufangen mit einer Veränderung, explodierte ich beinahe. Als unverschämt empfand ich dieses Ansinnen, denn schließlich entdeckte ich ja gerade bei den anderen die schrecklichen Fehler, die mich ärgerten. Obwohl ich gleichzeitig spürte, wie die anderen auch mich ablehnten, konnte ich keine Verbindung finden. Für mich sah es so aus, dass wenn die anderen sich änderten, alles prima laufen könnte. Die Entdeckung meiner eigenen Anteile und die Erkenntnis zu den Spiegelungen bedeuteten Meilensteine in meinem Leben. Heute weiß ich genau, dass nur ich mich selber ändern kann und nichts vom andern einfordern darf, aber oftmals fehlt mir die richtige Idee dafür.“

„Siehst du, darum erscheint mir mein zweites Buch wichtig. Ich möchte an Hand meines eigenen Lebens aufzeigen, an welchen Stellen und wie wir Schritt für Schritt in angemessener Form und ohne uns unterwegs zu verurteilen, in dieses wichtige Erlebnis wachsen können. Ohne den Zeigefinger zu erheben oder mich als angehende Meisterin darstellen zu wollen, möchte ich im Austausch mit meinem Gegenüber herausfinden, wie wir uns gegenseitig bereichern können. Darum musste ich beispielsweise meinen Beruf als Therapeutin aufgeben. Denn in dieser Position war ich diejenige, die wusste, wo es langging. Das Geben und Nehmen wurde durch das Geld geregelt, das die hierarchische Struktur vorgab. Zwar will ich nicht leugnen, dass in den Sitzungen auch einiges für mich geschah, denn meine Klienten spiegelten mich ja gleichfalls, nur konnte ich nicht mit ihnen darüber reden. Schließlich bezahlten sie die Zeit, die ich mir für sie nahm. Der jetzige Umgang hat mir wohl etwas von meinem Ansehen genommen, was mir besonders zu Beginn zu schaffen machte. Denn plötzlich brauchten die Rat suchenden eine „richtige“ Therapeutin, nicht eine, die mit ihnen auf gleicher Stufe stand. Ich war ja nicht mehr die Weise, die Überlegene sondern eine, die unter Wert agierte und darum ihren Wert einbüßte. Heute sorgt dieser Umstand für meine überströmenden Glücksgefühle. Damit möchte ich nicht den Beruf der Therapeuten oder Ärzte abwerten, sie sind sehr wichtig für viele Menschen und haben mir persönlich große Dienste geleistet, für die ich dankbar bin. Aber nicht mehr auf Regeln achten zu müssen, die der Klient für sein Geld fordern kann, nur noch auf das eigene Herz zu hören und damit schon mal unprofessionell sein zu dürfen, bedeutet großen Luxus und Glück.

Nehmen wir unsere heutige Begegnung als Beispiel. Du bist gekommen aus einem Gefühl heraus, ohne zu wissen, warum. Jetzt sagst du, zum ersten Mal hättest du einen Kontakt ohne mich abwerten zu müssen. Deine innere Nörgelei bekommt keine Schnitte bei uns, weil wir beide gerade daran arbeiten. Du wünschst dir von ganzem Herzen, mit dieser Kritik aufzuhören, und auch ich arbeite daran, mich noch weiter zu öffnen, ja zu sagen zu meinem Gegenüber, was natürlich ein Ja-sagen zu mir selbst beinhaltet. Deine Seele fühlt sich von mir angenommen, muss sich nicht wehren mit miesen Gedanken, die mich klein halten sollen. Noch vor ein paar Jahren hätte ich eventuell revoltiert, hätte dir klar gemacht, dass du ja etwas von mir möchtest, was zu einer Abwertung deiner Person hätte führen können, die du sicherlich wahrgenommen hättest und entsprechend reagiert. Verstehst du, du bist zu mir geschickt worden für diese wichtige Arbeit zwischen uns beiden. Damit haben wir beide ein Riesengeschenk erhalten, für das wir sehr dankbar sein dürfen.“

Neben der durch unsere gegenseitige Öffnung entstandenen Intensität kamen noch weitere Geschenke zum Vorschein: zum einen die Gewissheit einer fortlaufenden gemeinsamen Arbeit im geistigen Bereich, und auf der materiellen Ebene kann ich nun mein auslaufendes Handymodell ersetzen durch ein völlig intakt seiendes, das sie mir aus ihrem häuslichen Überfluss mitgebracht hatte. Als Clou könnte sie sich kostenlos einen „Urlaub“ in Spanien gönnen, direkt am Meer, wo sie nebenbei zwei Katzen und ein paar Hühner füttern müsste, ein Angebot an mich, das ich gern weitergebe, weil mir der Zeitpunkt nicht passt.

Das Geben und Nehmen in so ausgewogener Form zu erleben, macht Mut und Hoffnung für die Zukunft. Kein Abrechnen, Vergleichen, Konkurrieren, sondern einfach nur von dem geben, was da ist, so dass etwas reaktiviert wird, was ohne Austausch vielleicht wertlos geworden oder verfallen wäre. Die andere als Ergänzung zu mir selbst zu erleben, fühlt sich wunderbar an.

Unsere Geschichte erfährt noch eine Fortsetzung, denn beim nächsten Telefonat erzählt sie mir, dass sie die Reise ans Meer nun doch nicht machen möchte. Erstaunt sei sie über diesen Entschluss, hätte sie doch noch vor kurzer Zeit einen starken Wunsch nach so einer Reise gespürt. Sie könne gar nicht verstehen, warum sie jetzt so reagierte, zumal sie keinerlei Ausgaben dabei hätte. „Ich weiß es aber“, lache ich, „denn genau das erlebe ich ebenfalls. So viele Reisen habe ich abgesagt, weil mir nicht wichtig ist,

durch die Welt zu gondeln. Da reizt mich kein weißer Strand, nicht die Abenteuer in der Ferne, weil ich die Abenteuer hier um die Ecke erlebe. Ich freue mich, dass dir dieses Erlebnis geschenkt wurde, weil es so vieles deutlich macht. Jetzt, da du zugreifen könntest, spielt es keine Rolle mehr. Die meisten Menschen wünschen sich doch diese vielen Dinge, weil sie glauben, dadurch eine Aufwertung ihres Lebens zu erfahren. In ihrer Vorstellung malen sie sich die tollsten Sachen aus und sehnen sich danach. Da das im Außen stattfindet, handelt es sich um einen Ersatz, der auch durch eine Umsetzung in die Tat nicht wirklich befriedigt werden kann. Und das werden wir alle in der Zukunft merken, denn wenn alles jedem zur Verfügung steht, verliert es an Wichtigkeit. Durch das heutige Mangelmodell werden die Menschen angehalten, sich nach der Ferne zu sehnen und das Nahe zu übersehen. Der Wertewandel geschieht in uns, bringt die Fülle und Zufriedenheit. Dadurch dass du jetzt die Möglichkeit hättest, zu reisen, also sozusagen dir die Wahl zur Verfügung steht, etwas zu tun oder nicht, bist du in einer neuen Handlungsfreiheit, während du vorher in deiner Sehnsucht eher ausgeliefert warst. Du hattest eben kein Geld für eine schöne Reise, fühltest dich im Mangel und dadurch unzufrieden. Jetzt hast du dich ein Stück besser kennen gelernt, musst dich nicht mehr den allgemeinen Träumen hingeben, kannst du selber sein, herausfinden, was du wirklich möchtest. Und dir dann wünschen, was angebracht ist für dich.“.

Denn dass Wünsche in Erfüllung gehen können, wissen wir schon. Wir sollten unterscheiden zwischen den äußeren, in der Regel weniger reflektierten und den inneren Wünschen, bei denen unsere Seele das Sagen hat und ferner zwischen denen für unser eigenes Glück und den der Gesellschaft nutzbringenden. Wer sich beispielsweise Fülle im täglichen Leben wünscht, ohne jedoch eine aufwendige Arbeit dafür verrichten zu wollen, könnte einen Schritt weiter gehen und sich die geldlose Gesellschaft vorstellen, in der alle Menschen in der Fülle leben. Da hätte das Ganze noch einen politischen Aspekt.

Unsere heutige Gesellschaft, gespiegelt in den Medien, baut in erster Linie auf Konkurrenz, auf Leistung, auf Erster Sein Müssen. Sogar die Spiele werden zu Höchstleistungsforen, verlieren das spielerische Moment und büßen jegliche Leichtigkeit ein. Nur im Wettbewerb scheint Spannung zu entstehen, nur das polarisierende Gegeneinander bringt Einschaltquoten, zieht uns in seinen Bann. Was geschieht da,

und könnte es eine Gegenströmung geben? Wie sollte die aussehen? Könnten die Medien genutzt werden, ein wirkliches Miteinander zu fördern?

Als ich einer Freundin von diesen Überlegungen mitteile, widerspricht sie mir: „Das sehe ich ganz anders. Du solltest einfach nach München kommen und selber miterleben, was hier abläuft. Die ganze Stadt ist eine Party. Überall wird gefeiert mit Musik und Tanz. Und warum, weil heute die Brasilianer im Fußballstadion sind. Die Fans bringen mit ihrer Samba und ihrer Musik so viel Freude unter das Volk, dass du gar nicht mehr an Wettbewerb denkst sondern nur noch diese Leichtigkeit spürst. Eine unbeschreibliche Stimmung ist das,“ freut sie sich. Der Karneval von Rio kommt mir sofort in den Sinn, der mich vor Jahrzehnten in seinen Bann gezogen hatte, und so kann ich mir schon vorstellen, was sich auf Münchens Straßen abspielt. Und weiter gehen meine Gedanken zu den Meisterschaften, die die Welt in Atem hält. Sie fühlen sich friedlich an, gar nicht so konkurrenzorientiert, wie ich das zu anderen Zeiten empfand. Sollte auch hier schon sich etwas Neues entwickelt haben? Sind wir dabei, unsere Schwerpunkte zu verschieben und das Miteinander in den Vordergrund zu stellen?

Eine wirkliche Bewegung gibt es zur Zeit in der Wohnkultur, auffällige Projekte, initiiert von ganz unterschiedlichen Gruppierungen. In beinahe jeder Großstadt, in ländlichen Kommunen, auf Fabrikgeländen sind sie auszumachen. Was in der „Hippiebewegung“ in meiner Jugend nur bestimmten aufgeklärten Geistern vorbehalten blieb, zieht heute quer durch alle Generationen, Schichten, Gruppen. Sie finden sich zusammen die Alten und die Jungen, geben ihr Bestes, probieren aus. Der reiche Geschäftsmann baut ein Projekt und lässt Minderbemittelte kostenlos wohnen, Generationsübergreifendes Miteinander wird in den Medien vorgestellt und spornt zur Nachahmung an. Nicht nur einzelne Kämpfer wie der österreichische Künstler Friedensreich Hundertwasser basteln an einer neuen Wohnlandschaft. Sogar Politiker nehmen Kurs auf Neues und bauen es in ihre Programme ein. Alle diese Versuche deuten auf ein großes Bedürfnis zu Gemeinsamkeiten und doch wird vieles wieder abgebrochen, aufgegeben, als gescheitert angesehen. Was können wir tun, um am Ball zu bleiben, um aufrecht zu erhalten, was sich zunächst so gut anfühlt?

Eine kleine Wohnkette bilden die Lebenshäuser in Süddeutschland. Initiiert von Menschen, die anderen helfen möchten, setzen sie unterschiedliche Schwerpunkte, halten sich jedoch an gemeinsame Regeln und tauschen sich aus über ihre gemachten

Erfahrungen. Meist wohnen so genannte Gesunde mit so genannten Kranken zusammen, die einen geben den anderen Unterschlupf für eine bestimmte Übergangszeit. Zwei oder drei ganz normale Familien bilden den Kern, lassen sich ein für eine lange Wohnperiode und bieten Raum für die „Kurzwohner“, meist Menschen, die nach einem Klinikaufenthalt nicht wissen, wohin und eine Rekonvaleszenz nötig haben, um sich anschließend allein zurecht zu finden. Für die einen sind das wichtige Lebensabschnitte, die beitragen, den Selbstwert zu stabilisieren und eine neue Lebensform aufzubauen, für die anderen das Lebensideal und damit eine Selbstverwirklichung..

Als ich wiederholt Gast war in einem dieser Lebenshäuser für die Dauer meines Aufenthaltes im Süden, gab es eine Menge für mich zu lernen. Zunächst musste ich mir meinen Beitrag für die Tagesarbeiten überlegen. Eine Liste mit den erforderlichen Tätigkeiten lag aus, in die sich jeder einzutragen hatte für die Woche. Überwiegend handelte es sich dabei um das Kochen, Tischdecken, Abwaschen. Einmal in der Woche wurde gründlich geputzt zu einer bestimmten Zeit. Mein erstes Problem bestand im „Mich Festlegen Müssen“. Lieber wollte ich einfach so mitmachen, wenn ich gerade da war, aber nicht auf einer Liste erscheinen und damit Verantwortung übernehmen. Meine ersten beiden Besuche gestaltete ich auf diese Weise: Wenn ich im Haus war, half ich beim Tisch decken, Abwaschen und manchmal auch Kochen. Entlastender für alle und auch für mich, denn so gab es viel mehr für mich zu tun, wäre mein eigener Eintrag gewesen. Das wusste ich wohl, und da begann mein Problem. Beim dritten Besuch trug ich mich immer noch nicht ein, war weder bereit, einen ganzen Kochtermin zu übernehmen noch einen eigenen Tischservice. In mir protestierte etwas, was ich nicht abstellen konnte. Ich schämte mich dafür, empfand die Freundlichkeit meiner GastgeberInnen beinahe unangenehm und konnte mich doch nicht ändern. Meine Grübeleien über dieses Verhalten brachten mich eine ganze Ecke weiter im Verständnis für ein Zusammenleben. Denn wie viele Gruppen hatte ich schon auseinander fallen sehen. Wiederholt hatte ich feststellen können, dass es sich beim Absprung einzelner um einen nicht in den Griff zu bringenden Druck für sie handelte, eben diesen Druck, den ich in dem Lebenshaus empfand. Die Liste brachte mich in das eigentliche Thema, nämlich der Anpassung, Unterordnung, des sich Festlegen Müssens..

Meine Besuche gestalteten sich zuweilen als sehr anstrengend, weil ich meine Blockade nicht einfach auflösen konnte, dort weiter machte, wo ich beim vorherigen Besuch aufgehört hatte. Zu guter Letzt gelang es mir, das Problem für alle zufrieden stellend zu lösen, indem ich genau das tat, was mir große Freude bereitete und auch den anderen diente, nicht wie der Mitbewohner, der unaufhörlich fegte, morgens, mittags, abends, eine überflüssige Mühsal, über die er sogar bisweilen stöhnte. Seine selbstbestimmte Arbeit ging auf Kosten der anderen erforderlichen Tätigkeiten, denen er sich entzog. Das passt zu dem Hauptargument der Kritiker über eine neue Zeit, die da verlauten lassen, selbstbestimmte Arbeit könne es nicht geben, weil dann die Drecksarbeit liegen bliebe. An meinem Beispiel konnte ich aufzeigen, dass dem nicht so ist, denn das für die anderen unbeliebte Fensterputzen wurde von mir freudig übernommen. Drecksarbeiten gibt es nicht im eigentlichen Sinne. Der Begriff ist entstanden in unserem heutigen System, in dem es gut und schlecht bezahlte Tätigkeiten gibt, die entsprechend bewertet werden.

Auch das Argument: „Wenn jeder nur machte, was er wollte, gäbe es chaotische Zustände“, möchte ich entzerren. Zwar habe ich mich bei meinem Beispiel den täglichen Notwendigkeiten zunächst entzogen, stellte jedoch später die Bereitschaft fest, mich nun in die Liste einzutragen. Mein innerer Druck hatte sich aufgelöst, weil ich mich stimmig fühlte mit mir und dem Drum Herum.

Sehr lustig empfinde ich den Telefonanruf einer Bekannten an dieser Stelle, die über ihre neuesten Abenteuer berichtet. Gerade heute musste sie sich eher unfreiwillig aus einem Miteinander verabschieden. Ihre Urlaubsvorstellung mit Rückzug nach Innen widersprach den erwarteten Vorschriften in dem Seminar, zu dem sie sich angemeldet hatte. Die ständig von ihr geforderte Anpassung gefiel ihr gar nicht, und ihr Versuch, die Angelegenheit etwas aufzulockern, misslang. Die Leiterin des Seminars hielt streng an ihrem Dogma fest, ließ sich nicht ein, und so musste die Frau gehen. Am Telefon schildert sie ihren empfundenen Protest, der sich eventuell hätte auflösen können, wenn die andere Seite sich geöffnet hätte. So bleibt alles beim Alten, eine vertane Chance!

Gerade beim Miteinander Wohnen oder auch in Seminaren könnten wir Neues ausprobieren, experimentieren, uns einlassen auf die Überraschungen des Augenblicks. Das jedoch scheint viele zu ängstigen und dadurch zu blockierenden Reaktionen zu

führen. Wahrscheinlich ist die Angst vor einem Chaos so groß, dass alte Regeln machtvoll festgehalten werden und keine Entwicklung zulassen.

Auch mir könnte dieser Vorwurf gemacht werden, z. B. mit dem in den Startlöchern sitzenden Mann, der mir in einer ausführlichen Mail, die ich hier nicht wörtlich wiedergeben möchte, eine neue Verhaltensweise anpries. Er hatte mein erstes Buch gelesen und denselben Grundsatz zwischen uns beiden entdeckt. Nun könnten wir gemeinsam loslegen. Bis ins Detail – vom Einsatz eines Personalchefs über Spezialisten und Manager aller Art – führte er genau auf, wie ein Umsatz in die Tat erfolgen könne “Grundsätzlich denke ich, das Ganze braucht eine konzernähnliche straffe Struktur, damit es von allen Beteiligten ernst genommen, es in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird und notwendige Fördergelder und Spenden akquiriert werden können.“ Er spricht weiter von der Professionalität, mit der an die Sache herangegangen werden muss, damit etwas dabei herauskommt. Alles hatte er durchdacht, doch die anfangs von mir gespürte Freude auf unsere gemeinsame Arbeit, versagte ich ihm letztendlich, weil ich sie als zu konträr zu meinen eigenen Gedanken empfand.

Vielleicht musste die Seminarleiterin die Frau rauswerfen, weil sie andernfalls in einen Konflikt zu ihren eigenen Vorstellungen geraten wäre und damit ihre Kraft verloren hätte. So gesehen, haben alle Dinge zwei Seiten, die unser Verständnis herausfordern, die anderen da zu lassen, wo sie gerade sind, damit diese uns da lassen können, wo wir uns gerade befinden. Akzeptanz und Toleranz über das Verstehen bringt uns in die notwendige gemeinsame Haltung den Dingen gegenüber.

Übung 27: Untersuche deinen Lebensweg in Bezug auf das Wohnen. Wie hast du gewohnt bislang? Warst du beständig an einem Ort? Wenn du umgezogen bist, geschah es aus welchen Gründen, und ging es problemlos? Gab es ideale Zustände – Wohnen in einer Gemeinschaft oder ähnliches? Wenn du alle Situationen aus der Vergangenheit bedacht und (vielleicht) aufgeschrieben hast, überlege dir, wie du in Zukunft wohnen möchtest? Geh dabei ins Detail und beantworte dir Fragen wie: Wo soll es sein, wie, mit wem etc. Wenn du klar bist darin, kannst du auch einen Wunsch in den Kosmos schicken dazu.

Vernetzung

Jeden da zu lassen, wo er oder sie gerade steht, ist eine Sache, das gemeinsame Tun die andere. Wie können wir zusammen kommen auf eine Weise, bei der die

Authentizität beider Verhandlungspartner gewahrt bleibt? Was muss geschehen, damit die Bereicherung gespürt und eine Konkurrenz ausgeschlossen wird?

In meiner Lehrerinnenzeit gab es eine Kollegin, die aufgrund ihres Alters mir in Erfahrung weit voraus war. Sie unterrichtete im Klassenraum nebenan eine Parallelklasse. Ihre Herangehensweise an die Dinge unterschied sich insofern von meiner, als sie alles bis ins Detail plante, für jede Stunde sehr gut vorbereitet war und die Schüler zu großer Ordnung anhielt. Meine Schüler sollten lebendig sein, spontan und fröhlich, was bisweilen recht chaotisch wirkte. Hin und wieder bezweifelte ich die Richtigkeit meines Tuns, musste ich doch zu viele Energien in die Schlichtung der Turbulenzen stecken. Obwohl ich diese Kollegin mitunter um die Ruhe in ihrem Raum beneidete, wollte ich durchaus nicht sein wie sie. Trotzdem fühlte ich eine Spannung zu ihr, was wohl mit Konkurrenz zu tun hatte, denn ihre für alle sichtbaren Erfolge passten besser in das Schulwesen, bei dem Leistung an erster Stelle Gehorsam erfordert und nicht Freude, die mir wichtiger erschien. Die Zeit war nicht reif für meinen Unterrichtsstil, und weil ich damals nicht über die für ein Experiment nötige Sicherheit verfügte, kündigte ich lieber als alte Machenschaften zu übernehmen.

An einer ähnlichen Stelle stehe ich heute, kann dem Vorschlag aus der Mail nichts abgewinnen, weil hier die alten Regeln und Gesetze erhalten sollen. Ein Manager für dies, ein Spezialist für das, alles soll geordnet werden und die Menschen zu Schäfchen degradiert wie damals die Schüler auch. Auf diese Weise kann es für mich keine Vernetzung geben, muss ich aushalten, lächerlich gemacht zu werden, weil die Erfolge ausbleiben, die Mitspieler fehlen.

„Die Menschen sind noch nicht so weit“, bemerkt eine Freundin an dieser Stelle. „Sie wollen ans Händchen genommen, geführt werden, sind nicht reif für Eigenverantwortung, und darum ziehen die alten Regeln am besten. Folgendes Beispiel bringt es auf den Punkt: Im Geschäft meines Mannes gibt es eine Küche, die sehr schön eingerichtet ist als Pausenraum, in dem auch gern gekocht werden darf. Einzige Auflage besteht darin, alles ordentlich zu hinterlassen. Obwohl alle sich darüber freuen, klappt die Instandhaltung nur dank zweier rühriger Frauen. Ohne ihren Einsatz wäre längst alles verkommen oder durch feste Regeln organisiert, weil die meisten Mitarbeiter in dieser Firma solche brauchen. Sie sind nicht einmal in der Lage, ihren eigenen Dreck zu

beseitigen, geschweige denn den der anderen. Du bist der Zeit meilenweit voraus und wirst am Festhalten der anderen scheitern.“

Da Vernetzung nicht einseitig geschehen soll, also ich meine Erkenntnisse anderen überstülpe, geht es darum, ernsthaft einzusteigen in das Thema, um die Stelle für ein Miteinander heraus zu finden. In der Schule hätte ich von dem Organisationstalent der Kollegin profitieren können, während sie an meinen lebendigen spontanen Aktionen ihre Freude gehabt hätte. Damals kamen wir nicht auf die Idee, uns zusammen zu schließen, wurschtelten vor uns hin, ließen uns nicht in die Karten schauen und verurteilten lieber die andere. Dieses Manko konnte ich revidieren in meiner Lehrerinnentätigkeit an einer Volkshochschule. Die Zusammenarbeit mit meiner damaligen Kollegin brachte genau diese gegenseitige Befruchtung ans Tageslicht. Ihr Talent fürs Detail und die Genauigkeit, gepaart mit meiner Großzügigkeit ergab die richtige Mischung für eine erfolgreiche Arbeit.

Was hält mich nun davon ab, etwas von den Vorschlägen des Mannes aus der Mail zu übernehmen? Wo blockieren mich meine Vorurteile? Befürchte ich vielleicht, überrollt zu werden, mich nicht abgrenzen zu können? Oder setze ich doch die gleiche Welle voraus, auf der wir schwimmen müssen, um ins gemeinsame Tun zu kommen? Folgender Satz aus seiner Mail erschreckte mich: „Wir brauchen „knallharte“ Profis, die einstmals in der Wirtschaft ihren Mann/Frau standen und keine „Müslis“, die beim kleinsten Problem schon das Handtuch werfen. Eine Millionen- Aktiengesellschaft gründen Sie auch nicht mit drei Hausfrauen, einem stadtbekanntem Trinker, zwei Obdachlosen und einem verträumten Musiker.“ So autoritär wollte ich nicht sein und zog mich deshalb zurück. Dennoch hat er ja Recht, wenn er die Impotenz in der Tauschringsszene bemängelt. Dort wollen viele sich nur mitziehen lassen, sind nicht bereit, Eigeninitiative zu ergreifen, um die Sache voranzutreiben. Genau das brachte mich zu meinem Ausstieg, konnte ich doch nicht länger das „ein bisschen hier, ein bisschen da“ ertragen. Aktivität und Engagement sind jetzt angesagt, könnten Fortschritte erzielen und Impulse setzen. Aber muss es denn gleich so autoritär sein, gleich so extrem zu meiner Herangehensweise?

Ein anderer Mann bittet mich in einer Mail, sein Konzept für die Verbesserung der Welt auf seiner Seite anzuschauen, was ich tue und verblüfft feststelle, dass es viele Gemeinsamkeiten zwischen unseren Ansätzen gibt. Aber auch hier stoße ich auf

Gegensätzlichkeiten, die mir im ersten Augenblick unüberwindlich erscheinen und darum nicht der Mühe wert, über ein gemeinsames Tun nachzudenken. An dieser Stelle scheint mein Schwachpunkt zu liegen, denn wie soll es zum Miteinander kommen, wenn ich mich verweigere? Wo hat es bislang Vernetzungen gegeben, und wie haben die sich gestaltet? Dieser Frage nachzugehen, könnte mich ein Stück weiterbringen und für eine neue Öffnung sorgen.

Überdenke ich beispielsweise meine bisherigen Kontakte zur Kirche genauer, stelle ich fest, mit wie viel Elan ich bisweilen eine Begegnung begonnen habe in der Hoffnung auf Fortführung einer gemeinsamen Arbeit, die beiden zugute gekommen wäre. Jedes Mal stellte ich mir die Begeisterung meiner Zuhörer für das Aufgreifen einiger Dinge aus meinen Ideen vor und musste enttäuscht feststellen, dass nach der Befriedigung ihrer Neugier das Thema für sie abgeschlossen war, zumindest der Kontakt zu mir abgebrochen wurde. Ein oder zwei Pastoren ließen sich zwar zu ein paar von ihnen initiierten Aktionen mit mir hinreißen, die jedoch längerfristig nicht von Bestand waren. Gerade die Kirchen brauchen neue Ideen, wären ideale Partner für „Gib und Nimm“, alles davon ließe sich mit Kirchengemeinden umsetzen, verfügen sie doch über Räumlichkeiten, ein Besucherpotential, über notwendiges Engagement, sichtbar im Ehrenamt und eine Bereitschaft, die irdischen materiellen Dinge mit den göttlichen zu verquicken. Wo hapert es nur? Warum gelingt es mir nicht, von meiner Person weg zu kommen, hin zu den Ideen, die für alle gut sind?

Seit zehn Jahren unterliege ich dem Personenkult, werde gehandelt als Original, weitergereicht fürs Entertainment. Auch die kirchlichen Veranstaltungen gehören dazu, denn zu bestimmten Terminen müssen interessante Themen oder Menschen her, die Zeit füllen und unterhalten. Da mir in den letzten Jahren die Verbreitung meiner Ideen wichtig war, nahm ich generell Einladungen an, ohne zu hinterfragen, nach Gründen für die Einladung zu forschen, einfach so, weil sie ausgesprochen worden war. Das soll sich jetzt von Grund auf ändern. Nach meiner beinahe halbjährigen Pause, selbst gewählt als Schaffenspause für mein neues Buch, wird es kein Entertainment mehr durch mich geben! Weil die Zeit jetzt reif ist dafür, den Himmel auf die Erde zu holen, will ich mich ernsthaft daran beteiligen!

Mein erster öffentlicher Auftritt nach der Pause wird in einer Kirche sein, wo während eines Gottesdienstes entweder in einem Dialog oder auch als Lesung etwas von

meinem Gedankengut herüber gebracht werden soll. Der dabei vordergründig stehende Weg Jesu ist auch mir ein Anliegen, denn das Vertrauen, in das ich während der letzten Jahre gewachsen bin, hat viel mit ihm zu tun. Jesus als Vorbild, allerdings nicht auf dem Thron, weit weg von mir sondern hautnah in meinem Alltag, Jesus nicht als Person sondern als personifizierte Liebe, auch hier eine Auflösung des Personenkults, der zu Abtrennung und Hierarchie führen kann, was für den Himmel auf Erden nicht mehr geht. Wir alle verfügen über enorme Schatzanlagen, die schön versteckt in uns schlummern. Für ihre Entfaltung brauchen wir Zeit und Interesse, eine Schau nach Innen und Öffnung für neue Ideen. Jesus, aber auch Buddha und andere Religionsführer haben sich nichts aus dem Mammon gemacht, der im heutigen System die größte Rolle spielt und ohne den wir verloren zu sein scheinen. Bei Umpolung unserer Gedanken öffnet sich ein neuer Weg, der eigentlich uralte ist und heraus führen könnte aus der heutigen Misere. Statt Angst vor Ruin zeigt sich plötzlich Freude zum Jetzt, statt Furcht zu versagen, fühlen wir eine riesige Kraft, statt Einsamkeit, entstanden durch Abgrenzung von den anderen, spüren wir die Verbundenheit zu dem Ganzen, was zu einem Glückseligkeit führt.

Meine Botschaft hat mit dem Glück zu tun, dem Glück in meinem eigenen Leben, ebenso wie das in den Leben der anderen, für die ich neue Strukturen schaffen möchte, Möglichkeiten, um die Ängste auflösen zu können und vertrauensvoll jeden Tag zu begrüßen. Sicherlich hat die Kirche dasselbe Ziel, will mit den Gottesdiensten die Menschen stärken und ihnen Hoffnung vermitteln. Aber der Alltag mit seinen Qualen, den vielen Sorgen, ist stärker und besiegt die schönen Worte.

Welche Taten könnten folgen? Wo findet Vernetzung statt, bin ich eine Bereicherung für die Kirche, ebenso wie diese für mich? Eine Gib und Nimm Stelle einzurichten in den zur Verfügung stehenden Räumen könnte ein kleiner Anfang sein, der hiesige Tauschring könnte in den Gemeinderäumen mit der Gemeinde zusammen einen Tauschrausch machen, es könnten Gesprächskreise, nicht nur mit biblischen Themen stattfinden. Da bin ich genau an dem Punkt meines bisherigen Scheiterns: Nur mit dem Gib und Nimm Programm wird es nicht gehen, weil das zu sehr nach Überstülpen aussieht. Niemand möchte sich benutzen lassen, eingespannt werden für die Ideen aus fremder Feder. Nein, es muss noch mehr Gemeinsamkeit entstehen, ein Herausfinden der Ergänzung. Die Kirche hat sich neben der Verbreitung ihrer Lehre auch soziales Engagement als

Schwerpunkt gesetzt. Sie will helfen, Not lindern, Menschen zusammen führen, teilen. Ihr Problem sind die rückläufigen Zahlen der Teilnehmer, der Verlust ihrer Aktualität, das Desinteresse der Menschen an ihrem Programm. Lapidar ausgedrückt: sie ist unmodern geworden, unattraktiv und etwas verstaubt. Das viel jüngere Gib und Nimm könnte Türen öffnen zu anderen Gesellschaftsschichten, zur jüngeren Generation. Die Konfirmanden beispielsweise könnten neben der Bibelarbeit begeistert werden für Projekte im Alltag, von ihnen selbst entwickelt und ausgeführt, vielleicht in Begleitung und Unterstützung der Medien. In ihren Schulen könnten sie das Miteinander fördern, Tauschstellen einrichten, gegenseitige Dienstleistungen organisieren. Meine Beobachtung geht dahin, dass viele junge Menschen nach etwas suchen und durchaus bereit sind, Zeit dafür zu erübrigen, wenn es ihnen plausibel erscheint.

Da die Kirchengemeinden nicht alle gleich aussehen, unterschiedlich zusammengesetzt sind, sollte überall eine Planungsgruppe entstehen, die die örtlichen Gegebenheiten mit einbeziehen und zur Ausführung bringen. Ich werde meine Ideen vorstellen und mit Jung und Alt Pläne entwerfen, die uns alle ein Stück voranbringen. Dass bislang diese Zusammenarbeit zwar begonnen, aber niemals zu Ende geführt wurde, liegt eventuell an der mangelhaften Planung. Niemand fühlte sich so richtig angesprochen, selber aktiv zu werden. Der Anfang dafür war einfach nicht bereitet, und außerdem war die Planungsgruppe zu einseitig zusammengesetzt, weil meist nur ehrenamtliche ältere Frauen mitmachten. Es müssen auch Computerfreaks dabei sein und Jugendliche und Eltern von Kindergartenkindern. Es darf auch keine reine Frauensache bleiben, sollte für alle interessant sein!

Als vor Jahren eine Frau Feuer fing für die Gib und Nimm Idee, begann sie sofort mit einer Umsetzung, machte jedoch den Fehler, nur in eine bestimmte Richtung zu gehen. Spirituell sollte es sein, und so lud sie die Medien dazu ein, über die helfenden Engel zu berichten, die nun überall etwas verkitscht auf kleinen Plakaten erschienen. Leider schreckte sie damit eher ab als anzuziehen. Schon nach kurzer Zeit war alles zu Ende, konnte sie die begonnenen Karteikästchen wieder schließen, weil kein weiteres Interesse vorhanden war und niemand zu den ersten Adressen dazu kam. Sie hatte meine Idee zwar übernommen, ihre eigene dazu gegeben und sich dadurch eigenständig gefühlt, das Resultat jedoch hatte keineswegs den „Zahn der Zeit“ getroffen, was für uns beide eine Enttäuschung war.

Auch die von mir eingerichteten „Gib und Nimm“ Plätze musste ich zum größten Teil wieder einstellen, weil niemand daran Interesse zeigte. Der Überfluss unserer Gesellschaft, inzwischen als neuer Zweig der Marktwirtschaft gehandelt, will verwaltet, gewinnbringend verteilt und getauscht werden und lässt sich nicht einfach in neue Strukturen pressen. Wird Altes dabei übernommen, nämlich eine „knallharte“ Organisation, kann es gut laufen, wie einige Umsonstläden, die Tafeln, viele Tauschringe zeigen. Welche Chance habe ich mit meinem Ansatz? In unserm Tauschring lief damals alles „aus dem Bauch heraus“. Ich verweigerte jegliche Planung, wollte das „Neue“ leben, was mir auch gelang. Alles, was wir in Angriff nahmen, wurde irgendwie mit den nötigen Modalitäten versehen, so dass genau das Optimale geschehen konnte. Ein Wunder wurde vom nächsten abgelöst und schaffte eine spielerische Leichtigkeit, die auch charakteristisch für mein eigenes Leben ist. Nun jedoch stagniert etwas, schon seit Jahren, geht einfach nicht weiter an einer Stelle, die vielleicht verändert werden müsste. Oder könnte es bei gereifter Zeit so gehen wie mit den Büchern über Harry Potter, die eine Massenbewegung in Gang gesetzt haben oder die Fußballspiele, die in alle Ecken reichen? Plötzlich sind alle ein Herz und eine Seele, zeigen sich ihre Freude, lösen Grenzen auf, kommen ins Gespräch. Braucht es nur Geduld für den Überschwang der Gefühle? Wird es „automatisch“ gehen?

Bei Einführung der neuen Aufkleber vor ein paar Jahren wollten alle ZuhörerInnen damit versorgt werden. Sie rissen mir die bunten Zeichen geradezu aus den Händen, manche steckten sie an ihre Kleidung, andere an ihr Auto, den Briefkasten, so wie ich das in dem Brief vorgeschlagen hatte. In jeder von mir besuchten Stadt waren es ein paar, was allerdings unterging bei den Millionen anderen Menschen, die nichts von dieser Aktion erfuhren, weil das Engagement der „Begeisterten“ nicht ausreichte für eine weitere Verbreitung. Auch die vereinzelt Versuche meinerseits, in den Medien darüber zu berichten, schlugen fehl, so dass ich schließlich selber mit der Verteilung aufhörte, weil mir die Aktion als verplempert und sinnlos vorkam. In meinen Vorträgen bemühte ich mich darum, weg zu kommen vom Unikat meines Lebens, fühlte mich jedoch ständig darauf zurück geworfen. Was treibt mich dazu, in einer Hoffnung zu bleiben für etwas, was mir schon so lange verweigert wird? Warum sehe ich trotzdem weltweit die kleinen bunten Zeichen als Erkennung für ein neues Miteinander und Füreinander? Bescheiden, nicht so auftrumpfend wie die Deutschlandfahnen, die mir zur Zeit überall entgegen flattern, auch bunt und Signale setzend. „Wir sind gut“, schreien sie, „bringen Leistung,

können etwas und sind darum wertvoll. Schaut her, Deutschland ist wieder wer!“ Die Menschen dazu möchten ihre Freude miteinander teilen, und finden sich darum überall in Gruppen, Nachbarn jubeln sich zu, sind freundlich zueinander. Leider geht es bei diesem Ansatz auf Kosten anderer, denn die einen sind gut, weil die anderen schlechter sind. Genau wie die Freude über das Geld. Schon der Ansatz treibt in eine Richtung nach Außen, in das Gegeneinander, wie Uli Frank in seiner Mail mit plausiblen Gründen zu erklären versucht. Flaggen (und in bestimmter Weise auch Geld) als Erkennungszeichen, anerkannt von jedermann, zielen auf Abgrenzung gegen andere. Der Aufkleber soll nicht für Gruppenzugehörigkeit stehen sondern für die Bereitschaft zu experimentieren, in welche Richtung auch immer. Freiheit steht dabei an erster Stelle, Eigenbeobachtung und Abbruch, wenn es nötig erscheint, wie die folgende Geschichte zeigt:

„Du wirst nicht glauben, was mir nach unserer Begegnung passiert ist,“ sprudelt eine Bekannte am Telefon. „Ich, die sich nie etwas aus Geld gemacht hat, nicht einmal darüber nachgedacht hat, weil mein Mann dafür zuständig war in unserer Ehe, fange plötzlich an, mich darüber zu freuen, dass wir genügend Geld zur Verfügung haben, nicht zu den Armen zählen, uns etwas leisten können. Es ist ein total neues Gefühl, und ein bisschen schäme ich mich dafür. Ich wollte dich doch unterstützen bei deinen Versuchen, das Geld abzuschaffen. Nun falle ich dir sogar in den Rücken. Das kann ich gar nicht verstehen.“ Sie wirkt etwas geknickt in ihrer Ehrlichkeit, was mich jedoch amüsiert. „Unsere Vernetzung hat ein anderes Thema,“ versuche ich sie zu trösten. „Ich will gar nicht das Geld abschaffen, weil es sich allein abschaffen wird. Ich will nur etwas vorbereiten oder unterstützen. Vielleicht kannst du mir dabei helfen, herauszufinden, wie Vernetzung geht. Da du mit deinem inneren Kern sehr in Verbindung stehst, wirst du deine Authentizität wahren, das spüre ich, und so kann unsere gemeinsame Arbeit sehr erfolgreich sein. Beobachte einfach weiter, was dir zu dem Geldthema einfällt. Vielleicht musst du es erst wertschätzen lernen, in die Dankbarkeit kommen. Das wirst du sicher merken. Mir hast du mit deiner Offenheit und Wahrhaftigkeit schon so viel geholfen, dass ich gespannt bin auf die Fortsetzung. Beispielsweise bringst du mich mit deiner Geldaufwertung noch einmal in das Thema „Geben und Nehmen“. Leider gelingt es mir nicht immer, auf den Punkt zu bringen, was mir dabei wichtig ist. Es hat mit der Wertschätzung zu tun. Oft wird mir vorgeworfen, das jetzige System mit dem Abrechnungsverfahren zu unterstützen schon allein durch die Wortwahl gib und nimm,

scheint es doch dabei um genau die Leistungsvergütung zu gehen wie mit dem Geld. Und ob ich nun mit Euros meine Rechnung begleiche oder mit meinen Dienstleistungen, sei doch ziemlich schnuppe. An dieser Stelle winde ich mich immer noch trotz der zahlreichen Erklärungsversuche, komme nicht weiter, doch durch deine Bemerkung zu der Freude über das Geld erkenne ich den Knackpunkt. Beim Geben und Nehmen geht es überwiegend um die Freude, die Freude zu geben, aber auch zu nehmen, weil ja bei jedem „Handel“ der Geber einen Nehmenden braucht. In unserem System hat das Nehmen, wobei ich an dieser Stelle eher Empfangen sagen sollte und nicht das aktive Nehmen meine, das im Duden mit Rauben gleichgesetzt wird, meist mit Schwäche oder Mangel zu tun und wird darum weniger geschätzt. Mein eigener Prozess, im Geben wie im Nehmen die gleichen Glücksgefühle zu entwickeln, war ein langer, wurde ich doch unmittelbarer als im Geldsystem an meine Schwächeposition erinnert, nämlich bei den vielen direkten Gaben wie Lebensmittel, Übernachtung, Kleidung. Ein Ausgleich zwischen den Polen geben und nehmen bedeutet die Auflösung der Polaritäten. Letztendlich spielt es keine Rolle mehr, ob du gibst oder nimmst, du lebst einfach im Jetzt, schaust, was anliegt und handelst danach.“

„Dann kannst du doch die Begriffe gib und nimm weglassen, weil sie sowieso in die Irre leiten, etwas anderes in den Köpfen der Menschen bewirken und eher abschrecken. Niemand will sich in etwas hinein zwängen lassen, und darum wären Begriffe wie „offen sein“ oder „macht mit“ angebrachter.“ Den Vorschlag eines anderen Freundes erfahre ich häufig und wehre mich dagegen.

Wir leben zwischen den Polaritäten, zwischen hell und dunkel, gut und böse, gesund und krank. Diese Polaritäten bestimmen unser gesamtes Leben auf der Erde. Wir tauchen ein in sie, bewerten, urteilen, klagen, jubeln etc. Aus dieser Lebensweise heraus kommt es zu Bevorzugungen, Verurteilungen, zu der großen Freude der Gewinner und der heftigen Trauer der Verlierer. Bei Überwindung dieser bestehenden und angenommenen „Zweiheiten“ können wir in die Einheit tauchen, jegliche Trennung auflösen und verschmelzen mit dem Ganzen. Das geschieht nicht automatisch sondern will bewusst gemacht, betrachtet werden. Am Fall von „Gib und Nimm“ ließe es sich ausprobieren: gelingt uns durch die bewusste Annahme der von uns Menschen geschaffenen Aufteilung eine Analyse über die Gefühle, die Feststellung, dass auch hier der Machtfaktor eine Rolle spielt, weil wir als Nehmende leicht in etwas Unangenehmes

gedrängt werden, können wir anfangen mit dem Experimentieren. Ohne Kontrolle von Außen beobachten wir unser Verhalten im Umgang mit unserem Tun in Bezug auf andere Menschen. Zunächst tragen wir diese Beobachtungen in eine Liste, um unseren Stand zu orten und so etwas wie Ausgleich zwischen Geben und Nehmen herzustellen. Dabei achten wir auf unsere Gefühle, die statt eines Abrechnungsmodus eingesetzt werden, denn in der „Neuen Welt“ geht es darum: aus dem Herzen heraus zu leben, niemanden zu bewerten wegen erbrachter oder nicht erbrachter Leistung, alles zu nehmen, wie es kommt, ja zu sagen zu uns und den Dingen. Das können wir nur durch den Ausstieg aus den bestehenden Modalitäten. „Gib und Nimm“ ist ein Weg, von mir ausprobiert, für gut befunden und empfehlenswert.

„Du sagst, wir sollen alles so nehmen, wie es ist. Warum wehrst du dich dann so gegen das Geld“, hakt die Frau nach, die gerade ihre Liebe dazu entdeckt hat. „Weil ich gespürt habe, wie jedes Mal ein Qualitätsverlust eintrat, wenn ich darauf zurückgriff, was ich zweimal für kurze Zeit während meines Experiments tat. Ich wollte damals einem Fanatismus vorgreifen, nicht dogmatisch erscheinen und bediente mich aus der von mir für Mittellose eingerichteten „Gib und Nimm Kasse“ mit kleinen Beträgen, was jedoch schon reichte für eine unangenehme Umpolung meiner Gedanken und Gefühle. Das Ausschalten des Geldes bringt mir mehr Freiheit und Freude, stellt die Vernetzung und gegenseitige Unterstützung in den Mittelpunkt des Lebens, was eine Erhöhung der Lebensqualität bedeutet.“

Das Thema Vernetzung lässt mich nicht los. Hier scheint es sich um einen Zentralpunkt zu handeln, der uns alle betrifft. Vielleicht sollten die Schritte noch kleiner sein, jegliche Erwartung ausgeklammert und Anerkennung der gegenseitigen individuellen Standpunkte erzielt werden. Schon allein die Gespräche mit anderen, die Anregungen, Einwände, Kritik oder Zustimmung bringen, haben mit Vernetzung zu tun und können eine Menge bewirken. Steht nicht der Anspruch auf Erfolg im Wege? Und was bedeutet Erfolg?

Übung 28: Bist du an einem oder mehreren Projekten beteiligt? Wie bringst du dich dort ein? Aktiv oder eher lauschend unterstützend? Hältst du deine Meinung zurück, auch wenn du eine gute Anregung hast?

Erfolg

Welche Freude, beim Aufwachen eine Antwort auf die Frage zu erhalten, die mich schon so lange quält. Das geschieht immer wieder einmal und beweist mir, dass die Nacht nicht nur zum Entspannen da ist sondern gleichermaßen für die Bewusstseinsarbeit benutzt wird. Heute Morgen gab es eine klare Anweisung für mich: Lass dich in deinem eigenen Vorhaben weiterhin führen, bleibe dir treu, indem du aus dem Herzen lebst. Für dich selber braucht es keinerlei Korrektur. Genieße dein Glück und freue dich an deinen persönlichen Erfolgen. Alles ist für dich bereit, Sorge dich nicht.

Genau das fühle ich zumeist, wenn beispielsweise ohne mein Zutun die Einladungen für die Zeit nach der Pause eintrudeln, wenn genau das eintritt, was ich mir überlegt oder ganz locker gewünscht hatte. Mein Leben ist so fantastisch, im Fluss, voller Freude, wenn da nicht dieser Anspruch auf Weitergabe meiner Ideen wäre. Auch dazu gibt es eine Antwort an diesem Morgen, denn in diesem Punkt müsse nun gehandelt werden, eine Planung sozusagen mit den anderen zusammen, eigentlich eine Bestätigung für die Gedanken der letzten Tage. Als ich mit einer Freundin darüber spreche, steigt sie tiefer in das Thema „Erfolg“ ein, der abhängig sei von der eigenen Ausstrahlung oder Herangehensweise. Am Beispiel einer Nachbarin, der es jahrelang nicht gelang, als Autofahrerin die Autobahn zu benutzen aus Angst vor der Schnelligkeit und der sie ein paar Übungsstunden anbot, erkannte sie ein übertragbares Modell. Klammerte sich diese Frau in den ersten Übungsstunden an die rechte Schleichspur, womit ihre Angst zum Tragen kam, konnte sie nach einiger Zeit auf die mittlere Spur wechseln und irgendwann sogar auf die linke schnelle Überholspur. Mit diesem äußeren Erfolg zeitgleich geschah etwas in ihrem Inneren: Die Angst löste sich auf und machte einem bemerkenswerten Selbstwertgefühl Platz. Sagte sie sich zu Beginn ihrer Fahrstunden: Ich kann Auto fahren, um sich selber damit Mut zu machen, steigerte sie sich in ein :Ich will schneller fahren und schließlich :Ich darf auch überholen.,,Ich kann, ich will, ich darf, in dieser Reihenfolge eroberte sie die erwünschte Stabilität. Das lässt sich auf alles übertragen,“ schwärmt meine Freundin. „Wenn jemand seine Angst los werden will, muss er einfach in diese Steigerung hineingehen und sich klar machen, dass er ein Recht hat, dieses oder jenes zu tun. Ich habe das inzwischen häufig ausprobiert und bin in den meisten Fällen erfolgreich gewesen.“

Mir fallen dazu zwei spezielle Fernsehauftritte ein, vor ein paar Jahren kurz hintereinander erlebt. Eigentlich hatte ich die Einladungen nicht annehmen wollen, aus Angst vor Versagen und weil mir in der Zusammensetzung der teilnehmenden Gruppe mein Platz nicht klar war. Mit einem „ich kann das“ traute ich mich trotzdem, stellte jedoch in der ersten politischen Runde meine große Schwäche fest und äußerte mich kaum in den Gesprächen, was nicht weiter auffiel, weil die Männer eine Menge mitzuteilen hatten. Ich fühlte mich sehr unglücklich am Ende der Sendung und beschloss, die nächste abzusagen. Eigenartigerweise war das Thema fast identisch, auch hier sollte ich die einzige Frau in einer Männerrunde sein. Vier Tage lagen dazwischen, und irgendwie stutzte ich über das Synonym der Situation. Statt abzusagen, grübelte ich über meine Lernchance und wagte dann den nächsten Schritt. Am Telefon teilte ich dem Moderator mit, dass ich nur käme, wenn es auch Platz für meine Sache gäbe. Über Steuern und andere politische Festgefahrenheiten würde ich nicht mitsprechen können und wollen. Nach einer versprochenen Zusage für meine Forderungen traute ich mich noch einmal, und diesmal gab es Applaus für mich, weil aus der Quotenfrau eine wirkliche Gesprächspartnerin geworden war, die etwas Alternatives zu bieten hatte. Über das „ich will“(in die Sendung gehen) und das anschließende „ich darf“ oder besser „ich habe ein Recht dazu, meine Meinung zu sagen“ konnte ich die Situation wunderbar lösen, mein Selbstwertgefühl steigern und brauchte fortan solche Sendungen nicht mehr.

Dieser letzte Satz „ich brauchte fortan solche Sendungen nicht mehr“ erstaunte mich beim nochmaligen Durchlesen, denn die Konsequenz meiner damaligen Erfahrung hätte eine andere sein müssen, nämlich: ich habe ein Recht, hier weiter zu machen. Statt meinen eigenen überwundenen Schwachpunkt als persönlichen Erfolg anzusehen und nicht weiter an ihm zu rühren, hätte ich die neu gewonnene Stärke ausschöpfen und aktiv für die Idee einsetzen können. Dass ich nicht vorher auf diesen Gedanken kam, zeigt mir, wie sehr ich selber noch in meinen eigenen Strukturen verwoben bin und darum nicht in der Lage, eine Übertragbarkeit herzustellen. Der Vorwurf einer Freundin nach meinen Fernsehauftritten, bei denen ich mich zu sehr angepasst hätte an die Fragen der anderen, niemals mein eigenes Anliegen darzustellen wusste, passt genau hier her. Meistens blieb ich stecken in dem: Ich kann, erweiterte höchstens bis zum „ich will“, selten jedoch gelang mir ein „ich habe ein Recht dazu“. Vielleicht kann ich hier etwas wieder aufgreifen, denn eigenartigerweise gibt es gerade jetzt nach längerer

Pause ein paar Anfragen von verschiedenen Fernsehproduktionsfirmen. Gelänge es, mit ihnen gemeinsam weg zu kommen vom Schwerpunkt Entertainment hin zu einer Verantwortlichkeit auch für Fragen aus dem sozialen, gesellschaftlichen Bereich, wäre den neuen Ideen mehr Erfolg beschieden als es ohne die Hilfe der Medien möglich ist. Seit Jahren spuken mir Gedanken über eigene Sendungen im Kopf herum, um möglichst viele Menschen zu erreichen, aber eine eigene Sendung ist gar nicht nötig, wenn es Vernetzung auch in diesem Bereich gäbe. Vor ein paar Monaten spielte ich mit bei einer unterhaltsamen Sendung über „Urlaub ohne Geld“ oder so einem ähnlichen Titel. Da ich gerade auf einer Vortragsreise in Österreich gastierte, bemühte sich das deutsche Fernsehen dort hin, wo ich in der kurzen Zeit meines Aufenthaltes ein kleines Netzwerk aufgebaut hatte und nun in dem Film präsentierte. Das wunderschöne Haus am Bergeshang bot nicht nur gut zahlenden Kurgästen einen angenehmen Aufenthalt sondern öffnete auch bereitwillig seine Tore für Menschen von „Gib und Nimm“. Für zwei Stunden Arbeit im Garten oder im Haus durften sie hier wohnen. Dann hatten sie noch andere Möglichkeiten, nämlich in einem Heilzentrum um die Ecke verschiedene Heilbehandlungen wahrzunehmen, von einer Kräuterfrau intensiv in das Thema „Ernährung und Natur“ eingeführt zu werden und und und. Beim Drehen des kurzen Beitrags hatten wir viel Spaß, der jedoch im Ergebnis nicht sichtbar war. Alle MitmacherInnen waren enttäuscht über die Reduzierung auf die Unterhaltung, was die Reaktion der Zuschauer spiegelte, denn ich erhielt nur wenige Anrufe im Anschluss an die Ausstrahlung. Zwei oder drei Menschen mit wenig Geld wollten gern in so einem Gib und Nimm Haus Urlaub machen, was bei den Millionen Arbeitslosen erstaunlich ist. Und nicht einmal diese Vermittlung gelang mir, weil alles in der Anfangsphase stecken blieb. Heute frage ich mich, wie ich diese Chancen einfach so vertue. Denke ich weiter, lande ich dabei, dass es an Mitspielern fehlte, denn meine Kraft brauchte ich für das, was gerade Teil meines Alltags war. Und so ließ ich meine schönen Ideen verpuffen, eine nach der anderen, was mich natürlich in diese Unzufriedenheit bringen muss, der ich von Zeit zu Zeit ausgeliefert bin beim Erforschen meiner Erfolge, weil sie ja letztendlich ausbleiben. Der Satz „In meinem eigenen Leben läuft es fantastisch, aber bei der Weitergabe hapert es“, ist mir durch diese Überlegungen noch verständlicher geworden. Für die Umsetzung meiner Ideen muss ich in den Satz gehen: Ich habe ein Recht dazu, mitzuwirken im großen Reigen. Meine Bescheidenheit in allen Ehren, hier ist sie nicht

mehr angebracht, ja, muss sie sich auflösen, soll es zu einem Erfolg auch für die anderen kommen.

Nehmen wir beispielsweise die halbstündige Fernsehsendung, in der etwas über einfaches Leben gebracht werden soll. Wie könnte sie aussehen, damit Menschen sich angesprochen fühlen und nicht im Anschluss meine Dienstleistungen anfordern. Wie kann es gehen, dass „Frau Schwermers Welt“ ein Anfang für eine neue Welt wird, eine Welt, in der das Geld problemlos wegfällt? In der Sendung müsste deutlich werden, dass es sich nicht um eine spinnerte Idee einer Einzelperson handelt. Sätze wie „Ja, aber ich bin eingebunden, kann nicht anders, als Single geht das etc.“ sollten sich auflösen und ersetzt werden durch: „Das probier ich mal, dies könnten wir in unserer Straße machen etc“, also ein Feuer müsste entfacht werden, wie bei dem ersten Artikel in der Zeitung über Gib und Nimm. Damals empfanden viele die Idee als genial, fragten sich, warum sie nicht schon lange darauf gekommen seien, gingen für eine Weile darin auf und brachen das Ganze wieder ab wegen zu viel Umständlichkeit und Kompliziertheit. Im Mittelpunkt der Sendung dürfte nicht ein umständliches Tauschen stehen unter dem Motto „gibst du mir, so gebe ich dir“, sondern eine Leichtigkeit und Freude sollte wahrgenommen werden und den Zuschauer begeistern. Wenn ich aus „freien Stücken“, nicht nur weil es zu unserem Deal gehört, im Garten arbeite oder die verdreckten Fenster auf Hochglanz poliere und dabei noch meine Lieblingsmusik höre, tauche ich in eine große Freude. Der Spaß beim gemeinsamen Tun, was auch immer das ist, sollte an erster Stelle stehen.

Die Fernsehproduzentin hat sich dazu entschlossen, außer den beiden Männern, die gerade dabei sind, ihr Hab und Gut zu verringern, um sich in einem einfachen Leben einzurichten, noch eine Frau als Protagonistin für ihren Film zu nehmen. Es sollte ein neues Gesicht sein, und sicherlich hätte ich Vorschläge zu machen.

Tatsächlich fällt mir sofort eine Freundin ein, die zwar nicht das Loslassen im Materiellen übt, indem sie ihre Wohnung aufgibt oder auf Versicherungen verzichtet. Nein, sie geht einen anderen Weg, ihren speziellen, der jedoch zu dem Thema „Einfach leben“ passt. Sie übt sich nämlich im Vertrauen, im Loslassen der Ängste, was unmittelbar zu einem einfachen Leben führt. Denn ohne Angst und Sorge können wir uns entfalten und alle Kompliziertheit abwerfen. Diese Freundin hatte mir gerade von ihrer neuesten Übung erzählt, die ich nun weitergab. Die Miete für den nächsten Monat sei noch nicht gedeckt,

und außerdem fahre sie gerade mit einem reparaturbedürftigen Auto. „Stell dir vor,“ lacht sie „ich bin ganz zuversichtlich. Bislang klappte alles im richtigen Moment, so dass ich mir keine Sorgen machen muss. Im Gegenteil, neugierig bin ich darauf, was diesmal alles passieren wird!“ Sie hatte mir schon häufiger von ihren Wundern berichtet, einmal sogar schluchzend vor Glück.

Der Film fand ohne sie statt, weil die ursprüngliche Planung eingehalten werden musste und das Thema in eine andere Richtung ging. Vielleicht gibt es für sie eines Tages eine Extrasendung, weil ihr Vertrauen derartige Sprünge macht, dass sie damit sicherlich die Zuschauer mitreißen könnte. Die Miete und die Reparatur erfolgten problemlos, weil Freunde, die in ihrer großen Wohnung in der schönen Landschaft eine Zeit Urlaub machten und von ihr immense psychische Unterstützung erhielten, unbedingt zu einer Aufbesserung ihrer Finanzen beitragen wollten. Obwohl sie nicht damit gerechnet hatte, ihre Freunde normalerweise ihre kostenfreien Gäste waren, konnte sie diese Zuwendung annehmen und sich darüber freuen, weil wieder einmal der Beweis damit erbracht wurde, dass alles zur rechten Zeit geschieht. Die Geschichten meiner Freundin tragen dazu bei, dass ich mich nicht in mein Thema „ohne Geld“ verbeiße sondern offen bleibe für die Wege der anderen. So kann ich mich darüber freuen und Parallelen zu meinen Abenteuern entdecken. Denn auch bei mir geschieht so vieles unverhofft, doch grad im rechten Augenblick. Die gemeinsame Freude zählt doppelt, was wir in unterschiedlichen Situationen beobachten können.

Als ich vor ein paar Tagen in die Menge der Fußballfans geriet, die voller Freude und Witz sich gegenseitig überboten an Schlagfertigkeit auf ihrem Weg ins Stadion, spürte ich eine Welle von Glück durch die Masse fließen. Dieses zeitlich begrenzte Zusammengehörigkeitsgefühl, das mir schon häufig begegnet ist, gerade beim Fußball, aber auch bei anderen Massenveranstaltungen, spiegelt eine Sehnsucht nach Gemeinsamkeit. Glücksgefühle werden dabei entfacht und Verhaltensweisen verändert, was sich beispielsweise an der Bereitschaft miteinander zu teilen, zeigt. Das Entzünden der Feuerzeuge, der gemeinsame Gesang, auch das Klatschen am Ende einer Darbietung bringt die Menschen zusammen und lässt sie den Alltag vergessen. Aber um den Alltag geht es auch, den wir täglich erleben, nicht nur um die einmalige Gelegenheit, den Ausnahmezustand.

Jederzeit und überall bietet sich der Alltag an, damit wir in ihn tauchen und uns mit ihm auseinandersetzen. Als ich neulich „Bunt macht gesund“ las bei einer Apotheke, die dazu ein buntes Logo mit den vier Gib und Nimm Farben präsentierte, freute ich mich über unsere Übereinstimmung. Mir geht es ja ebenso darum, Farbe in den Alltag zu bringen und damit Freude zu erlangen, die auch zu Gesundheit führen kann. Der Satz gefiel mir einfach, ebenfalls die Geschichte der bunten Mäuse, von einer Freundin in einem Kindergottesdienst vernommen. Die Mäuse seien früher einmal bunt gewesen, hieß es. An den Farben ließ sich erkennen, welche Fähigkeit eine Maus hatte, z. B. waren alle Mäuse mit heilerischen Talenten grün, die mit künstlerischen rot, auch gelbe und blaue waren dabei. Für das Volk der Mäuse war es sehr hilfreich, sofort zu erkennen, um wen es sich handelt. Irgendwann begannen die wenigen grauen Mäuse für sich Propaganda zu machen. Sie seien grau, weil sie nicht zu erkennen geben wollten, was sie könnten. So hätten sie ihre Ruhe und Würden nicht dauernd um Hilfeleistungen gebeten. So nach und nach ließen sich die hilfreichen bunten Mäuse überzeugen und tragen seitdem alle ein graues Fell, was das Miteinander bedeutend erschwere. Die Gib und Nimm Plakette, sichtbar an der Kleidung getragen, könnte einen ähnlichen Erkennungseffekt haben wie das bunte Mausefell. Erst wenn wir bereit sind, uns zu zeigen, uns zu öffnen füreinander, sollten wir sie anstecken. Bei häufigem Einsatz würden wir feststellen, wie viel weniger Geld in unserem Leben nötig ist, was vielleicht sogar zu der Fantasie über eine geldlose Gesellschaft führen würde.

All diese Geschichten und Bilder von unterwegs helfen mir bei meinen Klärungen, unterstützen mich bei meiner Aufgabe. Vielleicht wäre es hilfreich, „Gib und Nimm“ als Übergangsmodell zu beschreiben, dessen Ziel eine Lebensqualität von Dankbarkeit und Glück beinhaltet, entstanden aufgrund der gegenseitigen Unterstützung und der spirituellen Verbundenheit. Denn wenn Geben und Nehmen sich ausgleichen, kann jedes Individuum den eigenen Wert erfahren und sich als Bereicherung für die Gesellschaft empfinden. Damit verlassen wir die heutige Struktur, in der nur der Leistungsträger zählt.

Über das Thema Erfolg, das mich zur Zeit beschäftigt, stoße ich in den letzten Tagen ständig auf ein anderes, nämlich „wie sehen Frauen die Welt, wie Männer?“ Manchmal erwische ich mich dabei, wie ich geringschätzig über eine männliche Äußerung denke. Warum hat er nur den Teilbereich im Auge und nicht das Ganze, geht mir durch den

Sinn. Nach so einer Verurteilung kassiere ich meist die Quittung im gleichen Moment, wenn ich nämlich von der anderen Seite wegen der Unterlassung einer Analyse kritisiert werde. Statt die Ergänzung zu leben, geht es immer wieder in die Konkurrenz oder in den Vergleich, der zu Blockierung und Stagnation führen kann. Zum Erfolg gehört unbedingt Klarheit, ohne die die nötige Zielvorstellung nicht gewährleistet ist. Häufig zwingen gerade kritische Bemerkungen in diese Klarheit, und so sollten sie nicht vermieden werden. Die männliche und weibliche Herangehensweise, so unterschiedlich sie auch sein mag, kann in entsprechender Verbindung Wunder wirken. So musste ich noch eine Klärung in Bezug auf die Aufkleber vollziehen, die als Erkennungsmerkmal auch etwas verkörpern, was in meiner Fantasie entstanden ist und sicherlich nicht von allen in dieser Form getragen werden kann. Jemand, der sich als Agnostiker bezeichnet und die spirituelle Säule nicht akzeptiert, der sich jedoch an dem Spiel beteiligen möchte, fühlt sich vor einen Wagen gespannt, der ganz und gar nicht seinem Ideal entspricht. Ein anderer, der die Möglichkeit der Abgrenzung für sich braucht, fühlt sich ausgeliefert mit dem hohen Ideal, das der Aufkleber symbolisiert. Wie lassen sich solche Mängel beheben? Ist es überhaupt möglich, ein „Mitgefangen – mitgehungen“ zu umgehen? Schließlich soll das Symbol die Menschen vereinen. Dass dieser Schritt so schleppend erfolgt, hat mit meiner eigenen Unklarheit zu tun, denn einerseits lege ich größten Wert auf die Sinngebung und andererseits plädiere ich für Toleranz, ein ungeklärter Zwiespalt, der sich ganz leicht auflösen lässt. Nämlich durch die Abkoppelung von mir, durch die Freigabe zur eigenen Interpretation. So wie der Name „Gib und Nimm“, vor zwölf Jahren von mir kreiert, übernommen von vielen Tauschringen, zu ganz unterschiedlichen Regeln geführt hat, so kann der Aufkleber auch genutzt werden. Einzig das Erkennen für eine neue Offenheit ist wichtig. Was der Einzelne daraus macht, ist seine eigene Angelegenheit. Diese Freiheit ist nicht so leicht nachvollziehbar, weil zur Zeit die allgemeine Regel eine andere ist, nämlich durch die Übernahme eines Zeichens sich mit Haut und Haar der entsprechenden Gruppe unterzuordnen und nur bestimmte Dogmen nach außen zu tragen. Schon in meiner Jugend sah ich darin eine Störung, wenn beispielsweise die Mitglieder einer politischen Partei keine eigene Meinung vertreten durften. Mit den „Grünen“ begann etwas Neues, allerdings recht umständlich und Energie raubend, manchmal ins Chaos führend, wichtig jedoch als Anfang für etwas noch Unbekanntes. Eigentlich knüpften sie an die 68 ziger

Bewegung, beseitigten mit ihrer undogmatischen Herangehensweise so manchen Staub, den sie vorher aufwirbelten.

Die Plakette, Symbol für eine neue Offenheit und somit eine „Neue Welt“, in der Menschen selber bestimmen können, wie sie ihr Leben gestalten möchten, ohne Angst und Ohnmacht, eigenverantwortlich und undogmatisch könnte die begonnenen wunderbaren Ideen von einst weiterführen. Diese Klarheit beseitigt jegliche Unsicherheit in mir, gibt mir Schwung, um fortzufahren mit meinen begonnenen Aktivitäten. Ein Text, als Anhang im Buch zur allgemeinen Verteilung gedacht, soll hier eingeschoben werden:

Die Zeit ist reif für Gib&Nimm

Der Aufkleber: Er symbolisiert einen ganzheitlichen Ansatz, jede Farbe hat eine Bedeutung – rot steht für das Politische, grün für die Selbstfindung, gelb für das Miteinander und blau für Spiritualität. Die Spirale steht für das Weibliche und gib&nimm für ein ausgeglichenes Geben und Nehmen, das den Lebensfluss in uns aktiviert. (Wer sich nur an den Farben freuen möchte und keine Bedeutung hineininterpretieren will, kann das gern tun!)

Freiwilligkeit: Alles bei Gib&Nimm soll freiwillig geschehen und so, wie der/die Einzelne es für sich möchte. Allgemeingültigkeiten gibt es nicht. Alle Regeln und Vorschläge sind Richtlinien, die jederzeit verändert werden dürfen. Selbstbestimmung und Eigenverantwortung stehen an erster Stelle!

Spielregeln: Sie sind erdacht, um etwas in Schwung zu bringen, um Stagnation aufzulösen und Neues auszuprobieren. Damit kommt Farbe in den Alltag und Abenteuer ins Gemüt.

Beispiele:

Gib&Nimm Häuser: Sie sind geräumig und bergen Platz für MitbewohnerInnen, die von Ort zu Ort ziehen können und sich bis zu zwei Monaten in so einem Haus aufhalten dürfen. Als Gegengabe steht eine tägliche Stunde Arbeit (was gerade anfällt) für das Haus. Bei Sympathielosigkeit (egal von welcher Seite) kann ein Abbruch sofort erfolgen. Die Reisenden müssen nicht ohne Geld leben, sie können auf diese Weise Urlaub gestalten oder einfach ihre Reiselust pflegen!

Das Gib&Nimm Spiel: Ein ganzer Ort kann sich daran beteiligen. Besonders erfreulich ist das Mitmachen der Stadt dabei. Die Aufkleber werden gut sichtbar als

Erkennungsmerkmal angebracht, um Bereitschaft für das Neue zu signalisieren. Die Stadtverwaltung legt eine Liste mit Arbeiten aus, die ohne herkömmliche Bezahlung erfolgt. Statt Geld gibt es Theaterkarten, Bibliothekseintritte, Zugang zu den Schwimmbädern oder was eine Stadt sonst zu bieten hat. Auch Geschäftebeteiligten sich an dem Spiel, indem sie den Aufkleber an ihre Scheiben oder Türen kleben und eine Liste mit kleinen Arbeiten daneben legen, so dass die MitspielerInnen sich aussuchen können, wonach ihnen der Sinn steht. Es handelt sich dabei keineswegs um Schwarzarbeit sondern um gegenseitige Bereicherung.

Im privaten Bereich kleben sich die Mitmacher>Innen das Zeichen auf Briefkästen, an ihre Haustür, auf ihr Auto, auf den Koffer oder als Button an ihre Kleidung und signalisieren damit Offenheit und Mut für das Miteinander auch mit Fremden.

Gib&Nimm Stellen: Sie werden überall eingerichtet, wo es Platz dafür gibt. In Cafes, Gemeinden, Ämtern, aber auch privat. Ein Schrank, eine Kiste oder sogar ein ganzer Laden wird mit Dingen bestückt, die aus dem Überfluss stammen und einfach mitgenommen werden dürfen(ohne Kontrolle). Ein Karteikasten kann daneben stehen, in den jeder seine Fähigkeiten tragen kann, um sie mit anderen zu teilen.

Mit **Gib\$Nimm** können wir sofort etwas Neues ausprobieren, egal wo wir gerade stehen. Wir brauchen weder Geld dazu noch besondere Fähigkeiten oder Zeit. Wenn wir unsere Herzen öffnen, verändert sich auch unser Bewusstsein, und wir entdecken eine bunte, weite Welt.

Übung 27: Gibt es „offene Baustellen“ in deinem Leben? D.h. bleibt der ersehnte Erfolg aus? Überlege dir, ob es eventuell an einer Unklarheit liegen kann, die zu Unsicherheit führt und dich mutlos macht? Falls es so etwas in deinem Leben gibt, beginne mit der Klärung, durchdenke die Situation und traue dich, andere Schritte zu unternehmen. Du hast ein Recht dazu, deine eigenen Schöpfungen vorzustellen und weiter zu geben.

Mutmacher

Hier möchte ich die Mail von Christine einfügen, die mich schon vor ein paar Jahren erreichte und zu dem Thema Erfolg und Mut haben, passt:

Hallo Frau Schwermer,

nachdem Sie in Ihrem Buch geschrieben haben, dass Sie sich über e- Mails freuen, fasse ich mir ein Herz und schreibe Ihnen.

Wie ich zu Ihrem Buch gekommen bin: Ich bin in die Buchhandlung gegangen, um mir ein Buch über Indigo-Kinder zu bestellen. Da fiel mir Ihr Buch sofort ins Auge. Und da ich zur Zeit sowieso fast ohne Geld lebe, habe ich gedacht, besser kann ich meine letzten paar Kröten nicht anlegen. So war es denn auch. Vielen Dank, dass Sie dieses Buch geschrieben haben!

An Zufälle glaube ich schon lange nicht mehr. So ist es auch kein Zufall, dass ich Ihr Buch zusammen mit einem Buch über Indigo – Kinder gekauft habe. Haben Sie davon schon gehört? Merkmale von Indigo- Kindern sind z.B. leben nach höheren Prinzipien; die Sinne sind stark ausgeprägt. Sie vereinen oft das männliche und das weibliche Prinzip in sich. Sie wissen, dass es mehr gibt als das, was sie sehen. Sie wissen, dass alles zusammenhängt; sie verstehen spirituelle Konzepte besser als materielle; der Gerechtigkeitssinn ist stark ausgeprägt usw.

Ich, meine 5-jährige Tochter sowie mein Lebensgefährte sind Indigos. Für mich war dieses Buch die Erlösung. Ich bin überzeugt, auch Sie können etwas damit anfangen!

Doch der Grund, warum ich Ihnen schreibe, ist folgender:

Auch ich habe versucht, meine Ideale unter die Menschen zu bringen. Leider hatte ich den Faktor Zeit falsch kalkuliert, das heißt nicht, dass ich aufgegeben habe. Hier möchte ich Ihnen nur meine daraus resultierenden Erkenntnisse mitteilen:

Zur Umsetzung evolutionärer Ideen bedarf es Menschen mit Idealen, welche daran festhalten, bereit sind, dafür durch das Feuer zu gehen und möglichst viele Menschen mitzureißen, welche diese Idee ebenso weitertragen. Oftmals bedarf es Jahrzehnte, eine solche Idee umzusetzen. Ich vermute, das ist ein Naturgesetz, die Übung der Geduld und Charakterstärke.

Die zweite Erkenntnis: Die Veränderung der Welt zum Besseren geschieht nicht durch das Ausrotten des Bösen sondern durch das Wachrufen des Guten im Menschen. Ich bin überzeugt davon, dass je mehr Idealisten (bzw. so richtige Weltverbesserer) sich zusammenschließen, desto stärker wirkt es. Die positive Energie addiert sich nicht, sie potenziert!

Ich danke Ihnen ganz herzlich für Ihre Arbeit, sie hat mich an meine erinnert.

Solche Mails machen mir Mut, weil ich sie als hilfreich und unterstützend empfinde. Meist treffen sie ein, wenn ich mich gerade mit einer Frage herumschlage, auf die ich keine rechte Antwort finde. So habe ich mich schon häufig gefragt, woher ich diese Geduld nehme, ob es nicht dumm von mir sei, an einer Idee so festzuhalten trotz der eher spärlichen Erfolge. In Momenten der größten Zweifel werden mir dann solche Unterstützungen geschickt als Mutmacher. Was mir besonders daran gefällt, ist die Erkenntnis, dass ich gleichzeitig durch mein Verhalten für die anderen eine Mutmacherin bin.

Die zweite Erkenntnis aus dieser Mail, nämlich dass eine Veränderung der Welt nicht durch die Ausrottung des Bösen sondern durch das Wachrufen des Guten im Menschen erzielt wird, kann ich nur unterstreichen. Meine Überlegungen gehen genau dorthin: Wenn viele von uns an einer neuen Welt weben, die bunt ist und voller Freude, werden sich die Ängste von ganz allein auflösen. Warum gelingt dann die Umpolung nicht schneller, wenn die Lösung so einfach ist, könnten wir uns fragen. Sicherlich gibt es mehrere Antworten darauf, eine scheint mit dem „Tittytainment“ zusammen zu hängen, einem Begriff, den ich kürzlich irgendwo las und der mit dem eher bekannten „Brot und Spiele“ übereinstimmt, wobei es um Versorgung der Massen einmal im materiellen Bereich geht, zum anderen um die Unterhaltung. In dem Buch über das Tittytainment, dessen Titel ich leider vergessen habe, wurde darauf eingegangen, wie durch eine überschwappende Medienpräsenz bis in die letzte Ecke eingegriffen wird. Bei so viel Übereinstimmung ist es sehr schwer, sich gegen die allgemeine Meinung zu wehren. Der Einheitsbrei wird systematisch präpariert, und nur mit besonderer Wachheit können wir uns daraus befreien. Statt uns einlullen zu lassen, zu stöhnen, zu jammern oder auch auf Kommando zu jubeln, ist es wichtig für jeden von uns, zu prüfen, was die Dinge wirklich mit uns zu tun haben. Mir helfen dabei die Mutmacher, meist Menschen mit eigenen Ideen, die sie auch ausleben, indem sie gegen den Strom schwimmen.

Besonders beeindruckend finde ich solche Wegbereiter, die vorleben, zu welchen Fähigkeiten ein Mensch erblühen kann. In der Yogiszene ist es keine Seltenheit, den eigenen Körper in anderer Weise zu benutzen. Kälte oder Hitzeempfindlichkeit auszuschalten, nur von Licht zu leben, zu fliegen, etc.

Als „Mutmacher im Alltag“ ist der Gib und Nimm Aufkleber gedacht. Zum einen um auf Fremde zu gehen, sie anzusprechen, einzubeziehen in gemeinsame Aktionen, aber gleichzeitig auch, um zu üben, nein zu sagen, Grenzen zu ziehen, wenn es nötig erscheint. Ein Merkmal für besondere Wachheit, für Überprüfung, wann was zu geschehen hat. Wer sich entschlossen hat, den Aufkleber als Button an seiner Kleidung zu tragen, sollte täglich hinterfragen, ob eine entsprechende Offenheit vorhanden ist. Merkt er oder sie eine Unpässlichkeit, wäre es besser, mal einen Tag ohne Button zu gehen. So werden wir angehalten, uns damit auseinander zu setzen, unsere tägliche Verfassung zu überprüfen. Oder auch unseren Mut zusammen zu nehmen, um Neues auszuprobieren, beispielsweise in einem Geschäft nachzufragen, ob es etwas zu tun gibt oder überflüssige Ware für uns da ist, was uns nicht in die Ecke „Almosenempfänger“ drängt sondern eher in den positiven „Wegbereiter“. Es handelt sich hier um Bewusstseinsarbeit, die in Zukunft an erster Stelle stehen wird. Der Augenblick zählt, vertreibt die Sorge um das Gestern und Morgen und schafft so Lebendigkeit.

Beinahe vier Jahre ging ich niemals ohne Button aus dem Haus. An jedem Kleidungsstück hing er, wurde umgesteckt bei Kleidungswechsel, war für alle sichtbar und mir eine Notwendigkeit. Manchmal sprach mich jemand darauf an, meistens jedoch blieb ich unbeachtet, wussten die anderen doch nichts damit an zu anfangen. Seit ein paar Tagen entdeckte ich eine Veränderung an mir, verzichte auf das Merkmal, das mir so wichtig war. Stattdessen bleibe ich stehen, spreche Menschen an, habe lustige Begegnungen. Durch den Button bin ich in etwas gewachsen, was mir zur zweiten Haut geworden ist. Die anderen Menschen erscheinen mir so interessant, jeder mit seiner Geschichte, oder plötzlich lasse ich mir von jemandem die Geschichte der Stadt, in der ich gerade bin, erzählen. Mir werden Tipps gegeben für Ausflüge, die Menschen überschlagen sich in ihrer Freundlichkeit. Oder wenn ich besonderes Interesse an ihrer Person bekunde, blühen sie auf und sprudeln beinahe über. So wie der Busfahrer gestern, den ich nach seiner Arbeitszeit fragte. Es stellte sich heraus, dass es sehr viele Bestimmungen gerade in dieser Branche gibt, die für die Sicherheit der Fahrgäste gedacht sind. Interessant, ich konnte gar nicht aufhören, nach zu fragen, bis wir uns auf den Weg machen mussten. Und dann ging mein Gespräch weiter, weil neben mir ein zwölfjähriger Junge saß, der mir seine Geschichte erzählte, angefangen von der Schule über die Eltern, seine Hobbys, sogar Gott kam darin vor, weil er in Religion eine eins

hatte im Zeugnis und Gott sein größter Beschützer war. „Gott gibt mir alles, was ich mir wünsche“, sagte er, bevor er ausstieg. Mein Herz lachte, und die Freude blieb mir noch lange erhalten.

Auf meinen Spaziergängen lasse ich mir schon mal den einen oder anderen Witz einfallen, den ich den mir begegnenden Menschen zuspiele und über den wir dann gemeinsam lachen. Bei der langen Kälteperiode im Mai, als alle Welt darüber stöhnte, sagte ich ganz ernsthaft zu einer Frau, die mir begegnete: „Das finde ich gar nicht in Ordnung, was Sie da gemacht haben“. Erschrocken fragte sie zurück, was ich denn meinte. „Na, wenigstens heute hätten Sie die Sonne bestellen können“, lachte ich und freute mich über ihre schlagfertige Antwort: „Dasselbe wollte ich gerade zu Ihnen sagen.“ Beim Weitergehen kicherten wir beide noch eine Weile. Diese kleinen Geschichten würzen den Alltag und machen so viel aus für unsere eigene Stimmung und die der anderen.

Manchmal frage ich unterwegs: „Entschuldigen Sie bitte, kennen Sie sich aus mit Vogelstimmen? Können Sie mir sagen, wie der heißt?“ Meistens wissen die Befragten keine Antwort, was ich schade finde, weil mein Interesse so groß ist. Aber irgendwie kommen wir trotzdem ins Gespräch, worüber ich mich freue.

Nicht immer sind die Begegnungen nur spaßig und unterhaltsam. Als ich vor einiger Zeit einer Frau, die sichtlich mit ihrem Einkauf überfordert war und immer noch an derselben Stelle stand, um zu Puste zu kommen bei meinem Rückweg, meine Hilfe anbot, musste ich mir lange Tiraden über Moral und andere uninteressante Themen anhören. Gemeinsam schlepten wir das Gekaufte in ihre Wohnung und brauchten dabei für eine Strecke von normalerweise zehn Minuten mehr als eine halbe Stunde. Immer wieder musste sie verschnaufen und nutzte gleichzeitig die Gelegenheit, mich mit ihrem Redeschwall zu überschütten. Meine Einwände wurden überhört oder einfach weggewischt. Die Frau redete drauflos wie eine, die schon lange keine Gelegenheit mehr dazu gehabt hatte.

„Dazu habe ich aber keine Lust. Ich will mich nicht mit Menschen belasten, die so Problem beladen sind. Ich finde ja gerade am Geld so toll, dass es für Anonymität sorgt. Wenn ich nicht will, muss ich nicht mit anderen verhandeln, lege mein Geld auf den Tisch, und fertig. Diese umständlichen Verhandlungen kenne ich schon aus dem Tauschring. Die haben mich jedes Mal sehr genervt. Und es gibt so viele psychisch

angeschlagene Menschen, auf die stehe ich gar nicht. Glaubst du nicht, dass gerade diese die Situation ausnutzen und andere abschrecken werden?“ Dieses Thema kommt immer wieder auf den Tisch und erinnert mich an die Mail des Kritikers, der keine „Müslis“ für so eine wichtige Aufgabe will. Auch ich habe ja den Tauschring verlassen, weil mir bestimmte Dinge darin nicht gefielen. Im „Gib und Nimm Spiel“ geht es weiter, und jeder muss für sich schauen, in wie weit die Bereitschaft geht, etwas mit zu tragen oder aber lieber wieder „auszusteigen“ oder etwas aus zu probieren, jede nach ihrer Façon! Von Tag zu Tag kann neu entschieden werden, weil sich niemand festlegen muss. Das ist das Schöne daran. Und eines Tages brauchen wir weder ein Erkennungszeichen, noch einen Schwerpunkt fürs Geben und Nehmen, noch Abrechnungsmodalitäten, sondern einfach nur unser Sein! Bis dahin gibt es noch einiges zu üben, was wir mit Freude tun können.

Der neue bunte Mutmacher müsste vorgestellt werden im großen Stil, vielleicht an Plakatwänden in einer Stadt zunächst. Der Punkt in Übergröße an bestimmten Stellen ohne Erklärung, einfach so. Das erinnert mich an eine Kampagne aus der Vergangenheit. Eine Rasierklingenfirma hatte über eine Zeit nur drei Löcher in riesiger Form präsentiert. Jeder fragte sich, was das denn solle, redete darüber und grübelte, bis die Auflösung auf den nächsten Plakaten erschien. Um die Löcher herum waren die Klingen gemalt, alles ergab Sinn. Die Menschen hatten ihre Aufmerksamkeit in etwas gesteckt, das in seiner Unvollständigkeit ihre Neugier geweckt hatte. Bei der heutigen Überflutung der Werbeangebote wird diese Herangehensweise vielleicht nicht fassen, aber einen Versuch könnte es wohl wert sein.

Auch das in einer angenehmen Atmosphäre geführte Vorbereitungsgespräch mit dem Pastor für den gemeinsamen Gottesdienst in ein paar Wochen könnte Anhaltspunkte schaffen. Mein Gegenüber berichtet von den vielen außergewöhnlichen Aktionen in seiner Gemeinde und sieht nun das „Gib und Nimm Spiel“ dazu kommen. Ein Haken dabei ist allerdings die Delegation an eine andere Gruppe in Ermangelung der eigenen Zeit. Ob er seine Begeisterung auf andere übertragen kann, wird sich herausstellen. Wahrscheinlich eher nicht, aber gern lass ich mich überraschen ohne Erwartungshaltung.

Der Besuch bei meiner Tochter bringt weitere Erkenntnisse. Sie lebt schon seit Jahren in Holland, und weil noch ein paar Bahngutscheine von meinen letzten Vorträgen übrig

sind, kann ich mir die Reise leisten. In Holland sind die Tauschringe integrierte Bestandteile der gesellschaftlichen Struktur, werden ernst genommen und von vielen genutzt. Meine Tochter muss ein paar „Sonnen“ zahlen, will sie einen Tagesausflug in eine andere Stadt machen und ihren Hund in Obhut eines Tauschmitglieds lassen, eine gute Möglichkeit für sie und ihren Hund. Trotzdem hat sich ihre Euphorie über die Entdeckung des Tauschrings etwas gelegt, weil die Abrechnungsverfahren auch hier an erster Stelle stehen und manchmal problematisch sind. Die Feilscherei um Sonnen macht ihr zu schaffen und gehe doch „eigentlich an einem neuen Umgang mit den Dingen vorbei“, bemängelt sie. „Vielleicht geht nicht alles auf einmal“, fährt sie in ihren Überlegungen fort „und wir brauchen eben Geduld,“ worin ich sie nur bestärken kann. Als wir über das Gib und Nimm Spiel fachsimpeln, kann sie meine Gedanken gut unterstützen, warnt allerdings vor einer Ideologie, die bei den Menschen zu falschen Schlüssen führen könnte, z. B in Richtung Sekte oder Vereinsmeierei. Niemand würde sich gern unterordnen, die Zeiten seien vorbei, und darum wäre es am besten, nur den bunten Punkt zu nutzen und das gib&nimm darauf wegzulassen. Damit wäre eine größere Freiheit gewährleistet, ein Gedanke, der mir auch schon gekommen war bei meinen Überlegungen zum Aufkleber, der ja für Buntheit im Alltag und Bereicherung stehen soll, keineswegs für Einschränkung oder Unterordnung. Den Aufkleber in unterschiedlichen Ausführungen drucken zu lassen, damit niemand sich allzu sehr anpassen muss, sich selbst darin wiederfinden kann. Vielleicht ist auch das nötig, damit er für viele als Mutmacher fungieren kann. Solche Entschlüsse entwickeln sich aus zahlreichen Gesprächen und Mails. Hier eine weitere, von dem Philosophen und Schauspieler Egon geschickt, die mich zum Nachdenken anregte.

Hallo Frau Schwermer,

ich habe gestern Abend Ihr Buch gelesen. Dieses Buch hat mir Hoffnung gemacht und bestätigt, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde. Eigentlich habe ich alle beschriebenen Arten von Erlebnissen auch schon gehabt, aber nicht so geballt, wie es in dem Buch erscheint. Sie haben mir für diese Erlebnisse , seien es erfüllte Wünsche oder Tauschhandlungen einen Rahmen gegeben, in dem ich diese nicht mehr als Einzelbegebenheiten abhaken muss sondern als Teil eines Weges, meines Weges, den ich wohl immer wieder gekreuzt habe, verstehen kann. An Engel konnte ich zu den Zeiten, als mir die entsprechenden „Zufälle“ passierten, noch nicht glauben. Ich reimte

mir, dank meines Philosophiestudiums eine lebendige Kraft zurecht, die Bewusstsein besitzt und ähnlich wie Wilhelm Reichs Orgon überall vorhanden ist. Diese Kraft erfüllt jedem Wesen seine wirklichen, direkten, ursprünglichen Wünsche. Dies sind Wünsche, die der Entfaltung der eigenen Person dienen, negative Wünsche, wie die berühmten und in anderen Kulturen gefürchteten Flüche fallen immer auf den Urheber zurück.

Ich glaube, Ihnen ist die Verankerung eines in esoterischen Höhen flatternden Weltbildes auf dem harten Boden der Tatsachen gelungen. Ein wahrhaft evolutionärer Akt. Meine Glückwünsche Ihnen und mir selbst, da diese Tat mir hilft, selbst weiter zu machen, um vielleicht eines Tages ähnlich konsequent mein Leben führen zu können.

Liebe Grüße Egon H.

Übung 28: Gibt es in deinem Leben Vorbilder? Schreibe auf, warum wer dein Vorbild ist, was das Besondere für dich ist und überlege dir, woran du verstärkt arbeiten willst, um selber dahin zu kommen.

Kannst du dir vorstellen, für jemand anderes Vorbild zu sein? Warum?

Kompromisse

Nachdem sich die Zusammenarbeit mit dem Pfarrer wahrscheinlich auf den Gottesdienst beschränkt und meine Hoffnungen sich wieder einmal aufgelöst haben, gilt es, ‚am Ball‘ zu bleiben, nicht ins Schneckenhaus zurück zu kriechen. Die Zeit ist reif, das wissen wir bereits, nur ist der Weg noch nicht ganz klar. Fast alle Menschen um mich herum brauchen Geld für ihre täglichen Angelegenheiten. Einmal sind da die Fixkosten wie Miete, Versicherungen, Steuern und dann die beweglichen Dinge wie Nahrung, Kleidung, Dienstleistungen. Da gilt es, einen Kompromiss herzustellen zwischen ‚Muss‘ und ‚Kann‘.

Gaby, eine Freundin, die ich schon seit den Anfängen von Gib und Nimm kenne, ist Feuer und Flamme, immer noch, nach so langer Zeit, denn das war sie damals schon, als wir uns kennen lernten. Vor zehn Jahren- ich hatte gerade mit meinem Experiment, ohne Geld zu leben, begonnen, traf ich sie in ‚unseren‘ Räumen, die ja am Wochenende an andere vermietet wurden. Die ‚Gib und Nimm Gruppe‘ hatte damals die heruntergekommene leere Wohnung renoviert, wofür uns die Nutzung der Räume am Alltag zugebilligt wurde. Am Wochenende gastierten Studenten und andere Gruppen,

wie in diesem Fall ein Freundeskreis, für den Gaby ein Fest ausgerichtet hatte. Ich war damals schwer beeindruckt von ihrem künstlerischen Geschick, denn sie hatte die komplette Wohnung so geschmackvoll umgestaltet, dass meine Hochachtung ihr gewiss war. Da nach der Feier noch viele Reste von exquisiten Speisen übrig blieben, wovon Gib und Nimm Nutznießer wurde, kamen wir ins Gespräch, und Gaby trug sich begeistert in die Gib und Nimm Liste ein. Seitdem denken wir über weitere gemeinsame Schritte nach, immer wieder einmal. Gaby, die ausgestattet ist mit Fähigkeiten, die mir fehlen, wäre eine gute Ergänzung zu mir. Bislang konnten wir uns jedoch nicht einigen auf irgendetwas, weil meine Schritte in eine neue Welt alle geldlos sein sollten. Inzwischen habe ich schon verstanden, dass auf diese Weise vielleicht nur die Rentner und Hausfrauen sich engagieren würden und eine wichtige Quelle unausgeschöpft bliebe. Bei den Tauschringen kann es leicht in diese Richtung gehen, was dann manchmal zu Stagnation führt.

Nun bin ich bereit zu etwas Neuem, bei dem auch Geld eine Rolle spielen darf, weil Gaby ihre Fixkosten, die nicht gering sind, verdienen muss. An erster Stelle steht dabei natürlich ihr Engagement in ihrem jetzigen Beruf, aber neue Gesellschaftsformen sind ihr seit Jahren so wichtig, dass sie ihre Tätigkeit unbedingt ausweiten möchte auf einen politischen Aspekt. Ihr Kompromiss besteht darin, dass sie sich ihre Arbeit zum Teil auch durch getauschte Dienstleistungen bezahlen lässt, die sie abrechnet mit Punkten oder anderen fiktiven Währungen. Für mich bedeutet das ein Kompromiss, den ich bislang nicht eingehen wollte, denn mit dem schnöden Mammon wollte ich in keinerlei Weise weiterhin kontaktieren. Bei Einführung des Euros ging ich sogar so weit, jegliche Berührung mit dem Zaster zu unterlassen, drei Jahre lang, was mir manchmal peinliche Situationen einbrachte. Musste ich beispielsweise eine Busfahrt nutzen, weil die Bahn die Strecke nicht abdeckte, führte kein Weg daran vorbei, dass Freunde oder Bekannte mit einstiegen, mein Ticket bezahlten, um dann wieder auszusteigen. Manchmal fühlte ich mich dabei wie ein kleines unselbständiges Kind und ging schließlich den Kompromiss ein, für eine Busfahrt schon mal eine Münze in die Hand zu nehmen.

Kompromisse sind nicht mein Ding, und darum gab es an dieser Stelle einen Schreibstau. Die freudige Stimmung, die mich normalerweise an den PC treibt, blieb aus, und ich schob Morgen für Morgen andere Dinge vor, um auf keinen Fall schreiben zu müssen, bis zu dem Moment, an dem Gaby sich meldete, um mir mitzuteilen, dass

unser „deal“ geplatzt sei. Ihre inzwischen unternommenen Anstrengungen in unserer gemeinsamen Angelegenheit hätten leider keinerlei Erfolg erzielt, was zu einer Verabschiedung unseres Plans führen müsse. Schade, aber doch irgendwie stimmig, denn – schwupp- war sie wieder da, die Schreibfreude, ein Zeichen für die Richtigkeit meines Weges. Kompromisse, besonders wenn sie ‚faul‘ sind, passen nicht. Die Verabschiedung des Geldes, mein wichtigster Schritt überhaupt, kann nicht einfach so übergangen werden.

Das Gespräch mit einer Bekannten, die mir immer wieder mitteilen will, dass das eigentliche Problem doch gar nicht das Geld sei sondern nur das, was wir daraus machen, reizt mich heute zu einer Schroffheit, die ich normalerweise nicht brauche. „Hör zu“, fauche ich sie an, nachdem sie mir zum wiederholten Mal die Vorzüge des Geldes beschreibt, „ du musst nicht aufs Geld verzichten oder Dinge von mir übernehmen. Aber bitte höre auf, mir deine Meinung überzustülpen. Ich weiß, was das Geld anrichtet, wie es zu der ewigen Abrechnung und dem Gefeilsche führt, habe ich doch Vergleichsmöglichkeiten. Ich weiß jetzt, dass an allererster Stelle in meinem Leben die Geldlosigkeit stehen soll, weil durch sie etwas geschieht, was mit Qualität zu tun hat, mit Hingabe und Sich Einlassen. Ich habe es satt, nach Rechtfertigungen zu suchen und Erklärungen abzugeben, die in dem jetzigen Stadium keinen Sinn machen. Solange du nicht den Unterschied erfahren hast, wirst du an deiner Meinung festhalten, was mir nur recht sein soll. Es ist dein Leben, in das ich gar nicht eingreifen will.“

Spurlos geht dieser kleine Streit allerdings nicht an mir vorüber, weil er mich wieder ins Grübeln bringt. Dabei lande ich auch beim Fernsehprogramm, das zur Zeit in meinem Alltag eine Rolle spielt, eine kleine zwar, aber immerhin. Als gelegentliche Zuschauerin merke ich, wie schon durch winzige Einheiten eine Umpolung in mir geschieht. Der präsentierte Stoff beeinflusst etwas in mir, lässt mich eintauchen in einen Brei oder soll ich sagen: Sumpf, der mit Schwere zu tun hat und ablenkt vom ‚wirklichen‘ Leben. Das ‚Leben aus zweiter Hand‘ macht mir zu schaffen. Wofür brauchen wir die vielen Kanäle mit den Einheitsprogrammen? Was sollen sie bewirken, die grausigen Schauergeschichten, entweder als Realitäten in den Nachrichten präsentiert oder als nachgestelltes Unterhaltungstheater? Klar gibt es die Knöpfe zum Ausschalten, und jeder Zuschauer kann jederzeit darauf zurückgreifen. Und klar weiß ich, dass es den

einsamen alten Menschen eine Wohltat sein kann, am Abend einen schönen Film zu schauen. Trotzdem bin ich wütend, alle Gelassenheit ist dahin!

Und das hat mit dem Telefonat einer anderen Freundin zu tun, das mir eben dazwischen kam. Die Freundin, die schon seit Jahren von einem Guru zum nächsten eilt, ärgert mich, und zum ersten Mal ist unser Gespräch kein wirklicher Dialog sondern eine von mir hingeschleuderte Missachtung ihrer Gedanken. Am liebsten hätte ich ihr ein paar Du- Botschaften vor die Füße geknallt, dass sie mich nicht zusäuseln solle mit ihrem Gelassenheitsgetue, lieber meine Lebendigkeit unterstützen möge, auch wenn die gespickt ist mit Intoleranz, immer noch besser als diese blöde Kompromissbereitschaft! Aha, da liegt der Hase begraben! Mein Thema will von allen Seiten betrachtet werden! Darum der Anruf, der dazu passt.

Ohne Kompromissbereitschaft geht gar nichts! Die fanatischen, dogmatischen Kämpfer im religiösen und politischen Bereich beweisen das. Die ‚Ich habe Recht- Strategie‘ zerstört und trennt, genau das, was gegen eine Einheit spricht. Der Film, den ich gestern Abend ‚zufällig‘ im Fernsehen sah, spiegelte diese Intoleranz. Ein fanatisch religiöser junger Mann hatte sich vorgenommen, mit seinen Jüngern, die er sich heranzüchtete, ‚Säuberungsarbeiten‘ vor zu nehmen, besonders in der bestehenden Kirche. Dabei schreckte er nicht einmal vor Mord zurück. Mich ärgerte dieser Film, weil er mir zu übertrieben erschien. Und ich hatte versäumt, auf den Knopf zu drücken, hatte mir von Anfang bis Ende die Scheußlichkeiten angeschaut und sie in den neuen Tag mit hinein genommen. Meine Aggressionen schwappten in den Text sowie in das Telefonat. Und immer noch haben sie meine Stimmung gepackt, verweigern mir die Gelassenheit für klare Erkenntnisse. Mein Gefühlschaos möchte befreit werden, weiß jedoch nicht, wie das geschehen könnte.

Beginne ich mit dem Telefonat, um mich bei der Freundin zu entschuldigen! Geschafft! Nicht nur unsere Diskrepanzen haben wir miteinander ausgeräumt, indem ich ihr einfach den eben geschriebenen Text vorlas und sie damit zu einem Verständnis gegenüber meinen Gefühlen brachte, sondern im anschließenden Gespräch ging es weiter um das Thema Kompromisse. Ohne ihre vorherige Gelassenheit berichtete sie nämlich einigermaßen betroffen und etwas aggressiv über eine Sache an ihrem Arbeitsplatz, die sie kurz vor meinem Anruf von einer Kollegin am Telefon erfahren hatte. Seit ein paar Monaten hat sie eine Arbeit inne, über die es so einiges zu

bemängeln gibt. Schon öfter schüttete sie sich bei mir ihr Herz über die Fehlentscheidungen ihrer Vorgesetzten aus. Heute geht es um eine Kollegin, der trotz fehlender Kompetenz die Zusage für eine Teilstelle gemacht worden sei, was eindeutig auf Kosten des Teams ginge. „Statt einer Entlastung werden wir nun eine zusätzliche Belastung haben, weil diese Kollegin gar nicht in der Lage ist, ohne unsere Hilfe ihre Schicht auszuüben“, ereiferte sie sich. „Eine Einstellung aus Gutmütigkeit vorzunehmen, weil diese Kollegin andernfalls in die Arbeitslosigkeit gehen müsste, finde ich unmöglich. Das können wir nicht zulassen, und ich werde das an höchster Stelle vortragen!“ Nanu. Wo ist die Gelassenheit, die sie mir vorher so sehr ans Herz gelegt hatte? Wo ihre Kompromissbereitschaft? Diesmal frage ich sie direkt, weise sie auf ihre Betroffenheit hin und erörtere mit ihr gemeinsam unser beiderseitiges Problem. Wann sollten wir eingreifen, für etwas kämpfen, wann in Seelenruhe den Dingen ihren Lauf lassen? Wie oft wurde mir schon Intoleranz und Ungeduld vorgeworfen an Stellen, die für mich einfach nicht zu akzeptieren waren, wo ich Möglichkeiten zur Veränderung wahrnahm. Intoleranz und Gleichgültigkeit, ein Begriffspaar, das genau angeschaut und gegeneinander abgegrenzt werden will. Oder Gelassenheit und Apathie, Akzeptanz und Unsensibilität, sicherlich gäbe es noch andere Varianten, bei denen zwischen Aktivität und Passivität unterschieden und die Ursache der entsprechenden Empfindungen untersucht werden muss. Wieder einmal eine Bewusstseinsarbeit, an der kein Weg vorbeigeht, wenn wir uns weiter entwickeln möchten, womit ich beim Knackpunkt wäre. Möchten wir uns denn weiter entwickeln, und wenn ja, wohin? Was soll das alles?

Für mich persönlich ist das die größte Herausforderung und gleichzeitig eine mächtige Freude bei Überwindung eines unangenehmen Gefühls. Damit lande ich wieder bei dem Thema ‚Kompromisse‘, ohne die weder Kriege noch andere Konflikte gelöst werden können. Zu akzeptieren, dass jemand anderes die Entwicklung über Gurus machen muss, dass das ihr Programm für dieses Leben ist, zu akzeptieren, dass die Erfahrungen bei den Fußballweltmeisterschaften für viele wichtig waren und vielleicht sogar einen Einschnitt ins Leben bedeutete. Zu akzeptieren, dass für viele Menschen mein Leben ohne Geld nicht nachvollziehbar ist. Wenn ich das alles so nehmen kann, wie es sich mir präsentiert, verändert sich im Miteinander mit den Betroffenen eine Menge, was wiederum eine Veränderung in der Welt bedeutet. Je toleranter wir werden, desto mehr Liebe kann sich ausbreiten, und um Liebe geht es letztendlich immer wieder.

Übung 29: Gibt es etwas, was du nicht ausstehen kannst, was dich schon beim kleinsten Gedanken daran ärgerlich oder sogar wütend macht? Oder dir Schamesröte ins Gesicht treibt? Vergleiche in Übung 8, der Akzeptanzübung, ob sich schon etwas verändert hat oder du noch weiter üben willst, natürlich wiederum im angemessenen Tempo, so dass du dich allein auffangen kannst.

Can I help you?

Die Welt zu Gast bei Freunden – was für eine sympathische Aussage, ein Ansporn zu Freundlichkeit, die auch wirklich überall beobachtet werden konnte. Die Deutschen in ihrem besten Gewand, zuvorkommend und liebenswürdig. Es geht doch, ließe sich da behaupten, warum denn nur in Ausnahmesituationen? Und schon witterte ich wieder eine Chance, die ich beim Schopfe packen möchte. Denn meine Beobachtungen auf dem Bahnhof in Dortmund stießen auf den Satz: „Can I help you?“ Überall wurde er gefragt, sobald eine Ratlosigkeit nur vermutet wurde. Als ich einmal eine Abfahrtszeit an der Tafel ablesen wollte, wurde sogar mir diese Frage gestellt, die ich lachend verneinte. Aber wie oft hatte ich auf fremden Bahnhöfen, in fremden Städten auf Hilfe gehofft, wenn alle an mir vorbei hetzten, um ihr eigenes Tagesgeschehen auf die Reihe zu bekommen. Hier in Dortmund während der Fußballweltmeisterschaft kam mir wieder einmal die Idee, die ich schon öfter mit anderen diskutiert und sie sogar versucht hatte, dem Bahnmanagement vorzustellen: Zu Stoßzeiten können sie eingesetzt werden, stundenweise oder wenn sie Freude haben, auch länger, die Menschen, mit einem Gib und Nimm Button versehen, die anderen helfen möchten. In Frankfurt, einem Bahnhof, der mir als Fremder unübersichtlich und unvertraut erschien, kam einmal ein junger Mann auf mich zu, um mir anzubieten, mich beim Umsteigen an den richtigen Zug zu bringen. Gern hätte ich sein Angebot angenommen, vermutete allerdings seine Hoffnung auf Gegengabe, was in unserem Fall Geld bedeutet hätte, über das ich ja nicht verfügte. Tatsächlich wandte er sich sofort von mir ab und jemand anderem zu, ohne weiteres Interesse an meiner Person oder meinem momentanen Problem bei Erhalt der wichtigen Nachricht. Schade fand ich das, aber auch verständlich, denn vielleicht hatte er sich als Ziel eine bestimmte Geldmenge gesetzt und musste schauen, sie einzutreiben. Wieder ein Beispiel von selbstbestimmter Arbeit, leider jedoch ohne diese Leichtigkeit, die ich mir in Zukunft für alle Aktivitäten vorstelle.

So ähnlich, allerdings ohne jegliche Geldforderung, auch kein Trinkgeld, einfach nur als Freundschaftsdienst stelle ich mir die Arbeit der Aushilfskräfte vor. Sie gehen mit wachem Blick durch den Bahnhof, halten Ausschau nach ‚Hilfsbedürftigen‘ - gerade auf Bahnhöfen gibt es davon eine Menge- und nehmen sich Zeit für sie. Ihre Arbeit ist im alten Sinn keine ‚richtige‘ Arbeit, denn bezahlt werden sie nicht mit Geld sondern mit Dingen aus dem Überfluss. Im Falle Bahn handelt es sich natürlich um Transportmöglichkeiten. Der Bedarf wäre wohl da, wie die Einführung der überaus preiswerten Wochenendtickets vor einigen Jahren zeigten. Obwohl die häufige Umsteigerei und die ungünstigen Wartezeiten eher hätten abschrecken können, waren die Züge damals brechend voll. Die Menschen nutzten ihre Chance und nahmen dafür gern Unannehmlichkeiten in Kauf. Die Stimmung in den Zügen spiegelte etwas Familiäres und Zusammengehöriges, eine fröhliche Atmosphäre. Damals gingen Fremde aufeinander zu, teilten nicht nur ihre Fahrkarten sondern veranstalteten auch kleine Picknicks in den Zügen und auf den Bahnhöfen, was wirklich große Freude verbreitete. Dass diese Aktion von Seiten der Bahn wieder eingeschränkt wurde, hat sicherlich mit dem ‚Sich Ausgenutzt Fühlen‘ zu tun, weil einige Ausnutzer das große Geschäft für sich witterten. Schon bald standen sie herum, bettelten um die abgefahrenen Scheine, um sie dann für Geld zu verkaufen. Die Gefahr der Ausnutzung besteht bei jeder dieser alternativen Einführungen. Großzügigkeit könnte dem abhelfen. Zwar will ich nicht bestreiten, dass in unserem Tauschring, in dem nichts abgerechnet wurde, der eine oder andere ‚Betrug‘ stattfand, aber jeder Teilnehmer hatte die Chance, nein zu sagen und musste sich nicht ausnutzen lassen.

Genau das stelle ich mir bei der Bahn vor. Sie gibt nur ein bestimmtes Kontingent von Fahrkarten aus, verteilt Plaketten oder Armbinden an Willige, die sich stundenweise an die Arbeit machen können. Nicht nur auf dem Bahnhof gibt es zu tun, sondern diese Arbeit könnte weitergeführt werden in den Zügen. Als Reisebegleitung für Gebrechliche, Mütter unterstützend oder auch als Vorleser, Unterhalter oder Bediener, je nachdem, was anliegt, der Fantasie auf beiden Seiten sollten keine Grenzen gesetzt werden. Noch wichtiger dabei ist jedoch die Aufgabe der alten Denkmuster: Für so und so viele Stunden Arbeit muss ich das oder das erhalten. So kann es hier nicht gehen. Keine neuen 1 Euro-Jobs sollen hier geschaffen werden, sondern Möglichkeiten für ein interessantes Leben, für Freude im Alltag, für Eigeninitiative. Denn aus den ersten Erfahrungen an dieser Stelle könnten sich neue ergeben, beispielsweise in Verbindung

mit der Stadtverwaltung, die sicherlich ihren Teil beitragen könnte. Wir alle wissen, dass es genügend Arbeit überall gibt, dass die Probleme eher bei der Bezahlung liegen.

Mit meiner Begeisterung und dem Entwurf eines Briefes an das Bahnmanagement suche ich eine Bekannte auf, um ihr meine Gedanken mitzuteilen. „Das geht doch nicht. Die Bahn ist ein viel zu großes Unternehmen für so etwas. Wie sollen die denn abrechnen. Schließlich müssen sie genau sein mit ihren Steuern und dem ganzen Finanzplan, dürfen keine krummen Sachen machen!“ Den Ärger, der jetzt in mir aufsteigt, kenne ich von früher, als bei Gib und Nimm genau diese Argumentation fiel. Wir müssten alles akkurat aufschreiben, Buch führen über den Verbleib des geringen Betrags bei Gib und Nimm. Diese Engstirnigkeit und Korinthenkackerei wollte ich nicht mitmachen. Wie glücklich fühlte ich mich, als ich später die Tantiemen für mein Sterntalalexperiment mit vollen Händen verteilte. Niemand konnte mir dazwischen reden, nicht einmal das Finanzamt, bei dem ich mich vorher über meine Rechte und Pflichten erkundigt hatte. Die Geldverteilung brachte etwas. Plötzlich waren die Scheine nur noch Papier in meiner Hand, ohne jegliche Bedeutung für mein eigenes Leben, mit dem ich allerdings einer ganzen Reihe von Menschen eine Freude bereiten konnte. Einmal verteilte ich Geld in der Stadt. Dazu hatte ich einen Tausend Markschein in 5 DM Münzen umgewandelt, sie in eine Dose gepackt und laut rufend angepriesen, dass es hier Geld gäbe ohne Gegenleistung. Die Reaktionen darauf waren sehr unterschiedlich und ließen mich lange darüber nachdenken. Von Unverständnis, das mir in aggressiver Weise mit Worten wie „Lassen Sie mich in Ruhe! Was soll der Schwachsinn“ u. ä. mitgeteilt wurde über Dankbarkeitsbekundungen bis hin zu Bewunderungen über so viel Selbstlosigkeit, die es für mich keineswegs war. Allem gemeinsam lag eine Wichtigkeit des Geldes zugrunde, die ich erschreckend fand und die mich bestärkte für den begonnenen Weg ohne Geld.

Der Besuch bei der Bahn im Hauptgebäude in Berlin, zu dem ein Freund mich begleitete, war enttäuschend für uns. Wir trugen die ‚Gib und Nimm Idee‘ vor, stießen dabei jedoch auf geringe Resonanz. Auch die jetzigen Bedenken der Bekannten nahmen mir wieder einmal den Schwung..

Den Brief werde ich trotzdem einreichen, denn es kostet keine Überwindung dazu, und möglicherweise gerät er doch in die richtigen Hände. Noch sind die guten Erfahrungen der Fußballweltmeisterschaft auf dem Bahnhof frisch und haben vielleicht schon den

einen oder anderen Manager zum Nachdenken gebracht. Gemeinsam könnten wir etwas entwickeln, das in eine Richtung geht, die eine Vernetzung zulässt. Mein Ärger richtete sich im Grunde nur gegen die Frau, die mir keine Unterstützung zukommen ließ. Wie die Bahn reagiert, ist mir im Moment egal. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, sage ich und meinen wichtigsten Satz: „Dein Wille geschehe!“

„Alles Leben ist Teilen, denk mal an die Zellen. Ständig teilen sie sich, täten sie es nicht, würden sie absterben und etwas wäre zu Ende. Wir sollten uns mal klarmachen, wie wichtig und lebensnotwendig das Teilen ist, dann würden wir uns ganz anders einrichten“, erklärt eine Freundin, die sehr großzügig mit allem umgeht, abgibt, wo es ihr möglich ist und aushilft, wo sie kann. Ihre Studien haben sie zu wichtigen Erkenntnissen geführt, die sie weiter zu geben versucht. Das Teilen ist es, was die Menschen zusammen bringt und glücklich macht. Sei es das Mit- teilen, das nur geschieht bei einem Interesse füreinander oder das Weitergeben von Dingen, die überflüssig sind oder einfach eine Einladung für die Teilnahme am eigenen Alltag. Möglichkeiten gibt es viele. „Seit ich dich und deinen Lebensentwurf kenne, gehe ich anders mit den Dingen um. Habe ich früher achtlos Sachen entsorgt, weggeworfen, was ich nicht mehr brauchte, packe ich sie nun fein säuberlich zur Seite, um dir damit bei deinem nächsten Besuch eine Freude zu machen oder sie in die Gib und Nimm Kiste zu packen,“ gesteht mir eine Unterstützerin. Wirklich ist es ihr schon mehrmals gelungen, mir das zukommen zu lassen, was ich benötigte im rechten Augenblick. Ich nahm nur das, was ich brauchte und gab den Rest an andere weiter, die sich wiederum darüber freuten, einen Teil für sich nahmen und weiter gaben, was übrig war. Genau wie die Zellteilung in der Natur es macht. Auch unsere Zellen in unserem Körper versorgen sich gegenseitig, eine feine Zusammenarbeit findet da statt. Fällt ein Organ aus, bemühen sich die anderen umso mehr, denn alle spüren, dass sie voneinander abhängen. Jede Zelle erledigt ihren Job, gibt, was sie kann und nimmt, was sie braucht. Niemand fordert dafür eine Bezahlung, es geht einfach so.

Früher ging es bei den Menschen auch einfach so. Weil sie um ihre Abhängigkeit wussten, unterstützten sie sich gegenseitig. Die nächsten Schritte in der Evolution führten zu der heutigen Individual- Gesellschaft, eine Notwendigkeit für den Fortschritt, der jedoch weiter ausgebaut werden sollte. Würden wir an dieser Stelle stehen bleiben, bedeutete das unser Ende, vergleichbar mit den Zellen. Wenn diese sich plötzlich

voneinander lossagen würden, um nebeneinander dahin zu vegetieren, könnte in unserem Körper nichts mehr funktionieren, unvorstellbar und unmöglich. Genauso unmöglich wie der heutige Stand der ‚zivilisierten‘ Welt. Schauen wir uns die Situation der Alten an, die früher eingebettet waren in ihre Sippe, kleine Aufgaben übernahmen und sich als Mitglied des Ganzen fühlten. Ihre Dazugehörigkeit wurde von niemandem bestritten, und so füllten sie bis zum Lebensende ihren Platz aus. Heute werden die Alten abgeschoben, in Heime gesteckt und sind überflüssig. Sie verlieren ihr Gedächtnis oder vegetieren dahin, ohne Anteil an irgendetwas zu nehmen. Dabei könnten sie noch vieles tun, was der Gesellschaft zu Nutzen wäre. Auch die vielen anderen Randgruppen könnten integriert werden, würden wir anders denken. Dass sich zahllose Menschen nach einem Miteinander sehnen, zeigen die Notsituationen und Massenveranstaltungen der letzten Zeit, bei denen eine überraschende Nähe zustande kam, die trotz der Warnungen vor Schnepfern und Bauernfängern, vor Dieben und Bösen sich entwickelte.

Beim Haushüten geschah es häufig, dass Fremde mich in ihr wertiges Heiligtum baten, ohne mich vorher abzuchecken. Mein Bonus lag in meinem Bekanntheitsgrad, der durch die Medien zustande kam. Da ich nicht alle Angebote selber annehmen konnte, gab ich weiter an Menschen, die Interesse daran hatten und mich würdig vertraten. Einige Haushüterinnen sind inzwischen voll integriert in bestimmte Familien.

Meine eigene Vorstellung von Weiterentwicklung in diesem Bereich führte zu mehr Vertrauen, zu Lebendigkeit im Alltag, zu Freude über die Kleinigkeiten und zu dem Prickeln im Körper, entstanden aus dem Lebensfluss. Genau das tun zu können, was die größte Freude bereitet, sich ein Leben zu schaffen mit Tiefgang. Warum soll uns das nicht gelingen?

„Can I help you?“ hat die Menschen glücklich gemacht. Überall wurde darüber berichtet, geschwärmt, auch nachgedacht, aber was ist das Resultat? Wie geht es nun weiter? So wie immer? Sollen wir auf die nächste große Welle warten, die uns zusammentreibt und Nähe herstellt?

Der vor ein paar Wochen in meiner Nähe eingerichtete Massagesalon, der kostenlose Behandlungen anbietet, ergibt ein riesiges Übungsfeld für mich in Bezug auf Toleranz. Der erste Besuch geschieht mit einer Bewegungspädagogin zusammen, die neugierig ist auf die Heilmethoden. Schon während der Behandlung stellt sie ihre Fragen nach

Effizienz und Wirksamkeit, die wir später gemeinsam weiter betrachten. Sie spricht von den Bewegungsmustern, die sich im Laufe eines Lebens in unseren Körper schleichen und die erkannt sein müssen, um korrigiert werden zu können. Ohne Bewusstseinsarbeit läuft da nichts, behauptet sie. Unsere Aktivität sei gefragt, ein Agieren von Innen, gesteuert durch unser Gehirn und unsere Gedanken, übertragen auf unsere Muskeln und Sehnen, die von eigenen Bewegungen gelenkt werden. Die passive Massage brächte zwar Erleichterung und Entspannung, aber eine Umpolung würde dadurch nicht geschehen, was ihr von der Salonbesitzerin bestätigt wird. Es ginge ja auch darum, dass die Menschen sich eine Liege kaufen und zu Hause aufstellen sollten. Dort könnten sie täglich von der Anspannung befreit werden und sich ein schönes Leben schaffen.

Damit sind wir wieder einmal von einer anderen Seite bei meinem Thema gelandet. Geht es ohne Bewusstseinsarbeit? Dieses Beispiel zeigt so deutlich, wie zwar eine Erleichterung für eine Zeit entsteht, aber auch eine Abhängigkeit geschaffen wird. Ohne Liege läuft nichts, bei Stromausfall ist Schluss! Würden wir die Anstrengung auf uns nehmen, unsern Körper umzutrainieren, hätten wir unser Schicksal in der Hand, wären nicht weiterhin ausgeliefert an die Schmerzen oder an eine Behandlungsweise von Außen. Die Salons sind überlaufen, die Menschen strömen von allen Seiten und kaufen irgendwann. Auch ich freue mich über die Möglichkeit, kostenlos etwas in Anspruch nehmen zu können, was mir gut tut. Gleichzeitig überlege ich, was ich Gutes tun kann für den Laden, denn bestimmt werde ich keine Liege kaufen. Also denke ich über eine Vernetzung mit „Gib und Nimm“ nach, mein Ansatz für eine Neuerung. Die Massagesalons unterstreichen ihren Anteil an einer Verbesserung in der Welt, weil sie allen Gesellschaftsschichten kostenlose Regeneration anbieten. Der Besuch darf täglich geschehen, wird sogar ausdrücklich gewünscht, und so mancher Gast macht schon über Monate oder sogar Jahre davon Gebrauch. Bei der Behandlung läuft eine Musik, als Werbung für die weltweite Einrichtung, die ein wenig an Kirche erinnert. Auch bei den Einführungsvorträgen kommt eine Kirchenatmosphäre auf, die mit Dankbarkeit zu tun hat. Zahlreiche Kunden fühlen sich nämlich besser als vorher und können ohne dieses Hilfsmittel nicht mehr sein, beteuern ihre Dankbarkeit, weil ihnen so viel gegeben wird. Ohne die wunderbaren Einrichtungen abwerten zu wollen, denke ich oft über sie nach, um herauszufinden, was da geschieht und wo es hakt. Denn was die Bewegungspädagogin auf den Punkt brachte, habe ich bereits selber erkannt: Eine

wirkliche Heilung kann nur durch eigene Erkenntnisse geschehen, alles andere führt in eine Abhängigkeit, die zwar körperliche Besserung bringt, aber nicht auf Dauer.

Weil mein erstes Buch in die koreanische Sprache übersetzt wurde, wovon noch ein paar Exemplare in meinem Besitz sind, schenke ich der koreanischen Inhaberin des Massagesalons ein Exemplar. Bei meinem nächsten Besuch zeigt sie ihre Begeisterung über mein Engagement, das sie aus dem Buch entnahm. Sofort beginnen meine Verhandlungen mit ihr: Sie könne einen Zettel hinlegen mit erwünschten Tätigkeiten, die von dem einen oder der anderen ausgeführt werden können. So hätten die Besucher vielleicht Freude daran, auch ihr etwas Gutes zu tun, natürlich ohne jeden Zwang.. Die Vernetzung zwischen Massagesalon und „Gib und Nimm“ könnte perfekt sein, ähnlich wie die mit der Kirche oder der Bahn oder der Schule oder der Stadt.....

Schöne neue Welt, eine Utopie? Utopien sind Vorstellungen von einer optimalen, gemeinsamen Welt, die als Leitideen für Veränderungen dienen, Antriebsquellen für kulturelle Entwicklung, nicht immer umsetzbar, weil sie an erster Stelle unser Verständnis erfordern. Haben wir genügend darüber nachgedacht, wie die Welt sein könnte, sollte es an eine Umsetzung der Ideen gehen. Nur so kommt das Neue in die Welt.

Übung 30: Gehe auf einen Bahnhof und lass das Treiben auf dich wirken. Beobachte, ob irgendwer deine Hilfe nötig hat und biete sie dann an. Nimm deine Gefühle dabei wahr!

Liebe

Bei genauer Überprüfung stelle ich fest, dass ich dieses Buch wegen der Liebe geschrieben habe. Ihr das Wort zu reden, von Geschichte zu Geschichte und damit einen Boden für sie zu bereiten, darum ging es mir. Gegenseitige Unterstützung spielt eine ebenso große Rolle wie Zuwendung und Vernetzung, Miteinander, Herzen öffnen, Isolation auflösen, die anderen in ihrem Reichtum entdecken. Eine letzte Mail, von dem Fluglotsen Peter vor ein paar Jahren an mich geschrieben, soll mich darin unterstützen:

Hallo, liebe Heidemarie,

() Meine spirituelle Lebensgeschichte in ein paar Sätzen:

Latent habe ich mich schon immer nach dem Sinn des Lebens gefragt, andere nennen es die Suche nach Gott.

Für das, was unsere Welt und das Universum zusammenhält, gibt es sehr viele Ausdrücke. Ich habe mich auf das Wort Gott oder universelle Energie geeinigt.

Wenn ich mich zurück erinnere, dann habe ich mit 14 Jahren zum ersten Mal versucht, mir die Unendlichkeit des Universums vorzustellen, ohne weiteren Erfolg. Ich musste sehr schnell feststellen, dass mein Verstand diesen Zustand nicht erfassen konnte.

Mein Interesse für die so genannte Esoterik (leider ist das Wort sehr in Verruf geraten) oder geistige Themen blitzte immer wieder phasenweise auf.

Mit 22 ging ich mal zu einer Wahrsagerin, mit 23 las ich Bücher über positives Denken, Seelenleben von Pflanzen, Reiki (inkl. Grundkurs), materiellen Erfolg durch Affirmationen usw. usw., doch war ich trotz alledem ein noch sehr materiell eingestellter Mensch, dem du mit Kirche, Gott oder Glauben nicht kommen durftest. Ich habe es alles für Mumpitz gehalten. trotzdem immer wieder die Frage: Warum bin ich hier? Doch eine befriedigende Antwort hatte ich bis dato nicht gefunden.

Dann kam für mich mein so genannter spiritueller Durchbruch. Ein Freund empfahl mir das Buch „Ein Kurs im Wundern“. Obwohl ich mich heute von den Inhalten wieder zur Hälfte entfernt habe, bin ich damals (2000) zum ersten Mal mit einem Glauben konfrontiert worden, der mich zutiefst berührte.

Im Jahre 2001 bin ich dann auch zum ersten Mal mit dem Thema Tod hautnah in Berührung gekommen. Meine Mutter und meine Oma sind in kurzen Abständen verstorben, und seltsame Dinge spielten sich in mir ab. Fast kein Anflug von konventioneller Trauer. Ein inneres Gefühl und Wissen, dass der Tod nicht das Ende ist. Ich und vor allen Dingen meine Frau konnte meine atypische Reaktion nicht verstehen. Weißt du, wie dämlich man dasteht, wenn alle erwarten, dass man doch gefälligst ein wenig traurig sein könnte?

Dann fing ich an, mir Konzepte über Sinn und Unsinn in dieser Welt regelrecht reinzuziehen.

In der „Neuen Revue“ beim Frisör las ich einen Artikel über dich und dein Buch. Viele deiner Gedanken haben mich berührt, und ich konnte mich auf wundersame Weise in deine Gefühle versetzen.

Konzepte sind für mich z.B. eine Religion, Glaubensrichtung, eine Naturwissenschaft oder einfach eine Theorie, die das Leben zu erklären versucht.

Für mich ist es ganz wichtig, dass ich niemals ein anderes Konzept verurteile.

Lebensgrundsätze oder gar Gesetze muss jeder für sich selber festlegen und irgendwann zu Schlüssen kommen, was für ihn gut oder schlecht, richtig oder falsch ist.

Ich denke, dass eine Sache die ganze Welt durchzieht: Liebe!

Ich glaube, dass jeder sich danach sehnt, zu lieben oder geliebt zu werden. Diejenigen, die zur Zeit mehr haben, geben denjenigen, die zur Zeit weniger haben.

Niemand hat meiner Meinung nach mehr Recht mit seinem Konzept als ein anderer.

Nachdem ich mir nun ein paar Theorien über diese Welt angelesen hatte, kommt nun der Punkt, an dem ich mich fragen muss, was ich mit diesen ganzen Informationen anstelle. Nun liegt es an mir zu beurteilen, was ich für richtig oder falsch, für gut oder schlecht halte. Aus dem vielen Baumaterial gilt es, kleine, bescheidene, aber solide Hütten zu bauen. Ich habe mir also mein eigenes Konzept zusammen gezimmert. Meine persönliche Wahrheit über die Welt und deren Regeln, meinen Sinn des Lebens, meinen Glauben.

Kennst du die Bücher „Gespräche mit Gott“? Viele Gedanken habe ich daraus für mich übernommen, weil ich sie für mich als richtig und gut empfunden habe. Beim Lesen habe ich einmal aus Dankbarkeit, dass ich überhaupt existiere, geweint.

So habe ich nun zu einem Glauben gefunden. Ja, es ist ein Glaube an eine göttliche universelle Energie oder an Gott und ein Wissen, dass diese materielle Welt nur ein Teil der gesamten Realität ist. Viele ignorieren die Teile, die vor der Geburt oder nach dem Tod kommen. Ich kann das heute nicht mehr.

Dieser Glaube hat mir tiefe Zufriedenheit und innere Harmonie beschert. Andere behaupten, dass ich die Dinge gar nicht mehr an mich heran lasse und dadurch gefühllos werden würde, aber ich sehe das anders. Ich nehme meine Umwelt bewusster denn je wahr, aber ich reagiere nicht mehr mit Hass oder Aufregung sondern mit Liebe, Ruhe und Sanftmut (in den meisten Fällen jedenfalls, denn ich übe noch).

Ich glaube, dass diese Geisteshaltung mir seit mehr als einem dreiviertel Jahr eine fast vollkommene körperliche Gesundheit beschert. Ich bin heute davon überzeugt, dass jede Krankheit vom Geiste ausgeht, und deswegen die Schulmedizin mit ihrem

derzeitigen Therapieansatz auf einer rein symptombezogenen Schiene nie die wirklichen Ursachen behandelt.

Ich glaube, herausgelesen zu haben, dass du auch an eine Art Gott glaubst und somit glauben wir an dieselbe Sache. Auch dein Glaube hat dir wahrscheinlich einen relativ krankheitsresistenten Körper geschenkt, denn sonst hättest du dein Experiment wohl nicht durchhalten können. Hast du dir die Frage nach deinem gebrochenen Bein ohne Krankenversicherung eigentlich jemals beantworten können?

Ich glaube an zwei Möglichkeiten:

Entweder würdest du dir mit deinem Gottesglauben niemals ein Bein brechen (durch deine fehlende Krankenversicherung schließt du den Glauben an ein Unglück schon fast völlig aus) oder dir wird von anderen guten Seelen selbstverständlich geholfen. Du bist niemals allein!

Was kann ich nun mit meiner Liebe und meinem Glauben in dieser Welt verändern? Missionieren ist für mich nicht der richtige Ansatz, doch in persönlichen Gesprächen mit manchmal völlig fremden Menschen versuche ich, sie über ihre Konzepte zu befragen und ein wenig über Gott und die Welt zu reden. Ich fühle mich manchmal voller Aktionismus und gleichzeitig auch ein wenig hilflos. Wenn es nach mir ginge, dann würde ich einmal mit dem Finger schnippen und alle haben sich wieder lieb. Bringt nur leider keinem eine weiterführende Erfahrung ein. Also versuche ich, ein wenig Licht und Liebe in die Welt zu bringen, um sie liebevoller zu gestalten und auch um die Menschen in ihrer geistigen Entwicklung ein wenig zu unterstützen.

Ich bin gewiss kein Heiliger, der dem Materiellen völlig entsagt. Wenn man einmal den „spirituellen Pfad“ eingeschlagen hat, darf man auch nie den Bezug zur materiellen Realität verlieren. Ein Hammer tut nämlich immer noch weh, wenn man ihn sich auf die Finger haut.

Dennoch versuche ich, nie zu vergessen, dass diese Welt nur die eine Hälfte der Wahrheit ist. Diese Einstellung hilft mir sehr oft, über meinen eigenen Schatten (Egoismus) zu springen.

Hoffentlich habe ich dich nicht gelangweilt. Und wenn du mal Unterstützung beim „Weltverbessern“ brauchst, dann schreibe mir einfach.

Dir alles Liebe Peter

Tatsächlich schrieb ich ihm, auch als ich einmal eine Einladung zu einem Vortrag in seinem Heimatort erhielt. Obwohl wir uns nur übers Internet kannten, spürte ich sehr deutlich die Unterstützung, die von diesem jungen Mann ausging, der im Publikum saß und verband mich während meines Beitrags seelisch mit ihm. So konnten die aufgebrachten ZuhörerInnen leichter als normalerweise mit seiner Hilfe beruhigt werden. Die emotionalen Gefühlswallungen ebten ab, und es gab überaus produktive Gespräche im Anschluss, wofür ich sehr dankbar war. Ein Beweis dafür, dass an jeder Stelle ein Mitwirken, manchmal schon allein durch die Ausstrahlung, möglich ist. Matthias und ich korrespondierten noch eine Weile miteinander, dann jedoch schief dieser Kontakt ein, wie es häufig geschieht. Manchmal glaube ich, dass nur für eine bestimmte Zeit oder sogar nur für eine Erkenntnis jemand in mein Leben tritt und sich dann wieder verabschiedet, um Platz zu schaffen für das nächste Arrangement. Das bedeutet nicht Oberflächlichkeit oder ‚Gefühlskälte‘ wie Matthias es formuliert, denn auch ich bemühe mich ja, nicht mit emotionaler Betroffenheit an die Dinge heran zu gehen. Vielmehr handelt es sich um eine Herangehensweise des Geschehenlassens, des „so wie es ist, macht es Sinn“ oder „hat es eine Bedeutung“, die nicht unbedingt mit mir persönlich etwas zu tun hat.

Dazu fällt mir eine Geschichte ein, die ich vor ein paar Jahren in einer Straßenbahn erfuhr. Neben mir saß ein ziemlich junger Mann, aus Arabien stammend, wie sich später herausstellte. Uns gegenüber hatte sich ein betrunkenener deutscher Skinhead ausgebreitet, der plötzlich in unflätiger Weise begann, den jungen Ausländer zu beschimpfen. Dieser konterte in gebrochenem Deutsch. Er wollte sich nichts gefallen lassen und reagierte auch nicht auf meine Beschwichtigungsversuche. Der andere redete sich immer mehr in Rage und plötzlich zückte er eine Pistole, was eine Panik in der Bahn auslöste. Alle in der Nähe sitzenden Fahrgäste sprangen kreischend auf und drängten sich in das nächste Abteil, von wo aus sie ängstlich die Situation weiter verfolgten. Ich blieb, wo ich war, versuchte den jungen Ausländer zu beruhigen und auch auf den anderen einzuwirken. Zufälligerweise hatte dieses ein guter Freund von mir beobachtet, der sich nun mit seiner Freundin als Unterstützung aus dem anderen Abteil zu mir gesellte. Gemeinsam überredeten wir den Araber zum Ausstieg an der nächsten Haltestelle, von wo aus wir die Polizei alarmierten.

Wahrscheinlich nahmen sie den skinhead für eine Weile in Gewahrsam, zumindest bis er seinen Rausch ausgeschlafen hatte, und die Pistole, die vielleicht nur ein Spielzeug war, wurde ihm sicherlich abgenommen. Das interessierte mich nicht so sehr, vielmehr erforschte ich die Palette meiner Gefühle. Was war da geschehen? Warum war ich nicht mit geflüchtet, hatte mich in Sicherheit gebracht? Woher diese Zivilcourage? Grenzte das nicht an Lebensunmut? Dieser wildgewordene, nicht zurechnungsfähige Mensch hätte doch wirklich mit dem Schießen anfangen können und mich dabei sicher nicht ausgespart. Warum gab es nicht den leisesten Hauch von Angst in mir während der Situation? Mit meiner jetzigen Reaktion hätte ich nicht gerechnet, eher mit einem Weglaufen, wie die anderen es gemacht hatten. Sollte hier „eine Gestalt geschlossen“ werden, wie es in der Gestaltpsychotherapie so schön heißt? Denn es gibt eine Situation, die ich mir heute immer noch nicht verzeihen kann, obwohl sie schon vor Jahrzehnten geschah.

Damals befand ich mich mal wieder wie so häufig mit meinen kleinen Kindern auf einem „Abenteuertrip“ in der Natur. Wir spazierten am Rande einer Kuhkoppel entlang, als plötzlich ein aufgeregter Bulle, schnaubend und mit gesenktem Kopf auf uns zu raste. Mein erster Impuls war weglaufen. Ohne nachzudenken, rannte ich los – ohne meine Kinder! Eine Tatsache, die mich bis heute dermaßen beschämt, dass allein der Gedanke daran mir die Tränen in die Augen treibt. Zwar konnte ich auf der Stelle mein schnödes Verhalten korrigieren, denn im zweiten Augenblick fielen mir die Kleinen ein, die hinter mir her stolperten. Ich kehrte also um und holte sie ab. Der Bulle konnte natürlich seine Umzäunung nicht verlassen, so dass wir uns nicht in wirklicher Todesgefahr befanden. Trotzdem hat dieses Erlebnis mich so sehr geschockt, allerdings erst viel später, als ich im geschützten Rahmen meine Schatten zulassen konnte. Ich fühlte mich als „Unmutter“, lieblos und egoistisch bei der Erinnerung an diese Geschichte.

Wie geht das mit der Liebe? Müssen wir sie erst lernen oder wird sie uns in die Wiege gelegt? Kleine Kinder gehen vertrauens- und liebevoll durch die Welt, machen sich mit Hingabe an die Dinge. Wird uns das zerstört, damit wir die Egoisten werden können, die wir heute sind? Damit lande ich wieder einmal bei unserem System, das uns mit den Regeln und Gesetzen in Schach hält, uns eine Richtung weist, die wir abschütteln können!

Eine Freundin, die während meiner Schreiberei sich oftmals telefonisch meldete, um über wichtige Dinge auf ihrem spirituellen Weg zu berichten und mir dadurch Impulse für das Schreiben zu geben, ruft auch heute genau an der richtigen Stelle an, um über ihre Erfahrungen am Wochenende zu berichten. Ihre Geschichte hat Ähnlichkeit mit meiner eigenen, und am Telefon sprudeln wir uns gegenseitig unsere Erkenntnisse zu. Dabei geht es um die Liebe im allgemeinen, aber auch im Besonderen um die Liebe zu einem Partner. Sie wünscht sich jemanden schon seit einiger Zeit und hatte auch tatsächlich einen attraktiven Mann entdeckt, mit dem sich etwas anzubahnen schien. Am Wochenende wollte sie Klarheit über ein Telefonat erzielen und wurde in ihre alten Wunden geführt durch eine weibliche Stimme am anderen Ende. Über ihre Wut und Enttäuschung landete sie bei ihren alten Geschichten, den Verletzungen, die sie nun bearbeiten konnte. „Eine tiefe Arbeit war das,“ sagt sie „Und ich bin dankbar dafür, dass ich wieder einen Schatten angucken durfte. Ich fühle mich so leicht und beschwingt, so neugierig auf die nächsten Abenteuer. Die anfängliche Qual hat sich aufgelöst, weil ich weiß, dass alles mir zum Guten geschieht! Der Typ muss sich gar nicht mehr melden, er war Impuls für eine wichtige Auflösung in meinem Leben. Was für ein Geschenk!“ „Genau“, pflichte ich ihr bei, „denn auch bei mir geschieht etwas in diese Richtung. Auch ich hatte ein Rendez-vous mit einem attraktiven Mann, durch den ich eine Menge lernen konnte. Mein größtes Drama bestand nämlich darin, mich oftmals unattraktiv und nichtssagend zu fühlen, sobald ein sich für mich interessierender Mann auftauchte in meinem Leben. Dagegen kam ich einfach nicht an. Es fühlte sich beinahe wie ein Fluch an, schrecklich und zerstörerisch. Auch diesmal meldeten sich die ersten Anzeichen, als die Verabredung ausgesprochen war. Meine Sorge darüber, ob ich gut genug sei, wollte gerade wieder in Aktion treten, als meine innere Stimme Einhalt gebot. „So wie du bist, bist du wunderbar, musst nicht anders sein! Du bist ein Geschenk und ein Juwel“ oder so ähnlich, säuselte sie mir zu. Und stell dir vor, ich gab ihr Recht! Plötzlich fielen alle Zweifel von mir ab, und ich konnte vor dem Treffen und während des Treffens in meiner Kraft bleiben, was sich so gut anfühlte! Ob nun sich weiteres ergibt daraus, ist mir völlig egal! Es ist so, als sei mir dieser Mann geschickt worden, damit ich eine lebenslange Qual auflösen konnte, ein grandioses Gefühl, das mich mit Freude ausfüllt. Weißt du, ich hatte eigentlich nicht mehr damit gerechnet, so eine Chance zu erhalten, hatte mich getröstet auf mein nächstes Leben. Und nun diese Spontanheilung! Überwältigend, ein unbeschreibliches Glück.“

Wir schwärmen noch ein bisschen weiter, was unsere Energien steigert und den Lebensfluss bewegt. Liebe, bestätigen wir uns gegenseitig hat damit zu tun, die Dinge zu nehmen, wie sie sind, den Reichtum unseres Lebens wahrzunehmen und in die Dankbarkeit zu gehen, egal was uns da begegnet. Gelingt es uns, das Gefühl zu überwinden, dass wir nicht schön genug sind, nicht klug genug, zu wenig besitzen, nicht der Norm entsprechen oder was auch immer uns hemmt, blockiert, in die Verzweiflung treibt, unsere Kraft raubt, gelingt es uns, dann spüren wir die Liebe in uns, die uns führt und stärkt.

Mit dieser weisen Betrachtung hätte eigentlich das Buch enden sollen, wäre da nicht mein anschließendes Erlebnis gewesen. Im Zuge einer Gib und Nimm Aktion hatte ich ein Schlüsselbund in der Tasche, der mir Einlass zu einer verwaisten Wohnung geben sollte, damit dort die Blumen nicht zu lange unbewässert blieben. Die Hausbewohner waren im Urlaub, und ich sollte im Gegenzug den Inhalt des Kühlschranks leer essen, was eine willkommene Abwechslung für die tägliche Versorgung bedeutete. Was jedoch nicht stimmig war und mich sehr störte, war der weite Weg dorthin. Beinahe zwei Stunden musste ich fahren, um an Ort und Stelle zu gelangen. Bei Gib und Nimm soll der Schwerpunkt auf Nachbarschaft liegen! Gut, diese Ausnahme wollte ich noch einmal machen, dachte ich beim Heraussuchen des passenden Schlüssels. Damit hatte ich jedoch kein Glück, denn wie ich die Sache auch drehte und wendete, kein Schlüssel passte in das Loch. Und sämtliche Nachbarn, die mir hätten Zugang zum Flur bescheren können, waren ausgeflogen. Da saß ich nun, mit knurrendem Magen, mit voller Blase, ohne Rückfahrmöglichkeit – der nächste Bus ging erst in einer Stunde- und es begann zu regnen und kalt zu werden. Nichts stimmte mehr, meine Freude war dahin. Wie war das mit der Liebe? Wolltest du nicht alles so nehmen, wie es kommt und dich führen lassen? Und immer schön lächeln? Theorie und Praxis klaffen etwas auseinander, oder?

Nicht unbedingt, dachte ich, als ich mich auf den Weg in den Wald machte, um die Zeit mit einem Spaziergang zu überbrücken. Irgendwann musste doch jemand zurückkommen und damit mein Problem lösen. Auf dem Weg durch die kleine Stadt stellte ich mir vor, wie angenehm es wäre, an der einen oder anderen Tür den bunten Aufkleber zu entdecken und vielleicht darüber mit jemandem ins Gespräch zu kommen.

Gut, noch ist es nicht so, aber bestimmt eines Tages, mutmaßte ich. Mein Frust hielt sich in Grenzen, und der Augenblick bot sich mir zur Unterhaltung.

Als ich nach zwei Stunden zurückkehrte, hatte ich Glück. Mir wurde die Haustür von einer Nachbarin geöffnet, und der Wohnungsschlüssel passte. Die Leckereien im Kühlschrank besänftigten mich vollends, und fast hätte ich die Schwere der Situation vergessen, wäre da nicht die Rückfahrt gewesen. Zwar erreichte ich mit dem Bus den Bahnhof mit nur 5 Minuten Verspätung, was jedoch den Anschluss an meinen Zug kostete. Seine Schlusslichter grüßten mich schelmisch, und mir blieb nichts anderes übrig, als den nächsten abzuwarten, der in einer halben Stunde kommen sollte. Kurz vor Ablauf dieser Zeit entschuldigte sich jedoch eine männliche Stimme aus dem Lautsprecher dafür, dass die Wartenden etwas Geduld aufzubringen hätten, weil eine Bombendrohung in der Großstadt alle Züge, eben auch unseren, zurückhalten würden. Beim Einstieg nach einer Stunde atmete ich auf, doch leider zu früh, denn einmal musste ich noch umsteigen! Und auch hier harnte eine erneute Katastrophe, die mich allerdings schon wieder zum Lachen brachte. Dieser Zug kam nicht, weil er brannte, ja, richtig: b r a n n t e! Von Bombendrohungen hatte ich schon öfter vernommen, aber ein brennender Zug war neu, das hatte ich noch nicht. Wenigstens schien die Sonne wieder, auch in meinem Herzen, denn diese Holzhammermethode hatte ich nun verstanden. Als ich schließlich nach meiner sechsstündigen Mammutreise erschöpft ins Bett fiel, lachte ich aus vollem Herzen und versprach, meine Zeit in Zukunft sinnvoller zu gestalten, solche Aktionen nicht mehr mitzumachen. „Versprochen,“ kicherte ich, „ihr braucht euch nicht weiter ins Zeug zu werfen für mich. Das wars, wirklich, endgültig!“ Ob mir geglaubt wurde, weiß ich nicht so recht, denn seit drei Jahren bemühe ich mich um eine Änderung zu dieser Familie. Das Neinsagen fällt mir hier besonders schwer, die „Zeichen der Liebe“ aus dem Universum jedoch werden immer deutlicher, und ich hoffe, dass mir diesmal einfällt, wie die Spannungen und Missverhältnisse aufgelöst werden können.

Dieser kleine Schlenker gehörte noch hierher, um zu verdeutlichen, dass die Dinge, auch unangenehme, geschehen, damit wir daraus lernen. Ich habe längst begriffen, dass alles, was mir geschieht, der Liebe entspringt. Sich dafür zu öffnen, im entsprechendem Augenblick sich zu erinnern, um gelassen zu reagieren, ist eine der wichtigsten Lektionen im Sterntalermodell. Die antrainierten Verhaltensweisen

loszulassen, damit geschehen kann, was uns auf unserem Weg vorantreibt, die innere Ruhe einkehren lässt, den Umgang mit den anderen erleichtert und die Lebensfreude aktiviert.

Übung 32: Sicherlich bist du jetzt so weit, dass dir selber eine Übung zum Thema Liebe einfällt!

Literaturangabe: (Leider ist die Liste unvollständig)

- 1.) Heidemarie Schwermer „Das Sterntalerexperiment“ - Goldmann- Verlag
- 2.) Heidemarie Schwermer „Sterntaler 2“ -www. HeidemarieSchwermer.com
- 3.) Chris Griscom „Zeit ist eine Illusion“
- 4.) Wissenschaftsladen - www.free.de
- 5.) Jürgen Schilling „Kau dich gesund“
- 6.) Stefan von Lankowich
- 7.) Donald Walsh „Ich bin das Licht“ Aquamarin Verlag
- 8.) Dr. Monika Wagner- Koch “Übersäuerung – die Krankheit unserer Tage” Mosaik Verlag
- 9.) Harvey und Marilyn Diamond „Fit for life“ Goldmann Verlag
- 10..) Liselotte Scholl “Das Augenübungsbuch”
- 11.)Karten der Kraft – schamanistisches Einweihungsspiel Windpferd
- 12.) Ralf Gruber „Viele neue Möglichkeiten durch Paradigmawechsel“ Arnstadt
- 13.) Iris Berben „Älter werde ich später“
- 14.) Fritz Riemann „Grundformen der Angst“ Ernst Reinhardt Verlag
- 15.) Dale Carnegie „Sorge dich nicht – lebe!“ Scherz Verlag
- 16.) Waltraud Maria Hulke „Das Farbenheilmittel“ Windpferd Verlag
- 17.) Thomas Gordon „Familienkonferenz“ Heyne Bücher
- 18.) Bärbel Mohr „Bestellungen im Kosmos“ Omega Verlag
- 19.) Paul Ray „ The Cultural creatives“ Harmony Books 2000

245

20.) Kerstin Jentsch "Seit die Götter ratlos sind" Heyne Bücher

21.) Jacques Lysseran „Das wiedergefundene Licht“

22.) Marlon Morgan „Traumfänger“ Goldmann- Verlag

23.) Jasmuheen „Lichtnahrung“ Heyne Bücher

24.) Irina Tweedie „Wie Phönix aus der Asche“ Ansata Verlag

© Heidemarie Schwermer, 2007