



SO GEHT FREIHEIT

MUTMACHBUCH

Vorwort
von Prof. Dr.
Franz Ruppert
zur gesunden
Autonomie

MANUEL SCHÖNTHALER
#JUSTFUCKINDOIT LLC

*Wie aus Angst und Verzweiflung
die Chance deines Lebens wird*

1. Auflage, überarbeitet im Mai 2024 (PDF-eBook-Version 3)

Impressum

Texte/Interviews: © 2022 Copyright by Manuel Schönthaler
und den jeweiligen AutorInnen & GästInnen
Gedichte: © 2022 Copyright by Lucila Pappalardo
Coverdesign/-foto: © 2022 Copyright by Manuel Schönthaler
Herausgeber: #justfuckindoit LLC
7901 4th St N STE 300
St. Petersburg, Florida USA 33702
lets@justfuckindoit.it
Verlagslabel: #justfuckindoit
Satz/Layout: Manuel Schönthaler
Lektorat: Swenja Weber
Übersetzung: Swenja Weber, Andrea Erhard
Korrektorat: Swenja Weber, Andrea Erhard, Manuel Schönthaler
Transkription: Veronika Stamos, Andrea Erhard, Manuel Schönthaler

Disclaimer

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede kommerzielle Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Alle Angaben in diesem Buch wurden vor Drucklegung sorgfältig geprüft, jedoch übernimmt die #justfuckindoit LLC keine Haftung für deren Richtigkeit und Vollständigkeit. Für die Inhalte der einzelnen Texte sind die jeweiligen AutorInnen verantwortlich. Alle Änderungen bleiben vorbehalten, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die private Weitergabe dieses eBooks an Freunde ist ausdrücklich erlaubt, davon ausgenommen ist nur die unerlaubte Veröffentlichung auf Webseiten oder Sozialen Medien.

***„Der Weg des Herzens
ist der Weg des Mutes.“***

(OSHO)

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort von Franz Ruppert zur gesunden Autonomie.....</i>	<i>7</i>
<i>Einleitung von Manuel Schönthaler.....</i>	<i>10</i>
<i>Gedicht „Ja zum Leben“.....</i>	<i>16</i>
Über emotionale Manipulation und gesunde Autonomie - meine innere & äußere Reise in die emotionale Freiheit	
<i>von Manuel Schönthaler.....</i>	<i>17</i>
<i>Gedicht „Wanderung“.....</i>	<i>53</i>
„Bleib’ doch einfach mal [dort] sitzen.“ Vom Zauber der Einfachheit.	
<i>Manuel Schönthaler im Gespräch mit Walter Quiring.....</i>	<i>54</i>
<i>Gedicht „Hol dir den Genuss zurück“.....</i>	<i>77</i>
Vom Suchen, nicht Finden und dennoch Ankommen	
<i>von Veronika Stamos.....</i>	<i>78</i>
<i>Gedicht „Eine freie Seele“.....</i>	<i>103</i>
Kopf versus Herz - wie mein innerer Lausbub mir den Weg zu meinen Träumen öffnete	
<i>Manuel Schönthaler im Gespräch mit Markus Langer.....</i>	<i>104</i>
<i>Gedicht „Im Herzen Kind sein“.....</i>	<i>129</i>
Wie mich meine Intuition zurück zu innerem Frieden und wahrer Freude führte	
<i>von Lucila Pappalardo.....</i>	<i>131</i>
<i>Gedicht „Richtung: Hier und Jetzt“.....</i>	<i>148</i>
<i>Gedicht „Zeit für Einsamkeit“.....</i>	<i>149</i>
„Und wenn ich alles verliere, wird in dieses Vakuum etwas treten, was noch viel näher an meinem wahren Selbst ist, als das, was ich jetzt so liebe.“	
<i>Manuel Schönthaler im Gespräch mit Bastian Schaller.....</i>	<i>150</i>
<i>Gedicht „Fülle“.....</i>	<i>180</i>

Angst – ein Geschenk der Evolution oder mein Weg von der Kulturwirtin zur Landwirtin	
von Andrea Erhard.....	182
Gedicht „Lebe ganz groß“.....	204
„Ich brauche da keine großen Studien. Ich lerne mich da nicht allzu lang ein, ich fang' einfach an und und leg' los“	
Manuel Schönthaler im Gespräch mit Flo Goette.....	205
Gedicht „Du bist aus Träumen gemacht“.....	235
Auswandern ohne Startkapital?!	
Wie mir mein Mut half, einem System der Angst zu entkommen und meine persönliche Freiheit zu finden.	
von Leon Hirschring.....	237
Gedicht „Wunder“.....	268
Eine andere Art von zu Hause sein...	
Manuel Schönthaler im Gespräch mit Dr. phil. Lilian Katharina Seuberling.....	269
Gedicht „Liebe dich so sehr“.....	292
Die Erforschung der menschlichen Intelligenz und warum Emotionen uns zum Erfolg führen - vom emotionalen Tiefpunkt in die emotionale Freiheit	
von Winnifred Lachner.....	293
Gedicht „Tanzen“.....	313
„Leute, wenn das stattfindet, ich glaub, ich heule!“	
Mein Weg von hinter der Bühne auf die Bühne.	
Manuel Schönthaler im Gespräch mit Tina Reimer.....	314
Gedicht „Das Göttliche“.....	333
„Human Design“ und „Echt Du! Echt jetzt!“.....	335
Ehrliches Mitteilen und ICH-Arbeit.....	336
Langzeitbegleitung „Entdecke deine Schöpferkraft“.....	339
Nachwort von Manuel Schönthaler.....	340
AutorInnen-Kurzbiografien.....	347

Vorwort zur gesunden Autonomie

von Prof. Dr. Franz Ruppert

Im Jahr 2011 hatte ich die Idee, zum ersten Mal in meinem Leben einen Verein zu gründen. Mit diesem wollte ich meine psychologische Theorie, die ich in den letzten zehn Jahren entwickelt hatte und die traumatherapeutische Praxis, die damit verbunden ist, weiterverbreiten. Im Wesentlichen sollte dieser Verein die Aufgabe haben, internationale Kongresse zu organisieren. Wie sollte nun dieser Verein genannt werden? Ich überlegte, was den Menschen, mit denen ich therapeutisch arbeitete, am meisten fehlte und kam auf den Gedanken: den Menschen fehlt so etwas wie eine gesunde Autonomie. Die meisten waren in destruktiven Beziehungsmustern verstrickt, entweder mit ihren eigenen Eltern, dem Partner oder den eigenen Kindern.

Solche verstrickten Beziehungen wiederholten sie dann auch in ihren Freundschafts- und Arbeitsbeziehungen. Obwohl sie sich über ihre jeweiligen Beziehungspartner beklagten und unendlich darunter litten, konnten sie nicht einfach damit Schluss machen. Offenbar war es noch bedrohlicher für sie, alleine zu sein als aus einer toxischen Beziehung auszusteigen. Zuweilen machte ich auch den Fehler, diesen Menschen zu sagen, sie sollten die Beziehung abbrechen. Das führte aber eher dazu, dass sie mir böse wurden und die Beziehung zu mir abbrachen, um damit weiterhin in ihrer Mutter- oder Partnerbeziehung zu verharren.

So kam ich zu dem Entschluss, den neu zu gründenden Zusammenschluss „Verein zur Förderung einer gesunden Autonomieentwicklung von Menschen e.V.“¹ zu nennen. Und gleich unser erster internationaler Kongress, den wir 2012 veranstalteten, trug den Titel: „Gesunde Beziehungen“. Wie aber kann man die „gesunde Autonomieentwicklung“ eines Menschen fördern? Mehr als zehn Jahre später weiß ich dazu noch viel mehr zu sagen als damals. Es geht zum einen darum herauszufinden, wann und war-

¹ Link zum Verein: www.gesunde-autonomie.de. Dort kannst du mit deiner Spende helfen oder eine Unterstützung zur eigenen Selbstbegegnung beantragen. In den offenen Gruppen kannst du die Arbeit mit der von Franz Ruppert entwickelten Anliegenmethode aus der identitätsorientierten Psychotherapie (IoPT) kennenlernen. Termine: www.franz-ruppert.de/terminkalender.

um ein Mensch den Bezug zu sich selbst aufgegeben hat bzw. wegen der traumatisierenden Umstände, in die er geraten war, aufgeben musste. In vielen Fällen geschieht dies bereits vorgeburtlich. Weil dieser Mensch, der mit einem ungeheuer großen Potential an Lebensfreude, Lebensenergie und voller Gefühle von Liebe und Verbundensein-Wollen die Erfahrung machen muss: du bist gar nicht gewollt. Du sollst gar nicht da sein. In der Regel bedeutet dies, dass ein Mensch bereits in der Gebärmutter die Ablehnung seiner Mutter spürt. Seine Mutter will nicht schwanger sein mit ihm, sie will nicht seine Mutter werden. Zuweilen versuchen solche Mütter auch, dieses Kind, das in ihnen heranwächst, auf die eine oder andere Form abzutreiben.

Wer das Glück hat, einen solchen Abtreibungsversuch zu überleben, hat nicht nur Todesängste ausgestanden, er hat als Überlebensstrategie auch den Bezug zum eigenen Lebendigsein abgespalten. Er überlebt quasi außerhalb seines Körpers. Körper und Psyche entwickeln sich von nun an nebeneinander her. Der Anteil, der ab jetzt das Überleben organisiert, versucht weiterhin eine Beziehung mit der eigenen Mutter aufrecht zu erhalten. Dazu fühlt und überlegt er, was er seiner Mutter geben muss, damit sie ihn und sein Dasein dennoch akzeptiert. Er macht sich der eigenen Mutter zu Diensten. Diese wiederum nutzt dieses Angebot als Überlebensstrategie für sich, weil Mütter, die ihre Kinder ablehnen, in der Regel auch selbst traumatisiert sind und ihrerseits schon keine Mutter hatten, die sie wollte, liebte und schützte. So kehrt sich das Mutter-Kind-Verhältnis um und die Welt steht Kopf: das Kind versorgt seine Mutter mit seiner Lebensenergie und seinem Lebenswillen. Es befürchtet, dass seine Mutter aus seinem Leben verschwindet, wenn es sie nicht am Leben erhält.

Was ist also in solchen Fällen zu tun? Die bedingungslose Liebe des Kindes zu seiner Mutter muss von dem Menschen anerkannt werden, der dieses liebeshungrige Kind in sich mit aller Gewalt zu unterdrücken versucht. Dadurch kann der Schmerz darüber, von der eigenen Mutter nicht gewollt zu sein, endlich in seiner ganzen Wucht zum Ausdruck gebracht werden. Auch die beiseite geschobenen Gefühle von Todesangst und ohnmächtiger Wut können auf diesem Wege innerlich aufgelöst werden. Es darf dabei durchaus zum Ausdruck gebracht werden, dass man seine Mutter we-

gen ihrer Ablehnung zuweilen am liebsten umgebracht hätte. Wer sich das eingesteht, muss seine Wut und Aggression nicht länger auf Andere und Unschuldige verschieben.

Über solche Prozesse, die häufig nicht in einer einzigen „Selbstbegegnung“ zu leisten sind, steht das eigene Liebespotential wieder vollumfänglich zur Verfügung. Es kann sich nun auf die eigene Person richten. Ich liebe mich bedingungslos. Ich muss um meine Daseinsberechtigung weder kämpfen noch mich dafür rechtfertigen, dass ich lebe. Auch die Daseinscham, die zuvor so viel Leid verursacht hat, ist dann wie weggeblasen. Ich lebe gerne und schaue so gut es geht auf die Befriedigung meiner ganz natürlichen Lebens- und Liebesbedürfnisse. Damit werde ich im guten Sinne beziehungsfähig und kann konstruktive Beziehungen mit anderen Menschen gestalten. Ich kann mich ihnen emotional öffnen und kann auch klar „Nein“ sagen, wenn andere über meine Grenzen gehen wollen. So werde ich im guten Sinne „autonom“, d.h. ich lebe mein Leben nach meinen eigenen Gesetzen. Damit bin ich ein friedvoller Mensch, der anderen auch aus vollem Herzen ihre gesunde Autonomie wünscht. Andere Menschen zu beherrschen, sie zu kontrollieren und mit ihnen Krieg zu führen, interessiert mich nicht mehr im Geringsten.

Ich will nur noch leben, lieben und geliebt werden. Ich bin innerlich frei.

Prof. Dr. Franz Ruppert

Prof. Dr. Franz Ruppert ist 1957 in Bayern geboren, er lebt in München und ist seit 1992 Professor für Psychologie. Er hat ein eigenes Institut für Fort- und Weiterbildung und eine Praxis für Psychotherapie. In 30 Jahren beruflicher Tätigkeit konnte er die Identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT) schrittweise entwickeln. Dieses hocheffektive Therapieverfahren wurde bislang bereits in 10 Büchern dargestellt. Diese sind in 13 verschiedene Sprachen übersetzt. Er ist international tätig und einer der bekanntesten und führenden Traumatherapeuten weltweit. Sein Buch „Ich will leben, lieben und geliebt werden“ ist ebenfalls bei tredition erschienen.

Einleitung

von Manuel Schönthaler

Was bedeutet eigentlich Freiheit?

Die Antwort auf diese Frage ist wahrscheinlich so vielfältig wie die Menschen auf dieser Erde. Deshalb versuchen die zwölf AutorInnen dieses Mutmachbuches auf den folgenden Seiten mit ihrer ganz persönlichen Geschichte mögliche Perspektiven dazu aufzuzeigen. Ohne, dass einer davon den Anspruch erhebt, mit absoluter Gewissheit sagen zu können, was Freiheit für *dich* bedeuten kann. Denn wie verwegen wäre es, wenn wir behaupten würden zu wissen, was nun Freiheit genau ist und wie sie geht. Es gibt so unendlich viele Formen der Freiheit, einige davon, wie die emotionale Freiheit, innere Freiheit, Entscheidungsfreiheit, Freiheit des Ortes, Berufes oder der Lebensführung, finanzielle Freiheit, Angstfreiheit, Traumafreiheit oder die künstlerische Freiheit werden die AutorInnen in diesem Buch aus ihrer Erfahrung beleuchten.

Wie es zu diesem Mutmachbuch kam

Ich hatte schon seit einigen Monaten die Idee, meine eigene Geschichte in einem Buch niederzuschreiben, um Menschen Mut zu machen, ihren eigenen Weg zu gehen. Diese Idee entstand aus meiner Arbeit im *#justfuck-inoit*-Podcast heraus, in dem ich seit August 2020 Geschichten von Menschen erzähle, die ihren ganz eigenen Weg gegangen sind. Die einfach mal gemacht haben, auch wenn andere gesagt haben: „Das geht doch nicht!“. Geschichten vom mutigen Vorausgehen, die oft mit Angst und Zweifeln begannen, aber aus denen großartige Chancen wurden. Genau mit diesem Format habe ich selbst begonnen, meine eigene Traumahistorie aufzuarbeiten, ohne anfangs zu wissen, dass ich selbst überhaupt traumatisiert bin.

Zum Ende meiner letzten Weiterbildung sagte mein damaliger Kollege Pete zu mir: „Warum schreibst du denn nicht einfach die Geschichten aus deinem Podcast² in ein Buch?“ Die Idee gefiel mir, doch sie war mir zu einfach, denn ich wollte ja etwas Neues schaffen und nicht nur bereits erzählte Geschichten niederschreiben. Und womöglich war die Zeit noch nicht dafür reif. Erst ein paar Monate später dann, als ich *Lucila* in einem Projekt in Portugal kennenlernte, das mich gefunden hatte, nachdem ich bei *Tina* ins Mentoring gegangen war, reifte die Buchidee weiter. Auf Madeira, wo ich mit *Winnifred* im März 2021 in einer Villa intensiv an unseren inneren Blockaden und Traumata arbeitete, wurde in mir der Wunsch lebendig, jetzt mein erstes eigenes Buch zu schreiben. Das Gefühl war da noch, dass das auf einer kleinen Insel mit einem Berg auf den Azoren geschehen würde.

In Portugal führte ich das erste Interview mit *Prof. Dr. Franz Ruppert* über emotionale Manipulation und später auf Madeira ein zweites zum Thema Mutterliebe, als gerade Winni zu Besuch war. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland lernte ich dann *Bastian* und *Walter* auf einer Vereinsveranstaltung persönlich kennen, mit denen ich bereits seit einiger Zeit ein Podcastinterview führen wollte. Über das Netzwerk der beiden war auch *Leon* verbunden, von dem ich bis dahin noch gar nicht viel wusste - aber allein seine Energie fühlte sich stimmig für mich an. *Flo* wurde mir von meinem zweiten Podcastgast empfohlen, mit dem ich dann später auch ein Gespräch im Podcast führte, als ich im Sommer 2021 meine Wohnung in Deutschland auflöste.

Zu dieser Zeit lernte ich auch *Markus* kennen, der ein großer Podcastfan von mir ist und mich schließlich nach Kreta in seinen Wohnwagen einlud, in dem ich dann das Buchprojekt startete, nachdem wir uns persönlich kennenlernten. Er fragte mich dort, ob ich jemanden kennen würde, der seine Biografie schreiben könnte - und so entstand der Kick-Off für dieses Buchprojekt. *Veronika* war ebenfalls bei mir im Podcast zu Gast und ergänzte das Projekt, nachdem eine andere Autorin ausgestiegen war. Ihre Verbindung zu Kreta war genau die, die es brauchte, sodass alles genau richtig zusammenfließen konnte. *Andrea* stieß dann als letzte Autorin zum

² www.justfuckindoit.de/podcast

Projekt, sie hatte bereits einen Text zum Thema Angst in der Schublade liegen, der ganz kurzfristig einen Ausfall kompensierte und darauf zu warten schien, den Weg in dieses Buch zu finden. *Lilian* kannte ich als Partnerin von Stephan, mit dem ich im Dezember 2019 die Pilotfolge für den *#justfuckindoit*-Podcast drehte und die auf ihrer Reise nach Peru beide später dort bei mir zu Gast waren.

Trauma & Autonomie

Zumal ich in der Zeit auf Kreta immer tiefer an meine eigenen Themen herankam und gerade selbst dabei war, den Weg in meine eigene Autonomie als digitaler Nomade zu finden, wuchs hier beides zusammen. Denn seit Beginn meiner eigenen Reise mit dem Rucksack tastete ich mich an die traumatische Wurzel meiner psychischen Probleme heran, die ich bis dahin noch gar nicht sah. Franz Ruppert spielte dabei mit seiner wertvollen Arbeit eine entscheidende Rolle, denn mit ihm löste ich Anfang 2021 im Zelt in Portugal mit einer Zahnbürste, einer Kaugummidose und meinem Reisepass den Anliegenatz „Ich fühle mich nicht genug gesehen“ auf, der sich auf den Urschmerz fehlender Mutterliebe zurückführen ließ. Damit tragen wir alle irgendeine Form von Trauma in uns, denn jede Form der Nichtpassung des eigenen Bedürfnisses mit dem jeweiligen Angebot zu dessen Befriedigung führt über die Zeit zu einem Bindungstrauma. Es entsteht in den frühesten Lebensjahren in der Beziehung mit den eigenen Eltern, insbesondere der eigenen Mutter als früheste Bindungsperson. Die Entwicklungspsychologie sowie Franz Rupperts Arbeit³ liefern hierzu den notwendigen Kontext.

Dabei tragen wir alle das Bedürfnis nach Nähe und Distanz genauso wie nach Dauer und Wechsel⁴ in uns. Das heißt, wir benötigen genauso die Liebe unserer Mutter oder der uns nächsten Bindungsperson wie die Autonomie und Freiheit, um unser Leben nach unseren eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Dabei ist eine Verlässlichkeit des Bindungsangebotes ge-

³ vgl. „*Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft*“ (F. Ruppert, 2018)

⁴ de.wikipedia.org/wiki/Riemann-Thomann-Modell

nauso wichtig, wie der Umgang mit und das Bedürfnis nach Veränderung. Je ausgeglichener dieses Pendel also in diesem Nordstern schwingt, desto leichter fällt es uns zu leben, zu lieben und geliebt zu werden. Durch traumatische Erlebnisse, in denen diese Bedürfnisse in ihrer Tiefe erschüttert wurden, wird dieses Pendel jedoch in die eine oder andere Richtung aus dem Gleichgewicht gebracht. Deshalb tun sich manche Menschen besonders schwer damit, sich zu verändern/Veränderung auszuhalten oder im Kontakt/in Bindung zu bleiben, während damit das Nähe-Distanz-Verhältnis gestört ist. Trauma hat also eine entscheidende Auswirkung auf eine gesunde Autonomie.

Mission & Vision

Meine Mission ist es deshalb, Menschen wie dir Mut zu machen, deinen eigenen Weg zu gehen und zurück zu dir selbst zu finden. Dein Trauma zu identifizieren und zu überwinden, um endlich ein Leben in emotionaler Freiheit und gesunder Autonomie zu führen. Die Vision: *innerhalb von zehn Jahren eine Million Menschen in mehr als zehn Sprachen Zugang zur Traumaheilung* zu ermöglichen, um das dadurch verursachte Leid auf der Welt zu verringern.

Warum dieses Buch?

Ratgeber gibt es viele, geschrieben und diskutiert wird auch viel, aber Therapiemethoden und Coachings helfen erst dann, wenn du erst einmal an dem Punkt angelangt bist, dass du dein eigentliches Problem in der Tiefe auch erkannt hast. Doch wie ich aus meiner eigenen Geschichte weiß, kann das Jahre oder gar Jahrzehnte dauern. Wir haben aber nur dieses eine Leben, und wie ich seit meiner Arbeit mit Tina weiß, ist die eigentliche Frage: „Wie willst du’s wirklich haben?“. Dieses tiefe „Gesehenwerden“ und damit die ur-eigentliche gesunde Bedürfnisbefriedigung sind wir aber seit unserer Geburt traumabedingt nicht mehr gewöhnt, da wir sie uns in jahrelanger nicht-traumasensibler Erziehung durch Eltern, Schu-

le und Gesellschaft aberziehen haben lassen. Ich möchte deshalb mit diesem Buch einen Beitrag dazu leisten, dass sich das wieder ändert und wir zurück zu uns selbst und unserem höchsten Selbst finden.

Wer ich glaube zu sein

Ich glaube jemand zu sein, der in der Tiefe verstanden hat, worum es in diesem Leben eigentlich geht: wieder wir selbst zu sein, uns selbst zu spüren und mit uns in echtem Kontakt zu sein, es uns selbst recht zu machen und nicht mehr das Glück im Außen zu suchen, wo es schlicht nicht zu finden ist. Der Narzissmus in unserer Gesellschaft⁵ hat uns so weit von uns selbst entfernt und belohnt uns tagtäglich für den eigenen Selbstbetrug⁶, sodass ich es aufgrund meiner eigenen traumatisierten Kindheit als meine heutige gesellschaftliche Verantwortung betrachte, einen gemeinnützigen Beitrag dafür zu leisten, dass Menschen weniger leiden und wieder mehr lieben. Sich selbst und andere. Für eine liebevollere Welt mit mehr echter Nähe und tiefer Verbundenheit anstatt innerer und äußerer Spaltung durch Hass, Gewalt und Krieg. In meiner heutigen Identifikation als Coach, Mentor und Traumaheiler fühle ich mich dazu befähigt, in diese Rolle zu schlüpfen und bin intrinsisch motiviert, durch Bücher und Projekte wie dieses meinen Teil dazu beizutragen.

Gemeinnützige Initiative

Dieses Buch ist Teil einer gemeinnützigen Initiative, die sich zum Zweck der gesunden Autonomie-Entwicklung für emotionale Freiheit engagiert und sich künftig als Verein manifestieren will. Die Einnahmen des Buchverkaufes fließen direkt in einen Finanzierungstopf, mit dem weitere Projekte ermöglicht werden sollen, die Menschen auf der vorgenannten Mission unterstützen, zurück zu sich selbst und damit zu mehr Autonomie im Leben zu finden. Damit die Vision von einer Million gesund-autonomen

⁵ vgl. „Die narzisstische Gesellschaft“ (Hans-Joachim Maaz, 2013)

⁶ vgl. engl. Dokumentarfilm „The Wisdom Of Trauma“ (Dr. Gabor Maté): thewisdomoftrauma.com

Menschen auf der ganzen Welt Realität werden kann, benötigen wir also deine Unterstützung: wenn du uns helfen magst, dann **teile dieses Buch mit deinen Freunden, Bekannten, Familie und Kollegen und erzähle ihnen von diesem Projekt**. Du kannst uns durch die Weitergabe dieses Buches, deinen finanziellen Beitrag auf folgendes Spendenkonto und deine tatkräftige Unterstützung in diesem Projekt dabei unterstützen, dieses Ziel zu erreichen und die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Überweisung auf #justfuckindoit Konto:

justfuckindoit LLC

BIC: TRWIBEB1XXX

IBAN: BE85967257044306

„Mein Beitrag für gesunde Autonomie“

PayPal: paypal.me/jfdoit oder an lets@justfuckindo.it unter dem Stichwort „Mein Beitrag für gesunde Autonomie“

Wenn du dir von uns Unterstützung wünschst, dann bewirb dich hier mit deinem Anliegen für eine Förderung: lets@justfuckindo.it

Mehr zur Initiative: www.justfuckindoit.de/gesunde-autonomie

Stipendium für Langzeitbegleitung

Im Rahmen meines Langzeitcoachingprogramms⁷ biete ich jedes Quartal die Förderung⁸ für eine Einzelperson an, die gerade besonders bedürftig ist und sich eine Begleitung von mir wünscht, es sich aber aus finanziellen Gründen nicht leisten kann. Wenn du dich angesprochen fühlst oder jemanden kennst, für den das genau das Richtige sein könnte, dann lade ich dich herzlich dazu ein, dich formlos per E-Mail an lets@justfuckindo.it zu bewerben oder das Programm sowie das Stipendium weiterzuempfehlen. Derzeit fördere ich den Wunschzeitraum (3 bis 24 Monate) zu 66% des vollen Preises, den ich für dich übernehme - du zahlst also nur ein Drittel.

⁷ www.justfuckindoit.de/langzeitcoaching

⁸ www.justfuckindoit.de/stipendium

Ja zum Leben

Ja zu allem, was mir widerfährt und nicht gefällt.

*Ja zu den Prozessen, die ich durchlaufe
und mit dem Verstand nicht begreifen kann.*

*Ja zum Vertrauen in meinen Weg, das mir hilft,
den Urteilen anderer keinen Glauben zu schenken,
denn sie stimmen nicht mit dem überein, was ich fühle.*

*Ja zu den Zeiten, die so gar nicht
nach meinem Geschmack sind.
Manchmal vergehen sie schneller, manchmal langsamer,
als ich es gerne hätte.
Sie sind wie sie sind und so akzeptiere ich sie.*

*Ja zu den Orten, Beziehungen und Situationen,
die ich hinter mir lassen darf, um aufblühen zu können.*

*Ja zu meinem Leben und zu allem,
was ich dieser Welt zu bieten habe.*

*Ja zu meiner Geschichte, meiner Familie,
meinen „Fehlern“ und meinen „Erfolgen“.*

Ja zu allem.

So wie es war, so wie es ist.

Über emotionale Manipulation und gesunde Autonomie - meine innere & äußere Reise in die emotionale Freiheit

von Manuel Schönthaler

Hast du dich schon einmal gefragt, warum dein Leben trotz maximalem Energieaufwand nicht so leicht läuft, wie du es dir eigentlich wünschst? Ich habe mich das dreiundvierzig Jahre meines Lebens gefragt, und erst nach vielen schmerzlichen Erfahrungen gesunde Antworten gefunden. Welche das waren und wohin sie mich heute gebracht haben, das erzähle ich dir in meiner Geschichte vom mutigen Vorausgehen in stürmischen Zeiten.

U-Bahn oder Klinik

Mit diesen drei Worten teilte mir meine damals dreizehnjährige Tochter unter großer Anspannung mit, in welcher emotionalen Notlage sie sich gerade befand. Ich war schockiert! Nicht allein wegen der Aussage, sondern weil mir schlagartig von einem Moment auf den anderen klar wurde, was in meinem eigenen Leben bisher schief gelaufen war. Der Mensch, den ich am meisten in meinem Leben liebe, machte mir bewusst, dass ich ihn komplett übersehen hatte. Ich war so sehr mit mir selbst beschäftigt, hatte mich so sehr in den Aufbau einer idealen Welt verrannt, dass ich gar nicht mehr wahrnahm, worin die wirklich wichtigen Bedürfnisse meiner Liebsten und vor allem mir selbst eigentlich bestanden.

Ich wurde jung Vater, war damals gerade einmal zwanzig und schrieb mein Abitur, als Cora-Lee das Licht der Welt erblickte. Der schönste Moment meines Lebens, den ich niemals vergessen werde. Gleichzeitig war ich noch so sehr mit mir selbst beschäftigt, dass ich noch gar nicht wusste, wohin ich in meinem Leben eigentlich selbst wollte. Gleichzeitig fühlte es sich aber komplett richtig an, unserer Tochter das Leben zu schenken und sie nicht abtreiben zu lassen, was aufgrund der völlig unerwarteten Schwangerschaft im Rahmen der Familienberatung im Raum stand. Für mich kam das nicht in Frage, da wir - wie ich fand - eine so gute Beziehung

fürten, dass eine solide Basis für eine junge Familie vorhanden schien. Eine der wichtigsten intuitiven Entscheidungen meines Lebens, die ich im vollen Vertrauen traf. Denn auch wenn ich damals noch gar nicht wusste, wo ich selbst eigentlich einmal hinwollte, so spürte ich doch, dass es genau so sein soll, dass sie jetzt auf die Welt kommt.

Und nun war ich plötzlich - in einer der größten Umbruchphasen meines eigenen Lebens - damit konfrontiert, dass meine geliebte Tochter sich selbst verletzte und sich nun das Leben nehmen wollte. Ich hatte mich gerade erst von ihrer Mama getrennt und war selbst dabei, mein Leben neu aufzubauen, als uns ihr Hilferuf erreichte. Wir saßen zu diesem Zeitpunkt gerade in der Küche der bisherigen Ehemwohnung, nachdem ich gerade erst aus Berlin zurückgekommen war, wo ich mir ein neues Leben aufbauen wollte. Doch das war gescheitert, denn ich wollte im Außen lösen, was ich nur im Innen lösen kann. Meine Tochter hielt mir dazu nun einen schmerzhaften Spiegel vor. Wir entdeckten die tiefen Schnitte auf ihrer Haut, und plötzlich fiel die ganze heile Welt in sich zusammen. Von jetzt auf gleich, ganz ohne Vorwarnung.

Ich kann mich lebendig erinnern, was das für ein intensiver Moment war: er fühlte sich an wie eine Mischung daraus, ihre Geburt zu erwarten und ihren Tod zu befürchten. Nur dass sie diesmal selbst am Hebel dieser unrevidierbaren Entscheidung saß und meine Einfühlsamkeit das einzige Mittel war, um sie in ihrer Wahl zu beeinflussen. Mir wurde schlagartig bewusst, was die Jahre zuvor alles falsch gelaufen war, was ich alles versäumt hatte und wo ich mir selbst etwas vormachte. Ich wollte meine eigene Depression einfach nicht wahrhaben, verdrängte sie, bis es sich nicht mehr weiter verdrängen ließ. Ich erkannte in der Suizidberatungsstelle⁹, in der wir ein Gespräch für den Umgang mit Cora-Lee führten, dass ich mich jetzt um mich selbst kümmern durfte. Denn nur so konnte ich endlich in der Form für sie da sein, wie sie es wirklich verdient hatte. Es ging nicht darum ihr Leben zu retten, sondern es überhaupt erst richtig möglich zu machen.

Diesen Moment werde ich niemals vergessen: als ich später mit ihr am Münchner Gärtnerplatz das alles entscheidende Gespräch führte, in dem

⁹ *Die Arche Suizidprävention & Hilfe in Lebenskrisen e.V.*: <https://die-arche.de>

es darum ging sie davon zu überzeugen, dass Klinik der bessere Weg ist als der Sprung vor die U-Bahn. Ich gestand ihr an diesem Nachmittag, dass ich ganz genau weiß, wie sich Selbstmordgedanken anfühlen. So nahe fühlte ich mich seit ihrer Geburt nicht mehr zu ihr. Es war unglaublich befreiend das endlich einmal laut auszusprechen, auch wenn es der Moment war, in dem es um ihr Schicksal ging. Es ging aber mindestens genauso sehr um mein Eigenes.

Meine perfekte Welt fällt zusammen

Über die Jahre seit Cora-Lees Geburt hatte ich die perfekte Familienwelt-Fassade aufgebaut: Ausbildung mit Note Eins und besonderer Auszeichnung abgeschlossen, Karriere im Vertrieb gemacht und mich erfolgreich die Karriereleiter hochgearbeitet, Spitzenverdienst erzielt und schicke Firmenwägen gefahren, riesige Altbauwohnung in der Münchner Innenstadt mit Blick auf die Isar gehabt. Meine Ex-Frau hatte ich knapp drei Jahre nach der Geburt unserer gemeinsamen Tochter geheiratet, was den Anstrich der makellosen jungen Familie nach außen hin rund machte. Beruflich hatte ich große namhafte Kunden, wurde in strategische Unternehmensentscheidungen einbezogen und mehr oder weniger in meiner Kompetenz respektiert. Ich kam, wann ich wollte, und ging, wann ich wollte - naja, so interpretierte ich es damals zumindest. So entstand jedenfalls eine Komfortzone, in der ich mich bequem ausdehnen konnte, um das Geld nach Hause zu bringen, das das schicke Münchner Stadtleben ermöglichte. Dazu kam dann noch ein kleiner Rassehund, der unsere junge Familie im Herzen verband. Vermutlich bekam er bereits mit, wo es bei uns hakte, da Tiere instinktiv auf solche Energien reagieren und wie Kinder die eigenen Ängste und Konflikte spiegeln.

Denn was dabei nicht nach außen drang, war meine innere Zerrissenheit. Das Damoklesschwert, das immer über mir hing, wenn ich mir meine Bettdecke über den Kopf zog und nicht mehr weiterwusste. So lag ich dann einen Tag oder zwei im Bett, darauf wartend, dass irgendjemand kam und mir meine unausgedrückten Bedürfnisse von den Lippen ablas. Doch stattdessen erlebte ich das Gegenteil und verlor mich immer weiter

in dieser selbstgemachten Abwärtsspirale der tiefen Dunkelheit. Wir seien Meister darin, so zu tun, als ob alles in Ordnung sei und wir gar keine Probleme hätten. Das sagte uns der behandelnde Psychotherapeut in der Klinik, als wir dort nach der Einlieferung unserer Tochter in der geschlossenen Unterbringung über den weiteren Therapieverlauf sprachen. Das machte mich damals ziemlich perplex, da er damit einen offensichtlichen Selbstbetrug aufdeckte.

Schlagartig wurde mir bewusst, was in meiner Familie alles unter den Teppich gekehrt wurde und welche Rolle auch meine eigenen Eltern dabei spielten. Das wahre Ausmaß sollte mir aber erst in den folgenden Jahren bewusst werden. Doch bereits an dieser Stelle meiner Geschichte machte mir der Therapeut das Angebot, einmal ein Gespräch mit mir und meinem Vater zu führen. Er erkannte offensichtlich Zusammenhänge, die mir erst heute wirklich in der Tiefe bewusst sind. Wahrgenommen habe ich dieses Angebot jedoch bedauerlicherweise nie...

Auch wenn meine Ex-Frau und ich damals gerade selbst nach fünfzehn gemeinsamen Jahren unseres Lebens in der Trennung steckten, zogen wir jetzt doch gemeinsam an einem Strang. Das kam der Genesung von Cora-Lee glücklicherweise sehr zugute und brachte auch uns beide bis heute auf eine wertschätzende Ebene, auf der wir respekt- und würdevoll miteinander umgehen. Doch meine kleine perfekte Welt brach in diesem ganzen Chaos auf einmal zusammen. Nämlich genau dann, als ich selbst gerade alles aufgegeben hatte: meinen langjährigen sicheren Job, meine schicke Münch'ner Ehwohnung, meine Rockband, meine langjährige Ehe, damit meine kleine Familie und irgendwie auch meine Tochter. Ich stand vor dem Nichts: kein Job mehr, keine Wohnung, kein Hobby, keine intakte Familie mehr. Kompletter Neustart.

Nach der Rückkehr von einer gescheiterten Beziehung in Berlin, die ich gerade einmal zwei Monate physisch auf engstem Zwei-Raum ausgehalten hatte, zog ich kurzerhand in das freigewordene WG-Zimmer meines langjährigen Freundes aus Teenagerzeiten. Wir hatten bestimmt zehn Jahre lang kaum Kontakt und ich hatte das Zimmer und die Wohnung zuvor noch nie gesehen. Doch als feststand, dass ich dort einziehen konnte, sagte ich aus dem Bauch heraus zu. Mein gesamtes verbleibendes Leben

passte zu diesem Zeitpunkt in einen kleinen Transporter. Ich war dankbar für die einzigartige Gelegenheit, die mir in dieser Phase meines Lebens irgendwie den Arsch rettete.

Die größte Verantwortung meines Lebens

Während also meine Tochter in der Klinik ihr Leben gerade neu sortierte und ich meinen Lebensmittelpunkt restrukturierte, begann die Suche nach einem Therapeuten für meine eigene Psychotherapie. In dieser Phase war ich selbst oft auf Achterbahnfahrt, hatte immer wieder Tiefs gefolgt von Hochs. An manchen Tagen fühlte ich mich kraft- und machtlos, sah keine Perspektive und Zukunft. An anderen Tagen schöpfte ich frischen Mut und Lust meine Zukunft neu zu gestalten. Es ist bis heute selbst für mich unglaublich, dass ich genau in dieser Zeit den bis dato höchst bezahlten Job mit der größten Verantwortung meines bisherigen Lebens angenommen hatte. Denn als ich für das Bewerbungsgespräch nach Frankfurt am Main flog, um dort den englischsprachigen Boss zu treffen, war ich mir selbst nicht einmal sicher, ob ich überhaupt irgendeine Chance darauf hätte. Ich war in einem ganz schlechten Kontakt mit mir selbst, spürte mich nicht gut und konnte demzufolge auch nicht beurteilen, wie ich nach außen wirkte. Nach dem Gespräch dachte ich: „Das war’s, die nehmen mich nicht“. Doch überraschenderweise bekam ich einen Anruf mit einer Zusage.

Ich wurde also Sales Director Germany für ein renommiertes US-Unternehmen und war in kompletter Eigenverantwortung für den Aufbau des deutschen Marktes zuständig. Mein Einstiegsgehalt lag bei hundertzwanzigtausend Euro, später sollte ich sogar bis zu hundertsechzigtausend Euro verdienen. Ich lernte das Who’s who der deutschen IT-Sicherheitsbranche kennen, verhandelte Rahmenverträge mit den CIOs der deutschen Wirtschaft und stürzte mit hochrangigen Vertretern der Hackerszene in Rockkneipen in Amsterdam, Berlin, London oder Prag ab. Zweimal im Jahr flog ich geschäftlich in die USA, um dort in Orlando oder Washington an Konferenzen mit rund eintausend Securityvertretern internationaler Konzerne und Behörden teilzunehmen. Ich werde es nie vergessen, wie ich das erste

Mal im Disney-Hotel in einem Konferenzraum mit circa zwanzig Amerikanern unterschiedlicher Dialekte an einem riesigen Eichentisch saß, um die Umsatz- und Wachstumswahlen des vergangenen und kommenden Jahres zu besprechen. Ich fühlte mich dort zwar wie ein Auszubildender, doch ich war jetzt hier als Director.

So lernte ich also mit den Firmenbossen in Fünf-Sterne-Hotels und erstklassigen Steakrestaurants das „Leben der anderen“ kennen, das mir bis dato völlig fremd war. Irgendwie fühlte ich mich dort wie ein Alien, doch mein Titel und Arbeitsvertrag bezeugten schwarz auf weiß, dass ich jetzt eine tragende Rolle beim Aufbau eines internationalen Unternehmens innehatte. Ich konnte es noch nicht so richtig glauben, denn meine innere Stimme erzählte mir etwas anderes. Als ich bei der ersten US-Konferenz mit den beiden anderen neuen Kollegen aus Großbritannien und dem mittleren Osten an einem Stehtisch in der Lobby stand, spekulierte unser Boss noch spaßhaft darüber, wer von uns dreien wohl als erster aussteigen würde. Nach außen hätte ich es zu diesem Zeitpunkt wohl nie zugegeben, doch innerlich spürte ich bereits jetzt ganz klar, dass ich das sein werde. Denn ich fühlte mich wie ein Fremdkörper im System, wie ein Spion im Feindesland, der nur mal kurz zu Besuch dort war, um zu schauen, wie es denn da so ist.

Und ich sollte recht behalten, denn nach knapp zweieinhalb Jahren erfolgreichen Geschäftsaufbaus und in die Höhe schießender Umsatzzahlen, aber weiterer innerer Entfernung aus einem narzisstischen System, das mir sowohl hier als auch in meiner Familie begegnete, sollte ich dort abgelöst werden. Auch wenn der Erfolg und das Wachstum eindeutig für mich und meine Leistung sprachen, so wurde ich doch zunehmend unbehaglich für die geld- und machtgierigen Firmenbosse. Die entschieden nämlich, trotz vertraglicher Vereinbarungen, mich am langen Arm verhungern zu lassen und einfach nicht zu bezahlen. Es fühlte sich an wie David gegen Goliath. Achtzigtausend Euro allein an Provisionen für Millionendeals mit namhaften deutschen und internationalen Großkonzernen standen offen. Doch die Bosse entschieden mich einfach zu kündigen, obwohl es jeglicher Rechtsgrundlage entbehrte und vor keinem deutschen Arbeitsgericht Bestand gehabt hätte. Doch die Vertragssituation war komplex und meine

damalige Anwältin, die selbst gerade in einen Burnout steuerte, vertrat mich mehr schlecht als recht und verspielte unsere guten Chancen. Es fiel mir damals schwer, darin das Geschenk zu entdecken, doch heute kenne ich es und bin unglaublich dankbar dafür. Denn ich war an goldene Ketten gelegt, die ich selbst niemals hätte sprengen wollen.

Kein Anschluss unter dieser Nummer

Nach einer längeren Auszeit von rund einem Jahr, in der ich mir mit meinem damaligen Sportwagen eine gute Zeit auf deutschen Rennstrecken machte, sollte ich dann wieder Fuß in einem Unternehmen fassen. Lange suchte ich wieder nach einer Anstellung, in der ich ähnlich viel Verantwortung tragen, etwas aufbauen und annähernd so viel Geld verdienen konnte. Doch vergeblich, das Universum oder wer auch immer uns lenkt, hatte etwas anderes für mich vorgesehen. Denn mein selbstgewähltes Arbeitsamt-Sabbatical lief aus und ich musste dringend einen neuen Job annehmen, doch mein Ego wollte sich unbedingt genauso groß und bedeutend fühlen wie zuvor. Doch das gelang mir nicht, denn alle zur Verfügung stehenden Angebote waren irgendwie nicht das, was ich suchte. Nur ein einziger anderer US-Arbeitgeber, bei dem ich mich proaktiv über eine Branchenempfehlung bewarb, kam annähernd an die vorherige Stelle heran. Doch die Hürde dort war eine völlig andere und ich musste gegen meine inneren Dämonen kämpfen, die mich selbst sabotierten und schlecht vorbereitet in ein wichtiges Bewerbungsgespräch in London laufen ließen. Aus psychotherapeutischer Sicht handelt es sich bei diesen inneren Dämonen um emotionale Schutzprogramme aus unserer Kindheit, doch in der Wirkung auf mein Erwachsenenleben ist es nunmal das, was ich dabei erlebe. Denn egal, was ich versucht hatte im Außen zu lösen, es fiel immer wieder auf mich zurück, bis ich es auch im Innen erkannte.

Irgendwie war ich aber innerlich noch nicht bereit dafür, deshalb strengte ich mich im Außen so gut es mir eben möglich war an, meinen selbst gesetzten Ansprüchen gerecht zu werden. „Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit“ war so ein Glaubenssatz aus meiner Vertriebszeit, den ich hier unter Beweis stellen wollte. Doch so ganz gelang mir das nicht,

denn die Erwartungen und Ansprüche dieses potenziellen Arbeitgebers waren höher als meine damalige Schauspielerei es hergab. Und so entstand eine schier unüberwindbare Schlucht zwischen meinem inneren Anspruch und den selbst gesetzten äußeren Möglichkeiten. Ich durfte dabei schlicht erkennen, dass ich nach etwas suchte, das es so gerade eben nicht für mich gab. Und so bekam ich zwar eine zweite Chance für einen weiteren Vorstellungstermin, da der Arbeitgeber irgendwie meine wahre Größe spürte, jedoch sabotierte mein verletztes Ego auch diese Gelegenheit mit der eigenen Absage meinerseits. „Ich wäre dort ja nur ein einfacher Key-Account-Manager ohne regionale Verantwortung“, sagte mir mein verletztes Inneres. Ich stolperte also über meine eigenen Ansprüche und das, was ich tatsächlich dafür zu leisten bereit war.

Ich durfte jetzt die Erfahrung machen, innerhalb eines Jahres drei „Zweite-Wahl-Jobs“ bei drei verschiedenen Arbeitgebern anzunehmen. Also erstellte ich mir zum ersten Mal in meinem Leben eine Vergleichstabelle mit unterschiedlichen Kategorien, in denen ich die Arbeitgeberangebote miteinander verglich, was mein Verstand zunächst für eine gute Idee hielt - doch diese Rechnung machte ich dabei ohne meine Intuition. Dabei ergab sich ein Ranking, das sich für mich überhaupt nicht stimmig anfühlte. Doch ich blieb dabei und wollte daran glauben, dass ich so die beste Entscheidung treffen würde. Natürlich war das totaler Selbstbetrug. Kurz gesagt machte ich jetzt also alle drei Arbeitgeber der Reihe nach durch: zuerst probierte ich die Konzernstelle mit der Erkenntnis, die ich bereits vor meiner Bewerbung hatte. Nämlich die, dass ich nicht gut in einem Konzern funktioniere. Mein Chef liebte mich zwar und ich ihn auf gewisse Weise auch, doch wir beide merkten, dass es unter diesen Rahmenbedingungen mit uns beiden so einfach nicht klappt. Also schied ich in der Probezeit freiwillig aus und heuerte bei dem zweiten Arbeitgeber an, der nach diesem halben Jahr immer noch jemanden suchte. Schon das hätte mir zu denken geben sollen. Dort bemerkte ich dann bereits im Vorstellungsgespräch, dass hier etwas nicht stimmt - ich spürte starke Inkongruenzen zwischen dem, was gesagt wurde, und dem, wie sich die Chefs dazu verhielten.

Doch ich glaubte weiter an meine Liste und unterschrieb den Arbeitsvertrag. Es wurde die kürzeste und qualvollste Stelle meines Lebens, aus der ich nach nicht einmal zwei Monaten wieder ausschied. Erneut mit Rechtsstreit und Psychospielchen. Nun brauchte ich dringend einen anderen Job und fragte bei einem befreundeten Ex-Kollegen an. Der war inzwischen Geschäftsführer einer deutschen Niederlassung, für dessen Mutterfirma ich bereits in meinem ersten langjährigen Vertriebsjob tätig war. Die Stelle wurde extra für mich kreiert und passte in das Konzept des Vertriebsaufbaus, doch spürte ich zu dieser Zeit bereits zwei Dinge: zum einen, dass ich unbedingt etwas Eigenes machen wollte, und zum anderen, dass die Energie dort einfach nicht passte. Mein Bauchgefühl sagte klar „Nein!“, doch ich entschied mich aus dem Kopf heraus gegen alle inneren Signale und fing aus meiner Not heraus dort an zu arbeiten. Es fühlte sich bereits bei der Zusage falsch an, mein Magen krampfte. Die einzig treibende Motivation, die ich dort für mich hatte: ich sollte mit einem attraktiven Zuschlag für einen selbst geleasteten Firmenwagen unterstützt werden. Diesen rundete ich aufgrund des großzügigen Festgehalts selbstgefällig von einem Außendienstler-Diesel zu einem auf vierhundert PS getunten Allrad-Sportwagen auf.

Meinen vorherigen amerikanischen Sportwagen hatte ich bereits mit einem Oldtimer getauscht, als ich wieder einen Firmenwagen fuhr. Der Oldtimer stand für mich für Freiheit und Lebensfreude. Doch nur auf der Rennstrecke spürte ich mich zu dieser Zeit richtig, und das fehlte mir jetzt enorm. Das Adrenalin fehlte mir, die Aufregung, die Spannung in meinem Leben. Es war alles so eintönig geworden. Mein neuer Arbeitgeber war ein Verwalter und Perfektionist, und ich das mutige Rennpferd, das nicht aus seiner Box gelassen wurde, solange noch nicht alles perfekt war. Dieser Moment kam jedoch leider nie, weshalb ich mich nach nur ein paar weiteren anstrengenden Monaten endgültig aus diesem Nine-to-five-Hamsterrad befreite. Die Niederlassung wurde kurze Zeit danach wieder geschlossen, und ich machte jetzt endlich Nägel mit Köpfen. Ich begann eine Weiterbildung zum Businesscoach und Trainer, mit dem bis dato einzig denkbaren Ziel Vertriebstainer zu werden. Denn das war das, was ich gerade denken konnte.

The Nine-to-five Game is Over

Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht absehen konnte, war, wie sehr sich mein Leben ab jetzt erst noch verändern würde. Denn was mit dem Einstieg in diese Weiterbildung alles angestoßen werden sollte, hätte an dieser Stelle wohl jegliche Vorstellungskraft gesprengt. Hättest du mir gesagt, dass ich rund drei Jahre später eine international tätige US-Firma gegründet haben würde, aus Deutschland ausgewandert wäre und ortsunabhängig als digitaler Nomade an den schönsten Orten dieser Welt leben und gerade mein erstes Buch schreiben würde, hätte ich dich wohl für verrückt erklärt. Doch genau so sollte es kommen, denn just in diesem Moment ist es genau das Setting, unter dem ich diese Zeilen hier schreibe. Aber zurück zum Anfang.

Nach den letzten drei gescheiterten Joberfahrungen latschte ich also mal wieder ins Arbeitsamt, um die letzten mir zustehenden sechs Monate Unterstützung zu holen und es dann endlich irgendwie zu schaffen. Die Beraterin dort erkannte zum Glück meine Situation und war sehr bemüht, mich adäquat zu unterstützen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits eine für mich geeignete Weiterbildung im Blended-learning-System herausgesucht, die aber dort nicht förderfähig war. Jedoch war klar, dass man mich dabei unterstützen wollte, die offensichtlichen Lücken zwischen meiner Grundausbildung zum Fachinformatiker und meiner tatsächlichen Tätigkeit als kaufmännischer Angestellter zu schließen. Man legte mir dort eine einjährige Vollzeitweiterbildung nahe, die ganz neu entworfen wurde, und genau diese Hybridrolle abbilden sollte. Das klang hochinteressant, doch irgendetwas in mir konnte sich damit nicht so richtig identifizieren. Ich wurde das Gefühl nicht los, dass es eher etwas war, was das Amt als Prestigeprojekt forcierte, als dass es mir das brachte, was ich wirklich brauchte. Also ging ich selbst auf die Suche und wurde im Verzeichnis der Agentur fündig.

Ich fand dort diese dreieinhalbmonatige Vollzeitweiterbildung zum Businesscoach und Trainer, die mich sehr ansprach. Sie wurde als Präsenzveranstaltung direkt im Münch'ner Zentrum und in Laufreichweite von meiner damaligen Wohnung im Westend angeboten. Ich bekam kurzfristig meinen Bildungsgutschein vom Arbeitsamt und ergatterte den letzten

freien Platz im gerade beginnenden Kursdurchlauf zum November. Es fühlte sich alles absolut stimmig an. Endlich einmal wieder, nach den ganzen Misserfolgen der letzten Monate und Jahre. Voller Zuversicht begab ich mich also die nächsten Wochen hochmotiviert jeden Tag in die Räumlichkeiten des Institutes, um mich dort zum Trainer ausbilden zu lassen. Zumindest dachte ich mir das so. Was dabei tatsächlich passierte, war jedoch etwas ganz anderes. Meine Persönlichkeit begann sich zu entwickeln, und das rasant. Denn was ich dort über Kommunikation und Körpersprache sowie Psychologie und Persönlichkeitsmodelle lernte, hatte einen außerordentlichen Einfluss auf meine Wahrnehmung. Es lieferte mir unerwartete Erklärungsansätze für das, wonach ich bereits seit Jahren vergeblich suchte: meine Identität.

Ich lernte das Konzept der Hochsensibilität kennen und war plötzlich der Meinung, ich hätte den Heiligen Gral gefunden. Denn ein sensibler Mann, der mit mir in der Gruppe war und mit dem ich eine besonders intensive Verbindung hatte, brachte mir das Thema näher. Wir verstanden uns quasi blind. Er war wie ich eher ein sehr weicher Mann, zwar groß und stämmig, aber innerlich sehr warmherzig, einfühlsam und emotional offen. Wenn wir beide Blickkontakt miteinander aufnahmen, wusste der eine mehr oder weniger, was der andere dachte. So konnte nur ein kurzer Blickwechsel bereits mehr sagen als tausend Worte. Doch genauso gut wie wir uns non-verbal verstanden, genau so schnell grenzte sich einer vom anderen auch wieder ab. Das konnte schon auch einmal verletzend oder schroff wirken und die ohnehin nicht gute Laune des Einen auch die Stimmung des Anderen beeinflussen. Es war glaube ich für uns beide eine völlig neue Erfahrung, an die wir uns erst gewöhnen mussten.

In diesen dreieinhalb Monaten lernte ich meine scharfe Wahrnehmungsgabe also selbst intensiv kennen. Dabei durfte ich erstmals auch die großartige Erfahrung sammeln, dass ich für genau diese Gabe wertgeschätzt wurde. Damit hatte ich plötzlich eine Führungsrolle in der Gruppe inne und wurde in dieser als Mediator und Vertrauensperson gewürdigt. Das brachte auch große Verantwortung mit sich, denn nicht jeder in der Gruppe kam damit gleich gut zurecht. Es gab Teilnehmer, bei denen starke Spannungen spürbar waren, die mich aber aus heutiger Sicht zu dem

vermutlich größten Wachstum bewegt haben. Ich versuchte also meine Kommunikationsfähigkeiten sinnvoll einzusetzen, doch das wurde nicht von jedem gleichermaßen gewünscht und brachte auch mich an völlig neuartige Grenzen meiner persönlichen Verantwortung und Führungsqualität.

Am stärksten kann ich mich daran erinnern, wie mir meine damalige Lieblingsdozentin Sandra, die mich in die Transaktionsanalyse¹⁰ einführte, sagte: „Ich wünsche dir, dass du dich gut um deine Psychohygiene kümmerst und einen Mentor findest, der dich begleitet.“ Damals wusste ich noch nicht genau, was das bedeuten sollte, aber ich spürte, dass es wie ein Ritterschlag war und etwas ganz besonderes bedeuten sollte. Sie spürte offensichtlich mein großes Potenzial und verhalf mir auf ihre Weise dazu, weiter in meine wahre Größe zu finden. Das passte dann auch zur Coachingübung¹¹, in der wir uns auf einer auf dem Boden aufgelegten Skala aufstellen sollten. Dort sollten wir uns so positionieren, wie sicher wir uns waren, dass wir uns nach der Weiterbildung selbstständig machen wollten. Ich war der Einzige, der sich zielstrebig auf die zehn stellte. Und genau so sollte es später auch kommen...

Der Weg des Herzens

Ich schloss also den Kurs mit Bravour ab. Dabei sollte der Abschlussworkshop zum Thema Kommunikation, in dem ich über die fünf Axiome von Paul Watzlawick¹² referierte, noch einmal eine Hürde in puncto sozialem Zusammenhalt darstellen. Mein Unterbewusstsein entschied sich nämlich für das Thema einer von zwei Gruppen, in der genau die Menschen waren, mit denen ich während der Kurslaufzeit am allerwenigsten Kontakt hatte und dafür am allermeisten Triggerpotenzial bestand. Das führte zu zahlreichen Herausforderungen bei der Gestaltung unseres Abschlussworkshops, den wir nur gemeinsam als Team erfolgreich meistern konn-

¹⁰ *psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur*

¹¹ Skalenfrage: <https://de.wikipedia.org/wiki/Skalenfrage>

¹² <https://www.paulwatzlawick.de/axiome.html>

ten. So durfte ich also nicht nur meine Fachkenntnisse unter Beweis stellen, sondern war auch in meiner menschlichen Kompetenz gefragt, um der Gruppe als Mediator und Motivator zum Erfolg zu verhelfen. Als ich nach dem mündlichen Abschlusscoaching dann mein Zeugnis mit Stolz in Händen hielt, war das wie eine Legitimation für meinen Weg in die Freiheit. Doch de facto war ich zu dem Zeitpunkt alles andere als frei, da ich von den Zahlungen des Arbeitsamtes sowie den Kompensationszahlungen meines Ex-Arbeitgebers aus der Wettbewerbsklausel abhängig war, um meinen alten Lebensstandard zu halten.

Zeitgleich lebte ich in einer Scheinwelt-Beziehung, die ich nur führte, weil ich nicht allein sein konnte und tief in mir der Wunsch nach Partnerschaft und Bindung als vermeintliche Lösung meiner tieferen Probleme verankert war. Ich wollte mich verschmelzen, doch hatte damit zu kämpfen, in keinen wirklich tiefen Kontakt mit meiner damaligen Partnerin zu kommen. Wie ich heute weiß, hatten wir beide offensichtlich dieselben bindungstraumatischen Themen aus einem dysfunktionalen Familiensystem im emotionalen Rucksack. Doch davon wusste ich zu dem Zeitpunkt noch nichts und machte gerade erst die allerersten Ausflüge in tiefere Verstrickungen meiner Ahnen und Vorfahren. Ich lernte dabei Familienaufstellung kennen und erfuhr am eigenen Körper, welche Macht und Wirkung Energiearbeit haben kann. Dabei löste sich in mir plötzlich etwas wie eine Lawine und ich konnte auf einmal spüren, dass ich mich aus dieser Partnerschaft lösen darf, um mich weiterzuentwickeln. Ich erkannte meinen Selbstbetrug und die heile Welt, die ich mir dort erneut vorspielte. Und kam in Kontakt mit meinen nicht integrierten inneren Anteilen, die mir meine wahren Bedürfnisse vor Augen führten. Ich wollte in emotionaler Freiheit leben, und dazu durfte ich eine gesunde Autonomie entwickeln. Diese Begriffe kann ich allerdings erst heute so benennen, aber sie treffen es genau auf den Punkt.

Auf der Suche nach neuer Inspiration war ich jetzt regelmäßiger Kunde im Buchhandel, wo ich mich mit allerlei Fachlektüre zu den erlernten Themen aus den Bereichen Psychologie, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung eindeckte. Dabei fand mich eines Tages beim Stöbern das Buch von OSHO „Mut - lebe wild und gefährlich“, das ich an nur zwei

Abenden in der Badewanne geradezu aufzog. Es sprach mir direkt aus der Seele und lieferte mir zu diesem Zeitpunkt lange gesuchte Antworten, auf die ich so dringend zu warten schien. „Der Weg des Herzens ist der Weg des Mutes“ ist mir aus diesem Transkript seiner Reden als zentrales Zitat hängen geblieben. Und mir war plötzlich schlagartig bewusst, dass ich nach Nepal ins Kloster musste, um zu mir selbst zu finden! Ich konnte die Puzzleteile im Außen förmlich zusammensetzen und es gab keinen Zweifel darüber, was jetzt für mich auf der Agenda stand. Derweil hatte ich mich mit dem Land, der Kultur oder dem Buddhismus bis dato noch nie beschäftigt. Doch ein Teil in mir spürte, dass ich dort das finden würde, wonach ich bereits so lange suchte: innere Freiheit.

Obwohl ich mich also gerade in den letzten verbleibenden Monaten meines finanziellen Sicherheitsnetzes bewegte und keinen großen Spielraum für gewagte Experimente mehr hatte, buchte ich kurzerhand eine Komplettreise in den Himalaya. Alleine. Denn mit meiner damaligen Partnerin war ich gerade in einer zähen Trennungsphase und ich hatte das dringende Bedürfnis, mich wieder autonom in meinem Leben zu bewegen. Oder erstmals? Ich realisierte nämlich, dass ich bis dato noch nie wirklich alleine in einem fernen Land auf eine Reise gegangen war, sondern bisher immer nur mit meiner eigenen Familie im Urlaub war. So vergingen also keine zwei Wochen von der Entscheidung bis zum Flug: ich startete zu meinem Geburtstag ein Crowd-Funding für meine Reisekasse, buchte das Reiseangebot für den Klostersaufenthalt, die Stadtführungen, das Trekking im Himalaya und die Übernachtungen samt Flügen für ein paar tausend Euro und holte mir an meinem Geburtstag - übrigens passend zum ursprünglich geplanten Buchrelease am 21. März - das Visum beim nepalesischen Generalkonsul in München. Vier Tage später saß ich nach ein paar kurzfristigen Impfungen für Tollwut und Hepatitis, die im Nachhinein gesehen völlig überflüssig waren, im Flieger. Ganz alleine mit einem großen Rucksack und ganz viel Mut im Gepäck.

Erst als ich in Qatar umstieg und sich die ethnische Zusammensetzung der Fluggäste und deren kulturelles Erscheinungsbild deutlich veränderte, wurde mir mitten in der Nacht am Abflugtermin nach Kathmandu klar, wofür ich mich hier gerade entschieden hatte. Es fühlte sich an wie der

Trip meines Lebens, der mich in die innere Freiheit führen sollte. Als wir schließlich über das Annapurnagebirge einflogen und nach ewigen Warteschleifen und organisatorischem Chaos am Ankunftsflughafen landeten, realisierte ich endgültig die Tragweite meiner intuitiven Entscheidung. Ich war in einem Dritte-Welt-Land angekommen, das von Armut, Schmutz und Religionen geprägt war, die mir bis dato völlig fremd waren. Sie sprengten förmlich meine bisherige Vorstellungskraft und führten mich auch an den Rand meiner Komfortzone. Kühe mitten auf der Straße. Schotterpisten und riesige Schlaglöcher mitten in der Stadt. Autos, die in Deutschland kaum eine Zulassung bekämen und LKWs, die in ihrem überladenen Zustand kaum ein paar Meter weit ohne Polizeikontrolle fahren könnten. Hier alles völlig normal. Ich kam in meiner Unterkunft an, lernte dort kurz einige Reisegruppenteilnehmer kennen und folgte meiner ersten Tat im fremden Land: Haare ab.

Denn ich hatte beschlossen, mich für meinen Klosteraufenthalt auch äußerlich anzupassen und mir einen neuen Wohlfühllook zu verpassen. Ich trug jetzt Glatze und ließ meinen Bart wachsen, ganz wie die Mönche im Kloster, die ich nur wenige Tage später kennenlernen würde. Jetzt erst einmal schlafen, Eindrücke verarbeiten und mich bereit machen für die bevorstehenden Erfahrungen. Als ich am nächsten Morgen aufwachte, den Vorhang aufzog und auf das gegenüberliegende Kloster blickte, setzte urplötzlich genau jenes Gefühl ein, welches ich mir für diese Reise so sehr ersehnt hatte. Ich fühlte mich innerlich frei, und das trotz Ankunft alleine mit nur elementarem Gepäck in der großen Ferne. Es war unglaublich.

Try and Error

Nach dieser hochtransformativen Reiseerfahrung, über die ich wahrscheinlich schon allein ein ganzes Buch schreiben könnte, kam ich also wie neu geboren in meine alte Welt in München zurück. Meine Freunde erkannten mich teilweise nicht wieder, da ich mit einer inneren Ruhe und Zufriedenheit wiederkam, die ich so selbst nicht vorhersehen hätte können. Doch es begann auch schwer und anstrengend zu werden. Zwar war meine Ex-Partnerin inzwischen aus unserer gemeinsamen Wohnung ausgezogen, doch lebte ich weiterhin in einer Umgebung, die mir sämtliche

alten Mangelthemen spiegelte. Laute Nachbarschaft mitten in der Stadt, hellhörige Wohnung, Erwartungsdruck aus dem Freundes- und Bekanntenkreis, Menschen, die nicht an meine Visionen glaubten und mir einreden wollten, ich wäre einem indischen Guru verfallen und würde jetzt völlig abdrehen. Doch das, was ich auf dieser Reise in mir gefunden hatte, konnte mir keiner mehr nehmen: emotionale Freiheit. Ein tiefes Gefühl von innerer Ruhe und Zufriedenheit, Dankbarkeit, Liebe und Verbundenheit für mich und mit mir selbst. Das, was ich dort in der Stille des Klosters und der Anmut der Aichtausender des Annapurnagebirges erlebt hatte, hinterließ einen so bleibenden Eindruck, den ich niemals mehr vergessen werde.

Doch jetzt war ich wieder in meiner alten Realität angelangt und musste mich den Fragen jener alten westlichen Wohlstandsgesellschaft stellen: wie kann ich die Miete weiter bezahlen? Womit soll ich künftig Geld verdienen? Wie genau soll mein Coaching- und Training-Business eigentlich aussehen? Wo soll ich Kunden gewinnen? Und überhaupt, wie geht das überhaupt, sich selbständig zu machen und ein eigenes Business aufzubauen? Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der meine Mutter für den Lebensunterhalt in ihrem Angestelltenjob das Geld nach Hause brachte, das mein Vater durch seine erfolglose Selbstständigkeit in Form von Schulden wieder dem Gerichtsvollzieher übergab. Ein eigenes Unternehmen aufzubauen, als Mann die Familie aus der Selbstständigkeit heraus zu ernähren und dabei statt selbst hilfsbedürftig zu sein ein Leben in Fülle zu führen, das war mir bis dato völlig fremd. Zwar gelang es mir, wie bereits weiter oben geschildert, im narzisstischen Hamsterrad mit viel Anstrengung und großer Anpassung den Lohn für die Unterordnung zu verdienen. Doch wie es geht, aus intrinsischer Motivation ein Gewerbe aus voller Überzeugung aufzubauen, für das ich nachhaltig brenne und mich nicht permanent verstellen muss, dafür fehlte mir der Bauplan und die Erfahrung. Also probierte ich es einfach aus.

Ohne jeglichen Plan gründete ich also mein damaliges Unternehmen unter dem Markennamen „*Highly Sensitive Life*“, auf den ich wahnsinnig stolz war. Ich hatte weder einen Businessplan noch wirklich eine Idee, wie ich das alles aufziehen sollte. Doch fühlte ich mich zuversichtlich, dass es

mit etwas Unterstützung von einem Businesscoach und einer ordentlichen Webseite schon irgendwie funktionieren würde. Kurz gesagt: das war der erste Selbstbetrug auf diesem Streckenabschnitt. Denn was ich völlig übersehen hatte, war die Notwendigkeit, zuerst meinen emotionalen Rucksack weiter zu leeren und dann mit Menschen zu arbeiten, die bereits das tun, was ich gerne täte. Ich erinnerte mich an die Aussage meiner damaligen Dozentin in Bezug auf den Mentor. Doch den hatte ich gerade nicht. Wo sollte der denn zu finden sein? Woran erkenne ich ihn? Und was genau soll der mir beibringen?

Also blieb ich bei meinen alten Leisten der IT, bastelte an meiner Webseite herum, die übrigens bis heute - drei Jahre später - noch nicht ganz fertig ist, und stellte fest: so wird das nix. Ein paar Familienaufstellungen, Selbsterfahrungen, Coachings und Therapiesitzungen später weiß ich, dass die innere Arbeit die wichtigsten Elemente meiner Entwicklung bis heute waren. Gleichzeitig fehlte aber der rote Faden, die Orientierung, das Businesskonzept und die Erfahrung von jemandem, der schon genauso lebt und arbeitet, wie ich es gerne möchte. Also habe ich es einfach selbst probiert. Ich tat mich mit einer geschätzten Kollegin aus meiner Coachingweiterbildung zusammen, veranstaltete erste gemeinsame Formate - den ersten Workshop machten wir mangels Anmeldungen mit ihrem Freund - und startete jede Menge Projekte, die mich beschäftigt hielten. Aber sie alle hatten eines gemeinsam: sie brachten mir kein Geld. Was ich dabei lernte, war von unschätzbarem didaktischem Wert und auch Erfahrungswert, doch aus Businessperspektive hätte jeder Berater mir dazu geraten, das Handtuch zu werfen und wieder in meine Anstellung zurückzugehen. Denn ich lebte inzwischen von meinem verkauften Sportwagen, dessen Raten ich weiter an die Bank zurückzahlte und von dessen Geld ich nun mein Leben finanzierte. Ich blieb zuversichtlich. Oder war ich naiv?

Plötzlich schien sich mit dem ersten „*Take A Look At Yourself*“-Workshop in einer wundervollen Hütte im Wald alles zu verändern. Anfang Januar 2020 feierten wir unseren ersten Visions-Wochenend-Workshop mit sieben Teilnehmern aus unserem gemeinsamen Netzwerk in dieser hochenergetischen Location. Dort arbeiteten wir an unseren Zukunftsvisionen

und verbrachten zusammen ein wundervoll erdendes und tief verbindendes Wochenende südlich von München, wo uns das wundervolle „Projekt Draußen“ erwartete. Ich war zuvor aus der Stadt in einer Halbtagestour dorthin gewandert, um die Reise auch innerlich physisch zu vollziehen, was eine hohe Symbolwirkung für mich hatte. Wir kamen tatsächlich mit einem kleinen Plus aus dem Wochenende heraus und ich generierte dort meinen ersten Langzeit-Coaching-Klienten, der mit mir später für eine fünfstellige Summe an der Verwirklichung seiner kühnsten Träume arbeitete. Doch was wir alle an dieser Stelle noch nicht auf dem Schirm haben konnten, das war der drastische Einschnitt in das gesellschaftliche Leben von uns allen, welches an meinem Geburtstag, dem 21. März 2020, erfolgen sollte: der erste deutsche Lockdown aufgrund der Corona-Pandemie.

Die Erkenntnisphase

Von nun an änderte sich alles. Das Coaching-Business in der bisherigen Form brach ein, obgleich es gerade erst gestartet war. Ich kündigte meine Wohnung in München und zog wieder zu meinen Eltern, da es sich in meiner alten Umgebung nicht mehr stimmig anfühlte und mir das Geld ausging. Und ich steckte mitten in der Teilzeit-Weiterbildung zum psychologischen Berater, die ich im Oktober zuvor begonnen hatte. Mein Ziel war der Abschluss zum Heilpraktiker für Psychotherapie mit der Idee, dann endlich ein anerkanntes Zertifikat zu besitzen, das mir die Legitimation für meinen neuen Wirkungskreis geben würde. Eine völlig neue Erkenntnisphase setzte hier ein, denn ich hatte alles daran gesetzt, meine Selbstständigkeit als Coach & Trainer aufzubauen. Doch plötzlich realisierte ich, dass es so etwas wie Planungssicherheit gar nicht gibt und Wandel einfach immer und überall passiert. So saß ich also an meinem Geburtstag zu Hause im Lockdown allein auf meiner teuren Ledercouch und spürte, dass sich irgendetwas komplett verändern würde, das ich noch überhaupt nicht in seiner ganzen Tragweite überschauen konnte. Gleichzeitig spürte ich große Unsicherheit in mir, denn ich lebte ja vom Geld des verkauften Autos, das der Bank gehörte, hatte meine Wohnung gekündigt und konnte mir überhaupt noch nicht vorstellen, wie ich das große Loch in meinem Geldbeutel jemals wieder stopfen sollte. Wovon sollte ich dann jetzt le-

ben? Wie sollte ich während der Weiterbildung mein Business neu erfinden, wo ich doch gerade für die Prüfung lernen musste? Wie lange würde ich es bei meinen Eltern aushalten, bis mir dort die Decke auf den Kopf fällt? Wann würde ich als Coach endlich erfolgreich werden, um von meiner Berufung wirklich leben zu können? Bis wann würde meine finanzielle Reserve noch reichen? Denn zurück in mein altes Hamsterrad wollte ich unter gar keinen Umständen mehr, das hatte ich mir bereits mit dem Ausstieg aus selbigem fest geschworen.

Meine damalige Projektpartnerin Tam stellte in der Zwischenzeit ihre Coachingtätigkeit auf Online-Workshops um, wie es gerade so viele in der Branche taten. Der Markt wurde plötzlich mit digitalen Angeboten geflutet. Die meisten davon kostenlos. Das triggerte mich, da ich zum einen keine Lust auf Online-Coaching hatte, sondern lieber mit Menschen persönlich an tollen Orten arbeiten wollte. Zum anderen hatte ich das Gefühl, nicht genug Zeit dafür zu haben und etwas zu verpassen, wenn ich es nicht täte. Es fühlte sich so an, mich mit der Weiterbildung für das falsche Boot entschieden zu haben. Doch nun saß ich darin und war gefordert auf Kurs zu bleiben. So wie ich es auch zuvor bereits bei der Entscheidung dafür gespürt hatte. Denn ich hatte sowohl für die Entscheidung meine Wohnung zu kündigen, als auch für den Ausbildungsweg zum Heilpraktiker für Psychotherapie ein sogenanntes Tetra-Lemma gemacht. Das ist eine Übung aus der Aufstellungs- und Energiearbeit, in der man die Optionen auf Karten schreibt, sich darauf stellt und dann hineinspürt. Ich bevorzuge diese Übung in der verdeckten Variante, so dass der Kopf nicht weiß, was auf welcher Karte steht. Und es funktioniert, glasklar. So fühlte sich die Option „Wohnung kündigen“ nach Freiheit an, nicht aber die Variante „zu den Eltern ziehen“. Genauso war es für den Weiterbildungsweg, der sich schon bei der Entscheidungsübung mühsam anfühlte. Die Alternative wäre gewesen, ohne den Prüfungsweg weiterzumachen. Dazu hatte ich ein Bild von einer Nusschale im Kopf, in der ich gemütlich dahin gesegelt wäre. Doch mein Kopf wollte das damals nicht und entschied sich für den letzten verfügbaren Ausbildungsplatz in diesem Jahresdurchlauf, den ich als Selbstzahler über die Laufzeit abbezahlen wollte. Knapp siebentausendfünfhundert Euro waren das. Auf Pump.

Der Druck wurde also immer größer, anstatt kleiner. Das Lernen gestaltete sich auch nicht so geschmeidig, wie ich mir das erhofft hatte, da es eben auch Teilbereiche im Lernstoff gab, bei denen es mir nicht so leicht fiel mich zu motivieren. Denn mein Steckenpferd hatte ich bereits entdeckt, das waren die Persönlichkeitsstörungen. Irgendwie hatte ich dafür ein Faible und tat mir leicht, in den Fallübungen selbst ohne die Kenntnis aller relevanten Diagnosekriterien als Einziger zu erkennen, wenn es sich auch um eine komplexe Störung wie Borderline handeln könnte. Ich nutzte also die Zeit bei und mit meinen Eltern, um mich mit dem Lernstoff zu beschäftigen und mein neu erworbenes Wissen an sie weiterzugeben. So referierte ich dort über Innere-Kind-Arbeit, Angst- und Zwangsstörungen oder Entwicklungspsychologie. Es fiel mir leicht, über diejenigen Themen zu sprechen, bei denen ich mich aus mir bis dato noch nicht durchweg bewussten Gründen wohlfühlte. Denn im Kontakt mit Menschen, bei denen diese Themen auf Resonanz stießen, konnte ich durch deren emotionale Reaktion das abgerufene Wissen mit den dazu gemachten Erfahrungen verknüpfen und so dauerhaft in meinem System abspeichern. Hierzu sollte mir später das Human Design System¹³ noch valide Erkenntnisse über meine eigene „Konfiguration“ liefern, durch die mir diese Art des Lernens offensichtlich besonders lag. Gleichzeitig war mir durchaus bereits in Teilen bewusst, welche bearbeiteten Themen auch etwas mit meinem elterlichen Familiensystem zu tun hatten. So konnte ich Zwänge, Depression und Dependenz mit meinem väterlichen Familiensystem in Bezug setzen und lernte nach und nach, dass mir Narzissmus, Paranoia und Wahn aus dem Familiensystem meiner Mutter bekannt vorkamen.

Darüber kam ich dann auch mit meinen eigenen Themen immer wieder in Berührung. Denn meine Depression und Suizidalität hatte ich zwar in den letzten Jahren seit meinem Erwachen im Rahmen meiner eigenen Psychoanalyse wirksam therapiert, doch die zugrundeliegenden Ursachen kamen erst jetzt so nach und nach zum Vorschein. So machte ich dann auch noch eine Hypnosetherapie, weitere Aufstellungsarbeit und zahlreiche Coachings, um die energetischen Verstrickungen meines Familiensystems immer weiter aufzulösen. Das ermöglichte mir dann auch, im August

¹³ www.justfuckindoit.de/human-design

2020 meinen ersten eigenen Podcast¹⁴ an den Start zu bringen. Bis dahin hatte ich irgendwie Angst vor Ablehnung oder viel mehr vor meiner eigenen Größe. So war dann die Pandemie doch für etwas gut. Denn was zuvor noch als physisches Bühnenprogramm im Rahmen unserer lokalen Coaching Angebote gedacht war, manifestierte sich nun als virtuelles Format auf YouTube, Spotify & Co. Dieses sollte dann später sogar dazu führen, dass daraus ein eigenes Mutmachbuch entsteht, was mir seinerzeit noch gar nicht klar sein konnte. So startete ich auch mit der ersten Folge zu genau diesen beiden Themen, die mir aus meiner persönlichen Geschichte am naheliegendsten waren: Depression und Suizidalität.

Aus einer Challenge an mich selbst, um meine eigenen Themen zu überwinden, entstand so also ein Format, das mich bis heute mit über sechzig Menschen hat sprechen lassen, um deren einzigartige Geschichten vom mutigen Vorausgehen zu erzählen und so anderen Menschen Mut zu machen, dass einfach alles möglich ist und es immer einen Weg gibt.

Nach weiteren Erfahrungen in meiner Erkenntnisphase, zu der auch mehrere gescheiterte Anläufe für Vertragspartnerschaften gehörten, sollte ich mich dann irgendwann auch mit meinem noch nicht funktionierenden Money-Mindset auseinandersetzen. Denn trotz zahlreicher Versuche, mein Business durch Kooperationen und Umstellung auf Onlineformate neu zu strukturieren, drehte ich doch immer wieder Kreise um mich selbst und meine eigenen Selbstsaboteure. So sollte ich also dann nach einem Impuls durch meinen ersten Podcast-Gast an meinen Geldthemen arbeiten und investierte am Rande meiner finanziellen Leistungsfähigkeit dreihundert Euro in eine „Geld-neu-denken-Challenge“ auf Facebook. Mein Mindset wurde bereits durch dieses Investment in eine (normalerweise kostenlose) Facebookgruppe gechallenged, denn allein das war für mich seinerzeit ein Tabubruch. Doch was dadurch in Gang gesetzt wurde, ist bis heute gesehen einfach unbezahlbar. Ich kam endlich an den Punkt, wo ich erkannte, dass ich mich über längere Zeit von jemandem begleiten lassen durfte, der bereits dort ist, wo ich gerne hin möchte. Das Thema Mentor, das meine damalige Dozentin mir ins Ohr gesetzt hatte, kam wieder auf meinen Schirm. So führte ich dann also ein Gespräch mit Tina, die nun

¹⁴ www.justfuckindoit.de/podcast

ebenfalls Teil des „So geht Freiheit“-Autorenteam ist. Sie sprengte meine damalige Vorstellungskraft, was ich einmal bereit sein würde für eine Begleitung auf der Reise zurück zu mir selbst in mich und meine emotionale Freiheit zu investieren.

Aufbruch in ein neues Kapitel

„Was wäre, wenn eine Jahresbegleitung mit mir einhunderttausend Euro kosten würde?“ waren die selbstbewussten Worte, die mir am anderen Ende des Telefonhörers entgegen kamen. „What the fuck?! Spinnt die Alte völlig?“, dachte ich mir an diesem lebensverändernden Tag und wollte am liebsten den ZOOM-Call sofort beenden. „Keine Angst, soviel ist es nicht. Es sind nur siebzigtausend Euro“, sagte sie. „Na dann“, dachte ich mir zynisch, innerlich lachend und weinend zugleich. Woher soll ich so viel Geld nehmen? Das hab’ ich nicht. Ich brauche doch selbst erst Geld, um meine ganzen Schulden abzubezahlen. „Du kannst auch erstmal ein halbes Jahr machen, das kostet dreißigtausend Euro für die Mastermindgruppe.“, sagte sie dann. Ein Teil in mir spürte: „Genau das willst du haben!“ Da ist eine Person, die schon genau da ist, wo ich gerne hin will. Die in der Energie schwingt, die ich mir so sehr wünsche. Die mich als Mentorin begleitet und mich dorthin führt, wo ich wirklich hin möchte! Die das Thema Money-Mindset bereits gelöst hat. Und dann waren sie auch gleich wieder da, meine alten Geldmangelgedanken: „Wie soll ich das nur bezahlen?“ Doch ein Ass hatte ich noch im Ärmel: meinen liebevoll restaurierten 1971er Ford Mustang Oldtimer, der als Backup für den bereits verkauften Sportwagen diente. Denn dieser Klassiker gehörte mir allein, er war nicht finanziert. Sein Gegenwert stellte meine letzte gefühlte Sicherheit dar, mit der ich das Finanzierungsleck aus dem bisher immer wieder stockenden Aufbau meiner Selbstständigkeit und damit meiner finanziellen Freiheit hätte stopfen können. Und genau das war für mich das Stichwort: Freiheit. Ich wollte endlich frei sein. Frei von Mangelgedanken, frei von Sorgen, frei von destruktiven Glaubenssätzen à la „Wie soll denn das gehen, da brauchst du doch...“. Also sprang ich. Ohne Netz und doppelten Boden.

Ich entschied mich das Coaching bei ihr zu buchen und den Oldtimer dafür zu verkaufen. Meine Eltern wissen bis heute nichts davon - und falls ihr das jetzt hier lest: es hat sich für mich gelohnt! Im Oktober machte ich also die Zusage, im Dezember sollte es voraussichtlich losgehen. Wenn ich das Geld bis dahin locker machen konnte, denn dann kam die erste Abschlagsrechnung von zehntausend Euro. In diesem Aufschwung neuer Hoffnung lösten sich Bremsen, von denen ich bisher gar nicht gewusst hatte, dass ich sie überhaupt hatte. Ich fühlte mich motiviert und beflügelt ohne Ende, denn ich spürte, dass es genau das Richtige war. Ich vertraute meiner Intuition. Genau das Thema, über das ich ein paar Monate zuvor auch mit Tina in unserem *#justfuckindoit*-Podcastinterview¹⁵ sprach und mich selbst über die nächsten Monate auf dem Weg in meine eigene Freiheit begleiten sollte. In diesem Rausch der Geschwindigkeit neuer Entwicklungen in meinem Leben erschien mir plötzlich alles möglich und ich beauftragte einen befreundeten Automobilmakler - Mitja, den Real-Doll-Zuhälter¹⁶ - mit dem Verkauf von Red Diamond¹⁷. Sie stand schon immer für Freiheit, und jetzt konnte ich es endlich verstehen. Also fuhr ich zu ihm nach Kassel, um ihm das Baby zu übergeben, sodass ich es aus den Augen und aus dem Sinn hatte. Wir besuchten bei dieser Gelegenheit auch den örtlichen Ferrarihändler, der ein Freund von ihm war, um etwas Höhenluft zu schnuppern und das Gefühl von „Anything is possible“ in unseren Adern zu erleben. Dabei bekamen die schwindelerregenden Verkaufspreise im sechsstelligen Bereich durch meine Money-Mindset-Erfahrung plötzlich eine völlig andere Gewichtung.

Wir hatten das besondere Glück, an diesem Samstag in den Genuss einer Probefahrt des Ferrari Roma¹⁸ zu kommen, dessen über siebenhundert PS ich dann sogleich auf den umliegenden Serpentinstraßen auf die Probe stellte. Mein Freund Mitja hatte stellenweise sichtliche Atemprobleme. Doch meine Lebenslust und das Gefühl, einfach alles schaffen zu können, waren auf einmal ins Unermessliche gestiegen. Es fehlte gerade noch,

¹⁵ <https://youtu.be/0dGeG5yctFg>

¹⁶ <https://youtu.be/ykPztBc46LA>

¹⁷ <https://youtu.be/6bvJFZ3SyCA>

¹⁸ <https://youtu.be/jyFDv3UjCbg>

dass ich an diesem Tag nicht gleich eine Vorbestellung aufgegeben hätte. Doch mein finanzieller Engpass war noch nicht gelöst, denn der Mustang musste zuerst einmal einen neuen Besitzer finden. In diesem Flow begann ich dann eine Kooperation mit einer virtuellen Assistentin, die mir unter die Arme greifen sollte. Sie brachte mich in ein Positionierungscoaching, für das ich zusätzlich noch einmal knapp sechstausend Euro investierte - in der Hoffnung, dadurch weitere Klarheit zu schaffen. Doch was in diesem Zuge nicht vorhersehbar war: ich hatte den Eindruck, sie war selbst noch so sehr mit ihrer Angst, nicht zu genügen, und ihrem Perfektionismus beschäftigt, sodass unsere Kooperation nach nur kurzer Zeit wieder endete.

„Was ist das Geschenk dabei?“, lernte ich mich später in der Zusammenarbeit mit Tina immer wieder zu fragen. Manchmal kann diese Frage echt lästig sein. Zumindest unmittelbar in dem Moment, wo du realisierst, dass du wieder deinem Verstand gefolgt bist, der dir eine nicht stimmige Entscheidung schön geredet hat. Heute liebe ich diese Frage und stelle sie mir regelmäßig, denn in jeder Erfahrung liegt ein Geschenk. Aber mit jedem Mal, in dem die Antwort dazu klar wird, wird es tatsächlich auch leichter, bei Niederlagen, Rückschlägen oder enttäuschten Erwartungen die Lernerfahrung und das Geschenk darin anzunehmen. Denn oft ist es vom Universum oder unserem Unterbewusstsein auch ganz anders vorgesehen als wir es gerade sehen können. Dadurch entsteht dann aber erst die eigentliche Diskrepanz, weil unser Wunsch nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Dann beginnen wir im Außen nach dem Fehler oder dem Schuldigen zu suchen, merken dabei aber nicht, dass dadurch erst die Probleme entstehen. Wir machen sie uns selbst. Und genau das durfte ich in dieser Phase meiner Erkenntnis lernen: dass ich mir selbst die Probleme machte, die ich gerade in meinem Leben habe. Mangel. Fehlendes Geld. Keine eigene Wohnung und Beziehung mehr. Autos verkauft. Aufbau der Selbstständigkeit klappt nicht. Damit fehlte auch die bisherige Anerkennung, die ich mir von meinem Umfeld, meinen Kunden und Beziehungspartnerinnen im Außen geholt hatte. Ich fühlte mich nicht mehr wichtig und gut genug, das Gefühl des Mangels wurde dadurch immer größer. Zwar brauche ich niemand anderes, um mich selbst gut genug zu fühlen, aber ich spürte es noch nicht. Und was ich dabei übersah: ich ganz allein

trage die Verantwortung dafür und kann damit auch das Ergebnis bestimmen!

Und genau das tat ich jetzt! Denn mit dem Beginn des Mentoringprogramms bei Tina nahm ich meine Verantwortung wieder in die eigene Hand und mein Leben begann plötzlich neu! Weil ich mich bewusst dafür entschieden hatte. Ich trat wieder für mich ein, anstatt nur mein Leid und Elend zu sehen. Das, was gerade (noch) nicht funktionierte. Selbstwirksamkeit nennt man das im Fachjargon. Rückblickend war das natürlich auch wesentlich durch mein Umfeld bedingt, das mir genau diesen Mangel in unterschiedlichen Lebensbereichen spiegelte: meine Ex-Partnerinnen in den Beziehungen, mein Freundeskreis in den gemeinsamen Unternehmungen und Projekten wie der Band, die sich kleiner machte als sie tatsächlich war, meine Arbeitgeber in dem Vertrauen und der Eigenverantwortung, die sie mir übergaben (du erinnerst dich an das Rennpferd) oder meine Klienten in meiner Arbeit als Coach. Denn wer möchte schon gerne mit jemandem arbeiten, der den Mangel gepachtet hat?!

Unbewusst spüren wir das. So wird dann aber auch jede Anstrengung, genau das im Außen zu überwinden, zur absoluten Farce. Und die Katze beißt sich in den eigenen Schwanz. Denn je mehr ich mich anstrenge, desto weniger klappte es jetzt. Früher im alten narzisstischen System war das kein Problem, das funktioniert ja genau nach diesem Prinzip: je perfekter der Selbstbetrug¹⁹, desto mehr Anerkennung von Außen. Doch heute ist das nicht mehr möglich, denn allein der Grad der Authentizität und Offenheit zählt jetzt, die völlige Transparenz und Echtheit. Denn meine Klienten und alle Menschen in meinem Umfeld merken das. Sie sind ähnlich geprägt. Da ist Verstecken und „sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit“ einfach nicht mehr möglich.

Loslassen

Was ich also jetzt lernen durfte, das war loszulassen. Loszulassen vom „Wie“. Nicht mehr wissen zu müssen, wie genau etwas funktioniert oder was zu tun ist, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Sondern den

¹⁹ <https://youtu.be/bPlqP9X8Lzs>

Weg dorthin so bunt und liebevoll zu gestalten, wie es nur irgendwie geht. Damit es maximal Spaß macht und ich intrinsisch motiviert bin, mein nächstes Ziel zu erreichen. Genau aus dieser Energie heraus entsteht auch just dieses Kapitel. So stellte ich also zunächst bedauernd fest, dass ich zwar meinen Klienten genau davon erzählte, sich das Leben so zu gestalten, wie sie es wirklich haben wollten, es mir aber selbst gar nicht erlaubte. Das durfte ich also ändern. Sofort. Im *#justfuckindoit*-Style eben. Meine erste Hausaufgabe im Coachingprogramm von Tina war es also, mir mein Leben so zu gestalten, wie ich es wirklich haben wollte. Aber wie wollte ich es denn überhaupt? So richtig klar war mir das noch gar nicht. Ich hatte nur so eine vage Idee, da ich ja viel zu viel Energie darauf verschwand, mich im Tun zu verlieren. Tausend Projekte aufzumachen, mich beschäftigt zu halten, abzulenken. Abzulenken davon, wo ich nicht hinspüren möchte. Denn dort könnte es ja leider geil werden. Und was dann? Dann müsste ich mich ja gar nicht mehr anstrengen, dann wäre es plötzlich nicht mehr schwer. Meine alten Überlebensprogramme hätten ausgedient und ich müsste erst neu lernen, wie es dann in leicht geht. Wollte ich das überhaupt? Könnte ich das überhaupt?

HELL YESSSS! Ich wollte es. Auch wenn es wohl ebenso „versehrte“ Anteile in mir gab, die am liebsten alles beim Alten lassen wollten. Doch sobald es einmal im Bewusstsein angekommen ist, lässt sich das nicht mehr ausblenden. Wenn der rosa Elefant im Raum einmal einen Namen hat, kann ich nicht mehr so tun, als sei er gar nicht da. Gerade hatte ich mein letztes Hemd, ähm Oldtimer, dafür gegeben, mir ein fucking teures Coachingprogramm (denkt das alte Ich) zu leisten, das mich genau dorthin bringen würde. Würde ich mich jetzt weiter selbst betrügen wollen? Könnte ich jetzt noch so tun, als ob ich der super aufgeklärte Coach wäre? Oder dürfte ich einfach zugeben, dass ich gar nichts weiß? Ich weiß, dass ich nichts weiß. Oberste Coachingregel. Ein weißes Blatt sein. Also durfte ich jetzt meine Geschichte neu schreiben. Nur was sollte ich auf dieses weiße Blatt überhaupt schreiben? Wie will ich's haben? Darüber durfte ich mir eine Liste mit fünfzig Eigenschaften schreiben, wie meine neue Identität aussieht, handelt, denkt, agiert, lebt, spricht. Das volle Programm.

Ich kreierte mir - als mein neues Ich - meine Zukunft. Und genauso kraftvoll fühlte es sich an, auch wenn ich noch nicht genau wusste, wie sich

das im Außen manifestieren sollte. Doch das sollte schon in Kürze kommen. Da schwebte nämlich in meinem Kopf die Idee von digitalem Nomadentum herum. Von Menschen, die ortsunabhängig an den schönsten Orten der Welt leben, um von überall online ihr Business zu betreiben. Manche ganz ohne festen Wohnsitz. So wie ich heute. Doch so weit war mein Mindset an diesem Punkt noch nicht. Ich wollte erst einmal kennenlernen, wie das überhaupt funktionierte. Also machte ich es einfach. Schon im Dezember fuhr ich zur Weihnachtsfeier meiner Mastermindgruppe mit dem Fahrrad von München nach Mannheim, um mit einem viel zu schweren Rucksack, Outdoor-Survival-Equipment und ohne vorausgeplante Zwischenstationen in das Gefühl einzutauchen, wie es sich anfühlt, so ganz ohne Plan auf die Reise zu gehen. Und schon beim ersten Übernachtungsstopp wurde mir das Geschenk geliefert.

Holger, ein Facebookfreund, zu dem ich eine besondere Verbindung hatte, schickte mir die Einladung für ein Retreat in Portugal, das er aus persönlichen Gründen nicht besuchen konnte. Ich spürte spontan ein JA! Meine Intuition wollte es. Das durfte ich jedoch gerade erst neu lernen, darauf auch wirklich zu hören, da es meiner Human-Design-Autorität entspricht: intuitiver Entscheider. Ich war gerade in einem kleinen Waldstück zwischen Fürstfeldbruck und Augsburg angekommen, in dem ich mein Außennightlager aufschlagen wollte. Es war Bodennebel und zapfig kalt. Aber ich wollte es so haben. Bereits zuvor hatte ich gespürt, dass 2021 mehrere Orte eine Rolle in meinem Leben spielen werden: Portugal, Kreta, Nepal und Australien. Ich würde dort ein Retreat aufbauen. Keine Ahnung, woher diese Eingebung kam, aber sie war sonnenklar. Also ab nach Portugal, dachte ich mir. Ein paar Tage und Erfahrungen später buchte ich also das Retreat und aus irgendeinem Gefühl heraus nur einen One-Way-Flug nach Lissabon. Es fühlte sich einfach nur nach Hin, aber nicht nach Zurück an. Zum ersten Mal in meinem Leben buchte ich nur einen Hinflug, ohne zu wissen, wann ich zurück flog. Ich kannte das so sonst nicht. Mindestens Hin- und Rückreise sowie die Unterkunft am Zielort mussten gebucht sein und feststehen. Mehr gab meine Komfortzone nicht her. Doch diesmal war es anders. Ich postete einen Aufruf in einer Facebookgruppe, dass ich ein Projekt in Portugal suchte, bei dem ich mithelfen könnte.

Denn ich wollte mich finden lassen, nicht selbst suchen und buchen. Loslassen war die Übung. Ich hielt mich daran.

Und prompt empfahl mich Astrid, bei der ich ein dreiviertel Jahr später auf Kreta zusammen in einer temporären WG leben sollte und die ich bisher auch nur über Facebook kannte, an Maik, der in Coja im Nordosten des Landes ein Grundstück hatte. Er suchte Freiwillige, um sein Land aufzuforsten und sein Haus für ein Retreatprojekt zu renovieren, das dort bei ihm stattfinden sollte. Ich hatte einen ZOOM-Call mit ihm und Lucila, die damals seine Partnerin war und heute Co-Autorin in diesem Mutmachbuch ist. Wir lernten uns etwas kennen und ich entschied: dort gehe ich danach hin! Gesagt, getan. Anfang Januar stieg ich also mit deutlich leichterem Gepäck als auf meiner vorherigen Dezemberreise zur Mannheimer Weihnachtsfeier in den Flieger nach Lissabon, um dort mit einer internationalen Gruppe ins neue Jahr zu starten. Nach einer intensiven inneren Erfahrung und einer Woche Erholung, in der ich mich in Sintra mit der Natur und den dortigen Menschen verband, fuhr ich also mit dem Bus nach Coja ins tiefste portugiesische Hinterland. Der Taxifahrer holte mich von der Bushaltestelle ab und fuhr mich an die Alva, wo Maik und Lucila mich an einem Montagabend abholen sollten. Er setzte mich dort mitten im Nirgendwo ab, in völliger Dunkelheit, alles geschlossen, es war nasskalt. Kurze Zeit später fuhr ich dann mit den beiden auf ihr Grundstück, wo mich am nächsten Tag bei Tageslicht „God’s Paradise“ empfing. Dort sollte ich mit ein paar anderen Gästen die nächsten sechs Wochen verbringen, um einen wichtigen Abschnitt auf meiner persönlichen Transformationsreise zu gehen. Ich war dort viel in der Natur, arbeitete mit Holz, sprang im Februar nackt in den kalten Fluss zum Baden und übernachtete eine Woche im Zelt. Dort löste ich mit einer Kaugummidose, einer Zahnbürste und meinem Reisepass mit dem Psychotraumatologen Franz Ruppert aus München, der auch das Vorwort für dieses Buch geschrieben hat, per Internet meinen Anliegenatz „Ich fühle mich nicht gut genug“ auf.

Es war einfach sagenhaft, was mich auf dieser später sechs Monate dauernden intuitiven Rucksackreise noch so alles erwarten sollte. Aufgrund der Kürze dieses Mutmachbuchbeitrages ist es leider nicht möglich, auf alle Stationen in der Tiefe einzugehen. Aber da ich mich ja von Mangelge-

danken verabschiede, möchte ich dich dazu einladen, mir auch auf meinem *#justfuckindoit* Blog²⁰, in meinem YouTube-Kanal²¹ und auf Telegram²² zu folgen, um weitere Details über meine inneren und äußeren Reisen in aller Fülle zu erfahren. Jedenfalls war auf einmal intuitiv klar, dass meine Aufgabe in Coja erfüllt war und ich jetzt auf die Insel Madeira weiterreisen wollte, mit der ich zuvor noch nie in meinem Leben irgendwelche Berührungspunkte hatte. Ich wusste nicht einmal, wo sie liegt geschweige denn, zu welchem Land sie überhaupt gehört. Später erinnerte mich Facebook daran, dass ich mir die Insel ein Jahr zuvor in einer Visiionsarbeit mit meiner damaligen Kollegin Tam in meiner alten Münch'ner Wohnung manifestiert hatte. Ich hatte mich also für März über ein Buchungsportal in drei völlig verschiedene Unterkünfte eingebucht: zuerst eine Hütte ganz abgeschieden auf einer Klippe am Westufer der Insel, dann in einem kleinen Haus am Südufer direkt am Meer mit Sonnenterasse und Hängematte und zuletzt über meinen Geburtstag zwei Wochen in einer riesigen Villa mit Pool und Panoramablick über die Südküste. Nach den sagenhaften ersten beiden Wochen auf der Blumeninsel, die schon so unglaublich intensiv und transformativ waren, folgten dann zwei Wochen in Luxus. Ich lud Winni zu mir ein, die ebenfalls hier im Buch mit-schreibt. Wir führten dort nicht nur unseren ersten gemeinsamen Podcast²³ in ihrem Format „*authentisch charmant*“, sondern bereicherten uns sowohl bei unserer inneren wie auch äußeren Reise in die Fülle und der Lösung aus toxischen Beziehungen. Danach folgte Schritt für Schritt ein Prozess des Loslassens, denn ich lernte Kontrolle und Sicherheit abzugeben, um die Fülle zu empfangen, die ich mir so sehr in meinem Leben wünschte. Und sie kam! Wenn auch zunächst „nur“ in Form einer Hütte in den Bergen, in der ich einen Monat lang kostenlos wohnte, einer Bananenplantage, auf der ich weitere sechs Wochen lebte, sowie einer abgelegenen Hütte direkt am Westufer, in der ich eine Woche offline verbrachte und komplett für mich alleine war. Ich lernte immer mehr ins Vertrauen zu gehen, Menschen zu vertrauen, Geschenken zu vertrauen, Emotionen zu

²⁰ www.justfuckindoit.de/blog

²¹ bit.ly/jfdoit-tube

²² t.me/justfuckindoit

²³ <https://open.spotify.com/episode/3nl3Gqd2im6ig9hTF1bQVs>

vertrauen. Es kam alles genau richtig und ich vernetzte mich zunehmend auf der traumhaften Insel. Ich lernte magische Orte kennen, die mich erdeten und in den Moment zurückholten, wenn ich mich gerade einmal wieder überhaupt nicht spürte und somit auch nicht an mich glaubte.

Um mich herum war Fülle, Liebe und Leichtigkeit im Überfluss, doch in meinem Inneren sah es zum Teil ganz ganz anders aus. Dieser Prozess durfte sich parallel zu meinem äußeren Weg entwickeln, ganz in seinem eigenen Tempo. Dazu hatte ich ja Begleitung von Tina, die mich genau wie andere Menschen dabei stets mit den richtigen Impulsen bereicherte. So gab es aber nicht nur angenehme Begegnungen, sondern ich durfte auch hochtransformative Triggererlebnisse durchleben. Denn seit Beginn meiner Reise begleitete mich eine Frau, die ich leider nur über Sprachnachrichten und Telefonate kennenlernen durfte. Sie berührte mich so unheimlich tief, dass ich mehrfach in tiefe Löcher zurückfiel und auch therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen durfte, um die damit verbundenen schmerzhaften Erfahrungen aufzulösen. So konnte ich dann Zugang zu meinem tiefsitzenden Mutterliebethema bekommen, das mir bis dato noch gar nicht wirklich als Problem bewusst war - so stark war der Schmerz und so weit war das damit verbundene Gefühl in mir vergraben. Hier begleitete mich auch die Co-Autorin Lilian in ihrer wertvollen Beziehungsarbeit ein wesentliches Stück meines Weges.

Ankunft in der Freiheit

Irgendwann spürte ich, dass der weitere Verbleib auf der Trauminsel ein Hinauszögern wäre. Zwar wurde es jetzt gerade Sommer auf der Insel, doch ich spürte, dass es nicht mehr so richtig leicht war. Dinge wurde verkopfter und ich bekam kein klares Signal mehr, wo es als nächstes hingehen sollte. Es wurde zunehmend deutlicher, dass ich zurück nach Deutschland sollte, um dort meine inneren und äußeren Hausaufgaben zu Ende zu bringen, bevor mich die Welt als Rucksackreisenden wieder bekommt. Mein Rückflug war also für den ersten Juli gebucht, nachdem Madeira wieder von der roten Liste der Länder gestrichen worden war, die von der deutschen Bundesregierung zuvor als Hochrisikogebiete in der Corona-

Pandemie eingestuft worden waren. Doch als ich aus meiner Offlineversenkung am Westufer wieder auftauchte, erfuhr ich, dass plötzlich ganz Portugal - einschließlich der autonomen Region Madeira - als Virus-Variantegebiet galt und ich nach meiner Rückkehr erst einmal unabhängig von einer Freitestung in Quarantäne bei meinen Eltern durfte.

Du kannst dir vorstellen, wieviel Lust ich darauf hatte, zumal eine Einladung zur Eröffnungsfeier der Moksha-Movement-Residenz beim Co-Autor Bastian in Franken auf dem Tisch lag, den ich unbedingt gerne persönlich kennenlernen wollte. Wir hatten uns bereits virtuell über die Co-Autorin Winni kennengelernt und ein Gespräch im Podcast ins Auge gefasst, das bisher noch nicht geklappt hatte. Als Gründer seines gleichnamigen Vereins wollte ich mich dort von ihm für die Spendeninitiative dieses Buches inspirieren lassen. Nach einer erneut hochkreativen Testung für den Rückflug, die mal wieder sämtliche Kopfgeburten der ausführenden Organe am Flughafen challenge, stieg ich in den fast leeren Flieger zurück in die alte Heimat ein. Dort saßen nur Deutsche brav mit ihrer medizinischen Maske, da keine anderen Personen mehr zurücktransportiert und Communitymasken nicht mehr akzeptiert wurden. Freiheit fühlte sich für mich die letzten Monate in der Tat anders an. „Willkommen zurück in der Normopathie“ ging mir da nur durch den Kopf. Darüber hatte ich Anfang des Jahres 2021 in einem Experten-Podcastspecial²⁴ mit Dr. Hans-Joachim Maaz gesprochen, der u.a. Autor des Buches „Die narzisstische Gesellschaft“ ist.

In Deutschland angekommen, konnte ich mir einen Witz bei der Bundesgrenzschutzbeamtin dann nicht verkneifen, die mich dort nicht nur mit Maske, sondern auch mit einer Taucherbrille begrüßte - denn es fehlten eigentlich nur noch die Schwimmflossen und der Schnorchel. „Wenn ich Sie so sehe, möchte ich am liebsten wieder in den Flieger steigen und zurück ans Meer“, sagte ich zu ihr. Sogar sie musste dabei lachen. Naja, zumindest machte hier meine außergewöhnliche Einreiselösung aufgrund der normopathischen Eignung keinerlei Probleme. Zur Erklärung: eine zum Zeitpunkt meiner Ausreise aus Portugal gerade nach Madeira eingereiste österreichische Krankenschwester nahm bei mir einen Antigentest vor, den sie auf einem deutsch-sprachigen Formular rechtlich gültig bestä-

²⁴ <https://youtu.be/MPcaxU8g-DY>

tigte. Am portugiesischen Flughafen warf das Fragen auf, da es kein dort bekanntes lokales Labor war - in Deutschland jedoch wirkte es wiederum aufgrund der Sprache und des anerkannten Nachbarlandes kongruent. Die zwei Quarantänewochen, die absolut niemand kontrollierte, wenn man mit dem Ersatzformular eingereist war, verbrachte ich dann weitestgehend zu Hause und flog weit unter dem Radar. Es folgten der Besuch bei Bastian sowie meine Teilnahme als Journalist an der Friedenskonferenz in München, auf der nicht nur meine bisherigen Interviewgäste Dr. Gerald Hüther und Prof. Franz Ruppert über ihre Sicht auf die traumatisierte Gesellschaft sprachen. Dort lernte ich Ken Jebsen, Michael Ballweg oder Gunnar Kaiser kennen, die mit ihren alternativen Sichten auf die Gesellschaft polarisieren - genau wie ich.

So führte ich auch noch vor meiner Rückreise aus Madeira ein Interview zum Thema Mobbing, Macht und Massen²⁵. Dieses Interview wirkte bei mir so stark und ging so tief unter die Haut, dass ich es erst nach mehrwöchiger Traumafolgeprokrastination schaffte, es zu publizieren. Ich schob es so lange vor mir her, bis es nicht mehr ging, um den damit verbundenen Urschmerz nicht zu spüren. Denn worüber wir in diesem Podcast sprachen, hatte so viel mehr mit den toxischen Verstrickungen in meinem eigenen Familiensystem zu tun, als ich es bei der Vereinbarung unseres Gesprächs jemals hätte vorhersehen können. Was da zusammen mit den anderen Erlebnissen alles in Resonanz ging, schüttelte mein traumatisiertes System derart durch, dass ich es zuerst sehr sehr weit verdrängen musste, bevor ich mich dazu aufrufen konnte, es zu publizieren. Doch das passierte dann wiederum genau zum richtigen Zeitpunkt, sodass es an allen Schnittstellen in Resonanz gehen konnte. Es veranlasste mich zum Besuch bei Franz in seiner Münch'ner Praxis, um dort den Satz „Ich bin schuld“ aufzulösen, der die tiefe Verstrickung in das mütterliche System offenbarte.

Dies war dann unbedingt einer der wesentlichen Schritte auf dem Weg des Loslassens von meiner alten Welt. Der andere Teil hing eng mit meiner Tochter zusammen, denn Schuldthemen ziehen sich oft über mehrere Generationen hindurch und dürfen über transgenerationale Traumaarbeit

²⁵ <https://youtu.be/vRPxvr8-pGY>

aufgelöst werden. Mein Besuch im Münch'ner Tattoostudio „Black Heart“, wo sie im Juli erstmals nach der langen Lockdownzeit ihre selbstständige Tätowierkunst offiziell beginnen und ausüben konnte, war somit ein wichtiger Meilenstein für mich. Dort gestand ich ihr, wie sehr ich mich dafür schuldig fühle und schäme, wie ich in vielen Jahren ihrer Kindheit nicht wertschätzend mit ihr umgegangen war und meine Bedürfniskonflikte an ihr ausagierte.

Im Vortrag von Franz Ruppert auf der Friedenskonferenz lernte ich, wie essenziell die Auflösung der eigenen Täter-Opfer-Spaltung²⁶ für die persönliche Traumaheilung ist. Und so sollte es hiermit geschehen. Ich löste mich durch das Geständnis gegenüber meiner Tochter aus meiner Trauma-Täterschaft und konnte dadurch ebenso beginnen, mich damit zu beschäftigen, wo ich selbst Täter-Introjekte meiner Mutter übernommen hatte, die sich in meiner eigenen Trauma-Opferschaft manifestiert hatten. Gleichzeitig ist es mir wichtig, auch meine Ängste wahrzunehmen, denn es gilt als gesellschaftliches Tabu, die eigenen Eltern als Traumatäter zu benennen. Deshalb befürchtet mein bedürftiger innerer-Kind-Anteil aus der Familie ausgestoßen und vermeintlich nicht mehr „geliebt“ zu werden. Ein anderer Anteil empfindet Mitgefühl, da auch meine Familie aus Trauma-Opfern besteht, was die eigene Täterschaft jedoch niemals entschuldigt. Dabei möchte ich gerne auf die wertvolle Arbeit von Franz Ruppert verweisen, die mir dabei geholfen hat, dieses Trauma ein Stück zu heilen. Über manipulative Psychologie²⁷, den Zusammenhang von Mutter- und Selbstliebe²⁸ sowie Traumaüberlebensstrategien²⁹ haben wir in meinem Podcast gesprochen.

Der energetische Loslöseprozess war also in vollem Gange. Und erst im letzten Schritt begann auch der Prozess im Außen, als ich dann im September meine Wohnung auflöste, jede Menge Elektronik und Gadgets verkaufte, Möbel verschenkte, Sachen auf unbestimmte Zeit verlieh und

²⁶ https://de.wikipedia.org/wiki/Identitätsorientierte_Psychotraumatherapie

²⁷ <https://youtu.be/nuTw9CHc59I>

²⁸ https://youtu.be/GwLZI_DsrkQ

²⁹ <https://youtu.be/TjZRO2nJO18>

die Reste in Kisten einlagerte. Im Innen hielt mich bis dahin eine tief verletzte Liebe mit meinem Vater verbunden, sodass mich dieses Trauma-Bonding hier und in meinem tiefsitzenden Mangel festhielt, solange ich mich davon nicht löste und meine Energie verschenkte. So kam ich bei ihm auch mit meiner unterdrückten Wut in Kontakt, da ich mich immer dann besonders im Stich gelassen, verraten und unverstanden fühlte, wenn sich aus symbiotischen Verstrickungen mit meiner Mutter heraus Konflikte ergaben, die durch seelische Verletzungen plötzlich an mir ausagiert wurden. So fand ich mich dann plötzlich in einer ausweglosen Situation wieder, in der ich meine Eltern als Traumatäter an mir erlebte. Ich fühlte mich in diesen Momenten völlig falsch und ungeliebt, die ganze angestaute Wut auf deren „die eigene innere Not nicht spüren/fühlen wollen“ richteten sich dann lange gegen mich selbst. Das war eine Ursache für meine seinerzeitige Depression und Suizidalität. Leider habe ich dieses Muster zwanzig Jahre lang auch an meiner eigenen Tochter ausagiert, die daraus wiederum ihre

Traumaüberlebensstrategie in Form einer Borderline-Diagnose entwickelte. Heute kann ich meine Last jedoch selbst tragen und damit auch meinen eigenen Schmerz halten, um den Raum für ihre gegen mich angestaute Wut heute achtsam zuzulassen. Aus traumatologischer Sicht ist das in dieser Form absolut gesund und richtig, unbewusstes Ausagieren hingegen toxisch und falsch. Interessanterweise schien mein Vater schon in diesem Prozess zu spüren, dass wir mit Beginn meiner Reise kaum noch Kontakt zu haben scheinen. Denn ich entschied mich gegen die Fortsetzung meiner seelischen Lähmung und für die Entwicklung einer gesunden Autonomie, da ich die Luft der emotionalen Freiheit in den letzten Monaten einfach viel zu sehr schätzen und lieben gelernt hatte. Das bescherte mir dann auch die innere Freiheit, dieses Buchprojekt hier in die Tat umzusetzen.

Zum Zeitpunkt des Kick-Offs lebte ich gerade auf Kreta im Wohnwagen des Co-Autors Markus Langer, der ein wesentlicher Auslöser dafür war, dass dieses Buch das Licht der Welt erblickt. Durch ihn habe ich den kreativen Rücken dafür frei bekommen, „so geht Freiheit“ auch in meinem eigenen Leben in der Form zu praktizieren, wie ich es heute tue. Ganz getreu dem

Motto *#justfuckindoit* oder wie er sagen würde „Arschlecken 350“ haben wir uns wohl gesucht und gefunden, um unseren Weg ein Stück gemeinsam zu gestalten und weiter zu heilen. Deshalb möchte ich jetzt meine alten Verstrickungen hinter mir lassen, um endlich meine wahre Größe zu leben. Jedenfalls habe ich mich endlich getraut, mein enormes Wissen und die lebenslange Erfahrung auch ohne absolvierte Heilpraktikerprüfung weiterzugeben, meine eigene Traumaarbeit fortzusetzen und international als digitaler Nomade das zu tun, was ich zeitlebens schon am allerbesten kann: Menschen wie dich und mich in die eigene Größe zu führen. So gibt es neben diesem Projekt eine komplette „So geht Freiheit“-Online-Coachingreihe, in der ich dich zusammen mit anderen Menschen auf dem Weg in deine innere und äußere Freiheit begleite. Als Experte für toxische Beziehungen helfe ich dir, aus deinen eigenen emotionalen Verstrickungen auszusteigen und endlich das ins Leben zu bringen, was du wirklich willst. Ich traue mich endlich selbst mit Gruppen auf Inseln wie Madeira oder Gavdos an der Heilung des inneren Kindes zu arbeiten, die mir selbst so unglaublich viel Spaß macht und dabei mein eigenes inneres Kind wieder erweckt. Auf meiner Webseite informiere ich über Trauma, biete Heilarbeit an und teile meine Tipps via YouTube, um dir zu zeigen, wie du selbst aus einem toxischen System aussteigen, auswandern oder als digitaler Nomade in gesunder Autonomie leben kannst.

Meine Erkenntnis

Zur Fertigstellung dieses Buches habe ich mein Elternhaus gerade wieder verlassen, nachdem ich dort meine eigene familiäre Trauma-Arbeit bei Franz Ruppert fortgesetzt und im Kontakt mit der Quelle in Heilung gebracht habe. Ich durfte seit Beginn des Buchprojektes auf Kreta über Umwege nach Gavdos, auf die Azoren, zurück nach Madeira und Deutschland erkennen, wie schnell es geht, wieder einem erneuten Selbstbetrug aufzusitzen und der falschen Hoffnung zu erliegen, eine Entwicklungsstufe auslassen zu können und sich dabei selbst zu überholen. Darüber schreibe ich noch ein paar Zeilen im Nachwort, gerade wie das im besonderen Bezug auf den Buchprozess steht. Die Seele braucht eben für all das genug Zeit und selbst Reisen ohne Geld kann bedeuten, stets den eigenen Man-

gel mit im Gepäck zu haben. So darf ich mich jetzt um den Abbau meiner angehäuften Schulden und damit den Weg in die finanzielle Fülle genauso kümmern wie dem Fluss der Liebe in meinem eigenen Herzen und damit in all meinen Beziehungen. Denn alles ist am Ende Energie, die frei fließen will und dann auch genau das bringt, was wir uns wirklich wünschen.

Fast alle Visionen und Wünsche, die ich in den letzten Monaten in zahlreichen Visionsabenden zu Papier brachte, haben sich inzwischen verwirklicht oder bahnen sich auf unterschiedliche Weisen an. Der Weg dorthin ist jedoch nicht immer geradlinig, führt oftmals über Umwege oder ist auch mal völlig anders, als du es dir gerade vorstellst. Aber du kommst an, wenn du dran glaubst, dran bleibst, nicht aufgibst und auch einmal ein paar Schritte zurück gehst, um wieder neuen Anlauf zu nehmen. Und dabei vor allem lernst, Hilfe anzunehmen und nicht alles alleine schaffen zu wollen. Ich danke dir für dein Vertrauen und deine Offenheit, dich für meine intime Geschichte zu öffnen und dich von meinen Erfahrungen inspirieren zu lassen.

*Dream as big as you can.
Anything is possible.
Let's #justfuckindoit.*

Von Herzen, dein Manuel.

*Mehr zum Autor und seiner Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links:
www.justfuckindoit.de/autor-und-herausgeber-manuel*

Wanderung

*Dort am Horizont zeichnet sich ein Ort ab.
Ich weiß, dass er weit weg ist...aber auch nicht so weit.
Und auch wenn ich momentan seinen Namen
noch nicht kenne,
kann ich schon den Duft seiner Blumen riechen
und den Vogelgesang am Morgen hören.
Den Duft von nassem Gras,
und den Klang der Stille.*

*Ich fliege dorthin,
langsam....aber konstant.
Ich nehme nur wenig Kleidung mit,
und einen Haufen Zweifel,
die in meinen Taschen herumkullern.*

*Und während ich fliege,
kratze ich mit Wehmut den Ruß ab,
der mich so viele Jahre bedeckt hat.
Um der reinen Luft meiner Wahrheit Raum zu geben.
Ich danke dem hektischen Zement, der mich wachsen ließ,
und mir – ohne es zu merken - Flügel gab.*

„Bleib’ doch einfach mal [dort] sitzen.“ Vom Zauber der Einfachheit.

Manuel Schönthaler im Gespräch mit Walter Quiring

Manuel: Lieber Walter, ich freue mich sehr, dass du heute mein Gast in diesem Interview für das „So geht Freiheit“-Mutmachbuch bist. Wer ist denn Walter Quiring?

Walter: Das frage ich mich die letzten Jahre auch oft. Ich bin da auf der Reise, um das herauszufinden. Einiges weiß ich natürlich schon. Der Walter ist einer, der, wenn er was sieht oder hört, wovon er denkt, das könnte ihn bereichern, interessieren, ihm Spaß machen, einen Schritt vorwärtsbringen, ihm das Leben angenehmer machen, das dann auch direkt umsetzt, anstatt zu sagen: „Ah, wird eh nix“. Früher mit dem Kopf durch die Wand. In der letzten Zeit aber, wo ich mich schon mehr gefunden habe, mehr Step by Step und das auch zwei bis drei Mal mit dem Verstand abzugleichen und es nicht auf Biegen und Brechen zu machen, auch wenn es Erfolg versprechend daherkommt. Einfach nichts zu überstürzen und auch nicht so einen Tunnelblick zu bekommen, wo dann rechts und links nichts mehr ersichtlich ist. Der Walter ist also ein Umsetzer, ein Macher, oft ein Vorgeher, soweit ich das von außen gespiegelt bekomme. Für mich normal. Von Außen betrachtet ein sehr mutiger und ein sehr konsequenter, manchmal zu konsequenter Mensch.

Manuel: Das hört sich auf jeden Fall nach sehr viel Energie an!

Walter: Unbedingt! Es ist zum Beispiel knapp ein Jahr her, als ich mein Reading von Human Design hatte. Es war erschreckend, wie der Deckel auf den Topf passte. Und vor allem die Information, die ich noch bekommen habe, deckte sich mit dem, was ich unbewusst schon die letzten zehn bis fünfzehn Jahre angewandt hatte und mir vor Kurzem bewusst geworden war. Dazu gehörte auch dieses Gefühl für etwas Neues zu haben, was sich wie entwickeln kann, diese Übersicht zu haben. Die meisten Leute laufen ja nicht nur mit dem Handy rum und gucken nach unten, sondern haben auch im übertragenen Sinn voll den Tunnelblick, sind gefangen im

Alltagstrott und wissen gar nicht, was um sie herum passiert. Ich bin dann quasi der, der auf einem Hügel steht, die Übersicht behält und weiß, da ist dies, da ist das und da ist jenes. Weil ich mich ja auch vor einiger Zeit auf den Hügel begeben habe und alles einschätzen, ausprobieren, durchprobieren und überblicken kann.

Manuel: Also für diejenigen, die sich jetzt im Human Design³⁰ noch nicht so auskennen: du bist eine Sechser-Linie, also jemand, der die anderen fünf Linien, wenn man nach diesem Modell geht, überblickt. Ich bin jetzt zum Beispiel eine Dreier-Linie, was inhaltlich auch ein Teil deines Designs ist. Aber bei mir bleibt es halt so. Das heißt, ich habe ein Leben lang dieses Ausprobieren, immer wieder hinfallen und wieder aufstehen. Und in deiner Linie sagt man, dass sich das ja im Lauf der Lebenszeit verändert. Du hast aber auch in deinem Leben Phasen gehabt, wo du alles ausprobieren musstest, hattest auch mal so „Kopf-durch-die-Wand“-Phasen. Da höre ich raus, dass sich da vielleicht etwas in deinem Leben verändert hat? Was hast du da so für Erinnerungen daran?

Walter: Also worin mich Human Design bestärkt hat, war zu erkennen, was ich unbewusst gemacht hatte, sowas wie zum Beispiel Klassensprecher oder Ansprechpartner bei Herausforderungen zu sein. Oder auch einer der besten im Sport, weil ich als Generator immer Energie habe. Und wenn du viel Energie hast, lässt du sie irgendwo raus. Bei ganz vielen verschiedenen Sportarten entwickelst du ein Körpergefühl und kannst halt auf Anhieb alles sehr sehr gut. Genauso wie es auf der Arbeit sehr sehr oft war, habe ich mich mit den Chefs immer gut verstanden. Die Leute haben mir zugehört, haben mich für voll genommen, haben mich ernst genommen. Warum das so war, war mir bis dahin jedoch nicht bewusst.

Zum Thema Ausprobieren: früher bin ich oft hineingestolpert, in die Situationen hineingeschubst worden. Das fing mit der Auswanderung aus Kasachstan nach Deutschland an. Da war ich zehn Jahre alt oder knapp elf. Und dann kommst du in ein neues Land, kannst die Sprache kaum, also nur ein bisschen von zu Hause, von den Großeltern. Natürlich ist alles neu, die Sitten und Gewohnheiten. Auch vom Standard her war es natürlich

³⁰ weitere Informationen: <https://www.justfuckindoit.de/human-design>

auch ein höherer als in Kasachstan damals. Ganz viele neue Eindrücke und Ereignisse. Ich glaube, diese Energie hat mir geholfen oder mich oft befähigt, mich schnell integrieren zu können. Das war erstmal eine Herausforderung, wo du dann schaust, welcher Weg ist der Stimmigste. Wie integriere ich mich jetzt am besten? Dann probierst du natürlich auch einiges aus.

Bei mir war es am Anfang immer durch Sport, weil ich ja früher so ein bisschen Fußball gespielt hatte, bevor wir nach Deutschland gekommen waren. Aber Schlittschuhlaufen konnte ich wie ein Eishockeyspieler. Volleyball konnte ich sehr, sehr gut spielen. Das ist in Russland sehr populär. Und ich war auch früher im Judoverein, im Eisschnelllaufverein und im Hockeyverein. Ich habe wirklich einiges gemacht. Und was noch hinzukam, war auch dieses häufige Umziehen innerhalb Deutschlands. Du kommst dann in die erste Verteilerstelle und dann bleibst du da ein paar Wochen. Und dann geht es dahin, und dann geht es dorthin und zum Schluss sind wir an der Ostsee gelandet. Da, wo jetzt nicht jeder erfreut war, dass die Russlanddeutschen kommen. Das war Anfang der Neunziger Jahre und dann noch in dieser Ecke.

Da habe ich dann natürlich auch geschaut: „Wie fällst du vielleicht nicht auf, integrierst dich aber trotzdem und schließt Freundschaften?“ Das war auch oft über Sport. Wenn du in irgendwas gut bist, dann wollen dich die Leute in ihrem Team haben, wollen von dir lernen oder wollen mit dir bekannt sein. Das war glaube ich auch unbewusst damals so diese Stärke, die sich hervorgetan hat. Der Wettbewerb hat mich auch angespornt. Das zog sich halt bis heute wie ein roter Faden durch mein Leben. Nachdem ich dann das Elternhaus mit knapp achtzehn Jahren verlassen hatte, ging das Umziehen weiter. Denn im Siebentausend-Seelen-Dorf war nichts los. Für mich war klar: Es geht in die City. Dann bin ich von da für sechs Jahre weg nach Leverkusen. Wieder neue Arbeit, neue Herausforderung, neue Kollegen, neue Umgebung, dieses Ganze eben. Und da ging das auch über Sport, über Fußball oder über den THW, den Wehersatzdienst - auch da habe ich damals auch viele coole Leute kennengelernt.

Danach ging's für fünf Jahre nach Köln und dann ins eigene Heim, nicht weit von Köln. Dort auch wieder neue Nachbarschaft und so weiter. Fast genauso wie die vielen Sportarten, die ich ausprobiert habe, immer wieder, weil ich die Herausforderung liebe. Wenn ich etwas Neues anfangen, gehe ich solange darin auf, solange es eine Herausforderung ist, solange es mich fordert und ich das nicht gut beherrsche, es mir aber so viel Freude macht, dass ich dranbleibe, denn dann kommt immer der Ehrgeiz, dass ich das wirklich beherrschen möchte.

Manuel: Hört sich so an, dass du sehr viel ausprobiert und kennengelernt hast?

Walter: Genau, dazu gehört auch das Ausprobieren verschiedener Arbeitsstellen, weil ich mir gedacht habe: „Okay, jetzt hast du die und die Erfahrung in der Ausbildung gemacht. Es gibt aber so viele verschiedene Betriebe mit verschiedenen Herausforderungen.“. Übrigens hätte ich damals auch meine Meisterstelle bekommen können oder auch die Werkzeugbauleitung, die mir der damalige Werkzeugbauleiter angeboten hatte. Weil ich aber da aus dem Dorf weg wollte, ist daraus nichts geworden. Und später wurde mir eine solche Stelle noch zweimal angeboten, aber erst nachdem die Chefetage mitbekommen hatte, dass ich weg wollte. Gute Mitarbeiter zu bekommen ist einfach, sie zu halten aber schwer. Da war auch immer so ein Ausprobieren dabei. Wie hältst du die Distanz zum Chef, hast aber trotzdem ein gutes Verhältnis? Das hatte ich zweimal, dass ich mit dem Chef zusammen Sport gemacht habe. Also Mountainbike fahren, Fußballspielen und solche Sachen. Das hat mal mehr, mal weniger gut geklappt. Wenn du dann auf der Arbeit warst, ins Büro kommst und er dich dann mit irgendwas voll geplappert hat, dann war es ja gut, er war der Chef und konnte dort alles bestimmen. Wenn es sich aber von meiner Seite aus in die Länge zog, dann hat er schon mal gesagt: „Ja gut, okay, dann machen wir jetzt weiter.“

Manuel: Wie war das dann für dich?

Walter: Für mich war es im ersten Moment okay. Klar hab' ich mich gefragt: „Warum macht er jetzt einen Cut?“ Wir sind ja Kumpels, aber in der

nächsten Sekunde weiß ich es dann auch. Also trotz des guten Verhältnisses darf der Betrieb eben weitergehen. Mit dem Ausprobieren der Arbeitsplätze war ich immer zuversichtlich, dass ich einen Arbeitsplatz finde, wo auch die Vorgesetzten zu mir ehrlich sind, wenn ich zu denen ehrlich bin. Deswegen habe ich auch einige Arbeitsstellen durchprobiert. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass es nicht funktioniert. Manchmal versprechen die Chefs einfach Sachen, um dich länger im Betrieb zu halten oder verschweigen etwas, was dich verärgern könnte. Denn jeder schaut ja, wo sein Vorteil liegt, also egal, ob Angestellter oder Arbeitgeber. Als Arbeitgeber bist du ja auch noch in einer anderen Situation. Du hast noch mehr Verantwortung und dann schaust du natürlich, dass alles gut läuft. Das, was ich eingebracht habe, das war einfach nur meine Zeit. Aber so ein Chef, egal, ob von zehn oder fünfhundert Mitarbeitern, der hat natürlich eine ganz andere Verantwortung. Für den sieht die Sache wieder anders aus. Aber ich habe es immer verstanden und auch nie übertrieben.

Das größte Projekt in Sachen „Ausprobieren“ dauerte für mich jetzt die letzten drei Jahre und sechs Monate. Und zwar, weil ich in Deutschland damals so unzufrieden war durch die Politik, durch den Straßenverkehr, wo null Rücksicht auf die anderen genommen wurde, durch die Arbeitgeber, für die du manchmal nur eine Nummer bist, durch den Materialismus, den ich mir angehäuft habe, um glücklich zu sein. Aus diesen Gründen habe ich mir gedacht: „Okay, jetzt probiere ich aus, in ein anderes Land auszuwandern.“ Das war die Schweiz. Ein wunderschönes Nachbarland, in das ich sehr schnell und unkompliziert auswandern konnte. Das hat super funktioniert. Aber es war eine andere Welt, wirklich eine andere Welt. Das war mega. Kurzer Zeitsprung. Auf das Thema Auswandern bin ich 2017 nach drei Wochen Roadtrip in Kanada gekommen. Ich habe vorher viel über Kanada gelesen und gedacht: „Es kann nicht sein, dass so ein Land auf der Welt existiert, wo die Menschen so sind.“ Und nach zwei Tagen habe ich einfach gemerkt: „Genau so ist das. Genau wie beschrieben.“. So viel Anstand, Zuvorkommenheit, Nächstenliebe, Respekt und Empathie hatte ich davor noch nie erfahren.

Die ersten zwei Tage meiner Reise war ich in Toronto, also in einer Millionenmetropole. Das hat mich so beeindruckt. Und darum ist die Entschei-

ding gefallen: „Du darfst Deutschland sofort verlassen, so schnell es geht.“ Und damals war ich ja noch im „Kopf-durch-die-Wand- Modus“. Leider waren die Einreisebestimmungen da schon sehr, sehr streng, weil sich jedes Jahr zweihundertfünfzigtausend Facharbeiter beworben hatten, um nach Kanada einzuwandern. Bei so viel Angebot konnten die sich das natürlich aussuchen, sodass sie wirklich nur Spezialisten annahmen. Oder die Leute, die auf der aktuellen A-Berufsliste standen, für die gerade Leute fehlten. Ich hätte die Möglichkeit gehabt, einfach für ein halbes Jahr da hinzufahren und in der Zeit hätte ich alles gemanagt, alles hinbekommen. Da bin ich mir hundertprozentig sicher. Aber diesmal wollte ich das nicht auf Biegen und Brechen machen, wie früher. Ich hab gesagt: „Okay, ich informiere mich zuerst.“

Im Herbst 2017 habe ich mir gedacht: „Lerne noch mehr Englisch, wenn du nach Kanada willst.“ Und ein Jahr später, kurz nachdem ich mich in der Schweiz beworben hatte, wurde die Unzufriedenheit immer größer. Darum habe ich mich auch in der Schweiz beworben. Im Sommerurlaub 2018 habe ich dann direkt ein Wohnmobil gemietet und fuhr drei Wochen zu den Vorstellungsgesprächen quer durch die Schweiz. Allein die E-Mail-Korrespondenz und die Telefonate haben mich so begeistert. Es war das erste Mal im Leben, dass ich das Gefühl hatte, dass sich wirklich jemand für mich als Bewerber interessiert. Das hat mir sehr, sehr gefallen. Und dann ging es auch Ende 2018 in die Schweiz, dann doch wieder mit dem Kopf durch die Wand. Ich wollte einfach so schnell wie möglich aus Deutschland weg.

Während dieses Urlaubs habe ich auch das Buch von Robert Kyosaki „Rich dad, poor dad“ gelesen, das die Frage bewegt, warum die Reichen reich sind und die Armen arm. Welche Möglichkeiten es an den Börsen gibt, um davon zu profitieren. Dann fällte ich für mich eine Entscheidung: die Immobilienpreise hatten angezogen. Ich konnte das Haus mit einem guten Gewinn verkaufen, mit einem guten Startkapital in die Schweiz gehen, dort weiter arbeiten, mich mit Finanzen und Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen. Und dann habe ich gedacht: „Okay, dann probiere ich jetzt mal, wie es ist, dort zu leben, zu arbeiten und mehr zu mir zu finden. Um meine Gaben bewusster umzusetzen“. Hat super funktioniert. Ich bin da

super zur Ruhe gekommen, da in der Nähe von Bern einfach alles super entspannt lief. Der Arbeitgeber hat mir damals auch geholfen mit Wohnung, mit Papieren und allem Drum und Dran. Das war wirklich gut.

Ja, dann anderthalb Jahre später, nach vielen, vielen Stunden vor dem Laptop und einigen Coachings zum Thema Finanzen, Krypto, Bewusstseinsweiterung und Persönlichkeitsentwicklung, fiel die Entscheidung: „Okay, jetzt hast du es so weit geschafft. Jetzt kannst du dich vom System abnabeln, jetzt brauchst du nicht mehr für dein Geld zu arbeiten.“ Und dann endlich hatte ich die Freiheit und die Zeit wieder auszuprobieren, wie ich im Endeffekt leben möchte. Weil ich damals mit Haus, drei Autos, Hobby, Freizeit und allem, von dem ich immer dachte, das macht es mich glücklich macht, gemerkt habe, dass es mich nicht glücklicher machte, sondern eher noch gestresster. Denn ich durfte mit drei Autos zum TÜV und mit drei Autos in die Werkstatt und bei zwei Autos immer die Winter- und Sommerreifen wechseln - bis auf eins, das war ein Cabrio. Und selbst wenn du das Cabrio im Winter nicht gefahren hast, musst du vorher einen Ölcheck und Filterwechsel machen, das Auto für viel Geld irgendwo in die Halle stellen für fünf Monate, in denen du es nicht benutzt. Kennst du wahrscheinlich auch.

Manuel: Ja, kenne ich. Hahaha.

Walter: Du willst ja auch nicht mit deinem Oldtimer im Winter bei zwanzig Zentimetern Schnee und fünf Zentimetern Salz fahren. Und dann hatte ich wirklich die Zeit für mich zu schauen. Das was ich hatte, das wollte ich nicht mehr so. Es war ehrlich gesagt meine Welt, meine Blase, in der ich gelebt hatte. Am Haus alles hergerichtet und die Urlaube und die Hobbies, das war alles schön. Aber wenn von links und rechts, also wenn von außen sehr viel Negatives auf dich einprasselt und du merkst, die Leute sind gestresst, sie sind unzufrieden, sie sind frustriert - dann ist das nicht so einfach, irgendwo auf seiner Wolke sechs zu schweben.

Ja, da war diese große Unzufriedenheit, die dann auch auf der Arbeit spürbar wurde, ihren Ausdruck fand in der Stimmung, die dort Tag für Tag herrschte und mich einfach immer wieder auf den Boden aufknallen ließ.

Darum wollte ich nur weg. Und später hab' ich auch in der Schweiz erlebt, welche Arten es noch gibt, wie die Leute dort lebten. Entspannter und zufriedener, aber trotzdem im Hamsterrad. Auch darum habe ich gedacht: „Nein, das will ich nicht mehr!“ Ich finde die Schweizer total super, weil sie konservativ sind, trotzdem aber allem gegenüber offen. Wirklich offen. Sind auch sehr, sehr herzliche und nette Menschen. Aber mir persönlich arbeiten sie auch viel zu viel. Denn ich bin damals von achtunddreißig Stunden in Deutschland auf vierundvierzig Stunden in der Schweiz hoch. Und zum Glück hatte ich kein Haus und keinen Hof mehr, um den ich mich noch kümmern durfte. Dennoch merkte ich die ersten Monate diese sechs Stunden die Woche mehr enorm.

Nichtsdestotrotz bin ich durch diese sehr schöne Atmosphäre zur Ruhe gekommen und konnte mich dann meiner Persönlichkeitsentwicklung, der Bildung zum Thema Finanzen und Krypto und mit mir selbst zuwenden. Ich bin da sehr schnell vorangekommen. Im Sommer 2020 hatte ich bei einer Spazierfahrt im Bulli entschieden: „Jetzt schaue ich mir an, wie das ist, unterwegs zu sein. Und vor allem wie die Leute in anderen Ländern leben und welcher Lebensstil die Leute wie zufrieden und glücklich macht.“

Manuel: Zu welchem Ergebnis bist du da gekommen, wenn du mal kurz zu deinem Stand von heute nach vorne spulst?

Walter: Ja, ich habe das so wahrgenommen, wie schon früher im Fernsehen, wenn es irgendwo in Afrika um ein armes Dorf ging. Die lebten da in Lehmhütten und hatten kaum was zum Essen. Aber die grinnten oft über beide Ohren. Da habe ich damals schon gedacht - unbewusst - die haben nichts, aber wirken glücklich. Und wir in der westlichen Welt mit diesem ganzen Überschuss und Überfluss leiden an dem ganzen Luxus und machen uns das Leben selbst oft so schwer.

Manuel: Und warum denkst du, dass diese Menschen vermeintlich glücklicher sind? Was ist da aus deiner Wahrnehmung der Faktor? Davon ausgehend, was du bisher kennengelernt hast?

Walter: Es ist die Dankbarkeit. Weiterhin sind sie auch (noch) nicht so überschwemmt von Medien wie wir. Selbst wenn du Ingenieur bist und deine viertausend Netto verdienst, ein schönes Haus und 'nen A6 Kombi oder Fünfer in der Garage stehen hast und zufrieden bist, und nun in der Werbung oder in den Schaufenstern fette Uhren, teure Urlaube und 'ne mega Villa mit drei Lamborghini davor siehst, dann kratzt das ja direkt an ganz vielen Egos, und das zeigt, was noch mehr möglich ist. Aber nicht mit dem Ansporn: alles ist möglich, jeder kann das erreichen, sondern so noch nach dem Motto: „Guck mal, der hat noch mehr. Dem geht es besser.“ Und ich denke wirklich, dass die Leute, die kaum was haben, sich a) um weniger kümmern müssen, und b) noch dankbarer für das Wichtigste im Leben sein können: für Gesundheit, für Essen, für Familie und für diese alltäglichen Basics.

Das ist mir auch auf meiner Reise aufgefallen, als ich im Sommer 2020 durch den Balkan reiste. Sobald du mehr in diese kleineren Dörfer rein kommst, merkst du einfach diese Entspanntheit und Entschleunigung. Da gibt es Omis, die abends draußen sitzen, sich auf den Bänken unterhalten. Viele Opis spielen zusammen Karten oder Riesenschach. Ich glaube in Albanien war das, da stand ein Schild: „geräucherter Käse“. Ich als Käse-Liebhaber, der die Schweiz wieder verlassen hatte - meine Freude kann man sich gar nicht vorstellen - bin dann auf diesen Bauernhof drauf. Zum Glück war die Tochter des Bauern zu Hause, so in meinem Alter - Mitte dreißig - und konnte Englisch. Der Bauer, der saß in seinem Hof, hat seine Zigarette geraucht und ein Schnäpschen getrunken. Der hat so eine Zufriedenheit und Entspanntheit ausgestrahlt. Und die Omi, die war so zwischen sechzig und siebzig, die saß an so einem riesigen Räuchertopf, wo die ihre Käselaipe drin hatte, hat über beide Ohren gestrahlt und die Katze gestreichelt. Und die Kühe liefen kreuz und quer über den Hof. Am liebsten wäre ich dort eingezogen.

Da habe ich gedacht: „Krass, das ist so, wie ich das aus meiner Kindheit kenne, wenn ich bei Tanten oder Onkel auf dem Land war!“ Und da ist es mir in den Sinn gekommen, denn ein Onkel von mir hatte gesagt, wenn er an Kasachstan denkt: „Was haben wir damals gemacht? Ja, wir haben gearbeitet. Aber nach der Arbeit haben wir uns getroffen oder uns gegensei-

tig jedes Wochenende besucht.“ Auch wir als Kinder waren den ganzen Sommer auf dem Dorf. Es wurde sehr viel gefeiert, Hochzeiten und Geburtstage, und wann immer möglich gemeinsam. Die ganze Familie war zusammen. Er sagte: „Die letzten sechsundzwanzig Jahre in Deutschland nur Hektik, Stress, eine total bekloppte Politik und eine totale Spaltung der Gesellschaft. Krankheit, kaputte Knochen, kaputter Rücken.“ Und da ist es mir wieder eingefallen, dass weniger oftmals mehr ist, weil wir dies Wenige dann mehr würdigen. Übrigens, dieses Bild hat sich durch den ganzen Balkan gezogen. Natürlich, wenn du irgendwo in Rumänien in den wirklich armen Gegenden unterwegs bist, dich mit den Leuten unterhältst, dann wundern die sich natürlich: „Du hast doch dein Haus und deine Arbeit, sei froh!“ Bei der Arbeitsstelle, die ich in der Schweiz hatte, lag das Einstiegsgehalt schon knapp über achtzigtausend im Jahr. Und da fragten sie: „Und du hast das alles aufgegeben und lebst jetzt in einem Auto? Was stimmt denn mit dir nicht?“

Manuel: Wie reagierst du dann auf diese Frage?

Walter: Ja, dann antworte ich: „Ich habe früher genauso gedacht, als ich es nicht hatte.“ Die Erwartung daran, das ist ja die Falle. Ich habe früher auch gedacht: „Wenn du das und das verdienst, dann bist du glücklich und zufrieden. Wenn du das und das Auto endlich fährst, dann bist du glücklich und zufrieden. Wenn du ein eigenes Haus hast, dann hast du keine blöden Nachbarn mehr, die über dir trampeln oder unter dir schnarchen. Dann bist du richtig glücklich.“ Aber immer, wenn dann dieses Ziel erreicht wurde, kamen damit neue Verbindlichkeiten, Problemchen und Herausforderungen.

Wie das Haus zum Beispiel. Da darfst du sehr, sehr viel Zeit investieren. Oder wenn du dir ein sehr schickes Auto kaufst, parkst du in der letzten Ecke, dass bloß keiner neben dir parkt und das Auto nicht mal ansieht, damit kein Kratzer reinkommt. Es entsteht dadurch also wieder kein Glück oder Zufriedenheit, sondern noch mehr Stress, weil du dir dann noch mehr Sorgen machst. Bevor ich das Haus hatte, war das Auto draußen zwischen anderen Autos geparkt. Dann hörst du ein lautes Geräusch und

rennst zum Fenster in der Hoffnung, dass nicht irgendwie dein Auto in Mitleidenschaft gezogen wurde. Bescheuert, oder?

Und genau so erkläre ich das den Leuten auch, dass dieses Ganze, was ich hatte, mich einfach nicht glücklich gemacht hat. Ich kenne auch sehr, sehr viele Leute, die's einfach nicht glücklich macht und die genau den gleichen Weg gehen wie ich. Viele meinen, dass das Glück durch Materialismus kommt und suchen danach. Und dann kommen sie doch wieder zu den Basics zurück. Als ich im Fernsehen eine Reportage gesehen habe, in der ein Manager, der vorher ein oder zwei Millionen im Jahr verdient hatte, alles aufgab und in eine Almhütte zog, mit zwei Hunden und eigenem Garten und darüber so glücklich und froh war, habe ich das damals echt nicht verstanden, weil ich selber nicht der Meinung war, dass Materialismus und die falsche Einstellung zum Geld nicht glücklich und zufrieden machen.

Manuel: Was ist denn die richtige Einstellung zu Geld und Glücklichkeit, aus deiner Erfahrung, die du gerade geschildert hast?

Walter: Da gibt es ja einige Sprüche, also negative wie positive, ich habe mir durch Mindset-Coaching die eher positiven angeeignet. Und zwar sehe ich es so: Geld ist das Werkzeug, das dir mir Freiheit ermöglicht. Und Freiheit macht mich halt einfach glücklich. Denn wenn du frei bist, wenn du ein Einkommen hast, das deine Kosten zweifach, dreifach oder im perfekten Fall zehnfach deckt, dann hast du einfach die größte Freiheit der Welt. Dann kannst du in dieser Zeit einfach schauen, wer du wirklich bist und was du wirklich möchtest! Dann hast du auch die riesengroße Freiheit und den Luxus dich einfach auszuprobieren.

Zum Beispiel, wie ich jetzt. Ich war zwei Sommer lang vier bis fünf Monate im Bulli unterwegs. Jetzt weiß ich: „Das möchte ich nicht drei Jahre am Stück machen.“ Vielleicht in einem größeren Wohnmobil, wo du quasi zwei Zimmer hast, aufrecht gehen kannst, auch in kalten Nächten gut schlafen kannst und ein richtiges Badezimmer hast. Dann ist das was Anderes, aber halt nicht mit dem Bulli. Aber was ich auch für mich herausgefunden habe, dass „Entweder-Oder“ für mich zumindest nicht funktio-

niert. Also nur im Hamsterrad, wo dann jeder Urlaub einfach nur eine Flucht aus dem Alltag ist, so wie es bei mir auch war. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, ist es das ja. Einfach weg, egal was du für eine Villa hast, wenn du da drei oder vier Monate am Stück bist, dann willst du da einfach irgendwann mal raus aus diesem Alltagstrott.

Manuel: Für die Menschen, die dieses Interview hier lesen und dich noch nicht kennen: magst du gerade mal so ein bisschen beschreiben, wie du heute lebst? Wie hat sich da auf deinem Weg die Brücke geschlagen von da, wo du herkommst?

Walter: Gerne. Heute lebe ich mit meiner Freundin in einem Appartement mitten in der Stadt. Auf vierzig Quadratmeter, weil wir nicht mehr brauchen und möchten. Ich bin einfach dankbar, für unendlich Strom, Wasser und Internet. Auch, dass alles in der Nähe ist und ich trotzdem schnell im Grünen bin, wenn ich möchte. Wichtig ist auch für mich, dass ich jederzeit alles in den Bulli packen und wieder losfahren kann. Unabhängigkeit und Spontanität sind mir sehr wichtig.

Und zur Brücke: ich bin ja im Juli 2020 aus der Schweiz in die Freiheit gefahren. Richtung Bulgarien zu einer guten Bekannten, weil ich damals auch über das Thema Steuern auf das Land gekommen bin und ich mich erinnerte: „Da lebt eine sehr gute Bekannte von dir, die du schon zwanzig Jahre nicht mehr gesehen hast.“ Und nach ein, zwei Telefonaten hat sie in bulgarischer Manier gesagt: „Kommt vorbei, schau’s dir an. Ich habe auf dem Grundstück ein kleines Gästehaus, finde heraus, ob Bulgarien für dich passt und dann kannst du entscheiden, ob du bleibst oder nicht.“ Dann habe ich gesehen, wie sie lebt - das fand ich auch interessant. Also sie selbst hat zwei Unternehmen. Ihr Mann hat auch ein Unternehmen, und zusammen betreiben sie eine Motorrad- und Autowerkstatt. Ich habe mich mit ihr unterhalten und ihr erzählt, was mich alles in Deutschland gestresst hat. Daraufhin hat sie gesagt: „Ob hier der Rasen zwei Zentimeter oder zwölf Zentimeter ist, das juckt uns nicht, das stresst uns null. Weil wir nicht nach der Länge des Rasens entscheiden, oder nach der Farbe oder dem Putz am Haus, ob wir jetzt am Wochenende zum See fahren oder nicht - wir machen es einfach. Und natürlich bleiben dann so Sachen

liegen.“ Sie sagt, dass sei für sie total unwichtig, um es direkt auszudrücken.

Den folgenden Spruch habe ich selber früher schon oft gesagt: „Was bringt dir eine Straße mit sauber geleckten Einfamilienhäusern, wenn acht von zehn Nachbarn Arschlöcher sind?“ Das bringt einfach nichts. Und das fand ich cool, weil die ein eigenes Haus mit Grundstück hatten, auch ein eigenes Business, für das sie auch Zeit aufwenden. Aber gerade weil sie ihr eigener Chef sind, können sie sehr viel selber bestimmen. Dann war fast jedes Wochenende ein langes Wochenende. Und dann habe ich gedacht: „Okay, das ist auch eine Möglichkeit.“ Wenn ich schon finanziell frei bin und ein Haus hab’, dann hab’ ich den ganzen Tag Zeit, mich um den Garten, um den Rasen, um die Hühner oder die Bienen zu kümmern, wenn ich die haben möchte. Oder einfach alles in Schuss zu halten. Oder einfach mal zu sagen: „Ich besuche jetzt einen Kumpel zwei Monate in Brasilien.“ Ist ja dann alles möglich. Also nicht Entweder-Oder.

Und dann war für mich die zweite Erkenntnis, diese Perfektion und dieses Hochgestochene abzulegen, wie ich das so aus Deutschland kannte, und das Leben einfach zu genießen. Stell dir vor, wie du in deiner Hollywoodschaukel auf der Terrasse den Sonnenuntergang anschaust und dann anfängst, dich darüber aufzuregen, dass die Holzschaukel quietscht. Um dann in den Keller zu rennen und sie zu fetten, damit sie nicht quietscht. Bleib’ doch einfach mal dort drin sitzen und erfreu’ dich an alledem. Weißt du, was ich meine? Das ist halt der Schlüssel. Das ist der Zauber. Das ist die Magie oder das Geheimnis, einfach für die normalsten kleinsten Dinge dankbar zu sein.

Ich habe für mich herausgefunden: glücklich macht mich einmal diese finanzielle Freiheit, die Zeit, in der ich mich einfach ausprobieren kann, egal, ob beruflich oder privat. Dann die Dankbarkeit, diese kleinen Dinge zu schätzen, weil wir vor allem im Westen oder in Europa wie die Maden im Speck leben. Wir wissen gar nicht, was Hunger ist oder was es bedeutet, Not zu leiden, außer auf einem sehr, sehr hohen Niveau, Sätze wie: „Ach, keinen Bock mehr auf den scheiß Porsche, ich will jetzt mal Bentley fahren, aber der blöde Chef gibt mir keine Gehaltserhöhung oder ich wer-

de nicht befördert.“ So diese Sachen. Glücklich macht mich, einfach dankbar zu sein. Ich habe mein Auto, ich habe ein Dach über'm Kopf, ich habe einen vollen Kühlschrank, ich bin gesund. Einfach die banalsten Sachen zu schätzen. Den Spruch „Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich.“, durfte ich am eigenen Leib erfahren und er stimmt für mich nach wie vor. Deswegen weiß ich auch, warum Leute, die kaum was haben, trotzdem sehr glücklich sein können: weil sie eben für das Wenige einfach dankbar sind.

Manuel: Wie hat sich das bei dir ergeben, dass du dich dann auch mit dem Thema finanzielle Freiheit beschäftigt hast? Du hattest ja die eine Schnittstelle erwähnt, als du in die Schweiz gegangen bist und dich dann eben nicht nur mit Persönlichkeitsentwicklung, sondern sowohl mit dem Buch von Robert Kyosaki³¹ als auch mit Krypto-Themen beschäftigt hast. Wie kam es da letztlich dazu? Hast du da schon die ganze Zeit so ein intrinsisches Interesse gehabt? Oder gab es einen bestimmten Impuls, nach dem du dann gesagt hast, ich möchte mich jetzt damit beschäftigen? Also gab es da so einen langfristigen Gedanken oder bist du einfach deiner Neugier gefolgt?

Walter: Früher hätte ich gesagt, es war Zufall. Ich glaube heute aber nicht mehr an Zufälle, sondern ich glaube, es war einfach an der Zeit, neben der Persönlichkeitsentwicklung auch andere Dinge zu hinterfragen. 2012 nach einer Krebsdiagnose in meinem sehr engen Umfeld hatte dieses Hinterfragen schon begonnen. Hinterfragen im Sinne von, ob das alles so richtig ist, was wir tun. Wenn jemand mit achtundzwanzig Jahren Krebs bekommt und es mit neunundzwanzig zu Ende sein kann, dann fängst du an zu überlegen: „Okay, worüber mecker' ich jetzt? Ist Arbeit wirklich so wichtig? Wo stecke ich eigentlich meine ganze Energie hinein, anstatt einfach nur froh und glücklich zu sein, dass ich gesund bin?“ Das Thema Finanzen kam dann einfach dazu. Ich hatte von Möglichkeiten gehört, mit Kryptos richtig viel Rendite erwirtschaften zu können. Aus heutiger Sicht zum perfekten Zeitpunkt, denn das Leben will nur unser Bestes. Ich vertraue auch voll darauf und bin mittlerweile fest davon überzeugt.

³¹ Robert Kyosaki: *Rich Dad Poor Dad* (2014)

Kurz vor dem Urlaub im Sommer 2018 in der Schweiz hatte eine Nachbarin, mittlerweile eine sehr gute Freundin, mir ein Buch in die Hand gedrückt: „Hier, lies das mal. Das ist voll interessant.“ Dazu darf ich erwähnen, dass ich von 2005 bis 2009 im Finanzvertrieb gearbeitet hatte, als Vermögensberater. Damals dachte ich: „Okay, jetzt lernst du was über Finanzen.“ Null. Ich habe nur verkaufen gelernt, und nicht mal das richtig. Ja, und bei diesem Finanzbuch, da hat es einfach Klick gemacht. Egal, wo wir herkommen, jeder die Chance hat, alles zu erreichen, was er möchte und glauben kann. Also jeder Mensch, selbst in der dreckigsten Gosse in Indien irgendwo, der als Baby aus einer Mutter plumpst, im Dreck rumkullert und es die ersten Jahre sehr schwer hat. Selbst dieses Kind kann Milliardär werden, der reichste Mensch der Welt oder Präsident oder was auch immer. Und genau das hat mir das Buch vor Augen geführt, das hat so mega Klick gemacht. Das hat wirklich alles in meinem Leben auf den Kopf gestellt.

Ich habe endlich eine Möglichkeit gesehen, um aus meinem Trott und der Langeweile auszubrechen. Ich war so Feuer und Flamme, das Ganze auszuprobieren, und vor allem von der Möglichkeit angetan, wirklich finanziell frei zu werden. Nicht zu sparen, was das Geld durch Inflation vernichtet, sondern zu investieren, wirklich ein Vermögen aufzubauen. Dass jeder finanziell frei werden kann, egal, aus welcher Schicht er kommt und wie viel Startkapital er hat. Da habe ich dann auch direkt verstanden: ein selbst bewohntes Haus ist nur eine Verbindlichkeit, also etwas, das mehr Geld kostet als es bringt. Und da fiel der Entschluss, zu verkaufen. Das alles war der Auslöser, dass ich dann in der Schweiz nach Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsweiterung auch das Kapitel Finanzen aufgeschlagen habe. Vor allem das Thema Krypto mit all seinen großen Chancen, schnell und einfach ein schönes Polster aufzubauen.

Manuel: Wann hast du dann beschlossen, dass Haus, Job und Auto eben nicht das sind, was dich glücklich macht, sondern Freiheit für dich was anderes bedeutet? Welche Rolle spielte da auch die finanzielle Freiheit?

Walter: Das passierte beim Lesen des Buches, weil mir klar geworden ist, warum ich unzufrieden und frustriert war, teilweise schon depressiv mit Schlafstörungen und ein Stinkstiefel. Ich bin zu der Zeit auch sehr viel

Mountainbike und Rennrad gefahren. Das war so mein Ventil. Da wurde sich am Samstag aufs Fahrrad gesetzt und mal eben siebzig Kilometer gestrampelt. Ich weiß noch an einem Samstag, da bin ich gerade um den Kölner Flughafen gefahren, als ich auf einmal so aus mir herausgeschrien habe, so laut ich konnte. Das hatte sich die Wochen davor angesammelt. Und da hat selbst diese schon extremere Anstrengung auf den Rädern nichts mehr gebracht.

Ich habe einfach nur so laut aus der Kehle gebrüllt, wie ich konnte - für ein paar Sekunden, aber schon die brachten eine Erleichterung. Und da war dann der Gedanke: „Okay, irgendwas stimmt in meinem jetzigen Leben ganz gewaltig nicht.“ Das Buch im Endeffekt hat wirklich alles auf den Tisch gelegt. Wirklich alles. Und dann habe ich gesagt: „Alles klar, wenn es so viele Möglichkeiten gibt, egal, wo du herkommst, egal, welches Geschlecht, Nationalität, welches Alter, welche Bildung - dann will ich das nutzen, für mich umsetzen.“ Weil ich auch gesehen habe: Mit einem Job kannst du gutes Geld verdienen. Da verkaufst du aber deine Lebenszeit und wirst niemals vermögend. Und jetzt mache ich nur das, was mir Spaß macht, was mir Freude bringt und vor allem, was mich auch weiterbringt.

Manuel: Was ist das genau, was dir momentan Freude bringt und was dich weiterbringt?

Walter: Nach diesen vier Monaten Reisen mag ich erstmal einen Cut machen und wieder zur Ruhe kommen. Wenn du unterwegs bist, das sind da so viele Eindrücke, so viele Erfahrungen. Du wachst persönlich ungemein und wachst auch sehr schnell. Da dürfen der Körper und die Seele erstmal hinterherkommen. Ich wollte es in dem Sinne nicht übertreiben, ein Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang sollten einfach etwas Besonderes bleiben. Wenn du das aber sechzig oder siebzig Mal hintereinander hast, dann verliert das ein bisschen an Reiz.

Manuel: Klingt nach einem Luxusproblem anderer Art. Aber ich kenne das, ja, insofern kann ich es verstehen.

Walter: Das ist genauso wie als ich früher gesagt habe: „Nein, ich werde nicht jedes Wochenende ins Restaurant gehen, weil es sonst nichts Besonderes mehr ist. Und dann habe ich mir nach dem Reisen einfach die Zeit genommen, mal in diese Leere zu fallen, um dann etwas daraus entstehen zu lassen. Damit Ideen und Gedanken von Innen kommen. Auf deine Frage hin, was mir Spaß macht, das ist einfach die Selbstbestimmung, die mit Selbstverantwortung zu tun hat. Weil ich nicht dieses Netz habe wie in Deutschland, wo du, egal, was du anstellst, immer in ein dickes Netz fällst. Und Selbstverantwortung ist Verantwortung. Dennoch hast du die Selbstbestimmung mit dabei und das macht mir mega Spaß, das erfüllt mich und macht mich auch glücklich. Was mir jetzt gerade auch Spaß macht, ist, mich zu verwirklichen und meine Stärken noch mehr zu entfalten.

Das heißt, dieses Jahr nehmen meine Freundin und ich uns die Zeit, um unsere Projekte umzusetzen. Obwohl ich in meinem Leben keine Pläne mehr machen wollte, weil das Leben sich nicht planen lässt. Wenn du zu viel planst und Erwartungen hast, dann gibt dir das Leben links und rechts eins an die Backe: „Nicht mit mir.“ Kennen wir alle. Und jetzt gerade sind wir in so einem Prozess der Selbstfindung und Schöpfung, dass wir uns jetzt einige Möglichkeiten durch den Kopf gehen lassen, schon einige kleinere Projekte angefangen haben, die mit Handwerk zu tun haben. Nicht umsonst habe ich Werkzeugmechaniker gelernt, weil ich schon mit fünf Jahren bei meinem Opa in der kleinen Werkstatt gestanden hab' und dort was feilen und bohren durfte. Und es mega schön fand. Hab auch immer schon als Acht- bis Neunjähriger an Fahrrädern die Schutzbleche gewechselt oder irgendwie wild was dran gebastelt. Dieses Handwerkliche hat mir immer sehr, sehr viel Spaß gemacht.

Deswegen ist das für mich klar die Kreativität, die ich lange vergraben habe, weil ich auf der Arbeit zwar was erschaffe, aber nur nach Vorgaben. Da habe ich jetzt die Kreativität wieder ausgepackt. Und weil meine Freundin auch sehr, sehr kreativ ist und auch früher sehr viel Kreatives gemacht hat, habe ich gesagt: „Cool, das passt.“ Und jetzt schmieden meine Freundin und ich trotz des Nichts-Planens dennoch ein paar Vorhaben, was die Zukunft angeht. Und das macht riesigen Spaß, weil ich ein-

fach die Zeit dafür habe, das Geld und einfach machen kann, was ich will. Das ist Luxus.

Manuel: Hört sich ja so ein bisschen an, dass da wieder ein bisschen mehr Routine reinkommt. Ist da auch eine Angst damit verbunden wieder etwas aufzugeben? Du hast ja in der Zeit schon einen reisenden Lebensstil gehabt, wo du im Bulli unterwegs warst. Wo stehst du da gerade und wie wirst du das dann künftig ausbalancieren, sodass da letztlich dann das, was du jetzt auf diesem Weg gelernt hast, weiterhin Raum einnimmt? Was ist da so für dich das, was in der Essenz hängengeblieben ist? Worauf kommt es im Wesentlichen für dich an?

Walter: Also dieses Entweder-Oder ist halt nichts für mich. In anderen Worten: Hamsterrad, Urlaub als Flucht oder nur unterwegs zu sein ohne eine richtige Beschäftigung. Routinen und Gewohnheiten habe ich sehr, sehr stark geändert. Denn meine Routinen und Gewohnheiten repräsentieren alles, was mir Spaß macht, was mich weiterbringt und was mich interessiert. Das sind beispielsweise: meine Morgennotizen schreiben, meine spirituellen Videos schauen, Hatha Yoga machen, mich anderweitig bewegen, meine Webinare, Seminare und Bücher lesen. Ich habe früher jedem einen Vogel gezeigt, wenn er mir ein Buch empfohlen hat. Und jetzt lese ich im Monat teilweise drei Bücher! Weil ich mir angewöhnt habe, als Routine jeden Tag mindestens fünfzehn Seiten zu lesen. Und man glaubt gar nicht, wie weit man mit fünfzehn Seiten am Tag kommt. Wie schnell man da ist. Genau diese Routine ist es, die mir Spaß macht und die mich weiterbringt. Und deswegen gefällt sie mir sehr, sehr gut.

Und sonst? Wenn du vorher ländlich, dann im Bus gelebt hast und jetzt in der Stadt lebst, ist die Routine auch wieder eine Umstellung. Was Neues, was Interessantes, da blühe ich auf. Und jetzt bin wieder acht Wochen kein Auto gefahren. Acht Wochen, weil du halt einfach mitten in der Stadt lebst. Das ist aber auch wieder was Neues, was ich vorher auch nicht so extrem kannte. So machst du halt Erfahrungen und kannst dann für dich alles zusammen sammeln. Und wie gesagt, Hamsterrad mit Urlaub als Flucht möchte ich nicht. Nur unterwegs sein möchte ich auch nicht. Ich denke, was für mich richtig ist, ist eine „Base“ zu haben. Entweder eine

Wohnung oder am besten Haus, wo ich mich auch so austoben kann, wo ich mir endlich meine Hunde anschaffen kann, die ich schon so viele Jahre haben möchte. Genauso wie Hühner und Bienen. Eine Werkstatt, in der ich mich austoben kann. Egal, ob mit Farben, mit Metall oder mit Holz. Und dann immer wieder zu sagen: „Okay, jetzt reicht's, jetzt möchte ich mal wieder eine Woche, zwei, drei oder vielleicht zwei Monate weg.“ Also diesen Mix, eine Base zu haben, quasi ein Zuhause, von wo ich aber immer noch meine Reiselust befriedigen kann.

Manuel: Das hört sich danach an, dass du so für dich das ideale Lebensmodell gefunden hast.

Walter: Genau.

Manuel: Du bist ja mit diesem Interview jetzt als Mitwirkender an einem Buchprojekt beteiligt, das „So geht Freiheit“ heißt. Wenn dir jetzt jemand die Frage stellt: „Ja, wie geht denn jetzt Freiheit?“ Wie würdest du das beantworten?

Walter: Als Erstes würde ich sagen: „Sei ehrlich zu dir selbst!“. Wenn du mit dem unzufrieden bist, was du jetzt gerade hast - das sind ja die meisten - dann änder' sofort was in deinem Leben! Mach es einfach, nimm dein Leben in die Hand! Nimm die Verantwortung in deine Hand, denn nur du selbst kannst deine Umstände ändern. Nur du alleine! Ich habe oft versucht, den Chef zu ändern, die Mitarbeiter zu ändern, die Prozesse zu ändern. Das kannst du vergessen, du kannst nichts außerhalb von dir ändern, du kannst nur dich selbst ändern. Und weil ich das damals in Deutschland gemerkt habe, dass ich an diesen ganzen Umständen nichts ändern kann, habe ich gedacht: „Okay, ich ändere mich.“ Ich habe mich geändert, ich habe das Land gewechselt, ich habe meine Interessen, meine Gewohnheiten, meine Routinen verändert, meinen Einsatz für das, wofür ich brenne, für die Freiheit. Ich habe so viele Sachen geändert, deswegen würde ich jedem sagen: „Änder' dich!“ Aber zu der Person, die du sein willst, um zu wissen: „So bin ich glücklich.“

Manuel: Wenn ich jetzt noch gar nicht weiß, wie ich eigentlich gerne leben möchte, dann könnte ich mir vorstellen, dass dann so die Frage entsteht: „Naja, aber wohin soll ich mich denn verändern? Ich weiß doch noch gar nicht, wie ich es haben möchte.“ Was würdest so jemanden als Tipp geben?

Walter: Dann würde ich sagen: „Buch' mein Coaching und wir finden es gemeinsam heraus.“ Wichtig ist, wenn dich deine Situation jetzt unglücklich macht, z.B. jetzt in einer Mietwohnung, dann änder' das! Dann schaff' dir ein Haus an, und schau, ob dich das glücklich macht. Im Optimalfall machst du es so wie ich: du machst dich finanziell frei und dann kannst du Berufe, Länder, Lebensstile ausprobieren. Und dann wirst du irgendwann wissen, was dich glücklich macht.

Manuel: Das heißt, so aus deiner heutigen Sicht ist dann der optimale Weg über die finanzielle Freiheit schließlich auch eine Freiheit im Lebensstil, im Lebensort, in den Lebensumständen zu erreichen. Ist es das, wenn du jetzt zurückspulst, was du dir zum Beispiel vor zwanzig Jahren auch hättest vorstellen können? Oder was hättest du dir da möglicherweise für eine Frage gestellt? Worin hättest du da gedacht, dass vielleicht das Lebensglück bestehen könnte?

Walter: Vor zwanzig Jahren, 2002. Da war ich mitten in der Ausbildung und da war für mich klar: Glück ist, wenn du Geselle bist, gutes Geld verdienst, ein Haus, eine Frau und Kinder hast. Also dieser Standardweg. Da hätte ich damals gesagt, das ist Glück, weil ich das von meinen Eltern, von meiner Umgebung, von dieser Gesellschaftsschicht, von meinem Umfeld so kannte und eingetrichtert bekommen habe.

Manuel: Das hat sich ja dann herausgestellt, dass es nicht so ist. Durch Erfahrungen, durch Ausprobieren, durch Zeichen erkennen und dann aber halt auch den Weg gehen. Wir haben uns ja über ein Netzwerk von Menschen kennengelernt, die alle irgendwo diesen Weg zurück zu sich selbst gehen. Das heißt über die Selbsterkenntnis und das Sich-selbst-wieder-mehr-spüren, sich selbst den Raum geben, sich mit anderen Menschen vernetzen, die auch einen ähnlichen Weg gehen und dabei ihre Erfahrun-

gen sammeln. Und du bist ja auch jemand, den ich so wahrnehme, dass er das auch sehr nach außen kehrt und auch das mit anderen teilt, was du für dich gerade erfährst. Wo man jetzt typischerweise natürlich, so wie ich halt auch, über diese Dinge spricht. Aber wir sprechen da ja auch eine sehr ähnliche Sprache. Welche Erfahrungen sammelst du damit? Auf welches Feedback oder Resonanz stößt es bei Menschen?

Walter: Wie immer positiv und negativ, weil es Menschen gibt, die meinen Lebensstil nicht verstehen können. Und das sind genau diese Menschen, die ein Haus, ein dickes Auto und ein dicker Grill im Garten halt voll befriedigt und voll glücklich macht. Ja, aber wirklich ehrlich glücklich macht. Und das ist ja auch schön, dass es auch diese Leute gibt. Ich zeige mich schon mal mit Texten, die ich poste oder mit Videos, von denen es in der letzten Zeit weniger gibt, weil ich selbst in meinem Prozess bin. Weil mir da auch durch ein Coaching von Mitschülern Anfang 2019 mitgeteilt wurde: „Cool, du bist schon viel, viel weiter als wir. Erzähl uns mehr davon, zeig’ uns wie's geht, wie deine Erfahrungen sind oder wie du das gemacht hast.“ Und klar kann es passieren, dass, wenn das jetzt hundert Leute sehen und neunundneunzig davon sagen: „Was ist das denn für ein Kasper, der hat nicht alle Latten am Zaun. Der hat Haus und Hof verkauft und lebt jetzt in einem Auto wie so ein Obdachloser.“

Oder du bekommst komische Nachrichten, weil Posts nicht richtig verstanden oder gedeutet wurden, und auch irgendwie so Vorwürfe wie: „Du bist ein Faker. Und das stimmt ja gar nicht, du bist bestimmt pleite.“ Eben diese ganzen Vorwürfe aus Neid und Missgunst. Sobald aber nur einer von diesen hundert sagt: „Ey cool, das ist genau das, was ich schon lange möchte, dann hat sich der ganze Aufwand für mich schon gelohnt. Und die positiven Kommentare werden immer mehr. Genau das motiviert mich auch, diesen Weg zu gehen. Und es zeigt mir, dass es auch wirklich möglich ist.“ Ganz ehrlich, es ist keine Raketenwissenschaft, finanziell frei zu werden. Wirklich nicht. Ich kenne jetzt mittlerweile auch sehr viele Mittel und Wege. Selbst wenn ich damals nicht das Haus verkauft hätte und nicht Investments für mich hätte arbeiten lassen, kenne ich heute sehr kostengünstige Wege in verschiedenen Ländern zu leben, egal, ob es jetzt Europa, die USA oder auf den Bahamas ist. Du kannst überall ein geiles Leben haben, ohne Millionär zu sein. Du kannst kostenfrei in einer Villa

leben, wenn der Eigentümer zum Beispiel fünf Wochen auf Geschäftsreise ist und jemanden braucht, der aufpasst. Es ist alles möglich, es gibt tausend Sachen, die aber kaum jemand weiß, der nur nine-to-five in seinem Film lebt und mit Rasenmähen und Autowaschen beschäftigt ist.

Manuel: Das ist ja auch genau der Grund, warum du hier in diesem Projekt mit dabei bist, um mit deiner Geschichte genau diesen einen Menschen da draußen zu erreichen. Und vielleicht ist es ja nicht nur einer, sondern vielleicht sind es ja zwei oder fünf oder zehn oder auch viel viel mehr. Wir wissen es nicht. Und das ist ja letztlich genau die Idee dieses Projekts, um auch diesen Perspektivwechsel innerhalb des Buches durch verschiedene Blicke, mehreren Brillen und Geschichten zu beleuchten. Um darüber Menschen zu erreichen, die sagen: „Hey, und wenn da nur eine Geschichte und innerhalb einer Geschichte nur ein Impuls dabei ist, der mich dazu bewegt, selbst einen Schritt in Richtung Freiheit zu gehen, dann hat sich das Buch gelohnt.“ Dann hat sich das ganze Projekt für mich gelohnt, aus meiner Motivation heraus. Dann hat sich der Titel auch erfüllt, dann haben wir einem Menschen gezeigt: „So geht Freiheit.“

Walter: Genau. Und da ist natürlich auch wichtig, sich mit Gleichgesinnten zu verbinden, denn wir kennen das ja alle: „Ja, du bist ein Träumer“, „Spinn' nicht rum“ oder „Schuster, bleib bei deinen Leisten“. Ich finde, das ist der schlimmste Spruch, den man jemandem drücken kann. Damals, als ich in die Finanzberatung gegangen war, habe ich den Spruch jeden Tag gehört. Ich glaube insgesamt von dreißig, vierzig Leuten. Und: „Das wird ja sowieso nix. Ah, noch einer, der es probiert und schon wieder.“ Und dieses Ganze. Aber genau das, dieser soziale Druck, sich diesem Gespött auszusetzen, hemmt die meisten Leute, aus ihrem Trott auszubrechen. Die erste Zeit ist natürlich nicht: du investierst Geld und bist direkt Millionär, vermögend und kannst jetzt sagen: „Ah, ich habe es jetzt geschafft.“ Es ist ein Prozess. Am Anfang lachen sie dich aus, irgendwann mal werden sie neidisch und irgendwann mal hassen sie dich, weil du halt einfach viel weiter, viel erfolgreicher bist als sie und vor allem, weil du deinen eigenen Weg gegangen bist.

Manuel: Da bin ich voll bei dir. Lieber Walter, ich glaube, wir haben eine schöne Runde geschlagen.

Walter: Ja, ich denke, das hat das Ganze gut umschrieben und durch deine Fragen sind wir jetzt auf die wichtigsten Punkte eingegangen.

Manuel: Prima, das freut mich sehr. Vielen Dank für unser tolles Gespräch, lieber Walter.

Mehr zum Autor und seiner Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autor-walter.

Hol dir den Genuss zurück

*Hol dir deinen Genuss zurück.
Staub ihn ab von all' den Spinnweben
und geliehenem Ehrgeiz.
Befrei' ihn aus der selbsterklärten Starre.*

*Hol' ihn mit der Freude eines Menschen zurück,
der das Ruder seines untergehenden Schiffes wieder findet.*

*Gib' selbst den Kurs vor.
Und schätze deinen inneren Kompass,
der niemals falsch liegt.
Denn er ist aus purem Genuss gemacht.
Genuss, der deine Seele erweckt,
deine Augen wieder zum Leuchten bringt
und Kitzeln in deinem Körper verursacht.*

*Deinen Genuss wieder zu entfachen ist politischer
als jegliche militärische Intervention.
Ist dringlicher als der Notfall selbst,
als der Börsenanstieg
und futuristische Koeffizienten.*

*Dich wieder mit deinem Genuss zu vereinen
und deinen Geist und Körper in seinen Dienst zu stellen,
bedeutet, dein Dasein zu umarmen.*

*Ohne Entspannung gibt es keinen Genuss.
Ohne Genuss gibt es keine Feier.
Ohne Feier verliert das Dasein seinen Glanz.*

Vom Suchen, nicht Finden und dennoch Ankommen

von Veronika Stamos

Du hast Dir sicher auch schon mal die Frage gestellt, warum Du hier auf der Welt bist oder was der Sinn Deines Lebens ist.

Damit bist Du nicht alleine. Die Fragen haben sich schon zigtausend andere Menschen gestellt und mindestens genauso viele werden sich diese Frage sicher auch zukünftig noch häufig genug stellen.

Mich selbst haben diese Fragen jahrzehntelang beschäftigt. Ich habe gesucht und probiert, gefunden und doch nichts gehabt oder wieder verloren. Ich war im Hustle und immer unter Strom. Ich war getrieben vom Außen. Ich war nicht mehr ich selbst.

In meiner Geschichte erfährst Du, wie ich die Fähigkeiten meines wahren Selbst entdeckt habe, wie ich verstanden habe, dass ich mich immer mehr von mir selbst entfernt habe, wie ich den Weg zu mir zurück gefunden habe und warum das für mich wahre Freiheit bedeutet.

Freud und Leid - so nah beieinander

„Ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht für Euch“. Diese Worte meines damaligen Rudertrainers an jenem 15. November werde ich nie vergessen. Wir waren alle etwas übermüdet, weil wir am Abend davor bei einer Party waren, bei der wir ausgelassen gefeiert, viel getanzt, gelacht und Spaß gehabt hatten. Da wir jeden Tag zusammen trainiert haben, sieben Tage die Woche, fast dreihundertfünfundsechzig Tage im Jahr, zusammen in Trainingslagern Zeit verbracht haben, waren wir wie eine Familie in dieser Ruder-Clique. Das Sonntagstraining war uns allen nie so super recht gewesen. Aber wenn Du ein Ziel hast, dann gehst Du auch Wege, die Dir nicht so lieb sind.

Unser Trainer fragte uns also, was wir zuerst hören wollten. Das war natürlich die gute Nachricht. Und die war: „Das Training heute fällt aus“. Ju-

belschreie wie Du Dir vielleicht vorstellen kannst. Gerade, weil es doch etwas später geworden war am Abend davor.

Doch dann kam die schlechte Nachricht. Martin ist tot. An die genauen Worte kann ich mich nicht mehr erinnern. Aber als ob es gestern gewesen wäre, spürte ich, wie es mir den Boden unter den Füßen wegzog. Wie wir uns alle ungläubig anschauten. Nicht begreifen konnten, was los war. Wir lachten. Fast hysterisch. Fragten unseren Trainer, ob er Witze machte. Er hatte Tränen in den Augen und sagte: „Nein, leider nicht.“

Mit achtzehn vermutlich das erste Mal mit dem Tod eines Menschen konfrontiert, der Dir wichtig ist, weiß man nicht, wie man reagieren soll. Ich wusste es zumindest nicht.

Was an dem Tag nach dieser Nachricht war, daran kann ich mich fast nicht mehr erinnern. Ich weiß, dass ich mit dem Fahrrad nach Hause gefahren bin - durch Eiseskälte und Nebel. Und ich weiß, dass ich zu Hause zur Tür rein kam und meine Mutter mich fragte, was los wäre und warum ich schon so früh zurück wäre. Ich konnte nur sagen: „Martin ist tot“. Sie sah mich geschockt an und auch sie hat mich gefragt, ob ich Witze machte. Ich konnte nur „Nein“ sagen und bin dann in mein Zimmer verschwunden.

Die nächsten Tage bis zur Trauerfeier war ich wie in Trance. Ich habe nichts von meinem Außen mitbekommen. Ein Mensch, mit dem ich mich zu Lebzeiten fast immer in die Wolle bekommen hatte, der mir aber trotzdem so nah wie ein Bruder war, war einfach nicht mehr da.

Klar, es ging alles weiter - Schule, Familienleben, Alltag, Training. Wir waren schweigsam in den Trainings nach dem tragischen Unglück.

Aus diesem tranceartigen Zustand hat mich die Trauerfeier rausgebracht. Ein paar Freunde und ich waren recht spät dran, als wir auf dem Friedhof ankamen. Der kleine Friedhof war brechend voll. Martin war sehr beliebt gewesen und es waren Freunde aus ganz Deutschland da. Die Trauerrede, die sein Vater gerade hielt, konnten wir draußen hören. Da ich immer noch in diesem Trancezustand war, weiß ich nicht mehr, was sein Vater gesagt hatte. Allerdings hat er mich beim anschließenden Leichenschmaus extrem beeindruckt. Er erzählte Anekdoten aus Martins Kindheit und Jugend. Er hat gelacht, mit uns allen zusammen. Und danach geweint. Freud und Leid waren da so nah beieinander. Dieser Mann hat meinen Umgang mit dem Tod nachhaltig geprägt. Er sagte, Martin hätte sicher nicht gewollt, dass wir nur weinen, sondern uns an die lustigen Situationen mit

ihm erinnern und mit ihm zusammen lachen. Dass wir ihn in unseren Herzen behalten und zwar als den fröhlichen und frechen Menschen, der er immer war. Sein Vater sagte da auch etwas, was mein Vater oft gesagt hat: „Es gibt in allem etwas Positives.“ In dem Fall war es, dass Martin einer Frau nach einem Unfall helfen konnte, bevor er selbst von einem Auto erfasst wurde und gestorben ist. Noch heute ziehe ich den Hut vor Martins Vater, dass er im Tod seines Sohnes das Positive sehen konnte.

Diese positive Einstellung zum Tod und auch zu schwierigen oder herausfordernden Situationen hat mein Leben geprägt und ist mir seitdem immer wieder begegnet. Es lässt mich leichter auch mit herausfordernden Situationen umgehen und ich frage mich immer wieder, was wirklich wichtig ist in meinem Leben. Martin selbst hat einen maßgeblichen Anteil an meiner spirituellen Entwicklung und meinem Weg zurück zu mir, wie Du später noch lesen wirst.

Wie in Trance

Die nächsten Jahre liefen fast wie an mir vorbei. Ich habe Abitur gemacht und wusste nicht, was ich danach machen sollte. Ah, nein, ich wusste, was ich machen wollte: eine Schreinerlehre und anschließend Restauration studieren, um alten Möbeln und Bildern ein neues Ich zu geben.

Vielleicht kannst Du Dir denken, was mein Vater, selbst Schreiner, dazu meinte: „Kind, was willst Du damit! Damit verdienst Du kein Geld. Mach' was Kaufmännisches und dann kannst Du immer noch schauen, was Du danach machst.“

Als erstgeborene Tochter, die eher streng erzogen wurde durch meinen griechischen Vater, der in den 1930er Jahren in Griechenland geboren und in den 1960ern nach Deutschland gekommen war, widersetzte man sich nicht einfach dieser Autoritätsperson, zumindest nicht in solchen Entscheidungen. Ich war oft gegen ihn, weil ich Dinge anders gesehen habe. Und er war oft gegen mich und konnte mir gegenüber selten Zuneigung zum Ausdruck bringen. Wir sind da wirklich sehr oft aneinander gerasselt, weil wir null Verständnis füreinander hatten. Anfang der 1990er Jahre hatten die wenigsten Menschen schon etwas von Persönlichkeitsentwicklung gehört. Bedürfnisse kommunizieren und Grenzen setzen, das habe ich erst

Jahrzehnte später gelernt. Hätte ich damals schon ein paar dieser Dinge gewusst, die ich heute weiß, dann wäre unser beider Leben ein bisschen leichter verlaufen. Aber offensichtlich wollte das Universum, dass ich ein paar Lernaufgaben erledigen sollte.

Was es mit dem Universum auf sich hatte, das hatte ich in dieser Phase meines Lebens noch nicht so ganz verstanden. Ich hatte das Buch „Bestellungen beim Universum“ von Bärbel Mohr gelesen, aber es nicht so richtig für voll genommen. Spiritualität kannte ich zu dem Zeitpunkt nicht, Sterne und Astrologie, das sagte mir zwar was und ich war irgendwie daran interessiert. Aber mehr auch nicht. Denn allein damit war ich zu der Zeit voll der „Nerd“ und das wollte ich nicht - ich wollte dazu gehören.

So gingen meine Zwanziger dahin. Mich mit mir selbst zu beschäftigen und meine Freiheit in selbst mir zu erkennen, das war mir damals noch nicht möglich. Stattdessen habe ich immer wieder versucht, die Freiheit im Außen zu finden. Genauso wie Anerkennung.

Schon nach meiner Ausbildung war mir klar, dass ein Job als Angestellte nicht mein Lebensinhalt sein würde. Dennoch hat es mehr als zwanzig Jahre gedauert, bis ich das dann auch tatsächlich umgesetzt habe. Und so habe ich in meinen Zwanzigern einige Male meinen Job gewechselt. Immer in der Hoffnung, dann endlich einen zu finden, der mir wirklich Spaß machte und mich wirklich dauerhaft erfüllte. Anfangs haben mir die Jobs immer eine ganze Zeit lang Spaß gemacht. Ich hab' gerne neue Leute kennengelernt und mich gerne und auch ziemlich schnell in neue Aufgabengebiete reingefuchst. Am liebsten in etwas, was ich noch gar nicht kannte, da hatte ich meistens ein bisschen länger eine Herausforderung. Aber naja, Du kannst Dir vermutlich schon denken, dass das nie von Dauer war. Stattdessen wurde ich nach einem neuen Jobwechsel immer schneller gelangweilt und frustriert. Und dabei hatte ich echt coole Jobs und machte wertvolle Erfahrungen, um die mich einige Menschen beneidet haben.

Da mich beruflich nichts erfüllte, dachte ich, fing ich nochmal einen neuen Sport an. Das war kurz nach Martins Tod. Ich hatte dem Rudern den Rücken gekehrt und mich dem Rugby gewidmet. Diese Sportart faszinierte mich. Etwas, das nach Außen hin ganz anders erscheint als es wirklich ist.

Auf den ersten Blick könnte man meinen, die Leute prügeln sich auf dem Feld oder rangeln wahllos um den Ball. Spielt man den Sport aber, bekommt man sehr schnell den Respekt mit, mit dem die Gegner auf dem

Platz miteinander umgehen. Es war sicherlich kein Weichei-Sport und meinem Vater war es immer ein Dorn im Auge, dass seine Tochter einen „Männer-Sport“ ausübt und nicht etwas Fraulicheres machte.

Meine damalige Phase war ohnehin sehr maskulin geprägt - und zwar in allen Bereichen. Ich hatte damals das Feuer in mir nicht unter Kontrolle. Ich bin bei jeder kleinsten Kleinigkeit ausgerastet und habe mit Worten um mich geworfen, die teilweise sehr verletzend waren. Da ich in diesen Momenten so in Rage war, sind die Worte nur so aus mir herausgesprudelt und ich konnte mich oft nicht daran erinnern, was ich überhaupt gesagt hatte - was mir natürlich meine Gegenüber so gut wie nie geglaubt haben.

Das wurde etwas besser, als ich begonnen hatte, Rugby zu spielen. Der Sport hat mich gefordert. Ich hatte eine ganz gute Ausdauer und auch eine ganz gute Grundkraft durch meine Zeit im Rudern. Rugby war aber nochmal einige Nummern tougher. Zum einen wegen des Impacts, den man wegstecken muss, wenn man getackelt wird und selbst tackelt. Aber das übte ich und hatte es auch nach einer kurzen Zeit raus, wie das geht. Aber die Kombination aus Über-den-Platz-sprinten, dann wieder abstoppen, um den Ball kämpfen, das hat mich vor ganz andere sportliche Herausforderungen gestellt. Dadurch, dass ich mich da körperlich auspowern konnte, hatte ich die Wut und den Ärger, die ich oft in mir hatte, doch einigermaßen im Griff.

Schnell war da klar, dass ich auch hier ein Ziel brauchte. Das erste Ziel war, in die Mannschaft berufen zu werden, die im Endspiel um die Deutsche Meisterschaft mitspielte. Dann war das Ziel, in der Startaufstellung zu sein. Dann wurden Nationaltrainer auf mich aufmerksam und ich hatte echt Blut geleckt. Ich hab' wieder mehrere Tage pro Woche trainiert und fast meine ganze freie Zeit mit Sport verbracht.

Ich habe versucht, mich dort zu verwirklichen und die Erfüllung zu finden, die ich im Job nicht hatte. Ja, in meinem ganzen Leben nicht hatte. Das ist immer so lange gut gegangen, bis ich ein Ziel erreicht hatte. Das mit der Nationalmannschaft hat dann auch geklappt und ich habe an einer WM und mehreren EMs teilgenommen.

2009 habe ich dann meine Rugby-Karriere mit einer Deutschen Meisterschaft beendet. Das war noch nicht das Ende meiner sportlichen Laufbahn. Ich bin danach auf die kontaktärmere Variante umgestiegen, das

Touch-Rugby. Und habe hier dieselben Stationen durchlaufen wie im Rugby. Dinge wiederholen sich eben so lange in unserem Leben, bis wir etwas daraus lernen.

Du siehst, ich hab' gesucht, ich hab' gefunden, aber so richtig geil war das alles nicht.

Damals hatte ich noch nicht verstanden, was mich das Leben lehren wollte. Heute weiß ich, dass das der Grundstein dessen war, was ich heute tue - andere Menschen inspirieren, motivieren, ermutigen. Denn sowohl im Rudern als auch im Rugby und im Touch-Rugby habe ich oft die Position derjenigen eingenommen, die gespürt hat, wenn jemand Unterstützung brauchte und hab' irgendwie immer die richtigen Worte gefunden. Da hab' ich nicht drüber nachgedacht, sondern es war einfach immer da.

So bin ich also mega dankbar für diese Zeit, für all die hammergeilen Erfahrungen und alles, was ich erlebt und gelernt habe. Auch, wenn ich damals noch sehr weit davon entfernt war, angekommen zu sein.

Immer weniger ich selbst

Bis Mitte dreißig war ich so mit Sport beschäftigt, dass wenig andere Dinge für mich Priorität hatten. Familie und Kinder waren da noch recht weit weg von mir. Das konnte ich mir vorstellen, aber es war jetzt nicht super wichtig. Während andere konkrete Vorstellungen von ihrer Traumhochzeit hatten, fand ich Heiraten schon damals uninteressant für mich. Das war mir nie wichtig gewesen. Eben ein Ausdruck dessen, dass mir Konventionen egal sind. Oder eben auch nicht.

Ich wollte immer anders sein, ich hab' mich wenig dazugehörig gefühlt und selten wirklich angenommen. Und dann lernte ich 2008 meinen späteren Ehemann (heute Ex-Ehemann) kennen. Jemand, bei dem sich alles echt richtig gut anfühlte. Mit dem ich über alles reden konnte, lachen und dummes Zeug quatschen. Der ähnliche Interessen hatte wie ich, eine ähnliche Vorstellung vom Leben. Den sogar meine Freunde cool fanden. Wirklich „wie die Faust aufs Auge“ war das.

So war dann recht schnell klar, dass wir 2009 zusammenziehen werden. Da hatte ich ganz kurz den Gedanken „Hm, ist das wirklich richtig?“, den

ich aber sofort wieder verworfen habe, weil ich eben dachte, das sei nur meine Nervosität vor dem gemeinsamen Teilen eines Alltags.

Und dann kam alles so, wie ich es nie haben wollte. Wir sind 2011 in ein Haus gezogen und in demselben Jahr bekam ich einen Heiratsantrag. Und obwohl mir Heiraten echt egal war, hab' ich „Ja“ gesagt. Ich meine, sagst Du Nein, wenn Dir jemand sein Herz offenbart und Du denkst, das ist der Partner fürs Leben? Okay, so bewusst, wie ich heute bin, würde ich das tun. Damals dachte ich, das kann ich nicht bringen, das bricht ihm das Herz. Ich habe ihn und seine Bedürfnisse vor meine gestellt. Ich habe mich mehr und mehr angepasst - dem, was man von Außen vorgegeben bekommt. Und damals dachte ich, das ist cool, das ist das, was ich schon immer haben wollte - Anerkennung, ein paar enge Freunde, mit denen man das Leben genießt, schöne und neue Dinge erleben und andere Länder bereisen. Heute weiß ich, dass ich da begonnen habe, den Kontakt zu mir selbst endgültig zu verlieren.

Ein bisschen war der Kontakt zu mir schon noch da. Im Oktober 2012 haben wir geheiratet. Da wir das auf Kreta taten, gab es einiges zu organisieren. Und nachdem alles organisiert, die Unterkunft und die Flüge für uns und unsere Familien und Trauzeugen gebucht waren, da war sie nochmal da - meine Intuition. Ich weiß noch wie heute, ich habe mich gefragt, ob das wirklich der Mann ist, mit dem ich alt werden möchte. Und auch da wollte ich nicht auf meine Intuition hören. Auch da hab' ich das mit Nervosität vor diesem nächsten Schritt abgetan.

Und das war dann endgültig der Punkt, wo ich begonnen habe, mich immer weiter von mir selbst zu entfernen.

Die Krise und die Entdeckung

2015 hatten wir dann eine heftige Krise, aus der wir letzten Endes trotz persönlicher Weiterentwicklung auf beiden Seiten nicht herausgekommen sind.

Wir haben drei Jahre lang Traumata und Verletzungen aufgelöst. Wir haben geweint und gelacht. Wir haben neue Dinge gelernt und hatten die ersten konkreten Berührungspunkte mit Spiritualität und Medialität.

Dennoch mündete es nach den drei Jahren darin, dass wir uns 2018 trennten. Obwohl das schon zu spüren war, dass wir nicht mehr zueinander finden würden, war ich dennoch geschockt, als mein Mann mir Anfang September dann eröffnete, dass es für ihn so nicht weiterging.

Und nein, ich war nicht nur geschockt, es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Denn ein paar Wochen davor wurde bei meinem Vater Krebs festgestellt, was für uns alle sehr überraschend kam. Es war so ziemlich die furchtbarste Zeit, die ich bisher in meinem Leben hatte. Aus dem Heulen kam ich fast gar nicht mehr raus. Ich wollte nicht mehr. Ich fühlte mich verarscht vom Leben und vom Universum. Hatte ich doch die letzten Jahre so viel getan, so viel gelöst, so viel Klarheit geschaffen. Ich konnte einfach nicht verstehen, wie das Universum mich so bestrafen konnte. Ich hab' mich immer und immer wieder gefragt, was mit mir falsch war, warum mir die ganzen Dinge passierten, warum das alles jetzt auf einmal kam. Und wie ich das alles aushalten sollte. Damals war ich am Rande eines Nervenzusammenbruchs.

Was den verhindert hat, war, dass ich im Sommer 2018 spirituelle Fähigkeiten an mir entdeckt habe, die ich nicht kannte und von denen ich auch nicht wusste, dass es sie überhaupt gibt. Eine Bekannte hat mir damals gesagt, ich sollte mich im Juli zu einem Drei-Tages-Workshop mit Jackie Wright anmelden. Sie sei ein Medium aus England und ich sollte Sie unbedingt mal erleben. Ich musste mich aber beeilen, weil die Workshops meistens sehr ausgebucht sind. Naja, ich hab' mir gedacht: „Ernsthaft? Drei Tage im Hochsommer drin, bei einem Workshop, von dem ich gar nicht weiß, worum es wirklich geht und ich die Tante, die den hält nicht kenne - was soll ich da?“. Also hab' ich die Anmeldung hinausgezögert. Immer wieder hat meine Bekannte damals nachgefragt, ob ich mich schon angemeldet hätte und ich bin immer wieder ausgewichen. Zwei oder drei Wochen bevor der Workshop dann geplant war, kam er mir wieder in den Sinn und mein Bauchgefühl sagte mir „Komm, meld' Dich an“. Also hab' ich dem Veranstalter eine E-Mail geschrieben. Die Antwort dauerte ein paar Tage und er teilte mir mit, dass ich teilnehmen könnte, weil ein paar Tage vorher jemand abgesagt hatte und jetzt ein Platz freigeworden wäre. An Zufälle habe ich noch nie geglaubt.

Ich also an einem Freitagmorgen zu diesem Workshop, absolut nicht wissend, was da auf mich zukommen würde, aber voll im Vertrauen, dass das genau das Richtige ist.

Der Einstieg nach einer kurzen Vorstellungsrunde war der Hammer für mich. Die Ansage war, dass wir zu zweit zusammen gehen sollten und bei unserem Gegenüber „heilen“ sollten. Vielleicht kannst Du Dir vorstellen, wie doof ich bei dieser Ansage aus der Wäsche geschaut habe, da ich vorher noch nie wirklich etwas mit Heilung am Hut hatte. Ja, andere hatten bei mir schon energetisch geheilt. Aber ich doch nicht an jemand anderem!

Da ich super schlecht darin bin, Schwächen zuzugeben, habe ich meiner Intuition vertraut. Ich hatte das Gefühl, ich soll bei meinem Gegenüber mal den Körper scannen, so wirklich von oben nach unten. Und es floss dann auch eine Energie, die ich aber nicht erklären konnte. Und dann spürte ich plötzlich Schmerzen an meinem rechten Knie und konnte das gar nicht zuordnen. Und dann hat es sich so angefühlt, als ob ich eine Stimme höre, die mir sagte, dass das Knie meines Gegenübers ist und dass das schmerzt, weil mein Gegenüber die Schritte nicht geht, die schon längst überfällig waren. Ich durfte dann durch diese Energie, die da war, Heilung an das Knie und die damit verbundenen Emotionen schicken, was mein Gegenüber in der Reflektion dann auch genauso beschrieb, wie ich das gefühlt hatte. Und die Themen, die ich meinem Gegenüber da mitgeteilt habe, trafen auch den Nagel auf den Kopf. Wir kannten uns zu dem Zeitpunkt übrigens nur durch die Vorstellungsrunde. Ich war schon ziemlich baff über das, was da abgegangen war, wozu ich fähig war, ohne irgendetwas überhaupt davor geübt zu haben, ohne profundes Wissen über die Technik, die ich angewandt hatte. Einfach so aus mir heraus.

Und dieser Workshop ging nur so weiter. Aus dem Staunen kam ich kaum mehr raus. Ich habe da die Grundzüge des Trance-Healings gelernt - eine Form der Heilung, bei der man sich selbst in Trance versetzt und dann anderen Heilung schicken kann. Wir haben unter anderem eine Gruppenheilung gemacht für jemanden, der nicht bei dem Workshop anwesend war. Für diese Gruppenheilung war 15 Uhr ausgemacht, da wir jedoch zeitiger mit den anderen Übungen fertig geworden waren, haben wir die Gruppenheilung schon um 14.30 Uhr gemacht. Und diese Frau, für die wir das gemacht haben, hat als erstes, als sie am späten Nachmittag mit uns tele-

fониert hat, gefragt, ob wir schon früher begonnen hatten, so um 14 Uhr. Bis dahin hatte ich von Fernheilungen gehört, aber es noch nicht erlebt. Das hat meine Sicht der Dinge darauf sehr verändert.

Für den Workshop war neben dem Trance-Healing auch das Trance-Speaking vorgesehen. Jackie Wright sagte uns aber am ersten Tag, dass sie das nur machen würde, wenn noch ausreichend Zeit wäre, weil wir so viele wären und sie wollte eher den Schwerpunkt auf das Healing legen. Auch das sollte mal wieder anders kommen als gedacht.

Am Samstagmorgen waren wir alle da und haben gemütlich Platz genommen. Und dann sagte sie, dass sie doch eine Trance-Speaking-Demonstration machen wollen würde und: „Veronika, can you please come to me?“ Ich dachte, ich höre nicht richtig. Was will sie denn mit mir? Ich hab' das noch nie gemacht und gar keine Ahnung, wie das geht. Mit wackligen Beinen und mega nervös bin ich dann vor. Da saß ich dann also mit diesem super bekannten Medium und vor knapp dreißig Menschen, die ich erst seit einem Tag kannte. Viele davon schon zum x-ten Mal auf einem Workshop von Jackie.

Sie hat dann erstmal erklärt, wie das funktioniert. Das war noch auf Englisch und der Übersetzer hat es dann jeweils ins Deutsche übersetzt - die meisten Teilnehmer haben kein Englisch gesprochen oder verstanden. Sie sagte mir, dass Sie mich in einen Trancezustand führe und ich einfach ihren Worten folgen solle. Und dass ich dann vermutlich irgendwann das Gefühl habe, dass sich Worte formen möchten und ich sollte sie einfach frei fließen lassen. Eventuell würde sie Fragen stellen, die sollte ich dann beantworten mit dem, was da bei mir ankäme. Ok, vielleicht kannst Du Dir vorstellen, wie ich mich etwas unter Druck gesetzt gefühlt habe. Das scheint sie gespürt zu haben und meinte nur: „Veronika, there is no pressure. You most likely will not remember what you have said.“. Ok, ist klar - wenn ich mich nicht erinnern werde, dann soll mir das den Druck nehmen? Aber gut, es gab ja keine andere Option. Ich konnte ja schlecht aufstehen. Beziehungsweise: ich wollte es auch nicht. Also ließ ich mich in die Trance führen. Und ich konnte mich wirklich nicht daran erinnern, was ich gesagt hatte. Ich weiß nur, dass, als ich die Augen wieder geöffnet habe und in die Runde geschaut habe, ich viele der Teilnehmer mit Tränen in den Augen sah. Dazu muss ich sagen, dass Jackie mich auf Englisch geführt hat und ich auf Englisch gesprochen habe. Die gesamte Trance wur-

de nicht übersetzt. Das bedeutet, die Teilnehmer waren so gerührt von dem, was ich gesagt habe, obwohl sie es zum größten Teil nicht verstanden haben. Sie haben mir danach gesagt, dass ich eine mega Energie mit meiner Stimme transportiert habe und sie das so berührt hatte. Du kannst Dir vielleicht vorstellen, dass mich das auch voll aus den Socken gehauen hat.

Und gleichzeitig hab' ich dafür voll Feuer gefangen. Ich hab' in jeder Pause mit Jackie gesprochen, vor allem darüber, wie ich diese Trance-Fähigkeit ausbauen konnte. Denn auch mich hatte das berührt, auch wenn ich nicht mehr wusste, was ich gesagt hatte. Sie hat mir einige Tipps mitgegeben, die ich danach auch sehr konsequent umgesetzt habe.

Dieser Workshop war der Einstieg in meine Kommunikation mit der Geistigen Welt, meinem Geistigen Team, dem Universum. Die Geistige Welt ist die sogenannte feinstoffliche Welt, die für uns Menschen unsichtbar ist. Es gibt verschiedenste Definitionen dazu, deswegen beschreibe ich hier, was es für mich ist. Für mich ist es ein großes Energie- und Wissensfeld, aus dem ich alle Informationen und alles Wissen beziehen kann, das ich gerade brauche. In der Geistigen Welt befinden sich aus meiner Erfahrung heraus Engel, Lichtwesen jeglicher Art, Aufgestiegene Meister, Verstorbene, die wir persönlich kannten und vermutlich noch einiges mehr. Es gibt Menschen, die sprechen davon, dass sie ein Geistiges Team, Ihre Guides, um sich haben, wenn sie in den Kontakt mit dieser feinstofflichen Welt gehen, also ganz konkrete Wesen oder ganz konkrete Verstorbene, die sie kannten. Ich bekomme von Anfang an fast ausschließlich den Kontakt zur Gesamtenergie dieser feinstofflichen Ebene und habe von Anfang an das Gefühl, dass das eben der passende Weg für mich ist. Nur manchmal zeigen sich ganz konkrete Wesen, Engel oder auch Verstorbene. Je mehr ich mich mit mir selbst beschäftigt habe, desto schneller hat sich dieser Kontakt verfestigt und ich habe da Stärkung für mich genauso wie Antworten auf Fragen bekommen. Und wenn ich schreibe, dass ich da auch Antworten auf Fragen bekommen habe, dann ist das für mich auch Ausdruck dafür, dass ich wieder mehr Verbindung zu mir selbst, meiner eigenen inneren Weisheit bekommen hatte. Das hat mich das Ende des Jahres 2018 besser ertragen lassen. Und mich mit meiner Energie seitdem immer klarer werden lassen. Da ich seitdem immer mehr in meiner eigenen Energie bin und mich weniger vom Außen beeinflussen lasse, bin ich klarer und

innerlich gelassener. Das Gefühl von Freiheit hat sich seitdem auch verstärkt, denn ich merke seitdem immer mehr, dass mir niemand meine Freiheit nehmen kann. Die ist in mir.

Ungefähr zu diesem Zeitpunkt entstand das Gefühl, dass Martin, der Freund, der nun schon seit fast fünfundzwanzig Jahren tot war, mit mir kommuniziert.

Eisai treli - bist Du verrückt?

Ja, das hab' ich mich manchmal selbst gefragt, als ich tatsächlich begonnen habe, mit Martin zu kommunizieren. Wenn man so am Anfang mit der Kommunikation mit der Geistigen Welt steht und auch nicht wirklich jemanden im näheren Umfeld hat, der oder die das auch macht, dann kommt man sich schon ein bisschen vor wie ein Alien. Aber ich habe nicht nur mit Martin kommuniziert, da waren auch andere Wesen, die ich aber nicht näher beschreiben konnte. Ich hab' mich nie seltsam mit ihnen gefühlt. Es war für mich immer eine ganz normale Konversation, ich konnte Fragen stellen und bekam Antworten. Klar hab' ich die manchmal in Frage gestellt. Denn - wie sollte ich damals wissen, dass ich wirklich mit Wesen kommuniziere und nicht mein Hirn mir einen Streich spielte? Gerade in dem für mich bis dahin furchtbarsten Jahr meines Lebens.

Was es mir aber von Anfang an gegeben hat, war - sofern ich es nicht in Frage gestellt habe - ein Gefühl des Angekommenseins. Ein Gefühl von, hier finde ich Antworten auf alle meine Fragen. Ein Gefühl von, hier bin ich nicht allein. Ein Gefühl von, hier werde ich verstanden. Ein Gefühl von hier kann ich sein, wie ich bin, ohne dass mich jemand komisch findet. Und ein Gefühl von innerer Stärke, das ich heute der Tatsache zuschreibe, dass ich in diesen Momenten extrem mit mir und meiner Seele verbunden bin und ganz klar weiß, warum ich hier bin. Und auch wenn ich in der Zeit seitdem auf diversen Seminaren Menschen erlebt habe, die am liebsten in dieser Welt bleiben würden, weil es eben da auch schön ist, war das für mich von Anfang an nie erstrebenswert. Ich habe von Anfang an gewusst, dass sich mir das alles so zeigt, weil ich es hier in unserer materiellen Welt weitergeben darf und soll. Dass das ein Grund meiner Inkarnation ist. Und da hatte so vieles plötzlich Sinn.

Die Kommunikation mit Martin konnte ich aber trotzdem nicht für voll nehmen. Wir haben viel Zeit miteinander verbracht und er hat sich dadurch wie ein Bruder angefühlt, als er gelebt hat. Aber wir waren nie wirklich einer Meinung. Er hatte mich oft geärgert und auch genervt. Und dieser Mensch soll mir so Dinge mitteilen wie: „Veronika, Du bist ein wundervoller Mensch und eine Frau mit einer tollen, sexy Ausstrahlung, und das warst Du schon immer. Für mich und andere aber so unnahbar - wir hätten uns nie getraut, Dich anzusprechen. Du vereinst so vieles..... Du bist so vieles.....das ist für viele Männer unbegreiflich, das in einer einzigen Frau zu bekommen. Sie sehen Dich, spüren all das. Und können nicht glauben, dass das wahr ist. Es ist nicht begreifbar. Nein, ändere nichts. Bleib wie Du bist. Denn genau solche Frauen braucht es jetzt.“ Naja, da kann man schon zweifeln, oder?

Oder auch nicht. Natürlich hab' ich in dem Sommer und Herbst daran gezweifelt, ob er das wirklich ernst meinte. Ob ich mir das nicht in meinem Kopf zusammenreime, weil ich das eben gerade hören wollte. Ich konnte das nicht glauben. Ich wollte das auch nicht glauben. Und ich war manchmal kurz davor, selbst zu denken, dass ich verrückt bin.

Aber diese Frage hat mein Vater mir gestellt. Ich war schon von meinem Mann getrennt, mein Vater hatte die ersten Behandlungen hinter sich. Wir saßen am Küchentisch und ich habe erzählt, was ich so mache auf den Seminaren, die ich besuche. Als ich erzählt habe, dass ich im Dezember auf ein Seminar nach Holland fahren werde, schaute er mich mit großen Augen an, tippte den Zeigefinger an den Kopf und fragte mich, ob ich jetzt völlig durchdrehte. „Eisai treli?“ ist griechisch und bedeutet: „Bist Du verrückt?“ Und dann fragte er mich, ob er mir eine Vollmacht schreiben müsste, damit ich dann mit ihm kommunizieren könnte, wenn er tot wäre.

Und das war ja noch eine Zeit, in der hab' ich ja selbst gar nicht mal richtig dran geglaubt, dass ich mit Verstorbenen kommunizieren kann, aber hatte mich für 2019 schon zu einem Mediumship-Seminar angemeldet, bei dem es um genau das gehen sollte.

Martin is back

Im Dezember 2018 bin ich dann also auf dieses Seminar nach Holland gefahren. Da ging es nochmal um die Themen Trance-Healing und Trance-Speaking. Ich wollte da in einem geschützten Rahmen weiter üben und meine Kenntnisse vertiefen, denn ich war nach wie vor mega fasziniert von dieser Möglichkeit.

Durch die Arbeit an und mit mir selbst konnte ich so viele emotionale Themen lösen, auch Dinge, die echt tief saßen. Über das Trance-Speaking habe ich klare Infos bekommen, was ich als Nächstes anschauen durfte. Manchmal habe ich auch da schon Hinweise bekommen, wie ich das für mich selbst auflösen kann. Falls nicht, konnte ich mir ein Trance-Healing geben und es so einfach gehen lassen. Erste Erfahrungen mit anderen Leuten hatte ich mittlerweile auch schon gesammelt, meistens sogar als Fernanwendung und es war faszinierend für mich, was da gelöst wurde. Es waren teilweise körperliche Themen, aber eben auch emotionale, teilweise sogar Traumata.

Wir haben viel geübt und die Tage in Holland waren lang. Eine ganze Woche, sechs volle Tage ging das Seminar. Es gab auch Abendprogramm, das war aber freiwillig.

Einen Abend gab es eine sogenannte Demonstration. Bei einer Demonstration sind mehrere Medien auf der Bühne vor mehreren Menschen und gehen in Kontakt mit Verstorbenen, sie machen einen sogenannten Jenseitskontakt. Es ist immer ein Medium, das zum Publikum spricht. Das spürt die Energie eines Verstorbenen und verschiedene „Erkennungszeichen“. Das Medium sagte dann zum Beispiel, dass es eine männliche Energie spürte, dass es jemand wäre, der am Ende seines Lebens im Rollstuhl saß und dass es wohl der Vater einer anwesenden Person wäre. Die Personen, die jemanden in der Geistigen Welt haben, auf den das zutrifft, hielten ihre Hand oben. So gingen die Infos weiter, bis am Ende nur noch eine Hand im Publikum oben war - dann ging der Kontakt erst richtig los. Spannend, oder?

Diese Demonstration fand im Kirchensaal des Seminarzentrums statt. Es waren schätzungsweise zweihundert bis zweihundertfünfzig Menschen im Saal, denn zu dieser Demonstration waren nicht nur die Seminarteilneh-

mer eingeladen, sondern auch Interessierte aus der Umgebung konnten teilnehmen.

Ich hatte null Erwartungen an den Abend. Bis dahin hatte ich von solchen Veranstaltungen gehört, aber immer geglaubt, dass sein ein abgekartetes Spiel. An dem Abend sollte ich eines Besseren belehrt werden.

Schon als ich in den Saal rein ging, hatte ich das Gefühl Martin zu „spüren“. Mal wieder dachte ich, das kann nicht sein. Zwei der drei Medien hatten schon ihre Fähigkeiten zum Besten gegeben und ich war doch einigermaßen erstaunt. Und dann kam das dritte Medium auf die Bühne. Sie sprach von einer männlichen Energie, einem jungen Mann, der bei einem Autounfall ums Leben gekommen war. Meine Hand war da noch oben und ein paar andere auch. Dann sprach sie davon, dass der Unfall in der dunklen Jahreszeit war - neben mir war noch eine andere Hand oben. Dann sagte sie, dass der Unfall auf einer Autobahn oder einer großen Straße passiert war, in der Nähe einer Brücke. Und in dem Moment schaut sie zu mir und sagt: „Ja, für Dich ist dieser Kontakt.“ Ich hatte gar nicht wahrgenommen, dass die andere Person im Saal ihre Hand nach unten genommen hatte. Puh... Das hat mich gefühlsmäßig schon überrollt. Und dann sagte sie, dass dieser Mann ihr sagte, dass er in diesem Jahr im Sommer Kontakt mit mir aufgenommen hatte und wir ziemlich regelmäßig miteinander kommunizierten.

What the fuck - wie kann jemand, der mich nicht kennt, das wissen? Und bis dahin hatte ich auch noch nie jemandem anderem davon erzählt, dass Martin so präsent war. Und er würde auch sagen, dass ich das nicht so ganz glaube, dass er das ist und ich das in Frage stellte, ich das aber glauben dürfte, denn all die Dinge, die er mir gesagt hatte, wären wahr. Das hab' ich gefühlt, tief in mir, hab' ich gefühlt, dass das wahr ist. Nicht nur, dass es wahr ist, was Martin mir gesagt hatte, sondern auch, dass es wahr ist, dass er in dem Saal ist und dass er es die ganze Zeit war. Und dann wiederholte sie fast dieselben Worte, die Martin mir gesagt hatte. Dass ich so vieles sei, dass wenige Männer das annehmen könnten, dass all diese Dinge in einer Frau vereint wären, dass er so ruppig zu mir war, weil das seine Art war, mit meiner Attraktivität umzugehen, dass es Frauen wie mich jetzt brauchte. WOW, ich war sowas von geflasht. Ich hab' geheult - das war mega überwältigend für mich. Und es hat meine Intuition sowas von gestärkt, genauso wie meine Verbindung zur Geistigen Welt, denn es

hat so vieles bestätigt, was ich die letzten Wochen und Monate an Informationen empfangen hatte - an Worten und an Gefühlen.

Dann kam ich zurück von dem Seminar und nur wenige Tage danach ist mein Papa gestorben. Wieder einmal waren Freud und Leid in meinem Leben so nah beieinander.

Mir persönlich hat die Erfahrung, die ich mit Martin machen durfte und bis heute noch mache, die Angst vor dem Tod genommen. Schon seine Beerdigung war eine Bereicherung in meinem Leben. Auch da waren Freud und Leid nebeneinander existent. Und jetzt wieder. Mit dem Tod meines Papas konnte ich besser umgehen, weil ich wusste, ich kann noch mit ihm kommunizieren. Es ist nicht zu Ende.

Und ich wusste, dass es Martin und allen, die ich kenne, die schon dort sind, gut geht.

Und so ging ein Jahr zu Ende, das zum einen das furchtbarste in meinem Leben gewesen war und zum anderen eines der Jahre, die mich am meisten gestärkt und bestärkt haben. Ein Jahr, in dem ich einiges verloren und vieles dazu gewonnen habe. Ein Jahr, in dem ich begonnen habe, mich selbst wieder zu entdecken.

Das Pendeln nach Kreta beginnt

Der Anfang des Jahres 2019 war mal wieder so ein bisschen in Trance.

Ich war noch voll in der Verarbeitung, was 2018 alles passiert war. Auf allen Ebenen. Das hat seine Zeit gebraucht. Es war zwischendrin alles gut und ich war wieder bei meiner Lebensfreude und hab' mich lebendig gefühlt. Gleichzeitig gab es auch Phasen, da wollte ich nicht mehr. Ich wollte nicht mehr arbeiten, ich wollte nicht mehr daten, ich wollte nicht mehr leben. Versteh' mich nicht falsch, ich hab' nie meinen Lebenswillen verloren, aber in dem Jahr hatte ich - wie auch schonmal Anfang zwanzig - Tage, an denen mir alles zu viel war. An denen ich gefragt hab', warum mir das alles passierte und womit ich das verdient hatte, ich bin doch ein guter Mensch. Dass das alles zu meiner Entwicklung gehörte und verbunden war mit Erfahrungen aus meiner Kindheit, hat sich erst in 2020 und 2021 für mich gezeigt.

2019 hat mein Pendeln nach Kreta begonnen. Ich war davor schon einige Male auf Kreta. Zum ersten Mal mit Anfang zwanzig, dann lange nicht und dann erst wieder 2006. Dann auch wieder lange nicht, bis ich 2012 auf Kreta geheiratet habe. Ja, ich bin Deutsch-Griechin, die Wurzeln meiner Familie sind auf Evvia und in Athen. Und dass ich auf Kreta geheiratet habe, war eher Zufall - wobei es in meinem Leben keine Zufälle gibt. Meinem Ex-Mann und mir war klar, dass wir nicht in Deutschland heiraten wollten. Das geht in vielen südeuropäischen Ländern aber nur, wenn jemand da auch seinen Wohnsitz hat. Freunde von uns hatten dann vorgeschlagen, dass das doch ganz klar wäre, wo wir heiraten sollten: in Griechenland! Es sollte zuerst Santorini werden. Als wir da mal nach Unterkünften geschaut hatten, haben wir nichts gefunden, was uns wirklich gefallen hatte beziehungsweise war es uns viel zu teuer. Dann habe ich Kreta vorgeschlagen, weil ich da ja schon war und wusste, dass es dort schön ist. Und so habe ich auf Kreta geheiratet.

Das war auch der Knaller, so im Nachhinein betrachtet. Aber auch ein Beispiel dafür, dass ich voll und ganz meiner Intuition trauen kann. Wir haben da für uns, unsere Familien und unsere Trauzeugen mehrere Häuser in einem Areal angemietet. Wir haben davon nur Fotos im Internet gesehen. Und vertraut. Genauso mit der Organisation der Hochzeit. Ich habe alles per E-Mail von Deutschland aus organisiert – mit einer Frau, die ich nicht persönlich kannte, einer Location, die ich davor nicht gesehen hatte, ohne Probeessen etc.. Ich hab' mir keine Sekunde lang Gedanken darüber gemacht, ob da etwas schief gehen könnte. Meine Intuition sagte, dass das alles gut werden würde und ich war voll im Vertrauen. Und es wurde alles gut - wir hatten eine super Location, es war alles perfekt organisiert, wir hatten total gutes Essen und eine Menge Spaß.

Aber, ok, back on track. Nach der Hochzeit war ich mit meinem Ex-Mann danach einige Male auf Kreta. Die Insel hatte mich in ihren Bann gezogen. So richtig klar wurde mir das erst, als ich mich auch energetisch weiterentwickelt habe.

2019 bin ich dann im Herbst das erste Mal ganz alleine nach Kreta geflogen. Und puh, selbst wenn ich das jetzt schreibe, habe ich Gänsehaut am ganzen Körper. Als ich an dem Abend im Oktober in Chania gelandet bin, war es schon dunkel. Ich stand oben an der Tür am Flieger, ich roch das Meer und die Insel, wie sie eben riecht und bekam am ganzen Körper eine

so krasse Gänsehaut und Tränen in die Augen bei dem Gedanken: „Wow, ich bin zu Hause.“. Ich hatte dann einen der schönsten Urlaube bis dato und hab' es total genossen, mich nicht nach jemandem zu richten, genau das zu machen, worauf ich gerade Lust habe, in den Tag hinein zu leben und die Freiheit zu genießen.

Die Rückkehr nach Deutschland war dafür dann echt schrecklich. Ich habe mich komplett eingesperrt gefühlt, eingeengt, ich hatte das Gefühl, ich bekomme in Deutschland keine Luft. Ich war fast depressiv, hatte das Gefühl, dass ich meine Lebensfreude auf dieser Insel gelassen hatte.

Das verging dann zwar auch wieder und ich dachte nur noch manchmal an Kreta und das Gefühl, das ich hatte, als ich da aus dem Flieger ausgestiegen war. Aber wenn ich an das Gefühl dachte, war es immer so präsent, wie es das auch heute noch ist - dieses Gefühl ist so tief in mir drin, das kann ich gar nicht beschreiben.

Kreta hatte mich angefixt. Schon kurz nachdem ich zurückgekommen war, habe ich den nächsten Flug gebucht - für Mai 2020 - nicht wissend, was da Anfang 2020 plötzlich in der Welt los sein sollte.

Mehr Kontakt mit der Geistigen Welt

Als ich 2019 aus Kreta zurück kam, war ich nur ein paar Tage zu Hause, bevor es dann wieder auf Reisen ging. Dieses Mal nach London - ans Arthur Findlay College, an dem verschiedene Kurse zur Weiterentwicklung spiritueller und medialer Fähigkeiten angeboten wurden. Den Kurs hatte ich schon gebucht, nachdem ich 2018 aus Holland zurückgekommen war. Dieses Mal wollte ich selbst erfahren und „lernen“, wie man mit Verstorbenen kommuniziert.

Diese Woche am Arthur Findlay College war der Oberhammer! Ich hab' extrem viel gelernt und geübt und gemerkt, dass es mir immer leichter fiel, Kontakt zur Geistigen Welt aufzunehmen - egal, ob ich Antworten für mich wollte oder für andere einen Kontakt aufnahm. Diese Woche hat meinen Horizont nochmal erweitert. Auch wenn mein Verstand bis heute teilweise nicht begreifen kann, was da passierte, weiß mein Herz immer, dass es passiert.

An ein Reading für eine Mitschülerin kann ich mich noch sehr genau erinnern. Es hat mir gezeigt, dass ich meine Bewertungen noch mehr loslassen durfte. Ich hatte gespürt, dass ihre Oma da war. Am College hatten wir gelernt, dass wir, bevor wir die Botschaft des Verstorbenen übermitteln, erst „Beweise“ mitteilen sollten, damit mein Gegenüber auch zuordnen konnte, um wen genau es sich handelte. Bei dieser Frau, die ich gespürt habe, war der Duft von Rosen ganz stark präsent. Erst dachte ich, mein Verstand spielt mir da einen Streich. Da dieser Duft aber nicht wegging und wir in einem geschlossenen Raum mit mehreren Menschen saßen, habe ich meinem Gegenüber gesagt, dass ich sehr stark Rosen rieche. Sie schmunzelte nur und sagte mir, ich soll mal da tiefer gehen. Ich wollte von der verstorbenen Frau wissen, was sie mir noch für ein Zeichen geben könnte, damit mein Gegenüber wüsste, um wen es sich handelte. Immer wieder kam dieser extrem krasse Duft von Rosen. Meiner Mitschülerin sagte ich, dass ich kein weiteres Zeichen bekomme, nur diesen Duft von Rosen. Ich hab' vertraut, dass es ihre Oma ist und hab' ihr eine Botschaft übermittelt, die meine Mitschülerin sehr berührt hat. Im Feedback nach der Übung sagte sie mir dann, dass sie so schmunzeln musste, weil ihre Oma „Rose“ hieß. Wahnsinn, oder? Für mich aus dem deutschen Sprachraum war das null im Rahmen meiner Vorstellungskraft, dass der Duft etwas mit einem Namen zu tun haben könnte, aber für meine Mitschülerin war es ab dem Zeitpunkt klar, dass es ihre Oma gewesen war.

Neben meinem Vater, meiner Oma, einem Onkel, kürzlich und schon länger verstorbenen Freunden darfst Du dreimal raten, wer sich auch wieder gezeigt hat. Ja, richtig, Martin was in the house. Und das mehr als einmal. Am letzten Tag kam er in einer Übung nochmal sehr präsent durch und zeigte sich als derjenige in der Geistigen Welt, der in Beziehungsthemen mein Begleiter ist. Als ich das von meinem Übungspartner gehört hatte, habe ich laut gelacht. Sie meinte dann nur, dass Martin fragte, warum ich so lachte. Und ich sagte dann nur: „Naja, wenn Du da mein Begleiter und Ratgeber bist, dann gib' mir doch bitte zukünftig ein Zeichen, wenn ich jemanden kennenlerne und das ein Mann ist, der mir nicht gut tut“. Als Feedback habe ich von ihm bekommen, dass er mir schon immer Zeichen geschickt hat, wenn jemand für mich nicht stimmig war, ich aber nicht immer darauf hören wollte. Und dass Martin ihr mitteilte, dass er mir zu meinem letzten Partner zwei Zeichen geschickt hätte - das mit der Hoch-

zeit wusste ich da ja schon, also hab' ich gefragt, wann das andere Zeichen kam und er meinte circa acht bis neun Monate nachdem wir zusammen waren. Ich war ein bisschen baff, denn das war kurz bevor wir zusammen gezogen sind und auch da hatte ich mich gefragt, ob ich wirklich mit diesem Mann zusammen ziehen wollte.

Alle Readings - sowohl die, die ich geben durfte in dieser Woche, als auch die, die ich empfangen habe - haben mich enorm weiter gebracht in meiner eigenen Entwicklung. Sie haben mich teilweise bestätigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin, manche haben mir die nächsten Schritte in meinem Leben aufgezeigt und wieder andere haben ein Thema, das noch zwischen dem Verstorbenen und mir war, geklärt. Insgesamt bin ich nach dieser Woche voller Leichtigkeit und Klarheit zurückgekehrt, was mich unterstützt hat, meine Zeit in Deutschland wieder positiver zu sehen, wieder mehr Freiheit zu spüren. Und ich habe gespürt, wie es ist, wenn ich sehr gut mit mir selbst verbunden bin und wie leicht sich dann alles anfühlt.

Ein Jahr der Veränderung

Und dann kam 2020. Ein Jahr, das nicht nur bei mir persönlich vieles verändert hat. Ein Jahr, dass unsere Gesellschaft verändert hat und zwar weltweit.

Das, was da im Außen los war, hat mir zunächst einen Strich durch die Rechnung gemacht. Mein Flug nach Kreta im Mai 2020 wurde annulliert. Weg waren die zwei Wochen Freiheit und Gefühl von zu Hause. Erst einmal. Denn aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben.

Weil ich für mich wissen wollte, ob ich dieses Gefühl von zu Hause wieder oder immer noch haben würde, wenn ich wieder auf diese Insel flöge, war mir klar, dass ich in dem Jahr nochmal nach Kreta fliegen musste. Da es lange warm ist auf Kreta und ich es lieber mag, wenn es nicht so voll ist, flog ich Ende September 2020 wieder auf die Insel. Die erste Woche waren Freunde mit mir unterwegs, die zweite Woche habe ich alleine verbracht.

Dieses Mal war das Gefühl noch intensiver. In den zwei Wochen ist so viel Transformation bei mir passiert. Ich hatte schon seit meiner Trennung viele Dinge aufgelöst, aber in diesem Urlaub sind einige sehr tief vergraben

gewesene Themen „einfach so“ hochgekommen. Ich bin nicht mit dem Ziel nach Kreta geflogen, an meinen Themen zu arbeiten. Nein, ich wollte Ruhe und Sonne und Meer und einfach nur das Leben genießen. Dieser ganze Stress in der Welt und der Stress in meinem Job, das wollte ich zwei Wochen lang vergessen, die Enge in Deutschland hinter mir lassen und wieder das Gefühl von Freiheit spüren.

Beides ist mir super gut gelungen. Am Ende des Urlaubs hat sich für mich gezeigt, wie weit ich schon mit meiner Transformation gekommen war, und zwar auch in den Lebensbereichen, in denen ich nicht „aktiv“ Energie hineingegeben hatte, damit sich etwas veränderte, sondern indem ich nun bereit war, mutig Entscheidungen zu treffen, die aus meinem Herzen kamen, weil ich gefühlt hatte, was mein Herz möchte.

Seitdem ich arbeite, habe ich immer gutes Geld verdient. Es war nie zu wenig. Was mir jedoch bis dato nie gelungen war, war das Geld bei mir zu halten. So, wie ich es verdient hatte, ist es mir wieder durch die Hände geflossen. Ja, ich weiß, das Geld möchte, wie Energie auch, fließen. Aber wenn immer mehr von Dir weg fließt als zu Dir hin, ist das auf Dauer nicht so mega cool.

Dieser Urlaub hat mir gezeigt, dass sich auch dieses Thema begonnen hat zu verändern und dass ich viel mehr im Vertrauen darüber war, dass immer genug da ist, als ich zu diesem Zeitpunkt dachte.

Mein Rückflug war für Donnerstag, den ersten Oktober, gebucht. Als ich gebucht hatte, gab es nur donnerstags Rückflüge von Chania nach Frankfurt. Ich hatte am Mittwochabend gepackt, mein Flug ging Donnerstag am Mittag. Als ich Donnerstagsmorgen in meinem Zimmer saß, dachte ich, ich schau mal, wann ich 2021 nach Kreta fliegen könnte. Als ich die Buchungsseite aufmachte, wurde mir angezeigt, dass es einen Flug am Sonntag, vierter Oktober, von Chania nach Frankfurt gab. Ich hab' nur einen kurzen Augenblick gezögert und dann meinen Flug umgebucht, das Auto und mein Zimmer verlängert. Das mag für Dich normal klingen, für mich war das neu. Vorher hätte ich immer abgewägt und geschaut, was kostet mich das jetzt alles mehr und ist es mir das jetzt wirklich wert? Diese Gedanken kamen überhaupt nicht hoch und so schnell, wie ich da auf „Buchen“ gedrückt hatte, konnte ich gar nicht schauen. Ich hab' vertraut, dass ich das Geld irgendwie wieder bekommen würde für die nicht geplanten Mehrkosten, die ich durch die Verlängerung hatte. Und witzigerweise bin ich

ein paar Wochen nach meiner Rückkehr aus Kreta eine Kooperation eingegangen mit einer Firma, für die ich seitdem Resilienz-Seminare halte. Das Universum war mein Backup und es war da, obwohl ich gar nicht aktiv darum gebeten hatte.

In den drei Tagen, die ich nun länger auf der Insel war, sind so mega viele Dinge passiert, die den Rahmen dieser Geschichte hier sprengen würden. Was sich aber ganz klar gezeigt hat, war, dass ich auf diese Insel gehöre. Dieser Abschluss hat mir gezeigt, dass ich mit Kreta so verbunden bin - mit mir, mit der Natur, mit der Erde, mit der Welt. Ich bin dort zu Hause, obwohl ich nie dort gelebt habe. Bin ich auf dieser Insel, fließt einfach alles. Klar, ich weiß auch, dass dies grundsätzlich überall möglich ist. Einfacher ist es jedoch für mich dort.

In diesem Urlaub habe ich gemerkt, wie wichtig es für mich ist, dass ich ausreichend Zeit in der Natur verbringe. Und damit meine ich jetzt nicht nur, am Strand abzuhängen und den Sommer zu genießen. Nein, auch Sport draußen zu machen, meine Yoga-Praxis, meine Meditation, meine spirituelle Praxis und meine Rituale draußen zu machen anstatt in der Wohnung. Das ist an einem Ort, an dem es circa dreihundert Sonnentage im Jahr gibt und es das ganze Jahr wärmer ist als in Deutschland für mich deutlich einfacher.

Das Jahr der Vorbereitung

Auf das Jahr der Veränderung, 2020, folgte das Jahr der Vorbereitung, 2021. Begonnen hat alles Ende Dezember 2020, als ich mich mit meinen Zielen und Wünschen für 2021 beschäftigte. Ein Wunsch war, dass ich 2021 mehrere Male nach Kreta fliegen wollte.

Klar, jetzt kannst Du sagen, das hab' ich ja selbst in der Hand. Aber vielleicht erinnerst Du Dich, was ich zum Thema Geld geschrieben hatte. Bis 2019/2020 hatte ich zwar immer einen guten Geld-Zufluss, es ist aber oft mehr weggeflossen. Es gab Monate in meinem Leben, da wusste ich manchmal nicht, wovon ich in der letzten Woche mein Essen kaufen soll, daher war dieser Wunsch für mich erstmal herausfordernd, aber irgendwie auch machbar.

Um es vorwegzunehmen: 2021 bin ich fünf Mal nach Kreta geflogen. Kein einziges Mal habe ich mir bei der Buchung Gedanken darüber gemacht, woher ich das Geld nehmen würde für die nächste Reise. Ich war im Vertrauen und seit Anfang 2021 zirka fließt mehr Geld zu mir als weg von mir. Das ist ein Teil meiner Transformation und ein Teil, der mich frei macht. Über die Jahre haben sich immer wieder Gedanken und Verhaltensmuster bei mir gezeigt, die mich von Dingen in meinem Leben abhielten. Manchmal kamen Ängste und Zweifel hoch, ob das wirklich das Richtige für mich ist. Indem ich mich diesen Themen gestellt habe - manchmal mit der Hilfe anderer, manchmal ganz alleine - konnte ich die Dinge lösen und durch Vertrauen ersetzen. Denn Vertrauen können wir uns nicht einfach „aneignen“. Sicher, Affirmationen sind super hilfreich und es gibt Übungen, um mehr ins Vertrauen zu kommen. Wenn wir uns jedoch nie unseren Schatten, den Ängsten, Zweifeln, der Wut, dem Ärger oder was wir sonst noch so in uns tragen, stellen, dann werden wir nie voll ins Vertrauen kommen. Und ich hab' dabei festgestellt, dass eine Veränderung in einem Lebensbereich auch immer Auswirkungen auf alle anderen Lebensbereiche hat - zunächst unbewusst und dann bewusst wie bei mir mit dem Beispiel Geld. Und je mehr ich ins Vertrauen kam und auch immer noch komme, desto mehr verstehe ich, dass genau das Freiheit für mich bedeutet. Meinem Herzen zu folgen und darauf zu vertrauen, dass es den richtigen Weg weiß und ich immer sicher und geborgen bin, egal was ich tue - solange ich dem Weg meines Herzens folge.

Anfang 2021 hatte sich die Situation weltweit noch weiter verschärft. Gerade in Griechenland gab es heftige Einschränkungen. Etwa eine Woche vor meinem Abflug Anfang Mai hatte ich kurz überlegt, ob ich wirklich fliegen sollte, denn es war nicht klar, ob ich nicht bei Ankunft auf Kreta in Quarantäne musste. Ich hab' auf mein Bauchgefühl gehört, das mir sagte, dass ich fliegen sollte. Ein paar Tage vor meinem Abflug wurde diese Regelung dann aufgehoben.

Und was soll ich sagen? Diese Zeit auf Kreta war vermutlich einmalig. Es gab quasi keine Touristen. Strände, die sonst überfüllt sind und an denen sich eine Strandliege neben die andere quetscht, waren teilweise so gut wie ausgestorben. Die Menschen lagen auf ihren Strandtüchern, haben Raketan (Beach-Tennis) gespielt und die Cafés, die an dem Wochenende, an dem ich angekommen war, gerade wieder geöffnet hatten, waren vol-

ler Griechen. Ich hab' mich gefühlt wie in den Urlauben als Kind, in einem Griechenland, das für mich sehr ursprünglich war.

Da das öffentliche Leben aber schon noch eingeschränkt war, war ich sehr viel auch für mich. Das hat emotionale Themen hochgeholt, die ich lange auf die Seite geschoben hatte und nicht anschauen wollte. Plötzlich waren sie auf einer Autofahrt in den Süden einfach so präsent. Es war eben Raum da, dass sie sich zeigen konnten. Und genauso, wie sie mir da auf jener Autofahrt präsent wurden, konnte ich sie in diesem Moment auch loslassen.

Es war das erste Mal, dass ich im Urlaub auch „gearbeitet“ habe. Mein Business betrieb ich zu diesem Zeitpunkt noch im Nebenerwerb. Absichtlich hatte ich mir in diese Zeit Coaching-Sessions mit Kunden gelegt, um zu erleben, wie es ist, wenn ich dort arbeite und eben nicht nur urlaube. Und was soll ich sagen - es war genial. Da ich trotzdem viel draußen sein konnte, war ich so geerdet und bei mir, dass meine Sessions noch effizienter abliefen als vorher schon.

Als ich im Mai 2021 zurück nach Deutschland flog, hat es sich zum ersten Mal so angefühlt, dass ich „zu Besuch nach Deutschland“ fliege und nicht nach Hause.

Also war klar, dass ich die nächsten Aufenthalte buchen durfte. Es folgten weitere im Juli, im August, im September und im Dezember. Jedes Mal wurde das Gefühl intensiver, dass ich nach Hause fliege, wenn ich im Flieger von Frankfurt nach Chania saß. Teilweise waren in den Urlauben Freunde dabei, die ich zum Flughafen gebracht oder abgeholt hatte. Auch das hatte sich angefühlt, als ob ich sie in meiner Heimat abholte und „zu mir nach Hause“ brachte. Witzigerweise haben sie das auch so erlebt.

Und eine Freundin, die mich wirklich gut kennt, meinte in diesem Sommer zu mir, dass ich auf Kreta noch viel gechillter wäre als ich es in Deutschland bin und dass man spürt, dass ich hier zu Hause sei.

Welche Zeichen braucht es noch?

Doch das Jahr 2021 war ein Jahr der Vorbereitung. Jeder Tag auf Kreta hat maßgeblich dazu beigetragen. Ich habe dort gearbeitet, ich habe dort an mir gearbeitet, ich habe dort Workshops besucht, ich habe alte Freunde getroffen und neue sind in mein Leben gekommen. Dadurch bin ich mir, meinem Lebenssinn immer näher gekommen und habe ihn endlich ka-

piert und konnte ihn greifbar machen. Dadurch habe ich neue Kontakte geknüpft, aus denen gerade Kooperationen entstehen.

Kurz bevor die erste Veröffentlichung dieses Buches geplant war, sollte ich wieder zu Hause auf Kreta sein, ein weiterer Aufenthalt im Juni 2022 ist bereits gebucht. Es werden immer mehr Zeiten auf Kreta und immer weniger in Deutschland und mein Gefühl sagt mir, dass ich sehr bald schon komplett dort wohnen werde. An einem Ort wohnen werde, an dem alles für mich total leicht ist. An dem ich mich entfalten kann. An dem ich mein volles Potential entfalten kann. Weil ich noch verbundener bin mit mir selbst und immer mehr auch mich selbst erkenne. Weil ich meine Freiheit lebe.

Und dazu gehört auch, dass ich immer mehr davon tue, was mir wirklich riesen Freude bereitet und was ich auch echt gut kann: andere Menschen dazu ermutigen, den ersten Schritt zu wagen in ein Leben, das durch ihre Träume bestimmt ist und nicht durch die anderer oder der Gesellschaft. Dabei ist es mir ein Herzensanliegen, dass sich Menschen wieder mehr ihrer Intuition öffnen - diesem inneren Wissen, das jeder in sich trägt und mit etwas Übung jederzeit abrufen kann. Denn dieses innere Wissen, das ist die Verbindung zum Herzen - das Herz drückt sich durch die Intuition in unserem Leben aus. Wenn wir verstehen, wie sie sich bei uns zeigt und etwas üben, wird das ganze Leben so viel leichter und unsere Träume beginnen sich fast schneller zu manifestieren, als wir sie auch nur denken können.

In Liebe aus tiefstem Herzen,

Veronika

Mehr zur Autorin, ihrer Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autorin-veronika.

Veronikas Text über Human Design hier anfordern (PDF): lets@justfuckindo.it

Eine freie Seele

*Eine freie Seele sucht nicht ständig nach Rezepten,
um ihre Zweifel zu beseitigen.*

*Stattdessen gibt sie sich ihrer inneren Stimme hin
und versteht geduldig ihren Rhythmus.*

*Sie verharnt nicht an Orten, Situationen und in Beziehungen,
in denen Scheinheiligkeit und der Geruch nach abgestandenem Wasser re-
gieren. Sie zieht sich dorthin zurück,
wo sie authentisch und ehrlich strahlen kann.*

*Eine freie Seele hat längst aufgehört
an die illusorische Sicherheit
des scheinbar Stablen zu glauben.*

*Stattdessen ist sie sich bewusst, bei jedem Sonnenuntergang
zu sterben, um am Morgen wieder neu geboren zu werden.
Sie schätzt ihre Freiheit überaus hoch, weil sie tief im Inneren um den Preis
weiß, den diese große Abgrenzung hat.
Außerdem dankt sie ihren Tränen,
die ihr das nötige Bewusstsein brachten,
um ihre Gegenwart voll und ganz genießen zu können.*

*Eine freie Seele zieht es vor,
nur das zu besitzen, was sie wirklich braucht.*

*Die Anhäufung vieler Dinge behindert sie
in ihrem Vorankommen und nimmt ihr die nötige Leichtigkeit, um auf Ver-
änderungen zu reagieren.*

*Sie lässt sich nicht mehr auf hitzige Diskussionen ein,
um ihren Standpunkten anderen gegenüber zu vertreten.
Stattdessen versteht sie, dass jedes Individuum anders denkt und dass das
Höchste, was sie mit anderen teilen kann,
ihr authentisches Sein ist.*

Eine freie Seele ist tief verbunden mit der Kraft des Lebens.

Kopf versus Herz - wie mein innerer Lausbub mir den Weg zu meinen Träumen öffnete

Manuel Schönthaler im Gespräch mit Markus Langer

Manuel: Lieber Markus, ich freue mich unglaublich, dass du dir die Zeit genommen hast, um uns einen Einblick in dein Leben zu geben, wie du zu dem gekommen bist, was du heute tust - und uns vielleicht auch ein bisschen einen Ausblick gewährst, wie es bei dir weitergeht. Für diejenigen, die dich jetzt überhaupt nicht kennen: wer ist denn Markus Langer?

Markus: Oh ja, geht schon los. Ich würde sagen, ein Mensch auf der Suche nach dem Sinn des Lebens, wie man es so hochtrabend formulieren würde, um den bestmöglichen Weg für sich zu finden, aber so, dass es auch noch Spaß macht. Was auch immer Spaß bedeutet für jemanden. Und da bin ich eben immer wieder auf der Suche. Ich kann gar nicht genau sagen, wie lange schon, aber ich glaub' schon ziemlich lang und ich bin's immer noch. Ich suche täglich und finde auch täglich. Und ja, jetzt halt bei „#just-fuckindoit“.

Manuel: Weißt du noch, wie wir beide uns begegnet sind, Markus?

Markus: Oh, ja. Der Impuls kam von mir, weil ich auf einen Podcast von dir gestoßen bin, den ich sehr liebe - ich habe ihn immer wieder angehört - meist beim Autofahren, wenn ich wieder irgendwohin unterwegs war, zum Auftritt oder so. Und da ja „just fuckin' do it“ eine ähnliche Message ist wie auch ich sie gerne transportiere, habe ich irgendwann an dich geschrieben: „Wenn du mal einen geilen Interviewpartner brauchst, dann meld' dich bei mir.“ Und so haben wir uns das erste Mal geschrieben. Und der Rest ist Geschichte.

Manuel: Und dann habe ich mal geschaut: Wer ist denn der Markus Langer überhaupt? Darüber bin ich auf den Sepp Bumsinger und Arschlecken 350 gestoßen, und habe mir gedacht: „Okay, rings a bell, hab' ich schon mal irgendwo gehört.“ Mein Gespür für interessante Geschichten ist na-

türlich gleich angesprungen. Irgendwie sind wir dann in den Austausch gegangen. Und heute wohne ich hier auf Kreta in deinem Wohnwagen.

Markus: Ja, so schnell kann es gehen.

Manuel: In der Tat. Du warst ja auch ein Impulsgeber für dieses Buch, denn du warst vor ein paar Wochen hier auf Kreta, wo wir gemeinsam Essen waren. Und hast mir da erzählt: „Du Manu, wenn Du jemanden kennst, der meine Biografie schreiben könnte, dann sag’ mir Bescheid.“ Und in dem Moment war wieder dieses innere Gefühl da. „Ja, Moment - ich!“ Und daraus ist der Impuls zu diesem Buch entstanden. Den gab es zwar schon eine ganze Weile, aber dann ging es auf einmal los. Und jetzt sind wir dabei, mit zwölf Menschen ein Mutmachbuch zu schreiben, in dem auch du deine Geschichte erzählst. Und da interessiert mich natürlich, was ist denn deine Mutmach-Geschichte?

Markus: Also ich habe mich überhaupt nicht vorbereitet auf das Gespräch, weil ich ja gar nicht wusste, was du fragst, deswegen muss ich jetzt immer wieder überlegen, was du eigentlich von mir willst. Meine Mutmach-Geschichte? Die ist einfach. Ein ganz ganz großer Teil von mir ist, dass ich einfach gehe und mache. Deswegen bin ja irgendwann wahrscheinlich auf deinen *#justfuckindoit*-Podcast gekommen, weil ich immer wieder feststelle, dass ganz, ganz viele Menschen so große Träume haben, aber sich nicht trauen, den ersten Schritt zu gehen. Und ja, da war ich immer schon - Gott sei Dank - relativ locker, weil ich halt einfach mach’. Es gibt immer zwei Möglichkeiten: es funktioniert oder es funktioniert nicht. Und wenn es nicht funktioniert, dann ist es zumindest eine Lehre für mich. Und ich bin auch so viele Male, wie man auf bayerisch so sagt, auf die Schnauze gefallen. Aber ich hab’ eben auch immer mal wieder Glück gehabt. Oder habe es mir halt erarbeitet. Meine Message ist im Prinzip immer die: „Hey, fang’ einfach an. Das muss nicht perfekt sein und es muss noch nicht total bis zu Ende gedacht sein. Aber wenn es sich gut anfühlt bei dir und wenn das irgendwo bei dir eine Schwingung verursacht, dann mach’ einfach, weil das Leben zu kurz ist für später. Mach’s jetzt und nicht irgendwann, geh’ los und mach’!“

Manuel: Wo hast du das Signal in deinem Leben schon mal gespürt, so „jetzt mach' ich einfach“, auch gerade in Bezug auf deinen Weg vom Bankkaufmann zu Sepp Bumsinger?

Markus: Hm, ja, also wenn ich eine Unzufriedenheit in mir spür', dass das, was ich gerade tue oder das, was mit mir passiert, sich nicht stimmig anfühlt, dann versuche ich einen Weg raus zu finden oder es zu ändern. Es ist aber ein Prozess, der sich glaube ich über viele, viele Jahre entwickelt - dass du immer wieder mal hinspürst, dann deine ersten Erfahrungen machst und siehst: „So schlimm war es ja jetzt eigentlich gar nicht. Es ist ja irgendwie auch besser geworden. Oder es ist schlechter, wie auch immer.“ Aber ja, den Mut zu haben, den ersten Schritt zu tun, darum geht's. Wenn Du mich jetzt so direkt fragst, wann der erste Moment war, das kann ich nicht sagen. Spontan fällt mir zum Beispiel ein, dass ich als Kind, ich war vielleicht zehn oder elf, immer im Olympiastadion in München war und mir Fußballspiele von Bayern oder von 1860 angeschaut hab'. Und wer das weiß, bei den Tribünen gibt es zwischen den Rängen Glasscheiben, sodass die Leute eben separiert werden. Umso weniger du bezahlst für die Karte, desto weiter draußen bist du. Ich wollte aber nicht da draußen sein, auf den billigen Plätzen, sondern auf den besten Plätzen. Als Jugendlicher oder als Kind denkst du noch nicht so viel nach. Wie auch immer, es war ein Freund von mir dabei, der sagte, dass ich das nicht dürfte: „Du darfst aber nicht da drüber steigen“. Ich habe gefragt: „Wieso, das sieht doch keiner, das fällt doch überhaupt gar nicht auf?“ Und bin dann praktisch vom Stehplatz - der hat damals glaube ich fünf Mark neunzig oder vier Mark neunzig gekostet - bis zur Haupttribüne durchmarschiert. Und bin dann in die VIP-Lounge einmarschiert, als Zehn- oder Elfjähriger, bin da drin gestanden und habe einen Tee getrunken, weil der nix gekostet hat. Mehr habe ich mich nicht getraut. Auf einmal stand der Franz Beckenbauer neben mir und ist interviewt worden und ich hab dann hinten in die Kamera rein gewunken und kein Mensch wollte was von mir, weil ich so selbstverständlich da war. Nach dem Motto: der gehört wahrscheinlich schon irgendwie hierher. Ja, und dann habe ich es immer wieder gemacht. Also, das jetzt nur mal so als Beispiel, dass man es manchmal einfach machen muss.

Ja, das ist vielleicht einfach so ein Moment, wo du merkst: „Ah, okay.“ Der Kopf sagt: „Nein, das darf man nicht.“ Das Herz sagt: „Ach komm, ein Sprung und drüber bist.“ Ja und ich bin dann sogar nach dem Spiel Bayern gegen VfB Stuttgart auf den Mittelkreis marschiert. Das Stadion war bis auf ein paar Ordner schon leer, da hab’ ich mich in den Mittelkreis hingestellt und mir gedacht: „Ja siehste, dort stehen eigentlich meine großen Idole, meine Vorbilder, und jetzt steh’ ich halt da auf dem Mittelkreis.“ Ich war im Mittelpunkt. Ich war im Mittelkreis. Ich war am Anstoßpunkt. Ich war da.

Manuel: Das ist ‘ne geile Geschichte, sehr geil.

Markus: Spontane Geschichte, die ist mir jetzt gerade so eingefallen, ja so ist das.

Manuel: Das sind eh die Besten. Und dann gab es ja auch irgendwann mal den Bankkaufmann, den Betriebswirt, der so den klassischen Weg eingeschlagen hat. Aber irgendwann gab es auch den Impuls, dass da irgendwie eine andere Bühne ist, auf der du gerne sein möchtest. Dann kam der kleine Junge wieder, der gesagt hat: „Ich mag nicht auf dem Spielplatz stehen, ich mag gerne im Mittelpunkt sein.“ Was ist da passiert?

Markus: Ja, also ich glaube, dass du einfach mit sechzehn, wenn du dich bewerben musst - also ich hab’ Realschule gemacht - einfach irgendeinen Berufsweg einschlägst, du einfach noch nicht soweit bist, dass du das selber beurteilen kannst, ob das tatsächlich dein Ding ist. Und nachdem meine beiden großen Schwestern schon in der Bank waren, dachte ich: „Ja, okay, dann machst du das halt auch, denn im Prinzip hast du ja gar keine Ahnung.“ Ich wusste auch nicht, worauf ich Bock hatte. Da verdienst du gar nicht schlecht als Lehrling, denn der Bankberuf ist ja noch einer der bestbezahlten, also hab’ ich mir gedacht, jetzt geht es erstmal um Kohle, also mach’ ich das, weil irgendwas musst’ ja machen.

Und dann war aber schon der erste Tag in der Bank - und da ist es so, dass du Krawattenpflicht hattest, zumindest mal im Schalterbereich. Und als Lehrling war’s sowieso egal, wo du warst, aber es galt Krawattenpflicht. Und das war für mich schon mal sowieso komplett unverständlich. Ich war

ein Junge, auf dem Land aufgewachsen und auf einmal musst du jeden Tag eine Krawatte anhaben. Ja, und dann habe ich gemerkt: „Also Freunde, aber nicht mit mir!“ Denn ich hab’ halt immer gesagt, nicht jeder, der Anzug und Krawatte anhat, hat automatisch Ahnung, aber es wird dir so suggeriert, dass du dann Ahnung hast, wenn du da mit deinem Boss-Anzug daherkommst, aber dem ist nicht so. Und das habe ich relativ schnell durchschaut.

Und dann dieses ganze verlogene Sein, ja, das war einfach nicht meine Welt. Es war mir viel zu spießig, das war nicht meins und ich wusste: „Okay, ich mach das jetzt fertig, dass ich einfach was hab’ und dann geht es aber weiter.“ Und dann habe ich einfach noch drei Monate nach dem Abschluss der Lehre dort gearbeitet und hab’ währenddessen gesucht. Dann bin ich weiter auf die Schule, habe in München meinen Betriebswirt gemacht. Und dies war dann schon wieder eher meine Welt. Weißt du, so in der Jeans und in den Turnschuhen da drin sitzen, das war schon wieder ganz anders und hat mir auch Spaß gemacht. Da hatte ich Bock drauf, weil ich das ja selbst wollte.

Das hatte ich schon begriffen: du kommst umso weiter, wenn du Bildung hast, wenn du weißt, was du tust, und wenn dir keiner so leicht erzählt, was er mit dir tut, dann bringt dich das im Leben schon mal ein bisschen weiter. Dachte ich.

Manuel: Und trotzdem hat da noch irgendwas in dir geschlummert, was eigentlich was anderes machen wollte. Wann ist das rausgekommen?

Markus: Das war zur selben Zeit. Meine Mama hat mich immer unterstützt und da gab es eben diese Entscheidung nach der Lehre. Ich habe immer geträumt, im Ausland zu leben. Dazu hab’ ich aber zu der Zeit noch nicht den Mumm gehabt. Da war ich fest verknüpft mit Freunden und Freundin und so. Meine Mama hat gesagt: „Egal was du machst, ich unterstütz’ das. Such’ dir was aus.“ Und daraus entstand dann damals die Idee, ins Ausland zu gehen. Dann gab es die Idee Schauspielschule und die Idee Betriebswirtschaft. Ich habe mich schlussendlich für Betriebswirtschaft entschieden, weil ich da wahrscheinlich noch zu feige war, noch nicht die Reife hatte, um den großen Schritt zu tun, der es eigentlich hätte sein wollen. Jetzt verstehst du auch, warum ich dann jetzt trotzdem wie-

der bei der Schauspielerei gelandet bin. Und das in Kreta oder in Tschechien, wo ich jetzt gerade sitz', weil es wahrscheinlich immer schon in mir war, aber ich hatte halt damals noch nicht den Mumm.

Manuel: Was war der Impuls, das dann, als der „Mumm“ auf einmal da war, doch einen Weg zu finden und es einfach zu machen, auch wenn du vorher den Weg des Betriebswirts gegangen bist?

Markus: Ich hab' dann ja noch einige Jahre gearbeitet, eben in einem mittelständischen Betrieb, des Geldes wegen. Ich hab' mir zwar immer versucht einzureden, dass das Spaß macht, da hast du ja dein Geschäftsauto und du bist Assistent der Geschäftsführung, du verdienst gutes Geld und hast einen Status, hast Menschen unter dir. Also du hast ein bestimmtes Ego, das du dir erarbeitet hast und fährst ein dickes Auto und das fand ich geil. Irgendwann kommt aber der Moment, ich glaube bei dir war es ähnlich, wo du dir denkst: „Das kann's aber nicht gewesen sein.“ Also Geld ist gut. Aber irgendwie fehlt was. Also irgendetwas ist da noch nicht stimmig. Das kam halt immer, immer, immer mehr raus.

Und dann gab es den Moment, in dem ein Unternehmensberater in dieses Unternehmen kam. Der hat halt dort drinnen aufräumen müssen und der hat gesehen: „Oh, der Herr Langer, der verdient ja viel zu viel Geld. Der fährt ja rum im Geschäftswagen bla, bla, bla und so weiter.“ Und hat mich gepiesackt. Das war dann glaube ich so der Auslöser, wo ich gesagt habe: „Okay.“ Dann bin ich in der Früh zum obersten Boss rein und hab' gesagt: „Okay, wir reden da gar nicht mehr lang umeinander. Ihr braucht jetzt nicht anfangen, mich zu mobben oder irgendetwas, macht mir einfach ein Angebot für eine Abfindung und dann ist die Sache erledigt.“ Damals hatte ich zwei kleine Kinder, eine Frau und frisch ein Haus gebaut. Dann bin ich zu meinem Kollegen und hab' gesagt: „Ich hab' denen gerade gesagt, die sollen mir jetzt ein Angebot machen.“ „Ja, spinnst du? Das kannst Du doch nicht machen! Du hast frisch ein Haus gebaut, hast einen Haufen Schulden!“ Und dann ich: „Doch, weil ich heute in der Früh in der Dusche gestanden bin und ich so eine Faust im Bauch hatte. Und da hab' ich entschieden: für mich ist das jetzt hier zu Ende.“ Und so war es dann auch, es hat dann nur noch ein paar Tage gedauert und dann haben sie

mir was vorgelegt, ich hab' gesagt, es passt und wiederschau'n. Mir ging es in dem Moment gut.

Ich weiß noch ganz genau: an diesem Abend, es war ein Freitag, bin ich ganz alleine nach Bad Füssing in die Sauna gefahren. Und war in einem Hotel, da war ich dann ganz alleine in dem Wellness- oder in dem Saunabereich und hab' eigentlich überhaupt nicht gewusst, wie es denn jetzt weitergehen soll, denn ich musste ja auch wieder mein Darlehen zahlen. Ich hatte keinen Job mehr. Ich hatte keine Ahnung, wie es weitergehen sollte und gleichzeitig aber in mir so ein Glücksgefühl und so eine Euphorie, die ich selten in meinem Leben gespürt habe, weil es so eine Befreiung war, endlich diesen Schritt getan zu haben, der mich einfach nur des Geldes wegen jeden Tag dorthin getrieben hat und ich meine Seele für Geld verkauft hab'. Ich hab' das Haus dann verkauft und habe das eben aus meinem Darlehen zurückbezahlt, soweit es ging. Und hab mich einfach verkleinert. Und auf einmal war das alles total überschaubar.

Manuel: Hat sich das wie eine Niederlage angefühlt? Was war das für dich dann in dem Moment für ein Gefühl, als du gemerkt hast, du sollst wieder alles runterfahren?

Markus: Überhaupt nicht. Das Spannende ist ja, und das passiert mir ja auch täglich im Leben, dass dann eben Menschen kommen und sagen: „Ja aber, das geht doch nicht. Das hast du gemacht?“ Dann sag ich: „Ja logisch, weil irgendwie geht es immer weiter.“ Und wenn du selber an dich glaubst und wenn Du weißt, was du kannst, und wenn du dir jetzt auch im schlimmsten Falle für nichts zu schade bist - also eine Arbeit findest Du immer - und irgendwie geht es immer weiter. Ich kann das jedem nur empfehlen, bevor du deine Seele für Kohle verkaufst. Das macht dich fertig und das macht dich kaputt, einfach über die Zeit. Du musst das tun, wofür dein Herz brennt. Aber es ist natürlich nie so einfach. Es hängt halt manchmal viel dran.

Manuel: Wie der Sprung über die Glasscheibe im Stadion.

Markus: Ja, die meisten Menschen haben das eben überhaupt nicht verstanden. Ich erinnere mich an die Reaktion meiner Mama, als ich dann

gesagt habe, dass ich gekündigt hab', wie sie gefragt hat: „Ja, hast Du schon einen neuen Job?“, und ich sagte „Nein.“ „Ja, aber Du kannst doch nicht kündigen, wenn Du noch keinen neuen Job hast.“ Darauf ich: „Ja, doch.“, und sie: „Der spinnt komplett“. Also so sagt sie das dann immer: „Der spinnt.“ Aber damit kann ich absolut leben, das verfolgt mich mein Leben. Und das treibt dich eben auch an und es ist dann aber ganz easy weitergegangen. Ich wollte selbstständig sein, ich wollte selbstständig mein Geld verdienen und nicht mehr meine Zeit verkaufen an jemand anderen, der sich die Taschen voll macht, sondern ich hab' mir dann gesagt: „Dann mach ich mir selber die Taschen voll, wenn es denn so ist.“

Damals war ich arbeitslos, da die mir ja gekündigt haben, also so war die Vereinbarung. Da bekam ich glaub' ich ein Jahr lang Arbeitslosengeld und es gab eine Förderung, so du dich selbstständig machtest. Und die ging ein Jahr und war glaube ich damals siebzig Prozent meines letzten Nettogehalts. Damit hätte ich ein Jahr lang eben siebzig Prozent meines letzten Gehaltes bekommen, ich hätte mich nebenbei selbstständig machen oder mir meine Selbstständigkeit erarbeiten können und nach einem Jahr musste deine Selbstständigkeit laufen, weil danach diese Förderung eingestellt wurde. Bei mir war es so, dass ich schon nach sechs Monaten jene Förderung beendet habe, weil ich mit meiner Selbstständigkeit bereits da so gut Geld verdient habe. Was andererseits auch doof war, denn ich hätte auch sagen können, „Komm', das nehm' ich jetzt ein Jahr mit und dann switch' ich um.“. Aber ich habe gesagt: „Nein, da verdiene ich viel viel mehr als Selbständiger.“

Und so begann mein Weg in die Selbstständigkeit und ich glaube auch mein Weg in die Freiheit. Ich könnte heute nie mehr angestellt sein, nie mehr.

Manuel: Was hast du damals gemacht?

Markus: Ich hab' dann meinen ersten Onlineshop eröffnet. Das war, ich weiß gar nicht mehr, wann, ich glaub' 2003 sowas. Damals gab es noch gar kein Amazon. Damals war Ebay noch ganz groß und ich hab' mir einen Shop programmieren lassen, einen Onlineshop, und hab' auf Ebay verkauft. Ich bin auf Messen gegangen, habe Artikel eingekauft und hab' sie verkauft und mir dann selber noch vom Wertstoffhof alte Kartons geholt.

Im Schuhgeschäft habe ich nach alten Kartons gefragt. Ich hab' also alles selber gemacht. Im Keller unten hatte ich in allen Schränken meine Ware versteckt, verstaut und hab' selber gepackt, bin zur Post gefahren und hab' mir so über die Jahre mein Online-Business aufgebaut. Dann kamen langsam Amazon und Co, und es ging so weit, dass ich zum Ende dann eine neue Halle mit vierhundert Quadratmeter gehabt hab', in Stoßzeiten mit acht Angestellten und einem Umsatz von zwei Millionen Euro. Und das war es aber dann auch nicht.

Manuel: Und was waren das für Produkte?

Markus: Geschenkartikel. Angefangen hat es so: naja, das ist ja auch wieder lustig. Ich saß mit meinem kleinen Sohn in der Badewanne, der war zwei oder drei, und die Kinder hatten für die Badewanne Bücher aus Plastik - vielleicht kennst du die, die du mit in die Wanne nehmen kannst - mit Zug, Löwe, Elefant, Auto, um die ersten Wörter mit dem Kind in der Badewanne zu lernen. Und meine damalige Lebensgefährtin sagte: „Das muss man für Erwachsene machen. Solche Bücher, die Du mit in die Badewanne nehmen kannst, so als Kopfkissen dann auch und zum Anschauen.“ Und dann entstand das Badebuch für Männer und das Badebuch für Frauen. Also ich hab' diese Idee aufgegriffen und gesagt: „Ja, geile Idee.“ Und hatte die unglaubliche Vorstellung, dass das was wird. Das nächste große Ding.

Also ganz Deutschland, Österreich, Schweiz brauchte diese Badebücher. Ich habe dann also vom Fotografen schöne erotische Fotos gekauft und so ein Badebuch machen lassen. Ich bin nach Frankfurt auf die Messe und habe geschaut, wer machte denn überhaupt solche Badebücher? Und das war der Carlsen Verlag, der auch die Harry-Potter-Bücher verlegt. Auf dieser Messe hab' ich rausbekommen, wo die die herstellen lassen. Da kam dann raus, dass die in Taiwan gemacht werden. Und dann hab' ich recherchiert über's Internet, wer diese Firma oder wo dieses Werk ist, und hab' das auch tatsächlich rausgefunden.

Und dann haben die mir Druckvorlagen gegeben, wie das halt ausschauen muss, ich hab das grafisch designen lassen und dann damals auf CD brennen lassen, das musst du dir vorstellen. Damals konnte man noch keine Datenmengen in dieser Größe verschicken, sondern du musstest das auf

die CD oder DVD brennen. Die hab' ich dann mit der Post nach Taiwan geschickt. Und nach ein paar Wochen kamen die ersten Bücher an. Ich glaub', ich hab mir irgendwie fünfhundert Bücher je Sorte bestellt, mehr hab' ich mir nicht leisten können beziehungsweise habe ich mich nicht getraut, mehr zu bestellen.

Und dann bin ich losmarschiert, nach Schwabing und überall in die Geschenkeläden und hab' dort gesagt: „Da, ich habe hier mein Badebuch, das ist doch 'ne geile Sache und braucht ihr das.“ Dann haben sie gesagt: „Ja, lass halt mal zwölf da, oder sechs nehmen wir mal oder so.“ Und so habe ich mir mein Business aufgebaut. Eben nicht nur am Stuhl sitzen, sondern auch wirklich draußen marschieren, Klingeln putzen und Haustürgeschäfte und so weiter. Ja, und dann ist es halt immer, immer, immer größer geworden. Dann hat NanuNana, die Kette, bestellt für ganz Deutschland. Da kam ich mal nach Hause und im Büro stand mein Faxgerät. Vielleicht kennst du das, diese Endlosrollen - da war die Rolle ausgelaufen, weil diese Nanu Nana-Filialen alle diese Badebücher bestellt haben. Und da saßen wir dann den ganzen Tag und Nacht und haben nur an diese ganzen Filialen diese Bücher verschickt. Also echt krass und ja, was aus so einer Idee in der Badewanne mit meinem jüngsten Sohn sitzend entstehen kann.

Manuel: Spannend. Und trotzdem gab es da noch einen Teil, der was anderes machen wollte, der gerne auf dem Punkt in der Mitte des Spielfeldes stehen und die Leute um sich herum haben oder zumindest irgendwie unterhalten wollte. Wie hat sich dieser Teil von dir dann entfaltet? Also sprich, wann hast du gemerkt, da ist noch dieser Teil mit der Schauspielerlei, der dich interessiert?

Markus: Ja, ich spür da immer so ein bisschen hin und ich war ja in der Schule, auch schon immer, nicht Klassenkasper, aber einer von denen, die den ganzen Tag ziemlich viel Mist gemacht haben. Also ich habe diese Aufmerksamkeit schon genossen, wenn die auf dich schauen, wenn du im Mittelpunkt stehst, die auf dich warten und so. Das fand ich schon immer geil. Also ich finde, es ist schön, wenn man Aufmerksamkeit, Applaus bekommt und vor allem, wenn man Menschen zum Lachen bringen kann. Das fand ich immer besonders schön und hab' dann einfach manchmal

auch in meinem Übereifer gesagt: „Ja, Theaterspielen ist ja kein Problem, wenn ihr mal eine Rolle für mich habt, dann sagt halt Bescheid.“ Zudem gab's bei uns im Ort ein Laientheater.

Und irgendwann sagten die dann: „Ja, also jetzt, jetzt brauchen wir dich. Wir haben eine Rolle für dich.“ Und dann konnte ich ja keinen Rückzieher machen, weil das ja auch gegen mein Ego gewesen wäre irgendwie. Du weißt schon, manchmal brauch' ich auch mal einen Arschtritt. Obwohl ich dann mega nervös war, als dann der erste Auftritt anstand. Also mega nervös. Meine Oma hat mir dann sogar so ein paar Notfall-Tropfen mitgegeben. Und ja, da musste ich durch. Das ist halt schon auch brutal. Also sich so vor Menschen hinstellen ist nochmal ganz was anderes, als in einem sicheren Umfeld. Da wurde das erste Stück aufgeführt und nach der zweiten oder dritten Vorstellung war die Nervosität schon nimmer so da. Und irgendwann wurde das auch, ich sag jetzt nicht zur Gewohnheit, aber du kennst das Gefühl, dieses Adrenalin und du kannst damit umgehen. Und du weißt, das ist geil. Menschen schauen dich an, die hören dir zu, du wirst gehört. Ja und dann, dann bekam ich viel Lob und sie haben gesagt: „Mensch, super, du bist so ein Talent und es ist so toll!“ Und das habe ich wieder aufgegriffen und mir gedacht: „Okay, jetzt musst aber zur nächsten größeren Bühne und bin nach München zum Millionen-Dorf-Theater.“

Und dort gab es auch schon ein bisschen Geld für Auftritte, wenn auch nicht viel. Bei einem Auftritt dort war mal einer vom Bayerischen Fernsehen oder Bayerischen Rundfunk vor Ort, der auf mich zukam: „Bua, du bist super klasse, schick' doch mal ein Video von dir zur Redaktion von Otti's Schlachthof.“ Das gab es damals. Und da hab' ich gedacht: „Gut, wenn der das sagt, der muss Ahnung haben.“ Dann hab' ich mich in meinen Keller gesetzt, hab' selber eben so geschrieben und hab das vor der Kamera sitzend im Keller aufgezeichnet, so wie wir zwei jetzt - damals war das noch auf VHS Videokassette - hab' das da aufgenommen und an die Redaktion vom Schlachthof geschickt.

Diese Redaktion war aber nicht nur für die Sendung Otti's Schlachthof zuständig, sondern auch für Sendungen wie Kanal Fatal oder die Spez'lwirtschaft, mehr aus dem Comedy-Bereich eben. Unter anderem gab es eine neue Sendung mit Helmut Schleich, ein Münchner Kabarettist, der eine neue Sendung produzierte. Die hieß Spez'lwirtschaft. Und dafür haben die mich gecastet und genommen und auf einmal war ich im Fernsehen. Und

da die Redaktionen ja alle so zusammenhängen und so weiter - der BR ist ja dann trotzdem so eine kleine Familie - ging es dann zur Abendschau, es ging zu Otti's Schlachthof, zu Kanal Fatal. Und dann kam eben Rosenheim Cops, Tatort. Alles, was so - wie Dahoam is Dahoam - irgendwie bayerisch angehaucht ist und wo ich halt reingepasst habe. Und auf einmal war ich da drin.

Manuel: Wann begann dann der Moment, als Du das dann realisiert hast, dass du es irgendwie einfach gemacht hast und es dann geil geworden ist?

Markus: Das war auch so ein schleicher Prozess. Also bei mir war es eher so, dass das dann gar nicht mehr so der brutale Burner war, weil ich es ja sowieso vorher schon gewusst habe, dass ich irgendwann im Fernsehen sein werde. Weißt du, was ich meine? Also für mich war das im Kopf schon klar, sodass das dann nur noch die Konsequenz war. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie wir den „Bullen von Tölz“ mit Ottfried Fischer gedreht haben. Ich bin ja da so rausmarschiert mit einem Selbstvertrauen. Weißt du, ich hab' das ja nie gelernt. Ich habe ja gar nicht gewusst, wie das vor der Kamera funktioniert. Wo gehst du da hin?

Und auf einmal gab es einen Drehtermin, an dem die dich von daheim abholen und dann drehst du halt mit dem Otti Fischer irgendwo in Unterhaching. Und dann kommen die ganzen Leute am Set mit einer Selbstverständlichkeit auf dich zu: „Du bist jetzt in fünf Minuten in der Maske.“ Ah, okay, Maske - okay, gut, die hat wahrscheinlich die Maske. „Du gehst da in die Maske, dann bist du im Kostüm.“ Ah, ist klar, Kostüm. „Und dann haben wir Stellprobe.“ Ah ja, alles klar. Und ich hab' mich gefühlt immer einen Schritt langsamer als die anderen bewegt, um zu sehen, was und wie das die anderen machen. Autodidakt. Dann machst du das halt auch mal und so hat es funktioniert. Und irgendwann, nach ein paar Malen weißt du, wie das funktioniert.

Manuel: Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit fällt mir da gerade wieder ein. Das sagte man bei mir im Vertrieb immer.

Markus: Ja, und es ist krass. Du sitzt da auf einmal mit Menschen, mit Helmut Schmidt und Ottfried Fischer. Das war der meistbeschäftigte

Schauspieler zu den Zeiten, spielst den Tatort. Alle, die du vom Fernsehen kennst, auf einmal stehst du mit denen vor der Kamera. Uschi Glas, ich drehte mit dem Franz Xaver Bogner, der für mich der geilste Regisseur im bayerischen Raum ist und so weiter. Das ist dann fast schon unvorstellbar. Aber da sind wir wieder beim Thema: just fuckin' do it! Scheiß' dir nicht so viel, sondern mach's einfach, weil ja, das passiert dann schon irgendwie. Wenn du an dich glaubst, dass du das kannst, und wenn du weißt, dass du das kannst, dann klappt das auch. Ich hab' früher immer gerne Sendungen gesehen wie Monaco Franze, da habe ich intuitiv gewusst: „Freunde, da muss ich mitspielen.“ Also weißt du, jetzt ohne Überheblichkeit, dieses Selbstvertrauen, wenn du das hast, dann kommt es auch.

Manuel: Trotzdem gibt es ja dann auch Phasen, wo man dann durchaus auch mal hängt und vielleicht gerade nicht so an sich glaubt. Ich denke da gerade auch daran, wie die Figur Sepp Bumsinger entstanden ist. Ich kann mich noch erinnern an den Anfang von unserem Kontakt, da hast du mir erzählt, dass das auch erstmal so eine ganze Zeit lang irgendwie so vor sich hinlief. Und auf einmal gab es dann so einen Einschlag und dann war es eigentlich nicht mehr aufzuhalten. Wie hast du diesen Prozess bis dahin erlebt?

Markus: Ja, also, das sind diese Prozesse, die in deinem Leben immer wieder stattfinden, wo du dir dann denkst: „Okay, ist es jetzt durch? Ist es jetzt immer noch meins oder brauche ich das?“ Also auch mit der Schauspielerei ist es ja so. Da ist ganz, ganz viel aufgesetzt und ganz viel Show. Und irgendwann habe ich halt auch einfach gemerkt: „Okay, ich brauch' das jetzt echt nimmer jeden Tag oder so.“ Es macht Spaß, klar, immer in eine andere Rolle zu schlüpfen, aber das ganze Drumherum, da ist halt einfach auch ganz viel unauthentisch. Dass diese Figur des Sepp Bumsinger so einschlägt, hat ja kein Mensch gedacht. Dann reitest du eben eine Weile auf dieser Welle mit und lässt es einfach laufen. Als ich den das erste Mal gemacht habe, war das eher aus Spaß, und ich habe gar nicht damit gerechnet, dass das so erfolgreich wird.

Manuel: Wo ist der geboren worden?

Markus: Der ist bei mir im Keller geboren, das weiß ich noch ganz genau. Ich hatte im Keller meinen Schreibtisch mit zwei Bildschirmen und habe mein Kabarettprogramm geschrieben. Dafür brauchte ich irgendwie noch so eine verwegene, eine krasse Figur. Ich hatte mir schon Jahre zuvor so ein Gebiss von meiner Zahnärztin machen lassen, so ein ganz schräges Gebiss. Dann habe ich eine alte Brille gefunden und habe gedacht: „Okay, das hab’ ich schonmal, das schaut echt schräg aus.“ Hatte noch eine alte Arbeitsjacke. Diese orange-farbene Jacke, die der immer anhat - die ist von meinem alten Arbeitgeber, Straßenbau - und da hab’ ich gesagt: „Okay, jetzt machen wir noch so ein Cap.“, weil mir bewusst war, wenn ich das im Internet präsentieren will, dann sieht man da immer den Kopf oder das Oberteil bis zum Nabel und das wollte ich einfach möglichst prägnant haben. Deswegen hab’ ich den so schräg erfunden und er sollte noch ein Cap haben. Und dazu bin ich dann in einen Onlineshop, der Caps macht und hab’ mir einfach die Farbe Orange ausgesucht, wahrscheinlich, weil’s zur Jacke gepasst hat. Und da konnte man eben auch was drauf drucken. Und dann habe ich überlegt: „Okay, der Typ, der heißt Bumsinger und dann nimmste den größten und bekanntesten Puff in München, das ist der Leierkasten.“ Und das hab’ ich da oben drauf schreiben lassen. Natürlich wollte ich ihn möglichst gut machen, aber dass er so einschlägt, das hab’ ich halt nicht geahnt. So ist er entstanden. Die Leute, flippen jedes Mal aus, wenn der dann auf die Bühne kommt, das kannst du dir nicht vorstellen, das ist krass, obwohl ich selber eigentlich auch ein geiler Typ bin. Aber den lieben die, auch wenn ich noch nicht ganz entschlüsselt habe, warum.

Manuel: Dann hast du irgendwann angefangen, dass der in deinem Bühnenprogramm vorkam und irgendwann gab es dann auch mal die Idee dazu, Videos zu machen, oder ist das parallel entstanden?

Markus: Das ist parallel entstanden. Aber erst nochmal einen Schritt zurück. Ich habe ja schon länger Kabarett gespielt, ich als Markus Langer und mein Freund und Kabarettkollege Roland Hefter, der mich immer mal auf Auftritte mitgenommen hat. Er sagte: „Du, da hab’ ich einen Auftritt. Machen wir das halbe-halbe oder du machst einfach kurz Vorprogramm.“ Er hat mich immer mitgenommen, damit ich so in dem Ding drin bleibe. Und

dann spielten wir in Landshut, im Salzstad'l. Roland und ich hatten so ein Duo-Programm. Nach der Show kam der Veranstalter und fragte: „Markus, hast du jetzt auch schon ein komplettes Soloprogramm? Dann machen wir mal einen Termin aus.“ Dann hab' ich natürlich wieder in meinem bodenlosen Leichtsinn gesagt: „Ja logisch, klar.“ „Dann machen wir gleich am vierzehnten April, was weiß ich.“

Aber ich hatte noch gar kein Programm, in meinem Kopf irgendwie, aber noch nicht tatsächlich. Ja, dann musste ich mich hinsetzen und jetzt auch wieder meinem vorlauten Mund gerecht werden. Denn ich hatte ja nun einen Termin gehabt und ein Date. Und bis zu dem Tag musste ich die Premiere des Programms spielen. Und da war eben auch der Bumsinger mit dabei. Und parallel dazu habe ich auf YouTube, Facebook und anderen Plattformen Videos veröffentlicht, die dann sehr, sehr erfolgreich waren, vor allem WhatsApp war ganz ein großer Beitrag dazu, dass der Bumsinger so bekannt geworden ist.

Manuel: Und irgendwann ist dann mal ein Video viral gegangen...

Markus: Ja, also das weiß ich selber nicht, du kriegst das dann eben nur mit, wenn einer sagt: „Hey, jetzt habe ich gestern ein Video von dir zehn Mal per WhatsApp gekriegt.“ Da war mir dann schon klar: „Also wenn der es schon von zehn Leuten bekommen hat, dann muss das wahrscheinlich ziemlich in der Republik umher sein. Und das war eigentlich eine Sprachmitteilung. Hast du die auch bekommen?“

Manuel: Kann sein.

Markus: Das war eine Sprachmitteilung. Da ruft der Sepp bei jemandem an, dort geht der Anrufbeantworter dran und dann spricht er: „Du, bei uns im Dorf haben sie einen Toten gefunden, mit wenig Haaren und einem kleinen Zipfel. Ich mache mir Sorgen um dich. Ruf mich doch mal bit-t'schön zurück.“ Und das haben natürlich die ganzen Männer an alle ihre Freunde geschickt. Und das ist halt scheinbar durch ganz Deutschland gegangen, oder was weiß ich. Und dann habe ich vorher noch gesagt: „Servus, hier ist der Bumsinger Sepp.“ So, jetzt war der Name halt schonmal

irgendwie unterwegs. Und dann gab es das Seitenbacher-Müsli-Video. Und das war glaube ich dann der Gong auf die Sache mit dem Sepp.

Manuel: Und dann hat sich auf einmal die Reichweite und Sichtbarkeit dieser Figur unaufhaltsam gesteigert und letztlich zu einer breiten Präsenz der Figur und damit natürlich auch von dir als derjenige, der die Figur und damit sein Programm spielt. Wie hat sich das für dich dann damals angefühlt?

Markus: Also viele Jahre bin ich ja durch die Dörfer getingelt, immer am Rollern und so weiter und das war finanziell eigentlich immer nur ein Draufzahlgeschäft, bis auf wenige Male. Ich hab' halt dann auch auf Hochzeiten gespielt oder auf Geburtstagen, was für mein Ego oft sehr sehr zermürend war, weil auf Hochzeiten eh keiner zuhört oder weil derjenige, der dich einlädt, der meint immer Wunder, was er tut, hat da einen großen Comedian. Aber letztendlich interessiert es keinen, weil da einer aus Kiel da ist, der versteht kein Bayerisch und das war dann oft sehr, sehr sehr frustrierend. Irgendwie habe ich schon davon geträumt, irgendwann auch auf den großen Bühnen dieser Welt zu stehen. Und ich wollte auch immer mal im Schlachthof auf dieser Bühne stehen, da, wo ich oft drin gesessen bin und irgendwelche anderen Kollegen angeschaut habe.

„Ok“ habe ich gesagt, so wie der kleine Junge, der sagt: „Da möchte ich auch mal irgendwann oben stehen.“ Darauf hab' ich halt hingearbeitet und auch nicht locker gelassen. Ja, und dann war es eben auf einmal so weit, dass ein Veranstalter aus Landshut mir nochmal den letzten Arschtritt gegeben hat: Dass du das jetzt so und so spielen musst. Und dann sitzt du ja vorm PC und schreibst halt ein Programm, aber du gar nicht weißt, wie es denn dann ist? Wie wird denn das gespielt? Da geht Dir dann schon die Düse. Es war erfolgreich und es war gut und heute spiele ich vor ausverkauften Häusern mit fünfhundert Menschen genau dieses Programm, das ich eben damals im Keller geschrieben habe.

Ich habe ja schon auch schon immer mal Bewerbungen geschrieben früher, ob ich mal spielen kann, aber da hat mich keiner eingeladen, wer soll denn die Karten kaufen? Mich kannte als Kabarettist kein Mensch so direkt. Auf einmal gingen alle Türen auf und dann spielst du im Jahr viermal hintereinander im Schlachthof. Das war dann schon geil, denn es ist eine

Bestätigung, dass das, was du dir so erträumt hast und was du dir gedacht hast, was du kannst und worin du gut bist, dass das funktioniert, weil ja auch Menschen da sind. Ich habe ja nicht vorm leeren Schlachthof gespielt und das war schön.

Manuel: Würdest du sagen, dass dir der Sepp dadurch sozusagen gezeigt hat, wie Freiheit geht?

Markus: Der Sepp hat mir gezeigt, dass du dir einfach nicht so viel Gedanken zu machen brauchst, was andere über dich denken, weil der Sepp halt einfach echt eine schräge Figur ist. Die Eitelkeit ist ja auch bei jedem irgendwo da. Wenn du auf einmal aus dir eine Person machst, die jetzt schräge Zähne hat, eine dicke Brille und einfach ein verwegener, verrückter, einfacher Mensch ist, dann relativiert sich Vieles. Ob diese Figur jetzt wirklich einfach ist, hab' ich noch nicht herausgefunden. Es gab aber oft diese Momente, wo du denkst: „Was denken die anderen drüber?“ Du kennst es vielleicht.

Bei mir kam dann der Punkt, an dem ich gedacht habe: „Das ist doch mir scheißegal, was die anderen denken, das ist doch mir vollkommen egal, jetzt will ich erfolgreich sein und ich mach' das jetzt einfach.“ Und ich hab' da oftmals auch was ganz anderes reininterpretiert, was gar nicht so war. Bei einem Nachbar von mir hab' ich mir zum Beispiel gedacht: „Um Gottes Willen, wenn der das sieht, der kennt den ja ganz anders, der denkt sich doch, der hat einen Vollknall.“ Und das war wohl einer der Ersten, der gesagt hat: „Hey Hammer, ich hab' mich weggeschmissen.“ Also dein Kopf spielt dir da einfach oft auch rein und du malst dir was aus, was so gar nicht ist. Das wiederum erfährst du einfach nur durchs Tun.

Manuel: Kann ich sehr gut bestätigen, lieber Markus, wie du ja weißt. Wieviel Markus steckt denn im Sepp beziehungsweise wieviel Sepp steckt im Markus?

Markus: Ja gut, die Frage, die bekomme ich immer wieder gestellt. Wahrscheinlich schon sehr viel. Ich habe eine gute Beobachtungsgabe und kann mich ganz gut in die Gedanken anderer Menschen hineinversetzen und deswegen kann ich ihn auch so spielen, den Sepp, weil halt einfach

echt ist, ja, ein Wahnsinniger. Und da ist glaube ich schon auch ziemlich viel Markus drin. Um solche Figuren authentisch spielen zu können, glaube ich, braucht es einfach diese Schnittmenge.

Manuel: Ich habe noch eine Frage rund um dieses Thema. Wie ist denn diese „Arschlecken-350“-Begrifflichkeit entstanden, aus der ja inzwischen auch wirklich ein komplettes Markenuniversum geworden ist, das man ja auch in deinem Shop kaufen kann? Wo dann wieder die Erfahrung aus der alten Welt (mit Konsumprodukten Geld verdienen) mit der der neuen Welt (mit der Botschaft „einfach machen, alles ist möglich“) zusammenkommt und man sich ja inzwischen von A bis Z komplett mit Merchandise-Artikeln eindecken kann.

Markus: Ja, also das begann damals so, ich glaub 2017 war das, mit YouTube-Videos und so richtig tatsächlich auf Facebook - der Harry G³² war da einer der Vorreiter, der da durch die virtuelle Gegend schwirrte. Auf alle Fälle hab' ich gedacht: „Oh geil, jetzt kann ich mich da ganz entspannt mit meinem Handy hinsetzen und Videos machen.“ Das geht ja mit einfachsten Dingen, mit deinem eigenen Handy. Ich drehe fast alle Filme mit meinem eigenen Handy und schneide sie auch am Handy - und kann damit Millionen von Menschen erreichen. Eines der ersten Videos war das über Saitenbacher³³, weil mich „Saaaaaaaitenbacher“, diese Werbung immer so aufgeregt hat und dachte, da mach ich mit dem Sepp ein Video.

Kurz zusammengefasst ist er durch diese Werbung aus dem Radio so aufgeregt, dass er gleich einen Schnaps trinken muss. Ich habe mich nicht getraut, einen Berentzen-Apfel oder Wodka-Gorbatschow oder ähnliches zu nehmen, weil ich dachte: „Nicht, dass mir vielleicht irgendjemand einen Strick draus dreht und sagt ‚Du kannst hier nicht ein Video machen hier mit unserer Marke!‘.“ Also hab' ich kurzerhand mein eigenes Etikett draufgemacht. Inspiriert hat mich da meine Oma, die hat immer „Arschlecken 350“ gesagt, wenn irgendwas nicht so gut gelaufen ist. Wenn ich mit 'ner schlechten Note kam: „Ach komm, Bua, wird scho wieder, Arschlecken 350.“ Und dann trinkt er eben diesen Schnaps in dem Video, weil Saiten-

³² deutscher Comedian

³³ <https://youtu.be/LYlx8KThS84>

bacher mich auch am Arsch lecken 350 konnte. Das war übrigens eine alte Balsamico-Flasche, in die wir Wasser reingefüllt haben, den Farbdruck-Aufkleber drauf und fertig. Danach haben echt ganz ganz viele Menschen geschrieben: „Wo gibt’s denn das zu kaufen, das Getränk, ich brauch’ das, weil mich diese Werbung auch so aufregt.“. Und naja, da hab’ ich gedacht, das gibt's doch nicht. Da hab’ ich zu meiner Frau gesagt: „Du, ich muss jetzt schauen, ich muss irgendwo so Flaschen kaufen und wir probieren das mal aus, wenn ich den nächsten Auftritt hab’, nehm’ ich das mal mit.“ Ich bin dann mit den leeren Flaschen, Korken und Schrumpfkapseln los zum Wirt im Dorf, der ist Kroate und hat immer aus dem Ballon Slivovitz und so Zeug serviert. Bei ihm hab’ ich mir dann Flaschen, eigens etikettiert mit Slivovitz, selbst gebrannt und abgefüllt. Ein paar Tage später bin ich dann mit zwölf Flaschen - ganz schnöde in einem Plastik-Tragekorb - im Auto an den Starnberger See gefahren, wo ich einen Auftritt im Saal mit Roland hatte. Bis ich oben im Saal angekommen war, war keine einzige Flasche mehr da. Alle gekauft.

Daheim hab’ ich dann gleich gegoogelt, wer Schnaps für mich in Lizenz abfüllen kann und bin auf eine Schnapsbrennerei in Rosenheim gestoßen, den Stettner, also Franz Stettner GmbH, der meinte: „Ja, also hundertzwanzig Flaschen musst du machen.“ Er hat mir die Druckvorlagen gegeben und dann ging es los - wir haben die ersten hundertzwanzig Flaschen „Arschlecken-350-Williams-Christ-Birne“ in meinem Onlineshop inseriert. Bis zum heutigen Tage weiß ich nicht, wie viele tausend Flaschen „Arschlecken-350“ allein in Deutschland, Österreich und der Schweiz, Südtirol genossen worden sind. Unglaublich!

Und dann hatte ich gleich noch eine weitere Idee: „Also wenn, dann muss ich auch ein Bier machen.“ Also haben wir eine Brauerei gesucht, die eben das Bier „Arschlecken 350“ abfüllt. Und in Spitzenzeiten bis zum heutigen Tage befüllt die Brauerei in der Woche sechzigtausend Flaschen davon ab. Und die stehen bei Edeka, bei Rewe, bei Orterer, bei Frisco, Globus, Metro, Hagebau. Kaum zu glauben.

Manuel: Was aus einer kleinen Idee oder so einem Notbehelf entstanden ist. Das ist der Wahnsinn.

Markus: Das ist der ganz normale Wahnsinn und da denk' ich mir immer: „Das ist alles noch wie in einem Traum!“ Aber da sind wir wieder beim Thema, du musst es einfach machen. Deshalb ganz ganz wichtig, was ich den Menschen da draußen mitgeben will, die das jetzt gespannt lesen: ich war bei fünfzehn Brauereien mit dem Label, das ich abgefüllt haben wollte. Vierzehn Brauereien haben gesagt: „Nein, das machen wir nicht. Sie können ein Bier doch nicht 'Arschlecken 350' nennen, das kauft ja keiner ab. Was glauben Sie eigentlich?“ Also das waren so die Antworten. Ein sehr, sehr großer Getränkevertriebler meinte zu mir, er könne hinter der Idee überhaupt kein Konzept entdecken.

Da hab' ich gesagt: „Ja, da gibt es auch kein Konzept.“ Ich habe das einfach gemacht. „Ja, aber das kauft ihnen keiner ab, das können sie vergessen.“ Und dann bin ich zu den ersten Getränkemärkten bei mir in der Gegend im Münch'ner Osten losmarschiert, von denen welche dabei waren, die meine Videos kannten und meinten: „Ja, geil, das brau' ich sofort.“ Tja, und dann haben wir angefangen und heute in Spitzenzeiten füllen wir sechzigtausend Flaschen in der Woche ab, das ist brutal. Und auch dieser Getränkehändler, der gesagt hat, er könne hinter dieser Idee kein Konzept erkennen, ist heute einer der besten Kunden. Er hatte halt doch nicht so viel Ahnung gehabt hat, wie er dachte. Deshalb sag' ich: Arschlecken 350, *#justfuckindoit*, mach's einfach!

Manuel: Oder halt nicht dran geglaubt hat, was auch oft passiert. Wenn dann einer um die Ecke kommt, der es einfach macht, gibt es natürlich andere Menschen, die es vielleicht gerne täten, aber sich nicht trauen. Und dann sagen sie: „Ja Moment mal, das kann ja nicht sein, dass der das jetzt macht und dann wird es vielleicht noch geil.“ Was, wenn es leider geil wird?

Markus: Ja, genau. Es ist ja so: es gibt halt auch Menschen, die mich tatsächlich schräg anschauen und nichts damit zu tun haben wollen, weil sie denken, diese Figur Bumsinger sei ich, oder weil ich ein Bier mache, das Arschlecken 350 heißt. Und dann werde ich schnell in eine Schublade gesteckt. Wieder andere feiern mich total. Also das musst du schon aushalten können und da auch deinen Willen durchsetzen und deinen Weg gehen.

Manuel: Gegenwind gibt es immer. Also ich meine ein Flieger, der startet auch am besten bei Gegenwind. Das find ich immer so ein schönes Bild. Und gleichzeitig kann ich mir aber auch vorstellen, dass es natürlich nervt. Ich wollte jetzt heute auch nicht nur über den Sepp sprechen, sondern über den Markus. Diese Verknüpfung mit dieser Figur wird natürlich auch irgendwann mal müßig, wenn diese so fest steht. Ich habe mir das aus meiner Welt - ich mache ja Musik - auch immer so gedacht. Wenn du dann eine Band siehst wie Bon Jovi oder Metallica, die seit fünfundzwanzig Jahren auf der Bühne stehen, und die Leute immer dieselben Songs hören wollen, denk ich mir immer: „Irgendwann musst du doch selber auch mal genervt sein von deinem eigenen Zeug.“ Aber auch dranbleiben, weil es hängt ja auch ein kommerzieller Erfolg oder eine Marketingmaschine dran. Und gleichzeitig bist und bleibst du ja Mensch. Wie hast du das so erlebt in diesem ganzen Prozess? Und wo stehst du da jetzt gerade?

Markus: Ja, also das kann ich bestätigen. Es gibt Tage, diese Momente, wenn ich zum Beispiel zum Auftritt fahre. Manchmal habe ich auch drei oder vier Auftritte, drei, vier Tage hintereinander. Du machst jeden Tag das Gleiche. Das ist ja im Prinzip auch wie Fließbandarbeit und manchmal denkst du dir dann schon: „Und jetzt schon wieder und wieder das Gleiche!“ Für die Menschen muss es aber trotzdem immer so ausschauen, wie wenn du das zum ersten Mal spielst. Das kann schon manchmal anstrengend sein. Auch wenn du mal einen Schnupfen hast oder einfach nicht so fit bist oder irgendwelche Dinge mit dir herumträgst, denn auch ich habe ja einen Alltag, so wie jeder andere Mensch auch. Das ist manchmal schon eine Herausforderung. Aber ja, da muss ich mit mir kämpfen und durch.

Bisher ist es noch nicht so schlimm, dass ich sage: „Okay, ich kann's gar nicht mehr aushalten.“ Aber ich spiele tatsächlich eben mit dem Gedanken, auch wieder was anderes zu tun, weil es bei mir auch so ist, dass ich, wenn ich wieder auf dem Höhepunkt bin oder wenn ich sag: „Okay, jetzt geht's wieder los“, Gedanken daran kommen, dass da noch mehr ist, dass da noch was anderes kommen möchte. Ich spüre, dass die Figur sich langsam auch zu Ende erzählt und so weiß ich, jetzt muss noch was anderes kommen und das ist wieder viel, viel mehr der Markus.

Manuel: Wieviel von dieser Neuausrichtung steckt dann in deinem aktuellen Programm 'Zeitmillionär'? Da geht es ja letztlich genau um diesen Faktor.

Markus: Ja, also das ist schon zwei Jahre her, dass ich dieses Programm geschrieben habe, denn Corona hat uns ja doch ein bisschen einen Strich durch die Rechnung gemacht. Es hätte eigentlich schon vorletztes Jahr im Oktober Premiere feiern sollen, aber dem war nicht so. Insofern liegt es immer noch in der Schublade und ich muss auch immer mal wieder reinlesen, damit ich weiß, um was es eigentlich geht. Da geht es ganz, ganz viel eben um Zeit, darum, deine Zeit, die dir geschenkt wird auf dieser wunderschönen wundervollen Erde bestmöglich zu nutzen, was auch immer für dich bestmöglich sein mag - für jeden von uns ist ja was anderes geil. Und da versuche ich halt immer wieder hin zu spüren.

Manchmal geht es ja auch in die falsche Richtung. Das kennst du bestimmt auch, dass du einfach sagst: „Okay, ich dachte, *das* ist es.“ Manchmal ändert sich die Richtung wieder und deswegen muss man einfach jeden Tag oder immer wieder innehalten und sagen: „Okay, ist das noch mein Weg?“ Und ich glaube, dass ganz viel von mir in dem neuen Programm viel, viel mehr Markus ist und viel, viel weniger Sepp. Auch wenn er dabei sein muss, weil die Leute ihn einfach wollen. Und irgendwie ist er ja auch ein liebenswerter Typ, der eben einfach mit dazu gehört.

Manuel: Wird es dann deine letzte Tour sein, wie geht es dann für dich weiter?

Markus: Ich hab' für mich den Beschluss gefasst, dass ich jetzt das eine Programm noch spiele, das nennt sich eben 'Zeitmillionär', und dann glaube ich kommt was anderes. Wenn die Tour startet, und ich hoffe, dieses Jahr im Herbst, dann spielst du das zwei Jahre. Nebenbei ist keine Zeit mehr für eine andere Arbeit und diese Zeit nutze ich, um mir wieder Gedanken machen, was das Nächste ist, was so daherkommt. Zwei Dinge hab' ich schon, die da so daherkommen - schauen wir mal, was sich daraus entwickelt.

Manuel: Man darf also gespannt sein. Und für diejenigen, die bis jetzt dabei geblieben sind: wie geht denn jetzt Freiheit?

Markus: Freiheit passiert im Kopf und bedeutet für jeden was anderes. Was es für mich viel, viel einfacher macht, frei zu sein, ist von niemand anderem abhängig zu sein, also sprich von einem Arbeitgeber, von einem Staat, von einem Auto, von einem Haus, von irgendwelchen Sachen, von Dingen oder von einer Beziehung, wie auch immer. Das ist (für mich) Freiheit. Und für mich persönlich lässt es sich halt viel, viel einfacher gestalten, wenn eben der finanzielle Aspekt einfach schon mal geklärt ist. Sprich, wenn ich mir darüber schon mal nicht so viele Sorgen machen muss. Da gibt es einfach auch verschiedene Wege, zum Beispiel: Ich schraube meine Ansprüche sehr nach unten. Dann geht es schon relativ einfach, natürlich muss man immer die eigenen Umstände im Blick haben, hast du zum Beispiel noch Familie dabei, die du ernähren musst, wird's etwas komplizierter.

Aber dein Leben tatsächlich für eine Sache herzuschenken, also für ein Haus, für eine Karriere, für ein Auto oder irgendwelche Dinge, die du mit der Hand anfassen kannst, ist definitiv verschenkte Zeit. In meinen Augen. Denn das, worum es im Leben geht, das sind Erlebnisse, Abenteuer, Reisen, Momente mit deinen Lieben oder alleine auf dem Berg. Das ist Leben. Das sind die Momente, von denen du später erzählen wirst und nicht von dem neuen fünfer BMW, den du dir bestellt hast. Das sind zwar alles so Floskeln, die man auch in jedem Buch lesen kann, aber ich versuche schon auch täglich immer wieder hinzuspüren und das Bestmögliche daraus zu machen, was nicht heißt, dass das andere nicht auch sein darf. Ich fahre zum Beispiel auch eine Harley-Davidson, weil ich die geil find und weil auch das für mich Freiheit ist. Ob das in fünf Jahren auch noch so ist, weiß ich nicht. Aber gerade ist das jetzt einfach meine Freiheit.

Und meine Freiheit ist der Wohnwagen, in dem du gerade sitzt, auf dem schönen Kreta, in Plakias. Aber manchmal ändert sich das auch und da muss halt einfach jeder für sich persönlich hinspüren. Ich kann jedem nur sagen: „Hey, geht's 'naus und fangt's o.“ Um hin zu spüren, wie sich das anfühlt. Nicht sofort alle Zelte abbrechen, würde ich zumindest nicht tun. Ich hab's immer so auf dem einfachen Weg gemacht, dass ich mir zum Beispiel meine Selbstständigkeit aufgebaut habe, als ich noch im Ange-

stelltenverhältnis war. Bis ich dann halt einfacher den nächsten Schritt gehen konnte.

Manuel: Lieber Markus, ich habe noch eine Frage zum Schluss. Gibt es irgendetwas, wenn du jetzt mit deiner Erfahrung so zurückblickst, was du wieder genauso oder komplett anders machen würdest?

Markus: Ja gut, jetzt gibt es wieder den Satz: „Ich würde es wieder genauso tun.“ Ich muss an ein Lied von Udo Lindenberg „Wieder genauso“ denken, weil alles, was sich vermeintlich für dich jetzt nicht gut anfühlt, dann einfach eine Lehre für dich gewesen ist. Ich glaube schon, ich habe alles genauso tun müssen, wie ich es getan habe. Und die Fehler, die ich gemacht habe, die waren wichtig, dass ich zu der Persönlichkeit geworden bin, die ich heute bin. Und ich werde auch immer noch Fehler machen. Ich glaube, ich habe schon tausendmal mehr Fehler gemacht, als ein anderer überhaupt angefangen hat. Darum geht es. Du musst einfach auch mal auf die Schnauze fallen, ich hab’ auch einfach schon Schmarr’n gemacht, wo ich heute sag, das war es jetzt nicht, das war einfach hirnlos, aber ich würde es wieder genauso machen. Weil nur so bin ich zu dem geworden, der ich bin.

Manuel: Hört sich super stimmig an Markus, let’s just fuckin’ do it, Arschlecken 350. Ich danke dir unglaublich für dieses schöne Gespräch. Ich habe sehr gespannt gelauscht und freue mich sehr, wenn damit deine Geschichte ins Buch fließen darf. Und ich danke dir einfach für deine Zeit und die gemeinsame Schwingung. Efcharisto poli³⁴.

Markus: Ja, vielen Dank, Manu! Vielen Dank an die Leser, die bis jetzt dabei geblieben sind. Du machst das unglaublich charmant und unglaublich toll. Kitzelst mir Sachen raus, die mir jetzt spontan im Gespräch erst wieder eingefallen sein. Das spricht auch für dich. Da kommen Geschichten raus, die ich so lang vergessen habe. Und ja, hat richtig, richtig Spaß gemacht. Gerne wieder. Und wenn wer was mitnehmen kann, würde mich das freuen - etwas für deinen weiteren Lebensweg, wo du sagst: „Das habe ich mal gehört bei so einem Typen, der in einem ‚So-geht-Freiheit‘-

³⁴ griechisch: „vielen Dank“

Buch von *#justfuckindoit* dabei war." Dann hat es sich schon gelohnt. Vielen Dank.

Manuel: Ich sag's auch nochmal: Wenn's nur einen Menschen da draußen gibt, den wir erreichen, dann hat sich's neben der Tatsache, dass es uns beiden Spaß gemacht hat, voll gelohnt.

Markus: Ja, absolut. Vielen Dank.

Manuel: Markus, ich danke dir.

Mehr zum Autor und seiner Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autor-markus.

Im Herzen Kind sein

Im Herzen Kind sein bedeutet die Wellen im Meer zu betrachten und sich zu fragen, woher sie kommen und wie es sein kann, dass eine so wundervolle Bewegung aus sich selbst heraus entsteht.

Sich zu fragen, warum Menschen zusammengedrängt in Gebäuden aus grauem Beton leben, täglich stundenlang im Straßenverkehr feststecken, um zur Arbeit zu kommen und das als normal hinnehmen.

Sich zu fragen, wie es möglich ist, dass die Sonne uns wärmt und uns nicht verbrennt. Die Erde sich dreht und wir dennoch nicht herunterfallen. Wenn uns die Physik, Astronomie, NASA und Mathematik auch noch so viele Erklärungen dafür bieten.

Im Herzen Kind sein bedeutet sich trauen zu erschaffen, mit Lehm zu spielen, das Universum selbst spiegelt mir, wer ich wirklich bin. Schnell von Routinen gelangweilt sein und eine Veränderung suchen, das Neue, was sich ausdehnt und verzaubert. Farbenfrohe Kleidung tragen und den Körper zur Musik zu bewegen.

Zu beobachten, wie die Blätter mancher Pflanzen sich nach oben wölben, kurz bevor der Regen kommt, und voller Bewunderung ein vollkommenes Spinnennetz oder einen Vogel beim Nestbau betrachten.

Sich nicht davon beeindrucken lassen, wenn die Worte der Dichter verdreht und intellektualisiert werden.

*Im Herzen Kind sein bedeutet, das Einfache, das Klare,
das, was den Geist nährt und nicht aus Leid entstanden ist,
zu suchen.*

*Zu handeln, ohne sich viele Fragen zu stellen.
Seine innere Stimme klar zu vernehmen
und den Mut aufzubringen, ihr zu folgen.
Sich mit Seelen statt mit Titeln, sozialem Status,
Alter und Labels zu verbinden.*

Zu suchen, was sich wirklich hinter der Fassade verbirgt.

Wie mich meine Intuition zurück zu innerem Frieden und wahrer Freude führte

*von Lucila Pappalardo
(aus dem Englischen von Swenja Weber)*

Die Geschichte dieses Lebens, meines Lebens, in dem ich seit nunmehr einunddreißig Jahren die Hauptfigur bin, beginnt in Buenos Aires, Argentinien. Ein Land, dessen Kultur - eine einzigartige Mischung aus lateinamerikanischem und europäisch angehauchtem Lebensstil - meine Persönlichkeit so tief durchzogen hat, mir jene unverwechselbare Brille aufsetzte, durch die ich die Welt um mich herum sehe und erfahre.

Von klein auf war mein Leben durchwoben von vielfältigen Realitäten. Da gab es Menschen aus wohlhabenden Verhältnissen, und Menschen, die einfach lebten, kaum Strom oder Wasser hatten in ihren Häusern, und wieder andere, die zusammengepfercht in kleinen Wohnungen in den armseligen Vierteln dieser riesigen Stadt Buenos Aires lebten. All' diese Erfahrungen haben mich tief geprägt, und schon in jungen Jahren hatte ich in mir ein Gefühl von Unbehagen, spürte ein großes Verlangen danach, diese kollektive Realität (um mich herum) zu verändern.

Solange ich denken kann, habe ich mich fremd gefühlt in dieser Welt, so als wäre ich zu Besuch auf einem ziemlich merkwürdigen Planeten, auf dem ich einfach nicht andocken konnte. Für mich war es ziemlich schwer, die Welt der „Erwachsenen“ zu verstehen - obwohl sie doch angeblich reif und erwachsen waren, fühlte ich, dass da etwas zutiefst falsch sein musste mit den Vorbildern, die mir die Gesellschaft zeigte. Wohin ich auch sah, Erwachsenwerden wirkte auf mich wie ein großer Schwindel. Schon früh hatte ich deshalb beschlossen, diese unbändige Vorstellungskraft in mir zu bewahren, sie zu beschützen statt sie durch Bürokratie und Vorschriften verkümmern zu lassen. Ebenso wenig war ich bereit, meine Spontanität zu unterdrücken aus lauter Angst, mich damit lächerlich zu machen oder mein Lachen einzutauschen gegen ein gelangweiltes Gesicht, das offenbar zum Initiationsritus der Erwachsenenwelt gehörte.

Ich fühlte mich so fremd in dieser Welt, dass ich begann, eine Gabe in mir zu entwickeln, die mich für den Rest meines Lebens begleiten sollte: ich

wurde zu einer Art Detektivin für alles Lebendige auf diesem Planeten und ließ mich dabei inspirieren von Sherlock Holmes and Agatha Christie. Ich begann, vor allem in meiner Jugend, ihre Bücher zu verschlingen - vielleicht war es das, was mir später half, viele der Erfahrungen meines Lebens zu transzendieren. Es war diese Fähigkeit, meine Realität genauer erforschen, mich gleichzeitig ein bisschen von meiner eigenen Geschichte loslösen und mich stattdessen mehr wie eine Figur in einer Geschichte betrachten zu können.

So habe ich fortan meine Welt erkundet, ich begann, alles zu hinterfragen. Dies wurde zum Schlüssel, zum Dreh- und Angelpunkt meines Lebens und ein Weg, meine Feinfühligkeit weiter zu entwickeln.

Dies führte mich gleichzeitig in tiefe innere Abgründe, da es mich immer weiter dazu zwang, von übernommenen Gewissheiten und anerzogenen Konzepten loszulassen. Konzepte, denen die Mehrheit der Gesellschaft unreflektiert folgte und die in mir ein Gefühl der Ohnmacht, der Verzweiflung und des Widerstands erzeugten, bis zu dem Punkt, am liebsten gar nicht erwachsen werden zu wollen. Es war, als sollte ich meinen Willen zu leben eintauschen gegen eine Art von Betrug, von dem es nicht leicht war, sich wieder zu befreien. Meine kindliche Seele flüchtete sich deshalb schon früh in die Kunst. So verbrachte ich Stunden in voller Hingabe damit, zu basteln, um diese kleinen Kreationen dann an meine engsten Freunde zu verschenken. Ich liebte es, zu kochen und organisierte gern Geburtstagspartys für meine Freunde. Ich liebte alles, was mit Mathematik zu tun hatte oder ganz grundsätzlich alles, was Dingen eine gewisse Struktur verlieh.

Erst Jahre später sollte ich verstehen, dass mir diese Art der Ordnung half, Ordnung in das Chaos zu bringen, das ich in meinem Umfeld wahrnahm und innerhalb dessen ich permanent damit beschäftigt war, meinen inneren Frieden zu finden und meine Freude am Leben zu bewahren. Ich habe einige Jahre gebraucht, um zu verstehen, wie sehr emotionale Instabilität von Erwachsenen Kinder prägt und deren Verhalten beeinflusst.

Wie es ist, hochsensibel zu sein

Ich besaß schon immer die Gabe, viel und sehr intensiv zu fühlen. Die Energien, die mich umgaben, haben mich stark beeinflusst, und als dieses feine Kind, das kein Bewusstsein hatte, wie es Emotionen regulieren und mit ihnen umgehen konnte, hatte ich keine andere Wahl, als die äußeren Ungleichgewichte auszugleichen. Ich war permanent dabei, diese Schwingungen zu kompensieren. Umgaben mich traurige Menschen, wurde ich zu einem Clown im Versuch, sie aufzuheitern. Beschwernte sich jemand und war in seiner Opferhaltung gefangen, versuchte ich diese durch Humor auszugleichen, manchmal begann ich zu singen oder brachte all die Klagelieder der Anderen, die ich im Laufe eines Tages aufschnappte, zu Papier.

Meine extreme Feinfühligkeit machte es mir oft nicht leicht, denn ich fühlte alles - den Schmerz der Menschen, die an mir vorbeieilten, wenn ein Erwachsener um mich herum zwar physisch, aber emotional nicht anwesend war. Ich hatte sehr feine Antennen für all das, und wusste gleichzeitig nicht, wie ich all diese Gefühle regulieren sollte, sodass ich oft in ihnen ertrank, mich in mir selbst fremd fühlte und zutiefst allein in dieser Welt. Doch in all diesen emotionalen Strudeln gab es in mir immer etwas, einen Kompass, der mich führte: meine mir vertraute Intuition, die in mir lebte, seit ich denken kann. Vielleicht, weil ich im Sternzeichen der Fische geboren wurde? Ich weiß es nicht genau, und im Endeffekt ist es für mich auch gar nicht mehr so wichtig. Das Faszinierendste für mich war, wie beständig mich dieser Kompass durch Einsamkeits- und Fremdheitsgefühle navigierte.

Soziale Prägung

Trotz dieses Geschenks meiner Intuition, die meine Seele mit auf diese Welt brachte, machte die Walze kollektiver Konditionierung, und ihre Form von Gehirnwäsche und Desensibilisierung auch vor mir nicht Halt. Unter dem Druck all der Anweisungen, Anleitungen, Must-Bes, Must-Haves, Must-Dos wurde es zunehmend schwieriger für mich, meiner inneren

Stimme zu folgen und sie im Meer der vielen anderen Stimmen von Außen in meinem Kopf noch zu vernehmen.

Ich wurde älter und damit wuchs auch meine Unsicherheit, mein Selbstwertgefühl indes blieb klein. In mir wurde es immer düsterer, bis mit dreiundzwanzig Jahren alles über mir zusammenbrach. Für mich war dies die dunkle Nacht meiner Seele.

Die dunkle Nacht meiner Seele

Anderthalb Jahre vor meinem Abschluss in Business Management, ich war gerade zuhause ausgezogen und dabei, mit meinem damaligen Partner ein gemeinsames Nest zu beziehen, schien offenbar der richtige Moment gekommen, um mich in die größte Krise meines bisherigen Lebens zu stürzen. Diese innere Zerrissenheit, die schon seit jeher in mir war, konnte ich nun nicht mehr länger unterdrücken und sie bahnte sich mit aller Gewalt ihren Weg nach Außen.

Ich hatte alles getan, um mich der Gesellschaft anzupassen, alle Regeln befolgt, die man mir beigebracht hatte, um „erfolgreich im Leben“ zu sein. Ich war kurz davor, einen renommierten akademischen Grad zu erreichen, an einer renommierten Universität. Ich hatte eine „finanziell sichere Zukunft“ vor mir und gleichzeitig war es in mir dunkler als in einem schwarzen Loch im Universum.

Zu dieser Zeit begann mein Erwachen, mit voller Hingabe begann ich, mich auf die Reise in mein dunkles Inneres zu begeben und alles zu heilen, was mir im Weg stand, um ein freudvolles und erfülltes Leben zu kreieren.

Dieser Weg begann im April 2013. Ich blicke heute mit Stolz auf den Mut, den ich damals hatte, mich aus dem inneren Sumpf, der mich herunterzog, zu befreien, im vollen Vertrauen, dass ich ein Leben in Fülle und Freude verdient habe, im vollen Vertrauen, dass, egal wie lange es dauern würde, ich jeden Tag meines Lebens feiern und auskosten dürfte. Mit jedem Tag länger auf diesem Weg liebe ich die Protagonistin dieser Geschichte mehr und mehr. Ich bin erfüllt von meiner Vision, dieser Welt die Frucht meiner inneren Reise, meiner Transformation durch Angst und Trauma hin zu Liebe und Vertrauen als Inspiration zu hinterlassen. Denn

das Leben ist ein Geschenk, denn wir leben auf einem wundervollen Planeten, denn wir haben alle Ressourcen in uns, denn wir leben bereits im Paradies. Und wenn wir noch nicht auf diese Weise miteinander leben, dann, weil Trauma (insbesondere das unserer Kindheit) uns und das Leben derer um uns davon abhält.

Ich bin selbst für viele Jahre durch tiefgreifende Gefühle von Einsamkeit, Verlassenheit und Dunkelheit gegangen – ich bin hier, um zu bleiben, hier, um mich tief mit der inneren Reise und Transformation anderer Menschen zu verbinden, die genau wie ich davon überzeugt sind, dass es sich lohnt, der eigenen Intuition zu folgen, sei es auch ein atemberaubender, ein manchmal steiniger Weg. Der eigenen Intuition zu folgen bedeutet auch, mit anderen Realitäten von ähnlicher Schwingung in Einklang zu kommen, sie entfalten zu lassen, was manchmal völlig unerwartet stattfindet und in eine tiefe Verbundenheit mit dem Weg führt, den jede Seele zu gehen hat auf diesem Planeten.

Meine Rucksacktour beginnt

Kurz, nachdem ich meinen Abschluss gemacht hatte, in einer Zeit, in der ich die Krise in mir schon seit einer Weile deutlich spüren konnte, beschloss ich mit fünfundzwanzig Jahren ziemlich radikal, die Lawine, die in mir bereits rollte, zu stoppen. Diesem inneren Ruf folgend, entschied ich, auf unbestimmte Zeit zu verreisen und damit alles zu verlassen, was ich bis dahin kannte und das mir Sicherheit gab: die Stadt, in der ich bis dahin ausschließlich gelebt hatte, meine schöne Wohnung, meine Familie, meine Freunde, meinen Job. Einzig mein damaliger Partner blieb eine Konstante, denn er teilte das Bedürfnis nach einer Reise und begleitete mich auf diesem Abenteuer meines Herzens.

Es war uns im Grunde egal, wohin wir reisten, es war ein bisschen wie eine Lotterie: Kolumbien, Panama, Costa Rica, Europa, Australien... wie sollten wir uns festlegen?

Auf wunderbare Art und Weise fügte es sich, so, wie es nur das Leben zu tun vermag, wenn man dem eigenen Herzen folgt. Und genau das war es, was wir taten, als wir uns zu dieser Reise entschieden und uns damit von einer Realität verabschiedeten, die unsere Herzen nicht erfüllte.

Es war wohl eine Fügung des Schicksals, dass ich genau in den Tagen der Vorbereitung eine E-Mail erhielt, in der ich erfuhr, dass mein Antrag auf italienische Staatsbürgerschaft genehmigt worden war. Darauf hatte ich schon viele Jahre gewartet. Es war wie ein Zeichen. Wir waren bereit. Wir reisten nach Europa, in das Land meiner Vorfahren, zu den Wurzeln meiner Familie. In das Land, in dem ich vermutlich geboren worden wäre, hätte der erste Weltkrieg meine Ur-Ur-Großmutter nicht gezwungen, mit ihrem Mann in ein Boot zu steigen und nach Argentinien auszuwandern. Bis dahin hatte ich zu diesem Teil meiner Wurzeln keinerlei Zugang. Ich war tief berührt von dieser Art Fügung – und so begann dieses Abenteuer im Land meiner Vorfahren. Es fühlte sich so an, als wäre es genauso vorgezeichnet worden im großen Plan. Zumindest war es das, was ich in meinem Körper wahrnahm, dieses Gefühl von Stimmigkeit und dass es genau so richtig war, wie es war.

1. April 2015. Wir steigen in das Flugzeug nach Mailand, Italien. Und damit begann eine sehr lange und wertvolle Reise in mein Inneres, während derer ich Ängste besiegen lernte, den Sprung ins Ungewisse wagte, mich mehr und mehr dem Hier und Jetzt hingab, und lernte, das Unbekannte, das mich auf Schritt und Tritt begleitete, zu umarmen.

Seit diesem Tag war mein Leben nie wieder wie es vorher war. Was einigermaßen geplant begann, wurde zu einem fortwährenden Abenteuer, einer andauernden Reise mit Momenten von Glück und Traurigkeit, und allen Nuancen dazwischen natürlich. Etwas in mir war geboren. Etwas in mir begann zu erblühen.

Von der Lektion, demütig zu sein.

Auf dieser Reise, die anderthalb Jahre dauerte, und die den Weg für andere Reisen, die ich später machen würde, ebnete, lernte ich so viel mehr als das, was mir das Bildungssystem bis dato beigebracht hatte.

Mein Universitäts-Diplom in der Tasche gab Aufschluss über meinen Verstand, der weit größer war als der Rest meines Körpers, und mit dem ich glaubte, die Welt schon verstehen zu können. Ich brauchte offenbar die Lektion, demütig zu sein, die mich ein Leben lehrte, welches mir viel

schonungsloser und unverhersehbarer begegnen sollte, als es mein eben diplomierter rationaler Verstand sich je hätte vorstellen können.

So fügte es sich, dass sich quer durch Europa verteilt über verschiedene Freiwilligendienste manche Tür öffnete, in denen ich meine Arbeit gegen Kost und Logis tauschte, und gleichzeitig alternative Lebensformen erfahren konnte. Das war etwas, was mein Geist, der es gewohnt war, jede Menge Geld zu verdienen, während er in einem klimatisierten Raum am Computer arbeitete, ziemlich herausfordernd fand.

So half ich beispielsweise bei der Olivenernte in Südspanien, erteilte Computerkurse für halbgebildete Leute in einer Nichtregierungsorganisation, die Flüchtlingen und Obdachlosen nach Gewalterfahrung Zuflucht und Unterstützung bot. Ich wurde zur Handwerkerin und half dabei, Hostels und Kulturzentren zu renovieren. Ich schrubbte Badezimmer, Toiletten und Badewannen. Ich couchsurfte durch einige Städte und durfte damit das Geschenk der Gastfreundschaft von Menschen empfangen, die mich kaum kannten.

Ich lernte, um Hilfe zu bitten. Ich lernte, fremden Menschen zu vertrauen, solange ich meiner Intuition folgte. Ich lernte, wie schwierig es war, mit manchen Menschen umzugehen und gleichzeitig, wie ähnlich wir uns im Kern doch alle sind.

Am Anfang dieses Abenteuers hatte ich große Mühe, Menschen zu verstehen, die mich auf Englisch ansprachen. Jeden Abend schrieb ich mir neue Wörter in mein Notizbuch, die ich am Tage gelernt hatte und wiederholte sie, bis ich schlafen ging. Ich entdeckte für mich die deutsche Kultur in großer Intensität, mit der ich mich später tief verbinden sollte. Jahre später fügte es sich, dass ich für einige Jahre eine Beziehung zu einem deutschen Mann führte. Diese Beziehung und eine weitere glückliche Fügung machten es möglich, dass ich heute meine Geschichte in diesem Buch mit dir teile.

Meine Gewissheit nimmt mehr und mehr ab

Nachdem ich an so vielen Orten zuhause war, so viele verschiedene Verkehrsmittel benutzt, in Hängematten, Zelten, Zügen, an Stränden, in Hotels, Wohnwagen übernachtet, mich mit so vielen Menschen aus so vielen Orten weltweit verknüpft hatte, eine Sprache sprach, die nicht meine Muttersprache war, erblühte in mir ein starkes Gefühl, das mich bis zum heutigen Tag begleitet: das Leben ist ein Rätsel mit enormen Ausmaßen, unerwarteten Überraschungen hinter jeder Ecke, mit Begegnungen, die lang schon verzeichnet zu sein schienen in einem Plan, dessen Existenz man später wieder vergisst.

Kurz und bündig: in mir war eine Art, das Leben zu sehen, entstanden, die im krassen Gegensatz zu allem stand, was mir mein bisheriges Leben und die Gesellschaft mit all ihren Must-Be's diktiert hatte.

Nach dieser Rucksackreise durch Europa kehrte ich mit der Erkenntnis nach Argentinien zurück, dass für mich nichts mehr so war wie vorher – nie wieder würde ich in die Realität, die ich beim Aufbruch in mein Abenteuer verlassen hatte, hineinpassen. Mein Bewusstsein hatte sich einfach zu stark erweitert, viele der mir einst so vertrauten Gewohnheiten meines Lebens waren zu Fragmenten einer mir nun unverständlichen Sprache geworden. So als wären einige Programme in meinem Gehirn einfach deinstalliert worden. Ich konnte beim besten Willen einfach nicht mehr auf sie zugreifen – sie waren spurlos verschwunden.

Das erste, das ich nach meiner Rückkehr nach Buenos Aires tat, war – und daran erinnere ich mich sehr genau, auch nachts eine Sonnenbrille zu tragen, um den grellen Lichtern zu entgehen, die erst kurz zuvor in der Stadt installiert worden waren.

Im Endeffekt ist es mir gelungen, weitere zweieinhalb Jahre in Buenos Aires zu leben, wenn auch auf vollkommen andere Weise. Meine Liebe zum Reisen, ein Vertrauen in den Fluss des Lebens und meine Fähigkeit, mich im gegenwärtigen Moment auszurichten waren neugeborene Fertigkeiten. Es fühlte sich seltsam und befremdlich für mich an, diese neue Le-

bensart in dieser mir doch so vertrauten Stadt, in der ich über so viele Jahre wie ein kleiner Roboter aufgewachsen war, zu erfahren.

Es war eine riesige Herausforderung nach meiner inneren Transformationsreise wieder mit den „normalen“ Leuten aus meinem Umfeld von früher in Kontakt zu treten. Ich fand es unglaublich schwer, die richtigen Worte zu finden für das, was in mir passiert war.

Im Gegensatz zu dem, was ich während meiner Reise lebte, lebte ich nun in mich zurückgezogen und im Grunde ziemlich einsam. Genau jener Einsamkeit und Zurückgezogenheit, die ich kultiviert hatte, entsprang jedoch ein wahrhaft besonderer Schatz: ich begann, Seelenpoesie zu schreiben, die mir dabei half, meine Emotionen zu regulieren, mich selbst während meiner inneren Transformation zu begleiten und mich mit meiner Seele zu verbinden.

Dies geschah auf dieselbe Weise, wie fast alles, das mir passierte, seit ich mit meiner Reise den ersten Sprung ins Ungewisse gewagt hatte: unerwartet. Ich hatte den Mut, mich meinen Gefühlen zuzuwenden, ihnen Raum und durch (m)eine Art Kunst eine Gestalt zu geben. Ohne zu wissen, was für eine Art Kunst da entstehen sollte, habe ich mich einfach meiner Intuition hingeeben. Zu meinem eigenen Erstaunen stellte ich eines Tages beim Blick in mein Google-Drive fest, dass ich bereits hunderte Gedichte niedergeschrieben hatte. Vierundsechzig davon fanden später den Weg in mein Buch - „Beyond fear: 64 texts for you to remember the infinite power that lives within you“ – ein Schatz, der aus der Tiefe meiner Seele entsprungen ist und dessen Existenz mich zutiefst berührt, vor allem, wenn ich erlebe, wie dieses Buch Menschen auf ihrem Weg begleitet, sich mit ihren Emotionen zu verbinden, ihre Traumata zu heilen und ihre Ängste in Mut zu verwandeln. Genau so, wie es mich begleitet hat.

Die tiefe Heilung meiner Traumata

Acht Jahre sind seit jener tiefen inneren Krise vergangen, die mich mein gesamtes Leben hat infrage stellen lassen und mich dazu brachte, bewusst Entscheidungen zu treffen, die den Kurs meines Lebens nachhaltig veränderten.

Blicke ich heute mit genau jener Distanz, die nur die Dauer der Zeit uns gewährt, und mit all' meinen Erfahrungen aus einunddreißig Jahren meines Lebens zurück, so fühle ich, dass die Geschichte meiner Person, mit all ihren Veränderungen und Transformationen genau das ist: eine Geschichte. Nur wenig ist übrig geblieben von der Person, die ich noch vor fünf und noch weniger, die ich vor zehn Jahren noch war.

Die Essenz meiner Seele existiert noch, sie ist, was mich einzigartig macht, so einzigartig wie jeder andere Mensch auf diesem Planeten. Dies ist wohl auch die wahre Motivation, aus der heraus ich hier schreibe. Es geht nicht so sehr um die Anekdoten aus Lucilas Leben, nein, es geht um mehr: es geht um die Weisheit, die ich erhielt auf dem Weg meines erwachenden Bewusstseins, es geht um die Heilung des Traumas, das mich ein Leben im Autopilot und in abgetrennt von mir selbst hat führen lassen.

So wie die Mehrheit der Menschen auf dieser Erde. Gefangen in einem Hamsterrad, äußeren Konzepten folgend, die erklären, wie Dinge getan werden, welche „Ziele“ „erreicht“ werden sollten, um endlich ein „erfolgreiches“ Leben zu führen - wo wir Gesundheit als etwas Äußerliches wahrnehmen, das nichts mit unserem emotionalen, geistigen oder spirituellen Zustand zu tun hat, wo wir uns ohne Rückgrat wegducken und somit politischen und wirtschaftlichen Machtmissbrauch erst ermöglichen.

Der Weg aus dieser kollektiven Dystopie ist ein langer, intensiver Prozess innerer Transformation, aber es ist ein Weg, der sich lohnt und der das Leben all derer, mit denen wir ihn teilen, auf vielfältigste Weise beeinflussen kann.

Das Leben ist voller Botschaften, Tiefe, voller Gefühle und Abenteuer. Sich daran zu erinnern, falls einmal im Zweifel, ist leicht: beobachte ein kleines Kind.

Das vorherrschende Ideal von Leben auf diesem Planeten konditioniert uns durch das Bildungs-, Gesundheitssystem, das Militär, die Medien usw., und es lässt uns vorübergehend vergessen, dass wir in uns diese unendliche kreative Kraft tragen. Eine Kraft, durch die wir liebevollere und sich ständig weiterentwickelnde Wirklichkeiten erschaffen können als die, in denen wir auch heute immer noch größtenteils leben.

Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns bewusst bekennen zu uns selbst und zu unserem Weg, uns von Trauma befreien, das uns oft mit viel weni-

ger zufriedengeben lässt als tatsächlich für uns möglich wäre. Jedes Trauma, das noch nicht geheilt ist, hält uns gefangen im Überlebensmodus und macht uns zum Spielball eines auf Medikation basierenden Paradigmas, das oberflächliche, bedürftige, ausbeuterische Menschen hervorbringt, die, abgespalten von ihren Gefühlen, nur auf ihren Vorteil bedacht sind und andere ausnutzen.

Mir ist es wichtig, daran zu erinnern, dass es absolut nicht im Interesse der Machthaber ist, dass wir aufwachen. Aber wenn eine Seele bereit ist, zu erwachen, gibt es kaum etwas, das sie davon abhalten wird. Selbst dann nicht, wenn man dies im Außen zu verhindern sucht.

Es braucht unfassbar großen Mut, dem eigenen Weg zu folgen, vor allem, da die Mehrheit der Gesellschaft davon überzeugt ist, dass es richtig sei, wenn alle in „dieselbe Richtung“ gehen.

Nach meiner Erfahrung ist der erste Schritt, um diesen Kurs zu ändern, die Erkenntnis, dass wir Wesen mit einem ganz eigenen Willen und Weg sind, unabhängig davon, was die Gesellschaft oder Familiensysteme von uns erwarten.

Uns mehr und mehr vom kollektiven „Wir“ loszusagen, uns stattdessen mehr mit unserem individuellen „Ich“ zu identifizieren, läutet einen permanenten Prozess der Justierung ein, der auf eine Reise zur Urkraft unseres Lebens, zu Selbstständigkeit und Autonomie führt und uns zu feinfühligem und selbstbewussten Menschen macht, die dann zurück vom eigenen „Ich“ in ein „Wir“ finden können, aber auf freie, bewusste und gesunde Weise. Es ist der Weg aus der Verschmelzung hin zu einer freien Begegnung.

Nachfolgend (m)eine kurze Beschreibung von Trauma:

- Es ist systemisch und kollektiv. Das bedeutet, durch Trauma erzeugte Strukturen durchziehen unsere gesamten gesellschaftlichen Systeme auf diesem Planeten und werden von und durch Institutionen reproduziert. Da wir alle diese Systeme in jungen Jahren durchlaufen, erkennen wir traumatisiertes Verhalten nicht mehr und empfinden es sogar als normal.

- Es ist hinter Masken und Fassaden verborgen. Die meisten Menschen tragen Masken, die bestmöglich ihre jeweilige Realität verdecken: von Alkoholkonsum, Arbeitssucht, Ablenkung, über Schönheitsoperationen, Anhäufung von Geld oder anderen Dingen, bis hin zu Kontrollsucht oder dem Streben nach Macht (über andere) usw.
- Es schwächt das kollektive Bewusstsein. Es hält uns wie Hamster im Rad gefangen. Es verändert die neuronalen Netzwerke im Gehirn und macht uns gefügig, bedürftig und entkoppelt uns vom gegenwärtigen Moment; es entfremdet uns von unseren eigenen Körperempfindungen.
- Es verwandelt Freude in Leid(en), indem die Ausschüttung von Oxytocin in unserem Körper reduziert und vermehrt Adrenalin ausgeschüttet wird.
- Es hält uns gefangen in traumatisierten Systemen.
- Es wird von Generation zu Generation weitergegeben, insbesondere innerhalb von Familien, und zwar so lang, bis jemand bewusst aussteigt und somit verhindert, dass das Trauma an die nächste Generation weitergegeben wird.

Geduld und Wohlwollen mit sich selbst

Es geht um die Transformation weg von einem Leben, das von Trauma bestimmt ist, hin zu einem Leben in Verbundenheit mit der eigenen Intuition: in dem wir eigene Gefühle wieder wahrnehmen können, eindeutig und klar kommunizieren, in dem sich Angst in Bewusstsein verwandelt, in dem sich übermächtige Kontrollbedürfnisse in Flexibilität wandeln und uns erlauben, uns durch die Fügungen zu navigieren, die uns dann passieren, wenn wir den Mut finden, die Wunder, die größer sind als wir, wieder wahrzunehmen. Dieser Prozess verlangt unglaublich viel Geduld und Wohlwollen von uns. Ich meine damit nicht, dass wir Verantwortung abgeben sollen, sondern, dass wir uns selbst liebevoll und wohlwollend zuwenden. So wie wir vermutlich einem Wesen begegnen würden, das gerade seine ersten Schritte in unbekanntem Territorium geht, in dem der Großteil der Menschheit nicht gelernt hat, sich zu bewegen.

Geduld und Wohlwollen sind wichtig, wenn wir uns auf den Weg der inneren Transformation begeben. Einen Schritt nach dem anderen zu tun, jeden Tag ein bisschen weiter, uns dabei an dem Gefühl innerer Fülle orientieren, uns mit unseren heilen Anteilen den traumatisierten Anteilen in uns zuwenden. Sich wieder auf den eigenen Weg machen. Aufhören mit all dem, was nicht zu uns gehört, aufhören, auferlegten Konzepten und dem Kompass von Anderen zu folgen.

Zurückzufinden auf den Weg zu unserem eigenen Inneren ist eine intensive Reise, aber eine Reise mit unglaublichen und fortwährenden Belohnungen. Es ist, als würden wir ein Gebäude einreißen, dessen Fundament nicht solide genug war (weil es aus Glaubenssätzen und kollektiver Programmierung gebaut wurde), um ein stabileres darauf zu errichten, das tief mit unserer ureigenen Natur verankert ist, und so den Stürmen des Lebens standzuhalten vermag. Um ein solches Gebäude zu bauen, braucht es eine Menge Mut, einerseits, um den missgünstigen Blicken Anderer standzuhalten, um die Wut, den Zorn auszuhalten, der sich gegen uns richtet, sobald wir klarere und gesündere Wege einfordern, andererseits, um uns von Menschen zu verabschieden, mit denen wir nicht länger in Resonanz gehen. Früher oder später wächst in uns der Wunsch nach ehrlicher, offener Kommunikation, die uns verletzbar zeigen darf. Alle anderen Beziehungen werden mehr und mehr belanglos und nichts-sagend.

Synchronizitäten

Ich selbst habe erlebt, dass mein Leben umso reicher an Synchronizitäten wird (in der Psychologie ein Begriff, der das gleichzeitige Auftreten von Verhaltensmustern bei zwei oder mehreren Menschen beschreibt), je mehr ich mich von Trauma befreit habe und in Einklang mit dem einzigartigen Weg meiner Seele gekommen bin. Damit das geschehen kann, ist es wichtig, dass ich auf mich selbst höre und mir selbst mit Liebe und Wertschätzung begegne, mich mehr und mehr mit dem verbinde, was meine Seele zum Schein bringt und ein Feuer in mir entzündet.

Wir Menschen haben in uns eine enorme Kraft, die, wenn wir durch Trauma bedingt im Überlebensmodus agieren, destruktiv, toxisch wird und die gleichzeitig ein enormes Potenzial an Kreativität und positiver Ge-

staltungskraft für unsere Gesellschaft bereithält, wenn sie aus einem regulierten Nervensystem kommt.

Das Leben, das ich im Moment führe, zeigt mir eine Fülle an Synchronizitäten, die sich vor meinen Augen entfalten, sobald ich mich mit den Bedürfnissen meiner Seele verbinde und ihnen folge:

- Unbekannte Menschen, die auf mich zukommen, um mir Antworten auf Fragen zu meinen inneren Prozessen zu geben, bei denen ich um Führung gebeten hatte.
- Einladungen zu Veranstaltungen, zu denen ich spontan gehe und auf denen ich Bekanntschaft mit einer mein Leben entscheidend prägenden Person mache.
- Produkte, die just in dem Moment günstiger werden, in denen ich sie brauche, um Projekte zu unterstützen oder voranzutreiben, die mir wahre Herzensanliegen sind.
- Menschen, die mir Bücher empfehlen, die mir Antworten geben auf Fragen, auf die ich genau zu diesem Zeitpunkt eine Antwort suche.
- Ein Freund, mit dem ich nur gelegentlich in Kontakt bin und dem ich eines Tages schrieb, genau in dem Moment, in dem er gerade auf der Suche nach der letzten Person war für ein Projekt, das mich selbst faszinierte und in dem ich nun selbst Teil bin: die Entstehung dieses Buches!
- Freiwilligenprojekte, an denen ich gern teilnehmen wollte, die aber normalerweise so stark gefragt sind, dass man selten überhaupt eine Antwort auf seine Bewerbung bekommt – und dann ein Anruf am gleichen Tag, an dem ich meine Bewerbung eingesandt hatte mit der Zusage, dass der letzte verfügbare Platz für mich reserviert ist.
- Überraschende Jobangebote, die in mir Talente wecken, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie überhaupt habe.
- Menschen, die ich völlig unerwartet an den entlegensten Orten dieses Planeten treffe und die mir eindeutiger Beweis dafür sind, dass unsere Wege sich treffen sollten.
- Sitzplätze in Flugzeugen, die vom Buchungssystem „zufällig“ zugewiesen werden und die mich genau neben einer Person platzieren, die mein Leben auf die ein oder andere wertvolle Weise bereichern sollte.
- Träume, die mir Informationen und innere Vorbereitung auf Situationen geben, die später in meinem Leben passieren.

Ich könnte diese Liste von Situationen, die mir in meinem Leben auf diese, mit dem normalen, linearen Verstand nicht erklärbare Weise widerfahren sind, schier endlos fortsetzen.

Ganz bestimmt jedoch ist dieses Leben viel magischer als wir oft glauben. Wir tragen in uns eine riesige, kreative Kraft. Das Universum spricht zu uns auf die kreativste Weise, die wir uns nur vorstellen können. Die große Herausforderung und Aufgabe für die meisten von uns ist es, über den rationalen Geist hinauszugehen, uns der permanenten Flut unserer Gedanken zu entziehen und unseren Verstand zu einem Instrument zu machen, das unserer Seele dient.

Wir dürfen uns immer wieder neu bewusst machen, welche Schritte wir gehen können, um aus den verwirrenden und verdrehten Strukturen kollektiver Programmierung herauszufinden:

1. Fühle!
2. Lass deinen Verstand zum Diener dessen werden, was dein Gefühl dir vorschlägt.
3. Habe den Mut und das Selbstvertrauen, um ins Tun zu kommen, um deinen Gefühlen Handlungen folgen zu lassen, die dem Leben dienen.

Der Sprung ins Ungewisse

Sehr häufig wagen wir ihn nicht, den Sprung ins Ungewisse, weil wir Angst haben vor dem, der wir jenseits unserer Begrenzungen und der uns vertrauten Identität sein können. Wir haben wenige Vorbilder, die uns darin begleiten können, was „wir mehr oder weniger finden können“, wenn wir springen – und dann, aus genau dieser Angst, springen wir nicht. Mit dieser Angst sind wir nicht allein, viele andere um uns herum teilen sie und wünschen sich jemanden, der sie bei der Hand nimmt, während sie springen und wir selbst zögern, denn wir glauben, nicht die nötige Kraft zu haben, um allein zu springen.

Egal, welches Szenario – der kleinste gemeinsame Nenner bei allen ist Angst mit ihrer lähmenden Art, die uns zurückhält.

Aus dieser Angst bleiben wir an Orten, die uns nicht guttun, in Beziehungen, die uns nicht erfüllen und die schon längst vorbei sind, in Jobs, die uns nicht glücklich machen. Nicht zuletzt aus dieser Angst heraus gelingt es Machtinhabern dieses Planeten immer wieder, uns zu ihren Knechten zu machen, unseren Geist und unsere Gefühle zu dominieren. Menschen, die in Angst leben und von sich selbst abgeschnitten sind, brauchen diese äußeren Autoritäten, die ihnen sagen, was sie tun bzw. nicht tun sollen – selbst dann, wenn dies bedeutet, Dinge zu tun oder Entscheidungen zu treffen, die sie niemals für sich selbst treffen würden, wenn sie nicht durch Angst gelähmt wären und die nötigen Ressourcen und Urteilsfähigkeit hätten.

Deshalb ist es so wichtig, anzuerkennen, dass der Sprung ins Ungewisse stets die Bereitschaft voraussetzt, verletzt zu werden und gleichzeitig ein Vertrauen, dass die Dinge, auch wenn sie noch so verwirrend oder ohne Sinn scheinen, auf unerwartete Weise ihren guten Ausgang nehmen werden, das Vertrauen, dass es da eine neue Begleitung geben kann, eine unerwartete Hilfe, die uns, wenn wir uns einsam oder unverstanden fühlen, wenn uns erzählt wird, was alles „Schlimmes“ passieren könnte, wenn wir diesen Schritt jetzt machten, helfen kann, in unser Wachstum zu kommen.

Weiterhin notwendig ist ein Paradigmenwechsel, weg vom „Ich-glaube-was-ich-sehe“ hin zu einem „Ich-glaube-was-ich-fühle“. Nur so können wir uns den non-linearen Wegen unserer Seele öffnen, können lernen, das Geheimnis des Lebens zu lieben und darauf zu vertrauen, dass alles seinen Sinn hat, der sich uns oft erst viele Jahre später erschließt, wenn wir zurückschauen und alles Erlebte an uns vorüberziehen lassen. Es ist wichtig, sich dies bewusst zu machen, gerade in den Phasen, in denen wir unsere bisherige Realität verlassen, weil sie bereits obsolet geworden ist, und wir schon auf dem Weg sind zu etwas Neuem, das aber noch nicht da ist.

Lebe im gegenwärtigen Augenblick

Ein sehr klarer Weg, um zu fühlen, ob wir noch im Überlebensmodus sind oder bereits durch das Leben fließen, zeigt sich in der Fähigkeit, sich mit

Freude und Genuss zu verbinden, den gegenwärtigen Moment vollkommen empfangen und eigene Emotionen wahrnehmen und loslassen, uns vom Ergebnis unserer Handlungen loslösen zu können: Handlungen um des Handels willen auszuführen und nicht als „Mittel zum Zweck“, verbunden mit der Fähigkeit, ehrlich mit anderen Menschen zu kommunizieren, gefühlvoll und empathisch ihre Not, ihren Schmerz wahrzunehmen und sich gleichzeitig davon nicht mitreißen zu lassen.

Indem wir den gegenwärtigen Augenblick erleben, trainieren wir damit unsere Intuition, und genau wie mit einem Muskel dürfen wir auch mit unserer Intuition experimentieren, Fehler machen, uns ausprobieren, so oft wie nur irgend möglich.

Der gegenwärtige Augenblick ist der, in dem das Leben passiert. Hier entsteht der nächste Schritt, den es gilt, zu gehen. Nur von hier aus fühlt sich das Leben wie eine Reise an und nicht wie ein Problem, das es zu lösen gilt.

Ich danke dir, dass du meine Geschichte gelesen hast und mit ihr die Botschaft, die ich in die Welt tragen möchte. Ich hoffe, sie hat auch dein Herz tief berührt.

Lucila.

Zum Schluss möchte ich gern ein Gedicht mit dir teilen, das genau das ausdrücken möchte, worum es mir im Herzen geht:

Mehr zur Autorin und ihrer Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autorin-lucila.

Richtung: Hier und Jetzt

*Ich sehe keine Richtung, wohin ich gehen soll,
wenn nicht in die tiefste Tiefe dieses Moments.
Das einzige, was hier ohne Zweifel existiert, ist mein Atem.
Der bittere Geschmack der Schaumkrone auf meinem Kaffee
und die cremige Textur des Käsekuchens,
der mir gerade serviert wurde.
Und auch die Angst, die durch meinen Körper strömt
bei jedem Schritt vorwärts auf dem Weg ins Unbekannte.*

Schwindel.

*Mit meinen Händen spüre ich das Fell meines Hundes,
der gerade um ein Stück vom Kuchen bat.
Die Intuition „dieser“ Realität, die ich kommen sehe,
aber die noch nicht da ist,
und zur selben Zeit das Gefühl, dass sie näher kommt.*

*All das,
falls jemand mich fragt,
kann ich bestätigen.
Von allem anderen,
habe ich,
ehrlich gesagt,
nicht die leiseste Ahnung.*

Zeit für Einsamkeit

*Du musst eine gewisse Zeit allein sein
um deine Explosion zu betrachten
und die Asche aufzukehren.*

*Um deine Teile zusammenzusammeln
und Schattentheater mit ihnen zu spielen.*

*Um deinem traurigen Gesicht, das dich aus allen Spiegeln anblickt
und Verstecken mit dir spielt,
ein Lächeln zu schenken.*

*Du musst aufhören davon zu laufen,
dich trauen die Anwesenheit deiner Schatten zu spüren
um sie liebevoll nacheinander zurücktreten zu lassen.*

*Um zum ersten Mal wirkliche Stille zu hören
und einen solchen Schrecken zu bekommen,
dass du den Mond und die Sterne anbeten wirst.*

*Damit die illusorische Dauerhaftigkeit
erschöpft zusammenbricht.*

*Du musst dich trauen, deinen Kompass neu auszurichten
und mit leichtem Gepäck zu reisen.*

*Um den Rhythmus deiner Seele zu finden
und dich ihrer Reise hinzugeben.*

"Und wenn ich alles verliere, wird in dieses Vakuum etwas treten, was noch viel näher an meinem wahren Selbst ist, als das, was ich jetzt so liebe."

Manuel Schönthaler im Gespräch mit Bastian Schaller

Manuel: Lieber Bastian, ich freue mich total, dass wir beide heute die Gelegenheit haben, dieses Interview zu führen, nachdem wir uns schon eine ganze Zeit lang auf unterschiedlichen Ebenen begleiten, verschiedene gemeinsame Kontakte und Themen haben. Für diejenigen, die dich noch nicht kennen: wer ist denn Bastian Schaller?

Bastian: Der Bastian Schaller, der ist sehr freiheitsliebend. Der hat sich auch in der gerade aktuellen Situation seine Freiheiten auf ganz interessanten Wegen gesucht. Nachdem er ursprünglich einen sehr verkopften Weg eingeschlagen hatte. Das kam ohnehin durch die Ausbildung und auch die Schule, also Mathe-und Physik-Leistungskurs, weil die anderen Fächer mich nicht so angesprochen haben, dann Elektrotechnik studiert, als Ingenieur gearbeitet. Also sehr verstandesmäßig und logisch und ich habe dann gemerkt, dass das irgendwie nicht das abbildet, was ich wirklich bin, was mich erfüllt. Dann habe ich mich gemeinsam mit meinem Bruder auf eine Reise begeben, eine sehr „Glücksritter“-mäßige Reise. Dabei habe ich viele Leute, viele Möglichkeiten kennengelernt, die auch dann erforscht und wirklich angegangen, was ich mich früher immer nicht getraut hatte. Damit ist mein Abenteuerleben so richtig losgegangen. Vielleicht sollte ich auch sagen, was ich jetzt gerade so tue: gerade eben hat mich mein Weg vom Ingenieur zum Begleiter von Männern geführt, sodass sie in erster Linie lernen, Orgasmen zu erleben, ohne zu ejakulieren, weil dies für einen Mann mehr Auswirkung hat, als es vielleicht im ersten Moment klingt. Da geht es tatsächlich weniger um eine Sex-Performance oder ein Höher, Schneller, Weiter, das Einbehalten der Ejakulation stellt dem Mann so viel Energie zur Verfügung, dass er all seine Themen und Blockaden angehen kann. Das hat mich so richtig fasziniert, weil ich plötzlich Männer vor mir hatte, die nicht mehr wiederzuerkennen waren, die einen inneren Kompass eingebaut hatten und aus sich heraus

wussten: „Okay, in gewisse Richtungen geht es weiter.“ Und das ist das, was mich gerade so fasziniert. Und ich glaube, auf dem Gebiet bin ich noch eine ganze Weile unterwegs.

Manuel: Klingt auf jeden Fall sehr, sehr spannend und ich freue mich, dass du auch schon so direkt in die Themen einsteigst und diesen Teaser gleich am Anfang reinwirfst. Denn ich kann mir vorstellen, dass da ganz viele erst einmal wissen wollen, was da dahintersteckt und dass da ganz viele Fragen auftauchen. Jetzt wollen wir uns ein bisschen anschauen, wie sich dieser Weg letztlich auch so ergeben hat, weil genau das das ist, worum es in diesem Buch geht: Freiheit! Menschen Mut machen, um herauszufinden, wo steckt denn eigentlich die eigene Energie und wo ist sie vielleicht blockiert?

Ich glaube, dass da auch ganz viel unbewusst auf diesem Weg angesprochen werden kann. Dieser Weg ist ja für jeden auch ganz individuell und anders. Jetzt hast du erwähnt, dass du diesen Weg gemeinsam mit deinem Bruder eingeschlagen hast und dass du ein sehr freiheitsliebender Mensch bist, also Freiheit, was perfekt zu dem Buch passt, einen hohen Wert für dich darstellt. An welcher Stelle hast du gemerkt, dass der Weg, den du gehst, mit diesem Freiheitsbedürfnis nicht so ganz kongruent ist?

Bastian: Ja, als ich noch Ingenieur war, war ich in ein Projekt hineingepresst worden. Ich arbeitete zu dieser Zeit beim Fraunhofer Institut als wissenschaftlicher Mitarbeiter, also zwischen Wissenschaft und tatsächlichem Produktionsfeld, zwischen wissenschaftlichem Forscher und einem Ingenieur. Ursprünglich war ich als Ingenieur angetreten, um die Energiewende voranzubringen. Und dann habe ich mich beim Fraunhofer Institut gemeldet, weil es dann auch um das Simulieren solcher Systeme ganz konkret ging.

Mir wurde schnell klar, ich werde in Projekte reingepresst und habe gar keine Chance selber zu wählen, das irgendwie selber in die Hand zu nehmen. Gerade in der Forschung, die ich spannend fand und dort weitergehen wollte, entschied jemand ganz anders als die Forschungsunternehmen, was erforscht werden sollte, wir bekamen stattdessen einen Auftrag und dann sollten wir das erforschen. Dies waren meistens Dinge, die aus der Industrie und vor allem aus dem wirtschaftlichen Denken heraus ent-

standen. Das heißt, die wenigsten hatten tatsächlich ein echtes ernsthaftes Interesse, eine Energiewende auf wirklich umweltschonende Weise voranzubringen. Im Vordergrund stand immer das Geld.

Als ich das herausgefunden hatte, in Kombination mit dem Gewährwerden, dass die Energiewende schon seit Jahrzehnten hätte umgesetzt werden können, so rein vom technischen Stand - was jetzt passiert, ist alles nur wirtschaftliches Geklimper - da war meine Motivation komplett im Keller. Anders gesagt, der Sinn war weg, die Freiheit war sowieso nicht gegeben - Freiheit im Sinne von Entscheidungsfreiheit und Gestaltungsspielraum - stattdessen galt es sich an ein Projekt zu halten und zu funktionieren. Dementsprechend habe ich mich dann schon innerhalb des Rahmens dieses Jobs um ganz andere Sachen gekümmert.

Ich habe dann „Die Vier-Stunden-Woche“ von Tim Ferris gelesen und das, was ich da las, einfach angewandt. Es hat mir viel mehr Spaß gemacht als das Projekt selber. Ich habe einfach geschaut, wie ich das möglichst effektiv gestalten kann, sodass ich pro Woche möglichst wenig, also am besten gar nicht hingehen muss. Ich habe es dann geschafft, dass ich jeden Tag noch zwei Stunden da war und alles erledigt hatte, was zu erledigen war für das Projekt. Alle waren happy und ich hatte mega viel Freizeit.

Ich habe gemerkt: „Okay, wenn ich hier so gewieft agieren kann, kann ich das bestimmt auch anderen Leuten zeigen.“ Und das war dann der Weg. Das war dann der Ausbruch in Richtung Selbstständigkeit.

Manuel: Spannend. Wie haben die Menschen reagiert, mit denen du zusammengearbeitet hast, wenn du auf einmal in zwei Stunden das machtest, wofür andere vielleicht acht Stunden brauchten?

Bastian: Ich habe es den Leuten nie unter die Nase gerieben. Im Projekt waren die Leute mit den Ergebnissen zufrieden, sodass sie gar nicht mehr nachgefragt haben. Einige fragten: „Ja, wo gehst du wieder hin?“ oder „Warum kommst du denn so spät? Wir haben doch Kernzeit um neun, warum bist du erst um zehn da?“ Dann habe ich denjenigen erklärt, dass ich viel Recherche in der Bibliothek mache oder ich habe geantwortet, dass ich von zu Hause aus schon die ganzen E-Mails bearbeitet habe und deswegen später da bin. Das waren Mitarbeiter, die es nicht wirklich in-

teressiert hat, ob das wirklich konform war. Die hat einfach nur interessiert: Warum ist er weniger bei der Arbeit als ich?

Auf diese Fragen hatte ich natürlich Antworten, die waren immer so semi-wahr. Es war beispielsweise wahr, dass ich kurz in die E-Mails geschaut hatte, allerdings nicht, um mich auf die Arbeit vorzubereiten, sondern nur um zu sehen, wieviel grundsätzlich anstand, welche E-Mails überhaupt relevant waren und wieviele sich am Ende des Tages von selbst erledigt haben würden, weil Leute aus Langeweile oder schrieben, weil sie gerade nicht weiterkamen, das Phänomen kennt man ja. Um zwölf Uhr bin ich Essen gegangen und anschließend in die Studentenbibliothek, auch manchmal für das Fraunhofer Institut, die meiste Zeit habe ich dort allerdings schon Seminare vorbereitet. Ich hatte viel Literatur dabei, konnte mich schön breit machen, hatte meine Ruhe und konnte alles vorbereiten. Und ja, das war alles Teil der Arbeitszeit sozusagen. Für mich war das vollkommen in Ordnung, weil jeder mit der Leistung zufrieden war, die Ergebnisse waren da und es hat alles funktioniert.

Manuel: Ich frage deswegen, weil aus meiner heutigen Perspektive viele Themen, mit denen wir uns beschäftigen, sehr viel mit dem Ego zu tun haben. Das heißt so Fragen wie: „Warum kommt der jetzt erst um zehn und was macht der da wirklich?“, das sind alles Ego-Fragen, die vom Vergleichen herrühren: „Moment mal, wie kann der das machen? Warum macht der das und ich nicht?“ Was wir gegebenenfalls später auch im Zusammenhang mit Social Media und anderen Aspekten noch einmal beleuchten werden. Das führt dazu, dass man selber das Gefühl hat, sich vielleicht mehr anstrengen zu müssen. Ich muss irgendwelchen Normen gerecht werden, die vielleicht gar nicht existieren. Oder ich tue irgendwas, um es anderen recht zu machen und nicht mir selbst.

Wann hast du gemerkt, dass diese Freiheit für dich selbst so unglaublich wichtig ist und dass du dir die auch nehmen darfst und dass dir das letztlich ja zu mehr Lebensqualität und Energie verhilft?

Bastian: Ich habe das in zweierlei Hinsicht gemerkt: erstens kam diese Freiheit, die ich mir genommen habe, dem Fraunhofer Institut zugute. Ich habe gemerkt, dass ich dadurch, dass ich mir diese Freiheit genommen habe, mehr leisten konnte, mehr in das Unternehmen reingeben konnte,

dass ich wertvoller wurde für das Projekt, wenn ich meiner Natur gemäß lebte. Ich habe direkt an meiner eigenen Wahrnehmung und der Reaktion meines Umfelds gemerkt, dass wenn ich das anwende - und da hatte ich eine unglaubliche Motivation dazu - ich alles in zwei Stunden erledigen könnte und alle happy waren. Das gelang auch dank der Tipps, die ich im Buch von Tim Ferris und ganz vielen anderen Büchern bekommen habe. Ich konnte mich dann auch in der verbleibenden Zeit entweder mit Dingen beschäftigen, die mich voranbrachten und durch die ich wachsen konnte, um damit wieder etwas voranbringen zu können, und gleichzeitig war ich entspannter.

Ich habe also zum einen gemerkt, dass mir diese Freiheit nicht nur mir nützt, sondern sich auch auf mein Umfeld auswirkte. Denn die Leute hatten was davon, unabhängig davon, ob sie das sofort nachvollziehen konnten oder neidisch waren, denn sie merkten, du gehst einen anderen Weg, der zwar funktionierte, doch sie konnten ihn vielleicht nicht so replizieren, weil sie glauben, sie müssten sich an ihre Stunden halten. Das ist deren Thema. Viele Menschen würden wahrscheinlich nicht verstehen, was ich da gemacht habe und auch nicht für gut befinden, wie ich mich damals verhalten habe, obwohl ja augenscheinlich alles gepasst hat.

Manuel: Wie gehst du dann mit diesem Druck um, der da vielleicht entsteht und der manchmal unterschwellig mitschwingt? Gerade Menschen wie du und ich, die spüren das ja auch. Ich nehme bei dir durchaus eine besondere Qualität wahr, dass du in der Lage bist, diese Energie bei dir zu behalten, in diesem Austausch haben wir beide uns ja auch kennengelernt.

Bastian: Ich war zunächst in einem - ich nenne es mal - Großraumbüro. Das war eigentlich nicht wirklich ein Großraumbüro, da waren insgesamt fünf Leute in einem Raum. Für mich war das allerdings viel, da ich alles, die Launen der Leute mitbekommen habe, vor allem, wie motiviert jemand war. War jemand motiviert und richtig voll im Flow, war auch ich es. Ich habe also gemerkt, dass ich diese Schwingung übernehme und dass die Leute da einfach nur funktioniert haben. Die sind rein, um die Zeit abzusetzen, haben da möglichst so getan, dass es nach was aussieht - was ich gespürt habe, und da wollte ich dementsprechend aus dem Raum so-

fort raus, weil zusätzlich noch dazu kam, dass sie gemerkt haben, ich bin immer seltener da.

Dann teilte ich mir ein Zimmer mit jemandem. Da waren wir also nur noch zu zweit und der andere war die ganze Zeit da. Der hat zwar auch mehr oder weniger funktioniert, doch ich hatte das Gefühl, dass er Bock auf das hatte, was er machte. Irgendwann hat er gefragt, warum ich jetzt so früh ginge oder warum ich dann nicht wiederkäme usw. und ich musste es dann nur noch einem Menschen erklären. Das war praktisch meine Strategie. Hat auch funktioniert. Gleichzeitig hatte ich ein Zimmer mit einer Milchglastür. Das heißt, ich habe nach draußen nichts gesehen, konnte dennoch erkennen, wenn jemand an die Tür ran kam. Ich hatte nämlich die automatische E-Mail-Benachrichtigung ausgeschaltet, sodass ich die nur einmal am Abend oder einmal am Morgen anschaute und ansonsten mich davon nicht weiter ablenken ließ. Das steigerte meine Produktivität immens.

Zudem habe ich dann angefangen, weil es so gut funktionierte, das Telefon auszustellen oder immer auf besetzt oder stumm zu schalten. So konnte mich keiner erreichen. Wenn es wirklich dringend war, das Haus war nicht groß, dann sind die Leute direkt zu mir gekommen und in dem Fall konnte ich dann, weil die Leute vor der Milchglastür standen, mich immer noch entscheiden. Ich hatte immer ein Headset auf und habe dann, wenn ich gesehen habe, dass jemand reingekommen war, so getan, als ob ich gerade telefonierte. Wenn ich dann wirklich einen Zeit-Slot frei hatte, bin ich zu demjenigen hingegangen. Kein Scherz, in neunzig Prozent der Fälle hatte sich das Thema bereits erledigt und in den übrigen zehn Prozent hatte ich dann volle Aufmerksamkeit für ihn und konnte das Thema recht schnell lösen.

Ich habe erst meine Sachen erledigt, ich wurde nicht mehr unterbrochen und bin dann auf denjenigen zugegangen, der meine Hilfe brauchte. In neunzig Prozent der Fälle ging es darum, gerade den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen. Da machten die meisten Menschen eine Pause und plötzlich kam ihnen eine Idee. Dass sie auf die Idee von allein kamen und dass sie niemand anderen dafür brauchten, das haben die meisten nicht gerafft. Auf diese Art und Weise habe ich mich abschotten können, auch zeitlich.

Mich haben die ganzen anderen Themen, die ganzen Banalitäten und Belanglosigkeiten, die da an mich herangetragen worden sind, rausgebracht. Dementsprechend kam auch kein Druck mehr zu mir und ich hatte wirklich wenig mit den Leuten zu tun. In den Pausen habe ich eher für mich alleine gegessen. Ich hatte auch einen sehr seltsamen Ernährungsstil, das haben die Leute auch nicht verstanden. Ich hatte mich zumindest im Fraunhofer Institut mehr und mehr zurückgezogen, habe mich auf meine Leistung konzentriert, dass ich die Ergebnisse bringe und dass ich die Leute unterstütze, wenn sie wirklich Hilfe brauchten und das war für mich schon enorm viel Freiheit. Darin bin ich richtig aufgegangen. Da hab' ich gemerkt, das tut mir gut. Und das ist etwas, was ich definitiv in meinem Leben eher noch ausbauen will, als dass ich das wieder abgebe.

Manuel: Ich kann sehr gut nachfühlen, wie dadurch viel mehr Raum entsteht. Das passt auch dazu wie ich dich bisher kennengelernt habe, wie ich dich sowohl in unserer Interaktion wahrnehme, wenn wir nicht direkt Gespräche führen wie heute, als auch in deiner unmittelbaren Energie. Wie bist du mit dem Thema „Fear of missing out“ umgegangen, was ja gerade heute durch Social Media sehr stark bedient wird und eine Schleife ist, in der sehr, sehr viele Menschen festhängen? Das heißt, die Angst zu haben, irgendwas zu verpassen, wenn sie jetzt nicht auf irgendwas reagieren oder etwas konsumieren? Was diesen Effekt auch steigert, den du gerade beschrieben hast, dass Menschen wegen Sachen an der Tür stehen, die sich vielleicht viel einfacher oder von selbst klären.

Bastian: Ja, wie habe ich das gemacht? Ich habe mir ehrlich gesagt gar nicht so viel Gedanken darum gemacht. Ich hatte ja Anbindung an verschiedene Leute, auch außerhalb der Arbeit. Ich hatte in der Bibliothek auch viele Leute, mit denen ich mich da auch in Pausen unterhalten konnte. Ich hatte viele studentische Verbindungen. Ich war im Fitnessstudio, ich hatte also viele Leute außen rum. Mir war es nicht so wichtig, jetzt so groß anzuknüpfen an die Gemeinschaft im Fraunhofer, weil die Kollegen dort eher zurückgezogen und eigenbrötlerisch waren, also keine Party-menschen und wenig kontaktfreudig. Ich bin auf die Menschen zugegangen und habe so ein bisschen herausgefunden, womit sie sich gerne beschäftigen. Die wenigsten dieser Themengebiete haben mich wirklich rich-

tig interessiert, sodass ich gemerkt habe: wenn ich interessante Leute, also für mich interessante Leute, kennenlernen möchte, dann passiert es vordergründig außerhalb der Arbeit - bis auf ein, zwei Menschen beim Fraunhofer, die mich wirklich fasziniert haben.

Wie mein direkter Vorgesetzter, den fand ich faszinierend in seiner Autorität, die er von vornherein ausstrahlte und durch seine ruhige Art. Ich hielt mich gerne in seiner Nähe auf, auch wenn das seltene Momente waren, und ich habe viel von ihm gelernt und ihm auch gern zugehört, egal, was er gesagt hat. Und dann gab es noch einen, der war sehr ambitioniert unterwegs, hat Projekte geleitet und nebenher promoviert. Der hatte auch ein Verständnis von körperlicher Ertüchtigung und dementsprechend auch von Leistung und der Bedeutung für sein Wohlbefinden. Das war auch ganz interessant. Doch die meisten, hatte ich das Gefühl, kamen da rein, um zu funktionieren, haben da wirklich wenig Interesse gezeigt, was auszurichten. Und auch außerhalb waren sie eher lethargisch unterwegs, so war mein Eindruck. Es gibt Leute, die fragst du, was sie tun und dann kriegst du keine richtige Antwort - sie überlegen erst und dann antworten sie, dass sie nach Hause gehen und fernsehen.

Wenn man sich erst einmal bewusst macht, was wirklich der eigene Weg ist und dabei merke, das findet in einem spezifischen Raum nicht statt, oder ich kann mich hier noch nicht so richtig ausleben, brauche ich eh einen alternativen Weg. Dann ist es meistens auch so, dass die Leute, die da sind und sich diesem Raum hingeben und den akzeptieren, oftmals auch nicht so ganz zu einem passen können, sonst würde ja der Raum an sich auch zu mir passen. Seiner Natur treu zu bleiben führt viel eher dazu, dass du mit Menschen Beziehungen eingehst, die dich erfüllen. Je mehr du das auslebst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du erfüllende Verbindungen eingehst, auch wenn es am Anfang gegen die vorherrschende Gemeinschaft ist. Es ist vielmehr so, dass du tatsächlich diese Gemeinschaft verlässt. Das ist auch tatsächlich bei mir so passiert. Diese Angst davor, alleine zu sein, wird teilweise Realität. Also du bist dann zeitweise schon mal allein, das ist allerdings in Ordnung, weil automatisch jemand anderes in diese Lücke tritt.

Die Angst ist in dem Fall eher ein Kompass für Veränderung. Ich teile Ängste generell in zwei Facetten ein. Das eine ist eine Furcht, da geht es wirklich um Leben und Tod, und es gibt eine Angst, bei der es sozusagen

um soziale Überwindung geht. Diese Ängste allerdings, die gilt es voll anzugehen, also vollends in sie einzutauchen, weil das der Kompass für dein wahres Selbst ist. Da steckt tatsächlich - ein bisschen verkleidet - die pure Lebensfreude und Erfüllung dahinter. Ich hatte ja auch Angst! Ich hatte Angst davor, was die anderen Leute sagen? Komme ich damit durch? Hat es rechtliche Konsequenzen? Kann ich die Ergebnisse liefern? Ich habe mich ja für einen Weg entschieden, der außerhalb der bestehenden Herde war. Ich habe mich für einen Weg entschieden, der von der Arbeitsweise komplett unterschiedlich war. Ich wusste also gar nicht, ob das funktionierte. Doch ich habe gemerkt, da ist eine Angst und ich habe irgendwie Bock drauf. Es reizte mich, im Sinne von, ich würde es am Ende bereuen, wenn ich es nicht ausprobiert hätte.

Und das hatte ich da schon verstanden, aber natürlich mega Bammel, das so durchzuziehen. Und ich kam auch immer wieder in Situationen rein, wo ich mich erklären musste. Also was ich jetzt so lapidar daher sage wie: „Wo bist du, wo gehst du hin?“, das waren schon Momente, in denen ich gedacht habe: „Wow, was sagst du jetzt?“. Da hab' ich mich auch gedanklich vorbereitet. Doch es hat mich gereizt, es ausprobieren, bis ich irgendwann wirklich einen Riegel vorgeschoben bekomme oder eben nicht. Genau das ist nämlich gar nicht passiert. Die Leute haben es gefeiert, die Leute fanden den Weg gut, die fanden die Ergebnisse gut. Die haben mich auch auf alle möglichen Konferenzen geschickt, weil ich auch da gut kommunizieren konnte, mit den Leuten Netzwerke und Verbindungen eingegangen bin. Also das hat richtig gut funktioniert.

Doch hätte ich mich von der Angst abhalten lassen oder auch von der Angst davor, ausgeschlossen zu werden, dann wäre ich jetzt niemals da, wo ich heute bin, auch wenn ich mittlerweile gar nicht mehr in dieser Firma bin. Diese Angst ist einfach ein massiver Kompass und wenn du die Energie hast, dieser Angst nachzugehen, tja, dann erwartet dich dahinter pure Lebensfreude.

Manuel: Ich spüre die Energie, die kommt wie eine große Welle hier an und ich habe gerade den Untertitel dieses Buches im Kopf gehabt: „Wie aus Angst und Verzweiflung die Chance deines Lebens wird.“ Das ist für mich gerade die Erklärung gewesen, letztlich ein Satz für Menschen, die genau da festhängen. Also vielen Dank für diesen tollen Impuls. Jetzt

möchte ich gerade mal so ein bisschen den Fokus von dieser Station beim Fraunhofer hin zu deinem weiteren Weg lenken. Du hast ja auch deinen Bruder erwähnt, mit dem du heute auch gemeinsam den Verein und die Initiative „Moksha Movement“ gegründet hast. Wie hat sich dieser Weg dann dorthin ergeben, auch dass ihr beide erkannt habt: „Hey, da ist noch was ganz anderes, was wir mit Freiheit assoziieren und wo wir auch Menschen mitnehmen wollen.“ Wie hat sich das ergeben? Und wann und wie ging es dann los?

Bastian: Ja, ursprünglich war der Plan, dass wir erst einmal Geld beiseite legen - was wir auch gemacht haben - um eine Weltreise zu machen. Wir haben gemerkt, um uns wirklich zu erkennen, müssen wir einen ganz anderen Weg einschlagen. Ja, wir werden einen ganz anderen Weg einschlagen, um uns zu erkennen, um herauszufinden, wer wir wirklich sind und was uns ausmacht. Denn offensichtlich hatte uns unser Studium und auch der Beruf nur teilweise Erfüllung gegeben. Also was ist es? Und dazu dachten: „Wenn das Jetzige nicht passt, dann gehst du erstmal ganz woanders hin und schaust dir nebenbei auch noch die Welt an.“

Und wir hatten dann immer jeden Monat von unserem Gehalt zweieinhalbtausend Euro zurückgelegt. Wir haben wirklich nichts gebraucht, wir haben in Thüringen gearbeitet, die Wohnung haben wir uns für dreihundertsechzig Euro geteilt, das heißt hundertachtzig Euro für jeden. Die Krankenversicherung und alles war ja schon abgerechnet im Lohn und wir konnten da locker immer tausend bis tausendfünfhundert Euro beiseite legen und hatten immer noch massiv Geld für unsere Experimente, die teilweise teure Ausrüstung erforderte. Und so hatten wir nach sechs Monaten zwölftausend Euro übrig und haben gleichzeitig schon nebenher Seminare gegeben.

In diesen Seminaren ging es um Speed-Reading. Durch unsere ehrenamtliche Tätigkeit hatten wir uns über die Jahre ein Netzwerk aufgebaut, in dem eine Nachfrage nach Speed-Reading-Seminaren da war. Das waren aber nur zwei Aufträge, wir konnten also nicht sagen, darauf bauen wir unsere Zukunft auf. Doch wir wussten, dass es den Leuten half, innerhalb von zwei Tagen konnten sie Speed-Reading und alles, was es dann noch brauchte, war das Dranbleiben und eine Routine entwickeln. Das lag nicht mehr in unserer Hand. Es kam für uns darauf an, ob das jemand machte

oder nicht. Wir haben gemerkt, es half den Leuten und es brachte Geld. Wir konnten innerhalb von zwei Wochenenden so viel verdienen wie wir normalerweise innerhalb eines Monats verdienten und merkten schnell, dass wir genug Puffer hatten, um den Weg anzugehen. Das war der Start. Und schon da haben wir gemerkt, dass es dann doch nicht so einfach war, zu erleben, dass dieser Puffer immer weiter geschwunden ist, denn Leistung zu bringen, wie wir es vorher von der Arbeit gewohnt waren, das reichte nicht aus. Wir mussten die Leute auch erreichen und brauchten dementsprechend Marketing. Du brauchst Kontakte, du brauchst Netzwerke, brauchst jemanden, der vielleicht auch Vertrieb kann, der dein Seminar auch verkauft. Es reicht nicht, einfach nur zu den Leuten hinzugehen und zu sagen: „Hey, das ist richtig toll.“ Die haben ja meistens noch ganz andere Dinge um die Ohren.

Und dann waren wir nach sechs Monaten pleite, hatten sechshundert Euro auf dem Konto und waren ziemlich verzweifelt, waren ziemlich am Boden, hatten allerdings immer schon einen Optimismus und haben gewusst, das klappt irgendwie, das funktioniert. Und wir haben nach wie vor richtig Herzblut rein gegeben, auch wenn wir bei den Seminaren dann weniger verdient haben oder manchmal weniger Leute da waren, weil es uns Spaß gemacht hat.

Und tatsächlich, kurz bevor wir dann sagen mussten: „Okay, liebe Eltern, wir kommen mal kurz vorbei, wir müssen uns neu sortieren“, kam dann ein Anruf von einem Seminarteilnehmer, mit folgender Message - jetzt halte dich fest: er rief uns an, uns, die von Marketing und Vertrieb wirklich keine Ahnung hatten! Die Zahlen sprachen ja für sich, wir hatten kaum Abschlüsse. Weil er uns in seinem Vertriebsteam haben wollte, weil er in einem von unseren Seminaren war und diese Energie, die wir da transportierten, gespürt hatte. Die wäre einfach mitreißend begeisternd und er hätte richtig Bock darauf, wenn wir da mitmachten.

Ich antwortete: „Okay, dir ist schon klar, dass ich keinerlei Vertriebserfahrung habe, gar nichts in diese Richtung.“

Er antwortet: „Hey, du bringst die Energie mit, du bringst die Motivation mit. Die ganzen Vertriebstechniken, das bringen wir dir auf dem Weg bei. Da gibt es eine Online-Sektion, da kannst du die ganzen Seminare von diesen hochkarätigen Verkäufern anschauen und irgendwann später gibt es dann auch Vertriebsseminare. Ich will dich auf jeden Fall dabei haben.“

„Okay, na dann, worum geht es denn hier?“

„Es geht um Onlinemarketing.“ antwortete er.

„Also mit Marketing habe ich auch nichts am Hut, wie du siehst. Ich lerne das gerade so.“

„Auch gar kein Thema.“, sagte er, „du hast einfach nur das Skript und du kannst dich immer wieder damit beschäftigen, das wird automatisch passieren, also total easy.“

Und dann hab' ich gesagt: „Okay, naja, was kriege ich denn? Was ist denn so der Verdienst?“

„Zweihundertfünfzig Euro pro Anruf.“

„Was? Für eine halbe Stunde zweihundertfünfzig Euro? Das sind ja zehntausend Euro die Woche, die ich dann locker machen kann.“

Und ich dachte mir so: „Das kann jetzt nicht wahr sein, sechshundert Euro auf dem Konto und dann ist da jemand am Telefon, der sagt mir: „Hey, wenn du anfängst zu telefonieren, hast du plötzlich zehntausend die Woche und du brauchst dafür nur du selbst sein, nur deine Energie reinbringen. Das andere lernst du auf dem Weg dorthin.“

Ich habe gedacht, der will mich verarschen. Doch ich habe dann gesagt: „Okay, weißt du was? Wie würde das jetzt aussehen, wenn ich anfangen?“

Dann hat er gesagt: „Das allererste ist, ich nehme dich mal in so einen Call mit, damit du weißt, wie das abläuft, damit du weißt, wie der Ablauf ist, das Skript aussieht, wie ich das runter spreche und wie dann tatsächlich die Leute auf dieses Skript reagieren, dass du also das Gespräch führen kannst im Vorfeld.“

Es war mir völlig neu, dass ich ein Gespräch praktisch schon im Vorhinein skripten kann und dann hat er mich durch dieses Gespräch durchgeführt. Ich weiß noch, wie ich das in einem Co-Working-Space, und auf lautlos einfach zugehört habe. Derjenige, der angerufen wurde, wusste nicht, dass ich mit drin bin in der Leitung, ich habe dann einfach zugehört. Das war der Leiter eines Fitnessstudios, der wollte Online-Marketing aufbauen und ich hatte das Skript vor mir. Tatsächlich, mein Kumpel lief dieses Skript durch. Er bekam Antworten vom Studiobesitzer, die praktisch vorhersehbar waren in diese Richtung und am Ende kaufte der Studiobesitzer einfach für sechstausend Euro und er selber bekam zweihundertfünfzig Euro Provision.

Ich sagte: „Okay, alles klar, ich bin dabei. Ich mache das.“

Der Weg dann selber, der war etwas holpriger, als er es natürlich versprochen hatte. Dennoch es gab diese Calls, die allein dadurch funktionierten, dass ich dieses Skript aufsagte und das war's, weil das Marketing vorher so gut war. Die waren bereits im Webinar, die haben praktisch schon gekauft. Sie sollten sich jetzt bewerben. Das war damals noch ganz neu. Ein Bewerbungsgespräch bedeutet ja etwas ganz Exklusives. Nur fünfzig Leute werden aufgenommen, was natürlich gelogen war, wie ich dann später herausgefunden habe. Das sind alles Erkenntnisse, die kamen erst später. In dem Moment dachte ich nur: „Boah, die nehmen immer nur fünfzig Leute auf, wir machen die Bewerbungsgespräche.“

Für das Bewerbungsgespräch an sich zahlten sie schon zweihundert Euro. Die kauften natürlich! Die gingen da rein und dachten sich: „Geil, das hilft weiter, das kaufe ich.“

Und genau so war es bei einigen. Dann gab es allerdings Leute, die haben das Bewerbungsgespräch aus dem Webinar nicht gekauft. Da ging es dann darum, die anzurufen. Die waren praktisch dann titulierte als „warme Leads“, die waren interessiert, allerdings nicht so heiß, dass sie sofort das Bewerbungsgespräch gekauft hatten und dann weiter investierten. Da ging es dann darum, wirklich zu verkaufen. Und das war dann auch richtig haarig zwischendrin, weil es um die Existenz innerhalb unseres Teams ging. Es gab insgesamt dreiundzwanzig Telefonverkäufer, zwei davon waren dann mein Bruder und ich. Meinen Bruder hatte ich dann übrigens auch noch irgendwie über Umwege mit reingebracht.

Also am Anfang ging es um mich, dass ich telefonieren sollte und dann habe ich gesagt: „Hey, kann ich meinen Bruder mitnehmen?“ An den konnte er sich auch noch gut erinnern aus dem Seminar und dann war mein Bruder auch dabei und so haben wir es gemeinsam gemacht. Für mich war das schön ausgewogen, mein Bruder hatte allerdings richtig Pech am Anfang mit diesen heißen Leads, die er bekommen hatte, da die Menschen davon ausgegangen waren, sie bewürben sich und bekämen das Produkt dann kostenlos. Das waren dann eher Leute, die nicht unbedingt zahlungsfähig waren. Das hieß aber, wenn du nicht performst, wenn du die nicht abschließt, dann fliegst du aus dem Team raus. Das heißt, mein Bruder war gezwungen, über die warmen Leads, die schwieriger waren, zu punkten und Abschlüsse zu machen. Es gab dafür auch das Doppelte an Provision, fünfhundert Euro statt zweihundertfünfzig Euro. Den-

noch war es gerade für jemanden, der kein Vertriebler war und der sich nur die Videos angeschaut hatte und wirklich nur mit Energie und seiner Sympathie reingegangen ist, unheimlich herausfordernd am Anfang. Doch er konnte bestehen. Und während immer wieder andere Leute Stück für Stück rausgeworfen wurden aus dem Team, hat er es gerade noch so geschafft, drin zu bleiben.

Bei mir gab es dann auch so Phasen, wo es rein um Performance ging. Es wurde richtig Druck ausgeübt, doch wir hatten dann einfach richtig Bock und Motivation, das zu lernen, auch im Hinblick darauf, egal, wie es hier läuft, wir wollen ja damit weitermachen. Wir hatten einen inneren Drive. Wir wussten, mit dieser Kommunikationsfähigkeit können wir noch ganz, ganz viel anfangen und wir hatten auch Talent. Und tatsächlich war es so, dass wir nach zwei Monaten die Topseller im Team waren. Also an oberster Stelle standen Bastian und Lukas Schaller, die die meisten Verkäufe und den größten Umsatz gemacht hatten. Wir hatten in anderthalb Monaten hundert Abschlüsse gemacht à fünftausend Netto, sechstausend Brutto. Das heißt, wir hatten da schon einen Umsatz von fünfhunderttausend gemacht und waren damit die Topseller.

Wir haben auch wirklich den ganzen Tag durchtelefoniert. Wir haben alles angewandt, was wir an High Performance ziehen konnten und hatten da schon das krassste Learning überhaupt, es waren eigentlich zwei. Das Erste ist: du brauchst dir keine Sorgen zu machen. Das Leben hat ganz, ganz seltsame Wege für dich vorgesehen und wenn du denen nachgehst, statt in der Angst zu verharren, werden sich immer Türen öffnen. Wir haben tatsächlich, wenn auch keine zehntausend Euro in der Woche, so doch innerhalb von den drei Monaten insgesamt siebenundachtzigtausend Euro eingenommen. Das hat sich sehen lassen können im Vergleich zu sechshundert Euro auf dem Konto. Das hat richtig was gemacht mit uns.

Die zweite Lernerfahrung war, dass du nicht unbedingt von Anfang an Experte sein musst, um dann auch Expertenstatus zu bekommen. Du brauchst einfach nur richtig Bock darauf, Motivation und Energie und dann steht dir die Welt offen. Mit dem Gefühl sind wir dann in jedes weitere Projekt reingegangen und es ist dementsprechend auch gut ausgegangen und erfolgreich geworden, egal, was wir gemacht haben. Es ging dann wirklich nur noch darum, dass das Ziel und die Intention klar defi-

niert war, weil von vornherein klar war, dass wir dieses Ziel und diese Intention erreichen würden. Wir hatten es gedanklich schon erreicht, bevor wir angefangen haben. Alles, was wir angepackt haben, hat auch funktioniert, wenngleich nicht unbedingt so, wie wir es uns vorgestellt hatten, aber definitiv so, wie wir es aufgeschrieben und formuliert hatten.

Auf dem weiteren Weg ging es darum, dass wir so gezielt manifestieren - dass es so heißt, haben wir später gelernt - dass das, was wir äußern, was wir als Intention rausgeben, wohl bedacht ist und wir somit die Erfahrung, die wir gerade erleben wollen, vordefinieren können. Das war der Startschuss. Ab diesem Moment haben wir den Vertrieb aufgebaut für andere Leute, haben Online-Marketing weiter gelernt, haben dann aber gemerkt, das ist im Kern dann doch nicht das, was wir machen wollten. Es ist eine Fähigkeit, die wir gelernt haben und das Eigentliche abgebildet hat, nämlich die Kommunikation mit Menschen, Beziehungen und Netzwerke aufbauen. Das war etwas, was vor allem mir richtig viel Spaß gemacht hat. Meinen Bruder hat immer die Körperintelligenz dahinter richtig interessiert, also aus sich heraus zu wissen, was zu tun ist, auch die Energie im richtigen Moment zu mobilisieren. Er ist echt ein Atomkraftwerk an Energie, was mich auch wirklich durchgezogen hat zwischenzeitlich. Das war richtig, richtig krass. Seine Energie, mein Weitblick und meine Organisation haben sich super ergänzt und ich habe mich manchmal gefühlt wie der Manager eines Rockstars, weil er wirklich eine krasse Energie hat und zugelassen hat, dass ich sie lenke und damit mitnutze - das war einfach ein Dreamteam und ist es auch nach wie vor. Darauf basiert vieles.

Und dann kamen wir eben dazu, dass wir diese ganze Sache mit dem Vertrieb hinter uns gelassen haben, denn uns ging es ja eigentlich nicht um das Geld, sondern um die Sache an sich. Und dann haben wir uns überlegt: „Ja, was ist denn die Sache an sich? So ganz konkret ausgedrückt?“

Und dann haben wir uns angeguckt: „Was machen wir so? Was machen wir jetzt gerade? Was läuft gerade?“

Und haben uns dann für das, für unsere tägliche Praxis, für das, was uns tagtäglich begegnet, entschieden, denn das ist auch der Grundpfeiler für unsere Energie, für unser Charisma, für unser Auftreten. Das ist das traditionelle Hatha Yoga, das mein Bruder über glückliche Umwege gefunden hat. Das hättest du nicht planen können. Das war einfach so und damit war auch die Aufgabe klar, das anderen Menschen zu zeigen. Wir merkten

sehr schnell, dass das anderen Leuten hilft, sie das weiterbringt. Es bringt vor allem auch dieses Selbstbewusstsein aus sich selbst heraus. Jeden Morgen Zeit für dich selber. Deinen Körper rein gemacht, ausgerichtet, dich selber für den Tag ausgerichtet, damit die Leute einfach energetischer und klarer durch den Tag gehen. Dass es Effekte auf ihr Leben und auf alle Lebensbereiche hat, das war dann auch absehbar. In dem Bereich sind wir dann geblieben.

Ich habe irgendwann dann noch rausgefunden, dass eine Sexualpraxis, die ich auch schon seit Jahren mache, doch viel mehr Männer interessierte, als ich gedacht hatte. Darauf habe ich mich dann noch mit der Basis dieses Trainings spezialisiert, das mein Bruder gemacht hat. Und das ist das, was wir jetzt gerade tun. Also er liefert die Basis über das Energietraining - so nennen wir das Ganze - und aus diesem Energietraining heraus, wenn Männer das praktizieren, haben sie statt jahrelangem Training, was laut vieler Coaches in dem Bereich nötig wäre, um multiple Orgasmen erleben zu können, nach nur ein paar Wochen Ergebnisse. Das ist natürlich eine Sache, die wir ganz, ganz vielen Menschen und vor allem den Mitgliedern des Vereins zur Verfügung stellen wollen und auch merken, dass sich da mega was tut. Und das ist so die Reise dorthin.

Also es hat immer mit Freiheit zu tun, immer mit der Bereitschaft, den Weg aus dir heraus zu gehen. Das ist nämlich die größte Freiheit, völlig egal, ob du örtlich oder zeitlich frei bist, Hauptsache, du entscheidest dich für das, was in dir gerade ausgedrückt, gelernt werden oder einfach erfahren werden will, und wenn es eben ist, dass du kurz mal fast pleite bist und dass du durch diese Höhen und Tiefen durchgehst. Dazu gehört auch, dass du dich mit so blödem Zeug wie steuerlichen Sachen herumschlägst. Wenn das alles dazugehört, dann ist das eben die Wahl, die du triffst. Doch ich wusste immer, das ist halt der Weg, das gehört dazu. Das kann nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen sein, ganz im Gegenteil.

Es gibt viele, viele „Leidensgeschichten“ von mir selber, die ich heute mega feiere. Hätte ich damals schon eine ganz andere Einstellung gegenüber Leid, Schmerz oder Herausforderungen gehabt, hätte ich vermutlich gemerkt, dass ich durch dieses Leid auch mit Ekstase durchgehen kann. Dass es nicht um diese emotionalen Befindlichkeiten geht, sondern dass es darum geht, zu sagen: „Boah ja, es ist gerade anstrengend, doch es ist irgendwie doch geil, oder? Es ist doch genau das, was du wolltest.“ Das ist

genau der Weg. Ja, er ist anstrengend, aber das gehört dazu. Dass du alles auf eine Karte gesetzt hast, zeigt doch, dass du dann auch bereit bist, mal kurz vor der Pleite zu stehen.

Die Angst fühlt sich scheiße an, ja, doch irgendwie auch lebendig. Du fühlst: „Ja, ich kann sterben, die Welt kann zusammenbrechen.“ Ich fühle mit jeder Faser meines Lebens, dass ich gerade lebe, sonst würde ich mir solche Gedanken gar nicht machen. Und dann stelle ich mich dieser Angst und gehe mit Mut da rein und merke, wie sich die Angst plötzlich auflöst. Die größte Freiheit, die ich mittlerweile erlangt habe, ist die Erkenntnis, dass mir zwar Ängste begegnen, wie damals die Existenzangst und meine tiefe Angst, Leute zu verlieren, die ich lieb gewonnen hatte, doch dass ich diesen Ängsten mit einem Lächeln entgegentreten und diese Herausforderung in dem Wissen angehen kann, dass egal, was auf der anderen Seite ist, wenn ich alle Leute verliere, wenn ich alles verliere, was ich bisher aufgebaut habe, in dieses Vakuum aus Verlust etwas anderes treten wird, was wahrscheinlich noch viel näher an meinem Ideal und meinem wahren Selbst dran ist, als das, was ich jetzt so liebe. Und mit so einer Ekstase kann ich inzwischen an Ängste rangehen und es entspannt mich einfach.

Manuel: Die Energie, von der du sprichst, kommt voll rüber. Ich habe gerade das Bedürfnis, ganz kurz zusammenzufassen, was letztlich das verei-nende Element über diese Zeit ist. Es ist ganz spannend, denn euer finan-zieller Tod erinnert mich an eine Nahtoderfahrung, die in diesem Buch tatsächlich von Flo erzählt wird, der wirklich den physischen Nahtod und dadurch seine Visionen erlebt hat, die ihn dann im Leben immer weiter geführt haben. Und letztlich geht es auch bei euren Erlebnissen immer wieder um das gleiche Thema: die Energie, sich selbst zu spüren, die Kraft in sich selbst zu entfalten. Auch dran zu bleiben, also dran zu glauben an das, was da irgendwo in einem schlummert und dann eben auch durch die Angst hindurchzugehen. Den Mut zu fassen, den nächsten Schritt zu machen.

Entscheidend dafür ist das Vertrauen, dass es immer irgendwie weiter-geht und sich durch das Loslassen ein Raum ungeahnter Möglichkeiten öffnet. Es hätte ja auch durchaus sein können, dass du bis heute weiterhin Telefonvertrieb machst. Aber du hast ja gemerkt, es ist eine Phase und ei-gentlich ist es etwas ganz anderes, was dahinter ist. Irgendwann gab es ja

dann den Punkt, wo ihr beide gemerkt habt: „Hey, diese Energie lässt sich noch für ganz andere Dinge einsetzen.“ Die einzelnen Stationen auf deinem Weg vom Ingenieur über Telefonvertrieb, hin zu heute Hatha Yoga und sexueller Kraftentfaltung haben augenscheinlich nicht viel miteinander zu tun. Und trotzdem, wenn man so zwischen den Zeilen liest, was da eigentlich drin steckt, ist es wieder eine kongruente Geschichte. Und da möchte ich gerne eine Frage anschließen, um so ein bisschen den Bogen zu dem zu spannen, was du heute machst.

Wie hat es sich dann letztlich ergeben, den Verein Moksha Movement zu gründen? Auch vor dem Hintergrund des Themas Existenzangst. Ich danke dir an dieser Stelle auch für die Erklärung von Angst, der Unterscheidung zwischen Furcht (Überlebensangst) und emotionaler Angst (Befürchtung) und was eigentlich die Motivation dahinter sein kann. Menschen, die gerade im Kopf sind und merken: „Jetzt ist mein Job nicht mehr das, was er mal war. Mein Kollegenumfeld, mein Freundeskreis verändert sich. Ich spür’ nur noch Druck, ich spür’ nur noch Angst, ich höre nur noch, was nicht mehr geht.“ Dann sind Menschen mit ihren tiefsten Ängsten konfrontiert und hängen sich an den Dingen im Außen auf. Letztlich sind Geld und Finanzen auch nur Konzepte und es geht eigentlich um etwas ganz anderes.

Das heißt, mich interessiert gerade so ein bisschen dieser Impuls hin zu: Wie kann ich jetzt aus dieser Erfahrung der großen Angst, was auch immer das für eine Angst ist, in einer Zeit von großer Unsicherheit heraus die Kraft schöpfen, etwas komplett Neues zu schaffen, das mich noch viel, viel weiterbringen kann, als ich es mir jetzt vielleicht in der Phase gerade vorstellen kann? Ich beziehe mich sowohl auf die Vereinsgründung als auch auf die Themen, mit denen du dich jetzt auseinandersetzt. Da meine ich insbesondere auch den Ausstieg aus der ganzen alten Welt, die ja so diese Muster der “Fear of missing out”, also der Angst etwas zu verpassen, eigentlich weiter bedient. Sprich weg von Social Media hin zu einer Plattform, in der sich Menschen wahrhaftig begegnen.

Bastian: Ich glaube, erst einmal ist es ganz wichtig, einfach anzuerkennen und zu erkennen, dass jede Zeit sicher und unsicher zugleich ist, dass ich mich nur scheinbar gerade in einer unsicheren Situation befinde, weil ich mich gerade in eine Lage manövriert habe, die gerade ungünstig ist. Ge-

nau zur selben Zeit, genau in diesem Moment gibt es Menschen, die verdienen Milliarden an dieser Situation. Und wenn ich mir das vor Augen führe, dann weiß ich, dass ich jetzt gerade einfach nicht gerade am idealtsten Punkt bin. Ist denn dieser ideale Punkt für mich dennoch ideal, also kann ich ihn genießen, indem ich sage: „Okay, ich bin zwar am Existenzminimum, doch ich lebe mein Leben, was mir Spaß macht“ oder merke ich, dass ich wirklich nicht an diese Stelle gehöre? Dann wiederum ist die Angst der beste Freund, den du hast, weil er dir ganz klar mitgibt, dass du dich zu bewegen hast. Und wohin du dich bewegst, das kannst du rausfinden, wenn du hinter die Ängste schaust.

Und genau da hatten wir Anfang 2020 auch hingeschaut. Wir hatten damals vor, eine Indien-Expedition zu machen, eine Forschungsreise, die wir dokumentieren wollten. Wir wollten den Leuten den Ursprung des Hatha Yogas zeigen, aus welchem Ashram das kommt und wie sie das tatsächlich leben und praktizieren können, statt einfach nur diese Technik weiterzugeben. Wir wollten unbedingt nach Indien. Wir hatten auch ein Team, wir hatten Investoren, die auch schon das Geld reingesteckt haben... und dann kam Corona. Das heißt Flug nicht mehr möglich - wir mussten komplett umdenken. Wir hatten dann wirklich Angst. Können wir das Ziel erfüllen? Wie können wir die Leute erreichen? Wir sind veranstaltungsstarke Menschen. Das heißt, wenn wir aufgetreten sind, wenn wir Veranstaltungen gegeben haben, wirklich präsent vor Ort, da wussten wir, wir stehen in unserer Kraft und es macht uns Spaß. Und das wollten wir unbedingt tun. In der Hinsicht hatten wir nun also wirklich ein Problem, weil wir so an diesen Veranstaltungen verhaftet waren.

Wir haben uns dann entschieden, erstmal alles online zu machen. Doch es war klar, dass wir das nicht lange und viele Jahre so machen konnten oder wollten und dass, wenn wir wirklich unser wahres Selbst leben wollten, wir einen Weg brauchten, wie wir Veranstaltungen machen konnten, die direkt auf die Leute zugehen konnten. Wir merkten, manche sind für diese Maßnahmen, manche sind gegen diese Maßnahmen. Wenn du die entsprechenden Leute zusammen bringst, dann kannst du den Raum füllen und es ist allen egal. Und wo kein Kläger, da kein Richter. Da gingen richtig viele Gedanken los. Wir haben uns dann gesagt: „Okay, wir haben jetzt hier einen ganz klaren Wink, Veranstaltungen sind gerade richtig schwierig, dann lass uns erstmal auf ein Jahr eine Lösung dafür finden. Die wird

uns vielleicht auch auf ganz seltsamen Wegen wieder zugetragen, wie so oft vorher.“ Wir beschlossen, die Situation erstmal anzunehmen, uns also vordergründig auf Online-Veranstaltungen zu konzentrieren und uns da richtig stark zu machen. Später könnten wir ja immer noch einen Hybriden, also eine Kombination aus online und offline daraus machen, so war der Gedanke.

Das hieß also, dass unsere Vision von einem autarken Dorf, die wir am Anfang hatten, nun zunächst eine Art digitales Dorf wurde. Wir hatten bereits die Idee, eine Plattform aufzubauen, auf der Menschen, die ihr wahres Selbst leben, sich austauschen und mit Experten vernetzen konnten. Gleichzeitig konnten andere Menschen das Angebot der Experten im Bereich Coaching und Yoga nutzen. Und damit haben wir uns erstmal auf den Weg gemacht. Es war sehr, sehr anstrengend, weil wir viel organisch über Social Media gemacht haben. Wir haben unsere bestehende Community Stück für Stück mitgenommen. Es ging nicht mehr nur um Finanzen, es ging jetzt um Hatha Yoga und dann musste irgendwie die Brücke zwischen diesen Themen gespannt werden. Es war wirklich sehr anstrengend, hat aber funktioniert und wir konnten das alles so durchziehen.

Anfang des Jahres 2021 bin ich alle meine Kontakte durchgegangen und habe mir überlegt, mit wem ich in dem Jahr weiterhin Kontakt haben will. Diesen Leuten habe ich einfach ein frohes Neues Jahr gewünscht und nachgefragt, wie es so geht, was so läuft. Bei einigen habe ich gemerkt, es macht voll Sinn, wenn die mal eine Yoga-Schnupperstunde machen, nicht in erster Linie, um den Yogakurs voll zu kriegen, sondern weil ich den Eindruck hatte, das könnte den einen oder anderen interessieren. Doch daraus hat sich dann noch etwas ganz anderes entwickelt. Bei Karin war mir klar, dass Yoga momentan nicht das Richtige für sie ist, da sie gerade ganz andere Themen hat, auf die sie sich fokussiert. Dennoch wusste ich, uns hat was verbunden, und so wollte ich einfach mal wissen, wie es ihr gerade so geht mit der ganzen Situation.

Und sie hat mir einen Link zu einem Gespräch da gelassen, da ging es ums Vereinsrecht. Diesen Link habe ich zwei Monate lang nicht angeguckt. Erst zwei Monate später, durch verschiedene Begegnungen und Literatur, kam mir dann der Gedanke: „Hey, ich habe wirklich gar keinen Bock mehr, Gewinn zu erwirtschaften. Ich möchte Geld nicht mehr an erste Stelle setzen.“ Ich liebe Geld und alles, was ich damit machen kann. Ich habe es

immer geliebt, viel Geld einzunehmen. Doch nicht dafür, dass ich jetzt eine Zahl groß mache oder dass ich dann irgendwie eine Sicherheit abdecke, weil ich gewusst habe, das ist eh trügerisch. Sondern weil ich gemerkt habe, mit diesem Geld kann ich mit anderen Leuten kommunizieren, was auf die Beine stellen und ich kann einen direkten Zweck damit fördern.

Dann habe ich mir gedacht: „Warum ist es denn eigentlich im Gewerbe so geregelt, dass ich Gewinn erwirtschaften muss als oberstes Ziel?“ Das will ja eigentlich keiner und das wusste ich 2019 schon, als wir auf Tour in über neunzig Städten mit über hundertsechzig Teilnehmern waren, die uns immer wieder gespiegelt haben, dass es ihnen gar nicht um Geld ging. Sie wollten einen gewissen Traum verwirklichen. Sie wollten gewisse Dinge damit erfüllen. Da habe ich schon gemerkt, irgendwas lief doch da völlig unrund, auch bei uns. Wir haben ein Gewerbe, da steht gesetzlich geregelt drin, dass ich dazu verpflichtet bin, Gewinn zu erwirtschaften, sonst wäre das Steuerliebhaberei oder was auch immer. Also es geht gar nicht darum, dass der gewisse Zweck erfüllt wird, sondern dass Geld gemacht wird. Und das bildete in keinsten Weise das ab, was wir machen wollten. Und da haben wir gemerkt, dass wir mit dem System, so wie das funktioniert, einfach völlig verkehrt gelaufen waren, dass all unsere Unternehmungen vorher immer auf dieses Geld ausgerichtet und dementsprechend so anstrengend für uns waren.

Dann kam der Gedanke, eine operative GmbH zu gründen und die anderen Sachen irgendwie in einem Verein zusammenführen, in den Geld über Projekte fließt. Doch es ging vordergründig um den Zweck. Das ist ja der Zweck eines gemeinnützigen Vereins, eines ideellen Vereins. Dann habe ich mich daran erinnert, dass die Karin mir einen Link zu diesem Thema dagelassen hatte und dann hab' ich mir dieses Gespräch angesehen und bin in dem Moment aus allen Wolken gefallen - im positiven Sinne allerdings, denn ich habe darin so viel Sachen erfahren, was mit einem Verein alles möglich ist. Hätte ich das von vornherein gewusst, hätte ich nicht einmal das allererste Gewerbe angemeldet. Und gerade in der jetzigen Situation gibt es die Möglichkeit, dass du mit den Mitgliedern des Vereins dich versammeln darfst und dass die behördlichen Maßnahmen innerhalb eines Vereins einfach nicht gelten. Da gelten die Statuten und die Beschlüsse des Präsidiums. Das gilt für ganz, ganz viele andere Dinge, weil der Verein ein Instrument innerhalb des bestehenden Systems ist, um zu

forschen und Leute weiterzubilden, gerade auf sehr unkonventionellem Weg.

Da habe ich gemerkt, unkonventionell waren wir schon immer, frei gestalten, Eigenverantwortung zu übernehmen, die Regeln selbst aufzustellen, zumindest in dem Rahmen, supergeil. Gerade in der aktuellen Situation sich wieder mit Leuten treffen und selber entscheiden zu können, lass' ich den jetzt rein oder sieht der schon krank aus? Ich meine, das konnte ich mit mir selbst ausmachen und wenn ich wusste, das sind alles gesunde Leute, die in Eigenverantwortung zu mir kommen, dann habe ich mir um diese ganzen Hygieneregeln auch keine Sorgen mehr gemacht und die Leute zusammengebracht, ohne Tests, ohne Masken, ohne was auch immer. Und das ging innerhalb des Vereins mit Mitgliedern. Die Bedingung dafür war, dass jeder Mitglied des Vereins war. Dann kannst du sowas machen.

Sobald einer rein kommt in diesen Rahmen, der sich weigert Mitglied zu sein, gilt wieder öffentliches Recht, öffentlicher Raum und dementsprechend kippen alle Regeln in das Öffentliche, woran ich mich zu halten habe und das auch tue. Ich habe allerdings immer Wege gefunden, das zu umschiffen. In dem Verein geht es ja darum, dass alle Mitglied sind. Nun ging es um die Frage, wie wir das für alle machbar gestalten können: Mitgliedsbeitrag dementsprechend gut angepasst oder auch mal gesagt, du bist jetzt erstmal Mitglied und wenn du den Beitrag nicht überweist, dann kündigt man die Mitgliedschaft wieder danach. Jetzt kommst du erstmal rein und kannst einfach mal gucken. So konnten wir unserem Zweck direkt nachgehen und es hat wirklich dazu geführt, dass ich mich in den verschiedensten Lebensbereichen entspannen konnte, weil ich gemerkt habe, diese Fesseln, an die ich gekettet war, wie ich ein Management aufzubauen hatte, sind gelöst.

Die Buchhaltung ist wesentlich einfacher in einem Verein als beispielsweise noch in GmbHs. Es ist auf ganz gewisse Punkte, allerdings wenige einfache Dinge zu achten und lässt dann eben für alles andere, was vorher so komplex und kompliziert geregelt war, die Freiräume, selber zu entscheiden, wie es für diesen Verein gut und wichtig ist, sodass er sein oberstes Ziel erfüllt und zwar in jedem Moment. Das ist der ausgeschriebene, festgelegte und beschiedene Zweck des Vereins., worum sich alles innerhalb des Vereins dreht. Wenn du diesen gut definieren kannst und nieder-

schreibst - und dafür war die „Reise“ vorher gut - wenn du vorher weißt, was dieser Verein abbilden soll, damit du darin möglichst Vollzeit den ganzen Tag, in jeder Sekunde und Minute diesem Ideal und diesem Zweck nachgehen kannst, dann führst du ein Leben im absoluten Einklang und in Fülle und Freiheit und in Kongruenz zu deinem wahren Selbst.

Das Schöne ist, es kann jeder Mitglied werden und stückweise oder vollständig diesen Weg mitgehen, zeitweise, oder auch langfristig. Manche passen ja länger zu einem, manche gehen dann kurz mal, kommen dann vielleicht sogar wieder, doch du hast auf jeden Fall immer Leute, die dieses Thema und dieser Zweck interessiert, die da mitwirken wollen. Es hat einfach alles aufgebrochen und meine gesamte Denkweise verändert.

Manuel: Letztendlich hast du ein Konstrukt gefunden, das es dir ermöglicht hat, all das, was du so vorbereitet und wozu du Erfahrungen gesammelt hast, in einen Rechtsrahmen zu gießen, um dort quasi eure Projekte zu gestalten. Dieser Umweg über Social Media war wichtig, um diese Community aufzubauen, aber dann auch wieder die Entscheidung zu treffen: „Wir wollen ja wirklich physisch offline mit Menschen zusammenkommen, die in diesen Rahmen passen, die diese Ideale mittragen“. Und so hast du auch gemerkt, dass Online und Social Media, dich auch wieder von diesem Fokus abbringen, den du anfangs in der Fraunhofer-Zeit beschrieben hast, als du ja selber für dich erkannt hast, wie gut dir das tut, dich abzukoppeln.

Was mich deshalb noch interessiert ist, wie dieser Weg aussah, aus Social Media raus, was dadurch an Energien für dich frei geworden ist, die du jetzt in diesem Vereinsrahmen, dir und deinem direkten und dem erweiterten Umfeld im Verein zugute kommen lassen kannst? Und wie dann da auch letztlich dieses Thema sexuelle Potenzialentfaltung bei Männern im Rahmen dieser Projekte, die du dort anbietest, dort einfließt?

Bastian: Ich hatte einen großen Schmerzpunkt mit Social Media, denn ich wusste zum einen, wie die Algorithmen funktionieren und dass es wichtig ist, dauerhaft und regelmäßig und kontinuierlich Content zu liefern, was allerdings nicht meinem Naturell entspricht. Wenn ich einfach nur aus Spaß Beiträge veröffentlicht habe, ohne ein gewisses Ziel damit zu verfolgen, dann habe ich gemerkt, dass ich eher unregelmäßig pro Woche einen

Beitrag abgesetzt habe, immer wieder mal Lust hatte, eine Story zu veröffentlichen, manchmal wieder nicht. Nur das ist halt keine Basis, um wirklich organische Reichweite zu generieren. Gleichzeitig hat es dazu geführt, dass wir wirklich expansiv nach außen gegangen sind und mit Leuten Verbindungen geschaffen haben, Online-Kongresse, Netzwerke, Podcasts und so weiter. Das sind alles Dinge, die mir stellenweise Spaß gemacht haben, sofern ich eingeladen wurde. Das allerdings zu forcieren und auf andere Leute zuzugehen, dafür war ich nicht der Typ.

Und als ich mich dann der ganzen Sache so hingegeben habe, habe ich gemerkt, es gibt ja noch einen anderen Weg mit Social Media und das ist der Weg, der als Übergang wirklich sehr, sehr schön ist: denn ich bin, was diese aktiven Beiträge angeht, komplett raus aus dieser Schiene. Ich habe die Apps auch von meinem Handy entfernt und auch am Rechner gucke ich nicht mehr rein. Das heißt, es gibt keine Beiträge, ich kriege keine Nachrichten mehr darüber, ich empfangen sie einfach nicht und ich mache auch keine Storys, bin allerdings dennoch über Social Media vertreten, indem der Verein über Social Media Mitgliederwerbung macht. Dafür gibt es Mitglieder in unserem Verein, die das gerne machen, die das gerne angehen und die dementsprechend diese Mitgliederwerbung schalten. Momentan fokussiert sich die Werbung auf Männer, damit diese ihre sexuelle Kraft fördern und dementsprechend eine gesundheitsfördernde Lebensweise an den Tag legen können und vor allem aus sich selbst heraus sich selbst ermächtigen, ihr menschliches Potenzial auf Basis dieser Energie zu entfalten, die natürlich auch ausgedrückt werden will.

Auf dem Weg habe ich gemerkt, was plötzlich für eine Last abfällt, denn ich muss keine regelmäßigen Beiträge mehr machen. Stattdessen kann ich Beiträge schreiben und veröffentlichen wann ich will. Darüber hinaus lesen diese Beiträge Menschen, die meine Beiträge definitiv interessant finden, weil die Leute, der geschalteten Werbung nachgehen, anschließend in die spezielle Telegram-Gruppe des Vereins freiwillig und aus hohem Interesse beitreten. Natürlich finden die die Beiträge hervorragend! Und dann weiß ich, die Leute haben sich aus freien Stücken dazu entschieden, meine Beiträge zu empfangen, sie antworten auch darauf und gehen auch gerne zu den Meetups. Ich kann sie dementsprechend direkt ansprechen und ich muss nicht darauf hoffen, dass der Beitrag, den ich abgesetzt habe, irgendwen interessiert, sondern ich bin ganz klar mit Leuten in Kon-

takt, die sich für den Verein, das Projekt und die Sache an sich interessieren und darüber kann ich mich mit ihnen austauschen.

Und dann habe ich auch wieder gemerkt, dass das richtig, richtig Spaß macht. Ich bin auch nicht dazu gezwungen, jeden Tag was zu machen. Ich kann selbst entscheiden, ob diese Woche mal wieder ein neuer Beitrag kommt oder kann irgendwann Beiträge auch wieder recyceln, wenn ich mir denke, wäre ganz nett, mal wieder zu interagieren, dann übernehme ich es einfach wieder. Ich kann völlig frei entscheiden. Ich habe letztes Wochenende die Steuern und Reisekostenabrechnungen gemacht und schaute da in meinen Kalender von Anfang 2020. Da hatte ich immer sehr penibel dokumentiert, was ich den ganzen Tag mit meiner Zeit gemacht habe. Und dann habe ich gesehen, das war krass, wie ein Flickenteppich auf dem Kalender, du siehst den Bastian, wie er aufstand, Yoga praktizierte und danach ging es schon los: Social-Media-Beiträge, Social-Media-Antworten, Nachrichten beantworten, dann aus diesen Antworten heraus bis zu zehn Gespräche am Tag. Alles voll, alles drehte sich um Facebook und den Aufbau des Netzwerkes damals.

Keine Chance irgendwas anderes zu machen und wie in einem selbstgebauten Hamsterrad immer den Kontakten nachlaufen. Ich musste Kontakte generieren und Leute anschreiben und wenn das aufhört, dann bricht das ein und dann ist die Existenz dahin. Wenn ich dieser Angst von vornherein begegnet wäre, hätte ich rausgefunden, dass das gar nicht mein Weg ist. Jetzt habe ich das wieder gesehen und dachte mir, es ist so entspannt gerade. Und dem Verein geht es dadurch richtig gut, weil ich einfach auch entspannt bin. Diese Entspannung ist spürbar in den Beiträgen, die Entspannung ist spürbar in den Gesprächen mit den Teilnehmern, die dieses Projekt mitmachen und die natürlich dann auch mega profitieren von dieser Energie, die dabei rauskommt, die das auch anziehend finden. Ich weiß oft nicht einmal, wo die Leute herkommen, die das Projekt mitmachen wollen.

Ich merke, wie ich mehr und mehr meinem Naturell entspreche, weil ich eben in diese Entspannung reingehe. Für mich ist es richtig gut, für mich passt es. Es gibt andere Menschen, die gehen voll auf tagtäglich, da reicht ein Tag vielleicht gar nicht aus, was sie da alles an Storys kommunizieren und verbreiten wollen. Du merkst es bei manchen Leuten, dass sie wirklich Spaß dran haben. Ich habe keinen Bock drauf, wenn ich ganz ehrlich

zu mir bin, hatte ich seit Jahren keinen Bock drauf und habs aus einem gewissen Pflichtbewusstsein heraus gemacht und auch wieder aus einer Existenzangst, dass alles einbricht.

Manuel: Da schließt sich ja wieder dieser Kreis zu all dem, was wir jetzt so in dem Gespräch besprochen haben. Es geht immer wieder darum: „Wie will ich es selber eigentlich haben?“ Der Angst ins Auge schauen, die Angst zulassen, etwas loslassen, um den Raum zu schaffen, in dem das reinkommt, was ich eigentlich wirklich haben möchte und somit diese Energie, diese Kraft aus mir entfalten kann, die ich wirklich haben möchte, das ist für mich dieser rote Faden, der sich eigentlich durch alle Geschichten zieht, die du erzählst und in unserem Gespräch heute da endet, das gleiche eben auch in der Männerarbeit zu tun. Du persönlich für dich als Bastian hast mit dir und deinem eigenen System im Körper die Erfahrung gesammelt, energetisch eine Rakete zünden zu können, die sich wiederum auf alle anderen Felder ausdehnt. Abschließend finde ich wertvoll zu erfahren, was du den Menschen aus deiner Geschichte mitgeben möchtest, damit sie den nächsten Schritt auf dem eigenen Weg gehen können? Also wie würdest du sagen, geht Freiheit?

Bastian: Das wird manche Leute triggern, doch das ist das, was ich jetzt erfahren habe. Ich sage ganz kurz noch dazu: ich bin ein Mensch gewesen, der hat es vielen Leuten recht machen wollen. Und je mehr ich es anderen Leuten recht gemacht habe, desto miserabler war mein Leben und desto miserabler ging es auch scheinbar den anderen Leuten. Es war einfach frustrierend, weil ich versucht habe, es den Menschen recht zu machen und dennoch waren sie nicht glücklich und haben mich auch noch dafür verantwortlich gemacht. Also es ging völlig nach hinten los.

Das, was Freiheit ausmacht, ist, dass du als allererstes auf dich selbst schaust und deine eigene Erfahrung in den Mittelpunkt stellst. Wenn du andere Leute damit aufregst oder wenn es irgendwie nicht zusammenpasst, dann liegt es nicht daran, dass dein Weg richtig oder falsch ist. Es gibt kein richtig und falsch auf dieser Welt, auf dieser Erde. Du kannst alles machen. Egal was, alles, was du glaubst, ist gerade falsch und richtig, moralisch richtig, es ist alles Konditionierung. Das geht bei ganz einfachen Dingen los, wie:

„Ich nehme anderen Leuten vielleicht mal einen Platz weg.“ „Ich dränge mich vor“ bis hin zu - jetzt wird's wirklich hart - bis hin zu anderen Leuten weh tun oder sie sogar zu verletzen oder zu töten. Denn wir wissen nicht mal, was nach dem Tod kommt. Wir wissen nicht mal, ob es die größte Befreiung überhaupt ist, zu sterben. Wir wissen es nicht. Und ich sage jetzt nicht, dass man andere Leute umbringen soll. Das ist einfach nicht in unserem Naturell. Doch es macht einfach ganz klar und deutlich, dass es darum geht, was du selber erleben willst. Und in dem Moment, in dem du glücklich bist, wirst du glückliche Menschen um dich herum erleben und anziehen. Und du wirst auch andere Leute dadurch glücklich machen, dass du dich selbst sehr, sehr, sehr ernst nimmst mit all deinen Wünschen. Wenn du merkst, dass deine vegane Lebensweise nicht mehr so funktioniert, weil sie dir einfach körperlich weh tut, dann ist es egal. Dann gehst du halt den Weg und wenn er ganz extrem ist, wie ich ihn erlebt habe, dann isst du rohes Fleisch und Rohmilch und du merkst, wie dein Körper darauf aufbaut. Es gibt diese moralischen Dinge nicht, die du dir davor aufgebaut hast. Es gibt sogar Menschen, die es moralisch gut finden, dass Tiere dafür hergenommen werden, das ist immer eine Frage des Blickwinkels. Doch was will dein Körper wirklich sagen? Es gibt kein gut oder schlecht. Es kann auch sein, dass du eine Beziehung führst, in die du gar nicht reinpasst oder in denen gewisse Dinge gar nicht erfüllt werden. Du magst und liebst diese Person vielleicht aus ganz bestimmten Aspekten heraus. Du merkst, langfristig ist es das nicht, dann wirst du das ändern, auch wenn es im ersten Moment weh tut. Dann merkst du, durch diese Angst, die ich da habe, da gilt es durchzugehen.

Oder wenn du merkst, dein berufliches Umfeld ändert sich komplett, was willst du wirklich? Welche Komponenten machen dir davon Spaß? Und wo willst du eigentlich hin? Einfach immer nur in den Job reinzugehen und sich allem zu beugen, ist einfach nicht das, was zu deiner wahren Identität gehört. Und dazu musst du erst etwas töten. Du musst immer und immer wieder töten. Der Tod kommt vor dem Leben, du tötest, bevor du lebst. Es ist völlig egal, was das auf deiner geistigen VR-Brille ist, was du dir gerade anschaust, ob das jetzt gerade ein Stück pflanzliches Essen ist, ob es ein Mensch ist, mit dem du in Beziehung trittst. In dem Moment, wo er nicht mehr vor dir auftaucht, wo du andere Wege gehst, ist dieser Mensch praktisch genauso gut gestorben für deine Welt. Er ist einfach nicht mehr

existent. Du glaubst, dass in dem Moment, wo du dich weg bewegst, wo du ihn nicht mehr anschaust, dass er noch da ist. Doch das weißt du niemals mit hundertprozentiger Sicherheit.

Es kann auch sein, dass der Partnerin, von der du dich trennst und glaubst, du siehst sie die nächsten Tage immer wieder noch mal, alles Mögliche passieren kann. Sie kann verweist sein, sie kann tatsächlich sterben. Sie kann einfach nur immer zufälliger Weise niemals da sein, wo du bist. Sie wird sich auch vielleicht aus ganzen Kontaktnetzwerken rausgezogen haben und dann ist sie für dich wie gestorben, beispielsweise. Das heißt mit jeder Entscheidung stirbt etwas, jetzt in diesem Moment.

Wenn du dieses Buch gerade liest, und es später zumachst, dann sterbe ich in Form dieser Stimme, die du vorher gelesen hast und du wendest dich anderen Dingen zu. Das ist so banal und genauso ist es in allen anderen Dingen. Und dann tritt was Neues auf den Plan, was du dir neu anschauen kannst. Und das ist auch gerade im beruflichen oder in diesen gravierenden Entscheidungen, aber wer macht es denn so gravierend? Du selbst machst es gravierend. Du selbst entscheidest dich, dass das jetzt eine gravierende und einschneidende Entscheidung sein soll, dass es so viel Angst machen soll. Du wählst diese Angst, du wählst all das, was da passiert und du wählst jedes Mal, egal für was du dich entscheidest, wählst du genauso den Tod wie das Leben, denn du tötest dementsprechend alle Möglichkeiten, die tatsächlich für dich gemacht sind, die für dein Ideal gemacht sind.

Hörst du nicht auf den Impuls, dann tötest du ihn, tötest vielleicht sogar zukünftige Kinder, die du sonst in die Welt setzen würdest, obwohl du es zwar willst, dich aber nicht traust, weil gerade die Zeiten so unsicher sind. Du tötest dementsprechend etwas, was noch gar nicht da ist. Es geht darum, diese Angst immer wieder zu erkennen, dass in jedem Moment Tod und Leben stecken und dass der Tod genauso wertvoll und schön ist wie das Leben. Das können wir ja im Prinzip erkennen, auch in den banalsten Dingen. So einfach kann eine Entscheidung sein.

Manuel: Also letztlich sich zu erlauben, ein Kapitel zu schließen, das sich als entweder abgeschlossen anfühlt oder einfach gerade nicht mehr in mein Leben passt oder ich gerade keine Lust darauf habe oder ich auch merke, dass es mir gerade zu anstrengend ist. Und damit darf vielleicht

auch das Ego ein Stückchen sterben, der Gedanke kam mir gerade. Da ist die Geschichte, die ich mir gerade erzähle, warum ich jetzt vielleicht diese Anzahl an Calls am Tag machen muss, um irgendwelche Menschen in irgendein Programm zu lotsen oder warum ich jetzt so und so viele Posts absetzen muss, um irgendwas zu bekommen, was ich mir hier oben ausmale, aber gar nicht weiß, ob das der einzige Weg ist oder ob es vielleicht ganz anders, sogar viel leichter mit mehr Spaß geht.

Das finde ich einen sehr, sehr schönen Impuls, den ich gerne am Schluss so stehen lassen möchte. Wenn es für dich sich stimmig anfühlt, um damit den Menschen diesen Raum zu öffnen, damit sie selbst entscheiden können, ob sie jetzt an dieser Stelle das Buch zuschlagen möchten oder auch in ihrem Leben ein Kapitel schließen möchten oder ob sie Lust haben, jetzt weiterzulesen.

Bastian: Ich habe jetzt auch alles gegeben, ich merke, wie jetzt einfach wieder eine Pause angesagt ist.

Manuel: Ich danke dir für diesen wertvollen Input. Ich habe wirklich sehr, sehr gerne zugehört und der Austausch zwischen zwei Projektoren war auch für mich sehr schön. Jetzt sind wir auf Human Design³⁵ gar nicht eingegangen, aber es ist völlig egal. Auch da lerne ich jedes Mal wieder in jedem Gespräch von irgendeiner Erwartung loszulassen, weil es kommt immer genau das rein, was in diesem Moment in der Verbindung zwischen zwei Menschen da ist. Der einzig authentische Kontakt, die einzig authentische Begegnung, die möglich ist, ist ganz genau in so einem Raum. Und es beginnt erst mal bei mir selber, indem ich mit mir gut verbunden bin, dann einen Raum aufbaue, wie wir ihn jetzt gerade für dieses Gespräch aufgebaut haben. Und alles andere sind wieder Sachen, die hier oben im Kopf passieren, wo wir noch gar nicht wissen, was damit in irgendeiner Form vielleicht entsteht oder auch nicht - und es ist auch gar nicht unsere Aufgabe. Deswegen danke ich dir für das Betreten dieses Raumes, für das gemeinsame Halten und Gestalten dieses Raumes und jetzt die Erlaubnis, diesen Raum auch wieder zu schließen.

³⁵ weitere Informationen: <https://www.justfuckindoit.de/human-design>

Bastian: Ja, an der Stelle auch vielen Dank an dich, du hast mich richtig gut durchgeführt mit deinen Fragen, hast das wunderbar herausgekitzelt, so dass ich auch mega mega Bock hatte, auf diese Fragen zu antworten. Das war phäno-menal. Das hatte ich ganz, ganz selten so, dass jemand das so inbrünstig und begeistert beherrscht, solche Fragen zu stellen, das ist bemerkenswert, wirklich. Also danke, danke, hat richtig Spaß gemacht.

Manuel: Ich danke dir für dieses schöne Feedback und es ist immer wieder etwas, was ich auch wieder anerkennen darf. Das ist nun mal das, was ich mit am besten kann, genau solche Räume halten, um Menschen den Raum zu geben, sich in ihrer eigenen Größe zu zeigen. Das ist auch genau, was jetzt mit diesem Buchprojekt wieder entsteht, weil letztlich diese zwölf Menschen plus allem, was drumrum ist, was hinterm Vorhang passiert, einen Raum gestalten und diesen Raum zu halten und zu manövrieren - ohne Ego, ohne Druck, ohne Erwartungen - ist eine unglaubliche Herausforderung. Aber erst dadurch entsteht diese unaufhaltsame große Welle, auf die alle Bock haben aufzuspringen - jede/r in seinem Tempo, wenn er/sie sich dafür ready fühlt und jede/r dann auch wieder entscheiden kann: „Okay, jetzt möchte ich auch wieder von dieser Welle runter“. Deswegen danke ich dir für diesen gemeinsamen Ritt auf unserer gemeinsamen Welle.

Mehr zum Autor und seiner Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autor-bastian.

Fülle

*Fülle bedeutet präsent zu sein in meinen Beziehungen,
zu fühlen, wann ich bereit bin, Gehör zu schenken,
mir Raum und Stille geben zu können,
wenn es sich für mich danach anfühlt.*

*Fülle bedeutet präsent zu sein in dem Tun meiner Hände,
und in jedem Gegenstand, den ich mit ihnen erschaffe.*

*Fülle bedeutet meinem eigenen Rhythmus zu folgen,
der es mir erlaubt, emotional präsent zu sein
in den Prozessen, die ich durchlebe.*

*Beobachten zu können und dementsprechend zu handeln,
wenn ich fühle, dass sich etwas in mir ändern darf.*

*Fülle bedeutet meine Grenzen zu erkennen,
und wenn mich etwas einschränkt, mich zu trauen,
es beizeiten zu kommunizieren.*

*Fülle bedeutet mich mit Lebensmitteln zu nähren, die mit Liebe, ohne
Pestizide in Handarbeit geschaffen wurden.*

*Fülle bedeutet Frieden, den mir die Landschaft
beim Blick aus dem Fenster meines Hauses gibt.*

*Fülle bedeutet, mich zu entscheiden,
mit welchen Menschen ich meine Zeit verbringe
und mich mit ganzer Seele verbinde.*

*Fülle bedeutet mich mehr und mehr in meinem Körper
zuhause zu fühlen und mir meiner selbst bewusst zu sein.*

*Fülle bedeutet meinen Wünschen Raum zu geben
und auf diesem Weg neue Talente zu entdecken.
Mich zu trauen, meine Talente zu leben, damit sie wachsen
und gedeihen und anderen dienlich sein können.*

*Fülle bedeutet aus der Freude heraus
und nicht mit Anstrengung Geld verdienen zu können.*

*Fülle bedeutet das Göttliche durch die Augen
unserer Mitmenschen zu sehen,
auch wenn sie sich selbst vielleicht nicht daran erinnern.
Zu verstehen, dass wenn ich anderen schade, ich in erster Linie mir selbst
Schaden zufüge. Anderen dienlich zu sein
ohne mich selbst auf dem Weg zu verlieren.*

*Fülle bedeutet mich auszudrücken, meiner Intuition zu folgen,
auch wenn im Außen das Gegenteil gesagt wird.*

*Fülle bedeutet nicht Aktionismus, sondern so lange in der Ruhe zu bleiben,
bis ein klarer Impuls kommt, dem ich nachgehe.*

*Fülle bedeutet in einem Rhythmus zu sprechen, der es mir erlaubt,
meine Worte zu fühlen, statt sie einfach auszuspucken.*

*Fülle bedeutet durch jede Angst gehen zu können,
die sich mir in den Weg stellt.
Und gleichzeitig nicht aufzugeben,
wenn es mir schlecht geht.
Meinen Nächsten als fühlendes Wesen erkennen zu können
mit Bedürfnissen und inneren Prozessen.*

*Fülle bedeutet, alles was mir im Leben passiert,
voll anzunehmen, statt dagegen anzukämpfen.*

Angst – ein Geschenk der Evolution

oder

mein Weg von der Kulturwirtin zur Landwirtin

von Andrea Erhard

German Angst

Dieses Buch ist ein Mutmachbuch, das heißt, es möchte anhand persönlich erlebter authentischer Geschichten Mut machen. Wenn wir von Mut reden, kommen wir automatisch auf die Angst zu sprechen. Denn Mut geht nicht ohne Angst. Du hast Angst? Wunderbar, das ist die beste Voraussetzung, um mutig zu sein!

Ich möchte in dieser Geschichte eine Lanze für die Angst brechen und dazu beitragen, dass Angst einen besseren Ruf bekommt. Ich habe das Gefühl, dies so bald wie möglich machen zu wollen, denn obwohl keiner Angst haben möchte, wird sie immer spürbarer in unserer Gesellschaft, ganz zu schweigen von krankhaften Angststörungen wie Paranoia etc.

Ich war lange Zeit der Meinung, meine Angst würde mich davon abhalten, mutig zu sein. Ich war immer ein vorsichtiger, ängstlicher Mensch ohne Selbstvertrauen. So war ich eben, das waren unabänderliche Bestandteile meiner Persönlichkeit und alles Faktoren, die einem mutigen Leben im Weg stünden, so war meine damalige Meinung.

Deshalb bewegte ich mich immer auf möglichst sicherem, risikoarmen Gebiet, orientierte mich dabei stark an dem, was die Menschen in meinem Umfeld taten, was einen „anständigen Menschen“ ausmachte, denn ich selbst hatte weder Hobbys noch einen Zugang zu meinen Talenten, Interessen oder gar einer Vision. Jegliche Entscheidung wurde einer wirtschaftlichen Rentabilitätsprüfung unterzogen. Heutzutage stellt das für mich einen ziemlich sicheren Weg in die Depression dar, denn irgendwann fragte ich mich völlig zu Recht, welchen Sinn mein Dasein eigentlich hatte. In meinen Dreißigern war der Wille nach Veränderung ganz deutlich da und ich begab mich auf die Suche nach Antworten. Da ich mit dem Ver-

stand nicht weiterkam, war schon sehr bald die Idee da, dass die Lösung in meinem Unterbewusstsein beheimatet sein müsste. Ich machte eine Ausbildung in Hypnosetherapie und im Familienstellen und probierte viele weitere energetische Methoden aus. Die ersehnte Klarheit blieb jedoch aus.

Ich spürte schon sehr stark, dass es noch viel mehr gibt, als das, was wir sehen und bewusst wahrnehmen und diese unsichtbare Welt in uns und um uns herum erweckte immer mehr mein Interesse. Trotzdem hatte ich immer noch die fixe Idee, ich müsste meine Lebensbedingungen verändern, um Zufriedenheit zu finden. Die Hauptbaustelle sah ich in meiner beruflichen Tätigkeit. Nach meinem Kulturwirtschaftsstudium stieg ich in den Vertrieb einer kleinen Fernsehproduktion in München ein. Nach insgesamt fünf Jahren Vollzeitbürotätigkeit in zwei verschiedenen Firmen inklusive Mobbing Erfahrung war ich körperlich und psychisch ausgebrannt und so beendete ich meine Festanstellung Anfang 2014. Nach einem Jahr Arbeitslosigkeit folgte eine halbjährige Auslandstätigkeit auf der Weltausstellung in Mailand. Es war auch eine Vollzeittätigkeit, nur nicht im Büro, sondern im direkten Kontakt mit Menschen. Welch' ein Unterschied! Zurück in München war dann für mich klar, dass ich nie wieder vierzig Stunden in ein und demselben Büro verbringen würde.

Diese Klarheit führte zu einem guten Kompromiss, einer Teilzeitbürostelle bei der Messe und einer freiberuflichen Tätigkeit als Dolmetscherin und Hostess auf Messen und Veranstaltungen. Als ich den Entschluss fasste, mit meinem Partner nach Italien auszuwandern, arbeitete ich in Teilzeit als Fremdsprachensekretärin in einer Anwaltskanzlei und nahm mir viel Zeit für meine persönliche Weiterentwicklung. Im Nachhinein betrachtet war die Auswanderung mehr eine Flucht als die Hoffnung auf eine heilbringende Veränderung. Ende 2019 lösten wir unser Leben in München auf und starteten mit einem Auto voller Kleidung, Bücher, Laptops und unserem Hund Richtung Rom, wo uns ein möbliertes Appartement und sehr nette und hilfsbereite Vermieter erwarteten.

Vielleicht erhoffst du dir von diesem Buch entscheidende Hinweise und Inspirationen, dass es bei dir „Klick“ macht und deine Angst plötzlich weg ist und du mutig deine Träume verwirklichen kannst. Meine Erfahrung ist: Entweder du machst es mit der Angst oder gar nicht! Ich selbst hatte gro-

ße Angst, denn ich hatte nicht einmal einen Plan, der schiefgehen konnte, das hieß nach meiner Logik, die Wahrscheinlichkeit, dass es gut gehen würde, war sehr gering. Meine Rentabilitätsrechnung habe ich in diesem Fall gar nicht erst bemüht, denn die wäre überhaupt nicht aufgegangen. Vor meiner Auswanderung hatte ich mich überhaupt nicht mit Spiritualität beschäftigt. Dass mich das Universum in irgendeiner Weise unterstützen könnte auf dieser Reise - nach dem Motto: „Der Weg legt sich beim Gehen unter Deine Füße“ - war mir damals völlig unbekannt.

In den darauffolgenden Monaten füllte ich meine Tage mit Blogschreiben, eine Idee, die mir völlig spontan morgens beim Aufwachen kam. Außerdem las ich zunehmend philosophische und psychologische Inhalte. Die Situation, die dann ab März 2020 eintrat, veränderte meinen Tagesablauf und mein Leben in keinsten Weise, sie löste auch keinerlei Existenzängste in mir aus, einen Job und soziale Kontakte hatte ich ohnehin nicht mehr. Ein paar Dividendenaktien befanden sich in meinem Depot, die dann natürlich auch mächtig heruntergesackt waren. Das beunruhigte mich auch nicht wirklich, denn ich vermutete, dass sich die Panik an den Märkten wieder legen würde und so war es dann auch und die Aktien stiegen langsam an. Der Einstieg schien nun günstig und so kaufte ich einige Aktien, um meine Verluste auszugleichen. Bisher hatte ich immer sehr zögerlich investiert und hatte keinerlei Freude daran. Der Betrag in meinem Depot nahm von Tag zu Tag zu. Langsam fing es an Spaß zu machen und ich wurde mutiger beim Investieren. Der größte Posten in meinem Depot war ein vielversprechendes DAX-Unternehmen, das schon vor der Krise eine beachtliche Erfolgsgeschichte hingelegt hatte.

Eines Morgens sank der Kurs der Aktie beachtlich und ich wollte mir die Chance nicht entgehen lassen nochmals günstig nachzukaufen. Der Kurs bewegte sich so schnell, dass meine Kaufaufträge direkt gestrichen wurden. Wie in Trance gab ich eine Kauforder nach der anderen ab. Den Tag verbrachten wir anschließend draußen ohne Handy. Als wir an diesem Abend des 18. Juni 2020 wieder nach Hause kamen, sah ich, dass der Aktienkurs völlig abgesunken war, meine Kaufaufträge alle ausgeführt waren und ich einen hohen fünfstelligen Betrag in dieses Unternehmen investiert hatte. Das Internet war voll mit skandalösen Nachrichten über das Unternehmen. Es war von Betrug die Rede, von 1,9 Milliarden Euro, die

nicht mehr auffindbar wären und womöglich gar nicht existierten. An diesem Abend war noch nicht klar, dass ich Opfer des größten Finanzskandals der Nachkriegszeit geworden war und Totalverlust erleiden würde.

Ich erlitt allerdings an diesem Abend schon einen emotionalen Schock, der sich anfühlte wie ein endloser Fall in die Tiefe. Die darauffolgenden Tage waren von Magenschmerzen, Trauer um das Geld, Scham, Verlust- und Existenzangst bestimmt. Schon am zweiten Tag fiel mir auf, wie sehr mich Angst, und vor allem die Angst vor finanziellem Verlust in meinem bisherigen Leben blockiert hatte. Sowohl meine persönliche Situation als auch die Betrugsgeschichte, die immer mehr ans Tageslicht kam, schien mir so surreal, wie aus einem schlechten Film und derart absurd, dass ausgerechnet ich, die immer den sicheren Weg ging, gerade was Geld betraf, von einem Moment auf den anderen 75.000 Euro verloren hatte. Ich begriff diesen Schicksalsschlag plötzlich als ganz große Chance für mich. Mir war mit einem Mal klar, dass ich nun die Möglichkeit hatte, das Ruder ein für alle Male herumzureißen und mich dieser Angst endlich zu stellen.

Damals hatte ich die Vorstellung, dass ich mit gewissen Methoden, die ich zu dem Zeitpunkt nicht kannte, die Angst auflösen und zukünftig ohne materielle Verlustangst weiterleben könnte. Ich machte mich gleich an die Recherche im Internet mit den Suchbegriffen „Auflösen von Ängsten“, „Was tun gegen Verlustangst?“ und stieß auf interessante YouTube-Videos über Psychologie und geführte Meditationen zum Auflösen von Ängsten. Ich verbrachte den ganzen Tag mit meinem Laptop im Bett mit Meditationen und Hypnosen, die meiste Zeit heulend. Viele Kindheitserinnerungen kamen hoch, auch solche, die ich nicht direkt in Zusammenhang mit dem Thema Geld gesehen hätte. Dieser Prozess dauerte ungefähr fünf Tage, dann besuchte ich eine Freundin in ihrem Landhaus in der Toskana. Dort verbrachte ich den ganzen Tag draußen in der Sonne und half ihr bei der Gartenarbeit. So wurde ich nicht mehr mit den Skandalnachrichten im Internet konfrontiert, nur noch mit meinen eigenen skandalösen Gedanken. Ich war ungefähr eine Woche bei ihr, es war der erste Juli 2020, als ich mit meinem Hund wie jeden Tag durch die wunderschöne toskanische Landschaft spazierte und auf einmal war sie da, die Fülle überall, die Perfektion, eine tiefe Zufriedenheit und Dankbarkeit, ich spürte Liebe, Verbundenheit und Vertrauen.

So fühlt sich vielleicht Urvertrauen an, dachte ich spontan. Dieser Sinneswandel kam so überraschend, dass ich direkt erschrak und dachte, wo sind denn all meine Probleme, sind sie gelöst? Mein finanzieller Verlust schien immer noch real zu sein, er trübte allerdings in keinsten Weise mein damaliges Empfinden. Es kehrte eine tiefe Entspannung in mich ein, denn ich hatte eine Gewissheit, dass es einen größeren Plan für mich und überhaupt alles im Universum gab und alles, was mir widerfährt, zu meinem Wachstum beiträgt. Da war außerdem das klare Gefühl, dass ich diesen finanziellen Verlust nicht hätte verhindern können und gleichzeitig das Bewusstsein, dass ich meine Realität selbst erschaffen kann. All das, was ich nun versuche in Worte zu fassen, fand ich später so ähnlich als Beschreibung von Füllebewusstsein wieder. Es war, als hätte jemand einen Schalter bei mir umgelegt. Heute würde ich sagen, dass mein Bewusstsein von einer Sekunde auf die andere ein paar Stufen angehoben wurde und ich mich als Schöpfer meines Lebens spüren konnte. Abends schrieb ich all meine Empfindungen auf, ich wusste ja nicht, wie lange dieser wunderbare Zustand anhalten würde und wie lange ich mich daran erinnern könnte.

Die nächsten Tage schwebte ich wie auf einer Wolke über den Dingen, ich erkannte alle möglichen Zusammenhänge und hatte spürbar Zugang zu meiner Intuition. Ich fühlte mich so verbunden und im Mitgefühl mit meiner Familie und allen Menschen in meinem Umfeld. Zurück in unserem kleinen Appartement begab ich mich auf die Suche nach Erklärungen im Internet und nach Menschen, die Ähnliches erlebt hatten. Da erst entdeckte ich Spiritualität für mich, jedes Wort sprach mir aus der Seele, weil ich nun am eigenen Leib spürte, was Bewusstsein ist. Als ich mich meinem inneren Drachen gestellt hatte, wartete tatsächlich ein riesiger Schatz auf mich, von dem ich nicht einmal eine Ahnung hatte, dass er existierte. Erst durch diesen finanziellen Verlust wurde mir klar, dass ich mein bisheriges Leben im Mangel verbracht hatte und dadurch immer wieder Neid, Betrug, Mobbing und Missgunst in mein Leben zog.

Seither hat sich mein Leben dahingehend geändert, dass ich mir immer mehr erlaube in Fülle zu leben und bewusst Risiken eingehe, die mir Angst machen. Das hat weniger damit zu tun, dass ich die Gewissheit habe, dass meine Seele weiterlebt, sondern vielmehr mit der Erfahrung, wieviel Le-

bensenergie durch Angst blockiert wird. Immer wenn ich Dinge mit Angst gemacht habe, fühlte ich mich danach so viel stärker und kraftvoller. Die entscheidende Erkenntnis, die ich in diesem Prozess gewonnen habe, ist, dass ich durch Kontrolle und Vermeiden von Risiken mein Schicksal nicht zum Positiven beeinflussen kann, ganz im Gegenteil. Unser Leben besteht nicht aus unseren bewussten Entscheidungen, Plänen und Zufällen, sondern ist meiner Meinung nach ein Zusammenspiel von Energien, und Energie kann ich beeinflussen, nicht mehr und nicht weniger.

Wir erinnern uns, meine Motivation war ursprünglich die Verlustangst loszubekommen. Sie war nach meinem spirituellen Erwachen immer noch da und ist es auch heute noch. Anfangs war ich enttäuscht, dass es nicht oder noch nicht geklappt hatte, vielleicht dauerte es noch, dachte ich, oder ich sollte noch mehr Meditationen machen. Mittlerweile habe ich voll und ganz eingesehen und akzeptiert, dass mich diese und jede andere Angst ein Leben lang begleiten wird. Vor meinem finanziellen Verlust hatte ich mich ausschließlich mit der „Angst“ meines Hundes beschäftigt, die gar keine war, wie ich später verstand.

Die deutsche Alltagssprache unterscheidet nicht zwischen Angst und Furcht und mir fällt immer mehr auf, dass diese Unterscheidung auch im Kontext von Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität unzureichend bis gar nicht stattfindet. Dabei legte Kierkegaard bereits im Jahr 1844 großen Wert auf die Unterscheidung von Furcht und Angst: „Angst ist für ihn nicht Furcht, die sich auf ein bestimmtes Objekt richtet, sondern die Angst vor dem Nichts. Für ihn muss die Angst im Zusammenhang mit der menschlichen Existenz gesehen werden und diese hat die Aufgabe, das Endliche und das Unendliche zusammenzubringen.“

Weniger genial, aber verständlicher ausgedrückt: Furcht bezieht sich immer auf einen konkreten, gegenwärtigen Auslöser, während Angst auf eine zukünftige Bedrohung gerichtet ist. Mit dieser Definition im Hinterkopf fällt einem auf, dass wir meistens von Angst reden, wenn eigentlich Furcht gemeint ist. In diesem Beitrag geht es mir wohlgerne tatsächlich um die Angst im Gegensatz zur Furcht.

Durch diese Unterscheidung begriff ich erst den Zusammenhang zwischen Angst und Meditation. In der Meditation trainieren wir unseren Geist, im

Hier und Jetzt zu verweilen und nicht in die Zukunft und in die Vergangenheit abzuwandern. Per definitionem bezieht sich Angst immer auf die Zukunft. Gedanken in der Gegenwart können demnach keine Angst hervorbringen.

Mit dem Begriff *German Angst* beschreibt man im Englischen eine übertriebene Zögerlichkeit oder gar Besorgtheit. International gesehen gelten Deutsche als sehr zögerlich und um ihre Zukunft besorgt, was sich beispielsweise darin äußert, dass sie weltweit führend im Abschließen von Versicherungen und Veränderungen gegenüber sehr skeptisch sind. *German Angst* kann also durchaus mit Existenzangst übersetzt werden. Die „deutsche Angst“, also der deutsche Begriff Angst, wird hingegen meistens für Furcht verwendet. Das klingt vielleicht nach Haarspalterei, denn letztendlich ist es egal, welchen Begriff ich dafür verwende, es kommt schließlich auf das Gefühl an und es ist durchaus richtig, dass sich das Gefühl von Angst und Furcht nicht unterscheidet, die körperlichen Symptome, die mit diesen Gefühlen einhergehen sind auch dieselben. Es fühlt sich in beiden Fällen so an, als ginge es um Leben und Tod. Für mich ist die Unterscheidung zwischen Angst und Furcht dennoch so wichtig, da davon abhängt, ob ich hindurchgehe oder nicht. Handelt es sich um Angst im Sinne von *German Angst* und damit nicht um eine lebensbedrohliche Situation, ist es vermutlich eine gute Idee mich ihr zu stellen. Meine Furcht zu ignorieren kann unter Umständen lebensbedrohlich sein.

Die Frage lautet dann eher: Wie erkenne ich für mich, ob ich Angst oder Furcht habe, wenn doch das Gefühl dasselbe ist? Die Antwort findest du in diesem Fall im Außen, wenn du dich fragst: Bist du in diesem Moment in einer lebens- oder existenzbedrohenden Situation? Wenn dem nicht so ist, hast du ganz klar Angst.

Was sich wie ein einfacher Fahrplan anhört, ist für traumatisierte Menschen, zu denen ich und die meisten von uns gehören, schwierig bis unmöglich. Ein Geräusch oder Geruch kann das System in eine frühere lebensbedrohliche Situation versetzen, sodass der Mensch voll und ganz überzeugt ist, momentan in einer lebensbedrohlichen Situation zu sein, auch wenn dies faktisch nicht der Fall ist. Ich erinnere mich noch sehr gut, denn es ist noch keine drei Jahre her, als ich mich im Kreis drehte und keinen Ausweg fand. Ich besuchte viele Veranstaltungen, war allerdings nicht

bereit, wirklich bei mir hinzuschauen und schon gar nicht therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Heute ist mir klar, dass ich versuchte, alles mit dem Kopf zu begreifen und zu lösen, was nach meinem heutigen Kenntnisstand nicht funktionieren kann, da Emotionales nur durch Emotionales „überschrieben“ werden kann, der Verstand allein kann dabei nicht behilflich sein. Vielleicht hätte ich durch externe professionelle Unterstützung manchen Prozess früher anstoßen können und es hätte den finanziellen Verlust nicht gebraucht.

Ich habe mal den Ratschlag gehört, man könne in unangenehmen Situationen, in denen man sich auf irgendeine Weise ärgert oder schlecht fühlt, daran denken, wie man vermutlich in ein paar Jahren über ein und dieselbe Situation denken würde. Nehmen wir beispielsweise eine Autopanne, über die wir uns im Moment extrem ärgern und in zehn Jahren sogar darüber lachen können. Ist es dann nicht auch möglich diesen Zeitraum zu verkürzen? Vielleicht stellt sich in einem Jahr schon raus, dass ich keine größeren Verluste dadurch erlitten habe und ich kann schon darüber lachen? Vielleicht kann ich schon nächste Woche beim Stammtisch lachend darüber berichten? Vielleicht kann ich mich sogar gleich darüber amüsieren? Dies setzt natürlich voraus, dass keine akute Gefahr im Verzug ist - da haben wir wieder die Unterscheidung zwischen Angst und Furcht. Wenn ich bei einem Autounfall verletzt wurde, bin ich in existenzieller Not, ich spüre Schmerzen und fürchte eventuell sogar um mein Leben. Handelt es sich nur um einen Blechschaden, habe ich vermutlich Angst, dass die Reparaturkosten teuer werden, die Versicherungskosten hoch gehen und ich wegen der Verspätung Ärger mit dem Chef bekomme. In solchen Situationen kann ich nicht mehr weglaufen oder mich für eine andere Option entscheiden, ich kann lediglich wählen, wie ich mich in der Situation fühlen möchte und woran ich denke. Die bildliche Vorstellung, wie ich die Situation humorvoll beim nächsten Stammtisch zum Besten gebe anstatt mir auszumalen, wie hoch die Reparaturkosten maximal sein werden, ist meiner Meinung nach ganz praktikabel.

Soll ich jetzt meine Komfortzone verlassen und in die Höhle des Säbelzähntigers rennen?

Seit meiner Rückverbindung zu mir glaube ich an eine höhere Gewalt, an einen Schöpfer und gleichzeitig glaube ich an Darwin und seine Evolutionstheorie. Ich glaube also, dass wir irgendwann stark behaart waren und uns auf allen Vieren fortbewegten als Jäger und Sammler. Ich glaube auch, dass wir damals wie die Tiere permanent im Hier und Jetzt lebten. Zu gefährlich war das Leben in der freien Natur, als dass man gedanklich hätte abschweifen können in die Zukunft oder Vergangenheit. Die Menschen waren immer nur mit ihren momentanen Bedürfnissen beschäftigt, lange Zeit voranzuplanen machte gar keinen Sinn, es konnte schließlich sein, dass man morgen von einem Bären gefressen wurde. Man sagt, wir stammen vom Steinzeitmenschen ab, der Angst hatte, in die Höhle des Säbelzähntigers zu gehen und daher überlebte. Ich glaube, unsere Vorfahren hatten eine instinktive Furcht vor der Höhle des Tigers und diese hat ihnen das Leben gerettet, nicht die Angst.

Irgendwann gingen die Menschen nur noch auf zwei Beinen, ihr Gehirn wurde größer, sie wurden sesshaft und betrieben Ackerbau und Vorratshaltung. Was genau zum Gehirnwachstum führte, ist meines Wissens nicht ganz klar. Vermutlich spielt das Feuer und die Ernährung mit gebratenem Fleisch eine Rolle für die Weiterentwicklung des menschlichen Gehirns. Für mich ist das nicht so relevant. Entscheidend ist für mich, dass mit der Vorratshaltung eine Planung in die Zukunft verbunden war. Folgte früher das Ergebnis unmittelbar auf die Handlung, fallen diese beiden Elemente nun immer mehr auseinander. Die Ernte wird erst im Winter gegessen, wir arbeiten und erhalten das Geld erst am Ende des Monats, die Rente am Ende des Lebens. Kaum eine Handlung, die wir heute machen, führt unmittelbar zu einem sichtbaren Ergebnis. Daher wandern wir mit dem Kopf gerne voraus in die Zukunft, zu dem Zeitpunkt, an dem die Belohnung dann endlich eintritt oder eben nicht. Das ist genau der Moment, in dem Angst entsteht, wenn wir uns ausmalen, was alles schief gehen könnte bis dahin. Je weiter die Anstrengung und die Belohnung zeitlich auseinanderfallen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass in der Zwischenzeit etwas passieren könnte, dass die Belohnung vereitelt.

Frühgeburt

Das im Laufe der Evolution gewachsene Gehirn ermöglichte es dem Menschen also erst, in die Zukunft und in die Vergangenheit zu denken. Das größere Gehirn hatte außerdem zur Folge, dass die Schwangerschaft im Laufe der Jahrtausende verkürzt wurde, sonst wäre der Kopf für den Geburtsvorgang zu groß gewesen. Der Mensch wird ähnlich wie ein Känguru als Frühgeburt geboren. Die logische Folge davon ist, dass die Schwangerschaft außerhalb des Körpers fortgesetzt wird, indem das Neugeborene ständig am Körper getragen wird und jederzeit die Möglichkeit hat zu trinken, wie es zuvor über die Nabelschnur gewährleistet war. Diese Schwangerschaft außerhalb des Körpers nimmt nicht irgendwann ein abruptes Ende, denn das Baby entscheidet selbst, wann und wie lange es sich krabbelnd oder gehend von der Mutter entfernt. Die Abstände werden mit der Zeit immer größer und das Kind gewinnt durch eigene Erfahrungen Selbstvertrauen³⁶.

Mit zunehmender Modernisierung unserer Gesellschaft wurde diese Schwangerschaft außerhalb des Körpers verkürzt beziehungsweise fand irgendwann gar nicht mehr statt. Dem ersten Teil der Schwangerschaft wurde mit der Geburt im Krankenhaus oder sogar mit einem Kaiserschnitt ein abruptes traumatisierendes Ende gesetzt und der Säugling war mutterseelenallein in einem Bettchen in existenzieller Not. Ich gehe davon aus, dass ein Säugling noch nicht in der Lage ist, Angst zu empfinden, er spürt aber intuitiv, dass er allein nicht überlebensfähig ist. Dafür spricht, dass zu Beginn unseres Lebens erst ein Teil unseres dreifaltigen Gehirns, das Reptilienghirn, voll funktionsfähig ist. Im Laufe der ersten Lebensjahre entwickelt sich dann das Säugetiergehirn mit dem limbischen System. Limbisches System und Hirnstamm gemeinsam werden auch als emotionales Gehirn bezeichnet. Zum Schluss erst wird der Neocortex, das rationale Gehirn, unser Großhirn und mit ihm auch die Frontallappen und der präfrontale Cortex voll ausgebildet. Dann erst ist der Mensch in der Lage

³⁶ vgl. Bauer, Joachim: *Wie wir werden, wer wir sind*, S. 17 f.

vorausschauend zu agieren, in die Zukunft zu planen und seine natürlichen Triebe zu kontrollieren³⁷.

Vor Kurzem erst gelangte ich zu der Erkenntnis, dass in der Gehirnentwicklung vom Säugling zum Erwachsenen die evolutionäre Gehirnentwicklung der Menschheit noch einmal nachvollzogen wird. Ebenso wird in der Entwicklung eines menschlichen Embryos die Evolution vom Einzeller zum Säugetier jedes Mal wiederholt.

Ein Dasein ohne menschlichen Körperkontakt und Zugang zu Nahrung löst also beim Neugeborenen vermutlich Furcht aus, denn sein Gehirn ist anatomisch noch nicht in der Lage Angst zu empfinden. Dabei spielt es kaum eine Rolle, wie lange dieser Zustand anhält, da ein Säugling noch kein Zeitempfinden hat. Jean Liedloff beschreibt in ihrem Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“, dass durch die Millionen Jahre Menschheitsgeschichte gewisse Urerwartungen im Neugeborenen vorhanden sind, es weiß instinktiv, was für ihn überlebensnotwendig ist und wie die Lebensbedingungen zu sein hätten. Diese Urerwartungen nennt Liedloff Kontinuum. Bleiben diese unerfüllt, wird das ebenfalls von Geburt an vorhandene Urvertrauen nicht unwiederbringlich zerstört, aber mehr oder weniger verschüttet.

Wo wohnt eigentlich die Angst?

Als die Menschen begonnen haben, für die Zukunft vorzusorgen, also an die Zukunft zu denken, kam gleichzeitig die Angst. Wer gedanklich immer im Hier und Jetzt ist, kann unmöglich Angst haben. Tiere haben keine Angst. Wenn wir Tiere in Panik sehen, ist es immer die Furcht vor einer momentanen Bedrohung.

Da Tiere im Gegensatz zu Menschen nicht in der Lage sind Angst zu fühlen, macht sich das doch eventuell in der unterschiedlichen Anatomie der Gehirne bemerkbar? Sozial lebende Säugetiere wie Wölfe haben exakt die gleichen Gehirnbestandteile wie Menschen, nur in unterschiedlichen Grö-

³⁷ vgl. Ruppert, Franz: *Mein Körper, mein Trauma, mein ich*, S. 89

ßenverhältnissen. Der präfrontale Cortex beeinflusst maßgeblich die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Selbststeuerung durch die Kontrolle der »niederen« Zentren von Trieb, Belohnung und Aggression. Ohne ihn wäre ein Zusammenleben in Gemeinschaft nicht möglich, denn Wölfe müssen und sind auch sehr wohl in der Lage, innerhalb ihres Rudels ihre Instinkte und Triebe zu kontrollieren. Fortpflanzung ist nur dem Alphawolf gestattet, eine Kastration ist nicht notwendig in einem funktionierenden Rudel. Planung findet hingegen im Großhirn statt, das beim Menschen verhältnismäßig um einiges größer als beim Wolf und beim Hund ist.

Mit der Planung kam wohl die Angst und das Großhirn wuchs. Man kann also sagen, die Angst ist im Großhirn beheimatet. Die Amygdala als Teil des limbischen Systems wird oft als der Entstehungsort der Angst beschrieben. Die Amygdala ist in der Tat an der Entstehung von Emotionen beteiligt, auch der Furcht. Die Gefühle von Angst und Furcht und ihre körperlichen Begleiterscheinungen sind die gleichen. Von daher mag es durchaus auch richtig sein, zu sagen, dass auch die Angst in der Amygdala beheimatet ist.

Ich will zurück ins Paradies!

Wie sorglos muss das Leben wohl gewesen sein, damals mit dem kleineren Gehirn ohne Angst! Das war wohl der Zustand, der in der Bibel als Paradies bezeichnet wird. Eine Ahnung davon, wie das gewesen sein muss, hatte ich bei meinem spirituellen Erwachen in der Toskana.

Nun haben wir evolutionsbedingt – ob wir wollten oder nicht - die Fähigkeit erhalten, in die Zukunft und in die Vergangenheit zu denken. Zu welchem Zweck eigentlich? Ich erwähnte bereits die Vorratshaltung. Das Klima spielt dabei sicher auch eine Rolle, denn in Ländern mit kalten Jahreszeiten sind die Menschen in der Regel vorausplanender und weniger spontan als in tropischen Gebieten, in denen das ganze Jahr Nahrung wächst. Auch in warmen Ländern kann ich mir Sorgen machen, ob die Ernte gut sein wird, ob es ausreichend regnet, ob ein Großteil der Ernte einem Gewitter oder Schädlingen zum Opfer fallen wird. Der Wendepunkt scheint nicht das Klima, sondern die Sesshaftigkeit und der Ackerbau ge-

wesen zu sein. Denn vorher haben Menschen wohl tatsächlich wie Tiere gelebt, nicht nur äußerlich, sondern auch im Kopf.

In diesem Zusammenhang fällt mir ein Zitat von Stromberg ein: „Ich bin Mentalnomade: wenn in einer Wüste zu viel Sand liegt, zieh' ich weiter, die nächste Oase kommt bestimmt.“ Das ist genau das, was die Nomaden früher gemacht haben, sie waren unabhängiger von Wetterbedingungen, da sie immer dorthin zogen, wo es gerade Nahrung gab. Das Nomadentum machte also tatsächlich im Kopf freier. Dieses Gefühl der Sorg- und Angstlosigkeit erleben derzeit viele digitale Nomaden. Auf meinem Minimalismus-Blog habe ich mich mit dem Einfluss von materiellem Besitz auf unser Denken und unsere psychische Gesundheit auseinandergesetzt. Besitz soll uns Sicherheit geben und Existenzängste mindern, tatsächlich erzeugt Besitz oftmals die Angst diesen oder sogar das Leben zu verlieren. Infolgedessen schützen wir uns und unser Hab und Gut durch Zäune, Schlösser und Alarmanlagen, was die Trennung in uns schließlich im Außen sichtbar macht.

Die Sesshaftwerdung machte also eine Planung in die Zukunft notwendig, um Kälteperioden zu überstehen, in denen weniger Nahrung geerntet und darüber hinaus Holz zum Heizen gebraucht wurde. Menschen, die nicht nur auf ihre derzeitigen Bedürfnisse bedacht waren, sondern auch an morgen und darüber hinaus dachten, hatten sicherlich in der Evolution ab dem Zeitpunkt des Sesshaftwerdens einen Überlebensvorteil. Vermutlich waren die vorausplanenden Menschen gleichzeitig auch ängstlicher, da sie sich auch damit auseinandersetzen mussten, welche Herausforderungen in der Zukunft auf sie zukommen könnten. Man kann also sagen, dass Angst wohl ein Vorteil in der Evolution war, denn die „Planlosen“ und damit weniger Ängstlichen sind vermutlich verhungert oder erfroren. Diese Ängste führen dazu, dass ein noch größeres Bedürfnis nach Absicherung entsteht, denn je mehr ich mich nach allen Seiten absichere, desto ruhiger kann ich in die Zukunft blicken, so die Vorstellung. Tatsächlich verschiebe ich durch die Absicherung, etwa durch Zahlung von Versicherungsprämien, immer mehr Belohnungen in die Zukunft. Ich arbeite heute ohne einen positiven Effekt davon zu sehen und fiebere dann diesem Moment entgegen, wann es denn endlich so weit ist gepaart mit der Angst, es könnte in der Zwischenzeit etwas passieren, so dass ich alles ver-

liere, was ich aufgespart habe. Nicht umsonst sind wir Deutschen international gesehen das bestversichertste Volk und gleichzeitig das zögerlichste mit der größten Existenzangst.

Ist das Geschenk umtauschbar?

An dieser Stelle ist mir wichtig zu betonen, dass Angst nicht aufgrund der Abgetrenntheit in uns entsteht. Ganz im Gegenteil: aufgrund der Trennung von Körper, Geist und Seele spüren wir die Angst oft gar nicht mehr. Die Angst ist evolutionär entstanden, durch das Wachstum unseres Gehirns. Die willkürliche Trennung in uns schneidet uns von unserem Urvertrauen ab, das immer in uns vorhanden bleibt. Ohne Urvertrauen fällt es uns sehr schwer, trotz Angst zu handeln.

Inzwischen habe ich verstanden: solange wir noch Mensch sind, also noch nicht transzendierte und erleuchtet, wird die Angst immer mal wieder anklopfen. Dann ist entscheidend, ob du das Vertrauen hast und dich traust die Tür zu öffnen, um dann zu sehen, dass gar niemand vor der Tür steht.

Die Angst gehört wohl zum Leben des heutigen Homo Sapiens dazu, denn vorausplanend zu denken ist wohl nur in Verbindung mit Angst zu haben. Müssen wir also unser Leben lang mit Angst leben? Sie wird uns unser Leben lang begleiten, ja. Ob ich mein Leben von der Angst bestimmen lasse, also Dinge aufgrund von Angst unterlasse, das hängt von meinem Urvertrauen ab. Menschen mit verletztem Urvertrauen sind in der Regel sehr unsicher, treffen ungern Entscheidungen und begeben sich erst gar nicht in ungewisse Situationen. Sie verharren in der Opferrolle und erfahren sich somit nicht als selbstwirksamer Schöpfer. Ich spreche hier aus persönlicher Erfahrung.

Igelgeburt

Der Titel dieses Beitrags heißt: „Angst, ein Geschenk der Evolution“, und das ist keineswegs sarkastisch gemeint. Nach meinem finanziellen Verlust bin ich durch die Angst gegangen und habe erlebt, wie dadurch eine unglaubliche Energie frei geworden ist. Ich fühlte mich wie ein neuer Mensch. Welch' Überraschung? Nach einer schmerzhaften Geburt entsteht meistens neues Leben, nichts anderes wollte uns Jesus mit seinem Lebensweg aufzeigen.

Inzwischen habe ich mein erstes Buch veröffentlicht und lebe selbstbestimmt und frei in einem Landhaus umgeben von Olivenbäumen in Italien. Ein Leben als Autorin und Olivenbäuerin war noch vor drei Jahren völlig undenkbar für mich. Beides wäre ohne meinen finanziellen Verlust vermutlich heute nicht Realität. Erst durch meinen Blog entdeckte ich die heilende Wirkung des Schreibens für mich. Bis zum Jahr 2020 hatte ich nichts mit Schreiben zu tun, weder Tagebuch habe ich geschrieben noch sonst irgendetwas. Deutschaufsätze, Hausarbeiten und Diplomarbeit waren eine Qual für mich. Nicht die besten Voraussetzungen, um Autorin zu werden, könnte man denken. Im Juli 2020 stand bereits für mich fest, dass ich meinen Schmerz über das verlorene Geld in einem Buch verarbeiten und dieses auch veröffentlichen würde, um mich somit der damit verbundenen Scham zu stellen. Natürlich hatte ich keinerlei Ahnung, wie man ein Buch veröffentlicht und schon gar keine Kontakte zu Verlagen oder Autoren.

Im November 2020 stellte ich mich erneut meiner Angst und kaufte zusammen mit meinem Partner ein Landhaus mit Olivenhain in einem uns unbekanntem kleinen Dorf in Italien. Es folgten sechs Wochen ohne Internet, sehr kalte und regenreiche Monate, so dass wir zehn Wochen ausschließlich mit unseren Grundbedürfnissen beschäftigt waren und für das Schreiben gar keine Zeit blieb. Im März 2021 sahen wir erstmals wieder Land unter den Regenmassen und ich widmete mich wieder meinem Buch, das noch nicht ganz fertig war, aber noch im selben Jahr veröffentlicht werden sollte. Nachdem ich die ersten Standardabsagen erhielt, ohne überhaupt die Gelegenheit bekommen zu haben, mein Exposé zu schicken, spürte ich, dass es einen anderen Weg als den gewöhnlichen für

mich geben würde, welcher das sein sollte, wusste ich noch nicht. Im April 2021 bat ich während einer Meditation um einen Hinweis, ich empfang nichts. Direkt nach der Meditation nahm ich meinen Laptop, loggte mich in einer Nachbarschaftsplattform ein und suchte nach kleinen Verlagen in München. Es kamen drei Treffer, darunter ein kleiner spiritueller Verlag, dessen Verlegerin Finanzberaterin für nachhaltige Investments ist. Bingo! Dann ging alles ganz schnell. Keine zwei Wochen später im Mai hatte ich die Zusage vom LebensGut Verlag und Anfang November erschien mein Buch mit dem Titel: „Rote Wirecard vom Universum – wie ich für 75.000 EUR mein Bewusstsein erweiterte“.

Wenn mich Menschen vor ein paar Jahren noch fragten, wie mein Traumjob denn aussehen würde, antwortete ich folgendermaßen: Die Tätigkeit ist gar nicht entscheidend, vielmehr das Umfeld. Ich möchte in einem mobbingfreien Umfeld mit möglichst viel Handlungsfreiheit arbeiten, am liebsten von Zuhause aus ohne Kollegen, zeit- und ortsunabhängig, sodass ich wieder einen eigenen Hund haben kann. All das habe ich jetzt. Den Weg dorthin hätte ich mir so nicht ausgesucht und niemals ausdenken können. Wenn wir Klarheit haben, WAS wir wollen, ergibt sich das WIE von allein, oftmals auf ganz verschlungenen Wegen.

Schicksalsschubs

Für mein Leben war es nicht förderlich vor meiner Angst davonzulaufen oder vor jemandem, der mir Angst machte. Wenn ich heutzutage merke, dass ich vor einer Situation Angst habe, denke ich: Interessant, da gibt es Entwicklungsmöglichkeiten für mich. Die Frage, ob ich meiner Angst nachgeben soll oder nicht, weil sie mich eventuell beschützt, ist für mich inzwischen leicht beantwortet. Die Umsetzung ist dann weniger leicht und kostet immer wieder Überwindung. Es ist übrigens auch nicht die Angst, die mich von Dingen abhält, sondern meine Entscheidung, Dinge nicht zu tun. Ich glaube mit Angst zu handeln birgt ein riesiges Potenzial. Wichtig dabei ist, dass ich mich nicht überfordere und mich eventuell in kleineren Schritten vortaste. Ob und in welchem Maße ich fähig bin, Dinge mit Angst zu tun, hängt sicherlich von meinem Urvertrauen ab. Je größer mein Ver-

trauen, desto leichter fällt es mir immer wieder durch die Angst zu gehen. Vertrauen verhindert allerdings nicht, dass ich Angst habe.

Nun stellt sich der Leserin und dem Leser vermutlich die Frage, wie der Umgang mit Angst sein kann, wenn keinerlei Zugang zum Vertrauen mehr vorhanden scheint? Bei mir war es wie damals als Kind beim Fahrradfahren lernen. Ich war als Kind schon sehr ängstlich, wenn es darum ging, Neues zu lernen wie Schwimmen oder Radfahren. Meine Angst war zu groß, als dass ich mich traute allein zu fahren. Ich vertraute darauf, dass mich mein Vater hielt und gegebenenfalls auffing. Als ich merkte, dass er längst nicht mehr hinter mir war, sah ich gleichzeitig, dass ich es allein geschafft hatte. Um das Vertrauen in sich und das Universum wieder zu gewinnen, braucht es einen wohlwollenden Schubs vom Schicksal, wie ich ihn damals von meinem Vater bekommen habe. Nach einem solchen Schubs fand ich auch wieder Zugang zu meinem Urvertrauen in meinem Schicksalsjahr 2020, nur war der Schubs dieses Mal nicht kostenlos.

Die blockierende Auswirkung von Angst auf unser Immunsystem ist inzwischen auch wissenschaftlich belegt. Es ist auch mit der Angst wie mit allem im Leben, es kommt darauf an, was ich damit mache. Ein Messer an sich ist neutral, ich kann damit verletzen und töten oder auch Brot schneiden und teilen. Kann ich mich entscheiden, Dinge trotz Angst zu tun, verhindere ich nicht nur ihre lähmende Wirkung auf mein komplettes System, sondern komme dadurch sogar in einen ganz anderen Energiebereich, den ich ohne die Angst gar nicht erst erreicht hätte. Ein zweischneidiges Schwert also, das in sich so viel Energie enthält.

Ich habe mich auch schon dabei ertappt, Angstschürer zu verurteilen, die unbewusst oder auch strategisch durch ihre Aussagen bei Menschen Angst erzeugen und sie dadurch vermeintlich lähmen und klein halten. Ebenso gut könnte ich Messerfabrikanten verurteilen, denn jeder ist letztlich selbst verantwortlich, was er macht.

Wir dürfen den Angstmachern in unserer Gesellschaft, übrigens auch traumatisierte Menschen, sogar dankbar sein. Dankbar dafür, dass sie uns jeden Tag die Möglichkeit geben uns trotz Angst für unsere Träume und Werte zu entscheiden.

Mir war so viele Jahre gar nicht bewusst, wie sehr mein Leben von Angst geprägt war, dennoch hatte ich es immer irgendwie geschafft, der Angst aus dem Weg zu gehen oder sie zu verdrängen. Das ist derzeit für die meisten gar nicht mehr möglich. Was für eine Chance!

Ich weiß sehr wohl, wie unangenehm Angst sein kann und welche Auswirkung sie auch körperlich haben kann, das ist gar keine Frage. Genau deswegen halte ich es für so wichtig, dass wir auf unsere Angst aufmerksam gemacht werden.

Derzeit gehört es fast schon zur Normalität Angst zu haben, denn fast jeder hat chronische Angst, wie mir scheint. Es liegt ja nicht daran, dass ich etwa psychisch krank bin, es ist vielmehr der Situation geschuldet. Sobald das aufhört, ist auch meine Angst weg und alles ist wieder normal. So die gängige Vorstellung.

Vom Saulus zum Paulus

Der Grund, weshalb ich ein Loblied auf die Angst singe, ist der, dass ich durch die Angst wieder zu mir selbst gefunden habe. Es war natürlich die Auseinandersetzung mit meiner Angst, die eine Rückverbindung zu mir erst möglich machte. Wie ich im vorletzten Jahr erkannte, war Angst fast mein ständiger Begleiter, immer still, heimlich und schleichend, so dass sie meistens nie aufgefallen oder in Erscheinung getreten war. Wir haben vermutlich alle im Alltag bewusst oder unbewusst vor sehr vielen Dingen Angst. Diese Ängste sind nur nicht groß und wichtig genug, als dass man sich mit ihnen auseinandersetzen würde. Nun geht es für viele tatsächlich um etwas und die Existenzangst ist spürbar wie nie zuvor. Unsere gesamtgesellschaftliche Realität hat sich in kürzester Zeit verändert, nichts scheint mehr sicher und verlässlich zu sein. Folglich existiert die Vorstellung, die Angst wäre der derzeitigen Situation geschuldet und hat nicht etwa mit uns zu tun, mit etwas, was wir selbst beeinflussen könnten. Sobald die Realität wieder wie vorher ist - die sogenannte Normalität - ist auch meine Angst weg und alles ist wieder gut.

Ich weiß, dass es nahe liegt, im Fall einer kaputten Existenz derzeit wütend auf die Umstände und die gesetzlichen Regelungen zu sein, die bei-

spielsweise das Scheitern des eigenen Unternehmens vermeintlich verursacht haben. Es fühlt sich so viel besser an mit dieser Wut. Es ist völlig in Ordnung, dass diese Wut rauskommt. Wichtig dabei ist, dass die Wut irgendwann nachlässt und man das Geschenk in dieser Situation für sich erkennt. Hinzuschauen, was denn vorher schon nicht optimal gelaufen ist und welchen Anteil ich selbst daran habe, das erfordert Mut.

Mir ist wichtig zu erwähnen, dass es kein Makel ist, Ängste zu haben, der behoben werden soll. Die Gefahr, in eine Optimierungsspirale zu geraten, ist auch hier gegeben. Wenn du beispielsweise Höhenangst hast und dich dieser Angst nicht stellen willst, weil sie dich nicht sehr einschränkt im Leben und du auch ohne Bergsteigen glücklich sein kannst, wunderbar. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Angst immer Lebensenergie bindet, sie schneidet einen ein Stück weit vom Leben und von sich selbst ab. Verena Kast formuliert dies sehr treffend, indem sie schreibt, dass Angst immer ein Stück Leben verschließe³⁸. Bei der Überwindung der Angst wird diese Energie frei und sie geht weit über den Bereich Bergsteigen beispielsweise hinaus. Die gute Botschaft daran ist, dass es egal ist, wo ich anfangen, denn die freiwerdende Energie erstreckt sich auf alle Lebensbereiche. Wenn dir die Herausforderung Höhenangst noch zu groß erscheint, fang' doch mit einer anderen Angst an, es gibt schließlich genug Ängste! Mit jeder Konfrontation wächst dein Vertrauen und die Möglichkeit, weitere Ängste anzugehen.

Es geht hier keinesfalls um Optimierung oder dass etwas in uns noch nicht in Ordnung wäre. Unser innerer Kern ist und bleibt heil und ganz und die Angst lädt uns immer wieder ein, uns auf den holprigen, steinigen Weg zu unserem inneren Kern und damit uns selbst zu machen. Kierkegaard beschrieb diesen Gedanken in seiner Abhandlung über die Angst folgendermaßen: „Die Angst [...] löse die Menschen aus den Täuschungen der Endlichkeit, aus den vermeintlichen Sicherheiten, und dadurch ist durch sie die Möglichkeit zur Freiheit - aber auch zum Erleben der „namenlosen Freude“ - eines Erlebens von Geborgenheit im Dasein gegeben.“³⁹ Das Erleben von Geborgenheit setzt für Kierkegaard eine Verbindung zu Gott

³⁸ vgl. Kast, Verena: *Vom Sinn der Angst*, 1996, S. 29

³⁹ vgl. Kast, Verena: „*Vom Sinn der Angst*“, 1996, S. 22f.

voraus - für mich gleichbedeutend mit der Verbindung zu unserem inneren Kern. Sich während man durch die Angst geht, für Gott zu entscheiden, nennt Kierkegaard „Glaubenssprung“, welcher mit einer „namenlose Freude eines Gnadenerlebens“ verbunden sei, für ihn nicht weniger als die Grundlage der menschlichen Existenz.

Durch die Ausführungen Kierkegaards wird mir immer mehr klar, dass Angst uns nicht vom Göttlichen abschneidet, sondern vielmehr ein Bindeglied zwischen irdischer und geistiger Existenz darstellt. Wenn wir uns zu sehr in der Welt der Endlichkeit verlieren, was definitiv bei mir der Fall war und damit auch den Zugang zur erwähnten „namenlosen Freude“ verlieren, erinnert uns die Angst wieder daran, dass wir auch der Welt der Unendlichkeit angehören.

Sobald ich mich entschlossen habe, mich mit der Angst auseinanderzusetzen, bekommt sie einen anderen Namen. So wie aus Saulus Paulus wird, so heißt Ratgeber Angst dann plötzlich Mentor Mut. Schade ist, dass oft übersehen wird, dass Mut nicht existieren kann ohne die Angst. Jeder will mutig sein und Mut wird in unserer Gesellschaft als hohe Tugend angesehen. Folglich dürften in einer Gesellschaft, in der Angst vorherrscht, irgendwann viele mutige Menschen sein. Dies ist meiner Meinung nach der gesellschaftliche Bewusstseinswandel, der sich momentan vollzieht.

Fass dir doch ein Herz und hinterlasse deinen individuellen Fingerabdruck

Als studierte Romanistin interessiert mich die Ethymologie, also die Wortherkunft, sowohl bei Wörtern deutschen als auch romanischen Ursprungs. Mut heißt auf italienisch „coraggio“, es hat also mit dem Herzen, mit dem „cuore“ zu tun. Wörtlich heißt es aus dem Herzen heraus zu handeln, nichts anderes ist Mut. Wenn wir uns in der Angst mit unserem Herzen verbinden, also mit unserem inneren Kern, unserem Selbst und aus dieser Energie heraus entscheiden, handeln wir wohl so, wie wir es gemeinhin als mutig bezeichnen. Die Alternative ist, in der Angst zu verharren, im Freeze-Status oder in der Opferhaltung zu verbleiben und andere über

uns entscheiden zu lassen beziehungsweise sich für das zu entscheiden, was die Mehrheit macht.

Wesentlich ist also, ob ich bei mir selbst bin, eine Verbindung zu meinem inneren Kompass herstellen kann, unabhängig davon, ob Angst da ist oder nicht. Mir scheint, als würde gerade die Idee vermittelt, dass uns Angst davon abbringt bei uns selbst zu bleiben. Menschen, die schon einmal geschafft haben, sich mit ihrem inneren Ratgeber zu verbinden, die schaffen es auch in der Angst. Das soll nicht heißen, dass sich ein bewusster Mensch niemals von der Angst leiten lässt, es ist vermutlich kein Dauerzustand mehr. Ein unbewusster Mensch, der gar nicht ahnt, dass es eine Instanz in ihm gibt, auf die er sich verlassen kann, wird sehr wahrscheinlich auf den Ratgeber Angst hören. Es gibt allerdings einen gewissen Prozentsatz unter diesen Menschen, die in dieser Situation erst auf ihren inneren Ratgeber aufmerksam werden. Und genau hier liegt die große Gelegenheit für jeden einzelnen von uns und für die gesamte Gesellschaft. In diesen Tagen habe ich gehört, dass sich immerhin ein Viertel der Menschen von Gehörtem und Gelesenem inspirieren lässt. Ein Viertel klingt für mich unglaublich viel und ich glaube es ist so zu verstehen, dass es um Menschen geht, die auf der Suche sind und in welchen schon eine gewisse Bereitschaft vorhanden ist, sie sich also bewusst entschieden haben, etwas Bestimmtes zu lesen oder zu hören.

Nehmen wir zum Beispiel dieses Buch. Du liest dieses Buch nicht zufällig. Irgendetwas hat dich dazu bewegt, es zu kaufen. Du hattest die Bereitschaft, dafür Geld auszugeben und demnach erwartest du vermutlich auch, dass dieses Buch etwas mit dir macht, was über reine Unterhaltung hinausgeht. Vielleicht hast du das Buch auch ganz unverhofft geschenkt bekommen oder in einer Bücherkiste auf der Straße gefunden, auf der „zu verschenken“ stand. Wie auch immer, irgendetwas bringt dich nun dazu, deine wertvolle Zeit für das Lesen dieses Buches zu widmen. Du bist darüber hinaus vielleicht sogar bereit einen eigenen Einsatz zu bringen, der über das Lesen hinaus geht. Einer von vier Menschen, der dieses Buch liest, wird bereit sein, mit seiner Angst gemeinsam seine Komfortzone auf irgendeine Weise zu verlassen. Die anderen drei benötigen dazu erst Schmerzen, die größer sind als ihre Angst, so wie es bei mir der Fall war. Das bedeutet, dass dieses Buch das Leben von fünfundzwanzig Prozent der Leser in irgendeiner Weise verändern wird. Wirst du dazu gehören?

Die Auseinandersetzung mit meiner Angst gab mir außerdem eine Antwort auf meine langjährige Frage, was denn der wesentliche Unterschied zwischen Tieren und Menschen ist. Meiner Meinung nach ist es die Fähigkeit gedanklich in die Zukunft zu wandern, was zum einen Angst, aber auch Zukunftsvisionen ermöglicht. Tiere sind zu unglaublichen Dingen fähig, wenn wir an perfekt gebaute Bienenwaben oder die Spürnase eines Hundes denken. Diese Fähigkeiten haben alle Individuen einer Gattung. Wir Menschen sind hingegen in der Lage, völlig Unterschiedliches zu visualisieren und umzusetzen. Jeder von uns hat also eine einzigartige Gabe. Schamaninnen bezeichnen die Gabe eines Menschen als „Medizin“, die nicht nur uns selbst, sondern auch andere heilt.⁴⁰ Daher ist es so wichtig, dass jeder Einzelne seinen ganz individuellen Fingerabdruck in diesem Leben hinterlässt, wie auch immer er bei dir aussehen mag.

An diesem Buch mitwirken zu dürfen ist ein Geschenk, es zu lesen hoffentlich auch!

Alles Liebe,

Andrea

Mehr zur Autorin und ihrer Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autorin-andrea.

⁴⁰ vgl. Westphalen, Jutta: „Die weibliche Kraft kehrt zurück.“, 2021, S. 227 f.

Lebe ganz groß

*Lebe ganz groß,
so groß wie du dich ausdehnen willst,
damit alles in dir Platz hat,
all' der Genuss, den du erleben willst.*

*Lebe ganz groß,
denn du bist voller Projekte,
voller Träume,
und voller Liebe zu geben.*

*Lebe ganz groß, ohne Schuld.
Verstehe aus deinem tiefsten Inneren,
dass du zunächst für dich sorgen musst,
um anderen geben zu können.
Wie bei einem Notfall im Flugzeug,
setz' dir zuerst die Sauerstoffmaske auf,
um dann erst den anderen zu helfen.*

*Lebe ganz groß,
denn so ehrst du die Großartigkeit am Leben zu sein
und entscheidest dich aus deinem Leben
dein bestes Kunstwerk zu schaffen.*

*Lebe und liebe dich,
denn du verstehst, dass die Liebe
und der Sinn des Lebens
zwei Seiten derselben Medaille sind.*

„Ich brauche da keine großen Studien. Ich lerne mich da nicht allzu lang ein, ich fang' einfach an und leg' los“

Manuel Schönthaler im Gespräch mit Flo Goette

Manuel: Lieber Flo, herzlich willkommen!

Flo: Hallo Manuel, servus! Danke, dass ich hier dabei sein kann. Freut mich sehr.

Manuel: Ja, ich finde es super, dass wir beide zusammengefunden haben, nachdem uns mein zweiter Interviewgast, der Hansi von Bayern, verknüpft hat. Er hat seinerzeit von deinem spannenden NECO-Projekt erzählt, zu dem wir heute gegen Ende so ein bisschen was hören werden. Doch erstmal zu Beginn: wer ist denn überhaupt Flo Goette?

Flo: Flo Goette ist ein Unternehmer. Ich habe mit achtzehn schon während der Schule als Softwareentwickler angefangen. In den Jahren danach habe ich nach meinem Studium vier Softwareunternehmen aufgebaut und verkauft. Jetzt arbeite ich an meinem fünften und bisher größten Projekt NECO, einer Gemeinwohl-Kryptowährung, die den Menschen und dem Planeten dient. Ich sehe mich als Visionär und versuche an einer Zukunft für alle Menschen zu bauen, in der wir auf diesem Planeten harmonisch miteinander leben können. Mit unserem Planeten und auch mit uns Menschen. Und nebenbei bin ich noch ein digitaler Nomade, der jetzt gerade in Deutschland hier im schönen Bad Tölz wohnt. In einer Woche schon wieder in Malta, wo wir unser „initial coin offering“ (ICO) machen wollen. Ich bin regelmäßig seit mehr als sieben Jahren auf diesem Planeten unterwegs und wohne an verschiedenen Orten, weil ich gemerkt habe, dass es mein Lebensstil ist, nicht fest an einem Ort, sondern ungebunden zu sein.

Manuel: Sich selbst als Visionär zu sehen, das auch zu benennen und sich gleichzeitig dann auch in so vielen Unternehmen zu verwirklichen, ist nicht unbedingt für jedermann gewöhnlich. Wie hat sich das ergeben?

Flo: Ja, die erste wirklich große Vision meines Lebens, die hatte ich in meinem ersten Nahtoderlebnis - und damals war mir nicht wirklich bewusst, was ich da gesehen hatte. Aber nachdem sich das dann in meinem Leben manifestiert hatte, habe ich gemerkt, dass Visionen mehr sind als nur Träume oder kurze Bilder, die im Kopf sind, sondern dass man die auch umsetzen kann. Und als dann mehr von diesen Visionen kamen - NECO war auch eine davon, die mir im Urwald kam - habe ich gemerkt: „Ah ja, da ist was dahinter.“ Das sind dann so Zeichen dafür, dass ich bestimmte Themen einfach angehen soll. Auch wenn es teilweise völlig verrückt klingt. Wenn Leute glauben, das ist völlig unmöglich, was du da machst. Aber das hat sich in meiner Vergangenheit eben gezeigt, dass, egal wie verrückt sie klingen, wenn man an diesen Visionen festhält, sie stur verfolgt und sich nicht vom Weg abbringen lässt, dass sie ja dann Realität werden können. Und das war so der Punkt, der mich zum Visionär hat werden lassen - denn ich sage: Okay, dann möchte ich versuchen, diese Visionen wirklich umzusetzen, sowohl was meine privaten Sachen angeht als auch beruflich.

Manuel: Visionär ist meines Erachtens auch nichts, was man wird. Ich selber betrachte mich auch als Visionär. Ich glaube, sowas ist man, das hat man ein Stück weit in sich und dann geht es darum, ob das irgendwo im Leben den Raum bekommt, sich zu entfalten. Und ich würde sagen, das geht auch vielen Menschen so, mit denen ich arbeite, die sich da gerade schwer tun, diesen Raum zu öffnen und dem einfach Platz zu geben, sich zu entfalten, weil halt dann wieder so viele Dinge im System wirken. Glaubenssätze, Prägungen etc. Dinge, die man in der Gesellschaft erlebt, wo es dann heißt: „Ja, das kannst du doch nicht einfach so machen.“ und „Wie soll denn das gehen?“. Das hab ich auch ganz oft gehört. Wie war das bei dir so, als du losgelaufen bist und dein erstes Unternehmen gegründet hast?

Flo: Ja, viele „Lessons learned“ würde ich sagen. Das erste Unternehmen war noch relativ einfach, weil es ein kleineres Unternehmen war. Wirklich anstrengend wurde es dann beim vierten, das war halt ein größeres Projekt, in das wir viel investieren mussten. Und da waren wirklich auch Zeiten dabei, wo auch meine Familie um mich herum gesagt hat: „Flo gib's

auf, das wird nichts mehr.“, wo viele Leute mir das ausreden wollten, wo der Hersteller unserer Plattform mir sagen wollte: „Nee, das funktioniert auf unserer Plattform nicht, das kriegst du gar nicht zum Laufen. Diese Datenmengen kriegst du da nicht rüber.“ Da habe ich meine Erfolgsformel gelernt. Die möchte ich gerne teilen, ich nenne sie „VFP - Vision, Faith, Perseverance“, oder auf Deutsch: „Vision, Glaube, Durchhaltevermögen“. Es reicht also nicht, eine Vision zu haben. Viele Leute haben Visionen, wir kriegen ständig Visionen, in Träumen oder in der Meditation. Aber dann wirklich daran zu glauben und zu sagen: „Ich kann das machen!“ Und nicht den Zweifeln zu erliegen, das ist ganz, ganz wichtig. Seinen Glauben hochzuhalten, sich besonders nicht von Familie und Freunden davon abbringen lassen, die es oft gut mit einem meinen. „Das ist nicht möglich. Das schaffst du nicht. Vergiss es. Gib's auf.“, sondern da wirklich festzuhalten und nicht in Zweifel zu verfallen. Das ist eine innere Arbeit, die man vor sich hat. Seine Zweifel unter Kontrolle zu kriegen und festen Glauben daran zu haben. Und das Letzte: Durchsetzungsvermögen oder Durchhaltevermögen. Es geht nicht alles so schnell, wie man sich das denkt. In der letzten Firma war es dann auch so, da habe ich gedacht: „So, das entwickeln wir jetzt schnell mal in einem Jahr und dann gehen wir in den Markt.“ Dann hat es aber länger gedauert, dann ging irgendwann das Geld zur Neige und dann war es schwierig.

Dann waren die Situationen da, wo ich mir dachte: „Wow, war das die richtige Entscheidung? Hätte ich nicht doch die alten Unternehmen weiterführen sollen? Hätte ich nicht so viel riskieren sollen, wie ich riskiert habe?“ Aber irgendwann gab es für mich auch einen „Point of no return“. Es hat keinen Sinn mehr gemacht umzudrehen. Wir waren bei den Banken verschuldet. Das Projekt jetzt abzubrechen, hätte bedeutet, ich wäre in Schulden gewesen. Deshalb habe ich dann weitergemacht. Und kurze drei Monate später, nachdem ich wirklich durch einen Burnout durch musste, wurde die Firma für zehn Millionen verkauft.

Da hat sich's dann gezeigt. Denn drei Monate vorher hieß es noch von meiner Mutter: „Gib auf, gib auf, gib auf. Das bringt nichts. Du bist doch schon total ausgebrannt.“ War ich auch, aber da nicht aufzugeben und nochmal durchzuhalten war das Entscheidende. Dann nämlich kam erst das Ergebnis. Und jetzt bin ich natürlich sehr dankbar, weil mir dies die letzten zehn Jahre einfach ein Leben in finanzieller Freiheit ermöglicht

hat. Daher ist es ganz wichtig, eben dieses Durchhaltevermögen zu zeigen. Es kommen immer Rückschläge, man muss was dazulernen, macht immer Fehler. Das gehört dazu. Das darf man nicht so ernst nehmen, sondern es ist wichtig, dass man da nicht aufgibt, sondern weitermacht.

Manuel: Was hat dir in solchen Momenten geholfen, in denen du nur noch von allen Seiten gehört hast: „Das funktioniert doch überhaupt nicht!“? Wo du selbst gemerkt hast: „Okay, sollte ich vielleicht nicht doch die Richtung ändern?“ Was machst du genau in so einem Moment, wo es auf der Kippe steht?

Flo: Ja, ich höre in mich rein. Was meine innere Stimme sagt und bei mir bewirkt, ich nenne es das Thema „Opposite Motivation“. Wenn Leute sagen, „Das geht nicht“, bewirkt das bei mir teilweise die Motivation, es zu beweisen, dass es doch geht. Also wenn zum Beispiel jemand sagt: „Das schaffst du nicht. Das geht nicht. Sowas kann man nicht machen.“ Dann ist es für mich ein Grund, es gerade deshalb zu probieren. Und das funktioniert ganz gut, muss ich sagen. Also daraus nicht in das Negative zu verfallen, sondern es als Anreiz zu nehmen, es trotzdem zu probieren, um dann der Person zeigen zu können, das ging doch. Opposite Motivation. Ja, und ansonsten ist eben ganz wichtig, in mich hineinzuhören, wenn ich weiß, dass die Vision stimmig ist und ich wirklich daran glaube. Dann darf ich mir das nicht von anderen Leuten ausreden lassen. Eine Lektion, die ich immer wieder gelernt habe, ist es einfach die Bemerkungen anderer Leute über einen selbst wirklich kritisch zu hinterfragen: „Stimmt es, was die Leute über mich sagen? Und finde ich das genauso?“

Stichwort Kritik. Kritik ist ein guter Punkt, die kriegt man oft. Es ist daher wichtig zu entscheiden: ist es Kritik, aus der ich was ziehen kann, das wertvoll ist, oder stimmt das gar nicht? Bei letzterem packe ich sie weg und mache mir keine Sorgen. Sonst zerstört man selbst sein Ego und seinen Glauben an sich. Wenn ich teilweise (aus meiner Sicht) unberechtigte Kritik erhalte, dann stehe ich einfach immer daneben und sage: „Ok, schau ich mir an.“ Dann überlege ich mir, passt es, stimmt die Kritik oder stimmt sie (für mich) nicht? Und wenn sie stimmt, dann arbeite ich eben auch daran. Es wird ja niemand perfekt geboren, kein Meister fällt vom Himmel. Das ist eine Sache, die entwickelt sich in der Regel. Meine Erfah-

rung ist, immer gleich mit „Doing“ anzufangen und dann aus meinen Fehlern zu lernen, die ich während der Arbeit mache - ich brauche da keine großen Studien. Ich lerne mich da nicht allzu lang ein, ich fang' einfach an und und leg' los. Das ist für mich die beste Lektion im Leben. Auch als Unternehmer - einfach loslegen und sich nicht aufhalten lassen.

Manuel: Sehr spannend. Ja, ich habe da gerade so eine Assoziation, da ich im Coaching auch immer wieder diese zwei Themen habe. Erstens: „Möchte ich das wirklich glauben, also auch Dinge, die ich mir vielleicht selber erzähle?“ Und zweitens: „Was ist das Geschenk dabei?“ Also das, was du jetzt auch erwähnt hast, wenn Menschen dann was sagen. Was ist letztlich das, was sie mir damit sagen wollen, was ich vielleicht gerade selbst nicht sehe oder nicht sehen möchte? Manchmal geht man ja auch durch Dinge, wo man sich selbst vielleicht gerade was vormacht oder das vielleicht auch gerade mal hängt, weil es gerade eben schwierig und dann vielleicht erst mal wichtig ist, jetzt die Dinge auszublenden, um da durch diesen Engpass durchzugehen, nach dem es dann wieder weiter wird. Du hast gerade ein Stichwort erwähnt, das ich gern noch einmal aufgreifen möchte: Burnout. Das heißt, auch du warst nicht davor gefeit, dass bei dir immer alles rund läuft, sondern hast damit Erfahrungen gesammelt, wie es ist, wenn es zu viel wird. Wie war das für dich?

Flo: Ja, das hat mich sehr überrascht, weil ich im Grunde ein sehr positiver Mensch bin. Ich hätte mich nie für jemanden gehalten, der mal in einen Burnout reinkommt. Und ich wusste eigentlich auch Bescheid, was ein Burnout ist, welche Symptome er mit sich bringt, weswegen ich mir dachte, das kann mir nicht passieren. Aber es ging dann doch schneller als erwartet. Ich hatte mich damals erstens von meiner langjährigen Freundin getrennt, zeitgleich ist meine damalige Firma „Data Scout“ ziemlich stark gewachsen. Ich war dann permanent unterwegs, hab also sehr oft nur noch Hotel, Flugzeug gesehen und dieses Leben geführt, wo ich nur noch unterwegs war und voll in meinem Job drin. Natürlich, der hat mir mega Spaß gemacht. Denn es ging aufwärts.

Aber dann kam der Punkt, wo ich Partner ins Boot geholt hab' und es die ersten Reibungen zwischen uns gab, ja, und dann hat mir die Arbeit irgendwann keinen Spaß mehr gemacht. Mein soziales Leben war da quasi

auch schon weg. Ich war nur noch unterwegs, hatte wenig Zeit für Freunde, und dann ging das ziemlich schnell in den Keller runter. Also innerhalb von wenigen Monaten war ich komplett ausgebrannt. Das ist so eine Abwärtsspirale, wo plötzlich die Leistung nach unten geht. Du kannst nicht mehr klar denken, du bist nicht mehr konzentriert. E-Mails schreiben dauert ewig. Kleinere Probleme erscheinen einem schon als riesige Hürde. Und in dieser Abwärtsspirale wird man immer unproduktiver und man versucht das durch noch mehr Arbeit auszugleichen, was natürlich dann zu noch mehr Stress und so weiter führt. Dazu kamen noch Sachen wie zu wenig Sport, Alkohol und Abwärtsspirale, Abwärtsspirale - bis es dann irgendwann „Bumm“ gemacht hat und ich gemerkt habe: „Jetzt muss ich erst mal ein paar Wochen in die Klinik und mich erholen.“

Aber das war eine wichtige Erfahrung, weil ich gemerkt habe, wie hart so eine Depression ist. Also mein Gleitschirmunfall war nicht so schmerzlich wie die Schmerzen, die ich in dieser Depression im Kopf hatte. Und du kommst auch nicht raus, deswegen willst du ja Selbstmord begehen. So wie es auch bei mir der Fall war, weil du anders nicht mehr aus diesem Kopf rauskommst, der dir ständig Schmerzen bringt. Eine Depression hat ja auch ihren Sinn. Sie führt dazu, dass man sich von einer Umgebung trennen kann, die einem vielleicht nicht mehr nützlich ist, zum Beispiel von einer ungesunden Beziehung sowie innerhalb der Familie, wo es auch ungesunde Beziehungen geben kann oder man sich halt irgendwann abnabelt, weil dann wirklich die Emotionen, die Bindungen abgebaut werden und man sich dann endlich von Sachen trennen kann, bei denen man sagt: „Ich hätte mich nie von dieser Person oder von dieser Familie getrennt.“ Daher auch eine wichtige Erfahrung, wirklich mal am Boden zu sein und dann wieder aufzustehen. Für mich ist deswegen heute natürlich ganz wichtig, dass ich regelmäßig Sport mache. Und wenn ich merk', dass ich zu viel arbeite, versuche ich wieder die Balance hinzukriegen - mit Sport, Freizeit, Sozialem, Freunde treffen und so weiter. Und einfach darauf Acht zu geben, dass ich nicht total ausbrenne, sondern dass es in Balance bleibt. Das ist eine ganz wichtige Erfahrung, die ich aus diesem Burnout für mein Leben mitgenommen habe.

Manuel: Wann ging es so wirklich los? Wenn du so zurückblickst, über welchen Zeitraum hat sich das erstreckt? Von da, wo es zu viel wurde bis dahin, wo du es nicht mehr alleine geschafft hast?

Flo: Ja, ich würde sagen, angebahnt bis zum wirklichen Tiefpunkt, das waren so drei bis vier Monate. Los ging es im Januar, dann im April hatte ich meinen wirklichen absoluten Burnout, da war ich am Ende. Dann hat es mich erstmal zwei Wochen Krankenhaus gekostet, was ich in Zukunft nicht unbedingt empfehlen würde. Da gibt es bessere Möglichkeiten, eine Depression zu heilen als unter lauter anderen Depressiven in der Klinik. Es gibt auch bessere Medizin als diese Antidepressiva. Hab' ich aber leider erst später in meinem Leben herausgefunden. Ja, das waren dann zwei Wochen Krankenhaus, dann nach ungefähr zwei Wochen musste ich schon wieder umziehen. Ich musste damals nach London ziehen, denn dann kam die Übernahme meiner Firma und ich musste wieder voll arbeiten. Damals hatte ich nur mit einer höheren Dosis Antidepressiva genug Kraft. Aber dann auch wirklich mit Sport und drauf geachtet keinen Alkohol mehr zu trinken, was Soziales zu unternehmen.

Insgesamt habe ich glaube ich ein Jahr gebraucht, um den ganzen Burnout zu verarbeiten, bis ich dann auch wieder von den Antidepressiva weg war. Das war halt so, wie ich es damals gemacht habe, den Standard Klinik-Weg. Aus meiner Sicht gibt es natürliche Medizin, wie zum Beispiel Ayahuasca, mit der würde ich so etwas heute innerhalb von wenigen Tagen heilen, und zwar tief an der Wurzel anstatt einer Symptomtherapie mit Antidepressiva. Daher war das auch eine interessante Erfahrung. Würde ich so heute aber nicht mehr machen, glaube ich. Mit anderen Lösungen würde ich das Thema dann in den Griff kriegen, wenn es doch nochmal passieren sollte.

Manuel: Eine Frage, die mir dazu noch einfällt ist: woran hast du dann gemerkt, dass du Hilfe brauchst, also dass du selbst da nicht durchkommst?

Flo: Ich hatte Selbstmordgedanken und mir schon überlegt, wie ich's mach'. Dann bin ich doch zur Arbeit gefahren, pflichtbewusst wie ich war. Und da bin ich dann zusammengeklappt und hab' gemerkt, ich brauche

Hilfe und habe erst meine Mutter angerufen und dann den Rettungsdienst. Und genau das war die richtige Entscheidung, mich erstmal in eine sichere Umgebung zu bringen, bevor ich etwas Unüberlegtes tue, weil ich einfach nicht mehr ich selbst war. Sowas wäre mir früher nie in den Kopf gekommen. Also daran habe ich dann gemerkt, ich bin nicht mehr ich selbst und ich brauche professionelle Hilfe.

Manuel: Als du dann da durchgegangen bist - du hast ja erzählt, du bist in der Zeit dann auch umgezogen und hast deine Firma verkauft - heißt das, da war weiterhin diese Verantwortung da, während du da in die Selbstverantwortung gegangen bist und dich um deine eigenen Themen gekümmert hast? Wie konntest du das kurzfristig ausbalancieren und wie hast du es dann geschafft in eine gesunde Balance zu kommen, die dich langfristig weiter trägt?

Flo: Hm, ja, das war natürlich eine Herausforderung. Ich hatte relativ wenig Zeit. Ich habe mir ungefähr vier Wochen von der Arbeit frei genommen und dann kam schon der Umzug nach London, das ist ja auch nicht wirklich die ruhigste Stadt. Da ist der Stresspegel auch noch besonders hoch. Dann war einfach wichtig, am Anfang weniger zu arbeiten und den halben Tag Sport zu machen und dann so langsam die Arbeitsbelastung hochzufahren. Wenn einem natürlich die Firma gehört und man gerade vor der Akquisition steht, kommt man dann da dummerweise nicht wirklich raus. Das heißt für mich war da die Lösung, langsam die Antidepressiva nach oben zu fahren, auch wenn das eben in diesem Fall nicht so gut war, damit ich den Druck durchhalte. Aber so ging es dann eben und ich habe wieder drei Monate wirklich gearbeitet.

Aber dann, nachdem die Firma verkauft war, habe ich auch gemerkt, dass ich selbst erst mal wieder runterfahren darf. Dann hab' ich gesagt, jetzt muss ich mal generell langsamer machen. Und heute mache ich zum Beispiel in der Regel die Vier-Tage-Woche, also ich arbeite einfach weniger, weil ich gemerkt habe, dass es effizienter ist, weniger zu arbeiten und sich auf die Sachen zu konzentrieren, die den meisten Mehrwert für eine Firma bringen. So habe ich genug Zeit für andere, und damit auch einen Puffer. Das hatte ich früher nie, einen Puffer. Ich war immer am Anschlag, Termin, Termin, Termin und jetzt mach' ich das auch mit Deadlines ganz

entspannt. Früher habe ich mir halt immer viele Ziele sehr eng gesetzt und dann versucht mit aller Gewalt durchzuziehen. Heute stelle ich mir so einen groben Plan vor und wenn ich mehr Zeit brauche, nehme ich mir mehr Zeit. Sich selber weniger unter Druck setzen ist glaube ich ganz wichtig. Entspannter zu sein beginnt hier oben im Kopf.

Manuel: Stichwort Selbstfürsorge. Das ist ja das, was dann gerade in solchen hektischen Phasen im Außen leider manchmal zu kurz kommt. Und man merkt es gar nicht, wenn man so das Gefühl hat: „Hey, ich tu’ doch genau das, worauf ich Lust habe?!“ Bis man dann irgendwann mal irgendwie immer tiefer reinkommt. Das hast du ja sehr schön beschrieben. Jetzt hast du ja auch an einer anderen Stelle von einem Nahtoderlebnis erzählt. Wann war das? Und was hat es mit dieser Geschichte auf sich?

Flo: Ja, der Nahtod, der war 2003, vor achtzehn Jahren. Ich bin Gleitschirmflieger und ich habe damals mit dem Gleitschirmfliegen angefangen, da hatte ich nach zwei Jahren dann endlich meinen Schein und es war praktisch mein erster Flug, nachdem ich den Schein bestanden hatte. Es war an einem sehr heißen Tag mit viel Thermik am Wallberg/Tegernsee beim Landeanflug. Nach zwei Stunden bin ich zum Landen runter und dabei hat mich eine Windböe in zehn Metern Höhe erfasst, meinen Schirm zusammengefaltet, der ist kollabiert und ich bin dann im freien Fall aus zehn Metern Höhe auf dem Boden aufgeschlagen. Dabei habe ich mir zwei Lendenwirbel zertrümmert, war erst mal querschnittsgelähmt, also konnte nichts mehr bewegen unten, da war praktisch kein Gefühl, keine Bewegung mehr. Ja, und dann wurde ich ins Krankenhaus gebracht und im Helikopter in eine Spezialklinik geflogen, wo sie mich operiert haben. Die Operationen sind gescheitert, weil da dummerweise durch die Ärzte bei dem Versuch, diese zertrümmerten Wirbel rauszuziehen, ein paar Beinvenen zerstört wurden. Ich hatte einen massiven Blutverlust. Also war ich dann eine Woche im Koma, hab’ glaub in der Zeit so vierzehn Liter Blut verloren. Man hat nur sieben. Also ich bestand dann komplett aus fremdem Blut und wurde eben nur noch durch Maschinen am Leben gehalten. Aber ich habe an mich geglaubt. Ich habe es noch nicht mitgekriegt, aber ich bin dann nach einer Woche tatsächlich wieder aus dem Koma aufgewacht. War aber noch ziemlich instabil. Das lag auch daran, dass mein

Blut weg war und ich das Blut von fünfzig anderen Leuten in meinem Körper hatte, meine Lunge dementsprechend wenig Sauerstoff in mein Blut pumpen konnte, ich daher immer am Sauerstoff hing und es trotzdem nicht ausreichend war.

Und so kam dann der Nahtod dadurch, dass ich zwei Nächte lang nicht schlafen konnte, denn immer, wenn ich eingeschlafen bin, ist meine Atmung nach unten gefahren und dieses ganze System halt runter. Dann war mein Sauerstoffgehalt so gering, dass der Alarm losging, ich dann wieder wach war und nach zwei Tagen ging es mir dann einfach auf den Nerv. Dann habe ich jemanden gebeten mir 'ne Schlaftablette zu geben, ohne zu verstehen, dass das in dem Moment vielleicht nicht die schlaueste Idee war. Und da hatte ich dann dieses Nahtoderlebnis. Das hat sich so angekündigt, dass ich auf einmal aus meinem Körper raus bin. Ich lag auf dieser Intensivstation in einem Bett und merkte, wie sich meine Seele aus meinem Körper heraushebt und wie ich so in die Luft schwebe und Richtung Licht immer weiter nach oben. Da war eben so ein Licht. Und ich bin dann raus, bin schon weit im Himmel gewesen über den Planeten und dann wurde mir klar: „Ja okay, das ist der Tod.“ Dann kam diese Todesangst kurz. In dem Moment habe ich wieder Gravitation gespürt und ich bin nach unten gefallen. Man muss sich vorstellen, der Körper lag natürlich immer noch im Krankenhaus, aber meine Seele war draußen und ich bin durch die Decke von dem Krankenhaus runtergefallen und auf dem Boden aufgeschlagen. Und nichts hat weh getan.

Ich konnte plötzlich aufstehen und konnte meine Beine bewegen, dann kamen natürlich Ärzte auf mich zu und wollten mich zurückhalten: „Nicht aufstehen, nicht gehen!“ Aber ich habe sie weggedrückt. „Nein, nein.“ und bin zur Tür gelaufen, weil ich wusste, ich muss aus diesem Krankenhaus da raus und habe die Tür aufgemacht. Ich schau raus, sehe Berge, Bäume, bayerische Landschaft und in der Entfernung habe ich ein Haus gesehen und wusste: das ist mein Haus, da muss ich hin und dann bin ich da hingelaufen. Und dann stand vor diesem Haus meine Mutter und im Garten davor waren Steintreppen - ich musste die rauf laufen und bin dann erst hingefallen, wenn ich zu schnell gelaufen bin, wieder aufgestanden, weiter gelaufen und als ich dann in den Armen von meiner Mutter war, war ich wieder zurück in meinem kaputten querschnittsgelähmten

Körper auf der Intensivstation. Und mein Herz ging rasend schnell. Ich habe es überlebt. Ich bin wieder zurückgekehrt.

Und dann habe ich mich kurz beruhigt und dann ist das Gleiche wieder passiert. Wieder aus dem Körper draußen. Und diesmal stand ich am Ufer eines Meeres und das Haus war auf der anderen Seite. So, also wie komme ich da hin? Da war kein Landweg, also bin ich einfach übers Wasser gelaufen. So wie Jesus übers Wasser gelaufen ist und bin wieder zu dem Haus hin. Gleiche Situation, die Stufen rauf gelaufen, hingefallen, weiter gelaufen, bis ich in den Armen von meiner Mutter war. Und als ich dort war: „Bang“ war ich wieder zurück in meinem echten Körper.

Ja, und dann noch das dritte und letzte Mal, da stand ich dann auf dem Gipfel eines Vulkans und ich schaute mich um, ich schaue runter und unten sehe ich das Haus ganz am Fuße des Vulkans. Dann bin ich halt den Vulkan einfach runtergelaufen und dann eben die gleiche Situation. Dann hat dort eben meine Mutter auf mich gewartet. Ich war wieder in ihren Armen und dann war ich wieder zurück in meinem Körper. In der Zeit haben die Ärzte den Alarm mitgekriegt, kamen dann schon rein und haben mir was gespritzt. Adrenalin, um mich aus diesem Nahtodzustand rauszuholen. Und damit war das auch erstmal durch.

Für mich war das halt eine Erfahrung, in der ich nicht verstanden hab', was genau das ist. Was mir klar wurde, war: „Okay, also wenn du stirbst, hast du eine Seele, die überlebt, mach dir also darum keine Sorgen.“ Und damit war meine Angst vor dem Tod weg und das hat natürlich viel geöffnet, weil ohne Angst vor'm Tod durchs Leben zu laufen, bedeutet, ganz andere Sachen als sonst zu machen und auch solche zu riskieren, die man normalerweise nicht riskieren würde. Das war der wichtige Punkt dabei. Aber wirklich interessant war dann, dass sich alle diese drei Visionen in meinem Leben so tatsächlich dann auch abgespielt haben. Also drei Monate nach dem Unfall bin ich aus dem Krankenhaus raus. Die Ärzte wollten mich noch länger da behalten. Die haben gesagt: „Flo, mit deinen Verletzungen bleibst du lieber noch länger“ und ich hab' gesagt: „Nee, ich geh' früher.“ Ich wollte mein Studium fertig machen und bin dann auch zu Fuß rausgegangen. Also natürlich noch mit Krücken und ein bisschen wackelig. Aber es hat schon funktioniert.

Die Ärzte haben natürlich davon abgeraten, jemals wieder Gleitschirm zu fliegen. Nach einem Jahr stand ich dann wieder am Berg, als ich einiger-

maßen laufen konnte, am gleichen Berg und bin wieder vom Wallberg geflogen, um auch die Angst loszuwerden, die dann immer dahinter ist. Entweder gleich, sonst machst du es nie mehr wieder. Dann ging das Gleitschirmfliegen wieder los. Ja, und dann ging meine berufliche Karriere los: ich hab' mein Studium abgeschlossen und meine berufliche Karriere, das waren diese Treppen, die ich dann rauf gelaufen bin. Und da kam dann dieser Burnout. Das war der Sturz auf den Treppen, wo ich mich dann wieder zusammenreißen musste, aufrappeln und dann weiterlaufen. Bis ich dann die Firma verkauft hab', genau. Und nachdem ich die Firma verkauft hatte, bin ich auf Weltreise gegangen. Das war die zweite Vision - also über den Ozean laufen. Bin dann mal um die Welt rum in drei Jahren. Hab drei Haie gefilmt, viel über die Welt gelernt und auch meine nächste Vision erfahren. Und diese Vision war die zweite Vision, die Weltreise. Ich hatte das bis dahin immer noch nicht verstanden. Also ich habe die Sachen gemacht, instinktiv. Ich habe da nicht dran gedacht, dass das ja mal meine Vision war. Das erste Mal, wo mir das klar wurde, war am Ende meiner Weltreise. Da bin ich den höchsten Vulkan der Welt rauf. Den Ojos del Salado in Chile, 6.893 Meter, höchster Vulkan der Welt. Und auch da war es wieder so.

Es ging so ungefähr alles schief, was man sich vorstellen konnte. Beim ersten Versuch hat mein Bergführer die Höhenkrankheit bekommen. Wir mussten wieder alles runter. Also er, nicht ich. Als wir unten waren, sind alle anderen Teams vom Berg abgezogen und haben gesagt: „Wir gehen, das wird nix mehr. Da kommen Schneestürme.“ Für mich war das der letzte Zeitpunkt, weil ich hatte nachher schon Termine zum Filmen mit Killerwalen und konnte da nicht länger bleiben. Für mich waren also nur noch zwei Tage, um zum Gipfel zu kommen, und dann habe ich meinen Bergführer überzeugt, dass wir es als Einzige noch versuchen. Wir sind also dann vor dem ersten Schneesturm ganz rauf bis zur obersten Hütte, bis zum obersten Refuge. Haben da den ersten Schneesturm abgewartet und sind dann am Freitag, den Dreizehnten, rauf Richtung Gipfel.

Und nach drei Stunden hat mein Bergführer dann gesagt: „Flo, es tut mir wirklich leid, ich kann nicht mehr weiter, meine Füße sind abgefroren.“ Es waren halt minus zwanzig Grad und frischer Schnee. Und ich so: „Okay, dann dreh' du um und ich geh' weiter. Bis nachher.“ „Nein, du kannst jetzt nicht alleine gehen. Du kennst doch den Weg gar nicht.“ Und ich so: „Ich

habe ein gutes Gefühl. Ich glaub, ich schaff' das allein." Und ich hab' gesagt, ich übernehme die Verantwortung für mich selbst. „Wenn irgendwas passiert, ist es nicht deine Schuld. Es ist meine Verantwortung." Ich bin dann selber rauf. Und das waren natürlich noch ein paar schwierige Momente. Die letzten hundert Meter beim Klettern an Seilen, ich hatte weder Klettererfahrung noch Kletterzeug mit mir. Ich war halt in der Höhe alleine und wusste, wenn irgendwas schiefgeht, dann war's das. Denn in der Höhe kann dich keiner mehr retten,

Helikopter können nicht fliegen. Am Berg ist eh keiner mehr außer mein Guide, und der kann nicht mehr wandern. Daher war es halt wirklich die Entscheidung: „Ja, ich mach das jetzt alleine und zieh's durch." Und ja, ich hab's dann auch wirklich geschafft. Ich stand dann oben an diesem Gipfel. Freitag, der Dreizehnte. Ich schaue auf diesen Vulkan runter, ich sehe diese Hütte. Und dann wurde mir klar: das war doch die letzte Vision aus meinem Nahtoderlebnis. Und dann wurde mir klar, dass ich alle drei Visionen in meinem Leben wirklich auch erlebt hatte. Und auch da zum Thema Motivation: was hat mich motiviert, auf diesen Berg rauf zu gehen?

Viele Leute haben mich nicht verstanden: „Warum machst du sowas? Warum riskierst du in dem Moment dein Leben, nur um fünfzehn Minuten da oben zu stehen?" Und ich wusste es dann warum! Weil die Ärzte mir damals gesagt haben, dass Bergsteigen mit meiner Verletzung nichts mehr wird. Und das war die Motivation, die mich da rauf getrieben hat. Und so stand ich dann da oben ganz allein. Das war einer meiner absolut glücklichsten Momente in meinem Leben. Dann wurde mir eben sehr viel klar über das Thema Visionen. Auch da wieder Durchhaltevermögen. Da waren viele Punkte, an denen ich hätte umdrehen können, hätte aufgeben können. Aber ich habe es nicht gemacht. Und deswegen bis zum Schluss durchgehalten, das Ziel erreicht.

Manuel: Das heißt, du hast immer gespürt, dass ist das, was für dich jetzt sozusagen ansteht. Also du hast es gar nicht in Frage gestellt, sondern hast eigentlich voll auf dein Gefühl vertraut, obwohl der Verstand und in dem Fall ja auch der Guide gesagt hat: „Du bist doch verrückt, das kannst du nicht machen und es geht doch nicht". Und du hast trotzdem diese Zuversicht gespürt, dass es genau das ist, was für dich jetzt ansteht.

Flo: Genau. Ich war mir einfach sicher. Bei mir waren da keine Zweifel und ich habe mich gut gefühlt. Für mich hat alles gepasst und daher habe ich dann entschieden, es selber zu machen. Und man muss zu dem Thema noch etwas dazu sagen, worüber wir später noch sprechen. Ich habe mich auch in einer privaten Zeremonie vorbereitet, die ich mit Ayahuasca gemacht habe. Einige Tage vor der Wanderung hatte ich schon zwei Botschaften bekommen. Die erste war, wenn ich allein gehen muss, welchen Weg ich zu gehen hab, und die zweite war, wenn mir die Kraft ausgeht - also in der Höhe, ist man durch die Höhe ständig am Hyperventilieren, weil du so dünne Luft hast - wie ich mich möglichst schnell wieder aufladen kann, wie schnell wieder Energie in mein Körper zurückkommt, damit ich nicht lange Zeit erschöpft bin. Und das waren so Botschaften, die mir dadurch eben geholfen haben, in bestimmten Situationen die richtige Entscheidung zu treffen.

Manuel: Das heißt also, du hast sozusagen zusätzlich Eingebungen oder Visionen gehabt, die dich darauf vorbereitet haben, was ansteht. Wenn man jetzt von Plant Medicine spricht, oder ist ja eigentlich wurscht von welcher Art Erfahrung, wenn ich heute sage, ich kaufe jetzt ein Produkt oder eine Dienstleistung, oder ich überleg' mir, eine Firma zu gründen, dann habe ich ja vorher ungefähr so einen Plan und weiß grob, was ich da jetzt tue. Aber wenn ich da auf so eine psychedelische Reise gehe, da gebe ich ja keine klare Bestellung ab, sondern ich weiß ja letztlich nicht genau, was da kommt. Das heißt allein das ist ja schon irgendwie „magic“, das dann genau da etwas kommt, was dich dann exakt darauf vorbereitet. Wie kannst du dir das erklären? Wie gehst du mit sowas um?

Flo: Ja, es ist schwer zu erklären. Ich meine, bevor ich mit Ayahuasca angefangen habe, war ich auch ein eher wissenschaftlich geprägter Mensch, war wenig spirituell und habe an solche Sachen wie Telepathie und Magie auch nicht so wirklich geglaubt. Aber über die Jahre habe ich meine Meinung geändert, da ich es jetzt sehr oft erlebt habe. So Sachen wie Visionen, die kommen halt einfach mal, da hat man so einen Moment, wie in der Ayahuasca-Zeremonie und auf einmal, „bumm“, ist diese Vision da und die bleibt eine halbe Stunde. Und ich war also in dem Moment für mich auch noch so weit weg von dem, was ich mir überhaupt für mich

vorstellen konnte. Also ich habe mich nie in der Rolle gesehen, dass ich ein neues Finanzsystem bauen würde, weil ich wenig Ahnung von Finanzen hatte und mich mit dem Thema gar nicht beschäftigen wollte.

Und dann kam diese Vision. Aber sie war sehr intensiv und sie kam dann eben immer wieder. Sie hat sich einfach wiederholt. Nach 'nem Jahr wieder und dann wieder und wieder und dann hab' ich gemerkt: „Okay, das ist das, was ich glaube.“ Und dann habe ich wirklich angefangen, die Zweifel wegzuräumen. Bei anderen Visionen, wie zum Beispiel bei dem Vulkan, da war's so, da bin ich in diese Zeremonie schon mit einer Intention reingegangen, habe gesagt: „Okay, ich möchte mich für diesen Berg vorbereiten“, es war also eine Absicht da. Dann bekam ich eben die entsprechenden Informationen, die ich brauchte. Das waren diese Informationen, nämlich wie der Weg läuft, wenn ich allein gehen muss. Das war die Botschaft. Ich hätte ja nicht gedacht, dass ich allein gehen muss. Aber dadurch, dass ich die Botschaft schon hatte: „Wenn du alleine gehst, geh' diesen Weg.“

Manuel: Das hat dann auch die Zuversicht gegeben, oben diese Entscheidung zu treffen?

Flo: Genau. Ja und es war richtig. Der Guide hatte zweimal aufgegeben, das erste Mal wegen Höhenkrankheit. Da hab' ich gesagt: „Okay, lass uns wieder runtergehen.“ Aber da kam dann schon so: „Ja, hätte ich es nicht versuchen sollen, alleine?“ Und dann beim zweiten Mal war mir dann klar: „Okay, ich muss es jetzt wirklich alleine probieren.“ Das war so logisch, dass die Botschaft deswegen kam. Und das nächste war eben auch die Technik - wie ich mich dann in diesem Umfeld mit geringem Sauerstoff richtig bewege und wie ich mich energetisch wieder aufladen kann, wenn ich mal verausgabt bin.

Ich hatte eine ähnliche Situationen ein paar Jahre vorher mit weißen Haien, das war mein erster Tauchgang - ich war noch völliger Anfänger. Ich hatte glaube zehn Tauchgänge in meinem Leben und ich bin dann nach Mexiko, um mit weißen Haien außerhalb eines Käfigs zu tauchen, weil ich Leute gefunden hab', die genauso verrückt waren und mitgemacht haben. Und die waren natürlich erfahren und ich war total der Anfänger. Also habe ich mich wieder einen Monat vorher mit Ayahuasca darauf vorberei-

tet und das hat mir eben alles gezeigt, das hat mich dann in die Situation mit einem weißen Hai unter Wasser rein gepackt. Und ich habe gemerkt: „Naja, der hat ja Angst vor mir.“ Ja klar hat der Angst vor mir, weil ich aussehe wie ein Alien. Mit so Tauchzeugs, Blasen und sowas - hat er nie gesehen. Wir kommen vom Schiff. Also daher hat er Angst vor mir und ich muss gucken, dass ich sein Vertrauen gewinne, damit ich mit ihm mein Ziel erreichen kann, mich auf der Rückenflosse reiten zu lassen.

Und genau das ist dann einen Monat später passiert. Also es war genau dieser Moment. Ich sah diesen weißen Hai, einen vier Meter langen weißen Hai. Der kam über uns rein und meine Kumpels sind langsam zu ihm hin geschwommen und ich habe gemerkt, der kriegt Angst. Der ist weggeschwommen. Wie gesagt, weiße Haie haben Angst vor uns. Das wird zwar in Filmen immer anders dargestellt, aber diese Tiere haben Angst vor uns. Berechtigterweise, weil wir sie fast ausgerottet haben und weil wir nicht ihre Mahlzeiten sind. Ich habe mich dann von der Gruppe distanziert, damit der Hai einfach Vertrauen zu mir aufbauen kann und dann habe ich Augenkontakt mit ihm aufgenommen. Das sieht man schön auf dem Go-Pro-Video, was ich hab', ich habe es ja gefilmt. Und du siehst, wie er dann mit mir in Augenkontakt tritt. Und plötzlich hatten wir eine Verbindung und ich konnte mit ihm kommunizieren und ich hab' zu ihm gesagt: „Komm. Komm näher, komm näher.“ Und er kam langsam, langsam näher. Vorsichtig, vorsichtig, vorsichtig. Und dann, damit ich auf seiner Rückenflosse reiten konnte, musste er unter mir durchtauchen. Also er musste es mir erlauben, dass ich auf ihm reite. Und Haie, weiße Haie, vom Verhalten her, die sind lieber unter dir, das ist ihre sicherere Position als über dir. Und daher musste ich ihn dazu bringen, dass er runterkommt.

Und genau das hat er gemacht. Und dann wirklich einen Meter vor mir dreht dieser Vier-Meter-Hai rein, geht unter mir durch und ich denk mir, jetzt packe ich die Rückenflosse. Und was passiert da? Mein Tauchpartner hat Panik bekommen und dem Hai eine auf den Kopf gegeben und dann war der Hai natürlich erstmal völlig überrascht, genau wie ich, denn hey, das war mein Hai. Auf dem wollte ich reiten. Und damit hat er meinen Hai verscheucht und meinen Ritt auf der Rückenflosse leider vereitelt. Wir haben es dann doch noch gefilmt, nachher, aber das war ein Kumpel von mir, der es dann auch gemacht hat. Aber ja, genau das war das. Und ich war da vorbereitet. Ich war auch in dem Moment angstfrei. Ich hatte kei-

ne Angst, weil ich mich schon vorbereitet hatte. Ich hatte es ja in gewisser Weise schon mal erlebt einen Monat vorher, in dieser Ayahuasca-Zeremonie. Und so war das für mich keine Überraschung. So hatte ich schon das Gefühl, wie ich mit dem Hai kommunizieren muss. Und es ist, ich nenne es mal eine Art Training, die ich da mache mit Ayahuasca, ich bereite mich auf bestimmte Situationen vor und oft kriege ich genau in diesen Zeremonien die Infos, die ich dann später brauch'. Wie das funktioniert, kann ich dir nicht genau erklären.

Manuel: Unglaublich spannend. Jetzt hatte ich mich auf einiges eingestellt, aber die Story, die ist sogar jetzt für mich echt crazy. Also wie kommt man auf die Idee mit einem weißen Hai reiten zu wollen?

Flo: Ja, ich war schon jahrelang Hai-Fan, aber ich hatte nie einen Tauchschein. Ich war nur Schnorcheln und hab' eben in Filmen gesehen, wie wertvoll diese Tiere sind und wie alt sie sind. Die sind die ältesten Geschöpfe auf diesem Planeten. Haie gibt es schon länger als Bäume, die haben vierhundert Millionen Jahre Historie, waren seit vierhundert Millionen Jahren an der Spitze der Nahrungspyramide im Ozean, welche die größte Nahrungspyramide ist, und wurden jetzt in den letzten fünfzig Jahren durch den Menschen auf zehn Prozent ihrer Bevölkerung reduziert. Das ist sehr schade, weil sie praktisch als der Kopf der Nahrungskette eine wichtige ökologische Rolle spielen. Bei uns werden die halt völlig falsch dargestellt. Sie werden als gefährliche Tiere dargestellt. Also ich war mit tausenden Haien im Wasser. Kein einziger Hai hat jemals versucht mich anzugreifen. Weil wir nicht deren Nahrung sind.

Es passieren ganz wenige Unfälle, also hundert Unfälle im Jahr, davon sterben fünf bis zehn Menschen, weil sie von einem Hai gebissen werden, der sie verwechselt. Das sind nur Schwimmer und Surfer, weil es drei Hai-Spezies gibt von fünfhundert, nämlich Tigerhaie, Bullenhaie und weiße Haie, die eben größere Gegenstände an der Oberfläche angreifen. Sie denken, es sind Robben oder Schildkröten. Und sobald sie merken, das sind Menschen, lassen sie dich wieder los. Und in der Regel kommst du dann eben mit Verletzungen davon und in paar Fällen ist es einfach durch den Blutverlust, dass die Leute sterben. Also Haie sind ungefährlich, wirklich ungefährlich und tolle Tiere.

Man kann mit denen spielen. Ich habe das eben in einer Doku gesehen und wollte dann unbedingt mal auf einem weißen Hai reiten und es filmen, einfach um den Leuten zu zeigen: es gibt keinen Grund Angst zu haben. Das sind nur die Filme und die Medien, die diese Angst in unsere Hirne gepflanzt haben. In Wirklichkeit ist das kein Problem und das war der Grund, warum ich es machen wollte. Einfach nur, um den Leuten die Angst vor weißen Haien zu nehmen.

Manuel: Wie ging es dir dann, als dein Reitversuch vereitelt wurde? Wie bist du da dann persönlich damit umgegangen?

Flo: Leider kann man unter Wasser nicht schimpfen und fluchen, aber das hätte ich gemacht. Ich habe ziemlich auf meinen Guide geflucht: „Ahhh, das war meiner!“ Aber dann habe ich irgendwann auf ihn gehört, weil klar, wir waren weit weg von jeder Zivilisation und von jeder Rettungsmöglichkeit. Also wenn irgendwas schief gegangen wäre - natürlich wäre es gefährlich gewesen. Daher kann ich ihn verstehen. Er war halt einfach nicht drauf vorbereitet und er wollte mich nur schützen. Aber für mich war das ärgerlich, weil es mein Plan war, den er da vereitelt hatte.

Manuel: Aber hat er gewusst, dass du das vorhattest?

Flo: Nein, ich hätte es ihm sagen sollen. Und er wusste ja, dass ich wenig Erfahrung hatte. Ich war wirklich ein Anfänger und er hat mich mitgenommen, weil ich gefilmt habe, weil ich 'ne Drohne hatte und weil wir uns gut verstanden haben. Aber die wussten auch, dass ich hier völlig unerfahren war, wie gesagt, zehn Tauchgänge in meinem Leben. Also kann ich ihm keinen Vorwurf machen.

Manuel: Aber er hatte wahrscheinlich nicht auf dem Schirm, dass er da so jemand Wagemutigen dabei hat, der sowas vorhat, oder?

Flo: Genau. Ja, es war halt nicht ersichtlich. Er hat nicht gesehen, dass ich mit dem Hai schon kommuniziert hatte. Er hat nicht gemerkt, dass wir da auf einer Wellenlänge waren und hat dann einfach nur das Zeichen gesehen, dass der Hai sich runterdreht und dann zu mir hin schwimmt. Ja, und

das kann natürlich auch dazu führen, dass so ein Hai mal einen Probebiss nimmt. Es ist halt einfach nicht schön. Das ist ja nichts Lebensgefährliches. Aber bei so einem weißen Hai ist das nicht ganz einfach. Und daher hat er dann in dem Fall eingegriffen. Aber das zeigt eben auch wieder: du siehst in der Reaktion von dem Hai, dass er völlig überrascht war. Er war dann auch erstmal völlig verwirrt, warum er jetzt plötzlich eine auf den Kopf bekam, er war mit mir verbunden und hat auch nicht mehr geschaut, wer neben mir war. Und es zeigt, wie harmlos diese Tiere im Grunde sind. Der ist dann einfach weggeschwommen und wollte dann nicht mehr zurück. Also ganz einfach, wie man so einen weißen Hai loswird. Einfach mal auf den Kopf hauen.

Manuel: Und spannend vor allem, wie leicht auch so Informationen verfälscht werden. Wie Menschen dann Dinge anders wahrnehmen. Das sehen wir ja auch jetzt seit geraumer Zeit in der gesellschaftlichen Berichterstattung, was das dann für enorme Auswirkungen hat. Was mich jetzt aber noch interessiert, lieber Flo, du hast ja das Unternehmen NECO und du hast da von einem neuen Finanzsystem erzählt, das auch aus einer Vision heraus entstand. Möchtest du darüber noch was erzählen?

Flo: Ja, sehr sehr gerne. Also ich hatte ja meine letzte Firma verkauft und war auf Weltreise. Mir wurde mit der Zeit klar, als ich um die Welt gereist bin und die sozialen und ökologischen Probleme so gesehen habe, dass unser Finanzsystem die Hauptursache für diese ganzen Probleme ist, für die großen Probleme wie Hunger, aber auch Krankheiten und auch die Zerstörung unseres Planeten. Und wir hätten eigentlich genug Ressourcen, hätten genug Essen, sodass keiner verhungern muss. Wir hätten genug Medizin, um fast alle Krankheiten zu heilen. Wir haben eigentlich alle Technologien, um nachhaltig zu leben. Die echten Ressourcen sind da und es fehlt uns an Geld.

Geld ist eine imaginäre Ressource, also etwas, das wir uns vorstellen. Das gibt es nicht wirklich. Das sind nur Zahlen in Computersystemen und es gibt auch nicht wirklich einen Grund, warum das jetzt limitiert ist. Also wir könnten für die Zwecke soviel Geld haben wie wir wollen. Und so kam mir eben die Idee: also eigentlich liegt es am Finanzsystem. Und die Vision kam in einer Ayahuasca-Zeremonie in Peru, wo ich auch wieder ein

Nahtoderlebnis hatte, diesmal auf Ayahuasca zum Glück. Eben nicht wirklich, sondern nur gefühlt, aber ich war auch wieder aus meinem Körper draußen. Ähnliche Situation: ich sehe den Planeten unter mir, weil ich schon weit weg war und ich sehe den Planeten anders. Ich sehe ihn nicht so wie ich ihn in Erinnerung hatte, sondern ich sehe ihn grün und friedlich und auf diesem Planeten leben alle Menschen in Harmonie mit sich selbst.

Es gibt keine Kriege mehr und sie leben in Frieden mit dem Planeten. Sie leben nachhaltig. Es war ein wunderschönes Gefühl und dann kommt diese Stimme zu mir, die sagt: „Flo, das ist deine nächste Mission.“ Und ich war erstmal baff, weil gut, ich war Unternehmer, aber ich war jetzt kein Politiker, ich hatte keine Ahnung vom Finanzsystem usw. Ich hatte auch gar keine Ahnung, wie ich das überhaupt machen soll. Wie soll ich das hinkriegen? Aber es war eine wirklich intensive Vision. Sehr, sehr intensiv. Über Stunden ging die weiter, die sehr tief und emotional war. Also ein Zustand von „Absolute Bliss“, in dem ich da war, bis ich dann wieder in meinen Körper zurückkam. Und dann wacht man natürlich wieder in seinem Zustand auf und ist erst mal so: „Okay, was war jetzt das?“ Naja, das war dann erstmal erledigt und ungefähr ein halbes Jahr später war ich wieder dort. Wieder Ayahuasca gemacht und die Vision kam wieder. Also die gleiche. Und dann: „Okay, gut, jetzt musst dich mal wirklich damit beschäftigen.“

So habe ich dann angefangen auf meiner Weltreise darüber nachzudenken: „Wie könnte man ein neues Wirtschafts- und Finanzsystem bauen?“ Das erste, was mir dann kam, ist kollektive Intelligenz, dass wir nicht die Macht Einzelner haben, die dann eben entscheiden. Weil Einzelne oft nicht so gute Entscheidungen treffen und oft auch manipulierend sind. Und gerade wenn wir unsere politischen Führer anschauen, da halte ich viele einfach nicht für fähig, wirklich Veränderung zu bringen. Besser kollektiv entscheiden, indem alle mit kollektiver Intelligenz beteiligt sind, um viele globale Entscheidungen zu treffen, globale Probleme global zu lösen.

Und nach zwei Jahren war ich eben immer noch auf diesem Trip. Ja, ich muss das irgendwie über die politische Ecke bringen, aber ich hatte keinen Bock Politik zu machen. Also das ist halt überhaupt nicht meins. Und dann

kam diese Eingebung über eine Währung und da war Bitcoin gerade so im Gespräch. Da ging es halt damit los und ich so: „Ja, darüber könnte man es machen, weil Geld natürlich noch viel mehr Macht hat als Politiker.“ Geld regiert die Welt, wie man sagt, und weil man so eine Währung gleich global ausrollen muss. Da braucht man nicht unbedingt eine Zustimmung von irgendwelchen Politikern. Jeder kann alles Mögliche an Zahlungsmittel akzeptieren, was man will. Es ist ein gewisses Monopol, was aber nur wirklich in unseren Köpfen so ist. Eigentlich kann jeder die Währung nutzen, die er nutzen möchte. Auch heute schon.

Und so kam es dann nach circa drei Jahren des Denkens, dass ich an dem Punkt war, wo ich sagte: „Okay, jetzt bin ich soweit. Jetzt lege ich los.“ Das war 2018 und ich hab’ dann meine Weltreise beendet, bin zurück nach Deutschland und habe angefangen zu schreiben. Business Plan, White Paper, Leute reinzuholen, die sich mit kollektiver Intelligenz auskennen. Da ist so viel dahinter gewesen, weil NECO eben nicht nur eine Währung ist, sondern ein komplett neues Finanzsystem. Es ist eine Währung, die stabil ist, deren Wert sich alle drei Monate, also einmal pro Quartal, ändert, in der Regel einen Schritt nach oben macht. Also eine positive Währung ohne diese ganze Fluktuation, die andere Kryptowährungen wie Bitcoin mit sich bringen.

Und ein neues Finanzsystem, das dem Gemeinwohl dient, weil wir nicht nur Profit für unsere Anleger und Investoren erzeugen, sondern auch ein bedingungsloses Grundeinkommen für die Menschen ausschütten und Klimaschutz betreiben. Mit dem Ziel, dass unsere komplette Community klimaneutral ist, indem wir Bäume, Pflanzen und regenerative Landwirtschaft betreiben. Gesteuert wird alles durch kollektive Intelligenz, das heißt, wir entscheiden kollektiv über die Geldmenge, den Wert des NECO, wie wir ihn regulieren, wie das Geld verteilt wird, also wie viel in die drei Töpfe „People“, „Planet“, „Profit“ gesteckt wird. Und gesichert ist es durch eine Reserve in traditionellen Währungen: Euro, Dollar, Pfund, die das Ganze eben absichern und weiter stabilisieren.

Und dann kam dazu als letzte Komponente, auch komplett neu für mich - mit dem Thema habe ich mich vorher selbst noch nicht beschäftigt - eine andere Organisationsform: eine dezentrale Organisation, also keine hier-

archische Struktur mit einem CEO⁴¹, sprich von oben, der über alles bestimmen kann, sondern eine organische Organisationsform. Die nennt sich „Holacracy“, bei der die Firma in Kreisen mit selbstorganisierten Unterkreisen und Rollen organisiert ist, die unabhängig voneinander sind, bei der die Autorität verteilt ist und es keine zentrale Macht gibt. Das war natürlich ein größeres Projekt, das erst mal niederschreiben, hat ein bisschen gedauert. Dann gingen wir den nächsten Schritt, um das Ganze mal zu testen, also Leute reinzuholen und durchzuspielen. Dafür haben wir jetzt einen Prototypen gebaut mit circa vierhundert Usern in über vierzig Ländern, den wir Anfang September 2021 auch erfolgreich abgeschlossen haben.

Jetzt gehen wir in die Entwicklung unserer Plattform mit der App und bereiten uns für unseren ICO⁴² vor. Wir haben da auch wirklich viele Jahre gebraucht. Ich musste echt viel, viel Zeit reinstecken, um das Ganze zu testen, was ja deutlich komplexer war als meine bisherigen Firmen. Und auch da war wieder das Thema Perseverance (Durchhaltevermögen) ganz wichtig. Also die Vision hatte ich, den Glauben hatte ich auch. Und dann ging es darum durchzuhalten. Ich war also bei bisherigen Unternehmungen immer gewohnt, dass es relativ schnell ging. In der Regel habe ich innerhalb von drei Jahren eine Firma gegründet und verkauft. Ja, und jetzt hat es drei Jahre gedauert, bis wir erstmal den Prototypen fertig hatten, also viel mehr Zeit, als ich ursprünglich auch erwartet hatte. Ich dachte, es geht schneller, aber ich habe gemerkt, wie viel mehr dahinter steckt und einfach, wie wichtig es ist, dass das Ganze stabil und getestet ist, bevor wir dann rausgehen. Also einfach ruhiger zu werden, langsamer und nicht die Erwartung zu haben, dass das von heute auf morgen geht, sondern dass es Zeit braucht, bis wir so ein Finanzsystem auch wirklich auf den Markt bringen. Aber jetzt sind wir sehr weit. Und ich bin sehr froh, dass es jetzt auch an allen Ecken und Enden wirklich funktioniert hat. Dass wir erkannt haben, was man noch verbessern muss, an welchen Stellschrauben man drehen kann, wo man aufpassen muss. Und jetzt beginnen wir eben,

⁴¹ englische Abkürzung: „Chief Executive Officer“ (deutsch: Geschäftsführer)

⁴² englische Abkürzung: "Initial Coin Offering" (deutsch: initiale Münzausgabe)

das Ganze wirklich in ein Produkt zu gießen, das wir dann offiziell 2022 launchen werden. Da bin ich jetzt sehr gespannt.

Manuel: Als ich seinerzeit die Einladung dazu bekommen habe, da hat das Ganze noch so ein bisschen mein Vorstellungsvermögen überschritten, muss ich gestehen. Ich hab' mir das durchgelesen und gedacht: „Ja okay, klingt interessant.“ Aber dann habe ich mir auch die Frage gestellt: „Ja, wie soll das denn dann funktionieren?“ Also bedingungsloses Grundeinkommen und global und dann auch mit der dezentralen Struktur und so weiter. Da wird ja das klassische Vorstellungsvermögen gesprengt, wo man sagt: „Ja, da muss es doch irgendwie finanzielle Interessen geben, wo kommt das Geld her usw.? Wie soll das alles funktionieren?“ Was hast du dazu für Antworten parat? Für Menschen, die sagen: „Okay, klingt spannend, aber ‚what the hell‘? Wie soll das gehen?“

Flo: Ja, das ist so ein typisches Problem, was ich auch bei der alten Firma schon hatte, ich nenn's „Too good to be true“-Syndrom. Wir machen das alles und die Leute würden sagen: „Das kann nicht funktionieren, das kann ich mir gar nicht vorstellen. Wie könnt ihr Gewinne erwirtschaften und Grundeinkommen austeilen und Klimaschutz betreiben?“ Und ich sage: „Schau dir die letzten zwei Jahre an, da siehst du, dass wir es gemacht haben.“ Es funktioniert und wir wurden auch auditiert, wir haben unsere Steuererklärung usw. abgegeben. Stimmt alles. Also so kannst du es dir ja angucken und versuchen zu verstehen, wer wir sind. Wir sind eine Art kollektive Zentralbank. Wir erzeugen unser eigenes Geld. Natürlich macht das Bitcoin genauso, da machen es die Miner. Was macht die normale Zentralbank? Die druckt Geld. Deswegen geht eine Zentralbank ja auch nicht pleite. Sie hat ja Geld ohne Ende.

Wir machen das auch. Das heißt, wir nehmen einerseits natürlich, wenn Leute investieren, also unsere NECOs kaufen, das Geld in unsere Reserve. Das stabilisiert unser System und wir können aber aus dieser Reserve mehr Geld erzeugen, weil wir eine Art Teilreserve haben. Das heißt, unsere Geldmenge in NECO muss nur durch einen Teil (mindestens zehn Prozent) in Euro, Dollar und traditionellem Fiatgeld abgedeckt sein. Das heißt, wir haben einen Faktor. Wir können praktisch zehnmal soviel Geld in unseren eigenen Token ausgeben, wie wir in der Reserve haben. Und das

ermöglicht uns eben, Profit, Soziales und Ökologisches zu machen. Und wir sind immer noch besser als unser traditionelles Geldsystem, weil da nämlich keine Reserve dahinter ist, das ist durch nichts abgedeckt.

Die Banken, die auch nach diesem fraktionalen Reservesystem arbeiten, die haben in der Regel ein bis fünf Prozent Reserve. Wir haben mindestens zehn, aktuell sind wir ungefähr bei über zwölf Prozent, also deutlich stabiler als das klassische System. Und wir haben auch bestimmte Sachen eingebaut, Schutzmechanismen, damit es nicht zu einem „Bank Run“ kommen kann. Wir können als Unternehmen keine Schulden aufnehmen. Also versuchen wir uns vor einer Insolvenz zu schützen, indem wir von vornherein diese Sachen rausnehmen, die zur Insolvenz führen können, also keine Schulden aufnehmen. So haben wir ein System geschaffen, in dem wir kollektiv Geld erzeugen, das stabil ist - bisher hat der NECO noch nie an Wert verloren. Der ist immer quartalsweise gestiegen oder gleich geblieben. Damit können wir die Sachen finanzieren, die wir finanzieren wollen.

Und das ist ja genau das Thema. Wir hätten eigentlich, wenn wir unsere Finanzsysteme in den Griff kriegen würden, die Ressourcen. Wir haben nachhaltige Technologien wie Medizin, wir haben Essen. Wenn wir das Geld richtig verteilen und wenn wir es für richtige Zwecke einsetzen würden, könnten wir diese ganzen Probleme wie Armut, Hunger, Krankheiten, aber auch die Ausbeutung unseres Planeten bekämpfen. Und das ist das, was wir machen wollen. Also ich sag immer: „Stellt euch NECO vor wie eine kollektive Zentralbank, bei der nicht irgendein Zentralbankrat sagt, wie das Geld verwendet wird und wie viel wir drucken, sondern wo wir alle kollektiv entscheiden, wie viel Geld für verschiedene Zwecke bereitgestellt wird.“ Und so funktioniert NECO. Und damit kann man dann auch erklären, warum wir ausreichend Geld für alle unsere Projekte haben.

Manuel: Super spannend. Wie sieht denn deine Vision aus mit dem NECO System, das heißt wie wird's da weitergehen und was kommt als nächstes?

Flo: Ja, also die Vision von NECO ist, ein nachhaltiges Finanzsystem zu bauen, was den Menschen und dem Planeten dient. Das heißt, ich sehe NECO in Zukunft als eine globale Währung, eine der großen globalen

Währungen - es wird nicht die einzige sein, aber es wird viele Kryptowährungen geben, die genutzt werden, um als neues Geld und Alternative zu Euro, Dollar und so weiter zu bezahlen. Das sind eben keine wirklich positiven Währungen, weil sie ständig Wert verlieren und viele Probleme verursachen. Und wir werden da im nächsten Jahr mit unserem ICO und dem öffentlichen Angebot an den Markt herantreten. Dann denke ich, wird unser Wachstum schnell nach oben gehen. Wir werden uns da sehr schnell im Markt etablieren. Wir haben nicht nur den NECO in unserem Portfolio, wir haben auch eine neue Technologie namens Stack-Chain, ist eine Art Blockchain 2.0 Technologie, die schneller, effizienter und sicherer ist als eine traditionelle Blockchain. Das haben wir selbst aus dem Zwang heraus entwickelt, weil wir gemerkt haben, Blockchain ist einfach zu ineffizient und verbraucht zu viel Strom. Das passt nicht zu unseren Werten.

Und unser letztes Produkt ist Kollexa, ein System kollektiver Intelligenz. Damit wollen wir versuchen, eine Art globales Parlament zu etablieren, bei dem Leute globale Entscheidungen treffen können, bei dem wir als Menschheit kollektiv und intelligent Entscheidungen treffen, wie zum Beispiel: „Wie gehen wir mit einer Pandemie um? Will jedes Land, jede Regierung immer wieder andere Entscheidungen treffen, die alle nicht miteinander abgestimmt sind?“ Angesichts der globalen Krise kann Kollexa da global wirklich viel intelligentere Lösungen finden, auch Lösungen, die in der Gesellschaft weniger Widerstand erzeugen. Systemisches Konsensieren, also Möglichkeiten einen Konsens zu finden, mit dem ein Großteil der Bevölkerung einverstanden ist, damit wir in der Gesellschaft nicht zu viel Spannungen erzeugen und irgendwelche Regeln einführen, zu denen ein Großteil sagt, das geht überhaupt nicht. Und Kollexa ist eben unser letzter ICO, unser letztes Produkt, was wir dann 2024 auf den Markt bringen wollen.

Das sind eben diese drei Meilensteine, mit denen wir uns dann auch immer weiter finanzieren, immer mehr unsere Lösungen in den Markt bringen und damit dann hoffentlich in fünf bis zehn Jahren wirklich zu einer der großen Währungen in der Welt werden. Und ich hoffe, damit dann auch Bitcoin zu überholen, aber auch den Euro und den Dollar als Währung, die den Menschen dient, und dem Planeten, die demokratisch ist, in

der unsere Kernwerte implementiert sind: Nachhaltigkeit, Solidarität, Transparenz. Eine Plattform, die deutlich sicherer ist gegenüber Korruption. Also wir versuchen genau die Sachen, die jetzt mit Bitcoin gelaufen sind, mit Dark Web und Waffenhandel und so weiter eben bei uns zu eliminieren, indem wir Mechanismen einbauen, um Korruption und so weiter erkennen und bekämpfen zu können, sodass es mehr Vertrauen von den Leuten bekommt als unser bestehendes Finanzsystem. Das ist meine Vision von NECO.

Manuel: Klingt mega, mega spannend. Da wünsche ich dir auf jeden Fall ganz, ganz viel Erfolg dabei. Und die Frage, die sich dann für mich noch anschließt ist: wie kann man dich bei diesem Projekt unterstützen?

Flo: Oh ja, es gibt drei Möglichkeiten uns zu unterstützen. Einmal mit Geld, indem man bei uns investiert, also NECO-Tokens kauft, dazu kannst du auf unsere Webseite gehen. Wir sind noch nicht öffentlich. Das heißt, es geht über Einladungen, aber du kannst dich dann registrieren. Und wenn wir dich dann einladen, dann kannst du NECO-Tokens kaufen. Das unterstützt uns, weil damit Geld in unsere Reserve fließt und wir damit unsere Entwicklung vorantreiben können. Bringt aber auch den Investoren was, weil der Wert natürlich nach oben geht, also quartalsweise bisher nur nach oben gegangen ist. Das nächste ist mit Zeit. Wir haben auch eine Non-Profit-Organisation, den Neco Finance e.V., wo wir auch ehrenamtlich Tätigkeiten machen, wie zum Beispiel Plastikmüll einsammeln usw. Also wer kein Geld hat, kann uns da mit Zeit unterstützen. Und das letzte ist durch Werbung, also neue Mitglieder werben. So wollen wir wachsen, nicht durch Marketing, sondern durch Mitgliederwerbung, die neue Mitglieder hinzuholen. Wir belohnen diese Tätigkeiten mit Karma. Das ist ein eigener Token in unserem System. Also kein Geld, kein Currency Token, sondern ein Belohnungstoken, den man dann bekommt, wenn man investiert oder wenn man Zeit reinsteckt oder wenn man neue Leute für NECO gewinnt. Und je mehr Karma, desto höher ist dein Grundeinkommen.

Manuel: Das klingt wirklich super, super spannend Flo. Jetzt würde mich noch als letzte Frage interessieren: gibt es für dich jetzt unabhängig von

deinen Unternehmungen ein persönliches Ziel, wo du sagst, das möchte ich unbedingt noch machen?

Flo: Eins was mich wirklich reizt reizen würde, wäre Wingsuite zu fliegen. Ich bin ja Gleitschirmflieger, da hast du ja so einen großen Schirm über dir. Bei Wingsuite, da bist du wirklich ein Flügel mit deinem Körper, du bist eingepackt und hast dann hier so Flügel. Du springst aus dem Flugzeug oder vom Berg und fliegst dann mit Karacho in der Luft rum. Und es ist halt natürlich noch deutlich gefährlicher als Gleitschirmfliegen. Ich habe es bisher noch nicht gemacht, weil, um damit beginnen zu können, muss man erst mal zweihundert Fallschirmsprünge machen. Das heißt du musst zweihundert Mal irgendwo rausspringen und ich bin halt auch ein umweltbewusster Mensch und ich möchte nicht unnötig CO²-Emissionen verursachen. Aber wenn man jedes Mal mit 'nem Flieger rauf muss, zweihundert Mal und dann wieder runter springt, das hat mich noch ein bisschen zurückgehalten, das zu machen, aber es steht irgendwann noch mal auf meiner Liste. Hoffentlich dann, wenn man Elektroflugzeuge hat oder es bessere Möglichkeiten gibt da hoch zu kommen.

Manuel: Und da gibt es ja auch schon spannende Projekte...

Flo: Da gibt es Projekte, ja, das kommt irgendwann noch. Das merke ich, das reizt mich sehr. Aber da habe ich jetzt auch gelernt, von meinem Gleitschirmfliegen her vorsichtig zu sein. Also der Nachteil, wenn man keine Angst mehr zu sterben hat - klar bringt es auch viele Vorteile - ist, dass man, wenn man zu wenig Angst hat, teilweise nicht mehr darauf hört, wenn Zeichen da sind, bei denen man eigentlich aufpassen sollte. Mein Unfall beispielsweise ist eben auch passiert, weil ich an dem Tag geflogen bin, wo es einfach heiß war, thermisch anspruchsvoll, und ich noch nicht auf dem Level angekommen war, dass ich bei solchen Bedingungen hätte fliegen sollen. Da war einfach zu wenig Angst in mir und das habe ich gelernt. Also auch den Respekt zu haben. Und gerade auch bei dem Thema Wingsuite denke ich, da muss ich wirklich auch an mir arbeiten, dass ich weiß, wie weit ich gehen kann und wann ich was machen kann, bevor ich mich dann da ins Risiko stürze. Aber bei Wingsuite sind Unfälle

natürlich, wenn sie passieren, und sie passieren noch häufiger, dann sind sie in der Regel noch häufiger tödlich als beim Gleitschirmfliegen.

Manuel: Gibt es daran anknüpfend einen Tipp, den du vielleicht noch abschließend mitgeben möchtest? So aus deiner Erfahrung wo du sagst: „Also das ist etwas, was ich euch unbedingt mitgeben möchte, wenn ihr auch wagemutige Visionäre auf eurem Weg seid.“ Was dir besonders geholfen hat oder was du heute nicht mehr machen würdest?

Flo: Ja, das was mir am meisten geholfen hat in meinem Leben und auf der Suche nach meinen Visionen ist Ayahuasca, also die Pflanzenmedizin Ayahuasca, sie ist nicht für jeden, denn das Erlebnis kann einerseits super schön sein, aber andererseits auch ganz schön heftig. Das heißt, da muss man sich auch schon was trauen, um das zu machen, aber es belohnt einen sehr. Und was man da sieht und erlebt, das kann man sich nicht vorstellen. Das ist für mich auch mein tiefgreifendstes Erlebnis meines Lebens. Selbst meine Nahtoderlebnisse waren nicht so tiefgreifend wie das, was ich dann mit Ayahuasca erlebt habe. Daher ist das etwas, was ich generell empfehlen würde. Gerade in Südamerika ist es ja auch völlig legal, da gibt es überhaupt keine Probleme damit. Peru, Amazonasgebiet, Brasilien, Kolumbien und so weiter, das sind die Orte, an denen man das ausprobieren kann, aber man muss auch nicht so weit reisen. Das gibt es auch hier in Europa.

Ja, und ich denke es ist einfach wichtig, auch auf die Zeichen des Universums zu hören. Man kriegt im Leben immer wieder Zeichen, was man machen soll. Dafür eine gewisse Sensibilität zu entwickeln, wo die Zeichen sind, wo sie einen hinleiten. Nicht so stark mit einem „Ich möchte dies und das“ und dann versuchen hier auf Biegen und Brechen dorthin zu kommen, sondern zu fühlen: „Was möchte ich wirklich?“ und „Wo leitet mich das Leben hin?“. Heute bin ich viel mehr im Hier und Jetzt, wo ich einfach sag’: „Natürlich habe ich eine große Vision, die ich umsetzen will, aber ich bin da nicht mehr so starr, dass es so oder so sein muss.“ Ich gehe heute Schritt für Schritt agil vorwärts, und manchmal muss ich dabei auch einen Umweg gehen. Ich muss mal wieder einen Schritt zurück machen und mich einfach leiten lassen, wie es gerade läuft. Abwarten. Nicht zu früh irgendwas machen. Also wir haben auch mit dem Thema Marketing

lange gewartet, bis das System erstmal stabil war. Also sich von seinem Gefühl leiten zu lassen, von seiner Intuition, und darauf zu hören, das würde ich den Leute sehr ans Herz legen.

Manuel: Gefällt mir sehr, sehr gut, nachdem ich ja grade selber auch in so einer Phase bin, wo genau das jetzt nach meiner Wohnungsauflösung alles auf mich zukommt. Was könnte es also für einen schöneren Abschluss geben? Lieber Flo, ich danke dir für den Einblick in dein Leben, für die tollen Geschichten, für die wertvollen Erfahrungen. Ich wünsche dir auch ganz viel Erfolg bei deinem Projekt. Ich finde es persönlich sehr, sehr spannend und wünsche mir, dass Menschen, die unser Interview lesen, auch da Lust bekommen, sich mit sowas zu beschäftigen und dem Ganzen auch ihre Energie und Aufmerksamkeit zu schenken. Auch ich dachte am Anfang „too good to be true“.

Jetzt haben wir hier einen kleinen Einblick bekommen, wie sowas funktionieren kann. Letztlich wird es ja dann auch die Realität zeigen, wie sich das Ganze dann etabliert und durchsetzt und vor allem auch weiterentwickelt. Und dabei wünsche ich dir ganz tolle zukünftige Visionen, auf welchem Wege auch immer sie dich ereilen möchten. Am besten natürlich auf den angenehmen und freiwillig gewählten Wegen. Aber wie es kommt, so möchte es kommen. Ich danke dir nochmal, Flo, fürs Dabeisein.

Flo: Ich danke dir, Manuel. Sehr schön, dass du dieses Interview hier gemacht hast. Und ich finde es auch super spannend, wo deine Reise hingehet, dass auch du dich entschieden hast, jetzt erstmal raus aus dem bestehenden Leben und rein in die Welt. Das sind diese Momente, wo sich oft die großen Änderungen im Leben anbahnen. Wir leben aktuell auch in einer Zeit der Veränderung. Daher glaube ich, hast du das Timing genau richtig erwischt. Ich wünsche dir viel Glück dabei auf diesem auf diesem Weg, den du da vor dir hast.

Manuel: Vielen herzlichen Dank!

Mehr zum Autor und seiner Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autor-flo. Dort findest du auch das Originalinterview auf YouTube, Spotify, Apple Podcasts & Co. in voller Länge.

Du bist aus Träumen gemacht

*Du bist aus Träumen unterschiedlichster Farben gemacht,
aus wunderbaren Universen, die nur darauf warten,
dass du sie zum Leben erweckst.*

*Auch wenn du sie vielleicht vergessen hast,
oder sie in den unzähligen Behältern verstaubt hast
in deinem Kopf, wo sie schon Staub angesetzt haben.*

*Träume bewohnen dich,
auch wenn dir das Wort vielleicht kitschig vorkommt
oder es dir schon überdrüssig ist,
auch wenn die Welt nicht müde wird,
dir das Gegenteil zu beweisen
und versucht dich unter Tonnen von Rost zu ersticken.*

*Lass nicht zu, dass die Angst dir die Kraft nimmt.
Wie sehr du dich auch allein fühlst unter all den Menschen,
die ganz überzeugt den geradlinigen Weg gehen
und sich dabei selbst zerstören,
ohne es überhaupt zu merken.*

*Kannst du dich erinnern, wer sie sind?
Manche Lehrer, manche Firmen, die dir Berge von Lügen
unter dem Deckmantel von Sicherheiten verkauft haben,
nur damit am Ende des Monats ihre Bilanzen stimmen?
Manche Ärzte, die dir tausend Defekte diagnostizierten,
weil sie nicht über ihren Tellerrand hinausschauen konnten?
Manchen Familienmitglieder,
die du zu ernst genommen hast,
die aber nur aus der Angst und einem Mangelgefühl heraus
gehandelt haben?*

*Der Nachrichtensprecher,
der dich mit seiner Beschallung in Panik versetzen will,
damit du kaufst, dich isolierst, dich einschließt
und dich von den Menschen in deinem Umfeld bedroht fühlst.*

*Den Weg zur Verwirklichung deiner Träume
kannst du jederzeit einschlagen,
indem du nach und nach den Mut aufbringst,
den Stimmen, die dich mit Angst anstecken wollen,
kein Gehör mehr zu schenken.
Und vor allem, indem du dir der gewaltigen Macht bewusst wirst,
die frei wird, wenn du dich jeden Tag ein bisschen mehr
auf deinen eigentlichen Kern zu bewegst.*

Auswandern ohne Startkapital?!

Wie mir mein Mut half, einem System der Angst zu entkommen und meine persönliche Freiheit zu finden.

von Leon Hirschring

Was benötige ich eigentlich zum Leben? Inwieweit bin ich den Regeln meines Landes unterworfen? Ist der Weg raus aus Europa und in die Freiheit wirklich zum Greifen nah?

Das Einzige, was ich vor ein paar Monaten gebraucht habe, um die Antworten auf diese Fragen in die Tat umzusetzen, waren etwas Kreativität und Mut. Ich habe mich über meine Angst hinweggesetzt und bin einfach - ohne Geld - ausgewandert. Ich erzähle dir in meiner Geschichte, wie mir das gelang und womit ich beschenkt wurde.

Meine Geschichte möchte dazu anregen, deinen Blickwinkel zu verändern und den Respekt vor den Ketten des Systems zu verlieren. Mein Wunsch ist es, dass du verstehst, dass das System kriminell ist und du dir dein eigenes System kreieren kannst. Ob es im Gesundheits-, Finanzbereich oder Rechtssystem ist, das aktuelle System will dich kontrollieren, kleinhalten, krank machen und dich in der Angst halten. Ich möchte, dass du weißt, dass es stets genügend Ausweichmöglichkeiten gibt. Sei kreativ. Sei motiviert, komplett deinen eigenen Weg zu gehen und deine Angst vor Konsequenzen loszulassen. Lebe nach deinen eigenen Werten. Wenn der Weg der Auswanderung für dich dorthin führt, kann ich dir aufzeigen, wie dies mit wenig Mitteln möglich ist.

Meines Erachtens hat jeder Mensch die Möglichkeit den Schritt ins Ausland zu wagen. Ich denke, dass jeder eine „neue Heimat“ finden kann. Hierfür ist es fast egal, von wo aus du diese Reise beginnst. Die Heimat trägst du in dir.

Bevor ich dir erzähle, was mich endgültig bewogen hat, auszuwandern, möchte ich dir beschreiben, wie ich diese Welt sehe. Denn ohne dieses - mein - klares „Warum“ und mir immer klarer werdende Werte wäre ich

heute wahrscheinlich immer noch in Deutschland. Mein Weltbild wurde maßgeblich geprägt von Erkenntnissen aufgrund vieler negativer Erfahrungen. Aus diesen resultiert, was ich wirklich im Leben möchte. Nur durch diese weiß ich, was ich in der Welt positiv verändern möchte. Inzwischen betrachte ich daher das meiste „Normale“ als surreal. Vieles von dem, was in einer bestimmten Art und Weise zu sein scheint, ist in Wirklichkeit ganz anders. Mein Blickwinkel ändert sich tagtäglich. Die einzige Konstante in meiner Welt ist die Veränderung. Die Welt ist nicht schwarz oder weiß, sondern bunt. Es kommt alles auf deine Perspektive an.

Inzwischen glaube ich, dass Regeln nur dann gelten, wenn sie einerseits durchgesetzt und andererseits von der Mehrheit geduldet werden, wenn die Mehrheit einerseits daran glaubt und andererseits auch danach handelt. Ein Satz im Gesetzestext hat keine Bedeutung, solange dieser nicht auch anerkannt und durchgesetzt wird. Die Menschen sind so verschieden, dass du überall auf der Welt unterschiedliche Regeln und Verhaltensweisen findest. Teilweise findest du Länder, in denen es zwar Gesetze gibt, der Alltag allerdings ganz anders aussieht. Letztlich ist für dein Leben nicht wichtig, was auf dem Papier steht. Für dich darf wichtig sein, wie du *dein* Leben leben kannst. Deine Entscheidung für einen Standort beispielsweise kann dein gesamtes Leben verändern. Denn mit dem Standort entscheidest du dich für die gesellschaftlichen Regelungen vor Ort.

Für mich ist beispielsweise Brasilien aktuell ein sehr vorteilhafter Standort. Ich halte es für nicht richtig, dass wir Steuern zahlen und diese dann unter anderem dafür genutzt werden, uns zwangsweise eine gefährliche Substanz injizieren lassen müssen. Dieses System ist so perfide, dass dieser Zwang so umgesetzt wird, dass er „freiwillig“ scheint, ein Zwang über die Hintertüre. Dies ist für mich eindeutig ein Eingriff in die körperliche Freiheit und in die eigene Entfaltung. In Brasilien erwarte ich nicht, dass eine solche Regelung durchgesetzt wird. „Schwarzarbeit“ hat hier eine ganz andere Stellung. Viel Einkommen ist hier unbesteuerter. Die Freiheit, mein eigenes Leben möglichst ungestört zu leben, ist für mich vorrangig. Dies ist einer der Hauptgründe, warum ich mich hier viel wohler fühle als in Deutschland.

Ich bin ein lösungsorientierter Mensch. Ich strebe nach der Wahrheit hinter allem. Wenn ich etwas beanstande, will ich auch eine Lösung anbieten, wie es besser funktionieren kann. Ein Problem ohne einen Lösungs-

vorschlag hilft keinem weiter. Wenn Fehler begangen werden, sind sie zum Lernen da. Keinem bringt es etwas ein System einzureißen, wenn danach kein Besseres entsteht.

Ich möchte daher kurz skizzieren, was für eine Welt ich mir wünsche und dich einladen, mit mir oder anderen Gleichgesinnten, diese neuen Systeme und damit eine neue Welt zu erschaffen. Jeder Mensch, der seiner Wahrheit und seinem Weg folgt, ist ein Puzzlestück für diese neue Welt. Das Ziel sollten viele parallele Realitäten sein, jeweils passend für die entsprechenden Personen. Meine Welt, die ich mir vorstelle, sieht ungefähr wie folgt aus:

Alle Menschen auf der Erde haben genügend Geld und Ressourcen, um ihre Träume zu verwirklichen. Gesundheit, das Verständnis des Lebens und des Universums stehen an erster Stelle vor Profit. Einschränkende Regeln werden nicht benötigt, weil wir uns gegenseitig helfen. Wir gestalten eine Realität in Einklang mit der Natur ohne Ausbeutung.

Um dich zu einem ganz neuen Blick auf die aktuelle Realität zu inspirieren, möchte ich dir gern ein paar Fragen stellen: Hinterfragst du alles? Folgst du in den meisten Situationen dem Mainstream? Kannst du den Tod als Teil des Lebens akzeptieren? Fühlst du dich aktuell von Angst gelähmt? Fühlst du dich frei genug diese Angst zuzulassen und es einfach trotzdem zu tun?

Ich hätte dich vielleicht vorwarnen sollen. Wenn du noch an die Regelungen in deinem Land glaubst und du diesen Glauben beibehalten möchtest, dann überspringe meine Geschichte. Falls du allerdings offen bist dein komplettes Leben und alle Regelungen zu hinterfragen, freu' dich auf das, was ich hier mit dir teile. In jedem Fall sei gespannt auf einen vermutlich für dich außergewöhnlichen Blickwinkel. Im Schlussteil meiner Geschichte gebe ich dir zudem konkrete Tipps zur Vorbereitung auf deine mögliche Auswanderung an die Hand.

Wie bereits erwähnt, sehe ich in allem Negativen das Positive. Negative Lebensereignisse können dein Leben auch dramatisch positiv verändern. Du darfst es nur zulassen und wollen. Ich möchte dir nachfolgend einen Teil meiner Erkenntnisse zu unserem System aufzeigen und die daraus für mich resultierenden Lösungen. Ohne diese Erkenntnisse wäre ich heute weiterhin gefesselt an ein Leben in Unfreiheit. Ich werde dich dazu chro-

nologisch von meiner Vergangenheit in meine potentielle Zukunft führen. Meine Geschichte gibt dir somit bestenfalls genügend Beispiele, dass es letztendlich unendliche Möglichkeiten gibt und du vertrauen darfst!

In der Grundschule war ich ein besserer Durchschnittsschüler. Ich hatte Spaß am Lernen, allerdings wollte ich auch dazugehören. Ich wollte zu einem gewissen Grad beliebt sein. Dies führte dazu, dass ich meine erste große Liebe nicht zum Ausdruck gebracht habe, obwohl ich eigentlich bis über beide Ohren verknallt war. Die Mitschüler zogen mich damit auf und ich hatte Angst davor, was passieren würde, wenn ich dazu stehe. Daraufhin habe ich mich selbst fertig gemacht, was mich unter anderem jahrelang heimlich in eine Pornosucht flüchten ließ. Als ich dann auf die weiterführende Schule gewechselt war, passierte, was passieren musste: Ich kanalisiert alle die feststeckende Energie in meine schulischen Leistungen und wurde zum Mobbingopfer. Noch heute flüchte ich mich allzu gerne in meine Arbeit, wenn ich gewisse Themen nicht konfrontieren möchte. Meine Persönlichkeit war offenbar das gefundene Fressen. Ich war der kleinste in der Klasse, hatte eine Zahnsperre, hatte Magen-Darm-Probleme (chronisch zu dem Zeitpunkt), hatte kaum Geld für neue Kleidung, trug eine Brille, hatte riesige Füße, war der Klassenbeste und zu guter Letzt hatte ich mich einfach auch selbst fertig gemacht.

Aber es gab auch Positives: Ich hatte eine Klassenlehrerin, die darauf aus war, dass man etwas lernt. Ich hatte einen besten Freund im gleichen Ort und meine festen Hobbys wie Schwimmen und Gitarre spielen. Ich schaffte es sogar, mir meinen Gitarrenunterricht zum großen Teil selbst zu finanzieren. Nach circa fünf bis sechs Jahren Mobbing war ich allerdings am Boden zerstört. Es war so schlimm, dass ich mit dem Gedanken spielte, mich selbst zu töten. An diesem Punkt angekommen, traf ich die beste Entscheidung meines Lebens. Ich begann zu akzeptieren, dass ich irgendwann sterben werde. Ich habe mich dafür entschieden, dass ich stolz sterben möchte. Das heißt, dass ich, wenn, im Kampf sterben würde. Die Genugtuung, dass sie „gewonnen“ haben, wollte ich meinen Peinigern nicht geben. Ganz nach dem Motto „Ihr werdet noch sehen! Wer zuletzt lacht, lacht am besten“. Noch heute hole ich mir diesen Entschluss in Momenten des Zweifels in mein Bewusstsein. Sobald ich etwas tue, was außerhalb meiner Komfortzone liegt, versuche ich das damit verbundene Worst-Case-Szenario (den Tod) zu akzeptieren. Wenn du akzeptieren

kannst, dass dein Leben endlich ist, verlierst du den größten Treiber deiner Angst und Unfreiheit. Anstatt also aus Angst nicht ins Handeln zu kommen, erhältst du so die Kraft, es einfach zu tun. Heute kann ich sagen, dass ich die Angst vor dem Tod zum großen Teil hinter mir gelassen habe. Es gibt wenig Situationen, die bei mir Panik verursachen.

Aus diesem Entschluss heraus begann ich, mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren. Mein Körper sollte kampfbereit sein. Ich begann mich zu wehren. Ich wurde wieder selbstbewusster. Hierdurch änderte sich vieles zum Besseren. Ich geriet in mehrere Kämpfe auf dem Pausenhof und Lehrer wurden auf meine Situation aufmerksam. Anstatt mich allerdings zu unterstützen, dass ich mich zur Wehr setzte, wurde dies nicht gern gesehen (Ausnahmen bestätigen hier die Regel). Dies war ein Punkt, an dem ich anfing, das System zu hinterfragen. Wie konnte es sein, dass ich mich aus Angst vor Mitschülern jahrelang nicht mehr traute, mich auf dem Schulhof zu bewegen? Wie konnte es sein, dass Schüler auf dem Pausenhof einem so oft in den Nacken schlagen und Lehrer sich nur damit begnügten, zu reden? Und warum war ich der Schuldige, wenn ich mich daraufhin zur Wehr setzte und diesen Personen mit der Faust ins Gesicht schlug? Warum war ich der Schuldige, wenn ich von Mitschülern in die Ecke gedrängt wurde und diese dann wegschubste und mich mit Händen und Füßen zur Wehr setzte?

Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich allerdings noch daran, das System von innen heraus verändern zu können. Ich glaubte daran, dass man das Schulsystem nur umgestalten musste. Es konnte nicht sein, dass Mobbing geduldet wird und Lehrer keine Möglichkeit haben, außer zu reden. An dieser Stelle bedanke ich mich bei den Peinigern. Ihr habt mich zu dem gemacht, der ich heute bin. Ohne euch wäre ich heute niemals in der Sonne und auf meinem eigenen Weg.

Letztendlich schloss ich die Realschule als Jahrgangsbester ab und war froh, Gelegenheit für einen Neuanfang zu bekommen. Bewusst entschied ich mich dazu, nicht auf ein Gymnasium zu gehen, um das Abitur nachzuholen. Den Weg, den die anderen gingen, wollte ich nicht gehen. Mein Ziel war ein neues Umfeld, in dem ich mich neu positionieren konnte. Dies führte dazu, dass ich im letzten Schuljahr der Realschule bewusst Bewerbungen für duale Ausbildungsgänge schrieb. Ziel war es, eine Ausbildung und ein Abitur gleichzeitig zu erwerben, um gleich in das Berufsleben zu

starten, im besten Fall auch bereits aus meinem Elternhaus ausziehen. Ich mag meine Eltern, allerdings wollte ich einfach eigenständig sein. Dementsprechend fing ich mit sechzehn Jahren meine duale Ausbildung an. Mein gewählter Ausbildungsberuf war der des Verwaltungsfachangestellten in Bonn beim Bundesministerium für Bildung und Forschung. Für mich klang dies auf den ersten Blick nach einer Möglichkeit, das System von innen heraus mitverändern zu können. Da ich bereits schlechte Erfahrungen mit dem Schulsystem gemacht hatte, lag es auf der Hand, das Bildungsministerium zu wählen. Als Jahrgangsbester hätte ich mir vermutlich fast jede andere Behörde wählen können, so unter anderem das Wirtschaftsministerium.

In meiner Berufsschulzeit im Rahmen der Ausbildung hatte ich aus der vergangenen Schulzeit gelernt. Ich verstand mich darin, Menschen so zu manipulieren, dass sie nett zu mir waren. Unter anderem stellte ich meine Lernmaterialien nur Menschen zur Verfügung, die mir gegenüber fair agierten. Meine Lernstrategie war stets, den Schulstoff auf den kleinsten Nenner zu bringen, der für das Verständnis nötig war. Dreißig Seiten Schulbuch beispielsweise fasste ich teilweise auf einer Seite DIN A4 zusammen. Diese Zusammenfassungen stellte ich nur entsprechenden Personen zur Verfügung. Während der Ausbildung lernte ich vor allem viel über das System, dies natürlich in einer systemkonformen Art und Weise. Staats-, Verwaltungs-, Beamten-, Wirtschafts- und Arbeitsrecht waren Teile davon. Diese Welt des Rechts war für mich spannend. Sie war so komplex und auf den ersten Blick auch sinnvoll, sodass ich Spaß daran hatte, den Schulstoff zu lernen. Erst später begriff ich, dass es so viele Regeln nur in einem System geben kann, welches nicht funktioniert. Im Gegensatz hierzu sah ich bereits in den praktischen Phasen der Ausbildung wenig Sinn. Ich konnte bereits jetzt viele Tätigkeiten nicht nachvollziehen. So sollte ich zum Beispiel Akten sortieren, die sich wohl nie wieder jemand anschauen wird. Es gab die Führungskräfte, die mehr als das doppelte meiner Eltern verdienten und es nicht auf die Reihe bekamen, sich selbst zu organisieren. Diese Erfahrung von mangelnder Selbstorganisation ist ein Grund, warum ich heute sehr minimalistisch lebe.

Frage dich beispielsweise einmal, wieviel Zeit du dafür verwendest, deine Fotos auf der Festplatte zu sortieren? Das Maximale, was ich mittlerweile tue, ist Fotos in eine Cloud zu laden. Hier werden diese automatisch chro-

nologisch nach Datum sortiert. Alle paar Monate lösche ich dann einfach alle Videos und Fotos auf meinem Handy. Die meisten Dinge braucht man einfach nie wieder. Auf der anderen Seite gab es die Mitarbeiter, die jahrelang ihren Job so penibel ausführen, dass es einem Kontrollwahn glich. Kennst du diese Menschen, die haarklein auf den kleinsten Rechtschreibfehler achten und im Zweifel jede halbe Stunde im Kalender abgestimmt haben? Ein Terminkalender ist gut. Plane dir allerdings auch einfach Zeiten für dich ein und übertreibe es nicht. Das Wort „Leben“ beinhaltet auch eine gewisse Spontanität. Es ist nicht alles vorhersehbar.

Letztendlich schloss ich die Ausbildung und das Fachabitur mit Bestnote ab und war auch hier Jahrgangsbester in meinem Bundesland. Manche Menschen werden jetzt sagen, ich sei hochbegabt. Das würde doch nicht jeder schaffen. Hier kann ich erwidern, dass es vor allem mein Durchhaltevermögen und mein Glaube an mich waren, die mich zu diesen Leistungen gebracht hatten. Besser gesagt, das, wohinein die Energie fließt, erblüht. Am Anfang der Schulzeit war ich auch lediglich besserer Durchschnitt. Erst mit Beginn meiner schwierigen Phase konzentrierte ich meine Energie auf meine schulischen Leistungen. Ich wollte es meinen Peinigern beweisen. Dementsprechend nutzte ich im Rahmen der Ausbildung meinen Verstand, um mir einen Plan zu erarbeiten, wie ich mit möglichst wenig Aufwand Bestnoten erreichen konnte. Wenn man im Unterricht mitmacht und motiviert ist, den Schulstoff zu lernen, ist es einfach eine Leichtigkeit, gute Noten zu erreichen.

Ich war so gewieft, dass ich das Schulsystem durchschaute. Mein Ansatz mit den Zusammenfassungen und dem einfachen Verstehen sparte mir meist das elendige Auswendiglernen. Vor Klausuren ging ich einfach alles nach dem Verständnis durch und lernte im Zweifel meine Zusammenfassung auswendig. Mit nur zwei Klausuren und einer mündlichen Note je Ausbildungsjahr war es eine Leichtigkeit, zu wissen, wo man welche Note benötigte. Es reichte, wenn ich insgesamt in den schriftlichen Noten eine Zwei erreichte. Da ich ohne Lernen in Klausuren grundsätzlich meist eine Zwei erreichte, fokussierte ich mich in der ersten Klausurenphase auf die schwierigsten Fächer. Die meiste Lernarbeit sparst du dir, wenn du einfach tagtäglich deine Aufgaben erledigst. Dies kannst du auf viele Lebensbereiche übertragen.

Im zweiten Durchlauf fokussierte ich mich dann auf die Fächer, in denen ich im ersten Anlauf nicht mindestens eine Zwei erreicht hatte. So erhielt ich in allen Berufsschulfächern eine Eins (Minus). Auf dem Zeugnis wurden schließlich keine Zwischennoten angezeigt. Im Fachabitur scheiterte es nur an Deutsch und Englisch. Die beiden Fächer waren für mich einfach nicht kalkulierbar genug. Zu viel hing hier einfach vom Befinden der Lehrer ab. Zumindest war dies der Glaubenssatz, den ich zu dem Zeitpunkt hatte. Ich konnte einfach nicht glauben, dass ich in Deutsch und Englisch die Bestnote erreichen konnte. Es schien mir unmöglich.

Der Ein oder Andere fragt sich jetzt vermutlich, warum ich euch davon erzähle, wie gut ich in der Schule war? Ich möchte es auf zwei Punkte herunterbrechen.

Punkt eins: Im Nachhinein kann ich dir sagen, dass ich all diesen theoretischen Stoff nie für mein Berufsleben benötigt habe. Das Maximale, was ich benötigte, waren Rechtschreibung, Mathematik und IT-Verständnis. Gelernt hat man allerdings Gedichtanalysen und andere Dinge, die man meistens nicht mehr fürs Leben benötigt.

Punkt zwei: Höre auf, dir eine „Bullshit-Story“ zu erzählen, dass du in einem Bereich etwas nicht schaffen kannst. Fokussiere stattdessen deine Energie mehr und mehr auf das, was du erreichen möchtest und du wirst es erreichen, sofern du daran glaubst. Der Rest ist nur eine Frage der Zeit. Weil ich glauben konnte, dass ich in allen Fächern außer Deutsch und Englisch diese Leistungen erreichen konnte, trat dies auch ein.

Um also zum Ausgangspunkt meiner Geschichte zurückzukommen: Falls du also auswandern möchtest, fokussiere deine Energie darauf und lasse es Wirklichkeit werden.

Mit den folgenden Fragen möchte ich deinen Blick gern auf einen weiteren Aspekt meines Anliegens lenken:

Warum zum Beispiel lernen wir im Schulsystem etwas, das wir nie im wirklichen Leben benötigen? Warum verschwenden täglich Menschen ihre Lebenszeit in einem Beruf, der sie nicht erfüllt? Warum wird uns schon als Kind das „Träumen“ verboten?

Meines Erachtens passiert dies, weil die Menschen, die wirklich an der Macht sind, unsere Fantasie einschränken möchten. Sie haben Angst davor, was wir durch unsere Fantasie Positives erschaffen könnten. Wenn man beginnt, das System zu durchschauen, kommt man schnell zu dieser

Erkenntnis. Wenn du deiner Fantasie und Freude folgen willst, musst du eigenständig und selbstständig sein. Alles Physische, was du heute siehst, war irgendwann einmal eine Idee. Jedes Auto, jedes Fahrrad, jeder Computer ist der Vorstellungskraft entsprungen. In einem Land, in dem man durch Regelungen und Gesetze geknebelt wird, ist es schwer möglich, dieser Kraft Freiraum zu verschaffen. Es sind einfach zu viele Kompromisse.

Wie ging es nun aber nach meiner Ausbildung weiter? Im letzten Ausbildungsjahr schrieb ich nur zwei Bewerbungen. Eine für ein duales Studium und eine für ein Auslandsstipendium. Bei beiden schied ich in der Endphase aus. Somit wusste ich erst einen Monat vor Abschluss der Ausbildung, dass mir nichts anderes übrig zu bleiben schien, außer angestellt übernommen zu werden. Kurzfristig traf ich dann die Entscheidung, in diesem Rahmen meinen eigenen Weg zu gehen. Ich hatte die Wahl, in Bonn oder Berlin zu arbeiten und entschied mich, sechshundert Kilometer entfernt in der Hauptstadt zu arbeiten. Für mich war klar, ich will endlich auf eigenen Beinen stehen. Von Berlin versprach ich mir unbegrenzte Möglichkeiten, durchzustarten. In Berlin angekommen, informierte ich mich also, welche Möglichkeiten ich hatte, um beruflich vorwärts zu kommen. Schnell musste ich feststellen, dass der Staat nicht an Ausreißern interessiert war. Die Antwort intern hieß, ich sollte doch extern studieren, um dann drei Jahre später eventuell einen besseren Job zu erhalten. Dafür hätte ich wieder zurück in meine Heimat ziehen müssen. Dies war für mich keine Option. Es spiegelte nur erneut mein Bild der Berufspraxis wider. Viele Regeln sind zu starr und machen Unternehmen zu unflexibel. Ich wollte schneller etwas bewirken. Es musste eine andere Lösung her.

Das einzige Trostpflaster war, dass ich mich auf das Weiterbildungsstipendium bewarb und während meiner folgenden Arbeitszeit die Möglichkeit hatte, siebentausendzweihundert Euro für Weiterbildungsmaßnahmen zu verwenden. Unter anderem waren hier Sprachurlaube finanzierbar. Ich recherchierte und fand heraus, dass ich mit unter fünfundzwanzig Jahren jedes Jahr zehn Tage Bildungsurlaub bekommen konnte, wenn ich anerkannte Sprachkurse im Ausland absolvierte. Diese Sprachurlaube waren auch über mein Weiterbildungsstipendium finanzierbar. Die einzige Voraussetzung hier war eine anerkannte Sprachschule und eine Mindestanzahl an Stunden Sprachunterricht jeden Tag. Mit ein wenig Recherche und

Abstimmung waren gute Angebote zu finden. Dementsprechend war es mir möglich, pro Jahr nun statt dreißig Tagen vierzig Tage Urlaub zu nehmen und diesen Urlaub auch noch finanziert zu bekommen. Grundsätzlich deckte das Stipendium nur neunzig Prozent der Kosten ab, allerdings bekam ich auch einen Tagessatz für Lebensmittel gutgeschrieben, welcher für mich teilweise mehr als ausreichte, um die Restkosten zu decken.

Meine Kreativität hatte sich einmal mehr ausgezahlt, kostenlos in Urlaub zu fahren ist möglich. Damit möchte ich dir zeigen, dass es selbst als Angestellter Möglichkeiten gibt, wie du dir das Leben angenehmer gestalten kannst. Bildungsurlaub gibt es auch für wenig Geld innerhalb Deutschlands. Politische Bildungszentren sind hier beispielsweise eine lohnenswerte Anlaufstelle. Es ist hier auch interessant zu sehen, wie die unterschiedlichen politischen Themen alle geframet werden. Die Friedrich-Ebert-Stiftung ist hier ein Beispiel als Anbieter.

Als ich in Berlin ankam, war ich noch ziemlich schüchtern. Trotzdem ging ich alleine raus und lernte Menschen kennen. Ich setzte mich einmal mehr über meine Angst hinweg. Mein Drang, Neues zu entdecken war einfach stärker als meine Angst vor dem, was passieren könnte. Ich schloss mich einfach mit Menschen zusammen, die auch „Neu in Berlin“ waren. In den meisten großen Städten gibt es solche Zusammenkünfte von zugezogenen Menschen, meist initiiert über die sozialen Medien. Darüber lernte ich dann auch einen Struktur-Vertriebler kennen und mich packte die Idee, etwas über Finanzen zu lernen.

Meine gesamte Kindheit hatte ich im Mangel erlebt. Die Idee an der Wirtschaft über - unter anderem - Aktienfonds beteiligt zu sein, klang für mich vor diesem Hintergrund reizvoll. Hier wollte ich tiefer einsteigen. Zwei Jahre lang gab ich also neben meinem Neununddreißig-Stunden-Job Vollgas und versuchte Menschen zu „beraten“. Ich lernte vor allem viel über das Versicherungssystem in Deutschland. Haftpflicht-, Hausrat-, Berufsunfähigkeits- und andere Versicherungen waren an der Tagesordnung, die in einer Kultur, die auf Angst basiert, besonders leicht verkäuflich waren. Ich absolvierte meine Ausbildung zum Versicherungsfachmann und war kurz davor, auch die Ausbildung zum Finanzanlagenfachmann abzuschließen. Durch die tagtägliche Konfrontation mit den Themen Finanzen, Absicherung und Sicherheit hinterfragte ich auch meine Kindheit, in der ich mich

gezwungen fühlte, in die katholische Kirche zu gehen. Warum soll ich daran glauben, dass ich einer Institution Geld geben muss, um Gott nah zu sein? Da ich mich dort nicht mehr sehen konnte, trat ich aus. Lieber sparte ich mir die Kirchensteuer und spendete direkt meine Zeit oder Geld, als eine Institution zu unterstützen, die insgeheim Pädophilie duldet, eine Institution, die predigt, dass nur der eine Weg richtig sei und bei der ich nicht weiß, wohin genau mein Geld fließt. Kirchensteuer zu zahlen ist wie in eine „Blackbox“ einzuzahlen - du kannst nicht beeinflussen, was unterstützt wird. Natürlich gibt es in vielen Kirchengemeinden unterstützenswerte Projekte. Ob diese Obdachlosen, Kindern, Tieren oder Menschen mit Behinderung zugutekommen, sei dahingestellt. Projekte, in denen man sieht, dass etwas positiv angestoßen wird, unterstütze ich gern. Dies allerdings seit dieser Bewusstwerdung auf direktem Wege.

In meinem Hauptjob fand ich relativ zeitgleich nach und nach heraus, dass die Gesundheitsforschung der Bundesregierung nicht an unserer Gesundheit interessiert sein kann. Wofür gibt es eine Arbeitseinheit Gesundheitswirtschaft, wenn es um Gesundheit geht? Warum muss Gesundheit wirtschaftlich sein? Parallel dazu setzte ich mich mit meiner eigenen Gesundheit auseinander und versuchte nach wie vor Heilung für meine Magen-Darm-Thematik zu finden. Diese Thematik begleitete mich seit jungen Jahren ohne Lösung. Ich hatte bereits zahlreiche Therapien wie Ernährungsberatung, Magen-/Darmspiegelung, klassische Wurmkuren, Bioresonanz-Therapie und andere Dinge hinter mir. Nichts hatte geholfen und mein Hausarzt sagte mir, die Krankheit wäre eingebildet und ich müsste mich damit abfinden, dass diese für immer bliebe. Meine persönliche Gesundheit, die Erkenntnisse im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit im Gesundheitsforschungsreferat als auch ein schlechter Verdienst führten dazu, dass ich zum Bundesinnenministerium wechselte. Ein Arbeiten ohne Sinn tat meiner Psyche einfach nicht gut und vielleicht hatte mein Hausarzt ja doch recht, so dachte ich, dass es alles nur „eingebildet“ war, dass es ein psychisches Problem war.

Im Innenministerium war ich dann im Referat für Heimat angestellt. Auf gut Deutsch sollte diese Arbeitseinheit die strukturellen Probleme in Deutschland angehen. Ich realisierte jedoch schnell, dass hier nichts passierte außer, dass über die Probleme geredet wurde. All die Steuergelder

wurden in schöne Pläne und Events gesteckt. Weiter stellte ich für mich fest, dass die größte Abteilung eines jeden Bundesministeriums die Selbstverwaltung ist. Kurz ausgedrückt: Die Steuergelder werden für die interne Verwaltung verwendet und nicht für die eigentliche Fachaufgabe. Deine Abgaben gehen an Menschen, die nichts tun außer zu reden und zu dokumentieren. Dementsprechend hatte ich nun auch hier die Erkenntnis, analog zur Kirchensteuer, dass ich mit Steuern Dinge unterstütze, die ich eigentlich nicht will. Ich zahle in eine „Blackbox“ ein. Einen Sinn im Tun meines Hauptjobs sah ich nun gar nicht mehr. Auch meine Psyche wurde nicht besser, sondern schlechter in diesem Job.

Dementsprechend reizte mich die Idee an der wirtschaftlichen Leistung zumindest beteiligt zu sein. Die Grundidee des Finanzvertriebes war, in Aktienfonds und damit Unternehmen und die Wirtschaft zu investieren. Ich durfte allerdings herausfinden, dass dies zwar schön klang, allerdings in der Form nicht die beste Idee war. Auch im Finanzvertrieb wurde wieder einmal gepredigt, dass nur der eine Weg richtig wäre. Dies hielt mich anfangs davon ab, mich in andere Richtungen am Finanzmarkt umzuschauen. Schlussendlich bin ich heute froh, mich darüber hinweggesetzt zu haben. Jemand, der dir sagt, dass nur ein Weg richtig ist, hat meines Erachtens niemals Recht. Viele Wege führen nach Rom. Jeder darf seinen eigenen Weg finden.

Ich begann mich also extern im Finanzbereich umzuhören, trotz der Aussagen, dass ich nichts Besseres finden würde und es Zeitverschwendung wäre. Vor allem das Buch „Rich Dad Poor Dad“ von Robert Kyosaki brachte mich zu einigen Eingebungen. In diesem steht unter anderem drinnen, dass man sich für finanzielle Ratschläge an Menschen wenden sollte, die vorleben, was man gerne erreichen möchte. Menschen, die nicht auf die Einnahmen vom Verkauf eines Kurses oder Produktes angewiesen sind. Relativ zeitgleich mit dem Lesen dieses Buches entschied ich mich für Menschen, die mich drei Jahre begleiten sollten. Das Witzige daran war, dass ausgerechnet mein ehemaliger Sponsor im Finanzvertrieb mir dieses Buch schenkte. Wenn man genau liest, ist dort nämlich eindeutig zu lesen, dass Versicherungsprodukte kein Investment sind. Die von mir vermittelten Versicherungen stellten auch eine „Blackbox“ dar. Sie sind eine Verbindlichkeit. Du wirst verpflichtet, monatlich einzuzahlen und bist nicht li-

guide. Du kannst nicht beeinflussen, was mit deinem Geld geschieht. Ich realisierte nach und nach, dass das System nicht daran interessiert war, dass positive Finanzanlagen verkauft wurden. Auch solche Anlagen, die ich nun seit zwei Jahren verkauft hatte. Anfangs redete ich mir diese noch schön. Ich sagte mir selbst, dass diese Produkte für Menschen Sinn ergäben, die angestellt sein wollten.

Parallel zu meiner Selbstständigkeit versuchte ich durch kleine Nebenjobs - als Reinigungskraft, durch Marktforschung und andere Dinge - mein Einkommen zu erhöhen. Durch Bürokostenausgaben beim Finanzvertrieb zahlte ich eher drauf als etwas zu verdienen. Ich realisierte: Wenn ich mich auf die Suche nach Einnahmequellen mache, dann werden sich einige Türen öffnen. Ein sehr schönes Beispiel hierfür ist ein Abend, an dem ich mich für eine Stunde über Rasierer unterhielt. Für diese Stunde Unterhaltung bekam ich von einem Marktforschungsunternehmen einhundertzwanzig Euro. Pizza war hier inklusive. Das nenne ich einen akzeptablen Stundenlohn. Weiter baute ich in meinem Schlafzimmer eine Wand aus großen Legosteinen, um zwei Schlafbereiche zu haben. Ich durfte laut Mietvertrag schließlich keine richtige Wand in mein Zimmer einbauen und hatte leider nur Durchgangszimmer. Einen der dadurch neu entstandenen Schlafbereiche vermietete ich unter und reduzierte dadurch erheblich meine Fixkosten. Den Hauptteil der Miete trugen nun meist meine Untermieter. Die meisten Menschen, denen ich dies erzählte, schüttelten den Kopf, dass ich dazu bereit war, auf engem Raum mit einem Fremden zusammen zu leben. Meine Überzeugung ist allerdings, dass du die Bereitschaft haben darfst, auf etwas Komfort zu verzichten, um interessante Erfahrungen sammeln zu können. Ein paar der Mitbewohner, die ich hatte, waren sehr prägend für meinem Lebensweg. Hierzu komme ich später noch einmal genauer.

Kommen wir zunächst noch einmal zu dem für mich wichtigen Thema, warum dieses Finanzdienstleistungssystem aus meiner Sicht nicht funktionieren kann. Wie bereits gesagt, sind Versicherungen und Banken genauso wie das Steuersystem eine „Blackbox“. Du weißt nicht genau, was mit deinem Geld passiert. Ob sich ein Investment lohnt, dreht sich um die Frage der Nettorendite, also die Rendite, die nach allen Kosten und Wertverlusten erzielt wird. Einer der größten Wertverlust-Faktoren ist die Inflation, der Wertverlust der Währung. Wie hoch ist nun also die reale Inflati-

on oder auch Schatten-Inflation? Es wurde über die letzten Jahre so viel Kapital neu geschaffen, dass die Inflation wesentlich höher ist als die Performance der bekannten Aktienfonds. Die genaue Höhe kann man natürlich nur schätzen. Eine Faustformel ist das Geldmengenwachstum minus das Wirtschaftswachstum geteilt durch die gesamte Geldmenge. Diese Formel ist wohl für die meisten Menschen zu kompliziert zu verstehen.

Ich möchte dir deshalb eine einfachere Frage stellen: Wie ist es möglich, dass in einer Wirtschaftskrise, wie durch Corona verursacht, die Aktienkurse trotzdem weiter steigen? Rein logisch müsste der Aktienkurs in den Keller gehen, wenn es den Unternehmen schlecht geht. Dies liegt daran, dass das meiste neue Geld in Anlageklassen fließt. Das Geld muss schließlich irgendwo hin. Der Crash der Wertpapiere ist meines Erachtens nicht abwendbar. Ich gehe noch einen Schritt weiter. Ich stelle das gesamte Geldsystem in Frage. Wie können Zinsen bezahlt werden, wenn diese Zinsen nicht anderweitig in den Markt geschenkt werden? Mit geschenkt meine ich, dass das herausgebende Institut dieses Geld über Charity in den Markt geben müsste. Wenn weltweit nur ein Euro existiert, ist es unmöglich, dass du mir weitere zehn Cent für das Leihen von diesem Euro gibst. Diese zehn Cent existieren schließlich nicht. Genau das ist aber die Funktionsweise des Geldsystems. Kein Wunder, dass nur fünf Länder der Welt keine Schulden haben - lediglich vier Inselstaaten und Lichtenstein sind schuldenfrei. Alle anderen Länder müssen neue Schulden aufnehmen, um ihre Zinsen bezahlen zu können. Das Geld, um diese Zinsen bezahlen zu können, existiert nicht.

Weiter gibt es Klauseln über Klauseln, die einen in den meisten Assetklassen komplett enteignen können. Vor allem im Versicherungsbereich ist dies der Fall. Heute stelle ich jedem, der noch ein Altersvorsorgeprodukt besitzt, immer folgende Frage: Glaubst du daran, dass das Staatssystem, das Steuergesetz, die Versicherungsgesellschaften und die Währung alle gleich bleiben, bis du in Rente gehst? Hierauf ist eigentlich immer die Antwort „Nein“ und somit auch die Entscheidung klar, diesen Versicherungsvertrag ab zu stoßen. Wenn das Staats-, Steuer-, Versicherungs- oder Währungssystem zusammenstürzt, sieht man mit einem Altersvorsorgevertrag alt aus. Ich empfehle hier zu überprüfen, ob du durch Rückabwicklung oder anderweitig noch mehr Geld rausbekommen kannst als bei einer Kündigung.

Aufgrund der Erkenntnisse zu diesen vielen Punkten schmiss ich letztendlich den Finanzvertrieb hin. Ich kaufte mit meinen hart angesparten neuntausend Euro eine Immobilienbeteiligung in Chile und plante dorthin auszuwandern. Dummerweise ist diese Beteiligung bis heute nicht fertig. Sowohl die Kaufentscheidung als auch die Entscheidung den Finanzvertrieb aufzugeben wurden jedenfalls maßgeblich von Mitbewohnern im Rahmen meines Legowand-Projektes beeinflusst. Robin und Nadia, die sich vor allem im Bereich Biohacking bewegen, waren auf Zwischenstopp in Berlin und inspirierten mich mit ihren Geschichten. Neben der Neuausrichtung des Business wurde mir durch sie krass meine „Arbeitssucht“ und mein gesundheitsschädigender Lifestyle gespiegelt. Ich hatte zwei Jahre lang mehr als sechzig Stunden die Woche gearbeitet. Und noch viel wichtiger: Ich hatte jahrelang in einem Job gearbeitet, der mir keinen Spaß und mich psychisch fertig machte. Ich durfte in der Folge etwas über meine Atmung und psychosomatische Krankheiten lernen.

Das Leben eines Perpetual Travelers begeisterte mich. Keine Steuern zahlen und dafür Charity zu leben, war für mich ein Baustein, diese Welt positiv zu beeinflussen. Als Perpetual Traveler zahlst du keine Steuern, weil du niemals in eine Steuerpflicht gelangst. Du hältst dich einfach nicht lang genug dafür im jeweiligen Land auf. In den meisten Ländern wirst du erst nach sechs Monaten steuerpflichtig. Neben der Neuausrichtung meines Businesses kündigte ich auch meinen Job, um dann später in meinem Bauprojekt in Chile mein Leben weiter zu leben. Die beiden gaben mir den nötigen Arschtritt, um wirklich ins Handeln zu kommen. Ich weiß nicht, ob ich die Entscheidung des kompletten Wechsels ohne die beiden getroffen hätte. Plötzlich hatte ich die Klarheit und den Mut, es einfach zu machen. Ganz nach dem Motto *#justfuckindoit*. So nahm ich folglich einen Kredit auf, mit dem Ziel, diesen diversifiziert zu investieren und mehr Rendite zu erwirtschaften. Dies ist, was viele Reiche machen. Sie nutzen Fremdkapital. Wenn du Schulden auf dem Papier hast, dann arbeitet die Inflation für dich. Die Schulden werden weniger wert. Die Frage ist lediglich, was du als Gegenwert für die Schulden hast? Mir ermöglichte diese Entscheidung jedenfalls neue Erfahrungen im Bereich des alternativen Investments. Alleine diese Erfahrungen waren das Geld allemal wert, das ich verlor.

Als sich nach und nach abzeichnete, dass der Bau in Chile länger dauern würde, fasste ich den Entschluss, in einem Callcenter in Portugal mein Glück zu versuchen. Ausschreitungen in Chile hatten für eine Verzögerung des Baus gesorgt. Anschließend nahm die Corona-Pandemie ihren Lauf und der neue Job in Portugal wurde abgesagt. Zeitgleich hatte ich meinen ersten Monat mit über fünftausend Euro Einnahmen in einer anderen Anlagevermittlung. Diese reinvestierte ich, um meine passiven Einnahmen so zu erhöhen, dass ich davon ansatzweise leben konnte. Die Begleitung von drei Jahren im Finanzbereich entpuppte sich parallel als Haupteinnahmequelle der Menschen, die diese anleiten. Selbst wirklich finanziell frei waren diese nicht. Auch hier traf ein wovor das Buch "Rich Dad Poor Dad" gewarnt hatte. Ich hatte einiges für mich aus der Begleitung herausziehen können, was mich zum Umdenken bewegt hatte. Es war allerdings der Zeitpunkt gekommen, wo der Nutzen für mich nicht mehr zu sehen war. Die Ideen sollten endlich in mein Leben integriert werden, aber ohne ein vorgegebenes Muster.

Die Menschen an die ich mich gewandt hatte betonten stets ich sollte dieses und jenes tun, allerdings fehlte die Hilfe bei der praktischen Umsetzung. Es passte Einiges so gar nicht zu meinem Lebensstil. Beispielsweise lernte ich die Theorie, wie ich mir ein Mehrkontenmodell aufbauen konnte, wusste aber nicht, über welche Bank oder wie ich es beispielsweise so gestalten konnte, dass möglichst wenig Aufwand damit verbunden war. Mit Mehrkontenmodell meine ich im Übrigen ein Managementsystem für Einnahmen und Ausgaben. Es scheiterte für mich alleine an dem Fakt, dass ich nicht wusste, welche Bank ein solches System möglich machte. Heute habe ich hierfür Gott sei Dank eine Lösung.

Statt mich also weiter auf externe Begleitung zu verlassen, beschloss ich, in allen Bereichen meine Wahrheit selbst herauszufinden. Eines kam zum Anderen und ich fand auch eine Lösung für meine Gesundheitsthemen. Ich beschäftigte mich mit Wasserfiltration und stellte fest, dass ich mit reinem energetisiertem Wasser plötzlich keine Beschwerden mehr hatte. Die Wasser-Fotografien von Masaru Emoto⁴³ faszinierten mich. Dies war einer der Startpunkte, um mich weiter mit Frequenzen auseinander zu setzen. Zu dem Zeitpunkt nutzte ich einen Osmosefilter mit anschließenden

⁴³ https://de.wikipedia.org/wiki/Masaru_Emoto

der Energetisierung. Heute habe ich hierauf noch eine andere Sicht. Das Wasser ist zwar rein gefiltert, allerdings energetisch nicht optimal. Die Struktur des Wassers wird zerstört und es werden auch Mineralien und andere gute Dinge herausgefiltert. Magnetisch gesehen kann das Wasser nicht in die Zelle gelangen. Der Zellwand-Eingang ist positiv, sodass eine negative Ladung hierfür notwendig ist. Bei der Osmosefiltration wird diese Ladung nicht berücksichtigt. Wenn die Ladung des Wassers also nicht richtig ist, kann dieses nicht in die Zelle fließen.

Feststellen durfte ich jedenfalls, dass es schwierig ist, im Alltag immer einen Wasserfilter bei sich zu haben. So half ich also ohne Wasserfilter in Jugendcamps im Ausland aus, um meinen Lebensunterhalt verdienen zu können und um aus dem Lockdown raus zu kommen. Das gesamte Flair von Berlin war durch die Corona-Maßnahmen einfach zerstört. Mir wurde eine Sperrzeit vom Arbeitsamt aufgebrummt, obwohl es nicht mein Verschulden war, dass der Job in Portugal nicht geklappt hatte. Dies sorgte dafür, dass ich im Jugendcamp aushelfen musste. Im Jugendcamp fingen meine Gesundheitsprobleme wieder an, da ich keine Möglichkeit zur Wasserfiltration hatte. Beziehungsweise glaubte ich, dass es daran lag.

Mein Handy und meine SIM-Karte gingen kaputt und ich war somit drei Wochen in der Hochphase des Vertriebs im Ausland nicht arbeitsfähig. Aus dieser Erfahrung heraus empfehle ich jedem, der auswandern möchte sich eine Online-Handynummer zu organisieren, welche von der SIM-Karte unabhängig ist. Das heißt, du kannst telefonieren, sobald du Internet hast. Die Nummer bleibt immer gleich, egal, von welchem Land du aktuell eine SIM-Karte eingesetzt hast. Ich nutze hierfür den Service von „Satellite“⁴⁴. Mir gingen aufgrund der kaputten SIM-Karte jedenfalls fünfstellige Einnahmen durch die Finger.

Außerdem stellte ich fest, dass diese Jugendcamps zum großen Teil dem Mainstream folgten und unnötige Dinge in Bezug auf Corona verlangten. Beispielsweise wurden die Kinder beim Essen separiert, obwohl sie anschließend wieder alle zusammen Zeit verbrachten.

Als ich wieder zurück in Berlin war, machte ich eine intensive Eins-zu-Eins-Betreuung bei Scientology. Ich konfrontierte meine schmerzlichen vorge-

⁴⁴ <https://www.satellite.me>

burtlichen Erfahrungen und der Kindheit. Ich realisierte, dass gesellschaftlich einige Dinge die Entwicklung eines Kindes negativ beeinflussen können. Plötzlich war ich jedenfalls komplett geheilt. Ich hatte einfach keine Symptome mehr im Bauchraum. Das neue Bewusstsein erlöste mich nach über einem Jahrzehnt von den Schmerzen. Mir kam die Erkenntnis, dass es sich lohnt, einen kritisch-hinterfragenden Blick auf all das zu werfen, was dir das System suggeriert, dass es falsch sei. Oftmals ist das Gegenteil dessen, was das System von dir möchte, genau das Richtige. Scientology ist nicht umsonst vom Mainstream verrufen. Inzwischen denke ich jedenfalls in den meisten Bereichen komplett umgekehrt zur allgemeinen Meinung. Ich rufe aber in Bezug auf Scientology auch zur Vorsicht auf. Jede Weltanschauung hat meines Erachtens sowohl positive als auch negative Aspekte!

Meine Erfahrung ist auch, dass man klar „Nein“ sagen können muss, wenn man sich mit Scientology genauer auseinandersetzen will. An dem Argument, dass man sich über Scientology in Schulden stürzt, ist etwas dran. Mit einer klaren Linie zum eigenen finanziellen Rahmen ist dies allerdings zu verhindern. Dies ist zumindest meine Einschätzung. Für mich war durch diese Erfahrung jedenfalls eines klar: Gott, Quelle, universelle Gesetze, oder wie auch immer du es nennen möchtest, gibt es. Allerdings glaube ich auch, dass dies nie eindeutig in Worte gefasst werden kann. Jede von Menschen gemachte Institution wie die Kirche - oder auch Scientology - ist für mich nur ein Versuch, es in ein Konstrukt zu gießen. Inzwischen beschäftige ich mich mit den unterschiedlichen Ansätzen zu dieser unerklärlichen Kraft. Der Ansatz von Scientology, dass der analytische Verstand gestärkt werden sollte und der reaktive Verstand aufgelöst wird, sind für mich allerdings mittlerweile nur die halbe Wahrheit. Meines Erachtens geht es einerseits um die Auflösung der eigenen Themen und andererseits um den Ausbau der eigenen Wahrnehmungen und Gefühle. Das Gewahrwerden deiner Wahrnehmungen und Gefühle ist der Schlüssel, um bewusst durch den Alltag zu gehen. Dies ist die Lösung, um die universellen Gesetze für sich arbeiten zu lassen.

Mein nächster Plan war, nach Zypern auszuwandern und dort mein Unternehmen anzumelden. Mit dem inzwischen erarbeiteten Betrag im Investment sollte das kein Problem darstellen. Falls es so weiter lief, wären

das vier- bis fünftausend Euro im Monat gewesen, ohne weiteren Aufwand. Ich flog also nach Zypern, als mein Haupt-Investment und -Geschäft plötzlich krachten. Vermutlich war es ein Betrug. Das Investment zahlte nicht mehr aus, mein Laptop ging kaputt. Das Geld hat vermutlich ein anderer. Ich war wieder am Boden. Leider hatte ich mich nicht an die eigenen Regeln gehalten und zu wenig in andere Investments gestreut. Mein Fokus lag zu sehr auf dem, was nicht funktionieren könnte. Die letzte Lösung war, für kurze Zeit einen Job bei einem Forex-Broker auf Zypern anzunehmen. Zur Erklärung: Forex ist der klassische Währungsmarkt mit beispielsweise Euro, USD, CHF etc. Ein Broker ist der Fachbegriff für eine Handelsplattform. Diesen Job schmiss ich allerdings nach zwei Wochen schon wieder hin, weil ich es nicht verantworten wollte, dass Menschen durch mich ihr Geld verloren.

Bezahlt wurde ich hier auf Einzahlungen minus Auszahlungen. Das heißt, wenn jemand Gewinne erwirtschaftete, und sich auszahlte, machte ich minus im Verdienst. Der Kunde konnte nur verlieren. Mein Job war es, den Kunden zum Verlieren zu motivieren. Leider durfte ich feststellen, dass neunzig Prozent aller Handelsplattformen da draußen diese Praxis verfolgen. Market-Maker, oder auch B-Book-Broker genannt, sind die meisten der gängigen Plattformen. Diese beiden Begriffen sagen im Endeffekt aus, dass die Handelskurse nicht den realen Kursen entsprechen. Die Plattform entscheidet und leitet nur die von ihr gewollten Handelspositionen in den realen Markt weiter. Es stellte sich mir also die Frage, ob es ehrliche Finanzdienstleistungen gab. Mehr und mehr realisierte ich, dass dieses System nicht zu retten ist. Es muss ein neues System geschaffen werden.

Vermeintlich hatte ich nun bei einer neuen Trading-Plattform (und anderen Produkten) Lösungen für ehrliche Investments gefunden. Ich ging wieder „all in“ bei der Selbstständigkeit. Mich abends im Spiegel angucken zu können, war mir wichtiger als jedes Geld der Welt. Mich ein weiteres Mal den Regeln eines Unternehmens zu beugen, welches nicht meine Werte vertrat, war keine Option. Zum eigenen Weg gab es für mich keine Alternative.

Das Universum testete mich allerdings, inwieweit ich diese Entscheidung wirklich ernst nehme. Das Arbeitsamt wollte plötzlich alles Geld aus der

vorherigen Bezugszeit zurück. Die Krankenkasse forderte die Beiträge der Bezugszeit an. Dieses Geld hatte ich nicht. Ich fragte mich außerdem, warum ich fünf Jahre in eine Sozialversicherung eingezahlt hatte, die die Zahlung verweigerte und Stress machte?

Dies war mir allerdings inzwischen von Versicherungen bekannt. Wenn es um größere Summen geht, wird sich um die Zahlung gedrückt. Bei kleinerer Zahlung drückt man eher einmal ein Auge zu, weil sich der Aufwand nicht lohnt, es zu überprüfen. In jedem Fall fordern Versicherungen Unterlagen an, um den Weg bis zur Auszahlung möglichst kompliziert zu machen. Im Endeffekt hat eine Versicherung ein Interesse daran, nicht zu zahlen. Jeder Versicherungsfall bedeutet für die Versicherung weniger Gewinn. Trotz dieser Steine im Weg stand meine Entscheidung fest. Eine Alternative zum eigenen Weg gab es für mich nicht! Maximal Nebenjobs, um mich über Wasser zu halten, würde ich zukünftig eingehen. Ich überlegte mir also einen Ausweg.

Wie du siehst, war mein bisheriger Weg von Auf und Abs geprägt und ich habe nicht gleich den Schritt gewagt. Den Zustand zum Zeitpunkt meiner Auswanderung würden die meisten somit wohl als „broke“⁴⁵ bezeichnen.

Aufgrund der Thematik mit den Behörden und auch der hohen Fixkosten in Deutschland blieb mir nur eine Wahl: nichts wie raus aus Deutschland. In Deutschland zu bleiben, hätte dazu geführt, dass ich einen normalen Job hätte annehmen müssen. Neben diesen Faktoren war auch einfach die politische Situation in Europa in Hinblick auf das aktuelle Corona-Krisenmanagement für mich nicht mehr tragbar. Eine Impfung kam für mich schlicht nicht in Frage. Wenn man nur ein paar Minuten Recherchearbeit betreibt, stellt man schnell fest, dass in allen Impfungen Dinge drin sind, die nicht in den Körper sollten. Nicht von ungefähr wird einem der Beipackzettel bei einer Impfung nie gezeigt. Die Corona-Impfung ist da noch ein ganz anderes Thema. Aber in dieses Thema möchte ich keine weitere Energie hineingeben.

Der Staat, der mich gesundheitlich als auch finanziell von vorne bis hinten verarscht hatte, verdiente einfach keinen weiteren Cent von mir. In Deutschland zu bleiben und die unrechtmäßig geforderten Geldbeträge zu

⁴⁵ *englisch: „pleite“*

zahlen, stimmte einfach nicht mit meinen Werten überein. Genau zum Zeitpunkt des Entschlusses, Deutschland zu verlassen, kam ein Coach auf mich zu. Er bot mir an, in seinem Programm mitzumachen, ohne direkt zu zahlen. Hieß konkret, ich hatte ein Jahr Zeit meine Rechnungen zu begleichen. Hauptthemen des Coachings waren für mich die Auseinandersetzung mit den universellen Gesetzen und die Reise zu meiner gewünschten Identität. Für mich war völlig unklar, ob und wie ich mir dieses Programm leisten konnte, aber ich sagte zu. Ich spürte, dass dies kein Zufall sein konnte. Irgendwie klappt es immer, sagte ich mir. Ich organisierte die Wohnungsauflösung in Berlin und zog für ein paar Monate wieder bei meinen Eltern ein. Zwischendurch besuchte ich Freunde über Mitfahrgelegenheiten, um mir Fahrten in der Bahn mit Maske zu ersparen. So sah ich vor meiner Abreise noch etwas von Deutschland.

Viele Menschen, mit denen ich mich unterhalte, sind mit ihrer aktuellen Situation unzufrieden, allerdings nicht bereit kurzzeitig bzw. mittelfristig gewisse Einschränkungen in Kauf zu nehmen, um etwas langfristig an ihrer Unzufriedenheit zu ändern. Zu akzeptieren, kurzfristig bei Familie oder Freunden unterzukommen, ist hier nur ein Beispiel. Für viele dieser Menschen ist das jedoch keine Option. Diesen Menschen möchte ich an die Hand geben, dass sie die Wahl haben - entweder unglücklich in ihrer Situation zu bleiben oder auch einmal radikale Schritte zu unternehmen. Meine zeitliche und berufliche Freiheit jedenfalls ist es mir wert, ein paar Monate oder Jahre auf etwas verzichten. Die Freiheit, zu meinen Werten stehen zu können, steht einfach über allem. Lieber teile ich mir meinen Tag und meine Tätigkeiten selbst ein, als dass ich wieder für jemanden arbeite, dessen Werte ich nicht vertrete. Seien wir außerdem einmal ehrlich: den meisten Luxus brauchen wir nicht, um glücklich zu sein. Ich bin inzwischen mit einem Rucksack glücklicher als zuvor mit einer voll eingerichteten Wohnung.

Ich bekam jedenfalls eine Abschlagszahlung meiner Wohnung von ein paar tausend Euro, sodass ich raus aus dem Dispokredit war. Ein ehemaliger Mitbewohner übernahm meine Wohnung. Auch hier hat es sich also gelohnt, dass ich meine Wohnung untervermietet hatte. Ohne wäre es vermutlich komplizierter geworden. Bei vorhergehenden Versuchen hatte ich stets weniger Geld für mein Mobiliar angeboten bekommen. Genau

zum richtigen Zeitpunkt, um meinen Flug aus Deutschland zu buchen, hatte ich wieder Geld auf dem Konto. Der Dispokredit wurde von meiner Bank zurückgenommen. Überziehungen in Zukunft waren nicht mehr möglich. Die Krankenkasse versuchte mein Konto zu pfänden. Über meine Kreditkarte rettete ich mein Kapital auf dem Konto mittels Abbuchung von der Kreditkarte auf eine Krypto-Börse und dann via Auszahlung auf ein anderes Konto. Meine Kreativität kam mal wieder mit einer Lösung um die Ecke. Ich durfte jedenfalls zeitgleich in das Investment investieren, das ich anbot. Um provisionsberechtigt im Vertrieb zu sein sowie um Vertrauen bei Investoren aufzubauen, war dies notwendig. Gefühlt war ich dauerhaft „broke“.

Alles in allem schaffe ich es seit dem Zusammenbruch des Business Ende 2020, genügend Geld zu generieren, um von Monat zu Monat zu kommen. Nenne es Fügung des Schicksals - ich bin mir inzwischen einfach gewiss, dass für mich auf irgendeine Art und Weise gesorgt wird, auch wenn es einmal knapp wird. Alleine dieser Glaube sorgt wohl dafür, dass es auch so kommt. Das Leben geht immer weiter. Ich bin gesund, habe zwei Hände und Füße und bin nicht auf den Mund gefallen. Was brauche ich mehr, um durch mein Leben zu kommen?

Ich überlegte mir also, in welches Land ich wollte. Eine konkrete Vorstellung hatte ich zu dem Zeitpunkt noch nicht. Für mich war klar, dass ich in ein Land wollte, in dem es warm ist, es günstig ist, die Corona-Maßnahmen entspannt sind und ich eine Sprache lerne, die ich später auch gebrauchen kann. Mit dieser konkreten Vorstellung schrieb ich ein Posting in der Facebookgruppe „Wohnen gegen Hand“ bzw. „Urlaub gegen Hand“. Zur Erklärung: ich suchte nach einer Möglichkeit kostenfrei unterzukommen. Hieraufhin meldete sich eine Frau mit einem Angebot bei mir. Ich könnte anfangs sehr kostengünstig in Brasilien leben. Später sei es dann möglich, einen Monat komplett kostenfrei unterzukommen. Sie wollte mit ihrem Mann in den Urlaub und brauchte jemanden, um auf ihre drei Hunde aufzupassen. Eigentlich wollte ich eine dauerhafte Lösung, doch fand ich diese Option allerdings reizvoll. Mich anfangs einfach auf mein Business fokussieren zu können, ohne anderweitige Verpflichtungen, kam mir entgegen. Einen Monat kostenfrei zu wohnen, war ein guter Start. Ich entschied mich, das Angebot anzunehmen. Mit vielleicht ein paar hundert

Euro auf dem Bankkonto, Schulden im Nacken, flog ich also endgültig nach Brasilien.

Das Klima hier ist warm, im Ort ist es extrem günstig, ich trage maximal im Geschäft meine Maske unter der Nase und Portugiesisch ist eine Sprache, die viel auf der Welt gesprochen wird. Vor allem ist Portugiesisch nah an weiteren mir schon bekannten romanischen Sprachen dran. Mit meinen Kenntnissen in Französisch und Spanisch, die ich bereits habe, ist die Sprache einfacher zu lernen. Alles in allem passt einfach alles zusammen. Wichtig war mir auch, keinen PCR-Nasentest bei der Einreise machen zu müssen. Zu diesem Zeitpunkt brauchte ich noch keine Impfung und lediglich einen Test im Rachen. Dies war für mich akzeptabel. Im Nachhinein war auch das eine Fügung des Universums. Mittlerweile kommt man ohne Impfung nicht mehr ins Land. Bei der Flugbuchung entschied ich mich, ohne Koffer zu fliegen. Alles, was ich dabei hatte, war ein Reiserucksack in Handgepäckgröße. Das ist alles, was ich benötige. Somit bin ich flexibel, kann frei entscheiden, wohin es für mich weitergeht.

Ich lade dich ein, es auszuprobieren. Völlig frei bist du dann, wenn du dich von allen Abhängigkeiten emotional befreist. Hierzu gehört auch dein Eigentum. Ich sage nicht, dass Eigentum schlecht ist. Ich sage lediglich, dass Eigentum dich emotional in deinen Handlungen einschränken kann. Dein Eigentum sollte so sein, dass du bereit bist, es jederzeit zurückzulassen. In meiner Zeit in Berlin hatte ich oft überlegt, anderweitige Wege zu gehen und es aufgrund meines Mobiliars sein lassen. Meine Wohnungseinrichtung hatte mich geistig an Berlin gekettet, sodass ich andere Lösungen gesucht hatte, in Berlin zu bleiben. Vor allem die Einbauküche kostete mich diese Freiheit. Gebrauchte Gegenstände bei einem Verkauf haben meist einfach weniger Wert. Gerne wäre ich sonst in eine andere Stadt gezogen, um beispielsweise doch zu studieren. Heute bin ich jedenfalls froh, dass es so kam, wie es kam. Mit leichtem Gepäck bin ich glücklicher denn je.

In Brasilien angekommen, stellte ich fest, wie günstig es sich hier leben lässt. Anfangs zahlte ich eine Monatsmiete von gerade einmal etwas mehr als hundert Euro im Monat. Ich rate dir, stets die Miete persönlich zu besprechen. Wenn du zusätzlich sagst, du bleibst länger, bekommst du dann den besten Preis. Online zu buchen ist für gewöhnlich teurer. Für vierzig Quadratmeter mit Pool im Garten ist der Preis jedenfalls genial. Für ein All-You-Can-Eat-Mittagessen zahle ich aktuell gerade einmal zwischen ei-

nem und fünf Euro. Es kommt ganz darauf an, wieviel Luxus ich mir zugestehe. Insgesamt sind die Gesamtkosten hier auf jeden Fall lachhaft. Mit wenigen hundert Euro im Monat komme ich aus.

Weiter stellte ich fest, dass ich alleine dadurch kostenfrei wohnen kann, indem ich auf Tiere aufpasse. Nachdem ich, wie bereits erzählt, in meiner ersten Unterkunft einen Monat auf die Hunde aufgepasst hatte, sprach mich die nächste Person an. Es sprach sich herum, dass ich verantwortungsvoll mit den mir anvertrauten Tieren umging. Das Einzige, was ich tat, war, mich an mein Wort zu halten und den Tieren Zuneigung zu geben. Dies ist scheinbar genug, um einen guten Ruf zu haben. Einen weiteren Monat passte ich auf ein Haus und diesmal vier Hunde auf. Bei dieser Gelegenheit passierte wieder genau das Gleiche. Ich bin nun neun Monate hier und lebe kostenfrei im schönsten Haus des Ortes. Das Haus, in dem ich wohne, kann ich voraussichtlich für die nächsten zwei bis fünf Jahre kostenfrei bewohnen. Parallel baue ich natürlich mein Online-Business weiter aus. Um meine Lebenshaltung brauche ich mir jedenfalls aktuell wenig Gedanken machen. Ein paar hundert Euro im Monat schaffe ich irgendwie einzunehmen.

Wie sieht meine Situation darüber hinaus aus? Durch mein Online-Business verdiene ich mehr und mehr Geld, sodass ich wieder Rücklagen aufbauen kann. Ich bin an einem Ort gelandet, an dem magische Dinge passieren, auf die ich später noch genauer eingehen werde. Neben dem Heilzentrum ist dieser Ort insgesamt schwer zu beschreiben. Es ist der Ort mit dem größten Kristall-Plateau weltweit. Seitdem ich hier bin, fügt sich nach und nach alles zusammen. Wenn alles klappt, bekomme ich bald eine alte Geschäftsbeteiligung zurückgezahlt. Diese hatte ich geistig bereits abgeschrieben. Die Behörden in Deutschland versuchten meine Eltern anzuschreiben, ob ich dort wohne. Nach Rücksendung meiner Post hört dies nun allerdings langsam auf. Ich befinde mich in Brasilien und es wirkt so, als hätte ich nie Probleme mit deutschen Behörden gehabt. Bewusst bin ich mir natürlich darüber, dass dies früher oder später zu Problemen für mich führen kann. Nichtsdestotrotz möchte ich euch mitteilen: traut euch! Die Regeln in eurem Land gelten in eurem Land. Wenn ihr euch im Ausland befindet, ist die Wahrscheinlichkeit, dass „kleinere“ Delikte geahndet

werden, gering. Der Aufwand, ein deutsches Konto zu pfänden, lohnt sich für die deutschen Behörden oft nicht.

Meinerseits plane ich, keine Steuern mehr zu zahlen, sondern lieber in Zukunft an Projekte direkt zu spenden, wo mein Geld wirklich hilft. Inzwischen kenne ich auch Möglichkeiten, dies im Rechtsrahmen zu gestalten. So gebe ich mein Geld beispielsweise lieber an zahlreiche Menschen, die sich dem Schutz der Straßenhunde und -katzen verschrieben haben. Viele Tiere suchen ein neues Zuhause. Mir selbst sind inzwischen zwei Katzenjungen zugelaufen, die ich versorge. Es passiert hier einfach, dass plötzlich Tiere im Garten auftauchen, um die ich mich kümmern darf. Ich persönlich habe mich hier vor Ort um einen legalen Aufenthalt gekümmert. Mit dem Abschluss eines Sprachkurs kann man in den meisten Ländern legal bleiben. Es gibt allerdings auch viele Menschen in Brasilien, die mehr als zehn Jahre illegal hier sind und nie einen Cent Steuern auf ihr Einkommen bezahlt haben. Diese Menschen verdienen meinen Respekt und meine Unterstützung. Trotz meiner Meinung zum Thema Steuern versuche ich die gesellschaftlichen Gegebenheiten vor Ort einzuhalten, bei denen ich sehe, dass sie mir mein Leben erleichtern. Ohne Visum bekommst du unter anderem kein Bankkonto in Brasilien. Gewisse Kompromisse gehe ich trotz meiner Haltung ein. Die Freiheit, mein Leben nach meinen Vorstellungen und Werten zu leben, ist jedenfalls meine oberste Priorität. Die Vorteile der digitalen Welt will ich darüber hinaus auch genießen und für mich nutzen. Ich hoffe, dass die digitale Welt in Zukunft freier wird. Auch die digitale Welt steht unter ständigem Einfluss der Regierungen. Eine jede Regulierung macht die digitale Welt aus meiner Sicht unfreier.

Aktuell sind für mich die Kompromisse, die ich hier in Brasilien eingehe, akzeptabel. Falls sich dies ändert, ziehe ich lieber in das nächste Land als meinen eigenen Henker zu zahlen. Das Wort Henker habe ich an dieser Stelle bewusst gewählt. Ein System, welches Heilmöglichkeiten unterdrückt, die wirklich helfen, und uns skrupellos mit Substanzen der Pharmaindustrie, Elektrotechnik und aus anderen Bereichen schwächt, macht für mich nichts anderes als uns langsam zu töten und hat sich schon allein aus diesem Grund für mich disqualifiziert. Die Gesundheitsausgaben der letzten Jahre steigen und steigen. Dies ist im Gegensatz zur offiziellen Meinung kein gutes Zeichen. Gesundheitsausgaben steigen schließlich immer dann, wenn es jemandem nicht gut geht. In diesem Fall geht es der

Gesellschaft tendenziell immer schlechter. Dies ist gewollt. Hoffen wir, dass die Menschen, die dies billigend in Kauf nehmen, zur Rechenschaft gezogen werden. Vor diesem Hintergrund ist meine Vermutung, dass es nicht mehr allzu lange dauern wird, bis wir ein neues System erleben werden. So werden sich vermutlich auch meine Thematiken mit dem Staat in Luft auflösen.

Wie ging es nun aber bei mir weiter? Mein Business im Investmentbereich floss mit Höhen und Tiefen und lief insgesamt eher schwerfällig. Ich konnte damit überleben, allerdings habe ich inzwischen die Erkenntnis gewonnen, dass hier vermutlich nicht meine Berufung liegen wird. Nach dieser Erkenntnis scheint jetzt wieder mehr Leichtigkeit in diesen Bereich zu kommen. Plötzlich fangen die Einnahmen an zu sprudeln. Loslassen ist letztendlich mein Schlüssel. Genau das, was ich im Rahmen meines Coachings gelernt hatte, trifft nun nach und nach ein. Ich darf einfach wissen, was ich will, ohne es zu sehr zu wollen. Wenn ich zu sehr will und zu viel Druck verspüre, läuft es schwerfällig. Ich lasse mich mehr und mehr von meinem Leben und meiner Freude leiten. Es darf mit Leichtigkeit funktionieren. Ich begreife mehr und mehr, was alles möglich ist. Ich gebe dir gern ein paar Beispiele, welche auf den ersten Blick merkwürdigen Dinge ich in den letzten Jahren erlebt habe. Für mich ist das Gesetz der Anziehung inzwischen ein Fakt. Es funktioniert sowohl in positiver als auch negativer Richtung.

In den letzten zwei Jahren habe ich beispielsweise den letzten Flug von Deutschland nach Zypern bekommen, in dem man keinen PCR-Test machen musste. Dies war einen Tag vor dem deutschen Lockdown. Weiter war dies einer der ersten Flüge vom neuen Berliner Flughafen, dem Flughafen, dessen Bau sich um Jahre verzögert hatte. Für mich war dies kein Zufall, eine Art Zeichen des Universums. Für meine Strecke von Zypern nach Deutschland habe ich einen Monat vorher einen Flug gebucht, für etwa dreißig Euro. Dies war einer der ersten Flüge aus Zypern heraus. Es funktionierte ohne Umbuchung oder Verteuerung des Tickets. Die kompletten drei Wochen vor meinem Flug war auf Zypern alles dicht und man konnte offiziell nur mit Textnachricht (SMS) an die Behörden vor Ort auf die Straße gehen. Ein harter Lockdown, welcher auch ein Grund war, warum ich dort für mich keinen langfristigen Platz sah.

Als ich mich entschieden hatte, meinen Rückflug von Brasilien nach Deutschland zu stornieren, bekam ich sowohl meinen Hin- als auch Rückflug erstattet. Das heißt, ich bin kostenlos geflogen. Kurz gesagt, ich habe nichts für meine Reise nach Brasilien gezahlt. Die Fluggesellschaft hat hier wohl einen Fehler gemacht. Für mich ist dieser „Fehler“ der Fluggesellschaft ein klares Zeichen, dass ich an diesem Ort bleiben soll. Weitere Beweise sind, dass ich momentan in Brasilien keine Miete zahle und im Traumhaus des Ortes wohne. In der Behörde, in der ich mein Studentenvisum für Brasilien beantragen musste, bekam ich ohne eine Beglaubigung eines Führungszeugnisses trotzdem mein Visum. Die Identitätskarte holte ich am letzten Tag ab, an dem die englischsprachige Mitarbeiterin vor Ort war, die mir dadurch helfen konnte. Dass dies ihr letzter Tag war, wusste ich natürlich vorher nicht.

Kommen wir nun zu den magischen Dingen, die ich hier im Ort erlebe. Mit lediglich einem Bild mit vollem Namen, Geburtsdatum, Geburtsort und drei positiv formulierten Bitten beschriftet, lässt sich einiges bewirken. Diesen Ausdruck des Bildes mit Bitten lege ich entsprechend in einen Korb bzw. in ein Dreieck. Ich möchte drei Beispiele von Menschen mit schwerwiegenden Erkrankungen nennen. Lediglich mit diesem Ausdruck konnte ich deren Krankheiten auflösen bzw. reduzieren.

Die erste Person hatte sein Leben aufgrund heftiger Borreliose bereits aufgegeben. Eine Woche nach meiner Bitte war soweit alles in Ordnung und wir sprachen wieder über weitere Businesspläne. Im zweiten Fall war es ein Bein, welches aufgrund eines Unfalls angeschwollen und kaum zu bewegen war, die Person sprach mich zwei Stunden nach der Bitte darauf an, ob ich etwas gemacht hätte, weil das Bein plötzlich besser sei. Im dritten Fall war es eine Person mit Bauchkrämpfen, welche sie oftmals arbeitsunfähig machten. Eine Woche später sprachen wir ebenfalls schon wieder über unsere Businessideen und alles war in Ordnung. Solche Geschichten passieren aktuell immer häufiger.

Falls du eine weitere dieser Geschichten sein möchtest, kontaktiere mich gern. Ich bitte lediglich um einen energetischen Ausgleich, wenn es geholfen hat. Niemand kann jedenfalls behaupten, dass diese Ereignisse einfach nur Zufälle sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass solche Dinge „durch Zufall“ passieren, ist einfach nicht gegeben. Die einzige Erklärung, die hierfür also bleibt, ist, dass es etwas gibt, was keiner von uns zu erklären weiß.

Ich könnte dir jedenfalls noch wesentlich mehr solcher Ereignisse erzählen. Meine eigene Erkrankung - du erinnerst dich an meine chronische Magen-Darm-Beschwerden - habe ich beispielsweise nachhaltig mit Frequenzen und mit der Auseinandersetzung mit meiner Psyche heilen können. Dies ist für mich ein klarer Beweis, dass dies die Themen sind, mit denen ich mich intensiver auseinandersetzen sollte. Mein Ziel ist es nun, mehr ins Fühlen und in mein Bewusstsein zu kommen. Um dorthin zu gelangen, darf ich die Ereignisse und Wirkweisen des Universums, der Frequenztechnologie sowie die Wirkweisen meiner Psyche auch für den Verstand greifbar machen. Letztendlich weiß ich allerdings, dass ich den Verstand loslassen darf, weil dieser nicht alles verstehen können wird. In einigen Situationen behindert dieser mich in der Wahrnehmung meiner Gefühle und im Weiterkommen.

Dementsprechend habe ich mich zum Jahreswechsel 2021/2022 dazu entschlossen, meinen Hauptfokus auf den Vertrieb von Energetik-Produkten zu lenken. Diese sind für meinen Verstand die Brücke zur Welt der Wunder. Ich bin gespannt, welche Wunder ich in den nächsten Jahren erleben darf.

Abschließend möchte ich noch einmal betonen: Diese Wunder sind bezogen auf alle Lebensbereiche. Dieser wundervollen Kraft ist es egal, ob sie sich auf deine Gesundheit, deine Beziehung oder deine finanziellen Mittel bezieht. Ich habe bereits viele Bitten in das Heilzentrum eingetragen, die sich manifestiert haben. Beispielsweise bat ich darum, dass ich mein Coaching später zahlen muss, welches ich noch offen hatte. Der Coach bat mich anschließend darum, doch bitte zwei Monate später zu zahlen. Zwischen der Bitte und dieser Nachricht lagen lediglich ein paar Tage. Manifestation funktioniert. Ich wünsche dir, dass du dies auch für dich entdeckst. Die einzige Herausforderung ist, dass es sich oft nicht so manifestiert, wie wir es uns vorstellen. Wenn du dir zum Beispiel manifestiert hast, dass du Geld bekommst, kommt es vielleicht auf einem ganz anderen Weg als der, der dir vorschwebt. Alles andere wäre allerdings auch irgendwie langweilig, oder?

Insgesamt stelle ich immer wieder fest, dass du auf die Zeichen in deiner Umgebung hören darfst. Geht etwas schwer über die Bühne, dann überlege, ob dies wirklich das Richtige ist? Wenn dein Gefühl „Ja“ sagt, ist es

vermutlich lediglich ein Test. Vielleicht willst du es einfach zu sehr und hast noch nicht losgelassen. Falls sich allerdings herausstellt, dass es sich falsch anfühlt, lasse es bleiben. Freude dich mit dem Gedanken an, dass es besser ist, kurzzeitig auf der Straße zu schlafen und dein Ding zu machen als in deiner vermeintlichen Sicherheit gefangen zu sein. Wenn du deinen Weg aus vollem Herzen gehst, werden sich so oder so Türen und Tore für dich öffnen. Ich hätte bis vor ein paar Monaten nicht geglaubt, dass es möglich ist, in einem so genialen Haus zu wohnen, ohne etwas zu zahlen. Genauso hätte ich dich vor fünf Jahren vermutlich für verrückt erklärt, wenn du mir erzählt hättest, dass man kostenfrei fliegen kann oder Heilungen über Entfernung möglich sind.

Wie du an meiner Geschichte siehst, sind aus einer Situation, in der ich nicht zu mir selbst stand, fünf bis sechs Jahre emotionale Hölle geworden. Alles ist ein Kreislauf. Du kannst dich mitentscheiden, ob dieser positiv oder negativ sein wird. Du hast es in deiner Hand. Wunder sind möglich, wenn du daran glaubst.

Falls auch du dich mit dem Gedanken trägst, auszuwandern, dann mache dir bewusst, bevor du den Schritt gehst, dass du anfangen darfst, an dich zu glauben. Fühle dich in die Situation hinein, stelle dir vor, wie alles ineinander greift und sich zu deinem Vorteil ergibt. Male dir aus, wie du (zum Beispiel) Kapital und Möglichkeiten in dein Leben ziehst. Nimm deine Zukunft bereits jetzt in Besitz und stelle dir vor und fühle, *wie* es sein wird. Wenn du nicht weißt, wie du es gerne hättest, ist es schwierig, dass es passiert.

Für mich wird es weiter in Richtung Frequenzen und Heilung gehen. Es gibt noch so viel über Gesundheit, Spiritualität und Schwingungen zu verstehen. Letztendlich sind wir alle nichts anderes als Schwingung. Die Frage ist nur, wie kann ich diese positiv beeinflussen? Ich beschäftige mich mehr und mehr mit den Themen Frequenztherapie und Harmonisierung von Frequenzen sowie mit spirituellen Einflüssen. Wusstest du beispielsweise, dass Elektrosmog langfristig gesehen extreme Auswirkungen auf deine Gesundheit haben kann? Wusstest du, dass du diesen Elektrosmog harmonisieren kannst, sodass dieser deinen Körper positiv beeinflusst? Die Frage ist letztlich immer, wie die Frequenz-Technologie genutzt wird. Frequenzen können dich heilen oder töten. Wesenheiten, deine Psyche, Gott,

Gesetz der Anziehung, es gibt so viel zu erfahren, was für unseren Verstand nicht zu fassen ist. Ziel des Lebens sollte es sein, vieles Neues zu ergründen und zu verbessern. Ich kann mich nur wiederholen. Wage den Schritt in das Unbekannte und entdecke die Welt. Eins ist gewiss, wenn du an Ort und Stelle bleibst, wird sich nichts verändern. Du wirst nichts Neues entdecken. Deine Perspektive kann sich schwer verändern, da du kaum andere Perspektiven kennenlernst.

Ich bin froh, nun in einem Land zu leben, in dem die oberste Priorität meine persönliche Freiheit ist, anstatt in erster Linie Regeln zu befolgen. Es ist die Freiheit, mein Leben so zu leben, wie ich es mir vorstelle, mit all den guten wie auch schlechten Seiten. Ich hoffe, ich konnte deinen Blickwinkel bereichern.

Wie eingangs versprochen, möchte ich dir nachfolgend noch ein paar Gedankenanstöße mitgeben, wie du mit wenig Geld auswandern und dich finanzieren kannst. Ich hoffe, damit deine Kreativität zu beflügeln, nach weiteren Lösungen Ausschau zu halten. Gehe beispielsweise einmal auf Facebook oder auf andere Social-Media-Kanäle und suche nach „Wohnen oder Urlaub gegen Hand“. Ansonsten ist die Seite Workaway⁴⁶ möglicherweise eine Option für dich. Triff dazu die Auswahl für ein Land und einen Ort, der dir zusagt oder wo es sich günstig leben lässt. Falls du noch keinen Online-Job, ein Business oder Rücklagen hast, schaue nach einem Remote-Job. Es gibt teilweise 450€-Jobs für Firmen aus Europa, die ausreichen, um dir ein Leben in einem günstigen Land zu finanzieren. Online-Nachhilfe ist beispielsweise auch sehr beliebt für die Finanzierung des Lebensunterhalts. Wenn ich nur meine Lebenshaltungskosten betrachte, würde ich aktuell mit einhundert bis zweihundert Euro im Monat auskommen. Durch Kredit und andere Kosten fällt dies aktuell noch etwas höher aus.

Falls du kleine Rücklagen hast, dann kontaktiere mich gern für mögliche Ansätze, mit einer hohen Rendite ein passives Einkommen zu erzeugen, von welchem du leben kannst.

Alleine über meine Anlagen im Trading und Krypto-Bereich generiere ich nach und nach genug Kapital, um davon leben zu können. Falls du ganz

⁴⁶ <https://www.workaway.info/invite/284AEE3B>

mutig bist, gibt es natürlich auch die Möglichkeit, wie ich als Angestellter einen Kredit aufzunehmen und diesen zu investieren. Meinen Kredit habe ich damals einfach über eine Kredit-Vergleichsplattform erhalten. Sobald du auswanderst, richte dir jedenfalls vorab mehrere Bankkonten oder Kreditkarten ein. Es kann schnell passieren, dass im Ausland das ein oder andere Konto einmal gesperrt wird, weil du beispielsweise eine ausländische Nummer hinterlegen möchtest. Bankkonten, die ich unter anderem nutze, sind Konten der DKB⁴⁷, „Vivid-Money“⁴⁸, Wise⁴⁹, N26⁵⁰. Die Banken haben jeweils auch unterschiedliche Vorteile.

Beispielsweise ist Wise für mich ein Muss. Hiermit ist es mir möglich, von einem europäischen Konto Geld auf mein brasilianisches Konto zu guten Konditionen zu transferieren. „Vivid-Money“ ist meine Lösung auch für das vorher angesprochene Mehrkontenmodell. Hier hast du die Möglichkeit, deine Finanzen sehr einfach zu managen, in Unterkonten, die voll funktionsfähig sind. Weiter bekommt man Rabatte und bei Bargeldabhebungen einen sehr guten Wechselkurs. Weitere Möglichkeiten sind auch Kreditkarten, beispielsweise von Binance⁵¹ oder auch Crypto.com⁵². Wenn du mich unterstützen magst, nutze dafür meine genannten Empfehlungslinks. Falls du selbst Unterstützung benötigst, fühle dich eingeladen, mich zu kontaktieren. Sofern es meine Zeit zulässt, helfe ich gern.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Auswahl deiner Wahlheimat! Erkunde die Welt und lasse dich leiten!

Dein Leon.

Mehr zum Autor und seiner Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autor-leon.

⁴⁷ <https://freundewerben.dkb.de/PACUsEa8>

⁴⁸ <https://vivid.money/r/leonM7J>

⁴⁹ <https://wise.com/invite/asd/leonh129>

⁵⁰ <https://n26.com/r/leonmich2449>

⁵¹ <https://accounts.binance.com/en/register?ref=DTI59SPV>

⁵² <https://crypto.com/app/s2ft6kqfmx>

Wunder

*In einem Samen befinden sich alle Informationen
für die Entstehung ganzer Wälder,
die diesen Planeten mit Sauerstoff versorgen.*

*Die Erde bewegt sich in diesem Moment
innerhalb des Sonnensystems und du bist ein Teil davon.
Und es besteht eine gewisse Garantie, dass die Sonne jeden Morgen
aufgeht und das Leben bei deinem nächsten Erwachen weitergeht.*

*Täglich nisten sich Babys in die Gebärmutter ihrer Mütter ein
und werden neun Monate später geboren.*

*Vögel fliegen gemeinsam perfekt abgestimmt zueinander
je nach Jahreszeit in den Süden oder Norden.*

*In den Tiefen des Meeres leben Wesen
mit fluoreszierenden Farben.*

*Die Erde versorgt uns mit allem, was nötig ist,
um uns zu ernähren, uns Schutz zu geben,
uns zu waschen und zu wärmen.*

*Und ich frage mich: Gibt es immer noch Menschen,
die die Existenz einer Macht, die größer ist, als das,
was wir Menschen kontrollieren können, in Frage stellen?*

Eine andere Art von zu Hause sein...

Manuel Schönthaler im Gespräch mit Dr. phil. Lilian Katharina Seuberling

Manuel: Liebe Lilian, ich freue mich total, dass du heute Abend hier mein Gast bist, oder sagt man jetzt Gästin?

Lilian: Ich würde Gästin sagen. Es ist wissenschaftlich erprobt, dass bei der Verwendung des generischen Maskulinums, das heißt der Verwendung der männlichen Form, bei der sich Frauen mitgemeint fühlen sollen, assoziativ mehr an Männer gedacht wird. Es gibt so viele Schichten, wie das Patriarchat beiden Geschlechtern letztlich wirklich geschadet hat - und eine Schicht, an der wir relativ leicht ansetzen und andere Bilder erwecken können, ist die Sprache. Wenn Menschen beispielsweise zehn Namen von Ärzten und Schauspielern benennen sollen, werden eklatant mehr männliche Namen genannt als wenn beispielsweise zehn Namen von Ärztinnen und Ärzten aufgezählt werden sollen. Wenn Du an Bauarbeiter denkst, welches Bild kommt da zuerst? Wahrscheinlich das eines Mannes. Ich spiele gerne und lade gerne zu Experimenten ein - würdest Du andersrum als Mann gerne in einer weiblichen Form angesprochen werden und dir, wenn auch subtil, immer dazu denken müssen, dass du gemeint bist?

Ich wünsch' mir so sehr eine Welt, in der wir Menschen uns ausprobieren können, unserer Vielfalt leben können, in der Jungs mit Barbies spielen dürfen und Kleider tragen und Mädchen auch Vorbilder finden, z.B. in Kinderbüchern, dass sie auch Bauarbeiterinnen werden können, wenn sie das wollen. Wenn ich mir Kinderbücher, Filme, oder ganz schlimm Werbung anschau, ist diese sehr stark von Geschlechterbildern und Schönheitsidealen geprägt, manchmal stell' ich mir vor, wie diese Werbeplakate aussehen in getauschten Rollen, das ist so komisch, dass ich manchmal echt lachen muss. Probier das gerne mal aus.

Zu deiner Frage - ich definiere mich als Frau und für mich fühlt sich das voll stimmig an auch als solche benannt zu werden. In einem Seminar zu Ölanwendungen hat Iris, die Leiterin, mal den weiblichen Körper Körperin genannt und erklärt, dass in einer Seelenkommunikation mal die Info kam, dass die weibliche Körperin lieber so genannt und erkannt werden

will. Für mich ist es ein Reinspüren, was fühlt sich denn für mich gut an und ich liebe das Wort Körperin zum Beispiel sehr, es ist mehr ein Feiern. Mit der Sprache ist es wie mit anderen Angewohnheiten, das Alte ist vertraut und es braucht Intention und Vision, um neue Wege zu gehen. Wie ein Kollege von mir mal sagte: „Auch wenn einem die Kacke bis zum Hals steht, sie wärmt!“. Diesen Satz mag ich sehr, weil er so sinnbildlich ist und auch empathisch den Anteilen in uns gegenüber, die Angst vor Veränderung haben. Oft gewöhnen wir uns an eine „Kacke“, stumpfen ab. Was fühlt sich abseits der Umgewöhnungsunbequemlichkeit wirklich gut an, das ist für mich die Frage - und das setze ich konsequent auch in meiner Sprache um. Danke Dir, Manuel, für dein Umsetzen!

Manuel: Gerne. Meine Eingangsfrage an Dich, bevor wir tiefer in Themen einsteigen ist: wer ist denn Lilian Seuberling?

Lilian: Hm, also ich bin erst mal ich. Ich finde das ist gar nicht so leicht zu beantworten, weil wir Menschen so wandlungsfähig sind, ich so wandlungsfähig bin. Das, was auf jeden Fall zu mir dazugehört, ist, dass ich ein Kind der Erde und der Sterne bin, geboren in einer wunderschönen Körperin, die mich durch dieses Leben trägt. Was mein Sein auf dieser Erde prägt, ist sicher, dass ich Gestalttherapeutin bin und seit vielen Jahren Workshops und Gruppen zum Thema ehrliche Verbindungen leite. Ich begleite Menschen einzeln auf ihrem Weg, mit sich liebevoll in Kontakt zu sein und das in die Welt zu bringen, wofür ihr Herz höher schlägt und Lebendigkeit fühlbar ist. Dabei arbeite ich gestalttherapeutisch, mit Seelenkommunikation, Aufstellungsarbeit oder auch Ölanwendungen. Aber das beschreibt mehr, was ich tue - es ist ein Stück weit auch das, was mich ausmacht, weil dieses Forschen nach ehrlichem Kontakt ein Beziehungsforschen ist, das mich sehr lebendig fühlen lässt. Dieses Herzensthema bewegt mich sehr.

Gestalttherapie ist dabei mehr eine Haltung zum Leben, im Hier und Jetzt in meiner Körperin präsent, mit all dem da zu sein, was mich bewegt, und mit anderen präsent zu sein, um deren Präsenz zu genießen. Ich könnte zu deiner Frage noch viel ergänzen, wie Frausein, Mamasein, Naturliebende, Erdentänzerin, Erdenwandlerin, Brückenbauerin - doch wenn all' die Auf-

gaben, Interessen und Rollen wegfallen, ist letztendlich da dieses Ich, das erlebt.

Manuel: Erforschen und Erleben klingt auf jeden Fall sehr spannend. Es scheint so, dass du sehr, sehr neugierig bist. Wie steht es in Bezug auf den Wandel? Den hast du gerade mit dem Wort „wandlungsfähig“ erwähnt und ich finde ihn als Begriff sehr spannend.

Lilian: Ich glaube, es braucht einfach ein bisschen mehr Neugierde als Angst, um Wandel vollziehen zu können. In der Gestalttherapie sagt man, es braucht ein bisschen mehr Mut als Angst. Die Angst muss nicht weg sein, aber wenn man sich eine Waagschale vorstellt, braucht es ein bisschen mehr Gewicht auf einer Seite, damit es eine Bewegung in eine Richtung geben kann.

Manuel: Interessantes Bild. Wie wichtig findest du Mut im Vergleich zum (Ur-)Vertrauen? Ich habe kürzlich mal ein Interview von Gerald Hüther gesehen, in dem es gerade um dieses Thema ging. In unserem Buch geht es ja darum, Mut zu machen. Gleichzeitig denke ich, geht es auch ganz viel um Vertrauen, denn Mut ist dieser Impuls loszugehen. Um dann auch weiterzugehen, wenn es mal nicht so klappt, braucht es meines Erachtens Vertrauen. Wie ist dazu deine Erfahrung auf deinem Weg?

Lilian: Ich denke da als erstes an meine Tochter oder überhaupt an Kinder. Weil ich glaube, dass es nicht ein „Entweder-oder“ ist, etwas, was man entgegensetzen kann, oder bei dem man sich für das eine oder gegen das andere entscheiden kann. Es braucht beides. Es braucht Erde, einen stabilen Grund, um Flügel wachsen zu lassen. Dies ist sinngemäß ein Zitat, ich weiß gerade leider nicht mehr von wem. Die Erde ist etwas, was immer da ist, wovon wir letztlich ein Teil sind und mit der wir uns täglich verbinden können. Manchmal lege ich mich einfach auf den Boden und fühle das Getragensein, das In-Verbindung-gehen gibt mir persönlich vertrauen. Auf Kontakt bezogen heißt das, dass wir Menschen uns einfach entspannen, wenn wir im ehrlichen Kontakt miteinander sind. Das ist etwas, was im Hier und Jetzt passiert, bei dem wir auch unsere Gedanken und Annahmen überprüfen können. Wir sind zwar mit unserer Geschichte da, aber wir sind nicht unsere Geschichte - und oft gilt es diese alten Glaubenssys-

teme, die wir auf neue Kontakte übertragen, erstmal zu überprüfen. Im ehrlichen Miteinander, im „Sich-greifen-können“, entsteht oft Entspannung und ein Durchatmen, weil „Sich-greifen-können“ ganz bildlich gesprochen Halt und Sicherheit gibt. Wenn ich mich im Kontakt sicher fühle - und das ist eine Erfahrung, die ich natürlich immer wieder mache - dann wächst Vertrauen und dann traue ich mich weiter raus. Andererseits hat das „Ehrlich-miteinander-sein“ auch mit Mut und sich zumuten zu tun, und dem oder der Anderen einen Vertrauensvorschuss zu geben, denn zu Beginn ist die andere Person noch unbekannt. Vertrauen ist dabei oft nichts, was unbedingt immer schon in Gänze da ist, oder was man durch eine glückliche Kindheit schon mit auf den Weg bekommen haben muss. Das macht Vieles leichter, aber ich glaube auch, dass es Wege gibt, auch für Menschen, die es eben nicht so leicht hatten.

Manuel: Welche Rolle spielt für dich auf deiner Reise der ehrliche Kontakt, den du gerade erwähnt hast, auch in Bezug auf Vertrauen oder Intuition? Welche Erfahrung hast du auf deiner Reise mit der ehrlichen Verbindung zu dir oder mit dir selbst und anderen gemacht?

Lilian: Danke für die Frage. Ich glaube, ehrlicher Kontakt ist ein Weg, der immer weiter geht und immer weiter führt, und zwar egal, ob man äußerlich auf Reisen oder an einem festen Ort ist. Was ich gemerkt habe, was für mich ein ganz großes Thema war, war zu meiner eigenen Ehrlichkeit und auch zu meiner Grenze sowie zu meinem Selbstwert zu stehen. Das war das Thema des letzten Jahres für mich.

Manuel: An welchen Punkten bist du damit in Kontakt gekommen, was ist da passiert?

Lilian: Hmm, ich glaube, da muss ich ein bisschen ausholen. Ehrlichkeit ist einer meiner Grundwerte, ein Grundpfeiler, der mich wirklich im Kontakt mit Menschen immer wieder sehr trägt. Auf dieser Basis Entscheidungen treffen zu können ist mir sehr wichtig. Zu Beginn meiner Reise Richtung Peru und zeitgleich auch zu Beginn der Schwangerschaft war Unehrllichkeit in meiner damaligen Partnerschaft ein Thema, was wirklich einen meiner Grundwerte verletzt hat. Ich hab' mich mit dem „Ja“ zur Schwan-

gerschaft und zur Beziehung sehr weich, offen und freudig gefühlt, und plötzlich war da dieses Monsterthema. Dabei kann es natürlich sein, dass man - aus welchen Gründen auch immer - mal nicht ehrlich ist, manchmal auch zu sich selbst. Für mich ist die Frage, wie ist dann der Umgang danach damit? Ich glaube, damals war ich einfach im Schock, ich habe gekämpft und konnte nicht so zu mir stehen, wie ich es mir heute wünsche, und hatte natürlich auch einen großen Wunsch nach Familie. Jetzt gerade taue ich mehr auf und habe auch Konsequenzen für mich gezogen.

Ich glaube, heute würde ich ein paar Sachen anders machen. Aber es ist nie zu spät. Eben auch jetzt zu meinem Selbstwert zu stehen und vor allem auch weich mir selbst gegenüber zu sein, wo ich noch nicht anders handeln konnte. Dieses Weich-Sein finde ich sehr wichtig, denn ganz oft verurteilen wir uns selbst am stärksten und halten damit auch ein Thema fest. Was ich für mich gelernt habe, ist, dass, wenn eine Verantwortungsübernahme da ist, dass dann ein Kontakt auch einfach weiter fließen kann. Und wenn bei einem Thema, wie jetzt bei uns in der Partnerschaft dieses Thema Ehrlichkeit und Unehrllichkeit, da nicht wirklich Verantwortung übernommen wird - in Form von einem „Hey, es war wirklich scheiße, es tut mir leid! Ich kann dich fühlen und was es für dich bzw. euch bedeutet hat.“ - was dann ganz klar kommt, dann ist ein Weg-zusammenweitergehen nicht möglich, zumindest nicht für mich. Da kann viel versucht und probiert werden, doch mein Herz kann dann nicht wirklich wieder aufmachen. Verantwortung übernehmen heißt für mich in dem Fall auch ein „Mich-sicher-fühlen-können“. In Bezug auf mich selbst heißt das natürlich auch, dass ich mich achte und für mich einen Rahmen schaffe, der mir wohl tut.

Manuel: Jetzt seid ihr beide ja zusammen auf die Reise gegangen, so hatten wir uns kennengelernt und ich hatte euch dazu im Podcastinterview⁵³. Jetzt bist du inzwischen mit eurer gemeinsamen Tochter allein in Peru unterwegs, was damals auch euer gemeinsames Ziel war. Du bist jetzt an dem Ziel, an dem du ursprünglich ankommen wolltest, auch wenn der Weg dorthin ein bisschen anders als gedacht war. Als wir in dem letzten Interview miteinander gesprochen hatten, da wart ihr noch gemeinsam in Frankreich unterwegs, zwischendurch haben euch die Wege an viele ver-

⁵³ <https://youtu.be/v216QLW17d8>

schiedene Orte geführt. Und dann hat es dich mit deiner Tochter doch nach Peru geführt und Stephan habe ich zufälligerweise auf Kreta wiedergetroffen. Was hat sich jetzt bei dir für deine Reise im Vergleich zu dieser gemeinsamen Reise verändert? Auf der Ebene der Planung und Umsetzung und auch in dem, was du dabei erlebst?

Lilian: Also erstmal ist es viel leichter, als ich gedacht habe. Denn meine Vorstellung war: „Alleine reisen mit Kind, puh!“ Und es ist auch „puh“. Aber ich merke, dass da eine unglaubliche Kraft durch diesen Schritt, wirklich zu mir selbst zu stehen, da ist. Dadurch ist so viel Kraft frei geworden, die ich nutzen kann, um hier viele Dinge einfach gut zu bewältigen. Die ersten Tage alleine mit Kind reisend waren schon eine Umstellung, wenn ich mich so zurück erinnere. Ich habe dabei erstmal kleiner angefangen. Es war zu dem Zeitpunkt mit den Einreisebestimmungen nach Peru so, dass es für uns noch nicht möglich war einzureisen und so bin ich meinem Impuls gefolgt, mit Mirinda in die Schweiz zu fahren, zunächst zu FreundInnen, und dann an den Ort, zu dem wir in der Schwangerschaft von Deutschland aus hingewandert sind und an dem ich drei Monate gelebt hatte. An diesem Ort habe ich ein deutliches Hinweisschild aufgezeigt bekommen. Es waren einige Leute dort, die zuvor in Peru waren und mir klingt der Satz noch in den Ohren: „Lilian, wenn du nach Peru gehst, dann musst du nach PISAQ, das ist dein Ort!“ Und genau hier sind wir jetzt, in PISAQ.

Manuel: Okay, das heißt, du hast vorher noch gar nicht gewusst, dass du genau dort sein wirst. Was war denn dein ursprüngliches Ziel?

Lilian: Das Ziel war einfach Peru, und ich wusste nicht so ganz genau, welcher Ort in Peru. Es war immer mal wieder die Idee da, zum Machu Picchu zu laufen, vielleicht weil es das Bekannteste ist. Die Regenbogenberge waren auch eine Idee, die ich im Hinterkopf hatte. Letztendlich war es erstmal aber einfach ein starker Impuls von meiner Seele: Peru. In der Trennungsphase kam für mich kurz die Frage auf: „Was passiert mit der Reise weiter?“ Der Impuls war aber sehr klar, diese Reise will noch vollendet werden.

Manuel: Was verbindest du mit dieser Reise oder auch mit diesem Land oder diesem Ort?

Lilian: Erstmal war es einfach ein deutliches Gefühl. Der Wunsch ungestörte Natur zu erleben, mehr über die Tradition der Q'eros, die mit Pachamama sehr verbunden sind, zu erfahren - und ein Buch, welches in Peru spielt und davon handelt, den Synchronizitäten im Leben zu vertrauen. Dieses säte vor vielen Jahren den Samen der Idee für Peru. Was ich vor allem in Písaq erlebe, sind Berge, hier Apus genannt, die eine unglaubliche Kraft ausstrahlen und mich ein bisschen wie in einem Schoß liegend fühlen lassen. Ein tanzendes Herz, weil hier fast alle Häuser so sind, wie mein Haus in meinen Träumen aussieht, gebaut aus Lehm, Stroh und in schönen Formen inmitten der Natur. Speziell mit dieser Stadt hier verbinde ich, nachdem ich jetzt da bin, auch viele Suchende, die Pflanzenmedizin eher konsumieren und sich wenig Integrationszeit lassen. Und vor allem verbinde ich mit diesem Ort bunte Farben, den leckersten frischen Saft, und vieles mehr.

Mit diesem Land verbinde ich natürlich auch die Regenbogenberge, den Machu Picchu und einige weitere sehr kraftvolle Orte. An diesen beiden waren wir letztendlich dann auch, obwohl ich zu Beginn hinterfragt habe, ob das wirklich sein muss. Müssen wir da wirklich hoch, müssen wir dorthin, wo so ziemlich alle hin gehen? Dann war ich aber doch ein bisschen neugierig. Als wir an diesen Orten waren, habe ich erst verstanden, was für eine Power es hat, an den grob angedachten Orten auch tatsächlich zu sein, gerade vom Unterbewusstsein her. Auf dem Weg zum Machu Picchu und auch am Tag danach hatte ich ganz intensive Träume. Auf dem Rückweg vom Machu Picchu hatte ich dann wirklich das Gefühl, dass jetzt ein Kreis geschlossen ist und etwas Neues anfängt. Ohne zu wissen, was es genau ist.

Dieses Gefühl von Abschluss und Neubeginn in Verbindung mit dem Ort habe ich davor nicht erwartet. Im Nachhinein ist es eigentlich so verständlich und klar, denn es liegen zweieinhalb Jahre Reise mit der Ausrichtung Peru/Machu Picchu hinter uns und der Besuch dort war wie ein symbolisches Erreichen und Abschließen - und jetzt sind wir eben genau dort und es macht Raum auf für Neues, der Platz der jahrelangen Ausrichtung ist frei.

Manuel: Was hat sich ganz speziell auch bei dir verändert, seit du jetzt alleine auch mit deiner Tochter unterwegs bist, im Vergleich zu der Zeit, wo ihr als Familie und als Paar unterwegs wart?

Lilian: Ich habe das Gefühl, dass ich einfach gerade total auf meinem Seelenweg bin und dass es mit weniger Widerstand geht, das ist das eine. Und das andere ist, dass ich viel weniger Zeit für mich alleine habe. Also viel weniger Zeit zum Beispiel, um zu meditieren, um Seelenkommunikation zu machen, auch weniger Zeit, um meine Arbeit zu machen, was mir manchmal fehlt - das war und ist auch eine Entscheidung.

Klar hatte ich die Idee, als wir zusammen gereist sind, dass wir beide von unterwegs arbeiten können. Das war eine Idee, von der ich mich zumindest erstmal verabschieden musste bzw. mich zu dem, was wir jetzt leben, bewusst entschieden habe. Okay, diese Reise ist mir einfach so wichtig und ich möchte auch Zeit mit meiner Tochter haben. Dann heißt es eben, dass ich jetzt erstmal ein paar Sachen noch nicht machen kann oder nicht wie zuvor geplant. Es ist manchmal auch mit Traurigkeit verbunden und ganz oft ist es einfach so, dass wir hier so so so viel Spaß miteinander haben, so viel Spaß zu erkunden - und es ist letztendlich so wichtig jetzt eine gute Basis zu schaffen, in ihrem und für ihr Leben, wo sie Vertrauen fassen kann.

Was sich für mich verändert hat? Ich fühle mich sehr, sehr frei, sehr leicht. Ich habe den Eindruck, dass ich mich in der Beziehung viel darum gekümmert habe, Beziehung zu leben und Kontakt zu leben oder eher immer wieder dazu einzuladen. Jetzt ist mehr die Erkenntnis da, dass ein Kämpfen in diesem Bereich gar nicht so richtig Sinn macht. Ich durfte lernen loszulassen, ich durfte einiges für mich erkennen und klar gibt es in mir auch eine Sehnsucht nach Familie. Das war sicherlich auch ein Grund, warum ich viel Energieaufwand in die Beziehungsarbeit investiert habe - und es spricht auch gar nichts dagegen, gemeinsam zu forschen, auch wenn es mal nicht so leicht ist. Es hat sich in dem Fall jedoch mehr wie ein „Etwas-mitschleppen“ angefühlt. Ein Versuch, irgendwas aufrechtzuerhalten, was eigentlich wie von mir wegzieht. Und das Schöne ist, dass wir jetzt wieder mehr das leben, was sich stimmig anfühlt, Elternschaft, denn da sind und waren wir uns sehr oft sehr einig und es fließt.

Manuel: Jetzt beschäftigst du dich ja als Gestalttherapeutin schon sehr sehr lange mit dem Thema „Innere Reise“. Dabei bist du nun auch auf der äußeren Reise unterwegs. Worin siehst du Parallelen und worin erlebst du Unterschiede?

Lilian: Also ich finde, was auf der äußeren Reise leichter geht, ist, dass ich Dinge ausprobieren kann und auch schnell wieder verändern kann, beispielsweise den Wohnsitz oder auch den Kontakt zu Menschen. Die Erfahrung, Dinge manifestieren zu können, finde ich sehr wertvoll und dieses Gefühl dem inneren Flow zu folgen. Gleichzeitig ist dies auch an einem Ort möglich: Als ich in Berlin gelebt habe, habe ich mich manchmal bewusst mit dem Flow verbunden, den ich vom Reisen kenne. Das hat genauso geklappt, da sind genauso Wunder passiert - und Magie. Und doch ist es etwas, was, glaube ich, auf der Reise ein bisschen leichter geht. Hmm, und was schwieriger ist: klar, dass du einige Stabilitäten hinter dir lässt. In der Gestalttherapie wird von fünf Säulen der Identität gesprochen, und mir ist aufgefallen, dass man beim Reisen ziemlich viele Säulen freiwillig aufgibt, wie zum Beispiel die Arbeit, die sozialen Beziehungen oder auch die materielle Sicherheit. Andere Säulen wie Werte und Ideale oder auch Leiblichkeit sind Säulen, die bleiben und viel mehr in den Vordergrund rücken. Die Säule der sozialen Beziehungen fällt natürlich nicht ganz weg, und doch ist es natürlich eine andere Stabilität, wenn du mit Menschen zu tun hast, die du lange „kennst“, einen gefestigten FreundInnenkreis hast. Das hat natürlich mehr Stabilität, als jeden Tag neue Kontakte zu wagen und mit alten FreundInnen nur über Telefon, Zoom usw. verbunden sein zu können.

Manuel: Das gefällt mir sehr gut, dieses Bild mit den Säulen. Vor allem dadurch, dass ich selbst auch auf Reisen bin, kann ich das natürlich sehr gut nachvollziehen. Ich habe mir die Frage, wie sich das dabei verändert, tatsächlich so in der Perspektive noch nicht gestellt, finde es aber gerade deswegen sehr, sehr spannend. Glaubst du also, wenn der Fokus dann vielleicht auf einer oder zwei Säulen liegt und die anderen drei Säulen gerade weniger stabil sind, dass dieses Gebäude trotzdem stabil bleibt? Oder ist es dadurch sogar stabiler als zuvor, weil es vielleicht durch mehr

oder wechselnde Menschen und Situationen getragen wird? Wie ist deine Erfahrung und dein Gefühl dazu?

Lilian: Ich bin zutiefst überzeugt, dass es wichtig ist, dem eigenen Traum zu folgen. Das muss nicht unbedingt Reisen sein, aber wenn Reisen dein Traum ist, dann ist es wichtig genau das zu tun. Und ich glaube, wirklich so verbunden mit deinen inneren Impulsen zu sein, die da sind, und diesen Impulsen zu folgen, das gibt eine ganz andere Stabilität von innen. Ich kann von mir sprechen: es gibt mir auf eine andere Art eine Sicherheit. Ich war vor der Reise an einem Punkt, wo ich ein anderes Herzprojekt abgeschlossen hatte. Bei diesem habe ich viele Jahre dazu geforscht, wie Theater in der Therapie eingesetzt wird, zu Aufstellungsarbeit, Gestalttherapie, Psychodrama und Theatertherapie. Ich habe mich viel und intensiv mit inneren Reisen beschäftigt und meine Promotion und auch Buchpublikation abgeschlossen. So deutlich, wie ich gespürt habe, dass ich genau zu diesem Themenbereich forschen will und in Berlin leben möchte, so deutlich war auch das Gefühl, dass Berlin jetzt nicht mehr mein Ort ist. Ich hab mich gefragt, was jetzt von mir gelebt werden will, und dann habe ich mich auf den Weg gemacht. Auf meinem Weg nach Peru habe ich sozusagen Stephan, meinen damaligen Partner und den Vater unserer gemeinsamen Tochter, dann erst kennengelernt.

In Bezug auf deine Frage zur Stabilität glaube ich, diesen Impulsen zu folgen, das schafft eine andere Art von zu Hause, nämlich ein „In-sich-selbstvertrauen“, in meine Intuition, meine Seelenführung, meine Selbstführung - wie auch immer du es nennst, es gibt verschiedene Begriffe dafür. Einfach dem Herzensweg zu folgen. Es ist mittlerweile meine Erfahrung, wenn ich diesen Impulsen nachgehe, dass dann immer wieder etwas sehr Schönes entsteht. Wunderbar ist das auch in Situationen, in denen etwas schwer läuft oder es sich zähflüssig anfühlt, da nochmal zu schauen: „Bin ich jetzt gerade noch auf meinem Pfad? Geht es jetzt einfach darum Energie reinzuinvestieren und dran zu bleiben?“ Oder geht es darum, zu realisieren: „Okay, auf diesem Weg bin ich gerade und ich will jetzt einen anderen Pfad.“

Manuel: Wie würdest du sagen, hat sich auf deinem Weg das Thema Sicherheit verändert? Was gibt dir Sicherheit, insbesondere auch in Bezug

auf das Reisen mit Kind? Denn ich habe vernommen, dass es durchaus auch Gedanken bei dir gab, wie: „Wie kann das alles klappen? Wie ist es alleine schaffbar und trotz der Anstrengung irgendwie machbar?“ Und trotzdem hast du dann die Zuversicht und die Lust behalten, das zu machen. Wie siehst du heute deine Erfahrung, nachdem du schon mehrere Monate alleine mit Kind auf dieser Reise unterwegs bist?

Lilian: Zum einen bin ich ja nicht alleine Eltern, ich bin zwar alleine unterwegs mit ihr, aber ihr Papa ist dennoch für sie da. Auf der Elternebene sind wir uns oft sehr einig, da sind wir meist im Flow. Sicherheit gibt mir natürlich auch, dass ich in einem System bin, in dem auch finanzielle Unterstützung da ist, und in Peru braucht es zudem viel weniger zum Leben. Ich glaube, das Wesentlichste ist aber, dass ich mich darauf eingelassen habe, dass alles seine Zeit hat und eben nicht zu allen Zeitpunkten alles möglich und vieles möglich ist! Ich erinnere mich in letzter Zeit öfter an eine Erzählung einer sehr guten Herzensfreundin, die mittlerweile vier Kinder hat. Nach der Geburt des ersten Kindes waren sie noch ungeduldig, was das Thema Paargesundheit und auch verschiedene Bedürfnisse in Bezug auf Sexualität anging. Nach dem vierten Kind sagt sie, dass es einfach verschiedene Phasen gibt und sie mittlerweile Vertrauen darin hat, dass es auch wieder anders kommt und dass das, was gerade ist, einen ganz eigenen Zauber hat. Das ist glaube ich das, woran ich gerade wachsen darf und wo jetzt eben die Phase ist, in der unsere Tochter mich einfach noch mehr braucht. Und dann ist mein Fokus eben im Moment, mit ihr zu sein und das wirklich zu genießen. Gestern haben wir uns Fotos und kleine Videos angeschaut und mir ist bewusst geworden, wie sie schon gewachsen ist. Vor genau einem Jahr hat sie laufen gelernt und vor genau zwei Jahren war ich hochschwanger mit ihr - sie war noch im Bauch. Es ist so, dass sich diese Phasen so schnell ändern. Wenn sie nächstes Jahr drei wird, wird es nochmal ganz anders sein, auch was Kinderbetreuung angeht, die sie derzeit noch nicht sehr mag.

Manuel: Stichwort Flow: Wenn die Dinge im Fluss sind oder auch nicht. Wo hast du auf deiner inneren oder äußeren Reise in den letzten Monaten erlebt, dass du besonders gut im Fluss warst? Oder auch das Gegenteil, wo es mal komplett gestoppt hat? Und wie bist du dann damit umge-

gangen?

Lilian: Besonders gut im Flow fühle ich mich, wenn ich mir vertraue und meine Impulse dann auch umsetze. Die Nicht-Flow-Momente sind meistens Situationen, in denen ich etwas lerne und dann wieder in den Flow komme.

Ich erinnere mich in diesem Jahr an zwei Herausforderungen. Über die eine habe ich ja schon gesprochen, das war die Trennung von Mirindas Papa. Einfach da zu merken, da ist kein Flow für die Paarebene und selbst wenn ich immer wieder die Einladung zur Begegnung ausspreche, kommt irgendwie wenig Resonanz, und dann wirklich loszulassen. Das ist glaube ich die Herausforderung beim Losgehen, etwas loszulassen, was nicht mehr stimmig ist - aber vertraut, und einer Vision zu folgen, die stimmig ist, auch wenn diese noch nicht materiell da ist. Denn die Vision ist erst mal eine Vision, die eben erst noch gelebt werden will. Gleichzeitig ist sie bei dem Gedanken daran auch schon da, denn der Körper reagiert auf das innere Bild, was sich in einem wohligen „JA, so fühlt sich das richtig an!“ zeigt. Das ist im Jetzt spürbar und dieses Gefühl dient auch als Kompass im Außen. Und an der Stelle braucht es den Mut, in das, was im Außen noch nicht sichtbar ist, aber als Vision schon da ist, hineinzugehen.

Das war dieses Jahr eben klar, dass es auf der Paarebene nicht mehr weiter geht. Und mich dann da heraus zu bewegen und bei mir zu stehen oder besser mit mir zu gehen. Im Sinne von: „Okay, es gibt bestimmte Dinge, die mir in Beziehung total wichtig sind und wenn diese nicht als Resonanz da sind, dann ist es meine Konsequenz, dass ich dann diese Arten von Beziehungen nicht mehr lebe.“ Das war die eine Herausforderung dieses Jahr.

Und die zweite Herausforderung begegnete mir dann gleich auf meiner Reise zu zweit in Peru. Wir waren die ersten zwei Wochen im Dschungel bei einem Schamanen und einer Schamanin. Meine Intention war von einem Schamanen zu lernen, noch mehr über verschiedene Pflanzenmedizin und Heilungswege zu erfahren. Wie machen das eigentlich andere Menschen in anderen Kulturen? Welche anderen Traditionen gibt es? Das war meine Neugierde. Nun wurde an diesem Ort, wie sich herausstellte, vor allem mit einer Meisterpflanze gearbeitet. Ayahuasca war jedoch nicht mein Grund der Reise und auch nicht meine Intention. Da ich keinen

klaren Impuls hatte, habe ich bei den Zeremonien daher nicht immer mitgemacht. Das fühlte sich für mich nicht stimmig an. Das Resultat war, dass ich dort ziemlich unten durch war. Und gleichzeitig habe ich sehr viel Seelenkommunikation für mich gemacht, gelauscht, was meine Seele mir zu dem Ort erzählen will, warum ich hier bin, was meine Aufgabe ist. Ich habe dabei ein sehr schönes Bild bekommen, was ich in der Zeit, während die anderen in der Zeremonie sind, machen darf. So saß ich auf der gegenüberliegenden Seite des Weihers auf einem Hügel mit einem Mandala aus selbst gesammelten Blättern und Blüten auf dem Boden.

Es war ein sehr klarer Impuls dafür da, an diesem Platz für die vielen Wege, die zu Erkenntnis führen, zu wirken. Und auch die Weiblichkeit an diesem Platz zu stärken. Es kam im Vorfeld ein klarer Impuls in Form eines Bildes wie von einem Netz aus Licht, wodurch Menschen, wenn sie damit in Berührung kommen, an verschiedenen Punkten der Welt mit Leichtigkeit Zugang zu ihrer ganz eigenen Weisheit spüren, ganz egal, auf welchem Weg das passiert. Mit dieser Intention durfte ich also parallel zur Zeremonie einen Raum aufbauen und meditieren. Zu Beginn passierte erstmal nicht viel.

Ich kenne es vom Beginn der Arbeit mit Seelenkommunikation, dass mein Kopf manchmal noch denkt: „Klappt das überhaupt, bringt das überhaupt alles irgendwie was?“ Das Zweifeln kann wirklich ein Stolperstein sein, um überhaupt in den Zustand der Seelenkommunikation oder auch Meditation zu kommen. Meine Erfahrung ist hier, dass Dranbleiben mit dem Fokus auf meine Ausrichtung total wertvoll ist, und so war es auch an diesem Abend. Erstmal saß ich einfach eine Weile still da und merkte noch nicht so viel, aber irgendwann war dieser Raum dann plötzlich voll da. Zu spüren: „Ja! Jetzt steht der Raum und das Bild des Lichtnetzes ist ganz lebendig.“ Es war wunderschön dort einfach nur zu sitzen und zu spüren: „Ah ja, hier auf der einen Seite des Hügel sitze ich, es kommen Gesänge tief aus mir heraus, die von der Weisheit und der Verbindung zur Quelle erzählen, von den verschiedenen Wegen, die dort hinführen, und auf der anderen Seite höre ich die Gesänge von der anderen Zeremonie.“ Das hat sich sehr schön und kraftvoll angefühlt.

Nach den Zeremonien, so auch hier am nächsten Tag, gab es eine Sharing-Runde dazu, wie es uns erging, welche Erfahrungen und Bilder wir hatten. Ich saß bei der Sharing-Runde mit dabei. Als ein Mann mich als nächstes

zum Sprechen einladen wollte, meinte der Schamane sehr deutlich: „Die Frau mit Kind spricht nicht!“.

Das hat gesessen. Ich habe mich aus der Gruppe ziemlich draußen gefühlt. Es mag in der Situation möglicherweise so gewesen sein, dass er wollte, dass eben nur die sprechen, die bei seiner Zeremonie dabei waren, aber er sagte außer dem Satz nichts weiter dazu. Das ließ einen Raum für Interpretationen offen. Zudem nahm ich ihn, seitdem ich sagte, dass ich bei der Zeremonie nicht mitmachen würde, insgesamt als sehr distanziert zu mir wahr. Diese Situation habe ich als eine der härtesten Prüfungen erlebt. Es hat mich an dem Punkt getriggert, wenn ich jetzt nicht mache, was alle anderen machen, dann werde ich rausgekickt.

Gleichzeitig war ein sehr klares Gefühl in mir: „Ich gehe meinen Weg in meinem Tempo und ich mache bei einer Zeremonie nur mit, wenn ich den Impuls dazu habe, selbst wenn mir jemand sagt, dass ich noch im Kindergarten sei, was ich noch alles zu lernen hätte und dass ich im Widerstand sei.“

Für mich war dort sehr deutlich fühlbar, wie ein bestimmtes Narrativ wirkte, mit dem dann die Welt wahrgenommen wurde und Handlung interpretiert wurde. Beispielsweise, dass mein „Nein“ nicht als ein achtsames Spüren meiner Grenze, sondern ein „Mich-der-Pflanze-widersetzen“, einen „Lernschritt-nicht-machen-wollen“ , gelesen wurde. Das ganze Erklärungsmuster funktionierte also in einer gewissen Weise und dort dann mit einem anderen Narrativ zu stehen, war natürlich erst mal richtig, richtig schwer, damit zu sein und dafür einzustehen und gleichzeitig war das aber, glaube ich, die Prüfung dort.

Bevor ich nach Peru kam, las ich ein Buch über eine Frau, die einen Schamanen in Lateinamerika besucht hat und in vielen dieser Bücher ist es eher so, dass man an den Ort kommt und die Leute schon auf einen gewartet haben, einen also „erkennen“. Wenn ich darüber nachdenke, war da auch so ein Stückchen eine Fantasie des „Erkanntwerdens“, auch wenn es ein bisschen peinlich ist, mir das einzugestehen und auch öffentlich zu teilen.

Meine Erfahrung in Bezug auf meine Fantasie war auf den ersten Blick eher konträr, letztendlich hat es mich jedoch zu einem Punkt gebracht, mich selbst mehr zu erkennen und meinem Weg noch mal mehr zu vertrauen. Die Impulse aus der Seelenkommunikation waren so klar, diesen

zu vertrauen und zu merken: „Wow, ich bin auf meinem Weg und ich habe Techniken an der Hand, die für mich sowas von hundertprozentig gut passen.“ Da geht es gar nicht darum, dass ich noch X,Y und Z ausprobieren muss. Also klar ist es ein lebenslanges Lernen und ich lerne auch von der Seelenebene immer weiter! Alleine letztes Jahr kam eine deutliche Info, dass ich nach einer Anwendung für Paare fragen darf, die diese unterstützt ihr Potenzial mehr zu leben. Das habe ich gemacht und es durften schon einige Menschen diese Anwendung empfangen, 2022 werde ich sie nun auch unterrichten. Meine Erfahrung ist eben, dass das Lernen auf dieser Ebene natürlich immer weitergeht, aber es ist weniger ein Suchen im Außen. Das war noch mal ganz klar, dass es das nicht ist, sondern es ist etwas, das in mir drinnen schon da ist, dem ich so hundertprozentig vertrauen kann.

Das waren meine Herausforderungen dieses Jahr und in beiden ging es letztendlich darum, zu meinem Weg zu stehen. Und auch loszulassen, was eben nicht dazu passt.

Manuel: Du sagtest ja, dass es am Anfang nicht so klar war, was da in der Zeremonie auf dich zukommt - und auf einmal bist du in dieser Situation, erlebst es live und darfst dann mit den Emotionen umgehen. Gerade, wenn dann so Trigger der Ablehnung kommen, die von den eigenen Erwartungen abweichen. Ich kann mir vorstellen, dass Menschen, die im Außen oder Innen gerade darüber nachdenken, welchen Weg sie gehen wollen, Angst bekommen, wenn es dann plötzlich ganz anders kommt, sie vielleicht der Mut verlässt oder sie das Vertrauen verlieren. Wie hat sich das dann in diesem Moment der Zeremonie für dich angefühlt? Hast du so etwas noch öfters erlebt?

Lilian: Ich meine, in dem Moment war es absolut scheiße. Ich habe mich richtig kacke gefühlt, so rausgekickt. Ich habe mich sehr allein gefühlt und habe versucht für mich in dem Moment gut da zu sein, für die Anteile in mir, die sich verletzt fühlen. Letztendlich war es ein Anwenden dessen, was ich als Gestalttherapeutin gelernt habe - und das ist etwas, wofür ich so unglaublich dankbar bin. Es ist zum einen Handwerkszeug und zum anderen aber auch eine Haltung zum Leben, die man gar nicht mit Techniken oder so vermitteln kann. Einfach diese Möglichkeiten zu haben, dafür bin

ich sehr dankbar. Die Gestaltarbeit und das innere Reisen begleiten mich dabei auch sehr auf der äußeren Reise und beide wirken ineinander.

Ich erinnere mich an eine andere Situation auf der Reise, in der ich noch schwanger war und mit meinem damaligen Partner gemeinsam gewandert bin. Wir durften bei einer alten Frau im Garten zelten und sie erzählte von ihrer Ehe und einem Keil, den es dort gegeben hatte. Und irgendwie sind wir nach dieser Begegnung mit der Frau losgezogen und es hat mich total berührt, weil ich so gemerkt habe: „Ja, das stimmt, bei uns ist einfach gerade auch noch ein Keil da.“ Auf dem Weg habe ich dann ein Stück Holz gefunden, das diesen Keil symbolisierte, und wir sind dann wirklich mit diesem Keil und den Gefühlen gegangen, die damit in Zusammenhang standen.

Da durften Tränen da sein, es durfte Wut da sein, es durfte alles sein. Ich schlug dabei vor, dass wir den Keil abwechselnd in der Hand halten und unsere Gefühle und Gedanken dazu teilen. Irgendwie war es so, dass ich zuerst in meiner Wut begann den Keil in meiner Hand zu bearbeiten, dadurch nahm er eine andere Form an, später folgte ich mehr den Linien des Holzes mit Neugierde und so nahm der Keil peu à peu die Gestalt einer Ente an. An irgendeinem Punkt und an einem wunderschönen Ort, an dem wir zelten durften - es war einer der schönsten Zeltplätze direkt am See - durfte diese Tiefsee-Ente dann in See stechen. Das war ein ganz schöner Moment, der auf der Beziehungsebene viel bewegt hat, also einfach dadurch, dass das lebendig da sein durfte, was ist. Das war in dem Moment so.

Im Dschungel war es anders und trotzdem irgendwie ähnlich: in dem Moment, wo ich einfach voll mit meinem Gefühl verbunden war und einfach da saß und geheult habe, war plötzlich eine Frau da. Mit ihr hatte ich ein Gespräch, bei dem es dann noch einmal in eine andere Richtung weiterging.

Hier war es so, dass durch das Da-Sein mit dem, was in mir war, im Außen dann wieder ein richtiger Impuls kam und kommen konnte. Die Erfahrung im Dschungel war heftig und gleichzeitig denke ich im Nachhinein, dass es wie eine Prüfung war: „Bleibst du auf deinem Weg, vertraust du dich diesem ganz an?“ Und ich glaube, die habe ich gut bestanden.

Manuel: Sehr stark. Ich gratuliere! Du hattest jetzt ein paar Mal Seelenkommunikation und Gestalttherapie erwähnt. Jetzt sind das für uns beide Begriffe, über die wir schon mal gesprochen oder uns damit beschäftigt haben, für andere mag das völlig neu sein. Jetzt geht es natürlich auf der einen Seite natürlich schon darum, selbst Erfahrungen zu machen, andererseits wird es Menschen geben, die das Buch in der Hand halten und sich vielleicht gerade Impulse wünschen, um den nächsten Schritt auf ihrer Reise zu machen. Auf der inneren oder auch äußeren Reise, wo auch immer die nächsten Schritte anstehen. Gibt es einen Tipp, den du jemandem geben möchtest, der damit noch gar nicht so viel anfangen kann, wo er dort mal ansetzen könnte. Also was ist zum Beispiel Seelenkommunikation? Was verstehst du darunter?

Lilian: Ja, gerne. Ich sag' am besten erstmal, wie ich Seele definiere. Seele ist für mich der Teil in uns, der unsterblich ist. Es ist das Höchstschwingendste, was es in einem System gibt. In Therapiesprache, zum Beispiel nach der Arbeit mit der inneren Familie (IFS), würde man dazu vielleicht „das Selbst“ sagen. Es ist für mich nochmal ein bisschen was anderes und trotzdem ähnlich, das Selbst ist der Teil in dir, der nicht mit irgendeiner Seite identifiziert ist, sondern ohne Bewertung und mit Liebe und Klarheit sein kann.

Die Seele ist die Instanz, die alles andere von dir mit all deinen Fähigkeiten und „Macken“ geschaffen hat. Daher ist es nur logisch, diese höchste Instanz in dir bei Fragen zu konsultieren. Jedes Problem, das dich bewegt, ist von dieser Ebene her betrachtet eine Prüfung und Möglichkeit, dich selbst besser kennen zu lernen und dich neu auszurichten. Meine Erfahrung in vielen Seelenkommunikationen ist, dass deine Seele dich liebt, dich führen möchte und immer wieder ein leises Angebot macht, dich für dich zu entscheiden. Für dich entscheiden heißt dabei, dass es leichter geht, wenn du tust, was dir entspricht und wofür du gekommen bist!

In einer Seelenkommunikation kann man alle Fragen stellen, die einen in der Tiefe bewegen. Seelenkommunikation selbst ist dabei eine einfache Technik, ein Modus, den man in Seminarform bei der „School of Easy Living“⁵⁴ lernen kann. Anders als bei der Intuition, die uns durch den Alltag

⁵⁴ <https://www.school-of-easy-living.at>

begleitet, wird bei der Seelenkommunikation ein bewusster Raum aufgebaut. Es werden klare Bedingungen gesetzt, zum Beispiel werden die eigenen Anteile in Würdigung vor deren Sein bei Seite gebeten (nicht um sie weghaben zu wollen, sondern um Antworten zu finden, die auch ihnen dienen).

So entsteht ein Raum, in dem die Weisheit der Seele Gehör finden kann. Und dann geht es darum, seine Fragen zu stellen. Je klarer man die Fragen stellt, desto deutlicher bekommt man auch die Antworten. Da du nach Tipps gefragt hast - das ist finde ich auch etwas, was außerhalb des Seelenkommunikations-Modus hilfreich ist und echt für jeden gilt: je präziser wir das Bild schaffen, das wir uns wünschen oder je präziser wir auch in der Fragestellung dazu sind, desto klarer kann eine Antwort kommen. Du kannst Dich einfach mal hinsetzen, wenn du ein Thema hast, deine Frage ganz klar formulieren und dann still sein und lauschen. Besonders gut geht das finde ich an Orten in der Natur, so habe ich das gemacht, als ich die Technik noch nicht erlernt hatte.

Wenn Menschen mit dem Wunsch zu mir kommen, dass ich eine Seelenkommunikation für sie mache, liegt auch hier der erste große Schritt darin, eine Frage so klar zu formulieren, bis wir beide das Gefühl haben: „Ja, das trifft jetzt das Thema, um das es eigentlich geht.“

Manuel: Zum besseren Verständnis, an wen werden diese Fragen gerichtet?

Lilian: Danke, eine sehr wichtige Frage. Die Fragen werden an die Seele der Person gerichtet, die die Frage stellt. Wenn ich eine Seelenkommunikation für andere mache, braucht es natürlich den Auftrag und das Einverständnis der anderen Person dazu, das ist ein Ehrenkodex. Mit Seelenkommunikation kann man sich zudem auch mit Pflanzen, Tieren oder den Elementen wie Feuer, Wasser, Erde und Luft oder den Naturwesen eines Ortes usw. verbinden. Der Weg führt dabei immer über die eigene Seele, die eine Verbindung zu dem Element, der Pflanze, dem Tier usw. aufbaut. Als ich in den Pyrenäen alleine wandern war, habe ich dort beispielsweise Murmeltiere gesehen, die mich sehr berührt haben. Dann habe ich einfach gefragt, ob es von ihnen gerade eine Botschaft für mich gibt oder ob

es etwas gibt, was ich gerade von ihnen lernen darf. Und dann kamen einfach ganz schöne Antworten. Also letztendlich ist es einfach eine Art in Verbindung zu gehen und ich finde, es kommt immer darauf an, womit ich mich verbinde. Daher ist es auch so wichtig, klar zu definieren, dass ich die Frage an meine Seele oder die Seele der Person stelle, die eine Frage hat. Denn die Seele ist einfach der Teil in uns, der die Zeit überdauert und so viel Weisheit in sich trägt.

Manuel: Danke dir für diese Perspektive. Zum Ende mag ich dich noch fragen: wie geht denn jetzt Freiheit für dich? Und welche Rolle spielt dabei deine Arbeit als Gestalttherapeutin?

Lilian: Wie Freiheit geht? Ich sage jetzt erst nochmal kurz etwas zum Thema Gestalt, weil es für mich damit in Verbindung steht. Bei Gestalt geht es darum, einfach im Hier und Jetzt zu sein und zuzulassen, was da ist. Mit sich selbst letztendlich einfach mehr in Kontakt zu kommen und sich auch kennenzulernen, zu fühlen. Das finde ich ist etwas, wofür man nicht unbedingt eine Therapie machen muss, sondern was einfach ein Weg oder eine Haltung zum Leben ist. Das Leben einzuladen, Dich selbst einzuladen, wirklich da zu sein und lebendig zu sein. Manchmal ist es leichter dabei eine Begleitung zu haben, eine Zeugin und MutmacherIn, die die Einladung auch nochmal für dich ausspricht. Für mich hat das Einladen dessen, was ist, um auf deine Frage „Wie geht Freiheit?“ zurückzukommen, total viel damit zu tun, weil sich für mich äußere und innere Freiheit bedingen. Wenn ich jetzt total von irgendwas getriggert bin, dann fühle ich mich wahrscheinlich nicht sonderlich frei, sondern eher ziemlich eng. Wenn ich aber zu all dem „Hallo“ sage, was in mir passiert - auch zu dem, was sich eng anfühlt - dann entsteht ein weiter Raum, in dem alles sein darf. Mit „Alles-sein-dürfen“ meine ich nicht, dass die Anteile in mir, beispielsweise innere KritikerInnen, alles machen dürfen, sondern ich meine damit, dass da ein Raum ist, in dem erstmal ich mit meiner Präsenz da bin und zuhöre. Es geht dabei viel darum, Körperempfindungen wahrzunehmen, auch Gedanken wahrzunehmen, aber eben nicht damit identifiziert zu sein.

Ich bin mehr als meine Gedanken. Ich bin mehr als meine Körperin. Ich bin mehr als meine Gefühle und was ist eigentlich das, was dieses Ganze

wahrnimmt? Das ist finde ich ein Weg, der für mich viel mit Freiheit zu tun hat, weil es eine Freiheit schafft.

In der Gestalttherapie geht es zudem immer wieder auch darum, Glaubenssätze zu überprüfen: „Trifft der Glaubenssatz überhaupt im aktuellen Kontakt zu?“ Dies schafft eine innere Freiheit, ein Ablösen von alten Skripten - und diese innere Freiheit ermöglicht dann auch wieder eine äußere Freiheit. Denn wenn im Inneren beispielsweise ein Anteil ist, der vielleicht Angst vor Beziehungen hat oder davor, auf eine Reise zu gehen, dann setze ich mich hin und höre zu und frage vielleicht: „Hey, was brauchst du denn von mir?“. Da werden halt manchmal Dinge möglich, die man sich davor nicht hat vorstellen können. Daher hat diese Form von Kontakt und innerer Arbeit ganz viel mit Freiheit zu tun.

Manuel: Das kann ich aus unserer gemeinsamen Arbeit absolut bestätigen, als ich mit meinen inneren Anteilen in Kontakt gekommen bin. Wenn da jetzt jemand Lust bekommen hat, mehr zu erfahren oder auch mit dir zu arbeiten, wie oder wo kann er oder sie dich finden und was bietest du genau an?

Lilian: Prinzipiell begleite ich Menschen, die sich dieser zarten Stimme in sich anvertrauen wollen und bereit zur Umsetzung sind - oder schauen wollen, was das eigene System braucht, um bereit zu werden und all' die Wunder alltäglich werden zu lassen. Dazu arbeite ich einzeln, mit Paaren und auch Gruppen online und auch offline an den Orten, an denen ich gerade bin.

Mein Lieblingsthema sind Liebesbeziehungen, erstmal die zu Dir selbst und dann auch zu anderen, weil ich es richtig genial finde, wenn jeder seine eigene Farbe in die Welt trägt und es einfach ein gigantisches Fest sein kann. Ich finde es mega, wenn du deine Träume in die Welt bringst!

Diese Liebesbeziehung ist letztendlich die Basis und spiegelt sich in all den verschiedenen anderen Themen wider, die Anlässe sein können, warum der Weg dich zu mir führt. Deine Seele wird eh spüren, wenn wir eine Verabredung haben! Ich mag gerne daran erinnern, dass unsere KörperInnen so viel Wissen in sich tragen. Für mich geht es darum, dass wir unserer Verkörperung wirklich (wieder) vertrauen können! Es geht für mich darum daran mitzuwirken uralte Verletzungen, die transgenerational wir-

ken, ins Bewusstsein zu holen und dich für dein Heil-Sein zu entscheiden. Darum, dass alte Wunden zwischen Männern und Frauen in Heilung kommen können, indem ich Dich an deine Seele erinnern darf. Denn viele Themen, die wir mit uns tragen, sind gar nicht unsere eigenen und du darfst sie mit Freude auf dein Leben ziehen lassen.

Was ich dir anbiete, ist derzeit vor allem Einzelbegleitung per Telefon, eine Onlinegruppe für Frauen, die Mütter geworden sind - und wenn wir im Herbst in Deutschland sind, wird es zum einen ein Seminar geben, in dem es um das Vertrauen zwischen den Geschlechtern geht, zum anderen können dann auch wieder Ölanwendungen vor Ort gebucht werden und ich werde eine Anwendung zum Thema „PartnerInnenschaft gemäß der göttlichen Ordnung - geerdet und frei“ unterrichten. Es ist grade sehr magisch, weil ich in Peru von Orten und Menschen auch wieder Neues lernen darf und ich freu' mich schon, dies in meine Arbeit zu integrieren.

Zu zwei Themenbereichen mag ich ein bisschen mehr erzählen: Das ist zum einen ein Raum für Frauen, die Mutter geworden sind. Denn mit einer Geburt eines Kindes wird nicht nur dieses neu geboren, sondern auch wir Frauen und Eltern werden neu geboren. Oftmals jedoch liegt der Fokus sehr beim Kind und es braucht, finde ich, viel mehr Räume, in denen darüber geredet werden kann, welche Gefühle mit der eigenen Neugeburt einhergehen. Räume, in denen auch Möglichkeit zur Integration der Geburtserfahrung besteht und Räume zum Feiern. Außerdem ist es auch eine Zeit des Austritts aus Bekanntem und eine gute Möglichkeit, das eigene Leben feiner zu justieren, auch beruflich. Dazu lade ich Dich, Frau und Mutter, ein!

Zum anderen geht die Ölanwendung „PartnerInnenschaft gemäß der göttlichen Ordnung - geerdet und frei“ in die Welt. Wenn Du mit Paaren oder Menschen, die einen Partnerschaftswunsch haben, bereits arbeitest, kannst du in diesem Jahr diese Anwendung mit Ölen und Steinen erlernen oder sie einfach für dich selbst alleine oder mit deinem/deiner PartnerIn genießen. Wichtig ist mir bei dieser Anwendung speziell zu sagen, dass es nicht nur einen richtigen Weg gibt, PartnerInnenschaft zu leben. Beispielsweise ist es in der Anwendung so, dass dezidiert von Seelenebene drei Anwendungssets vorbereitet werden, sodass auch Menschen, die in

Dreierkonstellation PartnerInnenschaft leben, diese empfangen können. Es gibt dabei keine bestimmte Idee von „So-oder-so-geht's“ oder „So-und-so-geht's-nicht“, sondern es geht eher um Grundwerte wie Achtung und Respekt! Es geht um das Lösen energetischer Blockaden, die dem Leben von „PartnerInnenschaft gemäß der göttlichen Ordnung“ entgegenstehen, wie sie deinem höchsten Wohl und auch dem höchsten Wohl aller Betroffenen und Beteiligten entspricht. Es geht also nicht um irgendwelche Konzepte von richtig und falsch. Es unterstützt einfach Menschen, eine andere Schwingungsebene kennenzulernen und diese in ihrem Leben zu manifestieren. Es ist für Menschen, die ihre PartnerInnenschaft feiern und stabilisieren wollen. Oder auch in einer Krisensituation sind und da Unterstützungen suchen, um neben dem Gespräch einfach noch mal an einer anderen Ebene anzusetzen. Das steht dieses Jahr an und da dürfen Menschen, die sich dazu berufen fühlen, sich gerne melden.

Und wo und wie ich zu finden bin: meine Angebote sind auf meiner Homepage⁵⁵ zu finden, darüber kannst du mich auch persönlich kontaktieren. Wenn Du mich erstmal ein bisschen kennenlernen möchtest oder einfach Lust hast über Kontakt, Paarbeziehung, Frausein, nachhaltiger leben, mehr zu sehen oder zu hören: ich habe bei YouTube einen eigenen Kanal⁵⁶ unter Lilian Katharina Seuberling, wo ich immer wieder gerne teile, wenn ich Inspirationen habe oder auch mich mit inspirierenden Menschen austausche. Wer lieber nur hören mag, findet die Beiträge auch auf Spotify⁵⁷ als Podcast unter „Leben! geerdet leicht einfach frei“. Auf Instagram⁵⁸ und Facebook⁵⁹ poste ich immer mal wieder etwas. Ich mach' das auf allen Plattformen nicht so sehr nach einer Regel von außen à la „Du musst so und so oft posten, weil sonst schadet es der Reichweite“, sondern wenn ich mich inspiriert fühle und wirklich etwas teilen möchte - das ist nicht jeden Tag und manchmal nicht einmal jede Woche und manchmal auch doch. Genau das sind die Wege, wie man mit mir in Kontakt kommen kann.

⁵⁵ www.bewegung-im-leben.com

⁵⁶ www.youtube.com/channel/UC2QPOS1pwtbqYxSPvgd6PGg

⁵⁷ open.spotify.com/show/37u8PcUZKesfHuj2nJ3efe?si=2b51d5cb6faa49bd

⁵⁸ www.instagram.com/liliankatharinaseuberling

⁵⁹ www.facebook.com/LilianKatharinaSeuberling

Manuel: Sehr schön. Ich glaube, wir haben eine schöne Runde gedreht. Ich habe zumindest das Gefühl, dass das jetzt gerade so ein Abschluss sein könnte. Wie fühlt es sich für dich an?

Lilian: Finde ich auch. Fühlt sich gut an.

Manuel: Vielen Dank für das Interview.

Lilian: Ich danke dir, lieber Manuel.

Mehr zur Autorin und ihrer Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autorin-lilian. Die Tools im Zusatztext „Echt Du! Echt jetzt!“ kannst du hier formlos als PDF anfordern: lets@justfuckindo.it

Liebe dich so sehr

*Liebe dich so sehr,
dass du niemanden überzeugen brauchst,
an deiner Seite zu bleiben.
Und ohne zu fliehen oder nach Gesellschaft zu flehen,
wirst du dich eines Tages,
ohne es zu erwarten oder zu ahnen,
in glücklicher Gesellschaft befinden.*

*Liebe dich so sehr,
dass du von niemandem Anerkennung brauchst,
und dich in deine Kreationen verliebst,
und eines Tages wird der Applaus dies widerspiegeln.*

*Liebe dich so sehr,
dass du niemandem deine Standpunkte beweisen brauchst.
Auf natürliche Weise werden Menschen in dein Leben treten,
die deine Ansichten teilen.
Indem du Menschen loslässt, die nicht interessiert sind,
machst du gleichzeitig Platz für die, die es wahrhaftig sind.*

*Liebe dich so sehr,
dass du keinerlei Erlaubnis brauchst,
um deine Taten anzupassen,
und diese Eigenverantwortung wird deine Ketten sprengen.*

*Liebe dich so sehr,
dass du deine Zeit wertschätzen kannst,
und dich traust, sie mehr und mehr in die Dinge zu investieren,
die deine Energie anheben und deinen Geist nähren.
Aus diesem wahrhaftigen Interesse wird Fülle entstehen,
die dich in jedem Moment mit mehr versorgen wird,
als du brauchst.*

Die Erforschung der menschlichen Intelligenz und warum Emotionen uns zum Erfolg führen Vom emotionalen Tiefpunkt in die emotionale Freiheit

von Winnifred Lachner

Um diese Geschichte zu beginnen, möchte ich mit einem Zitat von Daniel Goleman⁶⁰, einem bekannten Psychologen aus den USA, starten:

„Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?“

Sehr polarisierend und doch mit einem wahren Kern, vor allem für unsere Gegenwart und Zukunft, aber auch für unsere Vergangenheit. Bis jetzt konzentrierten wir uns eher auf unseren analytischen Verstand als unsere maßgebliche Verlässlichkeit in Bezug auf unsere Intelligenz. Doch ist Intelligenz wirklich so einfach zu verstehen? Meines Erachtens und der neuesten Forschung zufolge steckt hinter diesem Wort nicht nur ein Teil des Körpers, sondern wir sind als Wesen eine Intelligenz. Was unser Körper jeden Tag leistet, ist vielmehr ein Wunder als unsere gewohnte Selbstverständlichkeit. Wir bestehen aus winzigen Atomen und Molekülen, die mit einem einzigartigen Bewusstsein ausgestattet sind. Zum besseren Verständnis verwende ich oft das Beispiel eines Computers, das dem Menschen unter anderem als Abbild und Erklärung für sich selbst dient. Der Computer, ein in sich funktionierendes (Technik-)System, welcher uns unglaublich viele Möglichkeiten und Informationen zur Verfügung stellt und verarbeitet. Wenn wir uns nun vor den Bildschirm setzen und auf ihn blicken, verwenden wir meist nur einzelne Programme, doch im Hintergrund geschieht viel mehr, als wir in diesem Moment bewusst sehen können. Wir verfügen folglich über eine Körperintelligenz, oder noch viel treffender finde ich das Wort Wesensintelligenz, die unser faszinierendes Leben ermöglicht und noch sehr viel mehr verborgen hält, als uns in der Gegenwart bewusst ist.

In meiner Geschichte möchte ich mich auf die emotionale Intelligenz konzentrieren, welche den Umgang mit Emotionen als lebenswichtige Chance

⁶⁰ vgl. „*Emotionale Intelligenz*“ von Daniel Goleman (dtv 1997)

darstellt. Doch zuvor ist es mir ein Anliegen, euch einen Einblick in mein Forschungsprojekt „Intelligenzlabor“ zu geben, welches im Allgemeinen die Intelligenz in all ihren spannenden Facetten erforscht. Emotionale Intelligenz ist ein Teilbereich dieses Projektes und mündet in mein aktuelles Hauptprojekt, der „Emotionplus Academy“, welche sich mit emotionaler Freiheit im Kern beschäftigt und somit ein erfolgreiches, leichtes und freies Leben ermöglicht.

Sicherlich sind dir einige Situationen bekannt, in welchen du dich emotional überfordert gefühlt hast. Angst? Verzweiflung? Wut? Trauer? Bekannte Emotionen, die uns oftmals lange begleiten, obwohl sie das gar nicht müssten und auch gar nicht dafür gedacht sind. Werden Emotionen als Weg- oder Richtungsweiser und als Bewegung unseres Körpers verstanden, genau dort, wo die Emotion uns hinführt, einmal liebevoll hinzuschauen, wird schnell bewusst, was uns gerade gut gefällt und welcher Weg oder welche Tätigkeit beispielsweise lieber losgelassen, geändert oder angenommen werden sollte.

Um einen noch tieferen Einblick in das Thema Emotionen zu geben, reise ich mit dir in meine Vergangenheit und zeige dir eine Welt voller Sensibilität, Feinwahrnehmung und den Umgang mit menschlichen Fähigkeiten, sowie den Konfrontationen des Lebens mit Verlust, negativen Erfahrungen und gesundheitlichen sowie emotionalen Tiefpunkten.

Prolog: Bewusst gewählter Erzählstil - der Wechsel auf die Metaebene

Ich habe in diesem Text bewusst einen wechselnden Erzählstil gewählt. Ich nehme dich mit in kurze Ausschnitte meiner Vergangenheit und betrachte mit dir parallel dazu auf der Metaebene, welche Erkenntnisse und Reflexionen ich daraus gewonnen habe. Diese Art der Reflexion ist die, mit der ich mein Umfeld am meisten inspiriere. Diese besondere Kommunikationsart ist, welche mein Wirken und Sein ausmacht und welche ich als meine bedeutsamste Stärke bezeichnen würde - die Kraft der Reflexion. Ich lade dich ein, mein erlebendes Ich und ebenso mein reflektierendes Ich zu begleiten, um daraus deine eigenen Erkenntnisse zu kreieren.

Kapitel 1: Recht und Unrecht im Umgang miteinander

Als kleines Kind waren die Begriffe Empathie und emotionale Intelligenz für mich noch nicht verständlich, doch wendete ich sie häufiger an, als mir bewusst war. Ich liebte damals schon Abenteuer und Neues zu erforschen und zu entdecken und stellte vorhandene Dinge in Frage, betrachtete sie aus verschiedenen Blickwinkeln, um damit dann etwas Neues zu kreieren. Es kam nach einer rebellischen Phase recht schnell eine Beobachtungsphase, in welcher mir auffiel, dass manche Systeme, die viele als selbstverständlich wahrnahmen, für mich veraltet erschienen.

Um konkrete Beispiele zu nennen blicken wir zurück in meine Schulzeit, in welcher mir sehr schnell auffiel, dass ich mich in einigen Strukturen nicht wohlfühlte. Da ich aus einer Familie komme, in der Gemeinschaft und Zusammenhalt stark gelebt werden, erschreckte mich die Realität des Umfeldes in meiner Schulzeit. Natürlich gab es auch kleine Gruppen, die füreinander als geschlossener Kreis funktionierten, doch fragte ich mich, warum beispielsweise nicht die ganze Schulklasse, inklusive ihrer Lehrer, das Wohl des Einzelnen mit dem Wohl der Gemeinschaft verbinden konnten? Es gab die sogenannten Außenseiter, aus meiner Erfahrung immer nette Menschen, die einfach ein bisschen anders waren. Dann gab es die Beliebten, welche sich zu einer Gruppe zusammengeschlossen hatten und sich in ihrem Verhalten angeglichen hatten, um ein Kollektiv zu bilden. Ich befand mich sowohl auf der einen als auch auf der anderen Seite und entschloss mich irgendwann eine verbindende Mitte zu erschaffen, in welcher es tatsächlich kaum bis gar keine Leute außer mir gab.

Warum wollte ich so sehr zum Kollektiv gehören? Und wie ist es möglich, zusammen zu leben und gleichzeitig individuell zu bleiben? Was ich damals gelernt habe, ist, dass Toleranz, Kommunikation und Reflexion wichtig sind, um meine Mitmenschen wertschätzen zu können. Ich versuchte „Außenseiter“ in Gruppen zu integrieren und Gruppen durch die Individualität jedes Einzelnen zu stärken. Das kostete mich oftmals enorm viel Energie, denn ich war gleichzeitig sehr schüchtern. Doch mein Wunsch nach einem wertvollen, schönen Miteinander war mir wichtig und ich bereue keine meiner Entscheidungen und Erfahrungen.

Als in der vierten Klasse ein Mitschüler ausländischer Herkunft zur Zielscheibe von Mitschülern und Lehrern und aus meiner Sicht ungerecht behandelt wurde, wies ich meine Mitmenschen darauf hin, dass man auch anders miteinander umgehen könne. Es war mir in dem Moment egal, ob ich damit nicht mehr zum Kollektiv gehörte, denn ich wollte mir selbst und der Welt noch ins Gesicht schauen können. Es waren meine Empathie und mein Mitgefühl, welche spürten, dass es sich lohnte, sich für Mitmenschen einzusetzen. Ich lernte mit dem ausländischen Schüler fast täglich nach dem Unterricht, damit er seine Prüfungen schaffte und munterte ihn auf, wenn die Lehrerin seine Büchertasche vor der Klasse ausleerte und auf den Boden warf, ganz ohne erkennbaren Grund für ihre Tat. Ich erlebte Diskriminierung bei Mitschülern und wusste, wie es sich anfühlte, für sein Anderssein ausgegrenzt zu werden.

Exakt an diesem Punkt fängt emotionale Intelligenz an, sie bedeutet, sich in den anderen hineinversetzen und ihn fühlen zu können. Das erfordert aber auch, dass der Fokus nicht immer ausschließlich auf die eigenen Bedürfnisse ausgerichtet ist. Mir wurde klar, dass ich mich für genau so eine Welt einsetzen möchte, eine Welt voller Mitgefühl und gegenseitiger Akzeptanz sowie gegenseitigem Verständnis.

Kapitel 2: Eingesperrt in der Toilettenkabine

Ich würde mich als schüchtern bezeichnen, zumindest wie Schüchternheit in der Gesellschaft betrachtet wird, eher zurückhaltend und ruhig. Das war ich nicht immer. In meiner Kindergartenzeit war ich eher extrovertiert. Ich weiß nicht genau, wann der Wendepunkt war, aber durch die Beobachtung meiner Mitmenschen entwickelte ich immer mehr Empathie und Verständnis und wurde immer ruhiger. Die Schüchternheit hatte auch noch weitere Gründe, denn ich fing an, meine Umgebung immer sensibler wahrzunehmen.

Der Tiefpunkt meiner Gesundheit in der Kindheit war genau der, wo ich mich am wenigsten verstand. Mit etwa dreizehn Jahren war ich immer noch zurückhaltend und traute mich kaum zu sprechen. Das lag nicht dar-

an, dass ich nicht gewollt habe, meine Umgebung verstand mich einfach nicht. Das hatte auch den Grund, dass ich mich selbst nicht verstand. Ich nahm meine Umgebung so intensiv wahr, dass ich es mit Worten nicht beschreiben konnte. Mir waren die Menschen um mich herum so nahe, als würden sie an meinem Körper kleben. Doch ich hatte immer eine physische Distanz zwischen ihnen und mir. Das, was in mir vorging, machte mir Angst und setzte mir körperlich zu, denn ich verstand nicht, was mit mir passierte. Irgendwann hatte ich mich aus Schutz jeden Morgen in einer leeren Toilettenkabine in meiner Schule eingesperrt, damit all diese Menschen sich nicht mehr so nahe anfühlten, denn dieses Gefühl zerfraß mich innerlich. Ich hatte zu dieser Zeit starke Schuppenflechte am Kopf und Neurodermitis an verschiedenen Stellen am Körper. Im Nachhinein für mich logisch, denn ich versuchte mich abzugrenzen. Und auch erst Jahre später lernte ich, dass dies der Beginn der Vertiefung meiner besonderen Fähigkeiten war. Ich konnte die Emotionen der Mitmenschen in einer unglaublichen Intensität spüren, sodass ich nicht mehr wusste, wer ich eigentlich bin.

Emotionen sind auch nicht so einfach mit dem Verstand zu greifen und zu erklären, überhaupt war ich mir über all' das nicht bewusst und dachte, ich sei verflucht. Auch mein Umfeld reagierte darauf eher verständnislos, sie kletterten über die Toilettenkabine, um Kontakt mit mir aufzunehmen, aber meine Mitschüler konnten mir nicht helfen. Sie nahmen nicht wahr, was ich wahrnahm und ich verstand es noch nicht einmal selbst. Meine Familie konnte mir nicht helfen und meine Lehrer auch nicht. Ich war eben einfach schüchtern und sensibel. Doch dass wir Menschen nicht alle gleich funktionieren, ist eigentlich logisch. Dennoch ging ich davon aus, dass meine Mitmenschen mir ähnlich sind.

Es gab immer wieder Parallelen, doch durfte ich die Andersartigkeit am anderen zu schätzen und fördern lernen. Ich hatte Jahre mit Schüchternheit zu kämpfen, mich auszudrücken, mich darzustellen, mich mit meinem ganzen Ich zu zeigen - wobei ich letzteres auf dem langen Weg bis heute entdecken durfte.

Ich verstehe, dass viele unserer Systeme nur auf eine ganz bestimmte Art und Weise funktionieren und genau deshalb ist es wichtig, Menschen wie mir, vor allem Kindern, dabei zu helfen, sich selbst besser zu verstehen,

ihre Fähigkeiten zu fördern und zu unterstützen und sie in ein liebevolles Umfeld zu integrieren. Dafür durfte ich mich aber erstmal selbst lernen, wer ich eigentlich bin und nicht, zu wem ich konditioniert wurden.

Kapitel 3: Zu sensibel für die Welt

Egal, wie sensibel ich bin, es ist immer genau richtig für mich. Zudem kann Sensibilität auch erlernt werden, in dem ich mich nicht mehr ständig ablenke und dadurch eventuell abstumpfe. Sensibilität geht Hand in Hand mit der Wahrnehmung und um wahrzunehmen, ist es wichtig auch abschalten zu können. Eine gute Übung ist, in der Natur die Augen zu schließen und einfach den Umgebungsgeräuschen zuzuhören. Kein Handy, kein Internet, einfach nur die Natur und wenige Informationsreize. Die heutige Welt ist in vielen Teilen mit Technik überladen. Auf jeden Fall stellt dies auch eine riesige Chance dar, aber sie trübt auch manchmal die eigene Wahrnehmung und stresst das Körpersystem. Stressfaktoren können auch andere Faktoren, wie z.B. Stadtgeräusche, Verkehr, Großraumbüro und Medien sein. Überall bin ich überladen mit Informationen und ständig beschäftigt damit, sie zu verarbeiten. Nun gibt es Menschen, die weniger Informationen aufnehmen und damit tatsächlich schneller funktionieren, denn sie sind nicht so überfordert und es gibt Menschen, die unglaublich viele Informationen und Details aus ihrer Umgebung aufnehmen und deshalb auch länger brauchen sie zu verarbeiten und für das Umfeld dadurch langsamer erscheinen. Dies nennt sich auch Neurosensitivität (nachzulesen im Buch „Neurosensitivität“ von Dr. Patryce Wyrsh). Menschen verarbeiten Reize unterschiedlich schnell und stark.

Man könnte mich also als erhöht sensitiv bezeichnen. Ich nahm schon in der Kindheit sehr viele Umgebungsreize wahr und war damit beschäftigt sie zu verstehen und zu analysieren. Als ich mich immer besser kennenlernte, empfand ich diese Fähigkeit immer mehr als einen Segen und konnte damit viele Menschen und Projekte unterstützen. Doch in der Kindheit wurde ich oft - abwertend - als „zu sensibel“ oder „Sensibelchen“ betrachtet, meine Erkenntnis ist inzwischen, dass viele Menschen Angst

vor dem Spüren haben. Angst vor ihren wahren Gefühlen und sich unbeholfen fühlen, diese auszudrücken und sie bei anderen wahrzunehmen oder über andere damit konfrontiert zu werden. Genau darin liegt meine Stärke, ich kann ihnen dabei helfen, denn ich spüre, was in ihnen vorgeht. Es gibt unterschiedlichste Wahrnehmungen, Sensitivitätsbereiche und Informationsverarbeitungsprozesse. Ich bin dankbar, das nun zu wissen und Menschen zu unterstützen, denen es wie mir ging und sie ihre Fähigkeiten entdecken und leben wollen, aber auch die, die nicht so viel spüren und gerne (wieder) mehr spüren möchten.

Kapitel 4: Beratung zu emotionalen Themen in der Kindheit

Durch meine mir noch unbekanntere Fähigkeit zog es in meiner Kindheit immer wieder verschiedene Menschen in meine Nähe, denn sie wollten sich selbst verstehen und suchten Rat bei mir. Am meisten faszinierte mich die Mutter eines Mitschülers, mit dem ich jede Woche in den Musikunterricht ging.

Ich spielte eine zeitlang Cello und teilte mir Unterrichtsstunden mit ihm. Nach dem Unterricht fuhr keine Busse mehr in meinen Heimatort. Da mein Mitschüler in der Nähe von mir wohnte, holten uns unsere Eltern abwechselnd ab. Eines Tages stand ich mit der Mutter meines Mitschülers vor der Schule und wartete auf ihn. Er befand sich noch im Unterrichtsraum, um etwas zu klären. Dadurch war ich ein paar Minuten alleine mit seiner Mutter. Unabhängig davon, dass ich ungefähr im selben Alter wie ihr Sohn war, etwa vierzehn Jahre alt, fing sie ein Gespräch mit mir an und erzählte mir, dass sie in der Erziehung ratlos sei und ob ich nicht ein paar Tipps hätte. Seltsamerweise hatte ich gute Antworten für sie, rein aus meiner Beobachtung und Wahrnehmung und weil ich mich in sie hinein fühlen konnte.

Durch die Beratung und Reflexion half ich ihr besser mit ihrem Sohn zurechtzukommen. Diese Frau blieb nicht die einzige. Es suchten in den darauffolgenden Jahren sehr viele Menschen meinen Kontakt, um mit mir über tiefste persönliche Themen zu reden und bedankten sich bei mir für meine Unterstützung und Begleitung. Eigentlich hätte es mir damals

schon bewusst sein sollen, mit welcher Fähigkeit ich das spätere Berufsleben bereichern könnte, doch ich wollte unbedingt einen konventionellen Weg gehen. Für die Psychologie des Menschen interessierte ich mich schon immer, aber meine Noten reichten nicht aus, um dies studieren zu können. Außerdem entschied ich mich auch persönlich dagegen, denn ich wollte nichts schon Bekanntes lernen, sondern Neues erforschen, was uns in der Zukunft weiterhelfen könnte.

Kapitel 5: Menschen beobachten mit einem Eis in der Hand

Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen war es auf dem Marktplatz zu sitzen und Menschen zu beobachten. Manchmal kaufte ich mir noch ein Eis und traf mich mit Freunden, um mit ihnen über unsere gemeinsamen Beobachtungen zu reden. Mich faszinierte jede Verhaltensweise, jede Körperhaltung, jeder Gang und jedes Aussehen, die vielen bunten Facetten all der Menschen um mich herum. Ein interessantes Spiel war, mir zu überlegen, was die Menschen gerade reden oder denken könnten, rein aus meiner Beobachtung und ihrem Verhalten. Diese Übung machte mich schon bald sehr sicher im Einfühlen und Verstehen meiner Mitmenschen und ich konnte sie immer schneller analysieren und reflektieren, was durchaus für manche unangenehm oder sogar beängstigend war, denn sie verstanden nicht, woher ich manches wusste, obwohl sie es mir nicht erzählt hatten oder ich sie zuvor nicht kannte. Dennoch bauten meine Mitmenschen oft recht schnell Vertrauen zu mir auf und wollten genau deshalb meine Unterstützung in verschiedenen Lebensbereichen.

Ich freue mich über jeden, der sich darüber bewusst ist oder wird, welche tolle Möglichkeiten durch den Ausbau dieser Fähigkeiten entstehen:

- Beziehungen können verbessert werden
- Teamwork kann gestärkt werden
- die persönliche Entwicklung wird unterstützt
- auf Kunden kann besser eingegangen werden
- emotionale Blockaden werden gelöst
- Führungskräfte werden in ihrer Rolle mehr akzeptiert und wertgeschätzt

- Mitarbeiterzufriedenheit kann sich stark erhöhen
- Kinder können sich besser entwickeln
- mehr Zufriedenheit kann im Leben erreicht werden
- wir lernen, mit unseren Emotionen umzugehen und damit auch mit denen unserer Mitmenschen

Dies sind nur ein paar Vorteile einer sehr langen Liste, die ich im Laufe meines Lebens erkennen durfte und welche nach meiner Erkenntnis meinen Lebenserfolg beeinflussen, denn Erfolg ist auch mit einem Gefühl verbunden und dieses kann ich dauerhaft erreichen, wenn ich mich dafür einsetze.

Kapitel 6: Auszug aus der Familie und Eintritt ins Leben

Als ich zwanzig Jahre alt war, begeisterte ich mich für ein interessantes Studium und ich zog von zu Hause aus. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass ich aus einer Großfamilie stamme, mit vier Geschwistern, also insgesamt fünf Kindern. Da wir relativ oft zusammen umgezogen sind, war meine Familie meine Sicherheit und Stabilität. Bis zum Auszug war mir das allerdings nicht wirklich bewusst und ich wollte unbedingt ein eigenes Leben aufbauen und auch alleine zurechtkommen. An sich ein sehr schönes Ziel und dennoch für mich schwierig in der Umsetzung, denn genau an diesem Punkt fehlte eine Art Übergangsphase vom jungen Menschen zum Erwachsenen. Manche Kulturen in anderen Ländern haben hierfür Rituale oder Feiern und werden auf das Leben, was danach kommt, vorbereitet. Nach meinem Gefühl war dies bei mir und meinem Umfeld, sowie bei fast allen jungen Menschen, die ich kennengelernt habe, nicht so.

Wie miete ich eine Wohnung? Was kommt im Studium auf mich zu? Wie werden die Finanzen geregelt? Tausende Fragen waren in meinem Kopf und durften ganz schnell in die Praxis überführt werden. Dies gelang mir zwar recht gut und auch schnell, doch merkte ich, dass die plötzliche Veränderung an mir nagte, psychisch sowie körperlich, denn ich fühlte mich, als würde mir eine Sicherheit und Stabilität fehlen. Zu Beginn sah ich meine Familie zudem wenig, weil ich kein Auto besaß und der Zug für mich auf Dauer zu teuer war. Wenn dies der einzige Veränderungsprozess ge-

wesen wäre, wäre es sicherlich zu bewältigen gewesen, doch es folgten weitere. Eine Zeit lang fand ich nicht gleich eine Wohnung und wohnte in einem schäbigen Zimmer ohne Heizung in einer Wohngemeinschaft, in welcher auch die Dusche manchmal nicht funktionierte. Die Lebensumstände waren ernüchternd und gleichzeitig kam ich deshalb zu spät zu Vorlesungen und verpasste den Anschluss an meine Kommilitonen. Warum wusste ich nicht genau, aber die vielen gleichzeitigen Informationswellen, ausgelöst durch die Veränderung, konnte ich nicht sofort verarbeiten und bemerkte physische Veränderungen. Mein Kreislauf wurde instabil und manchmal kippte ich in sehr stressigen Momenten einfach um, was in mir das Gefühl von Angst und Sorge weckte. Zudem war mein Studium sehr herausfordernd für mich, denn ich studierte zwei Sprachen - eine davon war Chinesisch, an sich eine sehr schöne Sprache, die mir immer noch gut gefällt, nur das Notensystem war sehr streng aufgebaut. In den Sprachfächern gab es bereits während des Semesters vier Vorprüfungen und ich musste jede einzelne bestehen, um weiterzukommen, also acht Vorprüfungen insgesamt. Der Druck war also enorm hoch, das Stresslevel ebenso und die Lebenssituation gleichzeitig für mich nicht besonders schön.

Kapitel 7: Das Leben und die vielen Möglichkeiten

Wenn ich längere Zeit überfordert und viel Stress ausgesetzt bin, macht das natürlich auch etwas mit meinem Körper. Interessant ist nun, was eigentlich Stressauslöser sind, denn diese sind oft subjektiv. Was ich als Kind nicht gelernt habe, aber wichtig im Erwachsenenalter ist, kann schnell zum Stressfaktor werden, zum Beispiel, weil ich darin einfach ungeübt bin. Neue Herausforderungen und Situationen erfordern immer erst einmal einen höheren Energieaufwand als schon bekanntes. Denn der Körper funktioniert in Routinen, in Gewohnheiten, die er sich sein ganzes Leben lang aneignet, um autonom mit einem möglichst geringen Energieeinsatz zu funktionieren.

Will ich alle Gewohnheiten auf einmal ändern, kann das mein System überfordern und sich physisch ausdrücken, z.B. über Symptome, aber auch psychisch, z.B. über negative Gedanken und Emotionen. Deshalb war es wichtig zu lernen, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen und zu verstehen, wer ich bin und wie ich funktioniere. Kenne ich mich selbst gut genug und verfolge damit meine Wunschziele im Leben, lebt es sich einfacher und glücklicher. Der Umgang mit Reizen spielt hier eine große Rolle. Denn für unsere Vorfahren war es wichtig, bei Umgebungsreizen sofort in Stress und Anspannung zu geraten, um sich vor Gefahren zu schützen. Heutzutage können dies auch schlechte Nachrichten aus den Medien oder der unfreundliche Kollege sein, welche in mir ein Stressgefühl auslösen und damit im Körper verschiedene biologische Prozesse aktivieren, die mir eine kurze erhöhte Wahrnehmung verleihen, aber eigentlich nicht für länger gedacht sind. Ich benötige auch Erholungsphasen und mir hilft bei Stress die richtige Atmung und Pausen. Ich muss nicht immer besser und schneller werden, es geht vielmehr darum, mich selbst besser zu verstehen und meine Fähigkeiten zu kennen und auszubauen. Viele Möglichkeiten sind toll, können aber auch überfordernd wirken.

Ein gutes Beispiel aus meinem Leben ist die Wahl des richtigen Studiengangs, wenn du davor noch nicht genau weißt, was du machen möchtest. Interessant dabei ist, wenn du dich erst einmal zwischen den unendlichen Möglichkeiten entschieden hast, bist du darauf gesellschaftlich meist festgelegt. Ausprobieren und Fehler machen ist als Lernmethode nicht etabliert, gehört aber zum Leben dazu und ist sogar gesund. Den Mut haben, eine Entscheidung zu treffen, und sie nachher wieder zu ändern und die Richtung zu wechseln, kann sehr hilfreich sein, um herauszufinden, was wirklich dein Weg ist.

Trial-and-Error ist eine Lernmethode, die schon vielen Unternehmern geholfen hat, erfolgreich zu werden und zu bleiben, denn sie gaben nicht auf, versuchten es immer weiter und lernten aus ihren Rückschlägen. Ich durfte folglich lernen, dem Leben etwas mehr zu vertrauen und mir in Veränderungsphasen Unterstützung zu holen, wenn ich merke, dass sie mich emotional oder physisch belasteten.

Kapitel 8: Gesundheit und wie sie verstanden wird

Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, Schmerzen am ganzen Körper wurden zur alltäglichen Routine, ebenso wie Arztbesuche. Eine längere Zeit konnte mir kein Arzt wirklich weiterhelfen, denn sie sagten, ich sei körperlich gesund.

Gesund in dem Sinne, wie es uns gezeigt wird. Eine Momentaufnahme zum Beispiel eines Blutbildes, in der die gemessenen Werte im Normbereich liegen. Ich werde als gesund bezeichnet, obwohl ich es nicht wirklich bin. Entsprechen die Symptome nicht der Norm, können einige Mediziner nichts damit anfangen und ich bin auf mich alleine gestellt. Wenn ich physische Schmerzen verspüre, weiß ich, dass ich auch sicher welche habe und sie mir in den allermeisten Fällen nicht einbilde. Aber auf die Ursache des Schmerzes wird selten geblickt, zumindest nicht in der Allgemeinmedizin. Dabei spreche ich aus meiner Erfahrung, Ausnahmen gibt es natürlich auch.

Durch den Verlust eines geliebten Menschen spitzte sich meine Lebenssituation zu und es ging mir immer schlechter. Das Studium wurde schwerer und intensiver, ich wollte gleichzeitig für meine Familie da sein und meinen emotionalen Schmerz, der nun noch hinzukam, verarbeiten. Hilfe bekam ich kaum, denn mit dem Thema Tod konnten viele nicht umgehen. Ich merkte, dass viele Menschen vor emotionalen Krisen Angst haben, denn emotionale Wunden sitzen tief.

Hätte ich zu dieser Zeit die Krankheit Burnout schon gekannt, hätte ich gewusst, woran ich leide. Die ständige Überforderung meines Nervensystems und meines Körpers waren zu viel für mich und ich fühlte mich ausgebrannt. Denn mein Körper stieß in Stresssituationen vermehrt Cortisol aus. Dieses Hormon machte mich unglaublich leistungsstark, ähnlich wie wenn ich auf das Gaspedal im Auto drücken und Vollgas geben würde. Allerdings verbraucht dieser Zustand auch mehr Kraftstoff und der Verschleiß des Autos ist höher. Vergleiche ich dieses Beispiel mit meinem Körpersystem, war es eine logische Folge, dass ich mich erschöpft und energielos fühlte.

Diese Erkenntnisse erhielt ich von einer Frau, welche sich mit dem Hormon- und Stresssystem gut auskannte, denn sie arbeitete in einem Verein, welcher sich mit diesem Thema tiefergehend befasste und welcher andere Menschen bei hormonellen Thematiken bei der Selbsthilfe unterstützt. Von dieser Frau erhielt ich gesundheitliche Unterstützung und stärkte meine Nebennieren und mein Immunsystem. Ich bin ihr dafür sehr dankbar, denn mit ihrer Hilfe wusste ich auf einmal, woher meine körperlichen Symptome kamen. Sie empfahl mir einen Umweltmediziner aufzusuchen und mich von ihm auf Borreliose testen zu lassen. Und tatsächlich erfolgte kurz darauf die Diagnose chronische Borreliose. Die Neuroborreliose war die Erklärung für meine starken Schmerzen, mit denen ich täglich und auch in der Nacht zu kämpfen hatte. Manchmal glaubte ich auch, ich würde sterben, so schlecht fühlte ich mich und mein geringes Körpergewicht ließ mich auch so aussehen. Eine Zeit lang lag ich fast jeden Tag mit starken Schmerzen im Bett und fragte mich, wann dies alles endlich aufhörte und ich wieder ein normales Leben führen konnte. Zu der Zeit musste ich mein Studium unterbrechen und war zu kaum etwas mehr fähig.

Wie sollte ich mit einer solchen Krise umgehen? Ich hatte unglaublich Angst, war verzweifelt und innerlich verletzt, durch die wenigen Antworten, die ich von meiner Umgebung bekam, weil mich schon wieder kaum jemand verstand.

Kapitel 9: Entscheidung ist der Schritt in die Freiheit

Eines Tages lag ich in meinem Bett, ich krümmte mich wieder vor Schmerzen und dachte an meine Zukunft. Was passiert, wenn ich die nächsten vierzig Jahre so weiterleben muss? Ist das das Leben, welches ich mir wünsche?

Ich stellte ernüchternd fest, dass ich so nicht weiterleben wollte. Es musste sich etwas ändern und ich traf eine Entscheidung. Kaum zu glauben, dass ich dies zuvor nicht getan hatte. Ich ging davon aus, dass ich nicht viel ändern könnte und es einfach hinnehmen müsste. Mit der Entscheidung gesund zu werden, stand ich jeden Tag auf und glaubte daran, dass ich es schaffen kann. Mein Arzt, der mir meine Erkrankung diagnostizierte

und mich bei meiner Gesundung zu unterstützen versuchte, meinte, es sei nicht sehr wahrscheinlich, dass ich spontan heilen würde. Ich hörte zum Glück nicht auf ihn und war dankbar, dass er mich bis zu diesem Zeitpunkt begleitet und mir sehr viel geholfen hatte. Nun begann ein neuer Lebensabschnitt. Ich recherchierte stundenlang im Internet, redete mit verschiedenen Menschen und Experten über Gesundheit und wie wir sie erreichen können und forschte monatelang, sogar jahrelang in diesem Bereich. Tatsächlich ging es mir jeden Tag besser. Ich stärkte meinen Körper, indem ich ihn regelmäßig trotz des Schmerzes bewegte und ihn von Giftstoffen befreite. Ich füllte wichtige Nährstoffe auf und lehrte mich selbst im medizinischen Bereich sowie in Kräuterkunde. So viele Gesundheitsratschläge probierte ich aus und es besserte sich langsam, aber nicht merklich. Ich lebte mich nicht und mein Körper wies mich jeden Tag darauf hin, doch ich hörte nicht auf ihn. Erst als er sehr deutlich wurde, fing ich an mich mit mir selbst tiefer auseinanderzusetzen.

Wenn ich lerne, mich selbst besser zu verstehen, lebe ich automatisch auch gesünder. So lernte ich, dass emotionale Wunden auch schnell und effektiv heilen können, wenn ich sie loslasse und nicht an allem festhalte, was mir das Leben gibt. Ein guter Vergleich ist die eigene Atmung. Nur im Kreislauf funktioniert sie, einatmen und ausatmen, annehmen und loslassen. Am Tage bin ich aktiv und in der Nacht erhole ich mich. Loslassen funktioniert durch einen bewegten Prozess. Erst wenn ich mir bewusst werde, was ich loslassen kann, ist es mir möglich, dies z.B. durch eine Bewegung zu lösen. Das kann die eigene Atmung sein, indem ich mir vorstelle, die Emotion hinauszuatmen oder es kann auch eine physische Bewegung sein, wie z.B. gezielte Yoga-Übungen, Joggen oder Kraftsport. Wichtig ist dabei, dass ich mir über die Ursache der Emotion bewusst werde und sie dann durch eine Bewegung löse. Ein Beispiel von einem natürlichen Löseprozess ist die Emotion eines Kindes, z.B. Trauer. Ist das Kind traurig und wird über den Kopf gestreichelt, hilft diese Streich-Bewegung die Emotion wieder aus dem Körper zu lösen und das Kind fühlt sich meist schnell wieder gut.

Weiterhin lernte ich an meinen eigenen Wünschen und Träumen festzuhalten, egal, welche Ausgangssituation besteht. Es lohnte sich nicht aufzugeben, sondern die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen,

nach Chancen Ausschau zu halten und mich komplett zu verändern, da das alte Leben nicht mehr passte.

Dafür brauchte es von mir eine klare Entscheidung, dass ich nun gesund werden wollte. Denn nur mit dieser klaren Entscheidung hatte ich die Kraft und die Motivation alles, wirklich alles, dafür zu tun, gesund zu werden.

Kapitel 10: Ein Wunder oder die Konsequenz unserer Entscheidungen?

Mir wurde mit dieser Entscheidung bewusst, dass meine Mitmenschen und ich emotionale Wunden oft jahrelang mit uns herumtragen, physische aber oftmals nicht. Verletze ich mich am Bein, gehe ich zum Arzt und in ein paar Wochen ist im Normalfall alles wieder genesen. Die Frage, die sich daraus ergibt, ist die Grundlage des Verständnisses des menschlichen Wesens: Warum geben wir emotionale Wunden nicht „in Behandlung“ und verbergen sie stattdessen? Die dahinter liegende Frage, die es sich zu stellen lohnt: Wie funktionieren Emotionen? Letztere Frage wurde durchaus schon öfter beleuchtet, ob philosophisch oder wissenschaftlich, aber noch nicht in ausreichender Tiefe. Es ist noch ein sehr neuer, recht unerforschter Bereich.

Nach längerer Recherche und dem Zusammensetzen von vielen Puzzlestücken ist mir bewusst geworden, dass Emotionen - ebenso wie körperliche Verletzungen - nicht dafür gedacht sind, sie lange mit sich herumzutragen. Man darf sie viel mehr als Momentaufnahme, als Signal verstehen, mir ein bestimmtes Zeichen zu geben. Dieses Signal führt mich dann in eine bestimmte Richtung oder lässt mich bestimmte Handlungen ausführen.

Doch wenn ich an Emotionen festhalte, bleiben sie in mir stecken und ich löse mich nicht von ihnen und sie werden zu einer Gewohnheit. Gut erkennbar bei älteren Menschen, bei welchen manche Emotionen wie eingebrennt wirken, ihre Mundwinkel nach unten hängen und ihr Gesicht verzerrt wirkt. Emotionen werden häufig auch nur rein als positiv oder negativ gewertet, damit sie verständlicher werden, im Endeffekt führen

sie mich aber einfach nur in eine gewisse Richtung und zu einer bestimmten Handlung.

Hätte ich als Kind schon gelernt, mit Emotionen umzugehen und wie ich mich schnell wieder von ihnen lösen kann, hätte ich auch kaum emotionale Verletzungen und Wunden, die ich lange mit mir herumtrage. Unbewusst hatte ich bereits ein Verständnis dafür, wie die Gefühlswelt funktioniert. Denn Tränen können sich befreiend anfühlen, ebenso wenn mir jemand über den Kopf streichelt oder ich anderweitig in Bewegung bin. Emotionen kann man sich vorstellen wie Wellen, die in einer Bewegung enden. Passiert dies nicht, bleiben sie in mir stecken und der Körper weist mich so lange darauf hin, bis ich mich wieder von ihnen loslöse.

Während der Zeit meiner Recherche war mir dies alles noch nicht wirklich bewusst und ich suchte nach einem Tool, welches mir wirklich weiterhelfen konnte. Ich wollte nicht mehr krank sein, ich war bereit jede Chance zu ergreifen, um gesund zu werden. Nach einiger Zeit lernte ich durch Zufall eine Heilerin kennen, die mir eine Sitzung anbot, in welcher sie meine Emotionen beleuchtete. Ich hielt das nicht für besonders zielführend, schon gar nicht, weil ich dachte, es sei spiritueller Humbug, dabei verstand ich einfach die Vorgehensweise noch nicht.

Sie wendete bei mir ein Tool an, das sich später als der Emotion-Code von Dr. Bradley Nelson herausstellte und löste mit einer Bewegung Emotionen aus meinem Körper. Ich verstand nicht richtig, was sie genau machte und ließ mich einfach darauf ein.

Nach so vielen Arztbesuchen war ich müde und griff nach jedem Strohalm. Dass viele meiner Symptome einen emotionalen Ursprung hatten, war mir nicht bewusst, auch wenn es eigentlich logisch war, denn all' die Herausforderungen, Verluste und den ganzen Stress hatte ich nicht richtig verarbeitet.

Nach dem Lösen der Emotionen, welches nur einen kurzen Zeitraum in Anspruch nahm, fühlte ich Leichtigkeit und Wärme in meinem Körper. Ein Gefühl, das ich schon lange vergessen hatte und ich spürte, dass sich ein ganzes Paket von meinen Schultern gelöst hatte, das dort jahrelang lag. Noch viel erstaunlicher war, dass alle meine starken Schmerzen von einem auf den anderen Moment weg waren. Ab diesem Zeitpunkt änderte sich mein Leben komplett. Ich wurde jeden Tag zunehmend gesünder und

fühlte mich immer wohler mit mir selbst, sodass ich bald schon nicht mehr zum Arzt ging und mich einige Zeit danach als gesund bezeichnen konnte. Der Prozess dauerte ungefähr drei Jahre.

Erst Jahre später fand ich heraus, was die Heilerin mit mir gemacht hatte und wie stark Emotionen mit meiner Gesundheit und mit meinem Erfolg im Leben zusammenhängen.

Ich entschied mich, die Ausbildung bei Dr. Bradley Nelson zu machen, um auch anderen Menschen dieses Tool zur Verfügung stellen zu können. Auf dem Weg zu meiner Gesundheit forschte ich weiter in dem Bereich Emotionen und entdeckte noch weitere Tools und Techniken, die im Umgang mit emotionalen Themen und Blockaden helfen können. Doch dass dies der ausschlaggebendste Faktor für all mein Glück im Leben ist, hätte ich nicht gedacht. Dass Emotionen die Essenz meines Lebens sind und die Basis für so viele Lebensbereiche darstellen, ist für mich Grund genug, in diesem Bereich zu forschen und andere Menschen darin zu unterstützen emotionale Blockaden aufzulösen.

Kapitel 11: Was bedeutet es, sich zu leben?

Sich selbst zu leben ist im ersten Schritt eine Entscheidung. Das bedeutet, ich darf meine Ist-Situation analysieren und mich danach orientieren, was ich davon gerade wirklich will und was mir vielleicht nicht mehr gut tut. Das können Gedanken sein, Emotionen, aber vielleicht auch Orte oder Menschen. Von Kindheit an wurde ich bereits konditioniert, eine bestimmte Art und Weise des Lebens zu verkörpern. Das Leben ist aber grenzenlos, bis auf die selbst gesetzten Grenzen. Wenn ich das verstehe, dann ist es an der Zeit, die Konditionierungen zu erkennen und mich für ein bewusstes und glückliches Leben zu entscheiden, in dem alles möglich ist.

Lebe ich wirklich im Jetzt? Oder eher in der Zukunft oder der Vergangenheit? Emotional betrachtet lebe ich tatsächlich meist in der Vergangenheit. Erlebe ich ein emotional starkes Erlebnis, z.B. den Verlust eines geliebten Menschen, dann kann das so intensiv sein, dass bei Erinnerung an dieses Erlebnis, noch Jahre später, dieser Moment wie eingefroren in mir existiert. Dies ist eine sehr gute Fähigkeit, um aus Vergangem zu lernen,

jedoch nicht, um im Jetzt zu leben und den gerade gelebten Moment zu genießen. Genau deshalb ist es wichtig, mir auch darüber bewusst zu werden, mit welchen Emotionen, Gedanken und Glaubensmustern ich mich selbst (unbewusst) konditioniert habe. Konditionierung ist in diesem Kontext erklärbar mit einer Gewohnheit und eine solche entsteht durch Wiederholung.

Wiederhole ich die immer selbe Emotion oder den immer selben Gedanken, so werden sie zur Gewohnheit, dann zum Automatismus und dadurch bald zu meiner Persönlichkeit mit festgelegten Verhaltensweisen. Folglich kann ich meine Entwicklung also mehr beeinflussen als ich bisher geglaubt habe, denn ich bin dafür verantwortlich, welche Art von „Ich“ ich gerade lebe und darüber hinaus, welche Art von „Ich“ ich gerade leben will.

Das ist eine sehr tiefgründige Herangehensweise, die mich einige Lebenszeit beschäftigt hat und immer noch beschäftigt, denn sie war der Weg zu mir selbst, mich selbst besser zu verstehen und kennenzulernen und vor allem auch annehmen zu lernen.

In meiner Kindheit fand ich mich ab einem bestimmten Alter nicht besonders schön, da ich sehr oft auch mein geringes Körpergewicht angesprochen wurde und das auf sehr kränkende und beleidigende Art und Weise. Es dauerte bis zum Alter von etwa siebenundzwanzig Jahren, dass ich begann mich wunderschön zu finden, egal was andere Leute von mir hielten.

Ebenso verging eine ganze Zeit, bis ich verstand, welche Gabe und welche Fähigkeiten ich durch meine erhöhte Sensibilität in die Welt tragen durfte. Ich möchte dich dazu ermuntern, egal, wie du aussiehst, egal, was du erlebt hast und egal, wie alt du bist, deinen eigenen Weg zu finden, deine Träume zu leben und deine Ziele zu erreichen.

Will ich eine Welt der Nähe? Der Gemeinschaft und der Freude? Zusammenhalt, Teamarbeit und ein tiefes Verständnis füreinander?

Erfolgreiche Menschen haben dies verstanden, denn Erfolg ist ein Gefühl, eine Emotion, eine Lebensweise und nicht von materiellem Gewinn abhängig. Alles was ich im Außen erschaffe, darf ich erst einmal in mir erreichen und dabei sind meine Emotionen der ausschlaggebende Schlüssel,

ein wunderbares, energiereiches und freies Leben zu führen, in welchem Emotionen meine Richtungsweiser sind und mein Verstand eine bewusste Unterstützung ist.

Kapitel 12: Gegenwart und Zukunft

Inzwischen bin ich dankbar, dass ich vollkommen gesund bin und ein erfülltes Leben habe, in welchem ich auch noch anderen Menschen dabei helfe, dasselbe zu erreichen. Ich lebe meine Fähigkeiten und ich liebe mich und weiß, dass mein Weg bis jetzt genau richtig war, ebenso wie jedes Erlebnis, aus dem ich lernen durfte.

Mir ist bewusst, dass viele Menschen noch in Schleifen stecken, nicht genau wissen, wohin sie gehen bzw. was der nächste Schritt ist, welche wunderbaren Fähigkeiten in ihnen stecken und wozu sie fähig sind. Gehörst du auch dazu? Dann ermutige ich dich, dich selbst mehr kennenzulernen, um zu wissen, was dir wirklich wichtig ist und je nach Ziel, deine alten emotionalen und gedanklichen Muster aufzulösen. Hol' dir gern Unterstützung auf diesem Weg, denn damit kommst du viel schneller und leichter an deine Ziele. Wenn es mit dir resoniert, kannst du mich auch sehr gern kontaktieren und wir können schauen, wie ich dir optimal helfen kann. Gleichzeitig ist schon die Entscheidung, etwas in deinem Leben zu ändern, ein wunderbarer erster Schritt und ich versichere dir, es lohnt sich.

Du bist schon auf dem Weg zu dir? Dann gratuliere ich dir und würde mich freuen, wenn du deine Erkenntnisse mit deinem Umfeld teilst und ihnen dabei hilfst, genauso weit zu kommen.

Wenn du gemerkt hast, dass du dich für einen intensiveren Austausch interessierst, dann komm gern auf mich zu. Weiterhin kann ich dem Titel dieses Buches als Wegweiser zustimmen, dem es sich lohnt zu folgen - denn Freiheit, emotional, wie physisch, ist ein tolles, erstrebenswertes Gefühl und bedeutet, sich selbst voll und ganz zu leben. Mir hat sehr geholfen, ein Umfeld zu finden, welches sich bereits mit dem Thema „Frei-

heit“ intensiv auseinandersetzt, sodass wir voneinander lernen können - auch das lege ich dir ans Herz. Du bist es Wert, unterstützt zu werden!

Mehr zur Autorin und ihrer Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autorin-winnifred

Tanzen

*Diese Gehirnmaschine ausschalten,
die schwerer ist als Marmorplatten.*

Mich lassen. Loslassen

Alles loslassen.

*Die Ringe, die Brillen, die Kleidung,
die Besessenheit, die Wünsche.*

Alles loslassen.

*Und so, entblößt von Sicherheiten,
tanzen.*

*Mit erweiterter Seele
und ausgeschaltetem Gehirn.*

*Ich knie nieder vor den Akkorden dieser Samba,
die mit dem Wind aufsteigt und mich fesselt,
den Löffel umherwirbeln lässt,
die Suppe,
den Stuhl,
den Boden.*

*Und sie trägt mich weit weg,
zwischen Taschentüchern und Glockenspiel,
in die ewige Zeit,
in der ich lebe,
immer, wenn ich mich dem Tanz hingebe.*

„Leute, wenn das stattfindet, ich glaub, ich heule!“ Mein Weg von hinter der Bühne auf die Bühne

Manuel Schönthaler im Gespräch mit Tina Reimer

Manuel: Liebe Tina, ich freue mich, dass ich dich mal wieder hier im Interview habe. Heute für ein ganz anderes spannendes Projekt, nämlich das erste „So geht Freiheit“ Mutmachbuch. Jetzt wird nicht jeder gleich mit der Tina Reimer etwas anfangen können. Deswegen: wie würdest du dich den Menschen vorstellen, die dich noch gar nicht kennen? Wer ist Tina Reimer?

Tina: Diese Frage liebe ich ja, jedes Mal wieder, wenn ich sie gestellt bekomme. Und es ist jedes Mal wieder eine Herausforderung, sie zu beantworten. Hm... Wer bin ich?

Manuel: Oder wer warst du? Vielleicht ist das eine bessere Frage.

Tina: Die ist einfacher. Die mag ich. Mehr „Biographie-Style“. Ursprünglich habe ich mal Hotelfachfrau gelernt und danach sechzehn Jahre in Eventmanagement und Marketing gearbeitet. Ich habe es geliebt. Viele viele Jahre. Bis ich festgestellt habe, dass ich unzufrieden wurde und die Luft raus war. Und als die Unzufriedenheit immer weiter zunahm, kam die Entscheidung, mich selbständig zu machen. Ich wollte mein eigener Chef sein. Flexibilität. Freiheit. Reisen. Und das tun, was ich liebe. Letzt- und schlussendlich mein Sein zum Beruf machen. Das wusste ich allerdings damals so genau noch nicht. Somit begleite ich seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg zum Glücklichen und einem erfüllten Leben. Herauszufinden: „Was macht dich glücklich? Was brauchst du dafür? Was erfüllt dich? Was sind deine Träume?“

Manuel: Ich habe dich ja auch als Mentorin kennengelernt, da du mich eine Zeit lang begleitet hast. Diese Mentorin hätte mir jetzt nicht die Frage gestellt „Wer warst Du?“, sondern sie hätte mich gefragt „Wer willst du denn sein?“

Tina: Oh, diese Mentorin ist bestimmt gut, die mag ich kennenlernen. Ich habe vor circa zwei Jahren festgestellt, dass ich mindestens fünfzig Prozent meiner Persönlichkeit in meinen ersten vierzig Jahren abgeschnitten hatte, um dann festzustellen, dass ich die Künstlerin, die ich auch bin, nie gelebt und ausgedrückt habe. Und dann hätte ich in den letzten zwei Jahren wirklich alle Zellen, Augen und Ohren zumachen müssen, um alles zu ignorieren, was dann so an Zeichen zu mir kam und ich verstanden habe: „Ach so, ich bin die, die auf die Bühne gehört, anstatt Menschen dabei zu begleiten, auf die Bühne zu gehen.“ Ich habe neben Eventmanagement und Marketing auch immer wieder Musik-Management und Musik-Booking gemacht, war immer die, die alle Fäden in der Hand hatte und Menschen unterstützt hat. Deren Muse war, Best Buddy, Coach, irgendwie immer an der Seite von Künstlern. Und dann habe ich verstanden, warum. Dieses Gefühl hat mich doch sehr beflügelt, das war ein sehr großer Aha-Moment. Und dann kam plötzlich alles zusammen. Ich habe schon immer Tanzen geliebt und Musik war immer ein großer Teil in meinem Leben. Und jetzt war ich über die letzten zwölf Monate auch im Studio, hab' die ersten Songs geschrieben, ganz irre spannender toller Prozess. Werde meinen ersten Song jetzt auch wirklich veröffentlichen. Auf Spotify Songs zu haben ist schon noch ein bisschen surreal und gleichzeitig dieses „Ach ja, doch.“ Einfach diesen gesamten Prozess mitzuerleben. Die Künstlerin, die ich bin, zu verkörpern. Alles zu erkunden und zu entdecken, wieder ganz jungfräulich und unschuldig. So ganz wie ein Kind - neugierig entdeckend - durch die Welt zu laufen.

Um zu deiner Frage zurückzukommen, vereint meine Mission und Vision weiterhin, Menschen auf ihren Wegen zu begleiten, sodass sie ihre Wünsche und Träume leben, glücklich sind und ein erfülltes Leben leben.

Manuel: Klingt sehr, sehr spannend und ich habe gerade so ein Bild im Kopf, als du eben das Kindliche beschrieben hast. Ich erinnere mich an einen Moment im Dezember vor einem Jahr, als wir uns in Mannheim begegnet sind. Da saßen wir mit ein paar anderen Menschen aus der Mentoring-Gruppe zusammen und dann hattest du mit einem Male die Gitarre auf dem Schoß, da ging es auf jeden Fall ums Singen. Dabei habe ich dich sehr zurückhaltend wahrgenommen. Wie hast du diesen Moment noch in Erinnerung? Was hat sich seitdem alles entwickelt?

Tina: Ach wie schön, dass dir das eingefallen ist. Also nicht, dass ich das vergessen hätte, aber ich hatte den Moment zumindest jetzt gerade nicht so auf dem Schirm. Ich weiß nur, dass ich mit Sicherheit noch um einiges unsicherer und schüchterner war als ich es heute bin, beziehungsweise einfach noch nicht so überzeugt davon war, dass mein Weg einer ist, der auch mit Singen zu tun haben wird. Ich würde bis heute nicht sagen, dass ich Sängerin bin und werde. Es gibt ja definitiv Menschen, die das mehr für sich gepachtet haben. Dennoch weiß ich, dass es ein Unterschied ist, weil es für mich heute gar keine Frage mehr ist. Ich nehme Gesangsunterricht, war jetzt zweimal im Studio und es sind Songs entstanden, die ich jetzt aufnehmen, die dann auch veröffentlicht werden. Es ist jetzt ein klarer Bestandteil von mir, da ist definitiv mehr Selbstvertrauen da und gleichzeitig Lust zu Spielen und Auszuprobieren.

Manuel: Sehr sehr schön. Ich habe mir vorhin zum Essen ein Video aus meinem Trauma-Basis-Kurs von Dami Charf angeschaut. Da hat sie darüber gesprochen, dass sie eigentlich überhaupt nicht viel von diesem „Inneren-Kind-Zeug“ hält, weil das innere Kind ja ein Anteil in uns sei, der irgendwann in der eigenen Entwicklung mal unterdrückt werden musste. Deshalb sagt sie: „Nein, der Anteil muss nicht weg, sondern wir bleiben immer Kind.“ Also das darf weiter irgendwie da sein. Das ist ein Teil von uns. Wir wollen immer noch gerne auf dem Schoß sitzen und lieb gehabt werden und spielen und ausprobieren und Neues kennenlernen. Und das finde ich einen sehr, sehr schönen Aspekt. Wie darf ich mir den dann momentan in deinem Leben vorstellen? Hüpfst du wie so ein Blumenmädchen aus deinem - ich weiß nicht, wo du jetzt gerade wohnst - aus deinem Hotelzimmer durch den Flur oder wie ist es dann? Wie ist das unterwegs?

Tina: Hm, genau diese Beschreibung vielleicht nicht, aber dazu gibt es viele Dinge zu sagen. Ich lasse mich sehr, sehr gerne durch den Tag treiben und liebe diese Tage ohne Termine, sodass ich aus dem Moment heraus entscheiden kann, was ich am liebsten machen will. Glücklicherweise konnte ich mir inzwischen ein Leben erschaffen, wo ich das doch zumindest sehr häufig habe. Was mir erlaubt und ermöglicht, durch den Tag zu fliegen. Ich hüpfte jetzt nicht wie ein Blumenmädchen, und es ist immer

noch ein Training, aber immer mehr nur dem zu folgen, was die Intuition, was dein Instinkt, was das Gefühl gerade sagt. Ich übe das in den kleinsten Dingen. Jetzt bin ich gerade in Barcelona. Und durch die Stadt zu laufen und nicht den gewohnten Weg zu gehen, stattdessen: „Geh’ doch einfach mal nur wieder wie so ein neugieriges kleines Kind.“ Das mache ich hier regelmäßig und ich bin immer wieder erstaunt, was sich mir zeigt. Und dann geh’ ich da lang und dann kriegst du Zeichen, dann siehst du neuen Läden, entdeckst eine neue Facette des Lebens oder jetzt auch gerade, wo Kunst für mich so wichtig ist, siehst du Galerien und denkst: „Och guck mal, ich bin in meinem Leben.“ Ich hab’ Kunst nie attraktiv gefunden. Und jetzt hab’ ich plötzlich Bock, in Galerien zu gehen. Ich hab’ Lust, vielleicht sogar selbst mal irgendwie so ‘ne Leinwand vor der Nase zu haben. Will Dinge ausprobieren, ohne ein Attachment, „das muss toll sein, das muss gut werden, das muss jetzt Geld bringen, das muss nachher toll aussehen oder sich anhören“. Die Sachen machen der Sache wegen. Also einfach ein „sich ausprobieren“, „sich erfahren“, „im Hier und Jetzt zu sein“. Ja, das ist ein ausgenudeltes Ding. Aber tatsächlich hab’ ich übers letzte Jahr genau auf diese Weise viel gelernt und geübt. Ich bin so nicht mehr fixiert auf die Zukunft, ich habe keine Pläne mehr, an denen ich zwingend festhalte. Es sind Ideen und Visionen, auf die ich zulaufe, ohne daran krampfhaft festzuhalten und mich viel mehr dabei führen zu lassen. Das ist hundertachtzig Grad gedreht zu der Tina früher. Ich war so eine Person, die immer alles geplant hat.

Jetzt nur noch nach deinem Gefühl zu gehen, was ja völlig „out of matrix“ und Gesellschaft ist. Worauf habe ich Lust, was will ich machen? Wie fühlt sich das an? Und so mache ich das ständig. Und es mag sich einfacher lesen oder anhören. Manchmal ist das auch herausfordernd, es ist eine Dauerpraxis, aber es lohnt sich so sehr, weil genau so dann auch der Tag aussieht: sich führen zu lassen von „Worauf habe ich gerade Lust und was will ich heute machen?“

Manuel: Kommt mir sehr bekannt vor. Ich habe das ja von dir gelernt, da wir eine Zeit lang miteinander gearbeitet haben. Und jetzt stelle ich mir gerade die Frage: „Was hätte denn dein altes ‚Ich‘ gedacht, wenn es dich jetzt so sprechen hören würde, wie du gerade darüber sprichst?“

Tina: Ich liebe deine Fragen. Also mein ganz altes „Ich“ hätte gar nichts damit anfangen können, die nächste Version wäre vielleicht getriggert gewesen und die Version danach hätte sich vielleicht schon gedacht: „Oh, das mag ich auch haben.“ Ich glaube, das wären die drei verschiedenen Stufen gewesen.

Manuel: Was hätte sich denn die Version gedacht, die gesagt hätte: „Das will ich auch haben, aber...“ Ich denke so an die Menschen, die vielleicht genau an so einer Stelle stehen und sagen: „Ja, ich mache ja eigentlich auch total gern Musik und eigentlich mag ich das Tanzen ja auch, aber...“

Tina: Berechtigte Frage. Da kommen all diese Mindfucks wie „Ich muss erst mal noch...“. Und dann kommt es natürlich darauf an, in welcher Situation man ist. Wenn wir von mir sprechen, dann war es wahrscheinlich „Ich muss jetzt irgendwie erst noch mein Business weiter ausbauen.“, oder „Wie soll ich denn damit Geld verdienen?“, oder „Nee, aber ich habe doch Kunden und ein Business zu führen.“. „Ja, wie soll das funktionieren?“ hätte auch eine gute Frage sein können. Ich glaube, für mich wären es am meisten diese Dinge gewesen. Und ich glaube darüber hinaus können es einfach Dinge sein von „Ich muss doch erst noch...“, und sich seine eigenen Verpflichtungen aufzählen bis hin zu „Wie soll es gehen?“. Ich glaube, das sind die zwei größten Mindfucks: „Wie soll das gehen?“ und „Ich muss erst noch...“.

Manuel: Jetzt hast du ja schon einen Weg dahin gefunden. Das heißt, wie geht's denn dann?

Tina: Dann kommen wir doch zurück zu deinem Titel. Ich nenne ihn mal auf Deutsch: „Einfach machen“. Weißt du, wenn du die Sachen gemacht hast, dann denkst du: „Ach so, so einfach war es.“ Ich habe gerade vor kurzem einen Newsletter dazu geschrieben: „Die sieben Schlüsselpunkte zu deinem allerschönsten und für dich erfüllten Leben.“. Jetzt, wo wir uns darüber unterhalten, klingt es so einfach. Und natürlich sind nicht alle Tage immer nur Sonnenschein. Ganz im Gegenteil. Wie es geht? Zurück zu einem meiner Lieblingsthemen. Der Intuition folgen, weil sie uns sowieso nicht in Ruhe lässt. Mutige Entscheidungen treffen. Raus aus der Komfort-

zone. Immer und immer wieder. Wirklich und tief ehrlich mit sich selbst sein. Das kann definitiv auch mal schmerzhaft sein. Dankbarkeit als Tool zu praktizieren. „Surrender and Trust“, also wirklich zu sagen: „Hey, ich lehne mich zurück. Ich vertraue dem Leben. Ich vertraue mir, ich vertraue dem Weg. Ich lasse diese unnötige Kontrolle los, setze mich auf den Rücksitz im Auto und lass mich fahren, weil ich weiß, dass ich da ankomme, wo ich hin will. Und der Fahrer wird schon besser wissen, wo er mich auf diesem Weg hinbringt.“ Und das dann wirklich zu kultivieren.

Manuel: Das finde ich ein sehr schönes Bild, was du gerade gezeichnet hast mit dem Fahrer, das würde ich gerne aufgreifen. Also wenn ich jetzt das Bild von jemanden nehme, der ins Taxi einsteigt, sagt man ja normalerweise: „Fahren Sie mich mal da und da hin.“ Das ist ja eher dann eine einfache Dienstleistung. Heute tippen die Fahrer das ins Navi ein. Früher mussten sie die Straße noch wissen, wobei in London ist das vielleicht immer noch so, keine Ahnung. Aber was muss denn so ein Fahrer haben, bei dem du einsteigst, wo du dich wirklich zurücklehnen kannst und sagen kannst: „Okay, dem muss ich gar nicht sagen, wo ich hin will, sondern es läuft. Da muss ich eigentlich nur selber wissen, wie ich es haben will. Und dann passiert es.“?

Tina: Exakt das ist der Punkt. Der Fahrer, der muss gar nichts haben, denn im besten Falle steigen wir ja sowieso ein. Also wir vertrauen. So kann man das Bild vielleicht schön zeichnen. Wir vertrauen doch, wenn irgendjemand ein Taxi oder - jetzt machen wir ein bisschen Werbung - Uber, Cabify, Free Now oder wie sie auch immer heißen draufstehen hat - „zero seconds“ zweifle ich daran, dass der mich dahin bringt, wo ich hin will. Und das können wir quasi übersetzen auf Universum, Spirit, Quelle, Gott, Leben, wie auch immer wir das nennen wollen. In dem Moment, wo ich sage: „Da will ich hin.“ Und ich habe die ganze Zeit das Ziel vor meinen Augen. Ich weiß schon, wo ich hinwill. Aber ansonsten weiß ich auch, dass einer dieser genannten Begrifflichkeiten mich dahin bringen wird, in dem ich vertraue, mich zurücklehne. Mein einziger Job ist die ganze Zeit mein Ziel im Auge zu haben. Und die Zeichen zu sehen, das ist auch noch eins von den Dingen. Und dann nicht dran festhalten wollen, wie der zu fahren hat. Ich meine, ich würde doch dem nie sagen: „Du musst jetzt aber

rechts fahren.“ Der wird schon wissen, warum. Du bist dann in vollem Vertrauen und denkst dir: „Alles das, was mir jetzt passiert, das gehört einfach zu dieser Reise dazu.“ Das hat auch mit dem Blickwinkel „hin zu“ zu tun - das hat dir deine Mentorin zwischendrin bestimmt auch mal erzählt. Dieser Blickwinkel „hin zu“, dass alles einen Grund hat und alles ein Geschenk ist und du immer weißt, warum dir Dinge gerade jetzt passieren. Und wenn die nicht so sind, wie du gedacht hast, wie du sie gerne hättest, dass du dann kurz überlegst: „Was kann ich daraus jetzt lernen?“ Das hat bei mir auch einen riesen Fortschritt gebracht über die letzten Jahre, dass ich wirklich gar nicht mehr in irgendein Drama-Ding falle, egal was das ist - ob nicht gut schlafen, über Müdigkeit, über gesundheitliche Sachen, über irgendwas, was abgesagt wird, irgendwas, was nicht so kommt, wie du es willst, irgendwas, was nicht klappt, was auch immer - sondern immer nur so ein: „Ach so, klar, nö, das hat schon auch einen Grund.“ Und ich muss den Grund auch nicht immer gleich sehen. Also dieses „Non-Attachment“, also wirklich loszulassen von etwas, wie etwas zu sein hat, sondern weiterhin nur das Ziel vor Augen zu haben. Und du weißt, ich komme da schon hin. Das ist das Gleiche wie beim Autofahren und mit dem Stau. Klar kommt man manchmal auch eine Stunde später oder es gibt einen Umweg oder einen Unfall. Das heißt, dazwischen passieren schon Dinge, die, wenn es glatt laufen würde, vielleicht nicht dabei wären. Aber du hast trotzdem nie einen Zweifel, dass du ankommst. Du kennst deinen Nordstern und du weißt, wo du hin willst. Und dann lässt du los und lässt dich führen.

Manuel: Ich muss gerade noch daran denken, als du meine Mentorin warst und ich dann in die Sessions gekommen bin und dann immer so auf diesen Moment gewartet habe - Projektor und Projektor kommen zusammen und dann hat man seine Lösungen ja eh schon dabei und ich hab' immer auf den Moment gewartet, wo dieses große Außergewöhnliche kommt: „Heute sagt mir die Tina was, was ich noch nie gehört habe“. Und im Endeffekt hast du mir halt genau das bestätigt oder nochmal verstärkt oder nochmal einen anderen Blickwinkel gegeben, wo ich eh schon so den Blick drauf hatte. Aber dann bin ich halt ins Tun gekommen. Also dann bin ich wieder bei diesem *#justfuckindoit*. Das heißt, da warst du letztlich dann der Nordstern in dem Moment oder dieses Quäntchen, das

mir die Zuversicht gegeben hat: „Ja, okay, jetzt kann ich's machen.“ Und da musste ich letztens mal dran denken, dass ich ein kleines Impulsvideo gemacht habe, in dem es darum geht, woran man einen guten Mentoren erkennt. Ich habe es noch nicht online gestellt, weil mein Mikro nicht funktioniert hatte und lauter Windgeräusche drauf waren. Ich nehme nochmal eins auf, aber fände es eine spannende Frage, gerade, weil wir es eben von Vertrauen und Kontrolle abgeben, loslassen und so weiter hatten. Du hast ja auch deine Mentoren an der Seite. Was ist denn aus deiner Erfahrung das, was dir das Gefühl für einen Menschen gibt, der dich jetzt in der nächsten Phase deines Lebens, zu dem nächsten Thema oder was auch immer da ansteht, im nächsten Reiseabschnitt begleitet. Was würdest Du Menschen, die jetzt vielleicht sagen: „Ja, okay, ich will jetzt irgendwie den nächsten Abschnitt gehen, aber ich weiß nicht wie. Und es gibt ja so viele Angebote. Und was soll ich jetzt machen? Woran soll ich mich orientieren?“ Was würdest du da aus deiner Erfahrung mitgeben? Worauf kommt es an bei so einem Nordstern?

Tina: Dazu habe ich zwei verschiedene Antworten: zum einen, weil du sagtest, du hast dann auf diese besonderen Aha-Momente gewartet. Die (für uns nötigen) Zeichen erkennen und ihnen folgen, das ist es. Das hat ja auch wieder was mit „Surrender and Trust“ zu tun. Die kommen auf Wegen, meistens in einer Form, die wir nicht erwarten oder denken oder glauben. Das können Worte in Liedern sein, das kann sein, dass du an Leuten vorbeiläufst, die da irgendwo ein Käffchen trinken und irgendwas bei ihnen siehst oder ein Wort aufschnappst. Du riechst etwas, was dich an etwas erinnert und plötzlich kommt dir ein Gedanke und der Gedanke führt dich zu dem Impuls. Du führst ein Gespräch mit jemandem und da ist eine Sache, die dir wieder einen Impuls für diesen Gedanken gibt. Es geht darum, auch bei diesen Zeichen wieder die Kontrolle loszulassen. Vertrauen, Nordstern, loslaufen und offen sein, präsent, in Dankbarkeitshaltung, für alle Zeichen, die kommen, weil die kommen.

Zur zweiten Frage: „Wie finde ich quasi den passenden Mentor?“ Man findet ihn nicht, sondern der Mentor findet dich. Ja, da gibt es doch diesen schönen Spruch und der ist nicht neu: „Der Lehrer erscheint, wenn der Schüler bereit ist.“ Auch das hat wieder mit Vertrauen zu tun. Und das Letzte, was eigentlich das Erste hätte sein müssen, ist, dass die Intuition es

dir zeigt, du fühlst es. Eines meiner Lieblingsthemen: Gefühle. Jetzt, wo ich selbst so viel fühle. Du fühlst, ob er der Richtige ist, er oder sie oder das Buch oder der Online-Kurs. Der Lehrer zeigt sich, der Mentor findet dich und du fühlst, ob es genau das ist, was du willst, und wenn du es nicht fühlst: loslassen, aus dem Kopf raus und warten, bis du es fühlen kannst.

Manuel: Gefällt mir sehr, sehr gut. Ich muss gerade nochmal an unsere Situation denken, wie wir beide damals zusammengefunden haben. Wir haben ja 2019 auf derselben Mutgestalter-Bühne in München unsere Geschichte geteilt, sind lose in Kontakt geblieben und haben uns dann 2020 wiedergefunden, als ich zum Start meines Podcasts Gäste gesucht habe. Dort hast du dann über Intuition und deine eigene Reise gesprochen. Ich habe es so oft nachgeföhlt und bin ja jetzt auch wieder in der Situation, in der ich selber in der Rolle bin, dass ich Menschen begleite. Also da bin ich mal Reisebegleiter, mal selber Reisender und ich erinnere mich immer noch daran, wie du mich da einfach abgeholt hast, wo ich eben war bzw. ich gemerkt habe: „Das ist genau das, was ich haben will.“ Das war dieses Gefühl. Und alles andere, das war dann der rationale Teil: „Okay, wie kann ich das jetzt passend machen?“

Tina: Eintausend Prozent. Ich habe gerade heute Nachmittag ein Gespräch dazu geführt, dessen Essenz kann man auf alles übertragen. Also wenn ich etwas will, zum Beispiel mit jemandem arbeiten, dann muss ich von jemandem nicht sehen, ob er irgendein Angebot hat. Er muss mir auch nix in irgendeiner Form verkaufen. Wenn ich etwas will mache ich es entweder direkt oder ich frage, was es für Möglichkeiten gibt, mit dieser Person zu arbeiten.

Du fühlst, dass jemand der oder die Richtige ist. Bei meinem letzten Mentor sieht man zum Beispiel nirgendwo, dass er Coach ist. Ich bin ihm gefolgt und habe irgendwann geföhlt, ich will mit ihm arbeiten. Dann habe ich ihm geschrieben und hatte im Endeffekt eine individuelle Spezialvereinbarung mit ihm. Was ich damit sagen will: „Ja, du fühlst einfach, wenn du was willst und du fühlst, dass etwas richtig ist.“ Und dann ist der einzige Unterschied zwischen Menschen, die in die Freiheit gehen und ihre Dinge durchziehen, dass sie es dann auch machen. Das ist der Unter-

schied. Folgst du diesen Impulsen, dem, wie du was haben willst, dass du an dich glaubst? Willst du die Sache so sehr und glaubst du einfach dran? Gibst du dir selbst die Ermächtigung, dass du es kannst und schaffst und darfst?

Manuel: Ja, klar. Glaubst du daran, dass dich das dorthin bringt, wo du hinmöchtest? Ich kann mich erinnern, dass ich während des Schreibens meines eigenen Textes für das Buch darüber nachdachte, wo ich meine Coaching-Ausbildung gemacht habe. Die habe ich Ende 2018 angefangen, und sie lief dann vier Monate. Da habe ich auch jemanden gehabt, der mich damals sehr berührt hat, gerade im Bereich Transaktionsanalyse, Innere-Kind-Themen, und hat mir damals einfach viele Themen geöffnet, bei denen ich damals gesagt habe: „Oh, wow, cool, super.“ Sie hat auch meine Größe gesehen und hat neben diesem Thema, dass ich mich gut um meine Psychohygiene kümmern soll - Stichwort Abgrenzung, Energien etc., wie ich es jetzt heute benennen würde - damals zu mir gesagt: „Manuel, ich wünsche dir, dass du einen Mentoren findest, also jemanden, der dich begleitet.“ Zu diesem Zeitpunkt habe ich das noch nicht verstanden. Ich habe gedacht: „Wie Mentor?“ Ich hab gedacht: „Ja, da musst du sie fragen, sie ist doch eine Mentorin.“ Aber sie wollte gar nicht. Das war eben so, doch sie hat mir den Impuls geschenkt. Und dann kam der Wunsch danach halt irgendwie so mit der Zeit. Und das ist dann etwas, was einem immer wieder begegnet, wo ich immer wieder die Möglichkeit habe, hinzuspüren, bis ich es gefunden habe. „Ist es das, bei dem ich denke, dass mich das jetzt weiterbringt“ - sei es eine Person, sei es ein Ort, sei es eine Begegnung, sei es eine Musik, die ich hören mag. Du hast da ja auch ganz viele Beispiele genannt.

Tina: Und ich gehe noch einen Schritt weiter, basierend auf meiner eigenen Erfahrung und den neuesten Erkenntnissen der letzten Monate noch viel tiefer, nicht die Frage zu stellen: „Bringt mich das dahin?“, sondern in dem Moment zu wissen, dass ich auf meinem Weg zu meinem Ziel bin, weil ich das die ganze Zeit in mir drin habe, und alles, was ich mache, dafür ist. Heißt also, alles, was mir in den Weg kommt, gehört zu diesem Spiel dazu. Ich muss nicht mehr hinterfragen, ob mich das da hinbringt, sondern weiß, dass es mich gerade etwas lehrt. Das kann auch mal ver-

dammt schmerzhaft sein und es kann auch mal länger dauern als ein, zwei Wochen, das habe ich jetzt auch alles erlebt. Doch irgendwann kommt der Punkt, an dem du verstehst, warum und was es dich lehren sollte und dass du ohne dieses Level, dieses Kapitel gar nicht ins nächste hättest gehen können. Und so sehr zu vertrauen, dass wirklich alles, was dir passiert, dazu gehört, das ist genau diese innere Arbeit.

Manuel: Wie fühlt es sich an - so würde ich es jetzt einfach benennen - also fühlt es sich jetzt gut an? Habe ich das Gefühl „irgendwie ja“ oder halt nicht? Und den Rest muss ich eigentlich gar nicht verstehen. Und da komme ich jetzt nochmal zum Human Design⁶¹, weil ich das gerade bei dir sehr spannend finde. Du sprichst ja immer wieder von Intuition und gleichzeitig auch von dem emotionalen Teil. Sprich, du darfst die emotionalen Wellen abwarten. Wie gehst du damit um, das so auszubalancieren? Auf der einen Seite ist dann irgendwie dieses Signal da, auf der anderen Seite gibt es halt dann doch so diesen abwartenden Teil, bis die emotionale Welle komplett bei dir durch dein System läuft und du Klarheit spürst.

Tina: Ja, absolut, weil das ja auch von Person zu Person unterschiedlich ist. Es gibt Menschen wie dich, die das sehr viel schneller wissen als andere, wie bei mir, bei denen es empfehlenswert, ist abzuwarten. Du fühlst was. Und du lässt es halt einfach mal da sein. Und wenn du das jetzt, übermorgen oder - bei vielleicht größeren Sachen - in einem halben Jahr immer noch fühlst, wenn das nicht weggeht zum Beispiel, oder wenn das immer wieder kommt, bildet sich daraus eine Form von Klarheit. Dann kommt so ein „Ah ja, das habe ich ja irgendwie vor X, Y und Z schon gespürt“ oder „Ja, das wird immer stärker“, oder „Ah, jetzt mach ich's aber“. Weißt du, das ist ein ganz natürlicher Prozess, es zu dir kommen zu lassen. Ich habe zwei total schöne Sachen gehört, gestern oder vorgestern, in dem Fall in Englisch. Das ist einmal „Choosing anstatt Wanting“. Finde ich total schön, weil es das so trifft. Und auch „Welcoming anstatt Forcing“, das ist von der Energie her noch deutlicher. Aber das trifft es so. Du weißt, dass du was fühlst, dass du das willst, aber da ist kein Hinterherrennen oder kein „Jetzt aber unbedingt und sofort“. Nur ein „ich will das, das

⁶¹ weitere Informationen: <https://www.justfuckindoit.de/human-design>

kommt schon zu mir“. Und dann gibt es den Moment und dann so „jetzt aber“.

Manuel: Und gleichzeitig sind ja viele Menschen, und an dieser Stelle war ich auch, bevor ich dann bestimmte Reiseschritte angetreten habe, beim „Ja, aber“. Der Kopf, der hat es schon verstanden, der weiß schon, was er will. Und ich ertappe mich jetzt immer noch, obwohl ich viel mehr auf meine Worte achte und mich auch selber so reden höre, wie ich schreibe: „Was denkst du dazu?“ Inzwischen verbesser' ich dann und schreibe: „Wie fühlt sich das für dich an?“

Tina: Und diese Frage überfordert fast jeden. Weil wir alle, zumindest im deutschsprachigen Raum, aber auch sonst in vielen anderen Kulturen, nicht so aufgewachsen sind. Keiner hat uns Fühlen beigebracht, dass es so wichtig ist. Das heißt die Frage „Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich das an?“ - obwohl „Wie fühlt sich das an?“ fast einfacher ist als „Wie fühlst du dich?“ - überfordert auch wirklich viele Menschen, da muss man selbst immer noch mal doppelt einchecken. „Okay, wie fühlt sich das an?“

Manuel: Ja, und gleichzeitig sind wir fühlende Wesen. Wenn man zurückdenkt, als kleines Kind ist das eigentlich das Maßgebliche gewesen, dass wir uns emotional wohlfühlen. Und dann gibt es halt Dinge, die man erlebt, wenn man von den eigenen Eltern geprägt wird, die selber ihre Themen erlebt haben, und man dann irgendwann mal in der Schule landet, dann dort in das System gepresst wird und so weiter. Dann geht es weiter und weiter und weiter. Und heute sehen wir ja auch weltweit die Auswüchse des Ganzen, dass alles irgendwo versucht wird mit Zahlen, Daten, Fakten zu erklären, was halt einfach gar nicht möglich ist, weil es halt viel mehr als das ist. Und der Weg ist für mich, genau da wieder zurückzufinden und letztlich ist es das auch für dich. Da möchte ich auch gerade noch mal hinkommen, so zu dir als Muse, die jetzt auch wirklich so richtig den Ausdruck bei dir findet und sich auch in deinem Programm und deiner Marke widerspiegelt. Was hat sich dadurch für dich verändert, dass das jetzt mehr Raum bei dir bekommt?

Tina: Also, dass ich jetzt seit anderthalb Jahren ein Mensch bin, der alle Gefühle fühlt und zulässt, hat mein gesamtes Leben verändert. Da finde ich schon gar keine Worte. Nämlich genau dann, wenn es ums Fühlen geht. Mir das zu erlauben. Ich habe auch schon darüber geschrieben, wie wichtig es ist, alle Tränen zum Beispiel als genauso wertvoll zu erachten wie Freude und Genuss. Und ich glaube, das trifft es. Also mir zu erlauben, dass ich alle Gefühle fühlen darf, dies auch tue, dass alle Gefühle dazu gehören, dass kein Gefühl schlecht ist, dass mich das ganz macht. Und gerade weil ich halt so aufgewachsen bin, dass ich erzogen wurde in der Haltung: „Alles andere neben glücklich und lachen ist nicht gut“. Und wenn Klein-Tina geweint hat, dann hieß es nur: „Nein, Kind, wein' doch nicht.“ Aber dass da echt auch Gold drin liegt, und auch das zeigt sich in Sätzen wie „In your shadow lies your gold“. Und gerade jetzt, wenn es ums Thema Show und Kunst und Künstler und Kreieren geht. Meine Erfahrung, nicht nur meine eigene, sondern auch die vieler Musiker oder Künstler, ist, dass das Gold in der Kreation oft in den Momenten liegt, die nicht nur Sonnenschein sind. Ich geh noch einen Schritt weiter. Ich fühle mich tatsächlich mit mir persönlich näher und tiefer verbunden in den Momenten, in denen ich nicht „happy sunshine“ bin. Auch sehr interessant. Die geben mir die Impulse und die Inspiration meistens für Kreativität, für Kunst, in welcher Form auch immer.

Wo ich mich sehr verbunden mit mir fühle ist beim Tanzen. Wobei ich Tanz liebe, der eher sinnlich ist. Es geht für mich auch wieder mehr in dieses Gefühl von Melancholie und Leidenschaft. Wenn ich dann mal einen Salsa tanze, dann bin ich im „Happy-Sunshine-Ding“ und fühl' mich auch mit mir verbunden. Aber viel tiefer bin ich in den anderen Emotionen mit mir verwurzelt und seh' ein riesen Geschenk darin. Und als Künstler brauchst du aus meiner Sicht irgendeinen Zugang zu Gefühlen, um dich ausdrücken zu können. Ich will das nicht pauschalisieren, weil Kunst so weit gefasst ist, aber für mich ist es auf jeden Fall wahr, dass ich weiß, da hat die Hälfte gefehlt. Und ich jetzt plötzlich merke: „Wow, was geht da für eine Welt auf und was kann ich plötzlich schöpfen aus allen Emotionen und allen Gefühlen?“ Mich selbst annehmen und lieben lernen damit, dass das alles zu einem dazugehört und dann zu sehen, was man daraus kreieren kann. Ich meine, die Show könnte nie entstehen, wenn ich nicht den Zugang zu allem hätte. Und ich nicht ehrlich wäre mit mir. Und nicht

bereit wäre, mich komplett verletzlich zu zeigen. Eins meiner wichtigsten Themen.

Einer meiner Songs beschäftigt sich mit Ehrlichkeit, Transparenz und Offenheit, weil ich das lange in meinem Leben nicht war und das jetzt geflippt ist, glaube ich oft genau das Gegenteil. Dies ist einer meiner höchsten Werte geworden und wenn ich das nicht wäre, dann wäre das nicht möglich.

Manuel: Du hast vorher was Spannendes erzählt. Du hast gesagt, du hättest ein Angebot bekommen, dein Programm schon mal acht Wochen zu testen. Das heißt, wenn du später das Buch und diese Stelle hier liest, über die wir jetzt gerade sprechen, was wirst du dann darüber denken? Also wenn du diesen Moment dann schon erlebt haben wirst, über den du jetzt gerade noch denkst: „Ohje, da habe ich jetzt was zugesagt und ich weiß noch gar nicht, wie das dann alles wird.“

Tina: Ja, da werde ich wohl schmunzeln und denken: „Siehste, das war wieder einer der Momente, in denen du vorher mal kurz Schnappatmung hattest“ und dann denkst: „Oh, ja gut. Ja, wolltest du ja so haben, hat glaube ich ganz gut geklappt.“ Ich kann mich erinnern. Ich hatte so einen Moment zum Beispiel vor meinem ersten größeren Speaking-Gig vor drei Jahren. Das ist diese Arbeit der Verkörperung von „Du bist es schon, bevor du es im Außen erlebst.“ Und wenn es dann im Außen kommt, denkst du so: „Ach so!“ Also es ist dann gar nicht mehr so ein riesen Ding, weil du es ja quasi schon längst in dir hast.

Manuel: Ich erinnere mich auch wieder sehr daran, was der Markus Langer dazu aus seiner eigenen Bühnenerfahrung dazu erzählt hat. Das war sehr spannend. Wie geht es dir, wenn du jetzt gerade denkst: „Dann ist da dieses Programm. Im Hintergrund passiert dafür noch so viel: da kommt hier noch eine Person dazu, dann ändert sich da vielleicht noch mal eine Rolle, ein Text, ein Song oder eine Zusammenstellung.“ Wenn du dann später so an diese Stelle zurückblickst, an der du jetzt gerade noch dieses große, ausgeschüttete Puzzle siehst und dich fragst, wie du diese tausend Teile jemals zusammensetzen sollst? Wenn du dann aber erlebst, wie die-

ses große Puzzle irgendwann fertig ist - wie stellst du dir vor, dass es dir in diesem Moment gehen wird?

Tina: Unfassbar großartig, zutiefst erfüllt, be- und gerührt und stolz. Ich sehe ja schon ziemlich konkret vor mir, wie das alles sein wird und wie sich das vor allem auch anfühlen wird. Ich habe so ein bisschen das Gefühl von „Jaja, ich wachse da jetzt halt in die Schuhe rein, die ich schon längst sehe, dass sie meine sind.“ Wenn ich hier zum Beispiel durch die Gegend wandere und - ich glaube, fünfzig Prozent der Zeit - emotional und gedanklich schon in dem Leben bin. Ich spreche gerne von Realität, Traum und Fantasie und was ich Menschen ans Herz lege, weil ich das vierzig Jahre für alle anderen mit gemacht habe, ist, dass man nicht an einer Fantasie festhält. Also in der Fantasie leben, das könnte man nämlich denken, wenn man das jetzt hört, ist doof. Aber in der Realität zu leben und auch mit der total glücklich zu sein, aber immer in seinem Traum zu sein und dass du schon die bist, von der du träumst, sie zu sein. Da sind wir wieder bei „Du bist es vorher schon, bevor es sich im Außen zeigt“. Da merke ich so sehr, wie Zuhause ich mich darin fühle. Im Sinne von: „Das ist doch eigentlich für dich gemacht“. Jetzt verstehst du, warum du dein ganzes Leben nur die und die Gedanken, Sehnsüchte, Wünsche hattest, die und die Menschen in dein Leben kamen etc. Auch sowas wie ein: „Ach, da gehöre ich doch eigentlich hin.“

Manuel: Also es kommt zusammen, was zusammen gehört. Diesen Raum auszufüllen, der da sowieso schon so vorgesehen ist und in dir drin in bestimmten Anteilen eh schon irgendwo lebt. Ich muss da an den Interviewpartner, den ich kürzlich hatte, an Gopal Norbert Klein⁶², denken, der war irgendwie ähnlich wie ich lange Zeit seines Lebens Informatiker - gut bei mir war es Vertrieb, aber ähnliche Herkunft. Und heute arbeitet er als Traumaheiler und ist da total im Thema, hat eine eigene Methode entwickelt und seine Community. Da habe ich ihn gefragt: „Wie war dieser Switch, dieser Übergang?“ Damit wollte ich darauf hinaus, wie das Umfeld darauf reagiert hat, und er meinte: „Ja, Umfeld war bei mir kein Thema, weil ich eh ständig reisend unterwegs war und es gewechselt hat.“ Aber die spannende Antwort war: „Naja, ich habe eben einfach eines Tages be-

⁶² <https://youtu.be/335yl-940K0>

schlossen: so, ich bin jetzt Traumaheiler und dann habe ich so gelebt.“ Und dann hat sich diese Schwingung dazu aufgebaut und dann ist eigentlich im Außen nur noch das gekommen, was eh schon irgendwie gelebt hat. So stelle ich mir das bei dir gerade auch so ein bisschen vor. Das heißt, da ist die Tänzerin, die Künstlerin, die Musikerin, die Muse Tina, die jetzt einfach nur die Türen aufmacht und sagt: „Ja, kommt mal alle rein und dann machen wir das jetzt.“

Tina: Tausend Prozent. Und auch dazu, auch das klingt jetzt wieder wie so ein Spielchen. Aber auch da wieder die Kunst von „kein Attachment zu haben“ im Sinne von: Wie genau? Wann genau? Loszulassen davon, wie exakt das auszusehen hat, sondern einfach zu wissen in dem großen Spiel: Du beginnst die Person zu verkörpern, du beschäftigst dich, du befindest dich den ganzen Tag in der Vision und dann siehst du, dass wir die Tendenz haben, zu denken: „Aber das ist noch nicht. Aber das hätte ich anders gewollt. Ja, aber mir geht es zu langsam.“ Das passiert recht schnell aufgrund der Kollektivenergie. Aber wenn wir all die anderen Dinge sehen, dann ist es exakt das, was du beschreibst, es ist dieses: „Ach so, es ist ja auch schon da“. „Ach kuck ja, deine Bekannten, Freunde, Community, alles“. „Ach ja, guck mal, werden plötzlich alles Künstler.“ „Ah nee, jetzt bist Du in ‘ner Künstlershow und jetzt kriegst du noch so eine Anfrage für die Show.“ Das sind diese ganzen Puzzleteile. Wenn du beginnst, den Blickwinkel zu verändern, hin zu „Was ist schon alles da? Was kommt alles zu mir?“, dann lauf‘ einfach dahin weiter. Dreh‘ dich nicht rum, schau‘ nicht auf diese große Autobahn da rechts, sondern geh‘ den kleinen Feldweg weiter, weil der dich auf jeden Fall da hin bring.

Manuel: Das ist sehr, sehr spannend. Da kommt mir gerade ein Bild aus meinem eigenen Leben in den Sinn: Ich erinnere mich selber an die Zeit, in der ich ja auch aktiv Musik gemacht habe mit meiner Band und ich mich so unglaublich gefreut habe, als wir mal einen Auftritt hatten, zu dem es ein Ticket gab, wo dann der Bandname draufstand. Natürlich waren wir da halt irgendwie Vorband, aber wir standen da drauf. Das war für mich so krass. Ich wollte schon immer mal auf einem Ticket draufstehen, das man so kaufen kann. Wie ist das, wenn du jetzt so darüber nach-

denkst, dass es dann diese Show gibt? Und dann gibt es da auch ein Ticket, auf dem dein Design, dein Name, dein Ding drauf ist?

Tina: Fucking amazing, wirklich. Ich habe ja auch so viele Bilder, wie so eine Bühne aussieht - da kommt mir auch meine ganze Erfahrung aus dem Bereich Eventmanagement zugute. Ich habe auch teilweise Screenshots auf meinem Handy von großen bekannten Künstlern, viel Inspiration. Und wenn ich mir dann immer so vorstelle: „Krass, dann stehe ich da“, dann kommen mir auch echt manchmal die Tränen oder dann denke ich wieder an einen neuen Song für meine Playlist. Manchmal höre ich da einen Song. Das ist zum Beispiel auch gerade erst wieder passiert. Und der hat so treffend gepasst, auf die Stimmung von „Wow, so 'n Song vor fünftausend Leuten zu singen.“ Ich habe so geheult. Also das heißt, all diese Dinge, wie beispielsweise so ein Ticket, die Show, die stattfindet, du denkst plötzlich an Backstage oder daran, wie du da stehst und dann kommt dieses Begrüßungslicht und du gehst die Treppen hoch oder du siehst dich singen und siehst aber das Publikum vor dir. Wahnsinn. Ich habe schon so oft gesagt: „Leute, wenn das stattfindet, ich glaub, ich heule.“

Manuel: Jetzt muss ich gerade so dran denken, als ich heute diese Anzeige geschaltet habe für diese Praktikantenstelle, in die ich reingeschrieben habe: „Im Prinzip interessiert mich dein Zeugnis nicht. Mich interessiert deine Erfahrung nicht, sondern ich möchte deine Energie spüren und ob du da Lust d’rauf hast. Das heißt, wie kann man sich bei mir bewerben? Schick mir ein Video und wenn mich das catcht, dann sprechen wir.“ Die Basics sollten natürlich irgendwie schon da sein. Wenn ich mindestens zwei Sprachen brauche - Deutsch, Englisch - ja, dann nützt es mir nix, wenn jemand nur Französisch spricht. Viele kommen aber genau von der anderen Seite, da muss ich doch Zeugnis und Bewerbung haben. Und ich sag: „Vergiss es, interessiert mich nicht, ich möchte dich spüren. Hast du das Zeug, hast du die Energie, die genau dazu passt?“ Das passt zu meiner Idee, wie ich entscheide, mit wem ich arbeiten möchte. Also im Sinne von: „Wenn ich für mich eine Leistung einkaufe, dann spüre ich auch hin, ob das so für mich stimmig ist und wie es sich anfühlt.“ So möchte ich das auch anders herum haben, also dass ein Bewerber bei sich genau hin-spürt, was er oder sie eigentlich genau will, was ihn anspricht und warum

er Lust darauf hat. Das ist ja auch wieder dieses Momentum dieser Energie. So: „Wie fühlt sich das eigentlich an?“ Also was steckt da letztlich so dahinter? Jetzt weiß ich gar nicht mehr, was ich da für eine Frage daraus formulieren wollte. Ist auch egal. Super spannend auf jeden Fall diese große Bühne, ich bin sehr gespannt, wie sich das weiterentwickeln wird und wann es dann auch soweit ist. Ja, ansonsten glaube ich, haben wir jetzt eine ganz schöne Runde gedreht. Was ich gerne noch als abschließende Frage stellen möchte ist: Wie geht denn jetzt Freiheit?

Tina: Wir haben vielleicht ein paar Postkartensprüche auf Lager und noch ein paar coole Tipps. Also ein Postkartenspruch belegt mit Erfahrung ist auf jeden Fall, dass die Freiheit einfach in dir selbst beginnt. Du entscheidest, ob du dich frei fühlst und ob du frei bist. Und wie frei du sein willst. Und gerade mit der aktuellen Weltsituation bzgl. der vielen Reise-Restriktionen, finde ich das beste Beispiel. Ich meine, ich bin letztes Jahr mehr gereist denn je. Wo jeder sagt, es ist gefährlich und geht nicht etc. Und deswegen sage ich: „Freiheit beginnt erst mal in dir selbst.“ Ja, ganz wichtiger Mutmachspruch und sehr wahr. Also sich zu entscheiden für „Wie will ich's haben? Wie fühle ich mich? Wie lebe ich erst mal in mir drin?“. Mich von außen erstmal nicht mehr beeinflussen zu lassen. Und wie geht Freiheit dann? Ich glaube, das ist diese erste Entscheidung zu sagen: „Ich bin ein freier Mensch. Ich entscheide, wie ich leben will.“ Die Entscheidung kann nämlich auch keiner abnehmen und die kommt auch nicht auf einen zu. Und wenn ich die getroffen habe, dann kann ich drauf losmarschieren.

Das ist das, wie Freiheit (für mich) geht. Ich entscheide mich, dass ich ein freier Mensch bin und dass ich machen kann, was ich will. Und dann beginne ich die Schritte zu gehen. Das ist, glaube ich, eine ziemlich simple Antwort.

Manuel: Liebe Tina, ich danke dir. Es sind schöne Bilder entstanden, schöne Momente. Ich habe tatsächlich bei diesem Moment mit dem Ticket ein Bild vor meinem Auge: es gibt doch diese schwarz lackierten Tickets von Eventim. Ich kenne Dich ja jetzt so ein bisschen, dein „The Muse“ Design von der Webseite und so weiter - das fühlt sich toll an, wenn ich mir das vorstelle.

Tina: Ich danke dir sehr. Ja, ich denke auch. Da sind auf jeden Fall einige Tools, Techniken und Erfahrungsschätze dabei. Und für alles Weitere gibt es wundervolle Mentoren, die einen weiter begleiten können.

Mehr zur Autorin und ihrer Geschichte, Interviews, Termine, Lesungen und Links findest du auf www.justfuckindoit.de/autorin-tina.

Das Göttliche

*Heute mit meinen 29 Jahren,
die sich manchmal wie 80 anfühlen,
werde ich nicht müde dem Göttlichen
in allen Ecken zu begegnen.*

*In den Farben im Federkleid der Tiere,
in den Blüten, die sich morgens öffnen
und nachts wieder schließen,
in der Sonne, die am Horizont untergeht.*

*Im wahrhaftigen Lachen von Kindern,
in der ewigen Kreativität, die durch mich fließt.*

*Das Göttliche zu erfahren
bedarf weder Anführer noch Wächter,
weder Abgaben noch Predigten, und auch nicht
der perfekten Berechnung der Sternkonstellation.*

*Das Göttliche zu erfahren bedeutet sich tief zu verbinden,
mit allem, was IST.*

*Es bedeutet Trennung zu überwinden,
und mich als Mitschöpferin zu entdecken,
als die ich verantwortlich für meine Lebenserfahrung bin.
Es bedeutet, mich atmen zu lassen durch etwas Größeres,
das über mich hinausreicht.
Mich hinzugeben als Instrument.
Mich im Nichts aufzulösen.*

*Und gleichzeitig der Anfang und das Ende zu sein,
von allem, was ist.*

Anhang

„Human Design“ und „Echt Du! Echt jetzt!“

Dieses autobiografische Buch möchte zusätzlich zu den vielfältigen Erfahrungen und Geschichten der jeweiligen AutorInnen noch einige Tipps und Tools zur Umsetzung mitgeben. Dazu haben die beiden Autorinnen Dr. phil. Lilian Katharina Seuberling sowie Veronika Stamos jeweils einen Zusatztext aus ihrer praktischen Arbeit geschrieben, den wir dir gerne auf der Webseite zum Download anbieten möchten, um den Druckumfang dieses Buches im Rahmen zu halten.

Im Beitrag **„Wie dir Human Design hilft, bessere Entscheidungen zu treffen“** gibt dir Veronika eine Einführung in das Human Design System, mit dem du mehr über dich, deine Entscheidungsautorität und deine individuelle Strategie erfahren kannst, die dir mehr Leichtigkeit im Leben beschert. Das kann dir also nicht nur helfen, unmittelbar bessere Entscheidungen zu treffen, sondern auch deine eigene Ausgeglichenheit grundlegend zu optimieren und gelassener mit dir selbst und anderen umzugehen.

Lilian stellt dir in ihrem Beitrag **„Echt Du! Echt jetzt!“** zwei Tools vor, mit denen du dich im Hier und Jetzt besser spüren kannst, um lebendigen und authentischen Kontakt zu erleben. Darunter ist eine Gewährseinsübung in zwei Teilen sowie eine Einführung in die Farbstrahlen-Lehre nach Iris Kraml-Weber. Dazu bietet sie eine Anwendung an, mit der du deine Ursprungsenergie wieder erschließen kannst, um Verletzungen energetisch zu neutralisieren, die dich heute am Ausleben deines Potenzials hindern.

Das PDF mit den beiden Zusatztexten kannst du bei mir formlos per E-Mail an lets@justfuckindo.it anfordern.

Ehrliches Mitteilen und ICH-Arbeit

Da wir im Buch immer wieder von Trauma und Bedürfniskonflikten gesprochen haben, die sich auf unseren unterschiedlichen Wegen in verschiedener Form gezeigt haben, möchte ich an dieser Stelle kurz auf zwei Methoden eingehen, die mir auf meiner eigenen Reise begegnet sind und die sich dort als äußerst wertvoll auf dem Weg der Heilung herausgestellt haben.

Eine davon ist das **ehrliche Mitteilen nach Gopal**: dabei handelt es sich um eine einfach zu praktizierende und ohne Therapeuten auskommende Kommunikationsmethode, mit der sich ansonsten oft unterdrückte Emotionen und selten wahrgenommene Körpersensationen im zwischenmenschlichen Bindungskontakt verbal in Kontakt gebracht werden können. Der Effekt dabei: Bedürfniskonflikte, die aus traumatischen Prägungen herrühren und unbewusst toxische Reaktionsmuster auslösen, müssen nicht mehr ausagiert werden und das Nervensystem wird reguliert. Es findet eine Neuerfahrung statt, da das Nervensystem lernt, dass die seinerzeit mit dem Konflikt verknüpfte Gefahr jetzt nicht mehr besteht und die bisher angewandte Traumareaktion (Flucht, Kampf, Erstarrung) überflüssig wird.

Sie trägt also dazu bei, dass Menschen wieder mit ihren Emotionen und ihrem Körper in Kontakt kommen und so lernen, dass die meist kognitiven Gesprächsinhalte nicht nur Bedürfniskonflikte auslösen, sondern diese in der Regel sogar noch befeuern. Dass das Problem nicht auf demselben Weg beseitigt werden kann, durch das es entstanden ist, wusste bereits Einstein. Mehr Infos über das ehrliche Mitteilen nach Gopal sowie die Geschichte dahinter bekommst du im Interview zum Thema Trauma, das ich mit Gopal Norbert Klein im *#justfuckindoit* Podcast⁶³ geführt habe.

Franz Ruppert, den du bereits im Vorwort kennengelernt hast, hat als einer der renommiertesten Bindungstraumatherapeuten Deutschlands bereits zahlreiche Bücher über Trauma geschrieben und daraus seine eigene

⁶³ www.justfuckindoit.de/podcast

Traumatheorie, die identitätsorientierte Psychotherapie (IoPT⁶⁴), entwickelt. Ich durfte seine Arbeit im Rahmen meiner journalistischen Tätigkeit kennenlernen und einige Podcast-Interviews mit ihm führen, bevor ich dadurch selbst als Betroffener auch Zugang zu seiner Arbeit gefunden habe und seitdem einige eigene Themen wirksam mit seiner Methode bearbeiten konnte.

Die von mir so genannte **ICH-Arbeit**⁶⁵ oder **innere Aufstellung** ist eine Weiterentwicklung der klassischen systemischen Aufstellungsarbeit, die auch als Familienstellen bekannt ist. Dabei werden hier aus einem Anliegen innere Anteile aufgestellt, die in Bezug zur eigenen Identität, dem ICH, stehen. Der Anliegengeber ist im Gegensatz zu klassischen Methoden selbst als Teil der Aufstellung involviert und interagiert dabei direkt mit seinen eigenen Anteilen, die je nach Art der Arbeit von anderen Menschen (sog. Resonanzgebern), Karten/Gegenständen oder in Eigenresonanz vertreten werden. Der Prozess wird von einem Aufstellungsleiter begleitet, der den Raum dafür sicher hält und im Sinne der IoPT zur Auflösung des dargestellten inneren Konflikts beiträgt.

Was dabei passiert: systemische/symbiotische Verstrickungen aufgrund von traumatischen Erfahrungen werden sichtbar und für den/die Klienten/in vor allem spürbar, so dass diese/r den Weg zurück in seinen/ihren Körper und damit die eigene Gefühlswelt findet, die oft durch psychisch abgespaltene Anteile von der eigenen Wahrnehmung getrennt sind. Die Arbeit ermöglicht, diese Persönlichkeitsanteile wieder zu integrieren und zu einer identitätsstiftenden Einheit zu verbinden.

Die innere Aufstellungsarbeit nach der IoPT wird sowohl von Franz Ruppert selbst in seiner Münch'ner Praxis als auch von zahlreichen von ihm ausgebildeten Therapeuten angeboten, die über seinen Verein förderungsfähig ist. In seinen offenen Formaten ist die kostenlose Teilnahme als Resonanzgeber sowohl on- als auch offline möglich. Einmal im Monat bietet er auch eine offene Männergruppe an, in der einen ganzen Tag lang nur Männer ihre Anliegen aufstellen - so meist auch Franz Ruppert selbst.

⁶⁴ de.wikipedia.org/wiki/Identitätsorientierte_Psychotraumatherapie

⁶⁵ www.justfuckindoit.de/ich

Ich persönlich arbeite integrativ mit verschiedenen Aufstellungsmethoden und Verfahren aus dem systemischen Coaching und der Energiearbeit, die ich heute als Inner Constellation Healing oder kurz ICH-Arbeit anbiete. Dort lasse ich nicht nur meine langjährige Erfahrung aus den zahlreichen eigenen Aufstellungsarbeiten einfließen, sondern nun auch meine Erkenntnisse aus der IoPT sowie meine Erfahrung als Betroffener und Expertise als psychologischer Berater. Über den Fond aus der mit diesem Buch begleiteten Initiative „gesunde Autonomie-Entwicklung für emotionale Freiheit“ ist auch die Unterstützung im Rahmen meiner Arbeit förderfähig.

Mehr Infos zur Arbeit von Franz Ruppert, meiner Methode, Erfahrungen, Terminen etc.: www.justfuckindoit.de/ich

Langzeitbegleitung „Entdecke deine Schöpferkraft“

„Wir alle brauchen jemanden, der uns sieht und an uns glaubt!“

Leider sieht die Realität meist völlig anders aus: Menschen triggern sich gegenseitig und projizieren die eigenen unerwünschten Gefühle auf andere, machen sich selbst klein oder drücken andere runter, ignorieren die eigenen Bedürfnisse oder fühlen sich für die anderer verantwortlich, passen sich an oder versuchen sich mit emotional unerreichbaren Personen zu binden. Doch am Ende wünschen wir uns alle nichts mehr, als in unserer eigenen Schöpferkraft zu sein, Nähe und Geborgenheit zu spüren und uns sicher zu fühlen - indem wir uns so zeigen und unseren eigenen Bedürfnissen genug Raum geben können, um dadurch gesund autonom leben zu können.

Damit das nachhaltig gelingen kann, ist es notwendig, verletzte innere Anteile zu heilen, unterdrückte Emotionen zu fühlen und uns so in unserer wahren Essenz wahrzunehmen, in der wir einmal ins Leben gekommen sind. Unsere kindliche Neugier, Abenteuerlust und den Forschergeist wieder zu entdecken, um zu erfahren, wie viele Möglichkeiten wirklich in uns stecken und welche Türen uns in der Welt tatsächlich alle offen stehen.

Falls du das gerne in dein Leben einladen und deinem authentischen Selbst wieder mehr Raum geben magst, um dich auf die Reise zurück zu dir selbst zu begeben, biete ich dir hier die Möglichkeit an, dich über 3 bis 24 Monate von mir begleiten zu lassen und in einer Gruppe Gleichgesinnter miteinander zu wachsen. Dort arbeitest du gemeinsam mit mir und anderen Menschen daran, deine Urkraft zu entfalten, Traumaüberlebens- sowie Glaubensmuster zu überwinden und so dein volles Potenzial in einem bestärkenden Umfeld zu leben, um dich selbst zu verwirklichen.

Anything is possible.

Let's #justfuckindoit.

Dieses und weitere Coachingangebote findest du hier:

www.justfuckindoit.de/langzeitcoaching

Über den Prozess dieses Buchprojektes - warum ich dieses autobiografische Werk völlig unterschätzt habe

von Manuel Schönthaler

Es ist der 26. Mai 2022 und ich sitze im Berliner Osten im Ortsteil Buch - wie bezeichnend dieser Ortsname doch gerade wortwörtlich für die Arbeit an diesem Buch ist. Heute ist Vatertag und bis auf eine einzige Herrenrunde ist es ruhig draußen - genau richtig, um zu schreiben. Ich blicke durch mein riesiges Dachfenster auf die große mächtige Eiche auf der gegenüberliegenden Straßenseite, die ihre volle Pracht und Größe hier so unverfälscht auf mich ausstrahlt. Ich fühle mich gestärkt und unglaublich stolz auf dieses Buchprojekt, das vor einem halben Jahr auf Kreta⁶⁶ seinen Anfang nahm. Dort konkretisierte sich durch die Begegnung mit Markus, wie bereits im Vorwort erwähnt, der Impuls dafür, endlich meine eigene Geschichte zu erzählen und sie in Form dieses Buches zu veröffentlichen. Da bei mir *#justfuckindoit* nicht nur eine Floskel, sondern gelebte Wirklichkeit ist, begann ich nur kurze Zeit später damit, eine Umfrage unter meinen bisherigen Podcastgästen und einigen interessanten Menschen für künftige Interviews zu starten, ob sie Lust auf ein Buchprojekt hätten. Die Resonanz war überraschend.

Denn wie bereits zu Beginn meines Podcastformates im August 2020 war auch jetzt der Zuspruch überwältigend, insbesondere bei den Menschen, die ich darin spüren konnte. Irgendwie hatte ich die Zahl zwölf für die Anzahl der Geschichten in diesem Buch im Gefühl. Deshalb dauerte es nicht lange, bis neben mir zehn weitere AutorInnen ihre Bereitschaft zur Mitwirkung an diesem Buch zusagten. Sogar unter Verzicht ihrer Tantiemen zu Gunsten des gemeinnützigen Zweckes für die Initiative „Gesunde Autonomie-Entwicklung für emotionale Freiheit“. Nur der zwölfte Platz blieb noch offen und ich fragte mich zum ersten Mal, ob es dann nicht halt einfach nur elf AutorInnen sein sollten. Doch fast im selben Moment erhielt ich eine Nachricht von Lucila aus Argentinien, die mich nach dem Titel des Buches von Prof. Dr. Franz Ruppert fragte, über das wir seinerzeit in Por-

⁶⁶ <https://youtu.be/QQ4FgJgGfsU>

tugal gesprochen hatten: „*Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft*“, hieß es. Mein Verstand wollte mir weis machen, dass Lu ja gar nicht in das Projekt passte und bestimmt kein Interesse hätte, da sie nur Spanisch und Englisch spricht, wir aber ein deutschsprachiges Buch schreiben wollten. Doch ich erzählte ihr davon und vertraute auf meine Intuition, die letztlich richtig lag. Lu hatte nämlich riesige Lust und teilt mit ihrer großen Herzenergie die gemeinsame Vision, die ich mit diesem Projekt verfolge.

Der Kick-Off-Call folgte also noch vor Weihnachten und ich erstellte ein Projektdokument, in dem ich den Rahmen des Buchprojektes zusammenfasste und mit den AutorInnen teilte. Durch meinen Kontakt mit einem unabhängigen Presseportal hatte ich bereits einen geeigneten Verlag an der Hand, in dem das Buch erscheinen sollte. Doch bereits in den kommenden Wochen - die Schreibphase war für Januar 2022 angesetzt - sollten einige Veränderungen auf mich zukommen, mit denen ich jetzt noch gar nicht rechnete. Denn mein erklärtes Ziel war die Veröffentlichung am 21.3.2022, meinem Geburtstag und dem zweijährigen Jahrestag des ersten deutschen Corona-Lockdowns. Ich hatte entgegen meines sonstigen Naturells einen klaren Projektplan erstellt, innerhalb dessen ich die Umsetzung und Veröffentlichung des Buches anstrebte. Aufgrund meiner hohen intrinsischen Motivation baute ich so viel Energie auf und pushte sie in die Gruppe, dass ich in meiner Euphorie völlig übersah, der Schwangerschaftszeit dieses Babys genügend Zeit zu geben, um sich gesund, natürlich und ohne Entwicklungsstrauma zu entwickeln. So geschah es dann schließlich, dass diese Energien irgendwann innerhalb des Systems kollidierten und sich im Rahmen von Bedürfniskonflikten an verschiedenen Stellen zeigten.

Während ich also die ersten Interviews für die Buchbeiträge führte und die AutorInnen zu schreiben begannen, geschah es nicht nur, dass mein eigener Text weit vor der Deadline fertig wurde, sondern auch eine Autorin das Projekt verließ. Ich traf nämlich eine weitreichende Entscheidung zu Gunsten unserer Sichtbarkeit: ich veröffentlichte das komplette Interview mit Flo, welches wir schon im September 2021 für die *#justfuckindoit*

Podcastserie aufzeichneten, bereits Mitte Januar als Video⁶⁷. Ein voller Erfolg, wie sich zeigte! Es ist von allen bisher geführten Podcast-Interviews das bei weitem am meisten geklickte. Das liegt wohl nicht nur am Thema Nahtod, sondern auch an der bei ihm spürbaren hohen Energie und gab damit meiner Intuition recht, dass es richtig ist, es bereits vorab im Original zu veröffentlichen. Auch wenn es zunächst bedeutete, dass das einen Bedürfniskonflikt auslöste und wir plötzlich nur noch elf AutorInnen waren. Dieser schüttelte mich enorm durch, ich fühlte mich ohnmächtig und kam in innere Not - ohne Trauma-Arbeit hätte ich das Buchprojekt fast eingestellt. Das führte mich dann auf die Insel Gavdos, wo ich während des heftigsten Wintereinbruchs seit über zehn Jahren eine Woche unerwartet strandete und eine unglaublich wertvolle Zeit der Erdung erleben durfte. Das Kurzvideo auf der Schweinefarm⁶⁸ oder das inzwischen meistgeklickte über das Thema Auswandern⁶⁹ zeigen das eindrucksvoll. Das verschaffte mir die nötige Ressourcierung, um die damit zusammenhängenden Energien zu sortieren und dem Projekt mit einer völlig neuen Ausrichtung zu begegnen: absoluter Leichtigkeit.

Ich ließ jetzt zu, dass es langsamer und leichter im eigenen Tempo gehen durfte und ich nicht für die Erfüllung der Bedürfnisse anderer verantwortlich war. Ich erkannte, dass ich meine eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellen und diese auch in das Projekt einfließen lassen durfte. So geschah es, dass ich mich an das Podcastinterview mit Veronika⁷⁰ aus dem September erinnerte, in dem es um das Thema Energie und das Gesetz der Anziehung ging. Ich sprach sie noch einmal an, ob sie nicht Lust hätte, doch als Autorin mit dabei zu sein, und diesmal spürte sie ein klares Ja - sie sagte zu und half mir, die verstrickten Energien in der Gruppe aufzulösen und zu transformieren. So kam mit ihrer positiven Energie eine gehörige Portion frischer Wind und neuer Drive dazu. Gleichzeitig zog sich eine weitere Autorin aus dem Projekt zurück, für die es sich nicht mehr stimmig anfühlte, ihre persönliche Geschichte im gesteckten Rahmen zu er-

⁶⁷ <https://youtu.be/sdZurIj6AI0>

⁶⁸ <https://youtu.be/8M5gls3cPE4>

⁶⁹ <https://youtu.be/FO0rN4opuRg>

⁷⁰ <https://youtu.be/05x64UXPV6Q>

zählen. Ich bemerkte dadurch, dass ich mich auch mit meinen eigenen Bedürfnissen im Buchprojekt vom bisher geplanten Verleger nicht in der Form gesehen fühlte, wie ich es mir für das Projekt wünschte. Plötzlich war also wieder ein Platz frei, der jedoch sehr schnell und stimmig mit Andrea besetzt wurde, die bereits einen fast fertigen Text zum Thema Angst in der Schublade hatte, der nur darauf wartete veröffentlicht zu werden.

Durch diese zahlreichen Wechsel und die damit verbundenen inneren Prozesse ergaben sich auch äußere Ortswechsel auf meiner Reise, die mich zusätzlich energetisch einnahmen und zu Verzögerungen beim geplanten Timing führten. So führte mich meine Reise auf die Azoren, wo ich in einer toxischen Umgebung landete und lernen durfte, wie ich es eben nicht mehr haben will, um mich gesund davon abzugrenzen. Dabei erkannte ich zunehmend, was mir wichtig ist und worauf ich besonderen Wert legen möchte: gesunde Bedürfniskommunikation, emotionale Abgrenzung und ein klares Commitment zum Projekt. Meinen inneren Bedürfniskonflikt brachte ich deshalb beim Verleger in Kontakt, der sich dort zwar rational auflösen lies, aber emotional weiterhin in mir und im Projekt spürbar war. Das hemmte meine energetische Präsenz im weiteren Umsetzungsprozess und führte dazu, dass zeitweise die Luft heraus zu sein schien. Glücklicherweise bekam ich hier mit Beginn des Lektoratsprozesses die achtsame Unterstützung von der wunderbaren Swenja, die mich lehrte, rosa Elefanten⁷¹ im Raum zu benennen - damit waren Bedürfniskonflikte und wahrgenommene Inkongruenzen gemeint. So gelang es mir, jetzt all das in Kontakt zu bringen, was ich bereits seit einiger Zeit spürte, zum Teil ignorierte oder nicht wahr haben wollte. Dabei lernte ich, mich gesund abzugrenzen und Bedürfnissen zu kommunizieren.

Ich entschied also nach dem Reißen der ersten Veröffentlichungs-Deadline und im Zulauf auf den nächsten angepeilten Termin im Monat darauf, dass ich zu Gunsten eines entspannten und achtsamen Lektoratsprozesses vom äußerlich erzeugten Termindruck durch notwendige Vorbereitungen zum Buchdruck loslassen durfte. Somit entschied ich mich schweren Herzens, den Veröffentlichungstermin auf Unbekannt zu verschieben, den

⁷¹ Musikvideo von „Sarah Lesch - Der rosa Elefant“: <https://youtu.be/gRdpTRTNKb8>

Vorverkauf zu stoppen und die Wahl des Verlages wieder zu öffnen. Das fiel einem Anteil von mir aus menschlichen, aber auch aus moralischen Gründen schwer, doch es fühlte sich energetisch richtig an. Das brachte neue Leichtigkeit und einen Flow in den bereits laufenden Lektoratsprozess hinein und führte auch dazu, dass ich Lust bekam, Swenja persönlich in Berlin zu besuchen, um gemeinsam in dieser Energie zu kreieren. Auch wenn es gleichzeitig ruhiger in der Buchgruppe wurde und die bis kurz nach der Schreibphase wöchentlich stattfindenden AutorInnencalls nun nicht mehr stattfanden, wirkte es sich sehr positiv auf die jeweilige Hingabe sowie Wertschätzung der Texte und damit den einzelnen Geschichten der AutorInnen aus.

Der wunderbare Oliver, der seinerzeit bereits als Gast zum Thema Digitalisierung in meinem Podcast zu Gast⁷² war, unterstützte mich mit seiner kreativen Genialität, seinem visionären Denken und seiner liebevollen Spitzfindigkeit für praktische Tools bei der Kreation von Konzepten und Ideen zur Positionierung und Vermarktung des Buches. Er half mir, kleine Teaservideos⁷³ zu produzieren, die wir aus meinem auf Reisen gesammelten und unstrukturiert abgespeicherten Material zauberten. Die Autorin Andrea bereicherte das Unterstützerteam dabei mit ihren sprachlichen Fähigkeiten und Interessen, indem sie die Gedichte von Lucila direkt aus dem Spanischen ins Deutsche übersetzte. Das ist der Verständlichkeit und damit Wirkung ihrer Worte ungemein zuträglich. Gleichzeitig öffnete sie durch ihre Verwurzelung in Italien eine interessante Tür, um das Projekt künftig nicht nur auf Englisch, Spanisch und Portugiesisch, sondern auch auf Italienisch übersetzen zu können.

Parallel sammelte ich weitere persönliche Erfahrungen in puncto Beziehungen und familiärer Konflikte, vor denen ich mich in den letzten Monaten seit Beginn des Projektes gedrückt hatte. So landete ich dann über Umwege via Münster, wo ich der Spur einer weiblichen Begegnung auf dem Pico Ruivo⁷⁴ in Madeira folgte, die ich dort während meines Aufent-

⁷² <https://youtu.be/aKfkzdDLWzA>

⁷³ <https://youtu.be/zHcYVrYzaGg>

⁷⁴ <https://youtu.be/7EvM6MCGDXs>

halts im März machte, wieder bei meinen Eltern in der Nähe von München. Ich realisierte dort, dass ich die letzten Monate vor mir selbst wegelaufen war und versucht hatte, einen Teil meiner eigenen Bedürfnisse zu ignorieren: das Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und Liebe. Durch den Schlaganfall meines Vaters und den schweren Sturz meiner Mutter während meiner Abwesenheit realisierte ich, dass das Leben endlich ist und es jederzeit vorbei sein kann. So konnte ich meinen Eltern mit all meiner Liebe und Wertschätzung für das begegnen, was sie mir in meinem bisherigen Leben Kraft ihrer zur Verfügung stehenden Ressourcen trotz traumatisch bedingter Bedürfniskonflikte alles geschenkt haben - wie etwa mein Leben. Das wusste ich jetzt viel mehr zu schätzen als jemals zuvor, was mir die Kraft und Zuversicht gibt, meinen eigenen Weg zur Erkenntnis, Heilung und in die Selbstliebe heute immer stetig weiter zu gehen.

Im Sinne der gesunden Autonomie durfte ich dieses System nach einigen Trauma-Aufstellungen bei Franz Ruppert dann aber auch wieder loslassen und mich erneut auf die Reise begeben, um nicht wieder in der symbiotischen Verstrickung des mütterlichen Systems stecken zu bleiben. Was ich dort im Rahmen meiner energetischen Reinigung alles erlebte und wie es ab jetzt für mich weitergeht, das liefert Stoff für mehrere weitere Bücher, in denen ich mich künftig noch viel tiefer mit den Psychodynamiken und komplexen Verstrickungen von toxischen Systemen beschäftigen mag. Die Geburt des Buches erfolgt nun nach etwas mehr als neun Monaten gesunder Entwicklungszeit und zahlreicher Ruhepausen für innere Prozesse auf Madeira, wo ich gerade diese Zeile hier ergänze und mir die magische Energie meiner absoluten Trauminsel enorme Kraft gibt.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all jenen bedanken, die dieses Buch mit ihrer Unterstützung, Energie und Liebe möglich gemacht haben. Egal, wo du dich also womöglich in meinen Zeilen in diesem Buch wiedererkennst, fühle dich stets in deinem ganzen Sein und deiner individuellen Qualität wertgeschätzt, auch wenn du vielleicht einmal das Gefühl hast, falsch verstanden oder nicht richtig gesehen worden zu sein. Es hat alles seinen Grund, warum wir genau das erfahren und erleben, was wir tun. Ich möchte dich einladen dich zu fragen, welches Geschenk in dieser Er-

fahrung liegt und was du daraus für dich mitnehmen kannst. Projektion, Abwertung, Kampf oder Flucht sind nie die Lösung, sondern sich den eigenen Emotionen zu stellen birgt immer die einzigartige Chance, den eigenen traumatischen Verstrickungen ein Stückchen weiter auf den Grund zu folgen.

Dieses Buch möchte dazu mit all seinen Facetten einen inspirierenden und damit wertvollen Beitrag leisten, zusammen mit deiner Selbstwirksamkeit die Welt zu einem besseren Ort machen, der nicht immer und immer wieder durch neue Retraumatisierungen zurück in die alten Verletzungen führen muss, sondern ein Ort der gegenseitigen Wertschätzung, Liebe und Verbundenheit sein kann. Deshalb möchte ich dich dazu einladen, durch deine Selbstreflexion deinen ganz eigenen Beitrag dafür zu leisten und genau in diesem Moment dem Menschen deine Wertschätzung und Liebe zu zeigen, an den du dabei gerade denkst.

Let's #justfuckindoit.

Anything is possible.

Aus tiefem Herzen in Verbundenheit und Liebe,

Manuel.

AutorInnen-Kurzbiografien

(in der Reihenfolge der Erscheinung im Buch)

Manuel Schönthaler



Manuel Schönthaler wurde 1979 als Einzelkind in Bad Neuenbürg im Nordschwarzwald geboren und wuchs in der Nähe von München auf. Noch während seinem Abitur 1999 wurde er Vater einer Tochter und heiratete 3 Jahre später ihre Mutter. Er begann eine Ausbildung zum Fachinformatiker und arbeitete 15 Jahre erfolgreich im IT-Vertrieb.

Nach seiner Scheidung beendete er dort seine Karriere und entschied sich für eine Weiterbildung zum Coach & Trainer, worauf er eine psychotherapeutische Ausbildung bei Paracelsus anschloss, die er schließlich in der Traumaheilung vertiefte. 2021 begann er, ortsunabhängig als digitaler Nomade in Südeuropa zu leben und gründete 2022 die *#justfuckindoit LLC*, wo er bis heute als Autor, Coach und Traumaheiler wirkt. Seit 2023 ist er auch als Soundhealer und Straßenmusiker tätig und entschied sich 2024 sein Wirken mit der Handpan auf der Insel Madeira zu vertiefen.

E-Mail: lets@justfuckindoit.it

Webseite: www.justfuckindoit.de

Autoren- & Herausgeberseite:

<https://www.justfuckindoit.de/autor-und-herausgeber-manuel>

Aktion: als BuchleserIn schenke ich dir wahlweise ein zusätzliches Einzelcoaching (90 Minuten bei 1 oder 2 Jahren Laufzeit, 60 Minuten bei 3 oder 6 Monaten Laufzeit) im Wert von derzeit bis zu 150€, das du bei deiner voll bezahlten Teilnahme im Langzeitcoachingprogramm⁷⁵ flexibel abrufen kannst. Oder falls du stattdessen Interesse an einer ICH-Arbeit⁷⁶ zur Traumaheilung hast, schenke ich dir bei Buchung einer Einzel- oder Gruppenarbeit eine kostenlose ICH-Beratung (30 Minuten) im Wert von 49€ dazu, die du vor oder nach deiner Aufstellung in Anspruch nehmen kannst. Mit dem Code „So Geht Freiheit 2024“ kannst du eines dieser beiden Angebote wahrnehmen.

⁷⁵ <https://www.justfuckindoit.de/langzeitcoaching>

⁷⁶ <https://www.justfuckindoit.de/ich>

Walter Quiring



Walter Quiring wurde 1982 in Pavlodar (Kasachstan) geboren. Nach zehn Jahren unbeschwerter Kindheit, kam die erste Herausforderung: 1992 ging es als Russlanddeutscher zurück in die "Heimat". Mit allen Vor- und Nachteilen als Ausländer, gelang die Integration dennoch über gute Noten und Bestleistungen im Sport, schnell und einfach. Danach begann der Standardweg über eine Ausbildung als Werkzeugmechaniker zu Job, Ehe und Haus.

Doch als das nicht das erhoffte Glück brachte, kam die große Unzufriedenheit mit Schlafstörungen. Fast zeitgleich änderte jedoch ein Buch über Finanzen und die richtige Einstellung die Sicht auf sein ganzes Leben. 2018 ließ Walter in Deutschland alles hinter sich und wanderte in die Schweiz aus. Dort beschäftigte er sich mit den Themen finanzielle Freiheit, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität. Mit der finanziellen Freiheit folgte 2020 die nächste Auswanderung nach Bulgarien, wo er zwei Winter verbracht hat.

Die letzten drei Sommer reiste er mit einem zum Camper umgebauten VW T3 durch Europa und begleitet Menschen zu einem Leben mit mehr Leichtigkeit und Fülle. Sowohl spirituell wie finanziell gibt er ihnen seine Erfahrungen weiter und ermutigt sie, aus der Komfortzone in ein besseres Leben zu starten.

E-Mail: startyourboost@gmail.com

Website: www.startyourboost.com

Autorenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autor-walter>

Veronika Stamos



Veronika Stamos kam 1975 als Erstgeborene in Mannheim auf die Welt und ist im Rhein-Neckar-Kreis aufgewachsen. Schon während ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau war ihr bewusst, dass das nicht alles gewesen sein kann. Es folgten Stationen in der Kreditabteilung der Bank, als Vertriebsleiterin in einer Bäckerei, als Assistentin und Projektmanagerin sowie in dieser Zeit ein nebenberufliches Studium des Wirtschaftsingenieurwesens, bis sie schließlich 2012 im Personalbereich landete.

Der rote Faden ist das Thema „Arbeit mit Menschen“, der sich seit der Tätigkeit als Vertriebsleiterin immer wieder findet. So absolvierte Veronika 2018 eine einjährige holistische Ausbildung zum Coach, die ihr ihre Berufung aufgezeigt hat. Seitdem folgten verschiedene energetische Ausbildungen, die ihre Arbeit unterstützen. Aktuell lebt sie in Deutschland, verbringt jedoch auch einen Großteil auf Kreta.

E-Mail: veronika@veronikastamos.one

Webseite: www.veronikastamos.one

Autorinnenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autorin-veronika>

Markus Langer



„Die Glücklicheren sind die, die sich nicht drum scheren, was andere denken. Die, die Rollen brechen und Erwartungshaltungen verweigern, die Trends ignorieren und Ihre Zeit für wirklich wichtige Dinge nutzen. Irgendwann ist auch dein Leben vorbei. In 100 Jahren spätestens wird Dich kein Mensch mehr persönlich kennen. Mach dein Ding. Für nichts anderes ist Zeit.“

Markus Langer war immer schon anders als andere Kinder. Immer am Zweifeln, immer am Suchen. Auf der Suche nach dem großen Glück im Außen, bis er gelernt hat, dass man das große Glück nur in und mit sich selbst finden kann. Er sucht weiter. Immer weiter.

Der 1968 geborene Münchner lebt heute in Tschechien und auf Kreta. Er tourt mit seinem inzwischen 3. Kabarettprogramm durch die Republik und begeistert mit seinen Geschichten die Menschen. Sein Lebensmotto „auf der Suche nach Freiheit“ hat er sich mit seiner eigenen Marke „Arschlecken350“ schützen lassen. Das dazugehörige Bier ist mittlerweile weit über die bayerischen Landesgrenzen hinaus zum Kult geworden. Sein viraler Antiheld Sepp Bumsinger ist seit 2016 in den sozialen Medien millionenfach geklickt worden. Als Schauspieler stand er bereits auf zahlreichen Bühnen und spielte in Krimiserien wie „Der Bulle von Tölz“, „Rosenheim Cops“ oder „SOKO München“.

Webseite: www.markuslanger.de

Autorenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autor-markus>

Lucila Pappalardo



Lucila Pappalardo wurde in Buenos Aires, Argentinien, Südamerika als älteste von zwei Schwestern und Tochter von bildenden Künstlern geboren. Sie studierte Unternehmensmanagement und Web-entwicklung an der Universität.

Danach arbeitete sie bis 2015, bis sie sich aufgrund einer tiefen existenziellen Leere entschied, die Welt, die sie in Buenos Aires aufgebaut hatte, zu verlassen und von diesem Moment an mit ihrem Partner auf eine Weltreise ohne geplante Rückkehr zu gehen.

Dies war der Beginn ihres Weges der inneren Wandlung, der sie Jahre später durch eine ziemlich lange Periode des Loslassens führte, in der mehrere Bereiche ihres Lebens gleichzeitig zusammenbrachen und sie sich noch mehr den größten Ängsten stellen musste, die sie in sich trug.

Heute widmet sie sich dem Teilen ihrer Erfahrungen und Erkenntnisse durch ihr Buch „Beyond Fear“, das sie geschrieben hat und aus dem du ausgewählte Gedichte hier im Buch findest, hält Empowerment-Vorträge und erledigt einige Remote-IT-Jobs als digitale Nomadin.

E-Mail: lucilapappalardo@gmail.com

Autorinnenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autorin-lucila>

Bastian Schaller



Bastian Stefan Schaller wurde 1990 in Lichtenfels geboren und ist in ländlicher Umgebung aufgewachsen. Er studierte nach dem Gymnasium Elektro- & Informationstechnik. 2017 arbeitete er kurz als Ingenieur und machte sich dann zusammen mit seinem Bruder Lukas selbstständig.

Seit 2011 beschäftigten sich die beiden intensiv mit der inneren Intelligenz des Körpers. Dort erforschten sie die Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen, Bewegung, Gewohnheiten sowie Gedanken-Hygiene auf die Förderung der Gesundheit und auf die menschliche Potentialentwicklung. Dabei stießen die beiden Brüder auf die Methoden Jahrtausende alter Traditionen. In den letzten Jahren rückte der Fokus dabei auf die Re-Kultivierung der männlichen Sexualenergie.

2021 war Bastian Mitbegründer des gemeinnützigen, ideellen Vereins "Moksha Movement - Bildungsverein für gesundheitsfördernde Lebensweise zur Selbsthilfe menschlicher Potentialentfaltung". Beide Brüder überließen diesem gemeinnützigen Verein im gleichen Atemzug sämtliches bis dato aufgebautes Vermögen.

E-Mail: bastian@moksha-movement.com

Webseite: www.moksha-movement.com

Autorenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autor-bastian>

Andrea Erhard



Foto: Irmgard Brand Fotokunst

Andrea Erhard wurde 1982 im bayerischen Illertissen als drittes von vier Kindern geboren. Gleich nach dem Abitur 2001 zog es sie in die Welt hinaus als Au-Pair-Mädchen nach Spanien. Anschließend studierte sie Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien mit Schwerpunkt Spanien und Lateinamerika in Passau.

Während ihres Studiums verbrachte sie längere Zeit in Brasilien und der Dominikanischen Republik. Ihre berufliche Laufbahn startete Andrea 2009 in der Fernsehbranche in München. Nach nur fünf Jahren Vollzeittätigkeit begann ihre Suche nach beruflicher Erfüllung und sie absolvierte Fortbildungen zu Tierkommunikation, Hypnosetherapie und Familienstellen. Seit Ende 2019 lebt sie mit ihrem Partner und Hund in Mittelitalien auf dem Land.

E-Mail: info@andreaerhard.de

Webseiten: www.andreaerhard.de / www.self-made-minimalist.com

Autorinnenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autorin-andrea>

Flo Goette



Florian Goette („Flo“), geboren 1980 in Bad Tölz, ist ein Unternehmer, Investor und Visionär mit vier erfolgreichen Startups. Nach einem tragischen Gleitschirmunfall im Alter von 23 Jahren war Flo querschnittsgelähmt und lag eine Woche im Koma. Durch seine Nahtoderfahrungen verlor er seine Angst vor dem Tod, fand seinen Schlüssel zum Erfolg, wurde Extremsportler und bestieg den höchsten Vulkan der Erde.

Flo begann mit 18 Jahren als Softwareentwickler und startete mit 27 Jahren seine Karriere als Serienunternehmer. Seit 2017 widmet er sich als Gründer der Gemeinwohl-Kryptowährung Neco der Umsetzung seiner Vision eines nachhaltigen Finanzsystems. Als Experte für Blockchain, Kryptowährungen und Cloud Computing wurde Flo in „The Top 100 People in Finance“ (Top 100 Magazine) und „The 10 Most Inspiring Entrepreneurs of the Year 2021“ (The CIO Times) gewählt, während Neco für die „50 Most Admired Companies of the Year 2021“ (The Silicon Review) ausgezeichnet wurde. 2022 erschien „Heroes, Leaders, Legends“, ein kollektives Buchprojekt u.a. mit Oprah Winfrey, Deepak Chopra, Joe Vitale, Jack Canfield, Pat Sampson.

Als digitaler Nomade lebt er in vielen Ländern und Kulturen der Welt. Seine größten Hobbies sind Gleitschirmfliegen, Tauchen, Bergsteigen, Kitesurfen, Yoga und Meditation.

E-Mail: flo@flogoette.com

Webseite: www.neco.finance

Autorenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autor-flo>

Leon Hirschring



Leon Hirschring wurde 1997 in einem kleinen Dorf zwischen Köln und Bonn, geboren. In der Kindheit durfte er erfahren was für Konsequenzen es hat nicht für sich selbst einzustehen. Durch jahrelanges Mobbing kam er dazu seinen eigenen Tod zu akzeptieren.

Bereits mit 16 Jahren fing er eine Ausbildung als Verwaltungsfachangestellter beim Staat an und versuchte das System von Innen heraus zu verändern. Durch eine jahrelange chronische Magen-/Darmkrankheit, seine Arbeit für den Staat und die darauffolgenden Erfahrungen unter anderem im Finanzvertrieb realisierte er, dass es eines neuen Systems bedarf. Heute ist er nach Südamerika ausgewandert und baut sich dort ein Online-Unternehmen auf.

Neben dem Thema Finanzen, in dem er bereits knapp sechs Jahre Praxiserfahrungen mit Höhen und Tiefen sammeln durfte, fokussiert er sich vor allem auf das Thema Heilung mit Frequenzen. Ganz nach dem Motto: *„Wenn du das Universum verstehen möchtest, denke in Begriffen von Frequenzen, Schwingungen und Energie.“*

Feste Hobbies neben dem Business sind unter anderem Musik und verschiedenste Sportarten. Er sieht das Leben als ganzheitlich und zusammenhängend, weshalb er spannende Erfahrungswerte in nahezu allen Lebensbereichen hat.

E-Mail: leon.hirschring@gmail.com

Autorenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autor-leon>

Dr. phil. Lilian Katharina Seuberling



1984 geboren, in einer Berliner Straße aufgewachsen, führte ihr Weg nach dem Studium in Bayern und dem Aufbau des sexualpädagogischen Aufklärungsprojekts KISS (Kommunikation Ist Super Sexy) nach Berlin. Dort arbeitete sie als Mitarbeiterin des Projekts The Aesthetics of Applied Theatre / Theatre as Therapy und brachte ihr erstes „Wunschbaby“ Embodied Relations in die Welt - ihre Promotion an der FU Berlin zu körperorientiert arbeitenden Therapieformen.

Als Gestalttherapeutin, Mediatorin und Aufstellungsleiterin wirkte sie viele Jahre in Berlin und begab sich dann zu Fuß von der eigenen Haustür startend, schwanger mit ihrer Tochter, auch auf eine äußere Reise Richtung Peru. Seit dem sind drei Jahre ins Land gezogen, in denen sie weite Teile Europas schwanger und später mit Baby durchwanderte, um schließlich alleine mit Kleinkind ihr Zielland Peru zu bereisen.

Immer der leisen Stimme der Seele auf der Spur, ermutigt sie Menschen ihre Liebesbeziehungen zu leben und ihrem Seelenruf zu folgen.

E-Mail: lilian@bewegung-im-leben.com

Webseite: www.bewegung-im-leben.com

Autorinnenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autorin-lilian>

Winnifred Lachner



1993 in Nürnberg geboren, reiste sie berufsbedingt durch die Eltern schon früh viel umher. Durch die vielen Neuanfänge ist sie geschickt im Kontakt mit Mitmenschen geworden und hat ein besonders feines Gespür für ihr Gegenüber entwickelt. Sie hat es sich deshalb zur Aufgabe gemacht anderen gezielt weiterzuhelfen, wenn

sie ihre Richtung im Leben suchen.

Winnifred studierte nach dem Schulabschluss Internationales Technologiemanagement. Daneben hat sie eine Leidenschaft für das „Erschaffen“ und „Erfinden“ neuer sowie der Weiterentwicklung bereits bestehender Dinge. Deshalb studierte sie ihm Anschluss "Digitales Unternehmertum". Ihr Lieblingsthema „der Mensch“ ist ihr Hauptfokus, deshalb bildet sie sich im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit aktiv weiter.

Winnifred gründete 2021 die Emotionplus Academy und begleitet dort Menschen bei emotionalen, mentalen und gesundheitlichen Herausforderungen im Alltag, im Job und im Business.

E-Mail: emotionplus.academy@gmail.com

Webseite: www.emotionplus-academy.com

Autorinnenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autorin-winnifred>

Tina Reimer



Tina Reimer wurde 1979 in Mannheim geboren. Ihr faszinierender Lebensweg begann mit einer Hotelfachausbildung. Es folgten 16 Jahre Karriereleiter in den Bereichen Eventmanagement, Marketing und Künstlermanagement. Das Reisen und die Musik wurden somit früh fester Bestandteil ihres Schaffens.

Seit 2015 arbeitet Tina ortsunabhängig und selbständig. Sie begleitet Menschen vor allem auf ihrem Weg ihre Träume zu erspüren und auch zu leben. Seit 2020 integriert sie ihre Leidenschaft zu Tanz und Musik in ihre Arbeit. Sie schreibt selbst Songs und steht als Künstlerin auf der Bühne. Zurzeit entwickelt sie ihre eigene Show, in der sie ihre Berufung schöpferisch umsetzt, Menschen zum Leben ihrer Träume zu inspirieren.

E-Mail: info@tinareimer.de

Webseite: www.tinareimer.com

Autorinnenseite: <https://www.justfuckindoit.de/autorin-tina>