

Wer verteilt das Glück? 

Bastian Aue

WER VERTEILT DAS GLÜCK?

Eine Erzählung über das Glück im Leben

„Dieser verdammte Mittwoch. Dieser verdammte eine Mittwoch gab mir den Rest“, denke ich wütend an diesen Tag zurück, der schon mit Regen begann. Ich erfuhr, dass ich meinen Job verliere, und als wäre das nicht schon genug, wartete zu Hause meine Frau mit gepackten Taschen. Sie teilte mir mit, dass sie mich verlassen werde.

„Wenn, dann kommt alles auf einmal, und immer dann, wenn man es nicht erwartet“, hatte mir mein Großvater immer gesagt. „Und er hatte recht“, fluche ich.

Seitdem sind einige Wochen vergangen. Ich verfluche das Leben und finde alles nur noch ungerecht. Meine Lebensfreude ist auf dem Nullpunkt. „Ich habe dieses Leben so satt!“, resigniere ich.

Schon wieder lümmle ich auf dem Sofa herum, wie so häufig in den letzten Wochen. Seit diesem Mittwoch ist einfach alles zerstört und nichts mehr wie vorher.

Ich zappe mal wieder durch das Fernsehprogramm und bleibe bei einer dieser unzähligen Talkshows hängen. In dieser wird gerade ein Musikproduzent befragt, wie er zu

all dem Erfolg gekommen sei. Er beginnt seine Antwort mit einer Frage: „Wer verteilt das Glück?“, höre ich aus seinem Mund und mich durchfährt es im ganzen Körper. „Ja, wer verteilt eigentlich dieses Glück?“, frage ich mich und brülle kurz danach den Fernseher an: „Bei mir war er ja äußerst großzügig damit!“ Ich nehme noch einen ordentlichen Schluck von meinem Bier. Ich bin genervt. „Ich bin genervt vom Leben, von diesen Klugscheißern, und mein Bier ist auch schon wieder alle.“ Nach einigen weiteren Bieren und noch mehr Gefasel in dieser Talkshow schleppe ich mich müde und frustriert ins Bett. Ich hoffe, dass sich irgendetwas ändern wird, in meinem tristen und so lustlosen Leben.

„Wer verteilt das Glück?“, geht mir plötzlich durch den Kopf und ich sitze aufrecht im Bett, an die Decke starrend. Wie ich so dasitze, bemerke ich, dass sich ein Entschluss in mir festigt: „Ich mache mich auf die Reise. Ich suche nach denjenigen, die mir ein Stück vom Glück abgeben und für das Verteilen vom Glück verantwortlich sind. Ja, ich werde diejenigen finden, die sich mit Glück auskennen, und von ihnen will ich lernen glücklich zu sein.“

Ich bin wie elektrisiert von dem Entschluss. So viel Energie und Begeisterung habe ich lange nicht mehr verspürt. „Doch wo soll ich anfangen?“, frage ich mich. Ich springe aus meinem Bett und hole meinen Laptop. Ich durchforste das Internet und bleibe begeistert bei einem „Glücksforscher“ hängen. „Na, der sollte es doch wissen“, johle ich und schmeiße mich wieder in die Fluten des Internets. In den nächsten Stunden finde ich neben dem „Glücksforscher“ noch viele weitere Personen, Gruppen und Organisationen, die sich auf unterschiedliche Art und Weise mit dem Glück beschäftigen. Meine Liste mit Menschen, die ich besuchen möchte, füllt sich. „Da habe ich mir ja einiges vorgenommen. Aber ich bin bereit! An mir kommt das Glück jetzt nicht mehr vorbei“, mache ich mir selbst Mut, als ich merke, wie lang meine Liste mittlerweile geworden ist.

Die nächsten Tage sind gespickt mit Kontaktaufnahmen, Telefonaten und Terminvereinbarungen. Als erstes ist der „Glücksforscher“ an der Reihe. Das scheint mir ein guter Einstieg zu sein. Vielleicht erhalte ich von ihm bereits alle Infos zum Glücklichwerden, sodass ich mir die anderen

Besuche sparen kann. Ich hoffe, dass er bereits eine ähnliche Reise hinter sich hat und sich in der Welt über die unterschiedlichsten Wege zum Glück bestens auskennt. „Vielleicht hat er das Beste, die Quintessenz des Glücks sozusagen, herausgefiltert“, denke ich und hoffe, dass sich so mein Leben endlich zum Guten wenden wird. Ich kann es kaum erwarten loszulegen.

Zwei Tage später ist es dann endlich so weit, ich packe meinen Rucksack und fahre los – zu Herrn Felix, dem „Glücksforscher“.

Der Glücksforscher

Als ich die angegebene Adresse erreiche und aus meinem Auto blicke, sehe ich ein mehrgeschossiges Gebäude in einer nicht so angenehmen Gegend. „Er lebt im Plattenbau“, schießt es mir durch den Kopf. „Soll so etwa Glück aussehen?“ Trotz der Enttäuschung schnappe ich meinen Rucksack und mache mich auf zur Haustür. Ich finde die Klingel „Glücksforscher“, drücke und denke mir meinen Teil. Sofort geht der Summer, so als ob er direkt hinter der Tür auf mich gewartet hätte. Ich bin gespannt.

Herzlich empfängt er mich an seiner Tür und bittet mich herein. „Er sieht eher durchgeknallt als glücklich aus, aber nett“, denke ich mir. Wir sitzen am Tisch und ich nippe an meinem Kaffee. „Mmmmh, schön, dass ich vorbeikommen und Ihnen Fragen zum Glück stellen darf“, versuche ich das Gespräch zu beginnen. „Ja gerne! Ich bin immer froh über Glücksinteressierte“, freut er sich und ich spüre eine Begeisterung und auch einen gewissen Druck, so als ob sein ganzes Wissen aus ihm herausplatzen müsste. „Was mich am meisten interessiert, ist, ob es jemanden gibt, der das

Glück verteilt, und wenn ja, warum nicht alle gleich viel bekommen“, beginne ich direkt mit der wichtigsten Frage. „Wer weiß, wie lange ich noch hier sein möchte, denn so ganz wohl fühle ich mich nicht“, höre ich in mich hinein. „Da haben Sie eine schöne Frage mitgebracht“, entgegnet mir Herr Felix, „die ist gar nicht so einfach zu beantworten. Ich beschäftige mich mit dem Glück und dem Glücklichenwerden seit vielen, vielen Jahren. Es gibt ganz unterschiedliche Ansätze und Antworten darauf, aber wie Sie selbst sehen, bin auch ich bisher vom Glück verschont geblieben“, fährt er fort. „Es gibt immer mal wieder kurze Momente, in denen ich sehr glücklich bin, wenn ich zum Beispiel etwas Schönes erfahre oder wenn sich etwas Hoffnung breit macht, dass sich meine Situation verbessern wird. Aber ob es jemanden gibt, der das Glück verteilt, darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht“, wirkt er etwas konsterniert.

Wir plaudern noch über sein Leben, seine Enttäuschungen, seine Motivation, sich mit dem Glück zu beschäftigen, „die ganz ähnlich der meinen ist“, stelle ich fest. Er erzählt mir von seinen Glücksseminaren, die er gerade plant, und dass

er versucht, dafür Teilnehmer zu finden. Auch mich lädt er natürlich ein, mein Interesse hält sich jedoch in Grenzen, zumal ich mir das Ergebnis meines Besuches bei ihm anders vorgestellt hatte.

Etwas enttäuscht lasse ich mich in meinen Stuhl zurückfallen und starre auf meinen Kaffee: „Da beschäftigt sich jemand seit vielen Jahren mit Glück und ist immer noch so unglücklich wie zuvor. Alle weiteren Fragen kann ich mir schenken.“ Ich bin frustriert.

Er erzählt mir noch von einem „Ministerium des Glücks“, welches eine junge Frau gegründet habe, vielleicht könne sie mir mehr Antworten auf meine Fragen geben. Doch ich habe erst mal genug von diesen „Glücksmenschen“ und mache mich auf den Weg nach Hause.

Ich brauche jetzt etwas Handfestes. Einen Menschen, der fest im Leben steht und weiß, was Glück im Leben bedeutet, und dieses auch lebt.

Auf der Fahrt nach Hause gehen mir diese Gedanken durch den Kopf: „Wenn meine Glückssuche so beginnt,

dann kann ich mich ja freuen, wie das weitergeht. Wenn der sich jetzt schon so viele Jahre mit dem Glück beschäftigt und auf der Suche nach Antworten ist, wie lange werde ich dann suchen müssen?“ Gedankenversunken biege ich in meine Straße ein, in meiner Wohnung schmeiße ich den Rucksack in die Ecke und mache mir erst mal ein Bier auf.

Der erfolgreiche Unternehmer

„Neuer Tag, neues Glück“, lese ich gerade auf einer dieser Zitateplattformen übers Glück. Und so scheint es wirklich. Mein alter Freund Morti hat mir ein Treffen mit Herrn Bündinghaus vermittelt. Herr Bündinghaus ist ein erfolgreicher Unternehmer, immer gut gelaunt, seit Jahrzehnten verheiratet und ein Mann der Tat. „Was für ein Glückspilz“, male ich ihn mir als Prototyp des Glücksmenschen aus.

Mit einem freudigen und strahlenden Lächeln begrüßt mich Herr Bündinghaus in seinem Head Office: „Sie müssen Paul Hidding sein. Schön, dass Sie hier sind. Ich habe 15 Minuten für Sie Zeit. Wie kann ich Ihnen helfen?“

„Hallo, Herr Bündinghaus, herzlichen Dank, dass Sie sich die Zeit für mich genommen haben. Ich bin auf der Suche nach dem Glück und jemandem, der mir erklären kann, wie ich auch ein Stück des Glücks abbekommen kann. Gibt es jemanden, der für dessen Verteilung verantwortlich ist?“, fasse ich meinen Grund des Besuchs zusammen. Ich fühle

mich etwas beschämt, dass ich seine Zeit mit so einem banalen Thema verschwende.

„Und warum kommen Sie dann zu mir? Ich bin nicht glücklich. Ich habe Geld, kann mir einiges leisten, aber ich bin auch einsam. Meine Frau weiß so gut wie gar nichts über das, was ich hier so mache. Wir führen ein Leben in Parallelwelten. Meine Kinder sehe ich, wenn überhaupt, am Wochenende oder bei Familienfesten. Ich strahle mit meiner Freude meine Sorgen weg und meinen Mitarbeitern hilft es auch nicht, wenn ich hier traurig und mit mieser Laune durch das Unternehmen laufe“, antwortet er mir mit einer offenen und direkten Art, wie ich sie nicht erwartet hätte. Ich bin baff und starre ihn an, als er fortführt: „Ich musste hart arbeiten für all das, was ich mir hier aufgebaut habe. Es liegt alles in uns, aber das Glück ist mir irgendwann auf dem Weg verloren gegangen. Zu Beginn habe ich mich riesig über die ersten Kunden, die Mitarbeiter oder über die Erfüllung der ersten Aufträge gefreut. Doch dann war ich irgendwann so im Kreislauf eingespannt, dass ich keine Zeit und Muße mehr dafür hatte, mich um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern. Sie sind mir einfach

entglitten. Und jetzt ist es zu spät. Ich bin Mitte sechzig, habe ein tolles und aufregendes Leben geführt und viel bewegt. Aber glücklich hat mich das nur zu Beginn gemacht.“

„Warum habe ich Erfolg und Reichtum immer mit Glück in Verbindung gebracht?“, wundere ich mich gerade fassungslos.

Herr Bündinghaus ergänzt: „Befassen Sie sich mal mit dem Buddhismus und den alten und weisen Lehren aus Indien, Asien usw. Da sollten Sie fündig werden. Doch vermutlich müssten Sie dann ausreisen, denn in unserer Welt haben diese Ansichten keinen Platz. Hier herrscht das Prinzip des Stärkeren, und die materiellen Güter, vor allem das Geld, stehen vor dem Menschen. So ist das nun mal, auch wenn sich gerade eine leichte Veränderung der Denke anbahnt. Zum Beispiel kann man hier auch Yoga machen oder mal in der Mittagspause meditieren, wenn einem danach ist. Das ist alles soweit schön und gut, doch fehlen der westlichen Welt die Güter oder besteht Gefahr, diese an andere zu verlieren, dann drehen sie alle durch.

Zurück zu Ihrem Thema, Herr Hidding. Um mehr über das Glück zu erfahren, sollten Sie mal in einen Tempel gehen. Zu den Buddhisten, da können Sie vor Ort erleben, was die alles machen, um dem Glück näher zu kommen“, sagt er, als seine Assistentin gerade zur Tür hereinkommt, um ihn an seinen nächsten Termin zu erinnern. „Sehen Sie, das Rad dreht sich weiter“, grinst er mich an. „Vielen Dank für Ihre Zeit und die offenen Worte. Ich wünsche Ihnen alles Gute und weiterhin viel Erfolg“, bedanke ich mich und Herr Bündinghaus schreitet aus dem Büro.

„Viel Erfolg habe ich ihm gewünscht. Was für ein Käse. Glück hätte ich ihm wünschen sollen“, haue ich mir vor die Stirn. „Nichts war´s mit dem Prototyp des Glücksmenschen ... alles reine Fassade!“ Deprimiert nehme ich meine Tasche und mache mich auf den Weg nach draußen.

„Erfolg macht glücklich“, so lautet der allgemeine Slogan im Volksmund. „Nach dem heutigen Gespräch würde ich sagen, dass Erfolg eher eine Droge ist, der man hinterherjagt, um diesen kurzen Moment des Glücks zu spüren, wenn man irgendetwas erreicht oder bekommen hat. Und

der so schnell wieder verfliegt, weil es schon ein neues Ziel zu erreichen und zu verfolgen gilt. Man baut sich seinen eigenen Käfig, der mag zwar golden sein, ist aber immer noch ein Käfig ...“, wird mir klar.

„Der Buddhismus steht auch auf meiner Liste. Gut, dann geht ´s als Nächstes dahin. Die Lehre ist auch wesentlich älter und bis jetzt habe ich nur Gutes darüber erfahren. Außerdem ist es immer lohnend, die Lehre direkt von seinen Begründern zu erfahren“, mache ich mir für den nächsten Besuch Mut.

„Was für ein Tag ...“, lasse ich mich auf mein Sofa fallen und die heutigen Erlebnisse erst mal sacken.

Der Buddhist

Das Gespräch mit Herrn Bündinghaus klingt immer noch nach. „Irgendwie ein trauriger Anblick. Schaut man hinter die strahlende und lächelnde Fassade, fängt es schnell an zu bröckeln“, denke ich. Jetzt habe ich auch verstanden, was er damit gemeint hat, dass wir durchdrehen, wenn unsere materiellen Güter, in diesem Fall mein Geld, in Gefahr sind. „Als ich die Post vom Anwalt meiner Frau mit den Unterhaltsansprüchen geöffnet habe, habe ich dieses Prinzip deutlich in mir wahrnehmen können“, stelle ich fest.

„Nun aber zurück zum Glück“, fokussiere ich mich. Ich habe versucht, in dem buddhistischen Tempel - ich wusste gar nicht, dass es hier einen in der Stadt gibt - anzurufen und einen Termin auszumachen, leider ohne Erfolg. Ich schnappe also spontan meine Tasche und mache mich einfach auf den Weg. Es fühlt sich gut an und ich bin schon sehr gespannt, was mich heute erwartet.

Auf dem Weg zu dem Tempel kommt mir etwas ganz anderes in den Sinn: „Was hat es mit der Ehrlichkeit und den versteckten Gefühlen auf sich? Was macht das mit mir selbst? Bei Herrn Bündinghaus war da auch etwas mit seiner Ehrlichkeit. Er versteckt sich, weil er denkt, dass er ein stets gut gelauntes Vorbild sein muss. Verstelle ich mich auch? Unterdrücke ich etwas in mir? Ist das vielleicht ein Grund für mein Unglück? Das klingt ja fast nach Therapie“, denke ich und schüttle den Kopf.

Ich bin angekommen. Ich stehe vor einem wunderschönen und imposanten Gebäude. Die Tore sind weit geöffnet und ein herrlicher und gut gepflegter Garten lädt zum Eintreten ein. Dieser Einladung folge ich gerne. Ich fühle mich wie in einer anderen Welt. Diese Ruhe, diese Kraft und diese Erhabenheit, die dieser Ort ausstrahlt – unglaublich.

Als ich diesen Ort auf mich wirken lasse, erblicke ich jemanden, der gerade die Blumen gießt. „Darf ich ihn ansprechen? Welche Regeln gelten hier überhaupt? Na typisch, Paul läuft mal wieder los, ohne sich vorab zu informieren. Das war es auch, was meiner Frau Linda immer so

missfiel. Ich war stets unvorbereitet und verplant“, gehe ich hart mit mir ins Gericht.

Ich beobachte ihn eine Weile und dann gehe ich auf ihn zu: „Ähmm, entschuldigen Sie, kann ich Sie etwas fragen?“, stottere ich ziemlich unsicher. Der Mann stellt behutsam die Gießkanne ab und lächelt mich an: „Schön, dass Sie hier sind. Was führt Sie zu uns?“ Allein diese Stimme und ihre Klangfarbe beruhigen und besänftigen mich sofort. „Ich möchte etwas über das Glück und dessen Verteilung erfahren“, bitte ich ihn. Seine Augen schauen mich an und er beginnt zu lächeln. „Glück finden wir ausschließlich in uns selbst und diese Innenschau erfordert viel Disziplin“, beginnt er zu sprechen. Wir schlendern durch den Garten und steuern auf eine Bank zu. Wir setzen uns und er fährt fort: „Es bedeutet, dem Geist die Arbeit abzunehmen, indem man ihm einen festen Ablauf gibt. Wir meditieren mehrmals täglich und beginnen stets um 3:30 Uhr in der Früh. Wir haben einen festen Lehrplan, unsere Mahlzeiten sind einfach und jeder hier hat seine feste Aufgabe. Ich kümmere mich um den Garten. Nur wenige sind wirklich bereit zur inneren Einkehr. Und noch weniger sind bereit,

sich in die Hände eines Meisters zu begeben. Wie steht es mit Ihnen?“ „Mit mir?“, frage ich. „Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht, mir geht es hauptsächlich um das Glück und wie man einen Teil vom Glück abbekommt“, ergänze ich. „Nun“, lächelt er freundlich, „wie ich sehe, haben Sie noch einen langen Weg vor sich.“ Er steht auf, begibt sich zurück zu seinen Blumen, nimmt die Gießkanne wieder in die Hand und beginnt die Blumen zu gießen. „Das soll jetzt unser ganzes Gespräch gewesen sein? Was für eine Frechheit, lässt er mich hier jetzt einfach so stehen. Ich dachte, diese Buddhisten sind immer freundlich und hilfsbereit, doch jetzt empfinde ich seine Reaktion eher dreist und unhöflich, ja fast arrogant“, schimpfe ich in mich hinein.

Ich bedanke mich dennoch, drehe mich um und begeben mich Richtung Ausgang des Gartens. „Na, das war ja jetzt mal eine Erkenntnis. Die weisen Herren aus dem Buddhismus, von wegen weise, abblitzen lassen haben sie mich“, fasse ich für mich die Begegnung mit dem Buddhisten zusammen.

Wütend verlasse ich das Grundstück und laufe ein bisschen umher. Ich bin aufgewühlt und sauer. „Aber worauf bin ich eigentlich sauer? Auf seine Reaktion? Darauf, dass ich keine Antwort von ihm erhalten habe? Darauf, dass ich jetzt auch nicht weiter bin als vorher?“, frage ich mich durchaus verwirrt.

Nach einigen Minuten habe ich mich etwas beruhigt und mir kommen wieder die Fragen über Ehrlichkeit und Unterdrückung in den Sinn. „Gibt es wirklich Anteile in mir, die ich unterdrückt habe? Sollte ich mich vielleicht mal in eine Therapie begeben? Aber gleich eine Therapie, ist das wirklich nötig?“, mache ich mir so meine Gedanken.

Ich beschließe einkaufen zu gehen und mir heute Abend etwas Leckeres zum Essen zu machen: Es wird Lasagne geben.

Beim Kochen denke ich noch mal zurück an meinen Besuch bei den Buddhisten heute: „Warum brauchen sie so strenge Regeln und Systeme? Es klingt für mich ja wie ein Gefängnis, in das sie sich freiwillig hineinbegeben. Findet

man das Glück in solch einem Gefängnis? Wird man dafür mit Glück belohnt, dass man sich in ein so strenges Regelsystem begibt und sich ihnen unterwirft?“ Spontan schreit alles in mir NEIN! Doch gleichzeitig finde ich es auch faszinierend, wie ruhig und gelassen der Herr Buddhist war und was für eine starke Wirkung und Ausstrahlung der ganze Ort besaß. Der Ort allein war pures Glück, doch ihn zu erhalten ist wohl mit Arbeit verbunden. Vermutlich habe ich nur einen Bruchteil von dem erfahren, was es wirklich damit auf sich hat ...

Ich bemerke: „Das ist ein ähnliches Schema wie bei Herrn Bündinghaus. Auch er begibt sich in ein System mit gewissen Regeln und muss in diesem hart arbeiten. Das fühlt sich alles komisch an. Glück zu erlangen, nur durch Unterwerfung und hartes Arbeiten – das mag ich so nicht akzeptieren.“

„So, jetzt aber erst mal leckere Lasagne“, freue ich mich und lasse den Tag entspannt mit einem Glas Wein ausklingen.

Die Psychotherapeutin

Die nächsten Tage lässt mich das Verdrängungsthema einfach nicht mehr los. Ich habe so ein Gefühl, dass ich ganz tief in mir Dinge vergraben habe. Außerdem begleitet mich diese - mal leicht, mal stärker - auftretende depressive Stimmung. „Leide ich vielleicht unter einer Krankheit, gibt es die Unglückskrankheit?“, bin ich besorgt.

Nach einigen Tagen des zähen Ringens habe ich beschlossen, mich in eine Therapie zu begeben. „Naja, zumindest mal ausprobieren“, rudere ich etwas zurück und mache mich auf die Suche nach einem Therapeuten.

„Woher soll ich wissen, welche Therapieart die richtige für mich ist? Es ist ja der Wahnsinn, was es alles gibt“, macht sich Ratlosigkeit in mir breit. Nach einigen Telefonaten merke ich zudem, dass Therapeuten ziemlich gefragt zu sein scheinen, denn entweder sie nehmen gar keinen mehr an oder es gibt monatelange Wartelisten. Nun gut, wenn es so sein soll, dann werde ich schon die oder den Richtigen finden. Und so ist es dann auch: Frau Hühne-

mann-Denlo, philosophische Therapie. Sie hat noch freie Plätze und das Telefonat mit ihr fühlt sich auch gut an. Wenige Tage später mache ich mich auf den Weg zu ihr.

Die Begrüßung ist nett und diskret. Nach einem ersten Kennenlernen und Abtasten haben wir folgende Themenfelder für die nächsten Gespräche herausgefunden: zurück in die Kindheit und Aufarbeitung der Familienthemen; Ängste anschauen; herausfinden, was ich wirklich will und was nicht; beobachten und notieren, welche Situationen in mir diese depressive Stimmung auslösen; klären, was ich mir selbst nicht geben kann und deshalb von anderen brauche; überlegen, ob ich Antidepressiva nehmen möchte. Zum Schluss spricht Sie noch eine Empfehlung aus: „Als ersten und wichtigsten Schritt sehe ich die Baustellen in und mit Ihrer Familie. Diese scheinen der größte Fels auf Ihrem Weg zum Glück zu sein.“ „Puuuh“, seufze ich „ich bin geschafft.“

Das fühlt sich mit ihr alles richtig und sinnvoll an, doch gehen mir viele Grundsatzfragen durch den Kopf: „Warum müssen wir uns eigentlich wieder zusammenbauen und

uns vom angerenteten Mist trennen? Warum ist das Leben nicht so vorgesehen, dass jeder von Anfang an genau das tut, wonach ihm ist und wofür er gemacht wurde? Dann dürfte sich doch diese ganze Glücksthematik auch erledigt haben. Und nicht nur die Glücksthematik, sondern sämtliche Kriege, Kämpfe, Leiden usw. Wie ist dieses Drama denn in unser Leben gekommen? Irgendjemand musste doch diesen ‚Defekt‘ mit- und dann das Spiel ins Rollen gebracht haben. Ich bin verwirrt und überfordert.“

Ich muss mir selbst noch mal meinen Entschluss klarmachen: „Jedenfalls steht eins für mich fest: Ich werde noch einige Gespräche mit Frau Hühnemann-Denlo führen. Antidepressiva nehme ich aber nicht.“ Ich habe das Gefühl, dass ich mir selbst ein Stück näher komme. „Schon verrückt, dass man dafür manchmal andere Menschen braucht“, denke ich.

Die nächsten Tage sind ziemlich intensiv und ein Wechselbad der Gefühle. Mal fest entschlossen, mal unsicher und vollkommen verwirrt.

„Okay, packen wir es an. Als Erstes ist die Familie dran. Ich war schon lange nicht mehr bei meinen Eltern und so ein Gespräch habe ich auch noch nie mit ihnen geführt. Ich bin mir unsicher, wie ich das anstellen und beginnen soll. Was wird da alles hochkommen und wird die Familie eventuell auseinanderbrechen, wenn wirklich mal alles auf den Tisch kommt?“, bin ich entschlossen und unsicher zugleich. Ich bekomme Angst und gleichzeitig macht sich eine Richtigkeit in mir breit, dass es an der Zeit ist, diese Familienthemen anzugehen.

Familie

Ein zarter, ein erster Versuch wird heute gestartet. Ich treffe mich mit meinen Eltern. Und zum ersten Mal nicht in ihrem Haus, sondern an einem neutralen Ort und auch draußen, wo wir ein Stück in der Natur gehen können. Das macht es schon mal nicht so eng und starr. „So aufgereggt war ich schon lange nicht mehr, als ich meine Eltern besucht habe. Mann, Mann, Mann, auf was habe ich mich hier eingelassen?“ , machen sich Zweifel an meiner Entscheidung breit.

Ich bin bereits 30 Minuten früher an unserem vereinbarten Treffpunkt. Ich konnte es zu Hause einfach nicht mehr aushalten.

„Was ist in unserer Familie nicht alles unausgesprochen ... Wir kommen zusammen und reden vorrangig über andere. Was soll das?“ , frage ich mich.

„Sie wollen mich zurück in ein gesichertes, ein ihnen bekanntes und vertrautes Schema haben, damit sie sich keine Sorgen mehr machen müssen, und wenn man dann wieder in diesem Schema ist, machen sie sich Sorgen, dass

man sein eigenes Leben nicht genug lebt und keine Freude hat. Ich habe den Eindruck, dass ihre Sorgen um mich eigentlich die Sorge ist, dass sie etwas falsch gemacht und dadurch mich und mein ganzes Leben zerstört haben. So schlimm war meine Kindheit jetzt auch nicht. Eben eine ganz normale Kindheit mit entsprechenden Erlebnissen, die nicht so schön waren. Doch diese erlebt doch jedes Kind“, kreisen die Gedanken in mir.

Als ich so in Gedanken vertieft dasitze, klopft es plötzlich an der Fensterscheibe und ich zucke zusammen: meine Eltern.

Ich sehe ihnen ihre Anspannung und Nervosität an und sie wohl auch mir. Ich wundere mich: „Haben wir so viele Geheimnisse voreinander, dass wir ein Schauspiel spielen müssen? Wir kennen uns doch in- und auswendig, warum dann diese Show?“ Ich steige aus und meine Mutter umarmt mich und drückt ganz fest zu. Sie kann ihre Tränen nicht verkneifen und auch ich fange an zu weinen. Mein Vater kann das besser, als er mich ebenfalls feste drückt. Die ganze Anspannung, die sich im Vorfeld oder vermutlich in den ganzen letzten Jahren angestaut hat, fällt langsam

ab. Wir kriegen nur Floskeln raus und sind dankbar, dass wir einfach gehen können und uns nicht permanent in die Augen schauen müssen. Die Weite und die frische Luft tun gut. Nach einigen Metern bricht es aus mir heraus, dass ich mit ihnen über meine Kindheit, meine Erlebnisse und meine Sorgen und Ängste sprechen möchte. Und auch über unser Verhältnis und unsere Verschwiegenheit und unsere Gewohnheit, über andere Menschen zu sprechen. Meine Eltern nehmen das erst mal alles stillschweigend hin und sagen kaum ein Wort. Es prasselt alles nur so aus mir heraus. Wir gehen und gehen und reden über viele Kindheitserlebnisse und auch über nicht so schöne Erfahrungen in meiner Kindheit. Hin und wieder drückt mich meine Mutter, so als ob ihr das alles unendlich leid tue, dass sie mich davor nicht bewahren konnte oder sie selbst schlichtweg mit ihrem eigenen Leben überfordert waren. Vermutlich haben sie auch noch Themen, die sie gerne mit mir aufarbeiten möchten. „Sind die Erlebnisse in meiner Kindheit schuld für mein nicht vorhandenes Glück?“, frage ich mich.

Nach einiger Zeit wird es still und wir gehen, ohne ein paar Worte zu sagen, einfach nebeneinander her. „Für heute ist wahrscheinlich auch genug gesagt und das darf erst mal verarbeitet werden“, wird mir klar. Wieder auf dem Parkplatz angekommen, verabschieden wir uns herzlich. Ich winke ihnen noch nach und falle völlig erledigt in mein Auto. „Wow, damit hätte ich jetzt nicht gerechnet“, bin ich überrascht. Ich fühle eine große Dankbarkeit und ganz tief in mir breitet sich noch etwas aus... Ist das Glück? Irgendetwas beginnt in mir zu heilen. Ich sitze noch einen kurzen Moment im Auto und mache mich dann auf den Heimweg. Heute stehen keine weiteren Aktivitäten an, außer einem heißen Bad.

Am nächsten Morgen blicke ich noch mal auf das gestrige Treffen zurück: Es war aufwühlend und schön zugleich. Wir haben es geschafft, uns nicht zu verletzen, und gleichzeitig haben wir viel Wahrheit ausgesprochen. Wir haben es auch zum ersten Mal geschafft, ausschließlich über uns und unsere Gefühle zu sprechen – das hat es noch nie gegeben. Es war tief bewegend und öffnend. Ich habe das Gefühl, dass dies ein guter erster Schritt war, um unsere

Beziehung und unsere Themen aufzuarbeiten, auch wenn dies sicherlich Zeit benötigen und hin und wieder noch Missverständnisse und Enttäuschen hervorrufen wird.

Und gerade bin ich wirklich glücklich über dieses Treffen. „Meine Eltern sind auch irgendwie cool“, muss ich schmunzeln.

Ab ans Meer

Ich muss erst mal raus hier. Die letzten Tage und Wochen war ordentlich Bewegung drin und ich bin echt erledigt. Es ist mir alles zu laut und zu hektisch und jeder Winkel erinnert mich hier an irgendein Erlebnis.

Das Meer bewirkt bei mir immer wahre Wunder. Wenn ich am Meer stehe, ist es so, als ob ich mit der Welt verbunden wäre und alle Sorgen verschwunden wären.

Die nächsten Tage pendele ich nur zwischen Wohnung und Strand. Genieße leckere Fischbrötchen und die unendliche Weite und die frische Luft des Meeres. Ach, hier einmal zu leben, das wäre traumhaft. Es ist wie in einer anderen Welt. Noch kann ich mir das nicht leisten, aber wer weiß.

Sport und gesundes Essen

Ich bin wieder zurück und die Tage am Meer haben echt gutgetan. Motiviert von der frischen Luft und angesteckt von der Energie des Meeres, verspüre ich Bewegungsdrang und die Lust, etwas an meiner Ernährung zu ändern. Außerdem habe ich gelesen, dass Bewegung und gute Ernährung auch zum Glücksgefühl beitragen. Zudem könnte es meine Verspannungen und meine Lethargie lösen und in mir eine neue Vitalität erwecken lassen. „Na, dann los“, motiviere ich mich selbst.

Ich buche mir einen dieser neuen und praktischen Onlinekurse, die Trainings- und Ernährungsprogramme zusammen anbieten, und es kommt mir auch noch gelegen, dass ich trainieren kann, wo und wann ich will. Ich mag es einfach nicht, in diese Trainingsstudios zu fahren und dort gemeinsam mit anderen irgendwelche Kurse zu machen oder Gewichte zu stemmen. Ich fühle mich gut und starte die ersten Tage voll durch. Da scheint wirklich etwas dran zu sein, dass Sport und richtige Ernährung glücklich machen.

Nach fünf Tagen nimmt meine Motivation jedoch spürbar ab und es wird zur Qual. Ich war noch nie so wirklich sportbegeistert, und diese stupiden Übungen und diese aufwendige Zubereitung des Essens sind wirklich anstrengend und beflügeln mich nicht mehr. Höchstens danach ist man glücklich, dass man es geschafft hat oder eben essen kann, aber die Handlungen an sich sind für mich reine Qual. Es ist das Prinzip der Belohnung, das ich schon als kleines Kind ätzend fand. „Tue etwas und dann bekommst du dafür eine Belohnung, weil du das so gut gemacht hast.“ Das hat bei mir noch nie auf lange Sicht funktioniert. Entweder ich habe direkt Spaß bei einer Sache, dann bleibe ich auch dran oder eben nicht, dann höre ich damit irgendwann auch wieder auf. Weil ich mich mal wieder von irgendeinem Hype anstecken lasse und denke: „Na du könntest ja auch mal wieder Sport treiben und dich besser ernähren“, greife ich auf solche Programme zurück. Ich frage mich dann gar nicht, ob ich das überhaupt will, sondern laufe schön in diesem Film mit, bis ich es dann irgendwann zum Kotzen finde. Dieses Spielchen darf auch aufhören.

Der Minimalist

Mich reizen schon immer Menschen, die sich von all ihrem Ballast befreien und nicht mehr viel zum Leben brauchen. „Weniger ist mehr“ und diese ganzen klugen Ratschläge gehen gerade mehr in Resonanz als je zuvor. „Doch was heißt das wirklich? Befreit man sich wirklich von seinem Ballast? Ist man dann wirklich glücklicher? Und wenn man weniger hat, dann hat man ja wirklich wenig und man kann sich nicht mehr an den Dingen selbst erfreuen“, mache ich mir so meine Gedanken. Es klingt für mich noch nach einem Widerspruch und deshalb treffe ich heute jemanden, der genau so lebt und nur noch 200 Dinge in seinem Besitz hat. Alex ist sein Name und ich bin echt gespannt.

Alex strahlt, als wir uns begegnen. „Immer strahlen alle“, fällt mir auf. „Es umgibt ihn so eine Unbekümmertheit und so eine Leichtigkeit, das ist ziemlich reizvoll, das kann ich nicht leugnen“, gebe ich zu.

Bei einem Spaziergang erzählt mir Alex, warum er einen Großteil seiner Sachen verkauft und verschenkt hat und

jetzt nur noch 200 Dinge besitzt. Er schwärmt davon, wie befreiend es wirkt, wenn man seine Dinge abgibt und sich nicht mehr um deren Erhalt oder Pflege kümmern muss. Man habe dann viel mehr Freizeit und könne so die Dinge machen, worauf man gerade wirklich Lust habe. Es klingt für mich vorrangig nach dem Motto: Eigentum verpflichtet. „Doch was ist mit der Freude an den Dingen?“, frage ich Alex. Daraufhin ist seine Antwort: „Die habe ich. Doch dafür muss ich sie doch nicht besitzen! Dadurch, dass ich sie mieten oder mir leihen kann, bin ich viel flexibler und habe sie nicht an meinen Hacken, wenn ich sie gerade nicht haben möchte. Und das Schöne daran ist auch, dass, wenn ich sie gerade nicht haben möchte, jemand anderes sie benutzen und seine Freude mit diesen Dingen haben kann.“ „Das ist irgendwie einleuchtend und hört sich gut an“, finde ich.

Wir plaudern noch ein bisschen und Alex erzählt mir von seinen Erlebnissen, seinen Erfahrungen und dann habe ich auch genug gehört. Mit Worten ist er nämlich nicht so sparsam und minimalistisch. Die Leichtigkeit und Unbekümmertheit vom Anfang ist jetzt verflogen und er wirkt auf

mich wie ein Lehrer, der mir seine Vorstellung aufdrängen möchte. Ich habe genug und verabschiede mich höflich.

„Mir scheint, als ob er versucht hat, seinen psychischen Ballast dadurch abzuwerfen, dass er seine Dinge weggegeben hat“, wird mir klar. In mir macht sich auch ein Gefühl breit, dass dies eher Ideologie ist und in der Praxis nicht wirklich immer funktionieren mag. Außerdem liebe ich es, meine eigenen Dinge zu haben, und ich möchte nicht alles mit jedem teilen. Dennoch war das Treffen mit Alex spannend und inspirierend. Mein Resümee: Es geht darum, sich mit den richtigen Dingen zu umgeben. Und das werde ich an mir selbst überprüfen.

Als ich nach Hause komme und meine Post öffne, finde ich erneut ein Schreiben vom Rechtsanwalt. Die erste Rechnung und die Kalkulation des zu leistenden Unterhalts an meine Frau ... „Die Höhe der Rechnung hat mit Minimalismus mal überhaupt nichts zu tun. Und kann ich die Rechnung auch mit jemand teilen?“, muss ich schmunzeln, als ich an das Teil- und Leihprinzip von Alex denke.

Der Mönch

„Rituale, Regeln und Systeme. Für mich fühlt sich das immer noch nach Zwang und erneuter Unterordnung an. Und wer hat wiederum diese Regeln und Systeme überhaupt erstellt? War derjenige glücklich? Wenn ja, warum brauchte er dann diese ganzen Regeln? Fragen über Fragen ...“, zweifle ich an der Sinnhaftigkeit. „Warum unterwerfen sich Menschen Regeln, Prinzipien und Abläufen? Und dann auch meist so strikt. Wir Menschen neigen zum Übertriebenen und Extremen. Vielleicht muss ich größer denken ... Die ganze Welt ist voll von selbst geschaffenen Systemen, Normen, Regeln: Nennen wir sie Gesetze, Moral, Bibel, Koran, spirituelle Lehren. Warum machen wir so etwas? Bauen wir sie uns als eigene Orientierung? Als Grundpfeiler auf dem Weg zu unserem eigenen Glück?“, rede ich mich in Rage. „Ich glaube vielmehr, dass sie aus der Angst geschaffen wurden, aus der Angst, den Halt, die Orientierung zu verlieren, vom Weg abzukommen, und im Grunde haben sie Angst vor sich selbst. Und das lässt mich dann doch sehr stark zweifeln, ob solche Angstgebilde uns zum Glück füh-

ren können. Ach was, sie können es nicht!“, haue ich auf den Tisch.

„Möchte ich jetzt überhaupt noch einen weiteren Menschen kennenlernen, der sich in so starke Regeln und Systeme begibt? Ja, irgendetwas zieht mich da noch hin“, verschaffe ich mir Klarheit. Ich habe das Gefühl, noch nicht alles erfahren zu haben.

Neben dem buddhistischen Tempel gibt es einen weiteren Ort, an dem hier in der Stadt Mönche leben. Es ist ein Benediktinerkloster und dort finden auch Seminare und Workshops statt. Es scheint mir ein etwas aufgeschlossener und weniger strikter Ort zu sein. Hier kann man sich in Auszeiten und in Phasen der Stille begeben, auch wenn man nicht Mitglied des Klosters ist.

Ich fahre mit dem Auto auf den Parkplatz und es sieht auf den ersten Blick aus wie eine Schule oder ein Verwaltungsgebäude, an dem nebenan eine Kirche steht. „Das hatte ich mir anders vorgestellt“, bin ich etwas enttäuscht. Ich neh-

me meinen Rucksack und mache mich auf zu Pater Siegbert, mit dem ich hier verabredet bin.

Pater Siegbert empfängt mich freundlich und mit einem Lächeln. Da ist es schon wieder, dieses entspannte Lächeln. Wir schlendern durch die Gebäude und er zeigt mir, was das Kloster alles anbietet. Es kommt mir schon ein wenig wie eine Verkaufstour vor und ich kann mir ein Schmunzeln nicht verkneifen: Ein Mönch als Verkäufer – das ist zumindest mal etwas anderes und modern. Mir begegnen weitere Mönche, aber auch viele normal gekleidete Menschen. Es ist hier auch ziemlich viel Trubel. „Das hätte ich so nicht gedacht“, merke ich.

Wir setzen uns mit einem Tee auf die Bänke der Cafeteria. Die Szenerie ist schon ziemlich eigenartig und wirkt auf der einen Seite so gewöhnlich und andererseits sitze ich hier mit einem Mönch. Pater Siegbert beginnt zu erzählen, dass ihr Tagesablauf im Wesentlichen vorgegeben und durchgeplant ist und um 5 Uhr mit dem morgendlichen Gottesdienst beginnt. Anschließend folgen, je nachdem zu welcher Arbeit man eingeteilt ist, Tätigkeiten für die Verwal-

tung und Unterhaltung des Klosters sowie Öffentlichkeitsarbeit. Regelmäßig finden auch Stunden der Fortbildung statt, in denen sie sich mit Philosophien und Biografien bekannter Persönlichkeiten beschäftigen. Zeit zur freien Verfügung besteht am Abend.

Wir sitzen noch immer in dem Café, schweigen und lassen die Worte nachwirken. Wir trinken unseren Tee und nach einigen Minuten muss Pater Siegbert zum nächsten Termin. Wir verabschieden uns und ich bleibe noch ein wenig auf der Bank sitzen. „Das war jetzt wirklich ein kurzes Treffen und über Glück habe ich hier auch nicht viel erfahren können“, stelle ich etwas enttäuscht fest.

„Warum braucht der Mensch diese Art der Struktur? Vertrauen sie sich denn selbst nicht genug? Sind wir wirklich so unfähige Wesen, die eine äußere Struktur und Orientierung brauchen? Was würde das für einen Sinn ergeben?“, beginne ich mir wieder Fragen zu stellen.

Ich denke noch etwas nach: „Mir fällt immer mehr auf, dass sich Menschen ihrem eigenen Glück verpflichtet füh-

len. Sie begeben sich in fremde Systeme und versuchen in ihnen glücklich zu werden und ihre Erfüllung zu finden. Vielleicht sind die Mönche deshalb so entspannt, weil sie ihre Verantwortung an ein fremdes System abgegeben haben. Und dieses System kann auch Leben oder Gott heißen. Vielleicht ist das ein Weg, um glücklich zu sein? Die Verantwortung an das Leben und Gott abgeben.“

Ich spüre zumindest eine Erleichterung, die Last der Verantwortung abzugeben. „Wer sagt eigentlich, dass man die Verantwortung für sein Leben tragen muss? Interessant ...“, finde ich.

„Apropos Verpflichtung, morgen steht der Termin beim Arbeitsamt an. Meldepflicht, was für ein schreckliches Wort“, lehne ich die gesamte Situation ab.

Das Arbeitsamt

„Was für ein mieses Gefühl“, spüre ich. Mein Magen zieht sich zusammen und ich habe das Gefühl, ununterbrochen auf die Toilette zu müssen. „Ich hasse solche Termine, zu denen ich hin muss, obwohl sich alles in mir sträubt. Ich kann es nicht leiden, wenn das System zuschlägt und ich mich fügen muss. Und da ist er wieder, dieser Druck. Unser System besteht so viel aus Druck und Zwang, als ob die Menschen an sich bereits falsch wären, sodass es diesen Druck benötige, um sie zu korrigieren und zu führen“, schüttle ich den Kopf.

„Dieses Gehetze, etwas tun zu müssen und einen Beitrag zu leisten, woher kommt das eigentlich? Und wer sagt überhaupt, dass das stimmt?“, frage ich mich gerade. „Ich glaube schon, dass die Natur des Menschen prinzipiell so ist, etwas zu tun, etwas zu schaffen. Doch darf dies aus uns selbst herauskommen und nicht mit Druck und Hineingepresse in irgendein System geschehen. Diese Erkenntnis ist nicht neu und dennoch ist sie so wenig umgesetzt. Ich fühle mich hier gerade mehr zu einem Job gezwungen, als dass

er mir Glück schenken könnte“, bemerke ich. „Gilt das vielleicht auch für mich selbst? Geschieht in mir auch vieles aus einem bestimmten Druck, einem Zwang heraus und nicht aus meinem Inneren? Galt die ganze Wut anstatt dem Arbeitsamt und diesem Termin eigentlich mir selbst?“, wird es mir gerade bewusst. Mist, ich fühle mich ertappt.

Ich werde aufgerufen und bin gespannt, was mich erwartet. Nach einer halben Stunde bin ich wieder draußen und es war so ganz anders als erwartet. Wir haben natürlich über meine berufliche Situation, aber auch über meine Lebenskrise gesprochen. Sie hat mir sogar einen guten Coach empfohlen. Das war ein konstruktives Gespräch. Ich bin überrascht von dem Einfühlungsvermögen, ja von dem Mitgefühl. Ich merke deutlich, wie sich eine gewisse Leichtigkeit in mir breit macht. „Aber ist Mitgefühl jetzt auch Glück?“, frage ich mich. Mitgefühl tut richtig gut, auch wenn es nicht unbedingt zu einer Lösung der Situation beiträgt. „Mitgefühl ... Wann hatte ich das letzte Mal Mitgefühl mit jemandem? Und ich meine jetzt nicht Mitleid. Und wie steht es eigentlich mit meinem eigenen Mitgefühl mir selbst gegenüber? Ich haue ziemlich oft auf mich drauf und

lehne mich zutiefst ab. Woher kommt das und warum mache ich so was? Das ist doch reine Selbstsabotage“, stelle ich fest. Mir scheint, es gibt noch reichlich Themen, die ich mit meiner Therapeutin besprechen kann.

Und noch zwei Dinge sind mir hängen geblieben: „Man braucht einen Job, eine Aufgabe hier im Leben, um glücklich zu sein“ und „Sicherheit gibt Freiheit.“ So hatte ich das noch nie gesehen. Ich dachte immer, dass Sicherheit eine Einschränkung, eine Einengung mit Grenzen ist. Es war die Vorstellung, dass diese Grenzen meine Verbundenheit und meine Offenheit zur Welt und den Menschen behindern würden. Doch das scheint gar nicht zu stimmen. Gerade weil ich keine Grenzen setze und mir kein Maß an Sicherheit zugestehe, war ich so ausgeliefert und so wenig kraftvoll. Ich habe durch meine falsche Interpretation an Offenheit und meinen Vorsatz, alle lieben zu wollen, mich selbst außer Acht gelassen und sabotiert. „Das werde ich mir die nächsten Tage genauer ansehen“, nehme ich mir vor.

Der Motivationstrainer

„Ich müsse mal wieder raus und unter Leute“, meinte mein guter Kumpel Thorsten letztens zu mir. Nun hat er mich eingeladen, mit ihm auf eine Veranstaltung zu einem Motivationstrainer zu kommen. „Okay, ich lasse mich darauf ein und er hat ja auch nicht ganz unrecht: An Motivation fehlt es mir tatsächlich“, gebe ich zu.

Wir treffen uns vor der Arena. Mehrere Tausend Besucher. „Ich scheine nicht der Einzige zu sein, der ein Motivationsproblem hat“, denke ich. Das Programm heißt: „Alles liegt in Dir. Du musst es nur wirklich wollen.“ „Heißt das, dass ich und viele andere Menschen deswegen kein Glück haben, weil wir es nicht wirklich wollen? Das klingt mir doch etwas absurd“, mache ich mir so meine Gedanken. Thorsten wartet bereits an unserem vereinbarten Treffpunkt und hat auch schon zwei Bier in der Hand. „Ach, wie habe ich das vermisst“, seufze ich.

Wir begrüßen uns herzlich und flachsen rum, wie auf die alten Tage. Wir suchen uns unseren Platz und sind ge-

spannt, was der Abend so bringen wird. Als wir unsere Plätze einnehmen, macht sich so ein beklemmendes Gefühl in der Magengegend breit. Ich fühle mich unwohl, bleibe aber sitzen.

Die Show beginnt. Und dauert gut zwei Stunden. Meine Magenschmerzen sind kaum mehr auszuhalten und ich will hier einfach nur noch raus und bin froh, dass es vorbei ist. „Warum bin ich eigentlich nicht schon früher rausgegangen? Wegen Thorsten und weil es mir unangenehm gewesen wäre. Das ist auch so ein Klassiker bei mir: Dinge und Situationen aushalten, weil andere sie so wollen und damit ich nicht komisch auffalle. Die Liste für die Therapeutin wird immer länger“, gestehe ich mir zu.

Thorsten ist voller Freude und wie aufgedreht. „Man, ich fühle mich jetzt stark und mutig. Hast du gesehen, was man mit Willenskraft alles erreichen kann? Stangen biegen, Menschen zu etwas bewegen, in kürzester Zeit eine Businessidee entwickeln und auch noch umsetzen“, brüllt er mich fast an. Ich kann seine Begeisterung nicht teilen und bin einfach nur erledigt durch den inneren Kampf gegen

meinen Bauch und gegen diesen Lärm. Ich gucke ihn an und sage: „Freut mich sehr für dich, aber bitte entschuldige, ich habe genug für heute und ich will nur noch nach Hause.“ Sichtlich enttäuscht mustert mich Thorsten und kommentiert: „Mit dir ist echt nichts mehr los, Paul. Los, Kopf hoch. Ich lade dich auch ein. Komm, ein Bier geht noch.“ Ich schüttele den Kopf und ziehe meine Jacke an. „Für mich ist heute wirklich Schluss. Vielleicht ein anderes Mal.“ Thorsten scheint zu verstehen. Er zieht ebenfalls seine Jacke über und wir machen uns auf den Heimweg.

„Kampf der Lethargie. Einfach mal wieder was Neues erleben und dann wird's schon. Raus aus der Selbstbemitleidung“, höre ich ihn mir noch hinterherrufen, als wir schon einige Schritte auseinander sind. Ich bin wirklich am Ende und will einfach nur noch nach Hause.

Ziemlich erschöpft und aufgedreht zugleich, liege ich mal wieder auf meinem Sofa. „Also dieses Gepushe und Gebrülle und dieses ‚In der Gruppe sind wir stark und können etwas bewegen‘ und ‚es liegt nur an unserer Einstel-

lung und unserem inneren Willen', ich kann es nicht mehr hören", denke ich.

Und schon wieder kommen mir Fragen in den Sinn: „Wie entsteht denn unser Wille? Können wir unseren eigenen Willen wollen und beliebig bestimmen? Mir scheint nicht so. Ich kann nicht entscheiden, was ich wollen will und was ich nicht wollen will. Es gibt Dinge, die ich eben will, und Dinge, die ich nicht will. Dieses Theater da heute Abend fühlte sich eher an wie eine Manipulation als eine Motivation. Vielleicht gibt es einfach Zeiten, in denen man nicht motiviert ist und anstatt dagegen anzukämpfen, kann man es lieber versuchen zu akzeptieren.“ Zum ersten Mal fühle ich wirklich, was die Menschen immer meinen mit dem Ebbe-Flut-Prinzip. Vielleicht ist da echt etwas dran.

Die Vorstellung, dass alles in uns und auch an unserem eigenen Willen liegt, ist mir schon wesentlich näher, als meine Verantwortung abzugeben. Mir scheint, als ob das heute Erlebte allerdings nicht die richtige Art und Weise ist.

„Und dieses Entschuldigen für meine Empfindungen und dass ich solche Erlebnisse und Veranstaltungen gerade nicht mag, kann ich mir auch mal sparen. Noch ein Punkt auf die Therapieliste ...“, verdeutliche ich mir.

Die nächsten Tage mache ich einfach mal nichts und gönne mir Ruhe! „Ich wusste gar nicht, dass die Suche nach dem Glück so anstrengend sein kann. Vielleicht hören deswegen auch so viele auf und bleiben lieber unglücklich“, spekuliere ich.

Der Coach

Herr Huber, so lautet der Name des empfohlenen Coaches vom Arbeitsamt. „Seine Homepage ist ganz ansehnlich und er wirkt auch sympathisch“, finde ich. Bin gespannt, was dieses Gespräch ergeben wird. „Vielleicht weiß er auch etwas übers Glück“, hoffe ich, als ich mich auf den Weg zu ihm mache.

Nach einer kurzen und freundlichen Begrüßung sitzen wir uns in einem kleinen, aber gemütlichen Zimmer gegenüber und er eröffnet das Gespräch: „Was führt Sie zu mir?“ „Naja“, antworte ich, „das Arbeitsamt hat Sie mir empfohlen. Es geht um Berufung, und dann habe ich auch noch ein persönliches Anliegen, das mit der Verteilung des Glücks zu tun hat.“ „So wie ich das sehe, haben Sie also zwei persönliche Anliegen: Ihre Berufung und Ihr Glück. Verstehe ich das richtig?“ „schmunzelt er mir etwas schelmisch zu. „Ja, so kann man das wohl sagen“, antworte ich mich etwas ertappt gefühlt.

„Das Arbeitsamt hängt mir im Nacken und vielleicht ist es echt eine Überlegung wert, mich selbstständig zu machen. Denn der Gedanke, wieder in ein System gedrückt zu werden, nach oben und unten zu schielen und irgendeiner Tätigkeit nachzugehen, nur des Geldes wegen, da krümmt sich alles in mir zusammen“, erzähle ich ihm. „Haben Sie denn eine Ahnung, was Ihre Berufung sein könnte? Also warum Sie hier auf der Welt sind und mit welchen Fähigkeiten Sie dafür ausgestattet worden sind?“, schaut er mich fragend an.

„Du musst deine Berufung finden. Was willst du wirklich?“, höre ich meine Mutter sagen. Ich blicke wieder zu Herrn Huber: „Und was ist, wenn ich das gerade nicht weiß und mir nach überhaupt nichts zumute ist? Das ist in unserem leistungsgetriggerten System überhaupt nicht vorgesehen: das Nichtstun. Man kriegt sofort ein schlechtes Gefühl, wenn man gerade nicht weiß, was man machen will, und einem gerade mal nach gar nichts zumute ist“, schaue ich fragend zurück.

Er guckt mir tief in die Augen, so als ob er mir jetzt etwas ganz Wichtiges sagen wolle: „Ich glaube, dass Ihr mangelndes Glück sehr stark mit Ihrer fehlenden Berufung zu tun hat. Wenn Sie Ihr Leben lang in falschen Gefilden unterwegs waren, motiviert von Angst und Unzulänglichkeit, dann spiegelt sich das sowohl in Ihnen selbst als auch in Ihrem Leben wider. Ihre Berufung zu finden, könnte ein guter und sinnvoller Schlüssel zu Ihrem Glück sein. Wie fühlt sich das für Sie an?“ „Das klingt zumindest nach einer Idee“, kriege ich aus mir raus. „Das könnte wirklich sein. Noch nie habe ich mir wirklich tief greifende Gedanken über meinen Lebenssinn und meine Daseinsberechtigung gemacht. Natürlich mal hier und mal dort in Gesprächen, als es um meine Ausbildung und mein Studium ging, aber so wirklich habe ich mich noch nicht mit meinem Inneren auseinandergesetzt. Bin ich so weit von meinem Weg und mir selbst abgekommen, dass ich noch nicht einmal in die Situation gekommen bin, mich nach meiner Berufung zu fragen?“, rätsle ich.

Ich merke, wie sich eine tiefe Traurigkeit in mir ausbreitet. Herr Huber reicht mir ein Taschentuch, das ich jedoch dankend ablehne. Ich zwingen mich wieder zur Besinnung.

„Ich sehe, es stehen Themen an, deren Zeit gekommen ist, dass Sie ihnen nachgehen. Vielleicht sind auch Sie bereit für spirituelle Erfahrungen“, meint er mit Blick auf die Uhr. „Wow, die Stunde ist wie im Flug vergangen. Mit Spiritualität und Esoterik konnte ich noch nie so wirklich etwas anfangen. Diese Räucherstäbchen und Batikmalerei sind einfach nicht meins“, denke ich. Als ob er meine Gedanken lesen könne, ergänzt Herr Huber: „Aber lassen Sie sich nicht von dem allgemeinen und öffentlichen Bild verleiten und abschrecken, es ist etwas grundlegend anderes. Sie werden schon sehen, wenn Sie bereit sind. Ich maile Ihnen heute Abend mal einen Link, da können Sie sich das in Ruhe anschauen. Und Sie wissen ja, wo Sie mich finden.“

Wir verabschieden uns und ich lasse mich in mein Auto fallen. Lege die Tasche auf den Beifahrersitz und starre in den Himmel. Ich steige wieder aus. „Ich muss ein paar Schritte an der frischen Luft gehen“, merke ich. Die Luft ist

so klar und rein, die Stadt wird ruhiger und es kehrt wieder Frieden ein. Der Tag ist vorbei und der Lärm verstummt, die Menschen kommen nach Hause von ihrer Arbeit zu ihren Familien. „Was ist das hier für eine verrückte Welt?“, wundere ich mich. Die Sterne sind klar zu erkennen und es ist fast Vollmond. Wie klein wir hier doch alle sind ... „Wenn jemand das hier alles geschaffen hat und dazu in der Lage ist, warum ist er dann nicht in der Lage, uns alle mit Glück zu beschenken. Ich verstehe es einfach nicht ...“, schüttle ich verzweifelt den Kopf und mache mich so langsam auf den Weg zurück zum Auto.

Der spirituelle Lehrer

Heute steht es an: das Treffen mit dem spirituellen Lehrer Sambu. Immer wenn ich an ihn denke, huscht ein Lächeln durch mein Gesicht. „Was ist da los? Lege ich mal wieder Hoffnung und Erwartungen in ein Treffen, dass sich all meine Probleme in Luft auflösen und ich endlich Zugang zum Glück erhalte? Da bin ich mittlerweile zu oft enttäuscht worden“, versuche ich das Chaos in mir zu ordnen. Was ich bereits spannend finde, ist, dass er keinerlei Termine macht, sondern ich vorbeikommen sollte, wenn mir danach ist. Das schafft in mir so ein stimmiges und freies Gefühl. „Warum ist unsere Welt eigentlich so durchgetaktet? Ach ja, das hatten wir ja schon, Orientierung, Halt, bla, bla, bla. Sambu scheint das nicht zu brauchen“, merke ich.

Ich breche recht früh auf, denn es ist ein ganzes Stück zu fahren. Er lebt weit abgeschieden von der normalen Welt, habe ich im Internet gesehen. Da scheint weit und breit nichts zu sein. Ich bin wirklich gespannt. Ich mache mich auf den Weg.

Nach gut 2,5 Stunden komme ich vor dem Haus von Sambu an. Es liegt wirklich weit außerhalb. Hier hört man nichts außer den Stimmen von Vögeln und dem Wind, der durch die Bäume raschelt. Das Gefühl ist so befreiend, so leicht, als ob dieser ganze Lärm und Stress mich immer erdrückt hätte. Ich trinke noch einen Schluck und steige dann aus dem Auto und gehe zur Eingangstür.

„Hallo, Paul, ich habe Dich erwartet“, empfängt mich Sambu mit einem Lächeln. „Immer dieses entspannte und gelassene Lächeln, wie bei den Buddhisten auch“, fällt mir auf. „Sie haben mich erwartet? Woher wussten Sie, dass ich kommen werde?“ „Ach, Paul, das ist doch unwichtig. Du bist unterwegs als Suchender und bist getrieben von Mangel und Angst“, fasst er zusammen. „Setz dich und trinke einen Tee.“ Ich setze mich auf einen wunderschönen Sessel, mal wieder in einem wundervollen Haus, und der Garten ist eine wahre Pracht. Ich bin ganz gespannt, ja freudig aufgeregt, was hier geschehen wird. Einerseits habe ich Angst und andererseits freut sich irgendetwas in mir.

Sambu setzt sich ein Stück von mir entfernt auf einen Stein und schließt seine Augen. Dann fängt er langsam an zu sprechen: „Begib dich auf den Weg zur Verbundenheit. Schau hinter die Dinge. Was wollen sie dir sagen? Horche in dich hinein und lausche dir. Jedes Gefühl, jede Empfindung möchte dir etwas sagen und erlöst werden. Du hast dich zu sehr von dir selbst und dem Leben getrennt. Deine depressiven Verstimmungen sind lediglich ein Zeichen dafür, dass du aufhören kannst, gegen oder um das Leben zu kämpfen. Depressive Verstimmungen gehören hier einfach dazu, weil du dich vom Alten löst und dein Verstand gerade keinen Ausweg sieht. Das bist alles nicht du, sondern nur dein an den Körper gefesselt Ego.

Es ist alles da, du brauchst es nur zu erkennen und zu dir zu lassen. Begib dich in die Stille oder nimm teil an Retreats und Satsangs. Sie können helfen, um dich auf ein neues und höheres Bewusstsein zu führen. Das Bewusstsein, dass alles vollkommen ist, so wie es ist. Auch die Unvollkommenheit darf sein, sonst wäre die Vollkommenheit eben nicht vollkommen.

Du bist ein spirituelles und energetisches Wesen, welches aus dem Bewusstsein geschaffen wurde und genau dorthin wieder zurückkehren wird. Alles, was dir in deinem Leben begegnet, bist du selbst: deine Gedanken, deine Gefühle und dein Bewusstsein.

Und nochmal zur Erinnerung“, schaut er mir tief in die Augen. „Es ist das Beste, was dir passieren kann. Du bist auf dem Weg zurück zu dir selbst. Du und jeder von uns verfügt über tiefes inneres Wissen, welches hier auf der Erde zur Geltung gebracht werden darf. Deswegen bist du hier. Du bist hier, um ganz du selbst zu sein und das zu tun, wonach dir ist. Es liegt jetzt jede Menge Schattenarbeit vor dir. Wir nennen es Schattenarbeit, weil es darum geht, deine unterdrückten und versteckten Anteile wieder hochzuholen, sie da sein zu lassen und sie zu integrieren. Das wird eine anstrengende und intensive Zeit für dich, Paul. Also: kein neues Wissen; nur erinnern. Wenn du magst und dir danach ist, komm in meine Schule. Sie ist die Lehre der Nicht-Lehre.“ Sambu erhebt sich und fragt: „Noch Tee?“ Ich nicke.

„Ich bin gerade in einer Psychotherapie. Ist das dann schädlich und überhaupt notwendig?“, frage ich Sambu. „Sie kann dir bei deiner Schattenarbeit helfen und deine vergrabenen Anteile zum Vorschein bringen. Tabletten und sonstige Medikamente entfernen dich allerdings wieder von dir selbst. Aber das bleibt jedem selbst überlassen, welcher Weg für einen selbst der Richtige ist. In Therapien geht es häufig um Verhalten, in Wahrheit solltest du dich deinem Bewusstsein widmen, denn diesem entspringt alles“, antwortet er.

Ich bin wie in Trance. Seine Worte schwingen und ich bin ganz ergriffen. Es ist so, als ob sich etwas in mir regt, ja in Resonanz geht, was ich noch nicht kenne. Aber nein, ich kenne das gut, nur hatte ich es vergessen, verdrängt, versteckt. Wie auch immer: Es fühlt sich so warm und gut an. Ich bin müde. „Ruh dich aus“, höre ich, als Sambu wieder aus der Küche kommt. „Leg dich hin und schlaf eine Weile. Das war ziemlich anstrengend und es wird sich einiges in dir verwandeln. Lass es einfach geschehen.“ Ich nehme seine Worte nur noch halb wahr, so müde und erschöpft

bin ich. Ich trotte in ein Zimmer, wo ein Bett steht und eine Kerze angezündet ist. Ich schlafe sofort ein.

Als ich wieder aufwache, ist die Kerze bereits auf ein kleines Stück niedergebrannt und ich habe tierische Kopfschmerzen. „Was ist passiert und wo bin ich überhaupt?“, frage ich mich etwas orientierungslos. Ich schleppe mich nach draußen in den Garten, wo es schon langsam dunkel wird. „Wie lange habe ich wohl geschlafen?“, frage ich mich. „Hallo, Paul, ich habe dir etwas zu Essen gemacht. Es steht in der Küche“, höre ich eine zärtliche weibliche Stimme. „Sambu ist unterwegs. Ich bin Jaissa und wenn du irgendetwas brauchst, dann ruf mich.“

„Oh man, es ist, als ob ich einen Kater hätte“, stöhne ich. Ich gehe in die Küche und sehe ein Festmahl: Früchte, Beeren, Gemüse und allerlei festlich zubereitete Speisen. „Gibt es etwa etwas zu feiern?“, bewundere ich die große Auswahl. Ich habe einen Riesenhunger und das Essen ist einfach nur fantastisch. So etwas habe ich selbst bei meinem „Gesund essen“-Programm nicht erlebt. Als ich fast fertig bin, kommt Jaissa in die Küche. „Und haben wir dich

satt gekriegt?“, lächelt sie. Ich nicke, bedanke mich und erkläre ihr, dass ich so etwas Leckeres noch niemals gesehen und gegessen hätte. „Ja, das ist auch ein Festmahl. Es gibt ja auch etwas zu feiern“, reagiert sie auf meine Ausschweifungen und Lobhudeleien. „Etwas zu feiern? Was denn?“, frage ich erstaunt. „Na dich“, schmunzelt sie. „Du hast dich entschieden, wieder du selbst zu werden, sonst wärest du nicht hierhergekommen und hättest die weite Fahrt nicht auf dich genommen. Sambu hat mir noch einen Zettel für dich gegeben.“ Sie gibt mir einen kleinen Zettel, verabschiedet sich und wünscht mir eine gute Reise.

Ich blicke auf den Zettel:

„Paul, vergiss nie: Du bist so gewollt, wie Du bist, und Du hast alles in Dir. Du brauchst niemanden und wahre Hilfe wird zu Dir finden. Entlarve den Irrtum des Getrenntseins und mache Deine Schattenarbeit. Höre stets auf Deine inneren Impulse. Das ist alles, was zu tun ist. Vertraue.“

Sambu“

Mir laufen die Tränen. Ich weine sonst sehr selten. „Na toll, jetzt weine ich auch noch“, bin ich vollkommen überwältigt.

Wie ich so meine Sachen packe, bin ich völlig leer und erfüllt zugleich. Diesen Zustand habe ich noch nie erlebt. Ich fahre los und lasse einfach nur geschehen.

Als ich bereits ein gutes Stück gefahren und schon fast zu Hause bin, fällt mir auf einmal ein, dass ich Sambu gar nichts gezahlt hatte. „Mist, was für ein Depp ich auch immer bin“, verurteile ich mich. Dieser Gedanke reißt mich völlig aus meinem Zustand. Ich bin wieder von mir selbst angenervt.

Zu Hause angekommen, schmeiße ich meine Sachen in die Ecke. Ich bin mies gelaunt. Zum einen, weil ich vergessen habe, Sambu etwas zu zahlen, und zweitens, weil ich mich von diesem Gedanken schon wieder so hab aus der Ruhe bringen lassen. Ich finde mich gerade ziemlich unausstehlich, als mir beim Auspacken wieder Sambus Zettel in die Hände fällt: „Du bist so gewollt, wie Du bist, und Du hast alles in Dir.“ „Ja von wegen, ich habe noch nicht mal in mir,

dich angemessen zu entlohnen, geschweige denn mich selbst glücklich zu machen“, motze ich.

Ich schreibe Sambu noch eine Mail, dass es mir leid tue, dass ich nicht an eine Entlohnung gedacht habe und dass der Zauber bereits wieder verschwunden ist.

Einige Tage später antwortet Sambu: „Wovor hast Du Angst? Warum kümmern Dich die anderen Menschen so sehr, dass Du Deine eigene Ruhe verlierst? Erinnerung Dich: Tue, wonach Dir ist.“ Das wars, mehr stand nicht in dieser E-Mail. Nichts über einen offenen Rechnungsbetrag oder ein paar Verständnis Worte, dass dies jedem einmal passieren könne. „Der Typ ist irgendwie genial. Jede Berührung mit ihm geht so tief, sie ist so warm und so herzlich. Ich würde fast sagen, so heilsam und Balsam für die Seele“, bewundere ich Sambu.

Die nächsten Tage geht gar nichts. Es ist ein stetiger Wechsel von purer Freude und starker Depression. Ich merke, in mir ist etwas in Gang gekommen, was schon lange raus wollte. Aber eben so ganz anders als bei meiner Therapie-

tin. Es hat eine ganz andere Tiefe, eine ganz andere Stärke und Kraft. Es fühlt sich so an, als ob sich etwas in mir entwickeln, ja transformieren würde, zu einem ganz neuen oder vielleicht auch dem alten und ursprünglichen Paul. Ich bin gespannt, „denn es ist verdammt anstrengend“, blicke ich ziemlich erschöpft auf die letzten Tage zurück.

Ich stehe mit Sambu in regelmäßigem Kontakt, er tut mir gut, da immer wieder Fragen auftauchen, und manchmal sind die Symptome, so wie Sambu sie bezeichnet, wirklich mies und nur äußerst schwer auszuhalten. Ich bin glücklich, dass ich ihm begegnet bin. „Sein Lächeln ist nicht bloße Fassade. Sein Lächeln ist echt. Es scheint aus ihm heraus, so als ob sein Lächeln ihn selbst verkörpert“, bewundere ich Sambu.

Ich merke auch, wie mich der Stadtlärm zunehmend stört und mir die Reize hier zu viel werden. Diese äußere Hektik verschlimmert nur noch mehr mein inneres Chaos. Ich spiele deshalb mit dem Gedanken, mich auf eine Reise an spirituelle Orte und Länder zu begeben. Wir werden sehen ...

Reisen

Ich habe beschlossen, nicht zu verreisen. Ob nach Bhutan, Indien oder nach Hawaii, diese Orte ziehen die Suchenden förmlich an. Aber mich zieht es sowas von überhaupt nicht dahin. Ich habe gar keine Lust zu reisen. „Ich war noch nie der Reisetyp“, habe ich festgestellt, als ich mich an die letzten Reisen erinnere.

Ich habe die Menschen, die an diese spirituellen Orte reisen, immer irgendwie verstanden, aber irgendwie auch nicht. „Was ist die Wirkung und der Grund vom Reisen? Müssen die Menschen raus aus ihrem gewohnten Umfeld? Aber warum dann gleich ans andere Ende der Welt? Oder fliehen sie vor sich selbst, so wie man es hin und wieder hört? Vielleicht von allem ein bisschen?“, frage ich mich.

Mir kommt meine gute Bekannte Lisa in den Sinn, „die müsste gerade auf Hawaii sein“, erinnere ich mich. Ich frage sie mal, was ihre Gründe für das Reisen sind. „Und wenn mich nicht alles täuscht, war sie sogar auch in Bhutan und Indien. Mal schauen, ob sie meine Nachricht gerade

empfangen kann“, denke ich und setze mich vor meinen Laptop und schreibe ihr eine E-Mail.

Nach zwei Tagen habe ich ihre Antwort im E-Mail-Postfach und wir verabreden uns zu einem Telefonat via Internet. „Wirklich cool, was dank Internet und unserer mobilen Welt alles möglich ist“, finde ich.

Gleich beginnt das Gespräch mit Lisa und ich bin wirklich gespannt, was sie zu berichten hat und was ihre Motivation zum Reisen ist.

Wir telefonieren fast zwei Stunden und ich muss zugeben, ich bin wirklich angesteckt von ihrer Euphorie. Ich starre aus dem Fenster und überlege, ob ich wirklich richtig liege mit meiner Entscheidung, nicht zu reisen.

Ich versuche das Gespräch noch mal zu rekapitulieren. „Mal schauen, was mir so hängen geblieben ist“, versuche ich mich an Lisas Worte zu erinnern. „Also fangen wir mal an: Die Orte seien ganz besondere Orte. Lisa wurde immer von diesen Orten angezogen. Sie wusste, dass sie dahin müsse. Sie seien besonders kraftvoll und von hoher Ener-

gie. Sie hätten eben diese besondere Wirkung und würden ihr dabei helfen, zurück auf ihren Weg zu kommen und die noch versteckten Schatten zu enttarnen. Die Menschen seien anders: so liebevoll, so hilfsbereit, so lebensfroh, und Spiritualität sei dort ein ganz natürlicher Bestandteil des Lebens. Sie meinte auch, dass es hier natürlich auch manche übertreiben würden mit Drogen, mit Esoterik und den ganzen Heilversprechen. Aber diese gäbe es hier bei mir ja auch. Ansonsten sei das Wetter und natürlich das Meer ein wirklicher Glücksbringer. Es gebe kaum verregnete und so kalte Tage wie in Deutschland. Hinzu käme noch eine andere Kultur und vor allem andere Speisen, viel frischer und eben direkt aus dem Garten oder vom Markt. Sie sagte auch noch, dass manche Menschen fürs Reisen gemacht seien und manche eben nicht. Das müsse man eben für sich selbst herausfinden.“ „Wow, das sind echt mal richtig gute Gründe, um an diese Orte zu reisen“, gestehe ich mir ein.

Ich brauche erst mal eine Pause, schnappe meine Jacke und mache mich auf in den kleinen Park um die Ecke.

Beim Gehen denke ich nach: „Lisa wirkte echt glücklich. Das freut mich sehr. Und sicherlich sind einige Aspekte ziemlich reizvoll. Aber ich möchte hier leben und hier mein Glück finden und dafür nicht um die ganze Welt reisen müssen. Und was geschieht, wenn die Reisenden dann wieder hier sind? Verlieren sie dann wieder ihr Glück? Ist es so, dass sie mit gefüllten Akkus hier wieder ankommen, und müssen sie dann immer mal wieder an diese Orte, um ihr Glücksvolumen erneut aufzufüllen? Ist das Glück also auch vom Ort abhängig?

Aber so wie ich Lisa kenne, könnte ich mir sogar vorstellen, dass sie irgendwann einmal an so einem Ort leben wird. Sie war schon immer viel unterwegs und sie liebt das. Für sie ist Reisen meistens Glück und für mich wäre es eher ein Albtraum. So ist das eben. Und das ist ja auch gut zu wissen. Mich macht das Nichtreisen glücklich.“

Dieser Tag war ziemlich bewegend. Das hätte ich nicht erwartet. „Wie mich andere Menschen und ihre Begeisterung doch immer wieder aus der eigenen Fassung bringen.

Ja, mich fast auf ihre Seite ziehen. Unglaublich. Woran mag das liegen?“, versuche ich eine Lösung zu finden.

Für heute ist es genug. Ich biege wieder auf meine Straße ein und mache mir etwas zu essen. Ich wärme mir die Kartoffeln und den Fisch von gestern auf und lasse mich vom Fernseher berieseln.

In der Kirche

„Es gibt ja auch hier Orte, die etwas Kraftvolles und Magisches haben“, kommt mir in den Sinn. Kirchen gehören für mich zum Beispiel dazu. Obwohl ich mit der Kirche und Religionen im Allgemeinen noch nie wirklich viel anfangen konnte. „Was mir aber schon immer gefallen hat, war das Philosophieren über unirdische Themen und über den Sinn des Lebens, mal raus aus dem Alltagsrädchen. Ob man das jetzt mit einer gewissen Lehre verbinden muss, sei mal dahingestellt“, versuche ich mich zu erinnern. Ich empfinde die Gespräche mit religiösen Lehrern auch häufig als sehr angenehm und als etwas Beruhigendes. Bis zu der Stelle, wenn sie anfangen zu belehren und beginnen mir Ratschläge oder Rituale ans Herz zu legen. Mir reicht es häufig, dass ich angehört werde und empfinde, dass mir echtes Mitgefühl entgegengebracht wird.

Ich mache mich auf in die Kirche, die sich schräg gegenüber von meiner Wohnung befindet und in der ich in den ganzen Jahren, die ich hier mittlerweile wohne, nicht ein einziges Mal gewesen bin. „Gibt es überhaupt Öffnungszei-

ten?“, kommt mir plötzlich in den Sinn. Und ich weiß auch gar nicht, was für eine Kirche das ist. Ich konnte noch nie etwas mit den unterschiedlichen Religionen anfangen.

Ich konnte auch nie verstehen, warum die Religionen gegeneinander kämpfen. Es ist doch ein reines Ego gemache: „Ich weiß es besser als du und mein Glaube ist viel besser und richtiger als deiner.“ Und dann fühlen sie sich auch noch angegriffen, so als ob sie sich mit dem Glauben einer Religion identifiziert haben. „Haben sie wahrscheinlich auch“, entscheide ich für mich. Es beschleicht mich das Gefühl von Mitleid, dass sie eine Lehre, einen Glauben brauchen, mit dem sie sich identifizieren können. Und die Religionen nutzen diese Bedürftigkeit gnadenlos aus ... „Will ich jetzt wirklich noch in dieses ‚Gotteshaus?‘“, frage ich mich.

Ich drücke an die große und schwere Tür der Kirche und sie lässt sich öffnen. Ich trete ein und bekomme ein Gefühl, wie klein und grau ich doch bin, im Vergleich zu der Größe und der pompösen Ausstattung. Malereien, Fenstergebilde, riesige Skulpturen und Figuren und allein diese Orgel

machen gehörig Eindruck. „Ist das vielleicht der Sinn, warum man Gott und Religionen immer über sich, als etwas Größeres und Allwissendes, stellt? Mag sein, und gleichzeitig bemerke ich, dass ich mit Hierarchie und diesem Machtgehabe gar nichts mehr anfangen kann. Was soll das überhaupt?“, wird mir gerade klar.

Ich schlendere durch die Kirche und so langsam macht sich Langeweile breit. Niemand scheint hier zu sein und ich habe auch das Gefühl alles gesehen zu haben. In meinem Bauch macht sich ein Knurren und Blubbern breit, ihm gefällt ´s hier auch nicht.

Als ich mich bereits auf dem Weg nach draußen befinde, kommt mir eine ältere Dame entgegen. Sie guckt mich kurz an, lächelt und lässt sich auf einer der Bänke nieder. Sie wirkt auf mich sehr traurig und vom Leben gezeichnet. „Stimmt, das fand ich auch schon immer gut an Kirchen, es ist eine Anlaufstelle, um einfach für sich zu sein und auch irgendwie mit seiner Trauer umgehen zu können. Warum gehen wir eigentlich immer nur zu Festen oder zu Trauerfeiern in die Kirche? Schon komisch ...“, wundere ich mich.

„Für mich jedenfalls ist der Kirchenbesuch für heute beendet“, entschließe ich und begeben mich aus der Kirche.

Der Clown

„Puuuuh, das war schwere Kost“, seufze ich. Da freue ich mich doch noch mehr auf den Termin am Nachmittag. Der Zirkus ist in der Stadt und ich habe mich mit dem Clown Filius verabredet. „Denn wenn einer etwas von Spaß, Freude und Glück verstehen muss, dann doch er“, finde ich.

Nach einem kurzen Mittagessen mache ich mich auf den Weg zum Zirkus. Filius steht bereits am Eingang und wartet auf mich. Er führt mich herum und nach einiger Zeit habe ich alles gesehen und wir können uns in Ruhe unterhalten. „Die Kinder schenken mir die Freude, sie machen mich glücklich“, strahlt er, als wir in der Manege stehen und auf die leeren Ränge gucken. „Können Kinder also dieser Jemand sein, der das Glück verteilt? Hin und wieder bestimmt. Kinder haben das Glück noch in sich oder präsenter in ihrem Leben. Sie tun noch viel häufiger, wonach ihnen ist, und wenn ihnen etwas nicht passt, dann fangen sie an zu schreien – so einfach ist das. Und was machen wir, wir verhaspeln, unterdrücken oder verklausulieren unsere Wünsche, mit der Hoffnung, dass dieses Rätsel vom

anderen wieder gelöst und verstanden wird. Warum nicht ein einfaches Ja oder Nein? Was ist so schwierig daran?“, werde ich mir bewusst.

Wenn ich an meine Kindheit denke, waren diese Glücksmomente eher weniger an der Tagesordnung. Ich fühlte mich schon öfter falsch und unverstanden in dieser Welt. Ich war gerne mit mir allein, da brauchte ich mich nicht erklären oder irgendwelche Kompromisse machen. „Und warum machen immer andere Menschen einen glücklich? Kann man nicht einfach nur glücklich sein, ohne etwas zu bekommen oder zu geben? Immer steckt da eine Handlung hinter“, fällt mir auf.

Filius ist klasse, nur leider hat er nicht mehr so viel Zeit, da gleich die nächste Vorstellung anfängt. Wir verabschieden uns und er drückt mir noch eine dieser Spaßblumen, aus denen Wasser spritzt, in die Hand und sagt: „Wenn dir mal wieder jemand mit einem miesen Gesicht begegnet, spritz ihn einfach nass und sag ihm, dass die Zeit für so ein trauriges Gesicht viel zu kostbar ist. Funktioniert übrigens auch im Spiegel.“ Lachend läuft und springt er zurück zu seinem

Wagen und verschwindet in ihm. „Schon ganz schön frech, dieser Filius, aber auch herrlich direkt, und das auf eine so witzige Art. Chapeau, Filius“, freue ich mich.

Das Casino

Angesteckt von der Begegnung und dem Spaß mit Filius, mache ich mich gerade auf den Weg in ein Casino. Ich möchte den Ort des Glücksspiels betreten und die müssen doch Erfahrung darin haben, wie das Glück, also das Geld, verteilt wird. „Hier ist Glück also Geld“, mache ich mir klar.

„Wer bestimmt, wer den Jackpot bekommt? Wer bestimmt, wer das Glück hat?“, frage ich den Herrn an der Chipausgabe. Herr Leimers, kann ich auf seinem Namensschild lesen. „Das System oder nennen Sie es Zufall, ganz wie Sie meinen“, antwortet er mir. „Das heißt, wenn man nur oft genug spielt, dann wird man irgendwann das Glück haben?“, frage ich nach. „Ja, so kann man das ungefähr sagen“, stimmt Herr Leimers mir zu. Mehr möchte ich ihn auch nicht fragen, ich merke schon, dass ihm das nicht so ganz geheuer ist. „Man kann also einen gewissen Teil dazu beitragen, Glück zu erhalten, hier in Form von Gewinn, indem man sich an dem Spiel beteiligt und etwas in die Waagschale legt. Zugegeben ist dies jetzt sehr einfach betrachtet und sicherlich kommen auch noch weitere Aspekte

hinzu, aber so ganz grundsätzlich ist da schon etwas dran. Was ursprünglich als Scherz gedacht war, stellt sich jetzt als lehrreich da“, freue ich mich über die Erkenntnis. Was mich gleichzeitig aber auch deprimiert, ist, dass das Casino einen Großteil des Geldes selbst behält, also der Spieler kein Glück hat. Und das bedeutet, dass die Spieler mehr Glück, also Geld, in das Spiel geben, als sie wieder herausbekommen. „Ist das im wahren Leben auch so? Mir scheint es da Parallelen zu geben. Aber wer ist da dann das Casino?“, frage ich mich.

Partner

Wieder zu Hause angekommen, fällt mir auf, dass ich in den letzten Wochen nicht mehr viel an meine Frau gedacht habe. Und auch mit meinen Freunden kann ich nicht mehr so viel anfangen. „Ist das jetzt gut oder schlecht? Waren sie mir wirklich so wenig wert, dass sie, kaum aus den Augen, auch aus dem Sinn sind?“, bin ich verwirrt und irgendwie auch enttäuscht.

Wenn ich so auf die Ehe und Beziehung zu meiner Frau zurückblicke, würde ich heute behaupten, dass wir uns unser eigenes Gefängnis gebaut haben. Mit angepassten und aufeinander abgestimmten Verhaltensweisen, anstatt so zu sein, wie wir es wirklich sind. Vielleicht wussten wir das gar nicht – wie wir wirklich sind und was wir wirklich wollen. „Wie soll eine glückliche Beziehung funktionieren, wenn wir selbst nicht glücklich sind? Wenn wir selbst nicht wissen, wer wir sind, was wir zum Glückhsein brauchen und was wir nur getan haben, damit wir uns bloß von unserem eigenen Elend ablenken“, frage ich mich.

Ich fühle mich ertappt bei diesem Gedanken. Ich war wirklich größtenteils mit meiner Frau zusammen aufgrund einer Tauschbeziehung. Das, was ich mir selbst nicht zugestanden und getraut habe oder geben konnte, habe ich an meine Frau abgegeben und sie durfte diesen Part übernehmen. Auch unsere Streitigkeiten resultierten aus unserem eigenen Mangel. Mir fällt kein einziger Streit ein, in dem es im Kern nicht um irgendein eigenes unterdrücktes Ding bei sich selbst ging. Meine Wut gegen mich selbst, ja ich hasse mich in manchen Situationen. Oder auch meine eigene Hilflosigkeit, die ich dann auf meine Frau schob und ich sie anmotzte, warum sie so unselbstständig sei und mich immer in jegliche Aktionen mit einbezog. „Oh man, ja wirklich alle Themen, die zu Reibereien oder Streitigkeiten führten, waren meine eigenen Themen, die mich selbst unglücklich machten. War ich somit ganz allein für mein Unglück verantwortlich?“, dämmert es mir.

Ich sehne mich schon mein Leben lang nach jemandem, der mich wirklich kennt und mit dem ich auf einer Wellenlänge bin. Menschlichkeit, Mitgefühl und Stärkung des Vertrauens in einen selbst stehen an der Tagesordnung.

„Und ist diese Sehnsucht nicht vielmehr eine Sehnsucht nach mir selbst? Wünsche ich mir das nicht selbst von mir? Mir Mitgefühl, Menschlichkeit und Vertrauen zu schenken und gut mit mir umzugehen, ja liebevoll mit mir umzugehen.“ Mir laufen die Tränen ... „Was habe ich mir nur selbst angetan?“, wird es mir plötzlich klar.

Ich gehe in die Küche und suche neben Taschentüchern auch die kleine Espressokanne. Ich liebe sie und die ganze Prozedur der Zubereitung eines Espressos. Während ich an der Kanne schraube, gesellt sich zu den Tränen auch Erleichterung. Ich bin froh, dass ich mein Schauspiel enttarnt habe, auch wenn es wirklich erschreckend ist, was ich mir da angetan habe. „Warum habe ich das getan? Wie komme ich darauf, so etwas mit mir zu machen?“, schüttle ich den Kopf. Mit meinem Espresso in der Hand und aus dem Fenster starrend, kommt in mir die Sehnsucht nach Geborgenheit, Nähe und Genuss auf. „Und ja klar kann ich mir das auch alles selber geben, aber es ist immer noch schön, wenn es auch von jemand anderem kommt“, finde ich. Dieses Gefühl, von jemand berührt zu werden, der einem so vertraut, so nahe ist. Den man gerne bei sich hat, mit

dem man aufblüht und sich vollkommen fallen lassen kann. Jemand, der einen in seinem eigenen Selbst stärkt, ohne Kalkül und Abwägungen eines eigenen Vorteils, sondern ausschließlich zur Freude des anderen. Man fühlt sich demjenigen so verbunden, als ob er ein Teil von einem selbst wäre. Mit dem man nicht um Freiräume und eigene Interessen verhandeln muss, sondern der es liebt, dieses zu unterstützen und mit dem man vielleicht gar keinen Bedarf an Freiraum verspürt, da es kein selbst gebautes Gefängnis gibt.

„Das durfte ich bisher leider noch nicht erleben ... Aber es klingt und riecht definitiv nach Glück“, träume ich.

Bücher, Bücher, Bücher

Der Markt an Glücksuchenden und entsprechenden Ratgebern scheint gewaltig zu sein. Ich selbst habe mir unzählige Bücher zuschicken lassen und hin und wieder auch mehr als nur 20 Seiten darin gelesen. Als ich so auf den aktuellen Stapel auf meinem Schreibtisch blicke, gehe ich die Titel entlang: Wege zum Glück, Meditationen, Yoga, Energieheilung, Seelenverträge, Rituale, Nichtstun, Die Leere, Esoterik, Spiritualität, TCM, Gemütliches Zuhause, Schöne Dinge heilen, Affirmationen, Die Macht der Gedanken, NLP, Sich all seinen Ängsten stellen, Du sollst nicht funktionieren ...

Ich schiebe sie alle vom Tisch und es macht sich Erleichterung breit. Diese Bücher erzeugten irgendwie einen Druck in mir, ich müsse das alles noch lernen, verstehen und, natürlich und ganz wichtig, anwenden. Nur dann könne ich glücklich und zufrieden sein. „Da ist es wieder, was mir sehr häufig begegnet ist: Mit Fleiß und viel Arbeit zum eigenen Glück – das kann es doch nicht sein! Glück sieht für mich genau andersherum aus. Warum sollte dann also

dieser anstrengende und arbeitsintensive Weg genau da hinführen?“, fällt mir auf.

Mir scheint auch, als ob all diejenigen, die etwas über das Glück schreiben, selbst auf der Suche nach dem Glück sind ... „Und gibt es wirklich wirkungsvolle Methoden zum Glück?“, kommt die Frage in mir auf.

Ich bin erschöpfter und verwirrter denn je. Es scheint so viele Wege zum Glück zu geben, doch jeder, den ich bisher gegangen bin, war entweder nur von kurzer oder sogar von gar keiner Freude. Es macht sich Verzweiflung breit, dass ich das Glück nicht finden werde, denn alle mir bekannten Wege sind jetzt ausgeschöpft. Ich habe alles gemacht, was mir eingefallen ist, und vieles von dem, was mir andere Menschen empfohlen haben. Sicherlich gab es hier und da einen Lichtblick, vor allem Sambu, doch es wirkt alles so anstrengend und unerreichbar.

Ich merke in mir auch, dass ich nicht mehr bereit bin, mir Sachen von anderen anzuhören. Ich werde sofort müde oder ich bekomme Kopfschmerzen, wenn jemand anderes

mit seinem Rezept zum Glück loslegt. Ich mag nicht mehr und die letzten Monate waren wirklich aufreibend und anstrengend. „Die Bücher verstau ich erst mal im Regal. Wer weiß, vielleicht brauche ich sie ja noch“, versuche ich mich mit einer Tätigkeit zu beruhigen in der Hoffnung, dass nicht alles umsonst war.

Die große Leere

Ich liege mal wieder in meiner Wohnung auf dem Sofa, verzweifelt von all den missglückten Versuchen, denjenigen zu finden, der mir ein Stück Glück abgibt, und auch enttäuscht, dass es so jemanden nicht zu geben scheint. Ich habe so viel unternommen und nichts hat mich auch nur ein kleines Stück glücklicher gemacht. „Ja im Gegenteil, jetzt liege ich hier trauriger und erschöpfter als vor meiner langen Reise. Ich komme mir vor wie der Glücksforscher zu Beginn. Macht es einen etwa unglücklich, sich mit dem Glück zu beschäftigen?“, bin ich frustriert.

Alle Menschen, die ich gesehen und besucht habe, sind irgendwie gefangen, so habe ich das Gefühl. Gefangen in ihren selbst erbauten Prinzipien, Regeln und Ritualen, die vielleicht für einen gewissen Zeitpunkt richtig und hilfreich waren, doch dann nie wieder hinterfragt worden sind und jetzt zu jedem Thema Anwendung finden. „Lass sie alle machen, doch für mich macht das auf die Dauer keinen Sinn“, werde ich mir klar. „Ich kann auch diese Zitate über

Glück und Glücklichein und alles liegt in mir nicht mehr hören“, motze ich.

„Die Spiritualität der Spiritualität selbst wegen ist doch totaler Quatsch. Sie suchen und streben nach etwas, was es nach ihrer eigenen Anschau doch bereits überall gibt und vorhanden ist. Wie soll man nach etwas streben, aus dem alles kommt? Das ist mir zu fern und scheint mich eher vom Glück weg als dem Glück näher zu bringen“, schüttle ich ablehnend den Kopf.

Dann kommt mir auf einmal Gott in den Sinn. „Ja, wer sollte denn über mehr Glück verfügen als Gott selbst“, macht sich eine kleine Erleichterung bei mir bemerkbar. Ich falte meine Hände und schaue gen Himmel: „Lieber, lieber Gott, ich habe bereits so viel unternommen, um glücklich zu werden, und nichts hat geklappt. Bin ich derjenige, der vom Glück verschont bleibt? Habe ich mir das so ausgesucht: ein Leben ohne Glück? Ich kann es nirgends finden, bitte sag du mir, wie ich es bekommen kann“, flehe ich gen Himmel. Doch es antwortet niemand. Kein Wort, kein Zeichen, überhaupt nichts. Ich wiederhole noch mal meine

Worte. „Vielleicht habe ich Gott ja nicht richtig gefragt oder er hat einfach so viel anderes zu tun, dass er mich übersehen hat“, mache ich mir Hoffnung. „Hallo Gott, bist du da? Hörst du mich? Kannst du mir ein Zeichen geben, dass du mich hörst und für mich da bist?“ Wieder nichts. Keine Stimme, kein Zeichen, gar nichts.

Da brechen in mir so große Tränen aus, denn mir ist jetzt klar, dass es wirklich niemanden gibt, der mir ein Stück vom Glück abgeben könnte. Ich habe so viel übers Glück gehört und gelernt und doch weiß ich gar nichts über das Glück, geschweige denn dass ich glücklicher bin. „Ich habe keine Lust mehr auf das alles hier, diese ganzen Klugscheißer mit ihren Ratschlägen, diese ganzen Anstrengungen, dieses Labyrinth an Fragen, zu denen es keine Antwort zu geben scheint. Was macht das alles hier noch für einen Sinn?“, heule ich. Die Kämpfe gegen mich und mein Leben und für mein Glück haben mich ausgelaugt und so tief verzweifeln lassen, wie ich es noch nie zuvor gewesen bin. Ich ertränke meine Verzweiflung mit Bier und nicke irgendwann völlig erschöpft und von Tränen durchnässt ein

...

Schluss. Aus. Vorbei.

Am nächsten Tag wache ich auf. Es muss schon gegen Mittag sein und irgendetwas hat sich verändert ...

Ich spüre so eine tiefe Freude und Energie, so eine Erleichterung und Befreiung. „Liegt es an der Sonne, die mir tief ins Gesicht scheint? Vielleicht“, strahle ich.

„Sie sind weg!?! Sie sind echt weg! Diese quälenden Fragen nach dem Glück. Die Suche ist vorbei. Vorbei?“, staune ich. Ich reibe mir durch die Augen und springe aus dem Bett. „Was für ein Gefühl. Unglaublich. Ich kann ja fast fliegen, so leicht bin ich. Der Ballast des Glücklichseinmüssens ist abgefallen. Über Nacht“, tanze ich durch meine Wohnung. Dann bleibe ich plötzlich wie angewurzelt stehen, denn es schießt mir in den Kopf: „Hätte ich mir dann die ganze Reise und Suche der letzten Monate sparen können?“ Es wird wieder still und ich setze mich auf die Lehne meines Bettes. „Keine Ahnung!“, schießt es nur so aus mir heraus. „Ich zermartere mir jetzt doch nicht wieder die Birne. Und

ob das jetzt alles nötig war oder nicht, jetzt ist der Ballast weg“, beschließe ich.

Ich fühle mich lebendig und ja, auch glücklich. Ich springe in die Küche, beginne mir einen Kaffee zu kochen, schalte die Kaffeemaschine aber gleich wieder aus, schnappe mir meine Jacke und schlendere Richtung Café...

Im Café angekommen und mit einem Kaffee und einem Stück leckeren, ja noch warmen Apfelkuchen schreibe ich einen Brief über das Glück:

„Was ich über das Glück gelernt habe:

Ich habe in der letzten Zeit jede Menge Ansichten und Menschen getroffen, die alle ihren unterschiedlichen Weg zum Glück haben. Ob diese immer funktionieren, mag dahingestellt sein. Was ich jedoch festgestellt habe, ist, dass viele von uns auf der Suche nach dem Glück sind – und auch diejenigen, die übers Glück schreiben und andere Menschen glücklich machen wollen.

Wir sind eine riesige Gruppe auf der Suche nach dem Glück. Und wenn ich so aus dem Fenster oder hier in das Café blicke, sehe

ich wenig von diesem Glück. Wir hetzen, verwickeln uns in Gespräche und Diskussionen mit unserem Gegenüber, machen uns Gedanken und Sorgen über irgendwelche Szenarien und Eventualitäten und wie wir uns beim nächsten Treffen verhalten werden. So sind wir allesamt ein gutes Stück vom Glück entfernt. So viel steht fest. Und nun? Okay, ich fasse mal zusammen, was ich über das Glück gelernt habe ...

Es gibt jemanden, der das Glück verteilt – auch wenn man nicht genau weiß, wer das ist und ob man ihm jemals begegnen wird. Ob man das letztendlich selbst ist oder irgendeine Person da draußen.

Das Glück kommt, wenn man das tut, wonach einem im Inneren ist. Man weiß zwar nicht, wann genau es kommen wird, aber es kommt, ganz gewiss.

Glück und Unglück sind magnetisch. Sie ziehen das jeweils Gleiche an. Es scheint mir so, als ob sich das Unglück im Außen nur zeigt, damit ich mein inneres Unglück erkenne. Dem Glück hinterherrennen bringt also nichts.

Das Glück findet man auch nicht bei anderen.

Man findet es auch nicht in Systemen, Lehren oder Prinzipien.

Das Glück in einem selbst suchen, funktioniert auch nicht so wirklich. Es ist vielmehr so, dass man die Dinge entlarven darf, die einem zum Glück im Wege stehen.

Und was ich auch noch gelernt habe: Wer glücklich ist, der stellt sich diese ganzen Fragen nach dem Glücklichsein und dem Sinn des Lebens nicht mehr, sondern tut und macht, wonach ihm ist.“

Ich blicke zufrieden aus dem Fenster und nehme noch einen Schluck vom Kaffee. „Aber ja, da gibt es auch noch offene Dinge“, fällt mir ein.

„Und für diese Fragen habe ich zwar weise und kluge Antworten bekommen, die sich auch schlüssig anhörten, doch nachhaltig wirksam waren sie bei mir nicht.

Die meisten sehen Glück als etwas sehr Kostbares und Erstrebenswertes an. Doch was ist, wenn dem gar nicht so ist? Wenn wir unseren Anspruch, permanent glücklich zu sein, mal loslassen?

Kommt das Glück von ganz allein oder können wir den Prozess beschleunigen?

Ist Glück begrenzt?

Muss man alles über Glück wissen, um glücklich zu sein?

Ist ein Stück des Glücks doch käuflich?

Wie wird das Glück aussehen und wann wird es wiederkommen?

Werde ich jedes Mal das Glück auch wirklich erkennen?

Sind Menschen, die permanent glücklich sind, wirklich gesegnet?

Wie sähe so eine Welt aus? Gäbe es dann noch Fortschritt?

Warum gibt es überhaupt unglückliche Menschen?“

Fragen über Fragen ... Wo ist das Ende? Schon wieder eine Frage. Ertappt, ich war wieder verwickelt in diese Suchmaschinen. Schluss damit.

„Um es mit wenigen Worten zu sagen: Was kümmern mich all diese Fragen, auf die ich eh keine Antwort bekomme? Ich lebe einfach, liebe und tue, wonach mir ist.

Liebe Grüße

Paul“

Ich falte den Brief zusammen, stecke ihn in einen schönen Umschlag und schreibe darauf:

Absender: „Paul – der sich genug mit dem Glück beschäftigt hat.“

Empfänger: „An Dich und Deinen ganz persönlichen Weg zum Glück.“

Ich trinke meinen Kaffee aus, genieße das letzte Stück Kuchen, gebe dem netten Kellner ein schönes Trinkgeld und mache mich auf in den Park. Denn dort steht meine Lieblingsbank mit einem wundervollen Ausblick auf Blumen und einen See. „Vielleicht sind ja sogar die Schwäne wieder da, denn ich liebe sie so, wenn sie in Weiß gekleidet und mit großer Eleganz an mir vorbeischwimmen“, träume ich.

Den Brief habe ich auf dem Tisch im Café liegenlassen. „Dort wird er sich wohlfühlen und die richtigen Menschen finden“, glaube ich.

An der Bank angekommen, lasse ich mich darauf fallen, schließe die Augen und spüre, wie die Sonne mir ins Gesicht blinzelt. Dann höre ich das Schnattern eines Schwans und denke mir: „Ach, was für ein Glück – sie sind da ...“

Wie ich so träumend dasitze, bemerke ich, wie sich jemand neben mir auf die Bank setzt. „Die Schwäne sind wundervoll, oder?“ Eine Frau, so schön und strahlend. So eine Frau war mir noch nie zuvor begegnet. „Wie kam die hierher?“, frage ich mich. Ich bekomme kein einziges Wort aus dem Mund. „Sie haben diesen Brief im Café liegen lassen. Sind Sie etwa dieser Paul?“ „Ja, der bin ich“, stammle ich und: „Ja, die Schwäne sind wundervoll.“ So langsam komme ich zu mir zurück. „Möchten Sie mir von Ihrer Reise zum Glück erzählen?“, fragt sie mich mit großen Augen. „Ja, gerne“, und ich erzähle ihr von meinen Erfahrungen, meiner Reise und all den Menschen, denen ich begegnet bin. Wir verbringen einen wunderschönen Tag miteinander und sind uns sicher: Es dürfen noch weitere dieser Tage folgen.

Wie ich abends zufrieden und glücklich auf meinem Sofa liege und über den Tag nachdenke, muss ich lachen: „Ja,

mein Großvater hat wirklich recht: Wenn es kommt, dann kommt es alles auf einmal, und häufig dann, wenn man es nicht erwartet ...“

„Und damit soll es gut sein mit der Suche nach dem Glück und dessen Verteilung“, fasse ich den Entschluss.

Als ich mir gerade einen Espresso machen möchte, bleibe ich bei Sambus Zettel an meiner Pinnwand im Flur hängen:

„Paul, vergiss nie: Du bist so gewollt, wie Du bist, und Du hast alles in Dir. Du brauchst niemanden und wahre Hilfe wird zu Dir finden. Entlarve den Irrtum des Getrenntseins und mache Deine Schattenarbeit. Höre stets auf Deine inneren Impulse. Das ist alles, was zu tun ist. Vertraue.“

„Ich hoffe, das werde ich nie vergessen ...“, wünsche ich mir und spüre, wie ich von Glück und Dankbarkeit erfüllt bin.

„Danke für alles“, denke ich mir und weiß ganz tief in mir, dass alles gut ist und alles genau so sein musste. „Es ist eben mein ganz eigener Weg ... und seinen Weg darf jeder

von uns gehen. Und auf diesem Weg wünsche ich uns allen viel, viel Glück und dass wir das Wesentliche, nämlich uns selbst, nie aus den Augen verlieren werden“, versuche ich völlig überwältigt von meinen eigenen Gefühlen noch einen schönen Abschlusssatz zu finden. „Ich mochte noch nie Abschiede. Es war schön, dass du bei meiner Reise dabei warst und vielleicht war sie ja auch teilweise die deine“, versuche ich, meine Tränen zu unterdrücken.

„In diesem Sinne, bis demnächst vielleicht mal“, winke ich dir zu und lege meinen Stift aus der Hand.

Über den Autor:

Bastian Aue wurde in Göttingen geboren, gründete bereits in jungen Jahren mehrere Unternehmen und war erfolgreicher Unternehmensberater und Business Coach. Er verlor seine Unternehmen und auch seine Lebensfreude. An seinem Tiefpunkt angelangt, erreichte ihn ein spirituelles Erlebnis, welches sein Leben komplett veränderte. Es folgten mehrere spirituelle Erlebnisse und es öffnete sich der Zugang zum höheren Bewusstsein und zu seiner Berufung. Er zog sich mehrere Jahre zurück, um die Erlebnisse und Erkenntnisse zu übersetzen, zu integrieren und Fremdes auszusortieren, um so sein wahres Ich und die Wahrheit zu erkennen.

Seit seinem ersten spirituellen Erlebnis erhält Bastian Eingebungen und Impulse, denen er sich hingibt und ihnen Folge zu leisten hat. So bekommt er in Verbindung mit Menschen Informationen zu deren inneren Zustand und zu deren Seele. Ein anderer Teil dieser Eingebungen sind Erkenntnisse und Wahrheiten. Er wird aufgefordert diese Eingebungen in Büchern niederzuschreiben.