BEWUSSTSEIN • FREIHEIT • FÜLLE • LEBEN

ERFOLGREICH, FREI UND UNLIMITIERT

Wie Du Dein Leben bewusst gestaltest



Ein Buch für Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten wollen.

24 KAPITEL FÜR INNERE KLARHEIT, **GELEBTE FREIHEIT** UND EIN LEBEN AUS DEINER **EIGENEN KRAFT**

STEFFEN SCHERER

UNTERNEHMER • BEWUSSTSEINSARCHITEKT • MENTOR

Erfolgreich, frei und unlimitiert

Erfolgreich, frei und unlimitiert

Wie Du Dein Leben bewusst gestaltest

Steffen Scherer

Impressum und Copyright

Erfolgreich, frei und unlimitiert
Wie Du Dein Leben bewusst gestaltest
Steffen Scherer

© Steffen Scherer. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung dieses Werkes bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Autor: Steffen Scherer

Autor und Herausgeber im Selbstverlag
Steffen Scherer
Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Kontakt: kontakt@steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de
www.steffen-scherer.de

Ausgabe 2026. Autorenporträt: vom Autor bereitgestellte Abbildung.

Haftungshinweis

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Es enthält keine individuelle Anlage-, Finanz-, Steuer-, Rechts-, medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Entscheidungen sollten deine persönliche Situation berücksichtigen und bei Bedarf mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen besprochen werden.

Geld und Investments: Die Ausführungen sind weder eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf bestimmter Anlagen noch ein Versprechen finanziellen Erfolgs. Prüfe Risiken, Kosten, Liquidität und mögliche Verluste eigenständig und fachkundig. Auch ein vollständiger Verlust eingesetzter Mittel kann je nach Anlage möglich sein.

Gesundheit und psychologische Themen: Die beschriebenen Impulse ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Setze verordnete Medikamente nicht aufgrund dieses Buches ab und ändere keine Behandlung ohne Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen. Bei anhaltenden Beschwerden, starker Belastung oder Krisen suche professionelle Unterstützung. Brich Übungen ab, wenn sie dich überfordern oder Beschwerden verstärken.

Perspektive und Verantwortung: Aussagen über Bewusstsein, Resonanz, innere Architektur oder Schöpferkraft beschreiben die philosophische Perspektive dieses Buches und sind kein Nachweis medizinischer oder psychologischer Wirksamkeit. Krankheit, Armut, Gewalt und traumatische Erfahrungen sind nicht als Folge falscher Gedanken oder mangelnder innerer Klarheit zu verstehen. Selbstverantwortung bedeutet hier Handlungsspielraum, nicht Schuld.

Eine bestimmte persönliche, gesundheitliche oder wirtschaftliche Entwicklung wird nicht zugesichert. Die Anwendung der Anregungen erfordert eigene Abwägung; gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

Einleitung – Wie Du dieses Buch für Dich nutzen kannst 7

Teil I – Bei Dir ankommen 9

Kapitel 1 – Dein Leben annehmen 9

Kapitel 2 – Erfolg, den Du erleben kannst 12

Kapitel 3 – Das Zentrum Deines eigenen Universums 15

Kapitel 4 – Die Quelle, aus der Du lebst 18

Kapitel 5 – Das Bewusstsein, das Deine Gedanken wahrnimmt 21

Teil II – Deine innere Freiheit entfalten 23

Kapitel 6 – Wer bist Du, wenn sich Deine Rolle verändert? 23

Kapitel 7 – Mit Deiner Vergangenheit Frieden schließen 26

Kapitel 8 – Auch Deinen verborgenen Seiten begegnen 29

Kapitel 9 – Die Freiheit, Deine Wahl zu treffen 31

Kapitel 10 – Liebe, Nähe und die Freiheit, Dich zu zeigen 34

Kapitel 11 – Woran Du merkst, was Dich berührt 37

Kapitel 12 – Wie die innere und die äußere Welt zusammenkommen 40

Inhaltsverzeichnis · Fortsetzung

Teil III – Dein Leben bewusst gestalten 43

Kapitel 13 – Erfolg, Geld und die Erlaubnis, Fülle zu leben 43

Kapitel 14 – Dein Körper, Deine Zeit und der Rhythmus Deines Lebens 45

Kapitel 15 – Wie ein Wunsch eine Richtung bekommt 47

Kapitel 16 – Der Mut, sichtbar zu werden 50

Kapitel 17 – Wie Du eine Chance prüfst und Dich entscheidest 52

Kapitel 18 – Was Du Dir vorstellen kannst, kann Gestalt annehmen 56

Kapitel 19 – Hingabe, Vertrauen und die Kunst, offen zu bleiben 59

Teil IV – Aus Deiner Mitte leben 61

Kapitel 20 – Eine Praxis, die Dein Leben erreicht 61

Kapitel 21 – Die Freude, die schon da sein darf 64

Kapitel 22 – Das Leben als schöpferisches Spiel 66

Kapitel 23 – Mit anderen Menschen weitergehen 68

Kapitel 24 – Was durch Dich in die Welt kommt 70

Nachwort – Wenn Du diesen Weg jetzt wirklich gehen willst 74

Danksagung 75

Über den Autor: Steffen Scherer 76

Kontakt und Websites 77

Vorwort

Glück ist kein Zufall, es ist eine Art zu leben. Dieser Gedanke begleitet meine Arbeit und meine Beschäftigung mit der Frage, wie wir ein Leben gestalten können, in dem Erfolg, Freiheit und innere Erfüllung zusammenkommen.

Seit meiner Jugend interessiert mich, was in einem Menschen möglich wird, wenn er sich selbst besser versteht. Wie er eine vertraute Grenze erkennt. Wie er seine Aufmerksamkeit verändert und dadurch neue Möglichkeiten sieht. Wie er eine Entscheidung trifft, die seinem eigenen Leben entspricht. Über die Jahre ist daraus auch die Freude gewachsen, andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten.

Mein beruflicher Weg führte mich zunächst in Fernsehen und Medien. Später baute ich ein Unternehmen im Finanz- und Investitionsmanagement auf. Die Arbeit mit konkreten Entscheidungen und äußeren Strukturen gehört ebenso zu mir wie die Beschäftigung mit Bewusstsein, Spiritualität und innerer Freiheit. In diesem Buch verbinde ich diese Erfahrungen. Mich interessiert die Stelle, an der ein innerer Gedanke zu einer Handlung wird und ein Mensch in seinem Alltag erlebt, dass sich etwas verändert.

Vielleicht möchtest Du eine bestimmte Sache in Deinem Leben anders gestalten. Vielleicht suchst Du nach einer klareren Richtung. Vielleicht spürst Du, dass Du Deine Möglichkeiten noch kaum ausgeschöpft hast. Du kannst mit genau dieser Frage in das Buch hineingehen. Ein eigenes Anliegen macht die Gedanken persönlich. Du wirst bemerken, welche Stellen Dich ansprechen, welche Dich zum Nachdenken bringen und welche Du unmittelbar ausprobieren möchtest.

Die ersten Kapitel führen zu Deinem eigenen Erleben, zur Wahrnehmung und zu dem, was ich Quelle nenne. Danach geht es um Deine Geschichte, Deine Beziehungen und den Raum, in dem Du frei entscheiden kannst. Im weiteren Verlauf verbinden sich diese Gedanken mit Arbeit, Erfolg, konkreten Entscheidungen und der Gestaltung Deines Alltags. Am Ende steht die Frage, wie Du Deinen Weg weitergehen und Deine Erfahrungen mit anderen teilen möchtest.

Mara und Daniel, die Dir im Buch begegnen, sind erfundene Figuren. Ihre Geschichten machen sichtbar, wie eine innere Veränderung in gewöhnlichen Lebenssituationen aussehen kann. Meine persönlichen Erfahrungen erzähle ich in der Ich-Form. Die Fragen und Einladungen dazwischen gehören Dir. Du kannst bei ihnen verweilen und Deine eigene Antwort finden.

Ich wünsche mir, dass Du beim Lesen etwas von Deiner eigenen Kraft wiedererkennst. Vielleicht eine Kraft, die Dir längst vertraut ist. Vielleicht eine Möglichkeit, die Du erst zu ahnen beginnst. Du darfst ihr Raum geben. Und Du darfst die Gedanken dieses Buches mit Deinem eigenen Leben beantworten.

Steffen Scherer

Einleitung – Wie Du dieses Buch für Dich nutzen kannst

Vielleicht hältst Du dieses Buch in einem Moment in den Händen, in dem etwas in Dir nach Veränderung ruft. Vielleicht ist Dein Leben äußerlich geordnet, und dennoch spürst Du, dass Du Dich darin wieder lebendiger fühlen möchtest. Vielleicht liegt eine Entscheidung vor Dir. Vielleicht möchtest Du einem Wunsch Raum geben, der schon lange auf Deine Aufmerksamkeit wartet. Du brauchst für den Anfang keine endgültige Antwort. Ein ehrliches Interesse an Deinem eigenen Leben genügt.

Ich lade Dich ein, dieses Buch mit einer persönlichen Frage zu lesen. Sie darf einfach sein: Was möchte ich in meinem Leben bewusster gestalten? Was bedeutet Freiheit für mich? Wo bin ich mir selbst schon nah, und wo möchte ich wieder mehr mit mir in Verbindung kommen? Deine Frage muss nicht für das ganze Buch dieselbe bleiben. Beim Lesen kann sich zeigen, dass unter einem vertrauten Wunsch ein tieferes Anliegen liegt. Gib dieser Entdeckung Zeit. Du musst sie nicht sofort in einen Plan übersetzen.

Die vier Teile des Buches bilden einen Weg. Zunächst geht es darum, bei Dir anzukommen: bei Deinem Leben, Deiner Wahrnehmung und der Quelle, aus der Du Deine eigene Lebendigkeit erfährst. Dann öffnet sich der Blick für Deine Geschichte, für Beziehungen und für die Freiheit Deiner Entscheidungen. Im dritten Teil bekommen diese Gedanken eine konkrete Gestalt in Arbeit, Geld, Zeit, Mut und schöpferischem Handeln. Der letzte Teil begleitet Dich dabei, eine eigene Praxis zu entwickeln und das Erkannte mit anderen Menschen zu teilen.

Du kannst diesen Weg von Anfang bis Ende gehen. Dadurch bauen sich die Gedanken aufeinander auf, und manche Verbindung wird erst im weiteren Verlauf sichtbar. Du kannst auch bei einem Kapitel beginnen, dessen Überschrift Dich unmittelbar anspricht. Ein Buch über Freiheit darf Dir auf unterschiedliche Weise begegnen. Wenn Du später zu einer früheren Stelle zurückkehrst, liest Du sie vielleicht mit einer Erfahrung, die Du beim ersten Mal noch nicht hattest. Die Worte sind dieselben. Der Mensch, der ihnen begegnet, hat inzwischen etwas erlebt.

Beim Lesen lohnt es sich, drei Bewegungen auseinanderzuhalten: einen Gedanken verstehen, ihn im eigenen Leben wiedererkennen und etwas mit ihm anfangen. Vielleicht verstehst Du sofort, warum ein ehrliches Gespräch wichtig ist. Die persönliche Entdeckung beginnt, wenn Du bemerkst, welches Gespräch in Deinem Leben gemeint sein könnte. Eine neue Erfahrung entsteht, wenn Du einen Zeitpunkt dafür findest und tatsächlich zu sprechen beginnst. Zwischen diesen Bewegungen darf Zeit liegen. Sie gehören zusammen, und jede hat ihren eigenen Wert.

Ein kleines Notizbuch kann Dich begleiten. Halte einen Satz fest, der Dich berührt. Beschreibe eine Situation, an die Du beim Lesen denken musst. Schreibe auf, was Du ausprobieren möchtest und was Du dabei erlebst. Dafür braucht es keine ausführlichen Aufzeichnungen. Oft genügt eine halbe Seite, die wirklich von Dir handelt. Nach einiger Zeit kannst Du darin erkennen, welche Fragen wiederkehren, welche Antworten sich verändern und wo Du bereits anders handelst. Dein eigener Weg wird auf diese Weise sichtbarer.

Manche Stellen dieses Buches führen zu Bewusstsein, Verbundenheit und dem, was ich Quelle nenne. Vielleicht sind Dir diese Gedanken vertraut. Vielleicht findest Du andere Worte für ähnliche Erfahrungen. Du darfst ihnen mit Deiner eigenen Sprache begegnen. Mich interessiert, was sie in Deinem Erleben öffnen: einen stilleren Augenblick, eine neue Sicht auf einen Menschen, mehr Vertrauen in Deine Wahrnehmung oder die Erfahrung, dass Du Dich nicht unablässig beweisen musst, um am Leben teilzuhaben. Lass die Worte zu Deiner Erfahrung führen.

Auch die Geschichten von Mara und Daniel sind Einladungen zum Wiedererkennen. Du musst in keiner der beiden Figuren ganz vorkommen. Vielleicht erinnert Dich eine einzelne Situation an Dich

selbst: eine Nachricht, die Dich verunsichert, ein Wunsch, den Du aufschiebst, oder ein Gespräch, in dem Du Deine eigene Stimme wiederfindest. An solchen kleinen Stellen kann eine große Frage persönlich werden. Du kannst dort innehalten und überlegen, wie Deine eigene Antwort aussehen würde.

Wähle nach einem Kapitel einen Gedanken, dem Du in den nächsten Tagen Raum geben möchtest. Vielleicht hörst Du in einem Gespräch bewusster zu. Vielleicht nimmst Du Dir Zeit für etwas, das Dich nährt. Vielleicht sprichst Du einen Wunsch aus oder triffst eine überschaubare Entscheidung. Beobachte anschließend, was sich für Dich verändert hat. So entsteht eine Verbindung zwischen diesem Buch und Deinem tatsächlichen Leben. Du sammelst Erfahrungen, auf die Du Dich beziehen kannst.

Wenn Du das Buch mit einem anderen Menschen liest, könnt Ihr Euch über eine Stelle austauschen, die jeden von Euch auf unterschiedliche Weise anspricht. Höre auch auf das, was Du selbst zunächst übersehen hast. Manchmal wird ein Gedanke erst durch die Erfahrung eines anderen Menschen ganz anschaulich. Am Ende dieses Buches findest Du außerdem Wege, meine weiteren Texte und Programme kennenzulernen und mit mir in Kontakt zu treten.

Für den Augenblick darf Deine Aufmerksamkeit hier sein. Bei dem Leben, das Du bereits führst. Bei dem Menschen, der Du geworden bist. Und bei der Möglichkeit, von diesem Punkt aus bewusster weiterzugehen. Du bringst alles mit, womit dieser Weg beginnen kann: Deine Erfahrung, Deine Fragen und Deine Bereitschaft, Dir selbst zu begegnen.

Kapitel 1 – Dein Leben annehmen

Vielleicht hast Du dieses Buch in einem Augenblick aufgeschlagen, in dem Du gerade etwas verändern möchtest. Vielleicht kannst Du recht genau sagen, was es ist. Ein beruflicher Schritt steht an. Eine Beziehung braucht Deine Aufmerksamkeit. Du möchtest morgens wieder mit einem Gefühl aufstehen, das über die Erleichterung hinausgeht, dass heute wenigstens nichts Besonderes ansteht. Vielleicht ist Dein Leben von außen betrachtet erfolgreich, und dennoch gibt es eine Frage, die sich immer häufiger meldet, sobald Du für einen Moment allein bist. Ist das wirklich die Art, wie ich meine Tage verbringen will?

Ich möchte Dir am Anfang etwas sagen, das mir für unseren gemeinsamen Weg wichtig ist. Dein Leben ist bereits da. Während Du Dich damit beschäftigst, wie es einmal sein könnte, findet es statt. Du liest einen Satz, spürst vielleicht den Stuhl unter Dir, hörst Geräusche aus einem anderen Zimmer. Etwas von dem, was Dich beschäftigt, ist auch jetzt gegenwärtig. Und etwas in Dir kann sich diesem Augenblick zuwenden. An dieser Stelle beginnt für mich bewusste Lebensgestaltung.

Es ist verlockend, sich eine Zukunft auszumalen, in der man endlich anfangen kann zu leben. Wenn das Unternehmen steht. Wenn die Kinder größer sind. Wenn der richtige Mensch kommt. Wenn man sich selbst genügend verstanden hat. Ich kenne die Logik solcher Sätze. In ihnen steckt häufig ein vernünftiger Wunsch, etwas sorgfältig vorzubereiten. Gleichzeitig kann die Vorbereitung zu einem Raum werden, in dem das ganze Leben wartet. Irgendwann fällt einem auf, dass sogar schöne Dinge wie ein weiterer Termin behandelt werden, der erst stattfinden darf, wenn alles andere erledigt ist.

Stell Dir vor, Du gehst am Abend durch Deine Wohnung. Auf einem Stuhl liegt Kleidung, auf dem Tisch ein aufgeschlagenes Buch, in der Küche steht noch eine Tasse. Vielleicht siehst Du zuerst, was aufgeräumt werden müsste. Du kannst in demselben Augenblick auch bemerken, dass hier jemand lebt. Du. Mit Vorhaben, Unterbrechungen, Erinnerungen, mit Dingen, die Du begonnen hast und denen Du später wieder begegnen wirst. Es ist Deine Wohnung an einem wirklichen Abend. Wenn Du einen Augenblick darin ankommst, wird aus dem Ort, der noch fertig werden muss, ein Ort, an dem Du bereits bist.

Wo Du gerade stehst

Sich selbst anzunehmen kann mit einer sehr nüchternen Beschreibung beginnen. Ich bin im Augenblick unzufrieden mit meiner Arbeit. Ich vermisse Nähe. Ich habe etwas begonnen und weiß gerade nicht weiter. Solche Sätze haben eine andere Wirkung als ein Urteil über die ganze Person. Sie lassen erkennen, wo etwas ansteht. Von dort aus kann man fragen, wie die Situation entstanden ist, welcher Teil sich beeinflussen lässt und was man sich wünscht.

Vielleicht hast Du Dich lange darum bemüht, anderen gegenüber stark zu wirken. Dann kann schon die Feststellung, dass Du gerade etwas nicht weißt, eine Erleichterung sein. Du musst den Satz niemandem vorführen. Es genügt zunächst, ihn vor Dir selbst gelten zu lassen. Wenn Du ihn aussprechen kannst, ist die Kraft, mit der Du ihn bisher zurückgehalten hast, wieder verfügbar. Manchmal zeigt sie sich zuerst als Müdigkeit. Manchmal als Traurigkeit. Manchmal einfach als der Wunsch, mit jemandem in Ruhe zu reden.

Ich möchte diese Augenblicke ernst nehmen. Ein Mensch kann jahrelang zuverlässig funktionieren und erst in einer freien Stunde bemerken, wie viel er getragen hat. Dann kann es eine Zeit brauchen, bevor aus dem Wunsch nach Veränderung eine klare Richtung wird. Für mich gehört diese Zeit zur Entwicklung. Wer wahrnimmt, was in ihm ist, hat bereits eine wichtige Beziehung aufgenommen. Er hat begonnen, sich selbst zuzuhören.

Dazu gehört auch, die guten Teile des eigenen Lebens wieder zu sehen. Vielleicht ist Dir bei einer Sache etwas gelungen, während eine andere viel Aufmerksamkeit verlangt. Vielleicht gibt es einen Menschen, bei dem Du Dich aufgehoben fühlst. Vielleicht besitzt Du eine Fähigkeit, die Du inzwischen für selbstverständlich hältst, weil Du sie seit vielen Jahren einsetzt. Wenn Du all das in Deine Bestandsaufnahme aufnimmst, erhältst Du ein genaueres Bild. Deine Ausgangslage besteht aus dem, was Dich belastet, und aus dem, was Dich trägt.

Verantwortung, die Dir Raum gibt

Ich verwende das Wort Verantwortung gern, weil darin die Möglichkeit einer Antwort steckt. Etwas ist geschehen. Jetzt kann ich erkunden, wie ich ihm begegnen möchte. Vielleicht ist mein erster Spielraum klein. Ich kann eine Frage stellen, eine Information suchen, jemanden anrufen oder eine Zusage überprüfen. Mit dieser Handlung kommt Bewegung in die Sache. Ich erfahre etwas, das mir zuvor gefehlt hat, und kann darauf antworten.

Viele Menschen verbinden Verantwortung mit einem schweren Blick zurück. Sie fragen, was sie hätten früher wissen oder anders machen müssen. Gelegentlich ist diese Frage hilfreich, etwa wenn ich verstehen möchte, weshalb ein Vorhaben gescheitert ist. Wenn ich immer wieder bei derselben Antwort ankomme, lohnt sich eine neue Frage. Was weiß ich heute, das mir damals gefehlt hat? Was kann ich aus dieser Erkenntnis jetzt machen? Dann bekommt die Erfahrung eine Zukunft.

Nehmen wir einen Menschen, der aus Loyalität lange in einer Arbeit geblieben ist, die ihm wenig Freude macht. Er kann Jahre damit verbringen, sich darüber zu ärgern, dass er geblieben ist. Er kann außerdem sehen, was ihn dazu bewegt hat. Vielleicht wollte er seiner Familie Sicherheit geben. Vielleicht hatte er Angst, seinen Platz zu verlieren. Vielleicht gab es einen Teil der Arbeit, den er tatsächlich gern getan hat. Wenn er diese Gründe kennt, kann er bei einem neuen Schritt für genau diese Bedürfnisse sorgen. Er kann Sicherheit anders herstellen und nach einer Aufgabe suchen, in der das Wertvolle seiner Erfahrung mehr Platz bekommt.

Auf diese Weise kann Entwicklung in Deinem Leben wirksam werden. Ich nehme die Person ernst, die ich gewesen bin, und lerne, genauer für die Person zu entscheiden, die ich heute bin. Ein Lebensabschnitt darf mir viel gegeben haben und trotzdem zu Ende gehen. Eine Entscheidung darf unter früheren Bedingungen sinnvoll gewesen sein und heute neu betrachtet werden. Diese Beweglichkeit macht einen Menschen für mich erwachsen. Er kann zu seiner Geschichte stehen und sich von ihr weitertragen lassen.

Die Stelle, an der Du Dich wiederfindest

Wenn ich Menschen zuhöre, interessiert mich oft der Augenblick, in dem ihre Stimme sich verändert. Jemand erzählt sachlich, was er beruflich macht. Dann spricht er von einer Idee, die ihm seit einiger Zeit durch den Kopf geht, und plötzlich wird der Satz lebendig. Er wird genauer. Er beginnt, von einer Tätigkeit zu erzählen, bei der er sich vorstellen kann, morgens gern aufzustehen. In dieser Veränderung liegt eine Spur. Manchmal wissen wir schon erstaunlich viel über das Leben, das wir führen möchten. Wir haben nur noch kaum zugelassen, dass dieses Wissen Gewicht bekommt.

Du kannst beim Lesen auf eine solche Spur achten. Vielleicht regt Dich ein Gedanke zum Widerspruch an. Vielleicht fällt Dir eine Person ein, mit der Du etwas klären möchtest. Vielleicht bemerkst Du eine Sehnsucht, die Du lange als unpraktisch betrachtet hast. Wenn Du ihr zuhörst, kannst Du herausfinden, worauf sie zeigt. Der erste Gedanke muss noch keine fertige Richtung sein. Er darf eine Tür öffnen.

Es gibt einen Grund, weshalb ich dieses Buch mit dem Annehmen des eigenen Lebens beginne. Wer sich dauernd in eine andere Zeit versetzt, übersieht leicht die Möglichkeiten der Gegenwart. Wer sich in seiner gegenwärtigen Lage wiederfinden kann, hat einen Ausgangspunkt. Er kann genauer sehen, welche Gewohnheit ihm hilft und welche er verändern möchte. Er erkennt die Menschen, mit denen er

wirklich sprechen kann. Er kann sich die Zeit ansehen, die tatsächlich vor ihm liegt, und einen Teil davon bewusst vergeben.

Du darfst dabei groß denken. Du darfst Dir ein Leben vorstellen, das sich freier, weiter und glücklicher anfühlt als das, was Du bisher kennst. Ich möchte, dass Du die Größe Deines Wunsches ernst nimmst. Gleichzeitig möchte ich Dich an den Menschen erinnern, der diesen Wunsch hat. Er sitzt jetzt mit diesem Buch an einem bestimmten Ort. Er hat einen Weg hinter sich. Er hat Dinge gelernt, die niemand genau so gelernt hat wie er. Von diesem Menschen aus kann alles Weitere entstehen.

Schau Dich einen Augenblick um. Was in Deinem Leben möchtest Du bewusst behalten? Welche Sache verdient mehr Raum? Ein eigener Satz dazu kann Dich durch die nächsten Kapitel begleiten.

Kapitel 2 – Erfolg, den Du erleben kannst

Der Freitag ist beinahe vorbei, als Mara die letzte Datei verschickt. Sie hat den ganzen Vormittag auf eine Rückmeldung gewartet, nachmittags mit zwei Kollegen eine Änderung abgestimmt und eben noch eine Zahl korrigiert, die ihr beim letzten Lesen aufgefallen ist. Jetzt könnte sie den Rechner zuklappen. Sie zieht das Fenster mit den Nachrichten noch einmal nach oben. Am oberen Rand steht die E-Mail einer Kollegin, die sie für Montag eingeplant hat. Wenn sie die heute erledigt, denkt sie, hat sie am Montag mehr Ruhe.

Am Esstisch fragt ihre Tochter, ob sie das Spiel holen soll, das seit Weihnachten im Regal liegt. Mara sagt, sie müsse nur noch kurz etwas fertig machen. Der Satz kommt ihr bekannt vor. Das Spiel auch. Sie weiß, wo es steht, weil sie es jeden Tag sieht.

Was für eine Woche war das? Wenn Du Mara am Freitag im Büro gefragt hättest, hätte sie Dir genau sagen können, was sie geleistet hat. Fragst Du sie am Sonntagabend, erinnert sie sich womöglich vor allem daran, dass das Wochenende wieder so schnell vorbei war. Beide Antworten haben mit demselben Leben zu tun. Ich finde die Frage interessant, wo in einer solchen Woche der Erfolg für sie selbst vorkommt. Sie hat etwas zu Ende gebracht, auf das sie stolz sein kann. Doch sobald es fertig ist, rutscht es aus dem Blickfeld. Ihre Aufmerksamkeit ist bereits am Montag.

Vielleicht bedeutet Glück für Dich etwas sehr Bestimmtes. Einen Nachmittag draußen. Ein gutes Gespräch. Eine Arbeit, in der Du so aufgehst, dass Du erst später auf die Uhr schaust. Freude hat selten für alle dieselbe Gestalt. Ich meine damit auch etwas sehr Einfaches, nämlich die Möglichkeit, bei einer Sache, die Dir am Herzen liegt, wirklich anwesend zu sein. Das kann in einem mühsamen Gespräch geschehen oder an einem Tisch, an dem Du mit anderen ein Spiel lernst. Du merkst es oft daran, dass Du für eine Weile aufhörst, innerlich woanders zu sein.

„Glück ist kein Zufall, es ist eine Art zu leben." Dieser Satz bekommt für mich seinen Sinn an solchen ganz gewöhnlichen Tagen. Freude lässt sich schlecht auf Bestellung herbeiführen. Was ich gestalten kann, sind die Bedingungen, unter denen sie in meinem Leben Platz hat. Ich kann ein Gespräch beginnen, zu dem ich Lust habe. Ich kann Arbeit übernehmen, deren Ergebnis mir etwas bedeutet. Ich kann mich entscheiden, einen freien Abend auch wirklich frei zu halten. Dabei kann ich selbstverständlich auf einem verregneten Ausflug landen oder einen Streit anfangen, wo ich mir Nähe gewünscht habe. Ich kann anschließend immer noch feststellen, was ich an diesem Tag erlebt habe und was ich mir für den nächsten wünsche.

Was einen gelungenen Tag ausmacht

Ich möchte Arbeit und Freude gern im selben Leben haben. Wenn ich etwas Schönes vorhabe, bin ich bereit, dafür Mühe auf mich zu nehmen. Ich packe meine Sachen, fahre los, komme vielleicht im Regen an und habe trotzdem einen guten Tag. Wenn ich ein Vorhaben umsetze, kann mich gerade die Anstrengung freuen, weil sie zu etwas führt, das ich für sinnvoll halte. Eine Woche mit viel Arbeit kann eine sehr gute Woche sein. Ich kann mich dann fragen, woran ich das gemerkt habe. Hat mir die Aufgabe gefallen? Habe ich etwas gelernt? War ich gern mit den Menschen zusammen, mit denen ich gearbeitet habe? Hatte ich Gelegenheit, das fertige Ergebnis anzuschauen und mich daran zu freuen?

Manchmal fällt es leichter, den Erfolg eines anderen zu würdigen. Jemand erzählt mir, wie lange er an etwas gearbeitet hat, und ich kann ihm sagen, was ich daran bemerkenswert finde. Wenn ich mir dieselbe Gelegenheit gebe, verändert sich mein Verhältnis zu meinem eigenen Einsatz. Ich kann zufrieden sein und am nächsten Tag weiterarbeiten. Die Zufriedenheit gehört dann ebenso zum Ergebnis wie das, was ich hergestellt oder erreicht habe. Ich halte das für einen wichtigen Unterschied im Alltag. Wer sich jede Anerkennung sofort wieder entzieht, muss sich am folgenden Morgen alles erneut beweisen.

Bei Mara wäre es ein kleiner Moment. Sie könnte den Rechner schließen und auf dem Heimweg noch einmal daran denken, dass sie eine schwierige Sache gut zu Ende gebracht hat. Sie hat eine Änderung mit ihren Kollegen ausgehandelt und den Fehler rechtzeitig gesehen. Vielleicht erzählt sie am Tisch davon. Vielleicht ist der andere Teil des Abends wichtiger und sie lässt sich die Spielregeln erklären. Beides hat Platz, sobald der Arbeitstag einen Abschluss bekommt.

Wenn ich mich frage, ob ich genug getan habe, hilft mir noch eine andere Frage. Wofür war das, was ich getan habe, genug? Um eine Aufgabe zu beenden, kann es reichen, sie so gut zu machen, wie sie gebraucht wird. Um eine Beziehung zu pflegen, kann eine halbe Stunde zählen, in der ich wirklich zuhöre. Die Maßstäbe dafür sind verschieden. Wer alles nach dem Maßstab beurteilt, mit dem er beruflich erfolgreich geworden ist, kann bei sich zu Hause sehr fleißig sein und trotzdem das Gefühl haben, das Wichtigste zu verpassen.

Was vom Erfolg bei anderen ankommt

In der Arbeit mit anderen Menschen bemerke ich immer wieder, wie verschieden sich dasselbe Ergebnis betrachten lässt. Für einen Unternehmer kann ein erfolgreiches Gespräch bedeuten, dass ein Vorhaben vorankommt. Für die Person am anderen Ende des Tisches kann es bedeuten, dass sie zum ersten Mal verstanden hat, worüber sie eigentlich entscheiden soll. Beide können zufrieden nach Hause gehen und etwas anderes mitgenommen haben. Wenn ich erfahren will, ob meine Arbeit wertvoll war, interessiert mich auch diese zweite Sicht.

Ein einfaches Beispiel ist die Einführung eines neuen Kollegen. Stell Dir vor, Du hast eine Aufgabe lange selbst erledigt. Du kennst die Reihenfolge so gut, dass Dir kaum noch auffällt, an wie vielen Stellen Du entscheidest. Jetzt zeigst Du sie jemandem, der sie übernehmen soll. Beim ersten Mal erklärt er Dir, dass er die Abfolge verstanden hat. Am folgenden Tag macht er einen Fehler. Du kannst ihn korrigieren und davon ausgehen, dass er nächstes Mal genauer aufpasst. Du kannst auch fragen, an welcher Stelle ihm unklar war, worauf es ankam. Vielleicht nennt er Dir genau die Stelle, an der Du mit der Erfahrung von vielen Jahren etwas erkennst, das Du nie aussprechen musstest. Wenn Du es ihm erklärst, lernt er etwas. Und Du lernst etwas darüber, was Du selbst eigentlich kannst.

Mich interessiert dieser Anteil am Erfolg, weil er sich leicht dem üblichen Blick auf Ergebnisse entzieht. Die Aufgabe wäre vielleicht schneller fertig geworden, wenn Du sie selbst erledigt hättest. In der Zeit, die Du dem anderen Menschen gegeben hast, ist jedoch etwas entstanden, das auch beim nächsten Mal wirkt. Er kann eine Entscheidung selbst treffen. Er kann Dir seinerseits sagen, an welcher Stelle der Ablauf unnötig umständlich ist. Aus einer Fähigkeit, die zunächst nur Dir zur Verfügung stand, ist etwas Gemeinsames geworden.

Das gelingt im Privaten manchmal auf eine fast unsichtbare Weise. Du kannst jemandem erzählen, wie sehr Du Dich über etwas gefreut hast. Wenn Du den ganzen Tag gewöhnt warst, über Aufgaben zu sprechen, kann schon das eine Umstellung sein. Wer zu Hause gefragt wird, wie der Tag war, erzählt vielleicht zuerst, was noch fehlt. Vielleicht gab es aber auch jemanden, der Dir eine Arbeit abgenommen hat, oder ein Ergebnis, mit dem Du zufrieden bist. Wenn Du davon erzählst, bekommt die andere Person Gelegenheit, sich mit Dir zu freuen. So kann ich Glück teilen. Ich gebe einem Menschen Zugang zu einer Erfahrung, die sonst im nächsten Termin verloren gegangen wäre.

Teilen kann auch etwas mit der Art zu tun haben, wie ich den Erfolg anderer wahrnehme. Wenn mir jemand erzählt, dass er zum ersten Mal etwas allein geschafft hat, kann ich eine Weile bei seiner Geschichte bleiben. Vielleicht würde ich dieselbe Aufgabe heute leicht erledigen. Für ihn lag der Wert gerade darin, dass sie ihm bisher schwergefallen war. Wenn ich neugierig bin, erfahre ich, was er unterwegs entdeckt hat. In diesem Augenblick bemesse ich seinen Erfolg an seinem Weg. Mit der gleichen Großzügigkeit kann ich auch auf meinen eigenen Weg zurückschauen.

Es gibt dabei einen Unterschied zwischen einem Augenblick, den man gern mit anderen teilt, und der Erwartung, dass andere das eigene Ergebnis gutheißen. Vielleicht kennst Du die Erfahrung, dass Du etwas entschieden hast, das jemand in Deinem Umfeld schwer nachvollziehen kann. Du kannst

erklären, was Dir daran wichtig war, und zugleich bemerken, dass es für Dich selbst richtig bleibt. Umgekehrt kannst Du für etwas sehr gelobt werden und Dich fragen, ob sie in Deinem Leben wirklich so viel Raum bekommen soll. Beides gehört zu der Möglichkeit, Erfolg selbst zu erleben. Du lässt Dich von anderen berühren und kannst Dein eigenes Maß behalten.

Was aus einem früheren Leben mitkommt

Ab 1990 studierte ich BWL und Kommunikationsdesign und arbeitete parallel im Fernsehen und in den Medien. Später führte ich Regie bei Fernsehsendungen und Werbung und entwickelte Formate. Bei der Arbeit an einem Format geht man von einer Vorstellung aus und entwickelt sie so weit, bis man das Ergebnis sehen kann. Mit der Zeit gefiel mir die Richtung immer weniger, in die sich die produzierten Fernsehformate entwickelten. Die Arbeit, in der ich Erfahrungen gesammelt hatte, war vertraut. Die Frage, ob ich ihr weiter meine Zeit geben wollte, stellte sich trotzdem.

Während meiner Fernsehzeit hatte ich bereits selbst investiert. Um 2003 begann ich, Scherer Invest Management und ein Netzwerk für Finanz- und Investitionsmanagement aufzubauen. Wenn ich die beiden Tätigkeiten nebeneinanderstelle, sehe ich, wie viel in dem Wechsel mitgekommen ist. Wer ein Format entwickelt, muss eine Idee so durchdenken und vermitteln, dass andere mit ihr arbeiten können. Wenn ich Wissen über Investitionen weitergebe, kommt es ebenfalls darauf an, wie ich etwas verständlich mache und welche Fragen ich vorher stelle. Eine Fähigkeit kann einem lange in einem bestimmten Beruf dienen und sich dann in einem anderen Zusammenhang als ebenso wertvoll erweisen.

Über Jahre hat sich aus meinem Wunsch nach eigener Entwicklung auch die Arbeit mit Menschen ergeben, die etwas in ihrem Leben verändern möchten. Ich sehe darin eine Verbindung zu beiden beruflichen Erfahrungen. Eine Vorstellung kann konkret werden. Und auf dem Weg dahin will ich wissen, was unter den gegebenen Bedingungen tatsächlich möglich ist. Diese Verbindung interessiert mich bis heute.

Vielleicht stehst Du selbst gerade vor der Frage, wie viel von Deinem Leben künftig anders aussehen soll. Es kann sich lohnen, den Blick erst einmal auf das zu richten, was Du gern mitnehmen würdest. Eine Art zu arbeiten. Eine Fähigkeit, die Du zu selten einsetzt. Eine Beziehung, die Dir selbst in unruhigen Zeiten Halt gibt. Das macht die Veränderung genauer. Du kannst besser erkennen, was an einem alten Abschnitt ausgedient hat und was in einem neuen Zusammenhang noch einmal lebendig werden kann.

Eine Woche später legt Mara für die Nachricht ihrer Kollegin einen Termin am Montag an und klappt den Rechner zu. Am Abend lässt sie sich die Spielregeln erklären. Als sie sich zum zweiten Mal vertut, lachen beide. Sie hat vergessen, dass am Montag wieder Arbeit auf sie wartet.

Kapitel 3 – Das Zentrum Deines eigenen Universums

„Hast Du nachher fünf Minuten?“ Mara liest die Nachricht ihres Chefs, als sie gerade Kaffee einschenkt. Den Rest des Vormittags denkt sie darüber nach. Er hätte genauso gut dazuschreiben können, worum es geht. Dass er es offengelassen hat, hält sie für ein Zeichen. Sie geht die Unterlagen durch, die sie ihm geschickt hat, und findet mehrere Stellen, an denen er etwas auszusetzen haben könnte.

Als sie an seine Tür kommt, bittet er sie herein und fragt, ob sie sich vorstellen könnte, im kommenden Quartal ein Projekt zu leiten. Er hat gesehen, wie sie die letzten Abstimmungen organisiert hat. An die Zahl, die sie am Freitag korrigiert hat, erinnert er sich vermutlich kaum. Mara braucht einen Moment, bis sie die Frage wirklich hört. Sie hat sich auf Kritik vorbereitet. Nun soll sie sagen, ob sie sich auf etwas freuen könnte.

Mich interessiert in dieser Geschichte die Zeit vor dem Gespräch. Maras Herz hat wahrscheinlich schneller geschlagen. Vielleicht war sie beim Mittagessen stiller als sonst. Sie hat mögliche Antworten vorbereitet und musste sich dabei auf etwas beziehen, das ihr Chef noch gar nicht gesagt hatte. Diese Anspannung war wirklich. Ihr Anlass lag zum Teil in einer Deutung, die sich später als unzutreffend herausstellte. Wäre sie vor dem Gespräch gefragt worden, hätte sie womöglich gesagt, sie spüre sehr genau, dass etwas in der Luft liege.

Wenn ich sage, Du bist das Zentrum Deines eigenen Universums, meine ich diesen Ort, von dem aus Du alles erlebst. Du kannst ihn Dir wie die Position vorstellen, von der Du in einen Raum schaust. Von Deinem Platz aus siehst Du, wer zur Tür hereinkommt. Von einem anderen Platz aus würde Dir vielleicht zuerst auffallen, wie eine Person am Fenster reagiert. Dazu kommt, was Du mitbringst. Eine frühere Erfahrung mit Kritik. Die Erinnerung an jemanden, der Dir ähnelt. Ein Wunsch, den Du kaum ausgesprochen hast. All das ist schon im Raum, sobald Du ihn betrittst, weil es in Dir da ist.

Jemand kann die Welt aus einer anderen Mitte erleben und mit guten Gründen etwas anderes sehen. Daher ist diese Vorstellung für mich auch eine Einladung zum Zuhören. Ich lerne, was meinem Gegenüber aufgefallen ist und was ich selbst übersehen habe. Ich erlebe dabei, dass ich meine Sicht verändern kann, ohne meine Erfahrungen abzugeben. Sie gehören weiter zu mir. Ich habe anschließend einen größeren Ausschnitt der Lage vor mir und kann mir ein genaueres Urteil bilden.

Was wir einer Erfahrung hinzufügen

Ein guter Freund fragte mich einmal, ob ich dieses Gefühl kenne, dass so viel Dunkelheit um uns herum sei. Er sprach von Dingen, die Menschen bedrücken können, und von dem Eindruck, dass sie sich manchmal gegenseitig verstärken. Die Frage ist mir in Erinnerung geblieben, weil sie etwas berührt, das sich mitten im Alltag beobachten lässt. Wenn vieles auf einmal auf uns einwirkt, wird aus mehreren einzelnen Erfahrungen schnell eine einzige große Erfahrung. Alles ist schwierig. Überall ist Druck. Aus einer Beschreibung von Umständen wird ein Satz über die ganze Welt.

Vielleicht hilft Dir der Gedanke an ein Zimmer, in dem Du Dich abends aufhältst. Wenn der Raum dunkel ist, spürst Du die Nähe der Möbel anders. Du bewegst Dich vorsichtiger, weil Du weniger siehst. Sobald jemand Licht macht, entdeckst Du Dinge, die vorher schon da waren. Die Möbel haben sich dabei kaum bewegt. Dein Verhältnis zum Raum hat sich verändert. Im Leben gibt es natürlich Situationen, in denen sich auch die Verhältnisse ändern müssen. Eine neue Sicht kann Dir dabei zeigen, welches Möbelstück tatsächlich im Weg steht und wo Du schon jetzt durchkommst.

Als Mara die Nachricht gelesen hat, hat sie ihrem Chef eine Absicht zugeschrieben. Sie hätte es auch anders machen können. Vielleicht wollte er etwas wissen, vielleicht brauchte er ihre Zustimmung zu einer Sache, vielleicht ging es um eine Rückfrage. Diese Möglichkeiten hätten den Vormittag kaum in einen entspannten Tag verwandelt, wenn sie schon unter Druck stand. Sie hätten ihr aber ein Stück Gelassenheit zurückgegeben. Das ist manchmal eine Erleichterung. Man darf etwas noch offenlassen, bis man es weiß.

Ich mag es, eine solche Erfahrung in zwei Sätzen zu betrachten. Was ist geschehen? Und was habe ich darin gesehen? Bei Mara steht auf der einen Seite die Nachricht mit der Bitte um ein kurzes Gespräch. Auf der anderen steht ihr Eindruck, dass sie etwas falsch gemacht haben muss. Sobald beides nebeneinandersteht, kommt eine dritte Frage in Reichweite. Was könnte ich tun, um mehr zu erfahren? Sie hätte zurückschreiben können, ob sie etwas vorbereiten solle. Oder sie hätte bis zum Gespräch gewartet, in dem Bewusstsein, dass ihr Eindruck eine Möglichkeit unter mehreren war.

Es gibt auch Deutungen, die sich bestätigen. Jemand meldet sich tatsächlich, weil er mit unserer Arbeit unzufrieden ist. Dann können wir fragen, worauf sich die Kritik bezieht. Ein konkreter Hinweis lässt sich prüfen. Ein pauschaler Satz lässt sich eingrenzen. Wenn ich die Kritik auf meine ganze Person ausdehne, hat sie plötzlich viel mehr Gewicht als das, was gerade besprochen werden sollte. Wenn ich ihre Reichweite erkennen kann, bleibt sie etwas, womit ich umgehen kann.

Licht und Dunkelheit

Ich spreche in diesem Zusammenhang gern von Liebe. Ich meine damit einen Raum, in dem ich mich einem Menschen zuwenden kann, auch wenn es ihm gerade schlecht geht. Ich kann einen Abend schwer finden und mich dennoch darüber freuen, dass jemand anruft. Ich kann über eine Entwicklung enttäuscht sein und gleichzeitig den Wert dessen sehen, was mir bis dahin gelungen ist. Gerade weil ich den dunklen Teil einer Erfahrung gelten lasse, bemerke ich manchmal, wo sie noch eine andere Seite hat.

Das ist auch im Umgang mit sich selbst möglich. Wenn Du Dich nach einem Gespräch über Deine eigene Reaktion ärgerst, kannst Du Dir die Szene noch einmal in Ruhe ansehen. Vielleicht bist Du an einer Stelle laut geworden, an der Du Dich übergangen gefühlt hast. Vielleicht hattest Du etwas zu sagen und warst so darauf konzentriert, endlich gehört zu werden, dass Du kaum noch auf den Ton geachtet hast. Wenn Du das erkennst, kannst Du im nächsten Gespräch etwas genauer sagen, worum es Dir geht. Die nachträgliche Einsicht hat dann einen Wert, der über das Bedauern hinausgeht.

Mara geht nach dem Gespräch an ihren Schreibtisch zurück. Sie freut sich, dass man ihr die Aufgabe zutraut. Zugleich denkt sie daran, wie viel Arbeit in den nächsten Monaten schon auf sie zukommt. Die Freude und die Anspannung können ihr beide etwas sagen. Die erste verrät ihr, dass sie gern mehr gestalten würde. Die zweite enthält möglicherweise eine vernünftige Frage nach der Zeit. Ihr Chef hat ihr angeboten, das Projekt zu leiten. Welche Arbeit und welches Leben damit verbunden wären, steht noch zur Klärung an. Zum ersten Mal an diesem Tag ist Mara bei der Frage, die tatsächlich vor ihr liegt.

Deiner inneren Autorität begegnen

Es gibt eine Erfahrung, die Du vermutlich kennst. Du hörst mehrere Meinungen, verstehst die Argumente und spürst trotzdem, dass eine Antwort für Dich noch fehlt. Andere Menschen können Dir sagen, was sie an Deiner Stelle tun würden. Sie können Dir Informationen geben und auf Dinge hinweisen, die Du übersehen hast. Den Platz, von dem aus Du Deine Entscheidung lebst, nimmst Du selbst ein.

Innere Autorität bedeutet für mich, diesen Platz bewusst einzunehmen. Du hörst zu, prüfst und lernst. Anschließend fragst Du, was für Dich unter diesen Bedingungen stimmig ist. Die Antwort kann sich auf Erfahrung, auf Werte, auf einen Wunsch und auf sehr praktische Überlegungen gründen. Je besser Du diese Grundlagen kennst, desto klarer kannst Du für Deine Entscheidung einstehen.

Manchmal ist die eigene Stimme anfangs kaum von anderen Stimmen zu unterscheiden. Du hörst einen Satz, den Du seit Deiner Kindheit kennst. Du stellst Dir vor, wie ein bestimmter Mensch auf Deine Wahl reagieren würde. Vielleicht enthält seine Sicht einen guten Hinweis. Vielleicht gehört sie vor allem zu seinem Leben. Du kannst Dir die Zeit nehmen, das auseinanderzuhalten. Was an diesem Argument überzeugt mich? Was würde ich wählen, wenn ich die Zustimmung bereits hätte? Welche Antwort würde ich einem Menschen geben, der mich ernsthaft nach meiner eigenen Vorstellung fragt?

Eine hilfreiche Erkundung besteht darin, die Entscheidung für einen Moment innerlich getroffen zu haben. Stell Dir vor, Du hättest zugesagt. Was wäre morgen konkret anders? Was freut Dich? Welche

Aufgabe würdest Du als Erstes übernehmen? Dann stelle Dir vor, Du hättest abgelehnt. Welcher Raum würde frei? Würdest Du erleichtert sein, oder würdest Du einem Teil der Möglichkeit nachtrauern? Beide Bilder können Informationen enthalten. Du kannst später prüfen, welche davon sich auf die Sache beziehen und welche auf die erwartete Reaktion anderer.

Die innere Autorität wächst auch dadurch, dass Du mit den Folgen einer Entscheidung in Beziehung bleibst. Du kannst nach einiger Zeit ansehen, was Du gelernt hast. Vielleicht war die Wahl gut und der Rahmen brauchte eine Änderung. Vielleicht hast Du etwas übersehen und kannst das jetzt korrigieren. Wenn Du diese Erfahrungen aufnimmst, entsteht ein Vertrauen, das mehr trägt als die Erwartung, immer sofort richtigzuliegen.

Eine Wahrheit, die Du im Leben prüfen kannst

Wenn jemand von seiner inneren Wahrheit spricht, kann das sehr entschieden klingen. Mich interessiert, wie diese Wahrheit im Alltag erfahrbar wird. Welche Handlung folgt daraus? Welche Beziehung möchte der Mensch damit gestalten? Welche Frage ist er bereit, sich selbst noch zu stellen? Eine innere Gewissheit kann wertvoll sein und durch Begegnungen genauer werden.

Du kannst zum Beispiel spüren, dass eine Arbeit Dir Freude macht. Wenn Du Dich ihr länger widmest, erfährst Du, welche Teile Dich besonders ansprechen. Vielleicht liegt die Freude am Erklären, am Entwickeln oder am Zusammensein mit bestimmten Menschen. Daraus kann eine wesentlich präzisere berufliche Richtung entstehen als aus dem ersten Eindruck allein. Deine Wahrheit hat eine Erfahrung bekommen.

Auch ein Wunsch nach Freiheit wird durch diese Prüfung genauer. Vielleicht stellst Du fest, dass Du gern Verantwortung trägst, wenn Du zugleich entscheiden darfst, wie Du die Aufgabe angehst. Du brauchst dann möglicherweise einen anderen Rahmen und weniger fremde Vorgaben. Eine andere Person erkennt, dass sie sich nach einem verlässlichen Team sehnt, in dem sie ihren Beitrag leisten kann. Beide können ihre Freiheit auf unterschiedliche Weise leben.

Diese Verschiedenheit gefällt mir. Sie erinnert mich daran, dass persönliche Entwicklung ein wirklich persönlicher Weg ist. Wenn Du Deiner inneren Autorität begegnest, brauchst Du kein fremdes Ideal zu erfüllen. Du kannst lernen, Deine eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse so zusammenzubringen, dass ein Leben entsteht, in dem Du Dich wiedererkennst.

Der Mut, eine Antwort stehen zu lassen

Eine eigene Entscheidung kann sich auch dann ungewohnt anfühlen, wenn Du sie sorgfältig getroffen hast. Du hast bisher oft nachgefragt und plötzlich den Satz gesagt, dass Du es so machen möchtest. Danach wirst Du vielleicht still und wartest, ob jemand widerspricht. Du kannst bemerken, dass Du gerade einen neuen Platz einnimmst. Es darf Zeit brauchen, sich darin zu Hause zu fühlen.

In dieser Zeit kann eine einfache Erinnerung helfen. Du hast Gründe. Du hast etwas geprüft. Du kannst Deine Entscheidung erklären und später auf neue Informationen reagieren. Du musst sie in diesem Augenblick nicht durch immer neue Sätze absichern. Manchmal gibt erst die Pause dem Gegenüber Gelegenheit, Deine Antwort wirklich zu hören.

Wenn Du diese Erfahrung öfter machst, kann die Stimme ruhiger werden. Du kennst den Zusammenhang zwischen Deiner Wahrnehmung, Deiner Wahl und Deiner Handlung. Du merkst, dass Du Dir selbst trauen kannst, während Du weiter lernst. Für mich liegt darin ein tiefer Ausdruck von Freiheit. Ein Mensch wird in seinem eigenen Leben anwesend und übernimmt den Platz, von dem aus er antworten kann.

Kapitel 4 – Die Quelle, aus der Du lebst

Es gibt Augenblicke, in denen Du Dich für kurze Zeit kaum beschreibst. Du stehst am Meer, siehst einer Welle nach und wartest auf die nächste. Ein Kind schläft an Deiner Schulter ein. Ein Mensch schaut Dich an, und für einen Moment hat die Frage, welchen Eindruck Du machst, ihre Bedeutung verloren. Du bist in einer Erfahrung, die Dich ganz einnimmt. Erst später findest Du Worte dafür. Vielleicht nennst Du es Frieden. Vielleicht Nähe. Vielleicht war es einfach ein stiller, guter Augenblick.

Wenn ich von Quelle spreche, denke ich an den Grund, der in solchen Momenten spürbar werden kann. In meinem Verständnis sind wir mit dem Leben tiefer verbunden, als unsere gewöhnlichen Beschreibungen erkennen lassen. „Alles ist eins“ ist für mich ein Ausdruck dieser Verbundenheit. Ich kann als einzelner Mensch handeln und mich zugleich von etwas getragen fühlen, das über meine Person hinausreicht. Mein Atem geht. Mein Herz schlägt. Ich kann etwas empfinden, das ich mir vorher weder vorgenommen noch verdient habe. Das Leben ist bereits wirksam, während ich noch überlege, was ich damit tun möchte.

Vielleicht verwendest Du für diesen Zusammenhang ein anderes Wort. Gott, Sein, Bewusstsein, das Göttliche, Leben. Ein Wort kann Dich ansprechen, weil es aus Deiner Geschichte kommt. Ein anderes kann sich fremd anfühlen. Mich interessiert, was für Dich erfahrbar wird, wenn Du einen Moment bei der Frage bleibst. Was ist da, bevor Du von Deinem Beruf, Deinem Alter, Deinen Aufgaben oder Deinen Erfolgen erzählst? Du kannst feststellen, dass Du da bist. Dass etwas in Dir wahrnimmt. Dass Du Deinen Gedanken zuhören kannst, während sie entstehen und wieder weiterziehen.

Der Grund und die wechselnden Formen

Ich finde das Bild des Meeres hilfreich. Eine Welle hat eine Form, eine Richtung und für einen Augenblick eine erkennbare Gestalt. Sie kann sich neben einer anderen Welle erheben und wieder zurücksinken. Zugleich besteht sie aus dem Meer, in dem sie erscheint. Mit diesem Bild kann ich die Eigenständigkeit eines Menschen und seine Zugehörigkeit zum Ganzen zugleich betrachten. Deine Geschichte hat ihre eigene Gestalt. Sie verdient Aufmerksamkeit. In ihr lebt etwas, das Du mit anderem Leben teilst.

Für mich entsteht aus dieser Vorstellung eine besondere Art von Würde. Ich brauche keine außergewöhnliche Leistung, um am Leben teilzunehmen. Ich bin bereits Teil davon. Meine Leistung kann etwas Schönes hervorbringen, Menschen helfen und meinem Leben eine Form geben, die ich liebe. Mein Wert als lebendiger Mensch reicht tiefer. Wenn ich das ernst nehme, verändert sich auch die Art, wie ich andere ansehe. Ich kann mich für ihren Weg interessieren, ohne zuerst zu wissen, was sie erreicht haben.

Vielleicht begegnet Dir jemand, der lange braucht, um auf eine einfache Frage zu antworten. Du könntest ungeduldig werden und das Gespräch beschleunigen. Du kannst auch wahrnehmen, wie sehr dieser Mensch gerade nach einem zutreffenden Wort sucht. Wenn Du ihm Zeit gibst, entsteht womöglich ein Satz, den Du sonst nie gehört hättest. In solchen Momenten wird Verbundenheit für mich sehr konkret. Ein Mensch bekommt Raum, in seiner eigenen Gestalt zu erscheinen.

Die Quelle ist für mich zugleich der Ort, an den ich innerlich zurückkehren kann, wenn ich mich in dieser Gestalt verliere. Wenn mein Beruf so viel Raum einnimmt, dass ich mich beinahe nur noch als jemand erlebe, der leisten muss. Wenn eine Verletzung mein ganzes Bild von mir bestimmt. Wenn ich mich so sehr mit einer Überzeugung verbinde, dass jede andere Sicht wie eine Bedrohung wirkt. Ich kann dann still werden und bemerken, dass die Erfahrung in mir stattfindet. Es gibt in mir auch die Möglichkeit, sie wahrzunehmen. Schon dieser Abstand kann Luft in einen engen Augenblick bringen.

Wie Stille sich anfühlen darf

Viele Menschen erwarten von Stille ein bestimmtes Gefühl. Sie setzen sich hin und hoffen, dass es in ihnen schnell ruhig wird. Dann bemerken sie erst recht, wie viel Denken gerade stattfindet. Ein Gespräch von gestern. Eine Aufgabe für morgen. Ein Geräusch im Haus. Es ist möglich, dass die ersten Minuten sich unruhiger anfühlen als die Zeit davor. Die Aufmerksamkeit hat einfach mehr Gelegenheit, das wahrzunehmen, was bereits da war.

Du kannst bei etwas beginnen, das wenig Erklärung braucht. Spüre, wie Du sitzt. Lass Deinen Blick für eine Weile ruhen. Nimm wahr, wie der Atem kommt und wieder geht. Vielleicht möchtest Du die Augen schließen. Vielleicht lässt Du sie offen und schaust auf einen Punkt im Raum. Es gibt nichts, das Du mir zeigen müsstest. Du kannst diese Minuten für Dich haben und dabei entdecken, wie Du Dich gerade erlebst.

Wenn ein Gedanke auftaucht, kannst Du ihn wahrnehmen und wieder zu Deinem Atem zurückkehren. Es kann derselbe Gedanke zehnmal kommen. Du kannst zehnmal bemerken, dass Du ihm gefolgt bist. Darin liegt bereits eine Erfahrung. Du hast gesehen, wie Deine Aufmerksamkeit wandert, und Du hast sie zurückgebracht. Nach einer Weile kennst Du vielleicht den Unterschied zwischen dem Gedanken selbst und Deiner Entscheidung, ihm weiter zu folgen. Dieser Unterschied kann Dir später in einem Gespräch zur Verfügung stehen.

Manchmal entsteht in einer solchen Ruhe ein Eindruck von Weite. Die Aufgabe, die eben Deinen ganzen inneren Raum eingenommen hat, liegt jetzt wie eine Sache vor Dir, die Du betrachten kannst. Vielleicht findest Du eine Antwort. Vielleicht wird Dir bewusst, dass Du zuerst eine Information brauchst. Vielleicht brauchst Du an diesem Abend vor allem Schlaf. Auch eine so einfache Einsicht kann aus einer tiefen Zuwendung zu Dir selbst entstehen.

Liebe bekommt eine Form

Wenn ich „Gott ist Liebe“ denke oder sage, richtet sich meine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Qualität des Daseins. Ich erinnere mich daran, dass ich einem Menschen zugewandt begegnen kann. Ich kann wahrnehmen, was in ihm vorgeht, und prüfen, was aus dieser Zuwendung in einer konkreten Situation folgen könnte. Manchmal ist es Zuhören. Manchmal eine Hilfe. Manchmal ein deutliches Wort, weil mir an unserer Beziehung etwas liegt.

Liebe bekommt dabei unterschiedliche Formen. Der Mensch, der ein Kind morgens weckt, kann es behutsam tun und trotzdem darauf achten, dass beide rechtzeitig loskommen. Eine Unternehmerin kann eine Vereinbarung so klar treffen, dass die Zusammenarbeit für beide verlässlich wird. Jemand kann einen Freund nach einem Streit anrufen und sagen, was ihm leidtut. Die Formen sind verschieden. Die Zuwendung kann dieselbe sein.

Für mich hat Spiritualität gerade deshalb mit den Einzelheiten des Lebens zu tun. Wenn ich mich verbunden fühle und meinen Zusagen Aufmerksamkeit schenke, bekommt die Verbundenheit einen Ausdruck. Wenn ich einen Menschen ehre und ihm tatsächlich zuhöre, kann er etwas davon erfahren. Wenn ich Dankbarkeit empfinde und sie ausspreche, erreicht sie jemanden. Die innere Erfahrung wird durch die Handlung teilbar.

Vielleicht hast Du schon einmal nach einem stillen Augenblick eine ganz einfache Sache anders gemacht. Du hast eine Nachricht freundlicher formuliert. Du bist an einen Tisch zurückgekehrt, an dem ein schwieriges Gespräch unterbrochen worden war. Du hast Dich an jemanden erinnert und angerufen. Ich sehe darin etwas von der Quelle, die durch einen Menschen Gestalt annimmt. Für einen Moment ist ein innerer Zusammenhang so klar geworden, dass er sich in einer Handlung ausdrücken konnte.

Zugehörigkeit mitten im Leben

Es kann befreiend sein, die Erfahrung von Verbundenheit in gewöhnlichen Stunden zu suchen. Beim Warten. Beim Gehen. In dem Augenblick, bevor Du die Haustür öffnest. Du kannst Dir einen Satz geben, der für Dich stimmt. „Ich bin da." Oder „Ich bin mit dem Leben verbunden." Oder einfach „Ich höre zu." Der Satz kann Dich an eine Haltung erinnern, die Du in der nächsten Begegnung leben möchtest.

Dann gehst Du hinein. Vielleicht läuft das Gespräch ganz anders, als Du gedacht hast. Vielleicht bist Du nach wenigen Minuten wieder angespannt. Die Verbindung kann trotzdem weiter eine Bedeutung haben. Du kannst Dich erinnern, was Dir wichtig war, und erneut zuhören. Ein Mensch lebt in wechselnden Zuständen. Seine Möglichkeit zur Rückkehr kann wachsen, wenn er sie immer wieder nutzt.

Vielleicht wird Quelle für Dich zur Erinnerung an einen stillen Ort, an Geborgenheit oder an eine Frage, die Dich begleitet. Wenn daraus eine freundlichere, klarere Beziehung zum Leben entsteht, hat sich etwas Wesentliches geöffnet.

Kapitel 5 – Das Bewusstsein, das Deine Gedanken wahrnimmt

Du sitzt in einem Zug und siehst aus dem Fenster. Eine Landschaft zieht vorbei, und während Du sie anschaust, denkst Du an ein Gespräch. Du erinnerst Dich an einen Satz, den jemand gesagt hat. Dann stellst Du Dir vor, was Du hättest antworten können. Nach einer Weile bemerkst Du, dass Du vom letzten Teil der Landschaft kaum etwas gesehen hast. Du warst körperlich im Zug und mit Deiner Aufmerksamkeit in einem anderen Augenblick.

Diese alltägliche Erfahrung interessiert mich. Sie zeigt, wie vollständig wir in einem Gedanken aufgehen können und wie plötzlich sich etwas verändert, sobald wir bemerken, dass wir denken. Eben warst Du mitten im Gespräch von gestern. Jetzt kannst Du wahrnehmen, dass Du Dich daran erinnerst. Du siehst wieder die Landschaft. Vielleicht ist das Gespräch weiterhin wichtig. Du hast aber einen anderen Platz dazu eingenommen.

Wer sagt gerade Ich?

Wenn Du „Ich bin verärgert“ sagst, beschreibst Du einen Zustand. Vielleicht ist der Ärger stark, vielleicht nur leise. Wenn Du etwas später sagst „Ich merke, dass ich noch verärgert bin“, kommt eine weitere Möglichkeit hinzu. Du kannst Deine eigene Erfahrung betrachten. Du spürst den Ärger und bemerkst zugleich, wie er Dich gerade beschäftigt. In diesem Moment ist etwas in Dir größer geworden als die unmittelbare Reaktion.

Ich spreche hier gern vom Gewahrsein. Das Wort bezeichnet für mich die wache Anwesenheit, in der Du etwas wahrnimmst. Ein Gedanke ist da, ein Gefühl ist da, eine Empfindung im Körper ist da. Du kannst Dich ihnen zuwenden. Vielleicht gelingt das für wenige Sekunden. Gerade darin liegt ein Anfang. Du musst den Gedanken noch nicht verändern, um zu bemerken, dass er ein Gedanke ist.

Das kann Dein Verhältnis zu einem vertrauten Satz verschieben. „Ich bekomme das ohnehin nicht hin“ ist zunächst ein Inhalt. Wenn Du ihn bemerkst, kannst Du fragen, wann er auftaucht. Vor welcher Aufgabe? In wessen Gegenwart? Mit welcher Erinnerung? Vielleicht hat der Satz Dir einmal geholfen, Dich vor einer Enttäuschung zu schützen. Heute steht eine andere Aufgabe vor Dir. Du kannst prüfen, was Du tatsächlich schon kannst und an welcher Stelle Du Hilfe möchtest.

Ich halte diese Fähigkeit zur Beobachtung für einen wichtigen Teil von Freiheit. Sie erlaubt Dir, Dir selbst beim Entstehen einer Reaktion zuzusehen. Dann kann zwischen dem ersten Impuls und der nächsten Handlung etwas geschehen. Eine Frage. Eine Erinnerung. Die Wahrnehmung, dass Du gerade müde bist. Eine Entscheidung, noch einmal zuzuhören. Aus diesem kleinen Zwischenraum kann eine andere Art des Handelns entstehen.

Die Geschichte vom eigenen Ich

Wenn jemand Dich nach Dir fragt, erzählst Du eine Auswahl. Du nennst Deinen Beruf, vielleicht Deine Familie, einen Ort oder eine Tätigkeit, die Du gern machst. Bei einem anderen Menschen erzählst Du etwas anderes. Beide Darstellungen können zutreffen. Schon daran kannst Du sehen, wie vielfältig Deine Geschichte ist. Du kennst mehr von Dir, als in einer einzelnen Beschreibung Platz hat.

Manche Beschreibungen werden mit der Zeit sehr mächtig. Ein Mensch sagt vielleicht, er sei jemand, der immer stark sein müsse. Er hat diese Rolle lange ausgefüllt. Wenn er dann Unterstützung braucht, fühlt es sich an, als würde er etwas Wesentliches von sich verlieren. Er kann sich fragen, was Stärke in der konkreten Lage bedeuten könnte. Vielleicht besteht sie darin, rechtzeitig eine zweite Person hinzuzunehmen. Vielleicht darin, vor anderen eine offene Frage auszusprechen. Seine Erfahrung von sich selbst kann sich erweitern.

Die innere Geschichte verändert sich auch mit den Ereignissen, die wir auswählen. Wenn Du von einem gescheiterten Vorhaben erzählst, kannst Du lange bei der Enttäuschung bleiben. Du kannst außerdem sehen, was Du auf dem Weg gelernt hast, wem Du begegnet bist und welche Fähigkeit seitdem zu Dir gehört. Du brauchst keines dieser Elemente zu streichen. Wenn mehr von der Erfahrung sichtbar wird, erhält sie mehr als eine einzige Bedeutung.

Das gilt ebenso für Erfolg. Wer sich ausschließlich als erfolgreich beschreibt, kann bei einer neuen Aufgabe kaum noch Anfänger sein. Er erwartet von sich, sofort gut zu sein, und verliert die Freude am Lernen. Wenn er sich erlaubt, zugleich erfahren und neugierig zu sein, kommt Beweglichkeit zurück. Er kann etwas bereits hervorragend können und auf einem anderen Gebiet noch nach einem Anfang suchen.

Präsenz in einer wirklichen Minute

Vielleicht möchtest Du beim nächsten alltäglichen Übergang beobachten, wie Deine Aufmerksamkeit arbeitet. Du kommst von einem Termin zurück und willst die nächste Nachricht öffnen. Bleib einen Augenblick sitzen. Was ist vom Termin noch in Dir? Ein Satz, eine Spannung, eine Freude? Wenn Du es benennen kannst, hat der Eindruck bereits eine Form. Du kannst entscheiden, ob Du jetzt etwas damit tun willst oder später darauf zurückkommst.

Anschließend widmest Du Dich der Nachricht. Vielleicht liest Du sie genauer, weil Du weißt, dass ein Teil Deiner Stimmung aus dem vorherigen Gespräch stammt. Wenn darin eine kurze, sachliche Frage steht, kannst Du sie leichter vom Ton des vorigen Gesprächs unterscheiden. Du kannst die Person hören, die tatsächlich gerade schreibt. So wird eine innere Beobachtung zu einem Unterschied in einer äußeren Beziehung.

Es gibt auch Augenblicke, in denen Beobachten schwerfällt. Eine Erfahrung kann sehr dicht sein. Dann kann es hilfreich sein, bei etwas Sichtbarem zu beginnen. Die Form eines Gegenstands, die Farbe einer Wand, der Kontakt Deiner Füße zum Boden. Du gibst Deiner Aufmerksamkeit etwas Gegenwärtiges. Vielleicht wird dadurch ein kleiner Abstand möglich. Vielleicht brauchst Du zunächst einen anderen Ort oder einen Menschen, der Zeit für Dich hat. Auch das kannst Du wahrnehmen.

Sich selbst freundlich entdecken

Wenn Du häufiger bemerkst, wie viele Gedanken gleichzeitig durch Dich hindurchgehen, kann Dir auffallen, wie viel Du bisher für selbstverständlich gehalten hast. Du wirst möglicherweise ungeduldig mit alten Gewohnheiten. Du siehst sie jetzt deutlicher und möchtest sie sofort verändern. Es lohnt sich, auch diese Ungeduld wahrzunehmen. Sie ist eine weitere Erfahrung, die gerade in Dir auftaucht.

Freundlichkeit bedeutet für mich in dieser Situation, an der Beobachtung interessiert zu bleiben. Ich habe einen Satz zu schnell gesagt. Was ging unmittelbar davor in mir vor? Ich habe wieder länger gearbeitet, als ich wollte. Wann habe ich den Zeitpunkt übersehen, an dem ich hätte aufhören können? Mit einer solchen Frage kann ich etwas lernen. Beim nächsten Mal werde ich dieselbe Stelle vielleicht früher erkennen.

Über die Zeit verändert sich dadurch auch das Vertrauen in Dich selbst. Du weißt, dass Du Deine Reaktionen bemerken und auf sie zurückkommen kannst. Eine ungeschickte Antwort beendet dann nicht die Möglichkeit eines guten Gesprächs. Du kannst nachfragen, etwas berichtigen oder einen Satz neu formulieren. Dein Leben erhält mehr Stellen, an denen Du bewusst beteiligt bist.

Wenn ich von Erwachen spreche, gehört diese wachsende Beteiligung für mich dazu. Du bemerkst, wie Du lebst. Du kannst Dich selbst mitten im Handeln wiederfinden. Und aus diesem Wiederfinden kann die Frage entstehen, die uns im nächsten Kapitel beschäftigt. Wer möchte ich in dieser Situation sein?

Kapitel 6 – Wer bist Du, wenn sich Deine Rolle verändert?

Daniel merkt erst am zweiten Dienstag, dass er immer noch für zwei Personen kocht. Er steht in der Küche, legt die zweite Portion auf einen Teller und erinnert sich, dass seine Tochter vor zwei Wochen ausgezogen ist. Sie hat ihm am Sonntag ein Bild von ihrem neuen Zimmer geschickt. Auf dem Fensterbrett stehen zwei Tassen, die aus seiner Küche stammen. Als er das Bild gesehen hat, hat er sich gefreut. Jetzt stellt er den Teller in den Kühlschrank und ärgert sich darüber, wie still es in der Wohnung ist.

Lange hatte er sich auf die größere Freiheit gefreut. Er wollte nach der Arbeit öfter schwimmen gehen und sich endlich wieder Zeit für Musik nehmen. Nun hat er am Dienstagabend Zeit und setzt sich vor den Fernseher. Er sieht eine Sendung, die er sich unter anderen Umständen kaum angesehen hätte. Gegen zehn schreibt er seiner Tochter, ob bei ihr alles in Ordnung sei. Sie antwortet mit einem Foto aus der Küche. Vier Leute sitzen um einen Tisch. Ihr geht es gut.

Wenn Du Daniel fragst, wer er ist, wird er Dir wahrscheinlich mehrere Antworten geben. Er ist Vater. Er hat einen Beruf. Er kennt seine Nachbarn und wohnt seit langer Zeit im selben Viertel. Wenn er die Wohnung betritt, weiß er, welche Tür im Winter klemmt und wo er im Dunkeln nach dem Lichtschalter greifen muss. So genau kennt er auch die Rolle, die er dort bisher hatte. Er wusste, zu welcher Zeit seine Tochter ungefähr nach Hause kam, ob sie lieber allein zu Abend aß oder ob sie einander noch etwas erzählten. Die Rolle ist Teil seines Lebens geworden, bis hinein in die Menge, die er in einen Kochtopf gibt.

Was geschieht, wenn dieser Teil sich verändert? Man kann darauf mit einer Liste neuer Tätigkeiten antworten. Daniel hat das versucht. Seine Liste ist brauchbar. Sie beantwortet allerdings eine andere Frage. Sie sagt ihm, was er tun könnte, sobald er allein ist. Er weiß noch nicht, wie er sich in dem neuen Leben verstehen möchte. Ein Teil seines Alltags hatte lange damit zu tun, dass jemand zuverlässig mit ihm rechnete. Dafür braucht er Zeit, auch wenn der Anlass für die Veränderung ein schöner ist.

Mich interessiert an der Frage „Wer bin ich?“ genau diese Erfahrung. Sie wirkt auf dem Papier sehr groß und taucht im Leben oft in kleiner Gestalt auf. Wer bin ich in diesem Haus, wenn ich am Abend allein bin? Wer bin ich in einer Besprechung, wenn ich mich einer Sache annehme, die mir bisher niemand zugetraut hat? Wer bin ich in dieser Beziehung, wenn ich einmal sage, dass ich Zeit für mich brauche? Im selben Menschen können mehrere ehrliche Antworten Platz haben. Manchmal spricht aus ihnen eine alte Gewohnheit. Manchmal bemerkst Du etwas, das in Deinem bisherigen Alltag wenig Gelegenheit hatte, sich zu zeigen.

Was Du über Dich gelernt hast

Wenn ich mir anschaue, was ich über mich glaube, finde ich Sätze aus verschiedenen Zeiten meines Lebens. Manche sind aus einer konkreten Erfahrung entstanden. Andere habe ich so oft gehört, bis ich ihren Ursprung vergessen habe. Ein Satz wie „Ich bin eben jemand, der sich kümmert“ kann eine treffende Beschreibung sein und gleichzeitig darüber bestimmen, was ich mir heute erlaube. Je länger ich in dieser Rolle gelebt habe, desto selbstverständlicher erscheint es, dass ich auch in der nächsten Situation genau so handeln werde.

Daniel könnte beispielsweise darüber nachdenken, was ihm am Vatersein so viel bedeutet. Vielleicht gehörte es für ihn dazu, verlässlich zu sein und ein Gespür für jemanden zu entwickeln, den er liebt. Wenn er das erkennt, muss er den Wert dieser Jahre nicht mit dem Ende der täglichen Gewohnheiten verwechseln. Er kann immer noch Vater sein und seiner Tochter auf eine andere Weise nah bleiben.

Die Tochter kann ihrerseits sagen, welche Form von Nähe ihr jetzt guttut. Dafür brauchen beide Gelegenheit, sich in ihren veränderten Rollen zu erleben.

Eine Woche später ruft sie ihn an. Sie hat eine Frage zu etwas, das er gut kann. Nach ein paar Minuten ist die Frage beantwortet, und sie erzählt ihm von der Küche in ihrer Wohngemeinschaft. Er will ihr einen Rat geben und hört sich dann weiter an, was sie erzählt. Zum ersten Mal seit dem Auszug hat er den Eindruck, dass sie gerade einfach gern mit ihm spricht. Später fällt ihm ein, dass er ihr noch etwas erzählen wollte. Er lässt es bis zum nächsten Mal liegen. Auch das ist eine neue Erfahrung. Ein gutes Gespräch darf enden, obwohl noch etwas übrig ist.

Du kannst einen vertrauten Satz über Dich selbst daran prüfen, ob er Dir hilft, eine gegenwärtige Situation zu verstehen. „Ich bin verlässlich“ kann Dich daran erinnern, eine Zusage einzuhalten. „Ich muss für alle jederzeit erreichbar sein“ beschreibt eine viel weiter gehende Verpflichtung. Wenn beide Sätze bei Dir eng beieinanderliegen, lohnt es sich, sie auseinanderzuhalten. Du kannst verlässlich handeln und in einer konkreten Sache eine Grenze vereinbaren. Vielleicht zeigt sich gerade darin, dass andere sich auf Dich verlassen können. Sie wissen, welche Zusagen Du tatsächlich einhalten wirst.

Wenn eine alte Antwort einmal gut war

Manche Überzeugungen über sich selbst versteht man besser, wenn man ihren ursprünglichen Nutzen betrachtet. Wer in einer unruhigen Umgebung aufgewachsen ist, hat vielleicht früh gelernt, Stimmungen zu beobachten. Das kann dem Menschen später in einem Gespräch helfen. Er bemerkt einen Wechsel im Ton, bevor andere ihn wahrnehmen. Vielleicht nimmt er aber auch heute noch an, er müsse für das Wohlbefinden aller im Raum sorgen. Die Fähigkeit und die Verpflichtung sind in seiner Erfahrung eng verbunden. Er kann im Lauf der Zeit lernen, beides unterschiedlich zu behandeln.

Ich denke dabei an jemanden, der es gewohnt ist, sich sehr gut vorzubereiten. Diese Gewohnheit hat ihm geholfen, Aufgaben zu übernehmen, für die er sich anfangs wenig zutraute. Später kann sie ihn davon abhalten, einen unfertigen Gedanken auszusprechen. In einer Besprechung hält er einen Einwand zurück, bis er ihn vollständig begründen kann. Zwei Wochen später erfährt er, dass ein Kollege denselben Zweifel hatte. Beide hätten einander in der ersten Besprechung helfen können. Wenn der sorgfältige Mensch dieses Muster erkennt, kann er in einer ähnlichen Situation einmal früher sagen, dass ihm an einer Sache etwas auffällt und dass er noch keine fertige Antwort hat. Er kann seine Sorgfalt nutzen, indem er genau das ausspricht, was er schon weiß.

Man kann mit einer alten Gewohnheit auf diese Weise sehr respektvoll umgehen. Du erkennst an, dass sie Dir in einer früheren Lage gute Dienste geleistet hat. Du untersuchst, welche Aufgabe sie heute übernimmt. In einem Bereich möchtest Du sie vielleicht sogar stärken. In einem anderen kannst Du erproben, was geschieht, wenn Du von ihr abweichst. Was im ersten Moment wie eine Frage nach dem ganzen Charakter aussieht, wird so zu einer beobachtbaren Veränderung. In welchem Gespräch würde es Dir genügen, Deine erste Wahrnehmung mitzuteilen? Wie möchtest Du sie formulieren?

Zu dieser Erkundung gehört für mich auch das Recht, sich beim ersten Mal ungeschickt anzustellen. Ein Mensch, der lange nur fertige Gedanken ausgesprochen hat, kann sich sehr unsicher fühlen, wenn er einen halbfertigen zur Diskussion stellt. Vielleicht fällt ihm erst hinterher der gute Satz ein. Wenn er sich von diesem ersten Versuch ein Urteil über seine gesamte Fähigkeit bildet, ist er schnell wieder bei einer alten Geschichte. Wenn er ihn als einzelne Erfahrung betrachtet, kann er genauer hinschauen. Was wurde verstanden? Welche Frage hätte geholfen? Welche Stelle war bereits klar? Dass ich auf diese Weise mit einem Fehler umgehen kann, ist für mich ein Teil von Freiheit.

Auch Daniel hat nach dem Auszug seiner Tochter manche alten Antworten noch gebraucht. Die Gewohnheit, sich regelmäßig zu kümmern, ist ihm vertraut und hat ihm viele Jahre geholfen. Sie kann ihn jetzt darin unterstützen, den Kontakt aufrechtzuerhalten. Er muss zugleich herausfinden, wann seine Tochter selbst bestimmen möchte, wie viel sie ihm erzählt. Ein Anruf kann gut enden, weil er ihre Antwort einfach stehen lässt. Bei einem anderen Anruf wird sie ihn vielleicht ausdrücklich um Rat bitten. Seine Aufgabe besteht darin, zu merken, in welcher Lage er gerade ist. Das kann er lernen, ohne den fürsorglichen Teil von sich aufzugeben.

Für mich steckt darin ein Stück von dem, was mit der Frage nach dem Sein gemeint ist. Ich bin mehr als meine vertrauteste Antwort. Wenn ich mich eine Weile auf die Gegenwart einlasse, kann ich erfahren, welche meiner Möglichkeiten heute gebraucht wird. Manchmal entdecke ich dabei etwas Neues. Manchmal lerne ich, etwas Vertrautes freier zu gebrauchen.

Was ein Wert im Leben verändert

Ich kann behaupten, dass mir Ehrlichkeit wichtig ist, und in einem Gespräch ausweichen, weil ich der anderen Person eine unangenehme Antwort ersparen möchte. Ich kann mir Verlässlichkeit zuschreiben und am selben Nachmittag drei Versprechen abgeben, die ich nur mit Mühe halten werde. Das macht die Werte interessant. Sobald ich sie im Alltag leben möchte, muss ich mich mit meiner Lage und mit den Menschen darin beschäftigen.

Stell Dir vor, Du hast einer Freundin zugesagt, ihr beim Umzug zu helfen. Jetzt ergibt sich am selben Tag eine Gelegenheit, auf die Du lange gewartet hast. Vielleicht möchtest Du die Freundin fragen, ob es eine andere Lösung gibt. Du kannst ihr offen sagen, weshalb sich für Dich etwas verändert hat. Anschließend wirst Du erfahren, wie sie die Lage sieht. Für sie kann Deine Hilfe einen Unterschied machen, den Du beim ersten Überlegen übersehen hast. Vielleicht ist es für sie leicht, einen Ersatz zu finden. Wie Du Dich entscheidest, bekommt erst Gestalt, wenn diese Umstände bekannt sind. Der Wert hat Dir geholfen, das Gespräch zu führen, in dem eine verantwortliche Entscheidung überhaupt möglich wird.

Für mich ist das ein guter Grund, über das eigene Sein nachzudenken. Der Gedanke führt zurück an einen Ort, an dem Du jemandem gegenübersitzt und tatsächlich etwas sagen kannst. Es ist leicht, sich abstrakt als frei oder liebevoll zu bezeichnen. Es kann viel schwerer sein, einem Menschen freundlich zu sagen, dass Du seine Bitte diesmal nicht erfüllen kannst. Sobald Du es tust, erfährst Du etwas über Deine Vorstellung von Freiheit und etwas darüber, wie sich Zuwendung anhören kann, wenn Du eine eigene Entscheidung triffst.

Das Unfertige aushalten

An Veränderungen ist für mich eine Phase besonders interessant. Das Vertraute trägt weniger, und das Neue hat noch keine Form, die man anderen gut erklären könnte. Wenn Daniel in dieser Zeit gefragt wird, was er jetzt mit seinen freien Abenden macht, kann er ehrlicherweise sagen, dass er es noch herausfindet. Das ist eine zutreffende Beschreibung. Vielleicht gehört es für ihn zur Veränderung, einige Abende zu Hause zu bleiben und die Stille anders kennenzulernen. An einem Abend holt er das alte Radio aus dem Regal. Er macht es an und merkt, wie gern er früher nebenbei Musik gehört hat. Am nächsten Abend hat er wieder keine Lust auf Musik. Auch das darf zu derselben Woche gehören.

Gewissheit kann entstehen, wenn man lange genug an einer Frage bleibt, um verschiedene Antworten im Leben zu erfahren. Ich kann etwas ausprobieren und später erkennen, wie sehr es mir entspricht. Ich kann etwas vermissen und nach einiger Zeit sehen, welchen Teil davon ich weiterhin brauche. Gerade wenn sich eine Rolle verändert, ist diese Beweglichkeit wertvoll. Sie gibt dem Menschen, der ich heute bin, Gelegenheit, sich zu zeigen.

Was bist Du gewohnt, über Dich zu sagen? Vielleicht kommt Dir beim Lesen ein Satz in den Sinn, den Du im Gespräch oft verwendest. Schau in den nächsten Tagen auf eine Situation, in der er sich meldet. Wenn Du dann etwas anders machst, kannst Du beobachten, wie Du Dich dabei erlebst. Vielleicht wird der Satz genauer. Vielleicht behältst Du ihn und merkst, dass er Dir mehr erlaubt, als Du bisher geglaubt hast.

Daniel trägt am folgenden Dienstag seine Schwimmsachen zur Arbeit mit. Am Abend fährt er tatsächlich ins Bad. Als er später heimkommt, nimmt er eine Portion vom Vortag aus dem Kühlschrank. Er hat am Vortag absichtlich für zwei Tage gekocht. Von außen unterscheidet sich das kaum von dem, was vor ein paar Wochen geschehen ist. Für ihn liegt darin eine kleine Veränderung. Er hat die Menge gewählt. Und er weiß, wofür er sich die Zeit genommen hat.

Kapitel 7 – Mit Deiner Vergangenheit Frieden schließen

Manche Sätze bleiben lange in einem Menschen. Sie tauchen auf, wenn er etwas Neues beginnen will oder jemand ihm nahekommt. Vielleicht war es eine Bemerkung, die für die andere Person längst vergessen ist. Vielleicht ein Urteil, das Du selbst aus einer Erfahrung gebildet hast. Ich hätte anders reagieren müssen. Ich war zu spät. Ich habe nicht gesehen, was doch offensichtlich war. Solche Sätze können mit der Zeit so vertraut werden, dass man ihren Ton für Wahrheit hält.

Wenn ich mit einem solchen Gedanken sitze, interessiert mich zuerst der Mensch, auf den er sich richtet. Wie alt war er damals? Was wusste er? Wovor hatte er Angst? Wem wollte er gerecht werden? Es ist leicht, aus der heutigen Erfahrung auf eine frühere Entscheidung zu schauen. Schwieriger und oft heilsamer ist es, sich noch einmal vorzustellen, welche Welt dieser Mensch damals vor sich hatte. Vielleicht waren darin Möglichkeiten kaum erkennbar, die heute deutlich sind.

Ich möchte Dir dafür ein Bild anbieten. Stell Dir vor, jemand legt Dir ein Foto von Dir aus einer früheren Zeit hin. Schau für einen Moment auf das Gesicht. Was würdest Du diesem Menschen heute sagen? Vielleicht möchtest Du ihm raten, einer bestimmten Sache mehr zu vertrauen. Vielleicht möchtest Du ihn in den Arm nehmen. Vielleicht denkst Du daran, wie ernst er sich bemüht hat und wie wenig er ahnte, was noch kommen würde. In diesem Blick kann etwas weicher werden, das in der bloßen Erinnerung hart geblieben ist.

Verstehen, wie eine Entscheidung entstand

Ein Mensch kann aus guten Motiven eine Entscheidung treffen, mit deren Folgen er später unzufrieden ist. Er kann Nähe suchen und in einer Beziehung bleiben, in der er sich verliert. Er kann Sicherheit herstellen wollen und dafür lange eine Tätigkeit ausüben, die ihn erschöpft. Er kann aufrichtig helfen wollen und sich mehr aufladen, als er tragen kann. Wenn er später nur das Ergebnis betrachtet, übersieht er leicht, welches Bedürfnis ursprünglich dahinterstand.

Dieses Bedürfnis kennenzulernen verändert die Frage nach der Zukunft. Wenn ich weiß, dass ich damals nach Zugehörigkeit gesucht habe, kann ich heute genauer darauf achten, in welcher Gemeinschaft ich mich wirklich zeigen kann. Wenn ich Sicherheit brauchte, kann ich klären, welche Form von Sicherheit mein heutiges Leben trägt. Ich kann dabei lernen, dass ein Bedürfnis auf mehrere Arten erfüllt werden kann. Ein früherer Versuch bekommt einen verständlichen Platz in meiner Geschichte.

Manchmal besteht der nächste Schritt darin, etwas zu berichtigen. Du hast jemanden verletzt und möchtest ihm sagen, was Du heute verstehst. Eine solche Begegnung kann sehr schlicht beginnen. Du benennst die Handlung, erinnerst Dich an ihre Wirkung und übernimmst den Teil, der zu Dir gehört. Danach braucht es Raum für die Antwort des anderen Menschen. Vielleicht hat er darauf gewartet. Vielleicht braucht er Zeit. Vielleicht sieht er das Geschehen anders. Wenn Du zuhörst, kann aus Deiner inneren Klärung ein gemeinsames Gespräch werden.

Auch ein Gespräch, das heute kaum möglich ist, kann innerlich vorbereitet werden. Du kannst aufschreiben, was Du gern sagen würdest. Dabei wirst Du vielleicht bemerken, wo Du Dich erklärst, wo Du um etwas bittest und wo Du eigentlich trauerst. Ein Brief, den Du zunächst für Dich schreibst, kann Dir helfen, diese Bewegungen auseinanderzuhalten. Später entscheidest Du, welche davon in eine wirkliche Begegnung gehört.

Wenn Du auf eine Antwort gewartet hast

Es gibt Erfahrungen, bei denen wir lange auf eine Anerkennung warten. Wir möchten hören, dass etwas wehgetan hat. Dass wir damals Unterstützung gebraucht hätten. Dass eine Entscheidung Folgen hatte. Dieser Wunsch ist verständlich. Er erzählt davon, wie wichtig uns die Beziehung und unser Platz darin waren.

Manchmal kommt die Antwort, auf die wir warten. Manchmal kommt nur ein Teil davon. Manchmal bleibt sie aus. Dann kann die Frage entstehen, welchen Platz diese Erwartung künftig in Deinem Leben bekommen soll. Vielleicht möchtest Du die Beziehung weiterhin offen halten und zugleich mehr Kraft für Menschen haben, die Dir heute zugewandt begegnen. Vielleicht möchtest Du einen Satz aussprechen, unabhängig davon, ob die andere Person ihn sofort annehmen kann. Vielleicht möchtest Du Dir erlauben, etwas zu betrauern, das Du gern gehabt hättest.

Frieden kann in solchen Fällen eine leise Gestalt haben. Du merkst irgendwann, dass eine alte Erinnerung Dich noch berührt, aber seltener den ganzen Tag bestimmt. Du kannst von ihr erzählen und zugleich wahrnehmen, was seitdem in Deinem Leben entstanden ist. Eine neue Beziehung, eine Fähigkeit, ein Ort, an dem Du Dich wohlfühlst. Die Vergangenheit gehört weiter zu Dir. Sie erhält einen Platz in einem Leben, das weitergeht.

Dabei gibt es unterschiedliche Wege. Für den einen bedeutet Vergebung, sich dem Menschen wieder zuzuwenden. Für die andere bedeutet sie, den inneren Streit allmählich zu beenden und die Beziehung mit einem klaren Abstand zu leben. Entscheidend ist für mich, dass Du Deine eigene Erfahrung ernst nimmst und eine Form findest, in der Du wieder beweglich wirst. Ein Wort wie Vergebung bekommt seinen Sinn durch das, was es in Deinem Leben ermöglicht.

Der freundliche Blick auf das Unfertige

Vielleicht kennst Du eine andere Art von Rückblick. Du hörst in einem Gespräch einen Satz von Dir selbst und denkst sofort, dass Du längst weiter sein müsstest. Du hast doch darüber gelesen. Du hast verstanden, wie Du anders reagieren könntest. Und nun ist derselbe alte Satz wieder da. Gerade an dieser Stelle kann Freundlichkeit zur Praxis werden.

Du kannst feststellen, dass die Erfahrung wiedergekehrt ist. Dann kannst Du genauer hinschauen, was diesmal anders war. Hast Du den Satz früher bemerkt? Konntest Du Dich schneller beruhigen? Hast Du später noch einmal nachgefragt? Vielleicht ist der Fortschritt weniger auffällig als die Wiederholung. Wenn Du ihn erkennen kannst, entsteht ein zutreffenderes Bild von Deiner Entwicklung.

Denke an jemanden, der eine neue Sprache lernt. Er versteht zunächst einzelne Wörter. Später erkennt er Sätze, kann selbst aber noch kaum antworten. Dann beginnt er zu sprechen und macht viele Fehler. Niemand würde vernünftigerweise erwarten, dass das Verstehen und das flüssige Sprechen am selben Tag vollständig entstehen. In der inneren Entwicklung gibt es ebenfalls eine Strecke zwischen einer Einsicht und ihrer selbstverständlichen Anwendung. Diese Strecke besteht aus vielen wirklichen Situationen.

Ein guter Begleiter kann Dir auf dieser Strecke helfen, Unterschiede zu erkennen, die Du selbst übersiehst. Vielleicht erinnert er Dich daran, dass Du eine bestimmte Frage vor einem Monat noch gar nicht gestellt hast. Vielleicht hört er, dass Du heute klarer sagst, was Du möchtest. Ein solcher Blick kann Mut machen, weil er sich auf Deine Erfahrung bezieht. Du kannst ihn annehmen und selbst prüfen, woran Du die Veränderung bemerkst.

Was Du aus Deiner Geschichte mitnehmen möchtest

Es kann eine sehr persönliche Arbeit sein, aus einer schwierigen Zeit etwas zu bewahren, das Dir heute dient. Vielleicht hast Du gelernt, genauer zuzuhören. Vielleicht kannst Du eine bestimmte Art von Druck früh erkennen. Vielleicht weißt Du inzwischen, wie wichtig es ist, eine Zusage klar zu formulieren. Diese Fähigkeiten können aus einer Zeit stammen, die Du Dir anders gewünscht hättest. Du darfst sie trotzdem nutzen.

Wenn ich auf meinen eigenen Weg schaue, interessieren mich deshalb sowohl die Entscheidungen als auch die Fragen, die aus ihnen entstanden sind. Was habe ich über mich verstanden? Was würde ich heute früher ansprechen? Welche Stärke habe ich entdeckt? Wovon kann ein anderer Mensch profitieren, wenn ich meine Erfahrung mit ihm teile? Auf diese Weise wird Erinnerung zu etwas Lebendigem. Sie kann eine neue Handlung unterstützen.

Vielleicht möchtest Du Dir selbst einmal einen Brief aus der Gegenwart schreiben. Darin könnte stehen, was Du heute über eine frühere Situation weißt. Welche Absicht Du damals hattest. Was Dir gefehlt hat. Was Du inzwischen gelernt hast. Lass auch einen Satz darin vorkommen, der die Mühe dieses früheren Menschen würdigt. Es ist erstaunlich, wie viel genauer der Blick werden kann, sobald er etwas Freundliches enthalten darf.

Vielleicht kannst Du auf einen Teil Deines Weges schauen und wieder freier atmen. Deine Geschichte zeigt mehr von ihrer Menschlichkeit. Darin erkennst Du Dich, mit Deinen Entscheidungen, Deiner Sehnsucht und der Kraft, die Dich bis hierher gebracht hat.

Kapitel 8 – Auch Deinen verborgenen Seiten begegnen

Vielleicht kennst Du einen Menschen, dessen Verhalten Dich stärker beschäftigt, als Du erwartet hättest. Er tritt selbstbewusst auf, nimmt viel Raum ein oder spricht offen über seine Wünsche. Du findest etwas daran unangenehm. Gleichzeitig bleibst Du mit Deiner Aufmerksamkeit bei ihm. Es kann interessant sein, diesem Eindruck nachzugehen. Was genau berührt Dich? Eine Grenzüberschreitung? Eine Erinnerung? Oder vielleicht eine Freiheit, die Du Dir selbst selten zugestehst?

Wenn ich vom Schatten spreche, meine ich Seiten unseres Erlebens, die wir wenig gern ansehen oder kaum in unser Selbstbild aufnehmen. Neid kann dazugehören, Ärger, Bedürftigkeit oder der Wunsch nach Anerkennung. Manchmal liegen dort auch Fähigkeiten, die wir lange zurückgehalten haben. Eine kräftige Stimme. Entschlossenheit. Die Lust, sichtbar zu sein. Je genauer ich hinschaue, desto vielfältiger wird das Bild.

Eine Regung hat eine Geschichte

Angenommen, jemand erzählt von einem Erfolg, und Du merkst, dass Du ihm die Freude kaum gönnen kannst. Vielleicht erschrickst Du über Deine Reaktion, weil Du Dich selbst als großzügig verstehst. Du kannst die Regung bemerken und fragen, worauf sie zeigt. Hat sie mit einem eigenen Wunsch zu tun, den Du lange vertagt hast? Mit dem Gefühl, dass Deine Mühe wenig gesehen wird? Mit einer Vorstellung davon, was Dir bisher entgangen ist?

Die Antwort kann Dir etwas über Dein eigenes Leben sagen. Wenn Du Dir mehr Anerkennung wünschst, kannst Du schauen, wo Du Deinen Beitrag sichtbarer machen möchtest. Wenn Du eine Tätigkeit vermisst, kann die Begegnung Dich daran erinnern, ihr wieder Raum zu geben. Die Regung wird dadurch zu einer Information, mit der Du etwas anfangen kannst. Vielleicht kannst Du dem anderen Menschen anschließend freier begegnen, weil Du verstanden hast, welcher Teil der Erfahrung zu Dir gehört.

Dasselbe gilt für Ärger. Er kann anzeigen, dass Dir etwas wichtig ist. Vielleicht wird eine Grenze berührt, vielleicht eine Erwartung enttäuscht. Wenn Du den Anlass genauer erkennst, kannst Du eine passende Antwort finden. Manchmal ist eine klare Bitte nötig. Manchmal ein Gespräch über eine Vereinbarung. Manchmal bemerkst Du, dass Du eine Erwartung hattest, von der die andere Person gar nichts wissen konnte.

Das eigene Bild erweitern

Ein Selbstbild kann sehr eng werden, wenn darin nur bestimmte Eigenschaften Platz haben. Wer immer verständnisvoll sein möchte, kann Mühe haben, einen Wunsch deutlich auszusprechen. Wer sich als unabhängig versteht, kann Unterstützung lange ablehnen. Wer sich als stark kennt, kann die eigene Traurigkeit übersehen. Jede dieser Eigenschaften kann wertvoll sein. Ein weiter gewordenes Selbstbild erlaubt, dass neben ihr noch andere Seiten leben dürfen.

Du kannst verständnisvoll sein und eine klare Grenze haben. Du kannst eigenständig handeln und mit jemandem zusammenarbeiten. Du kannst viel tragen und Dich an einer Stelle anlehnen. Wenn Du solche Erfahrungen machst, wird aus einem festen Bild ein beweglicheres Wissen über Dich. Du erkennst, was die Situation braucht, und hast mehr Möglichkeiten, darauf zu antworten.

Ein Vater, der seinem Kind lange vieles gezeigt hat, kann sich eines Tages von ihm etwas erklären lassen. Vielleicht kennt das Kind inzwischen eine Technik oder eine Musik, die ihm selbst fremd ist. Er kann neugierig werden, nachfragen und erleben, wie sich die vertraute Richtung der Fürsorge erweitert.

Ein ehrlicher Raum

Es kann hilfreich sein, solche Regungen mit jemandem zu besprechen, dem Du vertraust. Ein Gesprächspartner, der weder sofort bewertet noch jede Reaktion rechtfertigt, kann Dir beim Verstehen helfen. Er kann fragen, was genau geschehen ist und welche Bedeutung es für Dich hatte. Vielleicht hörst Du beim Erzählen selbst, wo der entscheidende Punkt liegt.

Du kannst Dir auch allein einen ehrlichen Raum geben. Schreibe eine Reaktion so auf, wie sie war. Lass die erste Formulierung einen Moment stehen. Dann frage, welches Bedürfnis oder welcher Wert darin hörbar ist. Anschließend kannst Du überlegen, wie Du diesen Teil auf eine Weise leben möchtest, die zu Deinen Beziehungen passt. Die Erfahrung erhält einen Weg in eine bewusste Handlung.

Für mich gehört diese Arbeit zur spirituellen Tiefe, weil sie die Verbundenheit mit dem eigenen ganzen Menschsein stärkt. Wenn ich nur die Seiten von mir zulasse, die zu einem idealen Bild passen, bleibe ich damit beschäftigt, diesem Bild zu entsprechen. Wenn ich auch den unbequemen Erfahrungen Aufmerksamkeit schenke, kann ich sie verstehen und verwandeln. Daraus kann eine wärmere Haltung zu anderen entstehen. Ich weiß dann aus eigener Erfahrung, wie viel in einem Menschen gleichzeitig leben kann.

Was aus dem Verborgenen wachsen kann

Manchmal findest Du in einer solchen Erkundung etwas sehr Lebendiges. Hinter dem Ärger liegt der Wunsch, mitzugestalten. Hinter dem Neid eine Fähigkeit, die Du entwickeln möchtest. Hinter dem Rückzug der Wunsch, mit Deinen Worten sorgfältig gehört zu werden. Wenn Du diesen Kern erkennst, kannst Du ihm eine angemessene Form geben.

Vielleicht meldest Du Dich in einer Besprechung zu Wort. Vielleicht zeigst Du jemandem eine Arbeit, die Du lange zurückgehalten hast. Vielleicht sagst Du einer vertrauten Person, dass Du in einer Sache Unterstützung brauchst. Die Handlung kann sich zunächst ungewohnt anfühlen. Sie erweitert den Raum, in dem Du Dich selbst erleben kannst.

Du darfst dabei langsam werden. Eine ehrliche Begegnung mit Dir selbst hat oft mehr Wirkung als ein strenger Plan, welche Eigenschaft Du bis nächste Woche ablegen willst. Wenn Du eine Regung verstehen lernst, kannst Du mit ihr anders umgehen. Du kannst wählen, welchen Ausdruck sie bekommt. Genau darin liegt ein Stück Deiner Freiheit.

Kapitel 9 – Die Freiheit, Deine Wahl zu treffen

Mara hat ihrem Chef versprochen, sich bis Donnerstag zu melden. Im Büro hat sie inzwischen von zwei Seiten gehört, dass die Projektleitung eine gute Gelegenheit für sie sei. Einer der Kollegen hat ihr schon gratuliert. Als sie abends davon erzählt, fragt ihr Partner, ob sie eigentlich wisse, wie viel Zeit die Aufgabe koste. Sie sagt, dass ihr das noch niemand genau sagen könne. Er erinnert sie daran, wie oft sie im letzten Quartal abends noch an den Rechner gegangen ist. Mara hört darin zuerst den Einwand, dass sie das Angebot ausschlagen soll.

Vielleicht kennt sie diesen Moment aus anderen Gesprächen. Sie bringt eine Möglichkeit mit nach Hause, auf die sie stolz ist, und muss sich plötzlich erklären. Ihr Partner hat womöglich etwas anderes vor Augen. Wenn sie an mehreren Abenden länger arbeitet, verändert sich auch sein Alltag. Er möchte vielleicht früh genug wissen, welche Aufgaben er auffangen soll und wie viel von der gemeinsamen Zeit übrig bleibt. Beides kann in dem Satz stecken, den er gerade gesagt hat. Wenn Mara sofort verteidigt, weshalb sie die Chance verdient, reden beide eine Weile an der eigentlichen Frage vorbei.

Was heißt Freiheit in einer solchen Lage? Ich kann mich entscheiden, ein Angebot anzunehmen. Ich kann über seine Bedingungen sprechen. Ich kann mich dafür interessieren, welche Folgen meine Entscheidung für andere Menschen hat, und an meiner eigenen Vorstellung festhalten. Das sind mehrere Möglichkeiten, und sie stehen mir im selben Gespräch offen. Je besser ich sie unterscheiden kann, desto weniger bin ich darauf angewiesen, zwischen blindem Nachgeben und lautem Durchsetzen zu wählen.

Die Stimme der Erwartungen

Menschen nehmen Erwartungen früh wahr. Wer regelmäßig die Rolle übernommen hat, für Ruhe zu sorgen, weiß oft schon am Tonfall, dass ein Gespräch schwierig werden könnte. Wer gelernt hat, dass Einsatz gesehen und belohnt wird, meldet sich vielleicht zuerst, wenn zusätzliche Arbeit anfällt. Diese Fähigkeiten können wertvoll sein. Ich kann mich auf jemanden einstellen oder Verantwortung übernehmen, bevor ich darum gebeten werde. Irgendwann lohnt sich die Frage, wie oft ich meine Fähigkeit noch bewusst einsetze.

Manche Erwartungen sind deutlich. Jemand bittet mich um Hilfe oder sagt, er brauche eine Antwort bis morgen. Andere bilde ich aus Erfahrungen. Ich gehe davon aus, dass ich jemanden enttäusche, wenn ich Bedenkzeit erbitte. Vielleicht ist das schon einmal geschehen. Vielleicht habe ich in einer ganz anderen Situation gelernt, dass ich schnell zustimmen sollte. Wenn ich heute in ähnlicher Weise reagiere, fühlt es sich für mich selbstverständlich an. Gerade deshalb kann es eine Weile dauern, bis ich bemerke, dass ich eine Wahl gehabt hätte.

Bei Mara zeigt sich die Erwartung auf beiden Seiten. Im Büro glaubt sie, ein Mensch mit Ehrgeiz müsse ein solches Angebot sofort annehmen. Zu Hause möchte sie als jemand gelten, auf den man sich verlassen kann. Die beiden Vorstellungen geraten aneinander, sobald sie den tatsächlichen Kalender vor sich sieht. Solange sie versucht, beide Bilder vollständig zu erfüllen, bleibt ihr wenig Raum, die Arbeit überhaupt zu gestalten. Wenn sie darüber spricht, was sie an der Aufgabe reizt und was die Familie an Zeit braucht, werden aus zwei Ansprüchen mehrere Fragen, die sich einzeln bearbeiten lassen.

Woher weiß ich, welche Erwartung meine eigene ist? Ich finde das häufig erst heraus, wenn ich mir eine kleine Abweichung erlaube. Wenn ich Bedenkzeit erbitte, beobachte ich meine Reaktion und die der anderen Person. Vielleicht bin ich den ganzen Nachmittag unruhig und die andere Person findet es vollkommen normal. Dann habe ich etwas über mich gelernt. Vielleicht wird sie tatsächlich ungeduldig. Auch dann kann ich etwas lernen. Ich sehe, wie sehr sie mit meiner sofortigen

Zustimmung gerechnet hat. Nun kann ich entscheiden, welche Bedeutung das für meine Zusage haben soll.

Bedenkzeit, die jemand nutzen kann

Eine Zusage verändert etwas. Die andere Person beginnt, mit mir zu rechnen. Vielleicht lässt sie eine weitere Möglichkeit verstreichen, weil ich zugesagt habe. Gerade deshalb kann ein Satz wie „Ich schaue heute in Ruhe, ob ich das übernehmen kann, und gebe Dir morgen Bescheid“ eine ernsthafte Antwort sein. Er lässt beiden Seiten wissen, woran sie sind. Wenn ich eine Frist nenne, sollte ich mich dann auch melden. So wächst aus einer Pause Verlässlichkeit.

Mara hatte den Termin bis Donnerstag zunächst gewählt, um ihr Unbehagen zu verschieben. Am Mittwoch ändert sich etwas. Sie schreibt ihrem Chef eine Nachricht und bittet um ein zweites Gespräch. Sie möchte wissen, was unter Projektleitung verstanden wird und welche Aufgaben sie in der Zeit abgeben könnte. Es kostet sie Überwindung, die zweite Frage zu stellen. Sie hatte bisher oft erst zugesagt und sich später darum gekümmert, wie alles zusammenpasst. Jetzt legt sie einen Teil der Arbeit offen, den sie bisher für sich erledigt hat.

In ihrem Kopf hat sie längst Antworten ausprobiert. Man könnte ihr sagen, dass es keine Entlastung gibt. Dann wüsste sie, wie das Angebot tatsächlich aussieht. Man könnte sagen, dass diese Frage ohnehin noch offen war. Dann würde sie an seiner Ausgestaltung mitarbeiten. Sie kann sich auf beides vorbereiten und bleibt dennoch auf die Antwort des anderen Menschen angewiesen. Darin liegt für mich etwas sehr Praktisches an Freiheit. Sie erlaubt mir, eine Frage zu stellen, deren Antwort ich gern kennen möchte, auch wenn ich sie mir nicht aussuchen kann.

Ein Nein, das einen ganzen Satz braucht

Eine Entscheidung kann auch darin bestehen, eine Möglichkeit auszulassen, die auf den ersten Blick gut aussieht. Das ist für mich ein wichtiger Teil von Freiheit. Es ist leichter, sich vorzustellen, was man alles tun könnte, als in einem konkreten Gespräch zu sagen, wofür man seine Zeit geben möchte. Wer freundlich bleiben will, beginnt manchmal mit einer langen Erklärung. Die andere Person hört unterdessen nach einer Stelle, an der sich das Hindernis beseitigen ließe. Beide können nach einigen Minuten noch immer darüber reden, obwohl der eigentliche Entschluss längst gefallen ist.

Stell Dir vor, Du hast zugesagt, bei einem Treffen zu helfen. Im Lauf der Vorbereitung kommt die Bitte hinzu, auch die künftigen Treffen zu organisieren. Du magst die Menschen und würdest gern wieder teilnehmen. Die Aufgabe selbst willst Du auf Dauer nicht übernehmen. Du kannst beides aussprechen. „Ich helfe am Samstag gern, wie besprochen. Für die Organisation der weiteren Treffen möchte ich keine Verantwortung übernehmen.“ Jetzt weiß die Person, womit sie rechnen kann. Sie kann enttäuscht sein und sich trotzdem auf Deine Zusage für Samstag verlassen.

Manchmal reagiert jemand mit einem Gegenangebot. Vielleicht sollst Du die Aufgabe nur vorläufig übernehmen. Es kann sich lohnen, genau zuzuhören und dann zu prüfen, ob sich dadurch etwas Wesentliches ändert. Wenn Du gern einmal ausprobieren möchtest, wie die Organisation läuft, kannst Du Dich für einen Termin entscheiden. Wenn Dir an Deinem freien Samstag liegt und die Aufgabe daran dauerhaft etwas ändern würde, kann Dein Nein stehen bleiben. In beiden Fällen hast Du die neue Möglichkeit gehört und eine eigene Antwort gegeben.

Ich kenne aus dem Unternehmertum auch die andere Seite. Wenn jemand eine Arbeit zuverlässig ablehnt, kann ich mich rechtzeitig um eine Lösung kümmern. Eine unklare Zusage bindet vielleicht viel mehr Aufmerksamkeit als eine deutliche Absage. Dabei hilft es, wenn ich einem anderen Menschen dieselbe Freiheit zugestehe, die ich für mich in Anspruch nehme. Ich kann um Hilfe bitten und mit einer ehrlichen Antwort rechnen. Wenn ich mich für eine Sache sehr einsetze, muss mein Gegenüber den gleichen Einsatz nicht für richtig halten. Die Verständigung wird leichter, wenn wir beide wissen, wie weit wir aus eigener Entscheidung mitgehen.

Das Gleiche gilt für Gelegenheiten, die Dich als Person unmittelbar betreffen. Vielleicht hat jemand an Dich gedacht, weil Du die Aufgabe gut erfüllen könntest. Es kann schön sein, das zu hören. Dass Du etwas gut kannst, ist eine Information über Deine Möglichkeiten. Ob Du gerade Lust darauf hast und welchen Platz es in Deinem Leben bekommen soll, erfährst Du, wenn Du Dir die Sache genauer ansiehst. Du kannst Dich auch bedanken und Dich für den Weg entscheiden, den Du bereits gewählt hast.

Wenn Deine Entscheidung Folgen hat

Freiheit fühlt sich in der Vorstellung gern leicht an. Im Alltag kann eine Entscheidung, die sehr gut zu mir passt, eine Weile unbequem bleiben. Wenn ich eine Rolle verändere, müssen sich andere darauf einstellen. Vielleicht übernimmt jemand eine Arbeit, die ich bisher erledigt habe. Vielleicht stellt sich heraus, dass es sinnvoll war, sie auf mehrere Schultern zu verteilen. Wer diesen Übergang freundlich gestalten will, kann deutlich machen, was er weiter übernimmt und was neu besprochen werden muss.

Darin steckt auch die Möglichkeit, eine frühere Entscheidung zu korrigieren. Eine Zusage darf ernst genommen werden. Zugleich kann sich eine Lage verändern. Wenn ich feststelle, dass ich etwas auf Dauer nicht leisten kann, ist es oft hilfreich, das zu sagen, solange noch mehrere Wege offen sind. Je genauer ich den Grund benennen kann, desto eher kann mein Gegenüber mit mir über die Sache sprechen. „Ich habe gemerkt, dass ich die Rückmeldungen abends bearbeite und regelmäßig zu spät nach Hause komme“ lässt sich anders besprechen als „Das wird mir alles zu viel“. Beide Sätze können wahr sein. Der erste eröffnet ein Gespräch über einen konkreten Teil des Problems.

Am Mittwochabend setzt sich Mara noch einmal mit ihrem Partner zusammen. Sie sagt, dass sie die Aufgabe gern kennenlernen würde. Dann fragt sie ihn, was er befürchtet, wenn sie zusagt. Er spricht von zwei Abenden, an denen sie in der vergangenen Woche eigentlich verabredet waren. Sie hatte jeweils geschrieben, es werde etwas später. Für ihn war der ganze Abend damit offen. Mara hatte sich unterdessen vorgenommen, pünktlich fertig zu werden, und sich über jede zusätzliche Nachricht geärgert.

Das Gespräch verändert sich, als beide den Ablauf so nebeneinander hören. Sie können darüber reden, was sie in Zukunft fest verabreden wollen und wo Flexibilität für beide in Ordnung ist. Mara entscheidet an diesem Abend noch nicht über das Projekt. Sie entscheidet, mit welcher Vorstellung von ihrer Woche sie ins Büro gehen will. Das ist mehr, als sie am Montag hatte.

Kapitel 10 – Liebe, Nähe und die Freiheit, Dich zu zeigen

Vielleicht beginnt ein wichtiges Gespräch am Küchentisch. Einer von beiden fragt, ob der andere noch einen Moment Zeit hat. Die Tassen stehen zwischen ihnen. Es gibt einen Satz, der schon seit Tagen ausgesprochen werden möchte. Wer ihn sagen will, hat ihn innerlich mehrfach geprobt und jedes Mal wieder verworfen. Zu hart. Zu lang. Zu verletzlich. Dann fällt zunächst ein ganz anderer Satz, einer über den Abwasch oder den nächsten Termin. Und das eigentliche Gespräch entfernt sich wieder.

In Beziehungen wird innere Freiheit sehr konkret. Du kannst ein Leben lang über Wahrhaftigkeit nachdenken und dann vor einem geliebten Menschen sitzen, dessen Antwort Dir viel bedeutet. Du möchtest ehrlich sein und die Verbindung erhalten. Du möchtest etwas verändern und weißt, dass die Veränderung auch das Leben des anderen berührt. Gerade darin liegt die Tiefe einer Beziehung. Zwei Menschen versuchen, sich in ihrer Eigenständigkeit nahe zu bleiben.

Die Sehnsucht unter der Beschwerde

Eine Beschwerde beschreibt oft, was fehlt. „Du hörst mir nie zu." „Wir machen gar nichts mehr zusammen." „Immer muss ich mich kümmern." In solchen Sätzen kann viel Erfahrung stecken. Gleichzeitig sind sie so weit gefasst, dass die andere Person leicht ein Gegenbeispiel findet. Sie erinnert an den letzten gemeinsamen Abend oder an die Aufgabe, die sie gerade übernommen hat. Das Gespräch bewegt sich dann zwischen Belegen, während die Sehnsucht, die es ausgelöst hat, kaum sichtbar wird.

Du kannst Dich fragen, welche konkrete Erfahrung Du Dir wünschst. Vielleicht möchtest Du am Abend erzählen können, wie es Dir ergangen ist, während das Telefon für eine Weile beiseiteliegt. Vielleicht möchtest Du, dass eine gemeinsame Aufgabe von selbst im Blick des anderen auftaucht. Vielleicht fehlt Dir Berührung. Wenn Du das genauer kennst, kannst Du einen Satz finden, der Deinem Gegenüber zeigt, worum es Dir geht.

„Ich möchte Dir etwas erzählen und wünsche mir dafür zehn Minuten Deiner ganzen Aufmerksamkeit." Dieser Satz ist klein genug, dass ein anderer Mensch darauf antworten kann. Er kann sagen, dass es jetzt passt. Er kann vorschlagen, nach dem Essen zu sprechen. Er kann Dir mitteilen, dass er selbst gerade voller Gedanken ist. Dann kennt ihr beide mehr von der Lage. Es entsteht eine Möglichkeit zur Verständigung.

Auch beim Zuhören kannst Du nach der Sehnsucht fragen. Was wäre für Dich anders, wenn wir das änderten? Was vermisst Du am meisten? Wann hast Du Dich zuletzt in unserer Beziehung so gefühlt, wie Du es Dir wünschst? Solche Fragen geben der Antwort Zeit. Vielleicht bringt Dein Gegenüber etwas zur Sprache, das Du bisher kaum bemerkt hast. Eine kleine Gewohnheit, die einmal selbstverständlich war und sich verloren hat. Ein Augenblick, in dem es sich gesehen fühlte.

Wenn zwei Wahrheiten im Raum stehen

Menschen können dieselbe Woche unterschiedlich erlebt haben. Eine Person hat viel organisiert und fühlt sich erschöpft. Die andere hat versucht, möglichst wenig zusätzlich zu verlangen, und erlebt die Zurückhaltung als Fürsorge. Wenn beide ihre Absicht erklären, kann zunächst Enttäuschung entstehen. Das, was gut gemeint war, ist anders angekommen. Gerade daraus lässt sich etwas lernen, wenn beide die Wirkung hören dürfen.

Stell Dir vor, jemand hat seinem Partner Raum gegeben, weil dieser unter Druck steht. Er hat eigene Wünsche zurückgestellt und wenig gefragt. Der Partner hat die Stille als Desinteresse erlebt. Beide könnten sich darüber streiten, wer recht hat. Sie können auch untersuchen, woran sie Zuwendung

jeweils erkennen. Der eine braucht ungestörte Zeit, der andere eine kurze Nachfrage, ob Hilfe willkommen wäre. Wenn sie das wissen, lässt sich eine neue Gewohnheit entwickeln.

Ich finde es berührend, wenn Menschen an einer solchen Stelle neugierig werden. Sie entdecken, dass die Person, die sie seit Jahren kennen, immer noch eine eigene innere Welt hat. Nähe wächst dann aus einer konkreten Bereitschaft, diese Welt kennenzulernen. Es braucht dafür manchmal Mut, weil eine ehrliche Antwort das Bild verändert, das man von der Beziehung hatte. Gerade dieses veränderte Bild kann eine verlässlichere Grundlage werden.

Deinen Platz in der Nähe behalten

Zu einer lebendigen Beziehung gehört für mich auch, dass Menschen sich entwickeln dürfen. Einer entdeckt eine neue Aufgabe. Eine andere möchte mehr Zeit für eine Freundschaft. Ein vertrauter Ablauf passt nicht mehr zu beiden. Dann kann man fragen, was jeder behalten möchte und was sich bewegen darf. Die Antwort wird genauer, wenn sie sich auf den Alltag bezieht.

Vielleicht brauchst Du einen Abend allein. Dein Gegenüber hört darin zuerst einen Rückzug. Wenn Du erklären kannst, was Dir an dieser Zeit wichtig ist und worauf Du Dich anschließend wieder freust, wird Dein Wunsch verständlicher. Gleichzeitig kannst Du hören, weshalb gerade dieser Abend dem anderen viel bedeutet. Aus zwei Bedürfnissen können mehrere Möglichkeiten entstehen. Vielleicht eignet sich ein anderer Tag. Vielleicht braucht ihr zusätzlich einen verlässlichen gemeinsamen Abend.

Die eigene Entwicklung wirkt dabei auf die Beziehung zurück. Wenn Du Dich selbst genauer wahrnimmst, kannst Du Wünsche früher äußern. Wenn Du mit Dir freundlicher umgehst, kannst Du einem anderen Menschen eher zugestehen, dass auch er Zeit braucht. Wenn Du eine Grenze kennst, kannst Du sie aussprechen, bevor sie nur noch als Ärger hörbar wird. All das gibt der Beziehung mehr Möglichkeiten, auf Dich zu antworten.

Liebe im Umgang mit einem Fehler

Ein Gespräch kann misslingen, obwohl beide sich Mühe geben. Ein Satz fällt zu scharf. Jemand zieht sich zurück. Der andere redet hinterher. Manchmal hilft eine Pause, wenn klar ist, dass das Gespräch weitergehen soll. „Ich möchte das mit Dir klären. Ich merke gerade, dass ich schlecht zuhören kann. Lass uns nachher noch einmal zusammensitzen.“ Darin liegt bereits eine Beziehungshandlung. Die Pause erhält einen Sinn und einen Weg zurück.

Wenn Du wiederkommst, kannst Du bei Deinem eigenen Anteil beginnen. Vielleicht hast Du eine Vermutung wie eine Tatsache ausgesprochen. Vielleicht hast Du unterstellt, dem anderen sei etwas gleichgültig. Du kannst sagen, was Du inzwischen anders verstehst. Danach kann die Sache selbst wieder Platz bekommen. Es ist möglich, eine Wirkung zu bedauern und am eigenen Anliegen festzuhalten. Beide Seiten verdienen Worte.

Versöhnung kann sehr unspektakulär sein. Zwei Menschen wissen nach dem Gespräch mehr voneinander. Einer erinnert sich am nächsten Tag an eine Bitte. Die andere spricht einen Wunsch früher aus. Im Alltag wird sichtbar, dass der Austausch Folgen hat. Vertrauen wächst dann durch Erfahrungen, die sich wiederholen. Eine Zusage hält. Eine Rückfrage kommt. Ein Mensch bleibt erreichbar, auch wenn es zwischen euch schwierig war.

Die spirituelle Tiefe einer Begegnung

Für mich berührt Liebe die Erfahrung, dass ein anderer Mensch mehr ist als das Bild, das ich von ihm habe. Ich kann ihn kaum jemals vollständig kennen. Er trägt Erinnerungen, Hoffnungen und innere Bewegungen in sich, die sich mir nur zeigen, wenn er sie teilt. Wenn ich ihm mit dieser Offenheit begegne, geschieht etwas sehr Einfaches und zugleich Tiefes. Ich lasse zu, dass er mich überraschen darf.

Das gilt auch für langjährige Beziehungen. Vielleicht weißt Du genau, wie Dein Partner gewöhnlich antwortet. Wenn Du trotzdem wirklich zuhörst, hörst Du eines Tages einen neuen Satz. Vielleicht ist auch in ihm etwas gewachsen. Vielleicht hat er sich etwas vorgenommen, von dem Du noch wenig weißt. In diesem Augenblick kann die Beziehung wieder gegenwärtig werden. Zwei Menschen begegnen einander heute, mit allem, was sie miteinander erlebt haben, und mit der Möglichkeit, dass noch etwas hinzukommt.

Ich wünsche Dir solche Begegnungen. Gespräche, in denen Du Deine Wahrheit mit einer warmen Stimme sagen kannst. Augenblicke, in denen Du Dich gehört fühlst und in denen Du merkst, wie viel es bedeutet, selbst zuzuhören. Eine Nähe, in der beide Menschen wachsen können und einander dabei weiterhin erkennen.

Kapitel 11 – Woran Du merkst, was Dich berührt

Am Dienstagabend zieht Daniel nach dem Schwimmen seine Jacke an und bleibt vor dem schwarzen Brett stehen. Zwischen Zetteln für Schwimmkurse und einer Anzeige für ein gebrauchtes Fahrrad hängt ein schmaler Ausdruck. Ein paar Leute aus dem Viertel suchen jemanden, der bei ihrem Musikabend mitmacht. Jeder bringt ein Stück mit. Man hört zusammen und erzählt, warum man es ausgesucht hat. Unten steht eine E-Mail-Adresse. Daniel fotografiert den Zettel, ohne sich gleich zu überlegen, welches Stück er mitbringen würde.

Zu Hause öffnet er das Foto. Jetzt fallen ihm viele Gründe ein, weshalb er den Abend auslassen könnte. Er kennt dort niemanden. Er hat lange wenig Musik gehört. Vielleicht ist das eine feste Runde, in der sich alle schon über Jahre kennen. Gleichzeitig denkt er an eine Aufnahme, die er früher oft aufgelegt hat. Ihm ist auf einmal wieder bewusst, wie gern er sich über so etwas mit jemandem unterhalten würde. Die Vorstellung, die Aufnahme mitzubringen, ist konkreter und freundlicher als das Bild, das er sich von einer fremden Gruppe gemacht hat.

Wenn ich von Resonanz spreche, denke ich an ein solches Wiedererkennen. Etwas begegnet Dir, und in Dir wird eine Antwort hörbar. Du möchtest erfahren, wie es weitergeht. Oder Du fühlst einen Widerstand, der Dir auffällt, weil Du bei ähnlichen Dingen sonst leicht zustimmst. Die Antwort kann ganz unspektakulär sein. Daniel hat lediglich ein Blatt Papier fotografiert und später einen Gedanken wiedergefunden, den er lange nicht gebraucht hat. Für ihn reicht das aus, um sich ernsthaft mit dem Abend zu beschäftigen.

Das Wort kommt mir entgegen, weil es die Beziehung zwischen einem äußeren Eindruck und einem inneren Geschehen beschreibt. Wenn jemand ein Stück spielt, hat es einen Rhythmus, eine Lautstärke und eine Form. Was sich bei Dir beim Hören einstellt, hängt auch von Dir ab. Vielleicht erinnert Dich das Stück an eine Zeit, die Du vermisst. Vielleicht weckt es Deine Lust, selbst etwas zu machen. Die beiden Erfahrungen können sich ähnlich warm anfühlen und zu verschiedenen Handlungen führen. Es lohnt sich, eine Weile bei der Frage zu bleiben, was da in Dir antwortet.

Ein Eindruck, den Du genauer kennenlernen kannst

Es gibt Entscheidungen, bei denen ich recht schnell spüre, in welche Richtung es geht. Bei anderen erhalte ich zuerst mehrere widersprüchliche Antworten. Etwas zieht mich an, und ich werde unruhig. Ich kann versuchen, diese Eindrücke auseinanderzuhalten. Worauf freue ich mich? Wann genau setzt die Unruhe ein? Wenn ich mir die Tätigkeit selbst vorstelle, kann mir etwas anderes auffallen, als wenn ich daran denke, wie andere auf meine Entscheidung reagieren werden.

Daniel mag die Vorstellung, gemeinsam Musik zu hören. Unruhig macht ihn der Augenblick, in dem er einen Raum betritt, in dem er niemanden kennt. Das sind zwei Teile derselben Verabredung. Wenn er sie auseinanderhält, fällt ihm eine konkrete Frage ein. Er kann schreiben, dass er zum ersten Mal käme, und fragen, wie der Abend gewöhnlich abläuft. Vielleicht erfährt er, dass es den Abend erst zum dritten Mal gibt. Vielleicht wird ihm eine feste Gruppe beschrieben, die gern jemanden aufnimmt. In beiden Fällen kann er seine Vorstellung mit einer Auskunft ergänzen.

Bei Mara liegen die Eindrücke anders. Das Projekt interessiert sie, weil sie gern die Arbeit mehrerer Menschen zusammenbringen würde. Zugleich weiß sie, wie schnell sie bei solchen Aufgaben stillschweigend Dinge übernimmt, die in keiner Absprache vorkommen. Sie hat sich schon einmal überfordert und erkennt die Möglichkeit dazu. Ihre Anspannung kann ihr helfen, die Arbeit genauer zu prüfen. Wenn sie nach dem Gespräch eine klare Vereinbarung hat, könnte sich ein Teil dieser Anspannung lösen. Ein Rest kann bleiben, weil eine neue Aufgabe vor ihr liegt.

Eine innere Reaktion ist für mich deshalb ein guter Anfang. Ich kann ihr Beachtung schenken, ohne ihr sofort die ganze Entscheidung zu übergeben. Wenn ich mich an einem Tag über eine Gelegenheit freue und am nächsten wenig Lust darauf habe, kann ich untersuchen, was sich verändert hat. Habe ich neue Informationen? Bin ich müde? Habe ich angefangen, mir auszumalen, wem ich damit gefallen würde? Ein Gefühl lässt sich oft besser verstehen, wenn ich ihm einen Zeitpunkt und eine Situation zuordne.

Ein Weg dahin ist, einen Moment still zu werden. Ich lasse die Schultern sinken und spüre, wie ich sitze. Dann denke ich für eine Weile an den konkreten Teil einer Sache. Vielleicht an einen Mittwochabend in dem Raum, in dem andere Musik hören, oder an den Montagmorgen, an dem ich die erste Besprechung als Projektleiterin eröffne. Ich achte darauf, was mir gerade daran auffällt. Wenn etwas deutlich wird, kann ich später noch einmal darauf zurückkommen. Auch in einem Gespräch kann ein Atemzug genügen, um zu bemerken, dass ich innerlich längst bei einer Antwort bin, obwohl die andere Person noch redet.

Eine Brücke, die sich bewegen darf

Eine Brücke ist für mich ein gutes Bild für innere Beweglichkeit. Sie hat einen bestimmten Verlauf. Sie trägt, weil ihre Teile eine Aufgabe erfüllen und aufeinander abgestimmt sind. Zugleich kann ihre Konstruktion so ausgelegt sein, dass sie sich unter Belastung ein Stück bewegt. Wer auf ihr unterwegs ist, braucht diese Beweglichkeit selten bewusst zu bemerken. Sie gehört dazu, dass der Übergang bei wechselnden Bedingungen funktioniert.

Im Leben habe ich ebenfalls manches gern verlässlich. Ich möchte wissen, welche Verantwortung ich trage und wo ich Unterstützung finden kann. In einer Beziehung wünsche ich mir Zusagen, die auch dann gelten, wenn ein Tag anstrengend war. Gerade auf einer solchen Grundlage kann ich mehr Bewegung zulassen. Wer sich auf eine Verabredung verlassen kann, hat leichter die Ruhe, sie im Einzelfall zu verändern. Wer den Rahmen seiner Arbeit kennt, kann erkennen, welche Ausnahme er einmal mittragen möchte.

Daniel schreibt der Gruppe und fragt nach dem Ablauf. Eine Frau namens Eva antwortet, man treffe sich in einem Nebenraum der Stadtteilbibliothek. Man könne auch einfach zuhören. Die Aufnahme dürfe er gern mitbringen. Am Abend packt er sie ein. Als er ankommt, sind fünf Stühle im Kreis aufgestellt und jemand sucht ein Verlängerungskabel. Er kann dabei helfen. Danach setzt er sich hin und hört einer Person zu, die ein Stück mitgebracht hat, das er seit Jahren kennt. Die Person erzählt, wie sie es zum ersten Mal gehört hat. Er bekommt Lust, von seiner eigenen Erinnerung zu erzählen.

Auf dem Rückweg ist Daniel froh, dass er dort war. Ein zweiter Besuch fällt ihm leicht. Beim dritten Mal fragt ihn jemand, ob er die Organisation der kommenden Abende übernehmen könnte. Er sagt, er werde darüber nachdenken. Am nächsten Tag merkt er, dass ihm der Abend als Zuhörer und gelegentlicher Mitgestalter gefällt. Die organisatorische Arbeit würde sich mit mehreren anderen Dingen überschneiden. Er bietet an, beim nächsten Mal früher da zu sein und den Raum vorzubereiten. Die Aufgabe ist konkret. Sie gehört zu dem Abend, an dem er ohnehin gern teilnehmen möchte.

Auch das ist Beweglichkeit. Daniel kann sich auf etwas einlassen und später genauer bestimmen, auf welche Weise er dabei sein will. Sein erstes Ja hat ihm Zugang zu einer Erfahrung verschafft. Sein nächstes Ja fällt kleiner aus, weil er inzwischen weiß, was er an dem Abend schätzt. Wenn Du einer Sache folgst, die Dich anspricht, kannst Du Dir dieses Nachjustieren erlauben. Mit jeder Erfahrung wird deutlicher, welcher Teil zu Dir passt und wie Du ihn in Deinem Leben unterbringen möchtest.

Ein Rhythmus für gewöhnliche Wochen

Mit Beweglichkeit meine ich auch den Wechsel von Anstrengung und Erholung. Ich kann für eine Weile sehr konzentriert arbeiten und danach zu etwas übergehen, das eine andere Aufmerksamkeit braucht. Wenn ich mich lange in derselben Anspannung halte, merke ich manchmal zu spät, dass ich sie von einem Termin in den nächsten getragen habe. Dann reagiere ich womöglich auf jemanden, den ich gerade erst treffe, aus dem Zustand heraus, den das vorige Gespräch in mir hinterlassen hat.

Mir hilft die Vorstellung, dass ein Übergang Zeit haben darf. Man kann ein Telefonat beenden, aufstehen, ein Fenster öffnen und erst dann die nächste Nachricht lesen. Wie lang die Pause ist, spielt dabei eine kleinere Rolle als die Frage, ob ich überhaupt bemerke, dass der vorige Termin vorbei ist. Einmal am Tag kann ich darauf achten, wann ich den Zustand wechsle, in dem ich gerade unterwegs bin. Später kann ich sehen, ob mir eine bestimmte Pause guttut und ob sich dadurch verändert, wie ich bei jemandem ankomme.

Daniel hätte sich nach dem Auszug seiner Tochter einen Wochenplan mit mehreren Aktivitäten machen können. Tatsächlich sind bislang zwei Abende hinzugekommen, die ihm aus verschiedenen Gründen gefallen. Er schwimmt gern, und er hört gern mit anderen Musik. Er verbringt außerdem Abende allein. Daraus ergibt sich langsam ein Rhythmus, den er aus dem eigenen Erleben kennt. Er kann ihn verändern, wenn seine Tochter zu Besuch kommt oder ihm eine andere Sache wichtig wird. So bekommt sein Alltag eine Form, die ihn trägt und sich mit ihm bewegen kann.

Kapitel 12 – Wie die innere und die äußere Welt zusammenkommen

Als Mara am Donnerstag bei ihrem Chef sitzt, stehen auf ihrem Notizblatt drei Stichworte. Zuständigkeit. Zeit. Übergabe. Sie hatte sich vorgenommen, ruhig nachzufragen. Dann sagt ihr Chef, dass sie im Prinzip sofort anfangen könne, wenn sie Lust habe. Im ersten Moment hört sie darin, dass er mit einem schnellen Ja rechnet. Sie ist im Begriff, von den späten Abenden zu erzählen, über die sie zu Hause gesprochen hat. Dann merkt sie, dass er gerade vor allem vom möglichen Beginn spricht. Sie fragt, was „sofort“ praktisch heißen würde.

Er zieht einen Kalender heran. In der nächsten Woche steht ein erstes Treffen an. Danach müssten mehrere Entscheidungen vorbereitet werden, die bisher bei verschiedenen Leuten liegen. Als Mara wissen will, welche Aufgaben bei ihr dafür entfallen könnten, überlegt er eine Weile. Er nennt eine wiederkehrende Abstimmung, die jemand anders übernehmen könnte. Für die Berichte hat er noch keine Lösung. Nun sprechen sie über eine konkrete Arbeit, die vorher in dem Wort „Projektleitung“ verschwunden war.

In einem solchen Gespräch geschieht vieles auf zwei Ebenen. Es gibt die Termine, Zuständigkeiten und freien Stunden, über die beide sprechen. Und es gibt Maras Zustand, während sie zuhört. Sie hat eine Erinnerung an Wochen, in denen sie spät gearbeitet hat. Sie möchte, dass man ihr etwas zutraut. Sie fürchtet vielleicht, fordernd zu wirken. Diese Dinge beeinflussen, welche Frage ihr zuerst einfällt und wie sie sie stellt. Der Kalender wiederum kann ihr zeigen, ob ihr inneres Bild zu den tatsächlichen Verpflichtungen passt.

Die beiden Seiten eines Gesprächs

Ich finde es hilfreich, im Alltag zwischen Zustand und Inhalt zu unterscheiden. Der Inhalt ist das, worüber ich mich mit jemandem verständige. Der Zustand ist die Art, in der ich gerade da bin. Ich kann über denselben Termin gehetzt oder ruhig sprechen. In beiden Fällen zeigt der Kalender dieselbe Uhrzeit. Meine Antwort kann sich trotzdem verändern, weil ich mehr oder weniger Gelegenheit habe, wahrzunehmen, welche Möglichkeiten es gibt.

Du kannst das an einem Gespräch beobachten, in dem jemand nur einen knappen Satz sagt. „Das müssen wir noch besprechen.“ Wenn Du Dich in der Sache sicher fühlst, fragst Du vielleicht, welcher Punkt noch offen ist. Wenn Du schon den ganzen Vormittag damit rechnest, kritisiert zu werden, hörst Du womöglich einen Vorwurf. Dann bereitest Du innerlich eine Verteidigung vor. Die zweite Person hört vielleicht an Deiner Stimme, dass Du angespannt bist, und reagiert ihrerseits vorsichtiger. Nach einer Weile sprechen beide über einen Termin und reagieren zugleich auf eine Atmosphäre, die sie miteinander hergestellt haben.

Das Interessante daran ist für mich die Möglichkeit, dass eine kleine Änderung im eigenen Zustand das nächste Stück eines Gesprächs beeinflusst. Ich kann etwa langsamer antworten und mir die Frage noch einmal sagen lassen. Ich kann benennen, was ich gerade verstanden habe. Wenn mein Gegenüber etwas anderes gemeint hat, bekommt es Gelegenheit, das klarzustellen. Vielleicht hat es genau das gemeint und ich möchte widersprechen. Dann weiß ich besser, worauf sich mein Widerspruch bezieht.

Auch umgekehrt kann sich der Zustand verändern, wenn ich mich um die äußeren Bedingungen kümmere. Ich kann einen Termin verlegen, wenn wir alle unter Zeitdruck stehen. Ich kann um die Unterlagen bitten, bevor wir eine Entscheidung treffen. Ich kann einen Satz aufschreiben, den ich in einem Gespräch sagen möchte, und mich dadurch ruhiger fühlen. Diese einfachen Dinge gehören für mich zur Verbindung der beiden Welten. Eine innere Haltung wirkt nach außen, und eine gut gestaltete Situation wirkt nach innen.

Was ich mit Quelle meine

Wenn ich sage „Alles ist eins“, spreche ich über eine Erfahrung von Verbundenheit. Ich kann mich als einzelnen Menschen wahrnehmen, der einen Körper hat, Entscheidungen trifft und eine eigene Geschichte kennt. Zugleich erlebe ich, wie sehr mein Leben durch Beziehungen getragen ist. Vieles, was ich denke und kann, hat irgendwann mit jemand anderem begonnen. Ein Mensch hat mir etwas gezeigt. Jemand hat mich gehört, als ich noch keinen genauen Satz für das hatte, was ich sagen wollte. Ich kann etwas von dieser Erfahrung weitergeben, wenn ich einem anderen Menschen aufmerksam begegne.

Das Wort „Quelle“ steht für mich für diesen tieferen Zusammenhang. Wenn ich still werde, kann ich für einen Moment aufhören, mich fortwährend über meine Aufgaben und meine Geschichte zu bestimmen. Ich bin da. Ich höre, was im Raum geschieht. Vielleicht fällt mir auf, wie sehr ich mich in den letzten Minuten mit einer Sache beschäftigt habe, die längst vorüber ist. Aus dieser Ruhe heraus fällt es mir manchmal leichter, einem Menschen wieder unvoreingenommen zu begegnen. Das ist eine persönliche Erfahrung, die für mich einen ganz praktischen Wert hat.

Auch wenn ich von Verbundenheit ausgehe, haben Menschen ihre eigenen Interessen und Grenzen. Wenn jemand eine Zusage von mir braucht, reicht es wenig, dass ich mich ihm verbunden fühle. Er muss wissen, was ich tun kann. Wenn ich mit jemandem an einem Vorhaben arbeite, kann Zuwendung darin bestehen, dass ich genau zuhöre und eine schwierige Frage stelle. Für mich wird die Erfahrung von Einheit im Umgang mit den konkreten Unterschieden lebendig. Ich kann Dich in Deiner Eigenständigkeit wahrnehmen und mich Dir zuwenden.

Ich sehe darin auch einen Zusammenhang mit dem Gedanken vom Zentrum des eigenen Universums. Ich erfahre die Welt immer von meinem Platz aus. Wenn ich den Platz eines anderen Menschen kennenlernen möchte, kann ich zuhören, wie er seine Erfahrung beschreibt. In einem guten Gespräch kann es einen Augenblick geben, in dem wir beide mehr verstehen, als jeder für sich vorher verstanden hat. Unsere Sicht bleibt verschieden. Zugleich haben wir an etwas Gemeinsamem teilgenommen, das durch diese Verschiedenheit möglich geworden ist.

Wie Zuwendung im Streit aussehen kann

Die Vorstellung von Verbundenheit kommt für mich besonders dann ins Spiel, wenn zwei Menschen mit guten Gründen etwas Verschiedenes wollen. Stell Dir vor, zwei Geschwister kümmern sich um einen älteren Angehörigen. Eine Person wohnt in der Nähe und erledigt viele Dinge, die ihr im Alltag begegnen. Die andere wohnt weiter weg und hilft meist, wenn sie ausdrücklich um etwas gebeten wird. Beide finden, dass sie viel tun. Wenn sie am Telefon miteinander sprechen, steht hinter ihren Sätzen eine Erfahrung, die der anderen Person nur teilweise zugänglich ist.

Die Person vor Ort sagt, sie müsse sich immer um alles kümmern. Die andere hört, dass ihr Einsatz keine Anerkennung findet. Sie zählt auf, wie viele Anrufe sie in dieser Woche geführt hat. Daraufhin spricht die erste Person von den Abenden, an denen sie noch vorbeigefahren ist. Je genauer beide ihre eigene Leistung verteidigen, desto weniger erfahren sie darüber, wie es der anderen Person in dieser Woche ergangen ist. Das Gespräch ist aus ihrer Verbundenheit entstanden. Sie wollen sich beide kümmern. Im Augenblick können sie kaum auf diesen gemeinsamen Ausgangspunkt zugreifen.

Wenn ich in einer solchen Lage wäre und die Zeit dafür hätte, würde ich gern zuerst etwas Konkretes verstehen. „Was ist in dieser Woche bei Dir liegen geblieben, weil Du so viel übernommen hast?“ Die Antwort könnte den Anlass des Streits verschieben. Vielleicht ist der Person vor Ort die Anzahl der Erledigungen weniger wichtig als die Unsicherheit, wann der nächste Anruf kommt. Vielleicht möchte sie an zwei Abenden ganz sicher zu Hause bleiben. Jetzt wird es möglich, eine Lösung zu finden, die vorher im Streit über das Wort „alles“ kaum erkennbar war.

Die Frage verlangt, dass ich mich eine Weile von meiner eigenen Darstellung löse. Das kann sich anfühlen, als würde ich einen Anspruch aufgeben. Ich kann mir bewusst machen, dass ich später sagen werde, was ich brauche. Für diesen Augenblick will ich erfahren, welche Lage der andere Mensch beschreibt. Wenn ich ihn genau gehört habe, kann ich meine Sicht vielleicht mit einem Satz darlegen, der sich auf dasselbe Geschehen bezieht. „Ich kann an zwei Abenden die Anrufe übernehmen, wenn

wir vorher wissen, wer bei Bedarf vorbeifahren kann.“ Dann haben wir eine Sache vor uns, über die sich sprechen lässt.

Liebe bedeutet in diesem Beispiel, dass mir das Leben der anderen Person wichtig ist und dass mein eigenes Leben in der Vereinbarung vorkommt. Ich kann wahrnehmen, wie viel sie trägt, und ehrlich sagen, welchen Teil ich übernehmen kann. Vielleicht fällt die Lösung vorläufig aus. Vielleicht müssen wir eine dritte Person fragen. Was mir an dem Gedanken der Verbundenheit gefällt, ist seine Wirkung auf die Art, in der ich suche. Ich suche nach einer Vereinbarung, mit der mehrere Menschen leben können. Dafür will ich möglichst genau wissen, wie sie leben.

Du kannst so etwas auch im Kleinen beobachten. Stell Dir vor, jemand erinnert Dich in einem Ton an eine Zusage, der Dich ärgert. Wenn Du vor dem Antworten kurz innehalten kannst, fällt Dir vielleicht auf, dass Du sofort zwei Dinge tun willst. Du willst Dich gegen den Ton wehren, und Du willst klären, was mit der Zusage geschehen ist. Beides kann ein berechtigtes Anliegen sein. Du kannst auswählen, womit Du beginnst. Vielleicht sagst Du zuerst, wann Du Dich um die Sache kümmern kannst. Vielleicht brauchst Du zunächst einen ruhigeren Ton, damit Du überhaupt gut zuhören kannst. Die Wahl hängt von der Beziehung und dem Augenblick ab. Sie wird möglich, wenn Du beide Anliegen bei Dir bemerkst.

Für mich ist das ein Beispiel dafür, wie Spiritualität im Alltag handwerklich werden kann. Atmen, zuhören und genauer fragen sind Handlungen, die sich wiederholen lassen. Nach einem Gespräch kann ich bemerken, an welcher Stelle ich ruhiger geworden bin und wodurch das möglich war. Ich kann beobachten, ob mich die Ruhe offener oder eher stiller gemacht hat. Vielleicht brauche ich beim nächsten Mal Mut, um etwas klar auszusprechen. In einem anderen Gespräch brauche ich Geduld, um die Antwort ganz zu hören. Das Handwerk besteht darin, zu merken, was ich gerade tue, und darin, in dieser Situation etwas anderes tun zu können.

Wenn Deine Worte und Deine Handlung zusammenpassen

Kohärenz nenne ich die Übereinstimmung zwischen dem, was ich empfinde, denke, sage und tue. Ein Beispiel ist eine Bitte, der ich tatsächlich gern entspreche. Ich sage zu, mache den Termin möglich und bin bei der Sache. Ich brauche dann wenig Kraft, um verschiedene Versionen meiner Entscheidung aufrechtzuerhalten. Wenn ich zu schnell zugestimmt habe und in Wirklichkeit etwas anderes möchte, bemerke ich den Abstand vielleicht daran, dass ich mich später über jede neue Nachricht zu der Sache ärgere. Der Ärger kann mir zeigen, welche Frage ich beim Zusagen übergangen habe.

Übereinstimmung kann auch heißen, dass ich einen Widerspruch offen benenne. Ich kann eine Aufgabe gern übernehmen und die gegenwärtigen Bedingungen für unpassend halten. Beide Sätze gehören zu meiner Lage. Wenn ich nur den ersten sage, ist es wahrscheinlich, dass jemand mit meiner Zusage rechnet. Wenn ich nur den zweiten sage, erfährt er womöglich nie, dass mich die Aufgabe interessiert. Ein vollständiger Satz kann deshalb so klingen wie Maras Antwort am Donnerstag. „Ich möchte die Leitung gern übernehmen. Ich brauche dafür eine klare Regelung für die Berichte und möchte wissen, wer in dringenden Fällen entscheidet, wenn ich abends nicht erreichbar bin.“

In diesem Moment ist das Gespräch bereits anders verlaufen, als Mara erwartet hatte. Ihr Chef weiß, was ihr an der Aufgabe liegt. Er weiß auch, worüber er mit ihr noch sprechen muss. Mara nimmt aus dem Gespräch eine Liste der offenen Punkte mit und sagt zu, am Montag einen Vorschlag zu machen. Am Abend kann sie ihrem Partner sagen, welche Fragen geklärt sind und was noch offensteht. Sie hat eine genauere Wirklichkeit vor sich als zu Beginn der Woche, und genau das macht es ihr leichter, ihre eigene Entscheidung darin zu sehen.

Später kann sie darauf zurückschauen, wie sich ihr Zustand verändert hat. Am Anfang hat sie den Satz vom sofortigen Beginn als Druck gehört. Dann hat sie nachgefragt. Anschließend konnte sie konkret werden und hören, was die andere Seite schon weiß. Das ist ein kleiner Ablauf, den man in vielen Gesprächen wiederfinden kann. Wenn ich erkenne, an welcher Stelle ich meine Deutung prüfen und eine Frage stellen kann, gewinne ich dort Handlungsspielraum, wo ich ihn tatsächlich brauche.

Kapitel 13 – Erfolg, Geld und die Erlaubnis, Fülle zu leben

In meiner beruflichen Arbeit haben Geld, Investitionen und die Gestaltung von Möglichkeiten seit vielen Jahren einen festen Platz. Zugleich beschäftige ich mich mit Bewusstsein, innerer Freiheit und der Frage, wie ein Mensch sein Leben als erfüllt erleben kann. Für mich gehören diese Bereiche zu derselben Lebenswirklichkeit. Eine klare äußere Struktur kann einem Menschen Raum geben. Eine klare innere Haltung kann ihm helfen, diesen Raum zu nutzen.

Wenn Du an Geld denkst, taucht vielleicht zuerst eine Zahl auf. Vielleicht auch ein Gefühl. Erleichterung, Anspannung, Freude, Scham, Neugier. Es kann interessant sein, einen Moment bei dieser ersten Reaktion zu bleiben. Welche Geschichte erzählt sie? In manchen Familien war Geld ein Thema, über das offen und sachlich gesprochen wurde. In anderen war es mit Streit verbunden oder wurde kaum erwähnt. Ein Mensch lernt früh, welche Töne zu einem Thema gehören. Später kann er seine eigenen Erfahrungen hinzufügen und die vertraute Geschichte genauer prüfen.

Wofür Du Mittel haben möchtest

Geld ermöglicht Handlungen. Du kannst Zeit gewinnen, etwas aufbauen, einen Menschen unterstützen, einen Ort gestalten, an dem Du gern bist. Diese Möglichkeiten bekommen ihre Bedeutung durch Dein Leben. Eine bestimmte Summe kann für den einen vor allem Sicherheit bedeuten und für die andere die Freiheit, ein Vorhaben zu beginnen. Wenn Du weißt, wofür Du Mittel haben möchtest, wird die Frage nach Erfolg persönlicher.

Stell Dir jemanden vor, der seit Jahren daran arbeitet, ein Unternehmen aufzubauen. Der Umsatz wächst. Es gibt mehr Kunden und mehr Verantwortung. Der Mensch hatte sich anfangs gewünscht, seine Zeit freier bestimmen zu können. Nun stellt er fest, dass er viele Aufgaben selbst erledigt, weil er sie am besten kennt. Der Erfolg ist wirklich da. Die gewünschte Freiheit braucht noch eine weitere Gestaltung. Vielleicht geht es jetzt darum, Wissen weiterzugeben, Verantwortung zu verteilen und Entscheidungen so zu ordnen, dass das Unternehmen auch ohne seine ständige Anwesenheit gut arbeitet.

Eine andere Person hat viel Wert auf Sicherheit gelegt und sorgfältig vorgesorgt. Sie möchte sich eine Reise ermöglichen, verschiebt sie aber Jahr für Jahr. Die Frage ist irgendwann weniger, ob die Reise möglich wäre, als ob sie sich erlaubt, einen Teil ihrer Mittel für eine Erfahrung zu verwenden. Vielleicht hilft es ihr, den Wunsch genau zu beschreiben. Mit wem möchte sie unterwegs sein? Was möchte sie dort erleben? Wann wäre ein guter Zeitpunkt? Die Mittel bekommen dadurch einen Bezug zum Leben, für das sie gedacht waren.

Ich finde beide Beispiele aufschlussreich. Man kann erfolgreich sein und anschließend lernen, wie man diesen Erfolg bewohnt. Dazu braucht es oft dieselbe Sorgfalt, die zuvor in den Aufbau geflossen ist. Ein freier Nachmittag entsteht leichter, wenn jemand weiß, wer währenddessen welche Entscheidung trifft. Eine Reise findet statt, wenn sie einen Termin bekommt. Die innere Erlaubnis und die äußere Organisation arbeiten zusammen.

Was Du Dir zugestehst

Vielleicht gibt es in Dir eine Vorstellung, dass persönliches Wachstum mit Bescheidenheit verbunden sein müsse. Vielleicht hast Du gelernt, Wünsche klein zu halten, damit Du anderen angenehm bleibst. Es kann sich lohnen, die Form dieser Bescheidenheit anzuschauen. Dankbarkeit für das, was vorhanden ist, kann Dein Leben bereichern. Der Wunsch, etwas Schönes zu erschaffen oder mehr Spielraum zu haben, kann daneben bestehen.

Du darfst Freude an einem gelungenen Vorhaben haben. Du darfst etwas aufbauen wollen, das größer ist als das, was Du bisher getan hast. Du darfst eine Fähigkeit so weit entwickeln, dass andere von ihr profitieren und Deine Arbeit gut vergüten. Entscheidend wird, welche Art von Leben Du mit diesem Wachstum gestaltest und wie Du den Menschen begegnest, die daran beteiligt sind.

Für mich hat Fülle auch mit der Fähigkeit zu tun, etwas anzunehmen. Eine Anerkennung, ohne sie sofort abzuschwächen. Hilfe, ohne Dich dafür klein zu fühlen. Ein Geschenk, das jemand gern macht. Einen freien Tag, den Du nicht mit Pflichten auffüllst, kaum dass er im Kalender steht. In all diesen Situationen kannst Du beobachten, wie Du mit etwas Gutem umgehst, das Dir zur Verfügung steht.

Es ist denkbar, dass Du großzügig gibst und beim Empfangen zurückweichst. Du möchtest anderen ermöglichen, sich wohlzufühlen, und rechnest bei Dir selbst sehr knapp. Dann kann eine kleine Erfahrung interessant sein. Wenn jemand Dir etwas abnehmen möchte, sag einmal deutlich, worüber Du Dich freuen würdest. Beobachte, wie es sich anfühlt, wenn er es tatsächlich tut. Vielleicht entdeckst Du, dass auch der andere Freude daran hat, etwas beitragen zu können. Geben und Empfangen können eine Beziehung bewegen.

Den eigenen Wert und die eigene Arbeit erkennen

Wenn jemand Deine Arbeit bezahlt, bewertet er ein Angebot in einem bestimmten Zusammenhang. Vielleicht passt es zu seinem Bedarf. Vielleicht passt es im Moment wenig. Es hilft, die Einzelheiten zu verstehen. Was wurde gebraucht? Welche Leistung wurde erwartet? Welche Vereinbarung ist klar? So bleibt die Rückmeldung an der Sache, an der Du etwas gestalten kannst.

Gerade Menschen, die mit ihrer Person arbeiten, erleben diese Unterscheidung manchmal als anspruchsvoll. Eine Absage kann sich persönlich anfühlen. Ein Lob kann den ganzen Tag tragen. Es kann hilfreich sein, sich nach einem Gespräch zu fragen, was tatsächlich entschieden wurde. Jemand hat vielleicht noch keinen passenden Zeitpunkt. Jemand anderes braucht eine andere Art von Unterstützung. Du kannst daraus lernen, Dein Angebot genauer zu beschreiben und den passenden Menschen verständlicher zu machen.

Die Würde Deiner Person begleitet Dich dabei unabhängig vom einzelnen Ergebnis. Wenn Du diese Würde in Dir spürst, kannst Du klarer über Deine Arbeit sprechen. Du kannst einen Preis nennen, eine Leistung erklären und prüfen, ob die Zusammenarbeit passt. Du kannst auch eine Rückmeldung annehmen, ohne Dein ganzes Selbstverständnis neu verhandeln zu müssen. Für mich ist das ein wichtiger Ausdruck innerer Freiheit im beruflichen Leben.

Ein Erfolg, der weiterwirkt

Ich freue mich über die Vorstellung, dass ein Mensch seine Möglichkeiten erweitert und dadurch auch für andere mehr beitragen kann. Jemand baut ein Unternehmen auf und schafft eine gute Zusammenarbeit. Jemand gewinnt Zeit und widmet sich einer Aufgabe, die in seiner Umgebung gebraucht wird. Jemand kann eine Erfahrung weitergeben, die einem anderen einen Umweg erspart. Der persönliche Erfolg erhält eine weitere Wirkung.

Dabei kann man sehr konkret bleiben. Wem hilft das, was ich tue? Woran erkennt dieser Mensch den Wert? Wie möchte ich mit ihm zusammenarbeiten? Diese Fragen können einem Vorhaben eine Richtung geben, die über das bloße Erreichen einer Kennzahl hinausgeht. Zahlen bleiben hilfreich. Sie zeigen, ob etwas wirtschaftlich trägt. Die Begegnung mit den Menschen zeigt, was es in ihrem Leben bewirkt.

Vielleicht denkst Du bei Fülle zunächst an etwas Großes. Du kannst zugleich schauen, welche Form sie heute schon hat. Eine Fähigkeit. Eine Beziehung. Ein Nachmittag, über den Du selbst bestimmst. Etwas, das Du gelernt hast und weitergeben kannst. Wenn Du das anerkennst, kannst Du von einer vorhandenen Grundlage aus weiterbauen. Wachstum wird dann zu einer Möglichkeit, das Leben genauer nach Deinen Vorstellungen zu gestalten.

Kapitel 14 – Dein Körper, Deine Zeit und der Rhythmus Deines Lebens

Du kannst einen Plan im Kopf schnell verändern. Der Körper sitzt vielleicht noch in der Anspannung des letzten Gesprächs. Du hast die Sache längst verstanden und bemerkst erst beim Aufstehen, wie fest Du die Schultern gehalten hast. Solche Augenblicke erinnern mich daran, dass wir unser Leben mit unserem ganzen Wesen erfahren. Gedanken, Empfindungen und Handlungen gehören zusammen.

Wenn ich von einem Zustand spreche, meine ich deshalb mehr als eine Meinung. Ich kann gedanklich entschieden haben, ruhig zu bleiben, und gleichzeitig merken, dass mein Atem flach geht und ich schnell spreche. Diese Wahrnehmung ist eine Information. Sie zeigt mir, wie ich gerade in der Situation bin. Ich kann dann etwas Einfaches tun, etwa langsamer werden, eine Frage noch einmal hören oder einen Moment aufstehen. Danach kann ich prüfen, ob sich etwas verändert hat.

Den eigenen Rhythmus kennenlernen

Menschen haben unterschiedliche Tagesabläufe und unterschiedliche Gelegenheiten zur Ruhe. Es kann hilfreich sein, den eigenen Rhythmus über einige gewöhnliche Tage zu beobachten. Wann fällt Dir konzentriertes Arbeiten leicht? Nach welchen Tätigkeiten möchtest Du eine Pause? Welche Gespräche geben Dir Energie? Bei welchen Aufgaben schiebst Du den Beginn wiederholt auf?

Du kannst dabei Muster erkennen, die Deinen Kalender sinnvoller machen. Vielleicht legst Du eine anspruchsvolle Aufgabe in eine Zeit, in der Du gewöhnlich aufmerksam bist. Vielleicht lässt Du zwischen zwei Gesprächen einen kurzen Übergang. Vielleicht stellst Du fest, dass Du eine bestimmte Arbeit besser beginnst, wenn Du am Vortag schon den ersten Schritt vorbereitet hast. Diese Veränderungen können klein sein und im Verlauf einer Woche trotzdem viel ausmachen.

Ich finde es hilfreich, Erholung einen erkennbaren Platz zu geben. Wer einen freien Abend nur als Rest übrig lässt, erlebt leicht, dass immer noch etwas hineinfällt. Wenn der Abend verabredet ist, mit Dir selbst oder mit einem anderen Menschen, wird er im Kalender sichtbar. Dann kannst Du bewusster entscheiden, welche Ausnahme Du machen möchtest. Es ist Deine Zeit, und Du kannst lernen, sie so zu behandeln, dass das Wesentliche darin vorkommt.

Wenn eine Pause schwerfällt

Es gibt eine besondere Unruhe, die erst auftaucht, wenn man aufhört. Der Tag ist voll gewesen, und sobald man sich hinsetzt, fallen einem all die Dinge ein, die noch offen sind. Es kann dann wirken, als wäre Weiterarbeiten leichter als Ruhe. Vielleicht möchtest Du zunächst festhalten, was morgen dran ist. Ein kurzer, konkreter Vermerk kann helfen, eine Aufgabe aus dem inneren Kreisen in eine verlässliche Form zu bringen.

Anschließend kannst Du eine Tätigkeit wählen, bei der Du anders anwesend bist. Ein Spaziergang, Kochen, Musik, ein Gespräch. Es muss kein besonderer Zustand entstehen. Vielleicht bemerkst Du nach einer Weile, dass Deine Aufmerksamkeit wieder bei dem ist, was Du gerade tust. Du hörst einen Vogel, riechst etwas aus der Pfanne oder lachst über einen Satz. Das ist bereits ein anderer Teil Deines Lebens, den Du wahrnehmen kannst.

Daniel hat mit dem Schwimmen einen solchen Übergang gefunden. Sein Körper hat eine konkrete Aufgabe, und der Tag bekommt einen anderen Rhythmus. Die Musikabende erfüllen eine andere Funktion. Dort kommt er mit Menschen in Berührung und entdeckt etwas, das ihn interessiert. Die beiden Tätigkeiten lassen sich kaum gegeneinander verrechnen. Jede bringt eine eigene Qualität in seine Woche. Er lernt durch Erfahrung, welche Mischung ihm entspricht.

Wie Du mit Deiner Aufmerksamkeit umgehst

Zeit kann im Kalender vorhanden sein, während Deine Aufmerksamkeit längst vergeben ist. Du sitzt mit jemandem zusammen und beantwortest zwischendurch Nachrichten. Vielleicht braucht eine davon tatsächlich sofort eine Antwort. Vielleicht ist das Nachsehen zu einer Gewohnheit geworden. Wenn Du bemerkst, was Deine Aufmerksamkeit gerade lenkt, kannst Du eine Entscheidung treffen. Du kannst der Nachricht einen eigenen Moment geben und danach zum Gespräch zurückkehren.

Die Qualität einer Stunde verändert sich, wenn Du Dich auf eine Sache einlässt. Ein Mensch kann sich in einem kurzen Gespräch sehr gesehen fühlen. Ein langer Abend kann sich zerstreut anfühlen, wenn jeder ständig woanders ist. Deshalb lohnt es sich, beim Wunsch nach mehr Zeit auch nach der Art der Anwesenheit zu fragen. Woran würde ich merken, dass wir wirklich miteinander sprechen? Was möchte ich für diese Zeit beiseitelegen? Was braucht die andere Person, um ebenfalls anzukommen?

Das gilt auch für Deine Beziehung zu Dir selbst. Wenn Du Dir einen Moment zum Nachdenken gibst, kannst Du ihn schützen. Vielleicht legst Du ein Heft bereit und schreibst eine Frage auf, die Dich wirklich beschäftigt. Du kannst bei dieser Frage bleiben, auch wenn die Antwort zunächst unvollständig ist. Nach zehn Minuten hast Du möglicherweise einen Satz, der genauer ist als das, was vorher den ganzen Tag diffus in Dir kreiste.

Mit dem Leben zusammenarbeiten

Die Natur erinnert mich daran, dass Entwicklung verschiedene Phasen hat. Etwas keimt, wächst, trägt Früchte und zieht sich wieder zurück. Dieses Bild kann helfen, die eigene Arbeit mit etwas mehr Geduld anzusehen. Es gibt Zeiten, in denen Du viel nach außen gibst. Es gibt Zeiten, in denen Du sammelst, lernst und etwas innerlich reifen lässt. Wenn Du weißt, in welcher Phase Du gerade bist, kannst Du die passende Art von Tätigkeit wählen.

Bei einem neuen Vorhaben ist vielleicht ein Gespräch hilfreicher als ein weiterer Plan. In einer intensiven Arbeitsphase ist eine klare Übergabe vielleicht wertvoller als ein noch längerer eigener Einsatz. Nach einem Abschluss kann ein Rückblick zeigen, was Du bewahren möchtest. Der Rhythmus entsteht durch die Verbindung von Aufmerksamkeit und Handlung. Du nimmst wahr, was gerade gebraucht wird, und antwortest darauf.

In meinem Körper und meiner Zeit nehme ich am Leben teil. Ich kann einem Menschen Anwesenheit schenken, etwas mit meinen Händen tun und einer Idee Gestalt geben. Für meine Kraft zu sorgen heißt für mich auch, diese Möglichkeit zu ehren.

Kapitel 15 – Wie ein Wunsch eine Richtung bekommt

Daniel hat das alte Radio wieder in die Küche gestellt. Eines Abends hört er ein Stück, das er früher auf der Gitarre spielen konnte. Die Gitarre liegt seit Jahren in einer Hülle oben auf dem Schrank. Er nimmt sie herunter, setzt sich auf einen Küchenstuhl und versucht, die ersten Takte zu spielen. Seine Finger suchen an zwei Stellen lange nach dem richtigen Griff. Als ihm der Wechsel gelingt, kommt er im Takt zu spät. Nach einer Weile stellt er die Gitarre zurück in die Hülle. Er ist etwas verärgert. Er hatte vergessen, wie weit der Weg von der Musik, die er im Kopf hört, bis zu der Musik ist, die er spielen kann.

Am nächsten Morgen erzählt er seiner Tochter davon. Sie fragt, ob er das Stück meint, das sie aus der alten Aufnahme kennt. Er sagt ja. Sie erinnert sich an eine Stelle, an der die Melodie für einen Moment allein steht. Daniel staunt, dass sie ausgerechnet diese Stelle im Ohr hat. Als sie aufgelegt haben, holt er die Aufnahme heraus und hört sich den Anfang an. Er bemerkt, dass die Stelle, die seine Tochter meint, deutlich später kommt. Es würde eine Weile dauern, bis er sie spielen könnte. Zum ersten Mal fragt er sich, wie weit er eigentlich kommen will.

„Ich möchte wieder Musik machen“ hatte für ihn lange etwas Angenehmes. Im Wunsch gab es weder falsche Griffe noch einen bestimmten Abend, an dem er lieber etwas anderes tun würde. Er konnte ihn mit sich herumtragen und sich an der Möglichkeit freuen. Seit er die Gitarre in der Hand hatte, weiß er ein wenig mehr. Er möchte dieses Stück spielen können. Es würde ihm genügen, wenn es in einigen Wochen so weit wäre, dass er es seiner Tochter vorspielen könnte. Dabei interessiert ihn die Stelle, an die sie sich erinnert. Aus dem großen Wunsch wird eine Sache, die in seinem tatsächlichen Leben Platz finden kann.

Was Du Dir eigentlich wünschst

Ich mag den Augenblick, in dem jemand von seinem Wunsch so spricht, dass ich mir den betreffenden Tag vorstellen kann. „Ich möchte freier leben“ kann vieles bedeuten. Vielleicht willst Du morgens selbst bestimmen, wann Du mit der Arbeit beginnst. Vielleicht möchtest Du eine Beziehung so führen, dass Du Dinge ansprechen kannst, die Dir unangenehm sind. Vielleicht möchtest Du öfter mit dem Fahrrad unterwegs sein und an einem gewöhnlichen Nachmittag den Weg am Wasser nehmen. Sobald ich mir diesen Nachmittag vorstellen kann, entdecke ich oft eine Frage, die im großen Wort verborgen war. Was wäre dafür in meiner Woche anders? Mit wem müsste ich etwas vereinbaren? Ist der Nachmittag das, was ich eigentlich suche, oder suche ich den Spielraum, ihn selbst wählen zu können?

Wenn Du das Ergebnis beschreibst, kannst Du bei einer gewöhnlichen Situation beginnen. Wie würdest Du merken, dass Dein Leben in dieser Hinsicht anders geworden ist? Bei Daniel wäre es leicht, einen übertriebenen Maßstab anzulegen. Er könnte sich vornehmen, so sicher zu spielen wie früher. Das wäre eine große, schwer überprüfbare Sache. Was er wirklich erleben möchte, ist näher. Er würde sich mit seiner Tochter in die Küche setzen, ihr das Stück vorspielen und beim Spielen selbst hören, welche Stelle sie gemeint hat. Ob dabei ein Griff misslingt, wäre für diesen Abend zweitrangig.

Ein konkretes Bild kann auch zeigen, dass Du längst einen Teil des Gewünschten lebst. Wenn Du mehr Zeit mit jemandem verbringen möchtest, lohnt sich die Frage, wann das zuletzt gelungen ist. Vielleicht war es ein Spaziergang, für den ihr keine besondere Vorbereitung gebraucht habt. Du kannst herausfinden, was diesen Spaziergang möglich gemacht hat. Es ist gut denkbar, dass Du einen Teil der Lösung bereits kennst und ihn nur noch selten verwendest.

In einem Gespräch höre ich gern eine Weile zu, bevor ich zu den Möglichkeiten komme. Ein Mensch kann mit einem bestimmten Ziel anfangen und beim Erzählen bemerken, dass ihn etwas anderes daran besonders interessiert. Jemand möchte einen neuen Beruf und erzählt dann lange von dem einen Nachmittag pro Woche, an dem er in Ruhe eine Sache entwickeln konnte. Vielleicht wäre ein

Berufswechsel stimmig. Vielleicht führt die genauere Beschreibung zuerst zu einem Gespräch über die Aufgaben, die er schon hat. Das Gespräch gewinnt an Wert, wenn sich die Vorstellung unterwegs verändern darf.

Der Ausgangspunkt, den Du wirklich hast

Für die Annäherung an ein Vorhaben benutze ich sechs Fragen. Sie lassen sich am besten beantworten, wenn Du sie als Gespräch verstehst und Dir erlaubst, zu früheren Antworten zurückzukehren.

Was machst Du aktuell?

Wie möchtest Du leben?

Was möchtest Du verändern?

Was ist dabei Deine größte Herausforderung?

Was hast Du bisher versucht und wo hat es Dir wenig gebracht?

Woran würdest Du innerhalb der nächsten dreißig bis neunzig Tage einen Erfolg erkennen?

Die erste Frage bleibt leicht zu allgemein. „Ich arbeite viel“ sagt wenig darüber, an welchen Tagen Du Deine Zeit anders einteilen könntest. Bei Daniel wäre „Ich spiele kaum noch“ eine verständliche Antwort. Genauer wäre, dass er die Gitarre fast nie herausnimmt, weil sie oben auf dem Schrank liegt und er sie jedes Mal wieder wegräumt. Das ändert die Möglichkeiten. Er kann einen Platz finden, an dem sie geschützt steht und trotzdem erreichbar ist. Wenn er am Abend zehn Minuten Zeit hat, kann er sie tatsächlich nutzen.

Die Frage nach der größten Herausforderung wird interessanter, wenn Du Dich an einen früheren Versuch erinnerst. Daniel hatte sich nach dem Auszug seiner Tochter vorgenommen, wieder öfter etwas mit Musik zu machen. Das Vorhaben blieb offen. Am Abend wusste er selten, womit er anfangen wollte. Jetzt kann er das Stück an der Stelle aufschlagen, an der er zuletzt aufgehört hat. Dabei kann es geschehen, dass er nach einer Woche erkennt, dass ihm eine einfachere Bearbeitung mehr Freude macht. Das wäre eine Information, die er ohne den ersten Versuch kaum bekommen hätte.

Die letzten beiden Fragen hängen für mich zusammen. Wenn ich weiß, was bisher wenig geholfen hat, kann ich genauer wählen, was ich diesmal als Erfolg ansehen möchte. Vielleicht war ein früherer Plan zu dicht gefüllt. Dann kann ein Erfolg sein, dass Du über einen Monat hinweg an zwei Abenden in der Woche wirklich Zeit für die Sache hattest. Vielleicht kamst Du allein an einem bestimmten Punkt immer wieder ins Stocken. Dann kann der erkennbare Fortschritt darin bestehen, dass Du jemandem genau zeigen kannst, wo Du Unterstützung brauchst. Das Ergebnis liegt bereits in der Art, wie Du diesmal vorgehst.

Die erste Woche

Daniel probiert aus, am Montag und Mittwoch nach dem Essen zu spielen. Am Montag läuft es gut. Am Mittwoch ist er spät zu Hause und bleibt nach den ersten Takten an derselben Stelle hängen wie zuvor. Früher hätte er sich darüber geärgert und am nächsten Tag vielleicht die Hülle wieder auf den Schrank gelegt. Diesmal bemerkt er, dass er die schwierige Stelle stets im Tempo der Aufnahme versucht. Er spielt sie einmal langsam. Es klingt fremd und ist deutlich leichter. Am Sonntag kann er die ersten Takte so spielen, dass er ohne Unterbrechung bis dorthin kommt. Das reicht ihm für diese Woche.

Ein erster Versuch kann Deinen Wunsch in beide Richtungen verändern. Vielleicht merkst Du, dass Du mehr davon willst. Vielleicht findest Du heraus, dass Dir die Vorstellung besser gefallen hat als die Tätigkeit. Manchmal möchtest Du bei derselben Sache bleiben und ihren Platz in Deinem Leben ändern. In jedem Fall gibt es nach dem Versuch etwas, worüber Du genauer sprechen kannst. Du hast eine Stunde erlebt, die Du Dir vorher nur vorgestellt hast. Du hast mit jemandem gesprochen und eine Antwort gehört. Du weißt, woran Du beim nächsten Mal anknüpfen kannst.

Als Daniel seiner Tochter einige Wochen später etwas vorspielt, kommt er an der Stelle ins Stocken, die sie sich gemerkt hatte. Sie wartet. Er setzt noch einmal an und kommt durch. Danach erzählt sie, dass sie inzwischen oft an einem kleinen Laden vorbeigehe, in dem Platten verkauft werden. Er sagt, dass er gern einmal mit ihr hingehen würde. Als sie zusammen auf den Kalender schauen, haben sie an zwei verschiedenen Samstagen Zeit. Sie entscheiden sich für einen davon. So bekommt ein Wunsch manchmal eine Richtung, die man beim ersten Nachdenken kaum hätte aufschreiben können.

Kapitel 16 – Der Mut, sichtbar zu werden

Manche Vorhaben bleiben lange geschützt, solange sie nur in Deinem Kopf existieren. Dort kannst Du sie weiterentwickeln, bis sie Dir gefallen. Du kannst Dir vorstellen, wie jemand darauf reagiert, und die Szene jederzeit neu beginnen. Sobald Du einem wirklichen Menschen davon erzählst, bekommt die Idee ein Gegenüber. Jemand stellt eine Frage, die Du noch nicht bedacht hast. Jemand freut sich. Jemand versteht kaum, weshalb Dir die Sache wichtig ist. In diesem Augenblick beginnt eine andere Form der Entwicklung.

Vielleicht möchtest Du einen Text veröffentlichen, eine neue Arbeit anbieten oder in einer Besprechung etwas vorschlagen. Du kennst den Inhalt und spürst trotzdem eine Hemmung. Es kann helfen, genau zu betrachten, welcher Augenblick Dir schwerfällt. Der Moment, in dem Du auf „Senden“ klickst? Die Vorstellung, dass jemand nichts darauf antwortet? Die Sorge, später auf eine Frage keine Antwort zu haben? Wenn die Hemmung eine konkrete Form bekommt, kannst Du Dich um sie kümmern.

Was Du mit Deiner Idee zeigen möchtest

Jemand kann einen Gedanken zurückhalten, weil er sich sehr mit ihm verbunden fühlt. Die Idee ist aus eigener Erfahrung entstanden. Wer sie beurteilt, scheint damit zugleich etwas über die Person zu sagen. Es kann hilfreich sein, vor dem ersten Gespräch zu klären, welche Rückmeldung Du brauchst. Möchtest Du wissen, ob der Gedanke verständlich ist? Ob ein bestimmtes Problem damit angesprochen wird? Ob jemand Lust hätte, es auszuprobieren? Eine konkrete Frage gibt dem Gespräch eine Form.

Stell Dir vor, Du möchtest einen kleinen Abend veranstalten, an dem Menschen über ein Thema sprechen, das Dich seit Langem beschäftigt. Im Kopf ist es bereits ein sehr guter Abend. In der Wirklichkeit musst Du einen Ort finden, jemanden einladen und überlegen, wie ihr anfangen würdet. Du könntest Deine ganze Vorstellung zunächst einem Freund erzählen und ihn fragen, welcher Teil ihn besonders interessiert. Seine Antwort kann Dir helfen, den ersten Abend einfacher und genauer zu planen.

Vielleicht sagt der Freund, er könne sich kaum vorstellen, wie das ablaufen soll. Du kannst ihn fragen, welche Information fehlt. Vielleicht brauchst Du einen Anfangssatz, eine konkrete Frage oder eine ungefähre Dauer. Aus einer scheinbar enttäuschenden Rückmeldung entsteht dann Arbeit, die Dein Vorhaben besser macht. Du erfährst, wie die Idee bei jemandem ankommt, der Deinen inneren Weg dorthin kaum kennt.

Eine Größe, in der Du beginnen kannst

Ein erster Versuch darf so gestaltet sein, dass Du ihn tatsächlich durchführen möchtest. Wenn Dich die Vorstellung einer großen Veranstaltung lähmt, kannst Du mit einem kleinen Kreis beginnen. Wenn Du einen langen Text schreiben willst, kannst Du zunächst das Kapitel ausarbeiten, dessen Gedanke Dir am klarsten ist. Wenn Du beruflich etwas Neues anbieten möchtest, kannst Du genau beschreiben, für welche Situation es gedacht ist und welche Leistung Du erbringst.

Eine überschaubare Form hilft auch beim Lernen. Du kannst nach dem Versuch sagen, was passiert ist. Drei Menschen sind gekommen. Eine Frage hat ein langes Gespräch ausgelöst. An einer Stelle war die Erklärung zu schnell. Jemand möchte beim nächsten Mal wieder dabei sein. Diese Beobachtungen geben Dir mehr als ein pauschales Urteil darüber, ob Du „dafür geeignet“ bist. Du erkennst, woran Du weiterarbeiten kannst.

Wenn ein Versuch wenig Resonanz bekommt, kannst Du mehrere Fragen prüfen. War die Einladung verständlich? Hatten die Menschen Zeit? Passte die Form zu ihrem Interesse? Hast Du diejenigen erreicht, für die das Angebot gedacht war? Vielleicht braucht die Idee eine Änderung. Vielleicht braucht sie einen anderen Rahmen. Vielleicht entscheidest Du nach der Erfahrung, dass Dir ein anderer Weg mehr entspricht. Die Rückmeldung kann zu einer bewussteren Wahl führen.

Angst und der Wert einer Sache

Wenn Dir etwas viel bedeutet, kann die Möglichkeit einer Enttäuschung deutlicher spürbar sein. Eine Sache ist gerade deshalb aufregend, weil Du Dich wirklich dafür interessierst. Ich finde es wichtig, diesen Zusammenhang wahrzunehmen. Die Anspannung allein erzählt noch wenig darüber, ob der Weg zu Dir passt. Sie zeigt zunächst, dass in dieser Situation etwas Gewicht hat.

Du kannst Dich fragen, welcher Teil der Aufgabe Vorbereitung braucht. Wenn Du ein Gespräch führen möchtest, das Dir schwerfällt, kannst Du Deine ersten Sätze aufschreiben. Wenn Du etwas vor einer Gruppe erklärst, kannst Du es einmal einer einzelnen Person erzählen. Wenn Du ein neues Vorhaben beginnst, kannst Du die nächste konkrete Handlung planen. So bekommt die Kraft, die in der Anspannung liegt, eine Richtung.

Es gibt auch die Frage, wer Dich auf diesem Weg gut begleiten könnte. Jemand, der zuhört und präzise nachfragt. Jemand, der mit dem betreffenden Bereich Erfahrung hat. Jemand, bei dem Du einen unfertigen Gedanken aussprechen kannst. Eine hilfreiche Begleitung zeigt sich für mich daran, dass Du nach dem Gespräch mehr von Deinem eigenen Vorhaben verstehst. Du erkennst genauer, was Du willst und wie Du es versuchen kannst.

Was geschieht, wenn andere Dich anders sehen?

Eine Entwicklung kann in Deinem Umfeld auffallen. Vielleicht sagst Du etwas früher, was Du möchtest. Vielleicht nimmst Du eine Aufgabe an, die Du Dir bisher kaum zugetraut hast. Vielleicht stellst Du eine Gewohnheit zur Diskussion. Menschen, die Dich lange kennen, brauchen unter Umständen Zeit, um diese Veränderung zu verstehen. Sie beziehen sich auf die Person, mit der sie vertraut sind.

Du kannst ihnen erklären, was sich für Dich verändert hat. Dabei hilft es, bei Deiner Erfahrung zu bleiben. „Ich habe gemerkt, dass mir diese Arbeit Freude macht, und möchte sie ernsthafter ausprobieren.“ Ein solcher Satz lässt sich hören, auch wenn der andere die Idee selbst wenig reizvoll findet. Du erzählst, worauf Du Deine Entscheidung gründest.

Manchmal möchtest Du allerdings eine Zustimmung, die der andere Dir kaum geben kann. Er kennt den Bereich wenig oder würde für sich anders entscheiden. Dann kannst Du prüfen, welche Rolle seine Meinung in Deiner Wahl bekommen soll. Du kannst ihn achten und trotzdem eine eigene Erfahrung machen. Diese Gleichzeitigkeit ist für mich ein Teil erwachsener Freiheit. Nähe lässt Raum dafür, dass Menschen unterschiedliche Wege wählen.

Deinem Beitrag einen Platz geben

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch etwas ins Leben bringt, das in dieser Gestalt nur durch ihn entstehen kann. Diesen Gedanken möchte ich hier ganz konkret verstehen. Deine Erfahrung, Deine Art zuzuhören, Dein Blick auf eine Aufgabe, Deine Geduld an einer bestimmten Stelle sind in Dir zusammengekommen. Wenn Du sie einsetzt, verändert sich eine Begegnung. Vielleicht findet jemand durch Deine Frage eine Antwort. Vielleicht wird eine Sache durch Deine Arbeit verständlicher.

Es lohnt sich, diesem Beitrag eine sichtbare Form zu geben. Ein Gespräch. Ein Text. Ein Angebot. Eine Handlung, an der jemand erkennen kann, was Dir wichtig ist. Du kannst dabei lernen, Deine Möglichkeiten genauer einzuschätzen. Du wirst erfahren, was Menschen brauchen und was Du gern gibst. Dein Vorhaben wächst durch diese Begegnung mit der Wirklichkeit.

Wenn Du heute eine Sache auswählen möchtest, beginne bei der, die Dich schon länger ruft. Überlege, welchem Menschen Du sie in den nächsten Tagen verständlich beschreiben könntest. Vielleicht braucht es nur eine Nachricht, um einen Termin zu finden. Wenn das Gespräch stattfindet, höre auch Deiner eigenen Stimme zu. An welcher Stelle wirst Du genauer? Wo entsteht Freude? Vielleicht liegt dort bereits der nächste Schritt.

Kapitel 17 – Wie Du eine Chance prüfst und Dich entscheidest

Am Sonntagabend liegen auf Maras Tisch ein Ausdruck des Kalenders, ein Notizblatt aus dem Büro und ein Zettel, auf den sie die Abende geschrieben hat, die sie mit ihrer Familie freihalten möchte. Am Montag will sie ihrem Chef einen Vorschlag machen. Eigentlich hatte sie vor, erst zu entscheiden, ob sie die Projektleitung übernehmen will, und sich danach um die Einzelheiten zu kümmern. Seit dem Gespräch am Donnerstag sieht sie es anders. Sie kann sich über das Angebot erst ein Urteil bilden, wenn sie genauer weiß, welches Angebot sie annehmen würde.

Manche Chancen erkenne ich daran, dass ich nach dem ersten Gespräch weiterhin darüber nachdenke. Die Aufgabe bleibt interessant, nachdem der Reiz des Neuen nachgelassen hat. Zugleich kann ich spüren, dass ein Teil davon offen ist. Ich nehme mein Bauchgefühl in solchen Situationen gern ernst. Anschließend arbeite ich heraus, wovon es mir etwas erzählt. Vielleicht erkenne ich eine Konstellation wieder, die ich schon erlebt habe. Vielleicht bin ich überrascht, dass mir jemand etwas zutraut, und freue mich über die Anerkennung. Beides sagt etwas aus. Für die Entscheidung über die Sache brauche ich außerdem eine Vorstellung von dem, was ich tatsächlich tun würde.

Ich gehe dabei gern sechs Schritte durch. Sie lassen sich auch in einer anderen Reihenfolge verwenden, wenn sich eine Frage von selbst in den Vordergrund schiebt. Bei Mara kann man sehen, wie die einzelnen Antworten ihr Angebot verändern.

1 Den Nutzen an einer konkreten Erfahrung erkennen

Mara schreibt zuerst auf, was sie an der Projektleitung reizt. „Beruflich weiterkommen“ ist ihre erste Antwort. Als sie weiterdenkt, fällt ihr auf, dass sie wissen möchte, wie ihr die Arbeit mit einem kleinen Team liegt. Bei der letzten Aufgabe hat sie mit den Kollegen einzeln gesprochen, bis alle dasselbe Verständnis von einer Änderung hatten. Diese Arbeit hat ihr gefallen. Bei dem neuen Projekt könnte sie früher an den Entscheidungen beteiligt sein und erleben, wie es ist, einen gemeinsamen Ablauf von Anfang an mitzugestalten.

Damit wird der Nutzen überprüfbar. Wenn die Leitung hauptsächlich bedeutet, Berichte einzusammeln und unter Zeitdruck nach fehlenden Zahlen zu fragen, lernt sie womöglich wenig über den Teil der Arbeit, der sie interessiert. Wenn sie die Besprechungen gestalten und mit dem Team über Prioritäten entscheiden kann, erhält sie die Erfahrung, die sie sucht. Die Frage nach dem Nutzen führt deshalb zu einer Frage nach ihren Befugnissen. Wer entscheidet, wenn zwei Aufgaben gleichzeitig dringend werden? Welche Entscheidung kann Mara selbst treffen? Das ist der erste Punkt für Montag.

2 Die Richtung des eigenen Lebens berücksichtigen

Mara möchte beruflich mehr gestalten. Gleichzeitig möchte sie an gewöhnlichen Abenden mit ihrer Familie verlässlich Zeit verbringen. Die beiden Wünsche stehen auf ihrem Zettel mit demselben Gewicht. Es hilft ihr, sich einen Mittwoch im kommenden Quartal vorzustellen. Sie hat am Nachmittag eine Projektbesprechung. Um sechs möchte sie zu Hause sein. Wer kann eine dringende Frage beantworten, wenn nach dem Termin etwas offenbleibt? Welche Art von Frage würde tatsächlich eine Antwort am selben Abend brauchen?

Die Richtung, in die eine Chance führt, erkenne ich oft an solchen Tagen. Ein Titel klingt in der Vorstellung wie eine Veränderung in einem einzigen Lebensbereich. Im Kalender reichen die Folgen weiter. Wenn ich sehe, wie eine gewöhnliche Woche aussehen würde, kann ich besser beurteilen, ob die Gelegenheit zu dem Leben passt, das ich führen möchte. Bei Mara gehört es zur passenden

Richtung, dass sie tagsüber die Verantwortung erhält, die sie sucht, und abends einen Teil davon verbindlich abgeben kann.

3 Die möglichen Nachteile genauer ansehen

Mara kennt einen Nachteil aus Erfahrung. Aufgaben, die niemand ausdrücklich übernimmt, landen bei der Person, die sich am ehesten zuständig fühlt. Wenn sich an einem Freitag ein Bericht verspätet, würde sie wahrscheinlich selbst hinterhergehen. Dazu kämen ihre bisherigen Aufgaben. Ihr Chef hat bereits eine Abstimmung genannt, die sie abgeben könnte. Mara schaut nach, wie viel Zeit diese Abstimmung gewöhnlich beansprucht. Sie kommt auf etwas mehr als eine Stunde in der Woche. Die ersten Termine des Projekts allein würden schon mehr Zeit benötigen.

Jetzt weiß sie, an welcher Stelle sie eine konkrete Änderung braucht. Sie möchte die wiederkehrenden Berichte während des Versuchs ebenfalls abgeben und klären, wer sie übernimmt. Außerdem bittet sie darum, dass Aufgaben mit unklarer Zuständigkeit in der Projektbesprechung verteilt werden. Wenn das gelingt, verändert sich der Nachteil. Wenn es in der Organisation dafür keinen Raum gibt, hat sie eine Grundlage, um zu entscheiden, wie viel zusätzliche Arbeit sie für den Lerngewinn übernehmen würde.

Ich gehe an solchen Stellen gern von einer beobachtbaren Folge aus. „Es könnte anstrengend werden“ trifft auf viele lohnende Dinge zu. „Ich müsste zwei Abende in der Woche erreichbar sein und den Freitag regelmäßig verlängern“ lässt sich besprechen. Die genauere Beschreibung kann mir zeigen, welches Maß an Anstrengung ich freiwillig mittrage und an welcher Stelle eine Vereinbarung nötig wird.

4 Klären, wie sich eine Entscheidung ändern lässt

Mara soll das Projekt für ein Quartal übernehmen. Sie würde gern nach vier Wochen mit ihrem Chef zusammensitzen und prüfen, ob die Absprachen tragen. Sie möchte wissen, wie sich die Aufgabe übergeben ließe, wenn sich die Berichte und die zusätzlichen Termine trotz der Regelung nicht unterbringen lassen. Dabei geht es ihr auch um das Team. Wer arbeitet weiter, wenn sie die Leitung wieder abgibt? Welche Informationen müssten von Anfang an für andere zugänglich sein?

Ein Versuch bekommt durch solche Fragen eine realistische Form. Wer eine Verantwortung auf Zeit übernimmt, kann früh bestimmen, unter welchen Umständen der Rahmen geändert wird. Das erleichtert oft die Entscheidung, weil die Person die Konsequenzen ihres Ja genauer kennt. Auch eine zeitlich begrenzte Aufgabe hat Folgen. Ich kann Energie investieren, die ich an anderer Stelle gebraucht hätte. Mein Gegenüber kann sich auf mich einstellen. Wenn wir wissen, wann und wie wir Bilanz ziehen, haben wir eine gemeinsame Grundlage dafür, die Erfahrung auszuwerten.

5 Vorteile und Nachteile am selben Ort betrachten

Auf ihrem Blatt stehen inzwischen auf der einen Seite der Lerngewinn, die Freude an der Aufgabe und die Aussicht, an früheren Entscheidungen beteiligt zu sein. Auf der anderen stehen die zusätzliche Verantwortung, die mögliche Arbeit am Abend und der Aufwand, bestehende Aufgaben zu übergeben. Mara ergänzt eine dritte Spalte. Dort schreibt sie, woran sie ihre Entscheidung messen möchte. Sie möchte eine Aufgabe ausprobieren, bei der sie wirklich Gestaltungsspielraum hat, und zwei bestimmte Abende in der Woche für ihre Familie frei halten.

Ich finde diese dritte Spalte hilfreich. Eine lange Liste kann den Eindruck erwecken, dass ich die Einträge zählen müsste. Sobald ich meine Richtung danebenstelle, erkenne ich, dass manches sehr viel mehr Gewicht hat als anderes. Die Frage, ob Mara beim Projekt tatsächlich entscheiden darf, betrifft den wichtigsten beruflichen Nutzen. Die Frage, wer abends zuständig ist, betrifft eine für sie wesentliche Grenze. Die Aussicht, dass in einigen Monaten ein neuer Titel unter ihrem Namen steht, ist für sie weniger wichtig. Auf dem Papier kann sie das sehen, während ihr im Gespräch vielleicht vor allem die Anerkennung im Kopf gewesen wäre.

6 Das Angebot an Deinem Maß prüfen

Am Montag sagt Mara, dass sie das Projekt übernehmen möchte, wenn die Berichte während des Versuchs übergeben werden und eine Vertretung für dringende Entscheidungen geregelt ist. Ihr Chef hält es für schwer, alle Berichte sofort abzugeben. Eine Kollegin könnte jedoch den zeitaufwendigsten Teil übernehmen. Mara würde für die verbleibenden Berichte einen festen Block am Donnerstagvormittag haben. Sie besprechen, wie sie im Projekt entscheiden darf, und einigen sich auf eine Vertretung. Der Termin nach vier Wochen steht am Ende des Gesprächs in beiden Kalendern.

Mara stimmt zu. Sie hat eine kleinere Entlastung erhalten, als sie zuerst vorgeschlagen hatte. Die Vereinbarung erscheint ihr tragfähig, weil sie jetzt weiß, wann sie die übrige Arbeit erledigen kann und wie die Abende geschützt werden. Hätte sich im Gespräch herausgestellt, dass sie regelmäßig bis in den Abend erreichbar sein soll und kaum Entscheidungen selbst treffen darf, hätte sie aus denselben Überlegungen eine andere Antwort gegeben. Entscheidend ist, dass sie über eine konkrete Vereinbarung urteilt.

Vier Wochen später

Die erste Woche läuft besser, als Mara erwartet hat. In der zweiten Woche verschiebt sich eine Besprechung, und am Freitag treffen kurz vor Feierabend mehrere Fragen ein. Sie beantwortet eine davon, weil die Vertretung gerade in einem Termin sitzt. Am Montag spricht sie mit der zuständigen Kollegin darüber. Sie stellen fest, dass zwei Mitglieder des Teams noch gar nicht wissen, wen sie bei dringenden Fragen abends ansprechen können. Mara schreibt die Regelung in die nächste Einladung und bespricht sie im Termin. Beim folgenden Mal kommt eine solche Anfrage direkt bei der Vertretung an.

Zum vereinbarten Gespräch bringt Mara zwei Beispiele mit. Eines zeigt, dass sie Entscheidungen wirklich mitgestaltet. Das andere zeigt, dass der Donnerstagvormittag für die Berichte zweimal durch einen Projekttermin belegt wurde. Ihr Chef möchte, dass sie die Leitung fortführt. Mara möchte das auch. Sie verschieben gemeinsam den Termin, der den Vormittag blockiert hat. Das Projekt geht mit einer etwas anderen Vereinbarung weiter als am ersten Tag.

Eine Entscheidung ist für mich an dieser Stelle lebendig geworden. Die Fragen vom Sonntagabend haben Mara geholfen, ihren Anteil zu bestimmen. Die vier Wochen haben ihr gezeigt, wie die Absprache unter gewöhnlichen Bedingungen funktioniert. Sie weiß jetzt mehr über die Aufgabe und über sich selbst. Beim nächsten Angebot wird sie wahrscheinlich früher nach bestimmten Einzelheiten fragen. Den Wert dieser Erfahrung hätte ihr keine noch so sorgfältige Liste vorab geben können.

Deine Intuition genauer kennenlernen

Vielleicht hast Du in einem Gespräch sehr früh einen Eindruck. Etwas passt. Oder Du spürst eine Unstimmigkeit, obwohl Du noch kaum benennen kannst, woran sie liegt. Solche Eindrücke können wertvolle Hinweise enthalten. Du hast womöglich Erfahrungen gesammelt, die in diesem Augenblick schnell zusammenkommen. Ein Tonfall, eine Abfolge, eine kleine Abweichung fällt Dir auf.

Ich höre einem solchen Eindruck gern zu und gebe ihm anschließend Gelegenheit, genauer zu werden. Was habe ich wahrgenommen? Welche konkrete Stelle hat das Gefühl ausgelöst? An welche Erfahrung erinnert sie mich? Vielleicht entdecke ich, dass eine wichtige Frage unbeantwortet geblieben ist. Vielleicht war der Ablauf lediglich ungewohnt. Beide Erkenntnisse können mein weiteres Vorgehen verändern.

Wenn ich die Intuition im Leben besser kennenlernen möchte, hilft mir der Rückblick. Ich kann mir vor einer Entscheidung notieren, welcher Eindruck da war und worauf er sich bezog. Später schaue ich, was sich tatsächlich gezeigt hat. Mit der Zeit erkenne ich vielleicht, in welchen Bereichen meine Erfahrung besonders zuverlässig mitarbeitet und wo ich meine Vorstellungen leichter in eine Situation hineinlege. Diese Beobachtung kann mein Vertrauen genauer machen.

Bei Mara war die erste Reaktion auf die kurze Nachricht ihres Chefs von der Erwartung einer Kritik geprägt. Das Gespräch ergab etwas anderes. Später enthielt ihre Anspannung vor der Projektleitung eine konkrete Erinnerung an zu viele späte Abende. Diesen Hinweis konnte sie nutzen, um Bedingungen zu klären. Zwei ähnliche Gefühle hatten in ihrer Geschichte eine unterschiedliche Bedeutung. Das genauere Hinsehen war in beiden Fällen hilfreich.

Die Frage, die den Unterschied macht

Wenn Du vor einer Wahl stehst, kann Dir eine andere Frage manchmal mehr bringen als eine längere Beschäftigung mit denselben Argumenten. „Was würde ich tun, wenn ich mich traute?“ kann eine verdrängte Möglichkeit sichtbar machen. „Welche Information fehlt mir noch?“ kann zeigen, weshalb die Entscheidung bislang offenbleibt. „Was wünsche ich mir an einem gewöhnlichen Tag?“ kann ein großes Ziel auf Dein tatsächliches Leben beziehen.

Die passende Frage hängt davon ab, wo Du gerade stehst. Wenn die Möglichkeiten unklar sind, brauchst Du vielleicht zuerst Informationen. Wenn Du alles sorgfältig geprüft hast und dennoch immer wieder bei derselben Wahl landest, kann es um das Vertrauen in Deine Antwort gehen. Wenn zwei Werte miteinander in Spannung stehen, etwa Freiheit und Verlässlichkeit, kannst Du nach einem Rahmen suchen, in dem beide vorkommen.

Stell Dir vor, Du möchtest eine neue Aufgabe übernehmen und gleichzeitig eine bestimmte Zeit mit Deiner Familie erhalten. Du könntest die Entscheidung als ein Entweder-oder betrachten und lange zwischen den beiden Werten wechseln. Du kannst auch fragen, welche Form der Aufgabe zu Deiner verfügbaren Zeit passen würde. Vielleicht lässt sich ein Teil übernehmen, vielleicht ein begrenzter Versuch vereinbaren. Die neue Frage verändert das Feld der Möglichkeiten.

Manchmal ergibt sich aus der Erkundung tatsächlich eine klare Abwägung. Du kannst eine Sache gerade nur tun, wenn Du für eine Weile auf etwas anderes verzichtest. Dann hilft es, diesen Verzicht genau zu benennen und seine Bedeutung anzusehen. Wie lange gilt er? Wer ist davon betroffen? Ist es eine Wahl, die Du unter diesen Bedingungen treffen möchtest? Je klarer die Antwort, desto bewusster kannst Du Deine Entscheidung leben.

Eine Entscheidung im Körper ankommen lassen

Nach einer getroffenen Wahl kann eine Phase folgen, in der Du Dich erst daran gewöhnst. Du weißt, was Du beschlossen hast, und bemerkst trotzdem noch die alte Unruhe. Vielleicht hattest Du lange über beide Wege nachgedacht und greifst gedanklich immer wieder auf die andere Möglichkeit zurück. Du kannst Dir Zeit geben, die neue Richtung durch konkrete Handlungen kennenzulernen.

Wenn Du zugesagt hast, beginne mit der ersten vereinbarten Aufgabe. Wenn Du abgesagt hast, schau, welchen Raum Du dadurch gewonnen hast und wofür Du ihn verwenden möchtest. Die Handlung hilft Dir, die Entscheidung als Wirklichkeit zu erfahren. Du erhältst neue Informationen, die sich auf den gewählten Weg beziehen.

Dabei kann auch Erleichterung entstehen. Eine offene Frage hat eine vorläufige Antwort. Deine Aufmerksamkeit kann wieder bei dem sein, was Du tust. Wenn später neue Umstände hinzukommen, kannst Du sie ansehen. Für den gegenwärtigen Abschnitt hast Du einen Weg gewählt, den Du nun erfahren kannst.

Kapitel 18 – Was Du Dir vorstellen kannst, kann Gestalt annehmen

Vor langer Zeit sprach ich mit einem Freund über den Wunsch, ein eigenes Haus zu kaufen. Für uns beide lag das erste eigene Haus damals weit in der Zukunft. Wir unterhielten uns darüber, was dafür nötig wäre. Ich erinnere mich vor allem an einen Gedanken meines Freundes. Solange wir gar nicht anfingen, uns damit zu beschäftigen, blieb das eigene Haus außerhalb der Dinge, die wir in unserem Leben tatsächlich angingen. Es konnte ein sehr lebendiger Wunsch sein und trotzdem über Jahre dieselbe Entfernung behalten.

Wenn ich an das Gespräch zurückdenke, interessiert mich der Unterschied zwischen zwei Arten, sich etwas vorzustellen. Ich kann gelegentlich an ein Haus denken und mich darüber freuen, wie es wäre, eines zu besitzen. Ich kann mir auch vorstellen, wie ich darin wohnen würde, und herausfinden, was dazu nötig wäre. Im zweiten Fall tauchen Fragen auf, denen ich nachgehen kann. Welche Lage würde zu meinem Alltag passen? Wie viel Raum würde ich tatsächlich nutzen? Wie weit wäre der Weg für Menschen, die regelmäßig bei mir sind? Was könnte ich mir zu diesem Zeitpunkt leisten? Jede Antwort gibt der Vorstellung eine etwas genauere Form. Manche Antworten bringen mich dem Haus näher. Andere helfen mir, eine Vorstellung loszulassen, die bei näherem Hinsehen wenig mit meinem Leben zu tun hat.

Der Gedanke meines Freundes gilt für mich auch dort, wo es um etwas weniger Sichtbares geht. Ein Mensch kann sich lange wünschen, in Gesprächen freier zu sprechen. Sobald er sich dafür interessiert, bei welcher Gelegenheit er etwas sagen möchte und wie der erste Satz lauten könnte, beginnt er, sich mit der Sache auf eine andere Weise zu beschäftigen. Er erkennt womöglich eine Gelegenheit, die es längst gibt. Er kann seinen Satz vorbereiten und das Gespräch führen. Vielleicht entdeckt er anschließend, dass er etwas anderes gebraucht hat, als er ursprünglich dachte. Genau dann hat ihm die Vorstellung geholfen. Sie hat ihn an einen Punkt gebracht, an dem er selbst eine Erfahrung machen konnte.

Stell Dir den Dienstag vor

Wenn ich etwas Größeres vorhabe, sehe ich zuerst gern die schönen Möglichkeiten. Beim eigenen Haus kann das der erste Morgen sein, an dem ich hinausgehe und alles neu ist. Solche Bilder haben ihren Wert. Sie zeigen, worauf ich mich freue. Nach einer Weile interessiert mich ein Tag, an dem das Haus längst selbstverständlich geworden ist. Ein Dienstag, an dem ich arbeite, jemanden abhole und abends müde nach Hause komme. Dann merke ich beim Durchspielen, welche Einzelheiten im Alltag Gewicht bekommen.

Stell Dir zwei Häuser vor. Eines liegt an einer lebhaften Straße. Du kannst vieles zu Fuß erledigen und bist schnell dort, wo Du tagsüber zu tun hast. Das andere liegt ruhiger. Wenn Du abends das Fenster öffnest, hörst Du wenig vom Verkehr. Dafür brauchst Du für manche Wege länger. Welches Haus sich besser anhört, hängt davon ab, wie Du lebst. Vielleicht stellst Du Dir beim zweiten Haus zunächst nur den stillen Abend vor. Wenn Du die ganze Woche danebenlegst, fällt Dir auf, wie oft Du für kurze Besorgungen unterwegs wärst. Vielleicht stellst Du Dir beim ersten vor, wie praktisch die Lage ist, und bemerkst erst beim Gedanken an einen Sommerabend, dass Du gern bei geöffnetem Fenster einschläfst.

Ich würde beide Vorstellungen eine Weile ernst nehmen. In jedem Bild steckt etwas, das ich gern hätte. Durch den Vergleich lerne ich, welche Bedingungen für mich wichtig sind. Aus „Ich will Ruhe“ kann „Ich möchte am Abend draußen sitzen und mich in normaler Lautstärke unterhalten können“ werden. Mit der zweiten Beschreibung kann ich etwas anfangen. Wenn ich einen Ort besuche, kann ich eine Weile dort bleiben und genau darauf achten. Ich kann noch einmal zu einer anderen Tageszeit vorbeikommen. Ich kann mir den Weg ansehen, den ich mehrmals pro Woche fahren würde. So

entsteht eine Begegnung zwischen dem, was ich mir wünsche, und dem Ort, an dem ich es verwirklichen könnte.

Bei einem anderen Vorhaben geht das ähnlich. Wenn Du Dir wünschst, in Zukunft selbstständiger zu arbeiten, stell Dir einen ganz gewöhnlichen Vormittag in dieser Arbeit vor. Wer braucht etwas von Dir? Wie hast Du vereinbart, was Du lieferst? An wen wendest Du Dich, wenn Du mit einer Frage allein nicht weiterkommst? Vielleicht reizt Dich, solche Dinge selbst zu klären. Vielleicht entdeckst Du, dass Dir vor allem eine bestimmte Art von Zusammenarbeit wichtig ist. Dann kannst Du auch in Deiner heutigen Arbeit nach einer Gelegenheit suchen, sie zu erleben. Das Bild gewinnt an Wert, wenn Du mit ihm über die Gegenwart genauer nachdenken kannst.

Wie Deine Aufmerksamkeit sich verändert

Wenn ich mich mit einer Sache ernsthaft beschäftige, begegnen mir mehr Einzelheiten, die damit zu tun haben. Beim Thema Haus kann mir in einer Unterhaltung auffallen, dass jemand sich mit einer bestimmten Gegend auskennt. Beim Thema Musik bemerkt Daniel einen Zettel, der für ihn vor einigen Monaten wohl einfach zwischen anderen Zetteln gehangen hätte. Vielleicht hätte er ihn gelesen und sofort wieder vergessen. Jetzt hat er eine Vorstellung davon, wie er an einem solchen Abend teilnehmen könnte. Deshalb nimmt er die Adresse mit.

Diese Veränderung der Aufmerksamkeit finde ich sehr praktisch. Sobald ich eine Frage im Kopf habe, kann ich die passende Information besser erkennen. Sobald ich eine Handlung ausprobiert habe, höre ich auf eine andere Weise zu, wenn jemand von seiner Erfahrung damit erzählt. Ich weiß vielleicht schon, an welcher Stelle ich Schwierigkeiten habe, und kann gezielt nachfragen. So können sich aus der ersten Beschäftigung weitere Gelegenheiten ergeben. Sie hängen damit zusammen, dass ich mich auf die Welt zubewege und anders auf das reagiere, was mir begegnet.

Für mich gehört das zum Manifestieren. Ich gebe einer inneren Vorstellung so viel Form, dass ich mich mit ihr in der äußeren Welt bewegen kann. Manches beginnt mit einem sehr klaren Bild. Manches fängt mit einem Satz an, dessen Bedeutung ich erst langsam verstehe. Im Anschluss möchte ich wissen, welche Mittel vorhanden sind, worüber ich noch wenig weiß und wen ich etwas fragen kann. Die Vorstellung hilft mir, diesen Fragen eine Richtung zu geben. Was ich dann erfahre, darf wiederum das Bild verändern.

Bei einem Haus könnte der erste Schritt sein, sich über eine Lage zu informieren oder mit jemandem über die Voraussetzungen eines Kaufs zu sprechen. Vielleicht ergibt sich daraus eine realistischere Größenordnung, und ich sehe in anderen Gegenden Häuser, die zu meinem Alltag passen. Vielleicht erkenne ich, dass ich im Moment vor allem ein ruhigeres Zuhause suche und dafür bereits eine andere Möglichkeit habe. In beiden Fällen hat die Beschäftigung etwas verändert. Ich habe erfahren, was mir an dem Wunsch wichtig ist, und kann daran anknüpfen.

Woran Du festhalten möchtest

Manchmal löst sich beim genaueren Vorstellen ein Wunsch auf. Jemand träumt lange davon, an einem anderen Ort zu leben, und merkt beim Durchspielen eines gewöhnlichen Tages, dass er vor allem wieder mehr Zeit draußen verbringen möchte. Eine Reise kann ihm zeigen, ob der Ort wirklich zu ihm passt. Ein freier Nachmittag in seiner heutigen Umgebung kann ihm etwas darüber zeigen, was ihm im Alltag fehlt. Wenn er nach beiden Erfahrungen weiterhin umziehen möchte, hat sein Wunsch einen anderen Grund als zu Beginn. Er kennt etwas von der Wirklichkeit, die er sucht.

Ich halte es für möglich, eine Vorstellung schön zu finden und sie als Vorstellung zu behalten. Vielleicht hat sie mir erlaubt, etwas zu empfinden, das in meinem Alltag selten vorkommt. Wenn ich erkenne, welches Gefühl das ist, kann ich nach Orten suchen, an denen es schon jetzt Platz hat. Umgekehrt gibt es Vorstellungen, zu denen ich nach vielen Begegnungen mit der Wirklichkeit zurückkomme. Ein Teil verändert sich, der Kern bleibt. Ich freue mich vielleicht auf dieselbe Art zu

arbeiten, obwohl ich inzwischen genauer weiß, wie viel Aufwand damit verbunden wäre. Das ist für mich ein guter Grund, weiterzugehen.

Mara könnte nach ihren ersten vier Wochen im Projekt feststellen, dass sie die Leitung gern übernimmt und sich für die nächste Aufgabe ein anderes Verhältnis zur Berichterstattung wünscht. Daniel kann die Musikabende gern besuchen und zu Hause ganz anders spielen, als er anfangs geplant hat. Beide haben inzwischen Erfahrungen, auf die sie sich beziehen können. Das macht eine weitere Entscheidung leichter. Sie können sich etwas vorstellen, ohne an das erste Bild gebunden zu sein.

Auch bei größeren Entscheidungen kommt der Augenblick, in dem ich mich festlege. Ich kann Zeit für einen Versuch einräumen, einen Termin vereinbaren oder eine Verabredung treffen, auf die andere sich verlassen. Sobald ich das tue, gebe ich einem bestimmten Weg meine Aufmerksamkeit. Gerade weil viele Möglichkeiten denkbar sind, hat eine solche Wahl für mich Gewicht. Ich kann hinterher sehen, was sie hervorgebracht hat, und bei Bedarf etwas verändern. Davor brauchte ich die Vorstellung. Jetzt brauche ich auch die Erfahrung.

Was ich unlimitiert nenne

„Unlimitiert“ steht für mich für die Freiheit, mein Bild vom eigenen Leben immer wieder an meiner Erfahrung zu prüfen. Manche Grenzen zeigen sich sehr konkret. Ein Tag hat eine bestimmte Länge. Eine Vereinbarung braucht die Zustimmung der Menschen, die sie treffen. Diese Wirklichkeit interessiert mich. In ihr kann ich entdecken, welche Grenze mich trägt, welche sich durch ein Gespräch verschiebt und welche ich aus Gewohnheit für gegeben gehalten habe.

Als ich mich beruflich neu ausgerichtet habe, war ich auf Fähigkeiten angewiesen, die ich mir in meinem früheren Leben erarbeitet hatte. Es hätte nahegelegen, mich weiterhin hauptsächlich über die Arbeit im Fernsehen zu verstehen. Sobald ich mich ernsthaft mit Investitionen und dem Aufbau eines Unternehmens beschäftigt habe, bekam ein anderer Teil meiner Erfahrung mehr Raum. Die Veränderung bestand auch darin, dass ich mich selbst in einer anderen Tätigkeit kennenlernen konnte. Was ich gelernt hatte, kam mit. Was ich mir für die Zukunft vorstellen konnte, wurde dadurch größer.

Vielleicht erkennst Du eine vergleichbare Bewegung in Deinem Leben. Ein Thema war lange nebenbei da, und inzwischen möchtest Du ihm mehr Zeit geben. Eine Rolle war wichtig, und Du möchtest erfahren, wie viel von Dir auch außerhalb dieser Rolle sichtbar wird. Manchmal gibt es dafür schon eine Gelegenheit. Vielleicht ist sie so gewöhnlich, dass Du sie lange übersehen hast. Ein Gespräch mit einer Person, die Du kennst. Ein Nachmittag, den Du anders verbringen kannst. Ein Blatt Papier mit einer Adresse darauf.

Stell Dir vor, wie der erste Tag Deines Vorhabens beginnt. Wann hättest Du Zeit dafür? Wenn Dir dabei ein konkreter Augenblick einfällt, kannst Du ihn in Deiner kommenden Woche freihalten.

Kapitel 19 – Hingabe, Vertrauen und die Kunst, offen zu bleiben

Es gibt einen Augenblick nach einer Handlung, in dem Du Deinen Teil getan hast. Du hast das Gespräch geführt, die Bewerbung verschickt, eine Einladung ausgesprochen oder eine Vereinbarung angeboten. Nun liegt etwas bei einem anderen Menschen. Du kannst warten, nach einer angemessenen Zeit nachfragen und inzwischen mit Deinem Leben weitergehen. Innerlich kann dieser Augenblick anspruchsvoller sein als die Handlung davor.

Vielleicht greifst Du wiederholt zum Telefon. Vielleicht gehst Du das Gespräch im Kopf durch und suchst nach einem Satz, den Du anders hättest sagen sollen. Du möchtest das Ergebnis schon kennen, um Dich entsprechend fühlen zu können. Diese Bewegung ist menschlich. Sie zeigt, wie sehr Du Dir etwas wünschst. Gleichzeitig kann sie Dir die Gegenwart eng machen, wenn alles von einer einzigen Antwort abzuhängen scheint.

Was in Deiner Hand liegt

Ich finde es hilfreich, den eigenen Beitrag genau zu erkennen. Habe ich gesagt, was ich sagen wollte? Habe ich die Informationen bereitgestellt, die gebraucht werden? Gibt es noch eine Handlung, die jetzt sinnvoll ist? Wenn die Antwort klar ist, kann ich meine Aufmerksamkeit wieder anderen Dingen geben. Das Anliegen bleibt wichtig. Es braucht im Augenblick vielleicht Zeit.

Ein Gärtner kann einen Boden vorbereiten, pflanzen und für passende Bedingungen sorgen. Danach gehört das Wachsen zu einem Prozess, den er beobachtet und begleitet. Das Bild gefällt mir, weil es Sorgfalt und Geduld zusammenführt. Ich kann sehr engagiert handeln und dem, was daraus entsteht, zugleich Raum lassen. Wenn sich etwas anders entwickelt, kann ich darauf eingehen. Die Bereitschaft zur Antwort bleibt lebendig.

Im ursprünglichen Gedanken vom Sein ist diese Verbindung von Hingabe und bewusster Gestaltung für mich zentral. Ich wirke im Leben, und das Leben antwortet auf eine Weise, die meine Vorstellung immer wieder übersteigt. Ein Gespräch kann eine Richtung nehmen, die ich kaum vorhergesehen habe. Eine Begegnung kann eine Möglichkeit eröffnen, nach der ich gar nicht gesucht hatte. Wenn ich nur auf das geplante Ergebnis schaue, bemerke ich diese Antwort vielleicht spät. Wenn ich offen bleibe, kann ich prüfen, was sie mir anbietet.

Vertrauen, das Erfahrung bekommt

Vertrauen kann sich auf unterschiedliche Dinge richten. Ich kann einem Menschen vertrauen, weil er seine Zusagen gehalten hat. Ich kann auf eine eigene Fähigkeit vertrauen, weil ich sie in mehreren Situationen eingesetzt habe. Ich kann dem Leben mit einer grundlegenden Offenheit begegnen, weil ich mich als Teil davon erfahre. Diese Formen von Vertrauen können einander ergänzen.

Bei einem neuen Vorhaben ist die zweite Form besonders wertvoll. Du weißt vielleicht noch wenig darüber, wie die Sache ausgeht. Du kannst aber auf Erfahrungen zurückschauen, in denen Du gelernt, nachgefragt, Hilfe angenommen und einen Weg gefunden hast. Daraus entsteht ein Vertrauen in Deine Fähigkeit zur Antwort. Auch wenn die nächste Situation anders ist, bringst Du etwas mit.

Vielleicht hast Du einmal ein schwieriges Gespräch später noch einmal aufgenommen. Vielleicht hast Du eine Aufgabe bewältigt, die Dir zunächst fremd war. Vielleicht hast Du nach einer Enttäuschung eine neue Richtung gefunden. Wenn Du diese Erfahrungen genau ansiehst, erkennst Du, welche Fähigkeiten Dir dabei geholfen haben. Du kannst sie bei einem neuen Schritt bewusst nutzen. So wird Zuversicht zu etwas, das in Deinem Leben einen Boden hat.

Wenn die Antwort anders ausfällt

Eine Absage kann weh tun, selbst wenn Du sie für möglich gehalten hast. Du hast Dir etwas vorgestellt und musst Dein Bild nun verändern. Es kann gut sein, Dir dafür einen Moment zu geben. Die Enttäuschung erzählt davon, dass Dir die Sache wichtig war. Wenn Du sie wahrnehmen kannst, wird später auch die Frage möglich, was Du aus der Erfahrung mitnimmst.

Manchmal erfährst Du einen Grund, der Dir bei einem nächsten Versuch hilft. Manchmal bleibt vieles unklar. Du kannst dann anschauen, welcher Teil Deines Wunsches weiter Bedeutung hat. Vielleicht wolltest Du eine bestimmte Tätigkeit ausüben, und dafür gibt es mehrere Wege. Vielleicht ging es Dir um die Zusammenarbeit mit genau diesen Menschen. Dann kannst Du erkunden, welche andere Form der Begegnung möglich wäre. Vielleicht merkst Du auch, dass Du Dir inzwischen etwas anderes wünschst.

Hingabe heißt für mich, eine Erfahrung vollständig genug an mich heranzulassen, um sie wirklich beantworten zu können. Wenn ich innerlich fortwährend gegen die bereits eingetroffene Antwort argumentiere, bleibe ich an der Schwelle stehen. Wenn ich wahrnehme, wie die Lage nun ist, kann ich mich darin neu ausrichten. Dafür darf ich Zeit brauchen. Mein nächster Schritt gewinnt an Qualität, wenn er aus einer geklärten Lage entsteht.

Das Geheimnis offenhalten

Ich möchte in meinem Leben Platz für Dinge haben, die ich noch nicht erklären kann. Für eine Begegnung, die mich unerwartet berührt. Für einen Gedanken, der in der Stille auftaucht. Für das Gefühl, dass eine Entscheidung zu mir passt, bevor ich alle Worte dafür habe. Ich kann diesen Erfahrungen Aufmerksamkeit schenken und zugleich im Alltag prüfen, welche Form ich ihnen geben möchte.

Das Geheimnisvolle am Leben wird für mich durch eine konkrete Handlung eher größer. Aus einem unscheinbaren Gespräch kann eine Freundschaft entstehen. Ein Mensch setzt eine Idee um, und Jahre später arbeiten andere damit weiter. Wir können den Beginn einer Wirkung sehen und wissen oft kaum, wie weit sie einmal reicht. In dieser Offenheit liegt für mich ein Grund zur Zuversicht.

Du kannst deshalb entschlossen handeln und innerlich weit bleiben. Du kannst einen Wunsch ernst nehmen und Dich von einer Begegnung überraschen lassen. Du kannst auf einen Menschen zugehen und hören, welche eigene Welt er mitbringt. Das Leben wird reicher, wenn Du an der Grenze Deines Wissens neugierig bleiben kannst.

Kapitel 20 – Eine Praxis, die Dein Leben erreicht

Nach einem guten Gespräch oder einem Buch kann sich vieles klar anfühlen. Du erkennst einen Zusammenhang und weißt, was Du anders machen möchtest. Ein paar Tage später ist der Kalender wieder voll. Die Einsicht ist noch da, doch im entscheidenden Augenblick fällt Dir der vertraute Satz schneller ein. Die Frage ist dann, wie eine Erkenntnis einen Platz in Deinem gewöhnlichen Leben bekommt.

Ich denke dabei gern an eine Sprache. Ein Wort, das Du einmal gelesen hast, kannst Du wiedererkennen. Wenn Du es einige Male verwendest, wird es leichter verfügbar. Wenn Du es in verschiedenen Situationen benutzt, lernst Du seine Bedeutung genauer kennen. Mit einer inneren Haltung ist es ähnlich. Du kannst sie verstehen, ausprobieren und im Lauf der Zeit vertrauter mit ihr werden. Deine Tage geben Dir dafür viele Gelegenheiten.

Der Morgen als Begegnung mit Dir selbst

Der Beginn eines Tages kann ein guter Zeitpunkt sein, um Dich kurz auszurichten. Vielleicht hast Du einige Minuten Ruhe, vielleicht nur den Augenblick, bevor Du aufstehst. Du kannst zunächst wahrnehmen, wie es Dir geht. Bist Du ausgeschlafen? Beschäftigt Dich schon eine Sache? Gibt es eine Begegnung, auf die Du Dich freust? Eine ehrliche Antwort hilft Dir, den Tag aus Deiner tatsächlichen Lage heraus zu beginnen.

Anschließend kannst Du eine Haltung wählen, die heute Bedeutung hat. Vielleicht möchtest Du bei einem bestimmten Menschen genauer zuhören. Vielleicht möchtest Du in einem Gespräch früher sagen, was Dir wichtig ist. Vielleicht steht eine Aufgabe an, die Geduld braucht. Wenn Du Deine Absicht auf eine wirkliche Situation beziehst, kannst Du sie später leichter wiedererkennen.

Nehmen wir einen Morgen, an dem Du weißt, dass ein schwieriges Gespräch bevorsteht. Du könntest Dir vornehmen, den anderen ausreden zu lassen und anschließend in eigenen Worten zu sagen, was Du verstanden hast. Diese kleine Handlung ist konkret. Im Gespräch kannst Du bemerken, ob Du sie umgesetzt hast. Danach kannst Du darüber nachdenken, welche Wirkung sie hatte. Eine Haltung ist auf diese Weise in Deinem Tag angekommen.

Wenn Du gern in Stille sitzt, kannst Du dieser Ausrichtung mehr Raum geben. Du kannst den Atem wahrnehmen, Deinen Körper spüren und eine Frage mitnehmen. Was ist heute wesentlich? Welche Art von Mensch möchte ich in dieser Begegnung sein? Lass die Antwort ruhig einfach werden. Ein Satz kann ausreichen, wenn er wirklich zu Deinem Tag gehört.

Die Rückkehr im entscheidenden Augenblick

Tagsüber geht die Aufmerksamkeit ihren Weg. Du wirst angesprochen, liest Nachrichten, fängst an, eine Sache zu erledigen, und wirst unterbrochen. Eine Praxis, die alltagstauglich ist, braucht deshalb die Möglichkeit zur Rückkehr. Du kannst Dir einen wiederkehrenden Augenblick aussuchen, etwa vor dem Öffnen einer Nachricht oder bevor Du einen Raum betrittst. Dort hältst Du einen Atemzug lang inne und bemerkst, wie Du gerade da bist.

Dafür können Dir drei Atemzüge einen einfachen Rahmen geben. Beim ersten nimmst Du wahr, was ist. Du bist angespannt, müde, erwartungsvoll oder ruhig. Beim zweiten erinnerst Du Dich daran, wie Du der Situation begegnen möchtest. Beim dritten wählst Du eine Handlung, die dazu passt. Vielleicht

stellst Du zuerst eine Frage. Vielleicht verschiebst Du eine Antwort, bis Du die nötige Information hast. Vielleicht sprichst Du einen Satz deutlicher aus.

Die drei Atemzüge können eine Einladung sein, wieder selbst in der Situation anzukommen. Du wirst dabei möglicherweise bemerken, dass die geplante Handlung heute eine andere sein sollte als gestern. Das gehört zur Praxis. Du übst Aufmerksamkeit und eine passende Antwort. Je genauer Du wahrnimmst, desto weniger braucht Dein Verhalten einer starren Regel zu folgen.

Mara könnte diese Pause nutzen, bevor sie auf eine späte Nachricht reagiert. Sie merkt, dass sie sofort antworten will, weil sie zuverlässig sein möchte. Dann erinnert sie sich an die vereinbarte Vertretung. Sie prüft, ob die Nachricht wirklich bei ihr liegt, und leitet sie gegebenenfalls weiter. Die Haltung wird in einer Handlung sichtbar, die ihre Zusage und ihre freie Zeit zugleich berücksichtigt.

Ein Abend, an dem Du Dich wieder siehst

Am Abend kann ein kurzer Rückblick helfen, den Tag als eigene Erfahrung wahrzunehmen. Vielleicht schreibst Du auf, was Dich berührt hat. Vielleicht erinnerst Du Dich an eine Stelle, an der Du bewusst gehandelt hast. Vielleicht ist etwas offen geblieben, das Du morgen klären möchtest. Es kann genügen, wenige Sätze festzuhalten.

Ich würde dabei gern auch die kleinen Veränderungen sehen. Du hast eine Bitte genauer formuliert. Du hast in einer Besprechung nachgefragt. Du hast eine Pause bemerkt, bevor Du völlig erschöpft warst. Solche Erfahrungen sind leicht zu übersehen, weil sie kaum spektakulär wirken. Wenn Du sie erkennst, erhält Dein Lernen eine Erinnerung. Du kannst beim nächsten Mal daran anknüpfen.

Wenn ein Gespräch schwierig war, kannst Du es an einer konkreten Stelle betrachten. Was geschah unmittelbar vor Deiner Reaktion? Welchen Satz hast Du gehört? Welche Bedeutung hast Du ihm gegeben? Was würdest Du beim nächsten Mal gerne fragen? Damit gibst Du Dir eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung. Der Rückblick wird zur Vorbereitung einer neuen Begegnung.

Es kann auch etwas geben, das Du bewusst bis morgen ruhen lassen möchtest. Du hast heute alles getan, was sinnvoll war. Der nächste Schritt braucht eine Antwort oder einen neuen Tag. Wenn Du das festhältst, kann der Abend wieder einen anderen Inhalt bekommen. Ein Gespräch, Musik, Ruhe, ein Blick aus dem Fenster. Der Abschluss einer Arbeit ist selbst eine Handlung, die Du lernen kannst.

Ein Heft, in dem Du Deinen Weg erkennst

Ein Journal kann für diese Arbeit hilfreich sein. Es darf schlicht sein. Du kannst ein Datum aufschreiben und eine Erfahrung festhalten. Was habe ich vorgehabt? Was habe ich getan? Was ist geschehen? Was habe ich daraus gelernt? Die Fragen geben einer Beobachtung eine Form, die Du später wiederfinden kannst.

Nach einigen Wochen kannst Du zurückblättern. Vielleicht bemerkst Du, dass eine Sorge, die anfangs fast jeden Eintrag bestimmt hat, inzwischen seltener auftaucht. Vielleicht siehst Du, dass Du an einer bestimmten Stelle immer wieder hängenbleibst. Beides ist wertvoll. Die Veränderung kann Dir Mut machen. Die Wiederholung kann eine Frage zeigen, mit der Du gezielt weiterarbeiten möchtest.

Du kannst auch festhalten, welche Bedingungen Dir geholfen haben. Ein Gespräch mit einer bestimmten Person. Ein ruhiger Morgen. Eine klarere Vorbereitung. So lernst Du Deine eigenen Ressourcen genauer kennen. Du kannst sie für ein neues Vorhaben bewusster nutzen, anstatt bei jeder Herausforderung so zu beginnen, als hättest Du noch nie eine bewältigt.

Dreißig Tage mit einem eigenen Anliegen

Wenn Du die Gedanken des Buches über eine längere Zeit erproben möchtest, wähle ein Anliegen, das in Deinem Alltag wirklich vorkommt. Vielleicht willst Du eine wiederkehrende Gesprächssituation verändern. Vielleicht möchtest Du ein Vorhaben beginnen, das Du lange aufgeschoben hast. Vielleicht willst Du Deine Abende so gestalten, dass das, was Dir wichtig ist, verlässlich Raum bekommt.

In den ersten Tagen kannst Du beobachten. Wann tritt die Situation auf? Wie reagierst Du gewöhnlich? Was möchtest Du daran ändern? Danach wählst Du eine kleine Handlung, die Du mehrfach ausprobieren kannst. Du sprichst eine Bitte früher aus, bereitest einen Übergang vor oder nimmst Dir einen festen Zeitpunkt für Dein Vorhaben. Die Wiederholung hilft Dir, Unterschiede zu erkennen.

Nach etwa einer Woche schaust Du auf Deine Erfahrungen. Was ist leichter geworden? Wo brauchst Du eine andere Form? Vielleicht war Dein Schritt zu groß oder zu ungenau. Vielleicht brauchst Du die Unterstützung einer weiteren Person. Du kannst die Handlung anpassen und weitergehen. Nach dreißig Tagen hast Du eine Reihe wirklicher Erfahrungen vor Dir. Sie geben Dir mehr Auskunft über Deinen Weg als eine bloße Absicht.

Ich würde am Ende dieses Zeitraums auch fragen, wie Du Dich selbst inzwischen erlebst. Kannst Du klarer sagen, was Dir wichtig ist? Hast Du an einer Stelle mehr Vertrauen in Deine Antwort? Ist ein Wunsch genauer geworden? Entwicklung zeigt sich häufig in solchen Veränderungen. Das äußere Ergebnis und die innere Erfahrung dürfen gemeinsam betrachtet werden.

Wenn Du den Faden wieder aufnimmst

Es wird Tage geben, an denen Deine Praxis kaum Platz hatte. Vielleicht war viel los. Vielleicht hast Du sie vergessen. Du kannst am nächsten passenden Augenblick wieder anfangen. Ein einzelner Tag muss wenig darüber aussagen, welche Bedeutung ein Vorhaben für Dich hat. Interessant ist, wie Du zurückkehrst.

Eine freundliche Rückkehr könnte damit beginnen, dass Du die Form kleiner machst. Ein Satz am Abend. Ein Atemzug vor einem Gespräch. Eine konkrete Handlung für den nächsten Tag. Wenn wieder mehr Raum vorhanden ist, kannst Du die Praxis erweitern. So bleibt sie mit Deinem wirklichen Leben verbunden.

Ich möchte, dass Du auf diesem Weg eine Art von Treue zu Dir selbst kennenlernst. Du nimmst Dich ernst genug, um etwas zu verändern. Du hörst Dir aufmerksam genug zu, um die passende Form dafür zu finden. Du kannst Dich an eine Entscheidung erinnern und zugleich lernen, wie Du sie besser umsetzt. Mit der Zeit entsteht daraus eine Verlässlichkeit, die Du selbst erfahren kannst.

Kapitel 21 – Die Freude, die schon da sein darf

Es kann geschehen, dass ein guter Tag erst im Rückblick gut erscheint. Während Du ihn erlebt hast, warst Du mit der nächsten Sache beschäftigt. Später erinnerst Du Dich an ein Gespräch, an das Licht auf einem Weg oder an einen Moment, in dem jemand neben Dir gelacht hat. Du merkst, dass etwas Schönes da war, und wünschst Dir vielleicht, Du hättest ihm mehr Aufmerksamkeit gegeben.

Ich finde es lohnend, diese Aufmerksamkeit zu üben. Freude muss kaum groß angekündigt werden. Manchmal ist sie leise genug, dass sie neben einer offenen Aufgabe leicht übersehen wird. Du trinkst einen Kaffee, der Dir schmeckt. Du hörst einen vertrauten Menschen an der Tür. Du bemerkst, dass eine Arbeit gelungen ist. Wenn Du einen solchen Augenblick wahrnimmst, kann er Teil Deiner Erfahrung werden, bevor der Tag weitergeht.

Das Gute erkennen

Dankbarkeit beginnt für mich mit dem Erkennen. Etwas ist da, das mein Leben trägt oder bereichert. Ein Mensch hat mir Zeit gegeben. Eine Fähigkeit steht mir zur Verfügung. Ich kann heute etwas tun, das mir früher schwerfiel. Wenn ich das wahrnehme, verändert sich die Zusammensetzung meines Blicks auf den Tag. Die offenen Dinge bleiben erkennbar. Das Vorhandene bekommt ebenfalls Gewicht.

Vielleicht fällt Dir gerade wenig ein, wofür Du dankbar bist. Du kannst bei einer sehr kleinen Beobachtung beginnen. Was hat heute einen Augenblick leichter gemacht? Hat jemand Dir eine Tür aufgehalten, eine Frage beantwortet, etwas erklärt? Gab es einen Ort, an dem Du kurz Ruhe hattest? Manchmal führt eine kleine Erinnerung zu einer weiteren. Der Tag wird vielschichtiger, sobald Du genauer hinschaust.

Es kann auch etwas sein, das Du selbst ermöglicht hast. Du hast rechtzeitig angefangen und dadurch einen ruhigen Übergang gehabt. Du hast einen Menschen angerufen und Dich über das Gespräch gefreut. Du hast eine Aufgabe zu Ende gebracht. Dankbarkeit kann deshalb auch mit Anerkennung für den eigenen Einsatz verbunden sein. Du siehst, was Du getan hast und was dadurch möglich wurde.

Freude mit jemandem teilen

Wenn Du einem Menschen konkret sagst, worüber Du Dich gefreut hast, kann er seine Wirkung auf Dich erkennen. „Als Du gestern nachgefragt hast, habe ich gemerkt, wie gut Du mir zugehört hast.“ Ein solcher Satz gibt mehr als eine allgemeine Freundlichkeit. Er zeigt eine Verbindung zwischen seiner Handlung und Deiner Erfahrung. Vielleicht wusste er gar nicht, wie wichtig Dir diese Nachfrage war.

In Beziehungen kann sich dadurch etwas verändern. Menschen erfahren, was dem anderen guttut. Eine kleine Gewohnheit erhält Bedeutung. Ein Gespräch, das sonst nur die offenen Aufgaben behandelt hätte, enthält plötzlich auch die Erinnerung an etwas Gelungenes. Das kann eine Beziehung wärmer machen, weil beide mehr von dem sehen, was sie einander bereits geben.

Ich mag daran, dass Freude beim Teilen eine neue Gestalt bekommt. Du erinnerst Dich an einen Augenblick, während Du davon erzählst. Der andere hört, weshalb er Dir etwas bedeutet. Vielleicht erinnert er sich ebenfalls. Für einen Moment lebt die Erfahrung zwischen euch weiter. Darin sehe ich einen sehr einfachen Ausdruck von Fülle.

Die Erlaubnis, einen Erfolg zu erleben

Manchmal steht zwischen einem gelungenen Ergebnis und der Freude daran ein neuer Anspruch. Du hast etwas geschafft und denkst sofort daran, dass es noch besser ginge. Der Blick nach vorn kann wertvoll sein. Du kannst ihm einen Platz geben und zugleich den Abschluss würdigen. Eine Sache ist heute gelungen. Dafür haben Menschen gearbeitet. Dafür hast Du etwas eingesetzt.

Es kann helfen, einen Abschluss sichtbar zu machen. Du schaust Dir das fertige Ergebnis an. Du setzt Dich mit den Beteiligten zusammen und fragst, worauf jeder besonders stolz ist. Du gehst nach einer intensiven Woche an einen Ort, an dem Du gern bist. Die Form darf zu Dir passen. Sie gibt dem Erreichten einen Moment, in dem es als Teil Deines Lebens ankommt.

Auch bei einem langen Vorhaben gibt es solche Zwischenabschlüsse. Ein Gespräch hat stattgefunden. Eine erste Version ist fertig. Du hast etwas gelernt, das vorher offen war. Wenn Du diese Stellen erkennst, bekommt Entwicklung einen Rhythmus. Du gehst weiter und kannst unterwegs erfahren, dass Dein Einsatz bereits Wirkung hat.

Staunen als eine Weise, anwesend zu sein

In meinen Gedanken zum Sein hat das Staunen einen besonderen Platz. Es ist möglich, etwas Vertrautes für einen Moment neu zu sehen. Ein Baum, an dem Du täglich vorbeigehst. Die Hände eines Menschen, der eine Arbeit gut kann. Ein Kind, das eine Frage stellt, auf die Du spontan keine Antwort hast. In solchen Augenblicken wird die Welt wieder etwas größer als das Bild, das Du bereits von ihr hattest.

Staunen kann auch Deine Beziehung zu Dir selbst betreffen. Vielleicht entdeckst Du, dass Du in einer Situation ruhiger geblieben bist, als Du erwartet hättest. Vielleicht bemerkst Du eine Fähigkeit, die Du lange wenig genutzt hast. Vielleicht gelingt Dir ein Satz, der etwas Wesentliches ausdrückt. Wenn Du das wahrnimmst, kann Neugier auf den Menschen entstehen, der Du noch werden kannst.

Ich möchte diese Offenheit gern bewahren. Sie verbindet für mich Spiritualität mit Freude. Ich bin Teil eines Lebens, das sich fortwährend zeigt und verändert. Ich kann lernen, gestalten und mich zugleich überraschen lassen. Es gibt mehr wahrzunehmen, als in meiner nächsten Aufgabe steht.

Vielleicht nimmst Du heute einen guten Augenblick bewusst mit. Lass ihn einige Sekunden länger da sein. Schau hin, höre zu, koste ihn aus. Wenn ein anderer Mensch daran beteiligt ist, kannst Du es ihm sagen. Auf diese Weise wird Glück zu etwas, das Du im eigenen Leben früher wiedererkennst.

Kapitel 22 – Das Leben als schöpferisches Spiel

Wenn ein Kind in einem Spiel ganz aufgeht, kann man eine besondere Form von Ernsthaftigkeit beobachten. Es richtet Dinge sorgfältig her, erklärt Regeln und beginnt noch einmal, wenn etwas anders werden soll. Ein Bauwerk fällt um. Das Kind schaut es an, nimmt einen Stein und baut weiter. Die Freude liegt auch darin, herauszufinden, was möglich ist. Wenn andere dazukommen, wird verhandelt, wie das gemeinsame Spiel aussehen soll.

Dieses Bild begleitet meinen Gedanken von einem freien Leben. Wir können uns Ziele setzen, etwas lernen und mit ganzer Aufmerksamkeit handeln. Dabei können wir beweglich genug bleiben, um unsere Vorstellung zu verändern, wenn die Erfahrung uns etwas Neues zeigt. Das Spiel ist schöpferisch, weil aus dem eigenen Tun etwas entsteht, das vorher nur als Möglichkeit da war.

Welche Regeln gelten in Deiner Welt?

Viele Regeln unseres Alltags sind ausgesprochen. Ein Termin beginnt um eine bestimmte Uhrzeit. Eine Vereinbarung legt fest, wer etwas übernimmt. Andere Regeln leben in unseren Erwartungen. Ich muss sofort antworten. Ich darf erst zufrieden sein, wenn alles erledigt ist. Wenn ich Hilfe brauche, habe ich es allein nicht gut genug gemacht. Solche Sätze können das Leben stark bestimmen, auch wenn niemand sie ausdrücklich vereinbart hat.

Du kannst eine dieser inneren Regeln einmal aufschreiben. Frage Dich, wo sie Dir hilft und wo sie Deinen Spielraum enger macht. Vielleicht ist schnelle Erreichbarkeit in einem bestimmten Teil Deiner Arbeit wichtig. Für einen anderen Teil könnte eine verlässliche Antwort am nächsten Tag vollkommen genügen. Wenn Du das erkennst, kannst Du die Regel genauer fassen. Du entscheidest dann bewusster, wann Du welche Verbindlichkeit leben möchtest.

Dasselbe gilt für die Regeln, mit denen Du Deinen Erfolg beurteilst. Vielleicht hast Du lange nur ein fertiges Ergebnis zählen lassen. Im Lernen kannst Du zusätzlich würdigen, dass Du eine schwierige Stelle verstanden hast. Vielleicht hast Du eine Aufgabe erstmals an jemanden übergeben und dabei gemerkt, was Du besser erklären musst. Auch darin liegt ein Fortschritt. Ein weiterer Maßstab kann Dir helfen, den Wert dieser Erfahrung zu sehen.

Eine Erfahrung machen, die Du noch nicht kennst

Wenn Du ein neues Spiel lernst, kennst Du anfangs die Möglichkeiten kaum. Du probierst etwas aus und bemerkst, welche Wirkung es hat. Mit der Zeit erkennst Du Zusammenhänge. Du wirst freier in Deinen Entscheidungen, weil Du mehr vom Geschehen verstehst. Diese Bereitschaft zum Lernen kann auch im Alltag wertvoll sein.

Vielleicht möchtest Du in einem Gespräch anders reagieren. Du kannst Dir eine einzige Veränderung vornehmen. Du fragst nach, bevor Du antwortest. Oder Du nennst Deinen Wunsch in einem Satz, bevor Du ihn erklärst. Danach siehst Du, was geschieht. Vielleicht kommt das Gespräch schneller zum Kern. Vielleicht zeigt sich eine Frage, die bisher verborgen war. Der Versuch liefert Dir eine Erfahrung, auf der Du aufbauen kannst.

Ein spielerischer Blick kann dabei Druck lösen. Du darfst eine Form finden, die zu Dir passt. Du kannst eine Idee verwerfen und eine andere ausprobieren. Du kannst lachen, wenn etwas unbeholfen beginnt. Gerade Humor kann in einer angespannten Situation einen kleinen Raum öffnen. Zwei Menschen merken, dass sie sich an einer Nebensache festgebissen haben, und können wieder auf das schauen, worum es ihnen eigentlich ging.

Ich mag den warmen Humor, der Menschen einschließt. Das Lachen über eine eigene übergroße Erwartung. Den liebevollen Blick auf eine Gewohnheit, die man eben wiedererkannt hat. Die Erleichterung, wenn man feststellt, dass das Leben an dieser Stelle etwas beweglicher ist, als man es sich vorgestellt hatte. Solche Augenblicke können einer Entwicklung Leichtigkeit geben.

Was Du in die gemeinsame Welt einbringst

Ein Spiel verändert sich, wenn andere Menschen beteiligt sind. Du erfährst, dass ihre Vorstellungen eine eigene Richtung haben. Ihr könnt etwas schaffen, auf das keiner allein gekommen wäre. Dafür braucht es Verständigung. Welche Idee interessiert uns? Was kann jeder beitragen? Was machen wir, wenn wir unterschiedliche Vorstellungen haben?

In einem Unternehmen, einer Familie oder einer Freundschaft sind diese Fragen sehr konkret. Eine Person hat eine Idee, eine andere kennt einen Weg, sie umzusetzen. Jemand bemerkt eine Schwierigkeit, die bisher kaum gesehen wurde. Wenn alle diese Beiträge willkommen sind, wird das Vorhaben genauer. Der Raum für Kreativität wächst durch die Bereitschaft, einander ernst zu nehmen.

Für mich verbindet sich darin das Zentrum des eigenen Universums mit der Erfahrung von Einheit. Ich bringe meine Sicht ein und weiß, dass andere aus einer eigenen Mitte schauen. Aus unserem Austausch entsteht eine gemeinsame Wirklichkeit. Wir treffen Vereinbarungen, schaffen Gewohnheiten und geben einander Möglichkeiten. In dieser Welt können wir lernen, wie sich Freiheit und Verbundenheit gemeinsam leben lassen.

Wann ein Spiel sich verändert

Es gibt Lebensabschnitte, in denen ein vertrauter Rahmen seine Bedeutung verliert. Eine Aufgabe ist abgeschlossen. Ein Kind wird selbstständig. Eine Arbeit entwickelt sich in eine Richtung, die kaum noch zu den eigenen Vorstellungen passt. Dann kann die Frage entstehen, welches Spiel man als Nächstes spielen möchte und welche Erfahrungen man mitnimmt.

Mein beruflicher Wechsel ist ein Beispiel dafür, dass eine frühere Erfahrung in einem neuen Zusammenhang weiterwirken kann. Kommunikation, das Entwickeln von Ideen und die Zusammenarbeit mit Menschen haben mich in verschiedenen Tätigkeiten begleitet. Die Form hat sich verändert. Ein Teil meiner Fähigkeiten ist mitgewachsen. Wenn ich heute andere in ihrer Entwicklung begleite, ist auch diese Erfahrung darin enthalten.

Vielleicht gibt es in Deinem Leben ebenfalls etwas, das sich durch verschiedene Abschnitte zieht. Die Freude am Gestalten. Die Fähigkeit, Menschen zusammenzubringen. Das Interesse, Dinge zu verstehen. Wenn Du diese Verbindung erkennst, kann ein neuer Abschnitt weniger fremd wirken. Du weißt, was Du hineintragen möchtest, auch wenn vieles noch offen ist.

Die Freude an der eigenen Beteiligung

Am Gedanken vom schöpferischen Spiel gefällt mir besonders, dass er zum Mitmachen einlädt. Du kannst Dich fragen, welche Erfahrung Du machen möchtest, und eine erste Form dafür finden. Du kannst andere einladen, etwas mit Dir auszuprobieren. Du kannst auf das antworten, was dabei entsteht. In dieser Beteiligung erfährst Du Deine Wirksamkeit.

Vielleicht wird ein Vorhaben kleiner, als Du zuerst gedacht hast, und passt gerade dadurch gut in Dein Leben. Vielleicht wird es mit anderen gemeinsam größer. Vielleicht entdeckst Du unterwegs, dass eine ganz andere Frage Dich begeistert. Die Beweglichkeit Deiner Antwort gehört zu Deiner Freiheit.

Du darfst Dein Leben ernst nehmen und Freude an seinem Gestalten haben. Du darfst sorgfältig handeln und trotzdem lachen. Du darfst etwas lernen, das keinen anderen Zweck hat, als Dich lebendig fühlen zu lassen. In dieser Erlaubnis kann ein Raum aufgehen, in dem Deine Möglichkeiten wieder größer werden.

Kapitel 23 – Mit anderen Menschen weitergehen

Ein Mensch kann viel in der Stille erkennen und anschließend im Gespräch bemerken, welche Worte dafür fehlen. Jemand kann eine Sache allein sorgfältig durchdenken und durch eine einzige Frage eine neue Möglichkeit sehen. Diese Erfahrung ist mir wichtig. Persönliche Entwicklung bekommt eine besondere Qualität, wenn sie in Beziehung treten darf.

Seit meiner Jugend beschäftigt mich die Frage, wie ein freies Leben aussehen kann und wie Menschen ihre Möglichkeiten entfalten. Über die Jahre ist daraus die Freude entstanden, andere auf ihrem Weg zu begleiten. Mich interessiert, wo jemand tatsächlich steht. Was ihn bewegt. Was er schon versucht hat. Welche Fähigkeiten und Erfahrungen vorhanden sind. Und welche Frage jetzt so wichtig ist, dass es sich lohnt, gemeinsam bei ihr zu bleiben.

Ein Gespräch, in dem Du vorkommst

Vielleicht kennst Du Gespräche, nach denen Du Dich klarer fühlst. Die andere Person hat Dir zugehört, ohne sofort mit einer fertigen Erklärung zu kommen. Sie hat an einer Stelle nachgefragt, an der Du selbst schnell weitergeredet hättest. Du hast beim Antworten etwas ausgesprochen, das vorher nur undeutlich da war. Anschließend wusstest Du genauer, was Dir wichtig ist.

So ein Gespräch kann einen Anfang bilden. Es gibt Deinem Anliegen Form. Ein guter Begleiter kann mit Dir prüfen, welche Teile zusammengehören und wo sich verschiedene Fragen vermischen. Vielleicht sagst Du zunächst, dass Du Deine Arbeit verändern möchtest. Im Gespräch wird deutlich, dass Dir vor allem Gestaltungsspielraum fehlt. Oder Du sprichst von einem Konflikt und erkennst, dass eine bestimmte Bitte bislang kaum ausgesprochen wurde. Je genauer das Anliegen wird, desto passender lässt sich daran arbeiten.

Ich möchte dabei die Ressourcen eines Menschen sehen. Die Situationen, in denen er bereits frei, klar oder mutig gehandelt hat. Die Erfahrung, auf die er sich stützen kann. Manchmal ist eine Fähigkeit in einem Bereich längst vorhanden und in einem anderen noch wenig zugänglich. Wer beruflich gut verhandelt, kann lernen, einen privaten Wunsch ebenfalls klar zu sagen. Wer anderen geduldig etwas erklärt, kann einen ähnlichen Ton im Umgang mit sich selbst finden.

Wie Unterstützung zu Eigenständigkeit beiträgt

In einer guten Zusammenarbeit kannst Du entdecken, welche Fragen Du Dir später selbst stellen möchtest. Du lernst, Deine Ausgangslage genauer zu beschreiben und Deine nächsten Schritte so zu wählen, dass Du sie im Alltag erproben kannst. Nach einer Erfahrung kannst Du zurückkommen und gemeinsam ansehen, was sich gezeigt hat. Die Arbeit bewegt sich zwischen Verstehen und Anwenden.

Vielleicht hilft Dir eine andere Sicht auf einen vertrauten Ablauf. Vielleicht ein Werkzeug, mit dem Du Deine Aufmerksamkeit lenken kannst. Vielleicht brauchst Du vor allem einen verlässlichen Rahmen, in dem Dein Anliegen regelmäßig Platz hat. Menschen bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Deshalb interessiert mich, was für Dich tatsächlich hilfreich ist und wie Du es in Deinem Leben verwenden möchtest.

Eine Begleitung kann auch dazu beitragen, Dein Vorhaben in einer angemessenen Größe zu halten. Wer etwas verändern möchte, setzt sich manchmal unter hohen Druck. Ein Gespräch kann zeigen, welcher Schritt jetzt die größte Klarheit bringt. Vielleicht ist es ein Telefonat, eine Entscheidung oder ein kleiner Versuch. Du kannst anschließend genauer beurteilen, was als Nächstes sinnvoll ist.

Eine Gemeinschaft, in der Entwicklung Platz hat

Neben der persönlichen Begleitung kann der Austausch mit anderen Menschen viel bewegen. Du hörst, wie jemand mit einer Frage umgeht, die Dir vertraut ist. Du erkennst Unterschiede, die Deine eigene Sicht erweitern. Du kannst erzählen, was Du versucht hast, und eine Rückmeldung bekommen. Dabei kann eine Erfahrung von Zugehörigkeit entstehen, die Deinen eigenen Weg unterstützt.

Ich wünsche mir ein Miteinander, in dem Menschen ihre Stärken einbringen und zugleich lernen dürfen. In dem ein ehrliches Anliegen willkommen ist. In dem wir einander zuhören und die Verantwortung für unsere eigenen Entscheidungen behalten. Eine solche Gemeinschaft entsteht durch das, was Menschen konkret miteinander tun. Sie geben Raum, halten Zusagen, fragen nach und teilen Erfahrungen.

Das kann im Kleinen beginnen. Zwei Menschen verabreden sich, nach einigen Wochen über ihr Vorhaben zu sprechen. Eine Gruppe liest einen Text und berichtet, welche Gedanken sie im Alltag ausprobiert hat. Jemand erklärt eine Fähigkeit, von der andere profitieren. Es braucht dafür Menschen, die sich wirklich interessieren und bereit sind, an der Erfahrung der anderen teilzunehmen.

Meine Einladung an Dich

Wenn Du Dich in diesem Buch wiederfindest, kannst Du den Weg mit meinen weiteren Texten, Impulsen und Kursen fortsetzen. Unter „Erfolgreich frei sein“ verbinde ich die Beschäftigung mit Bewusstsein und innerer Freiheit mit Fragen der persönlichen und unternehmerischen Entwicklung. Du kannst Dich einem Thema in Deinem eigenen Tempo nähern und schauen, was in Deinem Leben daraus entsteht.

Ich empfehle Dir, zunächst mit dem geführten Einstieg oder einem anderen meiner Online-Programme zu beginnen. So kannst Du in Ruhe kennenlernen, wie ich arbeite, und prüfen, was Dich anspricht. Wenn Du ein persönliches Anliegen hast, für das Du Dir ein Gespräch wünschst, kannst Du auch direkt Kontakt aufnehmen. Schreibe mir, wo Du gerade stehst, was Du verändern möchtest und was Du Dir von einer Begleitung erhoffst. Ein paar ehrliche Sätze reichen, um einen Austausch zu beginnen.

Mich interessiert der Mensch hinter diesen Sätzen. Welche Vorstellung hast Du von einem Leben, das Dir entspricht? Wo spürst Du bereits Kraft? Wo fehlt Dir im Moment eine klare Richtung? Was wäre eine Veränderung, an der Du in Deinem Alltag merken würdest, dass sich etwas bewegt? Mit solchen Fragen können wir konkret werden.

Du findest meine Texte und Angebote auf erfolgreichfreisein.de. Wenn Du direkt Kontakt aufnehmen möchtest, kannst Du an kontakt@steffen-scherer.de schreiben. Ich freue mich über Menschen, die bereit sind, ihr eigenes Leben genauer anzusehen und ihren Möglichkeiten eine Gestalt zu geben.

Kapitel 24 – Was durch Dich in die Welt kommt

Wenn ein Mensch Dir wirklich zuhört, kann etwas von dieser Erfahrung lange bleiben. Du erinnerst Dich vielleicht Jahre später an einen Satz, an eine Frage oder daran, dass jemand Zeit hatte. Die andere Person weiß womöglich kaum, welche Bedeutung die Begegnung für Dich bekommen hat. Sie war an einem gewöhnlichen Tag aufmerksam. Für Dich ist daraus etwas geworden, das Dich weiter begleitet.

Ich denke gern an solche Wirkungen, wenn ich über Erfolg spreche. Manches davon lässt sich gut sehen. Ein Unternehmen entsteht, ein Buch wird geschrieben, ein Vorhaben gelingt. Anderes wirkt leiser. Ein Kind erlebt, wie Erwachsene einen Konflikt klären. Ein Kollege erfährt, dass seine Idee willkommen ist. Ein Mensch traut sich nach einem Gespräch wieder zu, einen nächsten Schritt zu gehen. Das Leben bekommt durch unsere Anwesenheit eine bestimmte Qualität.

Dein Einfluss hat viele Formen

Du musst nicht jeden Tag etwas Außergewöhnliches tun, um einen Beitrag zu leisten. Deine Art, mit jemandem zu sprechen, kann einen Unterschied machen. Deine Verlässlichkeit kann anderen Raum geben. Deine Bereitschaft, etwas zu lernen, kann eine Zusammenarbeit verändern. Wenn Du genauer erkennst, welche Wirkung Du haben möchtest, kannst Du in den gewöhnlichen Begegnungen Deines Lebens dafür sorgen.

Vielleicht ist es Dir wichtig, dass Menschen sich in Deiner Nähe ernst genommen fühlen. Dann kannst Du prüfen, wie Du mit einer Frage umgehst, deren Antwort für Dich längst klar ist. Vielleicht ist es Dir wichtig, dass Deine Familie Deine Freude am Leben erlebt. Dann kannst Du schauen, wann Ihr gemeinsam etwas tut, auf das Du Dich wirklich einlässt. Vielleicht möchtest Du eine Arbeit hinterlassen, die anderen nützt. Dann kannst Du Dich fragen, für wen sie verständlich und zugänglich sein soll.

Diese Fragen verbinden das große Bild mit dem nächsten Tag. Ein Wert gewinnt Gestalt, wenn Du ihn in einer Situation ausdrückst. Eine Haltung wird erkennbar, wenn ein anderer Mensch sie in Deiner Handlung erfahren kann. So kann aus persönlicher Entwicklung eine Wirkung entstehen, die über Dich hinausreicht.

Die Person, die Du heute sein kannst

Manchmal stellen wir uns das spätere eigene Leben so vollkommen vor, dass wir dem heutigen Menschen darin wenig zutrauen. Irgendwann werde ich ruhig genug sein, um zuzuhören. Irgendwann werde ich erfolgreich genug sein, um großzügig zu sein. Irgendwann werde ich mich gut genug kennen, um klar zu sagen, was ich möchte. Es kann hilfreich sein, nach einer heutigen Form dieser Eigenschaften zu suchen.

Du kannst einem Menschen in einem Gespräch aufmerksam zuhören. Du kannst etwas teilen, das Du bereits hast. Du kannst einen Wunsch in einer überschaubaren Situation klar äußern. Vielleicht gelingt es unvollkommen. Es ist trotzdem eine wirkliche Erfahrung. Du wirst anschließend mehr darüber wissen, wie Du diese Qualität leben kannst.

Mara hat ihre Arbeit neu gestaltet, weil sie genauer gefragt und klarer verabredet hat. Daniel hat einen Teil seines Lebens wiederentdeckt, indem er einen Zettel mitgenommen, eine Gitarre ausgepackt und eine Verabredung getroffen hat. Ihre Geschichten zeigen unterschiedliche Bewegungen. Gemeinsam ist ihnen, dass eine Vorstellung in eine Handlung überging und die Handlung eine Erfahrung ermöglichte. Von dort aus konnten sie weitergehen.

Dein eigener Weg wird andere Einzelheiten haben. Andere Beziehungen, andere Möglichkeiten, andere Fragen. Was Du aus diesem Buch mitnimmst, darf deshalb Deine Form annehmen. Vielleicht ist es die Erinnerung, vor einer Entscheidung einen Moment bei Dir anzukommen. Vielleicht eine neue Art, über Erfolg nachzudenken. Vielleicht die Erfahrung, dass Du Dich in einer alten Rolle wiederfinden und dennoch mehr von Dir entdecken kannst.

Ein Leben, das Du bewohnst

Ich wünsche Dir ein Leben, in dem Du Deine Erfolge erleben kannst. In dem Du Dich für etwas einsetzt, das Dir etwas bedeutet, und Zeit hast, wahrzunehmen, was dadurch entsteht. Ein Leben, in dem Deine Beziehungen Raum für Ehrlichkeit haben und in dem Du die Verbindung zu Dir selbst immer wiederfindest.

Vielleicht wird dieses Leben an manchen Stellen ganz anders aussehen als Deine heutige Vorstellung davon. Das gehört zu seiner Lebendigkeit. Du wirst Menschen begegnen, die Deinen Blick erweitern. Du wirst Dinge lernen, deren Bedeutung Du heute kaum ahnst. Du wirst vielleicht entdecken, dass eine Fähigkeit, die Dir selbstverständlich erschien, für jemand anderen wertvoll ist. In all dem kannst Du Dir selbst näherkommen.

Für mich ist die Quelle dabei ein innerer Bezugspunkt. Die Erinnerung, dass ich zum Leben gehöre und ihm aus meiner eigenen Mitte begegnen kann. Wenn ich still werde, kann ich wieder hören, welche Frage wirklich ansteht. Wenn ich handle, kann etwas von dieser Klarheit in die Welt kommen. Wenn ich mit anderen in Beziehung trete, kann aus verschiedenen Wegen ein gemeinsames Stück Wirklichkeit entstehen.

Wenn die Frage nach dem Sinn leise wird

Die Frage nach dem Sinn taucht oft in Übergängen auf. Eine Aufgabe ist abgeschlossen. Eine Rolle verändert sich. Etwas, das lange wichtig war, trägt plötzlich weniger. Man schaut auf die eigene Zeit und fragt, wofür sie jetzt stehen soll. Es kann sein, dass die alte Antwort noch verständlich ist und dennoch kaum noch Kraft gibt. Dann beginnt eine Suche, die sich selten in einem einzigen Satz erledigt.

Ich möchte dem Sinn dabei etwas Zeit lassen. Er kann sich im Tun zeigen. Du begleitest jemanden, erklärst etwas, stellst etwas her und merkst hinterher, dass diese Stunden Bedeutung für Dich hatten. Vielleicht kannst Du zunächst nur sagen, dass Du Dich lebendig und beteiligt gefühlt hast. Wenn Du auf mehrere solcher Erfahrungen schaust, erkennst Du möglicherweise eine Verbindung. Etwas an dieser Art von Beitrag entspricht Dir.

Manchmal zeigt sich Sinn auch darin, was Du vermisst. Du hast eine Fähigkeit lange kaum eingesetzt. Du hast eine Beziehung zu wenig gepflegt. Du bist mit Dingen beschäftigt, deren Wert für Dich schwer erkennbar geworden ist. Die Unzufriedenheit kann auf eine Frage hinweisen, die Du ernst nehmen möchtest. Welche Art von Erfahrung soll in meinem Leben wieder vorkommen? Was würde ich gern geben? Mit wem möchte ich etwas teilen?

In meinem eigenen Weg ziehen sich Kommunikation und Entwicklung durch verschiedene Tätigkeiten. Ein Gedanke soll verständlich werden. Eine Vorstellung soll eine Form erhalten. Ein Mensch soll erkennen können, welche Möglichkeiten vor ihm liegen. Wenn ich diese Verbindung sehe, erkenne ich etwas vom Sinn meiner Arbeit. Er liegt in der Wirkung, die sie im Leben anderer haben kann, und in der Freude, selbst daran teilzunehmen.

Endlichkeit und die Kostbarkeit eines Tages

Es kann unseren Blick verändern, wenn wir uns bewusst machen, dass eine Gelegenheit ihre Zeit hat. Ein Kind wächst. Menschen ziehen um. Eine gemeinsame Arbeit endet. Manches, was heute selbstverständlich erscheint, wird später zu einer Erinnerung. Wenn ich das wahrnehme, kann eine gewöhnliche Begegnung mehr Gewicht bekommen.

Vielleicht sitzt ein Mensch am Tisch, dessen Stimme Du seit vielen Jahren kennst. Du könntest noch einmal nach einer Geschichte fragen, die er manchmal erwähnt. Vielleicht fällt Dir auf, dass Du vieles aus seinem Leben bisher nur in Umrissen kennst. Wenn Du fragst und zuhörst, wird aus einem alltäglichen Abend eine Begegnung, die etwas bewahrt. Die Frage braucht kaum eine besondere Vorbereitung. Sie braucht Deine Anwesenheit.

Auch ein eigener Wunsch kann eine solche zeitliche Qualität haben. Du möchtest eine Sache lernen, einen Ort sehen oder mit jemandem etwas unternehmen. Wenn Du ihn immer wieder verschiebst, lohnt sich die Frage, welche Voraussetzung wirklich noch fehlt. Vielleicht gibt es eine kleinere Form, die schon jetzt möglich ist. Vielleicht braucht es eine klare Verabredung für später. Die Anerkennung der eigenen Zeit kann einen Wunsch aus der Unbestimmtheit holen.

Für mich liegt darin eine warme Dringlichkeit. Ich möchte die Tage wahrnehmen, die ich habe. Ich möchte Menschen sagen, wenn sie mir wichtig sind. Ich möchte einer Idee Raum geben, solange sie in mir lebendig ist. Wenn ich so auf die Zeit schaue, bekomme ich leichter ein Gefühl dafür, welche Aufgabe heute wirklich zählt.

Was bleiben darf

Ein Mensch hinterlässt Spuren auf viele Arten. Manche sind sichtbar, andere leben in Menschen weiter. Du hast jemandem etwas gezeigt, und er verwendet es Jahre später. Du hast in einer schwierigen Situation ruhig zugehört, und jemand erinnert sich daran, wenn er selbst einem anderen zuhört. Du hast ein Vorhaben begonnen, an dem später weitere Menschen mitarbeiten.

Diese Wirkungen kann man selten vollständig überblicken. Das kann etwas Befreiendes haben. Du kannst Deine Aufgabe sorgfältig tun und darauf vertrauen, dass ein Teil ihrer Bedeutung sich erst in den Begegnungen mit anderen entfaltet. Du gibst etwas in die Welt, und andere Menschen geben ihm in ihrem Leben eine eigene Gestalt.

Ich wünsche mir, dass aus meinen Gedanken etwas entsteht, das Menschen tatsächlich verwenden können. Ein klarerer Blick, eine freundlichere Beziehung zu sich selbst, ein mutigeres Gespräch. Vielleicht wird jemand durch einen Satz in diesem Buch an eine Möglichkeit erinnert, die er längst in sich getragen hat. Dann gehört der weitere Weg ihm. Das freut mich an der Vorstellung, Impulse zu geben.

Du kannst Dich ebenfalls fragen, welche Spur Du gern legen möchtest. Vielleicht ist es ein bestimmter Umgangston in Deiner Familie. Eine gute Zusammenarbeit. Eine Arbeit, die etwas verständlich macht. Ein Ort, an dem andere gern sind. Wenn Du die Spur kennst, kannst Du sie in einer kleinen Handlung beginnen. Ein Lebenssinn darf sich auf diese Weise allmählich zeigen, im Zusammenkommen vieler bewusst gelebter Tage.

Deine nächste wirkliche Stunde

Vielleicht endet Deine Lektüre gerade an einem ruhigen Abend. Vielleicht liest Du die letzten Seiten unterwegs und kommst gleich irgendwo an. Was vor Dir liegt, ist eine Stunde Deines Lebens. Du kannst ihr eine kleine bewusste Form geben. Ein Gespräch beginnen, eine Nachricht schreiben, eine Aufgabe abschließen oder Dich einem Menschen zuwenden, der neben Dir ist.

Wenn Du noch unsicher bist, kannst Du Dich fragen, welche Handlung Deinem Anliegen heute am nächsten kommt. Vielleicht möchtest Du zunächst etwas klären. Vielleicht weißt Du längst, wen Du

anrufen willst. Vielleicht brauchst Du einen Moment, um das Gelesene nachklingen zu lassen und einen Satz aufzuschreiben, der für Dich bleibt. Jede dieser Handlungen kann ein Anfang sein, wenn Du sie bewusst wählst.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil mich die Möglichkeiten eines Menschen interessieren. Was in ihm lebendig wird, wenn er sich selbst ernst nimmt. Wie er eine Entscheidung trifft, die zu ihm passt. Wie er nach einer schwierigen Zeit wieder einen eigenen Weg erkennt. Wie er Erfolg und Freiheit so gestaltet, dass auch Freude und Liebe darin Platz haben.

Wenn etwas davon Dich erreicht hat, freue ich mich. Du kannst die Gedanken mitnehmen, sie im Alltag prüfen und mit Deiner Erfahrung weiterentwickeln. Und wenn Du Dir dabei Begleitung wünschst, freue ich mich, von Dir zu hören.

Dein Leben ist jetzt da. Du bist darin mit Deiner Geschichte, Deiner Wahrnehmung und Deinen Möglichkeiten anwesend. Ich wünsche Dir den Mut, diese Möglichkeiten zu entdecken, die Geduld, ihnen Form zu geben, und die Freude, Dich auf Deinem Weg immer wieder selbst zu erkennen.

Steffen Scherer

Nachwort – Wenn Du diesen Weg jetzt wirklich gehen willst

Wenn Du dieses Buch nicht nur gelesen, sondern an entscheidenden Stellen wirklich auf Dich bezogen hast, weißt Du: Es geht nicht um eine Sammlung guter Gedanken, sondern um Dein tatsächliches Leben. Darum, wie klar Du führen, wie wahr Du leben und wie bewusst Du mit Geld, Energie, Beziehung, Fokus, Würde und gelebter Spiritualität umgehen willst.

Vielleicht ist Dir beim Lesen deutlicher geworden, dass Dein Business präziser gebaut werden muss. Vielleicht spürst Du, dass Dein Verhältnis zu Geld ein neues Niveau von Ordnung, Ruhe und innerer Selbstverständlichkeit braucht. Vielleicht ist in Deinen Beziehungen mehr Wahrheit fällig, mehr Klarheit, mehr Würde. Vielleicht ist Dir klar geworden, dass Deine Energie noch immer zu oft in alten Mustern, falschen Loyalitäten, unnötiger Reizoffenheit oder innerer Zersplitterung gebunden bleibt.

Vielleicht hast Du auch gemerkt, dass Du nicht noch mehr lose Informationen brauchst, sondern etwas anderes: Führung, Spiegelung, Verdichtung und die ernsthafte Übersetzung von Erkenntnis in gelebte Wirklichkeit. Wenn das wahr ist, dann solltest Du diesen Weg nicht weiter in denselben Schleifen drehen.

Ich begleite Menschen dabei, Business, Geld, Freiheit, Struktur, Beziehung, Bewusstsein und gelebte Spiritualität nicht länger als voneinander getrennte Themen zu behandeln, sondern sie zu einer stimmigen, kraftvollen und tragfähigen Lebensarchitektur zusammenzuführen. Nicht oberflächlich, nicht als bloßes Motivationsformat und nicht als Sammlung schöner Gedanken ohne Konsequenz, sondern als ernsthafte, vollständige Entwicklung.

Es geht dabei nicht darum, Abhängigkeit zu erzeugen. Es geht darum, unnötige Schleifen zu beenden, Klarheit zu gewinnen, wo bislang Unschärfe war, Richtung zu finden, wo Energie zerstreut wurde, und Wahrheit in Form zu bringen, wo sie bisher nur innerlich bekannt war.

Schritt für Schritt entsteht daraus ein Leben, das nicht nur funktioniert, sondern Deinem wirklichen Maß entspricht. Ein Leben, in dem Du klarer entscheidest, würdevoller führst, Geld bewusster hältst, Beziehungen wahrhaftiger lebst, Deine Energie präziser steuerst und Dein Leben nicht länger nur organisierst, sondern bewusst erschaffst.

Wenn Du ernsthaft prüfen willst, ob eine Begleitung auf diesem Weg für Dich stimmig ist, empfehle ich Dir, zunächst einen echten Eindruck von meiner Arbeit zu gewinnen. Sieh Dir ein, zwei oder drei meiner Online-Programme in Ruhe an. Nicht oberflächlich, nicht nebenbei, sondern so, dass Du wirklich prüfen kannst, ob Du Dich in der Art, wie ich denke, arbeite, führe und Entwicklung verstehe, wiederfindest. Ob die Tiefe stimmt. Ob die Klarheit stimmt. Ob die Verbindung von Struktur, Bewusstsein, Freiheit, Verantwortung und gelebter Realität für Dich wirklich trägt.

Nimm Dir nach diesem ersten Eindruck bewusst Zeit für die Entscheidung, ob Du diesen Weg vertiefen willst.

Wenn diese Grundlage für Dich stimmig ist, kannst Du Kontakt aufnehmen und den nächsten Schritt prüfen. Du kannst Dich auch direkt mit einem persönlichen Anliegen an mich wenden, wenn Du das möchtest. Nicht aus bloßer Neugier oder als vage Idee für irgendwann, sondern mit Klarheit, Ernsthaftigkeit und der Bereitschaft, Entwicklung nicht nur interessant zu finden, sondern wirklich zu leben.

Ernsthafte Begleitung beginnt dort, wo ein Mensch seine Wahrheit nicht länger vertagt, sondern bereit ist, ihr konkrete Form zu geben. Wenn diese Entscheidung für Dich jetzt stimmig ist, kannst Du den nächsten Schritt gehen.

Meine Texte, Impulse und Programme findest Du auf www.erfolgreichfreisein.de. Weitere Informationen zu meiner Arbeit und den Kontaktmöglichkeiten stehen auf www.steffen-scherer.de. Du kannst mir auch an kontakt@steffen-scherer.de schreiben. Ich freue mich darauf, zu erfahren, was Dich bewegt und welchen nächsten Schritt Du gehen möchtest.

Danksagung

Danke an die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – mit Nähe, mit ehrlichen Fragen und manchmal mit einem Widerspruch, der mehr bewegt hat als schnelle Zustimmung.

Danke an alle, die Räume schaffen, in denen Klarheit und Verbundenheit zusammenkommen dürfen. Ein freies Leben entsteht nicht in der Abkehr von anderen, sondern auch in Begegnungen, die uns helfen, uns selbst genauer zu erkennen.

Und danke dir, dass du diesem Buch Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Was hier als Gedanke beginnt, bekommt seinen eigentlichen Wert erst in deinem Leben: in einer bewussteren Entscheidung, einem ehrlichen Gespräch oder einem Schritt, den du nicht länger vertagst.

Über den Autor: Steffen Scherer



Steffen Scherer ist Unternehmer, Autor und Begründer eines geistigen Gesamtwerkes über Freiheit, Essenz und bewusste Lebensgestaltung.

Freiheit bildet den roten Faden seines Lebens: die Möglichkeit, aus innerer Klarheit eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben eine tragfähige Form zu geben.

In der DDR geboren und aufgewachsen, zog er mit sechzehn Jahren von zu Hause aus. Früh zu arbeiten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, wurde zu einer grundlegenden Erfahrung. Noch vor dem Fall der Berliner Mauer verließ er die DDR über Budapest und fand in Hamburg einen neuen Lebensmittelpunkt. Dort holte er das Abitur nach und begann, seinen beruflichen und persönlichen Weg neu zu gestalten.

Nach einem kurzen BWL-Studium in Berlin studierte er Kommunikationsdesign in Hamburg. Es folgten viele Jahre in Film und Fernsehen. Seine Arbeit führte von Aufnahmeleitung und Regieassistenz über Regie bis zur Konzeption, Planung und Vermarktung von Formaten. Gestaltung und die Umsetzung von Ideen gehörten damit ebenso zu seinem Weg wie die Verantwortung für komplexe Abläufe.

Die Medienkrise zu Beginn der 2000er-Jahre wurde zum Ausgangspunkt einer grundlegenden Neuentscheidung. Steffen Scherer baute eigene Vertriebs-, Marketing- und Beratungsstrukturen auf und entwickelte daraus über Jahre ein weitreichendes unternehmerisches Netzwerk. Die Frage nach Freiheit blieb dabei bestimmend: Wie lässt sich wirtschaftliche Wirksamkeit mit einem Leben aus eigener Entscheidung verbinden?

Parallel zur unternehmerischen Arbeit vertiefte er seine Beschäftigung mit Bewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Spiritualität und menschlicher Schöpferkraft. Daraus entstanden schrittweise „Erfolgreich frei sein“ und eine eigenständige spirituell-philosophische Lehre. Unternehmerische Erfahrung und geistige Arbeit bilden in seinem Werk keine getrennten Welten, sondern zwei Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Heute verbindet Steffen Scherer jahrzehntelange unternehmerische Erfahrung mit diesem geistigen Werk. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht die Begleitung von Menschen, die Klarheit finden, für sie stimmige Entscheidungen treffen und mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sein wollen. Sein Anliegen ist eine Freiheit, die nicht nur als Gedanke besteht, sondern in Entscheidungen, Beziehungen und tragfähigen Strukturen gelebt wird.

Kontakt und Websites

Dein nächster Schritt

Wenn Du die Gedanken dieses Buches vertiefen möchtest, findest Du auf meinen Websites weitere Texte, Impulse und Programme. Nimm Dir Zeit, meine Arbeit kennenzulernen. Wenn Du Dich darin wiederfindest und eine persönliche Begleitung in Betracht ziehst, freue ich mich auf Deine Nachricht.

Texte, Impulse und Programme

www.erfolgreichfreisein.de

Meine Arbeit und persönliche Begleitung

www.steffen-scherer.de

E-Mail

kontakt@steffen-scherer.de

Telefon

_____

Steffen Scherer

Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Glück ist kein Zufall.
Es ist eine Art zu leben.

Was wird möglich, wenn Du Deinem eigenen Leben mit mehr Klarheit, Vertrauen und innerer Freiheit begegnest?

Steffen Scherer verbindet spirituelle Tiefe mit der konkreten Gestaltung des Alltags. In 24 Kapiteln führt er von der Begegnung mit Dir selbst zu bewussten Entscheidungen, lebendigen Beziehungen und einer eigenen Praxis.

Es geht um Deine Geschichte und Deine Möglichkeiten. Um Erfolg, den Du wirklich erleben kannst. Um die Quelle Deiner Kraft und den Mut, ihr in Deinem Leben Raum zu geben.

Ein Buch zum Lesen, Innehalten und Weitergehen.

Steffen Scherer

www.erfolgreichfreisein.de

www.steffen-scherer.de