



Aus Liebe zum Mut.

**Marcel Schönefeld**

**Geschichten aus dem  
Zirkus des Lebens**

© 2022 Marcel Schönefeld/Rechteinhaber

Autor: Marcel Schönefeld

Umschlaggestaltung: Dajana Amsel, Marcel Schönefeld

Lektorat, Korrektorat: Deutsches Lektorenbüro, Würzburg

Buchsatz von tredition, erstellt mit dem tredition Designer

ISBN Softcover: 978-3-347-75661-8

ISBN Hardcover: 978-3-347-75662-5

ISBN E-Book: 978-3-347-75663-2

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ein paar Zeilen vor dem Programm.....</b>	<b>9</b>
Traurigkeit in der Brust.....	17
Opferrolle und Helfersyndrom (1).....	21
Opferrolle und Helfersyndrom (2).....	25
Selbstlos und die Anderen.....	29
Den inneren Kritiker aufgeben.....	33
Irgendwann und ein Kind.....	37
Verletzte Vergangenheit.....	41
Tieffühlender Groll.....	45
Innere Heilung und ein schwaches Licht.....	49
Selbstsabotage und Selbstfürsorge.....	53
Wann begann der Trennungsschmerz.....	57
Eifersucht als Sucht.....	61
Sehnsucht nach Selbstliebe.....	65
Vergangenheit und Selbstliebe.....	69
Liebe und Verliebtheit.....	73
Verirrte Liebe auf einen neuen Weg.....	77
Heilungsbeginn durch Leidensdruck.....	81
Innere Unruhe sucht Erholung.....	85

Heimatlos, aber Meerliebe.....	89
Geduld mit der Zerrissenheit.....	93
Du darfst das Gedankenkarussell verlassen. .	97
Reden hilft der Herzverbindung.....	101
Die Dunkelheit im Licht scheinen lassen.....	105
Verborgene Schönheit in der Dunkelheit....	109
Innere Vergebung und äußere Fassade.....	113
Heilendes Vertrauen.....	117
Schwermut loslassen.....	121
Verkopftes Herz.....	125
Liebe für ein weinendes Kind.....	129
Sensibel und echt sein.....	133
Innere Balance und ihre Partner.....	137
Empathie für ein neues Leben.....	141
Bewertung hemmt Selbstliebe.....	145
Begeisterung statt Niezufriedenheit.....	149
Gut und Böse.....	153
Visionen ohne Leistungsdruck.....	157
Gelassenheit ist keine Gleichgültigkeit.....	161
Elternherz und Kinderherz.....	165

Erziehung und Beziehung.....	169
Kraft braucht Ruhe.....	173
Geduld mit dem Perfektionismus.....	177
Zukunftsangst im Hier und Jetzt.....	181
Vergleich nicht deine Zufriedenheit.....	185
Gedankenstopp, wenn Kopfkino.....	189
Mutige Angst.....	193
Negative und positive Gefühle.....	197
Glück durch Achtsamkeit.....	201
Das Leben und ein Traum.....	205
Stress stresst Kreativität.....	209
Zufriedener Glaubenssatz.....	213
Körper hilft Seele.....	217
Wanderlust und Freiheit.....	221
Veränderter guter Vorsatz.....	225
Abschiednehmen von Lebensende.....	229
Mitgefühl mit dem Mitleid.....	233
Abschied und Trauer.....	237
Liebe und Trauer.....	241
Leben und Tod (1).....	245

Leben und Tod (2).....	249
Tödliche Erkenntnis.....	253
Sinnsuche lauscht der Weisheit.....	257
Leben im Nebel.....	261
Selbstwert und seine Kindheit.....	265
Humor ist der Regenschirm der Weisen.....	269
L(i)eben mit Tod.....	273
Die perfekte (Un)zufriedenheit.....	277
Abhängigkeit und Selbstliebe.....	281
Innere Veränderung trifft ihr inneres Kind..	285
<b>Ein paar Zeilen nach dem Programm.....</b>	<b>288</b>
<b>Ein Funken.....</b>	<b>296</b>
<b>Danke.....</b>	<b>298</b>
<b>Programmhinweis.....</b>	<b>300</b>

## Ein paar Zeilen vor dem Programm

Im Namen aller Artisten in der Manege möchte ich dich im „Zirkus des Lebens“ herzlich willkommen heißen. Ich freue mich, dass du den Weg in dieses außergewöhnliche Zirkuszelt gefunden hast. Somit gehe ich davon aus, dass du für eine ganz besondere Vorführung bereit bist.

Bevor die ersten Darsteller die Bühne betreten, möchte ich aber erst einmal beschreiben, was es mit diesem Zirkus überhaupt auf sich hat und was er darstellen möchte?

Wie der Name „Zirkus des Lebens“ vielleicht schon zeigt, handelt es sich um keinen gewöhnlichen Zirkus, denn seine Vorführungen und sämtliche Darsteller sind etwas andersgeartet, um das Kind gleich einmal bei seinen Namen zu nennen. Es wird keine Clowns, Akrobaten oder Artisten im eigentlichen Sinne geben, dennoch sollen mit dem Gezeigten deine Sinne begeistert, dein Herz berührt und dein Kopf zum Nachdenken und Reflektieren eingeladen werden. Auf der Zirkusbühne wird eine Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen, Prägungen und inneren Haltungen etc. – zumeist durch zwei geschlechtsneutrale Darsteller in Form abstrakter Begrifflichkeiten – stattfinden und natürlich hast du als Zu-

schauer jederzeit die Möglichkeit, das Gezeigte zu hinterfragen und selbst zu entscheiden, was du mitnehmen möchtest oder nicht.

Insgesamt wirst du in dem Buch ein breitgefächertes Programm aus mehreren Zirkusvorführungen vorfinden. Diese sind mehr oder weniger zufällig entstanden. Mit zufällig meine ich, dass ich beim Verfassen jeder einzelnen Vorführung keinem Konzept oder einer tiefen Logik nachgegangen bin, sondern eher spontan und frei agiert und auf mein Bauchgefühl gehört habe. Erst bei der Gestaltung des vorliegenden Buchs habe ich versucht, einen schlüssigen Faden aufzunehmen und die Zirkusvorführungen entsprechend bestimmter Themenblöcke angeordnet.

Der „Zirkus des Lebens“ möchte mit seinen besonderen Vorführungen ein Ort sein, der dir dabei hilft, den notwendigen Mut aufzubringen, etwas zu verändern. Dazu benötigt er lediglich deine Bereitschaft, deine Vorstellungskraft und Fantasie einzusetzen und die Zirkusvorführungen getreu Dürrenmatts Aussage zu behandeln: „*Die Wirklichkeit ist nur ein Teil des Möglichen*“.

Solltest du jetzt sagen, dass das für dich überhaupt kein Problem ist, so wirst du innerhalb der Darstellungen möglicherweise eine wunderbare Bestätigung deiner Selbst begeg-

nen. Sollte es dir aber schwer fallen, mit deiner Fantasie und deiner Vorstellungskraft in Verbindung zu treten und dir diese inneren Potenziale über die Zeit abhanden gekommen sein, lass dir bitte sagen, dass all das tief in dir angelegt ist, es derzeit jedoch unter einer dicken Schicht verborgen liegt. Was alles zu dieser Schicht gehört und aus was sie besteht, weißt nur du und spielt für den Zirkus keine Rolle. Bewertungen und Einteilungen finden weder auf der Zuschauertribüne, noch auf der Bühne einen Platz.

Vielleicht erinnerst du dich noch, wie es dir als Kind überhaupt keine Mühen bereitet hatte, die Welt durch staunende und unbekümmerte Augen zu betrachten. Vielleicht hast du noch eine wage Idee davon, wie es war, als du allein durch deine bloße Vorstellungskraft und Fantasie riesige Zauberwelten und prächtige Fantasieschlösser entstehen lassen konntest. Wie du dich vollständig auf das Hier und Jetzt eingelassen hast, ohne davon beeindruckt zu sein, was alles in der Vergangenheit war oder in der Zukunft kommen wird. Einzig und allein der unmittelbare Moment zählte und weder Sorgen, Ängste, Zweifel noch Nöte standen im Mittelpunkt deiner Wirklichkeit.

Wahrscheinlich ist seither viel passiert und das unbeschwerte Kind, das du einst warst,

wich einem Erwachsenen, der vieles, was sein Herz ihm mitteilen könnte, nicht mehr hören bzw. fühlen möchte, da es viel zu viel Schmerz verursachen würde. Vielleicht ist seither sogar soviel passiert, dass du dir ein hartes Schutzschild zugelegt hast, das dir zwar einen gewissen Schutz vorgaukelt, dich jedoch von deinen Mitmenschen und dir selbst, also deinem Innersten, abschottet.

Dieses Innerste sagt aber viel darüber aus, wie du dich selbst in der Welt siehst. Magst du dich? Empfindest du dich als wertvoll und willkommen oder gehst du sehr hart mit dir ins Gericht und wertest dich ab? Wie stehst du zu dir und wie sprichst du über dich selbst? Was gönnst du dir? Kannst du dir etwas gönnen?

Der „Zirkus des Lebens“ möchte sich mit diesen Fragestellungen beschäftigen und die dahinter liegenden Themen etwas mehr ins Rampenlicht rücken. Er wird dich ein Stück dabei begleiten, dir und deiner inneren Stimme wieder (mehr) zu zuhören und den Blick auf dein inneres Kind bzw. deine inneren Anteile zu lenken. Diesbezüglich sei erwähnt, dass innerhalb der Zirkusvorführungen Kinder einen zentralen Stellenwert einnehmen werden. Meist handelt es sich dabei um die inneren Kinder der Erwachsenen. (Für eine Defi-

nition des Begriffes „inneres Kind“, der aus der Psychologie kommt, empfiehlt es sich, in entsprechender Literatur nachzuschlagen.) Möglicherweise liegt in dieser Thematik ein wesentlicher Schlüssel verborgen, der dir den weiteren Weg weisen wird. Wohin er führt, spielt dabei keine Rolle, viel mehr geht es darum *wie* du ihn bestreiten wirst. Selbstverständlich wird all das nicht einfach werden, vielleicht sogar Schmerzen und Ängste auslösen, aber aus eigener Erfahrung weiß ich, dass sich ein Blick exakt in diese Richtung lohnt.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass sich hinter dem Zirkus weder ein Arzt, noch ein Psychologe oder Therapeut verbirgt, sondern lediglich eine Seele, die diesen Weg bereits geht und dessen Erkenntnisse sich auf Methoden der Selbsterfahrung, einer umfangreichen Literaturrecherche, sowie dem eigenen Erleben stützen. (Hierzu mehr am Ende des vorliegenden Buchs.)

Meines Erachtens bestehen zwischen dem Leben und einer Zirkusvorführung viele Gemeinsamkeiten. Ähnlich wie das Leben, fängt die Vorführung an einem bestimmten Punkt an und genauso endet sie auch wieder an einem bestimmten Punkt. Es gibt Darsteller, die vermutlich dem tiefen Bedürfnis nachgehen,

zufrieden und glücklich zu sein. Zufrieden mit sich selbst und glücklich mit der Art und Weise, wie sie ihre Zeit auf der Zirkus- bzw. Lebensbühne gestalten. Jenes Streben scheint meiner Erfahrung nach ein universelles zu sein und jedem Menschen innezuwohnen. Lediglich der Weg, um es zu stillen, scheint verschieden und hält unzählige Möglichkeiten und Optionen bereit. Dessen Beurteilung soll hier weder angedeutet, noch vorgenommen werden.

Einer der auffälligsten Unterschiede zwischen dem Leben und einer Zirkusaufführung liegt mir im Ende begründet. Auf einer Zirkusbühne ist dieses Ende oft nach einem spektakulären Höhepunkt erreicht. Analog zu einem Feuerwerk, baut es sich durch die einzelnen Beiträge dramaturgisch zu einem großen Finale auf. Anschließend gehen die Lichter aus und jeder Zuschauer darf selbst entscheiden, was er von dem Gezeigtem in sein Herz schließen möchte und was nicht. Im echten Leben kommt das Ende jedoch oft ganz anders daher. In Form des Todes tritt es sehr häufig unerwartet wie auch unangekündigt auf die Bildfläche und nicht selten stellt es uns als Zuschauer vor schier unlösbaren Aufgaben. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, wie gut oder erfolgreich die Darbietung zuvor war

und was bis dahin alles erreicht oder geschaffen wurde.

Vielmehr rückt die Frage in den Vordergrund, wie authentisch das eigene Dasein in Bezug auf die eigene innere Zufriedenheit eigentlich war oder ob es nicht doch eher einem Schauspiel glich, in dem es mehr darum ging, den Schein zu wahren. Vielleicht hast du damit deine Erfahrungen gemacht und weißt, wie es sich anfühlt, eine Maske aufzusetzen und weniger seinem Bedürfnis zu folgen?

Wenn dir das nicht unbekannt vorkommt, dann möchte ich dir sagen, dass dein Denken und Handeln seine Gründe hat, der Rucksack deiner Vergangenheit aber nicht leichter werden wird, indem du dein Innerstes weiter verbirgst. Der „Zirkus des Lebens“ möchte dich ermutigen, weitere Steine ins Rollen zu bringen, damit deinem Rucksack eines Tages Flügel wachsen und du deinen Weg auch mit ihm auf dem Rücken wieder mit mehr Leichtigkeit und Mut bestreiten kannst.

In diesem Sinne:  
Manege frei,  
herzlichst, Marcel Schönefeld.



## Traurigkeit in der Brust



Besucht uns im „Zirkus des Lebens“ und begrüßt unseren Darsteller:



die „Traurigkeit“!

Die ersten potenziellen Besucher eilen gehetzt am „Zirkus des Lebens“ vorbei und nehmen ihn nicht einmal wahr. Die nächsten sehen zwar das Banner, doch wollen sie mit diesem Darsteller nichts zu tun haben. Sie halten ihn für eine Gefühlsduselei, womit niemand seine Zeit vergeuden sollte. Einige sagen sich, dass sie vielleicht ein anderes Mal vorbeischauen sollten, aktuell aber noch nicht bereit dafür sind. Wenige fühlen sich angezogen von der Vorführung und wissen auch um die heilsamen Fähigkeiten der „Traurigkeit“. Es fehlt ihnen aber schlichtweg der Mut für den entscheidenden Schritt ins Zirkuszelt.

Nur ein einziges Herz handelt entschlossen, statt alles zu zerdenken, und öffnet das Zirkustor für einen Spalt. Mitten in der von einem schwarzen Schleier umhüllten Manege steht ein kleines Kind mit glitzernden Augen.

„Wer ist das?“, überlegt das Herz pochend, derweil es seine innere Stimme antworten hört: „Das ist deine ‚Traurigkeit‘. Wenn du dich um sie kümmерst, sie durchlebst und annimmst, dann wird sich die Tür zu deinem Inneren weiter öffnen und ein anderer Darsteller kann die Bühne deines Lebens betreten.“

„Welcher?“, hadert das Herz für einen kurzen Moment mit sich selbst, bevor auch schon die Antwort in seiner Brust pulsiert:



„Glücklicherweise das gleiche (innere) Kind wie dort in der Manege, doch dann geschmückt in den Kleidern der Heilung.



