

NINA  
BROCKMANN  
the<sup>o</sup>gnani

# DEINE ZEIT ZU SEIN



Erkenne, was dich  
zurückhält  
und führe das Leben,  
das du verdienst

allegria

Nina Brockmann  
DEINE ZEIT ZU SEIN

NINA BROCKMANN, geboren 1993, hat Journalismus und Medienkommunikation in Hamburg studiert. Doch nachdem sie einige Jahre in sehr schnelllebigen, oftmals toxischen Umfeldern gearbeitet hatte, entschied sie sich, ihren Lebensweg zu ändern. Sie machte eine Yoga- und Coachingausbildung und lernte, auf sich und ihre Intuition zu hören. Ihre Erkenntnisse gibt sie heute auf Instagram und in ihrer Praxis in Berlin weiter.

© @the.gnani

Website: [www.thegnani.com](http://www.thegnani.com)

NINA  
BROCKMANN  
the<sup>o</sup>gnani

# DEINE ZEIT ZU SEIN



Erkenne, was dich  
zurückhält  
und führe das Leben,  
das du verdienst

allegria

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage

ISBN 978-3-7934-2453-6

1. Auflage November 2023

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023

Covergestaltung: Wolfgang Staisch, ZERO MEDIA GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und  
Data Mining im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Gesetzt aus der Chaparral

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

*Dieses Buch ist für meine Eltern.*

## Ich wusste, dass ich heile

ich wusste, dass ich heile,  
als mein herz an einem  
vermeintlich normalen tag  
vor freude überschäumte;  
bei den kleinsten dingen hüpfte;  
aufgeregzt war auf alles,  
was passieren würde.

als das kind in mir begann,  
veränderung zu lieben.  
loszulassen, sich hinzugeben,  
weil es jetzt wusste,  
dass das der richtige weg ist.  
der wahrhaftige.

ich wusste, dass ich heile,  
als ich keine angst mehr hatte.  
*literally* vor nichts.  
nicht vor zurückweisung;  
vor dem scheitern;  
vor erwartungen  
und enttäuschungen.

ich wusste, dass ich heile,  
als ich verstand,  
dass der einzige vorwurf,  
den ich mir je machen würde, ist,  
nicht gelebt zu haben;  
nicht geliebt zu haben.

mich nicht bis auf die knochen  
ausgezogen zu haben  
und zu sagen:

hier bin ich.

nein.

DAS bin ich.

nimm mich oder lass es,  
sieh mich oder geh weiter.

*you do you –*

*but this is me.*

ich wusste, dass ich heile,  
als ich begann,  
in diesem gefühl aufzublühen.  
es sein zu lassen,  
genau wie all die emotionen,  
die es wollten.

ich wusste, dass ich heile,  
als ich mein leben  
genau so akzeptierte,  
wie es spielte.  
mal laut, mal leiser,  
mal bunt, mal grau.

ich wusste, dass ich heile,  
als ich erkannte,  
dass es ganz allein an mir liegt,  
ob mein tag ein  
expressionistisches meisterwerk

oder ein ebenso beachtliches  
stillleben wird.

ob ich schreien will  
oder schweigen.

und als ich erkannte,  
dass es genau diese mischung  
gepaart mit der akzeptanz der kreation ist –  
da wusste ich, dass ich heile.

# Vorwort

»Liebe ist nicht das Ergebnis von etwas,  
sie ist der Ursprung jeglichen Seins.«

– Sri Nisargadatta Maharaj

Alles in der Natur ist dafür bestimmt, zu heilen.

Bäume sind dafür bestimmt, zu heilen. Sie sind zwar nicht in der Lage, beschädigte Zellen neu zu bilden – doch sie ummanteln ihre Wunden mit einer Kalusschicht, um sich vom gesunden Teil abzugrenzen. So können die abgestorbenen Reste langsam zersetzt werden.

Auch Tiere sind dafür bestimmt, zu heilen. Instinktiv wissen sie, was sie brauchen – und nehmen sich, was ihnen guttut. Sie denken gar nicht darüber nach; sie handeln, ohne abzuwägen.

Wir Menschen sind Teil der Natur. Warum sollten wir nicht auch für diese Kräfte bestimmt sein?

Wir leben in einer Welt, in der Schmerz uns Vorteile verschafft. Wir leben in einer Welt, in der wir uns über Schmerz definieren. In der Schmerz so präsent ist, dass wir ihn als bindendes Element empfinden. Dadurch ist Leid unser Leben geworden. Denn es ist viel beängstigender zu heilen, als bei dem zu bleiben, was wir kennen – in einem Leben, das von unseren

ungeheilten Wunden gesteuert wird. Denn wenn wir verwundet bleiben, bleiben wir gebraucht. Wir bleiben gesehen.

Wir werden nicht vergessen.

Das ist eine unserer größten, oftmals unterbewussten Ängste: nicht mehr wichtig und damit allein zu sein. Wir glauben, wenn wir ganz wären, wenn wir geheilt wären, dann wird uns niemand mehr brauchen. Wir glauben, unser Schmerz ist der Schlüssel, eine:n Partner:in zu finden. Wir glauben, unser Schmerz ist der Grund, in einer Freundschaft Sinn zu sehen. Wir glauben, immer auf eine Weise verletzt bleiben zu müssen, damit wir das fehlende Teil vom Außen bekommen – und lebendig sein können.

Außerdem lernen wir früh, dass wir etwas nur verdienen, wenn wir vorher den Schmerz dafür gespürt haben. Wir verdienen einen Urlaub zum Beispiel erst, wenn wir monatelang keine Auszeit hatten. Erst dann dürfen wir uns belohnen. Von nichts kommt schließlich nichts.

Unser Unterbewusstsein ist voll von solchen Glau-benssätzen, die uns suggerieren, dass das Leben hart sein muss, wir streng zu uns sein, gar leiden müssen, um etwas Gutes zu verdienen. Und wir selbst nicht vollständig sind.

Wie oft hast du dir schon gesagt: Ich verdiene das jetzt, weil ...

Wie oft hast du dir schon gesagt: Ich verdiene das jetzt. Punkt.

Es ist sehr schwierig für uns, etwas nur zu tun, weil wir es wollen. Wir haben gelernt, Gründe haben zu

müssen, etwas zu tun, das uns selbst gegenüber wertschätzend ist. Dabei verdient allein unsere Existenz das Beste.

Das zu verstehen, ist der Weg. Dass wir nichts tun müssen, um zu sein – sondern, dass wir bereits sind. Hier und Jetzt.

Das ist nicht einfach, weil unser Radius nur für das reicht, was wir kennen. Das, was wir erahnen, mit einer konkreten Vorstellung und dann mit Leben zu füllen, ist kein leichter Weg.

Am Anfang steht eine Erkenntnis: Wir sind nicht das Zentrum des Universums. Dinge, die passieren, sind nicht um jede:n Einzelne:n herum gebaut, sondern um uns alle. Wir sind ein kollektives Bewusstsein, wir sind verbunden, nicht getrennt voneinander. Wir müssen erkennen, dass wir uns unsere Wunden gegenseitig zugefügt haben – und sie auch nur gemeinsam, als Kollektiv, heilen können.

Wie das geht – dafür schreibe ich dieses Buch.



AKT I

# LEID

Diese Welt ist das  
Gegenteil von dem, was  
unsere Seele braucht.

the\*gnani



## Zwischen Schmerz und Leid

Da ist Schmerz. Da ist Leid. Und da ist ein Unterschied zwischen ihnen: Schmerz lässt sich nicht vermeiden. Leid schon.

Wir sind fühlende, liebende Wesen. Natürlich verspüren wir Schmerz, wenn uns die Liebe unseres Lebens plötzlich verlässt. Natürlich verspüren wir Schmerz, wenn wir unseren Job verlieren, Freundschaften vergehen.

Doch Leid ist das, was wir daraus machen. Je schneller wir äußere Umstände akzeptieren, je schneller wir erkennen, dass es nicht in unserer Macht steht, daran etwas zu ändern, und aufhören, uns zu wehren – desto eher lässt auch der Schmerz nach. Desto besser stehen die Chancen, dass aus Schmerz kein Leid wird.

Die Basis hierfür ist unser Selbstwert. Jene Bewertung, die wir an uns vorgenommen haben und von der unsere Wahrnehmung der Welt abhängt. Wir sollten uns fragen: Sind wir uns selbst wirklich so wenig wert, dass wir etwas nicht loslassen, das nicht bei uns sein will? Die Diskrepanz zwischen Dingen, die sind, und Dingen, wie wir sie gerne hätten, kreiert Leid. Typische Ego-Identifikation: Unser Ego denkt einfach immer, es müsste kontrollieren. Es wähnt sich gerne in Sicherheit und tut sich schwer damit, wenn das Außen nicht nach seinen Regeln spielt.

Damit schließen wir uns ein Eigentor. Denn Kontrolle ist eine Illusion. Das Leben spielt nun mal.

Hingabe zum Leben ist das Stichwort. Hingabe ist die Antwort auf Leid. Hingabe ist das, was unsere Seele von uns verlangt, um nicht auf unser Ego zu hören.

Das bedeutet nicht, dass wir nicht kämpfen sollten. Für das, was uns wichtig ist. Doch kämpfen sieht anders aus, als wir vielleicht bisher gedacht haben.

Um etwas zu kämpfen, bedeutet nicht, etwas zu erzwingen.

Um etwas zu kämpfen, bedeutet, dem Raum zu geben, was Raum braucht – es gehen und von selbst zurückkommen zu lassen, wenn es sich dazu entschließt.

Um etwas zu kämpfen, bedeutet, auf die Bedürfnisse der Situation einzugehen, und nicht auf die unseres Egos.

Um etwas zu kämpfen, bedeutet, von unserem hohen Ross zu steigen und uns auf Augenhöhe mit dem Leben zu begeben. Dem Leben in die Augen zu blicken und es zu fragen: Was brauchst du gerade? Was möchtest du von mir?

Und wenn wir ganz ehrlich zu uns selbst sind, wird die Antwort immer die gleiche sein: Es möchte, dass wir loslassen.

Das gilt für große Lebensentscheidungen wie auch für ganz alltägliche Situationen, von denen wir denken, dass sie fürs Kämpfen gemacht sind. Ob es nun Gehaltsverhandlungen oder Schwierigkeiten in einer Partnerschaft sind. Viele dieser Ereignisse sind entscheidend für den weiteren Verlauf unseres Lebens, das stimmt. Doch auch hier gilt, dass die Dinge nur bis

zu einem gewissen Grad in unserer Macht stehen. Dass wir nur bis zu einem gewissen Punkt unser Bestes geben, alles verhandeln und erledigen können. Weil wir niemanden kontrollieren können, der diese Entscheidungen für uns trifft. Sondern nur Vertrauen haben können, dass – egal, wie es ausgeht – die Antwort auf jeden Umstand am Ende immer noch in uns selbst liegt.

Das Leben erwartet von uns Leichtigkeit. Offenheit statt Enge. Es erwartet, dass wir ihm vertrauen. Je mehr wir in unserem gewohnten Sinne kämpfen, desto mehr Misstrauen senden wir aus. Desto mehr verschließen wir den Zugang zu unserer Intuition und lassen uns von unserem Ego beherrschen. Desto mehr sagen wir: Ich weiß aber besser, wie die Dinge zu funktionieren haben.

Wissen wir das denn wirklich? Woher? Bestimmt nicht, weil wir auf unsere Intuition hören. Unsere Intuition wäre verbunden mit dem Fluss der Umstände und würde uns ganz sicher sagen: Es ist okay so, wie es ist. Der Sinn wird sich zeigen, wenn die Zeit dafür reif ist.

Um das zu lernen, müssen wir in die Beobachter:innen-Position rücken. Und üben, von dort aus die Gedanken unseres Egos zwar wahrzunehmen und zu akzeptieren, ihnen aber erst einmal so wenig wie möglich Glauben zu schenken. Denn meist sind die lautesten Gedanken von Angst gesteuert. Der Angst, nicht genug zu sein. Der Angst zu scheitern. Der Angst vor Zurückweisung. Allein zu sein. Nicht dazugehören. Jemanden zu verlieren. Verlassen zu werden. Kurz ge-

sagt: von der Angst vor Schmerz. Vor einem Schmerz, den wir vielleicht in unserer Kindheit erfahren mussten. In der Schule. Im Job. In Beziehungen. Durch Mitmenschen, Eltern und Verluste. Bewusst oder unbewusst. Aktiv oder passiv. Ein Schmerz, der so tief sitzt, dass er uns immer noch begleitet. Ein Schmerz, den wir, tief in uns verscharrt, nie wieder angeschaut haben und den wir um jeden Preis vermeiden wollen. Ein Schmerz, den wir auf diese Weise zu Leid machen, weil er uns dauerhaft begleitet und unser Leben einschränkt. Ein Teufelskreis der Negativität.

Die gute Nachricht ist: Es liegt in unserer Hand, das zu ändern. Dazu werden wir zunächst eine Bestandsaufnahme machen und einen Blick auf die Bereiche unseres Lebens werfen, die es formen – wo aber oftmals auch am meisten Schmerz lauert. Anschließend werden wir anfangen zu verstehen. Zu verstehen, was uns Angst macht, wer wir sind, was uns geprägt hat – und wie es uns steuert. Gemeinsam werden wir unsere Achtsamkeit schärfen. Erkennen lernen, warum wir Leid kreieren und wie wir unser Bewusstsein erweitern können, bis hin zu dem Verständnis davon, was unsere Essenz ist – und was am Ende wirklich wichtig ist.

Vor welchem Schmerz hast  
du am meisten Angst?

Auf welche Weise kreierst  
du Leid in deinem Leben?

Woran kannst du dich erinnern,  
um zu akzeptieren, dass Schmerz ein  
unabdingbarer Teil des Lebens ist?

Wie kannst du verhindern,  
Leid zu erschaffen?



Wenn das hier nicht das Leben ist,  
das du führen möchtest

wenn das hier nicht das leben ist,  
das du führen möchtest – hör auf damit.

wenn das hier nicht das leben ist,  
das du führen möchtest – hör auf damit.  
immer und immer wieder.

genau, es geht ums führen.  
führen bedeutet, dass es in deinen händen liegt.  
dass du die wahl hast.  
dass du dich für perspektiven, visionen  
sowie den mut, an sie zu glauben –  
und gegen ohnmacht – entscheiden darfst.

immer und immer wieder.

ein leben zu führen heißt, dass du nichts  
akzeptieren musst, was dir gegen den strich geht.  
nichts mitschleppen musst, was so schwer ist,  
dass es dir sauer aufstößt.  
dass das leben kein kampf ist –  
wenn du keinen daraus machst.

ein leben zu führen heißt,  
dass du das lenkrad in der hand hast.  
du musst es dir nicht auf dem  
beifahrersitz bequem machen –  
in eine richtung fahrend, die nicht deine ist.

wenn du gerne mitfährst, wenn das dein fließen ist,  
weil du gerne die landschaft genießt: gut.

wenn du eigentlich nur dort sitzt, weil du angst hast  
zu fahren, komm ich drauf zurück: hör auf damit.

hör auf, anderen deine entscheidungen zu überlassen.  
das macht nicht nur wütend,  
weil du deine eigenen grenzen überschreitest,  
sondern führt zu unzufriedenheit, weil du deiner angst  
mehr macht als deiner freiheit gibst.

es bleiben also zwei möglichkeiten:  
entweder du bist fein dort, wo du bist –  
oder du änderst es.

wenn das hier nicht das leben ist,  
das du führen möchtest,  
frag dich, warum.

mit sicherheit werden viele gedanken dir sagen,  
dass es nicht anders möglich ist.  
dass es ein risiko mit sich bringt.  
dass du schlichtweg angst hast.

berechtigt.

was auch, wenn es schiefeht.

aber: es sind nur gedanken.  
realität werden sie erst, wenn du ihnen glaubst.

und mal ehrlich: was kann schon schiefgehen?  
was kann schon schiefgehen,  
was nicht jetzt schon schief ist?

vielleicht müssen wir gar nichts geradebiegen.  
vielleicht wird es immer schief bleiben.  
aber ein schief, das wir selbst kreiert haben.  
ein schief, das aus unseren eigenen erfahrungen  
und entscheidungen geformt ist.

denn am ende ist es das,  
worin die erfüllung liegt:

im versuch unserer wahrheit.

# Unsere Leben sind ein Kampf geworden

Wir sind es gewohnt, im Mangel zu leben. Fühlen uns nicht genug. Müssen immer mehr machen, um unsere Ziele zu erreichen. Auch in Bezug auf Geld. Wir müssen haben, horten, sparen – haben Angst um unser Geld, halten daran fest. Unsere Intention dahinter, immer mehr haben zu wollen, ist jedoch ein Trugschluss. Denn: Was wir festhalten, wird weniger. Wir lassen es nicht sein, wie es ist – sondern projizieren durch unser Festhalten eine Angst, die das Gegenteil manifestiert.

Genau wie Liebe sollte auch Geld leicht sein. Wie das am besten geht? Indem wir unser Geld mit etwas verdienen, was uns etwas zurückgibt.

Ein Job, der zu uns passt. Der keine Grenzen haben muss zu unserem »Alltag«, aber haben kann. Der nicht durchgetaktet sein muss, aber durchaus darf. Ein Job, der eben auch fließt. In dem wir uns nicht verstellen, keine Rolle spielen müssen, weil wir nah an uns selbst sind. Ein Job, gegen den wir nicht ankämpfen müssen. Wir müssen nicht von Bali aus arbeiten, um glücklich zu sein. Wir müssen auch nicht alle Zelte abreißen und eine Farm bewirtschaften. Wir können, wenn es das ist, was wir wollen. Aber wir müssen nicht, um im

Job mehr zu fließen. Dafür müssen wir lediglich unser *Warum* kennen. Warum wir tun, was wir tun. Und die Antwort darauf sollte nicht im Außen liegen – sondern in uns.

Primär sollte unser Job uns etwas auf Seelenebene zurückgeben. Sekundär sollte er uns natürlich unseren Lebensunterhalt finanzieren. Und wenn wir dann hin und wieder ein liebes Wort für unsere Arbeit bekommen – umso schöner! Wichtig ist: In dieser Abfolge. Und nicht andersrum.

Und wenn unser Job uns zwar nicht durchgehend, aber jeden Tag ein bisschen was zurückgibt – vielleicht warten wir dann gar nicht mehr aufs Wochenende, auf den nächsten Urlaub, oder gar darauf, dass er zu Ende geht. Vielleicht ist es dann nicht mehr so wichtig, in welchem Alter wir aufhören zu arbeiten. Vielleicht ist es dann nicht mehr so wichtig, wann unsere Rente eintritt. Weil wir nicht mehr auf etwas hinarbeiten, das so weit weg ist, sondern nun jeden Tag wissen, wofür wir aufstehen – und unser Jetzt nicht mehr von der Angst vor der Zukunft bestimmt wird.

Doch natürlich verlangt dieser Weg – uns zu fragen, was wir wirklich wollen und wo wir aufblühen – häufig einen hohen Preis: nämlich, unsere Komfortzone zu verlassen. Vielleicht unsere Sicherheit aufzugeben.

Genau das tangiert eine unserer größten Ängste: Veränderung. Warum wir davor Angst haben? Weil wir uns in der Veränderung nicht sicher fühlen.

Doch warum eigentlich? Weil wir uns über Dinge im Außen definieren. Über all die Dinge, die man uns vermeintlich nehmen kann. Haus. Auto. Karriere.