

Gillian Anderson und Jennifer Nadel  
Wir



Gillian Anderson und Jennifer Nadel

# Wir

Ein Manifest für Frauen,  
die mehr vom Leben wollen

Aus dem Englischen von  
Diane von Weltzien

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »We: A Manifesto for Women Everywhere« bei Harper Thorsons, an imprint of HarperCollinsPublishers, UK.

Die in diesem Buch bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich Bildungszwecken. Das Buch ist kein Ersatz für professionelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten. Weder die Autoren noch der Verlag leisten medizinische oder mentale Gesundheitsfürsorge oder streben es an, physische, mentale oder emotionale Probleme, Erkrankungen oder Zustände in irgendeiner Form zu diagnostizieren, zu behandeln, ihnen vorzubeugen oder sie zu heilen. Falls du meinst oder vermutest, dass du unter körperlichen oder geistigen Gesundheitsproblemen leidest, dann wende dich umgehend an deinen Hausarzt. Außerdem empfehlen wir, dass du dich von ihm beraten lässt, bevor du die in diesem Buch vorgeschlagenen oder durch es angeregten körperlichen Aktivitäten anstrebst.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2017

Copyright © 2017 by Gillian Anderson und Jennifer Nadel

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Integral Verlag,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Carina Heer

Umschlaggestaltung: Guter Punkt unter Verwendung  
eines Motivs von nuranvectorgirl/thinkstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH

ISBN 978-3-7787-9265-0

[www.integral-verlag.de](http://www.integral-verlag.de)

[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

*Diese Reise beginnt und endet mit Liebe.  
Also was immer dich hierhergerufen hat:  
Sei willkommen.*



# Inhalt

Du bist eingeladen.....	9
Die Reise.....	10
Warum jetzt? .....	12
Wie WIR funktioniert.....	14
Warum wir WIR geschrieben haben .....	15
Unsere Vision .....	19

## I. TEIL

### *Das Lebenswichtige*

1. lebenswichtige Praktik	
DANKBARKEIT – Eine den Geist verändernde Substanz ..	25
2. lebenswichtige Praktik	
LIEBEVOLLES DENKEN – Wie wir mit uns umgehen ....	33
3. lebenswichtige Praktik	
VERANTWORTUNG – Für uns selbst sorgen.....	42
4. lebenswichtige Praktik	
MEDITATION – Einen sicheren Raum schaffen .....	62
Eine Anmerkung zum Thema Sucht.....	69

## II. TEIL

### *Die neun Prinzipien*

Prinzip 1	
AUFRICHTIGKEIT – Echt werden .....	77
Prinzip 2	
AKZEPTANZ – Freundschaft mit der Wirklichkeit schließen .....	110

Prinzip 3	
MUT – Schluss mit dem Opferdenken .....	139
Prinzip 4	
VERTRAUEN – Angstfrei leben.....	168
Prinzip 5	
DEMUT – Das Ego enttarnen.....	193
Prinzip 6	
FRIEDEN – Den Widerstreit im Inneren beenden .....	220
Prinzip 7	
LIEBE – Beziehungen transformieren .....	248
Prinzip 8	
FREUDE – Die eigene Lebendigkeit auskosten .....	288
Prinzip 9	
GÜTE – Liebe in Aktion .....	313

### III. TEIL

#### *Das Manifest*

Eine Welt, die Liebe braucht .....	341
------------------------------------	-----

#### *Anhang*

Die neun Prinzipien im Überblick .....	355
Hilfsquellen .....	359
Anmerkungen .....	385
Danksagung .....	392
Register .....	393



## Du bist eingeladen

*»Sag mir, was willst du mit deinem einen,  
wilden und kostbaren Leben anfangen?«*

Mary Oliver

An irgendeinem Punkt in unserem Leben hören die meisten von uns den leisen Ruf unseres Herzens. Manchmal ist er kaum wahrnehmbar – ein zartes Flüstern. Nicht lauter als ein Blatt, das vom Baum fällt.

Wir tun vielleicht so, als hätten wir es nicht gehört.

Möglicherweise nimmt der Ruf unseres Herzens auch die Form eines anhaltenden Schmerzes an, ein nagendes Empfinden, dass uns irgendetwas fehlt. »Ist das alles?«, fragen wir uns dann, wenn wir mitten in der Nacht aufwachen oder uns in der Treitmühle des Alltags wiederfinden.

Es kann ein Anflug von Einsamkeit sein, der uns ereilt, auch wenn wir uns in der Gegenwart von Freunden befinden. Oder ein Gefühl von Ungerechtigkeit und der Wunsch, Dinge zu verändern, die sich wirklich dringend und notwendig, doch bereits im Vorfeld unerreichbar anfühlen.

Möglicherweise sagt uns unser Herz, dass man besser leben kann, dass wir endlich anerkennen müssen, was wirklich wichtig ist – das Leiden anderer und die Zukunft unseres Planeten –, doch unser Kopf bezichtigt uns der Naivität und verlangt, dass wir zupacken und unser Leben so weiterführen sollen, wie es nun einmal ist.

Bei anderen tritt die Aufforderung zur Veränderung vielleicht in Form einer Krise zutage – als Trennung oder Zusammenbruch, als Treuebruch oder Verlust. Oder sie sucht sich ihren Auftritt als Sucht, Depression oder als eine andere schwerwiegende Krankheit.

Wie immer sie in Erscheinung tritt, diese Aufforderung zur Veränderung ist eine Einladung, sich auf eine Reise zu begeben. Vielleicht weigerst du dich. Viele von uns haben sich jahrelang, ja sogar jahrzehntelang gesperrt, irgendetwas zu verändern. Letztendlich ist es deine Entscheidung. Doch die Einladung zur Reise bleibt bestehen und wartet. Manchmal macht sie sich auf leise oder auch auf laute Weise bemerkbar und erinnert dich daran, dass du, wenn du ein wirklich sinnvolles Leben führen möchtest, deine Reise letztlich doch antreten musst.

Dieses Buch ist für alle, die ihre Einladung bereits erhalten haben. Es ist für Frauen, die nach Glück und Sinn suchen. Es führt dich zu innerem Frieden und gibt dir die Kraft, bei der Veränderung der Welt, in der wir alle leben, mitzuhelfen.

## Die Reise

*»Fasst Mut, reicht uns eure Hände,  
stellt euch in unsere Reihen.«*

Christabel Pankhurst

*WIR* ist eine Reise basierend auf neun Prinzipien, welche im Laufe der Jahrhunderte von Weisen gelehrt wurden und welche die Macht besitzen, dein Leben und die Welt um dich her zu verändern.

Es handelt sich nicht um einen Lifestyle, mit dem man unsere gewohnte ichbezogene Lebensweise ergänzen kann. *WIR* beschreibt einen Weg radikaler Transformation, dessen zentrales Element das Mitgefühl für die Welt ist.

Verwende dieses Buch als Führer und als Quelle der Inspiration. Wenn du leidest, dann verhilft dir *WIR* zu Heilung. Wenn du dich verlaufen hast, dann dient es dir als Wegweiser nach Hause. Wenn

du nach Sinn suchst, dann wird es dich behutsam zur Erfüllung führen.

Wir betreten diese Welt ohne Gebrauchsanleitung und wachsen ohne emotionalen Werkzeugkasten heran. Entsprechend leicht ist es, vom Weg abzukommen.

Das Leben selbst überzieht uns mit emotionalem Narbengewebe, hervorgerufen von den Puffen und Knüffen, die wir einstecken müssen. Wir sind wie eine elektrische Leiterplatte, die vom Schlamm des Lebens so überlagert ist, dass wir die Verbindung zu uns selbst und unseren Kernüberzeugungen, ganz zu schweigen von der Welt um uns her, nicht mehr herstellen können.

Ein jeder von uns beginnt sein Leben mit einem starken inneren Wertesystem – einem Gefühl dafür, was richtig und was falsch, was gerecht und was ungerecht ist. Doch dann mischt sich das Leben ein. Im kalten Licht der Wirklichkeit wirken unsere Ideale rasch naiv, unrealistisch und unhaltbar. Gleichgültig, wie stark und aufrichtig unsere eigentlichen Absichten auch sind, es ist schwierig, unseren Überzeugungen Wirkung zu verleihen, wenn wir uns im Lebenskampf bewähren müssen, gestresst sind oder uns emotional verletzt fühlen.

Über kurz oder lang geben wir unsere Werte zugunsten der Regeln auf, die die Welt uns lehrt. Sei erfolgreich, kämpfe und häufe an. Tief im Inneren fühlen wir uns hin- und hergerissen, doch schließlich müssen wir ja zurechtkommen, nicht wahr?

Ein Abgrund tut sich auf zwischen den Werten, die wir für unser eigenes Leben wählen, und jenen, nach denen wir in der Welt im Allgemeinen leben. Bei uns zu Hause und in unseren Familien glauben wir an das Teilen und sorgen dafür, dass es allen gut geht. Doch sobald wir aus der Tür treten, gelten andere Regeln. Das Gemeinwohl wird durch das Streben nach dem persönlichen Erfolg ersetzt. In Sekundenbruchteilen, noch auf der Türschwelle

verwandelt sich das Wir in ein Ich, und wir drängen uns im Wettkampf gegenseitig vom Weg ab, um als Erste die Ziellinie zu überqueren. Nur gibt es leider gar keine Ziellinie – nur den Horizont, der sich immer weiter zurückzieht, je näher wir ihm kommen.

Die neun Prinzipien in diesem Buch heilen unsere Wunden und führen uns zurück in unsere Mitte. Während du lernst, sie eines nach dem anderen auf dein Leben anzuwenden, wirst du auf eine Reise vom Ich zum Wir geführt. Deine Einsamkeit löst sich auf. Du entdeckst dein Zielbewusstsein und wirst befreit – befreit, um ein authentisches, glückliches und bedeutungsvolles Leben zu führen.

## Warum jetzt?

*»Politik erträgt keine Leere. Wenn Leere nicht mit Hoffnung gefüllt wird, dann füllt sie irgendjemand mit Angst.«*

Naomi Klein

Unsere gegenwärtige Herangehensweise – das egozentrische Weltbild – funktioniert nicht.

Die Welt, in der wir alle leben, ist gespaltener und ungleicher als jemals zuvor.

Die Kurve der Ängste, Depressionen und Selbstverletzungen bei Frauen schießt in die Höhe.

Wirkliche Gleichberechtigung ist noch immer ein Wunschtraum.

Mehr als 700 Millionen Frauen hungern, und die, die im Überfluss leben, kämpfen mit Fettsucht und Depressionen.

Jede Minute stirbt eine Frau im Kindbett, während eine andere irgendwo auf der Welt Tausende für Schönheitschirurgie ausgibt, weil sie sich nicht damit abfinden kann, dass sie älter wird.

Gewalt gegen Frauen nimmt weiter zu, und trotzdem werden Zufluchtsstätten – insbesondere für schwarze und ethnischen Minderheiten angehörende Frauen – in den Vereinigten Staaten geschlossen.<sup>1</sup>

Die Schere zwischen Reich und Arm öffnet sich immer weiter und sorgt für soziale Ungerechtigkeit und eine Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustands.<sup>2</sup> Und trotzdem müssen wir, statt Investitionen und Umverteilung zu erleben, mit Kürzungen und Einschränkungen leben.

Große Teile der Menschheit sind vom Klimawandel bedroht, und trotzdem wagen es unsere Regierungen nicht, die Probleme anzupacken, aus Furcht, sie könnten das Big Business und die Verbraucher verärgern.

Die Liste ließe sich endlos weiterführen, und jede Frau weiß, dass diese Entwicklung verrückt und falsch ist.

Doch statt uns zusammenzutun, stehen wir oft isoliert und wenden uns im Wettkampf des Daseins gegeneinander. Wir versuchen, unser Leben mit einem positiven Glanz zu versehen und die gewaltige Kluft zu verbergen, die sich zwischen dem äußeren Schein und unseren Gefühlen im Inneren auftut. Wir sind unfähig, unsere Augen zum Horizont zu heben und uns mit den größeren Problemen zu befassen, weil eine jede von uns selbst so viel zu schultern hat.

Doch es gibt andere Wege.

Unser Buch ist eine Bewegung, die Veränderung herbeiführen will, ein Manifest für eine weibliche Revolution, eine stille, friedliche Kehrtwende, die nicht der Zustimmung der Mächtigen bedarf. *WIR* fordert eine jede von uns auf, eine Frau nach der anderen, Veränderung *zu sein* und die Reise vom Ich zum Wir anzutreten.

## Wie WIR funktioniert

*»Wir dürfen uns nicht das Verschwinden  
unserer Schwierigkeiten wünschen,  
sondern die Gnade, sie zu verändern.«*

Simone Weil

WIR verbindet Spiritualität, Politik und Psychologie. Meist sind wir aufgefordert, die drei Bereiche voneinander zu trennen, doch im Grunde sind sie aufs Engste miteinander verbunden.

Dauerhafte, nachhaltige Veränderung lässt sich nur erzielen, wenn wir alle drei Felder übergreifend beackern. Man kann nicht glücklich werden, ohne menschlich zu sein. Spirituelle Erfüllung ist unmöglich, wenn wir nicht die Ärmel aufkrempeln und anderen helfen. Wir können anderen nicht helfen, ohne selbst Heilung erfahren zu haben.

WIR ist kein Ratgeber, der dich in die Lage versetzt, noch mehr aus dem Leben herauszuholen, oder ein spiritueller Text, der dich dazu ermutigt, über deinen Schwierigkeiten zu schweben. Es ist keine Anleitung dazu, wie man noch mehr aus sich herausholen kann! WIR ist ein ausgesprochen praktischer Wegweiser hin zu Heilung und zu einem aus dem Herzen kommenden Tätigsein.

Jedes der neun Prinzipien in diesem Buch kannst du sowohl ganz speziell auf dein Leben anwenden als auch auf die Welt im Allgemeinen. Die Wirkung der Prinzipien ist kumulativ. Sobald du den Prozess zum Abschluss gebracht hast, stehen dir Hilfsmittel zur Verfügung, mit denen du alles bewältigst, was das Leben dir vor die Füße wirft.

Noch wichtiger ist die alte »Goldene Regel«, die sich in nahezu jeder ethischen, spirituellen und religiösen Tradition findet und auch Grundlage der neun Prinzipien ist. Einfach ausgedrückt,

verlangt sie, dass wir andere so behandeln sollen, wie wir selbst behandelt werden möchten – mit anderen Worten: liebevoll. Das ist eine einfache Regel, die die Macht hat, alles zu verändern.

Unser Ziel auf dieser Reise ist nicht individuelles Glück – wenngleich es sich als willkommenes Nebenprodukt von selbst einstellt. Unser Ziel ist, so zu leben, dass wir unserer inneren Berufung treu sein können. Wir suchen einen Weg der Güte und Gerechtigkeit, der zu persönlicher Erfüllung führt und Frauen überall auf dem Planeten hilft.

## Warum wir *WIR* geschrieben haben

*»Die Geschichte hat uns bewiesen, dass Mut ansteckend sein und Hoffnung sich verselbstständigen kann.«*

Michelle Obama

Dieses Buch hat seinen Ursprung nicht in luftigen Höhen. Es kommt von zwei Freundinnen, die nebeneinander hergestolpert sind, es versucht, versagt, geweint, gelacht, gelernt und wieder versucht haben.

Es handelt von einem Weg, der uns aus der Dunkelheit geführt hat und fort von einem Ort, an dem wir dem Selbstmord nah und verzweifelt waren, und hin zu einer Lebensweise, die sinnhaftig und zielgerichtet ist.

Wir haben auf die harte Tour gelernt, dass kein noch so großer äußerer Erfolg wettmachen kann, was uns im Inneren fehlt. Je mehr wir erreichten, desto mehr meinten wir, noch hinzugewinnen zu müssen. Was wir auch leisteten, nie hat es uns glücklich gemacht. Stattdessen haben wir Schuldgefühle entwickelt, weil es uns trotz unserer Begabungen und unseres Glücks offenbar nicht gelang, unser Leben wirklich zu leben.

Zuletzt hatten wir uns von einer ganzen Batterie ungesunder Krücken abhängig gemacht – alles Mögliche haben wir ausprobiert. Also haben wir auch noch eine Therapie gemacht, sind zum Yoga gegangen und haben versucht, das Leben zu enträtseln.

Unsere Krisen waren so schlimm, dass wir keine andere Wahl hatten, als etwas zu verändern, als einen Prozess der vollständigen Erneuerung zu beginnen – von den Wurzeln bis zu den obersten Zweiglein.

Wir brennen leidenschaftlich für die neun Prinzipien in diesem Buch, weil sie unser Leben verändert haben. Das bedeutet nicht, dass wir ununterbrochen auf Wolke 7 schweben, mit jeder Situation klarkommen oder Heilige sind. Keineswegs. Wir sind wie wir alle: vollkommen unvollkommen. Doch wenn wir uns der neun Prinzipien bedienen, dann verschaffen sie uns Zugang zu einer Seelenruhe und einem inneren Frieden, wie wir uns beides nicht hätten erträumen können.

Wir sind weder Ärztinnen noch Therapeutinnen oder Priesterrinnen. Unsere vorrangige Qualifikation ist, dass wir zuvor so schlecht mit unserem emotionalen Schmerz umgegangen sind und daher gezwungen waren, nach Antworten zu suchen. Mehr als zwanzig Jahre lang hat jede von uns nach etwas gesucht, was unser Leben zum Laufen bringt. Die Weisheit in diesem Buch ist trotzdem nicht unsere eigene. Sie ist das Destillat der Erkenntnisse zahlloser Geistesgrößen, die viel weiser sind als wir. Wir reichen sie dankbar weiter in der Hoffnung, dass andere vielleicht durch sie Trost und Sinn finden mögen.

Als wir uns auf diesen Weg begaben, waren wir zynisch und kritisch. Doch nun wissen wir aus eigener Erfahrung, dass Transformation und Glück möglich sind und dass Wunder tatsächlich geschehen. Hoffentlich befindest du dich nicht in einer so trostlosen Situation, wie wir es einmal waren. Doch wo auch immer sich



dein Ausgangspunkt befindet, wenn du unserem Weg folgst, stehen dir tief greifende Veränderungen bevor.

Ich fand zu der Reise, die in diesem Buch beschrieben wird, als ich alleinerziehende Mutter zweier Jungs war und meinen Traumjob hatte. Ich war Nachrichtenkorrespondentin im Fernsehen, die der Welt von den Themen berichten durfte, die mir selbst am meisten am Herzen lagen. Und dann wachte ich eines Morgens auf und erkannte, dass ich so nicht weitermachen konnte. Ich rief in der Nachrichtenredaktion an und sagte, dass ich nicht kommen könne – nicht an jenem Tag und, wie sich herausstellte, auch an keinem anderen mehr. Wie nicht anders zu erwarten war, ging mein Leben den Bach runter. Ich erhielt die Diagnose »schwere Depression und Burn-out«. Dann begab ich mich auf die Reise, vor der ich mich in den vorangegangenen 35 Jahren gedrückt hatte – die Reise zu mir selbst und zu einer Lebensweise, die mit der Person übereinstimmt, die ich im Grunde meines Herzens bin. Ich suchte Hilfe und Weisheit bei zahlreichen Lehrern, Selbsthilfegruppen und Fachleuten. Ich lernte Freundinnen kennen, die wie Gillian ebenfalls auf der Suche waren. Heute bin ich noch immer der gleiche Mensch, aber ich bin so viel glücklicher. Mein Leben hat endlich Sinn, ich habe Anschluss und Menschen, die ich wirklich liebe. Natürlich bleiben mir deshalb Schmerzen und Schwierigkeiten nicht erspart, aber ich wache jeden Morgen auf und freue mich darüber, dass ich lebe. Die Reise, der die neun Prinzipien als Wegweiser dienen, endet nie. Aber sie enthält Wahrheit, die ich aus meinem eigenen Leben kenne und die uns aus Zweifel, Depression und Selbsthass hinauszuführen vermag. Dafür bin ich unendlich dankbar.

JN

Ich glaube, ich habe bereits auf der Highschool nach dem tieferen Sinn meines Lebens gesucht, doch die ersten Ergebnisse meiner Suche setzte ich, wie ich mich zu erinnern meine, erst während meiner Unizeit in die Tat um. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich so viele äußere Trostquellen ausprobiert, um mit meiner Angst und Unsicherheit, meinem Gefühl von Einsamkeit, meiner Verwirrung, meinen Missverständnissen über die Welt und meinem Platz in ihr fertigzuwerden, dass ich eine dramatische und mein Leben verändernde Wirkung erzielte, als ich einige der Prinzipien aus diesem Buch in meinem Leben einbaute. Plötzlich erlebte ich Beständigkeit und Erdung, persönliche Macht und Bestimmung. Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich, wenn ich dieses Fundament nicht gehabt hätte, niemals mit dem beruflichen Erfolg, der sich kurz darauf einstellte, klargekommen wäre. Damit will ich nicht behaupten, dass ich seither nicht zu kämpfen gehabt hätte oder nicht mit Dingen furchtbar schlecht umgegangen wäre und mich über lange Strecken ungesunder Bewältigungsstrategien bedient hätte. Doch ich habe in jenen ersten Jahren bessere Hilfsmittel für die Bewältigung von Schwierigkeiten kennengelernt. Und ich darf jeden Tag neu wählen, wie sich mein Leben abspielt und wie ich mit Zurückweisung, Schmerz und Angst umgehe. Da mir diese Hilfsmittel zur Verfügung stehen, kann ich selbst entscheiden.

GN

**Aber du musst uns nicht glauben, wenn du nicht willst. Betrachte diese Reise als ein wissenschaftliches Experiment. Finde heraus, was geschieht, wenn du dir die neun Prinzipien zu eigen machst. Wenn du dich am Ende dieser Kapitel nicht besser fühlst, dann kannst du immer noch zu deinem alten Leben zurückkehren.**

Die neun Prinzipien in diesem Buch bewirken etwas.  
Veränderung ist möglich.

Doch es gibt keinen Grund, in Panik zu geraten oder sich überfordert zu fühlen. Du brauchst nur dieses Buch zu lesen und die Prinzipien darin auszuprobieren. Diese Aufgabe ist kein weiterer abzuhakender Punkt auf deiner Liste. Sie ist ein Tor zu einem inneren Frieden und einer Seelenruhe, die du dir bisher nicht hast vorstellen können.

Du hast nichts anderes zu verlieren als dein Elend, und die Welt hat alles zu gewinnen.

## Unsere Vision

*»Wie das Leben beginnt auch der Frieden mit den Frauen.  
Wir sind die Ersten, die Allianzen und Zusammenarbeit  
hinweg über Abgründe begründen.«*

Zainab Salbi

Stell dir eine Schwesternschaft vor, quer durch alle Gesellschaftsschichten, Glaubensbekenntnisse und Kulturen, eine unausgesprochene Übereinkunft, dass wir, als Frauen, einander unterstützen und ermutigen. Dass wir die Schwäche der einen Mitschwester nicht ausnutzen und über die Verfehlungen der anderen nicht urteilen. Dass wir uns daran erinnern, wie wenig wir über die gegenwärtigen Kämpfe jeder Einzelnen wissen, und dass wir deshalb davon ausgehen, dass jede von uns ihr Bestes gibt. Dass wir alles Notwendige tun, um unsere Heilung voranzubringen, damit wir gemeinsam eine barmherzigere Welt erschaffen.

[www.wewomeneverywhere.org](http://www.wewomeneverywhere.org)



# I. TEIL

## DAS LEBENSWICHTIGE

*»Du veränderst die Welt, indem du dich selbst veränderst.«*

Yoko Ono

Du stehst am Anfang einer wunderbaren Reise. Die neun Prinzipien in diesem Buch werden dein Leben verändern.

Wie bei jeder Expedition muss man sich auch hier vorbereiten, bevor es richtig losgeht. Das Lebenswichtige in diesem Abschnitt ist entscheidend für dein Wohlergehen und wird dir helfen, den größtmöglichen Gewinn aus *WIR* zu ziehen.

Auf dieser Reise wirst du mit emotionaler Archäologie beschäftigt sein. Du wirst dich durch Schichten alter Verletzungen und schützender Vermeidungsstrategien hindurchgraben und dich mit tiefen emotionalen Wahrheiten auseinandersetzen, um die Verbindung mit deinem wahren Selbst wiederherzustellen. Du wirst das abwerfen, was dir nicht mehr länger dient, und deine Beziehung zu dir selbst und der dich umgebenden Welt transformieren.

Die in diesem Abschnitt vermittelten lebenswichtigen Praktiken sorgen dafür, dass du in deinem Vorsatz fest bleibst, die Reise in diesem Buch bis zum Ende durchzuhalten. Doch sie leisten sogar noch mehr: Eine jede von ihnen ist außerdem ein eigenständiger und höchst wirkungsvoller Katalysator für Veränderung.

Diese vier lebenswichtigen Praktiken sind genauso wie die nachfolgenden neun Prinzipien ein Destillat dessen, was sich bereits in zahlreichen Traditionen bewährt hat. Du wirst feststellen, dass du einen geradezu alchemistischen Prozess mit erstaunlichen Ergebnissen in Gang setzt, wenn du sie in Kombination miteinander anwendest. Ja, auch wenn du dich im Augenblick nicht zu mehr in der Lage siehst, als diese vier gesunden Praktiken zur Gewohnheit zu machen, dann wirst du überrascht sein, welche Wunder sich sofort einstellen.

*Es ist ein zutiefst politischer Akt, in emotionaler, physischer und spiritueller Hinsicht für sich selbst zu sorgen.* Als Frauen sind viele von uns darauf eingeschworen worden, ihre Aufgabe in der Fürsorge für andere zu sehen und ihren Selbstwert danach zu bemessen, was sie für andere leisten. Doch wenn wir uns darauf einlassen, gehen wir das Risiko ein, am Ende von anderen abhängig und auf vielerlei Ebenen verletzbar zu sein.

Märtyrertum ist nur etwas für Heilige. Echte Frauen haben Bedürfnisse, und wirkliches Schenken beruht auf Fülle, nicht auf Mangel. Selbstverleugnung ist der erste Schritt zum Scheitern.

Selbstfürsorge ist sogar noch wichtiger, wenn du Kinder hast. Wenn wir uns selbst schaden oder vernachlässigen, dann führen wir vor, dass Vernachlässigung und Selbstausbeutung hinnehmbar sind. Wollen wir jedoch, dass unsere Töchter ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln, dann müssen wir ihnen Selbstfürsorge vorleben. Genauso verhält es sich, wenn wir wollen, dass unsere Söhne Frauen als starke, unabhängige Menschen wahrnehmen. Wir müssen ihnen Stärke und Unabhängigkeit vorleben.

Nutze die nachfolgenden vier lebenswichtigen Praktiken möglichst jeden Tag. Sie sind das Fundament deines neuen Lebens und für die nachfolgende Reise unverzichtbar.

Es wird dich überraschen, wie großartig du dich fühlst, wenn du anfängst, dir selbst die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die du dir so lange von anderen ersehnt hast.

## Die Übungen

Der Prozess selbst beruht auf Erfahrungen. Jedes Kapitel enthält Übungen, die zusammenwachsen lassen, was dein Geist lernt und dein Herz bereits weiß. Die Übungen sind kein freiwilliges Extra. Sie sind unerlässlich für deine Reise, also bitte überspringe sie nicht. Wissen allein reicht nicht aus – du musst die Prinzipien zum Leben erwecken, damit sie ihre gesamte transformierende Kraft entfalten können.

Je bereitwilliger du dich auf die Übungen einlässt, umso überzeugender werden die Ergebnisse für dich sein. Außerdem ist es besser, sie hastig zu machen als gar nicht. Also verzichte auf alle perfektionistischen Ansprüche an dich.

Gelegentlich wirst du etwas aufschreiben müssen, deshalb solltest du dir ein Tagebuch anschaffen. Außerdem ist es sinnvoll, dafür zu sorgen, dass du, insbesondere für die Übungen, einen ruhigen Platz hast, an den du dich zurückziehen kannst, um dich ungestört mit ihnen zu beschäftigen. Der Prozess, in den du dich begibst, ist heilig und bedarf eines eigenen geheiligten Bereichs.

Du kannst zu jeder der Übungen jederzeit zurückkehren und sie wiederholen, auch nachdem du dich durch alle neun Prinzipien durchgearbeitet hast. Nutze die Übungen, falls sich eine Etappe deines Weges als schwierig herausstellt oder du das Gefühl hast, stecken geblieben zu sein. Jede Übung wirkt zugleich emotional, geistig und spirituell, also nutze sie. Von dieser Reise wirst du in dem Maß profitieren, in dem du dich auf sie einlässt.

Zentriere dich zu Beginn jeder Übung. Beginne, indem du fünf Mal tief ein- und ausatmest. Achte dabei darauf, dass dein Ausatmen einen Herzschlag länger dauert als dein Einatmen – so erzielst du eine zusätzliche beruhigende Wirkung. Wenn dir Zeit und Raum dafür zur Verfügung stehen, dann zünde eine Kerze an, um den heiligen Charakter deines Tuns zu verdeutlichen. Du tust es für dich und für viele andere. Such dir keinen Platz am Rand, wenn du ergründest, wie diese Reise zu verstehen ist – wage den Sprung ins kalte Wasser, tauch ein, und mach die praktische Erfahrung!

*»Ich muss mich nicht auf die Jagd nach außergewöhnlichen Augenblicken machen, um das Glück zu finden – es befindet sich direkt vor meiner Nase, wenn ich nur die Augen aufmache und mich in Dankbarkeit übe.«*

Brené Brown

## Die Affirmationen

Im Verlauf des Buches wirst du außerdem am Ende eines jeden Kapitels auf Affirmationen stoßen. Sie sind das Gegenmittel für all die giftigen Bemerkungen, die wir selbst uns jeden Tag zumuten. Verwende sie, um Negativität abzuwehren, so wie du ein Medikament nutzen würdest, um eine Krankheit zu vertreiben. Sprich dir die Affirmationen auf deinem Weg durch den Tag selbst immer wieder vor, und mach dir bewusst, dass du dich jedes Mal einen Schritt weit von der Selbstverletzung entfernst und dich auf Selbstfürsorge und Selbstliebe zubewegst.



# 1. lebenswichtige Praktik

## Dankbarkeit – Eine den Geist verändernde Substanz

*»Wenn wir uns auf Dankbarkeit fokussieren,  
dann setzen die Ebbe der Enttäuschungen  
und die Flut der Liebe ein.«*

Kristin Armstrong

Dankbarkeit kann alles verändern: unsere Wahrnehmung, unser Erleben und unseren Geisteszustand.

Die meisten von uns treten diese Reise an beladen mit einem Berg von Enttäuschungen und Verletzungen. Vielleicht widerstrebt dir die Vorstellung Dankbarkeit aufzubringen, wenn du unglücklich bist und voll von all den Dingen, die du nicht hast oder die schiefgegangen sind. Doch wie bedrückt, wütend oder verzweifelt du auch sein magst, du wirst spüren, wie wertvoll Dankbarkeit ist, sobald du ihr einen Platz in deinem Leben einräumst.

Eine Warnung. Wie viele der in *WIR* beschriebenen Praktiken mag auch diese zunächst einfach scheinen – zu einfach und vielleicht nicht komplex genug für unser hoch entwickeltes weibliches Gehirn. Aber lass dich nicht täuschen.

Erinnerst du dich an die Bücher, die du als Kind hattest, in denen man die Punkte verbinden musste, um das Bild zu sehen? Genau das tun wir Tag für Tag: Ereignisse miteinander verbinden und ihnen eine Bedeutung zuweisen, damit wir uns ein Bild von der Welt machen können.

Nur leider kommt es oft vor, dass wir die falschen Punkte miteinander verbinden. Auf unserem Weg durchs Leben nehmen viele von uns eher die Dinge wahr, die schiefgehen, statt jener, die gut laufen. Wir konzentrieren uns auf die Male, bei denen uns unsere Wünsche nicht erfüllt wurden, bei denen uns das Leben enttäuscht hat, bei denen wir auf irgendeine Weise übergangen oder verraten wurden. Wie ein Wahrsager, der nur das Negative sehen kann, untersuchen wir die Teeblätter unseres Lebens und folgern, dass das Leben ungerecht ist, dass es uns einfach nicht bestimmt ist, glücklich zu sein, dass wir eben nicht das Glück der anderen haben.

Wenn du diese Punkte miteinander verbindest, dann ist es kein Wunder, wenn du ein deprimierendes Bild erhältst.

Doch halt! Ab sofort wirst du einen neuen Weg einschlagen.

### **Übung: Alltägliche Wunder**

Diese Übung wird einen bewusstseinsverändernden Prozess in Gang setzen und dir zeigen, wie du der Dankbarkeit einen Platz in deinem Alltag einräumen kannst. Nimm eine bequeme Haltung ein, und schließe die Augen. Atme fünf Mal ein und aus, wie weiter oben beschrieben wurde, bis du in deine Mitte zurückgefunden und dich dort eingerichtet hast.

Nimm dein Tagebuch zur Hand, und schreibe zehn Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist. Sie können so klein oder so groß sein, wie du willst. Achte darauf, ob dein Verstand sich windet und Einwände vorbringt. Möglicherweise behauptet er, gar nichts finden zu können, wofür du dankbar sein könntest, oder er will dich an all die Enttäuschungen, Zumutungen und Verluste erinnern, die du schon ertragen musstest.

Wie ein Goldwäscher musst du dich durch all den Schlick und Schlamm hindurchkämpfen, um an die kostbaren Körnchen auf dem Boden deiner Pfanne zu gelangen. Such weiter, bis du etwas

gefunden hast – egal, was –, wofür du dankbar sein kannst. Vielleicht bist du dankbar dafür, dass du ein Dach über dem Kopf hast oder dass du Augen hast, um mit ihnen deine Kinder zu sehen. Oder möglicherweise weißt du die Tasse heißen Tee, mit der du deinen Tag begonnen hast, besonders zu schätzen oder die Essensvorräte in deiner Speisekammer. Komplizierter müssen die Punkte auf deiner Liste nicht sein. Genau genommen entfalten oft die einfachsten Dinge die größte Kraft. Stell dir vor, wie dein Leben wäre, wenn du auf sie verzichten müsstest.

Auf deiner Liste könnten sich auch einige der einfachen alltäglichen Ereignisse wiederfinden, die wir so leicht übersehen, weil wir sie für selbstverständlich halten – doch wenn wir plötzlich auf sie verzichten müssten, wüssten wir nicht mehr weiter.

Schreib so lange, bis du zehn hast. Wenn du mehr als zehn findest, dann ist das wunderbar – schreib einfach, bis dein Fluss auf natürliche Weise abbricht. Nun lies dir selbst laut vor – dann ist die Wirkung besser –, was du aufgeschrieben hast. »Ich bin dankbar für ...« jeden Punkt auf deiner Liste. Anfangs wird es dir vermutlich merkwürdig vorkommen, doch mit jeder Wiederholung der Aufgabe wird sie dir leichter fallen.

Dankbarkeitslisten werden zu einem fundamentalen Element deines neuen Lebens werden. Wir empfehlen dir, jeden Tag eine solche Liste zu machen. Du wirst merken, dass du gar nicht mehr damit aufhören möchtest.

Du wirst feststellen, dass sich das Bild, das du dir von deinem Leben machst, mit den vielen kleinen Dingen, für die du dankbar bist, verändert. Aus der Dürsterkeit tritt langsam ein positiveres Bild hervor. Es ist zart und voller Staunen. Die ganze Zeit schon war es da, verborgen direkt unter der Oberfläche. Und dabei belügen wir uns nicht etwa selbst. Wir verbinden lediglich andere Punkte zu einem neuen Bild.

*»Dankbarkeit öffnet die Tür zur Fülle des Lebens.  
Sie kann eine einfache Mahlzeit in ein Festmahl verwandeln,  
ein Haus in ein Zuhause, einen Fremden in einen Freund.«*

Melody Beattie

Dankbarkeit ist ansteckend. Sie erschafft ihren eigenen positiven Kreislauf. Je dankbarer du bist, umso mehr Gründe findest du für deine Dankbarkeit. In dem Bewusstsein, dass du jeden Tag eine Liste mit zehn positiven Punkten aufschreiben musst, wirst du dir der Dinge bewusster, für die du dankbar sein kannst. Wenn du auf der Lauer nach ihnen liegst, dann scheinen sich positive Ereignisse wundersamerweise viel häufiger einzustellen. Offenbar wirkt der menschliche Geist wie ein Vergrößerungsglas, das alles größer erscheinen lässt, worauf du dich nur fokussierst. Mit einem Mal fallen dir Gründe ein, dankbar zu sein, die du zuvor gar nicht bemerkt hast. Ein Mitreisender im Vorstadtzug lächelt dir zu; eine Freundin, die zusagt, eine Stunde auf dein Kleinkind aufzupassen, damit du in den Genuss einer dringend benötigten Pause kommst; die ersten grünen Spitzen, die sich im Frühling durch die noch kalte Erde schieben; die Wärme des Badewassers, in das du dich am Ende eines anstrengenden Tages gleiten lässt.

Indem sich das Bild, das du jeden Tag von deinem Leben malst, langsam verändert, wandelt sich erstaunlicherweise auch deine Einstellung zu deinem Leben. Die Situationen, in denen du dich wiederfindest, kommen dir auf einmal gar nicht mehr so schlimm vor. Fast in allem, was du entdeckst, findest du irgendetwas Gutes.

Und früher oder später bemerken auch deine Mitmenschen den Unterschied. Du wirst feststellen, dass sie dir mit mehr Freundlichkeit und Wärme begegnen. Das ist die magische Verstärkungswirkung.

Wenn du dich in Dankbarkeit übst, dann trainierst du einen spirituellen Muskel. Hast du dich je gefragt, warum manche Menschen scheinbar immer fröhlich sind, ganz egal, was um sie herum auch geschieht? Es liegt an ihrer inneren Einstellung. Jeder Punkt, um den du deine Liste erweiterst, jedes Dankeschön, das du denkst oder laut aussprichst, verändert deine Einstellung. Damit nimmst du tief greifend Einfluss auf deine Geisteshaltung und in der Folge auch auf dein Leben und auf die Menschen darin.

*»Danke ist das beste Gebet, das ein Mensch sprechen kann.  
Ich spreche es oft. Danke zu sagen bringt Wertschätzung,  
Demut, Verständnis zum Ausdruck.«*

Alice Walker

Dankbarkeit kann dir außerdem als Schutzschild gegen Negativität dienen – egal, ob es sich um deine eigene oder die deiner Mitmenschen handelt. Wenn du eine positivere Einstellung entwickelst, dann reagieren die Menschen um dich her – deine Kollegen, Freunde oder Angehörigen – möglicherweise mit Anzeichen von Verwirrung. Es könnte sein, dass sie so sehr an deine meist verzweifelte oder klagende Geisteshaltung gewöhnt sind, dass sie aus dem Tritt kommen und nicht wissen, wie sie auf deine neuen positiveren Anschauungen reagieren sollen. Vielleicht wäre es ihnen lieber, wenn du dein altes Wehklagen wieder aufnehmen würdest. Bemühe dich, dieser Versuchung nach besten Kräften zu widerstehen. Das, worauf du dich fokussierst, wächst, also richte deine Aufmerksamkeit unerschütterlich auf das Gute eines jeden Tages.

Wie alles im Leben wird auch Dankbarkeit dir mit mehr Übung immer leichter fallen. Früher oder später wirst du dich fragen, wie du je ohne Dankbarkeit ausgekommen bist.

**TIPP:** Führe deine Liste der Dinge, für die du dankbar bist, in einem separaten Notizbuch fort, oder halte Platz in deinem Tagebuch dafür frei. Probier verschiedene Tageszeiten aus, um deine Liste zu führen. Nutze dieses Schreiben entweder, um deinen Tag kraftvoll in Gang zu bringen oder um ihn zu einem guten Ende zu führen. Und wenn du einen positiven Impuls brauchst, dann kannst du dich immer, auch mitten am Tag, hinsetzen, um deine Liste zu führen.

Ich war sehr depressiv, als ich mit dieser Praktik begann. Ich tat es, weil jemand mir dazu geraten hatte, und nicht, weil ich an die Wirksamkeit dieser Übung glaubte. Für meinen zynischen Verstand war sie trivial und verlogen. Die ersten paar Tage lang hatte ich Mühe, überhaupt irgendetwas zu finden, wofür ich dankbar sein wollte. Aber irgendwie fiel es mir jeden Tag ein bisschen leichter, und inzwischen ist meine Liste so voll von wunderbaren Dingen, dass sie mich, wenn ich zu spät am Abend mit ihr anfangen, in der Nacht vor lauter Aufregung wach hält. Je mehr Gutes ich in meinem Leben sehe, umso mehr Gutes scheint mir zuzustoßen.

JN

Ich weiß, es scheint vollkommen verrückt bei all dem, was ich Gutes in meinem Leben habe, aber ich neige dazu, zu jammern. Unglaublich, dass ich das zugebe, aber es ist die Wahrheit. Ich zwingen mich zu Phasen, in denen ich auf das Klagen verzichte. In dem Augenblick, in dem mir ein negativer Gedanke aus dem Mund schlüpfen will, verbiete ich ihn mir und zwingen mich, das Gegenteil zu sagen. »Vielen Dank, dass du

mich sicher an mein Ziel bringst«, statt: »O mein Gott, was für ein Wahnsinnsverkehr!« Damit verändere ich mein Leben gewaltig. Und trotzdem finde ich früher oder später immer wieder Wege, um verborgen hinter Humor und lustigen Anekdoten zu jammern. Gelegentlich muss es natürlich auch erlaubt sein, das Lächerliche lustig zu finden, aber ich muss aufpassen, dass ich Humor nicht als Ausrede dafür nutze, um über das zu reden, was in meinem Leben nicht stimmt, statt über das, was stimmt. Je hingebungsvoller ich meine Dankbarkeitsliste führe, umso weniger wahrscheinlich gerate ich an einem Tag ins Lamentieren. So einfach ist das.

GA

## Besinnung

*»Freude ist das, was uns erfasst, wenn wir es uns gestatten zu erkennen, wie gut die Dinge tatsächlich sind.«*

Marianne Williamson

Damit ein Kreuzfahrtschiff die Richtung wechselt, muss man das Steuerrad nur um ein paar wenige Grad drehen. Wenn ich nicht im Einklang mit mir bin oder mir Sorgen wegen Dingen mache, die ich nicht habe, dann nutze ich Dankbarkeit, um mich wieder auf Kurs zu bringen. Für gewöhnlich bedarf das lediglich eines kleinen Moments des Innehaltens und des Dankens an etwas, wofür ich Dankbarkeit empfinde, und ich bin wieder auf Kurs. Das, worauf ich mich fokussiere, wächst, also achte ich darauf, meinen Blick auf das Gute zu richten, damit ich mich für Freude öffnen kann.

**Maßnahme:** Heute will ich all die guten Dinge, die geschehen, wahrnehmen und dafür Danke sagen.

**Affirmation:** Ich habe Glück und bin gesegnet. Mein Leben ist voller Wunder.



## 2. lebenswichtige Praktik

### Liebevolles Denken – Wie wir mit uns umgehen

*»Frieden beginnt mit einem Lächeln.«*

Mutter Teresa

Stell dir vor, wie es wäre, wenn du mehrmals in der Nacht davon aufwachen würdest, dass ein Radiosender mit voller Lautstärke in deinem Kopf angeschaltet wird. Du würdest wahnsinnig werden. Tatsächlich wird genau diese Methode eingesetzt, um Gefangene zu foltern und zu brechen. Ist es da nicht verrückt, dass jeder von uns genau so lebt, mit all diesen Stimmen im Kopf, die uns unablässig mit verrückten, negativen und kontraproduktiven Mitteilungen bombardieren?

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um darüber nachzudenken, mit welchen Gedanken du dich vielleicht permanent folterst, ohne dir dessen überhaupt bewusst zu sein. Wir alle haben da unsere eigenen, ganz speziellen Gedanken, aber könnten sich die deinen möglicherweise so ähnlich anhören wie die nachfolgenden Beispiele? »Ich passe nicht in die Gruppe.« »Ich bin zu dick.« »Ich werde sowieso nie jemanden kennenlernen!« »Zum Schluss bin ich ja doch nur pleite und allein.« »Ich bin eine Versagerin.« »Ich werde es nie zu etwas bringen.« »Das Leben ist so ungerecht!« »Sie kann mich nicht leiden.« »Bestimmt wird er mich verlassen.«

Ich glaube, du verstehst, was wir meinen. Deine Gedanken mögen sich ein wenig anders anhören, doch sie haben den gleichen Ursprung. In der Angst. In der Angst davor, es könnte nicht genug da sein, dass wir nicht gut genug sind, dass alles Gute, was wir

haben, vielleicht verloren geht, dass unsere Geschichte letztendlich nicht gut ausgeht.

Es ist fast schon so, als hätte eine jede von uns im Inneren einen Radiosender, der Botschaften der Angst und Unzulänglichkeit hervorbringt und uns auch dann, wenn gerade alles gut läuft, davor warnt, dass die gute Phase nicht anhalten wird oder dass die Dinge nie wieder so gut laufen werden.

*»Wir haben gelernt, daran zu glauben, dass negativ gleich realistisch und positiv gleich unrealistisch ist.«*

Susan Jeffers

Um die Dinge noch komplizierter zu machen, sind viele von uns davon überzeugt, dass die Mitteilungen, die unser negativer Sender verbreitet, tatsächlich sinnvoll sind. Wir sagen uns, dass sie uns vor Enttäuschung und Verlust beschützen, indem sie dafür sorgen, dass wir realistisch bleiben. Fälschlicherweise glauben wir, dass diese Botschaften es gut mit uns meinen – dass sie uns davor bewahren, über die Stränge zu schlagen, uns an Träume zu klammern, die sich nie verwirklichen lassen, und die Bodenhaftung zu verlieren.

Tatsächlich aber trifft das Gegenteil zu. Denn es gibt eine unendlich viel bessere Quelle, aus der wir Mitteilungen beziehen können, die wir an uns selbst richten: die *Liebe*. Das mag sich zunächst vielleicht ein wenig abgehoben anhören, aber bitte lass dich zuerst einmal auf den Gedanken ein. Würdest du mit deiner besten Freundin oder einem anderen Menschen, den du liebst – deinem Kind oder deinem Lebenspartner –, auf die gleiche Weise reden, wie du es mit dir selbst tust? Es ist vielleicht in Ordnung für dich, dir selbst zu sagen, dass du nutzlos oder dumm oder eine Versagerin bist. Aber es ist äußerst unwahrscheinlich, dass du so etwas zu einem Menschen sagen würdest, der dir etwas bedeutet.

*»Man kann nicht zugleich ein positives Leben  
und einen negativen Geist haben.«*

Joyce Meyer

Jedes Mal, wenn du etwas Grausames oder Gemeines zu dir sagst, verletzt du dich selbst – ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Denk daran, wie du dich fühlst, wenn dir jemand ein Kompliment macht. Es fällt nicht immer leicht, positives Feedback zuzulassen, aber besinne dich darauf, wie gut du dich fühlst, wenn es dir gelingt. Erinnere dich an diesen Ausbruch von Zuversicht. Und jetzt vergleiche das damit, wie du dich fühlst, wenn du kritisiert wirst.

Wenn du dich ausschließlich von Fast-Food-Mahlzeiten und Zucker ernährst, dann kannst du nicht erwarten abzunehmen. Ebenso wenig kannst du erwarten, ein friedliches und glückliches Leben zu führen, wenn du deine Seele mit Müll vollstopfst.

Aber es steht noch mehr auf dem Spiel. Unbeabsichtigt leiten wir diese inneren Mitteilungen an andere weiter – insbesondere an unsere Kinder. Folglich gelangen die Beschimpfungen, die wir uns selbst zumuten, in die nächste Generation – es sei denn, wir treffen die bewusste Entscheidung, etwas dagegen zu unternehmen.

Ich liebe meine Kinder mehr als alles andere auf der Welt. Sie sind für mich das Wichtigste in meinem Leben, und wenn ich mit ihnen zusammen bin, dann bin ich am glücklichsten. Trotzdem fällt mir Erziehung schwer. Ich tue mein Bestes, um so viel Zeit wie nur möglich freizuschaukeln, damit ich für sie da bin und etwas mit ihnen unternehmen kann. Aber ich bin mir nicht ganz sicher, ob meine Nerven geschaffen sind für den Krach, die Intensität und die ständige Anforderung an mich, selbstlos zu sein

und dabei gelassen zu bleiben. Ich brauche jedes Quäntchen Kraft, um sie nicht anzumeckern, dass sie sich doch beruhigen und das ganze Kindische sein lassen sollen, was natürlich für ihre Kindheit verheerend wäre!

Ich beobachte bei anderen Müttern, dass ihnen diese Dinge leichter fallen. Vielleicht sind sie in größeren Familien aufgewachsen oder haben ein stärkeres Nervenkostüm. Ich habe außerordentlich hart an mir gearbeitet, um Geduld zu entwickeln und innezuhalten, bevor ich reagiere, aber andererseits darf ich auch nicht vergesse, mir selbst für meine Unzulänglichkeit zu vergeben. Doch auch, wenn ich das Richtige tue und mich auf den Boden niederlassen, um mit den Kindern Lego zu spielen, dann spüren sie, dass es mir nicht leichtfällt. Ich tue es, und ich bleibe dabei und mache mit, aber irgendwie ist es immer ein Kampf, auch wenn ich so tue, als wäre es das nicht, und natürlich merken sie es. Ich habe jahrelang gebraucht, mich deshalb nicht schuldig zu fühlen und zu akzeptieren, dass ich in diesem Bereich Grenzen habe und dass ich wirklich mein Bestes gebe. Wenn ich meine eigene Schwäche akzeptiere und sie dafür vergebe, dann kann ich im Augenblick lockerer sein, weil ich Perfektion gar nicht erst anstrebe. Letzten Endes profitieren dann auch meine Kinder von meiner Fähigkeit, mich selbst anzunehmen.

GA

Die Zahl der wissenschaftlichen Belege wächst, dass negative Vorstellungen offenbar unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit formen. Bekannt ist, dass sich der Placeboeffekt positiv auf die Gesundheit von Patienten auswirken kann. Und jetzt gibt es eben deutliche Hinweise auf einen Nocebo-Effekt: Bis zu achtzig

Prozent der Patienten, die man über die ungünstigen Nebenwirkungen einer Behandlung in Kenntnis gesetzt hat, können sie auch tatsächlich spüren, obwohl ihre Tabletten nur aus Zucker bestehen. In einer Versuchsanordnung haben sich Patienten erbrochen und ihre Haare verloren, nachdem man ihnen eine Chemotherapie verordnet und sie sich dieser auch unterzogen hatten – tatsächlich hatten die Patienten jedoch nur eine Salzbehandlung erhalten.<sup>3</sup> Wie wir eine Situation bewerten – und nicht die Wirklichkeit –, bestimmt unsere Reaktion.

### **Übung: Ein neues Drehbuch**

Diese Übung soll dich darin unterstützen, den Sender in deinem Kopf neu zu programmieren.

Wähle eine der negativen Botschaften aus, die du dir selbst immer wieder um die Ohren schlägst. Schreib sie auf, damit du sie als das sehen kannst, was sie ist: gemein, unmenschlich, negativ, destruktiv. Das Problem liegt nur darin, dass dein Verstand diese Tatsache normalerweise nicht als das wahrnimmt, was sie ist. Dein Verstand glaubt, dich zu beschützen, indem er dir solche Botschaften schickt. Also musst du deinen Verstand umschulen, Schritt für Schritt. Später im Buch werden wir maßgeschneiderte Affirmationen nutzen (siehe »Übung: Was ist deine Geschichte?« in »Prinzip 3: Mut«), aber jetzt lass uns erst einmal eine deiner Botschaften als Grundlage für ein Gegenmittel nutzen, das zu fast jeder Situation passt.

Unter den Satz, den du bereits festgehalten hast, schreibst du: »Ich bin \_\_\_\_\_. Ich bin ein guter und freundlicher Mensch. Ich muss es nicht allen recht machen. Ich werde mit allem fertig.«<sup>4</sup>

Nun streichst du deinen ursprünglichen Satz durch, und dann sagst du laut die neue Botschaft, die du an dich selbst richten willst. Immer wenn du es bemerkst, dass sich ein neuer negativer

Gedanke in deinen Kopf schleichen will, wiederholst du laut deine neue Botschaft, bis sich der negative Gedanke aufgelöst hat.

In den nächsten vierzehn Tagen blickst du morgens und abends, wenn du deine Zähne putzt, in den Spiegel und sprichst diese Worte drei Mal laut aus. Sieh dir dabei in die Augen, und sag sie liebevoll, wie du es bei jemandem tun würdest, der dir am Herzen liegt. Durchzuckt es dich? Das ist gut, denn es bedeutet, dass du einen Nerv getroffen hast. Morgens und abends, Auge in Auge, drei Mal. Probier es aus. Du hast nichts zu verlieren – außer vielleicht ein bisschen Überheblichkeit –, aber viel zu gewinnen!

Wie willst du je herausfinden, ob es einen besseren Weg gibt, wenn du es nicht ausprobierst?

Anfangs kann uns diese Technik zur Neuprogrammierung unserer inneren Mitteilungsmaschine unglaublich peinlich sein. »Was, wenn jemand hört, wie ich Selbstgespräche führe?« Es ist schon merkwürdig, dass die wenigsten von uns Schwierigkeiten damit haben, wenn wir uns selbst mit negativen Botschaften bombardieren, es uns dafür aber peinlich ist, wenn wir uns freundlich, positiv und ermutigend zusprechen.

Du wirst erstaunt sein, welchen positiven Einfluss du auf dein Leben nimmst, wenn du nur die Art änderst, wie du mit dir sprichst. Zunächst einmal wirst du dich in deiner eigenen Gesellschaft wohler fühlen – wer will schließlich Zeit mit einem Menschen verbringen, der immer nur gemein ist oder ständig jammert? Aber noch wichtiger ist, dass sich tatsächlich deine Einstellung zu dir selbst verändert. Wenn positive Gedanken durch deinen Kopf jagen, dann ist die unausweichliche Folge, dass deine Stimmung sich hebt und deine Einstellung sich zum Guten hin verändert.

Und dann wird sich natürlich noch die magische Verstärkerwirkung durch die Übung bemerkbar machen. Langsam, während du

dich mit dir selbst immer besser fühlst, wandelt sich auch deine Wahrnehmung von der Welt, und deine Beziehungen verbessern sich auf wundersame Weise. Und das ist nur der Anfang des Prozesses. Bitte glaube uns nicht einfach nur, probier es selbst aus. Anfangs kann man die Veränderungen kaum wahrnehmen, aber irgendwann vereinen sie sich zu einem großen Ganzen. Und so viel Gutes kommt noch.

**TIPP:** Schreib deine Mitteilung an dich selbst auf einen Zettel, und klebe ihn, falls du dich damit wohlfühlst, an den Badezimmerspiegel. Musst du auf Mitbewohner Rücksicht nehmen, dann platziere ihn so, dass du ihn so oft wie möglich siehst, um dich daran zu erinnern, dass du im Begriff bist, eine dein Leben verändernde, unverzichtbare Gewohnheit einzuüben.

Ich habe sehr davon profitiert, dass ich mir eine innere Intoleranz gegenüber Selbstkritik zugelegt habe. Zugegeben, sie ist nicht idiotensicher und noch im Aufbau begriffen, aber sie funktioniert bereits in der Mehrzahl der Fälle. Sobald ein negativer Gedanke auch nur an den Horizont meines Denkens gelangt, versuche ich, ihn zu vertreiben – ungefähr so wie Dr. Evil mit seinem »Pscht« in »Austin Powers«. Humor ist da wirklich hilfreich! Wenn ich es zulasse, dass der Gedanke sich entwickelt, dann könnte er sich etwa so anhören: »Wenn ich doch nur wie die und die aussähe!« Oder: »Wenn ich doch nur die Richtige für diesen Job wäre, aber das bin ich eben nicht, deshalb hat es gar keinen Sinn, mich überhaupt zu bewerben.« Es spielt keine Rolle, wie groß oder klein der Gedanke ist. Ich wende mich schon von ihm ab, bevor er noch über das »Wenn ich doch nur« hinausgeht. Deshalb empfinde ich jetzt schon meine

Weigerung, einen negativen Gedanken überhaupt in mein Bewusstsein gelangen zu lassen, als Befreiung.

Ich habe jahrelang das Gegenteil getan. Habe der Negativität Platz gemacht und sie zu weiterer Selbstkritik und Tatenlosigkeit anwachsen lassen. Plötzlich musste ich dann feststellen, dass die zwanzig Minuten verstrichen waren, in denen ich meiner Kollegin alles Gute zum Geburtstag hatte wünschen oder mich bei etwas Schönerm und vielleicht mein Leben Veränderndem hatte anmelden wollen, nur weil ich es vorzog, mich selbst zu quälen und mir damit zu schaden.

GA

Eines Tages war mein Sohn, ein Teenager, der sich auf seine Abschlussprüfungen vorbereitete, zu mir gekommen und hatte mir gesagt, dass er sich krank fühle. »Zieh es durch«, forderte ich ihn auf. »Halt noch eine Stunde durch.« Mit hängenden Schultern schleppte er sich zurück an seinen Schreibtisch, und als ich ihm nachblickte, erkannte ich, dass ich gerade meine eigene Kindheitslektion an ihn weitergereicht hatte: »Gib ja nicht auf, niemals und unter keinen Umständen. Du musst weiterarbeiten, wenn aus dir irgendetwas werden soll.«

Unter diesem Motto hatte ich auch mein Berufsleben als Journalistin begonnen, und das hatte schließlich dazu geführt, dass ich zusammenbrach. Und trotzdem saß ich nun hier, nach all den Jahren – obwohl ich mir die Zusammenhänge doch bewusst gemacht hatte –, und reichte diese schädliche Botschaft an meinen Sohn weiter.

Ich setzte das Wasser auf, machte ihm eine heiße Zitrone mit Honig und bestand darauf, dass er seine Bücher zuklappte, sich auf das Sofa legte und sich stattdessen entspannte. Der Aus-



druck von Erleichterung und Dankbarkeit auf seinem müden Gesicht erinnerte mich daran, dass ihn die Fähigkeit, sich selbst freundlich zu behandeln, im Leben weiterbringen würde als die Verbesserung seiner Noten, die er mit einer zusätzlichen Stunde Lernens möglicherweise erzielt hätte.

JN

## Besinnung

*»Stell dir vor, wie viel glücklicher wir wären und wie freier wir unser authentisches Ich leben könnten, wenn wir nicht die Last der Gender-Erwartungen schultern müssten.«*

Chimamanda Ngozi Adichie

Wenn ich mich nicht um mich selbst kümmere, dann könnte ich auf den Gedanken kommen, dass ich nur mein Job bin oder nur die Mutter oder die Frau von irgendjemandem. Oder ich definiere mich über mein Körpergewicht, mein Aussehen oder meinen Verstand. Früher oder später sage ich mir dann, dass ich dick oder faul oder dumm oder ein hoffnungsloser Fall bin.

Und dann erinnere ich mich an die Wahrheit, nämlich dass es nicht davon abhängig ist, was ich besitze, habe oder tue, wer ich bin. Ich bin mehr als die Einzelfaktoren meines Lebens – ich bin ein spirituelles Wesen und als Mensch auf der Suche.

**Maßnahme:** Heute will ich liebevoll mit mir umgehen.

**Affirmation:** Das bin ich, und ich bin glücklich, ich zu sein.