Mackentierchen

**Corina Maissen**

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch

Prolog

Sinn und Unsinn

Die Sinn-Frage

Lebenslogik und Selbstdialog

Irrwege

Du bist perfekt

Mackentierchen

Erste Schritte

Begegnungszonen

Alle für einen

Tierchenpflege

Funkel, funkel

Übungssache

Epilog

Über dieses Buch

In diesem Buch werde ich dich, werte Leserin, werter Leser, mit „du“ anschreiben. Des weiteren werde ich Begriffe wie ´Arschloch´ und ´Scheisse´ benutzen. Falls du das blöd findest, musst du das Buch wohl weggeben.

Dieses Buch hier ist kein Sachbuch und auch kein Roman. Wundere dich also nicht, wenn ich nicht auf jedes Detail eingehe. Das ist Absicht. Erstens würde das Buch unendlich lang werden, zweitens käme dann zu viel zur Sprache, was meiner Erfahrung nach nicht unbedingt wichtig ist. Wichtig ist nur, dass du das Buch mit einer guten Portion Neugier und Fantasie liest. Um den besten Nutzen aus dem Buch ziehen zu können, empfehle ich dir, es von Anfang bis zum Ende Kapitel für Kapitel zu lesen. Bist du schon mit deinen Mackentierchen und dem Umgang mit ihnen vertraut, kannst du das Buch auch kreuz und quer durcheinander lesen. Wenn du magst, kannst du auch einfach mal spontan eine Seite aufreissen und schauen, welcher Satz oder welche Passage dir ins Auge sticht. Vielleicht hast du das auch schon einmal mit einem deiner anderen Bücher getan und warst das eine oder andere Mal überrascht als du dann Etwas vor Augen hattest, was gerade zu deiner Situation oder deinem Problem passte. Das funktioniert auch mit diesem Buch. Wenn du also einmal das Gefühl hast, dass ein Mackentierchen[[1]](#footnote-1) dir etwas sagen will, du ihn aber nicht ganz verstehen kannst, dann nimm dieses Buch und schlag es irgendwo auf. Ich bin fest davon überzeugt, dass du dann einen Satz oder ein Stichwort entdeckst, das dir hilft dein Mackentierchen besser zu verstehen. Vertraue einfach deinen Tierchen, sie werden dich schon auf das stossen, was du sehen, erleben, fühlen oder erfahren sollst. Das tun sie immer.

Bleib also möglichst locker und entspannt wenn du dieses Buch liest. Je lockerer und entspannter du bist, desto eher sickert das Gelesene in dein Innerstes und fängt dort an zu wachsen. Keine Angst, es wird schon kein Unkraut wachsen. Du bist noch immer Herrin oder Herrchen deines Inneren und nur du kannst etwas wachsen oder verkommen lassen. Was du als gut interpretierst lass also getrost durchsickern und was du nicht für richtig hälst, lass draussen. Falls es wichtig ist, wird es sich dir schon noch einmal zeigen. Das Leben und die Mackentierchen sind da sehr konsequent.

Und jetzt wünsche ich dir viel Spass beim Lesen.

Prolog

In diesem Buch erzähle ich von den Fragen und Antworten die ich im Laufe meiner Suche nach dem Sinn meines Lebens gestellt und bekommen habe. Ebenso erzähle ich von meinen Erfahrungen, den Zweifeln und Ängsten, sowie den Erfolgen und schönen Momenten dieser sehr interessanten Reise zum Mittelpunkt meines Wesens. Ich lade dich dazu ein mich auf dieser Reise zu begleiten und dir auch die eine oder andere Frage zu stellen. Vielleicht erkennst du dich an mancher Stelle ja wieder, vielleicht sträuben sich dir an manchen Passagen die Armhärchen und du denkst, ich sei verrückt. Das ist okay, so oder so hoffe ich, dass mein Buch dich berührt und dir Hoffnung gibt, wenn es gerade Hoffnungslos aussieht. Oder dass es dich zumindest manchmal zum Schmunzeln bringt.

Ich habe verschiedene Stadien des sinnvollen und des sinnfreien Lebens erlebt. Als kleines Mädchen, voller Zuversicht und felsenfest vom Sinn des Lebens überzeugt. Als Jugendliche, zerstreut aber noch in der Hoffnung den einen Sinn zu haben. Mit Mitte zwanzig davon überzeugt, dass es keinen Sinn gibt. Als junge Erwachsene zum Entschluss gekommen, dass nur ich für den Sinn meines Lebens verantwortlich bin.

Als ehemalige Pessimistin und professionelle Schwarzmalerin kann ich dir versprechen, dass ich viele verzweifelte Momente hatte. Ich war oft total davon überzeugt, dass es für mich nichts auf dieser Welt gibt. Keinen Job, keinen Partner, keine Wohnung, keinen Ort wo ich einfach mein Leben verbringen und ich selbst sein könnte. Doch das hat sich als Irrtum herausgestellt. Was ich heute weiss ist, dass die eigene Einstellung entscheidend für den eigenen Sinn ist. Falls du jetzt denkst, du könntest deine Einstellung nie ändern, da das Leben dir mehr als genug Beweise für den Un-Sinn deines Lebens geliefert hat, dann möchte ich dich dazu einladen, eine Veränderung zunächst einmal lediglich für möglich zu halten. Wenn das noch nicht geht, stell dir vor, dass du es dir vorstellen könntest. Mit diesem kleinen Trick habe ich mein oftmals störrisches Denken überlistet. Wenn du auch ein etwas sturer Mensch bist so wie ich, kann dir das helfen, neue Blickwinkel auf dein Leben zu bekommen. Und wenn ich das kann, kannst du das auch. Damit will ich dir nicht sagen, dass du dein gesamtes Leben umkrempeln sollst, nur dass du Veränderungen wie gesagt für möglich halten solltest. Das ist schon alles. Meiner Erfahrung nach reicht es oft schon, den ersten geistigen Domino-Stein umzuwerfen, die restlichen folgen automatisch[[2]](#footnote-2).

Was auch noch hilfreich ist, ist sich nicht zu hetzen. Manchmal ist es einfach besser Etwas dem Fliessen des Universums zu überlassen, als selbst Ergebnisse erzwingen zu wollen. Ich kann natürlich nicht von mir auf alle anderen schliessen, doch meiner Erfahrung nach bringt dieses ganze Geschiebe nicht viel. Da verbraucht man nur unnötig viel Energie und ist oft gefrustet, wenn sich das erwünschte Ziel, beziehungsweise Gefühl, nicht einstellt. Es ist also viel ratsamer, dich immer wieder bewusst zu entspannen. Atme tief ein und aus, zähl bis zehn, trink einen Tee oder geh spazieren. Alles ist erlaubt.

Irgendwann stiess ich dann auf den sogenannten Selbstdialog. Als ich mich mit diesem Thema beschäftigte bemerkte ich, dass es ganz schön schwer sein kann den eigenen Dialog zu verändern. Wenn man sich jahrelang selbst gesagt hat, dass man Scheisse ist, lässt sich das meistens nicht mit einem lapidaren Satz ändern. Für mich fühlte es sich echt komisch an mir selbst zu sagen, dass meine Arbeit gut war oder dass ich gut war. Mir wurde von diesen Gedanken zum Teil sogar übel. Sie waren so ungewohnt, dass sich mein eigener Körper dagegen wehrte. Auch Mantren wollten nicht so greifen, wie ich es mir erhofft hatte. Ich musste einen anderen Weg zu meinem Inneren finden. Denn dort, in den Untiefen meines Verstandes wollte ich nicht nur meine Meinung über mich selbst verändern, ich hoffte auch den Sinn des Lebens dort zu finden.

Sinn und Unsinn

Je nach dem, wem ich die Frage nach dem Sinn des Lebens stelle, fällt die Antwort sehr unterschiedlich aus. Manche Menschen behaupten der Sinn des Lebens sei es, Gott gefällig zu sein und auf das himmlische Reich hin zu arbeiten, andere behaupten der absolute Lebensinhalt sei die Karriere, einen glänzenden Schein zu leben und möglichst viel Reichtum anzuhäufen. Herzbetonte Menschen finden ihn oft in der Familie, in den Freunden oder in den Kindern. Abenteuerlustige wollen die Welt sehen und ihre unterschiedlichen Kulturen kennenlernen. Genügsame finden ihren Sinn in ihrem normalen Alltag und manche Menschen glauben gar nicht erst an so Etwas wie eine bestimmte Aufgabe und sind glücklich damit. Doch sei es der Neandertaler in seiner Höhle oder der Prophet auf dem Berg, ich glaube jeder hat schon einmal am Sinn des Lebens gezweifelt. Ist auch kein Wunder. Im Verlaufe unseres Lebens stehen wir vor so mancher Herausforderung, die an unseren mentalen Grundfesten rüttelt. Da kann es schon einmal passieren, dass man seinen Glauben oder eben, seinen Sinn über Bord wirft. Nicht alle sind unerschütterlich und stehen jedes Abenteuer des Lebens unbeschadet durch. Das ist keine Schande. Auf meinem Lebensweg durfte ich viele Menschen kennenlernen die ihren Sinn verloren hatten, doch das war nicht das Ende ihrer Geschichte. Denn ich durfte auch von ihnen lernen wie man mit solch einer Situation umgehen kann und wie man seinen Sinn wieder finden, beziehungsweise selbst bestimmen kann.

Ich bin nich sonderlich religiös, bin keine Abenteurerin, habe für eine Kapitalistin einfach zu wenig Ehrgeiz und mein Alltag ist jetzt nicht so überdurchschnittlich, dass ich ihn als Sinn meines Lebens bestimmen könnte. Ich habe ein paar Talente, kann ein paar Sachen ganz gut, bin jedoch nicht das Fachgenie welches sich mit Glanzleistungen brüsten kann. Ein guter Durchschnitt bin ich. Ganz passabel. Eigentlich könnte ich ja zufrieden sein. Doch da kommt die Sinn-Frage. Ohne einen tieferen Sinn ist das alles ja ganz schön, aber doch wie Torte ohne Zucker und Sahne. Irgendwie einfach fad und öde. Man vegetiert so vor sich hin und führt ein ganz gutes Leben, doch irgendetwas scheint zu fehlen. Auch wenn alles stimmt, das Konto, der Partner, die Umgebung, das Essen, die Freunde, kann das Leben wie lauwarmes Wasser schmecken. Und wenn das alles nicht stimmt, schmeckt es wie lauwarmes Wasser mit Salz. Einfach grausig. Also stellte sich mir die Frage, was denn ein Sinn überhaupt ist, wo er ist, ob jeder einen hat und wie man ihn anzapfen kann.

Die Sinn-Frage

Im Kindesalter war sie noch gar nicht auf meinem Radar. Die Frage nach dem Sinn hat sich erst mit der Zeit gestellt. Denn früher stand ich auf, ging zum Kindergarten, spielte viel draussen und fand alles faszinierend. Im Wald baute ich stolz meine Waldhütten[[3]](#footnote-3) und am Abend hörte ich Geschichten der Gebrüder Grimm auf Kassette. Ich fand gewisse Mitschüler doof und andere waren meine Kumpels. Sinn war damals das Leben selbst. Nicht einmal wenn der Tag schlecht gelaufen war, stellte ich Etwas in frage. Schlechte Tage gab es auch nicht wirklich. Ich war damals noch zu jung um neidisch oder grossartig eifersüchtig zu sein. Es war einfach alles gut so, wie es war. In meiner schönen kindlichen Naivität stellte ich mir den Rest des Lebens so ähnlich vor. Man wird älter, bekommt dann irgendwann Kinder und ist happy bis zum Ende. Alles andere wie Finanzen, Arbeit oder Altersvorsorge, gab es in meiner Welt nicht. Für mich war es selbstverständlich, dass man irgendwo eine schöne Wohnung oder sogar ein Haus hat. Wer dachte schon an Arbeit oder Pflichten. Ich bestimmt nicht.

Mit fortschreitendem Alter entwickelte und veränderte sich jedoch meine Wahrnehmung. Mir fiel plötzlich auf, dass die ´Anderen´ Verhaltensmuster hatten, die sich von meinen teilweise stark unterschieden. Und obwohl das manchmal echt umständlich war weil so oft Missverständnisse passierten, fand ich es toll nicht wie der Mainstream zu sein. Mit etwa dreizehn, vierzehn Jahren wurde es meine heilige Aufgabe, aus der Masse herauszustechen. Möglichst cool und stark sollte mein Ich sein. Ich fand es damals toll, dass die Leute um mich herum mich nicht einschätzen konnten. Ich fühlte mich wie ein Löwe unter Lämmern. Ich legte mir eine ordentlich grosse Klappe zu und posaunte raus, was ich denn so dachte. In Kombination mit meinem auffälligen Äusseren[[4]](#footnote-4) fing es an, richtig spannend zu werden. Denn wer in den Wald hinein posaunt darf nicht überrascht sein, wenn auf einmal ein ganzes Orchester antwortet.

Mit so viel Gegenwind hatte ich damals aber nicht gerechnet. Ich hatte wahrscheinlich verschiedene wunde Punkte meiner Mitmenschen getroffen, denn die Reaktionen waren sehr deutlich. Vielleicht habe ich sie auch einfach nur genervt. Da nun aber noch mein innerer jugendlicher Rebell angesprochen wurde, schaukelte sich die Situation über ein paar Jahre hinweg hinauf zu einer Spitze, auf der es sehr einsam war. Der Löwe war gezähmt worden und auf einmal fand ich mich in einem metaphorischen Zirkus wieder. Meine Vorstellungen von dem Sinn meines Lebens waren wie ein altes Schiff an einer Klippe zerschellt. Die Bruchstücke wurden aufs Meer hinausgespült und sanken auf den Grund. Ich gab meinen Sinn auf, denn ich konnte nach einer Weile den Gegenwind einfach nicht mehr ertragen. Damals dachte ich, dass es das gewesen war. Es fühlte sich an wie das Ende. Ich war offiziell Sinn-los.

In meinem Stolz und meiner Überzeugung schwer geknickt wurde ich zynisch. Ich zog den für mich nicht mehr vorhandenen Sinn des Lebens in den Dreck und behauptete, das Leben sei einfach nur da um da zu sein, dass es ist, so wie es ist, bis es nicht mehr ist. Nicht mehr und nicht weniger. Wir leben um zu sterben, das war meine neue Einstellung und ich verteidigte sie gegen jeden, der sie ins Schwanken brachte. Sie war alles, was von mir noch übrig geblieben war. Ein letzter verirrter Funke, der sich am erstbesten Gedanken nach dem Desaster festkrallte.

Eine gefühlte Ewigkeit habe ich mein Leben so gelebt. Es war nicht schön, es war nicht total zum Kotzen. Es war im besten Fall eine ´Abfolge von Tagen und schlechten Tagen´[[5]](#footnote-5). Ich lebte vor mich hin, machte manchmal Party, lernte Leute kennen, ging zur Arbeit. Es war alles ganz okay, doch da war Etwas, das mich all diese Jahre einfach nicht in Ruhe liess; wofür stand ich überhaupt Morgens auf? Ich liess die Frage meist unbeantwortet, lenkte mich ab und versuchte sie als unwichtig abzutun. Irgendwann würde sie sicher von alleine wieder verschwinden. Tat sie aber nicht. Mit einer eisernen Hartnäckigkeit besuchte mich die Frage vor allem als ich aufwachte. Das war sehr unangenehm, denn kurz nach dem Aufstehen war ich für solch essentielle Fragen überhaupt nicht gewappnet. Es überfiel mich jedes Mal mit so einer Wucht, dass ich entweder stinksauer meinen ersten Fuss zum Bett raus bewegte oder deprimiert, was in Wut resultierte. Es dauerte immer eine halbe Stunde, manchmal auch länger, um mich einigermassen zu sammeln. Manchmal verpasste ich den Punkt auch und der ganze Tag wurde zu einem schlechten Tag. Ich ging zur Arbeit, die Mitarbeiter fühlten die Anspannung, die Kunden auch und so passierte oft, was passieren musste; es kam zu Missverständnissen und zu verbalen Auseinandersetzungen. Somit hatte ich wieder den Beweis, dass sowieso alles blöd ist, die Menschen blöd sind und überhaupt. Mit gerunzelter Stirn legte ich mich dann Abends ins Bett und machte mir Sorgen um den nächsten Tag. Als friedliebender Mensch mag ich solche Kopf-Kriege nicht. Sie sind kräftezehrend und lassen einen fahrig und unzufrieden werden.

So wechselten sich die Tage und die schlechten Tage ab, während ich wie ein unbemanntes Floss auf dem Meer meiner diffusen Gefühle herumtrieb. Hier stiess ich an einen Felsen, dort strandete ich und immer war ich rastlos. Der Horizont schien immer leer und flach. So auch meine Vorstellung meiner eigenen Zukunft. Und hätte ich in dieser Zeit Etwas an meinem geistigen Horizont entdeckt, so hätte ich es doch nicht geglaubt und für eine Illusion gehalten. In meiner Überzeugung von der absoluten Sinnlosigkeit der Existenz, glaubte ich nicht an Möglichkeiten. Ich glaubte lediglich, dass das Leben sich mit meinem Dasein einen Spass erlaubt hatte und mich mit purer Absicht verarschte. So gesehen stand ich mir selbst im Weg, aber das wusste ich damals noch nicht. Das Leben machte mir damals einfach keinen Spass mehr. Und als ich dieses Gefühl nicht mehr von mir weisen konnte wollte ich, ja ich musste sogar, einen neuen Sinn für mich finden. Ich wollte nicht mein ganzes Leben damit verplempern vermeintlich zu leiden und es irgendwie zu ertragen. Wenn ich schon lebte, dann aber bitte gut und glücklich. Also fing ich an den Ursprung von diesem Theater zu suchen. Ein Punkt auf diesem Weg war die Logik.

Lebenslogik und Selbstdialog

In der Schule lernen wir logisches Denken. Mathematik ist logisch, Biologie ist logisch, das Leben ist logisch. Moment mal. Ist das Leben nicht viel eher ziemlich unlogisch?

Ich dachte immer, wer hart arbeitet und sich so richtig Mühe gibt, wird belohnt. Oftmals konnte ich jedoch beobachten, dass nicht unbedingt Fleiss und Aufrichtigkeit belohnt wurden. Das Leben ist nicht unbedingt ungerecht, aber es hat definitiv eine eigene Vorstellung von gerechter Verteilung. Mir war es immer schon ein Rätsel, wieso sogenannte schlechte Menschen so viel Erfolg haben konnten während herzensgute Menschen oft verarscht wurden. Wenn nun ehrliche Arbeit nicht unausweichlich zu Belohnung führte und Unaufrichtigkeit dafür umso mehr, dann hätte es theoretisch auch möglich sein sollen, diese Erkenntnis für mich zu nutzen.

Also versuchte ich eine Zeit lang auch ein ´Arschloch´ zu sein. Ich versuchte unhöflich zu sein, grob und verletzend. Ich versuchte die Belange anderer Menschen nicht an mich heran kommen zu lassen und nur mein eigenes Ding durch zu ziehen. Doch das ging nicht. Ich konnte meine Werte einfach nicht loslassen. Noch heute bin ich der Meinung, dass der Mensch die Verantwortung für die Bewohner dieses Planeten trägt. Noch heute glaube ich, dass der Mensch, dass ich dafür hier bin, die Kreaturen dieses Lebens zu beschützen. Die Kleinen und die Schwachen, die Wehrlosen und die Verlorenen. Oder ihnen zumindest irgendwie zu helfen. Mensch oder Tier ist hierbei unwichtig.

Da ich also nicht aus meiner Haut springen konnte und es für mich damals offensichtlich war, dass man als nicht-Arschloch keinen Erfolg haben kann, fühlte ich mich richtig verarscht. Was konnte ich denn dafür, zu den Guten zu gehören? Und wieso zum Henker wurde Gutmütigkeit nicht belohnt? Wütend beschimpfte ich das Leben aufs übelste und resignierte eine Zeit lang. Ich wollte mich nicht mehr gegen eine scheinbareUnumstösslichkeit wehren. Doch lange konnte ich dieses Aufgeben auch nicht ertragen. Da kam mir meine Sturheit zu Gute und animierte mich, meinen Popo in Bewegung zu setzen. Also machte ich mich auf, das mit dem Erfolg einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Dabei stiess ich auf viele Fachbücher über das Unterbewusstsein, neurobiologische Abläufe und wie sie uns beeinflussen können. Ich stiess auf das sehr interessante retikuläre Aktivierungssystem[[6]](#footnote-6), unser mentaler Torwächter sozusagen und erkannte, dass es Gründe hat warum herzensgute Menschen öfters den Kürzeren ziehen und die ´schlechten´ scheinbar immer Glück haben. Es liegt am Selbstdialog.

Sicherlich kennst du Menschen, die vielleicht nicht die hellsten Kerzen auf der Torte sind, nicht sonderlich charmant und auch sonst so lálá. Trotzdem wird das meiste zu Gold, was sie anfassen. Wie kann das möglich sein?

Ich hatte während meines einjährigen Kunststudiums eine Mitstudentin, die sich nicht sonderlich bemühte, irgendetwas aufopfernd zu machen. Sie spickte sich durch die Prüfungen und am Ende des zweiten Semesters konnte sie noch immer kein Wort Italienisch. Doch es gelang ihr trotzdem immer eine gute Note zu bekommen und die Dozenten mochten sie. Die Mitstudenten auch. Ich konnte es nicht begreifen. Da setzte ich mich eines Tages zu ihr und begann mit meiner Forschung. Viel schlaues hatte sie nicht zu erzählen, aber eins fiel mir auf; sie war immer mit sich selbst zufrieden. Sie klopfte sich regelmässig auf die Schulter wenn sie irgendetwas halbwegs erledigt hatte und war so fast immer gut gelaunt. Das wiederum wirkte sich auf die Mitstudenten und die Dozenten aus. Und das auf ihre Noten. Wie oft hatten die Dozenten ihre Sympathie für sie spielen lassen, wenn es um wichtige Prüfungen ging. Bei mir hingegen waren sie immer sehr strikt. Heute weiss ich auch wieso; Während meine Mitstudentin die Botschaft ´Ich bin in Ordnung, wie ich bin´ ausstrahlte, strahlte ich ein ´bitte kritisiert mich, ich muss mich noch verbessern und bin unwürdig´ aus. Kein Wunder kritisierten und korrigierten die Menschen mich dauernd. Ich hatte sie ja fast schon dazu aufgefordert. So begriff ich langsam, dass es meine Einstellung mir selbst gegenüber war, die mir das Leben schwer machte. So weit so gut. Nun galt es, herauszufinden was ich mir denn so den ganzen Tag vordachte.

Sonderlich überrascht war ich nicht, dass das meiste ziemlicher Mist war. Die Gedanken reichten von ´Abschaum der Menschheit´ über ´nichtsnutziger Vollpfosten´. Was sich dazwischen befand, war auch nicht besser. Ich versuchte daraufhin, den Dialog umzupolen. Doch Meditation und Mantren halfen nichts. Ich fühlte mich von mir selbst verarscht, wenn ich mir sagte, dass ich ganz toll sei. Irgendwie funktionierte es nicht, irgendetwas in mir wehrte sich dagegen. Also nahm ich mir das Rätsel mit dem Sinn des Lebens nochmals vor.

Irrwege

So weit war ich immerhin schon mal gekommen. Ich wusste von meinem miesen Selbstdialog und dass ich einen Sinn beziehungsweise ein Ziel brauchte, um mein Leben richtig leben zu können. Ich war sehr überzeugt davon. ´Man muss doch wissen, wohin man will!´ heisst es doch oft. Was aber, wenn man einer dieser Menschen ist, die nicht genau wissen, was sie wollen, wenn man eine Person ohne Plan ist? Tja dann kann man laut vielen meiner Bekanntschaften einpacken. Den berühmten Fünfjahresplan, ja, den muss man schon haben. Besser noch ein Zehnjahresplan. Und wer schon sein ganzes Leben verplant hat, ist so richtig beneidenswert. Schön und gut für die Planvollen. Leider oder zum Glück war und bin ich keiner dieser Planmenschen. Ich bin eher ein ´Frei-von-der-Leber-weg-und-mal-schauen-was-passiert´-Typ. Fünfjahrespläne gibt es bei mir nicht. Zum Teil nicht einmal einen Wochenplan. Manchmal weiss ich am Morgen noch nicht, was ich tagsüber tun werde. Planlos halt. Dennoch sind meine Rechnungen bezahlt und meine Wohnung sauber, ich bin gut genährt und habe saubere Klamotten. Ich habe sogar eine eigene Waschmaschine. Was will ich denn mehr?

Du siehst also, so schlimm es sich auch für viele von uns heute anhört planlos zu sein, ist es nicht. Wir sind nur über die Jahre hinweg auf Pläne und deren Umsetzung trainiert worden. In der Schule bekamen wir Aufgaben die wir in einem gewissen Zeitraum zu erfüllen hatten. Und als Erwachsener geht es mit der Arbeit so weiter. Unsere ganze Welt ist auf Planung aus. Städte werden genauso durchdacht wie das Essen mit Freunden am Wochenende. Es ist unsere Normalität und sie ist in manchen Fällen auch gut; So sollte der Bauer schon eine Vorstellung davon haben, wann er seine Saat auswirft um im Herbst ernten zu können. Jedoch braucht es nicht für jede Sekunde unseres Lebens ein genaues Raster. Da ich das aber erst zu einem späteren Zeitpunkt herausgefunden habe, habe ich mit dieser Logik die letzten zehn Jahre versucht, mein Leben zu strukturieren. Ich hatte alle Eigenschaften und Erlebnisse eingeschachtelt und versuchte mir mit dieser Art des Kategorisierens einen Überblick über mein Leben zu verschaffen. So wollte ich erreichen, einen möglichst optimalen Plan aufstellen zu können. Krampfhaft habe ich Bücher gelesen, Kurse besucht, meditiert, Sport gemachte und noch so vieles mehr. Habe in Projekte investiert um später herauszufinden, dass sie nichts mit mir zu tun hatten. Es war nicht alles schlecht, im Gegenteil. Denn durch all diese Erfahrungen bin ich zu dem Menschen geworden, der ich jetzt bin. Doch hat sich damals irgendwie bei all den Plänen und all den Versuchen bei mir kein `Aha`-Moment eingestellt. Keine Tätigkeit hat mich richtig gefesselt, motiviert oder gar einen Sinn gemacht. Nicht einmal als ich Geschäftsinhaberin eines kleinen, süssen Geschenkeladens war. Wie gesagt, es waren gute Erfahrungen, aber das erhoffte ´Tsching´ stellte sich nicht ein.

Lange Zeit hatte ich das Gefühl, ohne einen konkreten Lebensplan könnte ich nicht erfolgreich sein. Solche Redewendungen wie; „Wer sich nicht für einen Raum entscheidet, wird immer auf dem Flur des Lebens sein“ oder „Wenn du nicht weisst, wohin du willst, wirst du auch nirgends ankommen“ hörten sich für mich damals so einleuchtend an. So absolut logisch und unumstösslich. Ich fühlte mich stets dazu gedrängt mich für irgendeinen Raum, für irgend ein Ziel zu entscheiden. Aber für welches? Es gab und gibt so viele schöne Ziele, so viele schöne Möglichkeiten. Wie sollte ich mich da für eine Sache, eine Tätigkeit oder für einen Ort entscheiden? Mir war das nicht möglich. Unter anderem auch, weil mir das sinnlos erschien. Und ich glaube damit war ich nicht allein. Falls du dich auch zu den sogenannten Unentschlossenen zählst, dann kann ich dich trösten, du musst kein Ziel finden denn dein Ziel hat dich schon lange gefunden. Denn Zwischen all diesen teilweise echt fiesen Selbstdialogen und Zweifeln ist Etwas versteckt. Lass eine Sekunde deine Kontrolle los, und du wirst es fühlen. Auch wenn du es nicht in Worte fassen kannst wirst du bemerken, dass da Etwas ist. Ich nenne es mal den Funken.

Der Funken ist aber nichts konkretes. Er besteht aus tausenden Feuerchen und Glutstückchen. Ihn als ein in sich geschlossenes Objekt oder Ziel zu sehen, stünde unter seiner Würde. Und so sehe ich das mittlerweile auch mit diesem sogenannten Sinn. Den einen Ort, die eine, konkrete heilige Aufgabe, gibt es für mich nicht mehr. Ich glaube eher, dass der Funken uns als Leitstern dient und dass es tausende, ja, milliarden Möglichkeiten gibt wie wir zu ihm gelangen können. Und diese Wege bestehen wiederum aus millionen Handlungen und Abzweigungen.

Ich lade dich ein, deine Planlosigkeit zu feiern und manchmal vielleicht eine Kerze für die Planmenschen anzuzünden, denn sie verpassen so vieles. Wer planlos ist, ist offen für die Wunder dieser Welt und für die charmanten Spontaneitäten des Lebens[[7]](#footnote-7).

Wie bereits kurz angedeutet, liegt der Funken zwischen unseren Alltagsgedanken und -zielen. Du kannst ihn fühlen, wenn du gerade die Sonnenstrahlen auf deiner Haut fühlst, wenn du den Duft einer Blume riechst oder wenn du gerade ein gutes Buch liest[[8]](#footnote-8). Der Funken taucht meist dann auf, wenn unser Denken kurz zur Seite geschoben wurde, wenn der ewige Quassler in unserem Oberstübchen mal Pause hat. Dann kann der Funken aufsteigen und uns von innen wärmen und uns erhellen. Kennst du auch solche Momente, in denen du rundum glücklich und zufrieden warst? In diesen ´runden´ Momenten, wie ich sie nenne, ist unser Funken da. Und kaum haben wir ihn bemerkt, ist er schon wieder unter einem Haufen Gedanken begraben. Denn sofort fragt sich unser Kopf, wie denn dieser Moment herbeigeführt wurde, welche Parameter geherrscht haben und wie wir das nochmals erleben könnten. Doch all diese Fragen schaufeln nur noch ein tieferes Loch, in welchem unser Funken wieder abtaucht. Das heisst zwar nicht, dass er weg ist, oder dass er erlischt, es heisst nur, dass er für uns in unserem Bewusstsein nicht erfahrbar ist weil wir damit beschäftigt sind, einen Weg zu ihm zu finden. Je mehr wir uns aber durch unser Gedankengebüsch schlagen, desto weiter entfernt er sich. Er verhält sich nämlich wie ein scheues Reh; bleiben wir ruhig und geduldig, zeigt er sich uns wieder.

Es ist also nichts, was wir mit Absicht herzaubern können. Es sind mehr Gefühle, Schwingungen oder Nuancen, der heilige Geist, nenn es wie du willst. Es ist wie ein universeller Kompass der nicht an Zeit oder Ort gebunden ist. Wie sollte ich mit meiner minderbemittelten Menschensprache so Etwas auf einen Punkt oder auf ein Wort reduzieren können? Ich kann es nicht. Lange Zeit habe ich trotzdem versucht, zumindest kleine Häppchen davon in einen Gedanken zu zwängen und bin jedes Mal wieder gescheitert. Jetzt versuche ich das nicht mehr. Ich versuche eher, mich immer wieder diesem Funken voller Vertrauen hinzugeben wenn er wieder auftaucht.

Mein Verstand weiss vielleicht nicht, was ich will, aber mein inneres Feuerwerk weiss es. Es weiss sogar mehr als mein Verstand jemals wissen wird.

Natürlich hatte ich vor allem am Anfang Angst davor, mich so einem wagen Gefühl hinzugeben, da ich gelernt hatte ein sehr logisch denkender Mensch zu werden. Mittlerweile habe ich es gerne ordentlich, übersichtlich und klar definiert. Der Funken aber scheisst darauf. Der ist wild und ungestüm, sanft und zart, heiss und lodernd. Auf den ersten Blick unkontrollierbar und deshalb könnte man schnell meinen, dass er sicherlich auch gefährlich ist. Doch wir sind es nur nicht mehr gewohnt, unsere Kontrolle an Etwas abzugeben, was scheinbar keinen Regeln folgt. Der Funken lässt sich nicht von Vernunft und auch nicht von Sicherheit beeinflussen. Er folgt nur seiner Bestimmung, ungeachtet der Konsequenzen, die dieser Weg mit sich bringen kann. Und das ist genau das, was uns manchmal echt verängstigen kann.

Doch ich habe eine gute Neuigkeit. Dein Funken ist niemals gegen dich. Er ist immer für dich, für dein Leben, für dein Wohlbefinden, vor allem für dein seelisches Wohlbefinden. Mag sein, dass es auf den ersten Blick nicht so aussieht, doch vertrau deinem Funken, er tut alles dafür, dich auf DEINEN Weg zu bringen..

Falls du jetzt denkst, ich habe ja gut reden, schreib hier ein Buch und es läuft ja alles gut bei mir, hast du nicht ganz unrecht. Jedoch habe ich schon viele Enttäuschungen und unfreiwillige Einschnitte in meinem Leben erfahren, die sich am Anfang immer wie eine Strafe anfühlten. Erst im Nachhinein habe ich gesehen, dass es für mein Wohlbefinden genau das richtige gewesen war und immer noch ist. Im Nachhinein ist man immer schlauer. Auch heute ist es noch so, dass ich manche Erfahrungen im ersten Moment echt nicht annehmen will. Es hätte ja alles anders laufen sollen. Ich hätte nur…ja was eigentlich? Den miesen Job behalten sollen, damit ich ein sicheres Einkommen habe aber eine miese Gesundheit oder den Partner nicht verlassen sollen, damit ich eine vorzeigbare Beziehung habe, mich dabei aber total unwohl fühle? Die Antwort lautet, du wirst es bereits ahnen, nein. Ich könnte dir etliche Begebenheiten aufzählen, die sich erst auf den zweiten Blick als Glücksfall herausstellten, doch dann würde das Buch tausende Seiten lang werden.

Du siehst also, auch wenn unser Funken schon länger da ist als unser logisches Denken, tendieren wir dazu eher unserem Verstand zu vertrauen. Eine Frage; Was hat dich dazu gebracht, dieses Buch aus dem Regal[[9]](#footnote-9) zu ziehen? Ich behaupte jetzt einmal ganz frech, dass du dieses Buch nicht gefunden hast weil du heute vernunftgemäß in einen Buchladen gegangen bist, sondern weil dich Etwas gezogen oder geschubst hat und du so mehr oder weniger über dieses Buch gestolpert bist. Ich wage sogar noch weiter zu behaupten, dass dir so etwas Ähnliches schon ein paar Mal in deinem Leben passiert ist. Falls ja, hat es nicht jedes Mal Etwas verändert? Und falls nein, dann wird es langsam Zeit deinen Funken wieder anzuzapfen.

In meinem Leben sind solche besonderen Begebenheiten immer dann passiert, wenn mein Verstand nicht mehr weiter wusste. Wenn dieser Denkapparat am Ende seines Lateins angekommen war und ich mich nicht mehr auf Vernunft und Fakten stützen konnte, denn dann musste ich loslassen. Auf wundersame Art und Weise passierten dann die kleinen und grossen Wunder. Ich fand einen tollen Job, ich fand eine süsse Wohnung oder stolperte über eine Sache, an die ich einen Tag zuvor gedacht hatte.

Einmal habe ich sogar einen wundervollen Fingerring auf einer Parkbank gefunden, auf die aber scheinbar noch keiner gesessen hatte. Der Schnee war frisch gefallen und meine Fussspuren waren die einzigen weit und breit. Die Sonne fiel genau auf den Ring der auf der einzigen schneefreien Stelle der Parkbank lag. Es fehlte nur noch der Engelschor im Hintergrund. Die Szene war so kitschig. Ich nahm den Ring, steckte ihn an und er begleitete mich durch meine Ausbildung. Kaum hatte ich diese beendet, verlor ich den Ring.

Das ist eine meiner liebsten Geschichten, und ich könnte dir auch hier noch ein paar weitere erzählen. Doch es geht in diesem Buch nicht um meine Geschichten, sondern um dieses sich-fallen-lassen und das anschliessende Staunen, wenn alles gut wird.

Und auch wenn ich oben nur materielle Dinge erwähne, so kann ich dir versichern, dass die nichtmateriellen Wunder noch überragender waren. Ich verrate dir nur soviel; Meine Beziehungen haben sich in jeder Hinsicht verbessert.

Du bist perfekt

Als Kind war einiges einfacher. Man hatte noch keine Vorstellung davon, was es alles auf der Welt gibt und was man alles tun kann. Es war einfacher, sich auf die Situation einzulassen, denn es gab nur diese eine. Keine Alternativ-Realitäten. Keine ´ich hätte Etwas anderes tun sollen´ Vorstellungen. Wir waren oberhappy mit dem, was gerade war[[10]](#footnote-10).

Was ich im Grunde damit sagen will ist, dass uns ein Funken irgendwie schon immer begleitet hat und auch immer sein Möglichstes gegeben hat, uns ein schönes Leben zu bescheren. Doch dann hat das mit dem vorausschauenden Denken angefangen. Alles musste auf einmal irgendwie geplant werden. Sogar die Freizeit. Ist die Freizeit nicht dafür da, sich von der Zeit frei zu machen, von Pflichten und Sorgen, um einfach wieder zu sein und seinen Funken zu spüren, ohne in eine Richtung preschen zu wollen, ohne Etwas erreichen zu wollen? Meiner Meinung nach sollte es zumindest so sein. Und je mehr ich mir solche Zeit-freie Momente gönnte, desto mehr spürte ich meinen Funken. Manchmal konnte ich ihn sogar hören. Meistens sagte er mir, dass alles in Ordnung ist. Ich spürte dann auch so ein Vertrauen, dass alles was mir passieren soll, zu seiner Zeit passieren würde. Hört sich einfach an, was? Lustigerweise ist es auch genau so einfach. Was viel schwerer ist, ist sich nicht dagegen zu wehren.

Falls du dich jetzt fragst, wer denn so blöd ist, eine einfache Lösung auszuschlagen, so kann ich dir das beantworten; Ich. Manchmal. Früher sehr oft. Ich konnte einfach nicht glauben, dass die Lösung für all meine Probleme so einfach sein konnte und noch heute sein kann. Damals durfte sie aber auch gar nicht einfach sein. Immerhin war mein Leben eine Schlacht und jeder Zug sollte gut geplant und vorausschauend sein. Einfach planlos aufs Feld des Lebens zu spazieren und aufs Beste zu hoffen konnte keine gute Idee sein. Ist es auch nicht. Aber wer sagt, dass das Leben eine Schlacht sein muss? Je mehr ich mir vorstellte, dass das Leben auf einem Schlachtfeld stattfindet, desto mehr wurde es zu meiner Realität. Mein Funken rief mir zwar die ganze Zeit zu, ich solle mich doch entspannen, doch ich hatte keine Zeit für solch einen Unfug. Ich war im Krieg. Hätte ich damals gewusst, dass ich eher wie Don Quichotte war; wild fuchtelnd mit einer Lanze auf einem grünen Sommerfeld mit Blumen und Schmetterlingen, in der Absicht das grosse Monster zu bezwingen, welches da eine Windmühle war. Keine Feinde. Keine Monster. Nur ich mit einem riesigen Stress und ganz schön viel Rüstung, ganz schön viel Ballast, der total unnötig war.

Glücklicherweise konnte ich einen Teil dieses Ballasts immerhin schon los werden. Da ich aber auch nur ein Mensch bin konnte und kann ich nicht aus meiner Haut springen und dreissig Jahre Gewohnheit nicht über Nacht loswerden. Dennoch übte ich jeden Tag. Und heute versuche ich einfach das, was gerade ansteht zu erledigen und mir über alles andere keinen Kopf zu machen. Natürlich stösst das in meinem System manchmal auch auf Widerstand, aber das wird mir mit jedem Tag ein Bisschen egal-er. Ich lass den Widerstand so sein wie er ist, bis er sich wieder beruhigt hat[[11]](#footnote-11)

Auch du kannst unnötigen Ballast loswerden. Und damit du nicht jahrelang Menschenforschung betreiben musst, möchte ich dir die Mackentierchen-Methode vorstellen. Sie erlaubt uns, ein besseres Verständnis unserem Selbst gegenüber zu entwickeln und so gelassener mit unseren Macken umgehen zu können. Warum unsere Macken so wichtig für unser Leben sind und wieso du perfekt bist, wie du bist, erkläre ich dir als nächstes.

Stell dir einmal vor, dass die Natur, das Universum, Gott oder wer oder was auch immer, dir alles mitgegeben hat was du brauchst. Füsse zum Laufen, eine Lunge zum Atmen und im besten Fall ein Hirn um zu lernen. Dann hast du dir mit der Zeit neue Überlebenstechniken angeeignet. Warst du oft von Polöchern umgeben, so wirst du vielleicht eine kämpferische Ader entwickelt haben, um dich zu beschützen. Hast du viel Liebe erfahren bist du vielleicht heute im Stande diese Liebe an jemandem weiterzugeben, der sie braucht. Jedenfalls sind diese Überlebenstechniken ganz genau auf deine Bedürfnisse angepasst worden. Egal, welche Macken dich heute noch so begleiten, sie waren irgendwann mal notwendig um dich so gut wie möglich durch dein Leben zu bekommen. Gewisse Macken sind es höchstwahrscheinlich heute noch.

Ich zum Beispiel habe viele Macken. Ich bin schüchtern, vorlaut, kämpferisch, ungeduldig, manchmal ein kleiner Klugscheisser und noch vieles mehr. Weiss der Geier was dazu geführt hat, dass ich solche Überlebensstrategien entwickelt habe, aber so ist es nunmal. Für irgend Etwas werden sie schon gut sein.

Wir sind also perfekt für unsere Reise durch das Leben ausgerüstet. Auf diesen Gedanken brachten mich die Vögel im Garten. Sie sind für ihr Leben nämlich auch perfekt gewappnet. Ob Meise oder Spatz, ob Geier oder Adler, sie sind an ihre jeweiligen Lebensumstände nahezu perfekt angepasst. Unterschiedliche Grössen, Farben, Fuss- und Schnabelformen ermöglichen es ihnen, sich zu tarnen, Futter zu holen und zu überleben. Warum sollte das Säugetier `Mensch` da eine Ausnahme machen? Auch wir kamen in den Genuss der evolutionären physischen Anpassung. Darüber hinaus glaube ich, dass wir ebenso ein paar psychische Anpassungen abbekommen haben.

Da die menschliche Spezies sehr komplex ist, mussten mit voranschreitender Zeit auch im sozialen Verhalten kleine Veränderungen vorgenommen werden. Die Feinheiten menschlichen Zusammenseins sind sehr vielfältig, so mussten auch wir Menschen unzählige Verhaltensweisen lernen, um uns behaupten zu können. Manche davon sind heutzutage allerdings veraltet und verlangen neue. Doch nicht nur über Jahrtausende hinweg, sondern auch über Jahrzehnte, Jahre oder sogar Tage hinweg, kann ein Verhaltensmuster veralten und obsolet[[12]](#footnote-12) werden. Doch dazu später mehr.

Ich glaube nicht, dass das Leben Fehler macht. Der Mensch möglicherweise ja, das Leben jedoch nicht. Also möchte ich dich einladen dir vorzustellen, dass alles was dich begleitet für irgend Etwas in deinem Leben gut ist oder zumindest einmal war, auch wenn es manchmal nicht so scheint. Genau jetzt, genau da wo du gerade bist, bist du perfekt, ob du es glaubst oder nicht.

Mackentierchen

Ich habe ja schon zugegeben, dass es auch mir nicht immer leicht fällt, meine kleinen und grossen Macken anzunehmen oder mich gar als perfekt zu betrachten[[13]](#footnote-13). Gewisse Verhaltensmuster kommen mir teilweise unnötig und lächerlich vor, anderen sehe ich einfach nicht gerne ins Auge. Aber das ist okay. Es ist eine weitere Macke, die mir bis hierhin geholfen hat, nämlich die Macke des ´nicht-wahrhaben-wollens´.

Doch ein Schritt nach dem anderen. Man muss nicht gleich allen Unzulänglichkeiten auf einmal begegnen. Eine Macke nach der anderen ist definitiv einfacher zu verdauen und verursacht nicht so ein Chaos. Macken können nämlich ganz schön dynamisch sein und wenn man sie alle rauslässt, sorgt das schon mal für Furore. Was mich dennoch motivierte, mich dieser Angst zu stellen ist folgende Geschichte.

Eine Freundin erzählte einmal von einer Frau die sich selbst erst mit einundsiebzig Jahren erlaubt hatte, ihr Leben so zu leben, wie sie es für richtig hielt. Diese Geschichte berührte mich sehr, denn ich fand es einerseits schön, dass diese Frau ihren Weg gefunden hatte, andererseits machte mich die Vorstellung davon, dass man sein ganzes Leben mit fremden Glaubenssätzen führen kann auch sehr nachdenklich. Bis zu diesem Tag hatte ich mir sehr viele Fragen über Persönlichkeit und Charakter gestellt, analysiert hatte ich sie schon hundertfach, doch die Frage ob ich mein Leben authentisch führte oder ob ich in vielerlei Hinsicht doch die Anschauungen anderer lebte, hatte ich mir in dieser Form noch nie gestellt. Schnell bemerkte ich, dass ich sehr viele Gesetze anderer übernommen und gelebt hatte. Kein Wunder stellten sich komische Erfolge ein. Komische Erfolge deswegen, weil sie sich irgendwie immer ein wenig unecht anfühlten. Sie waren nicht erfüllend. Wie auch, eigentlich waren sie nicht meine Erfolge, sondern die Errungenschaften der Person, die ich vorgab zu sein. Nicht, dass ich den Leuten absichtlich Etwas vorgespielt hätte. Ich war damals nur davon überzeugt, nicht gut genug zu sein und so versuchte ich jemand anderes, jemand besseres zu sein. Vielleicht kennst du dieses Gefühl von Minderwertigkeit und dem Bedürfnis, irgendwo dazu gehören zu wollen. Damals wollte ich auf jeden Fall dazugehören. Am besten zu den Erfolgreichen. Und ich bekam Möglichkeiten mich in Kreisen zu bewegen, die ich bis dahin als erstrebenswert ansah. Als ich aber dort inmitten dieser, meines Erachtens nach beneidenswerten Menschen stand und mit ihnen redete bemerkte ich, dass ich nicht zu ihnen gehörte und dass ich das eigentlich auch nicht wollte. Es waren zum grössten Teil nette, gute Menschen, aber ich gehörte nicht dorthin. Das war einer dieser Momente, in denen ich ganz klar erkannte, wo ich hingehörte und wo nicht.

Nachdem ich mich von diesen Kreisen wieder verabschiedet hatte, stellte sich jedoch wieder dieses ´wo-soll-ich-hin-Gefühl´ ein. Der Funken hatte sich wieder in die Untiefen meines Bewusstseins zurückgezogen. Doch ich wollte ihn wiederfinden. Ich versuchte ihn mit Meditation anzuzapfen, was manchmal auch funktionierte. Teilweise waren seine Botschaften jedoch so intensiv, dass ich mich nach der Meditation erst einmal erholen musste. Wie bereits am Anfang erwähnt, wollte ich nach manchen Begegnungen mit diesen Macken überhaupt nichts mehr davon wissen, was ich dachte oder fühlte. Doch dann las ich einen schrägen Vorschlag von Veit.

Veit Lindau[[14]](#footnote-14) hat in einem seiner Bücher geschrieben man solle versuchen, seine Macken wie einen Pudel anzusehen. Das hat folgende Vorteile; Erstens kann man davon ausgehen, dass der eigene Pudel einen nie beissen würde und zweitens; auch wenn der Pudel einmal die Schuhe zerbeisst und in die Tasche pieselt, liebt man ihn doch un-bedingt und verzeiht ihm schnell. So können wir also auch davon ausgehen, dass unsere Macken uns nicht schaden werden und zusätzlich verhilft es uns zu mehr Liebe und Geduld für uns selbst und unsere Unzulänglichkeiten.

Da ich Pudel nicht so süss finde[[15]](#footnote-15) wie andere Tiere und sie auch nicht so richtig zu meinen Macken passen, sehe ich sie lieber als kleine, teilweise fantastische Tierchen an. Eines ist feurig und hat viel Temperament, das andere ist klein und schüchtern, ein weiteres ist ein Chaot und sorgt sich nicht um Gestern oder Morgen. So gesehen habe ich eine ganze Schar, die mich täglich begleitet[[16]](#footnote-16). Diese Vorstellung hilft mir vor allem in den Momenten, in denen ich am liebsten aus meiner Haut springen würde weil ich vor lauter Macken nicht mehr klar denken kann.

Wären meine Macken also kleine Tierchen, dann würde ich mich ganz sicher aufopfernd um sie kümmern und sie hegen und pflegen wenn es ihnen nicht gut geht. Höchstwahrscheinlich würde ich sie sogar verhätscheln. So sollte es im besten Fall auch mit den eigenen Macken sein. Das heisst nicht, dass die kleinen Tierchen uns beherrschen dürfen, immerhin sind noch immer wir selbst die Herrin oder das Herrchen. Es bedeutet lediglich sie anzunehmen wie sie sind und sie ein wenig zu erziehen. Nicht mit Peitsche und Bestrafung, sondern mit Hingabe und Geduld. Das Tierchen verändern zu wollen um beispielsweise aus einer Katze einen Hund zu machen bringt nicht viel mehr ausser Unwohlsein. Im allerbesten Fall bringt es die uns mittlerweile bekannten komischen Erfolge.

Es geht also darum zu lernen mit den eigenen Macken gelassen umgehen zu können. Wenn du ein eigenes Haustier hast, verstehst du sicherlich was ich meine. Mein Kater Lumpi zum Beispiel[[17]](#footnote-17) ist ein kleiner, manchmal recht arroganter Kerl. Er mag es nicht rumgetragen zu werden und kuschelt nur eine begrenzte Zeit, die er selbst festlegt. Streichle ich ihn auch nur eine Sekunde zu lang, schaut er mich entrüstet an, meckert kurz und geht zum Fenster welches ich ihm sofort öffnen soll, damit er raus kann um dieser unsäglichen Kuschelei zu entkommen. Doch auch wenn er vieles selbst bestimmt, gibt es doch ein paar Regeln denen er folgen soll. Zum Beispiel ins Katzenklo pieseln oder nicht an der Gardine rumklettern. So kann er in vollen Zügen sein Katerleben geniessen und ich habe intakte Gardinen. Wir beide profitieren voneinander. Ich geb ihm ein Zuhause und Futter und er bringt mir tote Mäuse nach Hause, worüber ich mich immer sehr freue. Für ein tolles Miteinander sind also Geduld, Liebe, gute Erziehung und Aufmerksamkeit wichtig. Nicht nur bei unseren echten Tierfreunden, sondern auch bei unseren kleinen Mackentierchen.

Erste Schritte

Wie gesagt kann es gut sein, dass es sich manchmal unbehaglich anfühlt die Mackentierchen so sein zu lassen wie sie sind. Mir fiel es bei den ersten Begegnungen auch schwer, ihnen nur Umgangsformen beizubringen anstatt sie zu Tode knüppeln zu wollen[[18]](#footnote-18). Automatismen wird man normalerweise nicht über Nacht los. Das macht nichts. Uns ist ja immerhin auch vieles über gesellschaftliche Gepflogenheiten beigebracht worden. Nicht zu laut zu lachen, keine Widerworte zu geben, die eigenen Gefühle zu unterdrücken und noch so vieles mehr. Da braucht es eine Weile, um sein Verhalten wieder auf einen guten Weg zu bringen. Eines kann ich dir allerdings versichern, wenn du den ersten Schreck überwunden hast wirst du mit zunehmender Übung nicht mehr ohne deine kleinen Begleiter leben wollen, egal wie unlogisch oder ungestüm sie sind.

Das, was wir als Wahrheiten des Lebens mit auf den Weg bekommen haben, ob von unseren Eltern oder Lehrern, ist nicht immer korrekt und unumstösslich. Das hast du sicherlich bereits geahnt. Dass die Wahrheiten der anderen auch nicht immer die eigenen Wahrheiten sein müssen, weisst du bestimmt auch schon. Natürlich sind nicht alle Grundsätze der Anderen falsch und auf jeden Fall brauchen wir für ein Miteinander Gesetze und Regeln an die wir uns halten, doch nicht zu weinen wenn man traurig ist oder sich nicht zu sehr zu freuen, sind dumme Gesetze. Aufgestellt von verkorksten Menschen vor unendlich vielen Monden. Sie werden wohl auch ihre Gründe dafür gehabt haben. Ihre Glaubenssätze jedoch blind als deine eigenen anzusehen, ist nicht ratsam. Ein Fisch soll sich ja auch nicht wie ein Vogel verhalten. Es sind zwei unterschiedliche Wesen, genauso wie wir Menschen sehr unterschiedlich sind. Was für den einen stimmt, muss nicht zwangsläufig auch für den anderen stimmen. Prüfe also deine Beweggründe und wenn du feststellst, dass es nicht deine sind, lass sie los. Du darfst deine eigenen haben. Falls du jedoch noch an ihnen hängst, beziehungsweise, eines deiner Mackentierchen noch an einem vermeintlich persönliche Glaubenssatz hängt, hab Geduld und Verständnis dafür. Wie schon gesagt wird man Automatismen normalerweise nicht über Nacht los. Wichtig ist aber, dass du es schon mal weisst. Das ist ein erster Dominostein, der sich langsam in Bewegung setzt.

Wir alle haben also über die Jahre gelernt, unsere Mackentierchen zu zähmen und zu zügeln. Doch es ist wie es ist, die Vergangenheit ist vergangen. Jetzt geht es darum, die Beziehung zu uns selbst zu heilen, indem wir unsere Mackentierchen wieder zu uns nach Hause holen und um Unterstützung bitten.

Falls du misstrauisch bist, ob das eine gute Idee ist deine Begleiterchen einzuladen, ist das absolut okay. Gerne machen sich die Tierchen selbstständig und wachsen teilweise zu regelrechten Mackenmonstern an. Zu viel oder zu wenig Aufmerksamkeit lässt die Mackentierchen scheinbar übermächtig werden. Stark ausgeprägte Mackenmonster können manchmal sogar beginnen uns einzuschränken und unser Leben zu bestimmen. Kennst du dieses Gefühl, wenn dich eine Angst gepackt hat und immer grösser wird bis du das Gefühl hast, sie niemals überwinden zu können? Das ist ein Mackenmonsterchen, welches wahrscheinlich lange unterdrückt worden ist und sich bemerkbar machen will.

Meiner Meinung nach können zum Beispiel auch Unzufriedenheit mit sich selbst oder ein Reinheitswahn Mackentierchen sein, die deine Aufmerksamkeit wollen. Es können die sein, die du oft bemerkst und die dich jeden Tag besuchen bis du nur noch Augen für sie hast. Es können aber auch die sein, die du gerne ausschliesst und ignorierst oder gar bekämpfst. Es ist also ratsam, ihnen allen gleichermassen aufmerksam zu begegnen, ohne sich von ihnen vollkommen einnehmen oder überwältigen zu lassen. Dafür brauchen wir sozusagen einen gesunden Mittelweg.

Leichter gesagt als getan? Das hängt von deiner Einstellung zu deinen Tierchen ab. Hast du beispielsweise das Gefühl, dass dich ein Begleiter ins Elend stürzen will, wird es wahrscheinlich anstrengend ihm auf Augenhöhe zu begegnen. Also denk immer daran, sie können und werden dir nichts Böses antun.

Wenn du deine Mackentierchen noch nicht kennst lade ich dich jetzt dazu ein, ihnen eine Form, eine Farbe oder einen Ton zu geben. Benenne sie auch wenn du magst. Du kannst sie zeichnen oder basteln, lass deinen Tierchen freien lauf, sie werden sich dir gerne zeigen. Ein Stofftierchen kann übrigens auch gut als Mackentierchen herhalten. Eines meiner Tierchen ist ein kleiner Seeigel. Er hat sich einmal beim Kritzeln gezeigt. Seit dem habe ich ein grösseres Verständnis für diesen stacheligen Teil in mir.

Natürlich musst du gar nichts. Ich habe jedoch festgestellt, dass es mir leichter fällt, Verständnis für meine Mackentierchen zu entwickeln, wenn ich mir etwas darunter vorstellen kann. Es ist dann kein diffuses Etwas in meinem System sondern etwas Konkretes. Ausserdem ist das eine gute Übung das Mackentierchen, welches sich über einfache Übungen lustig macht, einmal ein Wenig zu entmachten.

BEGEGNUNGSZONEN

Wenn du die Übung gemacht hast, hast du vielleicht auch das eine oder andere Mackenmonster entdeckt. Sie sind ausgeprägter als die kleinen Mackentierchen und sind oftmals leicht angespannt. Gönne ihnen bei Gelegenheit einen Raum um sich auszutoben. Das kann auch ein Raum in deiner Fantasie sein. Wenn dein Monsterchen zum Beispiel sehr wütend ist, stell dir vor wie er in einem Porzellanladen alles kaputthaut oder wie er Godzilla-mässig eine ganze Stadt verwüstet. Lass in deiner Fantasie ruhig Dampf ab. Das hört sich im ersten Moment vielleicht total unnütz an, doch mir hat es immer geholfen, diese angestauten Emotionen loszuwerden.

Du kannst natürlich auch einen echten Raum aufsuchen. Dort alles kaputt zu hauen ist allerdings keine gute Idee. Es sei denn du hast einen Boxsack oder einen Holzblock, den du mit der Axt bearbeiten kannst. Sport ist auch eine Möglichkeit. Du kannst auch meditieren um dir selbst und deinen Begleitern zu begegnen oder auf der Couch sitzen, zum Fenster hinausschauen und einfach deine Fantasie fliegen lassen. Finde für dich heraus, was für dich gerade richtig ist. Dann lade deine Tierchen zu dir ein und lass sie dir zeigen, woran ihnen liegt. Vielleicht sagen sie etwas, vielleicht tanzen oder toben sie. Ich bin mir sicher, du wirst sie und ihre Botschaft mit der Zeit verstehen, denn sie sind ein Teil von dir. Und dann, wenn du weisst was sie berührt, erkenne sie dafür an. Erkenne ihre Angst an, ihre Hoffnung und ihre Trauer, es sind nämlich auch deine Angst, deine Hoffnung oder deine Trauer.

Nun kannst du anfangen, sie miteinander zu kombinieren[[19]](#footnote-19). Lass sich ein starkes, mutiges Tierchen um das ängstliche kümmern, oder lass das sanfte dem harten helfen und umgekehrt. Wir müssen und können nicht immer stark und vernünftig sein, dafür sind wir alle zu menschlich. Aber wir können unsere eigenen Macken dazu benutzen, uns selbst das zu geben, was wir gerade brauchen.

Alle für einen

Wenn du es erst einmal geschafft hast die ersten Schritte zu machen wirst du merken wie es anfängt zu rollen. Mit deiner Bereitschaft, dich deinen Tierchen zu widmen hast du ein klares Zeichen gesetzt. Wahrscheinlich wird sich in dir einiges in Bewegung setzen. Alte Erinnerungen können auftauchen und fast vergessene Gefühle. Das ist in Ordnung. Die Tierchen haben oft einiges zu berichten und Nachholbedarf. In dieser Zeit sei wie gesagt bitte besonders Geduldig mit dir und deinen Tierchen. Sich kennen zu lernen braucht immer seine Zeit. Es könnte auch sein, dass sich eines deiner Mackentierchen schon so weit entfremdet hat, dass ihr euch gegenseitig gar nicht mehr wieder erkennt. Je offener und aufmerksamer du jedoch mit deinen Begleitern bist, desto eher wird sich eine freundschaftliche Beziehung einstellen. Und immer schön daran denken, es sind deine Tierchen und sie werden dich wahrscheinlich dein Leben lang begleiten. Je schneller du also mit ihnen Frieden schliesst, desto besser für dich. Und wenn aus dem blossen Frieden Vertrauen und Freundschaft geworden ist, dann wird es so richtig schön.

Wenn du einige Begegnungen mit ihnen hattest, wirst du sicher festgestellt haben, dass sie nicht nur unterschiedliche Erscheinungsformen haben, sondern auch verschiedene Eigenschaften.

Anstatt dir in Gedanken Sorgen machen zu müssen, dass ein Tierchen ausbricht oder einmal so richtig schön die Situation aufmischt, kannst du nun zuversichtlich sein, dass du von deinen Helfern stets gefördert wirst. Anstatt des ängstlichen Begleiters taucht dein mutigstes auf, wenn du es benötigst. Dein vorsichtiges Mackentierchen warnt dich vor Gefahren, hält dich aber nicht von Möglichkeiten ab. Das gefühlvolle lässt dich nicht im Tränenmeer versinken sondern schenkt dir im richtigen Moment Einfühlungsvermögen. Wenn du deinen Tierchen ein gutes zu Hause bietest, werden sie es dir tausendfach danken.

Tierchenpflege

Wie du es bereits geahnt hast, reicht ein Treffen im Jahr nicht ganz aus. Haustiere brauchen ja auch mehr als einmal im Jahr Futter. Und das Futter der Mackentierchen ist wie bereits erwähnt deine Aufmerksamkeit. Meiner Erfahrung nach ist es gut, sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, um sich den Tierchen zu widmen. Wann du dir diese Zeit nimmst, ist natürlich dir überlassen. Vielleicht passt es dir morgens nach dem Aufwachen oder Abends vor dem Schlafengehen. Such dir eine Zeit aus. Fünf Minuten reichen mit der Zeit schon aus. Und wenn du das Gefühl hast, dass es mal länger dauert nimm dir die Zeit, es lohnt sich.

Des weiteren wirst du sicher auch feststellen, dass jedes Tierchen ein anderes Futter, also eine angepasste Art der Aufmerksamkeit von dir will. Das eine möchte deine Geduld und das andere vielleicht deine Liebe. Je länger du deine Mackentierchen kennst, desto genauer wirst du wissen, was sie wann von dir wollen. Je mehr sie bekommen was sie brauchen, desto schneller werdet ihr ganz dicke Freunde. Und gute Freunde braucht der Mensch.

FUNKEL, FUNKEL

Nach der ersten Phase des Nachholens und Austobens stellt sich wie schon erwähnt die Zusammenarbeit ein. Durch diese Kooperation deiner Tierchen mit dir, der Herrin oder dem Herrchen, zeigt sich mit der Zeit der rote Faden beziehungsweise, der Funken wieder. Denn anstatt von dem wilden Chaos umherirrender Mackentierchen die sich gegenseitig bekriegen in den Hintergrund gedrängt zu werden, kann er sich durch diese Einheit deiner Begleiter mit dir, wieder auf deine Bühne stellen und sich zeigen.

Bei mir ist es jedenfalls so gelaufen. Als ich mich intensiver mit meinen Mackentierchen beschäftigte, tauchten uralte Erinnerungen auf, mir fielen Menschen und Begegnungen ein, die ich schon lange vergessen hatte. Manche Erinnerungen brachten mich zum weinen, andere wiederum munterten mich auf oder machten mich stolz auf mein damaliges Ich. Dann stiegen Wünsche in mir auf die ich vor lauter Verzagen schon lange aufgegeben hatte. Ich bekam wieder eine unbändige Lust auf das Leben, auf mein Leben. Ich erinnerte mich wieder an so vieles, was mit der Zeit scheinbar verschwunden war und was mich so leer zurück gelassen hatte. Ich fühlte mich wieder ganz, spürte eine Energie in mir die mich beflügelte, noch einen Schritt weiter zu gehen, nochmals etwas Neues auszuprobieren, zu Stolpern und wieder aufzustehen. Es fühlte sich wieder wie Leben an. Der graue Schleier verzog sich und die bunte Vielfalt dieses Planeten erfüllte mich wieder mit Freude. Mit jedem Tag bemerkte ich wie in mir etwas wuchs, was so lange verkümmert war. Sogar die schlimmen Dinge die auf der Welt passieren, liessen mich nicht mehr so verzagen wie früher.

Je mehr ich mich also um meine Tierchen kümmerte und dem Flow[[20]](#footnote-20) hingab desto klarer konnte ich den Funken spüren. Mit jedem Treffen im Kreise meiner Begleitertierchen lernte ich mehr über mein Leben und über mich selbst. Und je mehr ich mich erkannte, desto stärker brannte der Funken. Manchmal fiel ich aber doch noch in meine alten, kriegerischen Muster zurück. Dann schwächt auch das Gefühl wieder ab. Aber mit zunehmender Übung konnte er mir eines Tages so nahe kommen, dass ich in ihm Etwas erkennen konnte. Was das ist, ist an dieser Stelle nicht wichtig. Viel wichtiger ist es, dass du deinem Funken auch wieder nahe kommst.

Übungssache

Wenn du also erst einmal deinen Funken wieder zu dir auf die Bühne geholt hast, lass dich einmal von ihm beeindrucken. Da ist er, der Sinn, der Funken, die Essenz. Strahlend und klar. Nicht in Worte zu fassen. Nur erfahrbar, mit allen Sinnen. Lass dich und deine Tierchen von deinem Funken leiten. Zusammen werdet ihr nicht aufzuhalten sein. Niederlagen werden sich nicht mehr wie solche anfühlen, sondern wie wertvolle Erfahrungen. Du wirst dich nicht mehr mit Dingen aufhalten, die nichts mit dir zu tun haben und du wirst Menschen treffen, die ähnliche Funken in sich tragen. Je mehr Erfahrungen du sammelst, desto mehr wird dein Funken leuchten. Dann braucht es keinen Plan mehr, kein Ziel mehr. Durch deine blosse Ausstrahlung und dem Frieden, den du mit dir hast, werden sich auf wundersame Weise Wege auftun. Vergiss aber nicht, dass das Leben unlogisch ist und doch immer richtig liegt. Wenn du also doch einmal eine Bauchlandung machst verlass dich darauf, dass sich dein Leben schon Etwas dabei gedacht hat. Versammle deine Tierchen und mach dich mit ihrer Hilfe wieder auf den Weg. Vielleicht gesellen sich ja neue hinzu, wer weiss.

Jetzt gibt es da noch ein kleines, jedoch wichtiges Detail zu beachten. Ich habe es schon mehrere male kurz angesprochen, nämlich das Phänomen der Automatismen. Wenn du bislang mit deinen Mackentierchen auf Kriegsfuss warst könnte es sein, dass dir noch so manche Diskussionen mit deinen Helfern bevorstehen. Nicht nur du hast Automatismen entwickelt, deine Tierchen haben das mit der Zeit auch. Manchmal büchst einer aus und manchmal taucht einer in einem ungünstigen Moment auf. Aber jetzt weisst du ja, was du tun kannst. Erkenne es an, sei liebevoll und geduldig. Es wird seine Zeit brauchen bis sich alle eingependelt haben, aber wenn du nicht aufgibst, wirst du staunen. Du wirst eine heitere Gelassenheit deinen Mackentierchen, dir selbst und deinen Mitmenschen gegenüber entwickeln. Kennst du diese Bilder von alten, zufrieden grinsenden Omis? So kannst du dir das Gefühl vorstellen. Und das ist wie ich finde sehr erstrebenswert. Ausserdem schont es das Herz und die Nerven.

Epilog

Da sind wir nun, in Gewahr unserer Mackentierchen und ihrem Einfluss auf unser Leben. Wir wissen von Selbstdialogen die entscheidend dafür sind, wie wir uns selbst und unser Leben wahrnehmen und wir wissen, dass vieles davon nicht unsere eigene Idee war. Doch mit den Informationen die du jetzt hast, lässt sich so Einiges anfangen. Ich wünsche dir viele schöne Momente mit deinen Mackentierchen, viele Einsichten und noch mehr tolle Erfahrungen, die dich deinem Funken näher bringen. Wäre es nicht toll, wenn mehr Menschen mit sich in Frieden leben würden? Ich bin überzeugt davon, dass unser Planet dann noch schöner wäre. Wer nämlich nicht dauernd Angst hat, zu Wenig zu bekommen, muss auch keinen Streit oder gar einen Krieg beginnen.

So hoffe ich dass es eine positive Revolution der Mackentierchenbesitzer geben wird die alle beflügelt, welche ihre Tierchen noch in Käfige sperren. Ich glaube, dass die aller-allermeisten Menschen mit einem guten Herzen geboren wurden und ich glaube auch, dass es Zeit wird diese unter tonnenweise Müll verschütteten guten Herzen wieder heraus zu buddeln und für das Gute einzusetzen. Ob es jetzt eine kleine Gute Tat ist oder eine Riesenaktion spielt dabei keine Rolle. Gut ist gut. Eine kleine gute Tat kann ebenso grosse Auswirkungen auf diese Welt haben, wie eine grosse. Hast du schon einmal von dem Schmetterlingseffekt[[21]](#footnote-21) gehört, dann kannst du dir sicher vorstellen was ich damit meine. Es gibt noch weitere Studien zum Einfluss den ein einzelner Mensch auf den Rest der Welt hat. Doch das ist eine andere Geschichte.

Bleib locker, bleib dir treu, sei geduldig mit dir selbst und du wirst die Welt verändern. Die Welt braucht dich und deine Mackentierchen.

1. Fantasievolle Verkörperung von Verhaltensmustern bzw. Macken [↑](#footnote-ref-1)
2. Spoilerwarnung; wenn alles beim Alten bleiben soll, dann hör auf dieses Buch zu lesen. [↑](#footnote-ref-2)
3. Bestehend aus zusammengeschnürten Ästen und einer Regenplane, die ich darüber spannte [↑](#footnote-ref-3)
4. In meinem Dorf war alles, was nicht alltäglich war, auffällig. [↑](#footnote-ref-4)
5. Zitat von William Dafoe in John Wick. [↑](#footnote-ref-5)
6. Neuronengeflecht zwischen Medulla oblongata und Thalamus mit zum Cordes auf- und absteigenden Verbindungen, die Wirkungen auf das autonome Nervensystem und den Bewegungsapparat haben. [↑](#footnote-ref-6)
7. Das Leben passiert, während der Mensch plant. [↑](#footnote-ref-7)
8. Wie dieses hier zum Beispiel. [↑](#footnote-ref-8)
9. Beziehungsweise aus dem Internet, [↑](#footnote-ref-9)
10. An dieser Stelle möchte ich noch betonen, dass mir bewusst ist, dass nicht jeder eine schöne Kindheit geniessen konnte. Falls das bei dir der Fall ist, verzeih mir bitte die verallgemeinerte Aussage, doch ich kann an dieser Stelle nicht auf jedes einzelne Leben eingehen. Ich hoffe, dass es dir heute gut geht und dass alles noch besser wird. [↑](#footnote-ref-10)
11. Mehr zu diesem Thema im Kapitel Mackentierchen [↑](#footnote-ref-11)
12. Obsolet: Adj., Überflüssig [↑](#footnote-ref-12)
13. Man darf sich laut Volksmund auch nicht perfekt fühlen, das wäre nämlich ein Affront gegen alle, die sich nicht perfekt fühlen. [↑](#footnote-ref-13)
14. bekannter deutscher Life Coach, Autor und noch vieles mehr) [↑](#footnote-ref-14)
15. Sorry, Pudel. [↑](#footnote-ref-15)
16. Wie deine Mackentierchen aussehen könnten, finden wir später mit einer kleinen Übung heraus. [↑](#footnote-ref-16)
17. Dabei handelt es sich um ein echtes Tier. [↑](#footnote-ref-17)
18. Was bislang meine Art war, mit unerwünschten Macken umzugehen. [↑](#footnote-ref-18)
19. Konnte man das nicht auch bei Yu-Gi-Oh!? [↑](#footnote-ref-19)
20. Zustand höchster Konzentration und völliger Versunkenheit in eine Tätigkeit oder einem Gefühl. [↑](#footnote-ref-20)
21. Effekt, der in komplexen, nichtlinearen dynamischen Systemen eine grosse Empfindlichkeit auf kleine Abweichungen in den Anfangsbedingungen bezeichnet.. [↑](#footnote-ref-21)