



Leseprobe

Ina Rudolph

Auf ins fette, pralle Leben

12 Experimente, wie man sich das Leben leichter machen kann

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,99 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 22. Juni 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

In einem Selbstversuch begab sich Ina Rudolph für ein Jahr auf die Suche nach dem schönen und entspannten Leben. Ihr Ziel war es, herauszufinden, wie sie wirklich leben möchte. Jeweils einen Monat testete sie daher eine Idee, die dabei helfen soll, das Leben einfacher zu machen: Tu immer nur eine Sache auf einmal, Sorge dich nicht um Dinge, die ziemlich wahrscheinlich nie eintreffen, lebe ganz im gegenwärtigen Moment.

In 12 lebendig erzählten Geschichten berichtet sie davon, wie es ihr bei dieser Reise in die Welt der eigenen Gewohnheiten erging. Ihre Erkenntnisse inspirieren dazu, das eigene Leben zu hinterfragen und zu überprüfen, was man selbst gerne ändern würde. So entsteht ein Bild davon, wie man wirklich leben will.



Autor

Ina Rudolph

Ina Rudolph wurde an der renommierten Hochschule für Schauspielkunst »Ernst Busch« Berlin in der darstellenden Kunst ausgebildet. Sie arbeitete viele Jahre für Fernsehen und Kino und hat an Drehbüchern und Theaterstücken mitgeschrieben. Im Frühjahr 2008 erschien als erste Veröffentlichung der Erzählband »Sommerkuss« mit sieben Erzählungen. Seit 2001 ist sie als Trainerin für »The Work« von Byron Katie tätig und hält dazu Vorträge,

Ina Rudolph

**Auf ins fette,
pralle Leben**

Inhalt

Was dieses Buch Ihnen geben kann	7
1 Gelebte Umkehrungen – Gewohnheiten durchbrechen	11
2 Guten Morgen, liebe Sorgen	37
3 In den eigenen Angelegenheiten bleiben	61
4 Ärgerlicher Ärger	86
5 Das Ja im Nein – aufrichtig kommunizieren	111
6 Das Geschenk der Kritik	134
7 Hetzerei – unser schnelles Leben	156
8 Ohne Streben nach Verbesserung	187
9 Nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung suchen	210
10 Wahrnehmen, ohne zu bewerten	232
11 Den Gedanken mit Verständnis begegnen	254
12 Im Hier und Jetzt	275
Was Sie nun tun können	297

Was dieses Buch Ihnen geben kann

*»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«*

AUS DEM TALMUD

Schon als Kind trug ich in mir eine Ahnung, dass das, was ich damals mein Leben nannte, nur ein schmaler Ausschnitt der Möglichkeiten sein konnte. Da musste einfach mehr sein. Mehr, als ordentlich, brav und fleißig zu sein. Mehr, als sich an Normen anzupassen. Mehr, als nicht zu stören. Selbst in Momenten der größten Langeweile begleitete mich das Gefühl, dass diese Erde, dieser Planet und unser Leben darauf eigentlich das Allergrößte waren. Ein Geschenk, ein Wunder, fett und prall. Eigentlich. Eigentlich müssten wir alle den ganzen Tag jauchzen vor Glück. Ich konnte es fühlen. Aber es schien wie in weiter Ferne zu liegen. So fern, dass es aussichtslos aussah, im Laufe meines Lebens dorthin zu gelangen.

Als ich im Alter von zweiunddreißig Jahren »The Work« kennenlernte, war es, als hätte man mich am Rand dieses Paradieses abgesetzt. Schon bei meinem allerersten Kontakt mit der Methode atmete ich auf, ich war mir näher und gleichzeitig allem, was in diesem Leben überhaupt von Bedeutung war.

Ich lernte dieses einfache Werkzeug in kurzer Zeit und wendete es immer wieder an. Erst nur bei mir, dann mit Freun-

den, dann in Gruppen und nach ein paar Jahren in Seminaren, Einzelsitzungen und Vorträgen. So konnte ich immer wieder erleben, dass auch für andere Menschen das Leben praller wurde, friedlicher und gleichzeitig aufregender. Eine ideale Kombination.

Einiges, was ich an Hilfreichem und Befreiendem durch die Arbeit erfahren habe, hat sich durch Wiederholung bei mir eingepägt. Es ist zu einer Gewohnheit geworden. Durch neue, nützliche Gewohnheiten haben sich alte, destruktive verabschiedet.

Und was soll ich Ihnen sagen? Nützliche Gewohnheiten sind ja so nützlich! Sie sind wie Heinzelmannchen, die im Hintergrund Arbeit erledigen, helfen, unterstützen. Diese Heinzelmannchen brauchen nichts zu essen und verlangen keine Bezahlung. Dafür arbeiten sie Tag und Nacht unhörbar und machen keinen Dreck.

Welche Art von Gewohnheiten ich etabliert habe, bestimmt in wesentlichem Maße, ob ich mein Leben als leicht oder schwer empfinde. Mit nützlichen Gewohnheiten fühlt sich mein Leben erheblich leichter an. Ich habe den Kopf frei für das, was mir wirklich wichtig ist.

Kann man denn Gewohnheiten ändern? Wie eine neue Software auf sein Betriebssystem aufspielen?

Meine Antwort ist Ja. Denn als Kind habe ich laufen gelernt, das hat sich automatisiert. Laufen können ist nützlich. Sprechen, schreiben, rechnen sind nützlich, ein Auto fahren, mit Messer und Gabel essen, Zähne putzen, auf den Verkehr achten, bevor ich die Straße überquere ... all das sind nützliche Angewohnheiten, die mir helfen und über die ich überhaupt nicht mehr nachdenken muss. Sie haben sich nach einer Weile der Anwendung voll automatisiert.

Auch Sport zu treiben, habe ich mir erst angewöhnt. Mein Rücken und ich schätzen diese Angewohnheit sehr. Dass ich

mich heute gesund ernähre, ist das Ergebnis mehrerer Umgewöhnungsprozesse. Am Anfang hatte ich es nicht für möglich gehalten, dass das funktioniert. Das Fernsehgucken habe ich mir abgewöhnt und auch das Rauchen. Ein kurzer Mittagschlaf ist zu einer nützlichen Gewohnheit geworden, und ich steige Treppen, anstatt den Fahrstuhl zu benutzen. Das ist mir ein richtiges Bedürfnis geworden.

Habe ich auch Angewohnheiten, die mir nicht nützen?

O ja. Ich mache mir manchmal Sorgen. Ich hetze mich ab, um alles zu schaffen. Es fällt mir schwer, Nein zu sagen, obwohl ich klar und deutlich »Nein« spüre. Ich komme nicht zur Ruhe, weil ich dauernd etwas verbessern will. Mich erschreckt Kritik, obwohl es doch normal ist, dass andere Menschen anders denken.

Könnten das alles nur Angewohnheiten sein?

Ich glaube, ja. Immer wieder stolpere ich in meinem Alltag über diese Verhaltensweisen. In diesem Jahr und mit diesem Buch möchte ich mich ihnen mal näher widmen und mir statt der behindernden Angewohnheit etwas Besseres, Nützlicheres angewöhnen.

Auch Gedanken zu folgen, die mir nicht guttun, ist nur eine unnütze Gewohnheit, hat aber verheerende Folgen für mein Lebensgefühl.

In der Arbeit mit *The Work* finde ich oft heraus, wie ich wirklich leben möchte. Das ist wunderbar, und vieles davon habe ich umgesetzt. Mit diesem Buch möchte ich neue, nützliche Gewohnheiten etablieren. Ein Jahr lang wage ich jeden Monat ein neues Experiment. Ich möchte, dass meine Heinzelmännchen *für* mich arbeiten und *nicht gegen* mich.

Gleich zu Beginn fand ich es erfrischend, mal mit einigen Gewohnheiten zu brechen. Aber lesen Sie selbst.

Dieses Buch kann Ihnen Impulse zu Leichtigkeit und Freude geben, die Sie selbst nachhaltig in Ihr Leben holen können.

Wann immer Sie Lust verspüren, die Experimente so oder so ähnlich mitzumachen: Wunderbar!

Mit diesem Buch können Sie außerdem noch lernen, wie The Work funktioniert – und sich auch am Rand des Paradieses absetzen lassen. Dann sind es nur noch ein paar Schritte – und auch Sie stehen mitten im fetten, prallen Leben!

Gelebte Umkehrungen – Gewohnheiten durchbrechen

Vorgestern fuhren meine Tochter und ich auf Fahrrädern zum Tempelhofer Feld. Ein stillgelegter Flughafen, jetzt Naherholungsgebiet für alle Berliner. Manchmal fahre ich dort auch ohne meine Tochter hin und drehe meine Runden. Ich will mal richtig in die Pedale treten, außer Puste und ins Schwitzen kommen. Normalerweise fahre ich durchs Tor, ein Stück geradeaus und biege dann nach rechts ab auf die ehemalige Startbahn. Vorgestern jedoch sagte meine Tochter zu mir, als wir das Tor passierten: »Mama, können wir mal andersrum fahren?«

Ich stockte, spürte einen Widerstand. Mein schöner Automatismus. Meine geliebte Rechtsrum-Strecke.

»Ach bitte!«

Ich atmete einmal aus, um zu fragen, was sie denn da wolle, warum das jetzt so wichtig sei – und spürte, so würde ich ins Diskutieren geraten. Ich murmelte irgendetwas vor mich hin, sah ihren fragenden Blick und sagte dann seufzend: »Okay.«

Wir fuhren also das gewohnte Stückchen geradeaus und bogen dann links ab. Mein Gefühl schrie: »He, was machst du? Das ist linksrum. Links! Das geht gar nicht!«

Mein Verstand erwiderte: »Stell dich nicht so an. Du wirst ja wohl noch ein klein wenig flexibel sein können. Es ist immer noch das Tempelhofer Feld. Nur andersrum.«

Wir fuhren ein paar Meter, und ich war mir nicht sicher: War das mein Tempelhofer Feld? Es sah alles so anders aus. War ich hier wirklich schon gewesen? Bäume links, Rasen

rechts, der Asphalt, die Schilder mit den Rollwegweisern – es musste das ehemalige Flughafengelände sein. Mein Verstand wusste: Hier bin ich schon gewesen. Und doch konnte ich mich an nichts erinnern. An fast nichts. Es war alles neu. Frisch. Ungewohnt. Als wir die Runde fast rum waren, legten wir uns und unsere Fahrräder ins Gras. Mal schien die Sonne, und mal schoben sich Wolken vor. Ich schielte zu meiner Tochter hinüber.

»Komisch, darauf wäre ich nie gekommen, mal andersrum zu fahren ...«

»Jo«, sagte sie, »dafür hast du ja mich.«

Ich nahm ihre Hand, die Sonne schien, und plötzlich fiel es mir ein: Sie hatte eine Umkehrung vorgeschlagen, ein Gegenteil von dem, wie wir es sonst immer machen, eine Gewohnheitsänderung. Ich setzte mich auf.

»Sag mal, hat dir das Spaß gemacht?«

»Klar«, sagte sie, »mal was anderes.«

»Und hast du Lust, noch mehr davon aufzustöbern? An welcher Stelle würdest du denn gern mal was anders machen? Wo könnte ein bisschen frischer Wind rein?«

»Mein Zimmer«, fiel ihr als Erstes ein. »Und essen können wir auch mal woanders. Nicht immer am Küchentisch.«

»Gut«, sagte ich und hatte das Gefühl, ein Abenteuer beginnt. »Wollen wir mal einen Monat lang schauen, wo wir Gewohnheiten haben, die uns langweilen oder die unnütz sind, und es einfach mal anders machen?«

»Juchhu!«, rief sie und sprang auf. »Ich fahre mit deinem Fahrrad nach Hause und du mit meinem!« Sie griff nach ihren Sachen, zerrte mein Fahrrad in den Stand und warf die Sachen in mein Körbchen. Ich schraubte mich hoch und war nicht begeistert. Gedanken, das könnte gefährlich sein und wie das denn aussieht, ließen in mir keine Freude aufkommen. Sie sah mein Gesicht und radelte los, bevor ich Nein sagen konnte.

»Aber erst mal nur bis zum Tor«, rief ich hinterher und stieg auf ihr Rad. Mit gebeugtem Rücken und Knien bis zu den Ohren fuhr ich hinterher. Das war wackelig, das war schräg, das war unsicher. Nach ein paar Metern war es auch lustig. Wie meine Tochter vor mir fuhr, im Stehen, sah nicht wackelig aus. Um sie musste ich mir keine Sorgen machen. Leute kamen vorbei, erfassten den Zusammenhang und grinsten. Da war es gleich noch amüsanter.

Abendbrot gab es unter dem Tisch. Ein Picknick. Raten Sie mal, wessen Vorschlag das war! Meine einzige Bedingung für alle Gewohnheitsdurchbruchsvorschläge war: Es musste praktisch sein. Wenn Dinge zu umständlich werden, bin ich nicht dabei.

Wir legten unsere gute Picknickdecke unter den Tisch, ich machte ein Tablett mit Lebensmitteln voll, warf das Toastbrot auf die Decke, und auch die Person, deren Idee es gewesen war, fasste mit an. Im Sitzen passte ich gerade so unter den Tisch, wir schmierten uns Brote und kamen uns vor wie im Zelt. Alles roch ein bisschen anders, schmeckte nicht ganz genauso wie sonst, sah improvisierter aus, und auch die Akustik war nicht die gleiche wie über dem Tisch. Doch, das war ein bisschen wie Urlaub.

Am nächsten Tag stehe ich vor meinem CD-Regal. Ich habe mich für mein kleines Sportprogramm umgezogen, das aus Yoga, Rückenkräftigung und Dehnübungen besteht. Dafür lege ich mir immer eine Musik auf. Heute nun stehe ich hier, und mir fällt nichts mehr ein. Ich kenne alles schon. Mein Gedanke ist: »Ich hab keine Musik.«

Sofort spüre ich eine Schwere. Undeutlich glaube ich, ich müsste mir mal was Neues besorgen, weiß aber gerade nicht, wie. Lust, mich durch alle CD-Ankündigungen bei iTunes zu wühlen, verspüre ich auch nicht. Hm. Was nun? Ich möchte

mit meinem Sport beginnen. Ich sehe auf mein CD-Regal. 300 CDs. Mindestens. »Ich hab keine Musik.« *Ist das wahr?* Ich muss lachen. Kann man so nicht sagen.

Ich erinnere mich daran, dass ich einen Monat lang Gewohnheiten durchbrechen wollte. Wie ist meine Gewohnheit bis jetzt gewesen? Bis heute habe ich immer sorgfältig und nach Gefühl ausgesucht, welche Musik ich zu meinem Sport auflege. Was wäre ein Gegenteil?

Jemand anders könnte die CD auswählen, die ich jetzt hören werde. Das wäre einfach. Keine Wahl – keine Qual. Ich schaue mich um. Niemand da, der diese Aufgabe übernehmen könnte. Ha! Ich hab's! Ich schließe die Augen, taste mich mit den Fingern bis zu den kantigen Hüllen vor und fahre darüber. Sie wackeln in ihren Fächern, während ich sie berühre. Meine Hand fährt die Reihen hoch und bleibt an einer Stelle stehen. Ich nehme die CD aus dem Regal und bin gespannt. Oh! Tom Waits. Hab ich ewig nicht gehört. Diese CD lege ich ein, keine Widerrede! Und beginne mit meinem Sport. Tom pfeift sich eins, und in mir werden Erinnerungen lebendig. An die Zeit, als diese CD rauf- und runterlief. Meine erste Wohnung im Prenzlauer Berg, die ich selbst ausgebaut habe. Ich, auf Knien in der Küche, schmeiße den Zement in die aufgestemmteten Fugen für die Elektrik. Ich, im Bad, beim Verfugen der Kacheln. Ich, im Wohnzimmer, das gleichzeitig Schlafzimmer war, als ich um 23 Uhr noch ein Regal aufbaute, der Tom sich eins pfiß und der Nachbar wutschnauwend an meiner Tür klingelte. Wie schön, dass ich diese Musik mal wieder höre.

Hätte ich niemals ausgesucht. Die Musik nicht bewusst zu wählen könnte nicht nur eine Gewohnheitsdurchbrechung sein, sondern tatsächlich eine Gewohnheitsänderung werden. Mein Regal reicht ja für circa ein Jahr. Keine Wahl – keine Qual.

Am Wochenende veranstalte ich ein Seminar in Berlin. In diesem Einsteigerseminar für Leute, die lernen möchten, wie sie The Work anwenden können, ist alles voller Gewohnheiten, die mir lieb geworden sind. Sie sind praktisch, funktionieren, und ich muss die Abläufe nicht immer wieder neu erfinden. Ich bin neugierig. Wird sich eine Gewohnheit zeigen, die ich gern mal durchbrechen würde? Ich muss ja nicht um jeden Preis etwas ändern. Nur wenn's Spaß macht oder wie etwas Nützliches aussieht.

Am Freitagabend halte ich immer einen Vortrag. Ich erzähle über die Macht der Gedanken, zeige den Teilnehmern die Technik, und wir gehen alle einmal gemeinsam durch den Prozess. Das ist immer schön. Ich komme im Seminarhaus an, und eine ungewohnte Ruhe empfängt mich. Normalerweise steppt dort der Bär, verschiedene Gruppen arbeiten in den unterschiedlichen Räumen, und es ist ein Kommen und Gehen. Heute nicht. Leise klingelt das Windspiel im Zug des geöffneten Fensters. Ich lege ab und gehe den Flur entlang ins Büro, in dem die Leiterin des Seminarzentrums sitzen müsste. Da sitzt sie auch. Wir begrüßen uns.

»Nix los heute, ne?«

»Nö, nix los. Außer, wenn gleich dein Vortrag beginnt ...«

Wir grinsen. Dann bietet sie mir den größten Raum an, den das Seminarzentrum hat. »Ist ja heute sowieso frei.«

Ich kucke erstaunt. Woher weiß sie, dass ich gerade nach Gelegenheiten suche, Dinge anders zu machen? Ich hab sonst immer den zweitgrößten Raum. Der hat Teppichboden, ist gemütlich, und auch wenn viele Leute drin sind, ist er noch groß. Ich kucke wohl immer noch erstaunt.

»Na«, sagt sie, »nur wenn du willst. Überleg's dir.«

Ich überlege tatsächlich. In dem Raum, in dem ich immer bin, kenne ich mich aus, da bin ich zu Hause. Im nächsten Jahr will ich aber sowieso in den großen Raum umziehen ... Also?

Heute mal vorfühlen? Ich stelle mich zwei Minuten hinein in den großen Raum, er hat Dielen, ist heller, und der Blick geht weit über die Dächer. Na klar, heute mal vorfühlen.

In der Pause vom Vortrag verabschiedet sich die Leiterin des Seminarzentrums von mir. Ihr Blick fragt, wie es denn so ist im neuen Raum. Ich frage zurück, ob ich ihn für das ganze Wochenende ausprobieren darf. Ich darf.

Am nächsten Morgen beginnt das Seminar um zehn. Ich bin gegen neun da, koche Tee, breite meine Arbeitsmaterialien aus und schaue auf meine Notizen.

Ich habe einen Plan, wie das Seminar beginnt. Bevor wir anfangen zu arbeiten, erzähle ich, wie ich zur Work kam und wie The Work funktioniert. Als ich mir heute die wichtigsten Eckpunkte ins Gedächtnis rufen will, fällt mir auf, dass ich dabei bin, es so zu machen, wie ich es immer mache. Könnte ich mir heute mal erlauben, diesen Text ohne Vorbereitung frei und aus dem Kopf zu sprechen? Ohne vorherige Erinnerung an irgendwelche Eckpunkte? Wie wäre es, wenn ich mich von mir selbst überraschen ließe? Wesentlich anderes kann ich sowieso nicht erzählen. Ich bleibe ich, mein Lebensweg war so, wie er war, und die Work ist die Work. Ich spüre ein Kribbeln im Körper. Wie einfach es ist, das Leben interessant zu machen! Eine kleine Drehung an einer einzigen Stellschraube.

In der Zeit, die dadurch frei geworden ist, öffne ich das Fenster und lasse den Blick schweifen. Ein ruhiger Moment. Hier oben riecht es auch anders als auf der Straße. Ist die Luft hier frischer?

Es läutet an der Tür, der erste Teilnehmer kommt. Ich gehe ihn begrüßen. Punkt zehn Uhr sitze ich auf meinem Stuhl vor der Gruppe. Sie schauen mich an. Ich sie. Sie wissen nicht, was jetzt kommt. Ich auch nicht. Nein, ich sage ihnen nicht, dass ich ein Buch schreibe, in dem diese Übung vorkommt. Ich mache das nur für mich. Mein kleines Geheimnis.

Ich atme ein, öffne den Mund, und es kommen Worte heraus. Ich sage ihnen, was sie an diesem Wochenende erwartet, und dann ist mir, als könnte ich spüren, wie mein Verstand auf die Suche geht. Wo in meiner Biografie fange ich an? Normalerweise beginne ich an der Stelle meines Lebens, als ich mir meiner Probleme bewusst wurde, so um die dreißig. Von dort aus erzähle ich dann schön chronologisch vorwärts. Kurzerhand entscheide ich mich jetzt für die Version rückwärts. Mal sehen, ob das geht. Heute bin ich Seminarleiterin, Coach, Autorin. Mir geht es bestens, achtzig Prozent meiner Lebenszeit bin ich in einem guten Kontakt mit mir, anderen Menschen und der Welt. Zehn Prozent sind geradezu fantastisch. Die letzten zehn teilen sich noch mal in fünf, wo ich mich körperlich nicht wohlfühle oder Schmerzen habe, und die letzten fünf hab ich mal schlechte Laune, oder es geht mir mal wieder alles nicht schnell genug. Insgesamt ein echt schönes Leben. Das war nicht immer so.

Weiter geht es rückwärts. Wie viel ich selbst mit mir gearbeitet habe, mit anderen. Wie viele stressige Konzepte sich durch die Arbeit mit The Work schon aufgelöst haben. Ich mache Pausen, überlege, lasse mich treiben. Schön.

Ich komme im Jahr 2001 an, als ich zum ersten Mal die Kraft der Work spüren durfte. Damals saß ich in meiner Ausbildung zum NLP-Master, und wir hatten uns schon mit hochkomplexen Techniken beschäftigt, waren auf Zeitlinien gewandert, hatten auf Metaebenen gestanden und unserem inneren Kind Geschenke überbracht. Nun kam The Work. Vier Fragen und eine Umkehrung. Ich muss ziemlich skeptisch dreingeschaut haben, deshalb war ich auch gleich dran, um vor der Gruppe durch den Prozess begleitet zu werden. Ich wurde gebeten, an eine Person zu denken, der ich noch nicht vergeben hatte und in deren Gegenwart ich mich nicht wohlfühlte.

Ich wählte eine Frau aus meinem Bekanntenkreis, mit der

ich seit zehn Jahren Schwierigkeiten hatte. Viele stressige Gedanken hatte ich über sie angesammelt. Wir wählten uns einen aus, und ich wurde mit diesem Glaubenssatz ungefähr dreißig Minuten lang durch den Prozess der Work geführt. Während dieser dreißig Minuten spürte ich, wie mein Denken eine Wendung nahm, sich öffnete, bereit war, andere Interpretationen zuzulassen. Mir liefen Tränen übers Gesicht, und dann musste ich lachen. Am Ende war ich berührt und erstaunt. Mein Herz war wieder offen, ich hatte Lust, auf diese Person zuzugehen, und fühlte keinen Stress mehr. Erstaunlich. So erstaunlich, dass ich an dieser kleinen Methode bis heute drangeblieben bin und sie immer noch sehr liebe.

Ich atme einmal durch. Wieder ein Abschnitt abgeschlossen auf meiner Rückwärtstour. Ich lehne mich zurück. Will ich den Bogen schlagen zu meiner Zeit voller Probleme? Ja, will ich, aber kurz. Dann ist mein erster Vortragsabschnitt vorbei.

»Habt ihr dazu Fragen?«

Niemand hat eine Frage. Alle lächeln. Ich glaube, für alle war es rückwärts in Ordnung. Für mich auf jeden Fall. Abgesehen von der Richtungsänderung habe ich meine Worte mehr entstehen lassen, habe Pausen gemacht und öfter mal überlegt. Ich habe andere Beispiele gewählt. All das war erfrischend für mich, und ich habe das Gefühl, ich kann mich auf mich verlassen.

Einiges habe ich im Laufe des Seminars noch anders gemacht, bei vielem bin ich geblieben. Kurz vor Ende, Sonntagnachmittag, steht eine Teilnehmerin vor dem ausladenden Blumenstrauß, der uns durch das ganze Seminar begleitet hat, und fragt: »Hast du die für dich gekauft?«

Ich lache. Was für ein Gedanke. Der Strauß besteht immer aus vielen kleinen Sträußen, die die Teilnehmer am Ende des Seminars mitbekommen. So einen großen Strauß würde ich nie für mich selbst kaufen.

Als ich die Blumen schließlich überreiche, mit jedem noch ein paar Worte wechsele und sehe, wie sich alle freuen, habe ich eine Idee. Ich kaufe mir demnächst mal einen unverschämt großen Blumenstrauß für mich selbst. Das hab ich noch nie gemacht, das möchte ich aber, und es passt wunderbar in diesen Monat.

Nun ist auch der letzte Teilnehmer gegangen. Niemand mehr da. Vom Flur her klingelt leise das Windspiel im Zug des geöffneten Fensters. Und nun? Zeit, zu packen, aufzuräumen, abzuschließen und mich wieder anderen Dingen zuzuwenden. Ach ja.

Ist das wahr? Wonach ist mir denn? Hm, denke ich und lege mich einmal mitten in den Raum. Auf die Dielen. Ein bisschen ausruhen, nachspüren, ausklingen lassen. Herrlich. Kann ich mir das ab jetzt vielleicht immer gönnen?

Mit Beginn dieses Monats habe ich auch mal das übliche Gläschen Wein weggelassen. Das war eine schwere Entscheidung. Nicht, dass ich furchtbar viel trinken würde. Aber mit einer gewissen Regelmäßigkeit. Fast jeden Tag. Wie fast alle meine Freunde. Im Namen der Geselligkeit ist immer etwas Niedrigprozentiges im Haus, und wenn nicht, ist es so leicht zu besorgen. Nur ein paar Schritte, und da sind Restaurants, der »Späti« und ein Supermarkt, der bis 22 Uhr abends geöffnet hat. Das Gläschen Wein hat meinen Abend eingeläutet, und wenn es sprechen könnte, hätte es gesagt: »So, meine Liebe, jetzt darfst du dich entspannen.«

Ich wollte mal sehen, ob das Entspannen abends auch ohne das Gläschen geht. Und da war noch die Frage: Bin ich schon abhängig? In einer Medizinerzeitung hatte ich gelesen, dass man nicht als abhängig bezeichnet wird, wenn man ab und an hohe Mengen trinkt, sondern wenn man regelmäßig etwas Alkoholisches zu sich nimmt.

Und auch für dieses Vorhaben halfen mir die Fragen der Work. Mein blockierender Glaubenssatz war:

»Es wird schwer, auf das Glas Wein zu verzichten.«

Den schrieb ich mir auf ein Blatt Papier, lehnte mich auf meinem Sofa zurück und stellte mir die erste Frage der Work:

Ist das wahr?

Ich ließ die Frage sich in mir ausbreiten und wartete in Ruhe auf eine Antwort. Vor meinem inneren Auge sausten Bilder vorbei, wie ich mich durch diesen Monat quäle, die Tage zähle, lustlos auf einer Geburtstagsfeier herumsitze, während alle anderen sich eisgekühlten Prosecco hinter die Binde kippen. Meine Antwort war: Ja.

Wenn ich auf die erste Frage mit Ja geantwortet habe, gibt es eine zweite Frage, die ich vernachlässigen kann, wenn ich schon bei der ersten Frage festgestellt habe, dass mein Gedanke nicht wahr ist.

Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass es schwer wird, auf das Glas Wein zu verzichten? Wieder gebe ich der Frage Raum. Ich warte auf Bilder, Erfahrungen, Antworten, die sich mir zeigen wollen.

Nein, ich kann nicht sicher wissen, ob es schwer wird. Ich kenne Menschen, die sagen, ohne Alkoholgenuss kommen sie morgens besser aus dem Bett, schlafen ruhiger und können sich besser an die Vorfälle des vorangegangenen Abends erinnern. Auch Mediziner sind sich einig, dass regelmäßiger Alkoholkonsum den Alterungsprozess beschleunigt, das Krebs-

risiko erhöht, Diabetes wahrscheinlicher macht, die Verdauung verlangsamt, den Stoffwechsel stört, Gefäße verkalkt, Nerven schädigt und das Herz schwächt. Nicht zu reden von all den Folgeerkrankungen, die daraus entstehen können. Mit diesem Wissen könnte es sein, dass es überhaupt nicht schwer ist, mal einen Monat auf Alkohol zu verzichten und mir danach nur zu besonderen Anlässen ein Gläschen zu genehmigen. Die dritte Frage der Work lautet:

Wie reagiere ich, was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?

Wie reagiere ich, wenn ich glaube, dass es schwer wird, auf das Glas Wein zu verzichten? Ich spüre, dann gehe ich mit einer Schwere in die Zeit des Weglassens. Ich erwarte die Schwere förmlich. Große Lust habe ich dann nicht auf dieses Experiment. Ich bin nicht wirklich offen für das, was es zu entdecken gibt. Das fühlt sich eingefahren an, fest. Ich bin nicht mehr neugierig. Das trübt mein ganzes Lebensgefühl ein. Der Gedanke ist belastend.

Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?

So lautet die vierte Frage. Also, wie wäre es, in den Monat zu starten und nicht anzunehmen, dass es schwer wird? Immerhin kann ich jetzt gerade noch nicht wissen, wie es wird.

Ohne den Gedanken spüre ich sofort ein Prickeln. Ich bin wieder wach. Neugierig, wie es wohl sein wird. Wie auch immer es nachher werden wird – jetzt fühlt sich das viel besser an. Und ich lebe ja jetzt. Es geht mir ums Jetzt. Einen anderen Moment gibt es nicht. Die Welt ist die gleiche wie vorher, sieht aber ohne diesen stressigen Gedanken interessanter, bunter, voller und aufregender aus.

Nach den vier Fragen hält die Work noch die Umkehrungen bereit. Ich überprüfe, ob das Gegenteil von dem, was ich Stressiges geglaubt habe, nicht auch wahr sein könnte. Ich erweitere damit meine Wahrnehmung. Es ist ein Perspektivwechsel.

Eine Möglichkeit, den stressigen Glaubenssatz »Es wird schwer, auf das Glas Wein zu verzichten« umzukehren, lautet:

»Es wird leicht, auf das Glas Wein zu verzichten.«

Könnte das auch sein? Hm ja, möglich wäre das. Nun finde ich drei konkrete Beispiele, warum diese Umkehrung auch wahr sein könnte. Mein erstes Beispiel lautet:

1. An den Tagen, in denen ich bis jetzt immer mal ohne Glas Wein war, ist es mir auch nicht schwergefallen. Ich hatte es beschlossen, mir vorgestellt, wie gut das für meinen Körper ist, und dann mit Leidenschaft Wasser oder Tee getrunken.

Ich freue mich, dass ich dieses Beispiel gefunden habe. Es erinnert mich an meine Vorstellungskraft, die mir auch für dieses Thema schon nützlich war. So kann ich es im kommenden Monat auch wieder machen. – Gibt es noch ein Beispiel für diese Umkehrung?

2. Ich war schon auf Seminaren, wo eine Woche lang kein Alkohol ausgeschenkt wurde, und das hab ich auch überlebt. Ich erinnere mich an einzelne Abende, an denen das nicht ganz leicht war, aber es ist gegangen.

Und noch eins?

3. Es könnte sein, dass es diesmal leichter wird, weil ich es freiwillig mache. Weil ich es mir jetzt wünsche und will.

Und ich kann sogar noch ein viertes Beispiel finden:

4. Vielleicht wird es von Tag zu Tag leichter? Diesmal dauert die Abstinenz nicht nur eine Woche, sondern einen ganzen Monat. Ich habe murren hören, dass der Mensch sich an alles gewöhnt.

Eine weitere Umkehrung könnte sein:

»Es wird schwer, nicht auf das Glas Wein zu verzichten.«

Warum könnte es schwer werden, wenn ich weiterhin regelmäßig das obligatorische Glas Wein am Abend trinke? Wenn ich also nicht verzichte und mein Vorhaben fallenlasse? Auch hier kann ich drei konkrete Beispiele finden:

1. Zuerst einmal würde mich mein Gewissen plagen. Ich weiß, dass ich den Genuss einschränken möchte, und tue das nicht. Ein schlechtes Gewissen ist auch eine Last.
2. Abhängig möchte ich nicht sein. Wenn ich den Alkohol nicht mal längere Zeit weglasse, dann weiß ich nicht, ob ich schon abhängig bin.
3. Ich muss die Flaschen hoch- und wieder runterschleppen. Besonders das Runterschleppen finde ich mühsam. Der Glascontainer steht an der nächsten Ecke, und an dieser Ecke komme ich fast nie vorbei. Die Flaschen türmen sich in der Küche, und wenn ich es wieder eine Weile nicht zum Container geschafft habe, sieht's bei mir aus, als wäre ich ein Alki.

In dieser Work war es für mich hilfreich, zu sehen, dass es auch ganz einfach werden könnte. Immerhin habe ich die Erfahrung schon wochenweise gemacht. Und die Vorstellung, wie mein Körper nicht weiter übersäuert, sondern ich ihm klare, reine Getränke zuführe, lässt mich jetzt schon klar und rein fühlen. So starte ich leichtfüßiger in mein Vorhaben. Auf geht's!

Ein paar Tage später räumen wir nachmittags das Zimmer meiner Tochter um. Den Tisch nach links, die Regale als Trennwand zwischen Bett und Tisch, den Kleiderschrank an die Wand. Ach nein, doch nicht. Sieht nicht gut aus und stört die Hängematte. Wieder zurück. Plakate werden umgehängt, wir können zwei große Mülltüten entsorgen (Gott sei Dank!), und zwei Wandlampen hängen jetzt an einer Stelle, wo sie nicht gebraucht werden. Dafür ist am Bett, wo ein Leselicht nützlich wäre, gar keine Lampe. Löcher wollen wir jetzt nicht mehr in Wände bohren, das kann mein Mann morgen machen. Also wird heute mit einer Taschenlampe vorgelesen. Das hört sich schon wieder wie Urlaub an.

Ich sauge einmal Staub, und dann lasse ich sie mit all den Neuerungen allein. In der Küche schaue ich, was es zu essen geben kann, rühre etwas zusammen und wasche Salat. Aus ihrem Zimmer höre ich meine Tochter ab und zu »Huch!« und »Nanu!« rufen oder kichern. Ich gehe mal kurz kucken, stecke den Kopf in ihr Zimmer. »Na, wie ist es?«

»Toll«, sagt sie und zeigt mir drei Dinge, die längst verloren geglaubt waren.

Ein Schlüssel geht in der Tür, mein Mann kommt nach Hause. Ich lege meinen Finger auf die Lippen, und sie nickt. Er wäscht sich die Hände, wir essen zu Abend. Meine Tochter sitzt mir gegenüber. Wenn unsere Blicke sich treffen, huscht ein verschwörerisches Lächeln über unsere Gesichter.

20.30 Uhr: Sie geht Zähne putzen und so weiter, und mein Mann schlurft zum Vorlesen in ihr Zimmer. Ich höre ihn »Huch!« und »Nanu!« rufen und nach einer Weile kichern. Eine gelungene kleine Veränderung!

An einem anderen Tag sitze ich am Schreibtisch und habe Rückenschmerzen. Ich stehe auf, recke und strecke mich, mache ein paar Übungen und will weiterarbeiten. Als ich wieder sitze,

beschleicht mich das Gefühl, dass es genau diese Haltung ist, wie ich hier gerade am Schreibtisch sitze, die zu den Rückenschmerzen führt. Könnte das sein? Könnte sein. Ich stehe wieder auf und schaue mich um. Ich stelle meinen Laptop auf eine Kommode und schreibe im Stehen weiter. Das ist für fünf Minuten ganz lustig, dann schmerzt es an anderer Stelle. Die Kommode ist ja kein Stehpult. Wieder sehe ich mich um. Eine Entlastung für den Rücken wäre schön. Ich schiele auf das Sofa. Kann man im Liegen schreiben? Laufe ich so Gefahr einzuschlafen? Ich staple Kissen hoch, liege Probe, erhöhe den Kissenberg, liege Probe, entferne die Rückenpolster, liege Probe – und siehe da: ganz gut.

Eine Stunde lang entlastet diese Halbliegeposition meinen Rücken, der Laptop auf dem Schoß. Dann fallen mir die Augen zu. Ganz schwer sind sie schon, die Lider. So schwer, dass jedes Entgegenwirken zwecklos scheint. Ich stelle mir noch eben den Wecker, dann sacke ich für zehn Minuten in die Tiefe. Schwer, traumlos, weg bin ich.

Da geht schon der Wecker. Jetzt muss ich erst mal hoch, den Körper aufwecken. Ich laufe ein paar Schritte, trinke ein Glas Wasser, koche Kaffee und suche mir einen Platz in der Küche. Wie geht's meinem Rücken? Besser als vorhin. Ich wechsle meinen Platz nach einer Stunde wieder und finde ein Eckchen im Kinderzimmer, wo ich auch noch nie gesessen habe. Das ist belebend: Ich bin im Zimmer meiner Tochter zu Gast. Wenn ich aufsehe, habe ich die gesammelte Plüschtiersammlung im Blick, das Plakat vom letzten Kinofilm, die Steine und Mineralien, die ihr etwas bedeuten. Ach, ich liebe meine Tochter.

Dann habe ich Lust, extremer zu werden. An die Wand gelehnt, sitze ich im Arbeitszimmer auf dem Fußboden. Ich sitze auf der Treppe, die zum Dachboden hochführt. Und für fünfzehn Minuten kann ich auch auf dem Wohnzimmerteppich auf dem Bauch liegen. Wozu hab ich einen Laptop?

