

Maria Färber-Singer

# ICH BIN ICH

*Wer sonst!*

Sei du selbst  
und lebe glücklich

---

1. Auflage 2012

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-237-2

---

# INHALT

Danksagung .....	7
Vorwort .....	9
Einleitung .....	11
<b>1. ICH bin es .....</b>	<b>19</b>
<b>2. Ich wandle, Was MICH (ver)hindert.....</b>	<b>31</b>
Der neue Verstand .....	40
Endlich frei.....	44
Wo ist das Problem?.....	51
Erklärungsnotstand .....	54
Wert-los ursprünglich.....	58
Vertrauensbildende Maßnahmen.....	65
Verantwortungsreich .....	69
Unschuldig .....	74
Unbesorgt ausgelassen.....	77
Bühne ohne Drama .....	81
Rollen spielen nicht .....	83
Beziehungsfähig.....	87
Meinst du mich?.....	90
Lust auf Scheitern .....	94
Unvergleichlich brillant .....	97
Machtlos froh .....	100
Zutiefst erleichtert .....	106
In Hülle und Fülle .....	111
Zweifelsfrei ICH.....	113
Furchtlos glücklich.....	116

<b>3. Ich bin ICH</b> .....	121
Guru in eigener Sache .....	128
Ich befreie MICH .....	136
Ich liebe mich .....	144
Ich bin authentisch .....	151
Ich atme bewusst .....	155
Ich wünsche und es geschieht .....	161
Ich denke neu - .....	172
Ich will, ich kann, ich tue .....	172
Ich bin kreativ .....	178
ICH bin die Freude .....	183
ICH bin das Wunder .....	187

## DANKSAGUNG



Während des Schreibens haben sich in mir von Zeit zu Zeit wie von selbst Dankesworte geformt, immer wieder neu, immer wieder anders, immer wirksam. Mit jedem Danke ist dieses Buchprojekt wirklicher geworden und heute freue ich mich sehr darüber, meine Dankbarkeit ausdrücken zu können.

Mein Dank gilt allen, die mutig vorausgegangen sind auf dem Weg der Liebe, der Freude und der Freiheit und die so zu „Wegweisern“ geworden sind für alle, die bereit sind für das Abenteuer, ganz ICH zu sein. Mir selbst danke ich, dass ich den Wert dieser Wegweiser für das Leben auf diesem Planeten sehen kann und dass mir bewusst ist, wozu ich hier bin: meine Freude an diesem Abenteuer zu teilen und an dem Ausbau der Wege mitzuwirken, die das Reisen erleichtern.

Mein Dank gilt allen, die ein Teil meines Lebens waren und sind und mich in meiner Entfaltung liebevoll begleitet haben und es immer noch tun; ganz besonders meiner kleinen, feinen Familie, in der mein „ICH bin es“ so wunderbar aufgehoben ist. Zutiefst dankbar bin ich auch allen, die an meinen Angeboten aktiv und mit großem Interesse teilnehmen und mich so in meinem Weg bestärken.

Mein Dank gilt allen, die bereit sind, ihrem Herzen zu folgen, sich als die zu zeigen, die SIE sind, und eine neue Welt im Sinne des „WIR sind es“ entstehen zu lassen. Aus vollem Herzen danke ich ganz besonders denjenigen, die mich ermutigt haben zu schreiben, und die durch ihre praktische Unterstützung dazu beigetragen haben, dass Sie dieses Buch heute in Händen halten.

Dankeschön.



# VORWORT



Dieses Buch macht bewusst, wie wir Menschen „funktionieren“, wenn wir uns vorrangig unserem konditionierten Verstand anvertrauen. Es führt die Leserin und den Leser heraus aus dem einengenden Raum alter Gedanken hin zu einem neuen, freien und freudvollen Leben. Dazu werden humorvoll und respektlos „Hindernis-Klassiker“ wie zum Beispiel Sorgen, Zweifel, Angst, Liebe zum Drama und dergleichen so beschrieben, dass es gut nachvollziehbar wird, wie wir diese selbst erzeugen und wie wir sie wieder auflösen können, hier und jetzt in unserem konkreten Alltag. Ist der Zugang frei zum ureigensten Potential, erfahren Leserin und Leser, wie sie sich ein Leben ganz nach ihren Herzenswünschen kreieren können.

Entschiedenheit und Willenskraft, verbunden mit der Ausrichtung auf unsere Wünsche, bescheren uns zunehmend Erfolge in der Qualität von „Wundern“ und bestärken uns auf diesem herausfordernden Weg. Die Instanz, die uns dafür „neben“ oder „über“ dem alten Verstand zur Verfügung steht, ist das „ICH bin es“. Mit dem „ICH bin es“ in Kontakt zu sein ist wesentlich, denn diese Instanz ist das kraftvolle Original. Sie ist an Kreativität und Wirksamkeit nicht zu übertreffen. Die Wirkung von Methoden und Techniken ist dieser Kraft untergeordnet, denn sie sind Produkte dieser kreativen Instanz und werden vom Verstand in Form gegossen. Als solche sind sie nur dann wirksam, wenn das „ICH bin es“ damit einverstanden ist.

Dies ist ein Buch, das lustvolle Impulse vermittelt, die die Leserin und den Leser inspirieren, ihre alte Identität aufzulösen, um aus ihrem kreativen Potential zu schöpfen und eine neue Welt entstehen zu lassen. Ein ganz besonderes Anliegen dieses Buches ist, dass möglichst viele Menschen begreifen, dass das Bewusstsein des „ICH bin es“ viel zu wichtig für uns alle ist, um in

Schubladen des konditionierten Verstandes mit der Aufschrift „Spiritualität“, „Esoterik“, „Unwissenschaftliches“ und dergleichen abgeschoben zu werden. Mit der „alten“ Sprache Neues zu vermitteln ist dabei eine große Herausforderung.

Erfahrungen mit leidvollen Geschichten aller Art haben mir die Kraft von Gedanken immer wieder eindrucksvoll bewiesen. Beobachtungen, wie strikt sich die Lebensgestaltung von Menschen an die solcherart inszenierten Dramen hält, faszinierten mich. Sie bescherten mir eine wohltuende Respektlosigkeit allen menschlichen Inszenierungen gegenüber und öffneten mir den Zugang zu nachhaltiger Heilung und kreativer Lebensgestaltung. Kompromisslos, authentisch, radikal und mit einem Augenzwinkern mache ich der Leserin und dem Leser bewusst, wie es gelingt, erfolgreich zu verhindern, was sie sich am stärksten wünschen, und wie sie diese Hindernisse auflösen können. Denn der Unterschied besteht darin, in jedem Augenblick zu leben, was uns bewusst ist, mitten im Alltag, ohne Methoden, „nur“ aus uns selbst.

Dieses Werk richtet sich in erster Linie an „Verstandesmenschen“, die ihr Leben (radikal) verändern wollen. Menschen, die die Gestaltung ihres Lebens nicht länger an irgendetwas oder irgendjemand und somit an „altbewährte“ Gedanken delegieren, sondern aus ihrem inneren Reichtum schöpfen wollen. Menschen, die bereit sind, sich der Kraft dieser Impulse hinzugeben und zu spüren, dass diese wohlwillender ist als die Macht der Gedanken. Menschen, deren „Erleuchtung“ nicht in einer Klosterzelle oder einem Aschram auf sie wartet, sondern inmitten von Alltag, Familie, Beruf und Freunden schlicht dazugehört. Menschen, die aus vollem Herzen lachen und auch sonst keine „halben Sachen“ machen wollen.



# EINLEITUNG



Ich habe dieses Buch für Menschen geschrieben, die meine Faszination und meine Liebe für das Leben teilen. Für Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten wollen, indem sie den tiefen Wünschen und den Sehnsüchten, die in ihnen schlummern, nachgehen. Für Menschen, die Lust darauf haben, ihr kreatives Potential zu entdecken und sich neu zu (er)finden. Für Menschen, die sich an der Freiheit und der Freude orientieren, die in uns allen ist. Für Menschen, denen es ein Herzenswunsch ist, all das und noch viel mehr mit anderen zu teilen und so an der Entstehung einer neuen Welt mitzuwirken. Und warum das? Ganz einfach, weil es kein schöneres Abenteuer gibt, als zu leben, was wir sind.

Mein Interesse an dem, was das Leben kann, war schon als kleines Mädchen sehr groß. Als Älteste von vier Kindern, aufgewachsen in einem Gastbetrieb in einem kleinen Ort nahe der jugoslawischen Grenze, hatte ich einerseits sehr viel Freiraum und musste andererseits schon sehr bald im Betrieb meiner Eltern mitarbeiten. Die Vorgabe „der Gast ist König“ prägte zunehmend mein Verhalten. Meine Wünsche und Sehnsüchte versteckte ich immer wieder hinter dieser Vorgabe. So entstand nach und nach ein Bild von mir selbst, das von dem Glaubenssatz „Ich bin das, was die anderen von mir erwarten.“ geformt wurde.

Meine Ausrichtung darauf, es allen recht zu machen, konnte jedoch nie meine unbändige Neugierde auf das Leben verdrängen. Besonders fasziniert war ich von einer Art Vorgefühl von etwas Kraftvollem, das sich hinter dem Beobachtbaren befinden musste. Dieses wirkungsvolle „Dahinter“ wollte ich finden: „Was zeigt sich, wenn das Erlernte und das Erfahrene zur Seite treten? Wozu sind wir in der Lage, wenn wir uns selbst nicht mehr im Wege stehen?

Wer sind wir?“ Die Welt, so wie ich sie damals wahrnahm, war weit davon entfernt, mir diese Fragen zu beantworten. Ihre Kompliziertheit irritierte mich und ich hatte eine große Sehnsucht nach einer einfachen Ordnung. Doch je mehr ich diese mit Hilfe meiner Gedanken herzustellen versuchte, desto komplizierter wurde alles, und das Denken verdrängte immer mehr das Tun. Mein Vertrauen in meine Gefühle wurde mit jedem neuen Gedanken schwächer. Neue Erklärungen hatten für Stunden und Tage eine berauschende Wirkung. Sie versprachen mir: „Das ist es.“ Doch schon bald kam wieder die Ernüchterung und mit ihr eine neue Verunsicherung, welche wiederum mit einer neuen Erklärung besänftigt werden wollte. Die ersehnte Einfachheit stellte sich nicht ein und schien doch immer zum Greifen nahe.

Aus heutiger Sicht bin ich erstaunt darüber, wie unbeirrt und sicher ich trotz alledem meinen Weg gegangen bin. Etwas in mir war immer für mich da. Meine Sehnsucht nach Freiheit hatte eine enorme Kraft. Das Jahr 1968 verfolgte ich als Fünfzehnjährige aufgewühlt vor meinem neuen Transistorradio. Der Song „San Francisco“ wurde für mich zum Inbegriff von Freiheit, und ich bedauerte sehr, nicht unter all den Hippies in Kalifornien sein zu können. Die Ausrichtung auf mich selbst und auf meine Wünsche half mir auch, Durststrecken zu überwinden. In demselben Jahr saß ich eines Nachts alleine an einem Lagerfeuer und flehte den Himmel an, mir eine Vorausschau auf mein weiteres Leben zu ermöglichen. Da trotz höchster Konzentration darauf nichts dergleichen geschah, beschloss ich, meine Zukunft selbst in die Hand zu nehmen: Ich stellte mir intensiv vor, welche Beziehungen ich haben, was ich arbeiten, wo und wie ich leben werde. Als Essenz vom Ganzen schrieb ich mit Asche auf einen Stein „LOVE“. Auch wenn mir die Bedeutung des Wortes „Love“ noch viele Jahre sehr suspekt war, so führte dieser symbolische Akt ungeachtet dessen dazu, dass mich die Energie, die ich damit verbunden hatte, unbeirrt durch mein Leben führte. Alles, was ich mir damals gewünscht habe, hat sich erfüllt und vieles darüber hinaus. Das war mein erster bewusster Kontakt mit meinem kreativen Potential. Viele ähnliche Erfahrungen folgten dem nach und haben mich immer mehr in dem „ICH bin es“ bestärkt.

Mein Leben ist reich an erfolgreichen Kreationen. Wann immer ich mich sehr klar für etwas entschieden habe, hat es sich auch materialisiert. Schon mit achtzehn war ich mir so sicher, dass meine kraftvolle Ausrichtung auf

meine Wünsche wirksam ist, dass ich mir ein neues Auto bestellte, ohne das Geld dafür zu haben. Vier Monate später war die Lieferung aus Frankreich da und mit ihr auch das Geld. Ich hatte einen gut bezahlten Job gefunden und konnte damit den Großteil der Kosten abdecken. Das Restgeld schenkte mir – völlig überraschend – mein Großvater, den mein mutiges Vorgehen sehr beeindruckt hatte. So konnte meine Schwester das Jungmännerkomitee wieder auflösen, das sie gebildet hatte, um mich mit mehreren Kleinkrediten bei meinem Projekt zu unterstützen.

Wien. Universität. Voller Tatendrang startete ich in ein Leben, auf das ich mich schon jahrelang gefreut hatte, doch die äußere Freiheit führte mich zunächst in ein inneres Gefängnis. Die „alte Maria“ war in Kärnten geblieben und mit ihr meine Identität. Diese Leere in mir verunsicherte mich zutiefst und ich zog Menschen an, die meine Unsicherheit verstärkten und mein Gefühl, nichts wert zu sein, bestätigten. Der Druck, der sich so in mir aufbaute, wurde immer unerträglicher, bis ich dann eines Tages begann, von mir zu erzählen. Und das Wunder geschah: Wie ein Staudamm, bei dem von einem Moment auf den anderen die Schleusen geöffnet wurden, ließ ich alles los. Befreiung pur. Eine neue Sicherheit breitete sich aus in mir, und meine Umwelt nahm wieder Konturen an. Die Freiheit, die mir das Studium bot, nützte ich in den ersten Jahren vorrangig dazu, die herrschende Norm überall dort in Frage zu stellen, wo sie aus meiner Sicht nicht nachvollziehbare Grenzen setzte. Jede Form der Emanzipation faszinierte und berührte mich. Auch der Umstand, dass es möglich war, aus dem Engagement einiger weniger eine große Bewegung entstehen zu lassen. Woher, wenn nicht aus uns, sollte sich denn etwas bewegen auf dieser Welt?

Die meisten dieser Aktivitäten, die ich zum Teil selbst initiierte, waren sehr erfolgreich. Sie waren „richtig“, sie waren „gut“, und sie hatten das Wohl aller Menschen zum Ziel. Eigentlich doch alles in Ordnung, sollte man meinen?! Ja und nein. Das Festhalten an Überzeugungen brachte mir zwar viel positives Feedback, machte mich jedoch immer mehr zur Sklavin meiner eigenen Gedanken. Meine Herzenswünsche „mussten“ sich diesen unterordnen. Auch wenn sehr viele Menschen davon profitierten, wollte ich auch das Beste für mich, und ich begann, mich intensiv mit mir selbst auseinanderzusetzen. In unterschiedlichsten Gruppen mit dem Ziel, mich selbst besser kennen zu lernen.

Einiges kam so in Bewegung und mir wurde vor allem bewusst, wie sehr einzelne Menschen bestimmen, was in einer Gruppe beziehungsweise in einer Organisation möglich ist und was nicht. Darüber wollte ich mehr erfahren. Nach Beendigung des Studiums „verordnete“ ich mir daher zusätzlich zu meiner Arbeit mit sogenannten „gesellschaftlichen Randgruppen“ die psychotherapeutische Arbeit mit einzelnen Personen. Diese Entscheidung verlangte mir einiges ab, weil mich der Gedanke „Wie willst du so die Welt verändern?“ lange Zeit nicht losließ. Zugleich löste sich auch meine gut überschaubare Weltordnung „Männer sind böse und Frauen sind gut, Reiche sind glücklich und Arme sind unglücklich“ in Verwirrung auf. Etwas in mir verlangte jedoch so stark nach einer neuen Art von Genauigkeit, dass ich an dieser Entscheidung festhielt. Ich war überzeugt, dass das große Ganze nicht funktionieren kann, wenn das kleine Menschliche nicht in der Lage ist, mitzumachen.

Viele Jahre war ich sehr zufrieden mit meiner selbständigen Tätigkeit. Die Menschen, die Gruppen und die Organisationen, mit denen ich zu tun hatte, waren bunt und brachten viel Neues in mein Leben. Ich nahm alle Geschichten mit großem Interesse auf und staunte immer wieder darüber, wie besonders jede einzelne Geschichte war, auch wenn sich die Themen ähnelten. Die Systemtheorie und der radikale Konstruktivismus wurden meine Lieblingstheorien, und ich hatte große Freude daran, dieses Wissen auch weiterzugeben. So lange, bis ich selbst zu 100% davon überzeugt war, dass wirklich wir es sind, die unser Leben gestalten. Theoretisch war mir damit alles klar. Praktisch steckte ich allerdings noch in den Kinderschuhen.

Während ich mich beruflich sehr erfolgreich durch die Welt bewegte, wurde mir eines Tages schmerzlich bewusst, dass ich ein „Second-Hand-Leben“ führte. Die Lebensgeschichten meiner Klientinnen und Klienten bestimmten mein Leben. Ich hatte mich – wieder einmal – von mir selbst entfernt. Der Wunsch nach Selbsterfahrung nur für mich führte mich zu einer Frau, die mir mein Ausbilder für Familientherapie mit den Worten „Geh zu ihr, sie ist auch so ein intuitives Wesen wie du“ empfohlen hatte.

Dieser Tipp sollte sich als wegweisend für mich herausstellen. Schon bei unserem ersten Gespräch hatte ich das Gefühl, angekommen zu sein. Die Zeiten

mit Greta Adolf-Wiesner fühlten sich an wie Urlaub auf einer kleinen, feinen Insel: inspirierend und sehr erholsam.

Eines Tages teilte sie mir mit, dass sich ihre Arbeit weiterentwickelt habe und ob ich Interesse hätte, in der neuen Form mit ihr zu arbeiten. Dieses Angebot machte mich neugierig und ich stimmte freudig zu. Sie stellte sich auf mein Energiefeld ein und begann, daraus zu „lesen“. Die Informationen kamen fließend aus ihr und jedes Wort berührte mich punktgenau. Noch bevor mein Verstand erfassen konnte, was sie sagte, spürte ich die Wirkung ihrer Worte in jeder Zelle meines Körpers. Sie brachten mich mit einer Maria in Kontakt, die mir viel näher stand als alle Marias zuvor. Eine Maria, die sich so frei, lebendig und lustvoll anfühlte, dass ich auf keinen Fall mehr auf sie verzichten wollte. Mein starkes Kontrollbedürfnis, verwaltet von einem überaus wachen und gut trainierten Verstand, konnte mich nicht (mehr) davon abhalten.

So wurde mir bewusst, dass es eine Art von Freiheit gibt, die ich bis dahin noch nicht annähernd erreicht hatte: die bedingungslose Hingabe an mein kreatives Potential und somit an mich selbst. Ein Tor in eine vollkommen neue Welt öffnete sich und ich war bereit. Wie beim „Domino-Day“ brachte ein Spielstein den nächsten zu Fall: alte Beziehungsmuster, tiefe familiäre Verstrickungen, eine sogenannte „psychosomatische“ Geschichte, kontrollierendes Denken und vieles mehr lösten sich auf und machten freudvollen, lustvollen und bunten Kreationen Platz. Und das Beste: Meine Sorge um die Welt hatte sich in Freude an der Welt gewandelt. Das, wonach ich immer gesucht hatte, war also ich selbst.

Das Loslassen meiner Leidensgeschichten führte letztlich auch dazu, dass ich den Respekt vor dem Leiden komplett verlor. Mein psychotherapeutisches Expertinnendasein zerplatzte wie ein Luftballon bei einem Kinderfest. Hatte die „Expertin“ in mir die Menschen noch dabei begleitet, fit für die Welt zu sein, die sie vorfanden, so wollte ich sie jetzt dabei begleiten, sich eine Welt ganz nach ihren Wünschen zu kreieren. Freude pur!

Ich fühlte mich wie ein Kind vor dem Weihnachtsbaum beim Auspacken der Geschenke. Vertrauen in mein Potential. Vertrauen in das Potential aller Menschen. Das ist es. Mit einem Mal konnte ich es ganz klar wahrnehmen:

Alles ist da. Im Leben geht es um die Freude und um nichts anderes. Dass ich zuvor vieles gelernt und reichhaltige Erfahrungen mit dem menschlichen Verhalten machen konnte, beruhigte letztlich auch meinen alten Verstand und machte ihn kooperationsbereit für mein neues Sein. Heute gehe ich davon aus, dass, wer immer meine Nähe wählt, damit rechnen muss, heil zu werden.

Greta Adolf-Wiesner entwickelte ihre Arbeit, die sie derzeit „Lichtfluss“ nennt, im Laufe der Jahre immer weiter, und der Kreis der Menschen, die sie auf dem Weg zu sich selbst begleitet, wird immer größer. Viele neue Projekte sind aus dieser lichtvollen Arbeit schon entstanden. Meine Dankbarkeit für sie und ihre Arbeit ist unermesslich. Durch diese liebevolle Begleitung war es mir möglich, mit jeder Herausforderung in dem Bewusstsein „ICH bin es“ zu wachsen und als Pionierin kompromisslos weiterzugehen. Meine Neugierde und mein Mut haben mich in meinen Himmel auf Erden geführt. Hier sitze ich jetzt, schreibe und freue mich darüber, meine Freude zu teilen. „Wirklich wichtige Ideen fallen als göttliche Vision in unsere Köpfe und wer den Mut und die Begabung dazu hat, ist aufgerufen, sie auszudrücken“, schreibt Greta in der Einleitung zu ihrem Buch „Lichtfluss“ (2010, S.5). Ich bin bereit.

Wenn ich die Erde und das Leben durch die Brille der Dankbarkeit betrachte, ist alles ein Wunder. Laufend entdecke ich Neues. Und mit jeder Entdeckung taucht immer wieder ein Gedanke auf: „Wem erzähle ich das?“ In den letzten Jahren wurde der Wunsch in mir immer lauter, ganz aus MIR ein Buch zu schreiben. Kein wissenschaftlich korrektes Werk. Keines, in dem ich vor lauter Aufpassen, dass ich alles „richtig“ mache, meine Lebendigkeit verliere. Ein Buch der Freude, für mich, für Sie, für uns. Et voilà, hier ist es. Das Buch. „Unser Buch“, denn Sie und ich, wir haben es gemeinsam geschrieben. Erscheint Ihnen diese Vorstellung an dieser Stelle noch ein wenig fremd, so werden Sie beim Lesen immer sicherer, dass es so ist.

In diesem Buch werden Sie daran erinnert, wer Sie – wirklich – sind, und Sie werden in dem Bewusstsein „ICH bin es“ so gestärkt, dass es Ihnen letztlich leichtfällt, ganz aus dieser Ebene heraus Ihr Leben zu gestalten. Und das ganz einfach, weil Sie keine Lust mehr haben, auf Wohlgefühle zu verzichten. Erlauben Sie es, dann führen Sie die Worte heraus aus dem einengenden Raum alter Gedanken hin zu einem neuen, freien und freudvollen Leben. Sie befreien Ihr

Potential und gestalten Ihr Leben nach Ihren Herzenswünschen. Die Instanz, die Sie dabei erfolgreich begleitet, sind SIE selbst im Sinne von „ICH bin es“. „ICH bin es“ bedeutet: „Ich bin mir meiner selbst und der Tatsache bewusst, dass sich alles durch mich kreiert“, oder „Ich weiß, das Wunder bin ICH“.

Den „alten“ Verstand mit seinen konditionierten Gedankenmustern auflösen und einen neuen entstehen zu lassen ist eine große Herausforderung. Die Fähigkeiten unseres Gehirns sind so unendlich groß, dass ein Verstand, der seine Macht erhalten will, immer wieder neue Möglichkeiten dafür findet. Wie im Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein“ frisst er Kreide und will uns weißmachen, dass er neu ist, während er uns ein altes Muster im neuen Gewand anbietet.

Dieses Buch unterstützt Sie dabei, den Respekt und die Angst vor Ihrem Verstand, dem „Vater“ aller Ängste, zu verlieren, um sich selbst neu zu (er) finden. Mehr noch, Sie verlieren sogar Ihren (alten) Verstand und Sie freuen sich auch noch darüber. Keine Angst, Ihre grundsätzliche Fähigkeit, zu denken, verlieren Sie dabei nicht. Können Sie über den Einfallsreichtum und die unterhaltsamen Kunststücke Ihres konditionierten Verstandes lachen und staunen, haben Sie bereits die Schallmauer der Gewohnheiten durchbrochen und befinden sich auf dem besten Weg zu einem Leben, das aus der Freude neu geboren wird.

Damit Ihnen das gelingt, brauchen Sie die Kooperationsbereitschaft Ihres „alten“ Verstandes zumindest so lange, bis Sie erkennen, dass Sie Ihre Gedanken bestimmen und nicht „er“. Um Ihren „alten“ Verstand zum Mitmachen einzuladen, beschreibe ich das eine oder andere Phänomen ausführlicher. Würde ich mich nur an Ihre „Gefühle“ wenden, kann es leicht sein, dass er in den Widerstand geht und die erwünschten Veränderungen verhindert. Das kann ihm auch ganz leicht gelingen, wenn Ihnen nicht bewusst wird, wie er das macht.

Die Absicht dieses Buches ist es daher nicht, (nur) Ihren Intellekt zufrieden zu stellen, sondern vielmehr, wirksame Worte und Inhalte für das Heil-Werden und für eine bewusste Lebensgestaltung zur Verfügung zu stellen. Ich lade Sie ein, sich von dem Text wie auf Wellen tragen zu lassen und die Worte als

das wahrzunehmen, was sie sind: Energieträger für Wandel. Ich erlaube mir auch, Sie im weiteren Teil des Buches mit „Du“ anzusprechen. Dafür hatte ich mir schon eine sehr schöne Erklärung zurechtgelegt, die mir aber völlig abhanden gekommen ist. Sagen wir, ich mache es einfach, und ich vertraue darauf, dass es Sinn macht.

Dieses Buch begleitet Sie also auf Ihrer Reise zu sich selbst und ermöglicht es Ihnen, neue Erfahrungen im Verstand und im Körper zu verankern. Damit sind Sie in der Lage, über die (unbewussten) Gewohnheiten im Alltag immer wieder hinauszugehen und Neues entstehen zu lassen. Die so verankerten neuen Erfahrungen machen Ihnen bewusst, dass die Erfüllung Ihrer tiefsten Wünsche möglich ist und wie das geht. Das Neue auch auf der Ebene der Gefühle gut und bewusst zu verankern ist wesentlich, denn nur durch die Unmittelbarkeit dieser gefühlten Wahrheiten sind wir in der Lage, der Kraft lebenslang erfahrener Emotionen wie Angst und Zweifel entgegenzuwirken und sie aufzulösen. Der lustvollste Weg, Wandel zuzulassen, geschieht über den Humor.

Als ich noch psychotherapeutisch tätig war, fragte mich eines Tages der Kollege, mit dem ich meine Praxisräume teilte, ob ich mir sicher sei, dass das, was ich mache, Psychotherapie ist, denn aus meinem Zimmer höre man immer wieder so ein lautes Lachen. Einige Wochen später hatte ich ein Gespräch mit einer Klientin, während eine andere im Warteraum saß. Nachdem das erste Gespräch beendet war, bat ich die nächste in mein Zimmer. Kaum hatte diese schwungvoll den Raum betreten, schleuderte sie mir streng und sehr ernst entgegen: „Warum lachen Sie mit mir nie? Ich will auch mit Ihnen lachen.“ Da wurde mir plötzlich bewusst, wie sehr ich mich bis dahin von ihrem „korrekten“ Verhalten hatte beeindruckt lassen. So sehr, dass ich es nicht gewagt hatte, meinen Humor – und somit MICH – in die Gespräche mitzunehmen. Wenn wir über uns lachen (können), dann löst sich die alte Identität im Nu auf. Die Energie fließt und wir kommen leicht und lustvoll mit dem „ICH bin es“ in Kontakt. Viel Freude beim Lesen!





## WO IST DAS PROBLEM?



Wenn du ein Problem haben willst, dann musst du es dir schaffen, du musst es machen, sonst hast du keines. „Ja, mag schon sein. Aber da war und da ist doch einiges in meinem Leben, das mir weh tut und mich nachts nicht schlafen lässt. Das bilde ich mir ja nicht ein und wollen tue ich es erst recht nicht. Probleme sind ein Teil des Lebens“, sagt jetzt vielleicht dein Verstand und ist wie so oft überzeugt, dass er Recht hat. Ist es so? Hat er Recht? Willst du, dass er Recht hat?

Dein Leben – und meines übrigens genauso – besteht aus Ereignissen. Ständig tut sich etwas, auch wenn es nur der Wind ist, der dir durch dein Haar fährt, während du still auf einer Bank im Park sitzt. So gut wie immer ist etwas in Bewegung in dir, um dich herum und weit darüber hinaus. Leben ist Bewegung, Leben geschieht. Ganz einfach. Dass es dir manchmal nicht so ganz einfach vorkommt, hat nichts mit dem Leben an sich, sondern viel mehr mit dir selbst zu tun. Ereignisse sind Ereignisse. Sie finden statt. Welche Ereignisse du anziehst, wie du ihnen begegnest und wie du diese bewertest, bestimmst du. Bewusst und unbewusst.

Stell dir zum Beispiel vor, du gehst an einem sonnigen Morgen durch die Stadt und begegnest dabei zwei Menschen, hintereinander und unabhängig voneinander. Die erste Person ist deine Freundin Susi, sie hat gerade eine rauschende Liebesnacht hinter sich und strahlt vor Glück. Die zweite Person ist dein Nachbar, der am Weg zum Finanzamt ist und nicht weiß, was genau ihn dort erwartet. Du selbst bist heute kaum aus dem Bett gekommen, fühlst dich müde und wärst am liebsten zu Hause geblieben. Du hast den Bus versäumt und musst jetzt zu Fuß durch den Park zur Arbeit gehen. Die Sonne geht dir auf die Nerven, weil sie offensichtlich nichts anderes zu tun hat, als

dich zu blenden. Zu guter letzt kommt auch noch deine Freundin Susi mit einem Lächeln auf dich zu und du denkst dir: „Na super! Ertappt. Wieder einmal zu spät. Peinlich.“ Kaum bist du mit einem kurzen „Sorry, ich habe es eilig.“ an ihr vorbeigekommen, kommt dein Nachbar auf dich zu mit einem ernststen Gesichtsausdruck, der nur bedeuten kann, dass er sich über dich ärgert, weil du scheinbar Zeit hast, durch den Park zu spazieren, aber keine Zeit, um endlich auf einen Kaffee bei ihm vorbeizukommen. Du bist mit deinem verunglückten Start in den Tag so beschäftigt, dass du jede Beobachtung in diesem Sinne interpretierst: Alles und jeder ist heute gegen dich eingestellt.

Um Probleme wahrzunehmen, musst du problemsichtig sein. Du musst bereit sein, das, was du siehst, hörst, spürst, riechst und schmeckst so zu interpretieren, dass es dich belastet. Jedes Problem braucht dich, um existieren zu können. Von alleine geschieht nichts. Du musst etwas tun und du musst dranbleiben, damit es nicht wieder verschwindet. Du musst dich zum Beispiel erinnern, du musst bewerten, vergleichen, festhalten, dich beschweren und vieles mehr. In jedem Fall musst du aber denken, denken, denken.

Willst du deine Problemsichtigkeit heilen, solltest du zuallererst annehmen, dass sie heilbar ist und dass du das bestimmst. Nur du. Am schnellsten bestätigt sich diese Annahme, wenn du dich selbst dabei beobachtest, wie du ein Ereignis zu einem Problem werden lässt. Was genau machst du? Was denkst du? Welche Rolle spielen deine Emotionen dabei?

Hast du ein sogenanntes „Problem“ entdeckt, dann kannst du es schnell „entschärfen“, indem du es umformulierst und das Beobachtete zum Beispiel „Herausforderung“ nennst. Eine Herausforderung fordert dich heraus, etwas zu wandeln. Alte Gedanken, Vorstellungen und sogenannte „Problemlösungen“ werden mit einer Entscheidung gelöscht. Du nimmst eine Herausforderung an, indem du die Verantwortung für das Ereignis übernimmst, dir bewusstmachst, was du wirklich willst, und entsprechende Schritte setzt.

Während meines Studiums fuhr ich oft an den Wochenenden mit meinem 2CV von Wien nach Klagenfurt und wieder zurück. Wie und wann ich mein Ziel erreichte, hing davon ab, wie die 27 PS meines Autos mit dem Verkehr auf der Bundesstraße und mit mir selbst zurechtkamen. Während der 2CV

sein Bestes gab, begleitete mich immer wieder ein Spruch, der schon zu Beginn dieser Fahrten in mir aufgetaucht war: „Im Leben ist es wie auf der Bundesstraße 17 – kaum hast du einen Lastkraftwagen überholt, steht schon wieder der nächste vor dir.“ Mittlerweile verbindet eine Autobahn die beiden Städte und die PS-Anzahl meines derzeitigen Autos ist um einiges höher als damals. Dass ich jetzt diese Strecke schneller fahren kann, hat zwar mein „LKW-Problem“ gelöst, bedeutet aber noch lange nicht, dass ich damit auch automatisch von meiner Problemsichtigkeit geheilt bin, zumal ich mit mehr PS auf einer breiten Straße durchaus in der Lage bin, einige neue „Probleme“ zu erzeugen.

Ob du also ein Ereignis als „Problem“ oder als „Erfahrung“ wahrnimmst, hängt von deiner grundlegenden Entscheidung ab, dein Leben als problemfälliges Schauspiel zu sehen oder als deine kreative Schöpfung anzunehmen. Willst du dein Leben zur problemfreien Zone erklären, solltest du Frieden mit dir schließen und alles in dir auf die Freude ausrichten. So verwandelst du scheinbar große Felsen in feinen Sand, auf dem du dann mit deinen nackten Füßen gehen, springen, tanzen kannst. Auf deine Art, in deinem Tempo, Schritt für Schritt. Ganz DU. Ganz frei.

Ist dann irgendwann das Wort „Problem“ ganz aus deinem Wortschatz verschwunden, bist du auch nicht mehr anziehend für entsprechende Erfahrungen. Nach und nach verändert sich auch die Bedeutung des Begriffes „Herausforderung“. Immer mehr tritt stattdessen die Erfahrung von „inspirierenden Impulsen“ in dein Leben, die zum Motor für lustvolle und neue Entdeckungen werden.



## ZWEIFELSFREI ICH



Wenn wir davon ausgehen, dass in uns so etwas wie ein „inneres Team“ aktiv ist, dann nimmt vor allem ein Teammitglied bei genauerer Betrachtung seinen Job viel zu ernst. Der Zweifel. Mit einer scheinbar lebenslang gültigen Einladung – ausgestellt vom konditionierten Verstand – drängt er sich immer wieder in den Vordergrund. Er selbst würde sich wohl als „erfolgreichen Berater“ bezeichnen, während wir nicht immer sicher sind, ob er uns auch wirklich dient. Sein Handwerk beherrscht er so gut, dass uns gar nicht auffällt, dass er nur eine einzige Strategie verfolgt: Angst machen. „Pass auf! Das kannst du nicht. Mach das lieber nicht!“ Willst du ihn mild stimmen, solltest du ihm immer Recht geben und nie an ihm zweifeln. Du musst ihn auch nicht suchen, er findet dich schon. Meist taucht er auf, wenn du glaubst, alles sei wunderbar. Dann steht er plötzlich da und fragt dich: „Ist das wirklich das Richtige für dich? Wer sagt das? Und wenn du dich irrst, was machst du dann? Hast du daran schon gedacht? Nein? Na, schau! Du bist dir nicht sicher.“

Manchmal hörst du lange Zeit nichts von ihm und plötzlich ist er wieder da. Beim Sonntagsfrühstück, während dir die Sonne auf die Nase scheint und deine Kinder vergnügt im Garten spielen, entdeckst du ihn. Er lehnt lässig in einer Ecke deines Gehirns – nicht sehr auffällig, aber unübersehbar – und schüttelt ganz leicht den Kopf, während er eine Augenbraue unmerklich anhebt. Mehr muss er nicht tun, er kennt seine Wirkung. Und schon hast du alles um dich herum vergessen und hängst an seinen Lippen: „Was willst du mir sagen? Wo ist der Fehler? Was habe ich übersehen?“

Willst du seine Arbeit erleichtern, dann stelle alles in Frage, was dir begegnet. Misstraue möglichst allen Menschen und vor allem dir selbst. Vermute hinter jeder Beobachtung einen möglichen Schaden für dich, so kann dich

dann der Zweifel mühelos zur „Verzweiflung“ und zu „Verzweiflungstaten“ führen. Zweifelst du daran? Doch genug davon. Sollte sich an dieser Stelle dein Verstand melden und für die Notwendigkeit des Zweifels als kritische Stimme eintreten, die dich oft vor „Schlimmerem“ bewahrt, dann lass uns zu dieser Funktion noch einmal genauer hinschauen.

Aus psychotherapeutischer Sicht haben natürlich alle MitarbeiterInnen unseres „inneren Teams“ eine nützliche Funktion. Sie arbeiten Beobachtungen auf, stellen unterschiedliche Perspektiven zur Verfügung und – falls sie über eine erfolgreiche Entscheidungskultur verfügen – unterstützen sie die Person in ihrer Lebensführung. Nehmen wir jedoch die Lebensführung aus der Ebene des „ICH bin es“ wahr, dann kommt eine wesentliche „innere Funktion“ dazu: die Leitung dieses Teams. Die Leitung nimmt die Arbeit des Teams als Gesamtes wahr, hört sich das eine oder andere an und trifft die Entscheidungen. Wie die Leitung einer Organisation ist auch diese Position sowohl mit den MitarbeiterInnen als auch mit dem großen Ganzen, dem „Markt“ sozusagen, verbunden.

Braucht ein Leiter oder eine Leiterin eines Unternehmens, das sich an der Freude und der Freiheit orientiert, einen Mitarbeiter, der permanent Zweifel aufwirft? Ergibt sich aus deiner Antwort die Frage, wie ein Unternehmen, das jahrzehntelang auf die Expertise einer solchen Fachkraft großen Wert gelegt hat, diesen ehrenvoll entlassen kann? Und wenn, wer oder was sollte stattdessen in das Team aufgenommen werden? Welche Funktion dient einem Unternehmen, das sich der Freiheit und der Freude widmet? Wie wäre es mit „Vertrauen“? Vertrauen in das schöpferische Potential des Unternehmens.

Aus Zweifel, der für den Wandel freigegeben wird, entsteht Vertrauen. Gemeint ist damit allerdings nicht eine Art Versicherung im Sinne von „Alles wird gut, wenn du nur fest daran glaubst.“ Dieser Glaube birgt ein Restrisiko in sich. Du glaubst es zwar, aber es könnte auch anders kommen, du bist DIR nicht ganz sicher. Möglicherweise soll mit diesem Satz auch nur der Zweifel beruhigt werden, doch das Paradoxe daran ist, dass er damit bestätigt wird. Glaubst du jemanden beruhigen zu müssen, dann gehst du davon aus, dass er existiert.

Was ist dann „richtiges“ Vertrauen? Ein tief in dir verankertes Wissen darüber, dass DU dieses mächtige Wesen bist, das dein Leben und somit auch deine Welt gestaltet. So gesehen bist DU Vertrauen. Ist dir bewusst, dass DU es bist, dann geht es nicht mehr darum, es zu erlangen oder es zu haben. Vielmehr geht es darum, den Kontakt in dir zu dieser Qualität herzustellen und sie wahrzunehmen. Wirklich sicher wirst du darin durch das Fühlen und durch wiederholte Erfahrungen, die dich darin bestärken. Du weißt dann, dass alles schon da ist. In dir.

Hast du DICH als Begleiter und Begleiterin gewählt und somit als „Leiterin“ deines Lebens, dann spür hin zu deinem „inneren Team“ und mach eine lichtvolle Ordnung. Erlaube, dass sich alles wandeln darf, was deiner Reise zu DIR nicht dient. Nimm alles aus einem wohlthuenden Abstand wahr und bleib ausgerichtet auf Freiheit und Freude, frei davon, was sich in deinem Körper und in deinem Verstand so alles tut. Vertraue deinen Gefühlen. Gefühle, die dir ein Unwohlsein anzeigen, machen dir bewusst, was du nicht (mehr) willst. Mehr haben unangenehme Gefühle nicht zu tun.



## FURCHTLOS GLÜCKLICH



Als Kind wurde ich von der sogenannten „Geisterbahn“ magisch angezogen. Wann immer sich eine Gelegenheit dazu bot, fuhr ich eine Runde durch die Räume des Schreckens. Ich weiß jedoch bis heute nicht, was sich in diesen Räumen befindet, denn sobald der kleine Wagen in die Dunkelheit eingefahren ist, habe ich meine Augen geschlossen und erst wieder geöffnet, wenn die Reise vorbei war. Jede Reise, die ich so erfolgreich überstanden hatte, stärkte mich in meiner Überzeugung, dass mir „Geister“ nichts anhaben können. Offensichtlich habe ich mir damit Erfahrungen verschafft, die mir vermittelt haben, dass es immer einen Weg heraus aus dem Schrecken gibt. Dieser Selbstheilungsübung sollten im Laufe meines Lebens noch einige folgen.

Am Fuße der Karawanken, mitten im Gebiet des sogenannten „Kärntner Abwehrkampfes“ aufgewachsen, war die Angst mein ständiger Begleiter. Angst vor „den Russen“, Angst vor Gewalt gegen Frauen, Angst vor einem 3. Weltkrieg, Angst vor einer tödlichen Krankheit, Angst vor der Zukunft. Die Atmosphäre war voll davon und ich brauchte nur zu wählen. Darüber hinaus gab es – Göttin sei Dank – immer eine unbeirrbarbare Tendenz in mir, frei zu werden. So sammelte ich Erfahrungen, die mir bestätigten, dass es nicht so sein muss und dass es an mir liegt, etwas zu verändern. Im Laufe der Jahre fiel ein Angstgebäude nach dem anderen in sich zusammen. Um alle Ängste aufzulösen, die sich in meinem Körper und in meinem Verstand eingenistet hatten und mein freudiges Niederlassen auf dieser Erde verhinderten, „verordnete“ ich mir immer wieder neue Herausforderungen. Zum Beispiel reiste ich über viele Jahre alleine in Länder und Gebiete, die mir fremd waren. So ganz auf mich gestellt entdeckte ich eines Tages, dass das, was mir Angst machte, meine eigenen Gedanken waren. Diese Erkenntnis schockierte mich und plötzlich war ich hellwach: Dafür bin ICH nicht hier!