



Leseprobe

Eveline Helmink

Handbuch für miese Tage

Ohne Ab kein Auf: Wie uns die unglamourösen Tage weiterbringen

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 14. September 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie uns Krisen weiterbringen

Nur allzu gerne teilen wir in den sozialen Netzwerken mit, wie gut es uns geht, wie cool unser Leben ist und wie bewusst wir das Beste aus Körper, Geist und Seele machen. Daneben scheint es nur wenig Raum für die unausweichliche Wahrheit zu geben: Im Leben eines jeden Menschen gibt es Tage, die einfach nur blöd sind. Richtig miese Tage, an denen nichts gelingt, an denen sich alles gegen einen verschworen zu haben scheint.

Eveline Helmink entdeckt gerade in diesen Tagen verborgene Weisheit: Sie sind die Lehrer, die uns daran erinnern, das Leben so zu nehmen wie es ist, als ein Auf und eben auch ein Ab.

»Wir sollten nicht die beste Version unserer selbst anstreben, sondern die authentischste«, sagt die Chefredakteurin der niederländischen Ausgabe der Zeitschrift Happinez. Mit viel Humor übersetzt sie die oft überfrachteten Lebensglück-Konzepte in den ganz normalen Alltag. Ihre Botschaft: Die miesen Tage machen unser Leben erst interessant.

Die in ihrem Buch vorgestellten »Shortcuts« sollen uns dabei helfen, den ersten Schritt heraus aus dem Seelentief zu finden und den weniger guten Tagen tapfer und aufrecht entgegenzutreten. Denn auch wenn wir niemals vor miesen Tagen gefeit sein werden, ist es möglich, sie mit ein wenig Abstand zu betrachten und langfristig zu einer stärkeren, mutigeren und ausgeglicheneren Version unserer Selbst zu finden.

Autor

Eveline Helmink

Eveline Helmink ist die Chefredakteurin der niederländischen Ausgabe des Mindstyle Magazins Happinez. Mit ihrem ersten Titel "Handbuch für



FÜR DICH

**Weil ich Dich nachts weinen hörte
und mir die Worte fehlten.**

Ich habe ein paar Worte gefunden.



// DIESE FÜNF DINGE MÖCHTE ICH VORAUSSCHICKEN

- Den Umschlag dieses Buchs ziert eine Rose. Für mich bringt sie die Bedeutung des Lebens auf den Punkt: Zeitlos und doch endlich, wunderschön und doch zeigt es uns hin und wieder seine spitzen Dornen.
- Oft braucht es an einem miesen Tag nicht mehr als eine kuschelige Strickjacke, eine heiße Dusche oder einen langen Spaziergang. An miesen Tagen mag ich es nicht auch noch kompliziert. Es handelt sich hier nicht um einen klassischen Lebensratgeber: Ich habe keine Schritt-für-Schritt-Anleitung für miese Tage. Die hier vorgestellten Abkürzungen (ich nenne sie Shortcuts) sollen dir dabei helfen, den ersten Schritt aus der miesen Zeit zu machen.
- Meine Erfahrung sagt mir, dass das Leben durch Tage dieser Art nicht schöner, aber durchaus interessanter wird. Ich bin weder Coach oder Psychologin noch Dozentin – ich interessiere mich schon seit jeher für menschliche Ecken und Kanten, Unvollkommenheit und alles rund um die sogenannte Resilienz, also das, was man seelische Widerstandskraft bezeichnet. Deshalb sehe ich in mir selbst eine Art Cheerleaderin bei Rückschlägen, Missmut und Ungemach. All das ist Teil des Lebens und genau die Tage, an denen es weniger gut läuft, bringen uns am meisten über uns selbst bei.
- Mein Ich, das so unterschiedlichen Stimmungen unterworfen ist, hofft von ganzem Herzen, dass mein Handbuch für miese Tage dir hilft, deinen weniger guten Tagen tapfer und aufrecht entgegenzutreten.
- Und zum Schluss möchte ich mein Lieblingszitat loswerden. Es stammt von der buddhistischen Nonne und Schriftstellerin Pema Chödrön und tröstet mich, wenn es übel um mich steht: »Wir glauben, es ginge darum, die Prüfung zu bestehen und das Problem zu überwinden, aber in Wirklichkeit gibt es gar keine Lösung. Die Dinge kommen zusammen und fallen wieder auseinander. Dann kommen sie wieder zusammen und fallen wieder auseinander. So einfach ist es. Die Heilung stellt sich ein, wenn wir allem Geschehen Raum geben: Raum für Trauer, Raum für Linderung, Raum für Elend, Raum für Freude.«

INHALT

VORWORT	17
<i>// Eine Einführung</i>	18
<i>// Über negative Gefühle</i>	25
<i>// Die Dinge beim Namen nennen</i>	29
<i>// Kein Guru ist so heilig, dass er nicht doch einen Makel hätte</i>	30
<i>// Was dir negative Gefühle sagen wollen</i>	33
<i>// Warum es so wichtig ist, sich selbst gut zu kennen</i>	35
<i>// Man könnte es »Soul-Hacking« nennen</i>	38
<i>// Ein kleiner Exkurs zur »Seele«</i>	42
<i>// Apropos: den Körper nicht vergessen</i>	43
<i>// VERGISS, WAS MENTAL STARKE MENSCHEN TUN</i>	47

SHORTCUTS

<i>// Das Grübeln planen</i>	54
<i>// Alle Blumen von morgen schlummern in den Samen der Gegenwart</i>	56
<i>// Lass uns über Beyoncé sprechen</i>	61
<i>// Darüber lachen</i>	65
<i>// Warum du ruhig »ja, aber« sagen darfst</i>	67
<i>// Dankbarkeit ist ein gutes Gefühl</i>	68
<i>// Es lebe die Langeweile</i>	72
<i>// Übe Savasana</i>	75
<i>// Nimm dir Zeit für dich</i>	79
<i>// Den Schmerz aussitzen</i>	82
<i>// Ein bisschen Disziplin</i>	83
<i>// Kein Karma-Gejammer mehr</i>	86
<i>// Loving Kindness</i>	88

DEIN LIEBER KÖRPER & DIE MIESEN TAGE

// Das weiche Tier in dir	94
// Eine Mandarine auf deiner Brust	96
// Kurz mal über Sex	99
// Schlaf ist heilig	101
// Warum es besser ist, einfach aufzustehen	104
// Immer weiteratmen	108
// Die Vorteile von Warmduschen	111
// Weinen ist eine Art Entgiftung	113
// Eine Runde um den Block	117

NAHRUNG FÜR DEN KOPF

// Aufgeben ist eine Option	122
// Jammern für Fortgeschrittene	124
// Der Anfänger-Geist	126
// Übers Trauern	129
// Gesunder Egoismus	133
// Entscheidungsstress	137
// #regretnothing sollte verboten werden	139
// Trotzdem schade	142
// Vielleicht doch lieber ein Coach?	146

DIE GROSSE, BÖSE AUSSENWELT

// Die grosse, böse Außenwelt	150
// »Und was sagt das über uns selbst?«	152
// Die Leben, die du nicht führst	154
// Entgiftung von den sozialen Medien	157
// Schalte die Nachrichten aus	161
// Geldsorgen	163
// Was ist dein Zufluchtsort?	166
// Das kosmische Bankkonto	170

LEICHTES UND ALLTÄGLICHES

// Schöpfer spielen	174
// Schreibe es dir von der Seele	176

// Samme Augenblicke des Glücks	181
// Die Troststrickjacke	183
// Weil du es wert bist	185
// Durch Schein zum Sein	189
// Hit-Radio-Mantras	191
// Erstelle Soundtracks für dein Leben	193
// Kunst ist gut für dich	196

SCHAU DICH AUCH MAL UM

// Die Natur ist ein Spiegel	200
// Blumen als Medizin	203
// Orientierungspunkte auf dem Weg	206
// Beobachte die Wellen	208

EIN BISSCHEN ESOTERISCH, ABER ES HILFT

// Synchronizität: Hinweise aus dem Universum	212
// Übers Träumen	216
// Über dein inneres Kind	219
// Kreiere deine eigenen Rituale	222
// Ein stilles Gebet	224
// Richte einen kleinen Hausaltar ein	228
// Im Hier und Jetzt leben	231
// Es liegt am Mond	233
// Aufstellungen für Dummies	236

NICHTS IST FÜR IMMER

// Wabi Sabi	242
// Mein Dank geht an...	246

QUELLENVERZEICHNIS	250
IMPRESSUM	252



Wenn du drohst zusammenzubrechen,
mögest Du stattdessen aufbrechen.
Möge jede Erfahrung im Leben eine Tür sein,
die dein Herz öffnet, deine Einsicht
erweitert und dich in die Freiheit führt.

Elizabeth Lesser

VORWORT

Ich ziehe den Autoschlüssel ab und sehe den Regentropfen auf der Windschutzscheibe meines Autos zu. In fünf Minuten, um halb vier, werde ich meine Mutter sehen. Mir bleiben also fünf Minuten in diesem Kokon aus Stahl. Inzwischen weiß ich, was als Nächstes passieren wird, ich habe es schon so oft erlebt. Erst kommt Widerstand in mir auf: Ich will nicht, ich will das nicht, ich will, dass meine Mutter gesund und zu Hause bei meinem Vater ist, dies hier ist unfair und bescheuert. Doch dann kommt die Trauer: Ich möchte nicht, dass sich Dinge ändern oder zu Ende gehen, und ich möchte meine Mutter zurück, so wie sie war, und zwar jetzt. Dann kommt der Trost: Sie ist immer noch da – und auch wenn sie nicht mehr die Sprache der Worte spricht, sie spricht immer noch die universelle und zeitlose Sprache der Liebe. Dann ist die Angst da: Was, wenn sie traurig ist, was, wenn sie keinen guten Tag hat?

Und dann der Mut: Ich werde da sein. Als Nächstes folgt Akzeptanz: So ist es. Ich nehme die gesamte Abfolge wahr und atme aus. Und dann möchte ich so schnell wie möglich zu meiner Mutter. Erst dann öffne ich die Autotür und steige aus. Meine Arme sind weit ausgebreitet. Mein Lächeln ist echt.

// EINE EINFÜHRUNG

In Zeiten von #yolo und #bliss könnte man glatt vergessen, dass es Tage gibt, die weniger toll sind. Solche Tage, an denen es von allem weniger gibt: weniger Energie, weniger Flow, weniger Positivität.

Solche Tage, an denen sich alles gegen dich verschworen zu haben scheint, an denen du so gut wie sicher bist, dass du abends einsam und allein sein wirst, einfach weil das Schicksal es so mit dir vorhat und sowieso alle Vorzeichen darauf hindeuten. Denn warum sonst hast du einen platten Reifen, schnauzen dich alle deine Lieben völlig ungerechtfertigt an – und überhaupt, zu allem Unglück hast du dir auch noch den Musikknochen gestoßen!

Vielleicht kommt dir auch dies bekannt vor: Alles ist ganz normal, dennoch wachst du morgens mit einem Knoten im Bauch auf. Ein fahler, konturloser Nebel hängt wie eine graue Decke von dir herunter und du kannst ihn nicht abschütteln, so sehr du dich auch bemüht. Deine Haut ist fleckig, das Haar kraftlos, du meditierst eine Stunde lang, schließlich soll das helfen, aber dann lässt du deine Müslischale voll mit Joghurt auf den Küchenboden fallen und folgerst: Ich hätte genauso gut im Bett bleiben können. Und egal, was du tust, weit und breit keine Spur davon, dein #mojo zu entdecken.

In einer Zeit, in der wir so gerne darüber sprechen oder in den sozialen Netzwerken teilen, wie gut es uns geht, wie cool das Leben ist und wie bewusst wir das Beste aus Körper, Geist und Seele machen, scheint es nur wenig Raum für diese unausweichliche Wahrheit zu geben: Jedes menschliche Leben beinhaltet Tage, die einfach nur blöd sind. Tage, an denen es einfach nicht gelingen will, ein inneres Leuchten in sich zu spüren. Manchmal sind miese Tage eine Reaktion auf etwas Unfares, Unerwartetes oder auch Peinliches. Manchmal sind sie einfach plötzlich da. Scheußliche Tage, an denen man es vorziehen würde, dem erbarungslosen Universum, das dich genau im Visier zu haben scheint, den Mittelfinger zu zeigen. Dabei fühlt es sich so an, als ob das Universum wiederum dir den Mittelfinger zeigt, völlig unberührt vom Schicksal eines seiner Milliarden herumwuselnden Erdbewohner. Als ob du nirgendwo dazugehörst oder zu Hause bist. Ein Offline-Tag: Das Netzwerk aus Glück und Leichtigkeit ist vorübergehend nicht erreichbar. Es ist geradezu paradox: An miesen Tagen nimmt man alles unglaublich persönlich, und gleichzeitig fühlt sich alles völlig unpersönlich an.

Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber wenn ich mürrisch, gereizt, traurig und/oder müde bin, sind das nicht unbedingt die Momente, in denen ich widerwillig durch den Regen ins Fitnessstudio radeln oder stundenlang in der Küche stehen möchte. Es sind auch nicht die Momente, in denen ich hören möchte, dass ich mehr medi-

tieren sollte, oder in denen ich es schaffe, einen dicken und komplizierten Lebensratgeber zu durchdringen. Egal wie heilend das auch sein mag, an miesen Tagen habe ich manchmal einfach keine Lust. Ich will gar nichts.

Dann gesagt zu bekommen, was man an einem solchen Tag tun sollte, ist in der Regel nicht das, worauf man gerade gewartet hat. So wie man nicht hören möchte, nachdem gerade erst die Tür hinter deinem Ex-Freund zugeklappt ist, dass man »bestimmt wieder jemanden anderes finden wird«, oder wenn dir jemand den Job vor der Nase weggeschnappt hat, dass »sich eine bessere Chance ergeben wird«. Es ist nicht so, dass diese Ratschläge unvernünftig sind – im Gegenteil. Du weißt das auch, aber es fühlt sich nicht so an. An miesen Tagen dauert es eben etwas länger, um sich von einer »Flaute« in einen »göttlichen« Zustand hochzuarbeiten, als an Tagen, an denen alles reibungslos läuft. Oder anders gesagt: An miesen Tagen bin ich schon höchst zufrieden, wenn ich mir vor dem Abend die Haare gewaschen habe und noch ein halbes Brot im Gefrierfach liegt.

Ich höre förmlich, wie du jetzt denkst: Moment mal, was soll das denn? Wo führt das hin? Du arbeitest doch bei einer Zeitschrift über Glück? Und jetzt machst du auf Cheerleaderin für schlechte Tage? Du brichst eine Lanze für Rückschläge, Gegenwind und Flaute? Genau. Es ist sogar so, dass ich abendlang in verwaschenen Leggings, dicken Socken und übergroßen Pullovern an diesem Handbuch herumgedoktert habe. Für diejenigen, die es nicht wissen, ich arbeite bei der Zeitschrift *Happinez*, und das ist in den Niederlanden wie auch in Deutschland eine der größten Marken auf dem Gebiet von Glück, persönlichem Wachstum, Sinngebung und erfülltem Leben. Wir machen in den Niederlanden und im Ausland Zeitschriften, organisieren Events sowie ein dreitägiges Glücksfestival, außerdem bieten wir Online-Schulungen an und noch vieles, vieles mehr. In den letzten Jahren hat *Happinez* Hunderttausende, wenn nicht Millionen von Menschen auf der ganzen Welt inspiriert und Erkenntnisse über Glück und achtsames Leben vermittelt. Es gibt eigentlich keinen Tag, an dem ich mich nicht mit diesen Themen befasse. Ich kann mit Überzeugung sagen: Glück ist echt mein Ding. Ich habe es zu meiner Arbeit gemacht, aber auch außerhalb der Bürozeiten genießt Glück meine volle Aufmerksamkeit. Denn wie alle anderen möchte auch ich ein schönes, leichtes und beschwerdefreies Leben führen.

Und? Bin ich glücklich? Diese Frage kann ich glücklicherweise von ganzem Herzen und mit Überzeugung mit »Ja« beantworten. Allerdings nicht jeden Tag und schon gar nicht ununterbrochen. ***Glück ist nicht das Ende eines Marathons, bei dem du über die Ziellinie stolperst, eine Medaille bekommst und ab dann für immer glücklich bist.*** So funktioniert Glück nicht. Glück ist kein ständiger Seinszustand. Es ist weder statisch noch ist es massiv oder unveränderlich. In Wahrheit ist Glück dynamisch, fließend und frei.

So sehr wir es auch für immer festhalten und niemals loslassen möchten, Glück kommt und geht. Manchmal vergleiche ich das Glück mit einem wilden und ungezähmten Tier: Man kann es nicht einfangen, man kann es nicht in einen Käfig stecken, man kann es nicht zähmen. Glück muss frei sein, um echt zu sein. In einer Welt, in der wir theoretisch alles bekommen können, was wir wollen, irritiert es uns mitunter, wenn wir Glück nicht haben können. Langsam, aber sicher hat sich in unserer Gesellschaft die Idee eingeschlichen, Glück sei etwas Machbares und wenn wir nur hart genug arbeiteten, würden all unsere Träume wahr werden. Das ist es, was uns Reklamespots, Talentshows und soziale Medien weismachen wollen. Du bist deines Glückes Schmied und wenn du nicht glücklich bist, ist es deine eigene Schuld. Und so jagen wir dem Glück hinterher. Wir suchen überall danach. Wir bauen uns Spiegelpaläste der Perfektion, des Glücks und der Kontrolle und erschrecken dann über Flecken, Risse oder Dellen. ***Das Leben darf auf keinen Fall hässlich sein. Nicht unangenehm. Wir verbinden miese Tage mit Düsternis, Dunkelheit und Trauer, dabei ist Schmerz oder Unglück etwas, das so schnell wie möglich beseitigt, repariert oder ins Gegenteil gekehrt werden muss.*** Man muss sich wegen schlechter Tage fast schuldig fühlen. Oh, du fühlst dich mies? Was für eine Schande, dass du das noch nicht wegmeditiert hast! Ich finde das so müßig. Ein Leben, in dem man nur in Gegensätzen denkt – glücklich oder nicht glücklich, froh oder nicht froh, schön oder nicht schön –, so ein Leben kann niemals vollständig sein. Auch das Hässliche gehört dazu! Misserfolg, Gegenwind und Unglück sind untrennbar mit dem verbunden, was wir sind. Nur wenn du miese Tage akzeptieren kannst, können Yin und Yang im Gleichgewicht sein. Dann kannst du sagen, dass du dein Leben in vollen Zügen lebst. Miese Tage inklusive! Ein Leben, in dem wir bereit sind, die weniger guten Tage zuzulassen, und in dem wir es wagen, uns gut *und* schlecht zu fühlen, ist ein ganzheitliches Leben oder wie ich es nenne, ein *inklusives* Leben.

Dieses Handbuch für miese Tage steht nicht im Widerspruch zu dem Streben nach Glück, es ist eher als Einladung zu verstehen, Glück und Unglück als komplementär zu betrachten. Sie gehören zusammen wie Tag und Nacht, wie Feuer und Wasser, wie Sonne und Mond. Licht und Dunkel sind zwei Seiten einer Medaille. Dieses Buch setzt vielleicht einen anderen Akzent, aber es folgt dem gleichen Punkt am Horizont. Und wenn du genau hinhörst, ist dies eigentlich keine neue Botschaft. Genau genommen ist es die Lektion der Lektionen nahezu aller Sorten und Spielarten spiritueller Praxis: Annehmen und dem Leben folgen, so wie es ist. ***Du erlebst nur dann tiefen inneren Frieden, wenn du nicht mehr nach der »besten« Version von dir strebst, sondern nach der reinsten, der authentischen Version von dir – einschließlich aller Unvollkommenheiten.***

Mark Manson beschreibt in seinem internationalen Bestseller *Die subtile Kunst des darauf Scheißens* sehr deutlich, warum die Jagd nach dem Glück oft so wider-

sprüchlich ist. Er sagt – und jetzt aufgepasst, es ist nämlich ein ziemlicher Mindfuck – »Der Wunsch nach positiveren Erfahrungen ist an sich selbst eine negative Erfahrung. Und paradoxerweise ist das Akzeptieren einer negativen Erfahrung an sich selbst eine positive Erfahrung.«

Meiner Meinung nach sagt Manson hier etwas sehr Wahres. Wenn es dir gelingt, an schlechten Tagen präsent zu sein, wirst du sie als etwas Positives wahrnehmen können. Mit dem fortwährenden Wunsch nach angenehmen Erfahrungen sperren wir uns faktisch selbst in einen goldenen Käfig und schließen dabei so viel aus. Die Welt ist so viel mehr als positive Erfahrungen allein. *Du* bist größer als das allein. Es erinnert mich daran, was mir der Zen-Meister Bernie Glassman (1939–2018), Mitbegründer der Bewegung *Zen Peacemakers*, einmal in einem Interview sagte: »Heutzutage bedeutet Frieden für viele Menschen das Ende von Ungerechtigkeit und Schmerz. Leiden kann jedoch auch dann ein Ende haben, wenn Schmerz und Ungerechtigkeit vorhanden sind. Der Schmerz sitzt in unserem Körper, das Leiden aber befindet sich in unserem Kopf. Wir müssen lernen, das Leben so zu sehen, wie es ist: Alles kommt und alles geht.« Ich erinnere mich gut an Glassmans Worte, weil ich glaube, dass innerer Frieden genau so funktioniert: Die miesen Tage verschwinden nicht, im Gegenteil, sie werden ganz natürlich angenommen – wie es auch bei Ebbe und Flut der Fall ist.

Die gute Nachricht lautet: Du kannst mit den miesen Tagen etwas anfangen, egal wie unangenehm sie sind. Zunächst einmal: Keine Angst vor Gegenwind, Unglück und Misserfolg – sie sind nun mal Teil des Lebens. Anstatt diese Gefühle zu ignorieren oder zu bekämpfen, können wir lernen, sie zuzulassen und zu ergründen.

Negative Gefühle sind nicht dazu da, »repariert« zu werden, sie sollten vielmehr verstanden werden. Du kannst die von Kummer und Sorge geprägten Phasen als eine Art Rutschbahn zu tieferer Selbsterkenntnis nutzen: Du rutschst an hartnäckigen Gedanken, Gewohnheiten, Urteilen und Wünschen vorbei nach unten.

Also nenn mich ruhig Cheerleaderin für miese Tage. Ich ermutige dich zu fühlen, was ist. Ich habe keine Angst (mehr) vor diesen Tagen, egal wie grau oder groß sie auch wirken. Frei nach Elisabeth Lesser: Miese Tage sind nicht leblos und tot, gerade wenn wir Schmerzen haben, fließt unglaublich viel Lebensenergie durch uns. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mich gerade schlechte Tage häufig auf etwas Wesentliches aufmerksam machen. Sie zeigen mir auf, was nicht in Ordnung, was nicht im Gleichgewicht ist. Wenn du sie zulassen kannst, sind Gefühle wie Traurigkeit, Schmerz und Unzufriedenheit interessante und lehrreiche Begleiter. Genau genommen sind Gefühle nichts anderes als Energie, und Energie solltest du nicht festhalten, sondern fließen lassen. Und wenn du stark und mutig genug bist, deine Gefühle im gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen, kannst du sie auch wieder loslassen, statt sie mit dir herumzuschleppen.

Die schlechten Tage, die wir so sehr fürchten und die wir am liebsten vermeiden möchten, sind gerade die Tage, an denen wir am meisten über uns selbst erfahren können. Gefühle zu akzeptieren und zu erkennen, gibt uns Raum. Wir können tief durchatmen, Abstand gewinnen. Wenn ich wütend bin, ist etwas, das ich für wichtig halte, aus dem Gleichgewicht. Wut zeigt mir, wo meine Grenzen liegen. Wenn ich eifersüchtig bin, deutet dies auf etwas hin, nach dem ich mich bewusst oder unbewusst sehne. Wenn ich traurig bin, hat mich etwas tief getroffen. Wenn ich enttäuscht bin, erfahre ich, dass etwas, das mir nicht geglückt ist oder das ich mir selbst versagt habe, noch immer viel bedeutet. Diese Gefühle verdienen es, genauer betrachtet zu werden. Miese Tage, einer oder auch mehrere davon, bedeuten nicht das Ende der Welt, sondern sind der Beginn einer inneren Reise.

Bei der genaueren Betrachtung mieser Tage geht es nicht darum, sich selbst zu verändern oder zu verbessern. Im Grunde geht es um eine tiefreichende Akzeptanz dessen, was du bist. Darum, deine Authentizität zu entdecken.

Immer mehr du selbst zu werden, mit all deinen Facetten, all deinen Farben, in voller Präsenz. Miese Tage ermöglichen dir den Zugang zu einer stärkeren, ausgeglicheneren und mutigeren Version deiner Selbst. Ach übrigens, manchmal fühlen wir uns auch ohne besonderen Grund niedergedrückt. Manchmal sind wir einfach nur hundemüde und denken uns deswegen gleich alles Mögliche aus. Auch das kann eine relativierende und erhellende Entdeckung sein: Nicht jeder Mist muss unbedingt Sinn ergeben.

Du bist nicht das, was du denkst, und du bist sogar nicht immer das, was du zu fühlen glaubst. Diese subtile Unterscheidung erlernen wir, indem wir uns mutig den miesen Tagen stellen. Ich weiß nicht, wie du an dieses *Handbuch* gekommen bist, aber du hältst es jetzt in der Hand. Herzlich willkommen! Es liegt an dir und nur an dir allein, ob und wie du als tapfere Kriegerin miese Tage mit aufrechter Haltung erkundest. Du kannst dich entscheiden, nicht länger zu fliehen, dich nicht länger zu verstecken oder zu betäuben, sondern zu sagen: Hier bin ich und jetzt nur her damit!

Dieses Handbuch ist nicht als ausgeklügeltes spirituelles Schwergewicht gedacht. Auch nicht als Ersatz für einen gut sortierten Bücherschrank. Mein Bücherregal ist gefüllt mit Lebensratgebern sowie den Klassikern spiritueller Literatur, und ich verschlinge sie bis auf den letzten Buchstaben. Dieses Handbuch ist vielmehr eine Sammlung meiner Notizen zu miesen Tagen, die ich mir in den letzten Jahren über Unvollkommenheiten, Schwachstellen und Resilienz gemacht habe, und eine Zusammenstellung der simplen Dinge, die ich an miesen Tagen tue, um sie erträglicher zu machen. Ein Überblick über meine »Shortcuts« zu einem leichteren Leben, die du einfach von zu Hause aus, im Hier und Jetzt anwenden kannst, um dich an Tagen, an denen es nicht gut läuft, ein bisschen besser entspannen zu können.

Es wird nie der Moment eintreten, an dem du keine miesen Tage mehr haben wirst. Es kann jedoch der Moment kommen, von dem an du deine miesen Tage mit Abstand betrachten kannst, du dich dem, was ist, hingeben kannst und nicht länger als nötig darin verweilen musst. Das weiß ich sicher, weil ich es durch hinfallen und wieder aufstehen gelernt habe.

Ich will es nicht verheimlichen, das Leben ist manchmal geradezu unerbittlich und scheußlich. Mag sein, dass ich »Glück« zu meinem Beruf gemacht habe, das Leben jedoch kann herzerschütternd und extrem schwierig sein. Es kann ein Kampf sein. Ich bin mir dessen sehr bewusst. In den Augen anderer bin ich nicht selten die strahlende Chefredakteurin, eine liebevolle Freundin, eine kreative Denkerin, ein spritziger Spaßvogel. Gleichzeitig bin ich aber auch eine geschiedene, alleinerziehende Mutter mit einem chaotischen Liebesleben und einer jung an Demenz erkrankten Mutter, die nicht mehr zu Hause wohnen kann. Ich habe einen mehr als fordernden Vollzeitjob und zu Hause zwei springlebendige Jungs, ich bin streitlustig, rede oft schneller, als ich denke (was manchmal unliebsame Konsequenzen zur Folge hat), mache unpassende Witze, mir ist oft etwas peinlich, ich empfinde eine Hassliebe zu Fitnessstudios, esse Oreos zum Abendbrot und liege wegen jeder Kleinigkeit wach. Auch zwei Jahre nach meinem Umzug hängt noch keine einzige Lampe in meinem Haus, und genau genommen bin ich immerzu unruhig.

Auch mein Herz ist mehr als einmal in tausend Scherben zerbrochen. Ich habe schlechte Tage, an denen ich weine und jammere, mir speiübel ist, ich apathisch, mürrisch oder müde bin und so weiter. Nur weiß ich inzwischen, dass diese schlechten Tage wirklich nicht das Ende der Welt bedeuten. Irgendwann fing ich an, mich diesem Geschehen anzupassen, wie ein Surfer, der eine riesige Welle bezwingt. Das Geheimnis ist eine Eins-zu-eins-Mischung aus Hingabe und Kontrolle. Wenn du einen Sport daraus machst, in alltäglichen, scheinbar blöden Situationen oder Stimmungen etwas Bedeutungsvolles oder Nützliches zu finden, bekommst du den Kopf immer wieder über Wasser. Wenn du bereit bist, dein Leben als All-Inclusive zu leben, kannst du die Dämme zwischen »glücklich« und »unglücklich« in deinem Kopf und Herzen sprengen. Du wirst eine Urenergie freisetzen. Die Energie des Seins wird dann frei fließen. Deshalb ist Surfen so schön: Wenn man es schafft, die Welle zu bezwingen, schenkt einem das ein besonderes Gefühl der Freiheit.

An miesen Tagen bekommt man manchmal als Trost zu hören: »Alles wird wieder gut!«, weil es für andere manchmal schwierig ist, den inneren Zustand des Gegenübers von außen abzuschätzen. So nett es auch gemeint ist, es ist selten das, was mir weiterhilft. Ich weiß selbst, dass letztendlich alles wieder gut wird. Und wenn es eine Weile dauert, ist das auch in Ordnung. Ich habe Vertrauen.

Gelegentlich wird das als »aus dem Herzen leben« bezeichnet. Eine Phase meines Lebens, in der ich mich regelmäßig mit schlechten Tagen konfrontiert sah, brachte mir ein tiefes Verständnis dafür, was es bedeutet, »aus dem Herzen zu leben«. *Unser Herz sagt uns nicht, was angenehm ist, es sagt uns, was wahr ist. So erfährst du das, was nur du selbst in der Tiefe deines Herzens unumstößlich weißt. Deine Wahrheit. Aus dem Herzen zu leben ist keine schnelle Lösung für ein langes und glückliches Leben, es ist vielmehr ein Rezept für ein aufrichtiges und reines Leben.* Entscheidend ist das Vertrauen auf deinen inneren Kompass. Durch einen dichten Wald von Gefühlen, Gewohnheiten, Gedanken und Erwartungen weist er dir den Weg zu den Lichtungen.

// ÜBER NEGATIVE GEFÜHLE

Es gibt unendlich viele Wörter und Hashtags für glückliche Momente und Erlebnisse. Wir teilen nur zu gern alles, was Spaß macht, heiter, lustig und leicht ist – und im Gegenzug erwarten wir auch von anderen nur auf Hochglanz polierte Geschichten. Wenn jemand fragt, wie es uns geht, sagen wir »gut«, das ist die sozial erwünschte Antwort. Viel schlechter hingegen ist es um die »Öffentlichkeitsarbeit« für miese Tage bestellt. Wenn wir überhaupt zugeben, einen weniger guten Tag zu haben, tun wir es ab mit vagen Qualifikationen wie »na ja«, »nicht ganz mein Tag« oder »nicht so«. Wir geben im Allgemeinen keine weitere Erklärung ab und nennen schon gar keine Details. Wir reden lieber nicht über das Hässliche oder Zerkrantschte unter der Oberfläche, in unserem Inneren, und das ist auch verständlich. Wenn du auf die Frage, wie es dir geht, mit »eigentlich ziemlich mies« antworten würdest, wäre jede Party sofort gelaufen. Dein Gesprächspartner fühlt sich unbehaglich, die heitere Stimmung ist schlagartig verschwunden. Niemand will das auf dem Gewissen haben, und so murmeln wir »ganz gut«! Und alle können weitermachen.

Die Tatsache, dass wir so selten über schlechte Tage sprechen, bedeutet letztendlich, dass wir in der Regel gar nicht genau benennen können, was eigentlich los ist. Das ist sehr schade, denn je genauer wir artikulieren können, was wir meinen, desto überschaubarer wird das Leben. Das ist wirklich eine universelle Wahrheit: Erkläre, was du meinst! Sage, was du denkst. Ein Arzt hört gern, wo genau es wehtut und ein Friseurbesuch verläuft viel angenehmer, wenn man deutlich machen kann, was mit »ein bisschen kürzer« gemeint ist – und genauso kann dir ein größerer Wortschatz dabei helfen, an weniger guten Tagen schneller auf das Wesentliche zu sprechen zu kommen.

Was macht einen schlechten Tag zu einem schlechten Tag? Wo genau drückt der Schuh? Es ist schon viel gewonnen, wenn du wenigstens weißt, was du fühlst, das

kann immerhin der erste Schritt Richtung Leichtigkeit sein. Der weise Mystiker Rumi schrieb hierzu treffend: »Die Kunst des Wissens ist es, zu wissen, was es zu ignorieren gilt.« Ich interpretiere diese Worte so: Indem man reduziert, kommt man zum Kern. Wenn du weißt, was dich stört, weißt du auch, was du genauer betrachten und loslassen möchtest. Deshalb werden wir uns, bevor ich dir mehr über die Shortcuts zu einem leichteren Leben erzähle, noch ein wenig mit der Sprache für miese Tage beschäftigen.

Beim Gedanken an solche üblen Tage habe ich schnell das Bild eines dunklen Waldes im Kopf. An diesen Tagen fühlt es sich manchmal so an, als ob ich mich in einem dichten und dunklen Wald verlaufen hätte. Ich gehe nahezu gedankenlos hinein, ich werde von einem unangenehmen Gefühl oder einem negativen Gedanken mitgezogen. Jemand sagt etwas Blödes, oder ich bemerke, wie sich ein undefinierbares Gefühl in mir breitmacht. Der Weg geht immer weiter. Langsam, aber sicher verirre ich mich. Jeder neue Gedanke führt mich weiter in den Wald hinein, ich bin abgelenkt, passe nicht auf. Die Vegetation wird dichter, der Weg schmaler, es gibt immer mehr Moos, mehr Äste, weniger Licht, bis ich an einem Punkt angelangt bin, an dem ich so viele Abzweigungen genommen habe, dass ich den Weg zurück nicht mehr weiß und es kalt und dunkel wird. Es ist ganz leicht, sich im Wald der negativen Gefühle zu verirren. Umso schwerer ist es, wieder den Weg heraus zu finden.

Mein Bruder Matthijs und ich haben diesem Gefühl des Verlorenseins, wenn plötzlich ein kalter Nebel aufzieht und man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, vor langer Zeit einen Namen gegeben. Wir nennen es »boeboebui«, man könnte sagen, eine »Buhbuh-Stimmung«.

Wenn ich ihn anrufe oder er mich, und ich sage, »Pfff, Thijs ... Ich habe boeboebui ...« Dann weiß er gleich Bescheid. Ich bin aus Versehen in den Wald gegangen. Oft genug bin ich grübelnd oder in Gedanken versunken nicht dort herausgekommen, von wo ich losgegangen war. Manchmal lief ich sogar in einen ganz anderen Wald. Ich wusste nicht einmal mehr, was Ursache oder Wirkung oder wie ich überhaupt zu diesem Punkt gelangt war. Hin und wieder bin ich weinerlich und denke dann beispielsweise, ich sei traurig, in Wirklichkeit bin ich jedoch sehr wütend. Manchmal bin ich auch enorm genervt, in Wirklichkeit trauere ich jedoch um etwas, was mir abhandengekommen ist. Dieser Zustand des »den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr Sehens« trifft häufig auf Gefühle zu, die wir lieber nicht wahrhaben möchten.

Die richtigen Worte finden für das, was einen stört, bedeutet leider noch lange nicht, dass es weniger wehtun oder sich weniger unangenehm anfühlen würde. Mit weiterhin ziellos umherirren leugnet oder ignoriert man den Schmerz jedoch nur, und das führt im Allgemeinen bloß zu noch mehr Schmerz. Erkennen, was ist, schafft Klarheit und bewirkt, dass der Weg zurück wieder sichtbar wird.

In sich hineinzuhören und zu wissen, worum es wirklich geht, sind kleine Schritte zu einem leichteren Leben. Beschäftige dich mit deinem Wald der negativen Gefühle. Lerne den Weg kennen. So sorgst du dafür, dass du dich nicht jedes Mal aufs Neue verläufst.

In der Psychologie wird naturgemäß viel über menschliche Emotionen und Gefühle geforscht. Das führt zu unzähligen Schlussfolgerungen und Fakten, die wiederum einhergehen mit Diagrammen und Modellen. Keine Sorge, ich bin keine Psychologin, und ich werde dich nicht mit allzu vielen Details langweilen, die Quintessenz jedoch lautet: Wir haben sechs bis sieben Basisemotionen, außerdem gibt es eine reiche Palette verwandter Emotionen, plus ein komplexes Gehirn, das bis heute noch nicht vollständig von der Wissenschaft dechiffriert werden konnte.

Die negativen Gefühle, die ich in diesem Handbuch behandle, habe ich nicht mit wissenschaftlichen Modellen untermauert. Ich habe sie genau genommen auf eher unkonventionelle Weise gesammelt: Jedes Mal, wenn ich ein solches Gefühl hatte, davon hörte oder es irgendwo wahrnahm, schrieb ich die Worte dafür einfach in ein Notizbuch. Man könnte es als kleine Feldstudie bezeichnen. ***Jedes Mal, wenn jemand in einer vertrackten Situation nach Worten suchte, um zu beschreiben, wie er oder sie sich fühlte, griff ich schnell zum Stift und schrieb interessiert mit. Diese Wörter handeln nicht von dem, was wir wissen. An miesen Tagen wollte ich vor allem erfahren, wie es sich anfühlt, egal wie unangemessen oder diffus es sein mochte.***

Und was zeigte sich? Es gibt jede Menge Wörter für negative Gefühle! Betrachte die Liste auf der nächsten Seite als Werkzeug, als kleines Nachschlagewerk. Vielleicht kannst du sie, im Falle eines miesen Tages, mit dem Finger durchgehen, um zu schauen, ob etwas dort steht, das in etwa zu deinem aktuellen Gefühlszustand passt. Es ist kein Test, daher gibt es kein Richtig oder Falsch. Denk nicht zu viel darüber nach – verwende die Liste intuitiv, einfach für dich. Vielleicht trifft genau ein einziges Wort zu, was du an diesem Tag fühlst, vielleicht ist es eine Mischung aus mehreren Wörtern. Häufig genug verschwimmen negative Gefühle wie die Tinte auf einem nass geregneten Brief. Einige Wörter sind synonym. Dennoch ist die Liste ein guter Ausgangspunkt. Diese Methode ermöglicht es dir, besser zu verstehen, was deinem schlechten Tag zugrunde liegt. Zugegeben, es ist keine inspirierende Liste, die man sich gern neben den Spiegel hängt. Aber übe mit ihr, mache sie dir zu eigen. Nenne die negativen Emotionen beim Namen. So gibst du ihnen den Platz in deinem Leben, den sie verdienen: im Licht, in aller Offenheit. Sie sind eben inklusive – sie gehören dazu. Aber denke daran: Es sind nur Worte. Du fühlst sie zwar, aber du bist sie nicht.

// DIE DINGE BEIM NAMEN NENNEN

Fünf große Emotionen

- **Wut** (wenn sich etwas ungerecht anfühlt)
- **Traurigkeit** (wenn uns das Leben enttäuscht)
- **Schuld** (wenn es anders hätte sein können, als es jetzt ist)
- **Angst** (wenn wir uns etwas oder dem Leben nicht gewachsen fühlen)
- **Scham** (wenn wir nicht gut genug zu sein scheinen)

Ich fühle ... oder ich fühle mich ... oder ich bin ...

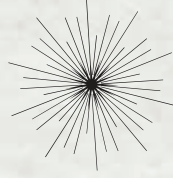
Scham // Traurigkeit // Melancholie // Wut // rachsüchtig // Armut // Bitterkeit // wehmütig // grausam // chaotisch // beobachtet // unterschätzt // manipuliert // unkontrollierbar // mürrisch // kleingemacht // besessen // launisch // verlegen // lächerlich gemacht // zynisch // Bedauern // eifersüchtig // gelangweilt // zu kurz gekommen // unzumutbar // reuig // argwöhnisch // verwirrt // betäubt // unsichtbar // unsicher // angewidert // Trübsal // Panik // beengt // ausgeschlossen // desillusioniert // ignoriert // traurig // empört // leer // ohnmächtig // gebrochen // verletzt // einsam // nervös // gehetzt // unzufrieden // aus dem Gleichgewicht // zerrissen // hysterisch // gelähmt // verantwortungslos // überverantwortlich // gedemütigt // ausgeknockt // missverstanden // gescheitert // ungerecht behandelt // verloren // instabil // hässlich // ungeliebt // ängstlich // aggressiv // außer Atem // als ob ich wieder bei Null anfangen müsste // veraten // schutzlos // verzagt // wackelig // nervös // erniedrigt // apathisch // verärgert // überwältigt // ungeduldig // erstarrt // gestresst // ausgeliefert // nackt // vereinnahmt // erwischt // entmutigt // besorgt // übermüdet // ausgehöhlt // Verdruss // mickrig // widersprüchlich // eingeschränkt // unkomfortabel // enttäuscht // weinerlich // Hass // aufbrausend // ausgelaugt // verletzlich // unzureichend // gefühllos // total leer // versteinert // unbehaglich // anonym // bedrückt // genervt // mich in etwas hineingezogen // gereizt // zurückgewiesen // uninspiriert // abserviert // getäuscht // abgestumpft // schwach // in die Irre geführt // unlogisch // missbraucht // entwurzelt // kraftlos // betrogen // antriebslos // schuldig // im Stich gelassen // ratlos // untalentierte // dumm // verpflichtet // blockiert // bedeutungslos // genötigt // unschlüssig // bestürzt // aufgestachelt // erschöpft // fuchsteufelswild // zerbrechlich // verzweifelt // aufgeschmissen // entfremdet // hoffnungslos // verstimmt // wehrlos

// KEIN GURU IST SO HEILIG, DASS ER NICHT DOCH EINEN MAKEL HÄTTE

Niemand hat eine Freikarte für ein sorgloses Leben. Dennoch verleihen wir inspirierenden Persönlichkeiten gern einen Heiligenstatus. Es ist so beruhigend, zu jemandem aufschauen zu können: Wir selbst wissen nicht, wie dieses komplizierte Leben funktioniert, aber er oder sie, so kontrolliert, so ruhig, solch reine Quelle der Weisheit... Es ist schön, wenn uns jemand genau die Antworten liefert, die sich wie fehlende Puzzleteile in unser Bewusstsein fügen. Spirituelle Lehrer, die über diese Fähigkeit verfügen, werden von Fans und Anhängern wie Stars verehrt. Sie strahlen in den sozialen Medien, verzaubern ganze Konzertsäle voller Menschen oder schreiben Bücher, die einem den Atem rauben.

Wir können aus den Geschichten anderer lernen. Das Teilen von Einsichten und Inspirationen über den Sinn des Lebens ist so alt wie die Menschheit. Die Menschen versammelten sich zu früheren Zeiten an Lagerfeuern und Wasserquellen, um alte Geschichten über Liebe und Abschied, Schmerz und Trost, oder Gut und Böse auszutauschen. Heute leben wir glücklicherweise in einer Zeit, in der wir für unser persönliches Wachstum nicht länger von den Geschichten unserer Vorfahren oder den Weisheiten eines vorbeiziehenden Spielmanns abhängig sind: Es gibt unzählige weise Menschen, die nur einen Mausklick entfernt sind. Die Welt steht uns offen. Und mit großer Wahrscheinlichkeit ist irgendwo jemand, der dir genau diese eine fehlende Einsicht für dein geistiges Wohlbefinden geben kann. Dank meiner Arbeit und meines persönlichen Interesses bin ich schon vielen weisen Menschen begegnet. Ich durfte zum Dalai Lama und zu Eckhart Tolle in den Backstage-Bereich, ich führte Gespräche mit Byron Katie, Esther Perel und Sharon Salzberg, ich begleitete Elizabeth Lesser, Thupten Jinpa und Mark Nepo auf Festivals. So führt mich mein Job recht häufig in die Nähe der interessantesten Denker unserer Zeit. Für mich war das immer lehrreich, gleichzeitig hat es eine relativierende Wirkung. »Kein Guru ist so heilig, dass er nicht doch einen Makel hätte«, lautet ein geflügelter Spruch meiner Kollegin Adrienne, der regelmäßig in der Redaktion von *Happinez* zu hören ist.

Und es stimmt: Jeder Mensch hat Fehler. Wirklich jeder. Egal wie makellos die Robe, wie gelassen der Blick oder wie weise die Worte: Sie sind alle nur Menschen. Inklusive persönlicher Macken und Abgründe. So auch die verrückte Yogalehrerin mit ihrer grenzenlosen Energie, der inspirierende Held mit seiner exzellenten Selbsthilfemethode, der Influencer mit einem Instagram-Feed zum Niederknien und sogar der bezaubernde Autor mit seinen poetischen Einzeilern. Egal wie charismatisch oder inspirierend sie in der Praxis sind, hinter den Kulissen sind auch sie manchmal unsicher, traurig, präventiös, unvernünftig, müde oder genervt. Selbst



Ich hatte das Glück,
bereits am Tiefpunkt gewesen zu sein.
Ich weiß daher,
dass der Tiefpunkt immer
der Beginn von etwas Neuem ist.
Es verletzt einen, und es ist schmerzhaft,
und dann ist da noch das Warten
während dessen du nicht weißt,
was zum Teufel los ist
und du denkst, nichts von alledem
ergibt einen Sinn,
und dann erlebst du den Sonnenaufgang.

Glennon Doyle Melton

im Epizentrum der Glücks-, Erfolgs- und Liebeslektionen ist das Leben nicht sorglos und auf Hochglanz poliert.

Auf einige Menschen hat diese Erkenntnis eine desillusionierende Wirkung, ihnen fällt dazu nur etwas ein wie »entlarvt«, »jaja, erleuchtet« oder »Nepp«. Wie schade. Für mich birgt sie viel Relativierungsvermögen, darüber hinaus hat sie eine tröstliche Bedeutung. Die Inspiration, die von diesen Menschen ausgeht, wird dadurch nicht weniger interessant oder gar unglaublich. Sie strahlen vielmehr etwas Hoffnungsvolles aus: Wer auch immer du bist, du kannst zu tiefer Weisheit gelangen. ***Kein Lehrer, Schriftsteller, Weiser, Gelehrter oder Guru hat eine Freikarte für ein blühendes Innenleben bekommen, das für andere nicht auch erreichbar wäre. Sondern das Gegenteil ist der Fall.*** Genau genommen wurden die großen Lehrer der Gegenwart von miesen Tagen sogar ziemlich erschüttert und heimgesucht: Gabrielle Bernstein und Glennon Doyle Melton waren suchtkrank. Byron Katie und Eckhart Tolle litten an Depressionen. Elizabeth Gilbert und Cheryl Strayed mussten schmerzhaft Verluste verkraften. Sie haben ihre große innere Freiheit nicht nur trotz alledem, sondern dank dessen gefunden. Sie wachen morgens nicht einfach so voller Lebensweisheit und tiefer Einsichten auf. Genauso wenig, wie du einfach so erleuchtet aufwachen wirst. Es ist ein Arbeitsprozess. Elizabeth Gilbert teilte auf ihrem Instagram-Account mit: »Die Frauen, die ich liebe und deren Kraft und Anmut ich bewundere, sind nicht die, die sie jetzt sind, weil alles gut geklappt hat. Sie wurden so, gerade weil es nicht gut lief und sie sich damit auseinandersetzten. Sie haben sich auf tausend verschiedene Arten an tausend verschiedenen Tagen damit beschäftigt, sie haben einfach nicht aufgegeben. Diese Frauen sind meine Superhelden.«

Lass dich nicht von spirituellem Glanz und Gloria blenden oder gar lähmen. Es ist in Ordnung, von Zeit zu Zeit nicht glücklich zu sein. Mache dich an miesen Tagen niemals selbst klein, du brauchst dich nicht mit anderen zu vergleichen. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine eigene Kraft, in deinem tiefsten Inneren. Letztendlich schlafen wir alle unter demselben dunklen, aber funkelnden Himmel.

