

SARAH DESAI

Leb das Leben,
leben das du
willst

südwest

INHALT

- 9 **Jetzt**
- 10 **Unsere gemeinsame Reise**

Aufbruch

- 16 **Den Ozean hinter den Mauern nicht sehen**
- 24 **Auf dem Weg in die Freiheit**
- 25 Die Reiseroute
- 27 Hilfe auf der Reise
- 27 Zum Umgang mit dem Buch
- 30 **Von der Angst, zu wachsen**
- 31 Die Raupe und der Schmetterling
- 34 Meditation – Sei bei dir



ENTDECKE DEINE VERGANGENHEIT NEU

38 Heilen durch Erinnern

- 40 Hallo, hallo! Ist da wer? Dein inneres Kind
- 43 Unsere Grundbedürfnisse: Die Risse im Porzellan
- 46 Unsere Schutzstrategien: Von Steppenwölfen und Narzissten
- 50 Die kleine Sarah
- 58 Übung – Lerne dein inneres Kind kennen
- 63 Wende dich deinem inneren Kind zu
- 64 Meditation – Nimm dein inneres Kind in den Arm
- 66 Mantra – Schutzstrategien ade
- 67 Übung – Sprich mit deinem inneren Kind
- 69 Übung – Lass dein Erwachsenen-Ich die Verantwortung übernehmen

77 Heilen durch Fühlen

- 80 Meditation – Furchtloses Herz
- 83 Mantra – Ich bin da für mich

84 Heilen durch Vergeben

- 87 Das Erwachen unseres Mitgefühls
- 91 Die Kraft des Mitgefühls
- 94 Wie Wunder geschehen
- 95 Meditation – Vergib und lass los, was du nicht mehr brauchst
- 97 Die Verbundenheit im Alltag spüren
- 99 Meditation – Komm nach Hause

102 Kraft aus der Vergangenheit schöpfen

- 103 Unsere Ahnen
- 106 Meine Lehrerin
- 110 Meditation – Du bist nicht allein
- 113 Folge deinem inneren Ruf
- 115 Meditation – Gefühle ausdehnen



ERKENNE DAS GESCHENK DEINER GEGENWART

124 Auf dem Weg zum Glück: Glaub nicht alles, was du denkst

- 125 Das wilde Äffchen in unserem Kopf
- 127 Übung – Monkey Mind
- 128 Die Welt ist, wie du sie siehst
- 129 Übung – Dein Lieblingsgegenstand
- 131 Übung – Ein Stein ist ein Stein ist ein ... Stein?
- 132 Wie Wertungen unser Fühlen beeinflussen
- 133 Übung – Gedanken machen Gefühle

135 Wenn die Vergangenheit grüßt, antworte mit Jetzt

- 137 Das bin ich – wirklich?
- 141 Übung – ertappe dich bei der Beweissuche

145 Wie trübe Wasser klar werden: Die Kraft der Meditation

- 148 Dem Geist zuhören
- 148 Der würdevolle Sitz
- 152 Meditation – Den Geist beobachten

156 Das Glück im Augenblick finden

- 157 Ein verpasstes Stück Jetzt
- 159 Übung – Alles ist perfekt
- 160 Mut zur Lücke
- 161 Übung – Aufmerksamkeitszeit
- 162 Innerer Raum für neue Verhaltensmuster

165 Affirmationen und Dankbarkeit: Fokussier dich auf das Positive

- 168 Rede gut mit dir selbst
- 170 Der wichtigste Mensch deines Lebens
- 171 Übung – Sei dir selbst dein bester Freund
- 172 Übung – Die Affirmation des Herzens
- 174 Übung – Ein dankbarer Gedanke am Tag

- 175 Mit Dankbarkeit den Alltag erhellen
179 Übung – Das Dankbarkeitstagebuch



ERSCHAFFE DIR DIE ZUKUNFT DEINER WÜNSCHE

- 186 Übung – Dein perfekter Tag
192 Wie sieht das Leben aus, das du leben willst?
196 Übung – Wo stehst du? Das Rad des Lebens
201 Von Glück bringenden Begleiterinnen
202 Übung – Die Erfüllungsgehilfinnen

207 Von Hürden und Hindernissen – und wie du sie überwindest
210 Mach deine Probleme nicht größer, als sie sind
213 Übung – Aus der Problemtrance in die Lösungstrance
217 Du weißt mehr über die Lösung, als du denkst
218 Meditation – Frag dein älteres Ich um Rat
220 Herzensrat

226 Die Reise deines Lebens
227 Die vielen Reisen der Heldinnen und Helden
230 Übung – Deine Heldenreise
239 Alles, was du brauchst, trägst du bereits in dir
240 Übung – Das Leben, das du leben willst

Ausblick

- 246 Der beste Weg**

250 Danksagung
252 Verwendete und weiterführende Literatur
256 Impressum

HEY! WIE SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Mit diesem Buch gehen wir gemeinsam auf eine intensive, herausfordernde und heilsame Reise. Um dich Schritt für Schritt persönlich zu begleiten, habe ich alle Meditationen (► AUDIO), die du in diesem Buch findest, für dich zum Nachhören aufgenommen.

Du kannst sie hier herunterladen:
www.suedwest-verlag.de/sarahdesai

Deine Sarah

DESIRE

Diese Sehnsucht, die du spürst,
gilt niemand anderem als dir selbst.
Sie ist das Flehen, im Einklang mit
deiner Wahrheit zu leben.

Jetzt

**Nimm dir jetzt, genau jetzt, einen Moment Zeit.
Für dich.**

Atme.

Atme tief ein, atme tief aus.

Spür die Berührung deiner Hände mit dem Buch.
Wie fühlt es sich an?

Kannst du Geräusche und Gerüche wahrnehmen?

Wie geht es dir? Jetzt, in diesem Moment?

Wo befindest du dich gerade in deinem Leben? Heute, jetzt, hier?

Bist du allein?

Oder *fühlst* du dich allein, *obwohl* du umgeben
bist von Freunden und Familie?

Stehst du vor dem Nichts und weißt nicht, wie es weitergehen soll?

Oder hast du eigentlich alles, was du immer wolltest,
und bist dennoch nicht glücklich?

Strömt das Glück gerade durch deine Adern
und du fühlst dich lebendig und frei?

Oder fühlst du dich auch ganz einfach okay? Normal.
Was bedeutet dieses „normal“?

Wie ist *deine* Situation?
Heute, jetzt, hier ...

Atme noch einmal tief ein und aus.

Nimm dir noch einen Moment Zeit für dich und lies weiter,
wenn du so weit bist.

Unsere gemeinsame Reise

Ich freue mich von Herzen, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Vielleicht ist es durch Zufall zu dir gelangt oder du hast dich von dem Titel angesprochen gefühlt. Vielleicht kennst du mich bereits aus meinem Podcast *The Mindful Sessions* oder aus anderen Workshops und Begegnungen.

Ganz egal, wer du bist und wie wir uns gefunden haben: Es ist schön, dich hier zu treffen, mich mit dir zu verbinden und gemeinsam mit dir auf eine Reise zu gehen.

Auf deine, meine, unsere Reise.

Eine Reise von zwei Menschen, die sich hier in diesen Zeilen begegnen. Unabhängig von Alter, Beruf, sozialem Status und allen Schubladen, in die wir uns selbst und andere so gerne hineinstecken. Gelöst von Kategorien, die uns trennen, einordnen und beschränken. Eine Reise an vergessene Orte. Eine Reise mitten durch die Angst. Eine Reise, die Licht wirft auf dunkle Plätze. Eine Reise, auf der du Schritt für Schritt all das ablegen und loslassen kannst, was du nicht mehr brauchst. Eine Reise, die Mut und Ehrlichkeit erfordert, die dir wieder Zugang zu deinen eigenen Ressourcen, deinem eigenen, in dir liegenden Wissen und deinen ureigenen Kräften – deiner Soulpower – ermöglicht.

Eine Reise, die dich zu dem Erkennen deiner innersten Wünsche und Bedürfnisse bringt. Eine Reise, die dir hilft, das Leben mit allem Schönen und Schwierigen anzunehmen, *dich* so anzunehmen, wie du bist, mit *allem*, was zu dir gehört. Eine Reise mit dem Ziel, dein Leben frei von Zweifeln und inneren Fesseln selbstbestimmt so zu gestalten, wie *du* es leben willst.

Denn ganz gleich, wie unterschiedlich deine, meine und alle unsere Geschichten auch sein mögen – in dem, was uns im Kern beschäftigt und ausmacht, in unserem Menschsein sind wir uns alle sehr ähnlich. Wir alle teilen die Sehnsucht nach Freiheit. Wir alle streben nach Entfaltung, Liebe und Erfüllung. Doch wir teilen auch unsere Schattenseiten. Wir zweifeln, wir fallen, wir kämpfen mit anderen und vor allem mit uns selbst.

Genau deswegen schreibe ich dieses Buch. Ich schreibe es aus dem gleichen Grund, aus dem ich *The Mindful Sessions* ins Leben gerufen habe: Denn ich habe gesehen, wie sich Frauen und Männer, die alles zu haben scheinen, einsperren in Gefängnisse, die sich messen können mit jedem Hochsicherheitstrakt dieser Welt. Gefängnisse, die aus unseren Gefühlen, Erinnerungen und Ängsten gebaut und deren Mauern so hoch sind, dass wir nicht sehen können, was hinter ihnen liegt. Gefängnisse aus negativen Selbstbildern, die streng bewacht werden von der Mutter aller negativen Glaubenssätze – *Ich genüge nicht* – und ihren zahlreichen Nachkömmlingen wie *Ich kann das nicht, Ich darf das nicht, Ich gehöre nicht dazu, Ich bin nicht schön genug, nicht smart genug, nicht erfahren genug*. Ich habe gesehen, wie auch diejenigen, denen die Welt offenzustehen scheint, unzufrieden, unglücklich, erschöpft, ängstlich und traurig sind, weil sie diese Sätze bewusst oder unbewusst immer wieder rezitieren und ihnen Glauben schenken. Wenn Menschen so mit sich selbst sprechen, sperren sie sich in ein Verlies und verschlucken den Schlüssel. Niemand kann dann die Tür für sie öffnen – außer sie selbst.

Erkennst du dich darin wieder? Ich ja. Ich weiß, wie unerträglich eng dieses Gefängnis ist, denn ich habe lange Zeit in ihm gelebt. So lange, bis ich mich häuslich darin eingerichtet hatte und der Meinung war, es sei mein natürliches Zuhause. Meine inneren vier Wände boten mir zwar keine Aussicht, aber immerhin eine gewisse Sicherheit. Doch meine Sehnsucht wuchs. Mein Wunsch nach Freiheit wurde größer und größer, zu groß für meine Gefängniszelle. Ich musste raus – ich musste mich auf die Suche nach dem Ausgang begeben. Ich bin mir sicher, dass

auch du das kennst. Dieses Gefühl, frei atmen zu wollen. Und spätestens in dem Moment, in dem du dich entschlossen hast, dieses Buch zu lesen – vielleicht auch schon viel früher, als du anfingst, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen –, hast auch du dich auf diese Suche begeben.

Dabei ist es ganz egal, an welchem Punkt du dich gerade in deinem Leben befindest oder was auch immer deine aktuelle Situation sein mag: Es ist wichtig und richtig, dass du dich auf deine Reise begibst und sie nicht aufschiebst. Sogar oder gerade wenn du dich in einer stressigen oder schwierigen Lage befindest! Vielleicht denkst du, es wäre ein Luxus, dich mit dir selbst beschäftigen zu können, und wartest auf die optimalen Bedingungen, den perfekten Zeitpunkt. Denn zuerst müssen die Kinder versorgt, die Wohnung aufgeräumt, das Projekt auf der Arbeit abgeschlossen und die Miete bezahlt werden. Wer hat denn da noch Zeit, sich selbst zu reflektieren?

Klar, das alles will und muss geregelt werden. Doch seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte, seit der Zeit der Jäger und der Sammlerinnen, in der das Leben wahrlich voller harter Herausforderungen war, gibt es Mythen, Sagen und Geschichten von inneren Reisen. Sie sind die Art, auf die das Wissen unserer Ahnen seit Jahrtausenden weitergetragen wird. Schon immer hatten wir Menschen das grundlegende Bedürfnis, uns selbst zu verstehen, zu entwickeln und zu wachsen. Selbstreflexion, Träume und Innenschau sind keine modernen Erscheinungen. Sie sind so alt wie die Menschheit selbst. Das Stillen unserer inneren Bedürfnisse ist genauso wichtig wie das Stillen unserer äußeren Bedürfnisse. Sonst wird unser Leben farblos und trist. Wir funktionieren, wenn es gut läuft, doch wir leben nicht das Leben, das wir uns wünschen und nach dem wir uns sehnen. Verabschiede dich also von dem Vorurteil, innere Einkehr sei ein Luxus oder ein Privileg. Im Gegenteil. Betrachte sie als genauso überlebenswichtig wie dein tägliches Brot, wie die Luft zum Atmen, wie das Wasser zum Trinken und den ruhigen Platz zum Schlafen. Schenke dir daher diese Reise und das Leben, das du leben willst.

Wir beide sind auf dieser Reise nicht allein. Es gibt unzählige weitere Reisende auf diesem Weg. Es gibt auch ganz viele weitere Gefängniszellen neben der deinigen, gefüllt mit deinen Freunden, deiner Familie, deinen Kolleginnen und Lehrern und wahrscheinlich auch mit der distanzierten Dame im grauen Hosenanzug aus dem Sozialamt in Bonn, über die ich später noch berichten werde. Wir alle sind gemeinsam gefangen, wir alle sehnen uns gemeinsam nach Freiheit. Daher müssen wir uns auch nicht schämen, weder für unsere Schattenseiten noch für unsere Sehnsüchte. Es gibt nichts Befreienderes, als die eigenen – vermeintlichen – Schwächen auf den Tisch zu legen. Nichts mehr zurückzuhalten und zu verstecken, sondern uns zu zeigen. Wirklich zu zeigen. Und du wirst sehen, dass du nicht allein bist mit deinen Selbstzweifeln, Sorgen und Ängsten. Wir sitzen alle im selben Boot – oder wie Brené Brown, eine meiner Lieblingsautorinnen, es sagt: „We are all in this together!“ Sei dir sicher: Keiner von uns reist allein. Wir alle können uns an die Hand nehmen, voneinander lernen und uns die Reise erleichtern.

Auf meinem ganz persönlichen Weg bis hierhin begegneten mir die unterschiedlichsten Menschen, von denen ich lernen durfte. Menschen, die ich nicht erwartet hatte. Schamanen und Neurowissenschaftlerinnen, Systemische Coaches und Schüler von Osho, Buddha und Mutter Natur. Menschen voller Weisheit und Lebenskraft, Heilerinnen und Gelehrte. Und jetzt du. Deswegen teile ich in diesem Buch nicht nur die Lehren, die mir auf meinem Weg geholfen haben, sondern auch meine persönliche Geschichte mit dir. Manchmal fällt es mir schwer, über sie zu sprechen. Manche Sätze tun mir weh. Manche Erinnerungen hätte ich gerne längst vergessen. Doch da sie Teil meiner Reise sind, gehören sie zu mir und somit auch in dieses Buch. Denn die Reise, auf die wir gehen, zelebriert alle Abschnitte des Weges – positive und negative. Alle Hindernisse werden zu Wegweisern, alle Momente der Freude zu Proviant für die nächste Etappe. Wir lernen, wachsen und reifen – und wir hören nie damit auf. Das Ziel, die Freiheit, ist nicht etwas, das wir am Ende des Weges finden, sondern etwas, das wir jeden Tag aufs Neue entdecken und erleben. Das ist die Magie dieser Reise, die Schönheit unseres Lebens ...

Nimm dir an dieser Stelle noch einen kurzen Moment Zeit, bevor du weiterliest.

Atme ein. Ganz langsam. Noch ein wenig langsamer. Spürst du, wie die Luft sich ihren Weg bahnt? Wie sie die Enge deines Brustkorbs füllt, weitet, ausdehnt? Atme so tief ein, wie du kannst - dann halte die Luft an. Zähl langsam bis zehn. Spür, wie dein Herz schlägt, zuerst sanft und dann mit jedem Schlag fester und fester. Fühl, wie die Luft hinausmöchte ... dann atme kraftvoll und tief aus! Und genieß diesen Moment der Freiheit.

So wie die Luft, die unsere Lungen nährt und Sauerstoff in unser Blut bringt, müssen auch wir uns ausdehnen, innehalten, Momente des Drucks überstehen und immer wieder loslassen. Je tiefer wir das Leben ein- und ausatmen, desto intensiver wird unsere Erfahrung. Doch allzu oft atmen wir flach. Wir atmen unbewusst, sind angespannt, unsere Gedanken kreisen und unser Herz schlägt nicht fest und stark, sondern gerade genug, um uns am Leben zu halten. In diesen Momenten sind wir uns unseres inneren Gefängnisses nicht bewusst, doch wir spüren, dass etwas fehlt, etwas nicht stimmt, dass da etwas ist, das Platz braucht. Wir spüren tief in uns drin, dass wir loslaufen, ausbrechen wollen. Doch wir wissen nicht, wie. Wir wissen nicht, wohin. Also suchen wir. Nach Luft, nach Freiheit, nach dem Weg ins Glück.

Lass uns aufbrechen!

NOW

Die Zeit läuft.

Was immer du tun willst, warte nicht.

AUFBRUCH

Den Ozean hinter den Mauern nicht sehen

2006. Es ist Februar. Der kälteste Monat des Jahres. Der Himmel ist grau, die Luft kalt und nass. Ich mittendrin, frierend, mit meinem Baby auf dem Arm. Keine Wohnung, kein Job, keine Möbel und vor allem kein Plan. Beim Ausatmen steigen kleine Wolken wie Rauchzeichen in die Luft auf, fast so, als wollte ich Kontakt aufnehmen. Vergeblich. Wir sind allein. Ohne Computer, ohne Smartphone, ohne Partner, ohne Freunde und Familie, ohne Babysitter, ohne Geld und ohne Ortskenntnisse von Bonn, dieser für mich völlig fremden Stadt. Wie man in so eine Situation kommt? Wie ich leider selbst erfahren musste – und ich bitte dich um Verständnis, dass ich aus Rücksicht auf andere hier nicht ins Detail gehe: schneller als gedacht.

Was tun, wenn nichts mehr sicher ist? Was tun, wenn alle Variablen der Verlässlichkeit schlagartig ausradiert scheinen? Wenn jeder Blick auf die Fakten der eigenen Lebensumstände die Zuversicht tiefer sinken lässt, tief hinein in meine ganz persönliche Schublade der Selbstzensur? Die Antwort war zunächst: Erst mal wieder sicheren Boden unter den Füßen bekommen. Irgendwie einen Punkt erreichen, von dem aus ich weitergehen konnte. In meiner Situation musste dieser Punkt vier Wände und ein Dach haben. Eine Wohnung. Was sonst so selbstverständlich war, schien mir auf einmal schier unerreichbar. Dabei war die größte Herausforderung für mich damals aber noch nicht einmal materieller Art. Sie

bestand darin, die eigene Scham und den eigenen Stolz zu überwinden und nach Hilfe zu fragen. Doch wie macht man so was? Ich hatte in meiner Lage nicht den Luxus, auf eine Eingebung zu warten. Mein Sohn und ich brauchten dringend ein Dach über dem Kopf. Ich *musste* nach Hilfe fragen. Sofort. Einen Fremden. Den Staat.

In meinem Fall wurde der Staat durch eine Sachbearbeiterin des Bonner Sozialamtes personifiziert. Sie, Mitte 40, trug einen grauen Hosenanzug. Ihre Blicke sollten wohl seriös und wachsam wirken, doch ich empfand sie als kalt und distanziert. Zuerst sprach die Dame nur in kurzen, ganz einfach strukturierten Sätzen mit mir – mein Nachname sorgte anscheinend für Vorbehalte gegenüber meinen Deutschkenntnissen. Mir wurde leicht abweisend und sehr deutlich vermittelt, dass ich ab jetzt in Beweis- und Bringschuld sei und besser alles korrekt und richtig machen solle, um die Chance auf irgendeine Hilfe zu haben. Meine schwierige Lage wurde als Formular dokumentiert und abgeheftet. Mein Leben steckte fest, zwischen vielen anderen Leben, in einer Schublade mit dem Buchstaben D.

Mehrere Monate kreuzte ich also fast täglich beim Sozialamt auf und Kästchen in Formularen an. Ich sammelte Infos, stellte Anträge und wartete unzählige weitere Male mit meinem Sohn im Arm darauf, dass meine Wartenummer in roter Schrift auf der Anzeigetafel aufleuchten würde. Und ich wartete nicht allein. Die Aufenthaltsräume waren gefüllt mit Menschen. Jeder mit seiner eigenen Geschichte. Einige von ihnen brachten sogar ihre eigenen Klappstühle mit. Von Woche zu Woche wurde es enger in der Wartehalle. Sicherheitspersonal wurde eingestellt. Falls der Unmut bei einem von uns durchkommen sollte. Falls jemand versuchen sollte, körperlich aus der Schublade auszubrechen, in der sein Leben feststeckte. Doch nichts passierte, weder im Wartesaal noch in unseren Akten. Dennoch wurde eine Glaswand am Infoschalter installiert, die der Dame im grauen Hosenanzug nun nicht nur emotionale, sondern auch physische Distanz zu uns verlieh. Weiterhin passierte nichts. Fünf Monate lang. Doch in mir drin passierte viel. Ich fühlte

mich meinem *Ich genüge nicht* immer verbundener. Es gab schließlich auch viele Beweise dafür: Ich konnte nicht allein für mich und meinen Sohn sorgen, musste nach Hilfe fragen, hatte meine Beziehung mit meinen Wünschen an sie nicht retten können, verdiente zu wenig Geld, war – so empfand ich es in meinem tiefsten Inneren – gescheitert. Mein inneres Gefängnis war so präsent wie seit Langem nicht mehr.

Fünf Monate später, an einem Morgen, der verregnet, aber angenehm warm war, zog ich wieder eine Nummer im Sozialamt, setzte mich auf einen Metallstuhl und wartete. Als ich dran war, blickte die graue Dame kaum von ihrem Schreibtisch auf. Mit ein paar knappen Worten, die hinter der Glaswand verhallten, drückte sie mir ein Blatt Papier in die Hand. Das Wort *bewilligt* war das Einzige, das ich in dem Moment erkennen konnte. Jetzt hatte ich endlich schwarz auf weiß, was ich am liebsten nie gelesen hätte: Ich war so bedürftig, dass ich Hilfe bekam. Unterstützung vom Staat. Weil ich sie bitter brauchte. Ich schaute meinen Sohn an, der wieder einmal friedlich in meinem Arm schlief. Nichts ahnend, dass seine Mutter gerade in eine neue Schublade gesteckt wurde: *Alleinerziehende Hartz-4-Empfängerin Anfang 20 mit Migrationshintergrund*. Das war er, der Stempel, der mir auf dem Amt verliehen wurde. Ein einschlägiger Datensatz in jeder Sozialstudie. Alles andere nicht relevant, ausgeklammert, um das Ergebnis nicht zu verfälschen. Eine ganz reale Box mit vier Wänden, ein klar definierter Raum, in dem ich ab jetzt katalogisiert, eingeordnet und entsprechend behandelt werden sollte. Das *Ich genüge nicht* schien mir nun auch offiziell auf die Stirn geschrieben. Für jeden ersichtlich.

Mein neuer Status garantierte mir ganze 470 Euro pro Monat. Eine bedeutende Info für jeden Vermieter. Denn nach 45 Wohnungsbesichtigungen hatte ich immer noch kein Dach über dem Kopf, sondern nur die eine Gewissheit gewonnen: Niemand vermietet an jemanden wie mich. Kein Arbeitsvertrag. Keine Lohnbescheinigungen. Keine Absicherung. Selbst eine Wohnung in der Größe eines Schuhkar-

tons, deren Decke einer Tropfsteinhöhle glich, erschien dem Vermieter ein für mich nicht leistbarer Luxus. Doch jetzt war ich 470 Euro sicher, und so kam einige Wochen später dann endlich die Zusage für eine Wohnung. 36 Quadratmeter fester Boden unter den Füßen. Seltsam, wenn ich heute an die kleine Wohnung mit Kochnische und Kinderzimmer denke, steigt in mir das Gefühl von Zuhause auf. Das ist so seltsam, weil ich dieses Gefühl davor nicht kannte. Ich hatte mich noch nie zu Hause gefühlt. Auch darüber möchte ich dir noch erzählen, obwohl es wehtut. Wenn wir uns etwas besser kennengelernt haben, ein wenig vertrautere Reisegefährten sind, finden wir einen guten Zeitpunkt dafür.

Zurück in meine 36-Quadratmeter-Wohnung. Es war eine meiner ersten Nächte im neuen Zuhause, ich saß im klitzekleinen Wohnzimmer, das mithilfe einer dünnen Matratze auch als mein Schlafzimmer diente, und fasste einen Entschluss: dem Datensatz *Hartz 4, alleinerziehend, Unterstützung beziehend*, der mir zwar geholfen hatte und mich doch so abstempelte, so schnell wie möglich zu entfliehen. Ich bewarb mich an der Uni für den Masterstudiengang Musikmanagement. Anders als beim Amt musste ich nicht warten, es gab keine Trennwände, kein Sicherheitspersonal, nur einen freundlich formulierten offiziellen Brief: Ich wurde angenommen und bekam ein Stipendium. Diese Nachricht war wie ein tiefes Einatmen, wie ein Gefühl des Ausdehnens, Wachwerdens, Lichtsehens. Ein Ziel vor Augen. Das Blut rauschte in meinen Adern, ich war bereit, die Luft anzuhalten, um mich ganz zu spüren ... Doch das Gefühl des immer lauter pochenden Herzens stoppte abrupt, als die Realität mich zurück auf den Boden der Tatsachen holte. Mein Status als Hartz-4-Empfängerin erlaubte mir kein Stipendium. Nicht möglich. Entweder eine Wohnung oder die Chance auf eine bessere Zukunft. Entweder-oder. Was für eine unmögliche Entscheidung. *Ich genüge nicht* für beides. *Ich genüge nicht* für diese Chance. Ich begann flacher zu atmen, holte dann doch noch einmal tief Luft ... und entschied mich für die dritte Variante. Ich verschwieg meiner Sachbearbeiterin, dass ich ab jetzt alle acht Wochen nach Wien fliegen würde, um dort zu studieren. Ich tat es einfach. Und ich atmete tief und voller Leben ein und aus. Das Geld für

die Unterkunft im Studentenwohnheim und für die Flüge lieb ich mir. Auch nach dieser Hilfe zu fragen, fiel mir schwer – doch ich hielt die Luft an und lernte, den Druck zu überstehen. Dann atmete ich wieder aus und schaute nach rechts: Mein kleiner Sohn, der immer mitreiste, war neben mir und hielt meine Hand. Er griff fast so fest zu, wie ich es tat, um meine Chance festzuhalten.

Ein Mensch atmet im Schnitt 20.000-mal am Tag ein und aus. Ich hatte meinen Abschluss nach 11 Millionen Atemzügen in der Tasche. Was vorher Monate Wartezeit gekostet hatte, ließ sich jetzt mit nur einem einzigen Telefonat rückgängig machen: Ich meldete mich bei der grauen Dame offiziell ab. Den Zettel mit der Aufschrift *Alleinerziehende Hartz-4-Empfängerin Anfang 20 mit Migrationshintergrund* ließ ich im Sozialamt Bonn zurück. Mein inneres Gefängnis mit dem Türschild *Ich genüge nicht* nahm ich allerdings wieder mit.

Wie konnte das sein? Gerade hatte ich zum erneuten Mal in meinem Leben etwas geschafft, was mir nur ein paar Monate zuvor unerreichbar schien. Ich hatte ein abgeschlossenes Studium, was mich exakt für den Bereich qualifizierte, in dem ich mich fortan bewegen wollte: der Musikindustrie. Ich hatte eine Perspektive für meinen Sohn und mich geschaffen. Ich konnte zurückblicken auf die letzten zwei Jahre, die letzten Abermillionen Atemzüge, mit denen ich mich Schritt für Schritt, Luftzug für Luftzug aus der Krise in die Chance bewegt hatte. Und trotzdem war es da, mein *Ich genüge nicht! Ich genüge nicht* für was? Warum? Was musste ich noch tun, noch besser machen, noch zielstrebigere erreichen, um mich endlich *genug* zu fühlen?

Heute weiß ich, dass es gar keiner existenziellen Krise, keines offensichtlichen Scheiterns wie in jenem Jahr 2006 bedurfte, um mich nicht ausreichend zu fühlen. Ich brauchte keine Akte im Sozialamt Bonn für mein *Ich genüge nicht*. Unser Gefühl des Nicht-genug-Seins hat nämlich mit den Eckdaten unseres Erwachsenenlebens herzlich wenig zu tun. Wir lernen dieses Gefühl früher, als wir denken.

Es entsteht nicht durch verpasste Jobchancen, schlechte Schulnoten oder in dem Moment, in dem unsere Jugendliebe mit uns Schluss machte. Der Glaubenssatz *Ich genüge nicht* entsteht bereits viel früher, und zwar in den ersten Jahren unserer Kindheit. Wie und warum das so ist, werden wir auf unserer Reise genauer erforschen und verstehen lernen. Für den Moment können wir erst einmal festhalten: Wir alle tragen ihn in uns, auf die eine oder andere Art, und er beeinflusst uns bis heute.

Ich genüge nicht. Diese drei Worte waren also bereits lange vor 2006 und auch noch viele Jahre danach meine ständigen Wegbegleiter – wie ein böswilliger Zauberspruch. Wären sie nicht so zerstörerisch, so könnte ich sie als meine besten und langjährigsten Freunde bezeichnen, so selten, wie sie mir von der Seite wichen, so schmerzhaft vertraut, wie sie waren, egal, an welchem Punkt in meinem Leben ich mich gerade befand. Als Kind im Haus meiner Großeltern. In der Schule. Nach meinem abgeschlossenen Studium, in meiner neuen Partnerschaft, als Deutschlands erste weibliche Plattenfirmenchefin mit Kind. Immer wieder *Ich genüge nicht*. Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft ich mich selbst fertiggemacht habe für all das, was ich nicht bin: nicht erfolgreich genug, nicht glücklich genug, nicht rücksichtsvoll genug. Nicht stark genug, nicht fehlerfrei genug, nicht locker genug. Nicht Mutter genug, nicht Frau genug. Nicht ambitioniert genug, nicht empathisch genug, nicht vertrauend genug. Nicht schön genug, nicht cool genug. Nicht entspannt genug. Nicht klug genug. Nicht liebevoll genug. Einfach nicht genug. Nicht genug in so vielen Momenten meines Lebens.

Wie es mit ständigen Begleitern so ist: Irgendwann fängt man an, sich mit ihnen zu arrangieren. Geschickt hatte ich gelernt, sie vor anderen zu verstecken. Wie heimliche Untermieter, mit denen ich unbemerkt Bett, Tisch und Sofa teilte. Ich versuchte sie auch so gut wie möglich vor mir selbst zu verstecken. Manchmal gelang mir das. Dann ging es mir an der Oberfläche gut. Ich konnte funktionieren, lachen und Ziele erreichen, von denen ich hoffte, sie würden mir endlich das lang ersehnte

Prädikat *gut genug* verleihen. Es gab nur ein Problem: Die Untermieter meldeten sich immer wieder zu Wort, und zwar dann, wenn ich sie am wenigsten gebrauchen konnte. Sie redeten dazwischen, wenn ich von Sehnsüchten und Wünschen erzählte. Sie brachten alles durcheinander, wenn ich gerade aufgeräumt hatte. Und sie aßen meine geistige Nahrung, sodass sie immer größer wurden. *Ich genüge nicht* wurde größer als jeder noch so schöne Moment, ja sogar größer als meine eigenen Träume. Das bekam ich zu spüren, als 2015 einer dieser Träume wahr wurde. Ich hatte gerade meinen Job als erfolgreiche Chefin einer Berliner Plattenfirma gekündigt und mir einen lang ersehnten Traum erfüllt: eine Weltreise, gemeinsam mit Mann und Sohn. Die Schule meines Sohnes befreite ihn für die Reisezeit vom Unterricht und ich war finanziell abgesichert, und zwar nicht nur für die Reise, sondern auch für einige Zeit nach meiner Rückkehr. Eigentlich war alles perfekt. Aber eben nur eigentlich. Die Erfüllung meines großen Traums hatte ich mir auf jeden Fall anders vorgestellt. Ganz anders. Denn obwohl ich auf Bali war und einen frisch gepressten Saft auf einem großen Balkon trank und über weite, saftig grüne Reisfelder blickte, war da wenig Euphorie, wenig Staunen und kein unbeschwertes Lachen. Im Gegenteil, all meine Gedanken schienen sich nur um meine Ängste zu drehen: Hatte ich die richtige Entscheidung getroffen? Was, wenn alles ganz anders käme und ich merken würde, dass ich völlig falsch entschieden hatte? Was, wenn ich mich selbst falsch eingeschätzt hatte und eigentlich gar nicht frei genug war, um überhaupt hier zu sitzen? Womit sollte ich, zurück in Deutschland, mein Geld verdienen? Was, wenn ich keinen Fuß mehr auf den Boden bekommen würde? Was hatte ich mir bloß dabei gedacht? Ich war kurz davor, das Handy rauszuholen und während meiner ersten Auszeit seit über zehn Jahren nach Jobs zu googeln. Ich fühlte mich schlecht, richtig schlecht. Da half auch keine Traumkulisse. Ich war verzweifelt. Wie konnte das sein? Ich war doch freier als jemals zuvor – und trotzdem war da diese sorgenerfüllte Enge, die auf meine Brust drückte. Was war los? Es waren die Mauern meines *Ich genüge nicht*, hinter denen ich saß. Der funkelnde pazifische Ozean war nur einen Steinwurf weit entfernt, doch ich konnte nicht über das Grau meines inneren Gefängnisses hinaussehen.

Freiheit ist unser Ziel, unser Wunsch, unsere Sehnsucht. Solange wir aber in unserem Inneren hinter den Mauern unseres *Ich* genüge nicht sitzen, können wir nicht wirklich frei sein. So lange bleibt jede Freiheit im Außen eine Hülle. Diese kann zwar schön, wichtig oder sogar unterhaltsam sein, aber sie bleibt eben eine Hülle.

Spürst du, was ich meine?

Denn letztendlich habe ich – und hast wahrscheinlich auch du – das große Privileg, zu einer gewissen Zeit in der Geschichte auf einem gewissen Fleck dieser Erdkugel zu leben, an dem wir viele Freiheiten ganz selbstverständlich genießen dürfen. Wir können uns entfalten, ohne von Staat, Gewalt oder existenzieller Bedrohung davon abgehalten zu werden. Und trotz all dieser äußeren Freiheit fühlen wir uns nicht wirklich frei.

Menschen, die scheinbar alles haben, die sich sogar ihre Träume erfüllen können, fühlen sich leer und gehetzt, wenn eine entscheidende Komponente fehlt: innere Freiheit. Dann kann keine noch so große äußere Errungenschaft uns wirklich glücklich machen. Wir alle kennen solche Menschen. Vielleicht sehen wir einen von ihnen ja auch hin und wieder, wenn wir in den Spiegel schauen. Ich sah diesen Menschen beim Blick in den Spiegel auf Bali.

Aber es gibt einen Weg raus aus unserem inneren Gefängnis!

Wir können unseren Glaubenssätzen, die uns so tief herunterziehen, die Schwere nehmen. Wir können unsere Ängste und Selbstzweifel in Kraft und Würde umwandeln. Dies geschieht, wenn wir lernen zu erkennen, wie sie entstanden sind, wann

sie uns beeinflussen und wodurch wir sie ersetzen können – dafür gibt es gute Methoden, die du auf unserer Reise kennenlernen wirst. Ich bin davon überzeugt und ich habe es selbst erfahren, bei mir und vielen anderen, dass wir – wenn wir uns nur trauen – mithilfe dieser Methoden unsere negativen Glaubenssätze auflösen, dadurch unsere bisherige Konditionierung verlassen und ihn machen können: den immensen, unschätzbar kostbaren Schritt in Richtung Freiheit. Und das ist es, wohin unsere Reise führt.

Auf dem Weg in die Freiheit

Der Weg in meine persönliche Freiheit wurde geebnet durch die Lehren, die ich in diesem Buch für dich zusammengetragen habe. Sie alle zielen auf denselben Punkt: mentale und seelische Fesseln abzulegen. Erst, wenn wir unsere inneren Fesseln so weit wie möglich ablegen, können wir unsere äußere Freiheit wahrhaftig erfahren und genießen. Solange uns innere Freiheit fehlt, bleibt die äußere unvollständig.

Der Weg in diese innere Freiheit – und dadurch auch in das wahrhaftige Erleben von äußerer Freiheit – hat kein vorherbestimmtes, klar absehbares Ende. Doch er hat einen Startpunkt, er hat Gabelungen und Abzweigungen – und er hat Meilensteine. Sie markieren die entscheidenden Punkte der Reise und schenken uns die wichtigsten Lektionen. Das, was wir durch sie lernen, nehmen wir für immer mit. Jeder weitere Schritt wird dadurch leichter. Diese Meilensteine, diese Erfahrungen auf dem Weg, werden zu den wichtigsten Begleitern unserer Reise. Sie heißen Mut, Ehrlichkeit und Soulpower.

Damit wir diese Meilensteine erreichen und uns Schritt für Schritt der Freiheit nähern, folgen wir einer klaren Reiseroute in drei Etappen.

Die Reiseroute

Vergangenheit

Um den Ausgangspunkt unserer Reise, den Ursprung unserer negativen Glaubenssätze zu verstehen, reisen wir zuerst in unsere Vergangenheit. Wir werden unsere persönliche Historie tapfer und aufrichtig betrachten – mit *allem*, was sie uns zeigt. Wir erinnern uns bewusst auch an das, was schmerzhaft ist. Denn ein Großteil unseres Leids entsteht, weil wir dem Schmerz zurückliegender Jahre, Tage und Momente nicht in die Augen sehen. Doch das wollen wir nun tun, um zu heilen, unser *Ich genüge nicht* zu überwinden und uns zu befreien. Dabei entdecken wir zugleich eine wunderschöne Wahrheit: In unserer Geschichte liegt auch eine verborgene, unermessliche Kraft voller Geschenke und Ressourcen! Diese Kraft werden wir finden, erkunden und erfahren. Und du wirst sehen: Alles, was du für deine Heilung und die damit einhergehende Auflösung deiner negativen Glaubenssätze brauchst, trägst du bereits in dir.

Gegenwart

Auf der zweiten Etappe reisen wir in unsere Gegenwart und setzen die neuen Erkenntnisse in die Tat um. Wir integrieren sie in den Alltag und vertiefen so unseren Heilungsprozess. Wir wollen noch mutiger, ehrlicher und freier werden. Wir haben nun einen klaren Blick auf unsere Verhaltensweisen, Strategien und Glaubenssätze. Wir erkennen, dass die Narben der alten Wunden nicht zu einer weiteren Verhärtung unseres Lebens führen müssen. Wir lernen, dass wir die alten Rollen der Vergangenheit nicht weiterspielen müssen. So verlassen wir die reaktive Opferrolle und blühen auf in einer aktiven Schöpferrolle für unser neues Leben.

Um uns dabei zu helfen, führen wir das wichtigste Gespräch unseres Lebens: das mit unserem eigenen Geist. Wir werden unseren Geist ganz direkt ansehen und erforschen und am eigenen Leib erfahren, welche Auswirkungen sein Zustand