• Anleitung zum Unglücklichsein • - mein 17253. Tag

o lautet der Titel eines Büchleins von Paul Waczlawik, das mir vor über zwei Jahrzehnten prägende Entwicklungsimpulse vermittelt hat. In diesem Büchlein schildert der Autor anhand humorvoller Beispiele die typischen Fußangeln des eigenen Denkens, in die man sich unweigerlich verheddert, wenn man zu wenig *bewußt* durch den Tag geht – und, was die unweigerliche Folge davon ist, man kläglich daran scheitert, seine Gedanken, die unaufhörlich durch das Bewußtsein strömen, im Zaum zu halten. Im Tagtraum gefangen, ist man mehr oder weniger hilflos dem Wirrwarr seiner Gedankenflut ausgeliefert; sie galoppieren mit uns auf und davon, und, das ist ja gerade das fatale, zumeist in die falsche Richtung.

Gedanken sind eine Macht, doch nicht nur die positiven, sondern auch die negativen. Negatives Denken ist aber eine der gefährlichsten seelischen Sackgassen, die es gibt, und es schwächt die eigene Lebenskraft und -freude ebenso wie diejenige der Menschen, die man durch entsprechende Äußerungen mit negativen Gedanken belastet.

Mit welch feinem psychologischen Geschick der Autor das zwischenmenschliche Geschehen beobachtet, mag folgendes Beispiel verdeutlichen: Da ist eine Mutter, die ihrem Sohn vom Stadteinkauf zwei T-Shirts mitbringt. Am nächsten Morgen möchte er seiner Mutter eine kleine Freude machen, und zieht eines der neuen Shirts über. Als er in die Küche kommt, schaut ihn seine Mutter mit vorwurfsvollem Blick an: *«und das andere gefällt dir wohl gar nicht?»* Den entgeisterten Blick des Sohnes kann man sich gut vorstellen – „Anleitung zum Unglücklichsein" – selten habe ich bei der Lektüre eines Buches so geschmunzelt wie bei diesem.

Seine Gedanken im Zaum halten – manch einer mag vielleicht einwenden, dass die ständige Beobachtung und Kontrolle des eigenen Bewußtseins anstrengend und freudlos sei; ja, dass es möglicherweise krankhafte Züge trage und mit der Zeit auf den Geist gehen müsse.

Aus der persönlichen Erfahrung heraus drängt sich mir der Vergleich mit dem Autofahren auf: wir sitzen am Steuer, und müssen wach, behutsam und äußerst konzentriert sein, damit wir weder uns selbst, noch andere Verkehrsteilnehmer gefährden. Wir müssen die unbedingte Kontrolle über das Geschehen behalten, sonst kann die Fahrt gefährlich werden. Und dennoch – Autofahren ist Freude, und fasziniert Milliarden von Menschen! Wichtig ist nur, dass wir regelmäßig Entspannungspausen machen, damit sich Geist und Körper erholen können. Ergo, wir rekapitulieren: ***ein Auto steuern oder den Bewußtseinsstrom seiner Gedanken steuern macht wirklich keinen Unterschied!***

Und hin und wieder ertappt man sich dann selbst – das ist auch gut so. In dem Haus, wo ich zur Miete wohne, logiere ich in einer Parterrewohnung ganz unten, mit einer kleinen Terrasse, und über mir residieren zwei weitere Parteien. Ab und an finden sich auf meiner Terrasse kleine Utensilien, die entweder der Wind von den oberen Balkonen heruntergeweht hat (Wäschestücke u.ä.), oder durch Unachtsamkeit vom Himmel purzeln (Zigarettenstummel u.ä.). Eine unschöne Sache, mit der

man leben muss – und gleichzeitig eine Gelegenheit, zu üben, neutral und innerlich davon unbelastet zu bleiben. Und, in der Tat! – sich nicht über die „Schmutzfinken" von oben zu beschweren (negatives Denken), sondern meinen Spiegel zu erkennen, und selber für mehr Ordnung und Sauberkeit auf meiner Terrasse zu sorgen.

Gestern also trat ich auf meine Terrasse hinaus, um mich an der frischen Luft und an der Sonne einmal so richtig durchzustrecken. Was seh' ich da zu meinen Füßen? Nicht schon wieder! Ein abgenagter Pfirsichkern diesmal? Und das nächste Mal dann Hühnerknochen? Jetzt reichts aber! Und ich sehe mich in Gedanken schon ein Plakat schreiben, *« . . . dass ich mich ja freue, wenn im Hause reichlich Obst verzehrt werde, doch höflich darum bitte, etwas bewußter zu essen, und vor allem die Essensreste nicht einfach wie die alten Römer hinter sich zu werfen . . . »*; das Plakat werde ich dann an die Hauseingangstür pinnen, und den Pfirsichkern dran hängen.

Was bedeutet das? Das bedeutet ***KRIEG***[1] – die Macht der negativen Gedanken ist einfach überwältigend, und sie erweckt eine Gier in uns; Vorsicht Suchtgefahr! Als ich mich bücke, um den Pfirsichkern in die Hand zu nehmen und zu entsorgen, wache ich endlich auf, und reiße mich von dem negativen Gedankenkarussell los: aufgrund meiner Kurzsichtigkeit entpuppt sich bei genauerem Hinsehen der vermeintliche Pfirsichkern als herbstlich gefärbtes Buchenblatt; und ich erschaudere, wie einmal mehr das *Negative Denken* mit meinem Bewußtsein „Schlitten gefahren" ist. Verzeihung den Nachbarn über mir, und Asche meinem Haupt! Und ich werde weiter üben:

„Ich möchte eine positive Macht sein – all meine Energie konzentriere ich ausschließlich auf die Gedanken, die mich stark machen, und auch anderen Menschen Freude bereiten!"

[1]Der Begriff ***KRIEG*** einmal unter der seelischen Lupe menschlicher Schwächen und Eitelkeiten betrachtet:

K ritiksucht
R echthaberei
I ntoleranz
E ifersucht
G eltungssucht

Die Macht der inneren Vorstellung - mein 17248. Tag

enn ein Maschinenbauingenieur ein neues Teilstück einer Maschine entwirft, so geht es ihm zunächst um die Visualisierung dessen, was er sich in seinem Kopf ausgedacht hat. Dazu ist es nötig, dass er sich bereits in seiner Fantasie eine ganz konkrete, dreidimensionale Vorstellung des geplanten Bauteils macht. Diese Fähigkeit muss beständig geübt, weiterentwickelt und verfeinert werden. Bildhauer sind unübertroffene Meister im Talent des räumlichen Denkens und der inneren Vorstellung.

Während in früheren Zeiten die innere Vorstellung lediglich auf Papier skizziert werden konnte, können wir heute mit Hilfe von entsprechender Software den zwei Dimensionen eines Skizzenpapiers oder Zeichenbretts die dritte Dimension des Raums hinzufügen; **3D** ist hierfür das Zauberwort, und es hat sämtliche technisch und industriell ausgerichteten Entwicklungsprozesse revolutioniert und dramatisch beschleunigt.

3D-Animation einblenden

Eine simulierte Reise entlang der Darminnenwand? Hierfür genügen bereits 550 Zeilen Maschinencode. Doch dahinter steckt eine unglaubliche Programmierintelligenz. Auch die gesamte Schöpfung musste „programmiert" werden. Was schätzen Sie, wieviel Zeilen Programmcode hierfür nötig waren?

Und damit schließt sich schon der Kreis: Was ist denn eigentlich Software? Es ist eine im Grunde mehr oder weniger komplexe, auf ein bestimmtes Ziel hinführende Befehls- und Impulsabfolge, die ihrer Entstehung nach geistig-schöpferischen Ursprungs ist; und da sie auf einem entsprechenden Medium abgespeichert wurde, kann sie beliebig oft abgerufen und ausgeführt werden. Software ist sozusagen ein Bündel zusammengeballter geistiger Schöpferkraft, und wir können sie deshalb auch ganz konkret als eine Manifestation des in jedem von uns wohnenden geistigen Schöpferprinzips betrachten.

Wenn wir am Erreichen eines konkreten Ziels arbeiten, laufen in unserem Bewußtsein vergleichbare Prozesse ab: das Zergliedern in kleine Einzelschritte, das Ausprobieren von Alternativen, das Erkennen und Ausmerzen von Umwegen, das Optimieren und das Fehlerbereinigen durch das Austesten in der Praxis, das sogenannte Debugging (im Endstadium der Softwareentwicklung) – und das benötigt die meiste Zeit. Auch wir speichern alle gelernten Schritte, einerseits in den Eiweißbausteinen unseres Gehirns, andererseits als feinstofflich schwingende Erfahrungswerte in unserer Seele. Während jedoch eine Software immer auf die Aufgabe beschränkt bleiben muss, die ihr einprogrammiert wurde, sind wir vollkommen frei in unseren Zielen, und wir unterliegen keinerlei Einschränkungen in unserer Entwicklung – ausser denjenigen, die wir uns selbst auferlegen.

Die innere Vorstellung entwickeln – ganz konkret: Mit was ginge das besser und effektiver als mit den Tätigkeiten, die für uns sowieso unabdingbar sind? *Essen und Atmen* sind hier ein ideales Übefeld.

Wie essen Sie?

- Mit dem Telefonhörer in der Hand?
- oder mit dem Daumen an der Fernbedienung für den Fernseher?
- oder mit einem aufgeschlagenen Buch neben dem Teller?
- oder während einer Unterhaltung mit anderen Menschen?
- oder mit den Gedanken im Tagtraum, weit entfernt von dem, was Sie gerade im Mund haben?

Die Macht der inneren Vorstellung beginnt erst dann zu greifen, wenn wir beginnen, unsere Gedanken zu bündeln, und sie auf ein bestimmtes, sinnvolles Ziel hin ausrichten. Das kostet Kraft und Überwindung, kein Zweifel. Und deshalb noch einmal die Frage: *Wie essen Sie?* Und eine weitere dazu: *Warum essen Sie?*

- Nur aus Langeweile?
- oder weil sie halt gerade hungrig sind?
- oder wieder einmal aus Frust?
- oder weil die Großmutter immer so lecker kocht?

Essen sollte eigentlich eine ganz andere Aufgabe erfüllen: unsere Körperzellen möglichst vielfältig zu versorgen, um ihnen alle benötigten Bausteine zuzuführen – damit sie sich beständig erneuern können, Tag für Tag. Und das ist eine gewaltige Aufgabe, denn viele Billionen Körperzellen bilden unseren Organismus, und Millionen von Zellen sterben Stunde für Stunde ab, verschlissen und verbraucht.

Wir richten unsere Gedanken also folgerichtig auf die ***Neubildung von Körperzellen***, auf den lebendigen Blutstrom, der, mit Sauerstoff und den Bausteinen aus guter Ernährung angereichert, bis in die feinsten Kapillaren unserer Blutgefäße dringt, und somit auch die allerletzte Körperzelle erreicht, von den Haarspitzen bis zur kleinen Zehe.

Heute beim Frühstück ist mir das ziemlich gut gelungen – ich mache sehr gute Erfahrungen, wenn ich dieses innere Bild der ***Neubildung von Körperzellen*** mit meiner Atmung, die eine Tiefatmung ist, verbinde. Ich führte also meine Gedanken, die ja ständig davongaloppieren wollen, immer wieder zum Teller zurück; stellte mir vor, wie die Nussmilch aus dem strahlendweißen Eiweiß der Cashewkerne, die goldgelb leuchtende Hirse, das violette, anthozyanreiche[1] Zwetschgen- und das mit Rosinen gesüßte Apfelkompott in Dünn- und Dickdarm zerlegt und aufgespalten wird, wie es durch die Membranen der Darmwand hindurchdiffundiert, und mit dem Einfließen des Atems vom Blutstrom bis zu den Zehenspitzen transportiert wird – beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass das nährstoffreiche Blut dann den ganzen Körper einschließlich Kopf und Haare wie eine wogende Meereswelle durchflutet. Da wird es einem ganz warm, und der Körper fühlt sich herrlich angenehm an.

Wer in dieser oder vergleichbarer Art und Weise regelmäßig „trainiert", profitiert mehr und mehr von dem, was er durch die Ernährung zu sich nimmt. Das wage ich nach 16 Jahren des Übens zu sagen. Gesundheit und Jugendlichkeit nehmen beständig zu. Die Energie für die Körperregeneration potenziert sich. Und das ist der Schlüssel für die raschere Entfaltung aller seelischen Werte – denn Körper und Seele gehen immer Hand in Hand. Wird der Körper gesünder, gesundet die Seele. Ist der Körper aber vollkommen gesund, elastisch und aufgeladen, kann die in ihm wohnende Seele *niemals* krank sein. Unmöglich! Stellen Sie sich vor, wie schön das ist, immer jung zu bleiben – und richten Sie Ihr Bewußtsein beim morgendlichen Erwachen als erstes auf solch ein Bild in Ihrem Inneren:

Das ganze Universum jubiliert, wenn man lernt, in vollkommener Eigenverantwortung für das Erblühen und Gedeihen seines Körpers und seiner Seele zu leben. In welchem Zustand Sie Ihr jetziges irdisches Dasein eines Tages beschließen werden, liegt auschließlich und alleine in Ihrer Hand!

[1]Anthozyane sind die äußerst gesunden, tiefrotblauen Farbstoffe, die wir in zahlreichen Beeren- und Gemüsearten finden können; bspsw. in Heidelbeeren, Brombeeren, oder in Rote Beete.

Unverhofft kommt oft - mein 17219. Tag

Auf meinem Arbeitstisch steht eine Karte mit einem wunderbaren Ausspruch von Joseph Haydn: „Da mir Gott ein fröhliches Herz gegeben hat, so wird er mir schon verzeihen, wenn ich ihm fröhlich diene.” Darunter ist ein kleiner Junge zu sehen, der in Ermangelung einer richtigen Geige andächtig seinen über die Schulter gelegten Regenschirm streicht – mit einem Blütenstengel.

Joseph Haydn hat es nicht immer leicht gehabt, im Leben. „Vor dem Verdienen kommt das Dienen” – das wusste der gute Joseph nur zu gut; 30 Jahre diente er seinem Brotherrn Fürst Esterhazy, treu ergeben, und sein Werdegang führte ihn doch noch zu höchstem Ruhm und Ehren – in mühevollen, kleinen Schritten; tapfer und beharrlich ging er seinen Weg. Beethoven soll beim Anblick von Haydn’s Geburtshaus ausgerufen haben: „Welch bescheidene Hütte für solch einen großen Mann!”. Auch ist überliefert, dass sich Haydn mit seinem schönsten Sonntagsanzug kleidete, bevor er sich zum Komponieren an seinen Schreibtisch begab. Was Wunder, wenn dieser Mann mit einem Füllhorn höchster Inspiration überschüttet wurde!

Einen Menschen wie Joseph Haydn sollte man sich zum Vorbild nehmen, denn dann nimmt das

Leben leichtere Konturen an. Er stand den Schwierigkeiten, die sich ihm zweifelsohne in nicht geringem Maß entgegenstellten, heiter und mit Gelassenheit gegenüber. Er beschränkte sich darauf, das zu tun, was seinen Möglichkeiten entsprach, doch alles weitere überliess er dem Walten höherer Mächte. Das scheint mir aber um so besser zu funktionieren, je weniger man sich um sich selber dreht.

Mir fällt das nicht so leicht – ich muss mich doch immer wieder zu dieser inneren Heiterkeit und Gelassenheit ermutigen. Das ist Arbeit – Bewußtseinsgestaltung, ein aktiver Prozess. Loslassen, entspannen, innere Verantwortung abgeben, wenn sie einen zu sehr niederdrückt. Und wenn ich wieder einmal für längere Zeit ziemlich niedergeschlagen war, dann spüre ich umso deutlicher, dass

meine Wünsche wieder mehr vom Herzen kommen, als für gewöhnlich nur vom Kopf; und dadurch entwickeln sie erst die erwünschte Kraft. Und so habe ich vorgestern meinen Lebensfaden wieder gefunden – mich richtiggehend aufgerappelt – wie Baron von Münchhausen sich einst an seinem eigenen Schopf aus dem Sumpf gezogen hatte. Mein innerer „Haussegen" hing zu lange schief. Jetzt hängt er wieder lotrecht, und ich bin glücklich, dass ich mich dazu überwinden konnte. Eine kleine Belohnung folgte gestern auf dem Fuß. Energie aus dem Blauen, zwei Stühle für die Terrasse, gut in Schuß – ich brauchte sie nur nach Hause zu tragen. Ein Dank dem unbekannten Spender, der sie am Gehsteig abgestellt hatte. Jetzt kann ich wieder draußen sitzen, ein paar Sonnenstrahlen einfangen, für einen Augenblick die Augen schließen und die Seele baumeln lassen . . . und meinem Schöpfer fröhlich weiterdienen. Joseph Haydn lebe hoch! – ewig lebt er sowieso . . .

Frisch gepresst, ein Freudenfest - mein 17211. Tag

Die beste Zeit im Jahr ist mein, da singen all' die Waldvögelein… – und naschen von all den herrlichen Beeren, die auch unser Enzymsystem beflügeln – wenn wir uns die Mühe machen, sie zu ernten, oder doch zumindest einzukaufen. Ein Muß für den gesunden Genuß!

Also, das geht so, als idealer Muntermacher am Morgen: Eine Tagesportion gemahlene Braunhirse

(Mineralstoffe und Spurenelemente), angereichert mit Gerstenmalz und biologischer Melasse aus Zuckerrohr (erhältlich im Reformhaus, genauso die Braunhirse), und, wer ganz besonders clever ist, gibt noch flüssige Bierhefe hinzu (Dr. Metz, Kelkheim), und jetzt geht's los: Entsafter an, und hinein damit! Schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Jostabeeren, und alle anderen, deren Namen mir jetzt nicht einfällt. Gut vermischen, umrühren, fertig! Jetzt nur noch genießen (schmeckt herrlich), aber unbedingt sofort! Vitamine und Enzyme sind sehr oxidationsanfällig und verlieren innerhalb weniger Minuten dramatisch an Wert.

Wer so in den Tag startet, den kann nichts, aber auch gar nichts aus dem Sattel werfen, keine Erkältung, keine Viren, und schon gar keine Schweinegrippe. So langsam sollte es sich herumgesprochen haben: es gibt keine *Pan*demien, dafür umsomehr *Pan*ikmache und „Lifestyle", der unser Immunsystem schwächt. Kein Grund zur Sorge also, dafür umsomehr Grund zur Vorsorge! Nehmen wir unser Leben in die eigene Hand, und stellen die Weichen für eine robuste Gesundheit, und eine natürliche Lebensweise: an jedem neuen Tag.

Die kleinen netten Überraschungen - mein 17204. Tag

Wie freuen wir uns im Alltag über die kleinsten Begebenheiten, die uns Anlass geben, einmal die gewöhnliche Routine zu unterbrechen!
Nein, es müssen wirklich nicht die großen Dinge sein, die uns Abwechslung verschaffen, und somit unser Gemüt erfrischen. Eine Monatsabrechnung für Internet- und Telefonnutzung tut es auch. Aua, das tut weh – und sie flattert auch ausgerechnet nach einer ausgedehnten Internetsitzung in den Briefkasten, den elektronischen – papierlos natürlich, da kommen wir dem Versorgerunternehmen großzügig entgegen.

Ein schöner Spiegel ist das, und wir bezahlen brav für die verpuffte Energie, für die endlosen Wartezeiten, für die Nervenbelastung und den Ärger mit fehlerhaften und inkompatiblen Webseiten, und — nichts mehr; die Aufzählung nähme sonst kein Ende. Haarsträubend ist es, was einem in der bunten Online-Welt alles widerfahren kann. Und nun darf ich auch noch Schmerzensgeld dafür bezahlen! Grummelnd und zerknirscht gehe ich außer Haus. Die reale Welt hat mich wieder. Ich bin unterwegs zum Thermalbad, und nicht gerade in einem wohlgeordneten äußerlichen Zustand; in der vagen Hoffnung, dass mir kein bekanntes Gesicht begegnet.

Doch etwas anderes begegnet mir. Was sehe ich da? Die Nummerntafel eines Fahrzeugs ist es, die mir geradezu in die Augen springt. Und endlich gibt es wieder was zum Schmunzeln: ***KA – MM …*** – das ist doch nicht etwa eine Aufforderung an mich? Zugegeben, mit langer wehender Künstlermähne ist man manchen Zeitgenossen schon ein Dorn im Auge. Verzweifelt fahre ich durch die Haare; hoffnungslos! Sie fallen in alle Richtungen, und lassen sich wirklich in kein Schema pressen. Doch werde ich nicht aufgeben; den letzten zwei zerbrochenen Pferdekämmen zum Trotz. Geeignet wäre ein Stahlkamm mit einem Zentimeter breiten Zwischenräumen, denn sonst komme ich durch meine Haare nicht hindurch. Momentan behelfe ich mir mit einer Gabel, rostfrei, aus Solinger Edelstahl, doch die ist momentan nicht griffbereit. Und abschneiden kommt auch nicht in Frage, weil mir die Drahtantennen auf dem Kopf den Empfang der Intuition erleichtern – und das hat höchste Priorität!

So spielt das Leben mit uns Katz und Maus, und das spiegelt sich in all den Eulenspiegeleien, die wir selber Tag für Tag von neuem aushecken. Tagesschule nennen wir das, und sie ist zu nichts weiters nutze, als dass wir sie beobachten, und, unser wahres ICH erkennend, aus ihr lernen; denn die Streiche, die wir schon von Kindesbeinen an beherrschten, nehmen nicht so leicht ein Ende. Jede Zeche muss bezahlt sein, bis auf den letzten Heller, wie wir aus Erfahrung wissen – und bliebe der Teller fortan leer, so hätten wir ein wichtiges Ziel erreicht: uns still und friedlich mit dem zu bescheiden, was wirklich in unserem Leben ansteht, und Tag für Tag zu tun ist. Nicht mehr, und nicht weniger, keine Ablenkungen, keine Abenteuer – denn diese Abende, wo man sein kleines Ego durchsetzt, und tut, was man gerade tun möchte, sind *immer* teuer zu bezahlen, im wahrsten Sinne des Wortes: ein teurer Abend war's, ein wahres Aben(d)teuer – ich muss nur auf die Telefonrechnung schauen.

Auch wenn Sie es möglicherweise nicht so gerne hören – die höhere Vernunft im Universum erzieht uns mittels intelligenter Lebensgesetze zum „brav sein", und es führt kein Weg daran vorbei – wir alle müssen mit der Zeit zu „Engeln" werden. Apropos, können Sie schon singen?

Zwei betende Engel, von William Blake gemalt; geheimnisvoll sind seine Werke, mystisch auch seine Dichtungen, unendliche Wahrheiten verkündend. Er nahm die Verinnerlichung der Romantik vorweg. Seine Bilder sind durchweg inspiriert; wir bewundern den Aufbau seiner Kompositionen, die sich zu einer Apotheose des Glaubens fügen: sich im Gebet einander zuneigende Engel formieren sich symbolisch zu den bittend aneinandergelegten Händen, die gen Himmel gerichtet sind. Wir sollten es uns zu Herzen nehmen – und keinen Tag ohne positiven Wunsch verstreichen lassen!