

Selbstoptimierung ist eine

LÜGE

Hör deinem Körper endlich zu

Martin Juch



unmasked media

Martin Juch

Selbstoptimierung ist eine Lüge

Hör deinem Körper endlich zu

unmasked media

Impressum:
© 2026 Martin Juch | unmasked media

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Martin Juch | unmasked media
Wiedner Hauptstraße 40
1040 Wien

ISBN:

Softcover: 978-3-384-92704-0

Hardcover: 978-3-384-92705-7

Ebook: 978-3-384-92706-4

Covergestaltung und Illustration:

Martin Juch | unmasked media

Kontakt:

presse@martinjuch.com

Herstellung und Verlag:

Das Werk wird im Auftrag des Autors hergestellt
und verbreitet durch:

trdition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5,
22926 Ahrensburg, Deutschland

Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf
– auch auszugsweise – ohne Genehmigung
des Urhebers nicht vervielfältigt, übersetzt
oder verbreitet werden.

Martin Juch



Zehn Jahre Industrie-Sanierung. Ich war perfekt darin, zu funktionieren, bis mein Körper aufhörte, das mitzumachen.

Danach habe ich zwanzig Jahre als Schmerzspezialist gearbeitet, mit Menschen, die ähnliche Programme in sich trugen. Mein Hintergrund: Medizinstudium, Massage, Gestalttherapie, Transpersonale Psychologie und Holotropes Atmen. Dazu die Begeisterung eines promovierten Autodidakten. Ich kenne die therapeutischen Welten gut genug, um ihre engen Grenzen zu sehen.

Heute begleite ich Menschen, bei denen mehr Wissen nicht mehr weiterhilft. Dieses Buch ist für alle die müde geworden sind vom Funktionieren. Es will dich daran erinnern, dass du längst weißt, was du brauchst.

Hör auf, dich zu optimieren.

Dein Körper schreit schon.

Die meisten Menschen verwalten ein inneres Krisengebiet und nennen das ihr Leben.

Morgens wacht bereits die erste Stimme auf, lange bevor der Körper überhaupt wach ist.

Du müsstest früher aufstehen.

Du müsstest disziplinierter sein.

Mehr Sport.

Weniger Zucker.

Mehr Erfolg.

Mehr Geduld.

Mehr Kontrolle.

Mehr du selbst.

Und bitte entspannter dabei.

Ich nenne diese Stimme den Kobold.

Er sitzt mitten in deinem Nervensystem und kommentiert dein Leben wie ein schlecht gelaunter Nachrichtensprecher auf Dauersendung.

Er vergleicht dich mit Menschen, die du nie getroffen hast.

Er erklärt dir beim Zähneputzen, was mit dir alles nicht stimmt.

Und er nennt das vernünftig.

Dein Körper kennt diesen Kobold längst.

Er reagiert auf jeden seiner Sätze.

Mit einem Kiefer, der nachts mahlt.

Mit Schultern, die sich anfühlen wie festgeschraubt.
Mit einem Bauch, der irgendwann beginnt, eigene
Protestschreiben zu verfassen.
Und mit dem Gefühl, dass selbst der Urlaub nur
noch eine Fluchtpause ist, von der man erschöpft zu-
rückkommt.
Dieses Buch ist kein Wohlfühlprogramm.
Du wirst hier nicht manifestieren.
Du wirst keine höhere Schwingung erreichen.
Und niemand wird dir erklären, wie du in sieben
Schritten endlich dein bestes Selbst wirst.

Wir machen etwas anderes.
Wir nehmen die ganze Maschine auseinander.
Die Optimierungsindustrie.
Die Coachingwelt.
Die Dauertherapie des modernen Menschen.
Die Angstprogramme im Kopf.
Den inneren Kampf, der längst so normal geworden
ist, dass ihn kaum noch jemand bemerkt.
Was am Ende bleibt, bist du.
Ohne den ganzen Lärm.
Und ein Körper, der vermutlich seit Jahren versucht,
dich genau dorthin zurückzubringen.
Pass gut auf deinen Körper auf.
Er steht die ganze Zeit auf deiner Seite.

Martin Juch
Wien, 2026

„Mein Leben ist für sich selbst da, nicht als Schauspiel“
„My life is for itself and not for a spectacle.“

Ralph Waldo Emerson, Self-Reliance (1841)

Inhaltsverzeichnis

Der Körper sagt längst Nein.....	11
Du funktionierst. Aber zu welchem Preis?.....	12
Der Kopf – wo der Lärm beginnt.....	17
<i>Mein anderer Zugang.....</i>	<i>24</i>
Kopfschmerzen & Migräne.....	27
Der Kiefer – wieso denkt der mit?.....	33
<i>Was hinter dem Pressen steht.....</i>	<i>36</i>
Der Hals – wo deine Stimme zurückbleibt.....	38
Die Schilddrüse – Wer bremsst dich?.....	45
<i>Überfunktion, Dauerbeschleunigung im Körper.....</i>	<i>46</i>
<i>Unterfunktion, wenn das System herunterfährt.....</i>	<i>46</i>
<i>Autoimmunprozesse, ein Konflikt kippt nach innen.....</i>	<i>47</i>
Der Nacken – die Last der Wichtigkeit.....	49
<i>Das absurde Spektakel der Verantwortung.....</i>	<i>52</i>
Rücken und Wirbelsäule.....	58
Herzgehirn & Bauchgehirn.....	67
<i>Drei Gehirne, die chaotische Wohngemeinschaft.....</i>	<i>68</i>
<i>Brust und Bauch funktionieren anders.....</i>	<i>70</i>
<i>Das Zwerchfell, der vergessene Hauptdarsteller.....</i>	<i>74</i>
<i>Das Herz, mehr Gehirn als Pumpe.....</i>	<i>78</i>
<i>Blutdruck, zu hoch oder zu niedrig.....</i>	<i>79</i>
Bauchraum.....	82
<i>Der Magen, wo das Leben vorgekostet wird.....</i>	<i>86</i>
<i>Der Darm, wo Loslassen Alltag ist.....</i>	<i>89</i>
<i>Leber – wo der Ärger Hitze erzeugt.....</i>	<i>97</i>
<i>Der elegante Alkohol-Trick.....</i>	<i>100</i>
<i>Die Gallenblase – der Druckkochtopf im Maßanzug.....</i>	<i>102</i>
<i>Die Milz – Filter für Blut und Gedanken.....</i>	<i>106</i>
<i>Die Bauchspeicheldrüse – dein Insulin-Dealer.....</i>	<i>109</i>
<i>Die Nieren – wo dir das Leben an die Substanz geht.....</i>	<i>112</i>
Und wer trägt dich durchs Leben?.....	116
Die Hüfte – Knie - Fußgelenke.....	121

<i>Hüfte - Der Drehpunkt deines Lebens.....</i>	121
<i>Der Psoas.....</i>	122
<i>Knie – zwischen Demut und Stolz.....</i>	124
<i>Die Füße – lass uns durch's Leben tanzen.....</i>	127
<i>Die Haut – Die Matratze in der du wohnst.....</i>	129
Körperübungen, die der Kobold hasst.....	133
<i>Was du hier nicht bekommst.....</i>	136
Block 1: Übung 1 - 5.....	141
<i>1 - Vom Gedankenkino zurück in den Körper.....</i>	141
<i>2 - Wo presst du heimlich zu?.....</i>	141
<i>3 - Den Klang freilassen.....</i>	142
<i>3 - Den Lasten-Check machen.....</i>	143
<i>5 - Schwerkraft darf helfen.....</i>	144
Block 2: Übung 6-10.....	144
<i>6 - Zurück zu dem, was du immer konntest – atmen.....</i>	144
<i>7 - Den Brötchenboden weich machen.....</i>	146
<i>8 - Die bürotaugliche Variante.....</i>	147
<i>9- Das Akkordeon wieder auseinanderziehen.....</i>	147
<i>10 - Rückkehr zur inneren Mitte.....</i>	148
<i>Drei Anker für deinen Tag.....</i>	149
Sag dem Kobold leise Servus.....	152
<i>Den Kobold – ich kenne ihn.....</i>	153
<i>Wie alles zusammenhängt.....</i>	168
<i>Wie der Kobold das Angstzentrum kaperte.....</i>	170
<i>Du bist ein Unikat.....</i>	176
<i>Der wichtigste Satz.....</i>	178
<i>Wie wir lernten uns zu fürchten.....</i>	181
<i>Eltern senden Botschaften, ohne ein Wort zu sagen.....</i>	183
<i>Wenn das Kind die Eltern trösten muss.....</i>	187
Kampf macht den Kobold mächtig.....	189
<i>Die Entscheidung, die alles verändert.....</i>	199
<i>Was bedingungsloses Annehmen wirklich heißt.....</i>	201
<i>Übung: Das Wort, das den Körper anspannt.....</i>	205
Die eierlegende Wollmilchsau.....	208
<i>Was passiert, wenn das innere Bild zerbricht.....</i>	211
<i>Der innere Gerichtssaal.....</i>	218

Übung: Die Stille beim Zu-spät-Kommen.....	222
Druck und Kontrolle.....	224
<i>Wie der Druck entsteht.....</i>	225
<i>Die Optimierungs-Industrie schlägt zu.....</i>	227
<i>Übung: Die Smartwatch zu Hause lassen.....</i>	233
Das Märchen von der guten Angst.....	235
<i>Eine ganze Industrie lebt davon.....</i>	240
Die emotionale Falle.....	244
<i>Auch hinter der Freude steht die Angst.....</i>	246
<i>Der Stolz als Lieblingsnahrung des Kobolds.....</i>	249
<i>Wer sich von Emotionen leiten lässt, wird gesteuert.....</i>	255
Wut und das Drehbuch der Welt.....	257
<i>Warum die Wut so leidenschaftlich verteidigt wird.....</i>	260
<i>Das Ärgerspiel.....</i>	266
<i>Übung: Danke, liebe Mama, danke, lieber Papa.....</i>	271
Die Bullshit-Übung.....	274
<i>Worte prägen unser Denken.....</i>	275
<i>Die Schicht um deinen Kern.....</i>	283
<i>Wenn du das Wort Selbstliebe siehst, lauf weg.....</i>	291
<i>Was diese Übung von Therapie unterscheidet.....</i>	296
<i>Riesen, von Zwergen erzogen.....</i>	298
<i>Der kleine Weise und sein bester Freund.....</i>	299
<i>Der Weg in die Freiheit ist unbequem – er lohnt sich.....</i>	302
Das Spüren als verlorener Sinn.....	303
<i>Wenn Echtheit zur Marketingabteilung wandert.....</i>	306
<i>Wenn der Autor stolpert.....</i>	310
<i>Was bleibt, wenn man alles auseinandernimmt.....</i>	312
<i>Was die Wissenschaft inzwischen weiß.....</i>	317
<i>Warum ich das Wort Spiritualität nie benutze.....</i>	320
<i>Intuition hoch drei.....</i>	322
Vom Funktionieren zum Leben.....	326
<i>Die zwei Welten, die zu einer geworden sind.....</i>	327
<i>Anhang: Quellen und weiterführende Literatur.....</i>	338

Der Nacken – die Last der Wichtigkeit

Kennst du jemanden der von sich sagt, sein Nacken sei nie verspannt.

Diese Menschen sind so selten wie Perlen in einer Muschel.

Wenn du das nächste Mal im Supermarkt bist, beobachte die Menschen.

Da steht jemand vor dem Kühlregal.

In der Hand ein Einkaufszettel mit Milch, Joghurt und irgendetwas mit Hafer.

Während der überlegt, ob er noch Eier braucht, rutschen seine Schultern langsam nach oben, der Kopf schiebt sich leicht nach vorne, und sein Gesichtsausdruck wirkt, als würde er gerade ein kompliziertes geopolitisches Problem lösen. Dabei will der nur Lebensmittel einkaufen.

Man sieht es direkt.

Sein Nacken fühlt sich trotzdem an, als müsste er das Weltklima stabilisieren.

Und wie sieht es bei dir aus?

Fühlt sich dein Körper an, als müsstest du die Welt zusammenhalten?

Was der Nacken sichtbar macht

Die meisten Menschen denken in solchen Momenten:

Mein Körper macht Probleme.

Ich habe Verspannungen,

ich habe Stress.

Schon hat die Hand kurz den Nacken erreicht, ein bisschen drücken, ein bisschen kreisen, das war's.

Der Markt ist voll von Antworten.

Auf YouTube findest du zehn Minuten Mobilisation für den Nacken,

daneben drei Übungen, die du angeblich unauffällig mitten im Video-Call machen kannst.

Im April erschien wieder ein neues Buch dazu, irgendetwas mit Qigong und Achtsamkeit.

Diese Übungen helfen, leider nur kurzfristig.

Der Trapezmuskel atmet auf,

die Schultern fallen ein Stück,

der Kopf wird leichter.

Nur greifen sie am eigentlichen Thema vorbei.

Wenn du die Spannung langfristig loswerden möchtest, lohnt eine andere Frage.

Stimmt das überhaupt, was ich da trage?

Ist das wirklich meine Last?

Oder erzähle ich mir eine Geschichte, in der ich der unverzichtbare Mensch im Mittelpunkt bin?

Wer einen Moment seinen Blick auf den Körper richtet, wird feststellen, wie viel da gleichzeitig hält.

Der Nacken hält,

der Kiefer presst,

im Bauch zieht es sich zusammen,

der Atem wird flacher

Der Körper reagiert ziemlich präzise auf das, was im

Inneren gerade abläuft.

Im Nacken wird sichtbar, wie viel Betrieb im Kopf herrscht.

Gedanken über Gespräche von gestern,
Entscheidungen von morgen,
Dinge, die vielleicht schiefgehen könnten.
Ein permanentes Gedankenkin.

Der Kobold und die Wichtignahme

Viele Menschen tragen ihren Kopf, als hätte jemand im Laufe der Jahre unbemerkt Gewichte daran befestigt.

Die Bewegungen werden sparsamer,
der Kopf sinkt nach vorne.

Irgendwann sitzen die Schultern dauerhaft zu hoch,
ohne dass es noch jemandem auffällt.

Wer Menschen in diesem Zustand beobachtet, hat oft den Eindruck, sie würden gerade etwas besonders Wichtiges tragen.

Der Kobold liebt diesen Anblick.

Er flüstert dir ein, wie unverzichtbar du bist, nur um dir das Gewicht der ganzen Welt auf die Schultern zu laden.

Der Trick dahinter ist einfach.

Wenn etwas wichtig wirkt, fühlst du dich automatisch selbst auch wichtiger.

Er würde dir nicht direkt sagen:

„Du bist der Mittelpunkt des Universums“ – das

wäre zu auffällig.
Er formuliert eleganter.
Er nennt es Verantwortung.
Jemand muss schließlich den Überblick behalten.
Irgendwer muss darauf achten, dass alles funktioniert.
Wenn du dich nicht kümmerst, wer dann?
Während diese Gedanken laufen, spannt der Nacken an, als ob du mit hochgezogenen Schultern besser denken könntest.

Das absurde Spektakel der Verantwortung

Verantwortung ist in unserer Gesellschaft zu einem ziemlich absurden Spektakel geworden.
Jeder trägt sie, überall und permanent.
Niemand käme dabei auf die Idee zu prüfen, ob das, was da getragen wird, überhaupt die eigene Last ist.
Eltern erleben das täglich.
Das Kind kommt nach Hause, wirft den Rucksack in die Ecke und zieht ein Gesicht, als hätte der Schultag beschlossen, besonders unerquicklich zu sein.
Bevor das Kind ein einziges Wort gesagt hat, läuft im Kopf der Eltern bereits ein Analyseprogramm in voller Auflösung.
Was ist passiert?
Habe ich etwas übersehen?
Muss ich die Lehrerin anrufen,
brauche ich einen Therapieplatz?
Während diese Gedanken im Hochbetrieb laufen,

hat das Kind den Rucksack längst vergessen und steht am Kühlschrank, weil es Hunger hat. Der Nacken der Eltern ist immer noch angespannt.

Am spektakulärsten wird die Geschichte im Unternehmertum.

Dort hört man Sätze wie „Ich trage Verantwortung für zwanzigtausend Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.“

Klingt beeindruckend.

Wenn du dir die Aussage allerdings bildlich vorstellst, wird sie schnell absurd.

Zwanzigtausend Menschen stehen morgens auf, fahren zur Arbeit, streiten mit ihren Kindern über Hausaufgaben und überlegen, was sie am Wochenende unternehmen.

Zwanzigtausend Leben mit allem, was so ein Leben mit sich bringt.

Irgendwo sitzt jemand in der Chefetage und glaubt, für all das verantwortlich zu sein.

Auch hier, der Kobold liebt solche Geschichten.

Sie klingen so groß und bedeutend.

Nach Atlas aus der griechischen Mythologie, der das Himmelsgewölbe trägt.

Wenn ein Unternehmen scheitert, was häufiger vorkommt, als der Kobold es gerne hören möchte, stellt sich heraus:

Die Welt dreht sich trotzdem weiter.
Ja, Menschen verlieren ihren Job.
Das ist unangenehm, manchmal schmerzhaft.
Moderne Gesellschaften haben für solche Situationen soziale Sicherungssysteme und neue Wege geschaffen.
Das Leben organisiert sich weiter.
Die Geschichte von der tragenden Säule des Universums löst sich erstaunlich schnell in Luft auf.
Der Nacken hat diese Geschichte trotzdem lange geglaubt.

Der „Ja, aber“-Moment

Immer wieder erlebe ich diesen besonderen „Ja, aber“-Moment.
Ich muss schon lachen, wenn ich es kommen höre.
Mein Gegenüber nickt zu allem, was ich sage, und findet es einleuchtend.
Dann kommt es.

Ja, aber meine Mutter braucht mich gerade wirklich.
Ja, aber wenn ich nicht für das Team einstehe, fällt das ganze Projekt zusammen.
Ja, aber meine Kinder.
Ja, aber mein Mann.
Ja, aber meine Firma.
Ja, aber, ja, aber, ja, aber.
Der Kobold schätzt das „Ja, aber“.

„Ja, aber“ gehört zu seinen gängigsten Redewendungen.

Damit kann er jede unbequeme Erkenntnis sofort wieder einpacken und zurück ins Lager bringen.

„Ja, aber“ sieht aus wie Reflexion,
wie reife Auseinandersetzung.

Tatsächlich ist es ein Schutzschild mit Höflichkeitsanstrich.

Um es deutlich zu sagen: „Ja, aber“ heißt Nein.
Punkt.

Ein eleganter Weg, alles, was gerade gesagt wurde,
höflich zur Tür zu begleiten.

Sobald jemand „Ja, aber“ sagt, ziehen die Schultern hoch.

Der Nacken übernimmt wieder.

Atlas rückt sich das Himmelsgewölbe zurecht und macht weiter.

Wo Verantwortung tatsächlich beginnt

Bleibt eine für den Kobold unangenehme Frage.

Wo beginnt eigentlich Verantwortung?

Wenn du einen Schritt zurücktrittst, bleibt von dem,
was du darüber denkst nicht mehr viel übrig.

Ich habe Verantwortung für die Art meines Denkens.

Mehr nicht.

Male ich mir ständig aus, was alles schiefgehen könnte, erzeugt dieses Denken Druck im System.

Der Nacken hält.

Aus diesem inneren Zustand entstehen Entscheidungen, die selten besonders klar sind.

Wenn sich diese Perspektive verschiebt, verändert sich etwas.

Verantwortung heißt dann nicht mehr, alles im Griff haben zu müssen.

Verantwortung beginnt damit, zu spüren, was im Kopf gerade läuft.

Wird das Gedanken kino ruhiger, entsteht Raum für Handlungen, die sich stimmig anfühlen.

Sie kommen aus einer ruhigeren Position.

Ohne Garantie.

Mit Vertrauen.

Du handelst.

Du schaust, was daraus entsteht.

Wenn sich später zeigt, dass eine Korrektur sinnvoll ist, korrigierst du.

Mehr verlangt das Leben nicht.

Der Nacken hat plötzlich deutlich weniger zu tragen.

Die andere Seite der Verantwortung

So sehr wir uns persönlich mit Verantwortung überladen, so eigenartig gehen wir als Gesellschaft mit ihr um.

Sobald irgendwo etwas passiert,
im Freibad,
auf einem Schulausflug,

bei einem entgleiten Zug, beginnt sofort die Suche nach dem oder der Verantwortlichen.

Nicht nach der Ursache.

Nach dem Schuldigen, nach der Schuldigen.

Das hat Folgen.

Wer weiß, dass am Ende jemand am Pranger steht, übernimmt lieber gar nichts mehr.

Der Bademeister sperrt im Zweifel das Becken, der Lehrer sagt den Ausflug ab, und alle sichern sich in dreifacher Ausfertigung ab.

Es ist eine Vollkasko-Mentalität entstanden, in der niemand mehr für irgendetwas geradestehen will, weil Verantwortung längst nicht mehr Vertrauen bedeutet, sondern Haftung.

Damit sind wir schon mitten in einem Thema, das uns im zweiten Teil dieses Buches noch ausführlich beschäftigen wird.

Schuld.

Denn genau hier, in dieser Verwechslung von Verantwortung und Schuld, sitzt einer der ältesten und zähesten Mechanismen des Kobolds.

Medizinischer Hintergrund

Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten muskuloskelettalen Beschwerden. 30 bis 50 Prozent der Erwachsenen berichten mindestens einmal jährlich über relevante Nackenschmerzen. Dauerhafte Spannung im oberen Trapezmuskel und in der tiefen Nackenmuskulatur kann Spannungskopfschmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und ausstrahlende Schmerzen in Schultern und Arme verursachen. Psychischer Stress gilt als aner-

kannter Risikofaktor für chronische Nacken- und Schulterschmerzen.

Quellen: Robert Koch-Institut, Deutsches Ärzteblatt.

Rücken und Wirbelsäule

Es gehört inzwischen fast zum guten Ton, ab einem bestimmten Alter beiläufig zu sagen:

„Ja, mein Rücken...“

Du sprichst es aus und jeder nickt.

Na ja, dieser Stress oder diese langen Autofahrten oder die stundenlangen Sitzungen.

Alle haben eine Erklärung dazu.

So ist das halt eben, wenn man älter wird.

Die Medien helfen freundlich nach.

Ab dreißig beginne der schleichende Abbau,

ab vierzig werde es ernst,

und ab fünfzig gelte Beweglichkeit als nostalgische Erinnerung.

Parallel dazu lebt ein ganzer Wirtschaftszweig von der Vorstellung, dass der Rücken früher oder später seinen Protest einlegt.

Physiotherapien,

Massagestudios

und Ergonomiehersteller leben gut davon.

Schuld ist natürlich der alte Bürostuhl oder die Schuhe.

Die armen Schuhe können leider nicht protestieren.

Der Kobold unterstützt solche Erzählungen mit Begeisterung.

Den Kobold – ich kenne ihn

Oh ja, ich kenne ihn.

Diesen Kobold, der in meinem Kopf jahrzehntelang die Inneneinrichtung umgestellt hat, sobald ich kurz weggeschaut habe.

Ohne meine Geschichte wäre dieses Buch nie entstanden.

Es gab keine Lehrerin und keinen Lehrer, der mir den Weg gewiesen hätte. Es gab nur eine Entscheidung.

So nicht mehr.

Ich nenne mich scherzhaft einen promovierten Auto-didakten.

Mein bester Lehrer war das Leben, mit allen Krisen und Dramen, die es mir freundlich auf den Frühstückstisch gelegt hat.

Es hat gedauert, bis ich begriffen habe, dass das Leben gar nicht gegen mich war.

Es hat mir die ganze Zeit Material geliefert, mit dem ich hätte arbeiten können.

Ich war nur so beschäftigt, mich zu beschweren, dass ich es nicht bemerkt habe.

In mir war ein altes Programm sehr aktiv.

Das Programm des Kampfes.

Also tat ich, was man tut, wenn man im Kampfmodus festhängt.

Ich kämpfte gegen die Umstände.

Ich kann dir aus erster Hand versichern, dass das ein

aussichtsloser Kampf ist.

Du gewinnst nie.

Du machst dich nur müde.

Als ich irgendwann die Waffen niedergelegt habe, begann etwas, das man im Rückblick einen fundamentalen Wandel nennt.

Damals fühlte es sich eher an wie ein leichter Schwindel und der Verdacht, möglicherweise gerade etwas Großes übersehen zu haben.

Was ich alles probiert habe, bevor ich es bleiben ließ

Bevor mir der Kobold als Konzept überhaupt aufgegangen ist, hat er mich quer durch die Republik geschickt.

Vor und zurück und wieder vor.

Ich bin zu Ärztinnen und Ärzten gerannt, durch die Schulmedizin durch, dann von dort weiter durch die Komplementärmedizin, anschließend in buddhistische Retreats.

Ich habe an Trommelkursen teilgenommen.

Ich habe in Schwitzhütten geschwitzt, bei energetischen Reinigungen, von denen mir am Ende vor allem in Erinnerung blieb, dass meine Hose nicht mehr richtig passte.

Ich habe therapeutische Ausbildungen absolviert.

Jede einzelne überzeugt von ihrer Einzigartigkeit und ihrer überlegenen Methode.

Keine davon hat mir das gebracht, was ich gesucht habe.

Im Gegenteil.

Ich merkte mit der Zeit, dass mein Kobold zu jedem dieser Wochenenden nur sein Gewand wechselte.

Mal trug er ein bedrucktes Achtsamkeits-T-Shirt.

Mal eine Räucherstäbchen-Schale unter dem Arm.

Mal einen energetisch aufgeladenen Stein in der Hosentasche.

Ich erkannte ihn jedes Mal später wieder.

Immer dann, wenn er gut gelaunt vor der Eingangstür des nächsten Workshops stand und sagte:

„Schön, dass du wieder da bist.“

Irgendwann dämmerte mir die unangenehmste Frage des Lebens.

Was machst du da eigentlich?

Wovor läufst du weg?

Oder wohin rennst du?

Wann es losgeht

Ich werde immer wieder gefragt, ob ich ein Erweckungserlebnis hatte.

Eine Erleuchtung.

Einen Türrahmen, in den ich hineingelaufen bin und nach dem alles aus Sternenstaub bestand.

Nein.

Es begann an einer Tankstelle.

Sehr profan.

Sehr unspirituell.

Keine Engelschöre.

Kein Lichteinfall.

Kein Schamane mit weiser Botschaft am Tresen.
Nur ich, mein Auto, der Tankschlauch und ein Puls,
der irgendwo zwischen Bedrohlichkeit und olympischer Spitzenleistung pendelte.

Ich arbeitete damals in der Industrie und war mit der Sanierung eines Unternehmens beschäftigt.
Ich kam mir wichtig vor, in der Größenordnung jener Männer, die in ein Taxi steigen und dem Fahrer „bringen Sie mich irgendwohin“ sagen, weil sie ohnehin überall gleichzeitig gebraucht werden.

An jenem Tag hatte ich mich mal wieder maßlos über irgendetwas aufgeregt, an das ich mich heute beim besten Willen nicht mehr erinnern kann.
Genau das ist Teil der Pointe.
Wenn ich mich heute nicht mehr erinnere, war es offensichtlich nicht so wichtig wie damals, als ich kurz davor war, das Lenkrad zu zerlegen.

Als ich im Auto saß,
das Herz mir bis zum Hals schlug
und der Blutdruck wahrscheinlich an einem Gipfel hing, der auf keiner Landkarte mehr eingezeichnet war, tauchte eine kleine Frage in mir auf.
Sie kam leise.
Sie war kein Donnerschlag.
Sie war eher das, was man hört, wenn jemand höflich hinter einem hertippt und sagt:
„Entschuldige bitte, ich störe vielleicht.“

Wieso ärgerst du dich denn so?
Was für eine Erwartung hattest du?
Brauchst du das alles?
Drei kurze Sätze.
Sie haben mein Leben verändert.

Bevor ich dir erzähle, wie es weiterging, will ich an dieser Stelle etwas Wichtiges einschieben.
Wenn diese Fragen in dir nicht auftauchen, wenn du nicht spürst,
dass deine Erwartungen,
dein Ärger,
deine kleinen körperlichen Wehwehchen,
dein permanentes Funktionieren irgendetwas in dir aufrütteln, dann lass es.
Mach weiter wie bisher.
Das ist vollkommen in Ordnung.
Es steht niemandem zu, den Lebensweg eines anderen Menschen zu beurteilen.
Niemandem.
Auch nicht den Eltern, die meinen, einen Lebensweg für ihre Kinder zu entwerfen, weil sie glauben, ihnen damit etwas Gutes zu tun.
Auch nicht den freundlichen Bekannten beim Sonntagskaffee, die mit erhobener Kuchengabel zur dritten Schwarzwälder Kirschtorte erklären, wie du eigentlich leben solltest.
Auch nicht mir.

Das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse, die ich auf diesem Weg gemacht habe.

Sie kam erst Jahre später.

Hier nehme ich sie schon vorweg, damit du nicht das Gefühl hast, das Buch wolle dir etwas einreden.

Es will dir nichts einreden.

Es will dich nur an dich selbst erinnern.

Falls du das gerade brauchst.

Eine überdimensionale Zigarrenkiste

Zurück zur Tankstelle.

Da tauchten also die fundamentalen Fragen des Lebens auf.

Da ich auf Gurus, Heilige und Wissende keine Lust mehr hatte, half mir der Zufall.

Inzwischen weiß ich, ohne es begründen zu können, dass es Zufälle nicht gibt.

Dreh das Wort einmal um, und du verstehst, was ich meine.

Mir fiel eine überdimensionale Zigarrenkiste zu.

Ich hatte einen Termin im Ausland, und ein Freund war zur selben Zeit am selben Ort.

Er lud mich abends zu jemandem ein, der ein Floatingbecken hatte.

Ich hatte zuvor noch nie etwas von Floatingbecken gehört.

Ich erwartete vermutlich einen Whirlpool mit Tee dazu.

Es war keines dieser Floatingbecken, die du heute in

den Wellness-Tempeln dieses Landes findest.
Groß, luxuriös, in einem angenehm duftenden Raum
mit sanfter Hintergrundmusik.
Mit einer Frau am Empfang, die dir bei der Buchung
sagt, du wirst gleich eine ganz tiefe Erfahrung ma-
chen.

Bei mir war es das Urvieh.
Eine überdimensionale Zigarrenkiste in einem Kel-
lerraum.
Drei Meter lang, eineinhalb Meter breit, etwa einen
Meter hoch.
Mit einer Klappe zum Einsteigen.
Ausgekleidet mit einer Teichfolie.
Und in die Kiste hinein reichte ein Rohr, durch das
Luft kam, damit man nicht erstickt.

Erfunden hatte diese Becken der amerikanische
Neurophysiologe John Cunningham Lilly.
Er wollte untersuchen, wie sich Reizentzug auf das
menschliche Gehirn auswirkt.
Vor mir lag also seine Erfindung in der Kelleraus-
führung.
Ein Stück Wissenschaftsgeschichte, mit Teichfolie
ausgelegt.
Floatingbecken sind mit Salzwasser gefüllt, in so ho-
her Konzentration, dass du den sogenannten Tote-
Meer-Effekt hast.
Die Wassertemperatur liegt bei etwa vierunddreißig

Grad.

Du frierst nicht, du schwitzt nicht.

Es ist die Temperatur, bei der dein Körper aufhört,
dich daran zu erinnern, dass er da ist.

Absolute Dunkelheit.

Absolute Stille.

Ich kletterte in diese Kiste, schloss die Klappe, legte
mich ins Salzwasser und wartete darauf, dass etwas
passiert.

Es passierte zunächst genau das, was bei jedem An-
fänger passiert.

Meine Gedanken rasten wie Kugeln in einem Flippe-
rautomaten durch meinen Kopf.

Sie wollten die Stille füllen, weil ein mitteleuropäi-
sches Gehirn Stille für eine Form von Folter hält.

Irgendwann war ich plötzlich weg.

Ich habe weder geschlafen noch war ich wach.

Etwas dazwischen, für das ich bis heute kein gutes
Wort habe.

Zwei Stunden später öffnete ich die Klappe und
krabbelte heraus.

Die Schwerkraft kam mir vor wie eine fremde Idee,
mit der man sich neu vertraut machen muss.

Vor der Kiste lag eine Matratze.

Ich fiel darauf und blieb erstmal liegen.

Und dann musste ich lachen.

Lange.

Befreit.

Ohne Grund, der sich in Worte hätte fassen lassen.

Wenn du willst, war das mein Türrahmen, in den ich hineingelaufen bin.

Nur dass der Türrahmen aus Salzwasser bestand. Und Sternenstaub kenne ich bis heute nur aus Büchern.

Dreihundert Stunden in der Kiste

In jeder Stadt, in die ich anschließend reiste, suchte ich nach einem Floatarium.

In den folgenden Jahren habe ich etwa dreihundert Stunden in solchen Becken verbracht.

Die meiste Zeit in der Zigarrenkiste.

Sie blieb mir die liebste.

Vermutlich, weil sie nicht professionell wirkte.

Sie wirkte wie ein Möbelstück, das jemand aus einer Werkstatt geholt und mit einem Rohr versehen hatte.

In diesen Stunden geschah etwas, das physiologisch sehr gut untersucht worden ist.

Das Nervensystem schaltet auf Erholung.

Der Körper wird schwerelos.

Die Wirbelsäule entlastet.

Eine Stunde in einem solchen Becken entspricht etwa vier Stunden Schlaf.

Wichtiger war mir eine kleine Beobachtung.

Meine Gedanken befanden sich auf einer Achterbahn.

Sie kamen immer wieder am selben Punkt an.

Immer wieder.

Allein diese Erkenntnis hat mich erschüttert.
Ist mein Biocomputer wirklich so simpel programmiert, dass er immer wieder das Gleiche denken muss?

Fast zwangsartig.

Heute floate ich durch das Leben und brauche kein Becken mehr.

Was danach kam

Da ich, wie gesagt, ein promovierter Autodidakt bin und unverbesserlich neugierig, habe ich verschlungen, was die Gehirnforschung, die Medizin und die Philosophie mir an Material zu bieten hatte, einschließlich aller Studien über das Floatarium.

Ich habe alte und neue Philosophen verkostet, mich mit Mystikerinnen und Mystikern des Mittelalters beschäftigt, gelesen, studiert und vor allem mein eigenes Denken hinterfragt.

So habe ich angefangen, den Kobold in mir zu erforschen.

Ich wollte das Muster seines Angstprogramms verstehen.

Ich habe mein normatives Denken auseinandergenommen.

Meine Überzeugungen,
meine Erwartungen,
meine Bewertungen,
meine Vergleiche mit anderen.

Ich habe beobachtet, wie der Kobold aus Angst

Druck aufbaut, wie er Kontrolle braucht und schließlich kämpft.

Das sind die Programme, die der Angst nachgeschaltet sind.

Sie laufen bei jedem Menschen.

Die Ausprägungen sind unterschiedlich, der Bauplan ist überall derselbe.

Aus diesen Studien sind die Übungen entstanden, die ich an die Menschen weitergegeben habe, die mit Verspannungen, Schmerzen, Stress oder Burnout zu mir gekommen sind.

Was jeder kann, kostenlos und ohne Becken, sind drei Dinge.

Endlich wieder in die natürliche Atmung kommen.

Den eigenen Verstand benutzen.

Und das alte Angstprogramm erkennen und überschreiben.

Wie das mit der natürlichen Atmung geht, hast du im ersten Teil dieses Buches gesehen.

Tun musst du es allein.

Konsequent und regelmäßig, bis es wieder automatisch funktioniert.

Heute arbeite ich nicht mehr am Körper.

Heute vermittele ich mein Wissen in Begegnungen und in dieser Form, die du gerade in der Hand hältst.

Und übrigens.

Körperliche Beschwerden habe ich heute keine mehr.

Trotz zwanzig zusätzlicher Jahre auf dem Buckel. Glaube also den Medien nicht, die dir erzählen, dass ab dreißig oder vierzig der körperliche und geistige Verfall beginnt und du dich ab sechzig innerlich aufs Geriatriezentrum vorbereiten solltest.

Das ist eine Erzählung, die wunderbar zur Pharmaindustrie passt.

Sie passt nicht zum Leben.

Aussteigen oder wozu auch

Es gibt diese schönen Geschichten über Menschen, die alles hinter sich lassen und ein alternatives Leben führen.

Wenn man genauer hinschaut, haben die meisten von ihnen ein finanzielles Polster, mit dem sich das alternative Leben recht stilvoll alternativ leben lässt. Dann gibt es ein paar, die wirklich nichts haben und trotzdem ausgestiegen sind.

Es sind sehr wenige.

Was heißt überhaupt aussteigen?

Aussteigen kann ich nicht.

Wozu auch.

Wir leben alle in dieser Welt und wir haben uns eine getriebene Lebensweise erschaffen.

Süchtig nach Leistung, Optimierung und Effizienz.

Ob ich das gut finde oder nicht, ist nicht meine Frage.

Sie ist da, ich bin in ihr, und ich werde sie nicht ändern, indem ich auf einen Berg ziehe und Hirsesuppe esse.

Solange wir als Menschheit im Angst- und Kampfprogramm bleiben, werden alle Veränderungen, die wir uns ausdenken, kosmetisch sein.

Was du verändern kannst, ist deine innere Perspektive.

Damit bekommt dein Leben eine andere Qualität.

Du gewinnst dein Urvertrauen zurück.

Du gestaltest deine Abenteuerreise, ohne dich permanent in Frage zu stellen.

Das heißt nicht, dass du in einem dümmlich-glückseligen Zustand herumschwebst, als hätte dich jemand mit einem milden Tranquilizer versorgt.

Freude und Trauer werden weiterhin dein Leben begleiten.

Das gehört zur Natur dieses Lebens.

Du weißt dann nur in dir, dass alles vergänglich ist, und du lebst es.

Auch dieses Spiel hier ist irgendwann vorbei.

Das ist gelebtes Loslassen.

Es geschieht von alleine.

Durch die schlichte Frage:

Brauche ich das?

Wenn du Ja sagst, hält der Kobold weiter an den Vorstellungen fest, die du über dich und das Leben hast.

Wenn du Nein sagst, lässt er ein bisschen los.
Beim ersten Mal merkst du es kaum.
Beim hundertsten Mal staunst du, wie leicht es ge-
worden ist.

Was sich verändert, wenn der Kobold leiser wird

Auch der Umgang mit sogenannten schwierigen
oder toxischen Menschen, wie es so modern heißt,
verändert sich.

Das Verhalten anderer wird dir nicht egal, aber es
greift nicht mehr in dich hinein.

Du bleibst in dir klar, und aus dieser Klarheit wer-
den deine Handlungen kraftvoller und direkter,
ohne dass du laut werden musst.

Du wirst dein eigener bester Freund, deine eigene
beste Freundin.

Du entdeckst den Frieden in dir und das, was man
im Allgemeinen Liebe nennt.

Es ist einfach ein anderer Aggregatzustand.

Du strebst nicht dahin.

Er erscheint.

Er ist plötzlich da.

Dafür braucht es zwei Voraussetzungen.

Die Bereitschaft, den alten Müll an Konditionierun-
gen aus dem Kopf zu werfen.

Und etwas Geduld mit dir selbst.

Das Unterfangen geht nicht an einem Wochenende.

Es geht nicht in einem Drei-Schritte-Programm oder
einem Sieben-Wochen-Plan.

Hingabe ist das Wort, das mir dazu am ehesten ein-
fällt.

Wer sie hat, kommt an.

Wer schnell ein Ergebnis will, läuft an dem ganzen
Thema vorbei.

Hör auf, dich selbst zu belügen.

Werde brutal ehrlich zu dir.

Das ist die einzige Voraussetzung, die zählt.

Verschüttete Milch ist verschüttete Milch.

Aufwischen.

Weitergehen.

Etwas Neues ausprobieren, auch wenn es sich beim
ersten Mal fremd anfühlt.

Beim zweiten Mal fühlt es sich schon weniger fremd
an.

Beim zwanzigsten Mal ist es deine neue Art zu le-
ben.

So.

Jetzt steigen wir ein.

Wir untersuchen den Kobold von allen Seiten.

Wir schauen, wie er es geschafft hat, sich in deinem
Kopf häuslich einzurichten.

In welcher Uniform er heute auftritt.

Mit welchem Programm er deinen Tag taktet.

Und wir schauen, wie du ihn vom Fahrersitz
schiebst.

Er hat dort lange genug gesessen.

Die emotionale Falle

Du erinnerst dich an die Sprinkleranlage aus dem letzten Kapitel.

An den Kobold, der sie auf Dauerbetrieb gestellt hat.
An die Industrie, die dieser Anlage Wartungsverträge verkauft, damit sie noch ein bisschen länger sprinkelt.

Bisher haben wir uns angesehen, wie dieses System von außen funktioniert.

Jetzt schauen wir uns an, mit welchem Werkzeug es dich von innen bedient.

Es ist das raffinierteste Werkzeug überhaupt.

So geschickt eingebaut, dass es sich nicht wie ein Werkzeug anfühlt, sondern wie etwas zutiefst Eigenes, das zu dir gehört und dich ausmacht.

Deine Emotionen.

Emotionen haben keine Intelligenz

Seit Jahrzehnten redet man uns ein, wie wichtig die emotionale Intelligenz sei.

Wir sollen sie entwickeln,

schulen,

pflegen,

fördern.

Bücher erscheinen,

Seminare werden gebucht.

Und dann stehen sie da:

diese unverschämt sympathischen, dauerlächelnden

Verkäufer und Verkäuferinnen, die per PowerPoint
einhämmern, dass ein hoher EQ den Umsatz verdoppelt,
die Burnout-Quote halbiert
und die Teams in kuschelige Wohlfühloasen verwandelt.

Allein der Markt für Business-Coaching und betriebliche Weiterbildung im DACH-Raum bewegt Milliarden Euro pro Jahr.
Ein riesiger Brocken davon fließt in EQ-Kurse,
Empathie-Workshops
und Achtsamkeits-Retreats.
Wenn das funktionieren würde, müssten in den Büros längst paradiesische Zustände herrschen.

Stattdessen stagniert der Krankenstand in Deutschland auf historischem Rekordhoch,
die Fehltagel wegen psychischer Belastungen explodieren,
und die Fluktuation treibt Personalabteilungen in den Wahnsinn.
Es funktioniert nicht.
Weil Emotionen vieles sind, nur eines nicht:
intelligent.
Sie machen dich nicht empathischer,
stärken nicht dein Vertrauen in dich selbst
und verbessern auch nicht deine soziale Kompetenz.

Eine Wut, die hochkocht, hat keine versteckte Botschaft, die du achtsam erschließen müsstest.

Sie hat einen Auslöser,
eine unerfüllte Erwartung,

eine alte Angst, die sich gerade wieder meldet.

Mehr nicht.

Solange du glaubst, deine Emotionen seien klug,
wirst du ihnen folgen.

Du wirst dich auf sie verlassen, sie als Wegweiser
nehmen, sie für die Stimme einer inneren Weisheit
halten.

Und der Kobold reibt sich vergnügt die Hände, weil
das Programm dann ungestört weiterlaufen kann.

Auch hinter der Freude steht die Angst

An dieser Stelle kommt der Einwand, den ich am
häufigsten höre.

Was ist denn mit den schönen Emotionen?

Was ist mit Freude,

mit Glück,

mit Dankbarkeit?

Und, mein persönlicher Favorit, was ist mit dem
Stolz?

Die kann ich doch nicht auch noch infrage stellen,
oder?

Doch, kannst du.

Freu dich auch weiterhin.

Freude ist etwas ganz, ganz Schönes.

Nur schau dir den Mechanismus dahinter an.
Wenn du dich freust, schwingt im selben Moment
etwas anderes mit.
Eine leise Sorge, diese Freude wieder zu verlieren.
Du willst den Moment halten.
Du fotografierst ihn,
teilst ihn,
postest ihn, in der Hoffnung, dass ein paar Klicks
von außen bestätigen, dass dieser Moment über-
haupt stattgefunden hat.
Wenn er dann doch vergeht, und das tut er zuverläs-
sig, fällt etwas in dir zusammen.
Die nächste Freude wird bereits mit dem leisen Wis-
sen gelebt, dass auch sie flüchtig ist.

Auch die Freude trägt Angst zur Grundlage.
Die Angst vor dem Verlust dessen, was gerade da
ist.
Was wir umgangssprachlich als Glückshormon be-
zeichnen, das Dopamin, ist in Wahrheit kein Beloh-
nungshormon.
Es ist ein Erwartungshormon.
Die größte Ausschüttung passiert nicht in dem Mo-
ment, in dem die Freude eintritt, sondern in der Pha-
se davor, wenn der Mensch sie erwartet, sich auf sie
freut und sie sich vorstellt.
Sobald der ersehnte Moment dann da ist, fällt der
Dopaminspiegel rapide ab.

Der Körper befindet sich nach jeder Freude im Entzug.

Er sucht nach der nächsten Erwartung, weil der Stoff, der die Freude trug, ihn schon wieder verlassen hat.

Das erklärt, warum der lang ersehnte Urlaub schon am dritten Tag nicht mehr ganz so leuchtet wie am ersten.

Warum die Beförderung, auf die du sechs Monate gewartet hast, sich nach einer Woche so anfühlt, als wäre sie schon immer dagewesen.

Daniel Kahneman, Psychologe und Nobelpreisträger, hat das die hedonische Tretmühle genannt. Egal was wir erleben, ob Lottogewinn oder schwerer Schicksalsschlag, nach einigen Monaten kehren wir auf unsere emotionale Grundlinie zurück.

Ein Mensch, der im Lotto gewinnt, ist nach sechs Monaten kaum glücklicher als jemand, der nicht gewonnen hat.

Ein Mensch, dem ein Bein amputiert wurde, ist nach achtzehn Monaten kaum unglücklicher als jemand, dem das nicht widerfahren ist.

Wir laufen wie auf einer Tretmühle, weil wir glauben, das nächste Ziel werde uns endlich das Gefühl geben, das wir uns wünschen.

Es kann uns dieses Gefühl gar nicht geben.

Kein Ziel kann das.

Der Körper macht nach jeder Erfüllung, was er immer macht.

Er gewöhnt sich.

Ziele sind etwas Schönes.

Ich mag Ziele sehr.

Nur achte darauf, dich nicht von ihnen abhängig zu machen.

Die positiven Emotionen sind der süßlich schmeckende Gitterstab in unserem emotionalen Gefängnis.

Sie schmecken so gut, dass niemand auf die Idee kommt, an ihnen zu rütteln.

Wer sich freut, hinterfragt nicht.

Wer glücklich ist, schaut nicht genauer hin.

Genau deshalb hält uns dieser süße Gitterstab so zuverlässig gefangen.

Der Stolz als Lieblingsnahrung des Kobolds

Neben der Freude steht ein anderer Liebling des Kobolds ganz oben auf der Liste.

Der Stolz.

„Ich bin so stolz auf meine Leistung.“

„Ich bin so stolz auf meine Kinder.“

„Ich bin so stolz auf das, was wir hier aufgebaut haben.“

Diese Sätze begegnen mir in jedem zweiten Gespräch. Sie klingen warm und freundlich, wie etwas,

das man pflegen sollte.

Genau in diesem Moment reibt sich der Kobold im Hintergrund erneut feixend die Hände.

Stolz ist das perfekte Futter für die Wichtignahme.

Er ist sein Lieblingssnack für zwischendurch.

Er dockt sofort wieder an das alte Bewertungssystem an, das wir doch eigentlich gerade demaskieren wollen.

„Ich bin nur wertvoll, weil ich oder meine Kinder etwas geleistet haben.“

Wenn die Leistung wegfällt, fällt auch der Wert weg.

Wenn ein Mensch jahrelang seinen Wert über den Stolz definiert, baut er eine Abhängigkeit auf.

Eine, die ihm niemand vorhalten wird, weil unsere Kultur stolz darauf ist, stolz zu sein.

Es ist die subtilste Form der Abhängigkeit, die es gibt.

Was an die Stelle der gejagten Freude tritt

An dieser Stelle wird mancher das Buch zur Seite legen wollen.

Wenn nicht einmal Freude,

nicht einmal Glück,

nicht einmal Stolz mehr taugen, was bleibt dann eigentlich noch?

Soll der Mensch jetzt mit ausdruckslosem Gesicht durchs Leben gehen, weil jede Emotion in Wahrheit eine Falle ist?

Nein.

Ich bin ein zutiefst fröhlicher Mensch.

Ich lache gern und viel.

Ich finde das Leben in vielen seiner Auswüchse so absurd, dass mir oft gar nichts anderes übrig bleibt, als zu lachen.

Was ich nicht mehr tue, ist der Freude oder dem Glück hinterherzujagen.

Ich versuche nicht mehr, sie festzuhalten, wenn sie kommen, und ich versuche nicht mehr, sie wieder herbeizuzaubern, wenn sie weg sind.

Das ist der entscheidende Spurwechsel.

An die Stelle der gejagten Freude tritt etwas, für das unsere Sprache kein gutes Wort hat.

Manche nennen es Gelassenheit, andere innere Ruhe oder Zufriedenheit.

Alle diese Worte greifen zu kurz, weil sie nach Verzicht klingen.

Nach einem grauen Mittelweg zwischen den Höhen und Tiefen.

Es ist das Gegenteil.

Eine andere Art von Wachheit

Es ist ein Zustand, in dem du wach bist, ohne angespannt zu sein.

In dem du klar bist, ohne dich anstrengen zu müssen.

Du sitzt morgens am Küchentisch, der Kaffee

dampft, vor dem Fenster wird es langsam hell.
Nichts Besonderes passiert.
Und doch ist da etwas, das du früher übersehen
hast.
Eine Art ruhiger Anwesenheit.
Du musst nichts werden,
nichts erreichen,
nichts beweisen.
Du bist schon da.
Es ist fast beängstigend unspektakulär, weil so leise
und so still.
Genau das macht es so wertvoll.
Und gleichzeitig so ungewohnt.
Wir sind darauf trainiert, immer etwas zu tun.
Müßiggang ist uns fremd geworden.
Schon das Wort klingt verdächtig, nach Faulheit
oder verschwendeter Lebenszeit.
Wir entschuldigen uns fast, wenn wir einmal nichts
tun.
Wir sagen „Ich habe heute nur gelesen“
oder „Ich war einfach nur im Garten“.
Das kleine „nur“ verrät uns.
Es bedeutet, die Zeit hätte eigentlich anders genutzt
werden müssen.
Effizienter.
Produktiver.
Mit messbarem Ergebnis.
Es ist eine Grundstimmung, kein Höhepunkt.
Eine leise Wärme im Brustkorb.

Ein Atem, der von selbst tief geht, weil nichts mehr drängt.
Schultern, die heruntergesunken sind, ohne dass du sie bewusst entspannt hättest.
Ein Kiefer, der nicht mehr mahlt.
Der Körper weiß, wie sich dieser Zustand anfühlt.
Du hast ihn als Kind gekannt, bevor das Programm installiert wurde.
Du hast ihn manchmal flüchtig erlebt - in einem Moment am Meer,
auf einem Berggipfel,
neben einem schlafenden Kind,
in einem stillen Wald.
Du dachtest, das sei ein Geschenk des Augenblicks.
Etwas, das man nicht festhalten kann.
Du hast dich getäuscht.
Diese Grundstimmung ist nicht der Ausnahmezustand. Sie ist der natürliche Zustand des Menschen, wenn der Kobold endlich aufhört zu schreien.

Grundstimmung ist unverkäuflich

Es gibt keinen Markt für diese Grundstimmung.
Es gibt keine App dafür,
und Seminare dazu werden auch nicht angeboten.
Grundstimmung kostet nichts.
Sie braucht kein Mindset, das du dir morgens vor dem Spiegel einredest.
Kein Vision-Board,
kein Journal,

kein Eisbad,
keinen Bulletproof Coffee.

Sie braucht nur dich.

Genauer gesagt: Sie braucht die Bereitschaft, das Jaggen aufzugeben.

Den Verzicht auf das ständige Hinterherrennen.

Das Ende des inneren Kampfes, von dem ich in einem früheren Kapitel gesprochen habe.

Es ist der Zustand der bedingungslosen Annahme.

Wenn diese Annahme erst einmal da ist, brauchst du kein emotionales Feuerwerk mehr.

Du musst nicht mehr vor der Stille weglaufen und dem Glück nicht hinterherrennen, weil der Himmel in dir bereits vollkommen klar ist.

Freude kommt dann immer noch.

Sie kommt sogar häufiger als vorher.

Nur jagst du sie nicht mehr.

Du erlaubst ihr, da zu sein, solange sie da ist, und du erlaubst ihr, zu gehen, wenn sie geht.

Das ist die ruhigste Freude, die ein Mensch erleben kann.

Und es ist die einzige, die niemand mehr wegnehmen kann.

Die Absurdität der Lachseminare

Die meisten Menschen versuchen den umgekehrten Weg.

Sie spüren, dass etwas fehlt, dass das Leben sich

grau anfühlt, dass die Freude flüchtig geworden ist.
Statt zu fragen, warum sie überhaupt etwas jagen,
jagen sie schneller.

Sie rennen in künstliche Lachseminare, um sich per
Knopfdruck eine Dosis Dopamin zu erpressen.

Sie buchen ein Wochenende auf einer Insel, an der
sie sich eigentlich nur ausgeruht hätten, wenn sie
nicht das Bedürfnis hätten, das Erlebnis nachher auf
Instagram zu beweisen.

Sie jagen dem emotionalen High hinterher wie ein
Junkie dem nächsten Schuss.

Sie versuchen, die Wolken mit bunten Luftballons
zu überkleben.

Es funktioniert nicht und kann nicht funktionieren.
Der Körper ist klüger als das.

Was sie suchen, ist nicht das nächste Hoch.

Was sie suchen, ist diese Grundstimmung darunter.

Die ist allerdings nicht zu kaufen.

Diese Grundstimmung liegt jenseits der gejagten
Freude und jenseits des polierten Glücks.

Dieser Schritt ist die ganze Reise.

Wer sich von Emotionen leiten lässt, wird gesteuert

Solange du dich von deinen Emotionen leiten lässt,
bist du steuerbar.

Jede Werbung,
jede politische Kampagne,
jede Marketingstrategie,