



*Ich habe ein Recht darauf, mich wohlzufühlen und ein Leben zu führen, das mich glücklich macht.*



Was meine neue Zivildienststelle anbelangt, bin ich schon wieder an einem absoluten Tiefpunkt angekommen. Es ist mir zuwider, morgens in den Laden zu gehen, um dort wieder den ganzen Tag sinnlos herumzusitzen, wenn ich mich doch viel lieber bewegen würde. Da hatte ich ja in meiner Schulzeit noch mehr Bewegung! Der niemals endende Autolärm geht mir auf die Nerven. Und ich kann die frustrierten Gesichter meiner Chefs nicht mehr ertragen. Das Schlimme ist, dass ich noch fünf lange Monate vor mir habe. Besonders schwer fällt es mir, im Laden zu hocken, wenn draußen die Sonne scheint. Ich kann mich dabei einfach nicht entspannen und denke die ganze Zeit daran, wie schön es wäre, nackt in einer Blumenwiese in der Sonne zu liegen ...

Es ist Frühling und Montagmorgen. Obwohl die Sonne scheint, bin ich frustriert, da ich weiß, dass eine weitere Woche voller Langeweile im Laden auf mich wartet. Ein Klingelton signalisiert mir, dass gerade jemand die Ladentür geöffnet hat. Einen Moment später tritt ein alter Mann in weißer Kleidung, mit langen weißen Haaren und Bart um die Ecke. Seine Augen funkeln mich strahlendblau an. »Na, ist das nicht ein wunderschöner Tag heute?«

Ich bin perplex und weiß nicht, wie ich auf seine Worte reagieren soll.

Er lässt nicht locker. »Oder fällt es dir schwer, diesen Tag zu genießen?«

Ich beschließe, ihm ehrlich mitzuteilen, wie es mir geht. »Wissen Sie, ich würde mich ja freuen, aber ich muss noch die ganze Woche in diesem Laden sitzen, in den nur selten Kunden kommen, und ich wäre bei dem schönen Wetter viel lieber draußen.«

Der Alte blickt mich durchdringend an. »Mein Junge, du bist ganz schön im Widerstand.«

Überrascht sehe ich ihn an. »Was meinen Sie damit?«

Er lacht. »Es gibt zwei Möglichkeiten, mit einer schwierigen Situation auf gesunde Weise umzugehen. Entweder du änderst sie oder du akzeptierst sie. Wenn du sie aber nicht änderst, sondern ständig gegen sie ankämpfst, machst du dich selbst unglücklich.«

Auf einmal bin ich hellwach. »Können Sie mir das genauer erklären?«

»Gern. Die einzige Möglichkeit, deine Situation zu verändern, besteht darin, dich krankschreiben zu lassen. Wenn du das aber nicht willst oder kannst, dann bleibt dir nur, Frieden mit ihr zu schließen. Das bedeutet, dass du deine Lage vollständig annimmst. Konzentriere dich darauf herauszufinden, welche verborgenen Geschenke du hier bekommst und welchen tieferen Sinn es hat, dass du in diesem Laden arbeitest.«

Diese Art, die Dinge zu betrachten, ist mir neu. »Es klingt sehr interessant, was Sie sagen. Aber wie soll ich es schaffen, mit etwas einverstanden zu sein, was mich unglücklich macht?«

Mein Gesprächspartner lächelt. »Jetzt kommen wir zu einer entscheidenden Frage! Was macht dich wirklich unglücklich? Die Situation oder deine Art, wie du über sie denkst? Kannst du mir das sagen?«

»Ich weiß es nicht.«

»Gut. Gehen wir etwas tiefer. Denke an etwas Schönes.«

Mir kommt ein Bild vom Wochenende zuvor in den Sinn, als ich in einer Blumenwiese lag und mich dabei frei und lebendig gefühlt habe.

»An was denkst du?«

»An eine Blumenwiese und wie ich darin liege.«

Die Stimme des Mannes wird etwas leiser. »Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst?«

Meine Antwort kommt spontan. »Sehr gut.«

»Jetzt denke an etwas Negatives.«

Da brauche ich nicht lange zu überlegen. »Ich denke an diesen Laden.«

Er sieht mich forschend an. »Wie fühlst du dich jetzt?«

»Natürlich schlecht.«

Er lächelt zufrieden. »Ist dir etwas aufgefallen? Wenn du an die Blumenwiese denkst, fühlst du dich gut. Wenn du an den Laden denkst, fühlst du dich schlecht. Das, was du denkst, entscheidet darüber, wie du dich fühlst. Und jetzt kommt das Entscheidende: Es ist völlig egal, wo du dich befindest oder was du tust. Deine Gedanken bestimmen, wie du dich fühlst. Wenn du hier in deinem Laden sitzt und dabei übst, immer wieder an Dinge zu denken, die dich glücklich machen oder für die du dankbar bist, dann wirst du dich gut fühlen. Wenn du aber ständig daran denkst, wie schrecklich es ist, hier zu sein, wirst du dich schlecht fühlen. Du machst dich mit deinem negativen Denken selbst unglücklich.«

Seine Worte erschüttern mich. So habe ich das noch nie gesehen! Jetzt verstehe ich auch, warum meine Mutter oft so unglücklich ist. Es liegt an ihrer Art zu denken. Und ich mache es genauso!

Der Mann lächelt mich freundlich an. »Ich freue mich, dass ich dir helfen konnte, das Muster deines Unglücks zu erkennen. Ich habe aber noch eine wichtige Botschaft für dich. Deine Gedankenmuster sind antrainiert. Du bist es gewohnt, Dinge, die du nicht magst, negativ zu bewerten. So hast du es im Lauf deines Lebens gelernt. Mittlerweile passiert es automatisch, dass du diese negativen Gedanken in dir erzeugst. Es wird nicht leicht für dich sein, diese Gewohnheit, die dich unglücklich macht, zu überwinden.«

Ratlos sehe ich ihn an. »Ja, das scheint wirklich schwierig zu sein. Was kann ich tun?«

Seine Augen funkeln noch stärker als vorhin. »Fang als Erstes damit an, keine negativen Dinge mehr auszusprechen. Meditiere regelmäßig und beobachte deine Gedanken. Wenn du negative Gedanken erkennst, dann lasse sie einfach los, indem du stattdessen an etwas Schönes denkst. Stück für Stück wirst du es schaffen. Hab einfach etwas Geduld.«

Ich könnte seiner sanften Stimme ewig zuhören. »Danke für Ihre tolle Erklärung. Die schreibe ich mir gleich in mein Tagebuch. Aber – was kann ich ganz konkret tun, wenn ich mich das nächste Mal wieder schlecht fühle?«

Der alte Mann zwinkert. »Das ist ganz einfach. Wenn du dich schlecht fühlst, dann immer, weil du vorher an etwas Negatives gedacht hast, wodurch du dir selbst Energie abgezogen hast. Entscheide dich in diesem Fall bewusst dafür, an etwas Schönes zu denken, und konzentriere dich auf ein Gefühl von Dankbarkeit. Denk immer daran: Du bist Schöpfer deiner Realität. Du allein entscheidest darüber, ob du glücklich oder unglücklich bist. Nicht die äußeren Umstände sind verantwortlich für dein Glück oder Unglück, sondern allein du selbst und deine Art, wie du die äußeren Umstände bewertest. Und hier noch ein kleines Geheimnis für dich: Je mehr du dich für positive Gedanken entscheidest, desto mehr Schönes wird in deinem Leben geschehen. Das ist ein ewig gültiges Gesetz.« Nach diesen Worten geht er auf mich zu, umarmt mich und verlässt den Laden.

Ich bin perplex. Der Abschied kam überraschend. Ich bin so dankbar für diesen Mann, den das Leben mir aus heiterem Himmel geschickt hat! Mir fällt auf, dass er gar nichts gekauft hat. Es scheint so, als ob er extra meinetwegen gekommen sei. Aber das kann ja eigentlich nicht sein ... Ich hole mein Tagebuch aus meinem Rucksack und schreibe mir seine Worte auf, so wie

ich mich an sie erinnere, damit ich sie ja nicht vergesse. Woher hat der alte Mann wohl diese Weisheit? Wo lernt man diese Dinge? Ich beschließe, ab jetzt das Wissen, das er gerade mit mir geteilt hat, zu verinnerlichen und vor allem anzuwenden.

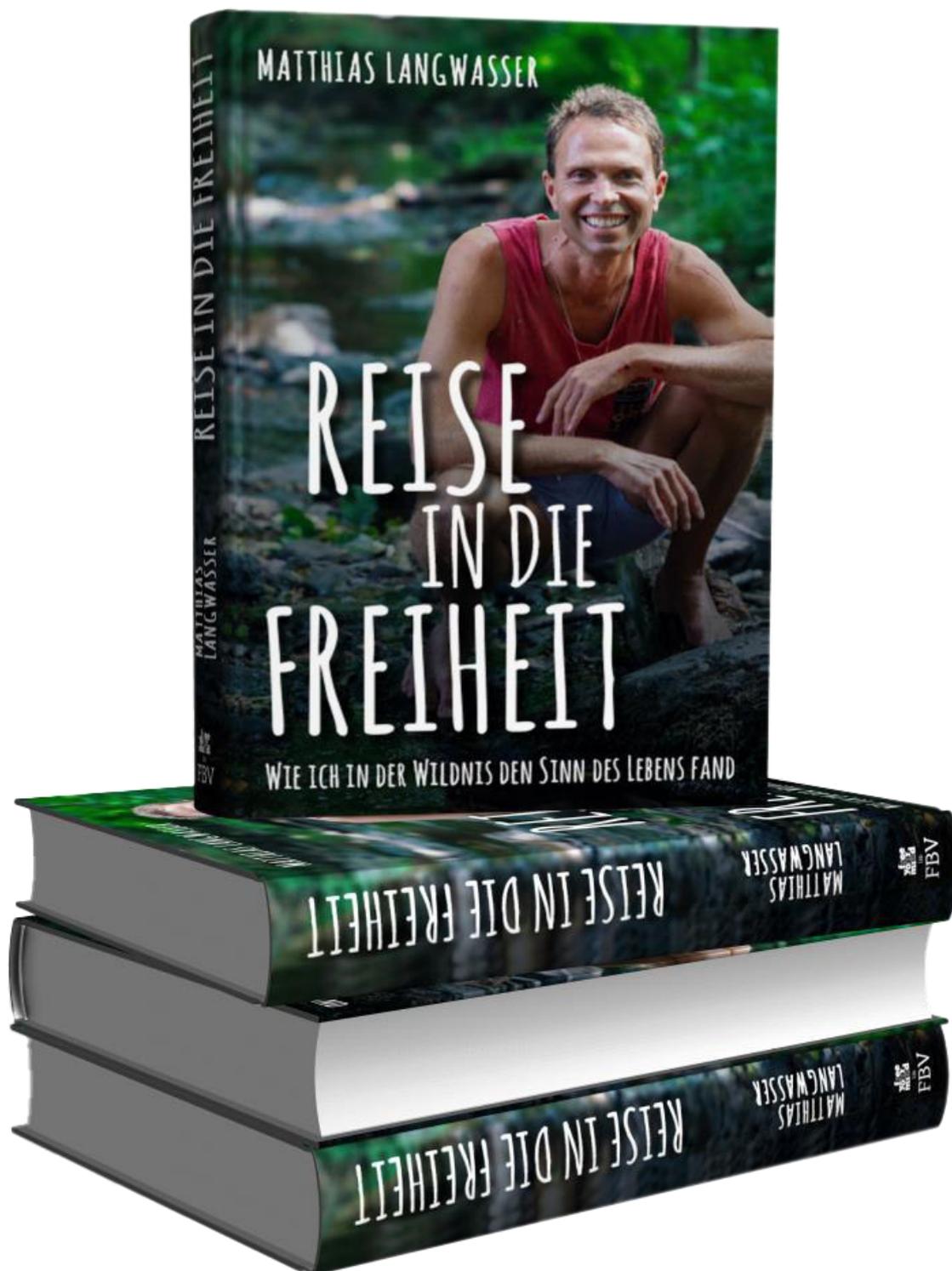


*Je mehr du dich für positive Gedanken entscheidest,  
desto mehr Schönes wird in deinem Leben geschehen.*



## Hat dir die Leseprobe gefallen?

Dann bestelle jetzt mein Buch „Reise in die Freiheit“ unter <https://amzn.to/345nb3P> vor.



Erscheinungsdatum 23.02.2021