

TANITA ROMINA

Über Laufstege
& Yogamatten
ZU MIR

Dieses Buch ist ein Aufruf an dich,
dich selbst zu erkennen,
deinem inneren Ruf treu zu bleiben
und ihn zu deiner Weisheit zu machen.

Es wird dich erinnern,
dich für deine Liebe zu entscheiden,
diese durch dich auszudrücken
und sie in allem zu sehen.

Ich wünsche dir,
dass du dein Glück wählst
und dich für die Wunder öffnest,
die das Leben für dich bereithält.

Genug davon	5
WER BIN ICH?	6
Pippi Langstrumpf	6
Unterstützung	8
Glückskind	10
Mein Glück verpackt	11
Zwischen den Stühlen	13
Give me your like	14
Orientierungslos	16
Traum Model	18
Entdeckt	20
EINE REISE NACH AUßEN	22
Vom Klassenzimmer auf den Laufsteg	22
Modelalltag	24
Besonders	26
Meine Entscheidung	27
Highlife	29
Die Macht der Gedanken	30
Kontraste	32
Zwischen Zweifeln & Zuversicht	34
Ein Blick in die Zukunft	36
Disziplin	37
Im goldenen Käfig	39
Der Wunsch nach mehr	41
Genug davon II	43
Die Stimme von Innen	44
Meine Wahrheit	45
Die Quelle in mir	47
Vorbereitungen	49
DIE REISE NACH INNEN	51
Eine neue Reise	51
Ich gehöre zu dir	53
In der Lotusblüte	55
Gegenwärtig	57
Wunder einladen	59
Fünf-Millionen-Sterne-Hotel	61

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	63
Schönheit von innen	65
Meine Sicht auf die Welt	67
Vergebung	69
Im Hause Oshos	71
Affentanz	73
Alles ist Eins	74
Der heilige Fluss	76
Hindernisse	78
Von den Göttern beschützt	80
ZURÜCK ZU MIR	82
Gegensätze	82
Höhenflug	84
Dienen	86
Vom Beruf zur Berufung	88
Mein Weg ist kein besserer	90
Der Wunsch nach mehr	92
Eigene Entscheidungen treffen	94
Mein innerer Kompass	96
Seelenweg	98
Meine Geschichte	99
Junge Weisheit	101
Der Kampf um Sicherheit	103
Alter Schmerz	105
Erinnerungen	107
Frieden in mir	109
Hochs & Tiefs	110
Walk like you talk	112
Zurück zu mir	113
Erkenntnisse auf meinem Weg zu mir	114
Dein Weg zu dir	116
Danksagung	117

Genug davon

(Tanita 21)

Ich stehe mitten im Raum, trage ein schwarzes, knielanges Kleid und einen ebenso schwarzen Blazer. Außerdem trage ich Highheels. Normalerweise ziehe ich flache Schuhe an, weil ich mich darin wohler fühle und nicht alle im Raum überrage. In meiner Hand halte ich eine „Goodie Bag“, eine weiße Stofftüte, gefüllt mit kleinen Geschenken vom Label des Designers dieser Aftershowparty in Sydney. In der anderen Hand halte ich ein Glas Wein, es ist mein drittes, von dem ich jetzt schon weiß, dass ich es morgen bereuen werde, weil ich Alkohol einfach nicht gut vertrage. Der Grund, warum ich dennoch hohe Schuhe trage und Wein trinke, ist, weil ich bis eben hoffte, wenn ich mich mehr so verhalte wie alle anderen, ich vielleicht auch ein bisschen mehr Spaß habe, so wie die anderen. Jedoch merke ich mal wieder, dass auch all das nichts nützt, denn meine Stimmung sinkt von Sekunde zu Sekunde.

Um mich ein bisschen von meiner schlechten Stimmung abzulenken, richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was mich umgibt. Ich beobachte die Kellner mit ihren weißen Handschuhen, die kleine Häppchen und Champagner servieren, so wie fast immer auf dieser Art von Partys. Das Ambiente im Raum scheint so perfekt wie die Gäste. Überall Strahlen, überall Schönheit und Glamour, wie man ihn aus den Hochglanzmagazinen kennt. Ich studiere die durchtrainierten Körper, die scheinbare Perfektion. Dabei frage ich mich, ob vielleicht doch nicht alle so glücklich sind, wie sie scheinen und ob sonst noch jemand der hier Anwesenden diesen Abend – genau wie ich – mit Bauchgrummeln bewältigt? Welches Lächeln ist echt, welches ist gespielt? Was ist Schein, was ist Sein? Doch ich kann es kaum einschätzen, denn ich kenne hier einige, jedoch niemanden so wirklich. Daher gehe ich davon aus, dass auch bei mir niemand merkt, wie ich mich selbst dazu dränge, auf das hundertste >>*How are you doing?*<< ein schnelles >>*fine*<< zu erwidern und künstlich zu lächeln, obwohl ich alles andere als „fine“ bin. Wieder spüre ich, wie sich mein Magen zusammenzieht und sich erneut das Gefühl dieser tiefen Leere und der unergündlichen Einsamkeit in meinem Körper ausbreitet. Eigentlich bin ich so gut wie nie alleine und dennoch fühle ich mich so oft einsam, so wie auch jetzt gerade in diesem Moment, umgeben von hunderten Leuten. Professionell versuche ich dieses Gefühl mal wieder zu verdrängen, doch heute ist es noch hartnäckiger als sonst. Im Grunde weiß ich, dass diese Welt nicht mehr die meine ist und dass es an der Zeit ist, endlich loszulassen, wenn es mir doch bloß leichter fallen würde. Der Abend geht weiter, ich trinke noch ein Glas Wein, doch anstatt es meine Gedanken auflöst, entstehen immer mehr. Immer mehr Gedanken, immer mehr Fragen zu mir, meinem inneren Wirrwarr und dem ganzen Spektakel, das mich hier umgibt, bis ich plötzlich wie ferngesteuert zum Ausgang hinausstürze.

WER BIN ICH?
Pippi Langstrumpf
(Tanita 6 Jahre)

Die Reise meines Buches beginnt als ich ein kleines Mädchen bin. Ich knie auf der Straße und es regnet. In den Straßenrinnen läuft das Wasser in kleinen Strömungen die Straße herab. Der warme Regen macht mir nichts aus, denn ich habe mich mit ihm angefreundet. Ich werde nass, weil ich mich dazu entschieden habe und ich genieße jeden einzelnen Tropfen, der auf mich niederprasselt. Vor mir liegt ein kleiner Regenwurm. Vorsichtig hebe ich ihn auf, um ihn vor den unendlichen Gefahren zu beschützen. Behutsam lege ich ihn in das Blumenbeet in unserem Vorgarten und beobachte, wie er sich in die Erde gräbt, um, wie ich glaube, wieder zurück zu seiner Familie zu kriechen. Ich wünsche ihm ein wundervolles, weiteres Leben und lächle. Als ich mich umdrehe, schaue ich auf unser Haus. Für mich ist es das schönste Haus der Welt. Es ist riesig, von außen ist es hellgelb, hat grüne Fensterläden und einen großen Garten. Es erinnert mich an die Villa Kunterbunt von Pippi Langstrumpf und ehrlich gesagt, komme ich mir selbst vor wie Pippi Langstrumpf, denn ich mache mir die Welt, so wie sie mir gefällt. Unsere Treppen rutsche ich ständig auf meinem großen Kuscheltier hinunter, mein Zimmer ist voller Höhlen und Abenteuerecken und in meiner Vorstellung wird sogar die Mauer, die unseren Garten umringt, zu meinem Pferd, auf dem ich manchmal reite. Mein Leben ist wirklich toll. Meine Schule liegt nur ein paar hundert Meter die Straße hinunter und ich habe viele Freunde, die fast täglich nach der Schule noch mit zu mir nach Hause kommen, um mit mir in meiner Villa Kunterbunt zu spielen. Manchmal sind wir nur zu zweit, meistens jedoch zu fünft oder sechst. Langeweile kenne ich nicht, denn es gibt immer etwas Neues zu entdecken. Jede Idee, die mir so in den Kopf kommt, setze ich um und meine Eltern scheinen sich mittlerweile schon daran gewöhnt zu haben, dass meine Phantasie keinerlei Grenzen kennt.

Das Haus, in dem wir wohnen, ist schon fast hundert Jahre alt. Mein Zimmer befindet sich im Dachgeschoss, es ist sehr groß und der Dachgiebel ist fast fünf Meter hoch. Es hat viele Balken und unter dem Teppich sind Holzdielen, die knarren, wenn ich über den Boden laufe. Hin und wieder denke ich darüber nach, wer vor mir wohl schon alles hier gelebt hat und ob in diesem Haus vielleicht schon einmal jemand gestorben ist. Und dann, wenn der Boden mal wieder knarrt, obwohl ich ganz still in meiner Höhle sitze und scheinbar allein bin, stelle ich mir vor, wie mich vielleicht ein Geist besucht und manchmal fühlt es sich sogar ein bisschen so an, als wäre etwas in meiner Nähe. Meine Eltern sagen mir, dass sie noch nie einen Geist gesehen haben, aber dass sie sich dennoch vorstellen können, dass die Seele nach dem Tod irgendwie weiter existiert und ich bin froh darüber, dass sie mich nicht als eigenartig erklären, so wie andere Menschen es manchmal tun, wenn ich mit solchen Themen anfangen. Wenn ich zum Beispiel meine Lehrerin nach Geistern oder nach so etwas wie der Seele frage, schüttelt sie meistens nur mit dem Kopf und sagt, dass es so etwas nicht gibt und ich über so etwas nicht nachdenken soll. Generell bekomme ich oft zu hören, dass ich zu neugierig bin oder, dass ich viel zu viel frage, doch wahrscheinlich sa-

gen manche Menschen so etwas, weil sie keine Antworten auf meine Fragen wissen. Neben meinen ganzen Fragen, die sich um den Tod und das, was danach kommt, drehen, interessiert mich noch viel eher der Grund, warum wir Menschen überhaupt hier sind. Es wundert mich wirklich, dass meine Lehrerin oder andere Erwachsene mir diese Fragen meistens nicht beantworten können und dies auch nicht wollen. Doch im Grunde mache ich mir ziemlich wenig daraus, dass ich von ihnen keine Antworten bekomme, denn ich habe mir einfach vorgenommen, meine eigenen Erklärungen zu finden.

Unterstützung

In unserer Stadt-Bibliothek entdeckte ich ein Buch über Engel und schon als ich es im Regal stehen sehe, zieht es mich magisch an, sodass ich es mitnehmen muss. Mit dem Buch in den Händen sitze ich in meinem Zimmer auf meiner Schaukel und schlage die erste Seite auf. Ohne dass ich etwas gelesen habe, entsteht in mir ein wohliges Gefühl und eine unglaubliche Neugierde. Im Vergleich zu meinen Schulbüchern verschlinge ich hier jede einzelne Seite in Rekordzeit. Das Buch erzählt, dass jeder Mensch seinen eigenen Schutzengel um sich hat und von ihm sein Leben lang begleitet wird. Kinder nehmen ihre eigenen oder auch manchmal die Engel von anderen Menschen eher wahr als Erwachsene, da Kinder noch sensibler und offener dafür sind. Manche Menschen können Engel spüren, andere sollen sie sogar sehen können. Die meisten Menschen haben jedoch keinerlei Wahrnehmung für ihre Engel, aber nicht, weil die Engel nicht da sind, sondern viel eher, weil diese Menschen für sie nicht offen sind. Die Engel werden in diesem Buch als Wesen beschrieben, die in Verbindung mit dem ganzen Universum stehen und den Menschen beschützen und ihm zur Verfügung stehen. Sobald der Mensch sie einlädt, sollen sie ihm bei dem unterstützen, was er sich von Herzen wünscht. Ich merke, wie sich beim Lesen dieser Worte in mir ein Gefühl von Erleichterung ausbreitet. Dann sind die Energien, die ich immer so wahrnehme, zum Glück keine Geister, sondern einfach nur Engel, denke ich mir. Ich schaue nach oben und frage mich, ob mein Engel wohl über mir schwebt oder eher neben mir sitzt. Mir gefällt die Vorstellung, dass er neben mir sitzt irgendwie besser und daher schaue ich nach links und grinse zufrieden.

Natürlich gebe ich meinem Engel von nun an die Erlaubnis, mich in meinem Leben zu unterstützen und er ist sehr zuverlässig. Wenn ich mit meinen Eltern unterwegs bin, wir spät dran sind und wir einen Zug bekommen müssen, bitte ich einfach meinen Engel darum, dass er alles regelt und dann läuft meistens alles glatt. Er hilft mir, bei der Hausaufgabenkontrolle unentdeckt zu bleiben und wenn ich abends im Dunkeln nach Hause laufe, fühle ich mich mit dem Vertrauen in seine Anwesenheit geschützt. Es ist schön, das Gefühl zu haben, dass ich immer etwas an meiner Seite habe, denn dann fühle ich mich nie alleine. Am liebsten würde ich jedem empfehlen, seinen Engel in sein Leben einzuladen, doch die meisten Menschen, denen ich von meinem Engel erzähle, scheinen nicht besonders angetan von meiner Entdeckung zu sein. Sie hören mir zu, aber in ihrem Blick kann ich erkennen, dass sie nicht viel damit anfangen können. Deswegen habe ich mich mittlerweile dazu entschieden, weniger davon zu sprechen. Anscheinend glauben die meisten Menschen eher an das, was sie mit ihrem Verstand erklären können. Mir hingegen ist die Erklärung ziemlich unwichtig und ich brauche meinen Engel auch nicht erst zu sehen, um an ihn zu glauben. Außerdem ist für mich eine Welt, in der man alles erklären und beweisen kann auch viel zu langweilig. Für mich zählt allein, dass er mich beschützt und unterstützt und das tut er, seitdem ich ihm die Erlaubnis dazu gegeben habe, sehr gut.

Ich brauche niemandem etwas zu beweisen. Es genügt mir, an etwas zu glauben,

solange dieser Glaube daran mein Leben erleichtert.

Glückskind

In dem Gebäude direkt neben unserem Haus hat meine Mama ihre Modelagentur eröffnet. Neugierig stecke ich meine Nase dicht ans Fenster, um alles genau zu beobachten. Gespannt schaue ich ihr dabei zu, wie sie ihren Models Laufstegtraining gibt und ich versuche mir, jede einzelne ihrer Bewegungen einzuprägen. Bis vor kurzem hat meine Mama noch selbst als Model gearbeitet und war sehr erfolgreich. Sie war in Mailand, Paris und Tokio gebucht und ist sogar schon einmal eine Modenschau für Karl Lagerfeld mitgelaufen, was sehr gut sein muss, so wie ich das verstanden habe. Manchmal durfte ich zuschauen, wenn sie eine Modenschau hatte und ich bewunderte sie sehr, wenn sie so elegant und wunderschön über den Laufsteg schwebte. Gerne würde ich später auch mal als Model so erfolgreich werden und durch die Welt reisen. Kürzlich bin ich selbst sogar einmal bei einer Modenschau mitgelaufen, das war vor fast eintausend Menschen und es hat mir unglaublich viel Spaß gemacht. In einer Modelagentur für Kinder bin ich jedoch nicht, denn meine Mama ist der Meinung, dass ich mit dem professionellen modeln besser noch warte, bis ich erwachsen bin. Am Wochenende darf ich dafür in ihrer Agentur manchmal mit meinen Freundinnen Modenschau spielen. Dann schnappen wir uns ein paar Highheels, schalten die Scheinwerfer an und laufen zu meinem Lieblingslied „Sexbomb“ von Tom Jones ganz professionell den Laufsteg auf und ab. Mein Papa hat den Steg in ihrer Agentur, auf dem sie den Models Laufstegtraining gibt, selbst gebaut. Ich habe das Gefühl, dass er alles selbst machen kann, denn er hat fast unser ganzes Haus renoviert, innen und außen. In seiner Freizeit restauriert er seine Oldtimer, er hat zwei Mercedes Benz, die unter unserer Veranda stehen und manchmal helfe ich ihm ein bisschen dabei. Früher hat er als DJ gearbeitet, dann hatte er ein CD- & Schallplattengeschäft und jetzt ist er Systemingenieur und baut manchmal aus zwei alten Computern einen neuen zusammen.

Insgesamt finde ich meine Eltern und das was sie tun, ziemlich cool und ich bewundere sie dafür. Wenn ich erwachsen bin, möchte ich auch gerne mal so werden wie sie und das machen, was mir Spaß macht und ich möchte auch so eine tolle Familie haben, wie wir es sind. Dazu gehört übrigens noch mein kleiner Bruder. Er hat blonde Locken, riesige blaue Kulleraugen und sieht aus wie ein kleines Engelchen, auch wenn er sich nicht wirklich so verhält. Denn meistens nervt er mich, weil er überall mit hinkommen will und immer alles machen will, was ich auch mache und quengelt, wenn es mal nicht geht. Trotzdem habe ich ihn unendlich lieb und bin froh, dass es ihn gibt. Wir beide schlafen immer bei unseren Eltern im Bett, weil ich früher wegen meiner Geistesvermutung nicht alleine in meinem Zimmer schlafen wollte und jetzt habe ich mich so daran gewöhnt, dass ich immer noch hier schlafe. Manchmal, wenn ich mit meinem kleinen Bruder und meinen Eltern im Bett liege, meine Mama eine Geschichte erzählt und ich mich so unendlich wohl fühle, wünsche ich mir, dass ich für immer so glücklich bleibe.

Mein Glück verpackt (Tanita 11 Jahre)

Es ist Sommer und die letzten zwei Wochen war ich mit meiner Mama, meiner Oma und meinem kleinen Bruder in der Türkei im Sommerurlaub. Normalerweise fahren wir immer nach Belgien in ein Haus am Meer, aber da ich noch nie geflogen bin, durfte ich mir dieses Mal einen weiter entfernten Urlaubsort aussuchen. Zusammen mit meiner Oma ging ich in ein Reisebüro und blätterte die einzelnen Kataloge mit verschiedenen Orten und Hotels durch. Letztendlich entschied ich mich für ein Hotel an der Türkischen Riviera mit ganz vielen Wasserrutschen. Mein Papa und mein Opa kamen nicht mit, da mein Papa arbeiten musste und mein Opa nicht gerne so weit weg fliegt. Der Urlaub war traumhaft, doch seitdem wir wieder zurück sind, hat sich bei uns zu Hause etwas verändert.

Meine Eltern verhalten sich irgendwie eigenartig, ich höre sie öfter streiten und es tut mir in meinem Herzen weh. Natürlich haben sie sich auch früher hin und wieder mal wegen verschiedener Dinge gestritten, aber die letzte Zeit scheint die Verbindung, die ich sonst noch zwischen ihnen spürte, irgendwie verloren gegangen zu sein und ich mache mir ein bisschen Sorgen. Auch heute Morgen, als mein Bruder und ich am Frühstückstisch auf unsere Eltern warten, höre ich, wie sie im Schlafzimmer wieder anfangen, zu diskutieren. Weil ich vermeiden will, dass mein kleiner Bruder einen Streit mitbekommt, nehme ich ihn an die Hand und gehe mit ihm in den Garten. Selbst hier draußen höre ich meine Eltern streiten und ich hoffe, dass mein kleiner Bruder nicht auch so traurig ist wie ich, doch er fährt mit seinem Kettcar ein paar Runden durch den Garten und scheint zum Glück nichts von alledem mitzubekommen. Nach einer Weile kommt meine Mama zu uns hinaus und entschuldigt sich, so wie sie oder Papa es eigentlich immer nach einem Streit tun und ich weiß, dass es ihnen wirklich leidtut. Als ich nachfrage, warum sie sich denn immer streiten, bekomme ich eine Antwort, die mir den Boden unter den Füßen wegzieht. Mit dieser Antwort hätte ich nicht gerechnet. Ich gehe auf mein Zimmer und lege mich auf mein Bett. Mein Magen zieht sich zusammen und ich würde mich gerade am liebsten in Luft auflösen. Auch wenn mir noch unklar ist, was eine Scheidung genau bedeutet, spüre ich, dass es nichts Gutes ist. Einige Eltern meiner Freundinnen sind bereits geschieden und bei denen ist meistens alles kompliziert. Ich möchte vermeiden, dass es bei uns kompliziert wird, denn ich mag unsere Familie so, wie sie ist und bis eben dachte ich sogar, dass sie außer den Streitereien perfekt ist. Doch ich scheine mich geirrt zu haben.

Schon ein paar Wochen später packen meine Eltern unsere Sachen zusammen, denn wir ziehen aus. Meine Mama hat im Urlaub in der Türkei einen neuen Mann kennengelernt. Obwohl ich erst davon ausgehe, dass er der Grund für die Trennung ist, erklärt sie mir, dass schon vorher Probleme da waren und wir deshalb auch ohne meinen Papa in den Urlaub gefahren sind. Dennoch frage ich mich, ob vielleicht alles anders gekommen wäre, wenn ich ein anderes Hotel ausgesucht hätte und der Gedanke macht alles nur noch schlimmer. Langsam packe auch ich die letzten meiner Sachen in Kartons. Mein Zimmer

ist leer und der Gedanke hier wegzugehen, löst ein sehr beklemmendes Gefühl in mir aus. Ich will weder meine Villa Kunterbunt, noch meine Freunde verlassen, aber meine Meinung wird bei der ganzen Angelegenheit leider nicht berücksichtigt. Als ich mit dem Packen fertig bin, gehe ich in die Küche und setze mich auf meinen Lieblingsplatz auf die Fensterbank. Ich mag diesen Platz so sehr, da ich von hier aus meiner Mama perfekt beim Kochen zuschauen kann und im Winter meine Füße an der Heizung aufwärmen kann, die vor dem Fenster angebracht ist. Aber auch jetzt, wenn der Heizkörper aus ist, genieße ich es, hier zu sitzen und ich will es auskosten, weil ich weiß, dass es das letzte Mal sein wird. Auf der Straße parkt unser Umzugswagen. Von der Fensterbank aus beobachte ich, wie mit jeder Kiste meine gesamten Erinnerungen in einen Transporter verpackt werden und mit jeder Kiste, die im Umzugswagen verschwindet, wird mir klarer, dass es kein Zurück mehr in das Leben gibt, das ich bis vor dem Urlaub geführt habe. Ich fühle mich, als wäre ich aus dem Paradies gestürzt und der Aufprall ist hart und ziemlich schmerzhaft.

Zwischen den Stühlen

Meine Mama ist mit meinem Bruder und mir ein paar Orte weiter in das Haus meiner Urgroßoma gezogen. Obwohl ich das Haus schon seit meiner Geburt kenne, fühle ich mich dort nicht zu Hause. Vielleicht weigere ich mich aber auch ein bisschen, es als neues Zuhause zu akzeptieren. Ich hatte gehofft, dass sich die neue Situation mit der Zeit vielleicht etwas besser anfühlt, sie tut es jedoch nicht. Meine Mama ist seit der Trennung öfter in der Türkei bei ihrem neuen Freund und scheint, von uns allen am besten mit der neuen Situation klarzukommen. Meinem Papa hingegen geht es seit der Trennung nicht besonders gut und weil ich glaube, dass es ihm besser geht, wenn er nicht alleine ist, besuche ich ihn häufig. Manchmal, wenn wir uns über unser altes Haus oder die Vergangenheit unterhalten, muss er weinen und dann nehme ich ihn in den Arm und tröste ihn. Obwohl all das nicht immer leicht für mich ist, versuche ich meine Traurigkeit etwas zu unterdrücken, weil ich davon ausgehe, dass es die ganze Situation nicht besser macht, wenn auch ich noch beanspruche, dass sich jemand um mich kümmert. Dennoch vermisse ich meine Villa Kunterbunt und es überfordert mich, dass ich mich an Weihnachten nun entscheiden muss, ob ich Heiligabend mit Mama oder Papa verbringen möchte. Doch das, was mich am meisten verletzt, ist, dass sich meine Eltern plötzlich so verhalten, als seien sie zwei Fremde.

Seit ihrer Trennung reden sie nicht mehr miteinander und sollte doch mal ein Austausch nötig sein, endet dieser so gut wie immer in einem Streit. Weil ich weitere Auseinandersetzungen vermeiden möchte, fange ich an, zwischen meinen Eltern zu vermitteln. Dabei sehe ich es als sinnvoll, Vorwürfe und Angriffe herauszufiltern. Um die Gesamtsituation besser verstehen zu können, frage ich nach und höre ihnen zu. Meine Mama schildert mir ihre Sichtweise und je mehr Details ich mit der Zeit bekomme, fange auch ich an, sie besser zu verstehen. Dann frage ich meinen Papa, warum er sich so verhalten hat und er erzählt mir seine Sichtweise und auch diese kann ich häufig nachvollziehen. Manchmal bin ich mehr auf der Seite meiner Mama, manchmal auf der meines Papas. Dann versuche ich, entweder meinen Papa vor meiner Mama in Schutz zu nehmen oder meinem Papa zu erklären, welches Verhalten von ihm zu der Reaktion meiner Mama führt. Während ich immer wieder von der einen auf die andere Seite springe, hänge ich plötzlich zwischen den Stühlen – zwischen meinen beiden Hälften, die nicht mehr eins sind. Ich kann den Schmerz auf beiden Seiten spüren und weiß nicht wirklich, wie ich damit umgehen soll. Beide sind ein Teil von mir und jedes Urteil, das der eine über den anderen fällt, zerbricht mir mein Herz. Mit der Hoffnung, die Situation irgendwie besser machen zu können, mache ich damit weiter, Schiedsrichter und Streitschlichter zu spielen, indem ich versuche, es ständig jedem recht zu machen. Oft fühle ich mich, als wäre ich die einzige Verbindung zwischen alledem und das überfordert mich irgendwie. Dann fühle ich mich allein und unverstanden und mir fällt niemand ein, mit dem ich darüber sprechen soll, weil alle, die mir nahestehen, ein Teil dieser Angelegenheit sind.

Give me your like (Tanita 15 Jahre)

Seit einigen Jahren besuche ich ein katholisches Mädchengymnasium. Leider lernen wir wenig von dem, was mich interessiert und viel von dem, was mich nicht interessiert. Ich wundere mich, dass sich die Lehrer nicht mal ein paar spannendere Inhalte für den Unterricht überlegen, zum Beispiel wie man am schnellsten wieder glücklich wird, wenn alles im Leben Kopf steht. Hier scheint auch niemand an Engel oder besondere Energien zu glauben und jeder Versuch, sie vom Gegenteil zu überzeugen, wurde wegen mangelnder Beweise als Spinnerei von mir abgetan. Um mehr dazu zu gehören und nicht komisch zu wirken, habe ich mich irgendwann dazu entschieden, meinen Hang zum Übernatürlichen lieber für mich zu behalten und seitdem frage ich meinen Engel auch kaum noch um Unterstützung. Vielleicht bin ich jetzt auch einfach zu alt für so etwas. In meiner Klasse bin ich Teil einer Clique, die aus mir und drei anderen Mädchen besteht. Es ist eine andere Art Freundschaft als die, die ich mit meinen Freundinnen in der Grundschule hatte. Es geht viel darum, wie wir aussehen und welche Klamotten wir tragen und obwohl es hier auf der Schule keine Jungs gibt, stehe ich morgens gefühlte drei Stunden vor dem Spiegel. Ich habe das Gefühl, dass wir uns mehr in einem Wettkampf als in einer Freundschaft befinden. Einmal bin ich am beliebtesten, dann ist es wieder jemand anderes aus der Clique und es ist irgendwie normal, dass wir übereinander lästern. Je unfreundlicher die anderen Mädchen mit mir umgehen, umso mehr versuche ich, ihnen zu gefallen und ich merke auch, dass es umgekehrt genauso ist. Die drei Mädchen aus meiner Clique und ich haben ein kleines Büchlein, in dem wir über unsere Klassenkameradinnen lästern. Am Anfang fand ich die Idee von diesem Buch super und habe es fleißig mit fiesen Bemerkungen gefüllt. Manchmal finde ich es jedoch auch ziemlich gemein, was wir so über die anderen Mädchen schreiben und dann bekomme ich ein schlechtes Gewissen. Aber anstatt damit aufzuhören, mache ich weiter mit, denn immerhin bin ich mit dabei und will auch keine Spielverderberin sein.

Von meinen Lehrern lasse ich mir kaum etwas sagen und durch meine aufmüpfige Art versuche ich, im Vordergrund zu stehen. Manchmal bin ich mir selbst ein bisschen fremd, aber immerhin bin ich allgemein beliebt und zum dritten Mal zur Klassensprecherin gewählt worden. Im Unterricht höre ich wenig zu, da ich mehr damit beschäftigt bin, irgendwelchen Quatsch zu machen, um als Klassenclown Aufmerksamkeit zu bekommen. Es fühlt sich an, als würde mir innerlich etwas fehlen, das ich stattdessen versuche, von außerhalb zu bekommen. Auch heute mische ich mich mal wieder im Unterricht ein, obwohl ich nicht so wirklich zugehört habe und lasse eine Bemerkung los, ohne mich vorher zu melden. Doch anstatt, dass über meinen Kommentar gelacht wird, wie ich es immer von allen gewöhnt bin, dreht sich plötzlich eine Klassenkameradin um und sagt lauthals >> *Tanita, die Welt dreht sich nicht nur um dich!*<< Ich schlucke und erwidere darauf nichts. Meine ganze Klasse scheint mich anzuschauen und ein paar der Mädels grinsen. Unsicher schaue ich auf mein Heft und glücklicherweise bricht meine Lehrerin die Stille, indem sie kommentarlos mit dem Unterricht weiter macht. Mir wird kurz schlecht, denn die Be-

merkung war wie ein Schlag in den Bauch. Ich fühle mich wie gelähmt, denn ich bin einfach nur perplex und entrüstet. Nicht, weil ich denke, dass sie im Unrecht ist, sondern viel mehr, weil ich tief in mir weiß, dass sie Recht hat. Ich verhalte mich so, als müsste sich alles nur um mich drehen und meistens bekomme ich meine Anerkennung auf Kosten anderer. Wenn mir jemand etwas an den Kopf wirft, wovon ich überzeugt bin, dass es nicht stimmt, kann ich damit umgehen. Doch dieses Mal ist ihre Aussage gerechtfertigt.

Orientierungslos

Ich sitze im Unterricht und starre auf die Uhr, die bei uns im Klassenzimmer hängt. Es ist zehn nach eins. In fünf Minuten ist die letzte Stunde vorbei und ich kann endlich hier raus. So geht es eigentlich fast jeden Tag. Es fühlt sich an wie ein Bohren im Bauch, das bei Unterrichtsbeginn anfängt und anhält, bis der Unterricht wieder aufhört. Diese Langeweile macht mich wahnsinnig, denn die Inhalte, die ich mir anhören, in mich aufnehmen und dann in den Arbeiten wiedergeben muss, interessieren mich keineswegs. Manchmal komme ich mir ziemlich dumm vor, weil ich mir die Sachen, die wir lernen, einfach nicht merken kann. Wenn mich aber hingegen etwas begeistert, erinnere ich mich jahrelang noch an jedes kleinste Detail und daher gehe ich mittlerweile davon aus, dass meine Konzentrationsschwäche wahrscheinlich eher an den für mich irrelevanten Unterrichtsinhalten als an meiner Unfähigkeit, etwas zu lernen, liegt. Wenn ich eine Schule entwerfen könnte, würde ich Inhalte für den Unterricht schaffen, die sich mehr mit den wirklich wichtigen Fragen im Leben beschäftigen. Eine Schule, in der jeder darin gefördert wird, was er wirklich gut kann.

„Jeder ist ein Genie. Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.“
- Albert Einstein

Weil ich im Unterricht meistens durch meine Langeweile abschweife, muss ich mir vor den Klassenarbeiten, alles, was ich verpasst habe, nochmal selbst beibringen. Der Inhalt, der dann nicht mehr in meinen Kopf hinein passt, wird am Abend vor der Klausur auf kleinen Zetteln untergebracht, die mich schon öfters vor schlechten Noten gerettet haben. Meine Mitschülerinnen scheinen irgendwie mehr Ehrgeiz zu haben. Sie sprechen bereits jetzt davon, welchen Studiengang sie nach dem Abitur besuchen möchten. Für mich ist auf jeden Fall klar, dass ich erstmal nicht studieren möchte, denn ich werde Lehrräume nach meinem Abschluss erstmal meiden. Was ich stattdessen machen will, weiß ich auch nicht. Insgesamt habe ich irgendwie zurzeit keine Ahnung, was ich mit mir und meinem Leben anfangen soll und irgendwie fühle ich mich völlig planlos. Mir fehlt jemand, an dem ich mich orientieren kann, obwohl mir eher jemand fehlt, an dem ich mich orientieren will. Nachdem ich mir die letzten Jahre die gesamten Stories meiner Eltern übereinander angehört habe, fällt es mir ziemlich schwer, sie mir als Vorbild zu nehmen, denn ich möchte mein Leben anders leben, als sie es mittlerweile tun. Vielleicht ist es aber auch wieder nur der Trotz, den ich ihnen gegenüber habe, weil ich mich die letzten Jahre so oft nach etwas gesehnt habe, das mir plötzlich gefehlt hat. Emotional geht es mir also ziemlich mies.

Das, was in meiner Kindheit an Leichtigkeit vorhanden war, ist heute nur noch in meiner Erinnerung existent und auch körperlich geht es mir nicht sonderlich gut. Je schlechter es mir geht, umso mehr bekomme ich Neurodermitis, die sich dann fast über den ganzen Oberkörper ausbreitet und zudem fühle ich mich körperlich ziemlich schlapp. Meine Heil-

praktikerin sagt mir, dass Neurodermitis immer eine emotionale Ursache hat. Sie sagt mir, dass ich meinen Fokus von meiner Vergangenheit nehmen und mir ein Ziel für die Zukunft setzen soll. Wahrscheinlich hat sie Recht.

Traum Model

Heidi Klum lacht mich mit ihren strahlend weißen Zähnen vom Plakat aus an. Sie wirbt für ihre Castingshow, in der sie ein neues deutsches Topmodel sucht. Jeden Tag auf dem Rückweg von der Schule nach Hause laufe ich an dem Bild vorbei und jedes Mal kribbelt es in meinem Bauch, wenn ich daran denke, dort mitzumachen. Einige meiner Mitschülerinnen haben mich schon darauf angesprochen und mir empfohlen, mich dort zu bewerben. Mittlerweile werden die Modelgene meiner Mam bei mir sichtbar, denn ich bin fast ein Meter achtzig groß und extrem schlank. Eigentlich wäre ich zwar lieber etwas kleiner, damit ich nicht immer so auffalle und ein paar Kurven und mehr Oberweite wären mir eigentlich auch lieber, aber sollte ich wirklich vorhaben, als Model zu arbeiten, habe ich mit meinem Aussehen sehr gute Chancen. Zuhause schaue ich mir im Internet die Voraussetzungen der Teilnahme für die Show an. Wie schon angenommen, erfülle ich alle Anforderung von Körpergröße und Alter, das Einzige, was jedoch ein paar Schwierigkeiten aufbringen könnte, ist, dass ich zwei Monate lang vom Unterricht befreit werden muss. Ich kann mir vorstellen, dass meiner konservativen Direktorin eine Casting-Show nicht als Grund ausreicht, um mir diese Freistellung vom Unterricht unseres katholischen Mädchengymnasiums zu genehmigen. Doch bevor ich mir darüber Gedanken mache, werde ich mich einfach erstmal bewerben. Sollte ich es in die Show schaffen, kann ich mich dann immer noch um alles Weitere kümmern.

Mein Onkel begleitet mich zum Casting. Er ist der Bruder meiner Mam und hat früher selbst einige Jahre als Model gearbeitet. Ich wollte lieber mit ihm zum Casting gehen als mit meiner Mam, denn sie war der Meinung, dass eine Fernsehshow für die Karriere eines Models nicht förderlich ist. Natürlich habe ich mal wieder nicht auf sie gehört. Ich bin ziemlich aufgeregt, denn ich habe keine Ahnung, was mich beim Casting erwartet. Es findet in einem Einkaufscenter statt und als wir hineinkommen, begegnen uns schon die ersten Mädchen, die aufgeregt auf Highheels durcheinander wuseln. Mitten in der Eingangshalle ist ein Stand aufgebaut, vor dem eine Jury sitzt und sich der Reihe nach die Mädchen anschaut. Drumherum stehen ein paar neugierige Kunden des Centers, die sich das ganze Spektakel gespannt anschauen. Obwohl ich gehofft hatte, Heidi Klum persönlich zu treffen, ist sie leider nicht in der Jury. Ich stelle mich in die Schlange von ungefähr einhundert Mädchen und atme einmal tief ein und aus. >>*Steh gerade, nicht den Kopf einziehen und sei einfach du selbst. Du bist toll!*<< sagt mein Onkel zu mir und die Worte tun mir gut. Während ich warte, kommt ein junger Herr zu mir und drückt mir einen Teilnahmebogen in die Hand, den ich ausfüllen soll. Auch hier muss ich bestätigen, dass ich im Falle einer Zusage für zwei Monate verfügbar bin. Obwohl ich noch nicht einmal mit meiner Direktorin gesprochen habe, fülle ich das Feld aus. Dann bin ich endlich an der Reihe. Ich bin ziemlich aufgeregt, versuche es mir aber nicht anmerken zu lassen. Die Jurymitglieder stellen mir der Reihe nach unterschiedliche Fragen und ich erzähle ein bisschen was von mir. Dabei fällt selbst mir auf, wie gerne ich es habe, wenn es um mich geht. Dann werde ich gefragt, warum ich bei der Show mitmachen möchte. Ohne groß über eine kluge Antwort

nachzudenken, sprudelt mein erster Gedanke einfach aus mir heraus, der mich selbst überrascht. >>*Weil ich ein neues Leben leben möchte.*<<

Entdeckt (Tanita 16 Jahre)

Ich kann es selbst kaum glauben, aber nur ein paar Tage nachdem ich bei dem Casting für Germany's Next Topmodel war, habe ich die Zusage für die Show bekommen. Ich freue mich riesig und kann kaum noch an etwas Anderes denken. Um schon mal nach ein paar Outfits zu schauen, gehe ich in der Kölner Innenstadt ein bisschen shoppen. Mit Musik in den Ohren schlendere ich durch die Einkaufsstraßen und summe dabei vergnügt vor mich hin. So glücklich, wie ich gerade bin, war ich schon lange nicht mehr, denn meine Vorstellungen über meine Zukunft führen dazu, dass ich meine Vergangenheit völlig ausblende, die mich so lange beschwert hat. Verträumt schaue ich in die Schaufenster und sehe die wunderschönen Models, die mich von den Plakaten aus in ihrer Vollkommenheit anstrahlen. Obwohl ich noch nicht einmal angefangen habe, als Model zu arbeiten, stelle ich mir bereits vor, irgendwann selbst mal auf einem dieser Plakate abgebildet zu sein. Ich male mir aus, wie es wohl sein wird, wenn ich von A nach B jette und ständig schöne Anzieh-sachen tragen darf und dafür auch noch bezahlt werde. Einen besseren Job kann ich mir gerade nicht vorstellen. Während ich weiter vor mich hin träume, spricht mich plötzlich eine blonde Frau an. Zuerst denke ich, sie möchte mich nach der Uhrzeit fragen, doch dann stellt sie sich mir als Model-Scout vor und drückt mir ihre Visitenkarte in die Hand. >>*Ich würde dich gerne unserem Modelmanagement in Paris vorstellen. Melde dich bei uns, wenn du Interesse hast.*<< Ich nicke und als sie weg ist, bleibe ich wie angewurzelt stehen und starre auf die Karte. Das kann doch jetzt nicht wahr sein!

Als ich Zuhause ankomme, checke ich sofort zusammen mit meiner Mam die Webadresse, die auf der Visitenkarte angegeben ist. Es ist ein Modelmanagement in Paris, welches die Karrieren neuer Models aufbaut und sie bei Agenturen weltweit platziert. Meine Mam kennt einige Agenturen, mit denen das Management zusammenarbeitet und insgesamt sieht laut ihr alles wohl ganz professionell aus. Nachdem ich ein paar Fotos von mir zu der Agentur geschickt habe, ruft mich kurz darauf die Chefin der Agentur an und sagt mir, dass sie großes Interesse hat, mich zu vertreten. Außerdem hat sie bereits eine sehr gute Agentur in Mailand für mich im Auge und wenn ich möchte und alles klar geht, kann ich schon bald nach Mailand gehen, um dort mein Fotobuch aufzubauen. Mit meinen noch nicht einmal siebzehn Jahren habe ich laut ihr das perfekte Alter, um als Model durchzustarten. Als ich der Agenturchefin jedoch davon erzähle, dass ich gerade die Zusage einer Casting-Show bekommen habe, entgegnet sie mir mit einem lauten Seufzer, auf das ein verzweifeltes >>*Bitte nicht!*<< folgt. Auch sie ist der Meinung, dass ich mir mit dieser Show meine ganze Karriere verbaue und daher entscheide ich mich dazu, nicht daran teilzunehmen. Direkt als Model nach Mailand in die Stadt der Mode zu gehen, hört sich ohnehin viel besser an, wie ich finde.

Meine Eltern stellen sich meinem Wunsch, als Model zu arbeiten, nicht in den Weg, sondern unterstützen mich sogar, wofür ich ihnen dankbar bin. Wahrscheinlich wissen sie aber auch einfach, dass sie es mir sowieso nicht ausreden können. Das einzige Hindernis,

das es nun noch zu überwinden gibt, ist die Freistellung vom Unterricht, denn die Agentur hat zugesagt und nun soll ich für die nächsten vier Wochen zu ihnen nach Mailand kommen. Nach ungefähr fünfundzwanzig Besuchen bei meiner Direktorin habe ich sie schlussendlich überredet und ehrlich gesagt bin ich selbst überrascht, dass ich das geschafft habe. Die einzige Freistellung vom Unterricht, von der ich in den letzten Jahren etwas mitbekommen habe, wurde einer Mitschülerin bewilligt, weil sie den Papst in Rom sehen wollte, aber wahrscheinlich wollte meine Direktorin einfach ihre Ruhe, weil ich nicht locker gelassen habe. Wenn ich etwas wirklich will, dann halte ich daran fest, bis ich es bekomme. Dass ich als Model entdeckt wurde, ist der eine Jackpot. Der andere ist, dass ich nun erstmal einen knappen Monat schulfrei habe. Um alle Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die mich von meinem Erfolg abhalten könnten, lasse ich mir noch frühzeitig meine feste Zahnklammer herausnehmen und nur ein paar Tage später geht es los nach Milano.

EINE REISE NACH AUßEN

Vom Klassenzimmer auf den Laufsteg

Am Flughafen werde ich von einem Fahrer abgeholt, der mich zu meiner neuen Agentur bringt. Ich bin ziemlich aufgeregt, denn jetzt geht es darum, einen guten ersten Eindruck zu machen, denn die Chefin der Pariser Agentur hat mir erklärt, dass der erste Eindruck ALLES ist. Dieser entscheidet darüber, ob mich eine Agentur pusht, weil sie mich als ihr Newface ganz nach oben bringen will oder aber, ob ich als eine von vielen abgestempelt werde. Am Empfang stelle ich mich vor, doch die Dame scheint ziemlich wenig mit mir anfangen zu können. Ich soll mich erst einmal hinsetzen und warten. Bevor ich mich setze, versuche ich, mein Gepäck neben den Sofas zu verstauen und schaue mich nach einem Badezimmer um, denn eigentlich würde ich mich gerne noch frisch machen. Das letzte Mal, als ich mich angeschaut habe, war auf der Flugzeugtoilette und da sah ich nicht wirklich aus wie ein Model aus einem Magazin. Doch bevor ich mir noch mehr Gedanken über meinen nicht perfekten Look machen kann, begrüßt mich eine kleine Frau und stellt sich mir als meine Bookerin vor. Eine Bookerin ist die Person in der Agentur, die dem Model die Jobs bucht, das weiß ich von meiner Mam. Sie wirkt sympathisch, hat braune Locken und sieht so aus, wie ich mir eine Italienerin vorstelle. Ich folge ihr aus dem Empfangsraum heraus in einen großen Raum. An den Wänden hängen unendlich viele Bilder von wunderschönen Models. Die ganze Agentur ist riesig und mittig des Raumes steht ein großer Tisch, an dem bestimmt zehn Leute vor ihren Computern sitzen und alle ziemlich beschäftigt aussehen. Meine Bookerin stellt mich den anderen Bookern als Newface vor und ich werde im Chor mit einem freundlichen >>welcome<< begrüßt.

Dann gehe ich mit ihr in einen kleinen Raum. Als erstes holt sie ein Maßband heraus und legt es nach dem Vermessen mit einem zufriedenen Grinsen zur Seite. Es scheint ihr zu gefallen, dass ich keinen Gramm Fett an mir habe. Zunächst macht sie Fotos von mir – von vorne, von beiden Seiten, von hinten und einmal lachend. Als sie fertig ist, bittet sie mich, einmal auf Highheels vorzulaufen. Während ich den Raum auf- und ablaufe, habe ich das Gefühl, dass ich mich ziemlich gut anstelle und muss ein bisschen grinsen, weil ich mich freue, dass mein Training von früher noch Spuren hinterlassen hat. Meine Bookerin scheint auch hier sehr zufrieden zu sein, denn sie lächelt vergnügt und murmelt ein paar Mal >>bene, bene<< vor sich hin. Das war anscheinend schon alles. Die Fotos, die sie gerade gemacht hat, druckt sie aus, steckt sie in eine Mappe und stellt mir am Computer eine Sedcard zusammen, die ich bei den Castings beim Kunden lassen soll. Eine Sedcard ist wie der Lebenslauf, den man beim Kunden abgibt, wenn man sich dort vorstellt. Sie enthält ein paar Fotos und die Maße des Models und darauf steht, bei welcher Agentur man vertreten ist, damit sich der Kunde am Ende des Casting nochmal an alle Models erinnern kann. Wirklich zufrieden bin ich mit den Fotos auf meiner Sedcard nicht, aber für den Anfang wird es hoffentlich reichen. Dann drückt sie mir meine Liste mit den Castings für morgen in die Hand und empfiehlt mir, dass ich mir einen Stadtplan anschaffe, um mich

besser orientieren zu können. Sie verabschiedet sich und sagt mir, dass unten ein Taxi auf mich wartet, das mich in mein Apartment bringt.

Als ich im Modelapartment ankomme, fühle ich mich plötzlich unglaublich erwachsen. Zum ersten Mal bin ich alleine in einer neuen Stadt, muss für mich selbst sorgen, aber ich bin mir sicher, dass ich all das irgendwie hinbekommen werde. Meine neue Unterkunft liegt ziemlich zentral und ich teile sie mir mit einer Brasilianerin und einer Russin. Das Apartment befindet sich in einem großen Gebäude und hat alles, was man zum Leben braucht, aber auch nicht mehr. Unsere drei Betten stehen mit ungefähr einem Meter Abstand im gleichen Raum. Dieser ist durch eine Wand halb getrennt und auf der anderen Seite der Wand befinden sich ein Esstisch, eine Couch und ein Fernseher. Eine kleine Küche und ein kleines Bad sind separat. Siebenhundertfünfzig Euro Miete im Monat für diese Unterkunft sind nicht wirklich gerechtfertigt, wie ich finde. Das Apartment gehört der Agentur und die Brasilianerin erklärt mir, dass die Agenturen mit dem Vermieten ihrer Apartments an die eigenen Models ordentlich Geld machen. Meine Mitbewohnerinnen sind beide Anfang zwanzig und modeln schon seit einigen Jahren, die Russin bereits, seitdem sie vierzehn ist. Heute hat sie ihre erste Veröffentlichung in der Vogue Italia bekommen und ist völlig aus dem Häuschen. Ich schaue mir ihr Book an, so nennt man die Fotomappe der Models, wie ich jetzt erfahre und es ist voller professioneller Bilder, auf denen sie ganz anders aussieht als die Person, die gerade hier durch das Apartment springt. Ich freue mich für sie und hoffe insgeheim, dass ich auch bald so tolle Bilder von mir haben werde.

Am Abend macht sich die Brasilianerin fertig zum Ausgehen und fragt mich, ob ich mitkommen möchte. Ich freue mich über ihre Einladung, doch da mir mein Körper spätes Schlafen und darauf folgendes, frühes Aufstehen leider kaum verzeiht, lehne ich das Angebot ab. Als ich endlich im Bett liege, bin ich einfach nur glücklich, hier zu sein. Obwohl mein Bett Zuhause um einiges bequemer ist, würde ich es niemals gegen diese durchgelegene Matratze eintauschen. Ich komme mir vor, als wäre ich in einem Traum. Alles ist so surreal, denn vor kurzem war alles noch völlige Fantasie, die sich ab morgen in meine Realität verwandeln wird. Mit diesen Gedanken und einem aufgeregten Kribbeln im Bauch schlafe ich ein.

Modelalltag

Mein Wecker klingelt und ich schaue mich um. Ich bin wirklich immer noch hier, es war also kein Traum. Als ich nach rechts schaue, bemerke ich, dass das Bett der Brasilianerin immer noch leer ist und die Russin noch schläft. Um sie nicht zu wecken, krieche ich leise aus meinem Bett und gehe ins Bad, um mich zurechtzumachen. Normalerweise stehe ich zu dieser Zeit vor dem Spiegel, um mich für die Schule zu schminken. Wie glücklich ich doch bin, dass ich heute andere Pläne habe. Meinen Look halte ich auf den Rat meiner Bookerin dezent, so, wie die Kunden es hier mögen sollen, das heißt keine Accessoires, wenig Make-up und keinen Nagellack. Mein Outfit halte ich ebenso schlicht, es ist ohne viel Farbe und Schnickschnack. Ich ziehe eine schwarze Hose und ein graues Top an. Meine Highheels packe ich in meine Tasche und mache mich auf den Weg. Am Zeitungsladen halte ich kurz an, um mir, wie empfohlen, einen Stadtplan zu kaufen. Der Stand ist voller Magazine und mir springt sofort die neue Vogue-Ausgabe ins Auge. Automatisch stelle ich mir vor, wie ich irgendwann hier vorbei laufe und mich auf dem Cover der Vogue abgebildet finde. Mit meinem Stadtplan und einem breiten Grinsen mache ich mich auf den Weg zur Metro-Station. Als ich beim Casting ankomme, falle ich fast hinten über. Vor mir stehen gefühlt fast einhundert Mädchen, die wohl alle auf den Job hoffen. Es ist ein Casting für eine Modenschau und alle Mädchen tragen Highheels. Zum ersten Mal in meinem Leben komme ich mir vor wie ein Zwerg. Als ich nach fast zwei Stunden Warterei endlich an der Reihe bin, tun mir die Füße bereits weh, da ich es nicht gewohnt bin, so lange auf hohen Schuhen zu stehen. Ich gehe in einen großen Raum, in dem am Ende drei Leute an einem Tisch vor mir sitzen, die ohne aufzuschauen weiter auf ihre Handys schauen. Ich werde kurz ein wenig unsicher, dann blickt die Frau, die in der Mitte sitzt, hoch und begrüßt mich. Sie fragt nach meiner Fotomappe, ich gebe sie ihr und erkläre ihr noch schnell, dass ich noch keine professionellen Bilder habe, da heute mein erster Tag als Model ist. >>*No problemo!*<< sagt sie und bittet mich, einmal auf- und abzulaufen. Ich atme tief ein und laufe los. Alles läuft gut und auch die drei Leute an dem Tische nicken alle zufrieden. Als ich fertig bin, nimmt sie sich eine Sedcard aus meinem Buch, verabschiedet sich und das war es.

Und so geht es weiter. Manchmal bin ich von morgens früh bis abends spät unterwegs. Ich besuche gefühlte tausend Castings die Woche, die alle ungefähr so ablaufen wie mein erstes. Zeitlich schaffe ich es fast immer zu allen Terminen, das, was sich jedoch als wirklich schwierig herausstellt, ist, dabei auch noch immer gut auszusehen. Doch die Anstrengung ist positiv. Immerhin bin ich nie gelangweilt und die Schule vermissen ich auch keineswegs. Ich habe schon so oft von älteren Menschen gehört, dass ich die Schulzeit genießen soll und dass ich sie vermissen werde, sobald ich erst einmal anfangen, zu arbeiten und das echte Leben kennenlernen. Was sie wohl alle damit meinen? Als wäre die Schule oder alles vor dem Arbeitsalltag das falsche Leben. Aber wie dem auch sei, ich bin zumindest sehr glücklich in meinem echten Leben und meine Neurodermitis ist auch kaum noch vorhanden.

Die letzten Tage hatte ich neben den Castings auch noch ein paar Test-Shootings. Als Model bekommt man kein Geld für diese Art von Shooting, denn es dient allein dazu, neue Bilder zu bekommen, die der Fotograf und das Model als Referenz für die eigne Arbeit nutzen können. Manchmal bezahlt das Model sogar für ein Testshooting bei einem guten Fotografen, das nennt sich dann *Paid-Test*. Meine Agentur hat mir versichert, dass bezahlte Testshootings bei *New Faces* üblich sind, denn je mehr Bilder man vorzuzeigen hat, umso mehr Aufträge bekommt man wohl. Meine Agentur hat sich darum gekümmert, dass ich ein paar Tage später schon meine Bilder habe und ich bin sehr glücklich darüber, dass ich von nun an nicht mehr sofort als absoluter Neuling auffalle. Auf einigen Fotos erkenne ich mich selbst kaum wieder. Ich sehe so anders und viel erwachsener aus als das Mädchen, das ich morgens im Spiegel anschau. In meiner Freizeit hole ich den Schulstoff auf, den mir meine Mitschülerinnen per Mail zukommen lassen. Ich komme gut mit dem selbstständigen Lernen zurecht, denn eigentlich hat sich ja auch nicht viel an meinem Lernverhalten zu vorher verändert. Sonst musste ich mir den Stoff selbst beibringen, weil ich im Unterricht nicht zugehört habe und jetzt, weil ich überhaupt nicht da bin. Ich finde diese Art und Weise sogar viel effizienter.

Nach einem Monat geht es wieder zurück nach Hause. Insgesamt lief alles ziemlich gut, ja sogar besser als erwartet, denn nachdem ich meine ersten professionellen Bilder im Buch hatte, kamen die ersten Jobs rein und zwischenzeitlich dachte ich sogar, ich würde reich nach Hause fliegen. Doch jetzt, als ich meine Abrechnung in den Händen halte, stelle ich fest, dass von meinen Einnahmen wenig übrig geblieben ist. Denn von jedem Job behält die Agentur fünfzig Prozent meiner Gage als Vermittlungsprovision, dann werden noch meine Kosten für Model-Apartment, Flug, Sedcards, Kopien, Post und mein bezahltes Testshooting abgezogen und danach ist von meinen Einnahmen kaum noch etwas übrig. Aber all das macht mir nichts aus, denn die Zeit ohne Schule und all die Erfahrungen, die ich gesammelt habe, sind mir viel mehr wert als alles Geld dieser Welt.

Besonders (Tanita 18 Jahre)

In meiner Stufe interessiert sich plötzlich jeder für mein neues Leben als Model. Stolz zeige ich meinen Mitschülerinnen meine neuen Bilder, erzähle euphorisch von meinen Erlebnissen in der Modewelt und auf einmal bin ich etwas Besonderes. Ich bekomme Aufmerksamkeit, ohne etwas dafür tun zu müssen und ich merke, wie gut es meinem Ego tut. Ehrlich gesagt, bin ich selbst immer noch völlig aus dem Häuschen, dass ich nun ein wirkliches Model bin und so gut, wie es gerade läuft, geht es auch weiter. Da das Modelmanagement in Paris wenig mit deutschen Kunden zusammenarbeitet, entscheide ich mich dazu, mir eine deutsche Agentur als Mutteragentur zu suchen. Eine Mutteragentur ist die Hauptagentur des Models. Sie entscheidet, mit welchen weiteren Agenturen ihr Model zusammenarbeitet und bekommt eine Provision von den Agenturen, an die sie das Model vermittelt hat. Natürlich ist das Modelmanagement in Paris nicht begeistert davon, dass ich sie verlassen will, aber so lange ich noch zur Schule gehe, sehe ich es als sinnvoller, mit einer Agentur zusammen zu arbeiten, die sich im gleichen Land befindet und die mir auch ein paar Jobs in der Nähe vermitteln kann, damit ich nicht noch mehr Unterricht verpasse. Außerdem nehmen die deutschen Agenturen im Vergleich zu denen im Ausland nur zwanzig Prozent Vermittlungsprovision und die Gagen hier sind auch ziemlich gut. Natürlich ist es mein Ziel, in Zukunft von der besten Agentur in Deutschland vertreten zu werden. Es gibt mehrere gute deutsche Agenturen, aber die größten und erfolgreichsten befinden sich in Hamburg und daher entscheide ich mich dazu, mich dort zu bewerben und werde auch direkt aufgenommen.

Von nun an bin ich auch in Deutschland ziemlich viel unterwegs und ich genieße es, ständig auf Achse zu sein. Ich mag die Abwechslung, immer neue Gesichter an immer neuen Orten zu sehen. Zum ersten Mal habe ich an der Fashionweek in Berlin teilgenommen und bin sogar bei acht Shows von einigen sehr guten deutschen Designern mitgelaufen. Modenschauen sind die Jobs, die ich am liebsten mache, da ich im Vergleich zu den Shootings, bei denen ich oft das einzige Model bin, bei Modenschauen immer mit anderen Mädchen zusammenarbeite. Bei den Modenschauen ist es so, wie ich es mir als Kind immer vorgestellt habe. Vor der Show herrscht Aufregung und Hektik, da alle Models gleichzeitig zurechtgemacht werden und es meistens schnell gehen muss. Dann folgt die Aufregung, bevor es losgeht. Am besten fühlt es sich an, wenn ich die Show eröffne, das heißt, wenn ich als Erste auf den Laufsteg gehe. Die Musik geht an und ich laufe los. Kurz davor schlägt mein Herz bis zum Hals, doch ab dem Zeitpunkt, wenn ich den Laufsteg betrete, bin ich nur noch im Moment, werde vom Scheinwerferlicht durchflutet und die Aufregung ist verflogen. Mittlerweile entdecken mich meine Freundinnen sogar im Fernsehen oder in Magazinen und vor kurzem habe ich mein erstes Cover geshootet und nun bin ich darauf in fast allen Zeitungsständen und Tankstellen zu finden. Ich muss zugeben, dass es schon ein ziemlich geiles Gefühl ist.

Meine Entscheidung

Inzwischen habe ich in verschiedenen Städten und Ländern gearbeitet und kürzlich war ich sogar für fast sechs Wochen in Asien. Mit meinen Lehrern habe ich den Deal, dass sie mir die Fehltage genehmigen, solange sich meine Leistungen nicht verschlechtern und irgendwie schaffe ich es, meine Noten zu halten. Meine Mitschülerinnen unterstützen mich wirklich sehr liebevoll dabei, indem sie mir das gesamte Schulmaterial, das ich verpasse, zukommen lassen. Neid spüre ich von ihnen kaum und ich glaube, dass es wahrscheinlich daran liegt, dass ich mich nicht verändert habe, seit ich nun als Model arbeite. Selbstverständlich bin ich stolz auf mein erstes Cover und ich bin auch stolz darauf, dass ich bei der letzten Fashionweek in Berlin sehr viele gute Shows mitgelaufen bin. Trotzdem bin ich deshalb nicht eingebildet. Ich bin schon ein paar Models begegnet, die einen plötzlichen Durchbruch hatten und die mit einem Mal einen enormen Höhenflug bekommen haben. Und weil ich es nicht mag, wenn sich Menschen aufgrund von Erfolg plötzlich völlig verändern, nehme ich mir vor, dass ich unabhängig davon, wie berühmt ich mal werden sollte, immer noch freundlich und bodenständig bleibe.

Obwohl ich die Abmachung mit meinen Lehrern einhalte und meine Noten sich nicht verschlechtern, scheine ich den Bogen dennoch etwas überspannt zu haben, denn meine Direktorin weigert sich plötzlich, mich weiterhin so häufig vom Unterricht freizustellen. Ein paar Jobanfragen sage ich daher ab, merke aber gleichzeitig, dass die Schule für mich keine Priorität mehr hat. Seitdem ich nun den Einblick in die glamouröse Welt der Mode habe, nagt die Unruhe während des Unterrichts nur noch mehr an mir und lässt mich kaum noch ruhig auf meinem Stuhl sitzen. Physisch bin ich zwar dort, in meinen Gedanken bin ich jedoch in der Welt als Model unterwegs. Eigentlich bin ich davon ausgegangen, dass ich in dieser Form noch ein bisschen länger zwischen Schule und Modelleben hin und her tanzen kann, doch diese Vorstellung verfliegt, als mich meine Agentur anruft. Ein Kunde möchte mich nächste Woche für eine Kampagne buchen, die sehr gut bezahlt wird und als Referenz für weitere Jobs wahrscheinlich auch sehr förderlich ist. Wenn ich zusage, habe ich jedoch ein Problem, denn das Shooting findet genau an dem Tag statt, an dem ich eigentlich meine Deutschklausur nachschreiben soll, die ich bereits wegen eines anderen Modeljobs aufgeschoben habe. Meine Vernunft meldet sich sofort und rät mir ganz vorbildlich dazu, einfach alles abzusagen und mich weiterhin auf die Schule zu konzentrieren. In anderthalb Jahren habe ich schließlich mein Abitur in der Tasche und kann mich dann immer noch voll und ganz aufs Modeln konzentrieren. Je mehr ich jedoch darüber nachdenke, umso mehr verschwindet meine Vernunft im Hintergrund und meine Abenteuerlust, die Welt zu erkunden und als Model durchzustarten, drängt sich in den Vordergrund. All das hört sich für mich viel erstrebenswerter an, als mein Abitur machen und danach zu studieren. Außerdem muss ich mich langsam auch ein bisschen beeilen, denn mit achtzehn Jahren gehöre ich nämlich schon zu den Models mittleren Alters und es bleiben mir nicht einmal fünf Jahre, bis ich schon wieder fast in Rente gehen kann. Ich muss also eine Entscheidung treffen und das tue ich. Ich sage den Job zu und mit dieser

Zusage entscheide ich mich gleichzeitig dazu, die Schule abzubrechen. Ob diese Entscheidung die richtige ist, kann ich natürlich nicht sicher sagen, aber ich gehe das Risiko dennoch ein, weil mich irgendetwas in mir dazu drängt.

Highlife

Endlich bin ich frei! Ich brauche mir keine Dinge mehr anzuhören, die mich nicht interessieren und kann im Grunde alles machen, was ich will. Das Leben als Model ist wirklich so, wie ich es mir anfangs vorgestellt habe, obwohl es eigentlich fast noch besser ist. Bei den richtig guten Jobs verdiene ich mehrere tausend Euro am Tag und bin ständig unterwegs. Die neuen Städte, Länder und Kontinente begeistern mich und ich genieße all die Eindrücke, die täglich auf mich einprasseln. Neben den großartigen Orten, die ich nun so kennenlerne, habe ich plötzlich Zugang zu einer Welt, die mir sonst nur aus dem Fernsehen bekannt war. Ich werde auf Partys eingeladen, auf denen sich hauptsächlich Schauspieler, Topmodels oder andere VIPs tummeln. In den großen Städten bekommen wir Models von Promotern kostenlosen Eintritt und Verzehr in den besten Restaurants und Clubs. Wir müssen nichts bezahlen, da es dem Inhaber reicht, wenn sich eine Gruppe Models in dem Club aufhält, sodass es sich für ihn rentiert. Es ist so viel Luxus und so viel Überfluss in dieser Welt vorhanden, dass ich mich manchmal fast kneifen muss, um sicher zu gehen, dass ich nicht träume.

Gleichzeitig muss ich aber auch zugeben, dass das Drumherum rosiger ist als die Arbeit an sich, denn manche Jobs sind gar nicht so leicht zu bewältigen. Manchmal shoote ich im Sommerkleidchen bei Minustemperaturen oder im Fellmantel bei brüllender Hitze. Dabei muss ich blendend aussehen und meckern darf ich auch nicht, selbst wenn ich Schuhe trage, die zwei Nummern zu klein sind. Professionalität ist das A und O, denn wenn der Kunde sich nach dem Job in irgendeiner Weise beschwert, bekommt man von der Agentur einen auf den Deckel und wird wahrscheinlich beim nächsten Mal einfach gegen ein anderes Model eingetauscht, denn die Konkurrenz ist groß. Dadurch, dass es mehr Models als Jobs gibt, muss ich häufig sehr viele Castings machen, bis mal ein Job herauspringt. Manchmal, wenn der Kunde bei einem Job nicht wirklich zufrieden mit mir ist oder wenn ein schlechter Tag ist und kein Casting gut läuft, muss ich mich danach erstmal wieder ein bisschen aufrappeln. Es kratzt schon ganz schön am Ego, wenn ich offensichtlich merke, dass die Person, die mich betrachtet, keinerlei Interesse an mir hat und das manchmal mehrmals am Tag. Vor allem kann ich dann nicht einmal wirklich etwas daran ändern. Wenn dem Designer meine Nase nicht gefällt, kann ich beim Casting noch so gut vorlaufen und noch so freundlich sein, ich werde dennoch nicht gebucht. Aber ich will mich auch nicht beschweren, denn ich weiß, dass es genügend andere Berufe gibt, die weitaus anstrengender und dazu wesentlich geringer bezahlt sind als meiner und besser als Schule gefällt mir der Job allemal.

Die Macht der Gedanken

Die letzten zwei Monate war ich in Neuseeland, um dort „mein Book aufzubauen“. So nennt man es, wenn das Modelbook noch nicht stark genug ist, das heißt, noch nicht genügend Veröffentlichungen in guten Magazinen oder Kampagnen vorhanden sind, um zum Beispiel eine Agentur in New York zu bekommen. Jedes Model will nach New York und die Agenturen sind dort sehr wählerisch, da es eine größere Nachfrage als Angebote gibt. Meistens nehmen sie entweder ein absolutes Newface, von dem sie völlig hin und weg sind und dann ist es egal, wenn es noch keine Bilder hat oder aber sie nehmen ein Mädchen, das sich schon auf dem Markt bewiesen hat und kurz vor ihrem Durchbruch steht. Bei mir ist beides nicht der Fall und deswegen wurde ich von meiner Agentur erstmal nach Neuseeland geschickt. Anfangs habe ich mich ein bisschen gesträubt, da ich vom neuseeländischen Modemarkt noch so gut wie nie etwas gehört hatte, doch letztendlich war es eine gute Entscheidung, da es dort kaum internationale Models gibt und ich als Model aus Europa von der neuseeländischen Agentur so behandelt wurde, als wäre ich bereits ein Topmodel. Ich bekam einige Veröffentlichungen in guten nationalen Magazinen und bei der Fashionweek in Auckland bin ich bei zwölf Modenschauen mitgelaufen und auch wenn es nicht die Fashionweek in New York oder Paris war, bin ich ziemlich zufrieden.

Außerdem lese ich gerade ein Buch, was mich dabei unterstützen wird, als Model richtig erfolgreich zu werden. Es heißt *The Secret* von Ronda Byrne und die Autorin lüftet darin das Geheimnis über die Macht der Gedanken. Im Buch wird beschrieben, dass sich alle Glaubenssätze eines Menschen in seiner Realität verwirklichen. Wenn ich also positive Gedanken habe, nehme ich viel mehr positive Dinge im Leben wahr und ich soll mir die positiven Dinge sogar mit meinen Gedanken in meinem Leben verwirklichen können. Der bekannte Zauberspruch Abrakadabra hat einen seiner Ursprünge im Aramäischen. Avrah k'davra bedeutet übersetzt „Ich werde erschaffen, während ich spreche“. Die Gedanken und Wünsche, die ich denke und formuliere, werden mir demnach vom Universum erfüllt und je intensiver ich daran glaube, umso eher sollen sie eintreffen. Früher dachte ich, mein Engel würde mir meine Wünsche erfüllen, aber eventuell war es auch einfach nur die Überzeugung, dass etwas funktioniert, die sich dann manifestiert hat. Vielleicht war es aber auch beides. Und weil ich an die Macht der Gedanken glaube, bleibe ich von nun an extra positiv, um mein Leben dahingehend zu beeinflussen. Ich träume viel vor mich hin und stelle mir meine Zukunft im Detail vor. Jedes Vorhaben das ausgesprochen, aufgeschrieben oder visuell dargestellt wird, soll sich noch schneller erfüllen und um den Prozess zu beschleunigen, bastele auch ich mir meine Visionstafel aus einem Stück weißer Pappe, auf die ich Bilder von meinen Zielen klebe. Ich nehme ein Bild von einem weißen Haus am Meer, eins von einem Vogue-Cover und ein Bild von Heidi Klum auf dem Laufsteg bei Victoria's Secret. Ihren Kopf und den Kopf von dem Model auf dem Cover überklebe ich mit einem Foto von meinem Gesicht und hänge die Visionstafel in meinem Zimmer auf, sodass ich mich immer daran erinnere, wenn ich nach Hause komme. Das muss jetzt einfach funktionieren.

Alles was in mir existiert, zeigt sich auch in meiner Realität.

Kontraste (Tanita 20 Jahre)

Bis vor ein paar Tagen war ich noch in Los Angeles und lebte im Highlife von Hollywood. Den einen Abend war ich sogar mit ein paar Freunden und meinem früheren Lieblingsschauspieler Ryan Phillippe gemeinsam essen, wurde danach auf ein Konzert von Prince eingeladen und durfte seinen Auftritt aus der ersten Reihe bestaunen. Jetzt hingegen sitze ich im Garten meiner Großtante, es ist ihre Geburtstagsfeier, umgeben von meiner gesamten Verwandtschaft und muss mich wirklich zusammenreißen, nicht schlagartig die Flucht zu ergreifen. Der Kontrast könnte für mich gerade nicht größer sein, denn während ich die letzten Jahre ständig in der Welt rumgeturnt bin, ist hier noch alles beim Alten. Bei den meisten Unterhaltungen geht es um Themen, die mich müde machen, zum Beispiel, dass immer zu wenig Geld da ist und auch sonst scheint sich im Alltag meiner Verwandten wenig abzuspielen, dass sie wirklich erfüllt.

Zwischenzeitlich verlagern sich die Themen auch mal auf mich und mein Leben als Model und ich fühle mich nicht so wirklich wohl bei der Art der Fragen, die mir gestellt werden. >>Du wirst dein Abitur aber noch nachholen, oder? Du legst dir ja immer etwas Geld zur Seite, damit du auch später noch etwas davon hast, nicht wahr? << Dabei komme ich mir ein bisschen so vor wie bei einem Verhör und versuche krampfhaft Antworten zu finden, die hoffentlich nicht noch mehr Fragen dieser Art aufkommen lassen. Natürlich habe ich noch kein Geld zur Seite gelegt, denn obwohl ich manchmal echt gute Tagesgagen habe, gibt es zwischenzeitlich auch immer Phasen, in denen mal nicht so viele Jobs reinkommen. Und natürlich habe ich nicht vor, mein Abitur nachzumachen, denn obwohl ich mittlerweile schon fast zwei Jahre aus der Schule bin, vermisse ich diese keineswegs und ich habe auch immer noch nicht vor, zu studieren. Daher ist es mein Ziel, jetzt ordentlich reinzuhauen, damit ich meinen Durchbruch hinbekomme und in den nächsten Jahren so viel Geld verdiene, sodass ich im besten Fall ausgesorgt habe und später einfach nur noch das tun kann, was ich tun will. Diesen Gedanken hätte ich jedoch besser für mich behalten, denn als ich genau das meiner Tante erzähle, bricht sie plötzlich in schallendes Gelächter aus. >>Du mit deinem jugendlichen Leichtsinn! Such dir lieber etwas Richtiges, bei dem du mehr Sicherheit hast.<<

Mit einem komischen Gefühl im Bauch sitze ich ein paar Stunden später Zuhause bei meiner Mam auf meinem Bett in meinem alten Kinderzimmer. Die ganzen Gespräche von heute und vor allem der Kommentar meiner Tante beschäftigen mich immer noch und ziehen mich ein bisschen runter. Irgendwie hatte ich mir allgemein ein bisschen mehr Lob gewünscht. Ein >>Toll wie du das alles machst!<< oder ein >>Ich bin mir sicher, dass du sehr erfolgreich wirst!<< wäre mir deutlich lieber gewesen und hätte mich wahrscheinlich noch mehr motiviert. Stattdessen kommen in mir jetzt auch ein paar Zweifel hoch und ich denke darüber nach, ob ich vielleicht nicht doch zu viel träume und dann irgendwann feststelle, dass ich einen Fehler gemacht habe, so einfach mit der Schule aufzuhören. Wäh-

rend sich meine Euphorie nun immer mehr verabschiedet, ermahne ich mich selbst dazu, positiv zu bleiben, denn es geht nicht nur darum, mir mit meinen Gedanken meine Ziele zu visualisieren und dadurch alles zu bekommen, was ich mir wünsche, sondern um viel mehr. Jeder Gedanke, den ein Mensch denkt, soll der Samen für einen Umstand im Leben sein. Wenn ich positive Gedanken habe, sollen mir positive Umstände im Leben begegnen, denke ich negativ, so soll ich Umstände der gleichen Art anziehen. Es ist wohl die Energie, die im Gedanken steckt, die eine Situation mit der entsprechenden Energie anzieht. Alles was ein Mensch in seinen Gedanken, Gefühlen und Glaubenssätzen gefestigt hat, spiegelt sich im Äußeren wieder, das heißt das, woran ich glaube und wovon ich überzeugt bin, wird irgendwann eintreffen. Dabei fällt mir auf, dass ich sehr oft in weniger positiven Gedanken schwelge und dass es ganz schön viel Disziplin beansprucht, den Geist zu kontrollieren. Um daher zu vermeiden, dass die Enttäuschung in mir, noch mehr Enttäuschung anziehen könnte, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf mein Ziel.

Zwischen Zweifeln & Zuversicht

Im Vergleich zum Beginn meiner Modelzeit, als ich noch die Schule besuchte und ohne Ende Aufmerksamkeit bekam, weil ich plötzlich etwas Besonderes war, bin ich nun zwischen all den anderen Models nur noch eine von vielen. Hin und wieder hat mal eine meiner Modelkolleginnen ihren Durchbruch, indem sie für ihre erste große Kampagne gebucht wird und kurz darauf Jobs mit Gagen im fünfstelligen Bereich an Land zieht. Besonders dann fange ich an, mich mit ihnen zu vergleichen und es entstehen Zweifel. Ehrlich gesagt, hatte ich auch gehofft, dass sich das mit den Wünschen als erfolgreicher herausstellt, aber irgendwie scheinen sich meine Visualisierungen nicht einfach so in meine Realität umsetzen zu wollen. Zwar habe ich meine deutschen Stammkunden, die mir ein relativ sicheres Einkommen ermöglichen und auch international bin ich immer erfolgreich genug, sodass sich meine Auslandsaufenthalte lohnen, aber der Durchbruch bleibt dennoch aus. Da ist es gar nicht so leicht, die Zuversicht zu halten, vor allem nicht, weil ich nun immer älter werde und mir die Zeit langsam davon läuft. Bei jedem Casting, das mir wieder keine Buchung bringt, frage ich mich, woran es liegt und finde etwas Neues an mir, was nicht gut genug ist. Außerdem hat sich mein jugendlicher Superstoffwechsel mittlerweile auch verabschiedet und ich muss zum ersten Mal in meinem Leben auf meine Figur achten. Dreiundsechzig Kilo für ein Meter dreiundachtzig Körpergröße ist für das normale Leben immer noch sehr schlank, auf den Laufstegen ist es jedoch so, wie man es sich immer vorstellt. Kein Gramm Fett ist erlaubt und nachdem ich mir bei den letzten Agenturbesuchen immer wieder anhören durfte, dass ich dringend auf meinen Hüftumfang Acht geben muss, der nun knapp die neunzig Zentimeter überschreitet, halte ich mich nun zum ersten Mal an eine Diät. Jede Kalorie wird von nun an gezählt und abends verzichte ich auf Kohlenhydrate. Es war wirklich ein Luxus, mir jahrelang alles gönnen zu können, ohne mir dabei über jegliche Konsequenzen Gedanken machen zu müssen.

Und um mich mehr von meinen Zweifeln weg- und auf meine Zuversicht hinzubewegen, richte ich meine Aufmerksamkeit auf Dinge, die mich inspirieren. Mein neues Lieblingsbuch, „*Mit dem Herzen eines Schmetterlings*“ von Muhammad Ali, wird daher zu meinem ständigen Begleiter. Das Buch dreht sich weniger um seine Erfolge und seine Karriere, sondern mehr um Ali als Mensch, seine Überzeugungen und Einstellungen zum Leben. Das besondere an Ali ist für mich, dass er sich außergewöhnliche Ziele steckte und egal wie unmöglich sie erst scheinen, er sie immer erreichte. Von sich selbst sagte er, dass sein Talent und seine Disziplin sehr viel zu seinem Erfolg beigetragen haben, dass sein Wille jedoch der wahre Grund für seine Triumphe war. Der härteste Gegner, gegen den er in seiner Karriere zu kämpfen hatte, war laut ihm immer er selbst. Es waren seine Zweifel und seine Ängste, die er immer wieder aufs Neue besiegen musste. Er wurde viele Male auf die Probe gestellt, jedoch ließ er sich von seinen Zielen nicht abbringen und blieb seinen Überzeugungen treu. Und genau das tue ich nun auch. Jedes Mal, wenn ich nun eine Absage bekomme, lasse ich die Zweifel los und richte meine Aufmerksamkeit wieder auf meine Vorteile und meine Ziele. Ich fokussiere mich auf die Jobs, die ich bekomme, auf

meine langen Beine, auf meine Kunden, die mich schon seit Jahren immer wieder buchen, weil sie sehr zufrieden sind, ja einfach auf alles Positive, sodass die Rückschläge gar keinen Platz in meinem Bewusstsein bekommen. Jedes Mal, wenn ein Casting mal wieder nicht so gut läuft, denke ich an Ali und rapple mich wieder auf.

„Champions werden nicht in Trainingshallen gemacht. Champions werden durch etwas gemacht, das sie in sich tragen: ein Verlangen, einen Traum, eine Vision.“

- Muhammad Ali

Ein Blick in die Zukunft

Auf Empfehlung einer Freundin habe ich mich dazu entschieden, bei einem Bekannten von ihr eine astrologische Beratung machen zu lassen. Irgendwie erhoffe ich mir, dass ich vielleicht ein paar interessante Hinweise bekomme, wie es wohl mit meiner Modelkarriere weiter gehen wird und daher sitze ich nun hier und warte voller Neugierde auf meine Zukunftsprognose. Vor mir sitzt ein großer, grauhaariger Mann Mitte fünfzig, der außer meiner Geburtsdaten und dass ich als Model arbeite, im Grunde nichts von mir weiß. Irgendwie vertraue ich ihm, obwohl ich ihm gerade erst begegnet bin. Ein wenig nervös, hibbel ich auf meinem Sessel herum, denn ich habe doch ein bisschen Respekt vor der Antwort. Neugierig beobachte ihn dabei, wie er konzentriert auf seinen Laptop schaut, auf dem er meine Daten abgespeichert hat und nun daraus wahrscheinlich seine Informationen über mein Schicksal zieht. Ich versuche, sein Stirnrunzeln und sein hin und wieder aufkommendes >>Mhhh<< zu deuten, kann all das jedoch irgendwie gar nicht einschätzen und überlasse das Interpretieren daher wieder ihm.

Nach ein paar Minuten hebt er seinen Kopf, schaut weg vom Bildschirm und mir tief in meine Augen. Irgendwie habe ich im Gefühl, dass er mir nun etwas Wichtiges mitteilen wird und nach einer gefühlten Ewigkeit macht er endlich seine erste Aussage. >>Wenn du deinen Weg gehst, werden dich irgendwann viele Menschen kennen.<< Mein Herz macht einen Sprung und in meiner Vorstellung sehe ich mich sofort auf dem Cover der Vogue. Meine gegenwärtige Freude hält jedoch leider nur den Bruchteil einer Sekunde an, denn dann fährt er mit seiner Prognose fort: >>Jedoch nicht, weil du ein Topmodel wirst. Du wirst nicht die nächste Heidi Klum!<< Bums! Das war straight! In meinem Gesicht macht sich ein enttäuschter Blick breit. Das darf doch bitte jetzt nicht sein Ernst sein! Die Schule abbrechen und Topmodel werden, das klingt super, doch die Schule abbrechen und irgendwann ohne Durchbruch mit dem Modeln aufhören, klingt ziemlich übel. Außerdem habe ich keine Ahnung was ich sonst machen soll und plötzlich breitet sich ein sehr beklemmendes Gefühl in meiner Brust aus. Doch bevor ich meine unangenehmen Vorstellungen über meine Zukunft weiter nähren kann, unterbricht er mich zum Glück, indem er mit seiner Prognose fortfährt. >>Du hast die Gabe, Menschen zu heilen, weniger auf der körperlichen, mehr auf der geistigen Ebene. Wenn du eine spirituelle Entwicklung machst und dein Wissen und deine Erfahrungen mit den Menschen teilst, kannst du irgendwann einen wichtigen Beitrag leisten.<< Obwohl das nicht die Antwort ist, die ich hören wollte, nehme ich sie erstmal so hin. Auf meine Frage, was er denn genau damit meint, bekomme ich jedoch keine wirkliche Antwort. Als wir uns verabschieden, frage ich aber trotzdem nochmal nach, ob er sich wirklich sicher ist, dass es nicht vielleicht doch eine Möglichkeit gibt, mir meinen Traum als Model zu verwirklichen. Die Antwort, die daraufhin kommt, stellt plötzlich meinen gesamten bisherigen Lebensplan in Frage. >>Vielleicht solltest du dich eher mal fragen, ob dies wirklich dein Traum ist?<<

Disziplin

Weil ich mir noch nicht so ganz sicher bin, was genau ich von der astrologischen Beratung halten soll, entscheide ich mich dazu, mich von der Prognose erstmal nicht zu sehr beeinflussen zu lassen. Wären wir Menschen nicht völlig eingeschränkt, wenn gewisse Dinge bereits für uns festgelegt wären? In den Büchern über die Macht der Gedanken steht ja zumindest geschrieben, dass ich mir selbst erschaffen kann, was ich will und daher richte ich meine Aufmerksamkeit erneut darauf, endlich richtig als Model durchzustarten. Und wie von Zauberhand bekomme ich ein paar Wochen später eine riesige Chance. Von meiner deutschen Agentur werde ich zu einem Termin in Hamburg eingeladen, bei dem ich und ein paar andere Mädchen aus der Agentur dem Scout einer New Yorker Agentur vorgestellt werden. Es ist sogar die berühmteste Agentur New Yorks, die einige der weltbesten Models vertritt und ich hoffe, dass dies mein Sprungbrett nach oben ist.

Der Termin mit dem New Yorker Booker verlief sehr gut, denn sie haben Interesse an mir gezeigt und möchten, dass ich schnellstmöglich nach New York komme, um dort die anderen Booker zu treffen. Schnellstmöglich nach New York zu kommen, heißt in meinem Fall jedoch leider nicht, in den nächsten Flieger zu steigen, sondern es heißt, in kürzester Zeit wieder mindestens auf eine neunundachtziger Hüfte zu kommen, die mittlerweile eine knappe zweiundneunzig ist. Meine Bookerin hat mir die letzte Zeit schön öfters gesagt, dass ich dringend wieder ein paar Kilos loswerden muss, wenn ich weiterhin im High-Fashion-Markt arbeiten will. Kurz nach dem Termin bekomme ich von ihr eine E-Mail mit dem Betreff >>*So wollen wir dich wieder haben!*<< und im Anhang ist ein Polaroid von mir angefügt, auf dem ich circa siebzehn bin und geschätzte sieben Kilo weniger wiege als zurzeit. Obwohl ich weiß, dass es utopisch ist, in meinem jetzigen Alter auch nur Ansatzweise den gleichen Hüftumfang zu bekommen, den ich auf dem Bild habe, entscheide ich mich dennoch dazu, für New York nochmal alles zu geben.

Von nun an trainiere ich fast täglich mehrere Stunden, gehe Laufen, Radfahren oder Schwimmen und wenn mich meine Motivation und meine Kräfte verlassen, denke ich an Muhammad Ali und seine Worte, dass das Training erst anfängt, wenn der Schmerz einsetzt. Ich halte so lange durch, bis ich völlig ausgepowert bin und erst dann höre ich auf. Es ist eine ziemliche Herausforderung, mir plötzlich so eine enorme Disziplin anzueignen, vor allem was das Essen angeht. Es ist ja nicht so, dass ich Übergewicht loswerden muss, sondern ich muss meinen Körper dazu drängen, wieder ins Untergewicht zu gehen und ich muss ehrlich zugeben, dass ich zwischenzeitlich maßlos damit überfordert bin. Erst reiße ich mich völlig am Riemen und esse außer ein paar Äpfeln und rohem Gemüse am Tag fast gar nichts und am Abend überfällt mich plötzlich der Heißhunger und ich haue mir eine fette Pizza rein, um dann danach mit schwerem Magen im Bett zu liegen und mich dafür zu verurteilen. Ich gebe es ungern zu, aber vor ein paar Tagen, nach einer enormen nächtlichen Heißhungerattacke, habe ich sogar kurz darüber nachgedacht, mir das Essen nochmal durch den Kopf gehen zu lassen, um mein undiszipliniertes Verhalten rückgängig

zu machen. Jedoch ist meine Angst, mich zu übergeben, zum Glück größer als die Angst vor den paar Gramm mehr, die sich durch Pizza oder Chips wahrscheinlich auf meinen Hüften absetzen würden. Deshalb renne ich, wenn ich mich mal wieder nicht zurückhalten kann, danach wie bekloppt noch ein paar extra Kilometer, um das, was ich eventuell dadurch zugenommen habe, schnellstens wieder loszuwerden. Jeder Mensch, der nicht in der Modebranche arbeitet, würde mich wahrscheinlich für verrückt erklären, wenn er mitbekäme, welchen Stress ich mir mittlerweile wegen meiner, eigentlich schlanken, Figur mache. Wenn man aber immer wieder hört, dass man zu dick ist oder wenn die Hosen beim Job nicht zugehen, fängt man es irgendwann selbst an zu glauben.

Im goldenen Käfig

Ich befinde mich auf einem Kreuzfahrtschiff auf den Philippinen und vor mir spielt sich der wohl schönste Sonnenuntergang ab, den ich jemals gesehen habe. Der Grund dafür, dass ich hier sein darf, ist, dass ich für eine Shootingreise durch Asien für ein Magazin gebucht wurde. Obwohl ich für diesen Job außer Taschengeld und die Finanzierung der Reise kein Honorar bekomme, hat mich meine Bookerin für den Job vorgeschlagen, damit ich noch ein paar neue Bilder und ein weiteres Cover bekomme. Eigentlich wollte ich mittlerweile schon in New York sein, aber das mit der neunundachtziger Hüfte ist wirklich nicht so leicht und der ganze Druck, den ich mir innerlich mache, macht sich nun auch körperlich bemerkbar. An einigen Stellen meines Körpers habe ich wieder Neurodermitis, was für den Job natürlich nicht von Vorteil ist und gleichzeitig noch mehr Stress verursacht.

Um mich zu entspannen, entscheide ich mich kurz vor dem Abendessen dazu, noch schnell in den Pool hineinzuspringen, der sich auf dem Deck des Schiffes befindet. Außer mir ist niemand im Wasser, da sich wahrscheinlich gerade alle anderen Passagiere für das Dinner zurechtmachen. Langsam taucht die Sonne in das Meer hinein und über dem Himmel ziehen sich die wundervollsten Farben. Es ist März und gestern war ich noch in Deutschland, wo es grau und kalt ist und jetzt befinde ich mich auf einem Luxusship in Manila, es sind dreißig Grad und es fühlt sich mal wieder an wie in einem Traum. Doch trotz all dieser Geschenke, die ich so in meinem Alltag als Model bekomme, bin ich nicht wirklich glücklich, sondern fühle mich irgendwie leer. Ist es nicht eigentlich genau das, wovon alle Welt träumt? Ich dachte, wenn ich die Schule abbreche und in die weite Welt rauskomme, wenn ich tun und lassen kann, was ich will und als Model arbeiten darf, dann bin ich glücklich. Doch jetzt habe ich all das und ich bin es nicht und das macht mich noch unglücklicher, weil ich doch eigentlich glücklich sein sollte. Wenn ich so oft höre, dass dies und jenes nicht gut genug ist, der Hüftumfang wieder nicht schmal genug ist oder, dass ich mit den Pickeln, die mich ohnehin schon verrückt machen, doch keinem Kunden für Beauty-Produkte vorgeschlagen werden kann, dann ist auch der ganze Luxus auf der anderen Seite plötzlich nicht mehr so viel wert.

Eigentlich will ich mich gar nicht aufregen, aber irgendwie zieht mich gerade so gut wie alles hinunter. In Gedanken schwelge ich in meiner Kindheit, als ich einfach glücklich war. Da hat sogar der kleine Regenwurm gereicht, um Glück zu verspüren und gerade reicht noch nicht einmal all das hier. Obwohl ich immer dachte, dass der Weg als Model der richtige für mich ist, spüre ich von Leichtigkeit sehr wenig, sondern fühle mich oft so, als würde ich hunderte von Kilos mit mir herumtragen. Was ist also, wenn ich eigentlich wieder da angekommen bin, wo ich war, als ich die Schule verlassen habe? Was ist, wenn ich einfach nur vor einem Problem weggelaufen bin, das ich durch die ganze äußere Veränderung nicht mehr wahrgenommen habe und es mich nun wieder eingeholt hat? Langsam tauche ich ins Wasser ein und halte die Luft an, um einfach mal an nichts zu denken und das Gefühl tut unglaublich gut. In diesem Moment fällt plötzlich aller Druck von mir ab und

ich bin einfach nur da. Während ich mich im Wasser treiben lasse, wünsche ich mir nichts sehnlicher, als dieses Gefühl ewig anhalten zu können.

“Du kannst gar nicht wirklich fliehen. Denn egal, wohin du rennst, du wirst vom Leben immer wieder an derselben Stelle abgesetzt.”

- Veit Lindau

Der Wunsch nach mehr

Es ist Fashionweek in Sydney und zum Glück sind hier nicht die gleichen Maße wie in New York gefordert, denn mein Ziel von der neunundachtziger Hüfte liegt leider immer noch in weiter Ferne. Nach einer Grippe hatte ich zwischenzeitlich einmal fast mein Idealgewicht für New York erreicht, doch so schnell wie die Kilos weg waren, umso schneller waren sie auch wieder auf meinen Hüften. Eigentlich war mein Plan, nach der Fashionweek hier in Sydney nach New York zu fliegen, um mich dort bei der Agentur vorzustellen, aber ich habe ehrlich gesagt keine Ahnung, wie ich bis dahin die überschüssigen Kilos losbekommen soll, ohne die nächsten zwei Wochen so gut wie gar nichts zu essen und das beunruhigt mich ein bisschen. Und als ich bei einem Casting Anna treffe, eine Modelkollegin, die ich noch von vor drei Jahren aus Athen kenne und sie mir ihre Geschichte erzählt, frage ich mich ernsthaft, ob diese ganze Branche noch etwas für mich ist. Sie hatte ihren Durchbruch vor zwei Jahren, als sie für eine große Kampagne in Paris gebucht wurde. Innerhalb dieser Zeit hat sie für alle großen Designer gearbeitet, über eine Millionen Dollar verdient und war ausschließlich auf Reisen. Den Erzählungen nach müsste sie eigentlich überglücklich sein, aber stattdessen sieht sie völlig fertig aus. Unter ihren Augen zeichnen sich dunkle Ringe ab und von der Ausstrahlung, für die ich sie früher so bewundert habe, ist kaum noch etwas zu erkennen. Ich erfahre von ihr, dass der Druck und die Konkurrenz sie irgendwann extrem belastete und sie deshalb anfing Drogen zu nehmen, um fit zu bleiben und die Motivation nicht zu verlieren. Drogen gehören im Modelbusiness schon fast dazu, obwohl ich im Grunde selten damit konfrontiert wurde. Außer ein paar Joints, habe ich es nie in Erwägung gezogen, härtere Drogen auszuprobieren und habe mich auch eher mit Menschen umgeben, die damit weniger am Hut hatten. Wenn ich mir meine Kollegin so anschau, bin ich heil froh, dass ich da immer so konsequent war.

Ehrlich gesagt habe ich das Gefühl, dass ziemlich viele Menschen, mit denen ich täglich so zu tun habe, nicht wirklich glücklich sind. Natürlich gibt es auch genügend Models, die durchstarten und nicht plötzlich abrutschen, aber insgesamt ist die Modeszene schon ein eigenartiger Klan. Alles dreht sich ums Aussehen, doch das, was hinter den Fassaden steckt, interessiert kaum jemanden. Es ist egal, ob man als Model besonders klug oder ein besonders gutherziger Mensch ist, es geht so gut wie ausschließlich darum, wie man aussieht und das immer wieder so hinzunehmen, fällt niemandem wirklich leicht. Vor allem kann der Erfolg, den man über Nacht bekommt, auch über Nacht wieder vorbei sein und keiner interessiert sich mehr für einen, so wie es wohl auch bei Anna der Fall war.

Die kommenden Tage denke ich immer wieder an Anna und ich muss wirklich zugeben, dass mich die Begegnung ziemlich beschäftigt und plötzlich ist die Frage, die mir der Astrologe gestellt hat, sehr präsent. Ist all das hier wirklich noch mein Traum oder mache ich den Job nur noch, weil es mal mein Ziel war und ich Angst habe, davon loszulassen? Vielleicht will ich es aber auch nur den anderen beweisen, dass ich es geschafft habe, zum

Beispiel meiner Tante, dass ich erfolgreich bin mit einem Job, der kein „richtiger Job“ ist. Und um herauszufinden, was ich wirklich will und was der Astrologe wohl mit meiner spirituellen Entwicklung gemeint hat, habe ich mir noch ein paar spirituelle Ratgeber zugelegt, die nun meine ständigen Begleiter sind. Egal, ob ich beim Casting warte oder gerade die Haare frisiert bekomme, ich habe eigentlich immer ein Buch in der Hand. Jedes Mal, wenn ich in den Büchern lese, tauche ich in eine Welt ein, die viel tiefer und reicher zu sein scheint als die Welt, in der sich mein alltägliches Leben abspielt. Anstatt also nur mit den Dingen, die mich umgeben beschäftigt zu sein, reflektiere ich nun, was sich in mir befindet. Manchmal lese ich in den Büchern Dinge, die sich so anfühlen, als würde ich mich an sie erinnern, obwohl ich vorher noch nie etwas davon gehört habe. Es ist so, als hätte jemand meine innere Überzeugung in Worte gefasst. Um all das, was ich beim Lesen in mich aufnehme, zu behalten, habe ich die Gewohnheit entwickelt, die Essenz aus allem Gelesenen in Notizkladden aufzuschreiben. Jedes Zitat und jeder Absatz, bei dem ich ein leichtes Schwingen auf der Seele verspüre, wird fein säuberlich in mein blaues Notizbüchlein eingetragen und nach kurzer Zeit ist es voller Zitate und Weisheiten von Menschen, die mich inspirieren.

In einigen Büchern lese ich immer mal wieder etwas über die Intuition. Es ist der innere Kompass, der einen leiten soll, um das im Leben zu erfahren, was die Seele erfahren will. Jetzt gerade hätte ich einfach unglaublich gerne Zugang zu diesem Kompass, um herauszufinden, was ich wirklich will. Vielleicht habe ich in meinem Leben ja eigentlich eine ganz andere Aufgabe zu erledigen und deswegen unterstützt mich das Universum auch nicht so wirklich dabei, ein Topmodel zu werden. Einen wirklichen Sinn, vor der Kamera zu stehen oder den Laufsteg auf- und abzulaufen, finde ich nun wirklich nicht. Doch irgendwie scheint sich mein innerer Kompass rein willkürlich und je nach Wetterlage immer wieder neu auszurichten. Morgens will ich am liebsten mit dem Modeln aufhören, nachmittags will ich auf jeden Fall nach New York und mein Glück dort versuchen und abends kann ich mich nicht mehr entscheiden, was ich eigentlich wollte, denn alles fühlt sich irgendwie richtig oder aber auch falsch an. Ich habe also ehrlich gesagt keinerlei Ahnung, was genau bei mir meine Emotion, mein Bauchgefühl, meine Intuition oder vielleicht auch einfach nur ein Gehirnpups ist.

Genug davon II (Tanita 21)

Meine innere Leere verdrängt alles, was mich jetzt noch ansatzweise erfüllt und um nicht mitten im Raum in Tränen auszubrechen, habe ich die Party verlassen. In meinen Gedanken höre ich immer noch die Stimmen der Menschen und versuche sie aus meinem Bewusstsein zu verdrängen. Die frische Luft hingegen tut mir gut. Ich ziehe meine Schuhe aus und stecke sie in meine Tasche. Jetzt, als meine Füße den Boden berühren, fühle ich mich sofort viel besser, mehr geerdet nach dem ganzen „Highlife“. Ohne ein bestimmtes Ziel laufe ich durch das nächtliche Sydney. Die Nacht ist klar und die Luft ist mild. Die Autos, die hin und wieder mal an mir vorbeirauschen, beruhigen mich irgendwie und ich genieße den Moment des Alleinseins, der gerade so unglaublich gut tut. Nach einer Weile des ziellosen Herumstreunens durch die Nacht stehe ich mitten im Hyde Park, lasse mich erschöpft auf die taufrische Wiese fallen und schließe meine Augen. Sofort geht es mir besser und ich bin froh, dass ich nun an einem Ort bin, an dem ich mich wohler fühle. Langsam sauge ich die frische Luft ein und mit jedem Atemzug versuche ich, meine Brust zu weiten und die immer noch vorhandene Enge hinaus zu pusten. Tief atme ich ein und aus, ein und aus. Nach ein paar Minuten öffne ich meine Augen und blicke in die Unendlichkeit des Universums. Tausend Sterne blinken mir zu und ich genieße diesen Moment aus vollen Zügen und wünsche mir kurz, dass er für immer anhält. Der Nachthimmel ist seit ein paar Jahren immer dann meine Rettungsinsel, wenn ich mich verloren fühle. Gleichzeitig erinnert er mich daran, dass ich ein Teil dieses großen Ganzen bin, das sich so würdevoll über meinem Kopf erstreckt. Während ich hinaufschau, spüre ich plötzlich eine Verbindung zu mir und zu allem, was mich umgibt.

So wie ich mich früher fühlte, als ich noch klein war und gleichzeitig überkommt mich eine unendliche Sehnsucht, endlich wieder nach Hause zu kommen. Ich will nach Hause und damit meine ich nicht mein zu Hause bei meinen Eltern und ich spreche auch nicht von meiner Villa Kunterbunt. Ich meine den Ort, an dem nicht die Grundbedürfnisse meines Körpers befriedigt werden, sondern ein Zuhause, an dem meine Seele wirklich angekommen ist. Und während ich diesen Wunsch indirekt äußere, meldet sich plötzlich meine innere Stimme und dieses Mal ist sie klar und deutlich.

Die Stimme von Innen

Mit einem Brummen im Kopf und meinem Handy in meiner Hand laufe ich ein bisschen nervös mein Zimmer auf und ab. Ich bin kurz davor, die Agentur anzurufen und ihr mitzuteilen, dass ich mich dazu entschieden habe, hauptberuflich aus dem Modelbusiness auszusteigen. Das Gefühl der Leere in mir ist auch heute noch vorhanden und seit gestern Nacht unter dem Sternenhimmel ist mir klar, dass sich nun einiges ändern wird. Es ist weniger eine bewusste Entscheidung, einen neuen Weg einzuschlagen, sondern mehr ein Drängen von innen heraus, das ich noch von früher kenne, als es mich schon in der Schule nicht in Ruhe lies, bis ich letztendlich ausbrach. Da dieses Drängen nicht vom Verstand kommt, schaltet sich dieser nun wieder ein, um Einspruch zu erheben. Ich habe immer noch die Einladung von der New Yorker Agentur und eigentlich wollte ich mich nächste Woche dort vorstellen. So lange habe ich darauf hingearbeitet, um jetzt alles abzubrechen? Vielleicht ist es doch zu gewagt, sofort alles an den Nagel zu hängen?

Mein Blick wandert wie ferngesteuert durch den Raum, als er den Stapel Modemagazine erhascht, der auf dem Tisch neben meinem Bett liegt. Für einen kurzen Moment flammt sie wieder auf, die Sehnsucht, mich selber eines Tages auf dem Cover der Vogue zu sehen. Gleichzeitig macht sich vor meinem inneren Auge eine Schar enttäuschter Gesichter breit. >>*Ich habe es doch nicht geschafft!*<< denke ich mir und merke ein leichtes Wanken in den Beinen. Außerdem habe ich keine Ahnung, was ich stattdessen machen soll und ohne Abitur und ohne Ausbildung habe ich nicht die besten Chancen, direkt einen Job zu finden. Bei dem Gedanken würde ich mich am liebsten zurück ins Bett legen und die Decke über beide Ohren ziehen, doch plötzlich stupst mich wieder etwas in mir an und ich erinnere mich an all die wertvollen Ratschläge aus den Büchern, die ich die letzte Zeit gelesen habe. Hör auf dein Herz, ist die wichtigste Botschaft, die immer wieder durchkommt und mein Herz will, dass ich loslasse. Um es also endlich hinter mich zu bringen, packe ich meinen Mut zusammen und wähle die Nummer meiner Agentur.

Als das Gespräch beendet ist, lasse ich mich auf mein Bett fallen und atme tief aus. Ich habe es getan! Auf Wiedersehen Modewelt, denke ich mir. Kurz halte ich noch die Luft an, weil ich annehme, dass ich mich gleich ziemlich schlecht fühle, doch das tue ich überraschender Weise nicht. Irgendetwas hier fühlt sich verdammt richtig an. Mich überkommt mit einem Mal ein Gefühl von unendlicher Freude und ich lächele aus tiefstem Herzen. So, wie ich früher meine Engel um Unterstützung bat, schicke ich nun eine Bitte ans Universum, dass es mich bei meinem kommenden Weg unterstützt und irgendwie weiß ich, dass ich die nötige Unterstützung erhalten werde.

Meine Wahrheit

Dass ich aus dem Modelbusiness ausgestiegen bin, behalte ich erst einmal für mich. Ich möchte die Fragerei nach einer Begründung zunächst vermeiden. Wahrscheinlich werden mich die meisten, denen ich davon erzähle, erstmal für verrückt erklären, dass ich kurz vor meinem Ziel, auf das ich so lange hingearbeitet habe, einfach so hinschmeiße. Aber das ist mir egal. Anstatt also, wie geplant, in New York zu der Agentur zu gehen, mache ich stattdessen einfach Urlaub im Big Apple und genieße für ein paar Tage die Stadt. Ich gönne mir ohne Ende Reeses Peanut Butter Cups, wovon ich jedes einzelne Stück so liebevoll und genüsslich verzehre, dass man davon einen perfekten Werbespot drehen könnte. Endlich kann ich essen, was ich will, ohne es danach zu bereuen und das tut so unglaublich gut.

Ein paar Tage später befinde ich mich im Flugzeug auf dem Weg zurück nach Hause. Bis zur Ankunft in Frankfurt sind es noch ein paar Stunden und ich bekomme ein bisschen Bauchgrummeln, wenn ich daran denke, meiner Familie und meinen Freunden zu erklären, dass ich in New York nicht zu der Agentur gegangen und aus dem Modelbusiness ausgestiegen bin. Meine Mum ist die Einzige, der ich bisher davon erzählt habe und zum Glück hat sie verständnisvoll reagiert. Wahrscheinlich kennt sie die Modewelt gut genug, um nachvollziehen zu können, dass ich genug davon habe. Um mich bis zur Landung noch ein bisschen zu beschäftigen, scrolle ich die Liste der Filme im Bordcomputer auf und ab. Meine Aufmerksamkeit bleibt bei dem Film Eat, Pray, Love hängen und obwohl ich ihn vor nicht allzu langer Zeit erst im Kino gesehen habe, entscheide ich mich dazu, ihn mir nochmal anzuschauen. Julia Roberts spielt in diesem Film Elizabeth Gilbert, eine Frau Mitte dreißig, die sich auf die Suche nach sich selbst macht und dafür nach Italien, Indien und Bali reist. Während ich den Film anschau, laufen mir immer wieder kleine Schauer über den Rücken. Schon beim letzten Mal habe ich mich in einigen Situationen des Filmes wiederkennen können, doch dieses Mal ist es so stark, dass ich immer wieder eine Gänsehaut bekomme.

Wer mutig genug ist, alles Vertraute und Wohltuende hinter sich zu lassen – egal was – vom Haus bis hin zu alten Verletzungen und sich auf die Suche nach Wahrheit macht – sei es nach innen oder nach außen gerichtet – und wer gewillt ist, alles, was ihm auf dieser Reise passiert, als Schlüssel zu betrachten und jeden, der ihm begegnet als Lehrer zu akzeptieren und vor allem wer dazu bereit ist, sich unangenehmen Realitäten, die einen selbst betreffen, zu stellen und diese zu verzeihen – dem wird sich die Wahrheit offenbaren. - Elisabeth Gilbert

Dies sind die letzten Worte von Elizabeth Gilbert in dem Film und während der Abspann anfängt, rollen mir ein paar dicke Tränen über das Gesicht. In diesem Moment wird mir erneut klar, dass ich definitiv die richtige Entscheidung getroffen habe und obwohl ich noch nicht weiß, warum, weiß ich plötzlich, dass auch ich nach Indien muss. Im Taumel der

Hochgefühle in der Modelwelt habe ich gänzlich vergessen, mich um mich und meine inneren Bedürfnisse zu kümmern und das soll sich ab jetzt ändern. Es ist an der Zeit, mich auf den Weg hin zu meiner Wahrheit zu machen, auf meinen Weg zu mir.

Die Quelle in mir

Wie erwartet, stoße ich bei meiner Ankunft, mit meinen Neuigkeiten nicht wirklich auf Begeisterung. Warum ich alles so plötzlich hinschmeiße und stattdessen nach Indien reisen will, ist für einige, denen ich davon berichte, nicht so leicht nachzuvollziehen. Dennoch bleibe ich meinem inneren Ruf treu und nach den Shows auf der Fashionweek Berlin, die ich schon vorher fest gebucht hatte, höre ich letztendlich und vollständig auf, als Model zu arbeiten. Um mich stattdessen mehr um mich und meine spirituelle Entwicklung zu kümmern, treffe ich mich mit Michael dem vedischen Astrologen. Seit meiner Beratung, die mittlerweile schon knapp ein Jahr her ist, haben wir nicht mehr miteinander gesprochen und ich möchte ihm von meinen Neuigkeiten berichten. Ehrlich gesagt scheint er ziemlich zufrieden zu sein, dass sich seine Prognose bewahrheitet hat und ich frage mich kurz, ob er nun die Zukunft hervorgesehen hat oder, ob ich mir das, was er gesagt hat, erschaffen habe, weil ich daran geglaubt habe. Aber eigentlich ist mir auch egal, was die Ursache ist, denn ich bin zufrieden damit, endlich alles losgelassen zu haben und bin dankbar, dass ich durch seine Prognose den Mut dazu hatte. Außerdem bin ich auch nicht wegen weiterer Prognosen hier, sondern ich möchte bei ihm lernen, zu meditieren, denn neben seiner Arbeit als Astrologe ist er auch noch Coach und Meditationslehrer. Ich habe die letzte Zeit immer wieder gelesen, dass Meditation zu einer bewussten Lebensweise dazugehört und es ausschließlich gute Gründe dafür gibt, zumindest einmal am Tag in mein Inneres zu gehen. Ehrlich gesagt, bin ich mir nicht sicher, ob ich es hinbekomme, für eine längere Zeit einfach still da zu sitzen und nichts zu tun, aber ich will es trotzdem einfach mal ausprobieren.

Michael lehrt eine spezielle Meditationstechnik, mit der weltweit mehrere Millionen Menschen meditieren und die sehr effektiv sein soll, um Stress und negative Emotionen abzubauen. Sie nennt sich Transzendente Meditation und im Internet finde ich heraus, dass selbst die Beatles und Clint Eastwood auf diese Weise gelernt haben, zu meditieren. Sie soll Kreativität fördern und den Geist wieder an seine Quelle führen, an den Grund reinen Bewusstseins. Selbst wenn es im Äußeren ruhig ist, sind die Gedanken ständig in Bewegung und die Unruhe besteht im Inneren weiter fort. Während des Tages ist der Verstand fast ununterbrochen aktiv und im Schlaf ist man meist damit beschäftigt, Gedanken und Ereignisse des Tages zu verarbeiten. Ist der Geist voll, fehlt der Raum, um Neues aufzunehmen. Die Meditation leert den Geist und schafft Raum. Sie erlaubt, Gedanken ohne Anstrengung loszulassen und somit zu purem Bewusstsein zu gelangen – an die Quelle der Gedanken – einem Feld unbegrenzter Kreativität, Intelligenz und Liebe. Entwickelt wurde diese Technik von dem indischen Yogi Maharishi Mahesh, von dem sie dann etwa ab dem Ende der sechziger Jahre gemeinsam mit seinen Anhängern in den USA, Südamerika und auch in Europa verbreitet wurde. Michael war früher selbst ein Schüler von Maharishi und wurde von ihm selbst als Meditationslehrer ausgebildet.

„Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen schaut, erwacht.“

Michael erklärt mir, dass während der Meditation erhebliche, positive Veränderungen im Gehirn eines Menschen stattfinden. Die Aktivität der Gehirnwellen wird geordnet und durch die Entspannung kommt es zu einer Synchronisation beider Gehirnhälften. Darüber hinaus wird der Selbstheilungsmechanismus des Körpers im Zustand der Meditation aktiviert. Neben unzähliger esoterischer und spiritueller Quellen, die die Vorteile der Meditation verbreiten, finde ich heraus, dass auch die Schulmedizin die positiven Auswirkungen der Meditation auf Körper und Geist betont. Viele Krankheiten entstehen durch unruhige Gedanken und Gefühle wie Angst, Wut, Trauer und Zorn aber auch durch das Streben nach Kontrolle und ehrlich gesagt kann ich mir gut vorstellen, dass der Körper auf den Geist reagiert.

Ein paar Tage später habe ich bei Michael den Termin für die Meditationseinführung. Er bittet mich, ein paar Blumen ohne Dornen, frisches, süßes Obst und ein weißes Leinentuch mitzubringen und ich bin gespannt, was all das wohl mit Mediation zu tun haben wird. Als ich den Raum betrete, in dem ich meine Meditationseinführung bekomme, fällt mein Blick zuerst auf einen Altar. Darauf stehen ein Bild von einem indischen Yogi, eine Kerze, ein Räucherstäbchen und einige andere Utensilien in kleinen Töpfchen, die ich nicht so ganz identifizieren kann. Michael scheint meinen verwunderten Blick zu bemerken und erklärt mir, dass er gleich eine vedische Zeremonie machen wird, und dass all die Utensilien auf dem Altar, der Kampfer, das Sandelholz, der Reis und die Dinge, die ich mitgebracht habe, Teil dieser Zeremonie sind. Nachdem er meine Blumen, das Obst und das Taschentuch auch auf dem Altar platziert hat, fängt er an, eine Puja, eine Verehrung der Götter, zu singen und ich höre gespannt zu. Irgendwie kommt es mir so vor, als würde ich die Zeilen nicht zum ersten Mal hören und mir laufen ein paar angenehme Schauer den Rücken hinunter. Als er damit fertig ist, setzen wir uns beide auf einen Stuhl und wir beginnen meine erste Meditation. Ich bekomme von ihm mein persönliches Mantra zugewiesen, welches dazu dienen soll, von störenden Gedanken abzulenken und den Geist zu beruhigen. Die ersten paar Minuten kitzelt es mich hinter meinem linken Ohr, dann höre ich draußen die Nachbarin ihren Hund ins Haus rufen und dann ist plötzlich alles wie ausgeblendet. Ich bin einfach nur da und alles um mich herum ist weg. Als Michael die Stille unterbricht sind laut ihm zwanzig Minuten vorüber, ich hingegen habe keinerlei Einschätzung, wie lange ich nun dort saß. Es hätten fünf Minuten oder auch eine halbe Stunde gewesen sein können, ich habe keine Ahnung.

Vorbereitungen

Seit meiner Meditationseinführung meditiere ich täglich zweimal zwanzig Minuten. Ehrlich gesagt dachte ich, dass von nun an jede Meditation so intensiv ist wie meine erste, doch so ist es leider gar nicht. Manchmal kommen fast die ganze Zeit Gedanken auf, sodass ich eher das Gefühl habe, einfach nur mit geschlossenen Augen dazusitzen und ausschließlich zu denken, anstatt zu meditieren. Manchmal schlafe ich auch einfach ein und wache dann erschrocken wieder auf, weil mein Kopf plötzlich eigensinnig zur Seite klappt. Aber ich gebe nicht auf, sondern meditiere diszipliniert morgens und abends und mit der Zeit habe ich auch immer mal wieder Meditationen der intensiveren Art. Dann bin ich einfach da und dabei erfahre ich mich völlig neu. Mittlerweile kann ich Veränderungen spüren und durch die Achtsamkeit auf mich selbst bin ich insgesamt entspannter und habe das Gefühl, viel näher bei mir zu sein. Ich fühle mich ausgeglichener, weniger gestresst und vor allem weniger zerstreut. Um mich ein bisschen für meine Indienreise vorzubereiten, suche ich im Internet nach Reisetipps. Neben all der Schönheit dieses Landes stolpere ich aber vor allem über einige gruselige Geschichten, die mich doch wieder daran erinnern, dass ich nach Indien, ein Dritte-Welt-Land, fahre. Im Vergleich zu meinen Reisen davor ist Indien doch eine andere Nummer. Ich werde gewarnt vor all den Bakterien, die sich in der Nahrung befinden können. Ich soll darauf achten, dass ich beim Aufmachen von Plastikflaschen auf jeden Fall auf das Knacksen achte, denn manche Inder füllen leere Flaschen mit ziemlich keimigem Wasser wieder auf und verkaufen diese als neu. Außerdem lese ich, auf gar keinen Fall Leitungswasser zum Zähneputzen zu nehmen und den Mund beim Duschen immer geschlossen zu halten. Laut dieser Geschichten sollen sich in indischem Wasser ziemlich unangenehme Gefährten befinden, die einem die Reise ganz easy verderben können. Aber zum Glück bekomme ich von Michael ein paar Tipps, die nicht ganz so furchteinflößend sind. Er selbst war schon häufig in Indien und empfiehlt mir ein Ashram im Süden Indiens, das von einem Guru geleitet wird, den Michael noch von früher kennt. Dort soll alles noch sehr traditionell, für einen Europäer aber doch gut auszuhalten, sein. Das Ashram und die weiteren Empfehlungen, die ich bekomme, hören sich unglaublich spannend an und je mehr ich mich mit Indien beschäftigte, umso mehr wächst meine Vorfreude.

Am liebsten würde ich sofort losfliegen, jedoch muss ich mir erstmal das nötige Geld für die Reise verdienen. Man könnte annehmen, ich hätte in den letzten Jahren ausreichend Rücklagen gebildet, aber leider ist das nicht so und da ich mit dem Modeln wirklich ganz abgeschlossen habe, brauche ich nun erstmal einen neuen Job. Bevor ich mich jedoch auf die Suche danach mache, werde ich in der Kölner Innenstadt erneut von einem Scout angesprochen. Dieses Mal ist er nicht von einem Pariser Modelmanagement, sondern von Hollister, einer Tochterfirma von Abercrombie&Fitch, die auf der Suche nach Models für den neuen Hollister-Store sind. Als ich das Wort Model höre, gehen bei mir erstmal die Alarmglocken los und ich sage dankend ab. Doch dann werde ich tatsächlich ein paar Tage später in einer anderen Ecke von Köln erneut von dem gleichen Scout angespro-

chen. Dieses Mal lasse ich mir mehr erklären und finde heraus, dass das Modeln für Hollister im Grunde nur bedeutet, als Verkäuferin in dem Geschäft zu arbeiten. Die Vorstellung, am Ende des Monats mein Geld sicher auf meinem Konto zu haben, gefällt mir irgendwie. Als Model hatte ich nie eine Garantie dafür, dass ich genügend Jobs bekam, um alle Kosten zu decken und öfter musste ich mehrere Monate auf mein Gehalt warten, da die Kunden nicht pünktlich bezahlten. Bei diesem Job kann ich mir hingegen sicher sein, immer pünktlich mein Gehalt zu bekommen und deswegen sage ich zu und verdiene von nun an als Verkäuferin mein Geld für die Reise.

DIE REISE NACH INNEN

Eine neue Reise

Ein paar Monate später geht es los und ich sitze mit meiner Freundin Lena im Flugzeug auf dem Weg nach Indien. Sie war von der Idee so begeistert, dass sie sich dazu entschied, sich gemeinsam mit mir auf die Suche nach sich selbst zu begeben. Jeder von uns hat einen fetten Backpack voller Klamotten, eine Yogamatte und sogar einen Schlafsack dabei, um auf alles Mögliche vorbereitet zu sein, denn wir haben keine Ahnung, was uns die nächsten Monate erwarten wird. Letztendlich haben wir beide sehr viel weniger Geld angespart, als wir uns anfangs vorgenommen hatten, machen uns aber recht wenig daraus, denn es geht uns ja nicht um Luxus, sondern um Selbsterkenntnis. Irgendwie spüre ich, dass nun ein neues Kapitel in meinem Leben beginnt. Ein Kapitel, in dem ich, anstatt der Welt, die mich umgibt, dieses Mal mich selbst erforsche.

Es ist Dezember, wir haben neun Uhr morgens in Bangalore und der Temperaturunterschied beträgt, im Vergleich zu Frankfurt beim Abflug, fast dreißig Grad. Als ich aus dem Flieger steige, grinse ich über beide Ohren. Ich hab es wirklich gemacht! Bereits bei der Passkontrolle bemerke ich den Unterschied zum strukturierten Deutschland. Unzählige Menschen eilen hektisch durcheinander und es ist gar nicht so leicht, einen Überblick zu bekommen. Stören tut mich das Getümmel jedoch überhaupt nicht, denn es ist mir bereits aus Asien bekannt und ich bin immer wieder überrascht, dass trotz des scheinbaren Chaos alles so überraschend gut funktioniert. Als wir die Passkontrolle hinter uns haben, bekommen wir problemlos ein Taxi und machen uns auf den Weg ins Ashram, das laut Google eine knappe Stunde vom Flughafen entfernt liegt. Unser Taxi ist klimatisiert und wir bewegen uns in einem sicheren Raum durch die verrückte, neue Welt. An fast jeder Ampel klopft jemand an unser Fenster, der uns entweder um Geld bittet oder uns alle möglichen Dinge verkaufen will. An den Straßen sitzen indische Frauen und Männer mit ihren Obst- und Gemüseständen und obwohl ich unendlich gerne etwas davon kaufen würde, halte ich mich zurück. Schließlich weiß ich ja nicht, mit welchem Wasser die Früchte gewaschen wurden und ich muss ja nicht gleich am ersten Tag riskieren, mir ein paar Kolibakterien einzufangen. Nach ein paar Minuten begegnet uns die erste Kuh, die gemächlich die Straße überquert und für kurze Zeit den gesamten Verkehr stoppt. Ich grinse und erfreue mich an der verrückten Welt, an den Palmen und den unendlich vielen Kokosnüssen, die an ihnen herunter hängen. Mein Herz macht im Sekundentakt Luftsprünge. Alles fühlt sich einfach richtig an und in mir macht sich eine riesige Vorfreude auf die kommenden zwei Monate breit.

Als wir im Ashram ankommen, sind wir erstmal überrascht über die fast europäischen Strukturen. Alles ist geordnet und sauber und überhaupt nicht mit den Häusern und Straßen außerhalb des Geländes zu vergleichen. Das Ashram ist aufgebaut wie ein kleines Dorf. Es ist umringt von einer Mauer und am Eingang gibt es Security Personal. Bis jetzt habe ich herausgefunden, dass es auf dem Gelände einen Supermarkt, ein Restaurant,

eine Apotheke, eine Ayurveda Klinik, eine Yogahalle und zwei Essensäle gibt. Zudem gibt es Schlafunterkünfte für fast tausend Personen und ich kann mir direkt vorstellen, hier zu leben. Doch als wir unser Zimmer buchen wollen, begegnet uns die erste Herausforderung. Irgendwie hatte ich mehr mit indischen Preisen gerechnet, doch scheinbar haben die Inder verstanden, dass es bei Europäern mehr zu holen gibt und deswegen zahlen Ausländer einen eigenen Preis, der meinen Vorstellungen einen fetten Strich durch die Rechnung macht. Und nicht nur die Unterkunft übersteigt unser Budget, sondern auch die Preise für die Kurse, denn diese kosten extra und sind Pflicht für einen Aufenthalt. Ein Monat in diesem Ashram und all unser Geld wäre restlos aufgebraucht. Plötzlich bekomme ich einen fetten Kloß im Hals. Die ganzen Eindrücke, meine Müdigkeit, die Hitze und auch noch diese Neuigkeiten sind gerade ein bisschen zu viel auf einmal.

Lena schaut mich mit einem Das-können-wir-uns-auf-keinen-Fall-leisten-Blick an und leider hat sie Recht. Trotzdem will ich auf keinen Fall einfach so aufgeben und daher versuche ich mit einem traurigen Blick den Preis zu verhandeln, indem ich erkläre, dass wir leider nicht so viel Geld haben. Doch die Dame an der Rezeption scheint weder ein Freund von Kulanz noch von Freundlichkeit zu sein. Sie schüttelt als Antwort nur hektisch mit ihrem Kopf und gleichzeitig fällt mir auf, dass sie noch kein einziges Mal gelächelt hat. In meiner Vorstellung verhalten sich alle Menschen in einem Ashram aufgrund ihres Erleuchtungsgrades besonders freundlich, doch leider sind wir hier nicht in meiner Vorstellung. Bevor wir am ersten Tag direkt unser gesamtes Ersparnis ausgeben, entscheiden wir uns dazu, erstmal nur den ersten Pflichtkurs zu buchen, der die Unterkunft während des Kurses inklusive hat, um dann mal weiter zu schauen.

Ich gehöre zu dir

Anstatt nach dem Check-in erstmal auf unser Zimmer gehen zu können, werden wir umgehend zum Kursraum geschickt, denn der Kurs hat bereits heute Morgen begonnen. Auf eine kalte Dusche und Mittagessen müssen wir dann wohl zunächst mal verzichten. Als wir im Kursraum ankommen, liegen ungefähr fünfundzwanzig Teilnehmer auf Yogamatten am Boden und atmen schnell aus und ein. Der Kursraum ist groß genug, dass alle Platz haben und ich mag es hier, denn es hat eine angenehme Atmosphäre und eine gute Energie. Der Kurslehrer deutet erst auf einen Stapel Yogamatten, der an der Seite des Raumes liegt, dann in die Mitte des Raumes, was wohl bedeutet, dass wir uns einen Platz suchen sollen. Dann gibt er ein paar Anweisungen mit einem so starken Akzent, dass ich erst nach dem dritten Satz kapiere, dass er nicht Hindi, sondern Englisch redet. Als ich dann endlich verstehe, dass er nicht von dem „bread“ also Brot, sondern von „breath“ dem Atem spricht, kann ich mir zwar kaum das Lachen verkneifen, aber kann ihm wenigsten inhaltlich so langsam folgen. Fast vierhundert Dollar für einen Kurs, in dem ich fast nichts verstehe, ist schon eine Hausnummer, denke ich mir und muss wieder lachen.

Nach der Übung werden wir gefragt, wo wir herkommen und wer wir sind. Während Lena mit der Vorstellungsrunde anfängt, schaue ich mich um und bemerke, dass fast nur Inder in unserem Kurs sind. Das gefällt mir, denn ich wollte vermeiden, dass es zu touristisch und zu wenig traditionell wird. Nachdem ich mich vorgestellt habe, führen wir noch einmal eine spezielle Begrüßung mit allen Teilnehmern durch. Dabei stellt sich jeder vor einen anderen Kursteilnehmer, schaut ihm ein paar Sekunden in die Augen und sagt dann, sobald er eine Verbindung spürt, *>>I belong to you!<<*. Mein erster Partner ist eine ältere, indische Dame, die im Vergleich zu mir viel kleiner ist. Im ersten Moment ist mir der intensive und lange Augenkontakt mit einer Person, der ich gerade zum ersten Mal begegnet bin, kurz unangenehm, doch ich dränge mich weiter dazu, den Augenkontakt nicht abbrechen zu lassen. In der Sekunde, in der das Unwohlsein verschwindet, fängt mein Herz plötzlich an zu schlagen und ich spüre eine Verbundenheit zu einem Menschen, der mir im Grunde völlig unbekannt ist. Es ist ein unglaublich wohltuendes Gefühl und wenn es nach mir ginge, würde ich noch länger in diesem Moment bleiben. Doch dann sagt sie zu mir *>>I belong to you!<<*, lächelt und nachdem ich es erwidert habe, wechseln wir den Partner. Bereits jetzt weiß ich, dass diese Reise meine Sichtweise auf das Leben noch mal verändern wird.

Mittags gibt es endlich mein stark ersehntes Essen, denn mir hängt der Magen mittlerweile in den Knien. Es wird in einem riesigen Saal serviert, in dem alle Gäste auf dem Boden sitzen und mit den Händen Reis und Curry von Metalltellern essen. Mit meinem Teller in der Hand auf der Suche nach einem Sitzplatz entdecke ich einen Bereich, vor dem ein Schild hängt, auf dem „foreigners“ geschrieben steht. In diesem Raum gibt es Stühle und Besteck und tatsächlich sitzen hier auch einige, westlich aussehende Leute. Meine Freundin und ich überlegen kurz, ob wir uns dazu setzen sollen, entscheiden uns jedoch dage-

gen. Wir sind ja schließlich nicht so weit gereist, um nichts Neues auszuprobieren. Entschlossen setzen wir uns im großen Raum zwischen ein paar indische Frauen auf den Boden und fangen an, mit den Händen zu essen. Als mir der Duft des indischen Currys in die Nase steigt, wird mir noch mal klar, dass ich jetzt wirklich in Indien und unendlich glücklich bin.

In der Lotusblüte

Nach dem Kurs ist der Tag jedoch noch nicht vorbei, denn jeden Abend treffen sich alle Mitglieder des Ashrams zum „Satsang“, dem gemeinsamen Singen und Meditieren. Dieser findet in einem wunderschönen Gebäude statt, welches mir bereits bei unserer Ankunft ins Auge gesprungen ist. Es ist rund und sieht von außen aus wie eine Lotusblüte. Wie es beim Betreten eines jeden Raumes vorgeschrieben ist, ziehen wir auch hier vor dem Eingang des Saals unsere Schuhe aus. Ich stehe vor einem Meer von geschätzten eintausend Paar Schuhen. Die meisten sind ziemlich abgelatscht, denn nicht nur Ashram Bewohner, sondern auch Besucher von außerhalb kommen abends zum „Satsang“. Ich überlege, wo ich meine Schuhe am besten unterbringe. Ich habe mein neues, aus Leder geflochtenes Paar Hollister Flip-Flops mitgenommen, das aus meiner Sicht die mit Abstand schönsten Schuhe hier sind und ich bin mir sicher, dass ich sie entweder nicht mehr finden werde oder sie jemand mitnehmen wird. Als mir bewusst wird, was ich da gerade in meinem Kopf veranstalte, jage ich diesen Gedanken schnell aus meinem Bewusstsein. >>*Positiv denken!*<< ermahne ich mich, schiebe meine Flip-Flops aber trotzdem ein wenig seitlich hinter einen Busch, um doch ganz sicher zu sein.

Die meisten Bewohner, die uns bis jetzt begegnet sind, sind überwiegend indischer Herkunft, es sollen jedoch auch einige Europäer, Amerikaner und Russen hier sein, wie uns gerade von einem etwas freundlicheren Mitarbeiter des Ashrams berichtet wurde. Die Sitzordnung im Saal ist in zwei Hälften aufgeteilt. Auf der einen Seite sitzen die Männer und auf der anderen die Frauen. Lena und ich suchen uns einen Platz in der Menge. Es ist unglaublich voll und es kommen immer noch mehr Menschen in den Saal. Davon wohnen nicht alle im Ashram, sondern kommen vor allem von außerhalb zum Satsang her, um dem Guru nah zu sein. Hier in Indien ist er so gut wie bei jedem bekannt und hat mehrere Millionen Anhänger, die seinen Lehren folgen. Als das letzte freie Plätzchen eingenommen ist, gehen die Türen zu und die Musik fängt an. Alle im Raum singen lauthals mit und die indische Musik schallt durch den Saal und berührt jede einzelne meiner Zellen. Es fühlt sich wieder so an, als würde ich diese Lieder nicht zum ersten Mal hören, so wie es auch schon bei meiner Meditationseinführung war. Irgendeine Verbindung scheint mein Unterbewusstsein dazu herzustellen und ich frage mich kurz, ob ich wohl in einem früheren Leben, falls es so etwas gibt, mal ein Inder war. Von der Melodie und den Instrumenten werde ich förmlich eingesogen und bewege mich, sofern es mir der Platz und meine Sitzposition erlaubt, hin und her. Nach einer Weile öffnet sich die Tür und der Guru betritt den Saal. Er hat einen langen Bart und sieht so aus, wie ich mir einen Guru vorstelle. Die Menschen, die ihn umgeben, empfangen ihn überschwänglich und manche küssen sogar seine Füße. So mancher Superstar bekommt nicht einmal so viel Aufmerksamkeit, stelle ich fest und frage mich gleichzeitig, was an ihm so besonders ist, dass solche Menschenmengen jeden Abend extra hierher kommen, um ihm zu begegnen. Eben dachte ich noch, wir würden vielleicht zu weit hinten im Saal sitzen, doch wenn ich jetzt so das Getümmel dort vorne betrachte, ist mir der Abstand doch ganz lieb. Ich merke, wie sich mein innerer

Kritiker meldet, denn irgendwie gefällt mir diese Verherrlichung nicht so wirklich. Doch als ich meinen leicht ablehnenden Gedankengang bemerke, ermahne ich mich selbst dazu, erstmal abzuwarten, bevor ich ein zu schnelles Urteil fälle. Der Guru nimmt seinen Platz oben auf der Bühne ein und schließt die Augen. Im gleichen Moment wird es still im gesamten Saal und mit einem dreifachen >>Aum<< leitet er zur Meditation ein. Ich schaue mich im Raum um und beobachte die Menschen um mich herum, die alle ihre Augen geschlossen haben. Auf der anderen Seite des Raumes fällt mir ein junger Mann auf. Auch wenn er einer der wenigen westlichen Menschen in diesem Raum ist, ist es nicht sein Aussehen, wodurch er mir auffällt. Es kommt mir vor, als würde er strahlen und deshalb aus der Menge herausstechen. Um mich nicht weiter von der Meditation abzulenken, schließe nun auch ich meine Augen und genieße die gemeinsame Stille mit allen Menschen im Raum. Es ist ein wirklich unglaubliches Gefühl.

Als ich nach dem Satsang an die Stelle zurückkehre, an der ich meine Schuhe gelassen habe, bin ich erleichtert, denn sie stehen immer noch unversehrt an ihrem Platz. Lena hingegen sucht ihren zweiten Schuh, der verschwunden zu sein scheint. Ich scherze kurz, dass ihn wahrscheinlich ein Einbeiniger hat mitgehen lassen, bin jedoch anscheinend die Einzige, die meinen Witz amüsant findet und um mich ein bisschen nützlich zu machen, helfe ich ihr beim Suchen. Es ist schon wirklich verrückt, mit welchem Schuhwerk manche Leute hier durch die Gegend laufen. Es tut mir ein bisschen im Herzen weh, wenn ich an mein am meisten durchgelaufenes Schuhpaar denke, das ich entsorgt habe und das immer noch besser aussah als fast jedes Paar, das hier vor mir verstreut liegt. Lena holt mich aus meinen Gedanken, indem sie mir mit ihrem zweiten Schuh freudig vor der Nase herum wedelt. Endlich können wir in unser Zimmer und wir verzichten sogar auf unser Abendessen, weil wir mittlerweile seit zwei Tagen auf den Beinen sind. Das Zimmer ist einfach gehalten, aber doch ziemlich schön. Die Betten hingegen sind leider ziemlich hart, aber das macht uns jetzt auch nichts mehr. Nach unserer sehnlichst erwarteten Dusche liegen wir erschöpft im Bett und schlafen sofort ein, denn unser zweiter Kurstag beginnt bereits morgen früh um fünf Uhr.

Gegenwärtig

Als der Wecker klingelt, frage ich mich ernsthaft, warum ich auch noch Geld dafür bezahle, mich zu quälen. In Deutschland ist es noch mitten in der Nacht und die Nacht davor haben wir im Flieger verbracht. Wenn es nach mir ginge, würde ich noch drei Tage weiter schlafen, aber Lena stupst mich an, denn wir müssen los, wenn wir dieses Mal den Kurs von Anfang an mitbekommen möchten. Eine halbe Stunde später stehen wir mit der Gruppe vor dem Meditationsraum. Es ist noch fast dunkel draußen, aber mein Gesicht spiegelt sich im Fenster. Make-up habe ich natürlich nicht aufgetragen und ich sehe ziemlich erschöpft aus. Man sieht mir die letzten Monate ohne Sonne an und unter meinen Augen zeichnen sich tiefe Ringe ab, die mir fast bis unters Kinn gehen. Es war eine gute Entscheidung, diese Reise anzutreten, denke ich mir. Zum Einstieg in den Tag gibt es einen Achtsamkeitsspaziergang. Die Aufgabe ist, alles was uns umgibt, bewusst wahrzunehmen und dabei zu schweigen. Es geht los. Vorsichtig setze ich einen Schritt vor den anderen und achte darauf, wie meine Füße den Boden berühren. Es ist noch ziemlich frisch und immer noch nicht wirklich hell. Auf den Pflanzen und Gräsern liegt Tau und es ist ein bisschen nebelig. Jeder meiner Schritte macht ein Geräusch, das mir im Vergleich zu sonst plötzlich extrem auffällt und im Hintergrund höre ich Vögel zwitschern, die hier in Indien andere Töne von sich geben als die Singvögel in Deutschland. Ich sehe Tropfen auf den Pflanzen, Fußspuren von den Menschen, die vor mir gehen und nehme den feuchten Geruch der Umgebung wahr. Alles ist plötzlich so unglaublich intensiv. Vor mir entdecke ich eine Schnecke, die den Weg überquert. Die Frau, die vor mir läuft, geht genau auf sie zu und schaut im Vergleich zu mir nicht auf den Weg. Mein Herz zuckt kurz zusammen und ich will Achtung sagen, als mir gleichzeitig einfällt, dass ich nicht sprechen soll. Bevor ich mich dazu entscheiden kann, ob ich trotzdem eine Warnung ausspreche, tritt sie genau ein paar Zentimeter neben der Schnecke auf. Puh, denke ich mir, das war knapp. Ich bücke mich und hebe die Schnecke auf, um sie in Sicherheit zu bringen. In dem Moment, in dem ich sie in das Gebüsch setze, denke ich wieder daran, wie ich als Kind alle möglichen Insekten und Kriechtiere vor dem Tod gerettet habe. Wie lange es schon her war, als ich das letzte Mal überhaupt ein so kleines Wesen richtig wahrgenommen habe.

Nach einer Weile erreichen wir eine höher gelegene Plattform. Oben angekommen machen wir erst die Atemübungen „Pranayama“, und gehen dann zu unserer Yogastunde über. Mit dem Sonnengruß begrüßen wir die ersten Sonnenstrahlen, die hinter dem Berg hervorkommen. Sie sind warm und kraftvoll und ich spüre, wie sich plötzlich mein gesamter Körper entspannt. Zwischenzeitlich wird er von einer prickelnden Energie durchflutet und es fühlt sich ein bisschen so an, als würde die Abgrenzung zwischen meinem Körper und dem, was mich umgibt, verschmelzen. Für einen kurzen Moment sind alle Gedanken weg und ich bin einfach nur da. Nach den Übungen setzen wir uns hin und schließen die Augen. Nach circa zwanzig Minuten unterbricht unser Kurslehrer die Stille und fängt an, uns eine Geschichte zu erzählen:

Zwei Schüler gehen zu ihrem Lehrer, um herauszufinden, warum er so glücklich war. "Herr, was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du." Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: "Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich." Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: "Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?" "Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein."

Die Geschichte ist so wahr. So häufig bin ich in unruhigen Gedanken über vergangene oder zukünftige Ereignisse versunken und verpasse dadurch den gegenwärtigen Moment. Fast alle meiner Gedanken bewegen sich ausschließlich in meiner Vergangenheit oder der Zukunft. Entweder schwelge ich in Erinnerungen oder bewege mich in meiner Vorstellung über das, was mir noch bevorsteht. Meistens sind diese Gedanken sogar destruktiv, indem ich mich entweder von einem Zustand versuche, zu lösen oder ihn vermisse. Oder ich mache mir darüber Sorgen, ob in der Zukunft alles gut gehen wird. Wie viel ich dadurch doch vom Leben verpasse, denke ich mir. Deswegen nehme ich mir vor, von nun an besonders häufig im gegenwärtigen Moment zu sein, um mich von der Gegenwart überraschen zu lassen.

Wunder einladen

Beim Mittagessen bin ich immer noch ganz beseelt von diesem wundervollen Spaziergang am Morgen. Bei jedem Happen, den ich zu mir nehme, achte ich auf den Geschmack und das Gefühl auf meiner Zunge und beim Trinken wird mir bewusst, wie das kalte Wasser langsam meinen Hals hinunter läuft. Irgendwie komme ich mir wieder vor wie ein kleines Kind, das zum ersten Mal ganz herkömmliche Dinge entdeckt. Dabei fällt mir auf, je älter ich werde, umso mehr gehe ich davon aus, dass ich das Meiste, was mich umgibt, schon kenne und dadurch meine Begeisterung und Offenheit für Neues völlig einschränke. Nur weil ich einmal in einer Situation eine bestimmte Erfahrung gemacht habe, heißt es nicht, dass ich beim nächsten Mal in der gleichen Situation wieder die gleiche Erfahrung machen muss. Mein Verstand denkt aber häufig, dass es so sein wird und ich lege automatisch den Filter meiner Erfahrung über den gegenwärtigen Moment und dadurch übersehe ich eventuell die Überraschung, die diese Situation mit sich bringen würde. Erst dann, wenn ich offen bin und davon ausgehe, dass ich nichts weiß, können mir wieder die Wunder des Lebens begegnen.

Wenn ich alles rational versuche, zu erklären und nicht gegenwärtig bin, verdränge ich die wundervollen Momente in meinem Leben. Wunder entstehen, sobald ich sie einlade, innehalte und hinschaue.

Als ich mir ganz bewusst den letzten Löffel meines Nachtischs genüsslich unter die Nase schiebe, steht plötzlich der junge Mann bei uns am Tisch, der mir gestern Abend beim Satsang aufgefallen ist. Aus der Nähe ist seine Ausstrahlung noch stärker und obwohl er nicht mein Typ ist, muss ich schnell schlucken, damit mir das Essen nicht wieder aus dem Mund fällt. Zum Glück übernimmt Lena die Situation, indem sie ihm die Hand reicht und uns beide ihm vorstellt. Sein Name ist Alex, er kommt aus Bukarest und ist schon seit ein paar Monaten hier im Ashram. In Gedanken frage ich mich, wo er wohl das Geld für die Unterkunft her hat, wenn er schon so lange hier ist und gleichzeitig wird mir wieder klar, dass wir spätestens in ein paar Tagen einen neuen Plan schmieden müssen, wenn wir bis zu unserer Abreise mit unserem Geld auskommen wollen. Doch bevor ich mir weitere Gedanken darüber machen kann, scheint sich das Problem plötzlich von selbst zu lösen. Er erzählt uns, dass er hier „Seva“ macht, was bedeutet, dass er hier im Ashram mitarbeitet und dafür kostenfrei wohnen darf. Dieses Modell wird jedoch leider erst angeboten, nachdem man den zweiten Kurs abgeschlossen hat. Dennoch gibt es eine andere positive Nachricht. Bis vor ein paar Tagen hat er außerhalb des Ashrams in einem kleinen Zimmer im Haus einer indischen Familie gewohnt, wofür er umgerechnet vier Dollar die Nacht bezahlt hat und wahrscheinlich steht es noch zur Vermietung. Das Zimmer liegt circa einen Kilometer vom Ashram entfernt und Alex bietet Lena und mir an, uns das Zimmer zu zeigen.

Am gleichen Abend vor dem Satsang gehen wir zu dritt den ziemlich steinigen Weg entlang, der uns zu der Bleibe führen soll. Indien außerhalb des Ashrams ist wirklich eine ganz andere Welt und überall liegt bergeweise Müll am Straßenrand und dazwischen wühlen ein paar Ziegen alles durcheinander, in der Hoffnung vielleicht noch ein altes Chapati zu finden. Kurz vor unserer Ankunft warnt er uns, dass es wahrscheinlich nicht unseren westlichen Standards gleicht, doch Lena und ich betonen noch einmal, dass uns alles recht ist. Das Zimmer ist auf das Dach der ersten Etage des kleinen Häuschens gebaut. Es ist umgeben von einer Dachterrasse, die voller Wäscheleinen und Wäsche hängt. Als wir das Zimmer betreten, muss ich doch ein bisschen schmunzeln. Wenn überhaupt ist es maximal zehn Quadratmeter „groß“, beinhaltet keinerlei Möbel oder sonstige Einrichtung. Der Boden ist aus Beton und an den Wänden befindet sich keine Tapete. Im Badezimmer sieht es ähnlich aus und die „Dusche“ besteht aus einem Wasserhahn auf Kniehöhe und einem Eimer. Lena und ich schauen uns an und nicken. Wir nehmen das Zimmer.

Fünf-Millionen-Sterne-Hotel

Ein paar Tage später, als der Kurs vorüber ist, ziehen Lena und ich in unsere neue Bleibe. Von hier aus sind wir noch nah genug am Ashram, sodass wir problemlos an den Veranstaltungen teilnehmen können und da wir uns vornehmen, uns die meiste Zeit im Ashram aufzuhalten, finde ich diese Art, ein bisschen Geld zu sparen, ganz akzeptabel. Nachdem wir unsere Sachen ausgepackt haben und ich auf Toilette gehen möchte, bemerke ich, dass es kein Klo in unserem Badezimmer gibt. Ein bisschen verunsichert schaue ich auf den Eimer der neben dem Wasserhahn steht und als Lena mein Problem bemerkt, bekommen wir beide einen Lachkrampf. Jetzt also mal so richtig Indien! Nachdem ich auch das bewältigt habe, mache ich mich mit meinem Eimer auf den Weg nach draußen, um ihn zu entleeren. Auf dem Weg nach unten, entdecke ich auf der ersten Etage eine Toilette für alle Hausbewohner. Na toll! Ich lache mich kurz über mich selbst kaputt und finde es wirklich erstaunenswert, dass ich mich selbst ohne Klo so schnell zufrieden gebe. Da soll noch einmal jemand denken, dass mich der Luxus von früher verwöhnt hat und dass ich nicht ohne auskäme. Zum Glück war es nur ein kleines Geschäft.

Als es dunkel wird, packen wir unsere Yogamatten und Schlafsäcke aus und bauen uns unseren Schlafplatz. Um es uns ein wenig gemütlich zu machen, zünden wir uns eine Kerze an und legen uns auf den Boden auf unsere Yogamatten und Schlafsäcke. Obwohl die Sonne schon untergegangen ist, sind in unserem Zimmer gefühlte fünfzig Grad. Im Ashram hatten wir im Zimmer einen Ventilator, doch hier weht hingegen kein Lüftchen und es ist kaum zu ertragen. Nach einer knappen Stunde Hin- und Herwälzen, stellen wir beide fest, dass es unmöglich ist, bei diesen Temperaturen einzuschlafen und ich bekomme plötzlich Zweifel, ob wir es hier länger als eine Nacht aushalten werden. Doch dann komme ich auf die Idee, unser Schlaf-Equipment einzupacken und einfach auf dem Dach zu übernachten. An der Hauswand des Zimmers lehnt nämlich eine Leiter, mit der man problemlos auf das Dach des Zimmers klettern kann und als ich Lena, die sich gerade versucht, mit ihrem Buch etwas Luft ins Gesicht zu wedeln, meinen Plan mitteile, stimmt sie sofort zu. Mit unseren Schlafsachen unter dem Arm klettern wir die Leiter hoch und legen uns auf dem Dach unter den freien Himmel. Es ist ein Traum! Der Himmel ist so unglaublich klar, die Sterne funkeln, die Luft ist so angenehm erfrischend und kein Fünf-Sterne-Hotel hat in mir je so ein gutes Gefühl ausgelöst wie dieser Moment. Ich übernachtete für gerade mal zwei Euro pro Nacht in meinem persönlichen Fünf-Millionen-Sterne-Hotel. Langsam atme ich ein und wieder aus und genieße. Da ist es wieder, mein Gefühl, angekommen zu sein. Ich habe hier verhältnismäßig so wenig, dennoch fühle ich mich reicher als in den meisten Situationen, in denen ich den größten Luxus hatte. Und nach ein paar weiteren Momenten voller Dankbarkeit und tiefster Zufriedenheit schlafe ich glücklich ein.

Am nächsten Morgen werde ich von den ersten Sonnenstrahlen des Tages liebevoll aus meinen Träumen erweckt. Tatsächlich haben wir die ganze Nacht durchgeschlafen und der Anblick über das Dorf am Morgen ist so wundervoll, dass ich mir gut vorstellen kann, im-

mer hier zu schlafen. Doch leider verfliegt unsere Abenteuerlust später, nachdem wir Alex von unserer Nacht auf dem Dach erzählen und von ihm für leicht verrückt erklärt werden. Er listet uns eine ganze Palette an Gefahren auf, denen wir nachts alleine auf dem Dach ausgesetzt waren, angefangen von Insekten, bis hin zu Dieben, die wohl nicht nur menschlicher Natur sind, sondern meistens in Form von Affen auf dem Dach herumklettern. Diese sind angeblich auf alles aus, was nicht niet- und nagelfest ist und können wohl auch ziemlich grob werden, sollte man versuchen, vor ihnen sein Eigentum zu verteidigen. Wir sind glücklich, dass wir von jeglichen Gefahren verschont geblieben sind und entscheiden uns daher, von nun an lieber auf Abenteuer nachts im Freien zu verzichten. Die Erfahrung war es dennoch wert.

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

Nach ein paar weiteren Nächten in unserem winzigen, ultraheißen Zimmer können wir endlich wieder zurück in das Ashram. Wir haben uns dazu entschieden, auch den zweiten Kurs zu buchen, da es uns so gut gefällt und weil wir eine Möglichkeit gefunden haben, ihn uns leisten zu können. Nach einem privaten Gespräch mit dem Guru, bei dem wir ihm unsere finanzielle Situation erklärt haben, hat er uns den zweiten Kurs zum indischen Preis angeboten. Dieser Kurs ist ein Schweigeseminar und beginnt morgens früh um sechs und geht bis abends sechs Uhr. Das Zimmer im Ashram ist wieder inklusive und obwohl ich mich mittlerweile an unsere kleine Unterkunft gewöhnt habe, bin ich glücklich, endlich wieder in einem richtigen Bett, unter einem Ventilator schlafen zu dürfen. Ich bin ziemlich gespannt, wie ich die Tage in Stille bewältigen werde, denn neben dem verbalen Schweigen beinhaltet der Kurs auch den Verzicht auf Zeichensprache, Lesen, Schreiben und sogar Augenkontakt. In diesen fünf Tagen sollen wir uns ausschließlich mit uns selbst beschäftigen. Obwohl ich immer sehr gerne und auch viel rede, habe ich schon seit langem den Wunsch, einfach mal tagelang den Mund zu halten und auch niemandem zuhören zu müssen. Allein die vielen Achtsamkeitsübungen und Meditationen im ersten Kurs haben mich bereits einen großen Schritt näher zu mir selbst gebracht und in mir wird es immer ruhiger. Jetzt bin ich mal gespannt, welche Veränderung die Stille mit sich bringen wird.

*Wenn du sprichst, dann sollten deine Worte weiser sein,
als es dein Schweigen gewesen wäre.*

Während meiner Pubertät ähnelte ich einem Flummi, der ununterbrochen von der einen Seite zur anderen hüpfte und nie still sitzen oder den Mund halten konnte. Jetzt hingegen sitze ich täglich mehrere Stunden einfach nur da, ohne mich zu bewegen und ohne einen Laut von mir zu geben. Die Lehrerin des Kurses gibt nur kurze Anweisungen zu den verschiedenen Meditationen und Übungen und sonst schweigt auch sie. Ich bin überrascht, wie unglaublich wohl ich mich in der Stille mit mir selbst fühle. Wenn jemand eine dringende Frage hat, gibt es die Möglichkeit, diese aufzuschreiben und in eine Box zu werfen. Diese Frage wird dann am nächsten Tag, falls die Person immer noch eine Antwort braucht, von der Kursleiterin im Einzelgespräch beantwortet. Mir tun sich keine Fragen auf. Manchmal bin ich zwar kurz davor, versehentlich loszuquatschen, wobei mir auffällt, wie oft ich rede, ohne vorher darüber nachzudenken und wie unwichtig viele Aussagen eigentlich sind. Dazu fällt mir eine schöne Geschichte ein, die ich mir vor einiger Zeit aufgeschrieben habe.

Zum weisen Sokrates kam ein junger Mann und sagte: "Höre Sokrates, das muss ich dir erzählen!" "Halte ein!" - unterbrach ihn der Sokrates, "Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?" "Drei Siebe?", fragte der andere voller Verwundung. "Ja guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe

hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?" "Nein, ich hörte es erzählen und..." " So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, gut?" Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..." "Hm...", unterbrach ihn der Weise, "So lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?" "Notwendig nun gerade nicht..." "Also" sagte lächelnd der Weise, "wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit."

Schönheit von innen

Ich mache einen Spaziergang durch den Park des Ashrams, der einfach bezaubernd schön ist. Die letzten fünf Tage in Stille waren so besonders, dass ich, obwohl der Kurs nun vorbei ist, am liebsten noch weiter Schweigen würde. Für mich war dieser Kurs eine essentiell wichtige Erfahrung. Dadurch, dass ich meine Aufmerksamkeit für eine so lange Zeit nur bei mir und in mir hatte, sind viele alte Emotionen und Gedanken zum Vorschein gekommen, die ich geschickt verdrängt hatte. Vor allem Bilder meiner Kindheit, meiner Familie und meiner Eltern kamen in den manchmal stundenlangen Meditationen wieder hoch und der Schmerz, der damit verbunden war, ebenfalls. Seitdem ich mit der Schule aufgehört habe, war ich ständig unterwegs und habe mich mit der Vielfalt der Welt im Äußeren von meinem inneren Schmerz abgelenkt. Und als ich mich nun meinem Schmerz zum ersten Mal stellte, anstatt wie sonst immer wegzulaufen, schien er, anstatt mehr, weniger zu werden. Je mehr sich mein Schmerz anfang zu lösen, umso mehr schöne Gefühle kamen plötzlich in mir hoch. Gute, warme Gefühle gegenüber mir selbst und auch, gegenüber meiner Vergangenheit. Leider muss ich zugeben, dass die Gefühle während der Zeit in Stille, positiver waren, als sie es jetzt sind, als ich wieder darüber nachdenke, aber immerhin bin ich mir sicher, dass ich auf einem guten Weg bin, Frieden damit zu machen.

Plötzlich werde ich aus meinen Gedanken gerissen, als mir Alex entgegenkommt. Wieder fällt mir seine extreme Ausstrahlung auf und ich freue mich, ihn zu sehen, denn wir haben seit Beginn des Schweigeseminars nicht mehr miteinander gesprochen. >>Wow, wie du strahlst.<< sagt er zu mir und strahlt zurück. >>Echt jetzt?<< frage ich neugierig, denn ich bin glücklich darüber, dass man eine Veränderung erkennt. >>Ja, weil du mit deinem Herzen verbunden bist. Die Stille hat deinen Verstand beruhigt und dein Herz aktiviert. Es ist das Feuer in deinem Herzen, das durch deine Augen heraus strahlt.<< Das hört sich logisch an, denke ich mir.

Leere deinen Verstand und Liebe wird dein Herz erfüllen.

In meinem Alltag als Model drehte sich permanent alles um Schönheit. Meistens ging es jedoch um die rein äußerlichen Aspekte. Wahre Schönheit ist für mich jedoch immer verknüpft mit dem gewissen Etwas. Und dieses Etwas liegt im Inneren. Manchmal sind es auch gerade die Menschen, die äußerlich gewöhnlich und unauffällig sind, die für mich jedoch durch ihr inneres Strahlen viel schöner sind, als viele erfolgreiche Models. Einige Menschen mit Charisma haben dieses Funkeln schon sehr lange in sich und andere haben es erst im Laufe ihres Lebens entwickelt. Wiederum andere haben es mal gehabt, es jedoch auf irgendeine Weise wieder verloren. Ich erinnere mich, dass ich als Kind auch immer ein Strahlen in den Augen hatte. Zumindest ist es mir auf meinen Kinderfotos immer aufgefallen. Irgendwann in meiner Pubertät wird es auf den Bildern deutlich weniger. Ich lache auf den Fotos zwar immer noch, aber irgendetwas hat sich in meinem Ausdruck verändert. Generell finde ich, dass fast alle Kinder bis zu einem gewissen Alter dieses Strah-

len in den Augen haben. Mit der Zeit wird es jedoch immer weniger und bei vielen Menschen erlischt es mit der Zeit ganz. Ich gehe davon aus, dass negative Emotionen und die fehlende Verbindung zu meinem Wesen meine Ausstrahlung verdecken. Sie liegen wie schwere, dunkle Schichten auf meinem inneren Feuer und scheinen dieses immens zu dimmen und manchmal sogar fast zu ersticken. In den letzten Jahren konnte ich bei mir selbst Phasen erkennen, in denen mein Leuchten in den Augen stärker oder schwächer war. Wenn es mir emotional schlecht ging, konnte ich dies sofort an meiner Ausstrahlung ablesen. Seitdem ich jedoch meditiere und mich mir selbst zuwende, kann ich deutlich beobachten, wie mein Strahlen immer heller wird. Sobald ich eine Verbindung zu mir, meinem inneren Ruf und meiner Liebe herstelle, bekommt mein inneres Feuer wieder Sauerstoff und fängt an zu leuchten. Dieses Feuer, das durch meine Augen nach außen hervor-dringt, ist für mich wahre Schönheit.

„Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du entscheidest du selbst zu sein.“

- Coco Chanel

Meine Sicht auf die Welt

Ein paar Tage später brechen Lena und ich auf. Nach zweieinhalb Wochen im Ashram möchten wir noch ein bisschen mehr von Indien kennenlernen und vor uns liegt eine zehnstündige Fahrt nach Goa. Da uns schon klar ist, dass indische Züge nicht den deutschen Zügen gleichen, haben wir uns direkt Zugtickets im Schlafwagen der ersten Klasse gekauft. Als wir einsteigen, befinden wir uns in der dritten Klasse. Auf einem Sitzplatz stapeln sich hier zwei bis drei Inder übereinander und wir robben uns mit unseren Backpacks durch die stickige Luft und die anderen Passagiere. Alle schauen uns an, als würden wir von einem anderen Planeten kommen und ich merke, dass wir im Ashram die noch komfortable Indienversion erlebt haben. Die zweite Klasse ist schon leerer, die Luft ist aber hier auch nicht frischer. Als wir den Schlafwagen der ersten Klasse betreten, sind wir überrascht, dass so etwas die erste Klasse ist, denn in Deutschland wäre sie wahrscheinlich nicht einmal als fünfte Klasse durchgekommen. In jedem Abteil befinden sich gegenüberliegend drei Betten übereinander, die gefühlte dreißig Zentimeter Abstand voneinander haben. Zum Glück haben Lena und ich beide das oberste Bett ausgewählt, was am meisten Luft nach oben hat. Als ich mich hinlege, müssen wir lachen, denn meine Füße hängen über das Bett hinaus in den Gang hinein. Von der Mitte des Schlafwagens pustet uns ein Ventilator ins Gesicht. „Cheers“ auf zehn Stunden Abenteuer, denke ich mir, habe aber dennoch nicht vor, mich aus der Ruhe bringen zu lassen.

Langsam wird es dunkel und mit der Luft des Ventilators auch ein bisschen frischer. Lena schläft schon. Als ich meine Augen zu mache, um ein bisschen zu schlafen, kommt plötzlich ein Inder durch den Gang gelaufen, der lauthals >>Coffee, coffee, coffee, chai, chai, chai!!!<< brüllt. Uns wurde geraten, unter keinen Umständen Lebensmittel aus dem Zug zu uns zu nehmen. Bisher bin ich ohne Krankheiten durchgekommen und wollte es auch jetzt nicht riskieren. Daher haben wir uns mit reichlich Knabberereien und Getränken eingedeckt. Als ich gerade kurz vor dem Einschlafen bin, kommt er das nächste Mal durch den Zug, um seinen Kaffee und Tee zu verkaufen und nach fünf Minuten wieder und dann wieder. Trotzdem ich meine innere Ruhe nicht verlieren will, spiele ich nach dem gefühlt fünfundachtzigsten Mal >>Coffee, coffee, coffee, chai, chai, chai!<< kurz mit dem Gedanken, aus dem Fenster zu springen. Dann ermahne ich mich selbst. In einem „Satsang“ wurde dem Guru die Frage gestellt, wie man am besten auf negative äußere Umstände reagiert. >>Der Umstand ist nie negativ. Es ist die Wertung, die du dem Umstand gibst, der ihn negativ oder positiv macht. Du kannst in jedem Umstand etwas Schlechtes und etwas Gutes finden. Es ist deine Wahl.<< Anstatt mich also weiter über den jungen Mann aufzuregen, atme ich bei jedem Mal, wenn er wieder vorbei kommt, tief ein und aus und nehme meine Aufmerksamkeit von ihm. Auch für den Ventilator, der mir immer noch ins Gesicht föhnt, werde ich dankbar, da dies immer noch besser ist, als in der dritten Klasse bei Saunatemperaturen sitzen zu müssen. Ein Fahrgast dieser Klasse würde meinen Platz sofort eintauschen. Das Leben ist wie eine Rose. Ich kann mich dafür entscheiden, auf die Dornen zu schauen oder mich an ihrer Blüte und ihrem Duft zu erfreuen. Ich habe die Möglichkeit,

mich dafür zu entscheiden, in jeder Situation das Schöne zu sehen. Es ist meine Wahl. Mit diesem Gedanken schlafe ich ein.

Vergebung

Eine Kursteilnehmerin hat mir vor meiner Abreise eine Visitenkarte von einer indischen Dame aus Goa gegeben, die die Fähigkeit haben soll, die menschliche Aura zu erkennen und zu deuten. Die Aura ist das energetische Feld, das jedes Lebewesen umgibt. Mir wurde gesagt, dass bei diesem Prozess durch das Lesen der Aura Blockaden oder aber auch Potentiale erkannt werden, die dann leichter aufzulösen oder zu entwickeln sind. Natürlich will ich unbedingt dort hin, denn ich bin unglaublich neugierig. Als wir ankommen, bin ich ziemlich aufgeregt. Bei meiner letzten spirituellen Beratung hatte ich schließlich erfahren dürfen, dass ich es mir mit meiner Modelkarriere abschminken konnte. Ich bin mal gespannt, was mich dieses Mal erwartet, gehe aber eigentlich von guten Prognosen aus, schließlich befinde ich mich ja auf meinem spirituellen Weg. Die Dame, die uns empfängt, hat auf mich eine unglaublich positive Wirkung. Ihre angenehme Ausstrahlung erweckt in mir sofort Vertrauen und ich bin froh, dass wir hergekommen sind. Wir werden in ihr Wohnzimmer gebeten und setzen uns auf die Couch. Sie hat frischen Tee zubereitet und fängt an, uns zu erklären, wie sie arbeitet. Anstatt, wie ich dachte, unsere Aura mit bloßen Augen zu lesen, arbeitet sie mit einem Gerät, das über unsere Handflächen ein farbliches Bild unserer Aura erstellt. Ihre Arbeit besteht darin, das Bild zu deuten und uns die Informationen zu übermitteln. Der Reihe nach legen wir unsere Hände auf das Gerät und als wir beide fertig sind, geht Lena mit ihr als erstes in ihren Beratungsraum. Währenddessen lese ich die Info-Broschüre, die im Wartezimmer ausliegt. Darin sind die einzelnen Farben und ihre groben Erläuterungen aufgelistet. Menschen mit einer weißen Aura gelten als sehr im Reinen mit sich selbst. Da ich mal wieder ziemlich überzeugt von mir bin, gehe ich davon aus, dass ich bestimmt ein ganz tolles Aurabild habe. Nach ungefähr zwanzig Minuten kommt Lena aus dem Zimmer und außer der Information, dass ich jetzt dran bin, sagt sie nichts.

In dem Raum setze ich mich vor die Dame auf einen großen Sessel. Anstatt, dass sie anfängt, mir etwas über mich zu erzählen, fragt sie mich, was mich bedrückt. Ich schaue sie ein bisschen ratlos an und frage mich, was sie wohl genau meint und ich weiß nicht wirklich, was ich darauf antworten soll. Dann macht sie eine Pause, schaut auf ihre Auswertung und führt ihre Fragen fort. >>Wann bist du bereit, zu vergeben?<< Und schon wieder habe ich keine Ahnung, was ich darauf antworten soll. Eigentlich bin ich ein Mensch, der gut vergeben kann. Egal, was mir jemand bisher in meinem Leben angetan hat, habe ich immer verzeihen können, selbst dann, wenn keine Entschuldigung kam. Außerdem mache ich täglich noch meine Atemübungen, die dazu beitragen sollen, alten Schmerz loszulassen und ich merke, dass ich immer weniger Schmerz aus alten Beziehungen in mir spüre. Doch das ist anscheinend nicht das, worauf sie hinaus will, denn ihre nächste Frage trifft genau ins Schwarze. >>Wann bist du bereit, dir selbst zu vergeben und dich so anzunehmen wie du bist? << In dem Moment realisiere ich, dass ich ein riesiges Urteil mir selbst gegenüber hege. Bezogen darauf, dass ich es in so vielen Situationen nicht gut genug gemacht habe. Dass ich beim Modeln nicht perfekt war und mein Ziel nicht erreicht habe

und noch tausend andere Dinge. Dass ich in meinen Liebesbeziehungen gescheitert bin, dass ich Freunde enttäuscht habe und plötzlich werden mir eine Millionen Fehler bewusst und ich erkenne das riesige Urteil, dass ich mir selbst gegenüber hege.

Wer bist du ohne deine Geschichte?

- Byron Katie

Ich scheine, wohl ziemlich verloren auszusehen, denn die Dame steht plötzlich auf und reicht mir die Hand, um mich in den Arm zu nehmen. Ich drücke sie an mich und obwohl sie viel kleiner ist als ich, habe ich das Gefühl, dass ich vollkommen in ihr versinke. Gleichzeitig fange ich an zu schluchzen. Während sie mich im Arm hält, spricht sie zu mir. >>Sag ja zu dir und zu deinem Leben, so, wie es ist und so, wie es bisher war. Es ist vollkommen so, denn jede Handlung ist Teil des großen Puzzles, das dich zu der Person geformt hat, die du jetzt bist. Sag ja zu dir, zu der Person, die du bist, mit all deinen Ecken und Kanten. Du musst nicht perfekt sein. Niemand ist perfekt, nimm dich an und lerne aus dem, was dir nicht gefällt. Sag ja zu dir und du bist frei.<< Passend zu diesem Gedanken erzählt sie mir noch von dem indischen Fest Holi, welches jedes Jahr in ganz Indien gefeiert wird. Dieses Fest ist ein sehr farbenprächtiges Ereignis, welches das Gehenlassen der Vergangenheit feiert. An diesem Tag wird mit Ehrlichkeit in die Vergangenheit geblickt und die Geschichten und das Gestern werden hinter sich gelassen. Alle negativen Erinnerungen werden angenommen und losgelassen und den Menschen, die daran beteiligt waren, wird vergeben. Vor allem vergibt bei diesem Fest jeder sich selbst. Etwas zu vergeben, heißt so viel, wie etwas ver-schenken – etwas weg-zu-geben, was mich belastet und davon abhält, wirklich frei zu sein. Nun ist es an der Zeit, in meinem Leben Holi zu feiern.

„Vergib zunächst dir selbst das, was du dir angetan hast. Denn du hast dich selbst am meisten verletzt, als du dir deine Liebe entzogen hast.“

- Robert Betz

Im Hause Oshos

Ursprünglich war es Lenas und mein Plan, als Abschluss unserer Indienreise noch zwei Wochen Urlaub in Thailand zu machen. In ein paar Tagen soll es eigentlich losgehen, jedoch bin ich mittlerweile gar nicht mehr in Stimmung nach Thailand zu reisen. Ich genieße die Ruhe und den gesunden Lebensstil hier in Indien und bei dem Gedanken an Full-moon-Party und Touristengetümmel bekomme ich Bauchgrummeln. Außerdem habe ich immer noch nicht das Gefühl, all das erlebt zu haben, was mir bei dieser Reise begegnen soll. Lena ist nicht wirklich begeistert von der Idee, noch länger in Indien zu bleiben und entscheidet sich deshalb dazu, alleine nach Thailand zu fliegen. Ich verlängere stattdessen meinen Rückflug auf weitere sechs Wochen.

Alleine mache ich mich also auf den Weg nach Delhi. Ich habe siebzehn Stunden Zugfahrt vor mir, da ich aber die letzte Zugfahrt so gut überstanden habe, mache ich mir keine Sorgen. Mit guter Laune kehre ich nach fast zwanzig Stunden Tour im Oshodham Delhi ein. Das Ashram ist insgesamt recht modern und einladend gebaut, es ist sauber und ich fühle mich sofort wohl. Im Gegenteil zu dem „Art of Living“ Ashram, in dem der Guru meistens anwesend ist, ist Osho schon seit mehreren Jahren verstorben. Dennoch läuft alles noch so weiter wie früher. Ich bin gespannt auf seine Lehren, denn ich habe schon viel von ihm gelesen und wurde schon häufig von seinen Gedanken inspiriert. Der Unterschied zu dem anderen Ashram, der mir sofort auffällt, ist, dass alle Bewohner hier die gleichen Gewänder tragen. In Bangalore gibt es nur ein paar Kleidungs Vorschriften, vor allem bei den Frauen, die ihre Schultern und Knie bedeckt tragen müssen. Hier sind jedoch alle einheitlich in einem dunkelroten Gewand gekleidet, das bis über Ellbogen und Knie reicht. Abends gibt es ebenfalls Satsang und anstatt der Fragerunde werden meist Videoaufnahmen von Osho gezeigt und danach besprochen. Hier gibt es keine Trennung zwischen Mann und Frau, da Osho sehr bekannt war für seine Offenheit für Sexualität. Hier dürfen sich auch Paare die Zimmer teilen, die nicht verheiratet sind. Ich habe gelesen, dass es Meditationen gibt, in denen man zum Orgasmus kommt, ohne sich dabei anzufassen oder angefasst zu werden. Doch leider scheinen diese Meditationen hier kein Teil des Programms zu sein ;-).

Genau wie in dem ersten Ashram ist auch hier die Ernährung vegetarisch. Mittlerweile esse ich schon seit einem halben Jahr fleischlos, denn ich habe schon ein paar Monate, bevor ich nach Indien gereist bin, damit angefangen. Wirklich überzeugt hat mich damals ein Buch von Karin Duve mit dem Titel „Anständig Essen“. Auf dem Cover sitzt ein Kaninchen auf einem weißen Teller, vor dem eine Frau sitzt und Messer und Gabel in den Händen hält. Nicht nur dieses Bild regt zum Nachdenken an, sondern auch der Inhalt des Buches. Ich bin ein sehr tierliebender Mensch und ich weiß, dass ich niemals ein anderes Lebewesen töten könnte, nur, weil es mir schmeckt. Es also zu essen, weil den Job andere für mich erledigen, finde ich nicht gerechtfertigt. Außerdem ist mir durch das Buch bewusst

geworden, dass der Konsum von Fleisch und tierischen Produkten einen extremen Einfluss auf den CO₂-Ausstoß hat. Die Produktion von einem Kilo Rindfleisch belastet, laut einer japanischen Studie, das Klima genau so stark, wie 250km Autofahrt. Spirituell gesehen gibt es außerdem noch einen Grund, auf Fleischessen zu verzichten. Das Gewebe des Fleisches ist in der Lage, Emotionen und Energie zu speichern. Wenn das Tier also bei der Haltung und Schlachtung starke, negative Emotionen erlebt, werden diese Energien von Gewalt und Angst im Fleisch gespeichert und danach beim Verzehr vom Menschen aufgenommen und selbst ein Bio-Rind erlebt diese Emotionen bei der Schlachtung. Diese negativen Emotionen und auch jegliche Medikamente, die sich in den meisten Fällen im Fleisch befinden, tragen dazu bei, dass der Verzehr von Fleisch den Menschen mehr belastet, als das er ihm gut tut. Und ehrlich gesagt, fällt mir die Umstellung nach all diesen Erkenntnissen auch ziemlich leicht. Neben dem Verzicht von gewissen Lebensmitteln gibt es hingegen etwas, was dem Essen hier im Ashram hinzugefügt wird. Vor dem Verzehr jeder Mahlzeit wird diese gesegnet, indem liebevolle Energie über die Hände in die Nahrung gegeben wird. Segne und esse ich meine Nahrung mit meiner Liebe, soll mich meine Liebe sogar mehr nähren als die Nahrung selbst.

Affentanz

Die Meditation, die hier angeboten wird, unterscheidet sich ebenfalls von der Stille-Meditation aus dem anderen Ashram. Diese nennt sich Dynamische Meditation, die aus mehreren Schritten besteht. Diese Art der Meditation wird als schneller, intensiver und sicherer Weg beschrieben, um alte, festgefahrene Muster im Körper- und Geist-System aufzubrechen, die den Menschen gefangen halten sollen. Insgesamt geht diese Meditation fast eine Stunde. In der ersten Phase wird schnell und ungleichmäßig durch die Nase ein- und ausgeatmet. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf den Atem selbst gelegt. In der zweiten Phase soll alles losgelassen werden und die Kontrolle an den Körper abgegeben werden. Ehrlich gesagt komme ich mir während der Übung ziemlich dämlich vor. Im Gegensatz zu den anderen Teilnehmern, die anfangen zu brüllen, sich zu schütteln und teilweise sogar anfangen zu weinen, kommt bei mir außer ein bisschen Hüpfen und Lachen nicht viel. Mein Kopf will die Kontrolle anscheinend nicht einfach so abgeben. Ich bin froh, als diese Phase vorbei ist und als nächstes alle anfangen, >>Huh! Huh! Huh!<< zu rufen. Es soll tief aus dem Bauch heraus kommen, wobei wir hierfür auf- und abspringen. Der Sinn dieser Übung besteht darin, beim Springen mit dem ganzen Fuß hart aufzutreten, um irgendein Wurzel-Chakra zu aktivieren, welches die Sexualität und Kreativität erwecken soll. Ich komme mir vor wie ein Gorilla und grinse in mich hinein. Ich bin ziemlich froh, dass es die Anweisung gibt, während der ganzen Übung die Augen geschlossen zu halten, denn als ich doch das ein oder andere Mal heimlich spinkse, sehe ich, wie bescheuert alle aussehen – wie ein Haufen Affen. Dann ruft plötzlich die Kursleiterin lauthals >>STOPP!<< und alle erstarren in ihrer Position. Keiner darf sich nun auch nur einen Millimeter bewegen, nicht husten oder sich kratzen, egal, wie unangenehm es auch ist, denn darin besteht die Übung. Ich bin glücklich darüber, dass ich einigermaßen bequem stehe, da die Übung in der Starre fünfzehn Minuten dauert. Wichtig ist es, sich selbst einfach nur zu beobachten und Zeuge von all dem zu werden, was mit einem selbst geschieht. Dann kommt die letzte Phase – der Tanz. Die Musik geht an und jeder tanzt so, wie es ihm gefällt.

Irgendwie bin ich noch nicht ganz so überzeugt von dieser Art der Meditation, denn anders als bei der Pranayama- oder der Mantra-Meditation denke ich die ganze Zeit nach. Ich überlege, wie ich aussehe, merke, dass mir das Stillstehen wehtut oder dass ich beim Tanzen doch nicht richtig meditiere. Daher nehme ich mir zusätzlich die Zeit, zweimal täglich einfach in Stille zu meditieren. Die Atemübungen, die ich in dem anderen Ashram gelernt habe, mache ich ebenfalls noch immer vor der Meditation. So beschäftige ich mich zwischen vier bis fünf Stunden täglich mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und vor allem mit mir selbst, so, wie ich es mir vorgenommen hatte.

*“Sei! Versuche nicht zu werden. Du bist schon ein Meisterstück.
Du kannst nicht verbessert werden. Du musst es nur erkennen, realisieren.“*
- Osho

Alles ist Eins

Da es mir immer noch schwerfällt, meinen Kopf auszuschalten, frage ich am nächsten Tag unseren Kursleiter, ob ich vielleicht heute mal aussetzen kann, da es bei mir ja sowieso nichts bringt. Er schaut mich lächelnd an und gibt mir eine interessante Antwort. >>*Sag ja zu der Meditation. Lasse deine Erwartungen los und gib ihr die Chance, dich zu verändern. Dann wird es auch bei dir etwas bringen.*<< Erst ärgere ich mich ein bisschen über seine Äußerung, denn natürlich gebe ich dieser Art der Meditation die Chance, mich zu verändern. Wenn das nicht so wäre, hätte ich wohl kaum daran teilgenommen. Doch je länger ich darüber nachdenke, könnte er schon ein bisschen Recht haben, zumindest damit, dass ich nicht völlig offen gegenüber dieser Art von Meditation bin. Von Anfang an fand ich diese Form der Meditation ziemlich affig und redete mir schon ein bisschen ein, dass dieses Gehüpf nichts für mich ist. Vielleicht habe ich mich dadurch selbst ziemlich blockiert und vielleicht hat es deshalb auch nichts gebracht.

Um alledem doch noch eine Chance zu geben, entscheide ich mich am Nachmittag dazu, es noch einmal mit dem Gehüpf und Gegrünze zu versuchen. Als die Meditation beginnt, lasse ich mich darauf ein. Ohne weiter darüber nachzudenken, fange ich plötzlich an, heftig ein- und auszuatmen. Mein Kopf geht aus und ich spüre, wie die Luft durch meine Lungen saust. Plötzlich fühlt es sich so an, als würde ich automatisch atmen. Als es zur zweiten Phase übergeht, lasse ich los. Ich fange an, mich zu schütteln und zu hüpfen. Immer noch atme ich heftig ein und aus und merke, wie sich eine energetische Bewegung in meinem Körper bemerkbar macht. Als ich spüre, dass es Wut ist, die hochkommt, schaltet sich kurz mein Verstand ein. Es ist Wut, von der ich immer dachte, sie sei nicht da. Dann spüre ich, dass diese Wut nicht nach außen, sondern auf mich selbst gerichtet ist. In mir steigen von tief unten Tränen auf und plötzlich fange ich an zu weinen. Ich weine und lasse die Tränen einfach laufen. Ich bin einfach nur mit mir und dem, was sich in mir befindet. Dieses Mal versuche ich, den Schmerz nicht zu unterdrücken, sondern nehme ihn einfach nur wahr. Während ich ihn wahrnehme, merke ich, wie er anfängt, sich aufzulösen. Bei dem nächsten Schritt, mache ich lauthals mit. Ich rufe immer wieder >>*Huh! Huh! Huh!*<< und obwohl ich mich nun auch verhalte wie ein Affe, finde ich es großartig. Mir ist es egal, wie ich aussehe und das brauche ich auch, nachdem ich als Model so lange versucht habe, immer gut auszusehen. Dann, mitten in einer meiner lustigen Hüpfbewegungen ruft der Meditationslehrer >>*STOPP!*<< und ich erstarre. Fünfzehn Minuten stillstehen und einfach nur in dem Moment sein. Es kribbelt durch meinen ganzen Körper und ich habe das Gefühl, als würden sich Wurzeln aus meinen Füßen in den Boden graben. Gleichzeitig fühlt es sich so an, als würde Energie von oben in meinen Scheitel, in mich hinein und durch meine Füße wieder hinaus fließen. Ein paar Minuten stehe ich einfach nur da. Alles fühlt sich plötzlich so verbunden an, sodass es mir schwerfällt, eine Trennung zwischen meinem Körper und meiner Umgebung zu spüren. Dann geht die Musik an und ich fange an, zu tanzen. Ich spüre, wie ich eins mit der Musik werde und eigentlich tanze nicht ich, sondern die Musik tanzt mich. Um all das, was ich gerade fühle, irgendwie zuordnen zu

können, öffne ich die Augen. Da ist immer noch diese Verbindung, selbst jetzt mit offenen Augen ist sie immer noch vorhanden. Ich nehme die Menschen vor mir wahr und plötzlich spüre ich eine unglaubliche Zuneigung zu jedem Menschen, der dort so wundervoll vor mir tanzt. Mein Herz ist so weit offen, dass ich selbst eine positive Verbindung zu der kleinen, molligen Inderin spüre, die mir vorher während der Kurse mit ihrer Fragerei ziemlich auf die Nerven ging. Doch jetzt sehe ich das nicht. Jede Ablehnung, die ich vorher verspürt habe, ist wie weggezaubert und ich spüre einzig und allein Liebe.

Ich bin mir nicht sicher, was das genau war, denn ich bin nicht in der Lage, es in Worte zu fassen. Aber es war etwas, was ich noch nie zuvor gespürt habe und es hat sich einfach unglaublich angefühlt. Ehrlich gesagt habe ich gehofft, dass dieser Zustand von Einheit für immer anhält und ich von nun an, durchströmt von Liebe und Mitgefühl, mein Leben beschreite. Doch am nächsten Morgen ist dieser Zustand verschwunden, die kleine, wundervolle Inderin geht mir mit ihrer Fragerei erneut auf den Wecker, aber trotzdem hat sich etwas verändert. Ich weiß nun, dass es etwas gibt, das sich besser anfühlt als alles, was ich bisher erlebt habe. Ich weiß, wie es sich anfühlt, mit jedem Menschen, der mich umgibt, verbunden zu sein und auch, wenn es nur ein kurzer Augenblick war, glaube ich, dass dies ein Einblick in den Zustand war, der in den Büchern Erleuchtung genannt wird.

Das größte in diesem Leben ist die Liebe zu mir selbst, die ich mit der Welt teile.

Der heilige Fluss

Nach ein paar Tagen im Oshodham geht meine Reise weiter. Der letzte Stopp ist Rishikesh, ein kleiner Ort im Norden Indiens, der am Fuße des Himalaya Gebirges liegt. Das Besondere an diesem Ort ist, dass er direkt am heiligen Fluss Ganges liegt. Dieser Fluss ist der zweitgrößte Indiens, aber der wohl heiligste weltweit. In vielen vedischen Schriften wird die Heilige Mother Ganga wie eine Göttin verehrt und an die Wunder, die dieser Fluss vollbringen soll, wird fest geglaubt. Das höchste Ziel der meisten gläubigen Inder ist es, zumindest einmal in ihrem Leben in diesen Fluss eingetaucht zu sein. Jährlich pilgern um die hundert Millionen Menschen dorthin, um sich von ihren Sünden zu reinigen, um Erlösung zu bitten oder um einen Segen für mehr Wohlstand auf allen möglichen Ebenen zu erlangen. Gleichzeitig gibt es jedoch auch die andere, nicht besonders schöne Seite des Flusses mit all den Abwässern und Kolibakterien, die sich darin befinden. Neben Krankheiten wie Cholera und Typhus, die durch das Wasser ausgelöst werden können, gibt es obendrauf noch die allgemein gefürchteten Leichenteile, die angeblich hin und wieder an einem vorbei schwimmen sollen. Dies liegt daran, dass im heiligen Ort Varanasi täglich mehrere hundert Leichen verbrannt und deren Überreste dem Fluss übergeben werden. Varanasi gilt demnach als das Tor zur Ewigkeit für alle gläubigen Hindus. Wer hier stirbt, so heißt es, entkommt dem Rad der Wiedergeburt. So reisen viele Hindus aus ganz Indien am Ende ihres Lebens nach Varanasi, um dort zu sterben. Doch trotz all der Schauergeschichten entscheide auch ich mich dazu, einmal in den Fluss einzutauchen. Angst, dass mir etwas passieren könnte, habe ich nicht wirklich. Immerhin bin ich bisher, außer eines dreitägigen Fiebers und einer Übelkeitsattacke, glimpflich durch Indien gekommen, selbst jetzt noch, wo ich mir sogar meine Zähne mit ganz normalem Leitungswasser putze.

Gemeinsam mit einer kleinen Gruppe, die ich in Rishikesh kennengelernt habe, fahre ich zu einem Sandabschnitt des Ganges, um mein Bad zu nehmen. Unser Ziel befindet sich in einem kleinen Örtchen namens Tapowan in den Bergen und dort soll die Energie des Flusses besonders kraftvoll sein. Ich bin ziemlich froh, als ich herausfinde, dass Tapowan nördlich von Varanasi liegt und die Strömung des Flusses in Richtung Varanasi fließt. Von Leichenteilen sollte ich also schon mal verschont bleiben. Ein Inder unserer Gruppe erzählt uns, dass er schon mehrfach in Varanasi ein Bad genommen und sogar von dem Wasser getrunken hat. Bei der Vorstellung wird mir kurz mulmig, doch dieses Gefühl verwandelt sich in Begeisterung, als er uns seine Einstellung zu dem Wasser des Ganges erklärt. *>>Wenn du denkst, das Wasser ist schlecht, dreckig oder sogar lebensgefährlich, öffnest du dich für diese Gefahren und ziehst dir jene negativen Eigenschaften, die im Wasser enthalten sind, an und wirst höchstwahrscheinlich krank. Wenn du das Wasser jedoch mit einer positiven Überzeugung betrittst, daran glaubst, dass das Wasser voller Segen und Liebe ist, ziehst du dir genau diese Eigenschaften aus dem Wasser und wirst von all ihren Sorgen und Lasten befreit.<<* In diesen Sätzen finde ich erneut die Wichtigkeit meines Bewusstseins wieder, mit dem ich mein Leben durchlebe. So kommt es also,

dass die Einheimischen problemlos vom heiligen Fluss trinken und viele Reisende schon davon krank werden, wenn sie nur ihren großen Zeh in das Wasser stecken.

Als wir das Ufer erreichen, bin ich überrascht von der Sauberkeit des Wassers. Es glänzt türkisblau und sieht einladend aus. Der Sand davor ist weiß und unglaublich fein. Außer uns ist sonst niemand dort. Es ist ein traumhafter Anblick und ich fühle mich, wie schon so oft auf dieser Reise, wie vom Glück geküsst. Wir ziehen uns nackt aus und gehen gleichzeitig zum Wasser. Durch die Sonne ist mir warm und am liebsten würde ich sofort ins Wasser rennen. Doch jetzt, wo ich meinen ersten Schritt ins Wasser mache, würde ich hingegen am liebsten direkt wieder umkehren. Es ist so unglaublich kalt! Hätte ich mir denken können, da wir uns so nah an den Bergen befinden. Doch auch die Kälte kann mich nicht mehr davon abhalten, mein Ritual durchzuziehen und tapfer gehe ich Schritt für Schritt weiter hinein, bis ich bis zur Brust im Wasser stehe. Dann tauche ich das erste Mal unter und stelle mir vor, wie das Wasser all meine Lasten davon spült. Alles, was mich emotional bedrückt, gebe ich an das Wasser ab. Ich lasse all meine Ängste, Sorgen und ungesunden Glaubensmuster mit dem Wasser fließen und tauche ein zweites und dann ein letztes Mal unter. Trotz der eisigen Kälte ist es ein wundervolles Gefühl, welches sich kaum in Worte verpacken lässt. Als ich wieder auftauche, bedanke ich mich bei Mutter Ganga und schreite, wie neu geboren, voller Dankbarkeit aus dem Wasser.

Hindernisse

Die letzten dreieinhalb Monate sind wie im Flug vergangen und morgen geht es schon wieder zurück nach Hause. Meine Reise hat sich überaus gelohnt und ich bin dankbar für jede Erkenntnis, jede Herausforderung, jede Situation, die mein Herz berührt hat, ja einfach für jede Sekunde. Mein Flieger geht vom Flughafen Delhi aus, der circa zweihundertfünfzig Kilometer von Rishikesh entfernt liegt. Da über Nacht kein Zug fährt, habe ich mich dazu entschieden, ein Taxi zu nehmen, obwohl dieses wegen der schlechten indischen Straßenverhältnisse circa fünf Stunden braucht. Dennoch ist es mir lieber als eine Nacht mit meinem ganzen Gepäck in Delhi zu übernachten und außerdem habe ich ein kleines Taxiunternehmen gefunden, das mir einen guten Preis angeboten hat. Ich bestelle mein Taxi für zwei Uhr morgens, um pünktlich um acht Uhr am Flughafen zu sein. Für alle Fälle plane ich lieber eine Stunde mehr ein, da ich kein Risiko eingehen will, meinen Flug zu verpassen. Mein Geld ist nämlich restlos aufgebraucht. Pünktlich um zwei Uhr steht mein Taxi vor der Tür. Es ist ein anderer Taxifahrer als der, mit dem ich gestern telefoniert habe, denn dieser spricht fast kein Wort Englisch. Eigentlich bin ich ganz froh darüber, denn ich habe absolut keine Lust auf fünf Stunden Smalltalk mit einem euphorischen Inder mitten in der Nacht. Als wir losfahren, setze ich meine Kopfhörer auf und schlafe ziemlich schnell ein. Ich muss knapp zwei Stunden geschlafen haben, als ich plötzlich von einem starken Rütteln geweckt werde. Das ganze Auto wippt und der Taxifahrer geht in die Eisen. Als das Auto steht, steigt er hektisch aus dem Wagen und neugierig mache auch ich meine Tür auf, um zu schauen, was los ist. Ein Reifen ist geplatzt! Vielleicht sollte ich noch kurz erwähnen, dass ich seit gestern Abend Bauchschmerzen habe und merke, dass ich wohl bald mal dringend eine Toilette aufsuchen muss. All das kann ich in diesem Moment natürlich gar nicht gebrauchen, denn eine Toilette ist nicht in Sicht. Wir befinden uns irgendwo im Nirgendwo und ich hoffe, dass der Taxifahrer wenigstens einen Ersatzreifen hat, damit wir so schnell wie möglich weiter fahren können.

Zu meiner Überraschung befindet sich tatsächlich ein fünfter Reifen im Kofferraum. Es ist vier Uhr morgens und außer uns ist weit und breit keine Menschenseele. Ich kurbele das Fenster hinunter und frage, ob wir es noch rechtzeitig zum Flughafen schaffen. Er antwortet mit einem hektischen >>Yes!<<, doch anstatt etwas zu tun, zündet er sich eine Zigarette an. Na Weltklasse, denke ich mir, nur keine Hektik! Dann läuft er drei Runden ums Taxi, dann bleibt er stehen. Dann geht er noch mal drei Runden herum und zündet sich die nächste Zigarette an. Langsam werde ich ungeduldig. Warum fängt er denn nicht an, den Reifen zu wechseln? Neben meinen Befürchtungen, nicht rechtzeitig am Flughafen anzukommen, bemerke ich wieder, dass ich dringend eine Toilette nötig habe. Ich suche mir eine Packung Taschentücher aus meiner Tasche, doch als ich aus dem Taxi steigen will, kommt mir der Taxifahrer plötzlich hysterisch entgegen gesprungen und haut mir meine Autotür vor der Nase wieder zu. Dabei schüttelt er wild mit dem Kopf. Trotzdem er mir vertrauenswürdig vorkommt, wird mir jetzt ein wenig mulmig und das liegt nicht nur an mei-

nem Durchfall. Immerhin stehe ich um fünf Uhr morgens mit einem fremden Inder irgendwo in der Pampa und habe keine Ahnung, ob ich noch rechtzeitig zum Flughafen komme.

Als mein Taxifahrer nach weiteren fünfzehn Minuten immer noch ohne etwas zu tun, draußen am Auto steht und mir keinerlei Info gibt, was der nächste Schritt ist, komme ich auf die Idee, den Mann anzurufen, bei dem ich die Fahrt gebucht habe. Ich hoffe, dass wenigstens er mir erklären kann, wie nun alles weitergeht. Es läutet und nach dem gefühlt hundertsten >>Tuuuuuuuuuut<< nimmt er endlich ab. Ich danke dem Universum, dass er abgenommen hat und erkläre ihm die Situation. Anstatt mir eine Auskunft zu geben, will er stattdessen meinen Fahrer sprechen. Gespannt höre ich der aufgeregten Unterhaltung zu und versuche an der Tonlage zu verstehen, ob es gut für mich aussieht. Dann gibt mir der Taxifahrer endlich mein Handy zurück. >>*Sie müssen bitte im Auto bleiben! Ich will sie nicht beunruhigen, aber diese Gegend ist nicht sicher!*<< Na großartig, denke ich mir. Immerhin will mich bestimmt keiner mehr entführen, wenn ich mir gleich in die Hosen gemacht habe, denke ich mir und muss selbst über meine scherzhaften Gedanken in einer solchen Situation schmunzeln. Außerdem erklärt er mir, dass wir kein Werkzeug im Auto haben und dass der nächste Ort fast vier Kilometer entfernt liegt. Der Plan ist, dass wir trotz des kaputten Reifens losfahren und er versichert mir, dass, wenn wir in dem nächsten Ort schnell Werkzeug finden, ich es noch rechtzeitig zum Flughafen schaffen werde. Der Taxifahrer steigt also zurück ins Auto und wir holpern los.

Von den Göttern beschützt

Nach ein paar Minuten ruckelnder Fahrt kommt von hinten ein Auto angefahren. Als es uns überholt, sehe ich, dass es die Polizei ist. Endlich kommt Hilfe, denke ich mir und hoffe, dass sie vielleicht Werkzeug für uns dabei haben. Wir halten rechts am Straßenrand hinter der Polizei an und drei junge Männer steigen aus dem Polizeiwagen. Sie machen eine Runde um unser Auto. Der Taxifahrer steigt aus und unterhält sich mit einem der Polizisten. Ein anderer kommt zu mir an die Tür. Ich kurbele mein Fenster hinunter, um ihn zu fragen, wie die Aussichten sind, noch pünktlich zum Flughafen zu kommen. Doch bevor ich etwas sage, halte ich die Luft an, denn in seinem Gesicht macht sich ein Ausdruck breit, der mir irgendwie Angst macht.

Mit seinem komischen Grinsen, als würde er sich darüber freuen, mich hier in dieser ungünstigen Situation anzutreffen, fragt er mich, was ich denn hier mitten in der Nacht, ganz alleine mache. Im Vergleich zum Taxifahrer spricht er ziemlich gutes Englisch. Ich antworte knapp, dass wir uns auf dem Weg zum Flughafen Delhi befinden und frage im gleichen Atemzug, ob sie uns helfen können, den Reifen zu wechseln. Er fängt an zu lachen. *>>Wir sind die Polizei, das hier ist nicht unser Job.<<*, sagt er erfreut und dann kommt er mit seinem Kopf fast in mein Fenster hinein. *>>Du solltest vorsichtig sein, diese Gegend ist ziemlich gefährlich für eine Frau. Besonders für eine so schöne Frau wie dich.<<* Jetzt ist mir endgültig schlecht. Ich schnappe nach Luft und in meinem Kopf spielt sich eine furchtbare Szene ab. Was, wenn sie meinen Taxifahrer einfach K.O. schlagen und mich entführen? Oder aber mich auch einfach hier vergewaltigten und dann liegen lassen, bis uns irgendwann mal jemand findet. Kurz verschwindet mein Urvertrauen in das Leben und ich schicke ein Stoßgebet ins Universum hinaus, das mich hoffentlich irgendwie heil hier wegkommen lässt. Im gleichen Moment bekomme ich eine Eingebung. Ich hole meine indische Gebetskette unter meinem T-Shirt hervor, die ich von einem Brahmanen, einem indischen Heiligen, geschenkt bekommen habe und schaue dem Polizisten tief und bestimmt in die Augen. *>>Lord Shiva wird mit Sicherheit nicht zulassen, dass ich in Gefahr komme!!!<<* Ehrlich gesagt habe ich keine Ahnung, ob ich mit meiner Aussage irgendetwas bewirke, aber anscheinend ist dieser Satz meine Rettung. Ohne etwas zu sagen, dreht sich der Polizist um und geht vom Auto weg. Er winkt den beiden anderen Polizisten zu und sie steigen zurück in ihren Wagen und fahren los. Mein Taxifahrer stürmt zurück zu mir ins Auto. *>>You OK???**<<*, fragt er mich und schaut mich besorgt an. Ich nicke und lächele. Jetzt weiß ich, warum ich das Taxi nicht verlassen sollte und nach dieser Aktion muss ich glücklicherweise auch nicht mehr auf Toilette. Nach zwanzig Minuten kommen wir endlich im nächsten Ort an. Von dort an läuft alles wie am Schnürchen. Ich kann auf die Toilette gehen und der Reifen ist im Handumdrehen gewechselt. Mittlerweile ist es sechs Uhr und ich bitte die Energien im Universum erneut um Unterstützung, mich pünktlich um acht Uhr am Flughafen eintreffen zu lassen. Ich erinnere mich an früher, als ich immer meine Engel um Unterstützung gebeten habe. Im Grunde ist es ja das Gleiche.

Als wir am Flughafen ankommen und ich auf die Uhr schaue, kann ich es selbst kaum glauben. Es ist zwei Minuten nach acht. Wahnsinn!!! Als ich mich vom Taxifahrer verabschiede, drücke ich ihm eine Umarmung auf. Er schaut mich völlig verwirrt an, scheint sich dennoch zu freuen. Wahrscheinlich ist er genau so glücklich wie ich, hier noch rechtzeitig angekommen zu sein. Als Dankeschön gebe ich ihm meine gesamten, restlichen Rupien als Trinkgeld und es macht sich ein Strahlen über seinem Gesicht breit. Am Check-In der Economy Class befindet sich eine lange Warteschlange und ich stelle mich hinten an. Obwohl ich pünktlich am Flughafen bin, bin ich mir jetzt nicht so sicher, ob ich meinen ersehnten Fensterplatz noch bekomme. Wieder ermahne ich mich, meine Gedanken positiv auszurichten und wünsche mir einen angenehmen Sitzplatz, auf dem ich meinen fehlenden Schlaf aufholen kann. Da sich die Schlange ziemlich langsam vorwärts bewegt, setze ich mich auf meinen Koffer. Plötzlich steht eine Emirates Mitarbeiterin vor mir und bittet mich darum, mit ihr einen Schalter weiter zum Business und First-Class Check-In zu gehen. Dort gebe ich meinen Pass ab und freue mich, dass ich schon wieder so ein riesiges Glück habe. Die Dame lächelt mich an. Vielleicht lächelt sie aus Mitleid, denn ich will gar nicht wissen, wie fertig ich aussehe nach diesen letzten Stunden. >>Wir sind leider überbucht.<< Oh nein, denke ich mir und hoffe, dass sie mich nicht auf einen späteren Flug umbuchen will. Ich habe ja noch nicht mal mehr Geld, um mir ein Wasser zu kaufen. >>Dürfen wir sie in die Business Class „upgraden“?<< Wiiiiieeeee bitteeeee????? Mir fällt fast die Kinnlade auf den Schalter. >>Auf jeden Fall!!!<<, sage ich breit grinsend und muss mich zusammenreißen, nicht über den Tresen zu springen, um die Dame vor Glück abzuknutschen.

Da halte ich nun mein Business-Class-Ticket in der Hand und begeben mich auf den Weg in die Emirates Lounge, zu der ich nun Zutritt mit freien Getränken und Häppchen habe. Das Leben ist doch perfekt, denke ich mir und bin so unglaublich dankbar für diesen Moment. Im Flugzeug angekommen, setze ich mich auf meinen Fensterplatz neben einen Mann im Anzug. Mit indischen Schlabberhosen, meinem Hollister „Hoodie“ und meinen abgelatschten Converse passe ich überhaupt nicht zum Rest der Passagiere in dieser Abteilung. Warum genau ich „upgegradet“ wurde, weiß ich nicht. Ich habe weder unendlich viele Bonusmeilen, noch sehe ich in meinem Outfit auch nur annähernd nach Business aus. Aber anstatt mir noch mehr Gedanken zu machen, lehne ich mich einfach zurück und genieße diesen königlichen Abschluss einer wundervollen Reise.

ZURÜCK ZU MIR

Gegensätze

(Tanita 22 Jahre)

Mittlerweile bin ich seit zwei Wochen von meiner Indien-Reise zurück und um all meine Erfahrungen, Inspirationen und Weisheiten, die ich in den letzten Monaten gesammelt habe nicht zu verlieren, habe ich sie weiterhin in meine kleinen blauen Notizbüchlein eingetragen. Es macht mir sehr viel Freude, alles aufzuschreiben und für mich sind sie unglaublich wertvoll. Mittlerweile habe ich schon drei Kladden gefüllt und ich könnte mir sogar vorstellen, dass sie auch anderen Menschen dienen könnten und vielleicht werde ich ja irgendwann sogar mal mein eigenes Buch schreiben, in dem ich die Dinge, die mich inspirieren, mit anderen Menschen teile. Die Idee gefällt mir auf jeden Fall sehr gut und immerhin hätte ich dann schon einmal einen Plan für meine Zukunft – vom Model zur Autorin. Obwohl ich mich sehr gefreut habe, nach über drei Monaten endlich nach Hause zu kommen, vermisse ich meine natürliche Lebensweise schon ein bisschen. Während meiner Zeit in Indien habe ich weder Alkohol getrunken, noch geraucht oder Fleisch gegessen und täglich mehrere Stunden in Stille verbracht und es fällt mir manchmal schon ein bisschen schwer, mich wieder an den „normalen“ Rhythmus und die Menge an Stress, die hier im Westen so üblich ist, zu gewöhnen.

Morgen ist mein Geburtstag und da ich, seitdem ich wieder zurück bin, noch kaum jemanden meiner Freunde getroffen habe, habe ich für heute Abend alle in einen Club in Köln eingeladen, um gemeinsam mit ihnen reinzufeiern. Wahrscheinlich wird mir der Kontrast zu Indien im Club noch einmal so richtig bewusst werden und um es nicht direkt zu übertreiben, werde ich es heute langsam angehen lassen und keinen Alkohol trinken. Ich möchte die Klarheit in meinem System, die ich in den letzten Monaten so sorgfältig aufgebaut habe, nicht gleich wieder trüben.

Als ich meine Freunde endlich wiedersehe, freue mich riesig, denn ich habe sie ziemlich vermisst. Alle sind neugierig und erkundigen sich nach meinen Abenteuern aus Indien und ich versuche ihnen, soweit es mir bei der Lautstärke der Musik möglich ist, von den Erfahrungen meiner Reise zu erzählen. Obwohl das Interesse groß ist, wird mir gleichzeitig auch bewusst, dass es nur sehr schwer möglich ist, meine Erkenntnisse zu vermitteln. Das Gefühl von Einheit, das ich bei der Meditation im Oshodham spürte oder die Verbindung zu mir selbst, die in dieser Zeit so viel tiefer wurde, all diese wundervollen Erfahrungen, sind kaum möglich, in Worte zu fassen und deswegen höre ich irgendwann damit auf und konzentriere mich stattdessen auf die Gegenwart. Der Club ist wirklich der vollkommene Gegensatz zu allem, womit ich in den letzten Monaten in Kontakt war. Obwohl ich spüre, dass all das hier eigentlich gerade nicht wirklich etwas für mich ist, verdränge ich dieses Gefühl und versuche mich abzulenken. Ein weiteres Gespräch, ein bisschen tanzen, dann versuche ich mir für fast eine halbe Stunde lang eine Flasche Wasser an der Bar zu ergattern und eine Runde Drinks für meine Freunde auszugeben und dann wieder ein Gespräch, bei dem ich eigentlich nur die Hälfte akustisch auffassen kann. Je später der

Abend wird, umso anstrengender wird plötzlich die Umgebung für mich. Daher stelle ich mich, mit meiner Wasserflasche in der Hand, ein bisschen abseits der Tanzfläche und beobachte, die im Takt wippenden Menschen. Früher kam mir all das noch so normal und unterhaltsam vor, doch jetzt finde ich die gesamte Situation irgendwie eigenartig. Während ich gedanklich umherschweife, werde ich zum dritten Mal angesprochen, ob bei mir alles o.k. ist, weil ich nur Wasser trinke. Zum dritten Mal nicke ich und erkläre, warum ich heute keinen Alkohol zu mir nehme. Meine Freunde scheinen meinen Verzicht auf Alkohol jedoch nicht so richtig nachvollziehen zu können. >>*Gleich ist ja schließlich dein Geburtstag!*<<, betonen sie immer wieder und sind wahrscheinlich davon überzeugt, mich mit diesem Argument doch noch zum Trinken überredet zu bekommen. Mir hingegen geht es nicht darum, andere davon zu überzeugen, auch auf Alkohol zu verzichten, es geht mir dabei allein um mich. Meine Freunde sind jedoch hartnäckiger und als um Null-Uhr zu meinem Geburtstag eine Freundin mit einer Runde Tequila-Shots um die Ecke kommt, denke ich kurz darüber nach, vielleicht doch einen anzunehmen. Ich will ja schließlich auch nicht als Spielverderber dastehen. Schließlich entscheide ich mich dennoch dagegen und versuche ihr zu erklären, dass ich nicht trinke, um mein Bewusstsein rein zu halten. Ein einfaches >>*Ich bin mit dem Auto.*<< wäre wahrscheinlich überzeugender gewesen, wie ich an ihrem Augenrollen feststelle. >>*Warum ist eigentlich der einzig akzeptable Grund dafür, keinen Alkohol zu trinken, der, Ex-Alkoholiker oder schwanger zu sein?*<<, frage ich mich.

Nach ein paar weiteren Stunden des Aushaltens habe ich schließlich die Nase voll. Es ist ein zu intensiver Gegensatz nach all der Ruhe und inneren Einkehr, plötzlich wieder mitten in einem lauten, vollen, verrauchten Club zu stehen. Die meisten Leute sind mittlerweile ziemlich benebelt und jetzt, wo ich all das hier nüchtern betrachte, kommt mir dieses ganze Spektakel wirklich seltsam vor. Eigentlich will ich ja noch bleiben, denn ich möchte auf jeden Fall vermeiden, mich zu einer Langweilerin zu entwickeln, aber nachdem dem fünfzehnten Impuls, nach Hause zu gehen, folge ich ihm endlich und verlasse den Club um zwei Uhr – OBWOHL heute mein Geburtstag ist.

Höhenflug

Auch wenn es sich anders anhört, ist es keineswegs so, als wollte ich von nun an nur noch völlig gesund und bewusst leben und einen auf erleuchtet machen. Tatsächlich finde ich es selbst eher eigenartig, wenn Menschen sich plötzlich um hundertachtzig Grad drehen und ihr altes Leben völlig ablehnen. Dennoch kommen mir viele Dinge, die ich vorher völlig normal fand, auf einmal ziemlich unnatürlich vor, zum Beispiel, wenn Menschen ständig über ihre Probleme klagen und gleichzeitig scheinbar nichts daran ändern wollen. So folgte auch ich früher dem weit verbreiteten Impuls, bei Fehlschlägen oder Enttäuschungen die Ursachen außerhalb von mir selbst zu suchen und mir die Richtigkeit meiner Sichtweise von meinen Mitmenschen bestätigen zu lassen. Jetzt empfinde ich es als seltsam, wenn Menschen in meinem Umfeld nicht erkennen, welche inneren Ursachen verantwortlich für ihre Probleme sind und wie man ernsthaft der Meinung sein kann, für die Umstände in seinem Leben keinerlei Verantwortung zu tragen.

Daher versuche ich, die Menschen in meinem Umfeld, besonders dann, wenn sie Probleme haben, ebenfalls für meine neue Lebensweise zu begeistern. Ich erzähle so gut wie jedem, der mir über den Weg läuft, von der Kraft des positiven Denkens und meinen Erkenntnissen der bewussten Lebensweise. Am liebsten möchte ich allen etwas von meiner Euphorie abgeben und sie überzeugen, sich auch auf ihre innere Fülle zu konzentrieren. Die meisten Menschen, denen ich davon erzähle, sind sogar sehr interessiert, da sie die Veränderung in mir wahrnehmen. Besonders ältere Freunde sagen, ich wirke viel ausgeglichener als früher und so fühle ich mich auch. Wenn sich jedoch jemand nicht wirklich für meine Erkenntnisse interessiert, bin ich ziemlich verwundert. Besonders dann, wenn mir jemand von einem Problem erzählt, ich einen Lösungsweg anbiete und dieser dann nicht einmal ausprobiert wird. So etwas nervt mich ehrlich gesagt, vor allen Dingen, wenn mir dann bei dem nächsten Aufeinandertreffen das gleiche Leid immer wieder vorgetragen wird.

So ist es auch jetzt. Mein bester Freund rennt mal wieder wie ein aufgescheuchtes Huhn durch seine Wohnung und beschwert sich seit über zwanzig Minuten darüber, wie gestresst er doch ist, weil alle Menschen auf seiner Arbeit unfähig sind und ihn auf die Palme bringen. Da ich es mir nicht verkneifen kann, wiederhole ich erneut den Satz, den ich ihm schon gefühlte dreiundfünfzigmal in der letzten Zeit um die Ohren gehauen habe. *>>Alles ist Ursache und Wirkung, du meditierst ja auch nicht. Würdest du meditieren, könntest du erkennen, dass du dir all das selbst erschaffst und es daher auch selbst auflösen könntest.<<* So geht es mir zumindest. Seitdem ich meditiere, haben sich zwar nicht alle Herausforderungen wie von Zauberhand aufgelöst, jedoch hat sich meine Auffassung darüber verändert. Ich kann die meisten Situationen viel objektiver betrachten und dadurch bin ich viel entspannter und kann auch viel leichter Lösungen finden. Genau diese Sichtweise will ich meinem Kumpel eigentlich vermitteln, doch der Versuch geht ziemlich nach hinten los. Im Vergleich zu sonst, wenn er meine Bemerkungen gekonnt ignoriert, flippt er plötzlich

aus und wirft mir an den Kopf, dass ich ihm mit meinem spirituellen Quatsch tierisch auf den Wecker gehe und ich endlich die Klappe halten soll. Als ich förmlich durch diese Aussage von meinem hohen Ross auf den Boden plumpse, fällt mir auf, dass ich zwar helfen will, jedoch mit meiner manchmal überheblichen Art überhaupt nichts erreiche. Ich stelle mich eher über die Menschen, die scheinbar nicht auf dem – meiner Meinung nach – richtigen Weg sind und so möchte ich nicht sein.

*„Ihr müßt die Menschen lieben, wenn ihr sie ändern wollt,
denn euer Einfluß reicht nur so weit wie eure Liebe.“
- Johann Heinrich Pestalozzi*

Dienen

Von nun an halte ich mich lieber mit meinen Äußerungen zurück, denn ich spüre, dass ich damit mehr auf Widerstand als auf Veränderung stoße. Ich habe oft gedacht, dass es wichtig ist, anderen Menschen zu helfen. Jedoch erkenne ich nun, dass ich nur etwas bewirken kann, wenn die Person, die ich unterstützen möchte, wirklich offen ist, etwas von mir zu empfangen. Gleichzeitig verstehe ich, dass niemand wirklich meine Hilfe braucht. Jeder kommt zur Wahrheit, wenn er bereit dazu ist, seine eigene Wahrheit zu empfangen, denn meine Wahrheit ist nicht deine Wahrheit und selbst wenn sie es ist, muss jetzt nicht der richtige Zeitpunkt für diese Wahrheit sein. Deshalb reicht es aus, einfach nur als Vorbild meinen Weg liebevoll zu gehen und dann anwesend zu sein, wenn jemand um Unterstützung bittet.

Wenn ich dann jemanden unterstütze, ist es wichtig, dass ich zwischen Helfen und Dienen unterscheide, denn es gibt dabei einen fundamentalen Unterschied. Beim Helfen entsteht oft ein Gefälle, sobald ich die Person, um die ich mich kümmere, als bedürftig sehe. Derjenige, dem ich helfen möchte, kann diese Ungleichheit häufig spüren und fühlt sich dadurch leicht unvollkommen. So kann ich durch meine Hilfe jemandem sogar versehentlich mehr wegnehmen, als ich ihm zu geben vermag. Seine Selbstheilungskräfte, sein Gefühl für Würde und seine Ganzheit können durch meinen Akt der Hilfe in Frage gestellt werden. Durch Hilfe kann auch das Gefühl aufkommen, dass der, dem geholfen werden soll, mir daraufhin etwas schuldet oder er von mir abhängig wird. Es kann sogar dazu kommen, dass ich nur helfe, um mich selbst aufzuwerten. Helfen basiert daher häufig auf Ungleichheit. Anstatt also zu helfen, mache ich es mir zur Aufgabe, zu dienen. Dienen ist eine Erfahrung von Hingabe und Gleichheit. Beim Dienen nutze ich die Kraft, die durch mich aus der Ganzheit kommt, die uns alle verbindet. Ich bin mir bewusst, dass die Kraft nicht von mir kommt, sondern dass ich als Kanal fungiere, der aus dieser Ganzheit schöpft. Durch mein Dienen sehe ich diese Ganzheit auch in meinem Gegenüber und vertraue ihr. Diese ist es, mit der ich zusammenarbeite. Dienen ist dann eine Beziehung zwischen Gleichen. Dienen beruht auf Gegenseitigkeit, denn dort gibt es keine Schulden. Mir wird genauso gedient wie dem Menschen, dem ich diene und wenn ich jemanden heile, heile ich mich selbst. Selbstverständlich kann ich auch Verletzungen behandeln und jemandem helfen, ohne zu dienen. Von außen betrachtet kann beides ähnlich aussehen, aber die innere Erfahrung ist eine andere. Helfen und Reparieren entleert und erschöpft meistens, denn man verwendet seine eigenen Kräfte, um zu helfen und bekommt das Gefühl, als würde man etwas dabei verlieren. Das Dienen hingegen hilft sowohl mir als auch der anderen Person. Dienen erneuert, da ich aus der Ganzheit schöpfe und dadurch sogar mehr erhalte, als ich gebe.

Den lebenden Beweis dafür bekam ich bei AMMA, einem indischen Guru, die in ihrem Leben schon mehr als dreißig Millionen Menschen umarmt hat. Sie reist um die Welt und hat das Verschenken ihrer Liebe durch ihre Umarmungen zu ihrer Lebensaufgabe gemacht.

Auch an dem Tag, als ich sie besuche, hat sie schon mehr als tausend Menschen in ihre Arme geschlossen. Es war unglaublich, wie viel Energie und Liebe diese Frau ausstrahlte. Das ist pures Dienen. Sie benutzt sich selbst als Kanal, um die Liebe, die uns allen zur Verfügung steht, an ihre Mitmenschen weiter zu geben.

„Die gebende Hand wird niemals leer.“

- unbekante Quelle

Vom Beruf zur Berufung

Ob ich wirklich zaubern kann? Ich weiß es nicht, aber manchmal fühlt es sich einfach so an. Bevor ich mich nämlich um einen neuen Job kümmern muss, bekomme ich einen auf dem Silbertablett serviert. Michael, der vedische Astrologe, bietet mir an, in seinem Institut als seine Assistentin und Mitarbeiterin anzufangen. Ich finde den Vorschlag super, da er ein Mensch ist, der mich inspiriert und daher nehme ich das Angebot, obwohl der Job nicht gerade gut bezahlt ist, dankend an. Neben dem einen Glücksfall kommt noch ein anderer dazu, denn Michael hat mir bei einem Bekannten von ihm, der in einem winzigen Vorort von Köln lebt, eine kleine Wohnung in seinem alten Bauernhaus organisiert. Dort bezahle ich eine überaus faire Miete für eine unglaublich süße, fünfzig Quadratmeter Bude und fühle mich in meinem ersten eigenen Reich voller verwinkelten Ecken, Holzbalken und kleiner, liebevoller Details unglaublich wohl. Gearbeitet wird von Michaels Zuhause aus und er hat mir ein kleines Büro in seinem Meditationszimmer eingerichtet. Von nun an sitze ich vier Tage die Woche, umringt von vedischen Götterbildern, die in bunten Farben an der Wand hängen, an meinem Schreibtisch und erledige Arbeiten, die mir ziemlichen Spaß machen. Die meiste Zeit übersetze ich alte vedische Texte aus dem Englischen ins Deutsche oder stelle die Nachschreiben von seinen astrologischen Beratungen zusammen. Manchmal bereiten wir gemeinsam Themen und Inhalte für seine Vorträge vor und fast immer bin ich bei den Vorträgen mit dabei, um ihm zu helfen. Letztens durfte ich sogar mal die Einleitung für einen seiner Vorträge halten und seitdem sehe ich in mir den Wunsch wachsen, selbst irgendwann Vorträge zu halten. Dann werde ich all die Dinge, die mich begeistern und mein Herz berühren, mit anderen Menschen teilen.

Es ist nicht nur die Arbeit, die mich begeistert, sondern viel mehr die Tatsache, einen Menschen um mich herum zu haben, der die Prinzipien lebt, an die ich glaube. Michael hat einen untypischen Werdegang hinter sich und hat – so wie ich – eine besondere Auffassung der Realität. Außerdem sehe ich in dieser Arbeit endlich den tieferen Sinn, der mir beim Modeln einfach immer gefehlt hat. Das Geld war bei mir nur solange eine Motivation, bis ich es hatte. Dann habe ich erkannt, dass es bei dem, was ich täglich tue, um mehr gehen sollte, als nur um ein gutes Honorar. Ich möchte etwas tun, was mich selbst und andere erfüllt und einen positiven, nützlichen Beitrag leisten zu dieser Welt, in der wir leben.

Tue, was du liebst oder liebe, was du tust.

Natürlich ist es ein Privileg, ausschließlich oder überwiegend das zu tun, was man liebt und nur wenigen Menschen ist dies wohl dauerhaft vergönnt. Vielleicht muss man sich auch damit arrangieren, nur manchmal und auch nur teilweise tun zu können, was einen erfüllt. Der andere Teil ist dann womöglich nur der Job, der dazu da ist, den Lebensunterhalt zu sichern. Doch auch dieser Teil kann wertvoll sein, sobald man ihn mit der eigenen Wertschätzung füllt und ausführt. Khalil Gibran spricht in *Der Prophet*, einem meiner Lieblingsbücher, über die Arbeit. Mich hat dieser Text sehr berührt.

Von der Arbeit: Alle Arbeit ist leer, wenn die Liebe fehlt. Und wenn ihr mit Liebe arbeitet, bindet ihr euch an euch selber und aneinander und an Gott. Und was heißt, mit Liebe arbeiten? Es heißt, das Tuch mit Fäden weben, die aus euren Herzen gezogen sind, als solle euer Geliebter dieses Tuch tragen. Es heißt, ein Haus mit Zuneigung bauen, als solle eure Geliebte in dem Haus wohnen. Es heißt, den Samen mit Zärtlichkeit säen und die Ernte mit Freude einbringen, als solle euer Geliebter die Frucht essen. Es heißt, allen Dingen, die ihr macht, einen Hauch eures Geistes einflößen. Und zu wissen, dass die selig Verstorbenen um euch stehen und zusehen. Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe.

- Khalil Gibran

Mein Weg ist kein besserer

Um neue Kunden zu akquirieren, hat Michael zur Repräsentation seiner Arbeit einen Stellplatz auf einem Yogafestival gemietet. Irgendwie habe ich, ähnlich wie im Ashram, auch heute einen Haufen erleuchteter Menschen erwartet, jedoch verhalten sich die meisten nicht wirklich so, wie in meiner Vorstellung. Nachdem der erste Kampf beim Aufbau um die größte Fläche der Standplätze vorüber ist und die ersten Besucher eintrudeln, geht der Wettbewerb los, die meisten Kunden an den eigenen Stand zu holen. Zwischenzeitlich komme ich mir ein bisschen so vor wie auf einem türkischen Basar und von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe ist hier stattdessen kaum etwas zu spüren. Auch die meisten Besucher hetzen hektisch von Stand zu Stand, wo sie jeden Hand- und Kartenleser abklappern, Räucherstäbchen und Heilsteine kaufen und so aussehen, als glaubten sie, hierdurch auf schnellstmöglichem Wege zur Erleuchtung gelangen zu können.

Bei den Gesprächen mit anderen Ausstellern nehme ich wahr, wie sehr sie sich in Konkurrenz mit den Standbesitzern befinden. An jeder Ecke höre ich ein Urteil über die Angebote, die die anderen Stände anzubieten haben. Anscheinend ist jeder davon überzeugt, den einzig wahren Weg zur Erleuchtung gefunden zu haben und diesen auch gleichzeitig verteidigen zu müssen. Ich stehe an unserem Stand und wundere mich über das gesamte Spektakel. Bei uns ist relativ wenig los und nach einer Weile fange auch ich an, zu überlegen, wie ich am besten die Kunden zu uns hole. Dann kommt ein Besucher vorbei und fragt mich, ob ich ihm einen guten Handleser auf dieser Messe empfehlen kann. Ich bin bei meinem Rundgang an einem oder zwei Kartenlesern vorbeigekommen, ob die zu empfehlen sind, weiß ich jedoch nicht wirklich. Doch anstatt ihm eine neutrale Auskunft zu geben, fange ich an, die Vorteile unseres Angebots aufzulisten und ihn davon zu überzeugen, statt des Kartenlesens doch bei uns eine astrologische Beratung zu machen, da diese viel genauer sei. Während ich so vor mich hin plappere, wird mir schlagartig klar, dass ich gerade selbst wieder anfange, jemandem etwas aufzudrücken, was er eigentlich gar nicht will. Ich kann ja überhaupt nicht wissen, ob unser Angebot besser ist, da ich bei den meisten Ausstellern noch nicht mal weiß, was sie genau anbieten. Mit diesem Gedanken schicke ich den Besucher zu einem Stand um die Ecke, von dem ich weiß, dass er Kartenlesen anbietet.

Mein Weg ist kein besserer, er ist nur ein anderer.

Weil mir die ganze Verkaufsenergie irgendwie zu viel wird, frage ich Michael, ob es in Ordnung ist, wenn ich mich mal eben ein bisschen in der Halle umsehe. Während ich so von Stand zu Stand treibe, bin ich wirklich überrascht, was alles so angeboten wird. Dabei erinnere ich mich wieder an einen Satz, den unsere Kursleiterin im Ashram einmal sagte: >>Alles, was wir brauchen, um zu heilen, befindet sich in uns.<< Wenn man danach ginge, wäre diese Halle hier ziemlich leer.

Ich schlendere in meinen Gedanken versunken weiter durch die Halle, bis mir plötzlich eine Frau entgegen kommt. Sie ist relativ groß, hat braune, schulterlange Haare und eine sehr präsenste Ausstrahlung. Obwohl ich sie noch nie zuvor gesehen habe, entsteht in mir das Gefühl von Vertrautheit und dieses scheint gegenseitig zu sein, denn der Blick, mit dem sie meinem begegnet, ist von einer Intensität, die durch meinen ganzen Körper dringt. Als mir bewusst wird, dass ich sie anstarre, entscheide ich mich dazu sie zu begrüßen, bevor die Situation irgendwie peinlich wird. Ich sage ihr, ich hätte das Gefühl, sie zu kennen und obwohl es ihr tatsächlich genauso geht, stellen wir fest, dass wir uns gerade zum ersten Mal zu begegnen. Ihr Name ist Mira, sie ist Autorin und Coach und unser Aufeinandertreffen ist irgendwie magisch. Auch wenn ich es zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahne, war meinem Impuls zu folgen und sie anzusprechen, das Beste, was ich hätte machen können.

Der Wunsch nach mehr

Mittlerweile arbeite ich seit fast zwei Jahren bei Michael und ich habe sehr viel über seine Arbeit als Coach und Astrologe, aber vor allem über mich selbst gelernt. Wenn Michael und ich uns nicht über die Arbeit unterhalten, führen wir viele persönliche Gespräche über alle möglichen Theorien und Philosophien des Lebens und mittlerweile hat sich aus unserem Arbeitsverhältnis eine Freundschaft entwickelt. In vielen Situationen frage ich Michael um Rat und berücksichtige seine Ratschläge, die er meinem astrologischen Geburtschart entnimmt. Zwischenzeitlich habe ich sogar mal bei ihm eine Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation begonnen, denn ich fand, es war an der Zeit, meine Vita etwas aufzufrischen. Außerdem dachte ich darüber nach, vielleicht doch noch Philosophie zu studieren, was in meinem Fall jedoch erst nach einer abgeschlossenen Ausbildung möglich gewesen wäre und dies bei Michael zu tun, fand ich umso besser. Das bürgerliche Leben hatte mich also wieder, jedoch nicht allzu lange, denn zu meiner Ausbildung gehörten auch anderthalb Tage Berufsschule pro Woche. Und obwohl mein letzter Tag in einem Klassenraum schon fast fünf Jahre zurück lag, schien sich für mich nichts verändert zu haben. Noch immer kam ich mir völlig fehl am Platz vor. Immerhin – ganze drei Mal quälte ich mich morgens aus dem Bett, um es rechtzeitig in den Unterricht zu schaffen, bevor mir klar wurde, dass schlechte Entscheidungen nicht besser werden, wenn man an ihnen festhält. Nach dem dritten Tag beschloss ich also, auf die Ausbildung zu verzichten und stattdessen ein offizielles, einjähriges Praktikum als Kauffrau für Bürokommunikation bei Michael zu absolvieren, das ich mittlerweile fast abgeschlossen habe. Obwohl alles in meinem Job eigentlich gut ist, spüre ich schon wieder, dass es nur eine weitere Station meines Weges ist und mich meine innere Stimme erneut auf Reisen schickt. Warum genau, kann ich nicht wirklich sagen. Es ist einfach mal wieder ein Gefühl, welches mich dazu treibt, weiterzuziehen.

Das Leben kann nur das Gefäß füllen, das ich ihm zur Verfügung stelle.

Die Kabbalisten sagen, dass jeder Mensch ein Gefäß hat, das erfüllt werden will. Dieses Gefäß bildet den äußeren Rahmen all der Wünsche, Bedürfnisse, Hoffnungen, Träume und Erwartungen, die ich mit der Vorstellung von meinem Leben verbinde. Einige Menschen werden mit einem kleineren Gefäß geboren, andere wiederum mit einem ziemlich großen. Menschen mit dem kleineren Gefäß sind häufig mit den eher herkömmlichen Dingen im Leben zufrieden. Die Menschen mit dem größeren Gefäß haben höhere Anforderungen und streben somit auch andere Aufgaben im Leben an, um zu ihrer persönlichen Erfüllung zu gelangen. Ein großes Gefäß ist nicht besser als ein kleines. Das Gefäß eines Menschen ist für sein Leben immer genau richtig. Das bedeutet aber gleichzeitig nicht, dass das Gefäß eines Menschen unveränderlich ist. Im Laufe seines Lebens kann jeder Mensch das Fassungsvermögen seines Gefäßes selbst bestimmen. Man kann es so lassen, wie es ursprünglich war oder man kann es nach Belieben vergrößern, und manchmal wählt man vielleicht auch die kleinere Variante.

Jede Veränderung ist eine Herausforderung und um ein neues, größeres Gefäß aufzubauen, muss das bisherige Gefäß aufgegeben und der Schritt ins Unbekannte gewagt werden. Was mich persönlich betrifft, so habe ich oft den Eindruck, als wäre die Füllmenge meines Gefäßes einfach noch nicht erreicht. Das sind meist Momente in meinem Leben, in denen ich meine Komfortzone verlasse und aus meinen Strukturen ausbreche, um etwas Neues zu erschaffen. Es sind Momente, in denen ich einen Wunsch habe und erkenne, für diesen Wunsch etwas Anderes auf der Strecke lassen zu müssen. An diesem Punkt stehe ich nun wieder.

Ohne Veränderung, gäbe es keine Schmetterlinge.

Eigene Entscheidungen treffen

(Tanita 24 Jahre)

Anfangs versuche ich, diesen Impuls noch zu verdrängen, doch plötzlich kommen mir so viele Ideen in den Kopf. Ich denke darüber nach, Köln zu verlassen und an einem neuen Ort anzufangen. Irgendwo, wo ich selbst als Coach arbeiten und mit den Menschen die Sichtweisen teilen kann, hinter denen ich wirklich stehe. Denn ich fange plötzlich an, alle möglichen Dinge auf der Arbeit zu hinterfragen, die ich vorher noch als selbstverständlich hingenommen habe. Ich bemerke, dass ich mit einigen von Michaels Methoden nicht mehr hundertprozentig übereinstimme. Die vedische Astrologie ist an und für sich ein tolles Werkzeug, um meine persönlichen Talente und Eigenschaften zu erkennen, jedoch fühle ich mich durch diese Art der Beratung manchmal auch ziemlich eingeschränkt. Vor allem dann, wenn laut meines Charts die Zeitqualitäten nicht gut sind. Dann schiebe ich Vorhaben auf, aus Angst davor, der Zeitpunkt wäre ungünstig. Letztlich gebe ich die Verantwortung für manche Dinge ab und schiebe sie dem Einfluss der Planeten zu. Und manchmal, wenn Kunden anrufen und mal wieder wissen wollen, wann denn der richtige Zeitpunkt ist, um ein Date auszumachen oder ob sie einen Heiratsantrag annehmen sollen, würde ich ihnen am liebsten raten, dass sie besser eine Verbindung zu ihrer Intuition aufbauen sollten, anstatt immer im Äußeren nach Antworten zu suchen. Aber das wäre natürlich nicht gerade dienlich für Michaels Einkommen und deswegen halte ich mich mit einem schlechten Gewissen zurück und gebe ihnen stattdessen einen Termin.

„Es sind nicht die Sterne, die unser Schicksal halten, sondern wir selbst.“

- William Shakespeare

Ich weiß, Michael wird nicht begeistert sein, sollte ich ihn verlassen und auch wenn ich mir unsicher bin, ob meine Entscheidung richtig ist, weiß ich, dass ich ihn bei dieser Entscheidung nicht um Rat fragen will. Denn egal, welchen Rat auch immer er mir geben würde, er wäre wohl kaum unbefangen. Es ist also an der Zeit, selbst zu entscheiden, doch das fällt mir gar nicht so leicht. Oft fehlt mir der Mut, mich zu entscheiden, da ich Angst habe, ich könnte eine falsche Entscheidung treffen. Aber eigentlich weiß ich ja, dass es keine wirklich falschen Entscheidungen gibt. Es gibt nur solche, die mich näher hin- oder weiter von meinen selbstgesteckten Zielen wegbringen. Für mich wird eine Entscheidung erst dann zu einem sogenannten Fehler, sobald diese mich nachweislich von meinen Zielen oder meinem Weg entfernt und ich diese beim nächsten Mal trotzdem wiederhole. Deswegen ist es so wichtig, meine eigenen Entscheidungen zu treffen und zu hinterfragen und auch bereit zu sein, mir meinen Irrweg einzugestehen. Im Grunde kann ich daher auch nur ich selbst beurteilen, ob ich einen Fehler gemacht habe oder nicht. Jede Entscheidung, die ich jedoch im Einklang mit meiner Liebe, meiner Intuition und meiner Wahrheit treffe, ist für mich richtig und gut, ganz gleich wie "fehlerhaft" sie in den Augen meines Umfelds auch erscheinen mag. Das heißt nicht, dass mein Verhalten keine Außenwirkung hat, sondern dass letztendlich ich diejenige bin, die mit den Konsequenzen meiner Entscheidungen umgehen muss und auch selbst die Verantwortung dafür trage. Auch die Entscheidungen,

die vielleicht mal keine positiven Ergebnisse mit sich bringen, sind ein Teil von mir, und sobald ich diese annehme und in der Zukunft berücksichtige, dienen sie mir.

„If we learn from losing, we become winners in the end.“

- Muhammad Ali -

Als ich Michael mitteile, dass ich vorhabe, bei ihm aufzuhören, stoße ich bei ihm auf Unverständnis. Anstatt mich in meiner Entscheidung zu unterstützen, ist er fassungslos. Sofort bezieht er sich auf mein Chart und sagt mir, jetzt sei ein schlechter Zeitpunkt, um den Job zu wechseln. Jedoch bin ich mir nicht ganz sicher, ob es wirklich noch nicht der richtige Zeitpunkt ist oder aber nur sein eigenes Interesse aus ihm spricht. Außerdem ist er der Meinung, ich besäße noch nicht die ausreichenden Fähigkeiten, um selbstständig als Coach zu arbeiten und ehrlich gesagt, beunruhigen mich seine Worte. Sie verunsichern mich, denn immerhin hatte er hinsichtlich meiner Modelkarriere Recht behalten und ich bin kein Topmodel geworden. Was also, wenn er auch jetzt Recht behält? Und plötzlich steht meine Angst wieder im Vordergrund und zählt mir genügend Gründe auf, einfach alles beim Alten zu belassen. Aber ich möchte mich nicht mehr in meiner Sicherheit wiegen und ich möchte mich auch nicht von meiner Angst zurückhalten lassen. Denn immer löst der Gedanke an den Aufbruch eine kleine Angst vor dem ersten Schritt auf dem unbekanntem Terrain aus, auf das ich mich begeben werde. Doch bisher waren es immer diese Aufbrüche ins „Neuland“, die die schönste Transformation mit sich brachten. Deshalb entscheide ich nun, die Prognosen meines Charts zu ignorieren, auf die Stimme in mir zu hören, alles loszulassen und ein weiteres Mal auf Reisen zu gehen.

*„Das tiefste Geheimnis ist, dass das Leben ein Schöpfungsprozess ist.
Anstatt herauszufinden, wer du bist, entscheide dich, wer du sein möchtest.“*

- Gespräche mit Gott von Neale Donald Walsch -

Mein innerer Kompass

Berlin war schon immer die deutsche Stadt, die mich am meisten begeistert hat und da ich nicht wieder ins Ausland gehen will, habe ich mich spontan dazu entschieden, in die Hauptstadt zu ziehen. Das Beste daran ist, dass mir das Universum den Weg dorthin direkt eröffnet und hier kommt Mira ins Spiel, die Frau, die ich auf dem Festival kennengelernt habe und die mittlerweile eine gute Freundin von mir ist. Ein paar Tage später, nachdem ich mich zu meinem Ortswechsel entschieden habe, rufe ich sie an, um ihr zu erzählen, dass ich auch nach Berlin ziehen werde. Gleichzeitig erzählt sie mir, dass sie wieder zurück in ihre Heimatstadt nach Hannover ziehen wird und ich ihre Wohnung gerne übernehmen kann. Da sie weiterhin hin und wieder in Berlin arbeiten muss, bietet sie mir an, uns die Miete zu teilen und für die paar Tage, die sie im Monat da ist, gemeinsam in der Wohnung zu sein. Ich finde diese Idee super, denn zum einen habe ich nur die Hälfte an Mietkosten und zum anderen kann ich auch noch Zeit mit ihr verbringen. Außerdem ist es gar nicht so leicht zurzeit eine gute Wohnung in Berlin zu bekommen, vor allem nicht, wenn man wie ich selbstständig und ohne festes Einkommen ist. Mit einem fetten Dankeschön an das Universum nehme ich das Angebot freudig an. Jetzt bin ich also in Berlin und alles fühlt sich rundum gut an. Die Wohnung ist perfekt für mich, denn ich habe ein kleines Schlafzimmer, das durch eine Schiebetür vom Wohnzimmer getrennt ist und wenn Mira da ist, haben wir immer noch zwei Räume zum Schlafen. Es gibt eine Badewanne und sogar einen Balkon, der fast den ganzen Tag von Sonnenlicht geflutet wird. Wahrscheinlich hat alles wieder so reibungslos funktioniert, weil ich auf meine innere Stimme gehört habe.

Alle Antworten auf meine Fragen liegen in mir und der richtige Weg ist immer der, der mein Herz erfüllt.

Diese innere Stimme, die auch Intuition genannt wird, verstehe ich als einen Impuls, der vom universellen Bewusstsein an mein Bewusstsein gesendet wird, sobald ich mich damit verbinde. Das universelle Bewusstsein ist demnach eine Art Urweisheit des Universums, das all die Antworten enthält, die ich brauche, um genau die Erfahrung zu machen, die für meine Entwicklung am wertvollsten ist. Ich bin meiner Intuition in den letzten Jahren schon mehrfach begegnet und meistens kam sie mit den verrücktesten Ideen um die Ecke. Meistens klopft sie an die Tür als eine unlogische Idee, die das Herz zum Hüpfen bringt. Sie war da, als ich die Schule beendete und in jener Nacht in Sydney, als ich mich dazu entschied, mit dem Modeln aufzuhören. Sie meldete sich, als ich im Flugzeug saß und in mir der Wunsch entstand, nach Indien zu gehen. Dies waren keine rationalen Entscheidungen, sondern Entscheidungen des Herzens. Manche Gedanken und Emotionen können sich zwar intuitiv anfühlen, unterscheiden sich jedoch in der Form, wie sie das Herz berühren. Es gibt ein paar Indizien, durch die ich ganz schnell feststellen kann, ob ich gerade wirklich mit meiner Intuition kommuniziere oder nicht. Ich kann sie daran erkennen, dass sie ohne Bedingung ist und mir klare Informationen in kurzen Sätzen oder Bildern liefert.

Sie ist der erste Impuls und steht mir stets zur Verfügung, sobald ich wirklichinhöre. Sie ist das Navigationssystem, das mich zu meinem Ziel führt, unverfälscht und rein. Sollte sich bei einem Gedanken an eine Möglichkeit mein Bauch zusammenziehen, löse ich mich davon. Wenn mein Herz sich öffnet und mein Bauch friedlich und ruhig ist, sage ich ja. Deswegen ist es in Momenten großer Entscheidungen auch so wichtig, dass ich auf das Gefühl höre, das aus meinem Herzen kommt, denn dort liegt meine Wahrheit. Die Intuition ist das Navigationssystem, das mich zu meiner Lebensaufgabe führt. Sie zeigt mir den Weg, den meine Seele gehen will.

Seelenweg

Als ich anfing, mich mit dem Gesetz der Anziehung zu beschäftigen, dachte ich, dass jeder Umstand in meinem Leben seinen Ursprung in einem zuvor gedachten Gedanken hat. Ich ging davon aus, dass ich, je mehr ich an etwas glaubte, davon überzeugt war, ja es sogar spürte, obwohl es noch keine Realität war, umso sicherer würde es auch in Wirklichkeit eintreffen. In vielen Situationen war es auch genau so, jedoch gab es Ausnahmen, bei denen sich meine Gedanken einfach nicht manifestieren wollten. Ich war wirklich überzeugt davon, eines Tages ein italienisches Vogue Cover zu bekommen, doch trotz meiner tiefsten Überzeugung erfüllte sich mein Wunsch nicht. Heute weiß ich, dass der Wunsch meines Herzens stärker ist als der meines Verstandes. Sofern die Seele einen anderen Plan hat als den, den der Verstand verfolgt und der Mensch bereit ist, auf die Seele zu vertrauen, wird diese immer den Vorrang haben. Der Wunsch der Seele ist stärker als der des Verstandes. Manchmal stellt die Seele ihren Wunsch vielleicht in den Hintergrund, weil sie spürt, dass ihre Zeit noch nicht gekommen ist, aber sobald die Zeit reif ist und der Mensch ihr zuhört, wird sie ihren Wunsch verwirklichen - voller Liebe und Klarheit.

Ich gehe davon aus, dass meine Seele einen anderen Wunsch hatte, als mich auf einem Vogue Cover zu sehen. Meine Seele sehnte sich nach mehr Tiefe, nach mehr Kreativität und Authentizität, an der es mir in meinem Beruf als Model in vielen Situationen fehlte. Und je mehr ich anfing, meine Aufmerksamkeit auf mich zu richten und anfing, meiner Intuition zu vertrauen, umso stärker wurde sie, bis auch mein Verstand und mein Ego einsah, dass es Zeit war, meinen Wunsch vom Topmodel-Dasein loszulassen. Vielleicht kommt es manchmal so rüber, als würde ich meinen Beruf als Model heute nicht mehr schätzen, jedoch ist das nicht der Fall. Ich bin immer wieder aufs Neue unglaublich dankbar, dass ich all diese wundervollen Erfahrungen in meinen Jahren als Model machen durfte. Ich hatte das Glück, die Welt bereisen zu dürfen, mit einundzwanzig Jahren schon alle fünf Kontinente besucht zu haben und ich habe schon mit so jungen Jahren die Fülle und den Luxus im Außen kennengelernt und erkennen dürfen, dass diese nicht das Fundament für Glückseligkeit ist. Durch diese Erkenntnis schätze ich all die Fülle im Außen auch heute noch, bin aber nicht mehr abhängig davon. Für all diese Erkenntnisse durch meine Erlebnisse in der Welt der Mode bin ich so dankbar und nicht nur dafür, sondern auch für die Sachen, die manchmal ziemlich schmerzhaft waren. Jede Kritik, jede Ablehnung, die ich in diesem Job zu spüren bekam, sehe ich heute als Erinnerung daran, mich nicht nach Liebe und Anerkennung im Außen zu sehnen, sondern diese in mir selbst zu finden.

„Gestern war ich klug und wollte die Welt verändern.
Heute bin ich weise und verändere mich selbst.“

-Rumi

Meine Geschichte

Jetzt sitze ich hier, mitten in Berlin am Rosenthaler Platz, im Café St. Oberholz und schaue auf die Straße. Ich fühle mich hier wohl, weil ich in diesem Café unter all den anderen Menschen, die ebenfalls mit ihrem Macbook vor der Nase hier rumsitzen, gar nicht auffalle. Stundenlang kann ich in Ruhe hier sitzen und schreiben, dabei einen Kaffee trinken, ein Stück Kuchen essen und all die Menschen beobachten, die hier ein- und ausgehen. Vor mir ist mein Laptop aufgeklappt und ich habe meine Buchdatei geöffnet. In den letzten Monaten habe ich immer mal wieder etwas geschrieben und mittlerweile macht es mir so einen Spaß, dass ich mir sicher bin, mein eigenes Buch bald fertig zu schreiben. Anfangs wollte ich es ausschließlich mit meinen Erkenntnissen füllen, da ich davon ausging, dass die Erkenntnisse allein ausreichen würden, um anderen Menschen das weiterzugeben, was ich daraus entnahm. Doch mittlerweile habe ich erkannt, dass meine Geschichte ein Teil meiner Erkenntnisse ist, und dass meine Erkenntnisse allein nicht zwangsläufig auch etwas für andere sind. Mittlerweile bin ich kein großer Fan mehr von Büchern, die zum Beispiel die 5 ultimativen Schritte zum Erfolg aufzählen, da ich der Meinung bin, dass jeder Mensch individuell ist und seine eigenen Erfahrungen machen muss. Daher entscheide ich mich dazu, nochmal neu anzufangen und nicht ausschließlich meine Erkenntnisse, sondern meine ganze Geschichte aufzuschreiben, um damit anderen Menschen Mut zu machen, ihren eigenen Weg anzutreten, wie auch immer dieser aussehen mag.

Ich beginne mit meiner Zeit als Model, mit der Welt, die mich umgab und den Erfahrungen, die mich in dieser Zeit geprägt haben und dann schreibe ich über meine Zeit in Indien. Als nächstes schreibe ich über meine Kindheit, darüber wie ich mich in Erinnerung habe und dann über meine Veränderung. Über die Trennung meiner Eltern, über meine Gefühle dabei und ich stelle fest, dass mein Buch dadurch zum Leben erweckt wird. Nun habe ich meine Freizeitbeschäftigung zu meiner Berufung gemacht. Ich habe mein neues Gefäß aufgebaut, welches ich nun mit meinem neuen Leben in Berlin und mit diesem Buch erfüllen darf. Ganz erfüllt von diesem Gedanken tippe ich die nächsten Zeilen in meine Datei und wie ich hier nun ein weiteres Kapitel schreibe, schreibe ich auch wieder ein neues Kapitel in mein Lebensbuch.

Ich bin der Autor meiner Geschichte.

Während ich von Anfang an alles niederschreibe, verknüpfen sich einmal die losen Enden und ich erkenne plötzlich den Sinn in so vielen Dingen, die mir vorher absolut nicht bewusst waren. Mein Leben ist eine Ansammlung meiner Gedanken und Entscheidungen und ich erkenne für jeden Umstand, der sich in meiner Realität befindet, meine Verantwortung. Ich habe vielleicht nicht jeden Umstand bewusst gewählt, aber ich gehe tatsächlich davon aus, dass das große Bild perfekt ist und es hinter jeder Situation in meinem Leben einen Sinn gibt und meine Seele diese Erfahrung machen will. Sie strebt nach ihrer indivi-

duellen Erfahrung von sich selbst und erst durch die Gegensätze, die in dieser Welt existieren, kann sie sich ganzheitlich erfahren.

Eine Seele, die zum Beispiel besonders viel Mut erfahren will, sucht sich zum Beispiel ein Leben aus, in dem sie Mut erfahren kann. Leider wird sie nicht direkt als tapferer Weltretter Hercules geboren, sondern wird erstmal den Situationen ausgesetzt, in denen sie ihren Mut erkennen und dann erfahren darf. So hat jeder Mensch seine eigene Mission zu erfüllen. Ihm begegnen Erfahrungen und Gelegenheiten, die nötig sind, damit er sich selbst erkennt, erfährt und ausdrückt. Ich gehe sogar davon aus, dass sich die Seele selbst den Ort und die Familie wählt, in den sie hineingeboren wird. Jede Seele möchte den eigenen, individuellen Aspekt ihres Seins ausdrücken und deswegen wird jeder Mensch unter unterschiedlichen Umständen geboren und jeder Umstand hat seinen Sinn. Manchmal, wenn ich diese Ansicht mit meinen Mitmenschen teile, schauen mich einige mit Entsetzen an und fragen mich, ob sich denn auch ein behindertes oder ein hungerleidendes Kind in Afrika diesen Umstand ausgesucht hat. Natürlich weiß ich die Antwort darauf nicht. Aber die Vorstellung, dass all diese Umstände nur rein zufällig existieren, finde ich ehrlich gesagt viel schlimmer als die Vorstellung, dass sie Teil des Plans der Seele sind. Seitdem ich mein Leben und die Situationen, die mir darin begegnen, aus dieser Sichtweise betrachte, fällt es mir viel leichter, damit umzugehen. Dadurch sehe ich mich auch weniger als Opfer von negativen Umständen, sondern erkenne sie als Herausforderung und als Teil meines Wachstums, um dadurch einen weiteren Teil meines Selbst zu erfahren.

„Solange ihr der Vorstellung anhängt, dass da draußen irgendetwas oder irgendein anderer ist, der euch das antut, beraubt ihr euch selbst der Macht, etwas dagegen zu tun.“

- Gespräche mit Gott

Junge Weisheit

Neben dem Schreiben arbeite ich ein paar Tage die Woche für ein veganes Café, welches ein Freund von mir, mit dem ich früher gemodelt habe, in Berlin eröffnet hat. So habe ich ein bisschen Struktur und ein bisschen Geld kommt auch noch rein. Außerdem denke ich darüber nach, nun langsam mal selbst als Coach anzufangen zu arbeiten. Nach den ganzen Retreats in Indien, knapp zwei Jahren Mitarbeit in Michaels Institut und den unendlichen Selfhelp-Büchern und Kursen, die ich sonst noch so durch habe, bin ich definitiv in der Lage, andere Menschen bei ihrer Selbsterkenntnis zu unterstützen. Ich selbst wende das, was ich anderen Menschen empfehlen würde, jeden Tag bei mir an und ich sehe, wie gut es mir tut. Warum sollte es dann nicht auch anderen gut tun? Irgendetwas hält mich jedoch innerlich zurück. Ich kann mir vorstellen, dass es vielleicht an Michaels Aussage liegt, dass ich noch nicht genügend Kenntnisse habe, um als Coach zu arbeiten. Diese Worte sitzen mir immer noch im Nacken, obwohl ich weiß, dass das eigentlich Quatsch ist, denn ich bin nicht der Meinung, dass ich noch nicht genug weiß. Ehrlich gesagt hat Weisheit für mich auch nicht unbedingt etwas mit einem hohen Alter und einem weißen, langen Bart zu tun. Weisheit ist für mich entweder eine Erfahrung, die ich aus meinem vorhandenen Wissen in die Tat umgesetzt habe oder es ist eine Erfahrung, die ich mache, der meine Einsicht folgt. Daher kann auch ein junger Mensch sehr schnell zu seinen Weisheiten kommen, indem er bewusst lebt und sein Verhalten reflektiert. Ein älterer Mensch hingegen kann trotz vieler Erfahrungen, aber ohne Einsicht von Weisheit noch weit entfernt sein. Demnach ist für mich das Alter eines Menschen für das Maß seiner Weisheit ziemlich unbedeutend.

Weisheit ist gelebtes Wissen und die reflektierte Erfahrung

Außerdem sind meine Erkenntnisse nur eine Möglichkeit, die, auch wenn sie für mich hilfreich waren, einem anderen Menschen vielleicht überhaupt nichts bringen. Obwohl ich selbst viel vom Wissen und den Erfahrungen anderer Menschen gelernt habe, ist meine Weisheit größtenteils nur wichtig für mich selbst. Jeder Mensch ist individuell, geht seinen eigenen Weg, macht seine eigenen Erfahrungen sowie Erkenntnisse und sammelt seine eigene Weisheit. Natürlich kann ich auch von anderen Menschen lernen und mir begegnen auch immer wieder Antworten im Außen. Wichtig ist nur, dass ich sie nicht selbstverständlich hinnehme, nur weil mir jemand versichert, dass dieser Weg der richtige für mich ist. Ich sollte immer selbst mit meinem Herzen prüfen, ob die Antworten im Äußeren auch wirklich zu mir gehören. Denn ich trage all mein Wissen schon immer in mir, ich muss mich nur daran erinnern. Das ist im Grunde auch nur das, was ich den Menschen mitgeben möchte. Ich möchte ihnen zuhören und sie dabei ermutigen, auf ihr eigenes Herz zu hören.

„Glaube nichts, nur weil ein Weiser es gesagt hat. Glaube nichts, weil es geschrieben steht. Glaube nichts, weil es als heilig gilt. Glaube nichts, weil es alle glauben.“

Sondern glaube das, was du selbst als wahr erkannt hast.“ - Buddha

Der Kampf um Sicherheit

Während ich doch noch ein bisschen darüber nachdenke, wie genau ich das mit den Coachings anstellen soll, bekomme ich ein paar Tage später meine Lösung. Mira bietet mir an, bei ihrer Akademie eine Ausbildung als Enneagramm-Coach zu machen und danach bei ihr als Coach zu arbeiten. Schon wieder hat sich durch diese Begegnung eine wundervolle Möglichkeit in meinem Leben eröffnet und ich nehme das Angebot dankend an. In der Ausbildung werde ich die Typenlehre des Enneagramms kennenlernen. Diese unterscheidet als grafisches Strukturmodell neun verschiedene Persönlichkeitsstrukturen und setzt diese miteinander in Verbindung. Da ich beim Coaching bisher rein intuitiv vorgehen würde, finde ich es gut, dass ich nun eine Coaching-Methode kennenlernen werde, die mit einem System arbeitet. Denn manche Menschen kann ich auf diese Weise wahrscheinlich erst einmal besser abholen, indem ich gewisse Einschätzungen und Schlüsse, die ich ziehe, anhand des Enneagramms besser erklären kann. Außerdem habe ich dann nach einem halben Jahr meine erste abgeschlossene Ausbildung und ich darf mich als zertifizierten Coach bezeichnen. Doch bevor ich lerne, andere Menschen zu analysieren und zu beraten, beschäftigt sich der erste Teil der Ausbildung zunächst mit der Erkenntnis über mich selbst. Dabei werde ich laut Mira herausfinden, in welcher Persönlichkeitsstruktur der neun verschiedenen Typen ich mich befinde und dadurch Teile meiner Persönlichkeit aufdecken, die mir bis dahin verborgen waren. Dieser mir unbekannt Teil meiner Persönlichkeit nennt sich „Der blinde Fleck“, welcher in der Sozialpsychologie die Teile des Ichs bezeichnet, die von einer eigenen Persönlichkeit nicht wahrgenommen werden. Sobald ich jedoch selbst meinen blinden Fleck erkenne, sollen sich so zusammenhängende Blockaden auflösen. Ich kann es kaum erwarten, herauszufinden, welcher dieser neun Typen mein Typus ist und ich freue mich darauf, mir selbst wieder einen Schritt näher zu kommen.

*„Es gibt keine geringere und keine größere Meisterschaft
als die Meisterschaft über sich selbst.“*

- Leonardo Da Vinci -

Obwohl ich ziemlich neugierig bin und mir vorstellen kann, dass mir diese Ausbildung auch persönlich sehr viel bringen wird, bin ich auch ein bisschen vorsichtig, denn ich will vermeiden, mich wie bei der Astrologie zu sehr auf irgendwelche Anlagen im Äußeren zu verlassen. Generell glaube ich schon, dass den Menschen gewisse Anlagen zwar beeinflussen, diese jedoch mit einer bewussten Lebensweise immer zu korrigieren und zu transformieren sind. Aber bevor ich zu skeptisch werde, lasse ich mich einfach mal darauf ein.

Ich will die Lehren des Enneagramm dazu nutzen, meine unbewussten Hindernisse zu erkennen und zu überwinden und auf meine Stärken aufzubauen. Bevor ich mit der Ausbildung anfangen, schaue ich mir natürlich erstmal alle neun Typen an und versuche, mich selbst einzuordnen, was mir jedoch gar nicht so leicht fällt, denn ich kann mich in allen Persönlichkeitstypen irgendwo wiederfinden. Welcher Typ ich Miras Meinung nach bin, will

sie mir jedoch nicht verraten. Laut ihrer Aussagen geht es bei diesem Prozess vor allem um Selbst- und nicht um Fremderkenntnis.

Während der nächsten Ausbildungswochenenden finde ich mich der Reihe nach in unterschiedlichen Typen wieder. Am meisten tritt mit mir jedoch Typus-6 in Resonanz. Anfangs hatte ich diesen erst ausgeschlossen, weil Menschen in diesem Typus eigentlich ständig Sicherheit und Schutz suchen. Sie streben häufig nach einem festen Job, lieben eine sichere Umgebung und gehen Veränderungen und den damit zusammenhängenden Gefahren vorbeugend aus dem Weg. All diese Eigenschaften decken sich nun wirklich nicht mit meiner Persönlichkeit. Ich plane so gut wie nie, wenn alles zu sicher ist, wird mir schnell langweilig und schon oft habe ich völlig ungeplant mein ganzes Leben umgekrempelt. Ein spürbares Bedürfnis nach Sicherheit kann ich bei mir also gar nicht finden. Im Gegenteil. Doch während der Ausbildung verstehe ich nach und nach, dass Typ-6 nicht allein der Typus der sichtbaren Angst und der Sicherheit ist, sondern es hierbei noch einen Zweit-Typus gibt. Neben der einen Art von Typ-6-Menschen, die sich von ihrer Angst beherrschen lassen, gibt es auch noch die kontraphobischen-Typ-6-Menschen, die gegen ihre Ängste und Herausforderungen kämpfen. Meistens tun sie dies, um nicht die Kontrolle zu verlieren, um dadurch die Sicherheit zu behalten. Hier erkenne ich mich dann doch wieder. Wenn ich zum Beispiel Angst habe, dass eine Beziehung zu Ende geht, mache ich lieber selbst Schluss, bevor ich verlassen werde, denn dann habe ich die Kontrolle über die Situation. Menschen in diesem Typus fällt es auch oft schwer, sich unterzuordnen und sie haben häufig Probleme mit Autoritätspersonen, weil sie denken, sie würden ebenfalls keine Kontrolle haben, wenn sie die Zügel aus der Hand geben. Dabei erinnere ich mich wieder an meine Schulzeit und daran, dass ich in meiner Jugend so oft gekämpft habe. Mit meinen Eltern, wenn ich mich ungerecht behandelt fühlte und ich habe jahrelang mit meinen Lehrern und gegen Regeln gekämpft, die ich nicht als sinnvoll empfand. Und jetzt, als ich mir darüber im Klaren werde, fällt mir auf, wie viel Anstrengung mit dem Kampf verbunden war. Der ständige Kampf um Gerechtigkeit und Autonomie hat mich sehr viel Kraft gekostet.

Am Abend nach dem Ausbildungstag unterhalte ich mich mit Mira über das, was heute in mir vorging. >>*Ich kenne diesen Kampf!*<< sage ich ihr. >>*Aber ich will nicht gegen etwas kämpfen.*<< versuche ich ihr zu erklären. >>*Du kämpfst auch nicht gegen etwas, sondern für etwas. Wenn du kämpfst, dann kämpfst du um etwas, was dir in deiner frühen Kindheit gefehlt hat.*<< Und in dem Moment wird mir klar, dass sie Recht hat. Doch worum kämpfe ich genau? Was hat mir damals gefehlt? Ich versuche meine Kindheit zu reflektieren. Immer noch habe ich bis zum Zeitpunkt der Trennung meiner Eltern fast ausschließlich positive Erinnerungen im Kopf. Was war in meiner frühen Kindheit? Weil mir keine Situation einfällt, versuche ich die Emotion wieder zu finden, die in mir in meiner Kindheit Schmerz ausgelöst hat, die mich vielleicht wieder an eine Situation erinnert. Es dauert ein wenig und dann passiert langsam etwas. Obwohl mir noch immer keine Situation einfällt, spüre ich plötzlich etwas. Ich fühle mich einsam.

Alter Schmerz

Ein paar Tage nach der Ausbildung fahre ich zu meinen Eltern nach Köln, um sie zu besuchen. Eine Reise nach Hause wird für mich oft zu einer Herausforderung, denn obwohl ich meine Familie über alles liebe, entstehen oft Situationen, in denen ich überaus schnell gereizt bin und ich weiß meistens noch nicht einmal warum. Doch heute habe ich ein gutes Gefühl dabei, nach Hause zu kommen, denn ich habe viel über Miras Aussage nachgedacht. Obwohl ich definitiv nicht behaupten kann, dass ich dieses Gefühl von Einsamkeit aufgelöst habe, geht es mir besser damit. Irgendwie verstehe ich, dass der Schmerz, der in der Konfrontation mit meiner Familie hin und wieder entsteht, im seltensten Fall etwas mit der gegenwärtigen Situation zu tun hat. Hingegen ist es eigentlich immer ein alter Schmerz, den ich auf meinen Reisen und durch den Abstand zu meiner Familie gekonnt verdrängt hatte, der dann jedoch beim Wiedersehen in geballter Masse zum Vorschein kommt und mich dann völlig aus dem Gleichgewicht bringt. Es sind nie wirklich große Dramen, die sich bei meinen Besuchen Zuhause abspielen, sondern eher die Dinge, die ein Außenstehender wahrscheinlich als Kleinigkeiten bezeichnen würde, die mich manchmal zum ausrasten bringen. Bei diesem Besuch nehme ich mir stattdessen vor, bewusster mit meinem Schmerz umzugehen.

Den ersten Tag bei meiner Mutter läuft alles super. Wenn ich merke, dass mich irgendwelche Aussagen von ihr triggern und es innerlich anfängt zu piksen, sage ich einfach >>Ja<< zu der Emotion und versuche loszulassen. Am nächsten Tag bin ich bei meinem Vater und ich muss zugeben, dass es mir hier etwas schwerer fällt, nicht zu reagieren, sondern proaktiv zu sein und mich nicht aus meiner Ruhe bringen zu lassen. Ihm geht es schon seit längerer Zeit körperlich ziemlich schlecht und ich mache mir mittlerweile wirklich Sorgen um ihn, aber anstatt damit anzufangen, seine Lebensweise zu ändern und ein paar Tipps von mir anzunehmen, tut er scheinbar kaum etwas dafür, um wieder gesund zu werden. Er geht zwar manchmal sogar mehrmals die Woche zum Arzt, lässt jedoch fast ausschließlich die Symptome behandeln, anstatt wirklich nach der Ursache zu forschen. Auch heute hat er wieder Kopfschmerzen und ich frage ihn ein bisschen drängend, ob er denn auch regelmäßig den Healing Code von Alex Loyd macht, den ich ihm bereits mehrfach empfohlen und auch gezeigt habe. Dieser soll dazu dienen, Stresse abzubauen und das Nervensystem wieder in Balance zu bringen, wodurch Heilung entstehen soll. Aber so wie ich das heraushöre, hat er es nicht gemacht. Am Frühstückstisch sehe ich meinen Dad ein Weißbrötchen mit Fleischsalat von Aldi essen und ich will mir gar nicht vorstellen, was da alles drin ist. Ich will das Essen auf keinen Fall verurteilen und ich entschuldige mich innerlich für mein Urteil. Wenn der Körper jedoch eh schon krank ist, sehe ich es als umso notwendiger an, ihm nährstoffreiche Nahrung zuzuführen. Ich schicke meinen Segen in das Brötchen und das Bewusstsein, dass es meinem Dad den größtmöglichen Nutzen geben mag, obwohl mir das gerade wirklich schwer fällt. Als ich ihm versuche zu erklären, dass er mehr Nährstoffe zu sich nehmen muss, entgegnet er mir, dass er auf der Arbeit oft Salat isst. Danach entscheide ich mich dazu, lieber meine Klappe zu halten. Wenn ich für mich

selbst etwas erkenne, was mir gut tut, wünsche ich mir natürlich auch für die Menschen, die ich liebe, dass sie den Prozess ebenfalls machen und sich mit mir entwickeln. Doch da befinde ich mich erneut an dem Punkt, an dem ich feststellen darf, dass ich Menschen nur eine Tür zeigen darf und sie dann alleine durchgehen lassen muss. Und manchmal ist die Tür, die für mich die richtige war, für mein gegenüber noch lange nicht die richtige. Und indem ich mir genau das immer wieder in Erinnerung rufe, meistere ich den Besuch bei ihm und schicke ihm Liebe, anstatt ihn weiterhin zu versuchen, zu verändern.

Doch am letzten Tag, den ich bei meiner Mutter verbringe, entsteht eine Situation, in der ich völlig mein Gleichgewicht verliere. Es fängt damit an, dass ich ihr vor kurzem die Rohversion meines Buches zugeschickt hatte und nun ihr Feedback bekomme. Ich hatte mich ehrlich gesagt ziemlich schwer damit getan, es ihr überhaupt zu schicken, denn irgendwie hatte ich einen Heidenrespekt vor ihrer Reaktion, da es zum einen ja zu einem großen Teil auch um sie und meinen Vater geht und ich keine Ahnung hatte, wie sie mit meiner Sichtweise umgehen würde. Die erste Anmerkung meiner Mum bezieht sich auf ein paar Rechtschreib- und Grammatikfehler, die sich in meinem Manuskript befinden. Das ist mein erster Trigger, denn anstatt der Kritik hatte ich mir eher ein *>>Wie wundervoll, dein Buch doch ist!<<* erhofft. Irgendwie weiß ich, dass sie es nur gut meint, aber innerlich bin ich zutiefst enttäuscht darüber, dass ihre erste Anmerkung anstatt Lob, sogar noch Kritik enthält. Ihr gegenüber lasse ich mir nichts anmerken, stattdessen versuche ich, mit meinem Kloß im Hals klar zu kommen. Doch dann kommt ihre nächste Äußerung, die mich völlig aus der Bahn wirft. *>>Du hast doch gar nicht so sehr unter unserer Trennung gelitten!<<* Als meine Mam diesen Satz ausspricht, fühle ich mich, als hätte sie mir stattdessen in den Bauch geschlagen.

Die nächsten Tage bin ich ziemlich damit beschäftigt, die Worte meiner Mum zu verarbeiten. Meine gesamte Kindheit ist plötzlich präsenter als je zuvor und irgendwie fühle ich mich emotional zurückgesetzt, als wäre ich wieder ein kleines Mädchen. Ich bin enttäuscht. Das Schlimmste dabei ist für mich das Gefühl, wenn meinem Schmerz von früher, nicht ausreichend Beachtung und Anerkennung geschenkt wird und daher kommt wahrscheinlich auch meine Enttäuschung. Damals, als meine Eltern sich trennten, waren sie so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass mir ihre nötige Aufmerksamkeit fehlte. In meiner Jugend wurde mir dieses Defizit an Aufmerksamkeit irgendwann zum Verhängnis und ich fing an, meine fehlende Beachtung und Anerkennung von allen Seiten einzufordern. Von meinen Lehrern, Mitschülerinnen und auch irgendwann generell von außen. Es entwickelte sich schon fast zu einer Sucht Anerkennung und Wertschätzung von anderen Menschen, die jedoch immer nur kurzfristig Erfüllung brachte und dann wieder verpufft. Und so ist es anscheinend immer noch. Jedes Mal, wenn ich sie heute von meinen Eltern verwehrt bekomme, zieht es mir den Boden unter den Füßen weg. Konfrontiert mit diesem alten Schmerz und gleichzeitig ziemlich überfordert damit, bitte ich das Universum um Unterstützung. Ich wünsche mir diesen alten Schmerz loszulassen, den Ballast abzuwerfen, um endlich frei zu sein.

Erinnerungen

Erstmal passiert nichts. Weder meine Mam entschuldigt sich, noch löst sich der Schmerz einfach auf, sowie ich zuerst gehofft hatte. Doch dann fällt mir wieder ein Buch in die Hände, welches ich schon länger mal lesen wollte. Es heißt *Unendliche Liebe - Jesus spricht* von Glenda Green. Dort gibt es eine Sichtweise, die mich so berührt, sodass ich meine Familie und meine Vergangenheit plötzlich ganz neu betrachte. Meine Eltern, meine Familie und mein Umfeld, in dem ich aufgewachsen bin, sind meine Herkunft. Sie sind die Wurzeln meines Lebensbaumes. Die Würdigung meiner Herkunft und die Liebe für alle, die vor mir kamen, bilden das Fundament meines Wachstums. Ich kann nur auf das aufbauen, was ich achte und annehme. Sollte ich Teile meines Ursprungs verurteilen oder verleugnen, schädige ich meiner Ganzheit. Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit in meinem Leben beginnen mit meiner Anerkennung und korrekten Wiedergabe meiner gesamten Geschichte und allen Menschen und Situationen, die ein Teil davon sind oder waren. Erst sobald ich ja sage zu meiner Vergangenheit, kann sie mir für meine Zukunft dienen, denn das Leben erlaubt keine Unterbrechungen. Durch eine nicht angenommene Situation meiner Realität, erschaffe ich eine Lücke in einem Abschnitt meines Weges, der ein Teil von mir ist. Diese Lücke unterbricht die Kontinuität meines Lebensflusses. Durch die Ablehnung und das Urteil über meine Herkunft werde ich erneut zu dieser Erfahrung, bis ich sie angenommen und umarmt habe. Deswegen wiederholen sich so viele negative Erfahrungen im Leben und ich darf diese Erfahrung immer und immer wieder erleben, bis ich bereit bin, sie zu heilen. Durch die Liebe und Annahme all meiner schmerzhaften Erinnerungen an meine Herkunft und Vergangenheit, werde ich stattdessen frei davon. Aus den Schwierigkeiten meiner Herkunft kann ich Weisheit schöpfen. Die Anerkennung und Liebe für die Menschen meiner Herkunft bringt Heilung in mein Leben und lässt mich wachsen.

Bevor ich wieder zurück nach Berlin fliege, fahre ich zu dem Haus meiner Kindheit. Ich war schon einige Jahre nicht mehr dort, denn bei meinem letzten Besuch machte der Anblick des Hauses mich eher traurig, so dass ich es vermied mich nochmal hierhin zu wagen. Doch irgendetwas zog mich dann doch wieder her. Während ich nun hier stehe, habe ich auf einmal ein völlig neues Gefühl. Als ich zu meiner Villa Kunterbunt hinaufschau, fällt mein Blick auf das Fenster meines alten Kinderzimmers, im Dachboden. Vor dem Fenster befindet sich immer noch das weiße Gitter, das mein Vater damals angebracht hatte, damit ich am offenen Fenster sicher hinunter auf die Straße schauen konnte. Früher hatte ich meinen Wunschzettel für das Christkind immer mit einem goldenen Geschenkband an diesem Gitter festgebunden. Als meine Erinnerungen nun wieder anfangen zu sprudeln, rollt mir eine Träne die Wange herunter. Jedoch ist es keine Träne von Traurigkeit, so wie früher, sondern eher eine Träne voll mit Freude. Irgendwie scheine ich den Verlust dieses Hauses langsam anzunehmen und nun kann ich den Gewinn all der Momente, die ich darin erleben durfte, auf einmal wertschätzen, obwohl sie vergangen sind. Ich kann akzeptieren, dass gewisse Dinge sich aufgelöst haben und der Gedanke daran tut mir plötzlich nicht mehr weh. Stattdessen erkenne ich, dass es wiederum etwas gibt, das sich nicht aufgelöst hat und es auch nicht tun wird. All die Liebe und Freude, die in diesem Haus

entstanden, sind in meinem Herzen immer noch verfügbar und werden es auch für immer sein.

Frieden in mir

Ein paar Tage später entscheide ich mich dazu, meinen Eltern einen Brief zu schreiben. Ich schreibe, dass ich ihnen alles, was war verzeihe und gleichzeitig bitte ich sie um Verzeihung. Dafür, dass ich sie so oft verurteilt habe und sie dafür verantwortlich gemacht habe, wenn es mir schlecht ging. Ich bin mir darüber bewusst, dass im Idealfall einige Dinge in der Vergangenheit von ihnen hätten besser gemacht werden können, aber gleichzeitig weiß ich auch, dass sie in jedem Moment ihr Bestmögliches gegeben haben. Ich bin mir sicher, dass es nie ihre Absicht war, mich zu verletzen und das genügt mir, um jetzt meinen Frieden damit zu schließen. Nachdem ich den Brief an beide verschickt habe, wird mir klar, was die Dame mir in Indien sagen wollte, als sie mich dazu aufforderte, zu vergeben. Vergebung ist ein essenzieller Heilungsprozess. Solange ich mich weigere, zu vergeben, kann keine Heilung eintreten, da ich ohne Vergebung auf meine Wunde bestehe. Ich bestehe auf die Vorwürfe gegenüber anderen Menschen oder auf meine eigene Schuld und bleibe daher weiterhin verletzt. Indem ich anderen Menschen und mir selbst vergebe, übernehme ich stattdessen die Verantwortung, mich selbst zu lieben und diese Liebe ist die Heilung. Heilung besteht darin, Liebe für einen Teil von mir aufzubringen, der sich nicht liebenswert fühlt. Dabei ist es egal, ob dieser Teil mich selbst oder eine andere Person, die mit mir in Verbindung steht, betrifft. Es ist allein wichtig, die Wunde und den Schmerz nicht mehr zu verleugnen, sondern ihn zu akzeptieren und anzuerkennen. Indem ich ja sage zu meinem Schmerz und stattdessen liebe und vergebe, entsteht Heilung und Frieden.

Schmerz besteht, solange ich nein sage zu dem, was ist. Sobald ich meine Realität annehme, entsteht Frieden.

Um meinen alten Schmerz loszulassen, mache ich es mir zur Aufgabe, meine Eltern in ihrer Ganzheit anzunehmen und diese zu umarmen – angefangen mit ihrer Trennung, bis hin zu den Dingen, um die ich so viele Jahre gekämpft habe. Gleichzeitig merke ich, wie müde ich vom Kämpfen bin. Ich bin erschöpft von dem Widerstand und der Ablehnung dessen, was ein Teil von mir ist und ich erkenne, dass ich durch die ganzheitliche Annahme meiner Herkunft auch mich, zumindest in diesem Moment, ganzheitlich annehmen kann. Und plötzlich entwickelt sich in mir eine tiefe Dankbarkeit gegenüber meinen Eltern und meiner Geschichte, denn ich weiß, dass sie mein Fundament sind für den Menschen, der ich heute bin. Jetzt, als ich meine Eltern anfangen, in ihrer Ganzheit anzunehmen, fällt es mir plötzlich auch viel leichter, mich in meiner Ganzheit anzunehmen. So lange habe ich versucht, perfekt zu sein und so lange blieb dieser Versuch erfolglos. Jetzt ist es an der Zeit, mich zu lieben, so wie ich bin.

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“
- Mahatma Gandhi*

Hochs & Tiefs

Obwohl meine Geschichte jeden Tag weiter geht und mein innerer Drang nach Perfektion mich immer wieder antreibt, doch noch etwas an meinem Manuskript zu verändern, würde ich mittlerweile sagen, dass es fertig ist. Ich hätte nie gedacht, dass der Prozess des Schreibens so viel Heilung mit sich bringt. Dadurch, dass ich meine negativen Glaubenssätze und Wunden noch einmal betrachtet habe, hat sich ein großer Teil ihrer Macht über mich aufgelöst. Mittlerweile bin ich sogar dankbar dafür, denn ich sehe all meine Erfahrungen als Teil meiner Geschichte, als Teil meines Weges hin zu mir und habe erkannt, dass jede Wunde mich auch gleichzeitig zu einem Wunder geführt hat.

Natürlich würde ich am liebsten behaupten, dass ich nach all meinen Transformationen und Erkenntnissen nun durchgehend erfüllt bin, und natürlich ist es nicht so. Es gibt immer noch Tage, da nützen mir meine Erkenntnisse, meine Meditation und meine Weisheiten nichts, da bin auch ich wieder ziemlich down. Ehrlich gesagt war es einfacher mit schlechten Tagen umzugehen, als ich noch ein Leben lebte, welches nicht so war, wie ich es mir wünschte. Zumindest war es in dieser Zeit noch besser zu ertragen, weil ich annahm, der Grund für diese Unzufriedenheit würde in Verbindung mit verschiedenen Dingen im Äußeren liegen, die nicht stimmten und ich konnte sie einfach darauf schieben. Damals, als ich noch zur Schule ging, als ich dachte, alles wäre für immer super, sobald ich die Schule hinschmeiße, um endlich das tun zu können, was mir wirklich Freude macht. Ich dachte, sobald ich meine Reise nach Indien antreten, täglich meditieren und mein inneres Gleichgewicht finden würde, wäre ich erfüllt und bestimmt nie mehr unglücklich. Und wieder hatte ich mich geirrt.

Denn es gibt auch heute immer noch Phasen, in denen ich unzufrieden bin, obwohl ich alles Äußerliche habe, wovon ich dachte, dass es mich glücklich macht. Aber immerhin weiß ich heute, dass ich selbst die Verantwortung für meine Zufriedenheit und auch meine Unzufriedenheit trage. Ein Trick wie ich meine Unzufriedenheit auflösen kann, besteht darin zu teilen. Wenn ich beginne Liebe und Freude zu geben, dann bekomme ich plötzlich Liebe und Glück aus dem Universum zurück und die Unzufriedenheit löst sich auf. Sobald ich mein ICH-ICH-ICH in ein WIR verwandle, fließt meine Energie wieder. Und sollte ich dennoch mal einen schlechten Tag haben und nichts scheint gerade zu helfen, dann nehme ich meine Unzufriedenheit einfach an, anstatt mich krampfhaft dazu zu drängen, wieder glücklich zu sein. Dann darf ich einfach mal aufhören, zu versuchen, ständig etwas besser zu machen und stattdessen einfach annehmen, dass es sich gerade mal beknackt anfühlt. Denn ich habe verstanden, dass ich nicht jeden Tag ernten kann. Manchmal säe ich nur und dann muss ich warten. Denn damit die Ernte gut reift, ist auch manchmal Regen notwendig und daran denke ich an den grauen Tagen. Daher erlaube ich mir hin und wieder, mich auch einfach mal schlecht zu fühlen. Fühle das Gefühl und weine einfach und versuche nicht, die ganze Zeit alles so schnell wie möglich wieder heile zu machen. Ich kann annehmen, dass ich nicht perfekt bin und versuche es auch nicht mehr zu sein.

Aber ich versuche stattdessen liebevoll und ehrlich mit mir, meinem Umfeld und meinem Herzen zu sein. Und gleichzeitig vertraue ich in solchen Momenten darauf, dass bald wieder der Zeitpunkt kommt, an dem ich vor Freude platzen könnte.

Nach der dunkelsten Nacht, kommt der hellste Sonnenaufgang

Walk like you talk

Eine ziemlich lange Zeit dachte ich, dass irgendwann plötzlich die völlige Erleuchtung eintrete, meine Arbeit damit getan sei und von dann alles nur noch easy und von selbst läuft. Doch ehrlich gesagt ist die Herausforderung heute noch viel größer und meine Arbeit ist noch lange nicht getan, denn nun weiß ich von den Gesetzen des Lebens oder viel mehr den Gesetzen der Liebe. Richtig oder falsch messen sich heute in meiner Realität nicht mehr an gut oder schlecht oder an fair oder unfair, sondern alleine an Liebe oder ihrer Abwesenheit. Und seitdem ich mir darüber im Klaren bin, dass ich allein den Einfluss auf mein Leben, ja auf meinen Himmel auf Erden habe, umso mehr werde ich sogar schon fast dazu gezwungen, bewusst zu leben. Manchmal habe ich das Gefühl, als würde das gesamte Universum seine Aufmerksamkeit auf mir haben und jeder kleinste Schritt weg vom Licht wird mir sofort aufgezeigt und mit einem Klaps auf den Hintern bewusst gemacht.

Das fängt mit dem Strafzettel an, den ich immer bekomme, sobald ich mal drei Minuten über meine bezahlte Parkzeit parke und es endet mit der winzigsten Verdrehung der Wahrheit, die in meinem Fall zu hundert Prozent herauskommt. Das Universum, welches ein Teil von mir ist, reagiert auf mein Verhalten und auf meine Vorsätze, wenn ich sie einhalte und auch wenn ich sie breche. Seitdem ich wirklich den Wunsch habe, Licht in mir zu tragen und mein Leben voller Liebe zu meistern, geht kein Weg mehr daran vorbei. Auch dann nicht, wenn ich denke, es ist doch nicht so schlimm, dies oder jenes nicht zu tun, obwohl ich weiß, dass es eigentlich richtig wäre. Dann ist die Kraft der Liebe, die mich verfolgt, so intensiv, dass jeglicher Versuch von Dunkelheit sofort aufgedeckt wird. Manchmal fluche ich darüber. Ja, manchmal bin ich sauer, aber insgeheim weiß ich immer, dass alles miteinander verbunden ist und jede Heimlichkeit gegenüber jemand anderem, eine Lüge gegenüber mir selbst ist.

Und obwohl ich das alles hier so scheinbar weise erkläre, ist die Umsetzung jeden Tag aufs Neue eine Herausforderung. Ich bekomme jeden Tag mehrfach die Möglichkeit dazu, mich entweder für meine Angst oder für meine Liebe zu entscheiden. Mittlerweile habe ich erkannt, dass Erleuchtung kein Zustand ist, den ich irgendwann erreiche und der dann niemals mehr verschwindet. Erleuchtung ist für mich die Wahl von Wahrheit und Liebe, die Licht bringt und die Dunkelheit auflöst. Jeden Morgen aufs neue - immer und immer wieder.

Zurück zu mir

„Man kann die Punkte nicht verbinden, wenn man sie vor sich hat. Die Verbindung ergibt sich erst im Nachhinein. Man muss also darauf vertrauen, dass sich die Punkte irgendwann einmal zusammenfügen. Man muss an etwas glauben – Intuition, Schicksal, Leben, Karma, was immer. Diese Haltung hat mich nie enttäuscht, sie hat mein Leben entscheidend geprägt.“ - Steve Jobs -

Dadurch, dass ich mir auch all die Geschenke und positiven Dinge, die mir im Leben begegnet sind, noch einmal vor Augen geführt habe, kann ich mir nun sicher sein, dass ich selbst die Verantwortung für mein Leben trage. Ich denke nicht, dass ich besonders gesegnet war, als Glückskind geboren zu sein und deshalb so ein aufregendes und insgesamt tolles Leben bekommen zu haben. Ich denke, dass jeder von uns ein Glückskind ist und sobald er dies erkennt, das Leben dafür die Bestätigung gibt. Jedes Leben und jede Aufgabe, die ein Mensch erhält, hat ihren Sinn und keine ist besser oder schlechter. Jedes Leben hat seine Herausforderungen und auch seine Liebe und vor allem seine Berechtigung, davon gehe ich fest aus.

Während ich mein Manuskript noch einmal lese, fällt mir auf, dass mich die Suche nach dem Sinn meines Lebens dahin zurückgeführt hat, wo ich bereits war, als ich anfang zu suchen. Damals, als ich noch ein kleines Mädchen war, habe ich am ehesten so gelebt, wie es Sinn macht, zu leben. Ich war natürlich, gegenwärtig, erkannte die Verbindung zwischen mir und dem, was mich umgab und war verbunden mit der Liebe in mir. Es ist schon fast verrückt, zu erkennen, dass ich als kleines Mädchen so war, wie ich heute anstrebe, zu sein und gleichzeitig gibt es mir Hoffnung, da ich weiß, dass es möglich ist. Im Grunde brauche ich mich nur immer wieder daran zu erinnern, dass ich die unendliche Liebe in mir trage und daran, dass mein Leben in seiner Essenz vollkommen ist. Die Liebe bleibt, wie ich glaube, immer als Energie in unserer Seele gespeichert. Alle anderen Güter, die manchmal so erstrebenswert scheinen, lösen sich irgendwann auf. Deswegen ist mein Ziel und auch der Sinn meines Lebens - die Liebe.

*„Falls ihr euch fragt >>Was ist Gott?<<, frage ich: >>Was ist nicht Gott?<< Ihr könntet sagen, Gott, Göttin, Schöpfungsgeist, Alles-Was-Ist. Doch das alles sind nur andere Bezeichnungen für die Liebe. Liebe ist der Klebstoff, der das All zusammenhält. Ohne diese energetische Kraft, ohne dieses Licht der Schöpfungen gibt es kein Leben, gibt es keine Existenz.“
- Robert Betz*

Erkenntnisse auf meinem Weg zu mir

Erkenntnis 1: Das Königreich in mir

Wir sind alle Königinnen und Könige, obwohl wir dies leicht vergessen. Seitdem ich mir dem jedoch bewusst war und anfang, mit meinen Gedanken das Königreich in mir zu kreieren, erschufen meine positiven Gedanken, Worte und Taten auch Schritt für Schritt das Königreich im Äußeren. Es gibt mehr als genug für jeden von uns auf dieser wundervollen Erde. Erlauben wir uns, zu empfangen und das Leben in seiner Vollkommenheit zu genießen.

Erkenntnis 2: Die Quelle in mir

In uns ist die Quelle allen Seins verankert. Sie beinhaltet alles, was wir benötigen, jegliche Energie, Kreativität und unendliche Liebe. Unsere Aufgabe ist es, diese Quelle zu besuchen und uns von ihr erfüllen zu lassen. Seitdem ich täglich in mich gehe, mich zurückziehe und mich an dieser Quelle bediene, bekomme ich das geschenkt, was meine Seele und mein Herz sich wirklich wünscht.

Erkenntnis 3: Der Kompass in mir

Jede Antwort, nach der wir suchen, befindet sich in unserem Herzen. Oft suchen wir im Äußeren nach Erfahrung und nach Weisheit und das ist in Ordnung. Wichtig ist jedoch zu erkennen und vor allem darauf zu vertrauen, dass die Wahrheit niemals ausschließlich im Äußeren zu finden ist, sondern schon immer im Inneren vorhanden war. Manchmal müssen wir uns nur, durch etwas außerhalb von uns selbst, wieder daran erinnern.

Erkenntnis 4: Frieden in mir

In unserem Herzen suchen wir alle nach Liebe und Frieden. Ich glaube, dass der Frieden in der Welt erst entstehen kann, sobald wir selbst den Frieden in unserer kleinen Welt geschlossen haben. Dieser entsteht dann, wenn wir dazu bereit sind unseren Eltern, unseren Mitmenschen, unserer Umwelt und vor allem uns selbst jeglichen Schmerz zu verzeihen und damit unseren Frieden zu schließen. Anstatt also den Frieden ausschließlich im Äußeren anzustreben, lasst uns anfangen, ihn in unserer kleinen Welt herzustellen und ihn dadurch, in der Welt um uns herum, zu verbreiten.

Erkenntnis 5: Liebe ist die Antwort

Die Liebe ist für mich die Heilung auf allen Ebenen. Ich sehe Krankheit als einen Mangel an Liebe, Angriffe als einen Ruf nach Liebe, Leid als die Abwesenheit von Liebe. Daher ist für mich die richtige Antwort, die richtige Reaktion, die richtige Handlung immer jene, die Liebe enthält.

Dein Weg zu dir

Der Inhalt dieses Buches hat mir auf steinigem Weg Halt gegeben und ist mir immer wieder, jeden Tag aufs Neue ein verlässlicher Kompass. Meine Erkenntnisse und mein Weg sind rückblickend eine dermaßen wunderbare und erfüllende Erfahrung gewesen, dass ich mich zum Teil sogar verpflichtet fühle, diese zu teilen. Denn ich selbst habe unendlich viel von Menschen gelernt, die den Mut hatten, ihre Einsichten und Geschichten in die Welt zu tragen und ich bin mir im Klaren darüber, dass ich ohne ihre Inspiration und Anleitung noch lange im Dunkeln herumgeirrt wäre.

Doch auch wenn ich mich auf meinem Weg von anderen habe leiten lassen, so musste ich doch meine eigenen Erfahrungen machen, meine eigenen Weisheiten finden. Ich habe für mich feststellen dürfen, dass die sicherste Quelle, die mich zu meinem Ziel führt, nie außerhalb von mir liegt, sondern sich tief in meinem Herzen befindet. Denn mag das Leben der Anderen unzählige Wege aufzeigen und ungeahnte Türen öffnen, muss jedoch letztlich jeder selbst seinen eigenen Weg beschreiten.

Und auch du sitzt auf deiner Schatztruhe, die all das enthält, was du wissen musst und was für dich notwendig ist, um dein erfülltes und einzigartiges Leben zu leben. Deswegen möchte ich dich mit meinem Weg dazu ermutigen, dich selbst zu erforschen und herauszufinden, was die Essenz deiner Seele in diesem Leben erfahren will – um es dann voller Liebe umzusetzen.

Dieses Buch ist mein Aufruf an dich,
dich selbst zu erkennen,
deinem inneren Ruf treu zu bleiben
und ihn zu deiner Weisheit zu machen.

Es mag dich erinnern,
dich für deine Liebe zu entscheiden,
diese durch dich auszudrücken
und sie in allem zu sehen.

Ich wünsche dir,
dass du dein Glück wählst
und dich für die Wunder öffnest,
die dein Leben für dich bereithält.

Danksagung

Unendlichen Dank, an meine Familie und vor allem an meine wundervollen Eltern. Ich danke euch für eure Liebe und eure Unterstützung in jeglicher Art. Ich danke euch für die Wurzeln und die Flügel, die ihr mir geschenkt habt und dafür, dass ich euch in eurer Ganzheit erkennen durfte. Ich liebe euch von tiefstem Herzen.

Herzlichen Dank, an meine Freunde, meine Wesen und für jeden einzelnen Menschen, der mir ein Lehrer auf meinem Weg hin zu meiner Liebe ist. Ich danke euch für eure Liebe, die ihr mit mir teilt, dafür, dass ihr mir bei meinen Höhen und Tiefen zur Seite steht und immer das Beste in mir seht.

Tiefsten Dank all den Menschen, die mich bei der Vollendung dieses Buches unterstützt haben. Für eure Kritik und eure gleichzeitige Zuversicht, die ihr mir gegeben habt. Für eure Zeit und auch eure Liebe, die in dieses Buch geflossen sind.

Und meine Dankbarkeit an den größten Meister von allen, dem Leben, mit all seinen Geschenken, Herausforderungen und Wundern. Du erfüllst und begeisterst mich jeden Tag neu und bist in deiner Vielfältigkeit der schönste Ausdruck von mir.

In tiefer Liebe und Dankbarkeit an die Schöpfung.

Tanita