

Hallo zur nächsten Ausgabe

leja – der gute Geist

Der Rundbrief mit lebens-
bejahenden Inhalten.

Vielleicht bald mit Gesicht 😊 ,
und oder als Figur, als
Wesenhaftes... .

Dazu später.

Auch eine effektive Art und
Weise leja zu konsumieren ist
es, dies häppchenweise zu tun,
zum Beispiel pro Story, Beitrag,
diese mitzunehmen in den
„Alltag“. Dann hast Du täglich
Deine lebensbejahende Dosis
und Deine Aufmerksamkeit ist
einfacher auf das
Lebensbejahende ausgerichtet.

Aber natürlich ist auch leja der
gute Geist in einem Schwung zu
konsumieren und dann
nochmal und nochmal ... 😊

Viel Freude und Erfolg!



*Martina Faber und Jens Faber-
Neuling*



Goldene Minuten!

Damit beginnen wir auch diese
leja Ausgabe, zu der wir Dich
herzlich begrüßen möchten und
Dir eine feine Zeit wünschen
mit viel Inspiration.

Goldene Minuten!

„Es ist schon alles da“ was uns
positiv stimmen lassen kann,
wenn wir es nur sehen,
erkennen und integrieren. So

leja – der gute Geist

auch die „Goldenen Minuten“ und zwar am Morgen, direkt nachdem wir die Augen öffnen.

Wir Menschen sind Impulswesen und je nachdem, was wir für Impulse am Morgen erhalten, und uns einverleiben so ist dann auch die weitere Zeit, die wir erleben dürfen. Also guter Start gleich guter Tag! Klingt einfach, ist es auch.

Hast Du vielleicht schonmal irgendwo gehört, gelesen und auch schon umgesetzt.

„Kennst Du schon, oder kannst Du schon“? frage ich gerne mal meine KlientInnen oder und mich Selbst.

Vielleicht wieder die „Routine“ geändert? Macht nix, ändere sie einfach wieder oder setz nun einfach die Theorie (wieder) in die Praxis um.



Platziere in Deinem Schlafzimmer etwas für Dich Positives, was Dir ein Lächeln schenkt, Dich freudig stimmt, Dich harmonisch sein lässt in Deinem Blickfeld, dem Feld, die Stelle auf die Du als erstes schaust, wenn Du die Augen öffnest. Und oder auch an mehreren Stellen. Check nochmal Deinen Radiowecker, falls Du einen benutzt, dass er Dich nicht mit einer Nachrichtensendung weckt, also nicht zur halben, oder vollen Stunde oder wann auch immer auf Deinem Sender Meldungen kommen.

Lebensbejahend darf Dein erster und die folgenden Gedanken sein und darein darfst Du Dich auch gleich fallen

lassen. Die ersten Minuten glücklich gedacht werden nun zu Deinen **Goldenen Minuten**. Genieße dieses Ritual und tätige Deine Morgenroutine in Freude.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ in diesem Sinne, wie aus den Zeilen heraus zu lesen ist von Hermann Hesse, funktioniert das auch, wo wir auch gleich bei unseren „Zauberworten“ sind, die auch eine wunderbare Methodik darstellen, um bewusst erfolgreich Gewohnheiten herbeizuführen. Doch dazu etwas später, nun lassen wir gleich erstmal andere zu Wort und Bild hier kommen.

Kurz noch ein paar Hinweise. Noch erscheint leja alle 2 Monate, dies kann sich natürlich ändern. Doch bis es so weit ist, einfach leja **täglich** dosieren, jeden Tag positive, lösungsorientierte und lebensbejahende Geschichten, Meldungen, Impulse tanken.

Das kannst Du nun auch auf unserem YouTube Kanal, der genauso heißt, leja – der gute Geist, der Rundbrief 😊.

Jetzt wünschen wir Dir eine hier noch weiter schöne Lektüre!

Jens Faber-Neuling

jensfaberneuling.de



Bild: Jens Faber-Neuling



Die Reiserücktrittsversicherung

Von **Susanne Auer**

Hinter einer mit bunter
Werbung beklebten
Eingangstür eines Reisebüros,
bei deren Öffnen ein
elektronischer Gong ertönte,
sah man eine junge
Reiseverkehrskauffrau, die
gerade ein Kundengespräch
führte. Traumhafte Bilder von
endlos langen Stränden,
Verliebte, Gestalten, wie braun
lackiert, schlenderten lächelnd
Hand in Hand am Meer entlang.

Die Reiseverkehrskauffrau
fragte: Möchten Sie auch eine
Reiserücktrittsversicherung
abschließen?“ „Nein“,
antwortete der Kunde. „Warum
nicht?“ fragte sie. „Weil ich von
der Reise nicht zurücktreten
will“, antwortete er. „Ja aber,
das wissen Sie doch jetzt noch
nicht. Sie können ja mal krank
werden“, stellte sie fest. „Ich
werde nicht krank“, erwiderte
er gelassen. „Und wenn Ihnen

etwas dazwischenkommt?“

„Mir kommt nichts
dazwischen.“ „Sie kostet aber
nur 25 Euro!“ Der Kunde
schwieg. „Gut“, gab sie sich
geschlagen, „ich habe es ja nur
gut gemeint, denn wenn man
mal...“

„Das Risiko ist mir zu groß“,
warf er nach einer Weile ein.
„Wie, zu groß?“ fragte sie
erstaunt. „Die Versicherung
sichert Sie doch gerade ab!
Wenn Sie nicht reisen, erstattet
Ihnen die Versicherung die
Kosten.“ „Ja, das ist doch
gerade das Risiko, dass man
dann vielleicht von der Reise
zurücktritt.“

Die junge Frau guckte den
Mann verdutzt an. „Man reist
dann vielleicht nicht, weil man
die Kosten ja erstattet
bekommt. Und so muss man
reisen, weil man es bezahlt
hat.“, erklärte der Mann. „Ja,
aber, Sie wollten die Reise doch
buchen!“

„Ja, natürlich.“, sagte er.

“Und Kuba ist doch phantastisch! Geschichte, Kultur, der morbide Charme Havannas...”

„Ist ja schon gut. Es bleibt dabei.“

Sie fuhr fort auf der Computertastatur herumzuklicken. „Beeilen Sie sich doch ein bisschen!“ „Geht es Ihnen nicht gut?“ „Doch, doch, aber geht es nicht ein bisschen schneller?“ „So, bitte schön. Hier auf dem Screen unterschreiben. Das Flugticket bekommen Sie dann in den nächsten Tagen zugeschickt.“

„In den nächsten Tagen?“ „Ja, spätestens am Montag.“ „Kann ich wenigstens jetzt schon bezahlen?“ „Ja, Sie müssen wenigstens eine Anzahlung tätigen.“ „Nein, ich will alles jetzt sofort bezahlen“, sagte Hendrik. „Gut, wie Sie wollen. Das macht 1999,- Euro.“ Er reichte ihr das Geld in bar. Sie steckte das Geld in die Schublade.

„Ok, maximal eine Woche“, dachte er, solange halte ich durch. „Schließlich habe ja schon bezahlt“. Das wäre geschafft.

Schade eigentlich, dass er nicht alle Aktionen, wie Partys, Verabredungen mit Freunden, Kneipenbesuche, sportliche Betätigungen, musikalische Veranstaltungen, Theaterbesuche, Schäferstündchen, Lesezirkel, Schachrunden und Spaziergänge im Voraus buchen und an- bzw. bezahlen musste, und zwar ohne Rücktrittsversicherung. Er würde an ihnen dann auch teilnehmen. Vielleicht auch nicht an allen, aber wenigstens an einigen.

Aber so hatte er immer noch die Wahl. Wie lästig. Denn immer, wenn er gerade dabei war, die knallige Sporttasche zu packen oder das Lieblingshemd anzuziehen oder die elegante Krawatte umzubinden, dann, wie aus heiterem Himmel, sah

die Sporttasche grau und fade aus und die Sportart erschien die langweiligste von allen und eine Krawatte umzubinden, kam ihm vor, wie das Umlegen von Handschellen, nur eben am Hals.



Und eigentlich war die Krawatte ganz schön hässlich, und Schach das ödeste Spiel der Welt, dem sich nur Möchte-Gern-Intellektuelle widmeten und Kneipen hatten klebrige Tische und boten nur Statisten-Gäste, und die Freunde würden auch nur ihre Standardthemen abspulen, und außerdem waren das eigentlich überhaupt keine richtigen Freunde, denn sie verstanden nicht, dass er ständig absagte. Sie kannten ihn eben nicht und waren jedes Mal gekränkt.

Aber eigentlich waren sie ja auch ganz nett. Ja. Doch. Das war nicht der Grund. Als ihn sein bester Freund Tom letztens wieder zu ihrem literarischen

Zirkel bei sich zu Hause eingeladen hatte, bei dem über ein sehr populäres, modernes Werk geplaudert werden sollte, da war er erst Feuer und Flamme gewesen. Denn seine Kritik an diesem, ihm teilweise zu journalistischen Schreibstil des Autors, würde bei den anderen, die alle moderne Bestsellerliteratur einer bestimmten Liste kritiklos liebten, große Kontroversen auslösen.



Und es würde ihm Freude machen, mit ihnen über die seiner Meinung nach aufgesetzten dokumentarischen Beschreibungen in diesem Buch zu diskutieren und die ganze Gattung dieser modernen Literatur am Ende komplett zu demontieren, die die besonderen Geschichten seiner Meinung nach nur künstlich aufzupeppen versuchten, weil die Autoren entweder unter

Profilneurose litten oder lieber aus Lexika abschrieben, anstatt einfach eine gute Geschichte zu erzählen. Und man würde ihn ganz schön überheblich nennen, diese Bücher zu beleidigen und überhaupt. Das wäre doch ein netter Abend gewesen. Und heute Abend war es wieder so weit.

Beim Anblick seines kuscheligen Lieblingspullovers jedoch hatte sich plötzlich eine Leere in sein Herz geschlichen. Ein großes schwarzes Loch schien sich in seiner Brust breitgemacht zu haben, ein Fremder hatte ihn mit großen Augen aus dem Badezimmerspiegel angestarrt, und dieser Fremde hatte nun wirklich nicht die geringste Lust, sich einen solch sinnlosen Abend mit wildfremden Menschen und uninteressantem Gequatsche anzutun. Das nun wirklich nicht. Er hatte abgesagt.

Plötzlich schellte sein Handy. Ob Tom für heute wohl selbst absagen würde? In letzter Zeit

waren die literarischen Zirkel hin und wieder ausgefallen, Tom hatte viele Termine, dann wegen Corona, das letzte Mal hatten Paula und Lisa abgesagt. Das würde die Sache für Hendrik natürlich ungemein vereinfachen.

Tatsächlich. Es war Tom. Er plauderte los: „Freu mich tierisch auf heute Abend! Lisa hat eine Überraschung für dich! Nachträglich zum Geburtstag!“ Tom selbst sei übrigens gerade auf dem Markt und kaufe Spargel. Paula brächte ihren tollen italienischen Nachtisch – Castellana oder so – mit. „Das wird ‘n Lese-Gourmet-Event!“ Und sein Sohn Pepe habe inzwischen das Flugzeug von Hendrik fertig gebaut. Vielleicht flöge es nicht perfekt..., „ach, du lachst dich kaputt!“

Hendrik war erschlagen von Toms Aufzählung. Er musste erst einmal durchatmen. Und er war irgendwie gerührt. Das sind meine Freunde, dachte er. Meine Freunde!

Tom fuhr fort, dass er gern auch bei ihm übernachten könne, falls er etwas trinken wolle. Und sie könnten ja auch morgen zusammen ins Fitness-Studio gehen. „Was für den Sixpack tun.“ Und Hendrik könne das ja auch nicht schaden! „Na, wie wär’s?“ schloss Tom seinen Redeschwall.



Hendrik schaute erneut in den Badezimmerspiegel. Ein etwas schüchterner, betreten lächelnder junger Mann schaute ihn aus dem Spiegel an. „Du kommst doch, oder?“ „Ja,“ antwortete Hendrik. „Ja, natürlich! Ich bin selbstverständlich dabei!“ hörte er sich freudig antworten. „Was soll ich denn mitbringen? Das gleiche Pils wie letztes Mal, mit oder ohne Alkohol? Ich habe von beidem noch.“ Tom antwortete: „Ja, bring mit. Egal. Hauptsache, du kommst! Um 7.

Bis dann.“ Tom hatte das Gespräch beendet.

Aber natürlich war Hendrik dabei! Lisa, Paula und Tom, das waren doch seine besten Freunde! Und was hatten die schon alles mit ihm durchgemacht! Und Lisa, sie hatte ein so schönes Lachen! Paulas Nachtische waren zugegebenermaßen meist viel zu süß und zu fett und Tom, ja, Tom war schon auch ein verrückter Typ! Er war einfach so ein Chaot, was der wohl aus dem Spargel fabrizierte? Und er suchte immer total komplizierte Politthriller aus, durch die sich alle quälten und die er am Ende noch nicht mal selbst gelesen hatte. Und trotzdem diskutierte einfach mit! Das war Tom.

Und pünktlich um 7 war garantiert keiner von ihnen da. So war das immer. Man stand dann vor der Tür herum, bis der Gastgeber kam. Manchmal eine gefühlte Ewigkeit.

Aber das machte sie ja alle gerade so liebenswert! Und Hendriks Überheblichkeit, ja, es stimmte, da war schon wirklich was dran, das war seine große Schwäche. Er runzelte die Stirn. Aber sie verziehen sie ihm immer wieder. Er musste lächeln.

Hendrik nahm sich seine Jeans vom Stuhl und zog sich irgendein T-Shirt an. Es war unwichtig, welchen Pullover er darüber zog. Er traf gleich seine Freunde! Vielleicht sollte er sie fragen, ob sie mit ihm nach Kuba fliegen wollten. Oder irgendwo anders hin. Es spielte keine Rolle. Vielleicht einfach mit der Bahn in den Harz oder wohin auch immer.

Ihm fiel das Gespräch im Reisebüro wieder ein. Er musste schmunzeln. Mit seinen Freunden war eine Rücktrittsversicherung überflüssig. Er konnte kaum erwarten, die drei zu sehen.



„Mein Name ist **Susanne Auer**, ich wohne in Unna und bin Lehrerin für Deutsch und Englisch an einem Berufskolleg in Dortmund. Ich liebe meinen Beruf und versuche meinen Jugendlichen auch in der Schule Mut und Selbstvertrauen zu geben, damit sie in diesen herausfordernden Zeiten Glück und Zufriedenheit finden können.“



Dosen

Von **Jens Faber-Neuling**

Auch die kleinen Dosen, die Impulse als **Dosis** aus z.B. einem

Sinnspruch, aus Aphorismen,
oder ein wunderbares Gedicht
und natürlich eine Methodik
kurz und knapp verpackt und
bereit zur Auslösung, zur
Umsetzung, kann gewünschte
Veränderungen herbeiführen.
Wir werden hier immer eine
oder mehr einbauen:

Vieles, was sich gleich bewegen
kann, entspringt aus dem
Stellen einer Frage heraus, wie
z.B.: *„Bin ich gerade
gestalterisch, produktiv?
Oder bin ich nur beschäftigt?“*

Diese Frage kann sehr
wesentlich wirken und uns
Lebenszeit, Lebensqualität
(zurück)bringen. Fragen wir
uns doch mal....



Spiegelbild

Von **Christian Knieps**

Sie gönnt sich eine kurze Pause,
hält in ihren kreisförmigen,
professionellen Bewegungen
ein, stützt sich auf das
marmorne Waschbecken, hebt
ihren Blick und betrachtet sich
im Spiegel. Eine Strähne fällt ihr
ins Gesicht, wie immer, wenn
sie arbeitet und die Spangen
nicht alle Haare halten.
Saubermachen im Hotel ist
körperliche
Hochleistungsarbeit, und im
Spiegel sieht sie eine
ungeschminkte, zähe Frau, die
um sich und ihr Leben weiß.
Gleich wird die Vorarbeiterin
durch den Raum und das Bad
marschieren, wird sich die
Ecken und die versteckten
Hindernisse des Hotelzimmers
genau ansehen und entweder
tadeln oder schweigen. Lob ist
nicht zu erwarten, doch das ist
nicht die Erwartungshaltung, als
die Innehaltende in den Spiegel

blickt. Man erwartet von ihr, dass sie ihre Arbeit einhundertprozentig macht, und sie macht ihre Arbeit besser als alle anderen. Das ist ihr Anspruch, der sich mit dem Anspruch des Hotels zu Einhundertprozent denkt. Was die Hotelgäste wohl denken mögen, wenn sie sich in diesem Spiegel sehen, nach einer Nacht, nach einer Dusche, vor einem Treffen? Sehen sie in ihrem Spiegelbild das, was sie sehen wollen? Oder sehen sie eine leblose Gestalt, die deswegen in einem anonymen Hotelzimmer übernachtet, weil ihr Leben ebenso anonym ist? Wie wäre es, wenn mein Leben anonym wäre? Wenn ich hier wohnen würde?



Einige graue Haarsträhnen entdeckt sie im Spiegel. Kein Makel für sie, wie für die meisten anderen Frauen in ihrem Alter. Sie steht zu ihrem Alter, arbeitet hart dafür, dass sie ihre drei Kinder auf

gute Schulen und später zum Studium schicken kann – und erwartet von niemandem Hilfe. Sie weiß, was und wer sie ist, weiß darum, dass sie wie eine Löwin kämpfen muss, ohne allzu laut brüllen zu dürfen. So viele Zimmer, immer die gleichen Handgriffe, immer die gleichen, zeitoptimierten Abläufe, Standards, die sie selbst noch standardisiert hatte, weil ihr diese nicht gut genug waren. Das ist der Grund, warum die Aufseherin gerne in ihre Zimmer kommt! Weil diese nahezu perfekt sind. Immer akkurat, selten einmal gibt es etwas zu mäkeln. Sehr selten. Sie weiß, dass sie gut in der Zeit liegt, kennt ihren Rhythmus. Langsam wendet sich ihr Blick vom eigenen Spiegelbild in den Raum hinein. Sie bemerkt, dass in dem Mülleimer mehrere Kosmetikartikel liegen, fein säuberlich in einen Beutel gestopft! Ein reinlicher Gast, deswegen hat sie auch so viel Zeit! Eine Frau als Gast, eine

Businessfrau wahrscheinlich, auf der Durchreise. Sie kann sich die Frau vorstellen, wie sie nackt vor dem Spiegel steht, sich betrachtet, die kleinen Fettpölsterchen, die sie mit einer maßgeschneiderten Kleidung zu kaschieren versucht, die kleinen Makel, die jede Frau glaubt, mit sich herumzutragen.

Wie alt sie wohl sein mag? Ob sie ihr Leben für gut befindet? Oder giert sie nach einem Leben mit einer Familie, einem kleinen Häuschen und Ruhe und Bequemlichkeit? Natürlich – hier im Hotel ist Ruhe und Bequemlichkeit das höchste Serviceanliegen, aber es ist doch etwas anderes, wenn man zu Hause in einer persönlichen Umgebung ruht oder dann doch hier, an einem Ort, der morgen vielleicht schon wieder von einem anderen Menschen genutzt wird. Gesichtslose, charakterlose, durchgestylte Räume, funktional und doch bequem und warm, aber

letzten Endes kühl und nüchtern.

Die Einhaltende richtet ihren Blick zurück auf ihr Spiegelbild, sieht, wie ihre Augen voller Leben sind, wie sie glühen, wie sie Lebensfreude versprühen. Die Augen sind der Spiegel der Seele! Kann man seine Seele eigentlich in einem Spiegel erkennen, wenn das, was man dort sieht, auch nur ein Spiegelbild ist? Sieht man sich oder nur ein Abbild von sich selbst, eines, wie man sich sehen möchte? Ist man der Mensch, den man dort im Spiegel sieht oder macht man sich zu dem Menschen, den man im Spiegel sehen möchte? Sehen andere in mir das, was ich in diesem Augenblick im Spiegel sehe?



Vom Flur draußen dringen leise Geräusche in das Hotelzimmer. Indem sie sich aus den Gedanken losreißt, fährt sie mit ihren kreisförmigen, professionellen

Bewegungen fort, mit dem Wissen darum, dass sie weiß, wie die Antworten zu ihrem Leben aussehen.

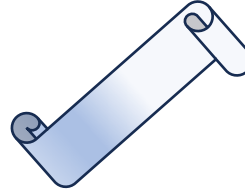
Christian Knieps, geb. 1980, lebt und arbeitet als Abteilungsleiter bei DHL Express in Bonn und schreibt Theaterstücke (veröffentlicht im adspecta Theaterverlag, Plausus Theaterverlag, meintheaterverlag und Ostfriesischer Theaterverlag), Kurzgeschichten (in einigen Zeitschriften wie Dreischneuß, experimenta, Litges... veröffentlicht) und Romane.



„Liebe leja-Freunde,
wir freuen uns auch über Deinen **Leserbrief**, Dein Feedback zu unseren Beiträgen.

leja – der gute Geist

Vielleicht ist auch Deiner beim nächsten Mal dann dabei!



Also, einfach einsenden mit dem Vermerk **Leserbrief**... .“



Sei eine Mango

Von **Emily Kurz**

Meine beste Freundin Chiara und ich trafen uns nach zwei Jahren endlich wieder. Durch unsere Arbeit und den engen Zeitplan hatten wir entweder nie Zeit füreinander oder nach den langen Arbeitstagen einfach keine Energie für ein Treffen. Außerdem wohnten wir über eine Stunde voneinander entfernt, was noch zusätzlich viel Zeit ist. Doch nun hatten wir es endlich geschafft und wir

freuten uns riesig. Schon aufgrund unserer Vorfreude nahm ich mir vor, dass meine zukünftige Karriere auch mal zurückstecken musste, da ich wirklich Sehnsucht nach ihr hatte und es nicht nur bei einem Freundinnen Date bleiben durfte. Doch leider hatten wir auch nur einen Nachmittag zusammen Zeit. Wir wollten diese jedoch gut nutzen, nahmen wir uns vor. Wir trafen uns auf dem Hauptbahnhof in Dresden, da ich dort mit dem Zug ankommen würde. Auf der einstündigen Zugfahrt begann ich mich zu schminken und Chiara jede Viertelstunde Bilder meiner Fortschritte zu schicken. Sie mochte es immer, wie ich mich schminkte, doch als Makeup Artistin sollte das auch normal sein, sagte ich ihr immer. Sie war trotzdem restlos begeistert, was mich natürlich sehr freute. Ich schickte ihr hunderte kleine Herzchen kurz bevor der Zug hielt, um mich zu beschäftigen. Chiara hatte gar keine Chance zu antworten, da

der Zug schon hielt und ich schnell ausstieg. Mein prachtvolles Abendkleid lag geschmeidig um meinen Körper und passte sich diesem perfekt an. Es war schon seit Beginn unserer Freundschaft unsere Tradition, dass wir uns übertrieben schick anzogen, wann immer wir uns trafen. Chiara und ich fühlten uns mit unseren übertriebenen, unpassenden Outfits sehr besonders und unbeschwert. Außerdem fanden wir es einfach lustig, wie die Leute uns verdutzt ansahen und wenn uns Männer hinterherpiffen, zeigten wir ihnen unsere Mittelfinger und liefen unbeeindruckt weiter. So waren wir eben. Uns war das alles egal, denn wir hatten uns und wir waren glückliche Freundinnen, die sich super verstanden. Es gab einfach immer etwas zu erzählen, auch wenn in unserem Leben mal nicht so viel passierte. Wir fühlten uns einfach sehr wohl miteinander.

Als ich aus dem Zug sprang, entdeckte ich meine liebe Freundin und rannte sofort zu ihr. Wir fielen uns in die Arme und Chiara wirbelte mich in der Luft herum. Wir lachten und kreischten und kümmerten uns nicht darum, wie die Leute uns ansahen. Dann löste ich mich von Chiara und umarmte sie gleich nochmal. Ich konnte meine Freude kaum fassen. Als ich mich von ihr löste, sah ich mir ihr tolles blumiges Abendkleid an, doch dann fiel mir etwas auf. Ich fragte sie, ob sie mir gestern nicht ein anderes Kleid zeigte, welches sie anziehen wollte. Das Kleid auf dem Bild schmiegte sich ebenso wie meines ihrem Körper an und es sah durch den schwarzen Samt sehr sexy aus. Ich hatte das Kleid gelobt und bekräftigt, dass sie es unbedingt anziehen sollte. Sie hatte es sich extra für unseren Anlass neu gekauft. Doch dann senkte Chiara den Kopf, als sie meine Frage hörte. Sie bejahte es. Eigentlich wollte sie das samtene Kleid anziehen, doch

dann sei etwas dazwischengekommen und sie musste sich für dieses entscheiden. Ich sah ihren traurigen gesenkten Blick und wusste sofort, dass etwas nicht stimmte. Vorsichtig fragte ich sie nach dem Grund, doch da mir das blumige, dunkelblaue Abendkleid ebenso gefiel, lobte ich ihre Auswahl dennoch. Doch mir fiel auf, dass man in diesem Kleid ihre schöne Figur kaum sehen konnte, da das Kleid eher locker saß. Doch das sagte ich ihr nicht. Chiara hob wieder ihren Kopf und setzte eine strahlende Miene auf. Als sie weiterging und ich ihr folgte sagte sie mir, dass sie mir den Grund dafür in dem Restaurant erzählen würde, in das wir jetzt gingen. Doch sie ergänzte dann hastig, dass es eigentlich gar nicht wichtig sei. Da ich aber merkte, dass es sie beschäftigte, bestand ich darauf es zu hören. Ich nahm ihre Hand und sie verschränkte ihre Finger mit meinen. Es war aus der Perspektive ihrer besten Freundin, die sie schon seit 12

Jahren kannte sehr auffallend, dass Chiara sich ganz anders verhielt. Sie schien niedergeschlagen und ich hatte den Eindruck, dass sie ihre fröhliche Fassade nur mit Mühe aufrechterhalten konnte.

Als wir zusammen im Restaurant eintrafen, bestellte ich einen grünen Tee und eine riesige Portion Sushi und Ramen. Ich hatte wahnsinnig Hunger, da ich seit heute früh nichts gegessen hatte. Da wir beide gern aßen, dachte ich, dass Chiara es sich heute auch richtig gut gehen lassen würde. Ich war entsetzt, als sie nur einen kleinen Salat und einen mageren Ramen bestellte. Mein fragender Blick fiel ihr wohl auf, denn sie hob den gesenkten Kopf und blickte in meine Augen. Sie sagte, dass ich mir keine Sorgen machen sollte, denn sie hätte keinen Hunger und vorhin hätte sie schon eine Kleinigkeit gehabt. Doch sogleich verriet sie ihr knurrender Bauch und sie hielt sich diesen ärgerlich. Dann begann sie ein Gespräch mit

mir, doch ich musste sie recht schnell unterbrechen, da ich keinen klaren Gedanken fassen konnte. Ich fragte sie erneut nach dem Kleid und versicherte ihr, dass sie mir alles erzählen könnte. „Ich weiß, Paula.“, antwortete sie. Dann fügte sie hinzu, dass es nicht wichtig wäre, doch ich beharrte darauf es dennoch hören zu wollen. Für mich wäre es wichtig, versicherte ich ihr. Als sie nickte und näher zu mir heranrutschte, wusste ich, dass es ihr unangenehm war. Dann begann sie: „Ich war vor einigen Wochen in der Stadt, um das enge Kleid zu kaufen, welches ich dir gezeigt hatte. Es gefiel mir total gut und ich liebte meine Figur in diesem Kleid. Deswegen wollte ich es mir noch in einer anderen Farbe kaufen. Als ich das Kleid anprobierte und vor dem Spiegel in der Umkleidekabine stand, gefiel mir das Licht nicht und deswegen zog ich den Vorhang beiseite und trat vor den größeren Spiegel mit dem wärmeren Licht. Es gefiel mir

natürlich sehr gut, da ich das gleiche Kleid ja schon zuhause hatte, doch bei diesem, was ich mir nun ansah, mochte ich die Farbe nicht. Als ich es gerade ausziehen wollte um die dritte Farbe zu probieren, hielt mich eine ältere Frau auf. Sie klopfte auf meine Schulter und ich drehte mich zu ihr um. Dann musterte sie fast angeekelt meinen Körper und kniff einfach in meine Seite. Dann sagte sie mir, dass ich wohl noch einige Kilo abnehmen sollte, bevor ich mich mit diesem Kleid in die Öffentlichkeit trauen könnte. Sie lief nach dieser Aussage einfach weiter. Ich war so geschockt, dass ich das Kleid sofort ausgezogen habe und das andere gar nicht probieren wollte. Ich rannte dann mit meinen alten Sachen aus dem Laden und schaffte das andere Kleid am nächsten Tag dann auch zurück. Obwohl es mir erst gefiel und obwohl ich meine Figur darin mochte. Als ich dann zuhause nachdachte, fielen mir weitere Blicke meiner Kolleginnen und Kollegen ein,

die mich auf der Arbeit streng mustern. Manchmal kommt es mir auch so vor, als würden sie über mich lästern. Vor ein paar Tagen, als ich auf der Arbeit war, sprach mich dann eine Kollegin an, mit der ich mich gut verstand. Sie bestätigte mir meinen Verdacht und sie schlug mir ungefragt eine Diät vor, die ihr wohl zu ihrem Traumkörper verholfen hatte. Ich sah sie für einige Minuten geschockt an, dann sagte sie, dass es nicht schlimm wäre, wenn man ein paar Kilo zu viel auf den Rippen hätte.“ Chiara fing an zu weinen und ich umarmte sie. „Du hast so eine perfekte Figur, Paula. Ich war nie neidisch auf dich und dachte auch nie, dass ich es je sein würde. Ich habe meinen Körper immer so geliebt wie er war und ich wollte nie aufs Essen achten, weil ich doch so gern esse. Ich bin auf mich selbst wütend, weil ich mir das so zu Herzen nehme, auch wenn ich weiß, dass es nicht so sein sollte. Doch ich kann nicht anders. Gestern ist mir vor dem Spiegel aufgefallen, dass meine

Stirn zu hoch ist und ich habe Angst, dass es jemandem auffallen könnte. Dann würden sie wieder über mich reden.“ Ich sagte Chiara, dass ich wahnsinnig wütend auf die Leute war, die sie so behandelten. Die dachten, dass sie eine junge Person, die eigentlich zufrieden mit ihrem Körper war, so zerstören mussten. Ich war so wütend, dass ich ebenfalls zu weinen begann, weil es so eine Ungerechtigkeit war, die Frauen passierte. Und man nahm es sich immer mehr an, wenn solche Kommentare von Frauen kamen. Dabei dachte ich immer, dass Frauen zusammenhalten würden und sie sich gegenseitig unterstützen würden. Doch was war nun aus der Welt geworden, dass man dachte, es wäre richtig oder zumindest nicht schlimm den Körper einer anderen Frau herablassend zu kommentieren. Wusste man nicht, was man damit anrichtete? Ich schüttelte mit dem Kopf, um mich zu besinnen und nahm Chiaras Hand in

meine. Dann sagte ich ihr, dass ich ihr etwas erzählen würde, über das sie nachdenken sollte, denn ich wollte ihr gern helfen. Zuerst fragte ich sie, ob sie Mangos mochte. Verdutzt bejahte sie meine Frage, doch sie sagte mir auch, dass sie nicht wüsste, was das damit zu tun hätte und worauf ich hinauswollte. Doch ich bat sie um Geduld und begann ihr etwas zu erzählen: „Stell dir vor, du isst eine Mango. Zum Beispiel in deiner Pause auf der Arbeit. Dann würde eine Kollegin zu dir gehen und dir sagen, dass sie Mangos richtig eklig findet und niemals eine Mango essen würde. Oder diejenige ergänzt noch, dass sie sich nicht mit einer Mango in der Öffentlichkeit blicken lassen würde. Dann würde ja jeder wissen, dass sie Mangos gern isst. Wenn jetzt also jemand deine Mango oder sogar dich beleidigen würde, weil sie dich zum Beispiel komisch oder eklig finden, würde für deinen Geschmack, würdest du dann die Mango sofort

wegschmeißen und nie wieder Mangos kaufen? Würdest du deinen Mango Konsum hinterfragen und dich dafür schämen? Oder wäre es dir sogar peinlich, dass du die Frucht vor anderen gegessen hast, obwohl es ihnen nicht gefallen könnte?“ Ich streichelte Chiaras Arm. Sie sagte mir, dass das ja lächerlich wäre. Es ist ihre Mango, die sie da essen würde und sie würde weiterhin welche essen, auch wenn andere keine Mangos mögen. Das wäre ja Geschmackssache. Zufrieden nickte ich. „Ganz genau. Das ist Geschmackssache. Einige Menschen haben nur die bescheuerte, unangebrachte Angewohnheit den Körper ihrer Mitmenschen zu kommentieren. Es wäre ja besser, wenn sie ihre negative Energie in das Mango Shaming stecken würden. Aber das wäre eben auch lächerlich. Niemand weiß so genau, warum diese Menschen das machen, aber es ist auch egal. Es geht sie einfach nichts an und wenn man sich vorher geliebt hat, sollte man

das sowieso gleich wieder vergessen. Natürlich kann man Mangos nicht vollständig mit dem eigenen Körper vergleichen, doch es geht hier um die negativen Kommentare und immerhin wird bei der Mango Sache ja auch die Essgewohnheit der Person angesprochen, was ja auch ziemlich persönlich ist. Aber man nimmt sich eben die Kommentare zu dem eigenen Körper mehr zu Herzen. Das ist ja ganz verständlich. Viele Frauen wissen, dass sie nicht der gesellschaftlichen Norm entsprechen und haben Angst, dafür kritisiert zu werden. Wenn das dann wirklich passiert, ist es, als wenn ein langer Verdacht bestätigt wird. Aber es ist dein Körper, deine Mango. Wenn du Mangos gern isst und deinen Körper liebst, dann muss man das auch weiterhin tun, egal ob jemand sagt, dass es falsch wäre. Fast alles, was sich für den Menschen gut anfühlt, sollte weiterhin so gemacht werden. Außer Mord.“ Damit hatte ich

meiner Freundin ein Lächeln entlockt. Ich küsste ihre Stirn. „Und weil eben Mangos Geschmackssache sind, bedeutet das, dass es immer Menschen geben wird, die diese gern essen und es gibt eben auch immer Menschen, die es nicht tun. Aber der Mango ist das sowieso egal. Sie freut sich, wenn sie gegessen wird und wenn sie nicht gegessen wird, wird sie von denen genommen, die sie lieben. Die Mango scheißt sogar darauf, wenn andere sie nicht mögen oder sogar verabscheuen. Sie liebt sich selbst und freut sich, wenn sie genommen wird und weiß eben auch, dass es egal ist, wenn nicht. Da sie sich selbst liebt, braucht sie sowieso nur sich allein. Außerdem weiß sie, dass die Menschen selbst schuld sind, wenn sie sie nicht einmal probieren. Innen schmeckt sie süß und fruchtig und viele Menschen verpassen etwas, wenn sie die Mango von vornherein verurteilen und sich von ihr abgrenzen. Sei also eine

Mango, Chiara. Sei dir selbst am wichtigsten und liebe dich trotzdem, auch wenn andere Menschen das nicht tun. Sie haben keine Ahnung.“ Daraufhin nahm ich meine Freundin in den Arm und hielt sie ganz fest, während sie weinte. Ich streichelte ihren Rücken und wenige Minuten später stellte der Kellner uns das Essen auf unseren Tisch. Ich lächelte übergücklich, als Chiara sagte, dass sie zusätzlich zu ihrem Salat gern die große Sushi Platte hätte und eine Schüssel Ramen. Ich war wahnsinnig stolz auf sie, als sie dies sagte. Sie freute sich auf ihr Essen genauso wie ich auf meines. Anschließend gingen wir aus dem Restaurant und spazierten eine Runde. Wie zur Bestätigung meiner Worte und durch Chiaras gewecktes Selbstbewusstsein, erntete sie viele Komplimente und freundliche, lächelnde Gesichter, als die Menschen an uns vorüber gingen. Am gleichen Tag gingen wir shoppen und Chiara holte sich

in einem kleinen Laden einen Mango Anstecker. Den führt sie seitdem überall mit sich herum und wenn es noch einmal vorkommt, dass jemand einen negativen Kommentar über ihren Körper sagt, zeigt sie nur stolz auf diesen Anstecker und sagt: „Ich bin eine Mango und jede negative Bemerkung über meinen Körper ist mir völlig egal.“

Emily Kurz wurde 2004 in Werdau (Sachsen) geboren. Schon seit ihrem 14. Lebensjahr interessiert sie sich für das Schreiben von Kurzgeschichten. Nach ihrem Fachoberschulabschluss widmet sie ihre Aufmerksamkeit der Ausbildung als Einzelhandelskauffrau. Doch durch ihr Interesse an Büchern und Lyrik beschäftigt sie sich fortführend mit dem Schreiben. Nach dem Tod ihres Vaters fand sie darin Trost. Nun widmet sie sich hauptsächlich gesellschaftskritischen und zum

nachdenken anregenden Texten.



Einfach mal die Perspektive Wechseln

Von Jens Faber-Neuling

Wir können zwar nicht in den Schuhen der anderen laufen, sprich, Gefühle und Denken 1:1 nachempfinden, aber ein Perspektivenwechsel liegt immer jederzeit in unserer Macht.

Wir denken räumlich und Perspektive bedeutet - Darstellung räumlicher Verhältnisse in der Ebene eines Bildes.

Und - Standpunkt, von dem aus etwas gesehen wird.

Glücklicherweise haben wir immer die Wahl wie und was wir etwas betrachten, welche Sichtweise, welchen Blickwinkel wir einnehmen.

Eine schöne „Übung“ hierzu ist es einmal bewusst Gewohnheiten und Blickwinkel zu verändern.

Mal andersherum im Bett schlafen. Zur nächsten Autofahrt über die Beifahrerseite einsteigen. Sich

in der Fußgängerzone auf den Boden setzen und einige Augenblicke dort verweilen und die Umgebung wahrnehmen. Oder einfach rückwärtslaufen. Viele andere, vor allem untypische Dinge können wir tun, um eine alternative Sicht zu erlangen.

Andere, neue Vernetzungen bilden sich dadurch in unserem Gehirn und oder werden aus unserem Unterbewusstsein (wieder) hochgeholt.

Das sind alles Beispiele, um die Welt einmal anders zu sehen, die Perspektive zu wechseln um gegebenenfalls Meinungen, Haltungen anderer besser einzuordnen, zu verstehen. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier und lebt gern in seiner Blase, die sich häufig in eine Komfortzone entwickelt, die wir nur ungern verlassen. Ein ähnlicher lösungsorientierter Effekt, ist wie aus einer Entfernung etwas zu betrachten in einer Weite. Hier haben wir einen besseren Überblick, wir sehen klarer,

früher alles auf uns zukommen und haben weniger Angst, denn Angst ist immer Enge, also ein enger Sichtkorridor, der unseren Situationsüberblick einschränkt. Generell ist Abstand hin und wieder hilfreich, um eine Neubetrachtung der Gegebenheiten, Situationen durchzuführen.



„Nichts in einer polaren dreidimensionalen Welt ist alternativlos“

Daher hilft immer ein Perspektivwechsel, wenn wir einmal festgefahren sind und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen.

„Die Wahrheit hat immer einen Standpunkt“ und ändere ich diesen, verschiebt sich damit auch die Wahr-Nehmung und ich nehme die andere, die neue Sicht für wahr.

Von oben betrachtet findet Ebbe und Flut gleichzeitig statt.

Einseitig draufgeschaut ergibt dies eine andere Realität, eine andere Wirklichkeit, die wirkt.

„Die Treppe kehrt sich leichter von oben“ – da wir, für diese Aufgabe eine günstigere Perspektive haben, dadurch diese einfacher überblicken können und noch glücklicherweise, ein weiteres Naturgesetz, die Anziehung nutzen können.

Perspektive, wir sehen vielleicht alle das Gleiche, aber wir erkennen meist jeder etwas Unterschiedliches, individuelles darin, da wir individuell sind und alles im wahrsten Sinne des Wortes An-sichts-sache ist.

Und wenn wir mal wieder gegen sogenannte geistige Mauern laufen und den gegenüber in seiner Meinung, Haltung nicht verstehen, dürfen wir an das Zitronenbeispiel denken. Gelb ist die Zitrone. Ziehe ich aber eine blaugetönte

Brille auf, ist sie eher grün, die Zitrone und wir glauben ja, was wir sehen und bilden dadurch unsere Wirklichkeit.

Setzen wir einfach unsere eingefärbte Realitätsbrille ab, verändert sich die Welt.



Jens Faber-Neuling

<https://www.jensfaberneuling.de/>

1968 in Koblenz am Rhein geboren, lebt mit seiner Familie in Bad Vilbel.

Autor, Redakteur, Herausgeber, Bewusstseinstrainer und Mentalcoach, Berater.

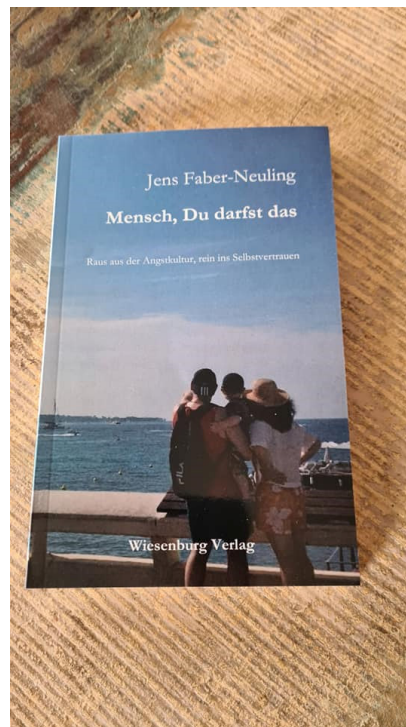
Schreibt Lyrik, Aphorismen, Texte, Essays, Artikel und Sach- u. Fachbücher für Themen wie Potentialentfaltung und Bewusstseinerweiterung.

Veröffentlichungen in

Zeitschriften, Anthologien und Einzeltitel – Bücher.

Bücher: „**Mittendrin ist nicht genug**“, „**Glück ist eine Entscheidung**“, „**Nutze Deine Kraftquellen**“, „**In Liebe zur Liebe**“, „**Mensch, Du darfst das**“ erschienen im Wiesenburg Verlag.

Demnächst „**Schattenglanz – Lücken im Nichts**“



Geschichten für Theatergäste

Von **Marta Sproll**

Klein und eingebuchtet reckt sich der Eingangsbereich des Stadttheaters dem jungen Mann entgegen, der schnellen Schrittes vor dem überraschenden Sommerregen flüchtet.

„Guten Tag.“, grüßt er vergnügt den Pförtner und schüttelt sein Regenschirm aus.

Er blickt hoch und schaut ihn freudig an. „Heinrich. Schön, dich hier zu sehen“, sagt er freundlich. „Ich habe über deine Bitte nachgedacht, bei mir als Pförtner in die Ausbildung gehen zu dürfen.“, sagt er auf einmal.

Heinrich schaut ihn erwartungsvoll an.

„Bist du dir wirklich sicher, dass du diesen Beruf ergreifen möchtest? Stundenlang ins Nichts starren, warten, bis jemand vorbeikommt, zwischendurch mit Menschen reden und wenn du Glück hast,

ein bisschen Hausmeisterkram erledigen?“

Heinrich zögert kurz und nickt schließlich.

„Ich habe mich bei dir an der Schule umgehört. Deine Lehrer sagen, du seiest sehr wach und hättest ein gutes Gespür für Naturwissenschaften. Bist du dir sicher, dass du dieses Talent dafür aufgeben möchtest?“

Dieses Mal zögert er länger. Er wusste, dass er die nötigen Fähigkeiten hatte, aber dafür müsste er seine Heimat verlassen... Er nickt erneut. Ein wissendes Lächeln schleicht sich auf das Gesicht des Pförtners.

„Wir machen eine Vereinbarung, in Ordnung? Du schreibst dich bei der Universität ein und studierst zwei Semester. Wenn du denkst, dass das nicht das Richtige für dich ist, kannst du immer hierher zurückkehren und die Ausbildung anfangen.“ Der Pförtner hält ihm seine Hand entgegen.

„Die nächste Universität ist drei Stunden entfernt“, gibt Heinrich zu bedenken. „Glaub mir, Junge. Es tut gut, etwas anderes im Leben zu sehen als die eigenen vier Wände. Als Pförtner musst du etwas anderes erlebt haben als immer denselben Tagesablauf. Wer soll den Theatergästen beim Warten sonst Geschichten erzählen?“

Er lässt seinen Stift fallen. Seine Füße tragen ihn aus der Universität. Heinrich läuft am Stadttheater vorbei. Hellgrüne Schrift auf schwarzem Grund sticht ihm ins Auge. Woyzeck. Dass sie in dieser Zeit wagen, es zu spielen, beeindruckt ihn. Er tritt ein. Sofort fühlt er sich ohne ausgewählte Kleidung fehl am Platz. Unsicher zupft er sein Hemd zurecht und geht immer weiter auf den Empfang zu. Eine junge Frau sitzt am Tresen, vertieft in ein Dokument. Kurz wartet er. Immer wieder streicht sie sich eine hellbraune

Haarsträhne hinters Ohr, die sich jedoch nicht zähmen lässt. Sie schaut nicht auf, sie bemerkt ihn nicht. Verlegen räuspert er sich. Ihre dunkelbraunen, wachen Augen erfassen ihn. „Einen Moment bitte“, sagt sie.

Die feinen Finger huschen schnell durch den Stapel Papier vor ihr. Geschickt fischt sie das von ihr gesuchte Blatt heraus, stempelt und signiert es flink und ordnet es wie im Schlaf in einen Ordner ein. Plötzlich schaut sie ihn wieder an. „Keine Eile“, antwortet er viel zu spät. Sie grinst und verkneift sich ein Kichern.

„Was kann ich für Sie tun?“, fragt sie lächelnd.

„Eine Karte für die 19 Uhr Vorstellung von Woyzeck, bitte.“

Ihr Blick huscht zu einer hölzernen Kuckucksuhr an der Wand. Beginn in zehn Minuten. Von einer Ticketrolle reißt sie eine Karte, zückt einen schwarzen Stift, notiert Stück

und Uhrzeit darauf und überreicht es ihm.

„Ich habe Sie hier noch nie gesehen. Sind Sie neu in der Stadt?“ Neugierig mustert sie ihn. Er schüttelt den Kopf.

„Nein. Ich bin seit sechs Jahren hier. Nur bin ich durch das Studium leider nicht dazu gekommen, ins Theater zu gehen.“

„Das ist schade. Was haben Sie denn studiert?“

„Chemie“, antwortet er. Hellhörig blickt sie ihn noch genauer an.

„Chemie?“, wiederholt sie skeptisch.

Er nickt.

„Und haben Sie Ihr Studium schon beendet?“

„Ja, ich bin gerade mit meinem Master fertig geworden.“

„Meinen Glückwunsch“, sagt sie.

Ihr aufrichtiges Lächeln geht ihm durch Mark und Bein. So einnehmend wie Stimmen der Schauspieler im stillen

Theatersaal. Schief lächelt er zurück.

„Danke“, sagt er.

„Haben Sie schon weitere Pläne?“

„Mir liegt ein Angebot von einem Unternehmen in Amerika vor. Dort werde ich in einem halben Jahr anfangen zu arbeiten.“

„Das ist beeindruckend.“

Er versucht bescheiden zu nicken, kann seinen Stolz jedoch kaum unterdrücken.

„Amerika ist weit weg“, meint sie.

Es war keine Frage und doch schwang ihre Neugierde bei jedem Wort mit. „Es tut gut, für eine gewisse Zeit etwas anderes im Leben zu sehen als die eigenen vier Wände. Wenn ich irgendwann auf jüngere Menschen treffe und nichts zu erzählen habe, was wäre das dann für ein Leben gewesen?“, beantwortet Heinrich ihre stillen Fragen mit meinem Lächeln.

„Interessant“, meint sie bloß.

„Und was haben Sie in diesem halben Jahr zur Überbrückung geplant?“

Er zuckt mit den Schultern.

„Kellnern?“, schlägt er vor und lacht über diese Vorstellung. Sie stimmt in sein Lachen ein. Hell und freundlich klingt es zu ihm herüber.

„Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht“, gibt er ehrlich zu. „Mein Vater arbeitet hier in der Stadt in einem Unternehmen und beklagt sich, dass er kaum studentische Aushilfen im chemischen Bereich findet. Können Sie sich vorstellen, sich das mal anzuschauen?“, fragt sie etwas schüchtern.

„Natürlich. Sehr gerne.“, erwidert er.



„Ist hier noch frei?“, fragt Heinrich einen jungen Mann, der an einem der kleinen Tische sitzt.

„Natürlich“, sagt dieser sofort, steht auf und hilft dem alten Mann sich hinzusetzen.

„Danke schön“, bedankt sich Heinrich bei ihm.

„Wie gefiel Ihnen die erste Hälfte?“, fragt der junge Mann höflich.

„Gut.“ Er räuspert sich kurz.

„Wissen Sie? Das letzte Mal habe ich „Was ihr wollt“ vor 60 Jahren gesehen und hatte es als sehr verwirrend in Erinnerung. Verstanden habe ich das Stück damals wahrscheinlich auch nicht wirklich. Der Eindruck hat sich nicht geändert und das finde ich gut“, antwortet er lachend.

„Das kann ich gut verstehen“, sagt der junge Mann und lacht ebenfalls. „60 Jahre ist eine lange Zeit“, stellt er fest. „Und Ihre Theaterbegeisterung hat nie nachgelassen?“

„Während meines Studiums hier habe ich es selten geschafft, ins Theater zu gehen.“, sagt er bedauernd.

Kurz geben sich die beiden ihrer Gedanken hin.

„Während meiner Arbeit war ich viel im Theater. Meine Frau habe ich hier kennengelernt.“ Er deutet mit seinem Gehstock auf den Verkaufstresen. Dort stand sie mit zwei weiteren Freunden zusammen und unterhielt sich freudig.

„Tatsächlich?“ 
Heinrich nickt.

„Eigentlich hatte ich eine Arbeitsmöglichkeit in Amerika, doch sie hat mir eine Stelle hier in der Stadt im Unternehmen ihres Vaters angeboten und, wie es halt so kommt, bin ich jetzt seit 30 Jahren hier“, erzählt er und lacht.

„Also scheint es Ihnen hier ja wirklich gefallen zu haben.“ Heinrich verzieht ein wenig das Gesicht.

„In jedem Land gibt es sicher schönere Orte als diese Stadt. Am meisten hat mich die Wanderung von hier bis nach Spanien beeindruckt.“ Er grinst.

„Die Aussichten von den Berghütten hinab in die Täler waren sehr faszinierend, aber ein Ort zum Zurückkehren ist trotzdem schön.“

Ein verträumtes Lächeln schleicht sich auf sein Gesicht.

„Sie müssen wirklich viel rumgekommen sein“, meint der junge Mann. Heinrich schmunzelt.

„Was für ein alter Mann wäre ich denn, wenn ich nur meine eigenen vier Wände gesehen hätte? Außerdem, wer soll den Theaterngästen beim Warten sonst Geschichten erzählen?“



Marta Sproll, geboren 2004 in Essen-Werden, begann mit 12 Jahren ihren ersten Fantasy Roman zu verfassen. Sie schrieb Liedtexte, Kurzgeschichten und weitere Romane.

Beruflich absolviert sie die Ausbildung zur Kauffrau für Marketingkommunikation in Aachen und engagiert sich in ihrer Freizeit als Leiterin in der Kinder- und Jugendarbeit in Essen.

In dem Schauspielprojekt Theater Total in Bochum verbindet sie ihre Liebe zum Schreiben mit ihrem erlernten Beruf, durch Textgestaltung der Website und Newslettern als Dozentin für Marketing.

Ihre erste veröffentlichte Kurzgeschichte "Gleichkariert" wurde 2022 für den Care-Schreibwettbewerb nominiert.

Sie veröffentlichte Textbeiträge in Schauspielproduktionen und

Anthologien, gewann 2023 den 1. Preis des Eifler Jugendliteraturpreises, und wurde noch im selben Jahr Mitglied der Jury.



Ein Gesicht für leja?

Wir können uns das gut vorstellen, leja mit Gesicht, 😊 als Gesicht, also auch figürlich zu er-zaubern?

Du hast die Gabe zur Illustration, magst leja, liest gern leja der gute Geist, den Rundbrief und hast Gesichts- und oder Figur - Ideen für leja, die Du auch abbilden, zeichnen, illustrieren kannst?

Ja? Dann melde Dich gerne bei uns diesbezüglich.



Alles läuft nach Plan

Von **Britta Heidland**

Als sie das erste Mal davon hörte, dass die Seelenfamilie sich vor einer Inkarnation an einen runden Tisch setzt und über den Seelenplan der zu inkarnierenden Seelen diskutiert, wehrte sie diesen Gedanken ab, wie eine lästige Fliege. Schließlich war sie Philosophiestudentin und wusste mit Kant, dass wahre Erkenntnis nicht nur bloßes Begriffsgeklingel braucht, sondern echte, geerdete, saftige Erfahrung. „Begriffe ohne Anschauung sind leer“, sagt Kant und ihr erschien der Begriff „Seelenplan“ ganz besonders inhaltslos und vollkommen, ohne jede innere Erfahrung zu sein. Auch hatte sie mit Nietzsches Zarathustra Gott für tot erklärt und war gefangen in Freuds Vorstellungen des dunklen, tiefen Unbewussten.

Als sie 10 Jahre später kugelrund in einem Geburtsvorbereitungskurs auf einer Turnmatte saß, die Hebamme eine Hand auf ihren Bauch legte und sagte: „Dein Kind kommt mit einer festen Absicht auf die Welt. Du kannst es bei der Erfüllung seines Seelenplans unterstützen“, perlten diese Worte an ihr ab, wie Wasser auf Wachs.

Unter der Geburt dann aber, schließlich wird in diesem Moment nicht nur das Kind geboren, sondern auch die Mutter, passierte etwas Sonderbares: Sie sah dem Kind, es war ein Mädchen, das erste Mal in die Augen und spürte dabei auf geheimnisvolle Weise, dass es eine Nachricht für sie hatte.

Was war das für ein Blick?

Es lag ein Flehen darin, ein Wimmern, ein Hoffen.

„Nimmst du mich zu dir?“, fragte das Kind mit seinen Augen.

Und: „Hilf mir. Ich habe so Schmerzen.“

Und: „Kannst du das? Kannst du mir helfen? Kann irgendjemand mir helfen?“

Und sie schaute diesem neuen Wesen tief in die Augen und nickte dann sanft. „Ja“, sagte sie. „Ist in Ordnung“, sagte sie. „Ich mache das.“ Dann ließ sie den Kopf erschöpft von der Geburt in die Kissen sinken.

In der folgenden Nacht überlegte sie: „Wenn ein Kind mit Schmerzen im Blick auf die Welt kommt, hat es auch Schmerzen im Herzen. Wie kann das sein? Kommen Kinder nicht als leeres Gefäß zu Welt? War sie eine schlechte Mutter? Jetzt schon? Hatte sie in der Schwangerschaft etwas falsch gemacht? Und nun? Muss das Kind zum Psychologen? Oder lieber sie? Oder zum Traumatherapeuten? Das Kind? Sie?“ Sie hatte eine Ahnung.

Ewig schon zieht sich inzwischen der Schmerz wie ein roter Faden durch das Leben von Mutter und Tochter. Und noch immer fragt sich die Mutter: „Bin ich schlecht? Was habe ich falsch gemacht? Muss das Kind zum Psychologen? Oder zum Traumatherapeuten? Das Kind? Ich?“ Und die Ungewissheit zerreißt sie, drückt sie, quält sie beide. 20 Jahre lang schon.

Und dann, als die Mutter denkt, es nicht mehr aushalten zu können, als sie den Hörer in der Hand hat, um den Arzt anzurufen, um dem Schmerz endlich ein Ende zu setzen, raunt ihr ein geheimnisvolles, inneres Wispern zu: „Dein Kind kommt mit einer festen Absicht auf die Welt. Dieser Schmerz ist nicht pathologisch. Er ist etwas anderes. Tieferes. Er ist Teil eines Plans.“ Und sie hält inne, legt den Telefonhörer weg, setzt sich an den Küchentisch

und stützt den Kopf in die Hände.

„Was soll das für ein Plan sein? Ein Schmerzensplan?“, fragt sie sich.

„Nein“, wispert es in ihr. „Der Plan besteht aus reinem Licht und um das Licht zu verstehen, darf der Schatten erforscht werden.“

Die Frau runzelt die Stirn, dann hebt sie den Kopf: „Was ist, wenn dieser Schmerz wichtig ist? Wenn er tatsächlich Teil eines Plans ist?“

„Du kannst dein Kind bei der Erfüllung seines Seelenplans unterstützen“, hatte die Hebamme damals gesagt. Und plötzlich wird ihr klar: So ein Seelenplan muss etwas anderes sein als das, was wir für gewöhnlich unter Plan verstehen. Er ist nicht so durchdacht, wie wir uns das Vorstellen. Er ist nicht linear, kontinuierlich. Er ist auch keine bestimmte Handlungsabfolge. Er mündet nicht in ein

messbares Ziel, das man erreichen kann, nicht hochhalten kann, wie einen Pokal.

Er ist kein besonderes Talent, keine Berufung, keine Aufgabe, kein Schicksal, er ist nicht einmal äußerlich sichtbar, sondern er liegt ganz leise, ähnlich wie ein Samen in der Schale, tief in der Erfahrungswelt des Menschen.

Ein Seelenplan ist die Absicht, eine bestimmte Erfahrung zu machen. Das kann sein: Urvertrauen, Verbindung, Loslassen, Freisein, Selbstliebe. Eine Kernerfahrung will gemacht werden, eine Erlebnisessenz destilliert. Ein Seelenplan ist das, was übrig bleibt im Sieb, wenn alles andere abfließt. Das kann sein: Wachstum, Konsequenz, Stabilität, Erdung. Dafür geht die Seele manchmal Wege, die uns unergründlich scheinen. Um Liebe zu erfahren, geht sie auch in Hass. Um Verbindung zu erleben, geht sie in

Trennung. Für Selbstliebe, in Ablehnung. Für Licht, in Schatten.

Und dann stellt die Idee vom Seelenplan alles auf den Kopf, was sie je für wahr gehalten hat.

„Gott ist tot“, hatte sie immer gedacht und jetzt spürt sie plötzlich Gottes lebendige Präsenz.

„Das Unbewusste ist tief und dunkel.“ Und jetzt spürt sie eine lichtvolle Absicht darin.

„Der Begriff Seelenplan entbehrt jeder Anschauung.“ Jetzt steigt in ihr das Gefühl von Wahrheit auf.

„Mein Kind muss glücklich sein.“ Das war für sie ein innerer Befehl. Jetzt ist ihr klar, dass Unglück eine Voraussetzung für Glück sein kann.

„Meine Tochter darf keine Schmerzen haben.“ Für diesen Satz wäre sie durchs Feuer gegangen. Jetzt fühlt sie, wie

wichtig der Schmerz sein und welche Funktion er haben kann.

„Schmerz ist etwas, das weggemacht werden muss. Schmerz ist etwas, wovon man sich schützen muss. Schmerz ist etwas, das nicht gefühlt werden darf. Schmerz ist schlimm. Vor Schmerz muss ich mich verschießen, ein Pflaster drüber, das Aua muss wegfliegen, sofort, schnell, weg.“

Jetzt dämmert ihr: „Der Weg aus dem Schmerz führt nicht über ihn hinweg, nicht um ihn herum, sondern er führt geradewegs in ihn hinein.“

Und sie erinnert sich: „Nimmst du mich zu dir?“, hatte der Blick damals gefragt.

Und: „Hilf mir. Ich habe so Schmerzen.“

Und: „Kannst du das? Kannst du mir helfen? Kann irgendjemand mir helfen?“

Und sie nickt wieder sanft und sagt: „Ist in Ordnung“.

Dann steht sie auf und geht zu ihrem Kind. Sie findet die Tochter im Bett, weinend, wie so oft. Sie setzt sich zu ihr, streicht mit der Hand über ihr Haar, diesmal ganz, ohne das Bedürfnis den Schmerz wegmachen zu wollen, wegmachen zu müssen. Sondern sie sitzt da und begrüßt den Schmerz, wie einen alten Freund.

Offenheit erzeugt Offenheit. Das spürt das Kind, die Tochter, nun 21-jährig und beginnt ganz langsam den eigenen Schmerz zuzulassen, tief in sich drin. Und die Mutter streicht weiter über das Haar und sie bleiben offen, beide, so dass der Schmerz abfließen kann, nach und nach, wie Wasser aus einer Wanne.

Dann nimmt sie die Hand ihrer Tochter und sagt: „Ist in Ordnung, mein Schatz. Alles ist in Ordnung. Nichts ist in Unordnung. Wein du nur, fühl du nur. Alles ist gut. Alles läuft nach Plan.“

Britta Heidland ist 1971 in Gütersloh geboren worden und hat nach dem Abitur Deutsch und Philosophie studiert.

Nach dem Studium hat sie einige Jahre an verschiedenen Gymnasien unterrichtet, bis sie sich 2006 mit ihrem Mann, dem Diplom Biologen Oliver Rautenberg selbstständig gemacht hat. Gemeinsam leiten sie die Seifenmanufaktur St. Annen, eine Firma für plastikfreie und vegane Naturkosmetik.

2003 ist ihre erste Tochter Josi geboren worden, 2009 die zweite Tochter Pippa.

Seit 2017 arbeitet Britta Heidland vermehrt an literarisch-philosophischen Gedichten, Geschichten und Kurzgeschichten.



Dein Zauberwort

Von Jens Faber-Neuling

„Das richtige Wort zur richtigen Zeit bewirkt Wunder. Wir können uns daran festhalten, aufbauen und dadurch unser Glück und Heil finden.

„Schenke ein nettes Wort, sag etwas Liebes“. Ein weitverbreiteter Wunsch, fast das Verlangen einer zarten Berührung oder ein starker Halt, den wir dadurch empfinden können, wenn uns Worte berühren.

Das Wort hat die Gabe, alles, was ist, auszudrücken und zu bewegen. Das Wort, es setzt Ursachen für Wirkungen, die eintreten dürfen, möchten, können, sollten oder müssen. Ursache und Wirkung zur gleichen Zeit, das wird immer häufiger passieren.“

Dein wahres Sein, darf sein. „So sei es!“

Auszug aus dem Skript der Zauberwort-Methode mit der wir uns hier bei leja auch weiter beschäftigen werden. Das Wort, das Zauberwort als Ursache und als Wirkung. Der bewusste Umgang damit, um das Unbewusste bewusster zu gestalten.

Die **Zauberwort-Methode** von Jens Faber-Neuling.

Diese ist auch ein Teil des Lehrgangs „Schreiben bringt Glück“.

Bei Interesse schreibe einfach eine E-Mail.



Wer ist Fritz?

Von Karin Cimander

Fritzi tobte mit Manuel ausgelassen über den Rasen. Sie kickten sich gegenseitig den Ball zu und schossen dann auf

das Tor, als sie am anderen Ende des Gartens die beiden jungen Kirschbäume erreichten, deren Stämme die Torpfosten darstellten.

Fritzi liebte es draußen zu spielen, auf Bäume zu klettern, mit Manuel und anderen Jungen zu raufen, Buden zu bauen, mit Autos zu spielen und ab und zu heimlich ein Feuer zu machen, wenn sie Cowboy und Indianer spielten.

Fritzis Eltern schauten den ballspielenden Kindern von der Terrasse aus zu.

Die Mutter betrachtete nachdenklich das Treiben der Kinder, denn Fritzi hieß eigentlich Friederike.

Warum musste sie sich immer wie ein Junge benehmen? Sollte sie nicht eher mit Puppen spielen? Warum trug sie am liebsten Hosen, statt Röcke und Kleider?

Was stimmte nicht mit diesem Kind?

"Hach, da lasse ich wohl am Besten schon mal das Badewasser ein, so wie die rumtoben, lohnt sich das gleich. Das Badewasser und die Wanne werden wieder schwarz sein.", seufzte die Mutter und ging ins Haus. Fritzis Vater betrachtete seine Tochter schmunzelnd. Irgendwie war sie der Junge, den er sich immer gewünscht hatte. Na ja, aber eben auch nur fast. Als Manuel sich verabschiedete, um zum Abendbrot nach Hause zu gehen, stürmte Fritzi strahlend, mit erhitzten, roten Wagen, das blonde Kurzhaar verschwitzt, an ihrem Vater vorbei, ins Haus.

Ihre Schuhe waren voller Lehm und Gras. Der Rasen hatte an den Seiten ihrer Kleidung seine Spuren hinterlassen und ihr Gesicht wies dort, wo sie sich den Schweiß weggeputzt hatte, Schmutzstreifen auf.

"Boah, Papa, hast du gesehen, das war eben ne richtige Blutgrätsche!", rief sie stolz. Fritzi fühlte sich super! Das hatte Spaß gemacht! Sie stürmte in ihr Zimmer und hinterließ dabei kleine Lehmbrocken und Grasreste auf dem Wohnzimmerteppich. Aus den Augenwinkeln sah sie ihre Mutter, die gerade aus dem Bad kam. *Den* Blick kannte sie. Es war eine Mischung aus Missfallen, Entsetzen, Enttäuschung und Unverständnis. Fritzis gute Laune und Freude war schlagartig dahin. Als sie kurze Zeit später in der Wanne lag, dachte sie wieder einmal über ihre Mutter nach. *Warum ist sie immer sauer, wenn ich draußen spiele und das tue, was mich Spaß macht? Warum soll ich immer nen Rock anziehen? Ist doch voll unpraktisch!* Fritzi verstand nicht, warum ihre Mutter sie nicht so lieben konnte wie sie war. Immer nörgelte sie rum. *Sie sollte sich*

endlich mal wie ein Mädchen benehmen. Klar, sie war ein Mädchen, aber - eigentlich fühlte sie sich eher wie ein Junge.

Die Zeit verging und Fritzi versuchte sich irgendwie anzupassen. Mehr Mädchen zu sein - was immer das auch bedeutete. Was die Kleiderfrage betraf, war ihre Mutter inzwischen Kompromisse eingegangen, da Fritzi, wenn sie in der Schule oder zum Spielen einen Rock tragen musste, dieser meist nur unvollständig oder zerrissen wieder zurückkam. Einen Jägerzaum, beispielsweise zu überklettern, war mit einem Rock auch ziemlich unpraktisch. Jeden Sonntag gab es jedoch die leidige Rockdiskussion, die meistens mit Tränen endeten und manchmal auch mit einer Ohrfeige, wenn Fritzi sich vehement weigerte. Und auch die Sache mit der Handarbeit! Fritzi's Mutter konnte gut nähen und stricken. Sie

verstand nicht, warum ihre jüngste Tochter diese Begeisterung nicht teilte. Stattdessen nahm diese lieber einen Hammer in die Hand und schaute dem Vater beim Werken zu. Die Mutter machte sich große Sorgen um ihre Tochter. Was war mit dem Kind nur los?

Als Fritzi zwölf Jahre alt war begann ihr Busen zu wachsen, was sie ganz fürchterlich fand. Sie besaß einen roten, weiten Pullover, den sie fortan fast ausschließlich trug, um die sichtbar werdende Weiblichkeit zu verbergen. Die Zeit verging und irgendwie ergab sich Fritzi in ihre Rolle, die Rolle einer Frau. Sie trug jedoch weiterhin nur Hosen und ein pfiffiger Kurzhaarschnitt umrahmte das kesse Gesicht. Die Geschichten mit Jungs, wie ihre Schwester sie durchlebte, gab es in ihrem Leben jedoch nicht. Sie mochte Jungs, keine Frage, jedoch eher als Kumpels. Gerne diskutierte sie mit ihnen, beispielsweise

über Autos. Jungs waren direkter, einfacher und nicht so zickenhaft wie Mädchen und Frauen. Fritzi hasste Gespräche über Kochrezepte oder die neuste Mode.

Als Fritzi 23 Jahre alt war, inzwischen hatte sie einen Beruf mit handwerklichem Hintergrund erlernt und besaß eine eigene Wohnung, traf sie Manuel, ihren alten Spielkameraden, wieder. Manuel war inzwischen zu einem stattlichen, jungen Mann geworden. Die alte Vertrautheit war sofort wieder spürbar. Fortan trafen sie sich häufiger. Fritzi fühlte sich bei und mit ihm wohl. Er war verständnis- und rücksichtsvoll. Nie verlor er ein Wort über ihr Aussehen und ihre Art sich sportlich zu kleiden. Fritzi und er hatten immer noch viele gemeinsame Interessen und es war einfach schön, wenn der bei ihr war. Aber - liebte sie ihn? Irgendwie ja, aber eher wie einen Bruder. Manuel umwarb Fritzi und sie

ließ es geschehen. Es tat ihr gut. Da war jemand, der sie so mochte wie sie war. Als Manuel um ihre Hand anhielt, sagte sie JA. Sie wollte nicht mehr alleine sein, sie wollte Kinder, eine Familie. Sie wollte ein Leben mit Manuel.

Die tiefe Sehnsucht, die sie manchmal fühlte, dass es da noch mehr gab, war kaum noch spürbar. Ihre Mutter atmete auf. Hatte sie immer noch befürchtet, dass mit Fritzti etwas nicht stimmte. ... Manuel war Fritzis erster Mann. Er war sehr einfühlsam und liebevoll. Doch so intensive Gefühle, wie sie es sich zwischen Mann und Frau vorstellt hatte, konnte sie mit ihm nicht erleben.

"Naja, die Sache mit dem Sex wird auch überbewertet.", sagte sie deshalb zu sich selbst. Da sie jedoch unbedingt ein Kind wollte, wehrte sie Manuel nicht ab, wenn dieser sie liebevoll und leidenschaftlich an sich zog. Fritzti wurde

schwanger und sie bekamen eine Tochter. Ein neues, aufregendes und schönes Leben als Familie begann. Alles drehte sich um die kleine Nina. Das Liebesleben zwischen Fritzti und Manuel erlosch, da Fritzti es nicht mehr wollte. Als die kleine Nina 1 Jahr alt war, überlegte Fritzti wieder etwas für sich selbst zu tun. Nicht nur, kochen, putzen, waschen und Windeln wechseln. Da sie immer schon sehr sportlich gewesen war, meldete sie sich zu einem Gymnastikkurs an. Voller Freude fuhr sie zum ersten Training. Als sie die Halle betrat, blickte die Kursleiterin, die gerade Matten auf dem Boden verteilte, auf. Fritzti schaute zum ersten Mal in die blaugrauen Augen von Gisa, und - es machte BÄHM. Gefühle, wie sie sie nie zuvor gespürt hatte, durchströmten ihren ganzen Körper. Sie war geschockt und fasziniert zugleich.

Auf der Heimfahrt versuchte sie ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren.

"Ich hab' mich in eine Frau verliebt!", sagte sie laut zu sich selbst und betrachtete sich im Innenspiegel ihres Wagens. Sie stellte sich erneut Gisa's Gesicht vor. Diese wundervollen Augen, der schöne, geschwungene Mund, die Grübchen auf der Wange, die blonden, kurzen Haare. Wieder ließ sie dieses wundervoll berauschende Gefühl aufsteigen und plötzlich wusste sie, wer und was sie, Fritzi, wirklich war.

Es war, als wäre sie aus einem hundert Jahre währenden Schlaf erwacht. Als Gisa und sie sich das erste Mal küssten, wusste Fritzi, dass sie ihr ganzen Leben unbewusst auf diesen Moment gewartet hatte.

Sie war endlich bei sich selbst angekommen.

Karin Cimander:

Schon als Kind und später, als Erwachsene, verfasste sie zu Weihnachten, Ostern, Geburtstagen, Hochzeiten und dergleichen kleine Geschichten und Gedichte. Die Geburt ihres Sohnes, der mit einem Herzfehler geboren wurde und im Alter von fünfeinhalb Wochen verstarb, drängten sie „*Gedanken einer verwaisten Mutter*“ zu Papier zu bringen, die später, als kleine Broschüre, den Weg in eine örtliche Frauenklinik fanden, wo sie in Aus- und Weiterbildungen des Pflegepersonals berücksichtigt wurden.



Von Lebensereignissen und Bewusstseinsentdeckungen inspiriert, folgten einige Jahre

später die beiden kleinen Bücher "Seelenfeuer - Gefühle auf Papier" und "Hautnah - Liebe und noch mehr", sowie weitere besinnliche Texte und kleine Kurzgeschichten, die auf dem Blog www.geschichtenzauber.net zu finden sind.



Raus aus der Optimierung?!

Von Jens Faber-Neuling

Die Suche nach der Gradlinigkeit! Das Finden von zackigen Kurven, der Übersicht.

„Nobody ist perfekt“ so ein vielgebrauchter Satz. Und, so ist es vielleicht auch. Die Evolution hat kein bestimmtes Ziel, außer sich zu entwickeln. Das heißt nicht, unser Verstand versteht das und kann es erfassen oder begreifen.

Die Giraffe ist mit langem Hals auch nicht optimierter, um ihre Nahrung zu bekommen, diese gibt es für das Tier auch in tieferen Regionen und wäre auch mit kürzerem Hals erreichbar. Das scheinbare Optimum nicht nur sinnvoll?

Schauen wir ins Natürliche, in die Natur, dort gibt es keine geraden Linien. Dieses Eine, Perfekte ohne Abweichung ist nicht vorhanden.

„Das Bessere ist der Feind des Guten“

Verständlich, dass unser Verstand gerne diese Übersicht hätte, um einfacher kontrollieren zu können. Die Wissenschaft von heute möchte benennen, errechnen und erklären, um zu kontrollieren. Doch nicht alles ist für unseren Verstand erklärlich, logisch zu erfassen. Die großen Ereignisse im Leben nicht planbar.

Und das Nicht-kontrollieren-können ist anstrengend für jeden der Daten und Fakten – Denker ist.

Die Angst, die dahintersteckt, nicht zum Optimum zu gelangen, es nicht kontrollieren zu können, ist das Nichtwissen. Nicht zu wissen, was passieren wird am und im Fluss des eigenen Lebens, oder größer, einer Gesellschaft. Daher forschen wir gerne mit dem Ergebnis über den Tod, der Endlichkeit hinaus. Hoffen hier eine gerade Linie zu sehen. Es sollte das Perfekte das Optimierte Sein, sein. Denn Kontrollverlust setzen wir mit Scheitern gleich. Aber technischer Fortschritt ist oft auch Fort - Schritt, also weg vom MenschSein vom Wesen, dem Wesentlichen, worum es geht und was den Menschen ausmacht. Emotionen, Gefühle und Geist, neben der Ratio.

Technik und Wirtschaft dürfen dem Menschen dienen und nicht andersherum. Nicht für alles Sinnvolle des Menschseins ist eine Digitalisierung zweckmäßig.

Jedes Höher, Schneller, Weiter über des Menschenwesens-Grenzen hinaus ist anstrengend und immer zu Lasten von

etwas. Und das Pendel, was einseitig zu hochschwingt, fällt dann auch schneller und schwingt dann extremer in die andere Richtung. Ein "Wenn, dann" und ein "Ja, aber" signalisiert immer, dass HIER und JETZT ist nicht gut genug und daran nagen Gesellschaften wie Individuen. Die Last des Nachtragens, was alles noch zu leisten ist, um vom Optimum anerkannt zu werden, wiegt schwer. Die Ellbogen sind schon wund. Jede Sucht an Transhumanismus ist ein Selbstwert, der leidet, da sich derer im jetzigen Zustand wertloser macht, als er ist.

Optimierung, ein Umbau nach Größenwahn um richtiger zu werden, lässt einen nie angekommen, denn ein Richtiger als richtig gibt es nicht. Des Pudels Kern wird kein Flamingo werden, auch nicht mit technischem Zutun.

"Nicht alles, was wir zählen können, zählt und nicht alles, was zählt im Leben, können wir zählen" So oder ähnlich meinte auch Albert Einstein.

Potentialentfaltung des Wesenskerns. Ein Freilegen was schon vorhanden, was angelegt, aus dem Samen heraus sich sowieso bildet. Es Sein zu lassen im wahrsten Sinnen des Wortes. Wenn wir als Individuum und als Gesellschaft uns selbst treffen. Die Ureigenste Kultur unseres Wesens. Sich als Gesellschaft und als Einzelner Teil des Ganzen die Frage nach seiner Wahren Natur zu stellen. Was bin ich und was will ich wirklich, wirklich.



„**L**iebe leja-Freude,

vor einiger Zeit haben wir einen „Glückstag“ ins Leben gerufen. Ein Tag, an dem das Bewusstsein dafür, also glücklich SEIN im Vordergrund stand. Eine Veranstaltung bei der es genau darum ging. Ein ähnlicher Antrieb wie leja positives in sich hineinzulassen,

statt sich negativ durch „ein Außen“ zu triggern.

Im Vorfeld der Veranstaltung wurde ich befragt für ein Medium. Dies möchte ich gerne mit euch teilen und vielleicht animiert es ja auch den einen oder anderen, selbst solche Glückstage zu kreieren und veranstalten:

Wieso beschäftigen Sie sich beruflich mit dem Thema Glück?

Wir haben keine Zeit für Negatives, denn Zeit ist unsere Lebenszeit, Lebensqualität und ich glaube nicht, wir sind auf der Welt, damit wir uns schlecht fühlen sollen.

Glücksdenken weitergeben, es macht mir Freude und ich "arbeite" gerne mit Menschen. Seit über 30 Jahren beschäftige ich mich in verschiedenen Funktionen ausführlich mit Themen wie Menschsein, Lebensprinzipien, Lebensphilosophien, universelle Gesetzmäßigkeiten,

ganzheitliche Kommunikation und mit der Beantwortung der Frage: Was sind die Unterschiede zwischen glücklichen und unglücklichen Menschen. Der Grund ist ein Hinterfragen unserer Existenziellen Fragen nach dem Woher und Wohin ...und wie tickt der Mensch.

Sind Sie immer glücklich?

Nein, aber meist. Zumindest weiß ich wie ich es anstellen darf glücklich zu sein :-)

Heißt glücklich sein, immer gute Laune zu haben?

So gut wie ja, denn es gibt nur wenig Gründe nicht gut gelaunt zu sein. Natürlich gibt es Ereignisse, bei denen wir nicht gut gelaunt sind, Tragödien und ähnliches. Jedoch haben wir bei allen Ereignissen und in jeder Situation immer die Wahl der Reaktion, der Herangehensweise. Auch hier kommt es auf unsere Sicht der Dinge an.

Was sind die Ursachen für vermeintliches Unglück?

Im Großen und Ganzen bestimmen unsere Gedanken unser Empfinden und Handlungen. Also die Art wie wir denken hat immer eine Folge. Das Prinzip Ursache und Wirkung. Als Beispiel. Denke ich in Lösungen oder in, wie es nicht geht, je nachdem wird auch das Ergebnis sein.

Wieso beschäftigt das Thema Glück so viele Menschen und was ist Glück eigentlich, ist das individuell oder kann man Glück pauschalisieren?

Alle Menschen möchten glücklich und zufrieden sein. Glück ist ein Gefühl, ein Empfinden was persönlich und individuell ist und doch gibt es Ereignisse in denen Menschen zum großen Teil oder gesamt Glück empfinden. Zum Beispiel bei neuem Leben, die Geburt eines Kindes oder Sonnenauf- und Untergängen, also ein Kollektivglück sozusagen.

Ist Glück Zufall oder ist jeder seines Glückes Schmied?

Gehen wir mal davon aus, dass „Zufälle“ auch eine Ursache wie alles was ist haben, dann wäre

*jeder Mensch seines Glückes Schmied bewusst und unbewusst. Grundsätzlich denke ich ja, wir selbst gestalten unser Leben und je bewusster, umso besser. Wenn wir alle Hürden und **Probleme** dankbar als Herausforderung und Lehrhilfe annehmen, fällt uns alles leichter und wir sind schon glücklicher. Es ist auch hier eine Frage der Einstellung wie ein schöner Satz zeigt: Es gibt nur Erfolg oder lernen.*

Wird das Bewusstsein in turbulenten Zeiten wie diesen immer präsenter, ist ein kleiner Trend zu merken?

Ja ich denke schon. Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit "Persönlichkeitsentwicklung". Auch die Generationen Y und Z haben schon eine andere "Denke", andere Ziel, Visionen und eine andere Weltanschauung vor allem, was Lebensqualität bedeutet... Vielleicht mehr vom Haben zum Sein.

Ich denke Potentialentfaltung, das Finden seines WARUM ist heute mehr und mehr im

Bewusstsein und diesbezüglich wird sich auch unsere Gesellschaft verändern in Bereichen Beruf/Berufung, Schulsystem, Schulform

Jens Faber-Neuling



„Liebe Leserin, lieber Leser,
Austausch, Kommunikation mit euch!

Du bist aus einer schwierigen Situation heraus erfolgreich geworden. Du hast es geschafft Ziele zu erreichen, lebst vielleicht Deine Vision, Passion. Teile uns gerne mit, wie Du das geschafft hast, wenn Du magst, damit auch andere Menschen davon partizipieren.

Schreibe uns gern Deine **Methode**, oder das, von dem

Du denkst, darum hat es funktioniert.

Gerne auch zusätzlich für unseren Kanal in Gesprächs-Interview – Video-Form.

Wir freuen uns auf Dich!“



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



Wenn ich die Welt zu einem besseren Ort machen möchte,

darf ich als erstes bei mir selbst anfangen

Von **Karin Cimander**

Viele Menschen schimpfen über die Politik, Kriminalität, Gewalt, das Wetter, über Mitmenschen, Situationen und vieles mehr. Sie sehen nur das Negative und haben das Gefühl, die Welt wird immer schlechter. Sie fühlen sich hilflos, ohnmächtig. Aber – soll ich dir etwas sagen? *DU SELBST* hast es in der Hand, *DAS* zu verändern. Du bist nicht machtlos! Du bist ein machtvolles Wesen und darfst das Leben! Jetzt denkst du bestimmt: „Ich? Ich bin doch nur ein kleiner Mensch, was soll ICH schon ausrichten können?“ Kennst du den Spruch von Konfuzius: „Lächle in die Welt und die Welt lächelt zurück“? Wenn du eine bessere Welt möchtest, ist der Anfang *IMMER* bei dir selbst!

Frei nach Goethe „Wenn jeder vor seiner eigenen Türe kehren würde, wäre die Welt rein.“
Wenn du dich beginnst zu verändern, dich positiver, dankbarer, lebensbejahender, glücklicher fühlst, strahlst du diesen Zustand aus. Es ist, als wenn du einen Stein ins Wasser wirfst, der dann konzentrische Kreise bildet, die sich immer mehr ausbreiten. Jetzt denkst du vielleicht: „Ja, aber wie mache ich das?“ Ich habe hier ein paar Tipps für dich.
Als erstes darfst du achtsamer werden, woraus du deinen Fokus richtest. Die meiste Zeit des Tages beschäftigen wir uns gedanklich mit negativen Dingen. Dinge, die wir nicht gut finden, Probleme, die wir lösen möchten, usw. Wenn du mehrmals täglich bewusst innehältst und schaust, worauf du gerade deinen Fokus richtest, kannst in dem Moment deine Gedanken verändern, denn Gedanken sind machtvolle Wesen, die Realität erschaffen.

Als „Stoppschild“ eigenen gut keine Zettel mit dem Text „Worauf richte ich meinen Fokus?“, die du überall in der Wohnung dorthin klebst, wo du mehrmals täglich vorbeikommst. Du hast dann die Möglichkeit innezuhalten und deine Gedanken auf *DIE* Dinge zu richten, die du möchtest. Du kannst dir beispielsweise die erfüllende, positive Lösung deines Problems vorstellen, dass dich gerade beschäftigt. Wie wünschst du es dir? Lass es vor deinem inneren Auge aufsteigen, schmücke es in allen Details aus und *FÜHLE*, wie das Glücksgefühl, die Erleichterung in dir aufsteigt und sei dankbar. Ich selbst beginne jeden Tag mit dem Gedanken: „Welches Geschenk wartet heute auf mich?“, und lasse die freudige Erwartung aufsteigen. Abends, vor dem Einschlafen, erinnere ich mich an einen schönen Moment des Tages. Das kann auch eine „Kleinigkeit“ sein.

Wenn es keinen gab, so kannst du auch ein wundervolles Ereignis aus der Vergangenheit aufsteigen lassen und nochmals in das erhebende Gefühl eintauchen, es nochmals durchleben und dankbar dafür sein. Das unterstützt dein Unterbewusstsein darin, dir solche Glücksmomente wiederholt ins Leben zu zaubern.

Apropos Kleinigkeiten. Wir Menschen neigen dazu viele positiven Dinge als selbstverständlich hinzunehmen. Die 28-Tage Dankbarkeits-Challenge aus dem Buch „*THE WORK*“ von Byron Katie, ist eine wundervolle Methode, sich des Reichtums und der Fülle im eigenen Leben bewusst zu werden. Man lernt wieder die kleinen Dinge zu schätzen und nimmt vieles bewusster wahr, was dazu führt, dass man in einen dauerhaften Zustand der Dankbarkeit kommen kann. Es ist eine Chance, auch in

augenscheinlich Negativem etwas Positives, ein Geschenk zu finden. Es kann ein sehr tiefgreifender, jedoch auch lösungsorientierter Prozess sein, wenn man es zulässt. Plötzlich sieht man die Supermarktkassiererin, den Paketboten, den Straßenbauarbeiter, den Busfahrer u.a. mit ganz anderen Augen und empfindet eine zuvor nicht gekannte Wertschätzung und Dankbarkeit. Es ist eine wundervolle Reise in eine bessere Welt und in eine persönlich tiefe Gelassenheit, Ruhe und Zufriedenheit. Ich selbst habe mir angewöhnt, falls eine Kassiererin ein Namenschild trägt, diese freundlich mit ihrem Namen zu begrüßen. Zuerst folgen meist verblüfftes Stauen und ich sehe, wie sie überlegt: „Kenne ich die?“ Ich schaue dann bewusst auf ihr Namenschild und ein entspanntes Lächeln und Leichtigkeit stahlt von ihr aus.

JETZT ist es eine persönliche Begegnung, voll schwingender Freundlichkeit. Sie fühlt sich *ALS MENSCH, ALS PERSON* gesehen und wertschätzt, und ich bin unendlich dankbar und glücklich, dass ich dieses Geschenk machen durfte. Dies sind nur ein paar kleine Tipps, wie du dich und dein Umfeld positiv verändern kannst. *DU* hast es in der Hand! Mache die Welt zu dem Ort, an dem du leben möchtest. Ich wünsche Dir wunder-volle Momente und Begegnungen.

Karin Cimander



„**So, ihr Lieben**, das war es nun für die Ausgabe 3.

Es hat dir gefallen?

Wenn ja, **leja** gerne weiterempfehlen und falls Du leja noch nicht abonniert hast, auch gerne tun, damit unterstützt Du die Reichweite lebensbejahender Gedanken, aus denen Gefühle und Handlungen werden können.

Danke dafür! Und Dank an alle die beigetragen haben leja mit Leben zu füllen.

Alles erdenklich Gute für Dich, für Euch und bis zum nächsten Mal, wir freuen uns auf euch.

Eure **Martina Faber** und euer **Jens Faber-Neuling**

leja erscheint derzeit 6 X im Jahr.

Um dieses Projekt zu finanzieren, bitte pro Ausgabe 5 Euro anweisen oder 30 Euro für 6 Ausgaben im Abonnement. Vielen Dank.

Die Rechte an den Beiträgen, Bild und Text, liegen bei den Autoren und Künstlern.

Du möchtest auch für **leja** der gute Geist schreiben, etwas einsenden? Schick uns Deine **lebensbejahenden** Texte (bis 5 x A4 Normseiten), Bilder, Illustrationen, Fotos

Dir gefällt **leja** und Du möchtest Dich **engagieren**? Melde Dich gern, schreib uns.

Schau auch auf unseren namensgleichen **YouTube-Kanal** Kanal und abonniere ihn.

leja – der gute Geist, Rundbrief wird herausgegeben von Martina Faber & Jens Faber-Neuling

D-61118 Bad Vilbel

j.faber-Neuling@web.de



Bild: Jens Faber-Neuling

leja – der gute Geist