



Diese Ausgabe mit:

**L**ebensbejahendes!

**M**ethodiken

**G**eschichten

**E**ssays

**L**ösungen

**u**nd mehr ...

**Lia Pipa, Christian Knieps  
Jens Faber-Neuling (Coverfoto),  
Stefanie Bräunig,  
Cleo A. Wiertz, Ilona Gruber,  
Gabriele Feile, Roswitha Böhm,  
Stefanie Bräunig, Susanna Dümlein,  
Sybille Fritsch, Karin Cimander**

## leja – der gute Geist

Der **Rundbrief** mit lebens-  
bejahenden Inhalten für Dich.

Gute Nachrichten, *die gute  
Nachricht*. Kennst Du dieses  
[Format](#) schon auf unseren  
YouTube-Kanal?

Das Schöne ist, Du kannst Dir  
diese, also die guten  
Nachrichten abholen, sie  
konsumieren, jedoch auch  
selbst mitmachen und Deine  
gute Nachricht “präsentieren“,  
verbreiten

Schau rein und nimm, wenn du  
das magst, Kontakt mit uns auf.

**Methodiken**, Essays,  
**Geschichten** und mehr geben  
wir Dir in dieser aktuellen  
Ausgabe nun weiter und  
wünschen uns dadurch positive,  
lebensbejahende, sinnhafte  
Impulse weiterzugeben,  
Inspiration zu versprühen für  
mehr Liebe, Frieden, Freiheit,

Harmonisches Denken und  
Leben mit und füreinander!

Und wenn Du leja der gute  
Geist als sinnvoll betrachtest,  
reiche den Rundbrief weiter,  
abonniere leja den guten Geist,  
damit dieser auch weiterhin  
erscheinen kann, rede über  
lebensbejahendes nicht nur mit  
Gleichgesinnten, kreierte selbst  
bildhaft und oder per  
Buchstabe, sende uns  
Geschichten, Essays und  
Methoden zum  
lebensbejahenden Denken,  
Fühlen und Handeln, damit  
auch andere davon  
partizipieren. Positives Denken  
darf zu einem „Normal  
werden“, denn es mündet  
immer in Frieden und Freiheit  
und kreierte Respekt und  
Verständnis, da es von Herz zu  
Herz transportiert wird.  
Glücklicherweise haben wir  
immer die Wahl was für  
Gedanken, Worte, Gefühle und  
Handlungen wir transportieren,  
weiterreichen möchten.  
Ursache und Wirkung. Wir säen

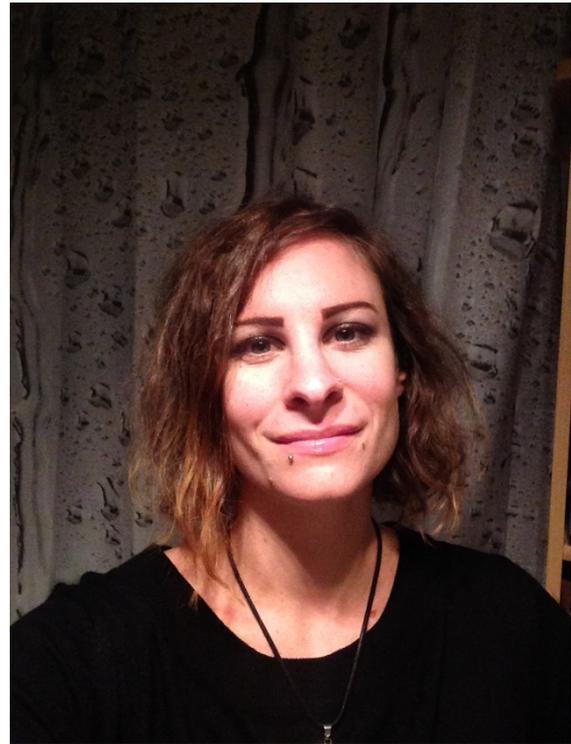
und verantworten auch das, was wir raussenden, im Kleinen und im Großen. Ist es für jeden und alles lebensbejahend wird es zu einem Miteinander.

Wir wünschen euch ganz viel davon und nun viel Freude und Inspiration und freuen über euren Feedback und eure Unterstützung beim Verbreiten des leja der gute Geist, der Rundbrief - Gedankens.

Die Redaktion

## Vom Nein-Sagen zur smarten Zielsetzung – Erlebe deine Wirksamkeit

Von Lia Pipa



leja der gute Geist

„Nein“, sage ich und meine es auch so. Mein Gegenüber sieht mich irritiert an: „Ja ... wie, nein?“ – „Ja, nein halt eben“, schieße ich nach, bemüht darum, es so selbstverständlich wie möglich klingen zu lassen. In irgendeinem Buch meinte irgendein schlauer Kopf einmal, man müsse sich für ein „Nein“ genauso wenig rechtfertigen

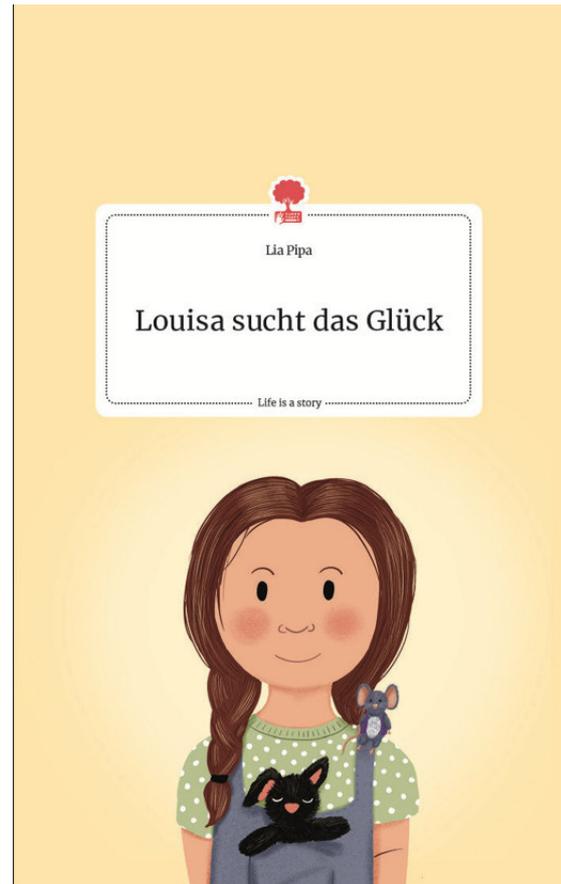
wie für ein „Ja“. Finde ich gut, den Ansatz. Bis diese Haltung in Fleisch und Blut übergegangen ist, dauert es allerdings. Wir Menschen sind soziale Wesen, eingebettet in ein soziales Gefüge, innerhalb dessen wir uns zumeist recht wohl fühlen. Das hat evolutionäre Gründe: Aus der sicheren Gruppe ausgestoßen zu werden, kostete unseren Vorfahren das Leben. Diese Ur-Angst vor Ablehnung steckt uns immer noch in den Genen. Unser Nervensystem fährt Achterbahn, wenn wir befürchten, verstoßen zu werden. All das erschwert die Formulierung eines selbstbewussten „Nein“. Birgt es doch zwangsweise das Risiko, dem Gegenüber vor den Kopf zu stoßen – wenn der lieber ein „Ja“ hören würde. Zugleich stehen wir damit für etwas viel Wichtigeres ein, nämlich uns selbst. Und wir öffnen uns den Raum für eine neue Erfahrung. Eine glasklare Abgrenzung lässt uns auch

unsere (Selbst-)Wirksamkeit im Austausch mit anderen spüren. Dieses „Für-uns-einstehen“ mag an einer Stelle das eben erwähnte, klar artikulierte „Nein“ sein. An anderer Stelle trauen wir uns vielleicht, unsere eigene Wahrheit zu sprechen, obwohl sie auf wenig Gegenliebe stößt. Es geht dabei um das Verfolgen unserer Wünsche und Ziele, basierend auf unserer eigenen Herzensmelodie. Auch wenn es rundum Irritation verursacht, weil sie außer uns selbst niemand hören kann.

All das sind verschiedene Spielfelder unserer Selbstwirksamkeit. Sie ermöglicht uns, das eigene Wirken zu spüren. Durch sie hinterlassen wir unsere Spuren auf dieser Welt. Sie verhilft uns dabei, zu einer souveränen, zielgerichteten Version unserer Selbst zu werden. Sie fängt bei Kleinigkeiten an, wie beispielsweise einem gesunden Frühstück, weil wir unserem Körper etwas Gutes tun wollen

und sorgt bei schwierigeren Themen dafür, dass wir für uns einzustehen. Selbstwirksamkeit navigiert uns durch so manche Stromschnellen, Stürme und Herausforderungen, die uns im täglichen Miteinander mit anderen oder mit uns selbst begegnen. Sie zeigt uns Handlungsspielräume auf, räumt uns Gestaltungsmöglichkeiten ein und weist darauf hin, dass wir jederzeit frei entscheiden können, weil wir Kapitäninnen und Kapitäne unseres Lebensschiffs sind.

Was bewirke ich in meinem Leben? Wie wirksam erlebe ich mich? Bin ich eine Person, auf die ich mich verlassen kann, weil ich meinen Vorstellungen folge und Dinge, die mir wichtig sind, umsetze? Oder bin ich frustriert, weil ich mir meine Ziele zu hochstecke, mich dadurch gelähmt fühle und gar nicht erst anfangen?



Pünktlich zum Jahreswechsel verfolgen viele den Wunsch, abzunehmen, sportlicher und fitter zu werden. Von 0 auf 100 soll durch die magische Zeitschwelle vom 31.12. auf den 01.01. das Leben umgekrempelt werden. Plötzlich wollen Kalorien getrackt und Gewichte gestemmt werden – kurz nachdem in den Feiertagen eh schon alles wurscht war und ordentlich über die Stränge geschlagen wurde. Dabei wird übersehen, dass das Essen im neuen Jahr genauso gut

schmeckt wie im alten und sich auch Sport nicht unbedingt von alleine erledigt. Der subjektiv auferlegte Druck wird nicht selten schnell zum subjektiv erlebten Gefühl des Versagens. Was übrig bleibt, ist Frust und Selbstverurteilung. Die nicht-erlebte Selbstwirksamkeit schrumpft und zieht einen Teufelskreis nach sich. Denn je weniger Selbstwirksamkeit wir erleben, umso geringer wird auch unsere Selbstzufriedenheit. Unser System lernt irgendwann: Auf den / die ist sowieso kein Verlass! Das wiederum ist Gift für ein positives Selbstbild.

Heißt das jetzt, dass große Ziele sinnlos sind? Auf keinen Fall. Es ist wichtig, sich Großes vorzunehmen, um noch Größeres zu erreichen.

Intelligent gesteckte Etappenziele sorgen dafür, dass wir auch dranbleiben. Hier kann die SMART-Methode (vgl. Drucker 1977, Tracy 2019 u. a. Autoren) hilfreich sein. Sie besagt, dass wir uns Ziele S-

pezifisch, M-essbar, A-tttraktiv, R-ealistisch und T-erminiert setzen sollen. Demnach ist „Ich will abnehmen“ genauso wenig zielführend wie „Ich will keine Süßigkeiten mehr essen“. Sinnvoller könnte ein „Bis zum Sommer möchte ich langsam eine Stunde am Stück durchlaufen können“ oder „Ich möchte die nächsten zwei Monate nur noch am Wochenende Kuchen essen“ sein. Je smarter wir uns die Ziele setzen, desto eher erreichen wir sie. Große Ziele unterteilen wir bestenfalls in kleinere Etappen. Die Freude daran, Teilziele am Weg zum großen Ziel abhaken zu können, lässt uns Selbstwirksamkeit erleben. Die wiederum ist ein enormer Push für unser Selbstwertgefühl und trägt zu guter Letzt auch unser Selbstbewusstsein. Wir alle schätzen Menschen, die zuverlässig und verbindlich sind. Stellen wir diese Eigenschaften auch im Umgang mit uns selbst regelmäßig unter

Beweis, erreichen wir unsere Ziele mit Leichtigkeit.

### Quellen:

---

Drucker, Peter F. (1977): People and Performance: The Best of Peter Drucker on Management. Harper's College Press.

Tracy, Brian (2019): Eat That Frog. 21 Wege, wie Sie in weniger Zeit mehr erreichen. Gabal.

Bücher von **Lia Pipa** findest Du im Buchhandel Deines Vertrauens!

leja der gute Geist

### Alles aus?

Von Cleo A. Wiertz



Bild: Christian Schneider

Das erste, dessen Regina sich bewusst wurde, war ihr trockener Mund. Sie streckte die Hand zum Nachttisch aus, wo immer ihr Wasserglas stand, und fand es nicht. Als sie das nächste Mal aufwachte, war der Durst immer noch da. Es gelang ihr, die Augen zu öffnen. Blendende Helle, und über ihr

eine weiße Zimmerdecke.  
*Weiß?* Ihr Schlafzimmer war doch *gelb!* Wo war sie bloß? Sie wollte sich aufrichten - Fehlanzeige.

Die Tür ging auf, und eine Frau in weißem Kittel kam herein, mit einem falschen Lächeln. "Sie sind ja wach, wie schön!" – "Wo bin ich hier?" – "Im Krankenhaus, Sie hatten einen Unfall." – "Was ist denn passiert?" – "Sie dürfen sich nicht aufregen." Weg war sie. Reginas Herz klopfte heftig. Unfall? Das letzte, woran sie sich erinnerte, war, dass sie dabei gewesen war, für die Wanderung zu packen. Sie war mit Yanni und Stefan verabredet gewesen, sie wollten den Höhenweg gehen, vom Silberhorn zum Mondsee... Für den Augenblick gab sie das Grübeln auf und konzentrierte sich auf das Unmittelbare. Sie steckte, so fand sie heraus, vom Hals an in einer Art Korsett, auch die Arme waren

bandagiert, der rechte lag wie ein verschnürtes Paket auf einer Schiene. Links konnte sie ein wenig die Finger bewegen. Es schmerzte. Auch ihr Oberkörper tat weh, aber der Schmerz schien weit weg zu sein. Sie versuchte die Beine zu bewegen, spürte aber nichts. Sie tastete mit der linken Hand und fand den Drücker für die Klingel. Nach einer Weile ging die Tür wieder auf - eine andere Schwester diesmal. "Ich habe Durst." Die Schwester trat näher, hebelte mit geübtem Griff das Kopfteil ihres Bettes hoch und gab ihr aus einem kleinen Plastikbecher zu trinken. Dankbar lächelte sie. Die Schwester lächelte zurück – echt. "Ich bin Schwester Sabine", sagte sie. - "Bitte – was ist denn nur passiert?" - "Ich darf Ihnen nichts sagen. Aber der Arzt kommt in einer Viertelstunde."

Ihrem Gefühl nach dauerte es endlos, bis der Arzt kam. "Na,

wie geht's uns denn?" Der dumme Satz brachte sie sofort in Rage. "Wie's Ihnen geht, weiß ich nicht, und es ist mir auch egal. *Mir* geht's beschissen. Wollen Sie mir jetzt endlich erklären, was mit mir los ist?" - "Immer mit der Ruhe", sagte der Arzt, "Sie sind ja gerade erst seit einer halben Stunde wach! Wir haben vier Tage lang darauf gewartet, dass Sie zu sich kommen... Die Polizei sagt, ein betrunkenener Autofahrer hat Sie zusammengefahren." Sie zuckte zusammen. Ja, jetzt wusste sie es wieder: Beim Packen war ihr aufgefallen, dass sie kein Pflaster mehr hatte, und sie hatte schnell noch zur Apotheke gehen wollen, denn am nächsten Morgen wollten sie ja zusammen starten, Yannie und Stefan und sie... "Und weiter?" Der Arzt zögerte. « Wir sollten vielleicht mit den Details warten, bis Sie sich ein bisschen erholt haben... Wir konnten Ihre Angehörigen nicht benachrichtigen, die Polizei

konnte uns niemanden nennen." - "Ich habe keine Angehörigen", sagte sie. "Und Freunde? Sagen Sie mir, wen wir anrufen sollen." - "Niemand", sagte sie trotzig. Dann korrigierte sie sich: "Doch, Yanni und Stefan, also, Yanni Erlenberg und Stefan Sölter - mit den beiden war ich zu einer Bergwanderung verabredet. Sie werden sich gefragt haben, warum ich nicht auftauche... Winterstraße, alle beide, die Hausnummer fällt mir gerade nicht ein." - "Sind das enge Freunde von Ihnen? Sie sollten Beistand haben." Ihr wurde schlecht.

Als sie zum drittenmal zu sich kam, saß Yanni neben ihrem Bett, und streichelte ihre Hand. Stefan stand am Fenster und sah starr hinaus. "Mensch, Regina", sagte Yanni, Mensch, Regina..." Dann floh sie aus dem Zimmer, Regina hörte sie auf dem Flur weinen. Stefan drehte sich um. Auch auf seinem

Gesicht glitzerten Tränen. Wir haben's eben erst erfahren", sagte er. "Als Du nicht aufgetaucht bist, haben wir gedacht, Du hast verpennt. Wir haben ein paarmal bei Dir angerufen, aber Du hast Dich nicht gemeldet. Da sind wir halt alleine los und haben noch geflucht wie die Blöden, dass wir zwei Stunden mit Warten verloren haben... " Er schnüffelte und putzte sich die Nase. "Entschuldige." "Wenn wir bloß gewusst hätten... Wir sind erst vor zwei Stunden nach Hause gekommen, und da hat das Krankenhaus angerufen."

Sein Gesicht sah, bei aller Bräune – sie mussten herrliches Wetter gehabt haben! schoss es Regina durch den Kopf - grau und müde aus. Er nahm ihre Hand, sah sie aber nicht an, sondern starrte an ihr vorbei ins Leere. Yanni kam wieder rein, mit rotgeweinten Augen. Sie sagte nichts, quälte sich nur ein kleines, reuiges Lächeln ab.

Regina spürte Rührung, gleichzeitig aber auch Wut. "Anscheinend seid Ihr beide schon besser informiert als ich!" sagte sie schneidend. Sie schüttelte Stefans Hand ab und drückte auf die Klingel. "Ich will den Arzt sprechen", sagte sie, als die Schwester erschien. "Jetzt."

Diesmal kam er sofort. "Also, was ist nun los mit mir?" fauchte Regina ihn an. Ungeduld und Angst ließen sie fast platzen. "Frau Erlenberg, Herr Sölter, Sie sollten vielleicht..." begann der Arzt, aber sie ließ ihn den Satz nicht beenden. "Von mir aus können die beiden hier bleiben, anscheinend haben Sie sie ja sowieso schon eingeweiht. Also?" Der Arzt seufzte. "Sie haben beide Arme gebrochen, das Becken ist angeknackst, und außerdem haben Sie mehrere Wirbelbrüche. Das Rückenmark ist schwer verletzt", sagte der Arzt. "Die Kollegen von der

Chirurgie haben 8 Stunden an Ihnen herumgeflickt, aber ich fürchte... Der Bruch am linken Arm ist schön eingerichtet, und den rechten Arm konnten wir auch retten, wenn es auch eine Weile brauchen wird, bis Sie ihn wieder frei bewegen können. Aber mit einer guten Reha wird das schon werden. Was den Rest angeht, müssen wir wohl beten."

Geahnt hatte sie es ja... Sie sagte erstmal nichts. Sir wusste nur, Beten war nicht ihr Fall. Doch so wörtlich hatte es der Arzt wohl auch nicht gemeint. Sie schluckte. Ihr Mund war wieder trocken, sie hatte Mühe, klar zu sprechen. "Sie meinen, ich bleibe vielleicht gelähmt?" Der Arzt zögerte. "Vielleicht nicht vollständig, aber... mit Bergtouren ist es, fürchte ich, vorbei." Er wartete eine Weile auf eine Reaktion, die nicht kam, dann stand er auf. "Ich muss noch nach anderen Patienten sehen – ich komme

später wieder." Leise schloss sich die Tür hinter ihm.

Eine Weile war Schweigen. Dann sagte Stefan plötzlich mit erstickter Stimme, "Ich muss mal raus" und verschwand. Yanni hingegen schien sich etwas gefasst zu haben. "Was kann ich für Dich tun?" fragte sie.

"Nichts", sagte Regina. Mühsam drehte sie den Kopf zum Fenster. Sie schaffte es gerade so weit, dass sie ein Stück Himmel sehen konnte, ein kleines, weißes Wölkchen auf blauem Grund. In ihrem Kopf tobte nur ein einziger Satz: *Jetzt ist alles aus*. Als das Schweigen, nach langen Minuten, fast unerträglich wurde, drehte sie den Kopf wieder zurück. "Du kannst meine Blumen gießen", sagte sie. "Am besten gehst Du jetzt, und Stefan auch." - "Meinst Du wirklich? Wir könnten..." - "Nein", sagte Regina, "jetzt muss ich allein sein", und sie dreht wieder den

Kopf zum Fenster. Es kam ihr noch mühsamer vor als beim erstenmal. Die kleine Wolke war inzwischen verschwunden.

Weinen konnte sie erst am nächsten Tag, als die Schwestern zum Verbandwechsel ihren rechten Arm auspackten und sie sah, was davon übrig geblieben war. Man ließ sie weinen. Eine Weile später kam der Arzt vorbei und sagte: « Ich würde Ihnen gerne mal unsere Klinikpsychologin vorbeischicken." - "Achherrje", sagte Regina, "ein Seelenklempner – das hat mir gerade noch gefehlt." - "Ich glaube nicht, dass unsere Frau Breitner die Absicht, hat, an Ihrer Seele rum zu klempnern... Aber ich denke, das Gespräch könnte für Sie vielleicht doch interessant sein." - Regina seufzte. Es war ihr eh alles egal.

Am Nachmittag klopfte es, und erst als Regina "Herein" sagte,

ging die Tür auf, und ein Rollstuhl rollte ins Zimmer. Die grauhaarige Frau, die darin saß, hatte offenbar keine Mühe, auf engstem Raum zu manövrieren. "Ich bin Frau Breitner - der Seelenklempner", sagte sie. Regina wurde rot. Die Frau grinste und sah dadurch um Jahre jünger aus. "Ja, der Arzt hat gepetzt! Aber macht nichts, so sagen fast alle..." Das Gespräch dauerte fast eine Stunde, auch wenn sich Regina hinterher nicht erinnerte, worüber sie eigentlich geredet hatten. Frau Breitner schien es jedenfalls nicht darauf abgesehen zu haben, ihr die Würmer aus der Nase zu ziehen, und war weder mitleidig noch herablassend. Zum erstenmal seit Tagen fühlte Regina sich nicht als Patientin. Als die Psychologin sagte, "Ich glaube, für heute ist es genug", fiel Regina ein, was in ihr rumort hatte. "Ich kenne Sie irgendwie, aber mir fällt's nicht ein..." Noch einmal schaute sie Frau Breitner ins

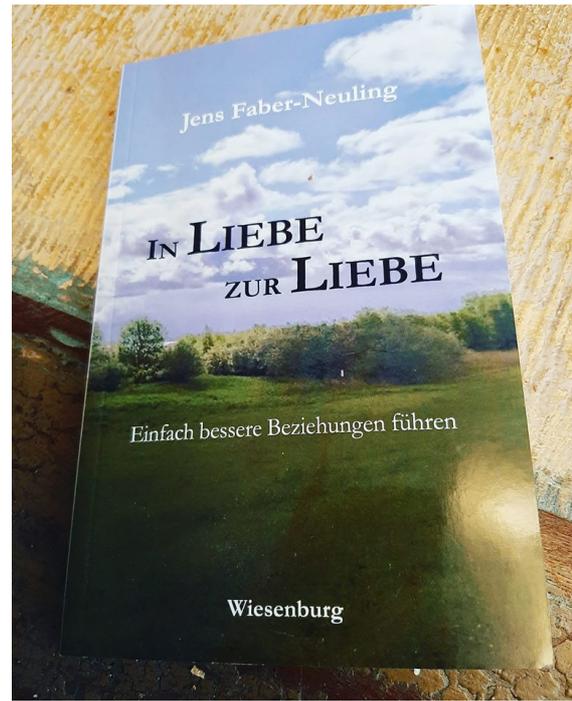
Gesicht. "Erika Breitner? Die Alpinistin ??" - "Ja, » sagte die grauhaarige Frau. "Aber das ist lange her... Bis morgen." Sie rollte zur Tür und verschwand. Regina musste wieder weinen und drehte das Gesicht zum Fenster. Da war wieder eine kleine Wolke, auf blauem Grund. Trotz ihrer Tränen musste sie lächeln.

### **Cleo A. Wiertz**

Jhg.1954. Diplom-Psychologin. Als Schriftstellerin und Bildende Künstlerin aktiv seit 1970. Diverse Ausstellungen von Bildern, Werkstücken und Fotografien. Publikation von Fachtexten, populärwissenschaftlichen Darstellungen, Essays, Kurzgeschichten, Gedichten. Lebt mit ihrem Mann im Elsass und im Hérault.

[www.cleo-wiertz-textures.com](http://www.cleo-wiertz-textures.com)

## leja der gute Geist



*In Liebe zur Liebe „Dieses Buch kannst Du direkt beim leja - Redakteur beziehen“ oder Du erhältst es inklusive für Dein leja – der gute Geist – Abo!*

## leja der gute Geist

## Saatgut und Gedankengut. Das Welterbe des indigenen Wissens

Von Ilona Gruber



Die Geschichte von der Arche und die Artenvielfalt am Kilimanjaro

Der Bauernhof liegt idyllisch unter dem Bergmassiv des Kilimanjaro. Aus der grünen Pracht des Gartens lugt das Dach des Wohnhauses hervor, und darüber strahlt in der Ferne der weiße Gipfel des Kibo in der Sonne. Elias, der passionierte Bio-Bauer und Imker, führt mich durch seinen Garten. Wow! Hier finde ich diverse Kohlsorten, Karotten und Brechbohnen, Gurken und Zwiebeln, Tomaten

und Paprika, braune Bohnen, Erbsen und Mais, Kartoffeln, Taro und Süßkartoffeln, Avocados und Kürbisse. An Obst gibt es Papaya und Mango, Passionsfrüchte und Litschi, Melonen und sehr viel mehr. Ich zähle zunächst drei Sorten Bananen. Es soll aber über zwanzig verschiedene Sorten Bananen in der Gegend geben, belehrt mich Elias. Dazu kommen noch die Gartenkräuter und die Blumen und Stauden, die der Bienenfreund für seine Bienen gepflanzt hat, damit sie zu jeder Saison Nektar und Pollen sammeln können. Wenn man noch die wildwachsenden Bäume, Sträucher und Kräuter dazuzählt, gibt es unendlich viele Arten am Kilimanjaro. Dabei haben wir die Haustiere und die wildwachsenden Pflanzen und die Tiere in den naheliegenden Wäldern noch nicht mitgezählt. Ein Paradies der Vielfalt!

## **„Nie aufhören werden Saat und Ernte!“ Noahs Hoffnung und Auftrag**

Eine Erklärung für den besonderen Artenreichtum am Kilimanjaro finden wir in der Mythologie seines Volkes, behauptet Elias. Diese Geschichte möchte ich gerne hören. Wir pflücken einige Bananen, Mangos und andere Früchte und setzen uns in den Schatten auf die überdachte Veranda. Aurelia, die jüngste Tochter, hat Saft aus frischen Passionsfrüchten gepresst. Sie bringt eine Karaffe und drei Gläser und setzt sich zu uns. Elias erzählt.

„Vor vielen Jahren gab es auf der Welt eine glückliche Zeit. Die Menschen hatten es gut. Der Gott, der auf dem Gipfel des Kilimanjaro wohnte, schenkte ihnen die fruchtbaren Gärten, damit sie Bananen und viele andere Früchte anbauen konnten. Es gab immer genug zu essen und zu trinken. Aber dann wurden die Menschen zu

bequem, keiner kümmerte sich mehr um die Bananengärten. Ja, wenn es uns zu gut geht...“

Elijas macht hörbaren einen Seufzer: „Da schickte der Gott eine gigantische Flutwelle, die alles überschwemmte. Nur einige umsichtige Erdbewohner sahen die Katastrophe kommen, nahmen Tiere und Pflanzen mit und retteten sich auf den Gipfel des Kilimanjaro, denn so hoch konnte das Wasser nicht kommen. Als das Land dann wieder trocken wurde, vermehrten sie die Tiere und Pflanzen. Deshalb gibt es hier am Kilimanjaro diese Artenvielfalt...“

„Aber das ist doch die Geschichte mit der Arche Noah“, bemerke ich. „Die habt ihr wohl von den Missionaren gehört!“ – „Ich weiß“, sagt Elias, „diese Geschichte gleicht der Story aus der Bibel, bloß, man brauchte hier nicht mit dem Schiff übers Wasser zu fahren, hahaha, der Gipfel ist so hoch, dass die Sintflut ihn nicht

erreichen konnte. Diese Erzählung aus unserem Volk ist eine mündliche Überlieferung, und sie stammt aus der Zeit noch lange vor der Koloniezeit, als wir die Mission, die Kirche und auch die Bibel noch gar nicht kannten.“

Erstaunlich! Doch da fällt mir das uralte Epos von ‚Gilgamesch‘, dem König von Uruk, ein. In diesem Epos wird ebenfalls von einer Flut berichtet, etwa zweitausend Jahre vor Christi Geburt, im damaligen Mesopotamien. Die Geschichte, die auf Tontafeln geritzt war, wurde erst im zwanzigsten Jahrhundert von Archäologen gefunden und entziffert. – „Das beweist, dass all diese Berichte von einer alleszerstörenden Flut aus einer gemeinsamen Quelle entspringen könnten, und dass tatsächlich solch eine Katastrophe auf unserem Planeten stattgefunden hat“, räsoniere ich. „Und noch

mehrere werden kommen, wenn wir nichts dagegen tun!“

Aber wie immer ist Elias‘ optimistisch. „Nach der Sintflut kam der Regenbogen, und Gott versprach Noah: *Nie aufhören werden Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.* Genau das ist es! Aber jemand muss auch die Arbeit ausführen mit dem Sähen und Ernten! In meinem Garten will ich deshalb so viele Arten erhalten wie möglich, denn ich sehe es als meinen Auftrag, die biologische Vielfalt des Kilimanjaro für die kommenden Generationen zu bewahren!“ – ‚Noahs Nachfolger‘, notiere ich in meinem Tagebuch.

### **Vielfalt für kommende Generationen – Die UNO und das Modell der Nachhaltigkeit**

Aber Elias hat auch noch eine andere Erklärung für die Vielfalt, denn er interessiert sich sehr für die Wissenschaft: „Die Biodiversität auf dem Kilimanjaro hängt mit den unterschiedlichen Höhenlagen

und Klimazonen zusammen,“ belehrt er. „Von der heißen Savanne geht es bergauf, vom tropischen Klima auf unserem Farmland eine kältere Zone, dann kommt der Regenwald mit seiner reichen Fauna und Flora, dann der Gletscher. Hier sind alle Klimazonen auf unserem Planeten, vom Äquator zu bis zur Arktis zu finden, auf kleinstem Areal. Das ist einmalig!“



„Und wegen dieser Vielfalt wurde der Kilimanjaro 1972 zum Nationalpark erklärt, und seit 1998 steht er als Welterbe auf der Liste der UNESCO“, füge ich hinzu. – Wir kommen damit auf die internationalen Konventionen der UNO zur Bewahrung der biologischen Vielfalt zu sprechen: „Dass der Kilimanjaro weltweit Interesse

findet, freut mich“, sagt Elias. „Aber was die Naturfreunde und Touristen leider oft vergessen: Es reicht nicht, die Vielfalt nur zu bewundern. Man muss die Arten auch pflegen und vermehren, damit sie nicht aussterben.“

Darüber mochte ich mehr wissen. Elias erklärt: „*Seid fruchtbar und mehret euch*“, steht auch in der Bibel. Und auch das kann man wissenschaftlich erklären: Die Erhaltung der Bienen ist wichtig für die biologische Vielfalt, wegen der Bestäubung. Uns Bauern geht es darum, die Tiere und Pflanzen zu pflegen und zu vermehren. Dabei ist es auch sehr wichtig, das Wissen unserer Vorfahren zu nutzen: wie man die Schätze der Natur, statt sie zu plündern, nachhaltig nutzen kann.“ – Er hebt sein Honigglas vom Tisch, um feierlich zu deklamieren: „Aber allein schafft das kein Mensch! Wir überleben nur als Gemeinschaft, genau wie die

Bienenvölker. Eine Biene allein kann keinen Honig produzieren. Ähnlich wie ein Bienenvolk sich die Arbeit teilt – und auch den Honig, müssen auch wir Menschen konstruktiv zusammenarbeiten.“

Genau deshalb, sagt Elias, habe er in seinem Dorf eine Umweltgruppe gegründet: „Um die Bienen vermehren zu können, muss ich Bienenzüchter rekrutieren. Eine Win-Win-Situation: Wenn wir die Bienen zum Pollinieren in den Obstgärten aufstellen, bewahren wir nicht nur die Vielfalt, sondern wir steigern auch die Erträge. Und mit dem Verkauf von Honig verdienen wir uns das nötige Kleingeld. Die Arbeit soll auch was einbringen“, lacht Elias, der weiß, was die Dorfbewohner brauchen.

„Das passt genau in das Prinzip der Nachhaltigkeit der UNO,“ sage ich und erkläre ihm das Modell: „Es geht um drei überlappende Kreise, die das

Zusammenfallen von ökologischen, wirtschaftlichen und soziokulturellen Aspekten symbolisieren! Eure Bienen dienen der Umwelt und bringen obendrein auch wirtschaftlichen Gewinn. Das Soziale und Kulturelle fördert ihr auch, indem ihr zusammenarbeitet und eure Traditionen wiederbelebt.“



„Genau, wir betreiben auch Kultur,“ sagt Elias. „Zu unserer Umweltgruppe hat sich die örtliche Volkstanzgruppe gesellt“, sagt Elias stolz.– „Tänzer?“ frage ich ungläubig. „Tanzt ihr denn wie die Bienen, oder wie?“ – „Ja, schon!“. Elias belehrt mich: „Bei unseren Tänzen geht es tatsächlich um die Kommunikation! Fast genau wie bei den Bientänzen, wenn die Bienen zeigen, wo es gerade

Nektar gibt!“ – Das will ich gerne erklärt haben. – Elias belehrt: „Das Trommeln ist nach unserer Tradition sehr wichtig, um Nachrichten und Informationen im Dorf auszurufen. Um die Dorfbewohner zu gemeinsamen Aktionen zu rufen, werden sie ‚zusammengetrommelt‘. Und wenn was gelernt werden sollte, wurde früher, als man weder lesen noch schreiben konnten, das Thema gesungen und pantomimisch als Tanz aufgeführt.“

Das möchte ich miterleben! – „Heute Nachmittag trifft sich die Umweltgruppe“, sagt Elias, „komm doch mit auf unsere Sitzung!“ – Am Sonntag nimmt man sich Zeit, für die Planung sozialer Angelegenheiten in der Dorfgemeinschaft. Und ich darf dabei sein, als Observator!

### **Saatgut für die Zukunft – Das Gedankengut der Indigenen**

Als Versammlungslokal dient der Garten der Farm. Es

kommen etwa dreissig Frauen und Männer, die auf einer langen Bank Platz nehmen. Elias hat auch einige Klappstühle bereitgestellt. Mir fällt auf, dass alle sauber und ordentlich gekleidet sind. Es ist Sonntag, da macht man sich fein! Aber zuerst wird getanzt, so zum Aufwärmen, wie es Tradition ist.

Die Tänze sollen zum Arbeiten aufmuntern: Bevor es auf den Acker geht, wird in einem Kreis zusammen getanzt. Die Tänzer machen, unter lautem Trommelwirbel, pantomimische Bewegungen, als hacken sie die Erde. Dabei singen sie: ‚Wir sähen das Korn‘. In der nächsten Strophe wird der Mais gepflanzt, und so weiter, bis zur Ernte. Diese Tänze sollen also Vorgänge wie das Sähen, Pflanzen oder Ernten imitieren! Die letzte Runde werde ich aufgemuntert, mittanzen, und Elias fotografiert: „Als Inspiration für eure Bauerngruppe zuhause...“

So, jetzt aber an die Arbeit. Nicht auf dem Acker, weil Sonntag ist, aber heute wird Wichtiges besprochen und geplant! Elijas, hält als Vorsitzender die feierliche Begrüßungsrede, und dann geht es an die Tagesordnung. Die mündige Dame mit dem Stresskoffer, die Kassiererin, holt ein dickes Heft hervor und liest mit wichtiger Miene den Status der Finanzen auf. Dann geht es um den neuesten Stand der Projekte. Unter den Teilnehmern wird jetzt lautstark diskutiert und heftig gestikuliert. Soweit ich mitbekomme, geht es um das Klima. Die Bauern machen sich Sorgen wegen der Erderwärmung. Sie observieren die Schneeschmelze am Kilimanjaro, und die Älteren erinnern sich: Wo früher noch viel Schnee zu sehen war, ist jetzt schon nichts mehr! In wenigen Jahren wird der Gletscher verschwunden sein. Und auch Flora und Fauna verändern sich mit dem Klima,

die Bienen sind bedroht. – Da muss was getan werden!

Die Stimmung ist trotz düsterer Wetterprognosen enthusiastisch. Zurzeit arbeitet die Gruppe an einer Liste über die bedrohten indigenen Pflanzen. Es geht heute darum, die gesammelten Arten zu katalogisieren und das Saatgut untereinander auszutauschen. Es werden Fakten notiert und Fotos gezeigt, und Elijas reicht sein Herbarium herum, wo er seine gepressten Pflanzen vorzeigt. Es wird im Lexikon nachgeschlagen, welchen Ernährungswert, welche Heilkräfte und sonstige Anwendungsmöglichkeiten die gesammelten Pflanzen besitzen.



Der Ortsvorsteher erhebt sich: „Wir müssen auch an die kommenden Generationen denken, und vor allem an die

Ernährungssicherheit für unsere stark anwachsende Bevölkerung!“ – Der Dorfschullehrer fügt mit wichtiger Miene hinzu: „Und wir müssen auch das indigene Wissen notieren, damit es nicht verloren geht!“ – „Wir müssen nachhaltig wirtschaften,“ sagt Elias. „Damit wir die Erde nicht ausplündern, sondern bereichern.“ – Es folgt stürmischer Beifall.

Auf unseren Konferenzen zu Hause habe ich viel Gerede gehört von Klima und Naturschutz. Aber diese Bauern hier haben sich organisiert, um etwas Konkretes zu tun: Es werden alle Arten, die hier in Wald und Feld vom Aussterben bedroht sind, gesammelt, registriert, vermehrt und an andere Bauern verteilt, die sie dann auch in ihren Gärten weitervermehren. Elias hat sogar eine kleine Baumschule etabliert und züchtet Bäume, die Essbares tragen, wie Früchte und Nüsse. ‚*Food Forestry*‘: eine

Waldwirtschaft für die Ernährung. Und die Forellen, die er in einem Tümpel im Garten züchtet, werden dann im Fluss ausgesetzt: „Das ist der Sinn der Bergpredigt“, sagt er – „Es gilt, die Gaben der Natur zu vermehren, die Brote, die Fische...“

Und weil an diesem sinnvoll verbrachten Sonntag noch ein wenig Zeit bleibt, begleite ich Elias den steilen schmalen Pfad hinunter zum Fluss. Dort entspannt sich Elias, wie er immer behauptet. Was nicht heißt, dass hier nichts getan wird. Sein Angelzeug nimmt er nämlich auch mit. Ich freue mich schon auf das Abendessen und träume von frischen Forellen, dazu Gemüse und Salat aus dem Garten, und eine Kanne Kräutertee mit Honig. Solch eine in meiner Fantasie entstehende Speisekarte heißt bei Elias wissenschaftlich und pragmatisch: Proteine, Fettsäuren, Kohlenhydrate und

Vitamine für die Ernährung der Bevölkerung.

Als wir am Fluss ankommen, strahlt im Sprühregen des Wasserfalls ein Regenbogen. Ich komme nochmal auf die Arche zu sprechen (ich hatte die Umweltgruppe in meinem Notizbuch ‚Noahs Nachfolger‘ genannt). Und hier ein Regenbogen! Ich notiere in mein Tagebuch, um die Erkenntnisse unseres inhaltsreichen Tages zu summieren, die Bibelstelle mit der Versprechung Gottes an Noah, als er den Regenbogen am Ende der Sintflut erscheinen ließ: *„Nie aufhören werden Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.“* – „Und es kommt auch drauf an, was wir sähen“, sage ich, mit sorgenvollen Gedanken an das aktuelle Weltgeschehen. „Wie heißt es in der Schrift: ‚wer Wind sät, wird Sturm ernten‘. Die Klimakatastrophen...“ – „Hurra, ein prächtiger Fisch hat angebissen“, unterbricht Elias

meine Grübeleien. – Es ist eine Regenbogenforelle!



Auf dem Rückweg finden wir noch einige Kräuter. Wir ernten das Beste im Hier und Jetzt, und beim Abendessen genießen wir die kulinarische Vielfalt auf unserem Tisch. In mein Notizbuch schreibe ich: ‚Die Geschichte ist hier aber noch nicht zu Ende. Es werden, so hoffe ich, noch viele Fortsetzungen folgen, oder Fortpflanzungen, denn: ‚Nie aufhören werden Saat und Ernte...‘ Und ich denke: Was, werden wir sähen – welches Saatgut, welches Gedankengut ...?‘ – Als hätte er meine Gedanken gelesen, protestet Elias: „Auf die Vielfalt in der Natur, auf konstruktive Ideen und gute Zusammenarbeit für

die Zukunft auf unserem Planeten!“

**Ilona Gruber Drivdal**, \*1952 in Darmstadt, seit 1980 in Norwegen. Praktische Erfahrung in der ökologischen Landwirtschaft und Imkerei, international engagiert mit Bio-bauern weltweit, Studium der Anthropologie (M.A), Feldforschung am Kilimanjaro. Schwerpunkt Ökologie und das Wissen der Indigenen. Veröffentlichungen in Norwegen, UK und Deutschland: wissenschaftliche Arbeiten, Artikel, Übersetzungen, Anthologie-Beiträge (Kurzgeschichten und Poesie).

leja der gute Geist

## Kommt Beruf wirklich von Berufung?

Von Gabriele Feile



*Es ist ein beliebtes Wortspiel: Beruf kommt von Berufung. Damit wird allzu oft und zu gerne begründet, dass wir unsere Erfüllung im Beruf finden müssen. Wer den richtigen Beruf wählt, ist glücklich bis ans Lebensende – so geht die Erzählung. Stimmt das wirklich? Macht die Arbeit glücklich? Gilt unbezahlte Care-Arbeit auch als Beruf? Und heißt das, Menschen, die keinen Beruf ausüben können, haben auch keine Berufung? In diesem Beitrag gibt es Antworten auf diese Fragen.*

## Ist das Arbeit oder kann das weg?

Viele Menschen in westlich geprägten Gesellschaften suchen ihren höheren Lebenssinn in der Arbeit. Neben Einkommen und Status soll sie auch noch Sinn liefern – für ein erfülltes Leben. *Purpose* heißt das heutzutage. Damit ist gemeint, dass die Tätigkeit, der man nachgeht, eine Bedeutung haben soll. Man will Teil einer relevanten Mission sein.

Da viele Unternehmen damit nicht aufwarten können, denken sie sich eine wohlklingende Mission oder einen *Purpose* aus. Dieser hat oft gar nichts mit ihrem ursprünglichen Unternehmenszweck zu tun. Das wohl extremste Beispiel der letzten Jahre: Die Waffenindustrie will sich als „nachhaltig“ einstufen lassen.

## Was ist sinn- und wertvolle Arbeit?

Die Aufgaben, die sinnvoll sind für die Gesellschaft, haben zu Unrecht einen schlechten Ruf. Sie sind offensichtlich anstrengend und werden schlecht bezahlt. Denken wir an Pflegekräfte, Busfahrerinnen, Erzieher. Diese Berufe dienen der Gesellschaft und allen Menschen in hohem Maße – und dennoch sind sie vielen Menschen nicht sinnstiftend genug.

Um einem unspektakulären Bürojob wenigstens einen Hauch von Sinn zu geben, versuchen immer mehr Menschen, sich den Traumjob selbst zu gestalten. Sie fordern optimale Arbeitsbedingungen, wollen ein Team führen, im Homeoffice arbeiten, flexible Arbeitszeiten, eine 4-Tage-Woche, gelegentliche Workations – und ein hohes Gehalt bei idealerweise geringer Verantwortung.

**New Work ist schon ziemlich alt**

Es hat sich eingebürgert, all diese Maßnahmen unter dem schönen Begriff *New Work* einzuordnen. Auch wenn *New Work* im Original etwas anderes bedeutet. Der Sozialphilosoph Frithjof Bergmann prägte den Begriff schon in den 1980er Jahren.

Sein Konzept sieht vor, dass Lohnarbeit schlicht und ergreifend für ein Basiseinkommen da ist und rund ein Drittel der gängigen Arbeitszeit in Anspruch nehmen soll. Ein weiteres Drittel dient der Selbstversorgung mit Nahrungsmitteln und dem eigenständigen Herstellen von Gebrauchsgegenständen. Das verbleibende Drittel schließlich sollen Menschen dazu nutzen, Antworten auf die Frage zu finden:

**Was willst du wirklich, wirklich?**

Diese Frage hat Frithjof Bergmann schon vor vielen Jahrzehnten gestellt. Er

begleitete mit seinem Team Männer und Frauen der amerikanischen Automobilindustrie, die ihren Job verlieren sollten. Dabei fanden sie heraus, dass die meisten Menschen gar nicht wissen, was sie wirklich, wirklich wollen. Sie folgten schon damals den gesellschaftlichen Anforderungen und taten, was „man“ so tat. Daran hat sich bis heute kaum etwas verändert.



## Berufung kommt von Ruf

Menschen fischen im Trüben, wenn sie gefragt werden, was ihre Berufung ist. Je mehr Jobs sie ausprobieren, desto frustrierter sind sie, wenn sie feststellen, dass die Erfüllung ausbleibt – trotz aller Errungenschaften.

Die Berufung, die jeder Mensch mit auf die Welt bringt, lässt sich auf einen Ruf zurückführen – im Englischen heißt das *Calling*. Es ist der Ruf, der Menschen in ihrem Leben ereilt. Sie sind zu etwas berufen. Doch wozu nur?

Das herauszufinden ist Teil des Selbstfindungsprozesses, der meist schon in der Pubertät beginnt. Allerdings findet der Prozess häufig ein frühes Ende, weil das Erlangen von gesellschaftlicher Anerkennung einträglicher erscheint.

Erst rund um den 40. Geburtstag nehmen viele Menschen den Prozess wieder auf. Die erste Hälfte des Lebens ist geschafft und die Frage: *War*

*das alles?* drängt sich immer häufiger in den Vordergrund.

Wer sich den Sinnfragen stellt und Antworten sucht, stellt bald fest: Es gibt kein Zurück. Mit jeder Antwort zeigt sich ein neuer Aspekt unserer komplexen Persönlichkeit. Wie bei einer Zwiebel gibt jede gelöste Schicht den Blick auf eine weitere frei.

### **Die Lebensaufgabe**

Wer den Prozess bis zum Ende vollzieht, wird feststellen: Es gibt eine Aufgabe in meinem Leben, die schon von Anfang an da war, also seit der Geburt.

Diese Lebensaufgabe ist es, die unserem Leben einen Sinn gibt. Das Beste: Wir haben alles mitbekommen, um die Aufgabe mühelos erfüllen zu können. Es braucht keine speziellen Ausbildungen dafür. Unsere Gaben reichen völlig aus.

Meist ist unsere Lebensaufgabe etwas, das uns selbst ganz unspektakulär vorkommt. Es

sind die kleinen, wiederkehrenden Gesten, Tätigkeiten oder Aufgaben, die wir ganz automatisch übernehmen. Wir folgen ganz instinktiv unserer Begabung – ob bei der Arbeit, in der Familie, als Kind oder als Seniorin.

### **Die Vision einer besseren Welt**

Mit dieser Erkenntnis können wir endlich die Jagd nach dem Traumjob beenden, der uns Erfüllung bringen soll. Viel einfacher und erfüllender ist es, unsere Lebensaufgabe zu entdecken und täglich auszuüben.

Damit endet das stetige Kämpfen, das elende Vergleichen und der giftige Neid. Denn wenn Menschen vollkommen bei sich selbst angekommen sind und das tun, wofür sie gemacht sind, verspüren sie einen inneren Frieden.

Ich bin sicher: Je mehr Menschen ihre Lebensaufgabe erfüllen, desto ausgeglichener und friedlicher wird die Welt!

*Über die Autorin:*

*Gabriele Feile erfüllt ihre Lebensaufgabe jeden Tag. Im Jahr 2020 hat sie die Schmetterlingsfrequenz entdeckt. Das ist die Schwingung auf der Menschen ankommen, sobald sie vollkommen sie selbst sind. Ihr Buch „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel – Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine Lebensaufgabe fand“ ist im LebensGut Verlag erschienen.*

<https://schmetterlingsfrequenz.eu/>

<https://gabrielefeile.de/>

leja der gute Geist

**Raus aus der Angst, rein ins Selbstvertrauen**

**Von Jens Faber-Neuling**



Selbstbehauptung hilft.

„Eine selbstbewusste Gesellschaft, voller Selbstvertrauen, lässt sich nicht durch Angst in eine totalitäre Gesellschaftsform drängen“

Es ist wie im Kleinen so im Großen. Ein starkes Individuum, welches sich seiner SELBST bewusst ist, selbst denkt und seine Entscheidungen selbst trifft, sieht klarer und der Anteil der Angst in seinem Leben ist gering.

„Raus aus der Angstkultur“  
Angst ist ein wichtiges Überlebensprinzip. Dennoch wahrscheinlich zu 95%

überflüssig. Der Säbelzahniger kommt nicht mehr, um uns zu holen. Klar, Angst als Instinkt ist dienlich, Angriff- und Fluchtverhalten.

Wenn es keinen wirklichen Grund für Angst gibt, ist Angst nie ein guter Berater, denn mit Angst können wir nicht klar denken.

Unser gesunder Menschenverstand dürfte oder besser sollte das wissen.

Jedoch auch diejenige, die Angst als Werkzeug nutzen, wissen das auch. So wird die sogenannte Sicherheit verkauft, durch Angstpropaganda.

„Immer wenn mir jemand Angst machen möchte, frage ich mich, ob die oder derjenige mich kontrollieren und lenken will“ Propaganda, ein nicht wirklich positiv belegtes Wort. Es sagt aber genau das aus, was passiert. Ständige

Wiederholung mit Bild und Ton mit emotionalem Trigger in unser Unterbewusstsein rein.

Propaganda, so alt wie die Menschheitsgesellschaft.

„Der stetige Tropfen höhlt den Stein“

Im Zeichentrickfilm „Croods“, auch schön erzählt inklusive Höhlenmalerei, wenn Vater in der Höhle grausige Geschichten erzählt, damit die Kinder die Höhle nicht verlassen und sich generell nicht zu weit entfernen, von der kontrollierten Sicherheit.

Wie im Kleinen, so im Großen.

Das Gesetz der Entsprechung  
Wir leben in einer Angstkultur.

Obwohl wir doch über uns selbst so viel Wissen haben.

Wissen, wie wir ticken, wie wir funktionieren, von der Biologie her, der Psychologie und scheinbar, oder ich sage vielleicht auch spirituell.

Dennoch funktioniert es mit der Angst als Leitfunktion immer(noch).

Die Angst vor ETWAS zeigt

immer auf, dass wir nicht wirklich im „Hier und Jetzt“

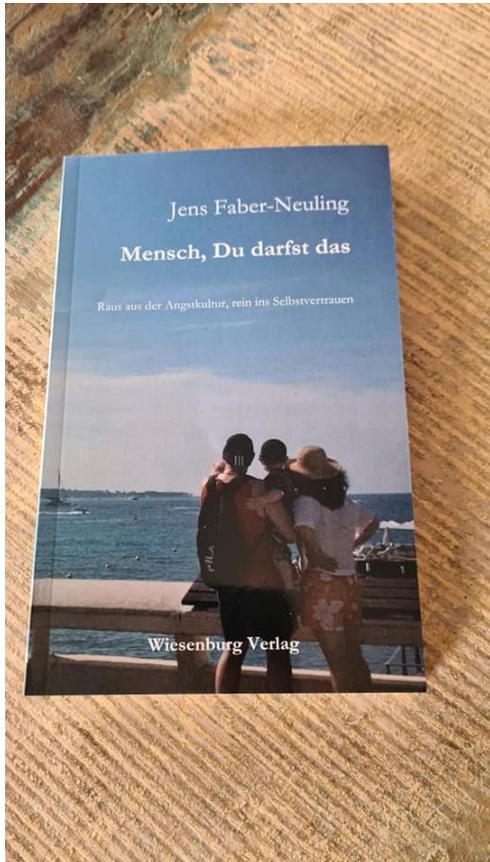
leben. Unsere Gedanken und

unsere Aufmerksamkeit richten

sich auf etwas in der Zukunft,

was wahrscheinlich zum

größten Teil überhaupt nicht eintritt, aber uns ängstigt.



Wir kennen das auch aus der „Sorge“, es tritt nur ganz selten ein, worüber wir uns sorgen machen, gemacht haben. Immer ein „Wenn, dann“ im Hinterkopf. Und wenn es noch mit einer moralischen Keule geschwungen wird, mit Nägeln der Schuldgefühle und wir von unserem Wesen her nicht unsolidarisch werden möchten,

sitzt der Triggerstachel tief in uns drinnen.

Ja, die ungewisse Zukunft und die Angst vor dem Tod, die Angst vor der Endlichkeit und das unüberschaubare der Unendlichkeit, spielen dann auch noch mit.

Unser Verstand hätte es gerne alles geplant und kontrolliert, doch die wirklich großen Dinge im Leben waren dann nie geplant. Auch ist nicht alles messbar was wesentlich ist und nicht alles wesentlich, was man messen kann, so oder ähnlich dachte auch schon Albert Einstein.

Oder der Trigger holt Erinnerungen hervor, die Angst gemacht haben. Das Erlebte muss aber nicht für das Jetzt gelten, dennoch haben wir Angst.

Häufig ist auch die Vergangenheit anders als in unserer Gedankenrückschau gewesen, denn wir verändern

diese aus heutiger Sicht und haben uns seitdem verändert. Um nochmal auf die Höhle zurückzukommen; hätten nicht einige doch immer mal wieder die Höhle (Angst – Sicherheit – Komfortzone) verlassen, wären wir wohl heute nicht da, wo wir gerade sind. Geschweige denn, hätten uns als Mensch weiterentwickelt. Mit der Angst vor ETWAS, ist das so eine Sache. So ähnlich wie die Frage nach der Wahrheit, Realität und Wirklichkeit. Die Wahrheit hat immer einen Standpunkt. In diesem Falle eine Überzeugung, ob für mich realistisch, passend zu meinen Werten, Prägungen und Muster..., oder nicht. Und, der Beobachter beeinflusst immer das Beobachtete, so auch, wie oben schon erwähnt, verändern wir damit auch die Vergangenheit. Wir zer-denken sie, die Vergangenheit.

„Glaube nicht alles, was Du denkst“ So ein, wie ich finde schöner Satz. Betrachte ich eine Zitrone, ist sie gelb. Setze ich eine Brille mit blauen Gläsern auf, ist die Zitrone scheinbar grün, obwohl sie gelb ist. Eine „falsche“ Realität, die ich mir nur einbilde und daraus ableite und Situationen und Gegebenheiten bewerte. Also setzen wir doch einfach die Brille mit den Gläsern der Angst ab, oder verfärben wir sie einfach etwas mehr ins: „Es ist wie es ist, wir selbst geben den Dingen einen Wert“. Runter mit den eingefärbten Gläser, raus aus der Angst, rein ins Selbstbewusstsein. Wesen, Menschen mit ausgeprägtem Selbstbewusstsein und starkem Selbstvertrauen haben eher weniger bis selten Angst und ich spreche nicht von Instinkten. Die Angst des einen ist die Macht des Anderen. Wie im Kleinen so im Großen. Eine Gesellschaft mit

selbstbewussten Individuen,  
mit starken Selbstvertrauen, ist  
weniger anfällig in  
diktatorische, totalitäre  
Gesellschaftsformen „zu  
rutschen“

Und Menschen mit einer  
großen Neugierde überwinden  
auch leichter ihre Ängste.  
Und diese Arten der Einstellung  
lässt uns auch einfacher für  
weitere Lösungen offen sein.  
Hier ist auch eine Lösung für  
das Individuum als kleine  
Einheit, bis hin zur größeren  
Einheit, der Gesellschaft  
verborgen:

Weniger Kampf gegen etwas,  
gegen Angst, gegen Krankheit,  
lieber für etwas, für das  
Selbstbewusstsein.

Sowie weniger gegen den Krieg  
und mehr für den Frieden.

„Die Energie folgt der  
Aufmerksamkeit“

Der Mentalcoach würde sagen:  
„Erinnere Dich, was Du schon  
alles geschafft hast.

Und:

Wenn es ein Mensch schafft,  
dann auch Du. Schritt für  
Schritt, scheinbarweise und  
nimm Deinen Erfolg wahr“.  
Im Prinzip genauso durch  
Motivation und aufzeigen der  
gewünschten Version, die es zu  
erreichen gilt.

Doch diesmal in die Richtigen  
Selbstvertrauen mit der  
Motivation des Reizes FREUDE  
und nicht, wie andersherum,  
der Angst, den Reiz des  
Schmerzes!

In diesem Sinne  
Bleiben wir neugierig aufs  
Leben und erinnern uns an  
unser Vertrauen in uns selbst  
und zu was wir alles im Stande  
sind!!

### **Jens Faber-Neuling**

Mentaltrainer, Redakteur und  
Autor

[jensfaberneuling.de](http://jensfaberneuling.de)

Bücher von Jens Faber-Neuling  
kannst Du direkt von ihm  
beziehen.

## Der (un)freiwillige Superheld Von Roswitha Böhm



Es begann alles mit einer Taube. Genauer gesagt, mit DER Taube. Klein-Horst, damals gerade mal sechs Jahre alt, wollte nur sein Butterbrot im Park essen. Stattdessen wurde er Zeuge einer dramatischen Luftakrobatik-Show, als besagte Taube beschloss, sein Butterbrot zu ihrem persönlichen Missionssziel zu erklären. Was folgte, war eine Verfolgungsjagd quer durch den Park, an deren Ende Klein-Horst nicht nur sein Butterbrot, sondern auch sein letztes Fünkchen Urvertrauen in die Welt verlor.

Zwanzig Jahre später war aus Klein-Horst Groß-Horst geworden. Seine Ängste waren mit ihm gewachsen – exponentiell.

Horst war der Typ Mensch, der morgens dreimal überprüfte, ob der Toaster wirklich ausgesteckt war – nur um dann doch wieder zurückzurrennen und ein viertes Mal

nachzusehen. Bei der fünften Kontrolle traf er manchmal auf seinen Nachbarn Herrn Schmidt, der dann immer wissend nickte: "Sicher ist sicher, wa?"

Seine Nachbarn im Haus Nummer 17 der Lindenstraße hatten sich längst an seine Eigenheiten gewöhnt. Sie wussten: Horst ging nur im Schutz der Dunkelheit zum Briefkasten. Er bestellte seine Pizza ausschließlich online, und einmal hatte er dem Lieferanten statt Trinkgeld ein Glas selbstgemachte Erdbeermarmelade in die Hand gedrückt – mit einem

gemurmelt „Tut mir leid, ich habe kein Kleingeld“ und einer hastigen Flucht hinter seine Tür.

„Der arme Horst“, tuschelten sie, „hat wohl Angst vorm Tageslicht.“

Wenn sie wüssten! Eigentlich hatte er nur Angst davor, dass jemand „Guten Morgen“ sagen könnte. Was sollte man da auch antworten? „Morgen“?

„Guten“? Die Möglichkeiten waren endlos und damit potentiell katastrophal.

In seinem Schlafzimmer hing ein selbstgebasteltes

Superhelden-Cape, sorgfältig versteckt hinter einem Poster von "Entspannende

Berglandschaften". Nachts, wenn niemand zusah, probierte er es manchmal an.

„Superhorst“, flüsterte er dann seinem Spiegelbild zu, nur um sich gleich wieder zu ducken – man konnte ja nie wissen, ob das Spiegelbild zurückflüstern würde.

Eines Tages hatte Horst DIE geniale Idee: Eine Vollgesichtsmaske! Er bestellte eine online (Direktkauf beim Händler – bloß keine Auktion, da müsste man ja bieten und sich mit anderen Menschen messen).

Die Maske kam an einem Dienstag. Stolz setzte Horst sie auf und ging zur Bank – er musste dringend Geld abheben.

Was er nicht bedacht hatte: Eine schwarze

Vollgesichtsmaske in einer Bank sorgte für... nun ja, Aufregung

„ÜBERFALL!“, schrie jemand.

„Oh nein, nein“, rief Horst panisch. „Ich will nur... ich meine... hat zufällig jemand einen Überweisungsträger?

Und vielleicht auch einen Beruhigungstee?“

Doch bevor er die Situation aufklären konnte, wurde er als "der mutigste Zivilist aller Zeiten" gefeiert – weil zufällig genau in diesem Moment ein echter Bankräuber hereinkam,

der beim Anblick von Horst's dilettantischer Maskierung so irritiert war, dass er über seine eigenen Füße stolperte.

Die Lokalzeitung titelte am nächsten Tag: „Maskierter Held vereitelt Bankraub durch pure Präsenz!“ Horst versuchte verzweifelt, der Reporterin zu erklären, dass alles ein Missverständnis war, aber sie interpretierte seine nervösen Stotterer als bescheidene Zurückhaltung eines wahren Helden.

Von da an überschlugen sich die Ereignisse. Frau Müller aus dem zweiten Stock bat ihn, ihre "verfluchte" Wohnung zu untersuchen (es stellte sich heraus, dass ihr Kühlschrank einfach sehr dramatisch brummte). Der kleine Dackel von nebenan verding sich im Gartenteich, und Horst – immer noch mit Maske – watete hinein, weil er zu beschäftigt mit Schreien war, um ans Wegrennen zu denken.

Dann war da noch der "Fahrstuhl-Vorfall". Horst hörte Hilferufe aus einem vermeintlich steckengebliebenen Aufzug und rannte – mit Cape! – zur Rettung. Erst nach zehnminütigem Kampf mit den "klemmenden" Türen stellte sich heraus, dass es sich um den neuen Glaskunst-Pavillon des Hausmeisters handelte. Die "Hilferufe" kamen von dessen Papagei.

„Sie sind ja ein richtiger Held!“, sagten die Leute.

„Nein, nein“, stammelte Horst, „ich bin nur zu ängstlich, um wegzulaufen!“

Aber irgendwie... machte das keinen Unterschied. Seine Panikattacken wurden zu seinem Markenzeichen. Seine übertriebenen Reaktionen?

„Charmant!“ Seine Sammlung von Notfallrucksäcken für jedes erdenkliche Szenario? „Sehr vorausschauend!“

Im Treppenhaus tauchte ein

mysteriöses Schild auf: "Hier wohnt Superhorst – Held der Herzen". Horst vermutete erst einen Wasserschaden hinter dem Schild und rief den Klempner.

Sogar Bernd, die Spinne in seiner Küche, wurde zum lokalen Maskottchen. Horst hatte ihr eine kleine Superspinnen-Maske gebastelt – aus therapeutischen Gründen, versteht sich. Als Bernd eines Tages träge herumhing (buchstäblich), brachte Horst sie besorgt zum Tierarzt. Dr. Meyer war so beeindruckt von der maskierten Mini-Spinne, dass er einen Fachaufsatz über "Innovative Therapieansätze in der Arachnophobie-Behandlung" schrieb.

Seine Nachbarn begannen, sich von seinem unfreiwilligen Mut inspirieren zu lassen. Frau Schmidt, 82, kaufte sich ein Skateboard („Wenn Horst sich seinen Ängsten stellt, kann ich das auch!“). Der schüchterne

Postbote Herr Wagner fing an, beim Briefe-Austragen zu jodeln.

Und dann, eines Morgens, landete eine verdächtig bekannt aussehende Taube vor seinem Fenster. Sie trug einen winzigen Zettel im Schnabel. Horst blinzelte. Die Taube blinzelte zurück.

„Na gut“, sagte er zu ihr, „dann bist du eben mein nächstes Abenteuer. Aber diesmal behalte ich mein Butterbrot!“ Die Taube gurrte zustimmend. Oder bedrohlich. Bei Tauben konnte man ja nie sicher sein. Aber das war okay – Horst hatte gelernt, dass manchmal die größten Helden diejenigen sind, die ihre Angst nicht verstecken, sondern sie wie ein Cape tragen: mit Stil und einem nervösen Lächeln. Der Zettel in ihrem Schnabel übrigens? "Superhelden-Vereinigung sucht Verstärkung. Angsthase mit Herz bevorzugt." Aber das ist eine andere Geschichte...

**Roswitha Böhm** ist Bloggerin, Autorin und kreative Chaotin. Mit Herz für Tiere, Sinn für Humor und viel Empathie schreibt sie über kreative Projekte und persönliche Herausforderungen. Ihre Arbeiten spiegeln ihre Liebe zu Authentizität, Nachhaltigkeit und Individualität wider. Ihr Leben wird bereichert durch ihrem Mann Ron, und den beiden zauberhaften Katzendamen Minou und Aronia.

[www.Gedankenteiler.de](http://www.Gedankenteiler.de)

leja der gute Geist

**Buchtipps! Buchtipps! Buchtipps!**

**"Herzens-Begegnungen im Alltag"** sind Geschichten, die das Leben schreibt. Sie nehmen dich mit auf eine Reise in die Welt zwischenmenschlicher Begegnungen. Es sind meist kleine, nur kurze Begegnungen, Gesten und Blicke, die oft keiner oder nur weniger Worte bedürfen und doch so unendlich wertvoll sind. Jeden Tag können sie dir begegnen, dich mit wertschätzender, gelebter Menschlichkeit, Herzenswärme, Dankbarkeit und Freude beschenken. Und - sie können dich mit neuen Blickwinkeln und Bewusstseinssebenen bereichern. Bist du bereit? Das Buch kannst Du über den Buchhandel Deines Vertrauens beziehen.



Und [hier](#) geht es zum Gespräch mit der Autorin

leja der gute Geist

## Dank-Bar Von Stefanie Bräunig

Ich stehe in einer Kneipe am Tresen und bestelle mir ein Radler. Der Barkeeper zeigt lächelnd auf die geöffnete Sektflasche. Ich wiederum zeige mit einem etwas grimmigen Gesicht auf den Zapfhahn. „Für mich lieber ein Radler“, sage ich. Ein Lächeln schicke ich aber dann doch noch hinterher. Ich will ja auch nicht undankbar wegen seines Angebots sein.

Unzufriedenheit umhüllt mich, weil da wieder einmal so viel Schmerz in mir war und es ewig dauerte bis ich bereit war, ihn endlich loszulassen. „Wie oft denn noch?“, seufze ich und nehme den ersten Schluck. Ach, tut das gut! Ich stelle das Glas wieder ab und wische mir den Schaum vom Mund.

Plötzlich steht Gott in Gestalt einer hübschen Frau neben mir. Sie hat ein Glas Sekt in der Hand und prostet mir zu. „Ach,

ist das schön, einfach hier zu sein.“, sagt sie leise in den Raum hinein. Sie spricht dabei niemand bestimmtes an.

Ich greife ihre Worte auf. Sie wirkt so richtig zufrieden mit sich und der Welt. Ist glücklich, einfach gerade hier an diesem Ort zu sein. Ich kann es spüren. Ärger durchzuckt mich. Was ist denn das nun wieder?! Ich schiebe ihn erstmal beiseite.

Dann denke ich wieder an meine Unzufriedenheit und frage mich, wo ich meine Zufriedenheit im Laufe des Tages verloren habe. Gestern und vorgestern ging es mir doch so gut. Tja... wo verlor ich die Zufriedenheit?!... Natürlich in mir selbst. Wo denn auch sonst?!

Einen Moment später erlaube ich mir, dankbar zu sein. Kurzenschlossen hebe die Hand und bestelle einen Likör. Den brauche ich jetzt. Normalerweise trinke ich kaum

Alkohol. In einer Bar war ich auch schon Ewigkeiten nicht mehr... aber der Name „Dank-Bar“ hat mir von ganz allein die Tür zur Kneipe geöffnet, als ich gedankenverloren daran vorbeiging.



Ich suche in meinen Gehirnwindungen, wofür ich heute, trotz des dunklen Tages, dankbar sein kann. Was mich glücklich macht. Denn da muss es doch irgendetwas geben. Hm, vielleicht das nette „Hallo“

der KassiererIn im Supermarkt?  
Fühlt sich etwas weit hergeholt  
an... nur damit ich für  
irgendetwas dankbar sein  
kann?! Das ist doch total  
erzwungen und einfach Mist.

Gott, in Gestalt der  
sympathischen Frau, stupst  
mich leicht an meiner rechten  
Schulter an. Ich zucke etwas  
zusammen, da ich gerade so in  
meine Gedanken vertieft bin.  
Die Sekt-Frau dreht sich in  
meine Richtung und stößt mit  
mir, also eher mit meinem  
Likör, an. „Wie wäre es, wenn  
Sie einfach dankbar für sich  
selbst sind?“ Dabei lächelt sie  
und hebt aufmunternd ihr Glas.  
Ich greife nach meinem Likör  
und wir stoßen an. „Das hört  
sich richtig gut an! Tolle Idee!“,  
sage ich begeistert.

„Perfekt“, denke ich. „So  
einfach kann es sein!“, säuselt  
meine Seele und freut sich ein  
Loch in den Bauch, während  
mein Herz vor Freude hüpf.

*Der Beitrag ist auch auf unseren  
Kanal **leja der gute Geist**, [HIER](#),  
zu sehen und hören.*

**Stefanie Bräunig**, Jahrgang  
1973, stellte sich lange die  
Frage: „Wer bin ich - unter den  
Schichten von Erfahrungen,  
Rollen und Identifikationen?“  
Auf ihrer Reise zu sich selbst  
hat sie ihre Kreativität entdeckt  
und erkannt: Schreiben ist ihre  
Berufung. Weitere Hinweise  
sowie Text- und Leseproben  
ihrer Bücher auf  
[www.herzensgut-do.de](http://www.herzensgut-do.de)

**leja** der gute Geist

## Räum auf

### Von Christian Knieps

Letztens kam ich in das Zimmer meines pubertierenden Sohnes und es sah aus, als hätte er den nicht ernst gemeinten Auftrag ernst genommen, jeden Quadratmillimeter seines Bodens mit irgendeinem Gegenstand zu bedecken. Zwischen dem Gefühl der Freude, dass mein Sohn etwas mit einer solchen Konsequenz betrieben hatte, und dem aufwallenden Zorn, dass mein eigentlich gemeinter Auftrag wieder einmal völlig ignoriert worden war, fand ich im hinteren Bereich des Zimmers eine kleine Ecke, wo ich den Boden sehen konnte – und das Gefühl der Freude hatte keine Chance mehr. Ich nahm tief Luft und ließ den Zorn über meine Stimmbänder entweichen, doch die erwartbare Reaktion meines Sohnes zeigte mir, dass er seine Legierung mit Teflon überpinselt hatte, denn es kam nicht mehr der zarteste Hauch

einer Kritik bei ihm an. Doch, o Wunder, bemerkte ich plötzlich eine Regung in seinem Gesicht und ein noch etwas unausgereifter Blick der Überlegenheit – man möchte nicht gleich sagen: Überheblichkeit! – zeigte sich.

»Dein Vorwurf, lieber Vater«, begann er mit einer viel zu freundlichen Stimme, »läuft ins Nichts, da Chaos im Griechischen weiter leerer Raum bedeutet, und ich interpretierte das so, dass mein leeres Zimmer nicht unaufgeräumt sein kann!«

Ich gebe zu, ich war baff, aber vor allem musste ich mir selber eingestehen, dass das Gefühl der Freude plötzlich die Oberhand hatte. Mein Sohn sah und genoss seinen klaren Sieg, drehte sich um und ging zurück ins Wohnzimmer, wo er sicherlich die Momente des Bildschirmarbeitens maximieren würde.

Auch ich nahm mein Handy aus der Tasche und wollte mich

nicht so einfach geschlagen geben, denn ein verlorener Kampf macht noch keine verlorene Schlacht, und ich wühlte mich durch eine Vielzahl an unwissenschaftlichen Meinungstexten, ehe feststand, dass er zwar gewonnen hatte, es aber allenfalls ein Pyrrhussieg sein würde! Ich stapfte meinem Sohn hinterher ins Wohnzimmer, stellte den Ignoranten, wie er seinen Bildschirm anbetete, und fabulierte über die Zusammenhänge der griechischen Mythologie, redete über Chaos, Kosmos, Gaia, Nyx, Tartaros, Erebos, Eros und wie sie auch alle hießen, ehe ich zu dem Punkt gelangte, den ich vor allem machen wollte, und zwar den etymologischen Beweis, dass sich die Bedeutung des Wortes über all die Jahrhunderte verändert hatte und nun einfach nur Unordnung bedeutete, doch da war es wieder, das Teflon! Ich bemerkte viel zu spät, dass mir

mein Sohn so gar nicht zugehört hatte, und vor meinen Augen stand das Endergebnis dieser Schlacht: 3:0 für ihn. Tief in mir sammelte sich etwas, das sich wie die Urwut anfühlte, doch bevor ich meine letzte Elternwürde aufs Spiel setzte, sollte ich ihn anschreien, sprang ich über meinen Schatten und bot an, sein Zimmer mit ihm zusammen aufzuräumen. Auch wenn ich dann sicherlich mehr als drei Viertel der Arbeit machen musste, würde unser Leben von einer großen Unordnung wieder ein klein wenig mehr in Richtung Ordnung geschoben – die Seite des Lebens, die ich einfach viel mehr mag!



**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.

<http://christianknieps.net/>

leja der gute Geist

## **Aus der Angst ins Selbstvertrauen – ein (halbwegs) unkonventioneller Ratgeber**

**Von Susanna Dümlein**

„Angst ist wie ein schlecht gelaunter Nachbar: laut, nervig und irgendwie immer da, wenn man Ruhe haben will. Aber hey, ohne Nachbarn wäre es auch langweilig – wer würde uns dann mit seinem Drama unterhalten?“

Egal, ob es die Panik vor Spinnen ist, die Angst, dass der Kaffee kalt wird, oder die Sorge, dass man beim Reden plötzlich das Wort „Brezel“ sagt, obwohl man über Quantenphysik spricht – Angst kennt jeder. Das Problem ist nur, dass sie sich gerne aufbläst wie ein peinlicher Insta-Post. Zeit, sie ein bisschen runterzuholen. Hier sind ein paar Wege, wie du sie klein bekommst – oder zumindest so tust, als wäre sie nicht da.

## **1. Verpass deiner Angst einen Namen**

Gib ihr einen Charakter. „Herr Panik.“ oder „Fräulein Zitter.“? Klingt albern, wirkt aber. Wenn die Angst auftaucht, kannst du sagen: „Oh, hallo, Herr Panik., schon wieder da? Möchten Sie Tee, oder sind Sie bloß hier, um meine Pläne zu ruinieren?“ Plötzlich wirkt die Angst wie ein nerviger Gast, nicht wie der Boss deines Lebens.

## **2. Schüttel sie ab – wortwörtlich**

Angst liebt es, sich im Körper festzukrallen wie Kaugummi auf dem Schuh. Zeit, sie loszuwerden. Hüpf, tanz, schüttel dich wie ein nasser Hund. Vielleicht sieht es komisch aus, aber wer kümmert sich schon um Zuschauer, wenn du gerade die Angst aus deinem System schüttelst? Bonuspunkte, wenn

du dabei laut „Nein danke!“ rufst.

## **3. Pack dir Mut in deinen Rucksack**

Stell dir einen unsichtbaren Rucksack vor – ja, jetzt sofort. Da packst du alles rein, was dir Power gibt: die Erinnerung an deinen ersten selbstgemachten Pancake, den Moment, als du einen 7-teiligen Ikea-Schrank zusammengebaut hast, oder das Gefühl, wenn du das perfekte GIF für eine Situation findest. Wenn die Angst kommt, ziehst du was aus dem Rucksack: z.B. ein kleines „Du schaffst das!“

## **4. Atem: dein innerer Zen-Meister**

Angst liebt Drama. Dein Atem kann sie runterholen. Probiere das aus: Atme tief ein (zähle bis 4), halte kurz an (bis 3), und atme laaangsam aus (bis 5).

Stell dir vor, du pustest beim Ausatmen Glitzer in die Welt. Oder Seifenblasen. Oder Pizza-Geruch. Was auch immer dir Freude macht. Plötzlich ist die Angst nicht mehr Hauptdarstellerin, sondern bloß ein Extra im Hintergrund.

### 5. Frag dich: „Was würde Yoda tun?“

Oder irgendein Held, der dir einfällt. Was würde Batman machen? Wahrscheinlich lässig einen Spruch klopfen und weitergehen. Wenn du dir vorstellst, wie ein Held deiner Wahl die Situation meistern würde, findest du oft unerwartete Ideen. Und nein, du musst nicht wirklich einen Umhang tragen – aber es wäre ein netter Bonus.

### Letzter Gedanke

Angst ist wie das unangenehme Kratzen von einem

Wollpullover: nervig, aber nicht unüberwindbar. Du kannst lernen, mit ihr zu leben, ohne dass sie dich ständig pikst. Jeder kleine Schritt in Richtung Selbstvertrauen macht die Angst kleiner. Am Ende ist sie vielleicht immer noch da – aber das Licht in dir, das bleibt. Und wenn dein Licht hell genug ist, flüchtet sogar Herr Panik.

Also los, lass deine Angst Glitzer pusten, einen Kakao trinken und ab und zu einfach chillen.

leja der gute Geist

...

Und weiter geht es mit  
**Susanna Dümlein**

## Die Sache mit den Hunden

Der Strand war ein Paradies – für alle außer uns. Überall liefen sie herum: große Hunde, kleine Hunde, wuschelige Hunde, und die Sorte, die viel zu viel Energie hatte, als dass man ihr trauen könnte. Für meine Tochter war das kein idyllisches Bild. Es war wie eine Szene aus einem Gruselfilm.

„Mama, da ist schon wieder einer!“ Ihre Stimme hatte diesen panischen Unterton, den sie jedes Mal bekam, wenn irgendwo auch nur ein Schatten eines Hundes auftauchte. Sie blieb stehen wie ein Reh im Scheinwerferlicht und zog an meiner Hand, als hinge ihr Leben davon ab.

Ich sah, wie sie den Hund fixierte – einen Labrador, der mit unerschütterlicher Konzentration ein Loch in den Sand buddelte. Seine Besitzerin war ein paar Meter entfernt und rief: „Er ist ganz lieb!“ Natürlich. Die Klassiker.

Kinderlieb. Keine Angst. Alles, was eine Achtjährige mit massiver Hundephobie gerne hören wollte.

„Er buddelt nur, Liebling. Der interessiert sich gar nicht für uns,“ sagte ich in der beruhigendsten Stimme, die ich finden konnte. Aber sie klammerte sich an meine Hand, als würde der Hund gleich mit einer Schaufel bewaffnet auf sie losgehen.

Die Sache mit ihrer Angst begann vor Jahren, als ein Hund – so ein aufdringlicher, hüpfender Labrador – sie ansprang. Für den Hund ein fröhliches „Hallo!“, für meine Tochter eine emotionale Katastrophe. Seitdem war jeder Spaziergang durch Parks oder am Strand eine hochkonzentrierte Fluchtstrategie.

In den letzten Wochen hatte ich jedoch bemerkt, dass sich etwas änderte. Keine dramatische Verwandlung, kein

Hollywood-Moment. Aber da war etwas Neues. Sie hielt meine Hand etwas lockerer, schrie nicht mehr bei jedem Hund. Es war, als würde sie langsam größer werden – innerlich und äußerlich.

„Mama, warum magst du eigentlich keine Hunde?“ fragte sie eines Abends beim Abendessen. Ich überlegte kurz, wie ehrlich ich sein sollte, entschied mich dann für die einfache Wahrheit.

„Ich mag sie nicht besonders, weil sie für mich nicht gut riechen. Aber ich akzeptiere sie, weil sie eben da sind.“

Sie dachte darüber nach und fragte dann: „Meinst du, ich kann das auch?“

„Absolut,“ sagte ich. „Und weißt du was? Du musst sie nicht mal mögen. Es reicht, wenn du weißt, dass du stärker bist als die Angst.“

Beim nächsten Spaziergang durch den Park geschah es. Ein

mittelgroßer Hund lief auf uns zu. Er sah aus wie der Präsident des Hundclubs, souverän und mit wedelndem Schwanz. Seine Besitzerin rief – natürlich – „Keine Sorge, der tut nix!“

Ich war bereit, meine Tochter hinter mich zu ziehen. Doch dann geschah etwas Erstaunliches. Sie blieb stehen. Ihre Hand hielt meine, aber sie zog nicht zurück.

„Es ist okay, Mama,“ sagte sie. Ihre Stimme war ruhig, und sie schaute dem Hund direkt in die Augen. Der schnüffelte kurz an meinem Schuh, fand uns offensichtlich langweilig und trottete weiter.

„Was war das denn?“ fragte ich, halb erstaunt, halb stolz.

„Ich hab mir gedacht, ich bin keine Angst. Und außerdem bin ich größer als er.“

Ich grinste. „Tja, größer bist du auf jeden Fall.“

Das war der Moment, in dem ich wusste, dass sich etwas verändert hatte. Sie hatte nicht nur den Mut gefunden, stehenzubleiben. Sie hatte auch verstanden, dass sie nicht die Angst ist. Und das war alles, was sie brauchte – die Erkenntnis, dass sie größer war, nicht nur körperlich, sondern auch in ihrem Inneren.

Und so gingen wir weiter, ihre Hand locker in meiner. Es war immer noch kein Paradies für uns, aber es fühlte sich an wie ein Anfang.

**Susanna Dümlein** 1976 in München geboren, ist Autorin und Mutter, mit einer großen Leidenschaft für das Erzählen von Kurzgeschichten und die Fotografie. Früher als Choreographin und Yogalehrerin tätig, verbindet sie heute ihre Kreativität und Achtsamkeit in ihrem Schreiben. Ihre Texte

zeichnen sich durch einen feinen Blick für die kleinen Momente des Lebens aus, die sie mit Tiefgang und Leichtigkeit einfängt.

leja der gute Geist

## MAL NEUES WAGEN

Von Sybille Fritsch

Mal Neues wagen  
mal was ändern  
nur so ohne Ziel  
und Zweck und Sinn  
sich  
hingeben an das Leben  
abbiegen  
vom graden Weg.  
Sich verlaufen  
sich verschenken-  
nicht funktionieren  
und  
um des Spieles willen spielen:  
nicht mehr denken  
nicht mehr gefallen wollen  
sich durchaus

auch mal im Kreis drehen  
macht doch nichts.

## KOPFSPRUNG

In die Tiefe spring  
ich hoch zu neuem Leben:  
hinein in das Glück!  
  
Die Scherben fasse  
ich mit Gold zum Becher  
und trinke Leben  
  
Ich bin mir selbst ver-  
traut seit ich die Angst vertrieb  
vom Dunkel ins Licht  
  
**Sybille Fritsch** ist eine  
deutschsprachige Lyrikerin,  
Philosophin und  
Religionswissenschaftlerin und

lebt und arbeitet in Windheim an der Weser und Hannover.

Im universitären Bereich lehrt sie Interkulturelle Philosophie, Begegnung von Religion und Naturwissenschaft und Buddhistisch-Christlichen Dialog.

In Lyriksammlungen und mit Einzelveröffentlichungen ist sie seit 1980 im literarischen Bereich vertreten. Seit einiger Zeit erste Versuche englisch- und französischsprachiger Gedichte und Prosa. Einige von Sybille Fritschs Texten wurden vertont und fanden Eingang in Gesangbuch und Liederbücher.

Zuletzt erschienen:

Sybille Fritsch, DA! Gedichte, Geest-Verlag 2024

leja der gute Geist

## Trau Dich

### Von Lia Pipa

Oft hindert uns Angst daran mutig unserem Herzensweg zu folgen. Wir haben Angst zu scheitern oder nicht zu genügen. Sorgen uns die falschen Entscheidungen zu treffen. Oder befürchten, uns zu blamieren. Was sagen die anderen, wenn wir versagen? Dabei wird übersehen, dass niemand außer dir die Melodie deines Herzens hören kann. Denn es schlägt nur für dich. Dein Herz kennt keinen Wettbewerb, kein richtig oder falsch. Es kennt nur einen, nämlich deinen Weg.

Trotzdem erfordert es Mut ihm zu folgen. In einer Gesellschaft, die Wert hauptsächlich über Leistung definiert. Die Quantität im Sinne der Wirtschaftlichkeit oft über Qualität stellt. Und doch glaube ich, dass die Welt sich wandeln

kann. Wenn immer mehr mutige Seelen tapfer voranschreiten. Und ihrem eigenen, innewohnenden Kompass bedingungslos folgen. Dafür braucht es eine große Portion Selbst-vertrauen, kombiniert mit einer Prise Selbst-zu-trauen. Bedingungslos, allen Widrigkeiten zum Trotz.



Seit Kurzem bin ich Mitglied in einem Chor. Nicht weil ich besonders talentiert bin, geschweige denn Notenlesen kann. Nein, nur aus purer Freude am Singen. Ich habe dort eine ältere Dame kennengelernt, die mir von ihrer beruflichen Veränderung erzählte.

Irgendwann war sie mit dem Status Quo nicht mehr zufrieden. „Es war ganz seltsam“, meinte sie, „aber nachdem ich meine Entscheidung getroffen hatte, wurde durch viele glückliche Fügungen plötzlich alles ganz leicht. Fast, als wäre alles an seinen richtigen Platz gefallen.“

Das fand ich beeindruckend. Wie oft hadern wir mit Umständen, die uns unglücklich machen, trauen uns aber nicht sie zu verändern? Weil wir Angst vor dem Ungewissen haben und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fehlt?

Glücklicherweise lässt sich Selbstvertrauen aufbauen.

Vertrauen in uns selbst  
entwickeln wir auf ähnliche  
Weise, wie Vertrauen in andere  
Personen:

Wir müssen sie einschätzen  
können, als zuverlässig  
erachten und positive  
Erfahrungen mit ihnen  
verknüpfen. Besonders in  
herausfordernden Situationen.  
Wenn etwas schief läuft,  
brachen wir die Gewissheit: auf  
die/den kann ich mich  
verlassen. Gleiches gilt für den  
Umgang mit uns selbst. Darum  
ist Selbstvertrauen, ganz eng  
mit Selbstbewusstsein, Resilienz  
und Selbstwirksamkeit  
verknüpft.

Je besser wir uns kennen, je  
bewusster wir uns selbst sind,  
mit all unsere Stärken und  
Schwächen, umso sicherer  
können wir uns einschätzen. Je  
mehr Herausforderungen wir  
bereits gemeistert haben, umso  
besser fühlen wir uns auch für  
Zukünftiges gewappnet. Egal  
was kommt.

Wenn wir wissen, dass wir uns  
auf uns verlassen können, haut  
uns so schnell nichts um.

Je zuverlässiger wir im Umgang  
mit uns selbst agieren, umso  
ernster können wir uns  
nehmen. Auf eine Freundin, die  
andauernd gemeinsam  
geplante Aktivitäten absagt,  
würde ich nicht allzu lange  
bauen.

Das bedeutet im  
Umkehrschluss:

Will ich seit Monaten Sport  
treiben und auf meine  
Ernährung achten, lande  
stattdessen aber regelmäßig  
mit Nachos vor dem Fernseher,  
lernt mein System „ja, ja groß  
quatschen kann sie, aber  
durchziehen tut sie's nicht.“  
Vereinbarungen mit uns selbst  
verlässlich einzuhalten, ist nicht  
immer angenehm. In stressigen  
Zeiten wird genau hier gerne  
der Sparstift angesetzt.

Nach einem anstrengenden Tag  
ist Couch-Lümmeln  
verführerisch. Auch, wenn noch

ein Treffen mit Freunden ansteht. Dennoch raffen wir uns auf und gehen hin. Schließlich schätzt niemand Unzuverlässigkeit. Im Rückblick merken wir, wie gut uns die Entscheidung uns aufzuraffen, getan hat. Die Kultivierung dieser Art der Verbindlichkeit auch uns selbst gegenüber, ist ein essentieller Boost für unser Selbstvertrauen.

Verlassen wir dazu noch gewohnte Pfade und begeben uns in unbekannte Situationen, lernen wir uns selbst besser kennen. Dazu bedarf es keiner Entwicklung eines Nobelpreises. Vielmehr lässt es sich gut im Kleinen üben. Ich war beispielsweise nervös, als ich zum ersten Mal zum Choring. Denn, während sich die gut zwanzig Leute dort schon kannten, kannte ich niemanden. Es war eine neue Situation, in einer neuen Umgebung, der ich mich alleine stellte. Bewusst wurde mir danach einmal mehr, dass ich

mir viel zu oft viel zu viele Gedanken mache. Einfach tun, sollte stattdessen das Credo sein. Denn mal ehrlich, was kann schon großartig passieren? Sollte etwas schiefgehen, bin ich um eine Erkenntnis reicher. Darum lohnt es das Wort „Fehler“ durch „Erfahrung“ zu ersetzen. Es fühlt sich besser an. Auf Erfahrungen kann man aufbauen. Sie lassen uns wachsen.

## leja der gute Geist

**leja** der gute Geist, ein Rundbrief erscheint derzeit 6 X im Jahr.

30 Euro im Jahresabo, 5 Euro Einzelausgabe, einfach per Mail ordern! Auch die älteren Ausgaben sind lesenswert.

**leja** eignet sich auch wunderbar als Geschenke-Abo!

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 als Word.Datei Bilder, Illustrationen, Fotos als Bilddatei einsenden.

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

Abonniere unseren namensgleichen [YouTube-Kanal](#)!.

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

D-61118 Bad Vilbel  
[j.faber-Neuling@web.de](mailto:j.faber-Neuling@web.de)

