

Archipel

Aus dem Leben für das Leben



Das Literaturmagazin von den Schreibinseln

Willkommen auf den

Schreibinseln

Druck raus. Freiraum nutzen. Schreibluft atmen.
Ankommen, bei dir selbst. Klarheit gewinnen. Spüren,
was du zu sagen hast. Schreiben, was wirklich wichtig ist.
Teilen, was das Leben braucht.

Schönheit, Geschichten, Verse, Herzensbücher,
Liebesbriefe, Botschaften, Weisheiten, Gedanken,
aus dem Leben für das Leben ...

Voll das Leben

Zu Beginn des Jahres war es die Schreibinsel nur der Name für den virtuellen Raum, in dem wir uns, die Teilnehmer der Buch Masterclass und ich zu den Gruppenstunden im Internet, online, getroffen haben.

Wer hätte gedacht, dass daraus so viel mehr wird? Ein Ort in unserer Vorstellung, an den wir mit nur einem Atemzug reisen, der perfekt ist, um zu Schreiben. Ein Ort, an dem uns pure und reine Schreibluft umgibt und sich so viel mehr entwickelt, was uns besser, emotionaler, tiefgründiger, authentischer schreiben lässt.

Hinzu kamen Meditationen für mehr Schreibflow, Online Lesungen und Bühnen, um geschriebene Worte zu teilen, Tanz und Embodiment, um aus dem Kopf, in den Körper zu kommen, um über sich hinauszuwachsen, mutiger zu werden und Schritt für Schritt die eigene Botschaft zu verkörpern, zu leben und zu verbreiten.

Auch dieses Magazin ist eins der Dinge, die auf den Schreibinseln entstanden sind, zunächst ungeplant und dann mit sehr viel Herzblut und gemeinschaftlicher Schaffenskraft.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten dabei bedanken, dass sie so entschieden "Ja" gesagt haben zu sich und dieses Magazin mit Geschichten, Erkenntnissen, Gedichten und Worten aus dem Leben gefüllt haben.

Es ist erstaunlich, wenn aus einer anfänglichen Ideen, die mehr war als ein Name, auf einmal etwas gemeinsames mit Charakter und so vielen Facetten entsteht.

Ich denke mir.
Das ist das Leben:
Voll das Leben.



Foto: Lars Stauder



6 Juchhu



11 Das schönste
Geschenk



15 Was wenn ...?



Tanz
des
17 Lebens



18 Raus in die Welt



22 Warmbadetag



31 Vertraue dich ...



39 Ab heute ...



44 Quellenkraft



47 Eine Einladung



54 Von der Morgen-
sonne Afrikas ...



61 Über Archipel
& Autor(in) werden

Archipel
Aus dem Leben für das Leben

Inhalt

- 6 Juchhu!
- 11 Das schönste Geschenk, das du je bekommen hast
- 15 Was, wenn du nie ein ‚Nein‘ gehört hättest?
- 17 Tanz des Lebens
- 18 Raus in die Welt
- 22 Warmbadetag
- 31 Vertraue dich deinen Träumen an
- 39 Ab heute MUSST du NICHTS mehr
- 44 Quellenkraft
- 46 Eine Einladung, die Welt zu verändern
- 54 Von der Morgensonne Afrikas wachgeküsst
- 61 Über Archipel und Autor werden
- 63 Impressum





Foto: Annette Heinze, Lichtbildatelier

Juchhu!

Katja sehen, versetzt mich in gute Stimmung. Endlich wieder dabei mit Gabi, Silvia und Tatjana. Endlich beginnt ein Schreibtag. Es ist der 25. Juli. Laut Wetterbericht wird es heute zu einem Hitzerekord kommen. Schon in der Frühe ist es gefühlt sehr heiß. Die Gedanken kreisen darum, wie werde ich diesen Tag bestehen? Am Nachmittag die Probe in Wald Amorbach bereits um siebzehn Uhr, davor noch Einsingen. Der Blick auf den Bildschirm und Katjas Stimme, die den Schreibtag einleitet und auf die Schreibinsel einlädt, lässt mich langsam in das Schreiben eintauchen.

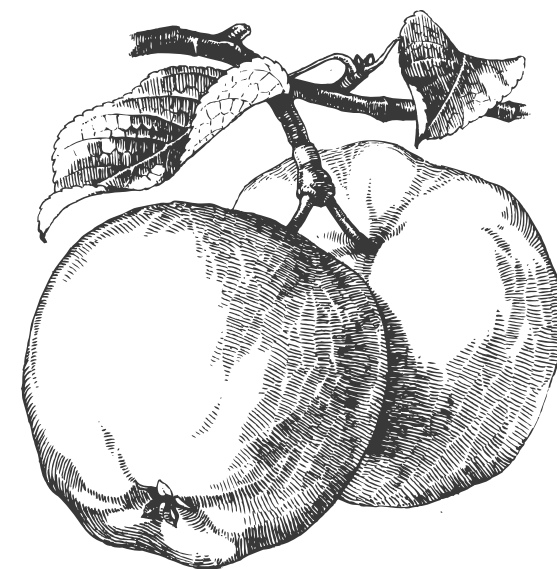
Weg vom Alltag. Meine inneren Stimmen melden sich dennoch, du musst noch das Geschenk einpacken, die Wäsche aufhängen, das Bett beziehen, die Blumen hochbinden, die Artikel schreiben, die Pflanzen in den Töpfen versorgen. Zusätzlich in allen Zimmern die Sonne aussperren, die Äpfel auflesen, die Vogeltränke frisch machen – da war eben die etwas mitgenommene Amsel drin und hat sich ausgiebig gewaschen –, den Salat zubereiten, Kaffee bereit stellen, noch einen Anruf tätigen.

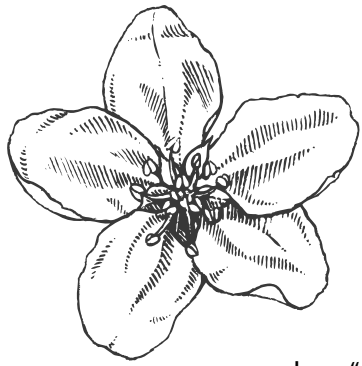
Alles Gründe, warum zum Schreiben jetzt gerade keine Zeit ist. Ja, so ist es. Es gibt

keine Zeit zum Schreiben. Es gibt keine Zeit zum Singen. Warum das so ist, dafür gibt es mehr Erklärungen, als hier auf meinen Block passen.

Warum habe ich keine Zeit zum Lachen? Warum habe ich keine Zeit zum Singen? Ich gestatte es mir nicht. Ist es das? Es könnte sein, dass mich das Schreiben wegführt von all den Aufgaben, die wären dann nicht erledigt.

Ich hätte jedoch in dieser Zeit geschrieben. Wo führt das hin? Hin zu meinem Text und zu dem, was ich gerne schreiben würde. Da ist es wieder, dieses „wenn dabei jedoch nichts Gescheites herauskommt, dann ist es





wahre Zeitverschwendung“. Ist das so?

Noch habe ich weder das eine noch das andere bewiesen. Es geht um die Entscheidung zu schreiben, genau wie es um die Entscheidung geht, zu singen und um die Entscheidung zu lachen.

Stelle Dir mal vor, Du schreibst Dich um Kopf und Kragen. Du wirst in Armut enden. Haha, das könnte sein, lacht da mein Clown. Du wirst so oder so enden. Dann ende lieber lachend und schreibend und bereite Dir damit Freude. Danach kannst Du immer noch alles erledigen, bis Du ganz erledigt bist.

Ein Kompromiss muss her. Erst einmal ein paar Dinge von der vermeintlichen Liste erledigen und dann schreiben.

Juhu, es hat geklappt. Fast zwei Seiten mit der Hand geschrieben. Dazu noch meine Liste- bis auf das Frischmachen des Vogelbades-, erledigt. Dafür nehme ich mir eine zusätzliche kleine Auszeit.

Das Vogelbad ist rasch erneuert. Ich rücke meinen Schreibinselschreibplatz so zurecht, dass ich das Vogelplanschbecken im Blick habe. Bienen finden das Angebot ebenfalls sehr komfortabel und holen sich eine Wasserladung nach der anderen ab. Wespen schwimmen derweil auf der kleinen Wasserfläche, um sich abzukühlen. Gleich geht es mit dem quirligen Treiben rund um die Tränke weiter. Eine Amsel lässt sich leicht

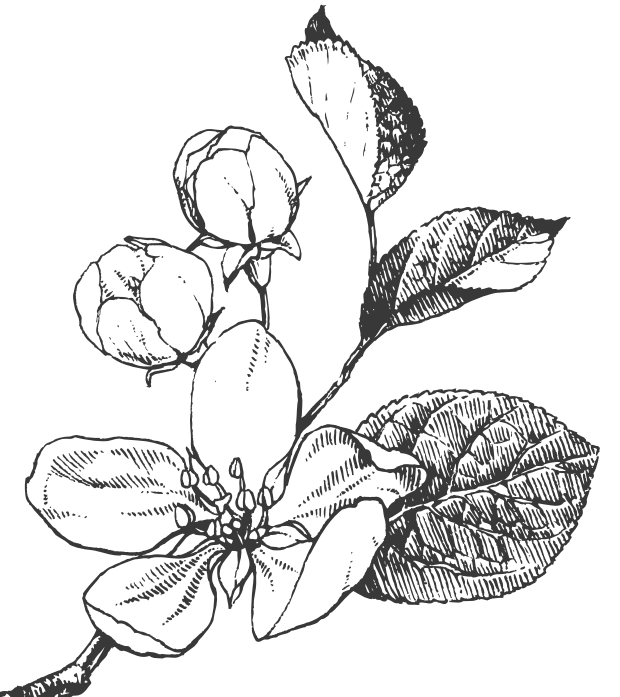
von einem Spatzen verscheuchen. Wer hätte das gedacht, ein viel kleinerer Vogel jagt die kräftige Amsel aus dem Bad.

Der Spatz tut ganz wichtig macht einen ziemlichen Aufruhr. Das lässt die Amsel nicht unbeeindruckt und weg ist sie. Da schau, der nächste Amselmann nimmt das frische Angebot an und schöpft sich ein paar Schnäbel vom Wasser. Einen nach dem anderen, wobei vor und nach dem Eintauchen des Schnabels, eingehend die Umgebung gecheckt wird. Lauert da irgendwo Gefahr, werde ich plötzlich überrascht und der Feind will mich packen. Juhu, es ging noch einmal gut. Zurück in den Baum und weiter in die sichere Efeuhecke.

Die kleine Pause auf der Schreibinsel habe ich dazu genutzt, die Pflanzen auf dem Balkon mit Wasser zu versorgen. Für mich sollte es noch ein besonderer Tee sein. Was habe ich denn gleich zur Hand? Falläpfel von meinem Wunschapfelbaum. Kleine Scheiben im Tee. Ein paar Kräuter wären auch noch schön und würden zusätzlich Aroma bieten. Hinzu kommen Salbei, Melisse, Minze und Zitronenthymian vom Kräuterbeet. Der Tee riecht fruchtig und erfrischt angenehm.

Damit geht es weiter im Text. Die herabgefallenen Äpfel unter den Bäumen haben einen Sonnenbrand. Fast wie gekocht, sind sie für die Vögel ein willkommenes Mahl. Der mitgenommene Amselmann hat sich, wie ich schon seit längerem beobachten konnte, mit einer Drosseldame zusammengetan.

Ich meine, es sei sogar eine Wacholderdrossel. Dem Anschein nach, haben beide gemeinsam das Brutgeschäft betrieben. Heute früh kamen sie zusammen, um sich die am Boden liegenden Äpfel schmecken zu lassen. Doch ganz enig waren sich die Beiden nicht. Zuweilen haben sie einander verjagt, um dann gleich wieder zurückzukehren, wobei sie sich Laute in unterschiedlichen Vogelsprachen zuriefen.



Sie kamen sich näher und es sah so aus, als würden sie wie Jungverliebte Schnäbeln. Gleich stritten sie wieder um die besten Bissen. Die Drossel verjagte den Amselmann, der große Freude an dem Spiel zeigte. Mal hüpfte er einige Meter fort, um dann ganz unternehmungslustig das neckende Spiel fortzusetzen.

Wie auf einer Theaterbühne konnten wir die lustige Aufführung beobachten. Mein Mann hat das Stück mit den Worten kommentiert, „wie im richtigen Leben“. Als bald sind die beiden Hauptdarsteller von der Gartenbühne abgeflogen. Abgang. Einer nach dem anderen.

Solch kleine Einakter bekommen wir täglich geboten. Gegen Abend gibt es dazu ein weiteres Spektakel, das sich über Stunden erstrecken kann, oft bis zum Einbruch der Dunkelheit. Ein Falkenpärchen führt da ein Lustspiel mit großem Tamtam auf. Es könnte eine Opernaufführung sein mit dem Titel: „YUHU, die wilde Jagd“. Das ganze Spektakel gilt jedoch dem Nachwuchs, den Jungvögeln. Die sollen das Jagen lernen. Diese Übung ist überaus lehrreich. Auf die Eltern achten, sie machen es Euch vor. Mit großer Geduld wiederholen sie so lange bis alle das Jagen beherrschen.

Juhu, ich habe beschrieben, was mich jetzt bewegt, was ich sehe, was ich fühle? Wen interessieren solche Geschichten?

Mich. JUHU. Ich schreibe mir Geschichten, Geschichten für mich. Mir macht das Schreiben Spaß, selbst, wenn es die Welt nicht bewegt. Für mich ist das das Leben, zu sehen wie alles kommt und geht, neues Leben sich regt und es nach einem Plan zu laufen scheint.

Ohne mein Zutun fliegen die Vögel hin und her, sie sind einfach da. Das Beste, was ich tun kann, ist für Unterschlupf zu sorgen und das Wasser bereit zu stellen, die Futtersuche zu erleichtern.



Alles gehört zusammen. Sich gemeinsam in einem Lebensraum bewegen zu können, ist für mich ein Privileg. Sich daran erfreuen und es täglich genießen, das ist für mich das gute Leben. Ein JUCHHU, dass ich es erkenne. JUCHHU, ich bin am Leben.



Christine Vonderheid-Ebner:
Mein Motto: „Clown oder Nichtsein.“

Ich werde noch: Geschichtenerzählerin, Operndiva, Lachyogalehrerin, Philosophin und Steinbildhauerin.

Ich bin schon: Coach für Neuanfänge, Begleiterin für die Erfüllung von Träumen, Clownin, Initiatorin, Politikwissenschaftlerin, Rädelsführerin, Komplizin und erfahren im Bergen von Schätzen.

Foto: Benjamin Berneaud

Das schönste Geschenk, das du je bekommen hast

Ein lautes Klirren unterbricht die Ruhe. Mit einer unangenehmen Vorahnung gehst du diesem Geräusch nach. Was war das nur? Ist der Stapel ungelesener Selbsthilfebücher umgefallen? Es klang gar nicht gut.

Auf der Suche nach dem Ursprung, landest du schließlich im Wohnzimmer. Dort, wo du dir deine persönliche Wohlfühlecke einrichten wolltest. Deine Befürchtungen haben sich bewahrheitet. Die Bücher sind vom Stoß gerutscht und haben deine Vase mitgerissen. Hast du sie beim Umräumen nicht richtig auf den Tisch gestellt? War es der Luftzug, der durch das offene Fenster kam? Was auch immer es war, deine wunderschöne Vase liegt in tausend Trümmern am Boden. Es ist diese besondere Vase, das Andenken, das du vor vielen Jahren von einem Urlaub mit nach Hause gebracht hast. So viele freudige Erinnerungen sind damit verbunden. Jedes Mal, wenn du sie siehst, denkst du an die glückliche Zeit. Du warst dir sicher, dass dich nichts im Leben umhauen kann, egal was kommen mag.

Doch jetzt ist alles anders. Das Gefühl der Stärke gibt es nicht mehr. Du lebst von Tag zu Tag. Die Pflichten bestimmen dein Leben. Von Freude, Leichtigkeit und Schönheit gibt es nicht mehr viel. Wie konnte es soweit kommen? Was hatte dein Leben ins Wanken gebracht, vielleicht sogar von der Tischkante gestoßen?



Große und kleine Scherben liegen auf dem Boden verteilt. Du bist den Tränen nahe. Schon so lange hast du dich nicht mehr so gefühlt, wie damals im Urlaub. Plötzlich geht es nicht mehr nur um die Vase. Es ist dein Leben, das du vor dir siehst. Es sind verstreute Bruchstücke, die vor dir liegen. Scherben.

Wann hat sich alles verändert? Wie konnte das nur geschehen? Enttäuscht kniest du dich hin und hebst deinen Scherbenhaufen auf. Eine Träne läuft deine Wange herunter. Du trägst die einzelnen Stücke zum Tisch, denn du bist noch nicht soweit alles in die Mülltonne zu werfen.

Stille. Das kann es doch nicht gewesen sein! Du setzt dich, die Überreste vor dir ausgebreitet. Gedankenversunken beginnst du die Teile in eine Ordnung zu bringen. Die Bruchkanten sind gerade und es scheint ganz einfach. Könnte man die Vase eventuell wieder zusammenkleben?

Nein, das ist eine blöde Idee!

Wie sieht denn das aus?

Und doch lässt sich dieser flüchtige, kleine Gedanke nicht mehr aus deinem Kopf verbannen.

Gibt es vielleicht eine ganz einfache Lösung?

Das, was uns im Leben passiert ist immer neutral, nur das was wir durch unsere Gedanken und Sichtweisen daraus machen bestimmt, ob es ein positives oder negatives Ereignis ist.

Unsere Gedanken entscheiden darüber, welche Gefühle wir mit der Situation verknüpfen. Es liegt also an uns selbst, wie wir uns damit fühlen. Regt man sich auf? Fühlt man sich ohnmächtig? Wird man aggressiv? Bleibt man gelassen? Kann man vielleicht sogar etwas Gutes in der Situation erkennen? Darüber lachen?

Es ist unsere Entscheidung, wie wir denken, fühlen und dann auch handeln. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten. Es gibt nie nur das Schlechte.

Wie wäre es, statt sich für Makel und Fehler zu schämen, sie als Geschenk zu sehen. Sie vielleicht sogar hervorzuheben und zu zeigen.

Klingt das unvorstellbar? Kintsugi?

Ich weiß nicht, wie es dir geht. Wenn ich in eine perfekt aufgeräumte Wohnung komme, ohne Ecken und Kanten, ohne einen Krümel auf dem Boden, ohne eine Kleinigkeit, die da nicht hingehört, dann geht es mir nicht gut. Dort vermisse ich das Leben. Es scheint perfekt, doch für mich ist es kalt und unpersönlich.

Ich will dann einfach schnell wieder weg, am liebsten raus in die Natur. In den Wald, wo das Leben blüht und es keine Norm gibt.

Wenn ich dort bin, die Natur erlebe, das Moos und die Erde rieche, das Gras unter meinen nackten Füßen spüre und die Waldluft einatme, dann kommt alles zusammen.

Es ist das Größte für mich. Es macht meinen Tag perfekt. Es sind viele Kleinigkeiten, um nicht zu sagen Bruchstücke.

Ach, da sind sie wieder, die Bruchstücke ...

Und wie war das: Kintsugi?

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Reparaturmethode. Mit einem speziellen Lack werden zerbrochene Gefäße aus Keramik oder Porzellan wieder zusammengeklebt. Dieser Vorgang dauert mehrere Wochen. Im letzten Arbeitsschritt werden die reparierten Bruchstellen mit Goldstaub hervorgehoben und nochmal poliert. Die Kunst des Kintsugi (Goldverbindung) stellt den Makel in den Mittelpunkt. Fehler werden wertgeschätzt und vergoldet. Es entstehen elegante, kreative und einfache Lösungen. Mein perfekter Tag – elegant und kreativ

Was hat nun Kintsugi mit einem perfekten Tag zu tun? Ich lade dich ein, lass dich vom Heilungsprozess und der Philosophie inspirieren.

Erfahrungen gehören zu unserem Leben und sie basieren auf den Entscheidungen, die wir täglich treffen. Natürlich möchten wir Unangenehmes vermeiden. Der erste Gedanke ist, das braucht kein Mensch.

Wenn du jedoch vergangene Ereignisse noch einmal betrachtest, hast du sicher etwas daraus gelernt. Jede Herausforderung verursacht den einen oder anderen Sprung. Sie macht uns allerdings auch stärker. Indem wir unsere Aufgaben meistern, fügen wir Goldränder unserem Leben hinzu.

Beobachte dich in den nächsten Tagen, wie reagierst du auf Ereignisse. Wie hoch ist dein Anspruch, alles perfekt zu machen. Entscheide dich täglich für eine Sache und wenn sie noch so klein ist, die du für dich tust.

Du und ich, wir sind wunderschön und wertvoll, jeder auf seine ganz spezielle Weise. Das Leben ist unser Geschenk und wir sollten das Beste daraus machen, auch wenn es an so manchen Stellen geklebt ist.

Gabi Rieser

Gabi Rieser begleitet Menschen, am Liebsten in der Natur. Sie zeigt, wie man eine kraftvolle Auszeit nutzen kann, um wieder in die Leichtigkeit des Lebens zu kommen.

www.gabirieser.com
<https://www.facebook.com/gabirieser.natuerlich>

Foto: Lisa Lederer



Was würdest du tun?
Welchem Tatendrang würdest du mit Kraft und Bestimmtheit folgen?

Stelle es dir vor. Probiere es aus.
Lösche jedes ‚Nein‘, das du in deinem Leben gehört hast. Lösche jedes ‚Nein‘, das du erwartest, du hören.

Niemand hat jemals ‚Nein‘ gesagt – nicht die Menschen, die du liebst, weder dein Partner noch deine Eltern. Kein Nachbar von nebenan, kein Lehrer, kein Freund, kein einziger Mensch. Nicht einmal die Stimme in dir selbst. Kein innerer Kritiker, kein Zweifler, kein Perfektionist – keiner.

Was eine Ruhe!
Was eine Klarheit!
Was ein sich plötzlich öffnender Raum!
Atme tief.

Es gibt kein ‚Nein‘. Dieser Raum ist frei geworden. Diese Fesseln haben sich gelöst. Es gibt nur das, was du selbst fühlst, das ‚Ja‘, das wonach du dich sehnst!

Du weißt, wovon ich spreche. Es ist das Gefühl, warm und kalt zugleich, dieses Kribbeln, wenn du deinem Herzen zuhörst.

Es ist dein Traum, deine Vision, dein Verlangen. Du willst mehr. Du willst etwas erschaffen. Dich selbst spüren. Mit deinen Gefühlen und dir selbst in Kontakt kommen. Deine Geschichten erzählen, mit Worten malen,

Was, wenn
du nie ein
‘Nein’ gehört
hättest?

Weisheiten weitergeben.
Freude, Leichtigkeit,
Freiheit, Freundschaft
und Liebe in die Welt
bringen, in deine eigene
Welt und in die der anderen.

Du willst Menschen erreichen, ihre
Herzen berühren und ihnen das geben,
wonach du dich selbst sehnst.

Worte. Geschichten. Schönheit.
Lachen. Glück. Ein lautes und klares Ja!

Ja, das wonach du dich sehnst, dein
Traum ist auch der Traum anderer.

Ebne den Weg, für dich und für andere.
Du kannst genau das geben, wonach
andere suchen, sich sehnen, selbst
verlangen – vielleicht ist es still und
heimlich, doch das macht es nur umso
größer.

Stell dir vor, es gäbe kein ‚Nein‘.
Es hätte noch nie eins gegeben.

Würdest du den Stift spitzen und mit dem Schreiben beginnen?

Die Farben mischen? Das Mikrofon auf volle Lautstärke stellen? Die Bühne polieren und den Vorhang öffnen? Würdest du singen, tanzen, schreiben, lieben?

Ja bestimmt. Du wärst Künstlerin, Autorin, Geschichtenerzählerin, Mutmacherin, Erfinderin, Traumschlossbauerin, Botschafterin, Zauberin, Königin. Alles!

Lass mich dir sagen: Wir wollen dich sehen. Wir wollen dich hören und zwar so, als ob es in deinem Leben kein ‚Nein‘ gäbe. So wild, so frei, so mutig, genauso, wie du es vor deinen Augen siehst. So, wie du es dir erträumst, wenn du das Verlangen spürst.

Wir wollen dich erleben.
In vollen Zügen. Halte nichts zurück. Zeige uns das Leben, von dem du träumst, denn es ist auch unser Traum.

Du kannst so viel mehr, als du denkst.
Fang doch endlich an, du selbst zu sein.

So, als ob du nie ein Nein gehört hättest.
So, als ob du nie ein Nein hören wirst.
So, als ob es kein Nein gäbe.
Es gibt nur ein Ja! Ein lautes Ja!
Es ist nicht möglich, dass du es nicht hörst.

Ja! Spitze die Stifte. Mische die Farben. Stelle das Mikrofon auf volle Lautstärke. Poliere die Bühne und mach ihn auf, den Vorhang.

Wir brauchen dich. Wir wollen dich sehen, hören und verstehen.
Wir wollen das, was nur du uns geben kannst. Tue es.

Sei wild, frei und mutig, einfach du selbst!
Ohne den Zweifel im Kopf.
Ohne die Stimme, die dich zurückhält.
Ohne dich zu hinterfragen.

Folge deinem Verlangen, als ob niemals, niemand je ‚Nein‘ gesagt hätte.



Katja Glöckler

„Bring das in die Welt, was du selbst suchst und erleben möchtest.“

Ihrem Motto getreu, schreibt sie am liebsten die Worte, die sie selbst hören will, vielleicht sogar muss. Sie ist die einfühlsame Stärke und liebt es, Menschen zum Schreiben zu bringen und sie auf dem Weg zu begleiten, die Autoren zu werden, die sie sein wollen. Sie ist die Gründerin und die Buchcoachin der Buch Masterclass und des Schreib-Sabbaticals auf den Schreibinseln.

www.katjagloeckler.com

Foto: Gareth Tynan

Der Tanz des Lebens

Manchmal geht der Takt geschwind und die Röcke fliegen manchmal geht es leise zu und die Menschen liegen sich im Arm im leisen Takt drehn sich zur Musik manchmal fast ein Flüstern nur oder gar voll Stille - pur.

In unserem Leben kennen wir diese Momente auch, mal ist es ruhig, mal schnell und mitreißend, aufregend, abenteuerreich - und wir wissen gar nicht wo uns der Kopf steht, weil alles so schnell geht.

Das eine Mal sind wir von außen beeinflusst, gehen mit den Dingen und reagieren auf andere Menschen.

Das andere Mal kommen die Impulse von innen, wir sprühen förmlich und unsere Quelle sprudelt. Wir wissen gar nicht wohin mit unserer Energie.

Dann lohnt es sich auf die Tanzfläche zu gehen und mit dem Leben zu tanzen, mit den Gelegenheiten die sich uns bieten, mit den Menschen, die uns begegnen, mit dem Universum, mit den Möglichkeiten.

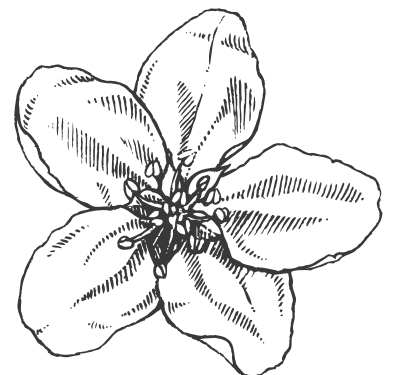
Sobald wir uns bewegen, wir tanzen und tun, können wir unser Leben gestalten, können Dinge sich drehen.

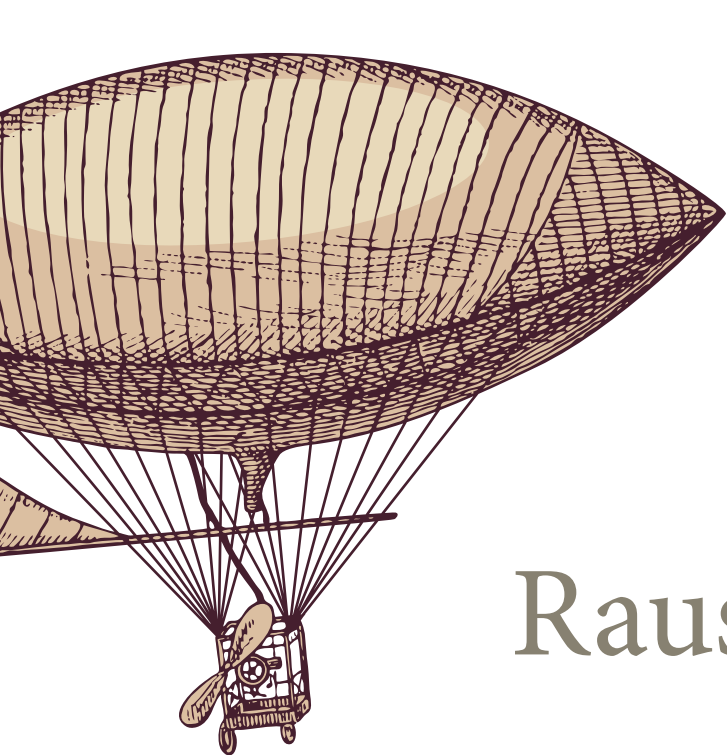
Selbst wenn wir nur ganz stille im Wiegeschritt den Tanz genießen, Pause machen und einfach bei uns sind - auch dann können Wunder geschehn.

Dieser Tanz beginnt jeden Tag von neuem.
Es gilt ihn zu genießen solange er währt.

Voller Dankbarkeit und Freude geben wir uns hin - an den Tanz des Lebens.

Antonia Daniek





Raus in die Welt

Ich habe ein Buch geschrieben. Ein Buch, das für mich so viel sagt und so viel von mir enthält.

Es gibt schon ein paar gedruckte Exemplare davon.

Und doch liegt es hier, seit einem Jahr und ich schiebe es vor mir her, anstatt es in die Welt zu bringen.

Warum?

Ja, da sind noch Rechtschreibfehler.

Ja, da kann hier und da noch Text überarbeitet werden.

Ja, die Illustrationen sind nur schnelle Skizzen.

Aber!

So war es ja auch gedacht. Davon handelt es ja auch.

Von einfach machen, ohne Perfektionismus, ohne in eine Buchhandlung-Kategorie reingedrückt zu werden.

Ich habe es für mich geschrieben. Und doch kann es auch dir und vielleicht Personen, an die ich noch gar nicht denke, so viel Mehrwert bieten.

Mehrwert – auch so eine Marketing-Wort.

Aber mein Buch kann helfen, helfen umzudenken oder besser gar nicht zu denken.



Zu fühlen, umzufühlen, dahin, wo du du selbst bist. Den Bauch fragen, auf das Herz hören, die Intuition ausleben, das Innere Kind in den Arm nehmen, das eigenen Wesen spielen lassen und, in meinem Fall, mein Murmeltier, meinen Kleinen Piet, immer dabei haben und in meine Entscheidungen mit einbeziehen.

Mein Wesen, ein kleines Murmeltier namens Piet – ja, es steht für meinen persönlichen Wesenskern, den Teil in mir, den ich mehr ausleben möchte und es ist die Figur meines Buches – weiß ganz genau was es will und geht seinen eigenen Weg.

Piet tut, was er tun will, und lässt, wozu er keine Lust hat oder was ihm persönlich keinen Spaß bereitet.

Der Kleine Piet verfolgt seinen Traum, egal wie groß er scheinen mag.

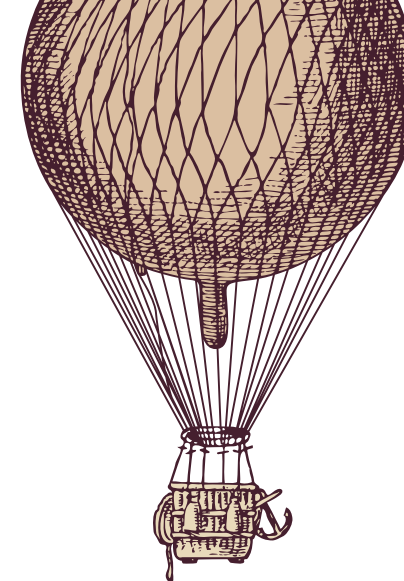
„Anlauf, Absprung und über den Berg“, so lautet der Buchuntertitel.

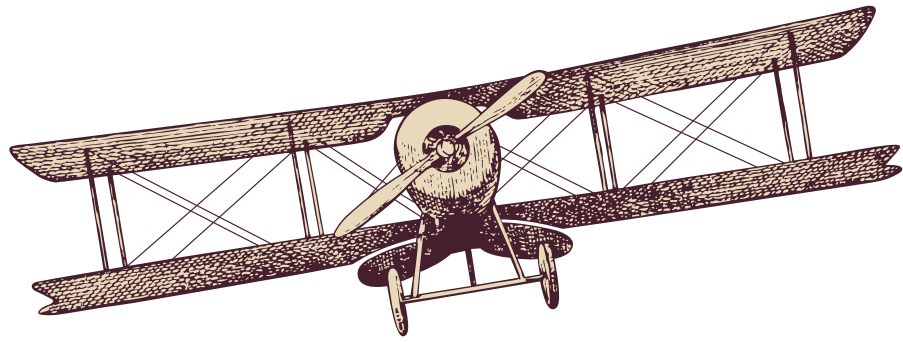
Oh, ich sollte mein Buch selbst öfter lesen, denn darin liegt die Antwort. Einfach loslaufen und die Dinge mit Humor betrachten. Mit ein wenig Schabernack im Gepäck lassen sich so tolle Abenteuer erleben.

Anlauf, Absprung und über den Berg!

Ich nehme schon so lange Anlauf, dass da schon gar kein Gras mehr auf meinem Weg steht, nur platt getrampeltes Grün.

Los Absprung!





Es wartet kein Abgrund auf mich, nein, es ist die pure unendliche Freiheit, sie ist zum Greifen nah. Alle meine Haare und Piets Fell und Schnurrbarthaarspitzen stellen sich vor Freude auf, wenn wir nur daran denken.

Es geht „nur“ darum, das auszuleben, was längst da ist.
Es loszulassen und raus zu geben, in die Welt.

Ich werde mit Piet spielen und fliegen!

Ah, da ist sie, ich habe sie gerade gehört, eine innere Stimme, die flüstert: „Bitte tretet Piet nicht mit Füßen!“

Alles gut, Kleiner Piet, sie werden dich lieb haben.
Und die anderen gehen einfach nur einen anderen, ihren eigenen, Weg.

Ein paar werden dich auf deinem und du sie auf ihrem Weg begleiten, manche gehen, andere kommen. Und weißt du, natürlich weißt du es, viel besser, als mein Kopf – du selbst kannst jeder Zeit abbiegen, haken schlagen, Loopings fliegen oder eine Auszeit in deinem Bau nehmen.

Alles ist gut.

Lass uns einfach spielen fliegen!

Die Autorin und Designerin Tatjana Walbaum schrieb ihre erste Kurzgeschichte, als sie in den Bergen war. Dort erfüllte sie sich auch ihren Traum vom Fliegen. Ohne zu ahnen, dass dieses Erlebnis sich tief auf ihre Art zu schreiben auswirken würde. In ihrem ersten Buch macht sich ein kleines Murmeltier mit dem großen Traum, fliegen zu lernen, auf die Reise, diesen zu leben. Manchmal ist es gut, sich einfach auf den Weg zu machen, damit das Abenteuer einen finden kann.



www.tatjanawalbaum.de

www.instagram.com/tatjanawalbaum/

www.facebook.com/walbaumtatjana/

Fotos: Henning Tebbe



Warmbadetag

7:50 Uhr. Das Aroma des frisch aufgebrühten Kaffees breitet sich in der Schwimmmeisterkabine aus. Es ist bereits die zweite Tasse. Nach dem morgendlichen Routinecheck hake ich die Punkte Aufbereitungs-, Heizungs- und Lüftungsanlage sowie die Kontrolle des Chlorgasraums und der Verkehrssicherheit ab und ergänze die Tabelle des Betriebstagebuchs mit den Ergebnissen der morgendlichen Wasserproben. Alles roger!

Das Rauschen des über den Beckenrand fließenden Beckenwassers hüllt meine Gedanken ein. Die Strahlen der Morgensonne, die am anderen Ende der Schwimmhalle durch die Fensterfront scheinen, treffen auf die glatte Wasseroberfläche und reflektieren genau in meine Richtung. Voll ins Auge. Gleich öffnen die Tore.

Traditionell beginnt der Warmbadetag jeden Mittwoch mit dem Ansturm der Rentnerflotte auf das um ein Grad wärmere Schwimmbeckenwasser. Es scheint als würde es zu dem allwöchentlichen Kaffeekränzchen im Nichtschwimmerbereich gratis Kuchen und Heißgetränke geben. Jeder will der Erste sein. Diesen „Run“ kennt man sonst nur vom Einzug ins Oktoberfest.

Während die Gäste an der Glasscheibe des Eingangs danach gieren, endlich ihr Verlangen nach dem warmen Wasser zu stillen, bewegt sich die Kassiererin bedächtig zur Eingangstür, um das Hallenbad pünktlich um 8:00 Uhr zu eröffnen. Mit einer Hand in der Hosentasche fühlt sie ihn. Ihren „Schatz“, den Schlüssel.

Sie steckt ihn selbstbewusst ins Schloss, dreht ihn um und wird – wie jeden Mittwoch – einfach überrannt. Bis die hilflos wirkende Kollegin wieder in ihrem Kassenhäuschen ankommt, haben sich die Damen und Herren zu einer fein säuberlich aufgestellten Gefechtsformation aneinandergereiht. Im Volksmund nennt man sie auch: die Schlange. Jeder einzelne hat unterdessen seinen Rentnerausweis, die 2,50 Euro Eintrittsgeld inkl. Warmbadeaufschlag und ein hektisch, grimmiges Gesicht parat gelegt.

Ich lehne mich in meinem Drehstuhl in der Aufsichtskabine der großen Schwimmhalle zurück und beobachte durch die verglaste Front zum Eingangsbereich das Treiben an der Kasse.

Nachdem die ersten Meter der Schlange abkassiert sind, ertönen auch schon die typischen Geräusche aus dem Umkleidebereich. Das Öffnen und Schließen der Kabinen ... Das Knallen der Spindtüren ... Das Geraschel der Taschen ... Das Schnalzen der Badekleidung auf der blanken Haut ... Das Auslösen der Duscharmaturen im Duschbereich ... Jetzt geht's los.

Herr Winkler gehört immer zu den Ersten. Zu meiner Rechten kommt er über die Dusche in die Halle. Immer. Er legt sein Handtuch, in dem sein Duschgel und der Spind-Schlüssel eingerollt sind, auf das mittlere Fach der Ablage, lässt seine Badeschlappen am Boden darunter stehen und läuft in Richtung Schwimmbeckentreppe. Wir begrüßen uns wie jede Woche mit einem zackigen Grus. Herr Winkler läuft ohne zu zögern ins Wasser und beginnt mit Schwimmbewegungen. Das erinnert mich an den Passus im Lehrbuch zum Überlebenstraining ... „es ist selbstständig mit Schwimmbewegungen zu beginnen, wenn einem das Wasser zum Halse steht“, oder so ähnlich.

In diesem Moment kommt auch schon Frau Schild aus der Damendusche auf der anderen Seite meines Ausgucks. Sie hat ihr Handtuch bereits in der Dusche auf der Ablage platziert und den Spindschlüssel an dem Träger ihres Badeanzugs befestigt. Frau Schild ist ein gern gesehener Gast. Sie bringt des öfteren Kuchen für das „überaus freundliche Badpersonal“, wie sie immer sagt. Sie ist seit etlichen Jahren Witwe und erzählt oft von ihrem streng durchorganisierten Tagesablauf. „Das hält jung, mei Jung.“ sagt sie mit ihren mittlerweile 87 Jahren. Um die Einstiegstreppe des Beckens zu erreichen, muss auch sie an der Schwimmmeisterkabine vorbei. Dabei kuckt sie in meine Richtung und nickt dreimal während sie ihren rechten Mundwinkel leicht nach oben zieht.

Nach und nach kommen von beiden Seiten immer mehr Stammgäste aus den Duschräumen. Keiner jünger als siebzig. Nach kurzen Begrüßungsszenarien in meine Richtung, sowie untereinander, herrscht im Schwimmbecken bald ein gemischtes Treiben aus körperlicher Verausgabung, Tratsch und über die Jahre angeeigneten, völlig verwunderlichen Angewohnheiten.

Herr Trost zum Beispiel. Er verausgabt sich mit Unterwasser-Schattenboxen. Die werten Damen bilden in der Mitte des Nichtschwimmerbereichs eine Traube, welche den Anschein eines sehr wichtigen und geplanten Zusammentreffens hat. Während vier bis fünf Rentner tatsächlich schwimmen, hat sich die erste Gruppe wartender Wassertreter auf der Sprudelbank versammelt. Die ersten Dialoge der Badegäste lassen sich eindeutig von den Lippen ablesen. „Das sind doch



keine 30 Grad. Niemals!“ Gefolgt von einem: „Die sparen doch wieder!“ Ein Mittwoch, wie jeder Mittwoch.

Ich mache mich auf zu meinem ersten Rundgang um das Becken: Die Guten-Morgen-Runde. Ein kurzes Schwätzchen hier, ein kleiner Morgengruß da. Alles wie an jedem Warmbadetag.

Herr Winkler verrät mir die heutigen Schlagzeilen der Bildzeitung, während Frau Schild und Frau Maler vorsichtig versuchen mir einen Grund für das viel zu kalte Wasser am Warmbadetag zu entlocken. Als ich wieder im „Aquarium“ angekommen bin, so nenne ich die verglaste Bade-meister-Aufsichtskabine, meinen Dienstposten, passiert etwas Seltenes. Selten, aber dennoch ein Klassiker. Aus der Dusche kommt ein ca. 1,90 Meter großer, muskelbepackter, an den Armen tätowierter, etwa 25 Jahre junger Mann. Wie um alles in der Welt kam der hier rein? Unbemerkt. Ausgestattet mit Schwimmbrille, einem Pull Buoy, Paddles, Kurzflossen und einem einlaminier-ten Blatt Papier – dem Trainingsplan. Nach der Ausformung seiner Körpermasse zu urteilen ... ein Triathlet. Ich ahne Böses.

Während er sich voller Tatendrang orientiert und dabei gezielt das Schwimmbecken nach einem Platz zum Trainieren absucht, wurde er schon längst bemerkt. Mit hämisch drein guckenden Gesichtern und zusammengekniffenen Augen, starren sie ihm entgegen. Sofort ist das Schwimmen und Wassertreten eingestellt. Wenn Blicke töten könnten, wäre dieser Athlet defini-tiv mein nächster Reanimationskandidat.

Selbst der Sportschwimmer ist in seinem erst noch fokussierten Auftreten, plötzlich, nach seiner Haltung zu urteilen, etwas bedächtiger geworden. Ihm ist klar geworden, dass er bemerkt

wurde, von allen – gleichzeitig. Es entsteht die „Duell am Morgen Situation“. Wer wird zuerst ziehen? Nach den entsetzten Blicken der Rentner in Richtung des Schwimmers, folgen vereinzelt der Kopfschwenk in die Schwimmmeisterkabine. Genau zu mir. Die „Was will der hier, aber doch nicht etwa Sportschwimmen Debatte“ ist eröffnet.

Ich werte diese Blicke als eine Art Aufforderung. Natürlich könnte ich sofort herbeieilen und den Neuankömmling auf die Brisanz der Situation hinweisen. Nur mit welcher Begründung? Weil er Eintritt bezahlt hat und trainieren will? Oder vielleicht, weil er Eintritt bezahlt hat und trainieren kann, also darf? Ich beschließe, erst einmal nicht einzugreifen und die Szenerie weiterlaufen zu lassen. Schließlich ist noch nichts passiert und man kann ja erwachsenen Menschen zumuten, vernünftig und verständnisvoll miteinander umzugehen. Oder?

Doch meine Hoffnung an die Vernunft und das Verständnis erwachsener Menschen zu appellie-ren ist erfahrungsgemäß genau die Ursache, die den Bademeister, also mich, im Nachgang an die Tagesordnung ruft.

Phase 1: Die raffinierte Angriffsformation

Der Schwimmer hat sich die äußerste Bahn mit der Nummer eins erwählt und läuft nicht zur Treppe – wie es sich gehört – sondern die komplette Bahn entlang nach hinten zum Startblock. Er legt seinen Trainingsplan am Beckenrand ab und beginnt sich zu dehnen, völlig gewohnt und gedankenlos. Die Anderen allerdings werten das aber bereits, als eine Art des unfreiwilligen Verlusts ihres Territorialanspruchs. Ein Angriff auf das Gewohnheitsrecht! Wie kann der bloß jetzt hier unser heiliges, wöchentliches Ritual mit sportlichem Schwimmen streitig machen?

Im selben Moment löst sich die Quassel-Traube im Nichtschwimmerbereich auf und verteilt sich über das komplette Schwimmbecken. Selbst die Sprudelbank ist nun menschenleer und plötzlich, man mag's kaum glauben, schwimmen alle. Oder anders gesagt: Sie halten sich über Wasser! Wie einstudiert versuchen die Rentner ihr Schwimmbecken zu verteidigen und besetzen jeden Quadratzentimeter Wasserfläche und zwar ganz gezielt.

Doch der junge Mann ist nun bereit. Bereit sich mit seiner Herausforderung, dem Trainings-plan auseinanderzusetzen. Bereit sich seinem inneren Kampfeswillen und seinen körperlichen Grenzen zu stellen. Was er übersehen hat, ist der Kampfeswille der bereits Schwimmenden. Der Mut und der eiserne Zusammenhalt untereinander, wenn die letzte Festung als bedroht zu fallen erscheint. Es kommt wie ich es gehant hatte. Ich werde wieder einmal für meine Gut-gläubigkeit bestraft. Jegliche Hoffnung ist verloren, sofern es um die Macht der Gewohnheit des Menschen geht. Frau Schild würde sagen: „Einen alten Baum verpflanzt man eben nicht mehr!“

Phase 2: Das durchdachzte Bahnenkreuzen

Der Schwimmer stellt sich auf den Startblock, plustert seine Backen auf, geht in die Startposition und verschwindet nach einem energischen Absprung im Wasser. Ein Tauchzug über fünfzehn Meter, dann durchbricht er die Wasseroberfläche und schwimmt, als ginge es um sein Leben. Eine Bahn. Die zweite Bahn und dann, bei der Hälfte ist erst einmal Schluss. Herr Winkler ist ihm provokant in die Bahn geschwommen. Phase zwei hat somit begonnen: Das durchdachzte Bahnenkreuzen. Der Triathlet muss stoppen, um nicht zu kollidieren. Aber er nimmt das völlig gelassen hin, umkreist den Rentner und erhöht sein Tempo innerhalb der nächsten zwei Meter wieder auf sein Trainings-Pensum.

Dann die nächste Hürde. Denn auch Frau Schild gibt ihr Revier nicht freiwillig auf. Sie schwimmt – im Vergleich zum Schwimmer-Trainigstempo – zeitlupenartig in die von ihm beanspruchte Bahn. Frau Schild ist zwar 87 Jahre alt, aber sie hat noch genug Kraft in den Beinen, um diese einzusetzen und dem Schwimmer gezielt in die Seite zu kicken. Der Triathlet hebt seinen Kopf und gibt unmissverständlich Preis, dass dies ein Foul war. Frau Schild schreit im gleichen Moment theatralisch auf. „Welche Frechheit, welche unverfrorene Dreistigkeit, einer alten Frau in die Bahn zu schwimmen.“

Doch ein Einschreiten meinerseits genau jetzt wäre sicherlich keine gute Idee. Nach ein paar abwertenden Handbewegungen und einem kurzen Wortgefecht schwimmen beide weiter. Der Triathlet, um zu trainieren und die Rentner, um ihn daran zu hindern.

Phase 3: Die systematische Belagerung

Nachdem die ersten unmissverständlichen Hinweise und Boykottierungsversuche nicht ge-
fruchtet haben, postieren sich die werten Stammgäste am Beckenrand. Aber nicht an den
Seiten links und rechts, sondern direkt an den beiden Bahnenden vorne und hinten am Becken,
getarnt als brave, unbescholtene Bürger, die sich nur miteinander unterhalten wollen. Warum
dies? Ganz einfach. Sie wollen so dem Sportschwimmer die Möglichkeit der Rollwende nehmen.
Diese Phase endet dann bekanntlich erstmal im Chaos. Doch damit haben sie bisher immer
gewonnen und ihren heiligen Ort der Vergnügung verteidigt.

Da ich diese Gefechtsaufstellung natürlich sofort bemerkt und durchschaut habe, mache ich
mich schon einmal auf den Weg ans Becken, um meine Präsenz in Wassernähe zu verdeutli-
chen. In diesem Moment erreicht der Sportschwimmer die Zielgerade hin zum Beckenrand.
Als er die Situation erkennt, stoppt er wieder abrupt und tut seinem Ärger kund, indem er
mit seiner riesigen flachen Hand und dem verlängerten Arm auf die Wasseroberfläche schlägt.

„Klatsch!“ Von den Rentnern am Becken-
rand aber keine müde Regung. Der Schwim-
mer scheint einen langen Gedultsfaden zu
haben, denn er dreht sich um, taucht wieder
ins Wasser und erhöht sein Tempo hin zur
nächsten Wendmöglichkeit. Wenn er wüsste,
dass ihn hier das selbe Bild erwartet. Wieder
auf den letzten drei Metern vor dem Beck-
enrand bemerkt er den fehlenden freien
Platz. Erfahrungsgemäß beginnen jetzt laut-
stark die Diskussionen über die Paragraphen
der Haus- und Badeordnung, welche noch
aus den 70ern stammt. An diesem Punkt
greife ich immer in die Situation ein, um die
schlimmsten Beschimpfungen und Handgreiflichkeiten zu vermeiden.

Ich bin auch schon fast am Erfüllungsort angekommen, da bemerke ich, dass eine Sache ganz
anders ist als sonst. Der Triathlet scheint nicht zu stoppen. Von Abbremsen keine Spur. Er
drosselt nicht einmal seine Geschwindigkeit. Nein. Er wird doch nicht? Doch, er wird. Er hat den
strategischen Plan der Rentner durchschaut und jetzt den Überraschungsmoment auf seiner
Seite.

Als auch die drei Belagerer erkennen, dass er nicht langsamer wird, weichen sie im letzten
Moment zur Seite. Ein Schmerzensschrei. Ein Rufen in meine Richtung, während gleichzeitig das
Wasser durch die Drehung des durchtrainierten Körpers aufspritzt. Ein mutiger Kerl dieser Triathlet.

Die ersten hasserfüllten Kommentare brassen direkt auf mich ein. „Wollen Sie jetzt nicht endlich
mal was sagen?“, „Meine ganzen Haare sind schon nass!“, „So ein rücksichtsloser Rüpel!“. Bis jetzt
hat Phase drei immer funktioniert, weshalb auch ich etwas überrascht bin. Doch während ich
den Apell und den Zweifel an meiner Arbeit deutlich vernommen habe, ist Handeln oder noch
besser ausgedrückt, geschicktes Tatkieren angesagt.

Phase 4: Die gezielte Schwalbe

Während mir im Sekundenbruchteil die nächsten Handlungsschritte durch den Kopf schießen
hält sich Frau Schild schlagartig und schmerzerfüllt die Hüfte und beginnt zu stöhnen. Da
mein Auge als Schwimmmeister für Bewegungsabläufe im und unter Wasser geschult ist und
ich somit Nuancen von kleinsten Technikfehlern erkenne, kann ich ganz klar sagen: Der Arm



des Schwimmers war bei der Rollwende sauber gestreckt und die Beinführung in der Drehung perfekt. Es war definitiv keine gegenseitige Körperberührung im Spiel. Dies war eine Schwalbe von Frau Schild. Der Punkt geht somit an den Athleten.

Während jener weiter durch das Wasser peitscht und die nächste Bahn hinter sich lässt, habe ich mich so postiert, dass er nach der Wende direkt auf mich zuschwimmt. Frau Schild und den anderen zwei, die mittlerweile aus der Schusslinie geflohen sind, signalisiere ich mit einem Kopfnicken, mich um die Angelegenheit zu kümmern. Mit einem kleinen Klapps auf den Kopf des Schwimmers, wie mit dem Tapper bei den Paralympics, kommt er zum Stoppen und taucht energisch aus dem Wasser, wie der Phönix aus der Asche. Er schaut zu mir auf, holt tief Luft und sagt in einem scharfen Ton: „Bin ich jetzt der Sündenbock, oder was wollen Sie von mir?“

Während ich drei spontane Optionen zu antworten in Sekundenschnelle abwäge, entschliesse ich mich für die instinktiv richtige: Die Verschleierungstechnik. „Ne ne, ich wollte Sie nur fragen, ob Sie Triathlet sind? Trainieren Sie auf einen Wettkampf hin oder versuchen Sie nur den Sauerstoffgehalt meines Beckenwassers zu erhöhen?“

Diese gezielte und für ihn doch unerwartete Frage löscht das feurige Leuchten in seinen Augen und entspannt seine Mimik. Natürlich war er jetzt total verwirrt, was mir sein Gesichtsausdruck verriet. Eine aus dem Zusammenhang gerissene Gegenfragen zu stellen kann manchmal eine sehr effektive Waffe sein. Mein Notfallplan geht also auf.

Ich beginne über seinen Trainingsplan zu fachsimpeln, um einen Zugang zu ihm zu bekommen. Da sich selbst bei den begabtesten Schwimmathleten unbemerkt Fehlstellungen beim Trainieren einschleichen, zeige ich ihm seine Technikfehler auf und achte dabei gezielt auf eine ausladende Gestik. Diese soll die Oppositionellen an der Nase herumführen, denn die Rentner



sollen denken, dass ich den Schwimmer mit großen Handbewegungen in seine Schranken weise. Ich führe ihm direkt vor, wie er seine Ellenbogenstellung beim Kraulen optimieren kann und zeige mit dem ausgestreckten Arm direkt zum Ausgang des Bades. Dabei bemerke ich, wie sich einige der Alten gegenseitig siegessichere Blicke zuwerfen. Die erhitzten Gemüter der Rentner beginnen auf Wassertemperatur abzusinken. Am Mittwoch, dem Warmbadetag, auf 30 Grad.

Der Schwimmer folgt meinen Ausführungen sehr aufmerksam und nimmt meine Tipps etwas widerstrebend aber letztendlich doch dankbar entgegen. Ich behalte es für mich, dass der minimal überdrehte Ellenbogen nicht der Rede Wert war. Wichtig ist nur, dass die Rentnerfront beschwichtigt ist und gesehen hat, was sie sehen wollte – den Badenmeister in Aktion.

Zum Abschluss unseres kleinen Austauschs fragt mich der Athlet zurecht, ob ich nicht die Schwimmerbahn einziehen könne. Die anderen Badegäste stünden ihm einfach nur im Weg herum. Wenn er wüsste. Ich erkläre ihm, dass heute Warmbadetag sei und die Temperatur des Wassers ohnehin nicht zum trainieren geeignet ist. So riet ich ihm, besser gegen 13 Uhr an einem anderen Tag in der Woche zum „Durchziehen“ zu kommen. Schließlich ist um diese Uhrzeit in wahrscheinlich allen Schwimmbädern das sogenannte Frequentierungsloch. Oder einfach ausgedrückt: „Nix los!“

Glücklicherweise geht er direkt auf meinen Rat ein und antwortet spontan, dass er sich schon gewundert habe, warum es hier so heiß sei. Naja, denk ich mir, „auf dem Schlachtfeld geht’s nun mal heiß her.“ Er packt seine Folterinstrumente und seinen Trainingsplan und verschwindet in den Herrenduschräumen. Puh, noch einmal gut gegangen!

Erleichtert laufe ich eine Kontrollrunde um das Schwimmerbecken. Meine erste Station ist natürlich Frau Schild und ihre Komplizinnen. Neugierige Blicke funkeln mir entgegen, während sich die dazugehörigen Körper gegen das Element Wassers in meine Richtung bewegen. Auf meine Frage hin, wie es Frau Schilds Hüfte geht, bekam auch ich nun eine direkte Gegenfrage: „Haben Sie diesen Rüpel jetzt des Bades verwießen? Der kann hier doch nicht einfach schwimmen. Unverschämtheit.“ Ich antworte wahrheitsgemäß: „Ich habe ihn auf seine Fehler hingewiesen und ihm erklärt, wie er diese in Zukunft vermeiden kann.“

Die Damen grinsen etwas hochmütig und nicken mir entgegen. Eine Antwort auf die Frage, wie es der Hüfte geht, blieb mir Frau Schild allerdings bis heute schuldig. Von einem Moment zum nächsten war wieder alles in Ordnung und ich einfach nur der Bademeister.

Herr Winkler ließ es sich nicht nehmen, mir mein langes Zögern vorzuhalten. Schließlich kommt er nun schon seit sechzig Jahren ins Bad und hat so ein Rumgeeiere noch nicht erlebt. Er behält

sich vor, diesen Vorfall zu melden. Wie immer. Gleich heute Nachmittag, wenn er wieder mit dem Bürgermeister im Café um die Ecke Kuchen isst. Da der wehrte Herr Bürgermeister seine „Geschichten aus dem Schwimmbad“ zur Genüge kennt, mach ich mir keine Sorgen eines Nachspiels. Ich kenne sie doch, meine Pappenheimer, meine mittwochmorgendlichen Begleiter, meine werten Stammgäste.

Als ich meinen Rundgang fortführe, erkenne ich direkt wieder wie sich das Treiben im Wasser geordnet hat. Die Traube in der Mitte des Nichtschwimmerbereichs, die üblichen Verdächtigen auf der Sprudelbank und die vier bis fünf Mittwochsschwimmer die langsam die Bahnen entlangpaddeln. Alles wieder in bester Ordnung. Angekommen in meinem Aufsichtsposten, nehme ich einen kräftigen Schluck von meinem bereits erkalteten Kaffee. Es ist nochmal alles gut gegangen. Einigen Minuten später, hat sich mein Ruhepuls direkt wieder eingestellt. Meine Augen wandern suchend über das Panoramafenster meines Ausgucks. Hin und her, als würden sie Pingpong spielen. Und dann halten sie plötzlich inne. Das darf doch nicht wahr sein. Aus der Dusche kommt eine ca. 1,70 Meter große, durchtrainierte, auf dem Oberschenkel tätowierte, etwa 30 Jahre junge Frau. In der einen Hand ihre Schwimmbrille und einen Pull Buoy, in der anderen die Paddles und Kurzflossen. Oh nein. Nicht schon wieder ...



David Ackermann

„Ich beobachte gerne Menschen“

Hier kommt das Schwimmbad ins Spiel. Ein Ort, der prädestiniert ist für psychologische Studien, Practice-Notes und Tests am lebenden Objekt. Ein Treffpunkt unterschiedlichster Welten und Charaktere, die hier täglich aufeinander treffen. Hier geschehen die Dinge, die man sonst nur aus Soaps kennt.

David Ackermann ist Meister für Bäderbetriebe, Bildungsreferent, Dozent und Imagechanger für einen der genialsten Berufe unserer Gesellschaft – den BADEMEISTER 3.0

David Ackermann

www.ackermann-david.de

info@ackermann-david.de

youtube: SCHWIMMBAD.TV

Illustrationen: Melanie Ackermann

Vertraue dich deinen Träumen an SeelenGeschichte

Es gibt sie, diese Zeiten, in denen du größere Träume hast. Sie wehen in dein Leben, berühren dich bei Tag und Nacht. Sie erinnern dich an etwas, das du nicht greifen kannst. Obwohl sie in den schillerndsten Farben erscheinen, lebendig und bunt, so verblassen sie doch wieder im Geschehen deines Alltags.

Festhalten funktioniert auch nicht. Wie sollten wir diese Träume auch festhalten, deren Größe uns selbst als so klein zurücklässt?

Erika stellte ihre Tasse mit Kaffee zurück auf den Küchentisch. Irgendwie schmeckte er heute schal und bitter. Er gab ihr nicht wie sonst diesen Kick am Morgen und die Lust auf mehr. Überhaupt war heute alles anders.

Sie, die normalerweise immer Probleme hatte, wach zu werden, sich gerne nochmals in die Bettdecke einkuschelte, war an diesem Morgen schon zwei Stunden früher hellwach.

Keine Chance mehr auf Einschlafen. Ihr Körper hörte nicht auf ihre Bitte, sich wieder zu entspannen und müde zu werden und ihr Verstand schon gar nicht. Alles war hellwach und in voller Bereitschaft für den Tag. Zögerlich verließ sie das warme Bett und blickte aus dem Schlafzimmerfenster.

Es war noch nicht ganz hell, aber auch nicht mehr tiefe Dunkelheit. Die Dämmerung berührte sie und versetzte sie in ein Gefühl von Geborgenheit und Erwachen gleichzeitig. Eine interessante Mischung, dachte sie, als sie das bemerkte. Sie fühlte sich ein wenig wie zwischen den Welten. Nacht und Tag – hell und dunkel – sichtbar und unsichtbar.

Spiegelte sich das nicht gerade auch in ihrem Leben wider?

Erika fühlte sich wirklich wie zwischen zwei Welten. Auf der einen Seite war da dieser Traum, der immer wieder bei ihr anklopfte. Sie konnte ihn einfach nicht mehr ignorieren. Es ist manchmal komisch mit den Träumen, dachte Erika. Und ihre Gedanken gingen zurück, zu dem Zeitpunkt, als der Traum das erste Mal so klar sichtbar war. Wie hatte sie sich da gefreut. Was für ein Glücksgefühl. Gerade so als hätte sie sich frisch verliebt. Es fühlte sich so richtig an. Alles kribbelte. Ja wirklich, sogar ihr Körper konnte anscheinend diesen Traum spüren.

Erika musste lächeln bei dieser Erinnerung. Doch dann – einige Zeit später, hatte sie rasch gemerkt, wie unsinnig das alles ist. Es ist einfach nicht zu verwirklichen. Viel zu groß, viel zu utopisch. Nichts für sie.

Doch Träume geben nicht so rasch auf.

Erika, die heute einen freien Tag hatte, wollte nicht die ganze Zeit in der Wohnung verbringen. Wenn der Urlaubstag unerwarteter Weise schon so früh begann, dann nichts wie raus.

Sie liebte lange Spaziergänge in der Natur. Rasch nahm sie ihren kleinen Rucksack, packte das Nötigste hinein und schon konnte es losgehen. Das ausgiebige Frühstück, das sie für heute Zuhause geplant hatte, musste ausfallen. Sie würde sich unterwegs beim Bäcker etwas besorgen.

Als sie vor die Haustüre trat, empfing sie der frühe Morgen mit einem herrlichen Duft. Ganz frisch, noch etwas kühl, aber genauso liebte sie es. Der Tag wartete darauf, von ihr gelebt zu werden. Sie wusste auch sofort welchen Weg sie einschlagen würde. Der nahe Wald rief sie und dort hatte sie einen Lieblingsplatz. Eine Bank mit einem tollen Ausblick in das gegenüberliegende Tal. Dort würde sie ihr Frühstück einnehmen und dann überlegen, wie die Wanderung weiter gehen sollte.

Erika lief los, und nach einem kurzen Zwischenstopp beim Bäcker, erreichte sie bereits den Wald. Ein Mischwald, der in dieser Jahreszeit seine Blätter in herbstliche Farben tauchte. Ihr Herz ging auf bei diesem Anblick. Sie kannte genau den Weg zur Bank.

Viele Male war sie ihn schon gegangen. Am liebsten wäre sie gehüpft und gesprungen wie ein kleines Mädchen. Jetzt noch eine Biegung und dann war es so weit. Doch was war das?

Erika traute ihren Augen nicht. Da war zwar ihre Bank, doch sie war belegt. Ein Mann saß dort. Nein, das konnte doch nicht sein. So früh am Morgen. Sie spürte, wie sie zuerst richtig enttäuscht war und dann eine Wut bekam. Warum saß der da? Ausgerechnet jetzt.

Erika überlegte kurz. Dann fasste sie den energischen Entschluss, dass sie sich nicht davon abbringen lassen würde, ihr Frühstück auf der Bank einzunehmen. Also lief sie direkt auf die Bank zu.

Der Mann blickte hoch und schaute Erika entgegen. Dieser offene, aber sehr direkte Blick ließ Erika nun doch etwas zögern. Sollte sie wirklich Platz nehmen, sollte sie sich einfach dazu setzen?



In diesem Moment sagte der Mann: „Na klar, was gibt es da zu überlegen? Ich habe gerne Gesellschaft. Setz dich ruhig auf deine Bank. Sie erwartet dich bereits.“

Erika starrte den Mann fassungslos an. Was zum Geier hatte er gerade gesagt? Hatte sie etwas laut überlegt oder wie sonst sollte er ihre Gedanken kennen? Und warum sprach er sie in einer so vertrauten Art und Weise an? Sie kannte ihn doch überhaupt nicht.

Sie zögerte. Der Mann lächelte Erika an und machte mit seinem Arm eine einladende Bewegung. „Ich freue mich wirklich sehr, wenn du dich zu mir setzt. Es ist ein so schöner Morgen, lass ihn uns gemeinsam beginnen.“ Dieser Blick, dieses Lächeln erinnerte Erika an etwas. Sie hatte keine Ahnung an was, doch alles daran war eine warme und herzliche Einladung. Und obwohl dieser Mann vollkommen fremd erschien, setzte sie sich zu ihm auf die Bank. Sie stellte ihren Rucksack auf die Seite zu ihren Füßen.

„Ich sollte dir vielleicht meinen Namen nennen – ich bin David.“

Erika wusste kurz nicht was sie sagen sollte. Doch dann brach es aus ihr heraus: „Ich bin Erika. Aber warum tust du so, als ob du mich kennen würdest? Das verstehe ich nicht.“

David blickte für einen Moment in die Ferne und drehte sich dann zu ihr. „Erika, ich verstehe deine Verwirrung und ich möchte dir eine Frage stellen: Fühlst du dich jetzt wohl? Jetzt – hier in meiner Gesellschaft?“

Erika senkte kurz den Kopf und meinte dann: „Ja klarühl ich mich wohl. Und das ist ja das Komische daran. Ich kann es einfach nicht erklären, warum ich mich überhaupt zu dir gesetzt



habe und warum ich mich so gut fühle. Warum ist das so? Und das Allerbeste, du bist mir vertraut – wie du sprichst, wie du mich anschaust. Ich verstehe das nicht.“

So brach es aus ihr heraus und sie schaute ihn fragend an.

David blickte ruhig zurück und meinte dann: Da gibt es nichts zu erklären. Suche nicht nach Antworten, sondern genieße einfach unser Zusammensein. Lass dich darauf ein und vertraue. Vertraue dir und mir. Dann ist alles gut.“

Erika musste unwillkürlich lächeln. Sie entspannte sich merklich und fing an, diese Begegnung tatsächlich zu genießen. So leicht kann es sein.

„Weißt du, ich habe heute einen freien Tag und das hier“, sie zeigte auf die Bank, „ist mein Lieblingsplatz. Hier wollte ich den Tag beginnen und mir über einiges klar werden.“ „Ja,“ erwiderte David, „manchmal braucht es Klarheit.“

Erika spürte, dass er nicht fragen wollte. Ach, wahrscheinlich wusste er eh schon wieder, warum sie sich nach Klarheit sehnte. Vielleicht war er ja ein Gedankenleser – wer weiß das schon. „Weißt du, seit einiger Zeit habe ich einen Traum, der immer wieder kommt.

Und dieser Traum zeigt mir eine ganz andere Erika. Zuerst war ich so begeistert von diesem Traum. Es war fast, als ob er schon wahr ist. Ich konnte mich darin sehen, mich spüren und alles hat sich so richtig angefühlt. Aber dieser Traum macht mir halt auch Angst. Denn er ist so – ja wie soll ich sagen – er ist so riesig. Er würde mein ganzes Leben auf den Kopf stellen, wenn ich ihn noch mehr hereinließe. Deshalb schließe ich ganz rasch immer wieder die Türe und schaue ihn mir nur ganz kurz an. Immer wieder zwar, aber nur kurz.“

Die letzten Worte klangen traurig. David hatte aufmerksam zugehört. „Erika, weißt du denn, dass Träume nicht einfach so zu dir kommen? Ganz besonders, wenn sie dich so erinnern?“

„Was meinst du mit erinnern?“

„Nun, wenn ein Traum so groß ist und dein ganzes System – so nenne ich es jetzt einfach mal, so sehr darauf reagiert, dann ist das die pure Erinnerung. Alles in dir erinnert sich, dass in deinem Leben etwas auf dich wartet. Etwas, das momentan nur in deinem Traum zu dir Zugang hat. Etwas, das in diesem Moment sogar deinen Verstand überlistet. Denn sonst würdest du den Traum gar nicht wahrnehmen. Denn diese Träume kommen nicht nur in der Nacht, sie kommen auch mitten am Tag zu dir.“

Immer wenn so ein Traum auftaucht, der dich bis in die kleinste Zelle berührt, dann ist er auf einer anderen Ebene bereits Wirklichkeit. Dein Traum zeigt dir, was noch alles möglich ist. Wenn du dir erlaubst, deine Türen zu öffnen.“



Erika hatte auf einmal so viele Fragen: „David, dieser Traum zeigt mich als Frau in einem anderen Umfeld, in einer anderen Tätigkeit. Es ist wie ein anderes Leben. Ich kann doch nicht mein altes Leben einfach wegwerfen und einem Traum nachrennen.“

„Ich weiß Erika. Ich kenne deinen Traum – ich kenne die Träume von so vielen Menschen. Ich weiß aber auch, dass sehr viele Menschen ihren Träumen nicht vertrauen. Sie verbannen sie ins Reich der Illusionen.“

Doch was wäre, wenn es genau anders herum ist? Wenn die Menschen in ihren Illusionen Tag für Tag festhängen und meinen das ist die Wirklichkeit, das ist das Leben, das gelebt werden muss? Was wäre, wenn da noch eine viel tiefere Wirklichkeit und Wahrheit auf sie wartet, als sie es jemals für möglich halten? Meinst du, sie würden dann anders entscheiden und ihren Träumen eine Chance geben? Würdest du dich anders entscheiden, Erika?“

Er blickte sie liebevoll an. Erika versuchte seine Worte zu begreifen, doch sie konnte es nicht verstehen. Nicht mit ihrem Verstand. Aber ihr Herz hatte schon längst verstanden, denn auf einmal weinte sie. Völlig überfordert wandte sie ihr Gesicht ab und versuchte die Tränen wegzuwischen.

„Schau mich an Erika. Ich sehe deine Tränen, ich sehe deinen Schmerz und deine Ängste. Aber ich sehe auch DICH in der Tiefe deines Seins. Das ist deshalb möglich, weil du hier in unserer Begegnung dein Herz öffnest. Manchmal braucht es einen Menschen, der in deinem Herzen und in deiner Seele lesen kann. Dafür bin ich jetzt da. Du musst nichts verbergen.“



Nicht vor mir und nicht vor dir. Die Zeit ist reif.“

Erika wusste es. Sie wusste es und sie drehte sich wieder zu ihm um. Mit einem weichen Blick schaute sie ihn an. Still. Sie war bereit.

„Das ist gut – du bist bereit. Dein Traum berührt dich wie zwischen zwei Welten. Er zeigt dir eine neue Wirklichkeit und du stehst in dieser Lücke. Auf der einen Seite dein Leben, so wie es jetzt ist, auf der anderen Seite der Traum. Du springst hin und her. Es fordert dich immer mehr heraus, dein altes Leben weiterhin so zu leben wie bisher. Denn du hast etwas gesehen. Du hast dich erinnert. Du hast einen Ausblick erhalten auf die Möglichkeiten, die für dich bereitstehen. Jetzt versuchst du diesen weiten Ausblick der unbegrenzten Möglichkeiten, die dein Traum beinhaltet, in dein altes Leben einzuordnen. Du versuchst dir mit deinem Verstand vorzustellen, ob dieser Traum überhaupt gelingen kann, in der Wirklichkeit. Du merkst, dass das nicht funktioniert und dich jedes Mal unzufriedener zurücklässt.

Du darfst springen, Erika. Raus aus der Lücke und rein in deinen Traum. Schließe für einen Moment deine Augen und springe in deiner Vorstellung jetzt. Komm an in deinem Traum. Erinnere dich. Er ist jetzt für diesen einen Augenblick deine Wirklichkeit. Atme diese Wirklichkeit in dich ein. In jede Zelle deines Körpers – spüre dich lebendig in deinem Traum. Bewege dich in ihm, als ob du noch nie etwas anderes getan hättest. Genieße dich in deinem Traum.“

Und dann sagte David einen Satz, der Erika in der absoluten Tiefe ihres Sein berührte – so sehr, so absolut und gleichzeitig so radikal. So eine Berührung, so eine Erinnerung hatte sie noch nie zuvor erfahren.

„Erika, du hast immer die Wahl – immer. Du darfst dich entscheiden ob du für deine wahre Größe, deine Freiheit und deine Träume gehst oder ob du deiner Angst folgst und in deinen gewohnten Bahnen verharrst.

Wenn du die Angst als Türöffner nimmst und eine neue Wahl triffst, dann erkennst du dich selbst. In deinem wahren Selbst bist du immer richtig. Du bist zu jedem Zeitpunkt deines Seins richtig, in der Fülle und unendlich geliebt.“

David und Erika blickten einander in die Augen aber in Wahrheit blickten sie tief in ihre Herzen und in ihre Seelen. Jeder erkannte die Essenz im anderen. In solchen Momenten ist es möglich, dass sich die Türen zu unseren Träumen weit öffnen und wir genau wissen, was unsere Wahrheit ist und wofür wir uns entscheiden. Wir geben uns selbst die Erlaubnis, uns aufzurichten zu unserer

vollen Größe und unseren Platz einzunehmen. So wie Erika in ihrem Traum. Jeglicher Zweifel ist verflogen und wir ruhen tief und wohligh genährt in unserem Urvertrauen.

Erika erkannte, dass dieser Traum, dieser so riesig große Traum, bereits seinen Abdruck in ihrem Leben hinterlassen hatte. Das hatte sie sehr deutlich wahrgenommen, in diesem Augenblick als sie hineingesprungen war. David hatte ihr diese Erfahrung ermöglicht, doch letztendlich war es ihre Wahl.

Und sie erkannte noch etwas: Es ist tatsächlich immer unsere Wahl. Bei allem was wir in unserem Leben sehen. Wir wählen – immer. Bewusst oder unbewusst.

David nickte Erika zu: „Ja, du hast verstanden. Dein Traum ist bereits da. Er ist aus dem weiten, unendlichen Feld der universellen Schöpfung bei dir gelandet und hat sich mit dir als die Schöpferin, die du bist verbunden.

Der energetische Abdruck ist da, die Gefühle dazu sind da und dein Körper bewegt sich darin. Dieser Traum wurde von dir in Empfang genommen, weil deine Energie auf der gleichen Frequenz schwingt.

Du weißt nun, dass du es in der Hand hast, ihn zu deiner Wirklichkeit – deiner gelebten Wirklichkeit werden zu lassen. Schritt für Schritt. Es ist ganz leicht, wenn du dich von

deiner inneren Weisheit – deiner Seelenweisheit führen lässt. Vergiss nie, Erika, du bist immer richtig, geliebt und in der Fülle. Das ist deine Uressenz.

In der kommenden Zeit wirst du aus deiner Uressenz heraus deinen Traum immer mehr ausfüllen. Das lässt dich erkennen, welche Schritte du gehen und welche Entscheidungen du treffen musst.

Doch nimm noch diesen Rat von mir mit: Egal wie du dich entscheidest, lass niemals mehr zu, dass du dich selbst kleinhältst.

Heute hat dich deine Seele berührt und du hast zugestimmt. Vergiss das nie. Wenn du deinen Traum von einem energetischen Abdruck in deine gelebte Wirklichkeit verwandelst, wirst du dich mehr und mehr lösen von alten Mustern.

Du begegnest ihnen zwar, doch sie werden dich nicht aufhalten können. Du wirst sie ablegen, wie Gewänder, die dir schon längst zu eng sind.

Das führt dich in eine wohlthuende Freiheit. Weißt du, wenn die Menschen beginnen, ihren Träumen wieder eine Chance zu geben, dann ist jeder an seinem richtigen Platz. Denn die richtig großen Träume, die führen dich immer zu deiner wahren Aufgabe hier als Mensch.



Solche Träume zeigen dich in deinem höchsten schöpferischen Wirken. Das Suchen im Außen hat ein Ende. Du begreifst, dass du aus dir heraus im Einklang mit deinem Traum, dein Leben, deine Wirklichkeit gestaltest. Das ist deine wahre Natur.

Die Menschen haben die Möglichkeit zu wählen. Was wäre, wenn es dir nun möglich ist, aus der Fülle deines wahren SEINS heraus zu wählen. Nimm für dich dieses Geschenk an. Wähle weise.“

Erika hatte bei diesen Worten, die David zu ihr sprach die Augen geschlossen. Ruhig saß sie da und spürte die tiefe Wahrheit und Liebe darin. Es war alles gut so wie es war. Sie ruhte tief in sich. Die Wahl war getroffen.

Ja, sie hatte war bereit, hatte sich entschieden und öffnete nun erwartungsvoll die Augen. Der Platz auf der Bank neben ihr war leer.

Sie lächelte.
Alles war gut.



Silvia Heimburger

ist SeelenGaben-Coach und Autorin. Sie begleitet Menschen dabei, ihre innere Weisheit wieder zu entdecken, sie zu verstehen und ihr zu vertrauen.

Sie schreibt am liebsten in der Natur an ungewöhnlichen Plätzen, wo sie dem Flüstern ihrer Seele am besten lauschen kann. Daraus entstehen ihre Geschichten, Seminare und Workshops. Gerne würzt sie das Leben, ihre Geschichten und ihre Arbeit mit einer gehörigen Brise Humor, denn damit wird alles leichter und einfacher.

<https://silviaheimburger.com/>
<https://www.facebook.com/groups/RainbowReise/>



Ab heute MUSST du NICHTS mehr

Diesen Text schreibe ich nicht nur für dich. Ich schreibe ihn auch für mich selbst, denn ich bin eine Meisterin des Müssens und Sollens. Ich bin sehr gut darin, mich zur Höchstleistung anzutreiben und das Letzte von mir zu fordern. Ich bin gut darin, mir zu erzählen, was ich muss, und es dann durchzuziehen.

Seit meiner Krise vor knapp 3 Jahren, in der einfach nichts mehr ging, bin ich bewusster geworden. Sortiere schneller und konsequenter aus. Aber noch immer sind meine Tage nicht völlig frei vom Müssen.

Erst vor Kurzem hatte ich so ein Erlebnis. Vielleicht kennst du diese Tage: Nichts ging. Ein trüber Gedanke am Morgen hatte mich runter gerissen, und irgendwie ging von da an alles schief. Ich versuchte zu funktionieren und beschimpfte mich, weil es mir nicht gelang. Ich wusste, ich muss was schaffen, schaffte aber nichts, und merkte nicht, dass ich dabei immer schwächer und müder wurde. Ich strampelte mich immer tiefer in den Sumpf.

Am Ende des Tages hatte ich nicht nur nichts geschafft. Ich fühlte mich auch noch schlecht. Wertlos. Unfähig.

Kennst du solche Tage auch?
Ich hätte den Tag auch nutzen können, um einfach mal nichts zu tun. Gleiches Ergebnis (nichts geschafft), aber ich hätte Kraft ge-

tankt und wäre erholt gewesen. Aber ich bin gar nicht auf die Idee gekommen. Ich habe nicht darüber nachgedacht.

Müssen raubt uns immer Kraft. Es hinterlässt in uns das Gefühl, fremdbestimmt und unfrei zu sein. Müssen – oft in Kombination mit dem Gefühl, etwas nicht zu wollen oder nicht zu können – erzeugt in uns Stress und Druck.

Und doch bestimmt Müssen augenscheinlich unser Leben. Wir müssen:

- so und so sein, uns so und so verhalten,
- das und das erreichen,
- dieses und jenes tun,
- einen bestimmten Lebensstil pflegen oder bestimmte Ziele im Leben haben.

Wir müssen jeden Morgen aufstehen, jeden Tag zur Arbeit gehen, wir müssen nett und höflich sein, wir müssen uns an unser Wort halten, wir müssen den Hund füttern und mit ihm Gassi gehen. Wir müssen diesen Auftrag gut erfüllen, und wir müssen diverse Dinge tun, um unsere Ziele zu erreichen. Wir müssen Sport machen, uns gesund ernähren, uns weiterbilden. Die Liste könnte ich endlos fortsetzen.

Ich lade dich ein, einen Moment innezuhalten und mal hinzuschauen: Was an deinem Tag machst du nur, weil du glaubst, es zu müssen? Und wie wäre es, weniger davon

in deinem Leben zu haben? Wie wäre dein Leben dann? Freier? Leichter? Bunter? Nun könnten wir sagen, so ist das Leben halt. Müssen gehört dazu, damit alles läuft. Aber stimmt das wirklich?

Wir könnten uns auch auflehnen. Alles Müssen rigoros ablehnen und das Gegenteil davon tun. Das habe ich eine Zeit lang probiert, es hat nicht funktioniert. Jede Verpflichtung, die ich abgegeben habe, hat unverzüglich neue auf den Plan gerufen. Außerdem führte es zu noch mehr Kampf, aus dem ich ja raus wollte. Je mehr ich mich aufgelehnt habe, desto schwieriger wurde es. Meine Lösung sieht heute anders aus: Neu denken. Denn alles Müssen basiert auf unseren eigenen falschen Gedanken und Annahmen.

Du musst gar nichts

Wenn du ganz genau hinschaust, steckt hinter jedem Müssen immer ein Ziel. Wir wollen etwas Bestimmtes damit bewirken oder erreichen. Meist ist uns dieses Ziel nicht bewusst. Wir laufen der Möhre hinterher, ohne es zu merken.

Wir stehen morgens auf, weil wir rechtzeitig im Büro sein müssen. Wir müssen rechtzeitig im Büro sein, weil wir sonst gekündigt werden. Wir wollen nicht gekündigt werden, weil wir ja von irgendwas leben müssen.

Wir hinterfragen nicht, ob dies alles wirklich wahr ist, sondern gehen einfach davon aus.

Es lohnt sich, da genauer hinzuschauen. Denn dann stellst du vielleicht fest, dass es andere Möglichkeiten gibt, z. B. deine Arbeitszeiten zu verändern oder den Job zu wechseln.

Wenn du dir den Gedanken erlaubst, dass du etwas gar nicht musst, öffnest du damit gleichzeitig den Raum für neue Lösungen. Oder du stellst fest, dass du etwas gar nicht musst, sondern willst? Du willst pünktlich im Büro sein, weil du den Nachmittag mit deinen Kindern verbringen möchtest. Und du machst deinen Job echt gern.

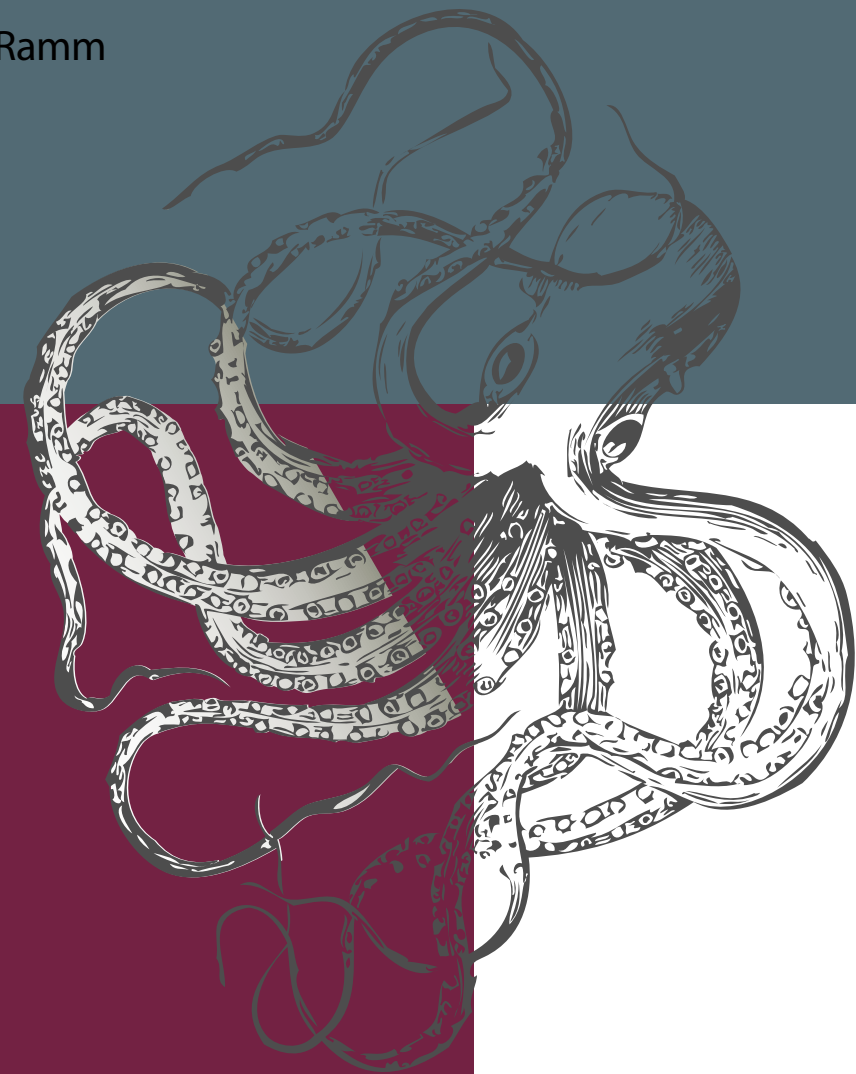
Spüre einmal, wie viel mehr Energie darin steckt, wenn du merkst, dass du etwas freiwillig tust, aus freien Stücken, aus reiner Freude, oder weil du ein Ziel verfolgst – statt weil du es musst. Denn genau genommen tust du alles freiwillig, auch wenn du glaubst, es zu müssen. Du hast immer die Wahl.



„Alles Müssen basiert nur auf falschen Gedanken.

Hinter dieser Erkenntnis liegen wahre Freiheit und echte Lebensqualität.“

Bettina Ramm



Ich möchte aber noch einen draufsetzen. Was ist, wenn es den Zusammenhang zwischen Müssen und unserem Ziel gar nicht gibt?

Wenn auch das einfach nur ein falscher Gedanke ist? Vielleicht wirst du gar nicht gekündigt, wenn du später kommst?

Wir glauben oft, es hätte einen Preis, wenn wir etwas nicht tun. Doch nicht immer ist dieser gedachte Preis real.

Ich habe lange geglaubt, für Erfolg muss ich kämpfen. Ich dachte, ich müsste mich anstrengen, um „genug“ Geld zu verdienen. Ohne Fleiß kein Preis – dieser Spruch ist dir sicher geläufig. Ich hatte ihn verinnerlicht. Er war mein Leben.

Er schien 100% wahr zu sein. Alles was ich in meinem Umfeld sah, bestätigte mir das. Ich kam überhaupt nicht auf die Idee, das zu hinterfragen. Es gehörte so fest zu meinem Weltbild wie die Jahreszeiten und dass das Gras aus dem Boden wächst.

Irgendwann aber ging mir die Kraft aus. Ich wollte nicht mehr weiter kämpfen. Ich sagte, ok, wenn das so ist, dann verzichte ich auf Erfolg. Ich war bereit, den Preis zu zahlen. Bis mir irgendwann aufging, dass das Eine mit dem Anderen gar nichts zu tun hat.

„Für Erfolg muss man sich anstrengen.“ Stimmt das wirklich? Bestimmt fallen dir viele Menschen ein, die sich unheimlich anstrengen, und doch auf keinen grünen Zweig kommen. Und wie ist es anders herum? Glaubst du, Erfolg kann auch leicht

gehen? Schau dich mal um. Es gibt viele Beweise, dass auch das wahr sein kann.

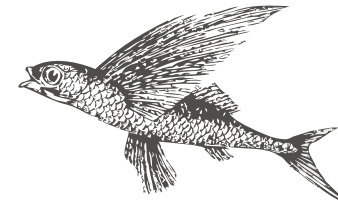
Ganz oft steckt hinter dem Müssen der Wunsch, dazugehören, „normal“ zu sein, und gesehen und geliebt zu werden. Wir glauben, die anderen mögen uns mehr, wenn wir lieb und angepasst sind. Aber ist das wahr? Werden wir geliebt, wenn wir Erwartungen erfüllen? Meine Erfahrung ist eher anders herum. Wenn die anderen wissen, dass ich nicht alles tue, bin ich greifbarer, menschlicher, verlässlicher.

Und willst du geliebt werden, weil du Erwartungen erfüllst, oder um deiner selbst willen?

Auch gesellschaftlich (und in spirituellen Kreisen) wird die Latte hoch gelegt. Denke immer daran: Du musst gar nichts! Du musst kein besserer Mensch werden. Du musst dich nicht selbst lieben. Du musst niemandem vergeben. Du musst keine Gefühle fühlen. Du musst nicht authentisch sein. Du musst noch nichtmal erfolgreich sein. Du musst gar nichts, es sei denn, du möchtest es.

Spürst du, wie viel Freiheit und Leichtigkeit das deinem Leben geben kann?

Vielleicht schlackern dir jetzt die Ohren (oder sind zumindest heiß und rot). Wir glauben, uns rechtfertigen zu müssen, wenn wir irgendetwas nicht wollen. Und auch da steckt schon wieder ein Müssen drin. Wir spüren Schuld und Scham, weil wir nicht so sind, wie wir sein sollten. Sollten wir? Wer sagt das? Du musst gar nichts. Müssen ist eine Illusion. Tue nichts mehr, nur weil du es musst.



Denn dafür ist das Leben zu kurz. Nimm dir die Freiheit, dein Leben selbst zu gestalten. Erkenne, dass du alles, was du tust, freiwillig machst. Wirklich alles. Ohne eine einzige Ausnahme.

Was tust du, weil du glaubst, es zu müssen? Achte mal bewusst in deinem Alltag darauf. Trau dich, es zu hinterfragen. Musst du wirklich? Was befürchtest du, wenn du es nicht tust? Was glaubst du, was passiert oder eben nicht passiert?

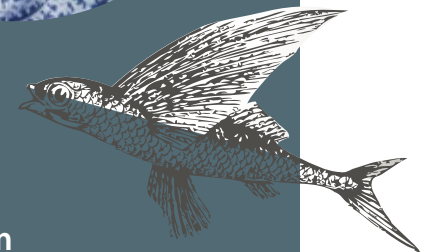
Mein Tipp dabei: Beobachte es erstmal, und ändere es nur langsam. Babysteps, fange mit Kleinigkeiten an. Das gibt dir die nötige Kraft, nach und nach auch die größeren Dinge in deinem Leben zu verändern.

Aber denk auch hier daran: Du musst gar nichts. Dies alles hier ist nur meine Sicht der Dinge und mein persönlicher Rat. Nimm ihn an oder schreib ihn in den Wind.

Du musst dich nicht dafür rechtfertigen.

Diesen Artikel musste ich nicht schreiben. Ich wollte. Ich hatte Lust drauf. Genauer gesagt hatte ich sogar schon einen druckreifen Artikel abgeliefert, doch ich wollte unbedingt dieses Thema aufgreifen, um es für mich selbst klar zu kriegen. Um dir etwas Wertvolles zu schenken.

Möge dein Leben frei von Müssen sein.



Bettina Ramm

... die Meisterin des Müssen und Sollens, übt jeden Tag ein bißchen mehr, nur noch Dinge zu tun, die sie wirklich tun will. Wenn sie nicht gerade (freiwillig) mit ihrem Hund Gassi geht, hilft sie UnternehmerInnen, einen neuen, entspannten Erfolgsweg zu gehen. Ihre besondere Expertise liegt im ehrlichen, mutigen Marketing, mit dem Lieblingskunden magnetisch angezogen werden.

www.bettinaramm.com

Quellenkraft

Sie trägt mich. Stärkt mich.
Zeigt mir den Weg.
Sie spricht zu mir in Gewissheit
Vision und Gebet.

Manchmal treibt mein Innerstes mich an,
Und Intuition und Herz schreiten voran.

Ich bin im Flow, mein Zweifler schweigt,
Ich begegne allem zur rechten Zeit.

Doch was, wenn die Quelle plötzlich schweigt?
Wenn Stille herrscht -
und niemand mir den Weg zeigt.

Ja. Was tun?

Gelassenheit und Innenschau.

Ich bin. Ganz still.

Die Quelle in mir sprudelt
nur wenn sie wirklich will.

Ich lasse los -
statt mit dem Kopf durch die Wand.

Mache meine Tasse leer -
und nehme meine Freude an die Hand.

Ich tanze mit dem Leben,
Folge der Freude und lebe das Geben.

Da wirds mir leicht ums Herz,
Das Leben ist ein Scherz.

Und wenn ich gar nicht daran denke
Sprudelt sie los - 1000 Geschenke.

Mit Kraft und Liebe
sprudelt meine Quelle
Zeigt mir den Weg und
hilft bei jeder Bodenwelle.

Ich bin präsent
die Ideen reifen.
Ich bin bereit
die Initiative zu ergreifen.

Ich nutze Chancen
die für mich passen
Und kann anderes
Entspannt weglassen.

Ich kenne meinen nächsten Schritt
Und gehe freudig vorwärts mit.

Ich lasse Liebe und
Dankbarkeit walten,
Um so die Welt
Liebevoll mit zu gestalten.



Antonia Daniek
„Ich liebe das Leben.“

Sie begleitet von Herzen
Menschen auf ihrem Weg,
in die eigene Kraft, zu
neuen Perspektiven und
kraftvollen Initiativen.

Als BigPicture Coach und
Expertin für Quellenimpulse
unterstützt sie Selbstständige
in der Klarheit auf ihrem Weg
zu ihrer großen Vision.

Kontakt über Facebook:
[@AntoniaDaniek.de](https://www.facebook.com/AntoniaDaniek.de)

Foto: Sung-Hee Seewald



Eine Einladung die Welt zu verändern

Aus einer Fernsehzeitung als Gratis Heft, 25 Tipps von den Ernährungsdocs: „Tipp 24 Im Notfall: dunkle Schokolade. Lässt sich der Heißhunger auf Süßes mal gar nicht zügeln, greifen Sie zu Zartbitterschokolade ...Aber nicht gleich die ganze Tafel naschen, sonst droht eine Gewichtszunahme.“ Der Wille entscheidet, ob ich schlank sein kann oder nicht. Das ist die Botschaft, die hinter diesem Tipp steht. Der Körper spielt dabei überhaupt keine Rolle. Er wird einfach abgespalten. Und wir können nicht mehr hören, was er uns zu sagen hat.

Und genau das ist mir passiert. Um schlank zu werden, habe ich aufgehört auf meinen Körper zu hören. Und was noch viel schlimmer war, auch die Freiheit, das zu essen, was ich will. Ich bin echt schlank geworden und habe das auch lange gehalten. Aber glücklich hat mich das nicht gemacht.

Warum? Weil meine Gedanken ständig ums Essen kreisten. Weil mir ständig zu kalt war, weil ich zu wenig wog. Weil ich bei einer Einladung zum Essen Angst davor hatte essen zu müssen. Weil ich andere angelogen habe, dass ich schon etwas gegessen habe, damit ich nichts essen muss. Weil ich nachts nicht schlafen konnte, weil mein Magen so geknurrte. Und als mir klar wurde, dass das ständige Hungergefühl der Ursprung meines Unglücks war, habe ich entschieden, damit aufzuhören. Als mir das klar wurde, wie sehr ich darunter leide, immer hungrig zu sein, habe ich entschieden, damit aufzuhören. Nie mehr hungern!

Das liegt jetzt über 30 Jahre zurück. Aber ich kann dir sagen, dass ich so unendlich froh bin, dass ich damals den ersten Schritt gewagt habe. Ich habe seit dem viel zurück gewonnen. Eine gute Beziehung zu meinem Körper und das Recht und die Freiheit alles zu essen, was ich will. Und ich habe einen Körper, den ich mag und der zu mir passt.

Ich bin Heike. 54 Jahre alt, verheiratet, ein Kind und seit über zwanzig Jahren zertifizierte Ernährungsberaterin und Diplom Oecotrophologin. Ich bin immer wieder erstaunt, wie unehrlich die Medien und viele Experten mir ihren Klienten umgehen, wenn es um das Thema Abnehmen und Gewichthalten geht, weil die Erfolgszahlen so was von ernüchternd sind, das man im Grund genommen, den Menschen davon abraten müsste, abzunehmen. Langfristige Erfolge sind kaum bekannt. Und mit langfristig meine ich zwei Jahre nachdem eine Person abgenommen hat.

Jetzt wirst du vielleicht sagen, ja aber die so und so hat es doch geschafft. Und dann komme ich daher und sage dir, dass das ganz alleine ihr Erfolg ist. Es gibt keinen Trick, keine Methode, die diese Person angewandt hat, um langfristig ihr Gewicht zu verändern und weniger zu wiegen. Sie hat ihren Weg gefunden, ihre Veränderungen, ihre Tipps und Tricks und so ausgerüstet, konnte und kann sie langfristig erfolgreich sein. Doch wie es ihr damit geht, kannst du nicht wissen. Manche sind nach außen hin erfolgreich, aber innerlich von Angst zerfressen, dass sie wieder dick werden können. Manche sehen überhaupt nicht, dass sie schlanker geworden sind. Manche leben von den Komplimenten, die andere machen. Nur wenige haben ein Lebensgefühl für sich gefunden und freuen sich an ihrem „neuen“ Leben und an ihrem Körper.

Der Weg zu einem anderen Körpergefühl und anderen Körpergewicht kannst du nicht kopieren. Es ist an dir, dich auf den Weg zu machen. Das allererste, was dich auf deinem Weg begleiten soll, ist das Wissen um dein Recht, alles essen zu dürfen, was du willst.

Ja, du hast richtig gelesen: Das Recht zu essen! Du hast ein Recht zu essen, was du willst, wie viel Du willst und wann Du willst. Versuch es mal mit dem Satz, „ich kann alles essen, was ich will und so viel ich will.“ Sprich diesen Satz laut vor dich hin und spüre, welches Gefühl er in dir auslöst. Das können angenehme Gefühle sein oder aber auch negative Gefühle. Vielleicht kommen dir Sätze in den Sinn, wie das geht doch gar nicht. Oh, das wäre wundervoll. Oder du merkst, wie es dir schwerfällt, diesen Satz laut auszusprechen?

Wenn du das nächste Mal etwas isst, könntest du beobachten, ob du frei bist, das zu essen, was du willst und welche Gedanken dir in den Sinn kommen. Vielleicht auch wie es dir dabei geht. Das ist ein Sprung in die eigene Wirklichkeit. Anstatt deinen Vorstellungen, die du über dich selbst hast, zu glauben oder irgendwelchen Regeln zu folgen.

Du beobachtest, was du isst, wie viel, wie oft du isst und trinkst am Tag und in der Nacht. Wo du es tust? Und mit wem? Wie geht es dir damit? Das sind einfache Fragen, auf die viele – ich manchmal auch – keine Antwort wissen. Zu groß ist die Sorge, dass wir dabei etwas entdecken könnten, das wir nicht haben wollen. So sagte das neulich eine Klientin von mir.



Beobachte dich mit einem wohlwollenden Blick.

Vielleicht meldet sich in dir eine Stimme zu Wort. Das mit dem Beobachten ist ja gut und schön. Aber was soll ich bloß damit anfangen?

Brauche ich nicht einen Experten, der mir sagt, was gut oder schlecht ist? Zuerst einmal geht es darum, dass du bei dir selbst bleibst und nicht sofort etwas veränderst. Vielleicht hast du Schwierigkeiten, mit dem in sich hinein hören?

Du weißt nicht, ob du dir selbst trauen kannst? Damit bist du nicht allein. Vielen von uns ist dieses Vertrauen in unsere eigene Wahrnehmung nicht beigebracht worden, sondern es wurde uns oft sogar regelrecht aberkannt.

„Stell dich nicht so an, das kann ja nicht so schlimm sein.“ „Auf einen Bissen mehr oder weniger kommt es doch nicht an.“ Die gute Nachricht, dieses Vertrauen in deine eigene Beobachtungsgabe kannst du jederzeit wieder lernen.

Ja, und was mache ich, wenn ich gar nicht hören und sehen will, was so bei mir abgeht?

Dann frage dich einfach, was du befürchtest, zu entdecken, wenn du in dich hinein spürst? Wir haben auch die Fähigkeit, Dinge in uns zu überhören, wenn es noch nicht der richtige Zeitpunkt dafür ist. Und was immer du entdeckst, ist ein Teil von dir, der gewürdigt werden will. Egal ob du Gier, Trauer, Wut, Einsamkeit oder was auch immer in dir findest, das mit deinem Essverhalten verbunden ist.

Die Frage „kann ich meinen Gefühlen, meinen Beobachtungen trauen“, kannst du nicht im Kopf lösen. Es ist dein Körper, der dir dazu die Antworten gibt.

Ob wir zu viel, zu wenig oder genau richtig essen, beantwortet der Körper mit seinem Gewicht. Dafür brauchst Du nur einmal die Woche auf die Waage zu steigen. Am besten geeignet ist der Morgen, kurz nach dem Aufstehen. Wenn das Körpergewicht sich um ein gewisses Niveau eingependelt hat, dann hast du die Rückmeldung, dass du genau so viel isst und trinkst, wie Dein Körper braucht. Wenn du abnimmst, isst du weniger und wenn du zunimmst, dann isst du mehr als dein Körper verbraucht.

Wenn jetzt die Frage auftaucht, sind es nicht die vielen Kohlenhydrate, die mich zunehmen lassen? Oder zu viel Fett? Dann kann ich zunächst keine direkte Antwort geben, weil weder Fett noch Kohlenhydrate als solche dick machen können. Zuerst einmal haben sie wichtige Aufgaben im Körper.

Bei Kohlenhydraten fällt mir sofort das Gehirn ein, das nur mit Zucker funktioniert. Und Fett ist eine super Energiequelle und liefert lebenswichtige fettlösliche Vitamine. Und was die Experten angeht, sie ändern alle fünf bis zehn Jahre ihre Meinung, was uns dick macht.

Ihre Antworten sind alle im Kopf und nicht in deinem Körper. Sie sind immer logisch, aber du kannst sie nicht spüren. Das ist dann eine reine Glaubenssache. Aber der Körper redet mit uns. Das ist keine Glaubenssache. Da gibt es das Hungergefühl, das Sättigungsgefühl,



die Lust, den Durst, und auch das Völlegefühl. Und du kannst selbst herausfinden, wie sich das in dir anfühlt und was passiert, wenn du auf die eine oder andere Art antwortest.

So kannst du selbst herausfinden, was du brauchst und wovon du besser die Finger lässt. Oder wovon du weniger brauchst. Ich glaube aus tiefstem Herzen, dass wir diese Fähigkeit in uns haben.

Deshalb ist es wichtig, dass bevor du mit dem Essen anfängst, in dich hinein spürst. Kannst du ein Hungergefühl wahrnehmen? Dabei spielt es keine Rolle, was du isst: ein Croissant, ein Vollkornbrötchen mit Käse oder eine Frikadelle im Brötchen, Nudeln. Dieses Hungergefühl wohnt in deinem Körper, weniger im Kopf, vielmehr irgendwo in deinem Bauch. Und es ist auch kein Einheitsgefühl. Wir erleben es nicht alle gleich. Wenn du es noch nicht kennst, heißt es erst einmal in den Bauch hinein zu spüren.

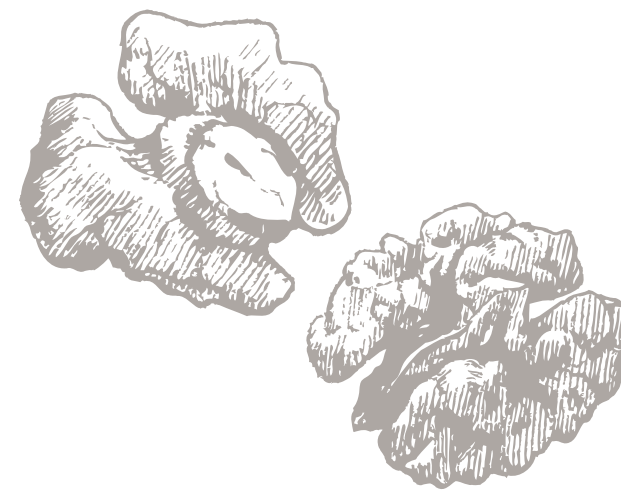
Bei manch einem stellt sich ein Gefühl der Leere ein, der Magen knurrt, dieses Gefühl kann schwach sein oder auch stark und wenn du lange nichts gegessen hast, kann es so ein richtig starkes Gefühl werden. So ein Bärenhunger, der uns zum Beispiel direkt zum Kühlschrank führt und uns wahllos Dinge in den Mund stecken lässt. Oder uns beim nächsten Imbiss anhalten lässt oder auch die übertriebene Schokolade an der Tankstelle kaufen lässt. Bei manch einer fangen die Gedanken um das Essen zu kreisen an oder wir fühlen uns unkonzentriert und schwach. Und noch eine andere ist angriffslustig, solange sie nichts zu essen bekommt.

Warum ist dieses Hungergefühl so wichtig? Weil es das Startsignal unseres Körpers ist, dass er einen Bedarf hat. Er sagt zu dir, gib mir etwas zu essen. Essen wir ohne Hungergefühl, hat der Körper keinen Bedarf angemeldet. Und das bedeutet, dass der Körper die Energie speichert.

Stress am Arbeitsplatz kann dieses Signal unterdrücken. Wir spüren keinen Hunger, solange wir unter Anspannung sind. Sobald die Anspannung z.B. auf dem Heimweg oder am Abend von uns abfällt, überfällt uns dieser Bärenhunger, der nicht zu kontrollieren ist.

Wenn wir für unseren Körper zu wenig essen, leiden wir ständig unter Hungergefühlen. Absichtlich über Tage, Wochen und Monate zu wenig zu essen, kostet Kraft. Wir müssen uns ständig kontrollieren, weil wir das Hungergefühl ertragen müssen. Vielleicht schlafen wir auch deshalb schlecht. Und wenn wir dann die Kontrolle verlieren, fehlt uns das richtige Maß. Wir überessen uns. Und wir schämen uns. Daraus kann im schlimmsten Fall ein Kreislauf entstehen, indem wir gefangen sind. Aus Scham verbergen wir dieses Verhalten vor anderen. Wir belügen andere und auf eine verrückte Art auch uns selbst, weil uns nicht klar ist, dass wir zu wenig essen. Wir sind getrennt von unserem Körper.

Mit dem Sättigungsgefühl sagt dir dein Körper, dass er genug hat. Das Hungergefühl ist weg.



Und damit meine ich nicht das Völlegefühl. Dieses Körpergefühl signalisiert uns, dass wir zu viel gegessen haben. Deshalb ist es wichtig, dass wir nach dem Essen spüren wie es uns geht. Sind wir angenehm satt oder voll? Habe ich ein wohliges, angenehmes Gefühl im Bauch oder drückt und spannt es? Auch hier gibt es Hindernisse. Wenn ich gewohnt bin, nach dem Essen voll zu sein, wird es sich komisch anfühlen, mit dem Essen aufzuhören, wenn ich satt bin. Ich könnte Angst haben zu verhungern. Das ist keine logisch erklärbare Sorge, aber sie kann mich in meinem Handeln antreiben.

Unterscheiden lernen, was es ist, was ich spüre und was mich antreibt, braucht Zeit und auch den Mut, Fehler zu machen. Und das ist vielleicht die größte Hürde, weil wir in einer Welt leben, in der uns vorgegaukelt wird, dass alles nur Willenssache ist.

Jetzt ist erst einmal nur noch zu klären, wie ich herausfinde, ob ich das richtige esse und trinke? Damit kommt die Verträglichkeit, wie lange eine Mahlzeit dich satt macht und wie viel Energie (Kraft) sie dir gibt. Verdauungsbeschwerden können ganz unterschiedlich sein. Sie sind fast immer ein Zeichen dafür, dass wir etwas nicht vertragen. Auslöser können die Lebensmittel selbst sein, die Zu-

bereitungsart, die Verarbeitung, Stress, dein Arbeitsplatz, familiäre Belastungen oder dein Lebensstil. Hier ist die Frage, was war zuerst, die Henne oder das Ei. Das ist nicht immer sofort klar.

Für eine gute Mahlzeit gilt, dass sie dich so lange satt hält, bis das Hungergefühl die nächste Mahlzeit einläutet. Und sie gibt dir die Energie die du brauchst, um konzentriert zu arbeiten, zu putzen, zu spielen, zu lachen, zu tanzen.

Ich gebe zu, dass das vielleicht nicht ganz einfach ist. Aber wer hat schon behauptet, dass das Leben einfach sei. Und natürlich habe ich nicht alles über Hunger- und Sättigungsgefühle berichtet, was es zu sagen gibt. Und ich habe auch noch nichts über die Lust am Essen, die schiere Freude, das Glücksgefühl, das ein schönes Essen oder eine sonnengewärmte Tomate in uns auslösen können, erzählt. Und warum wir essen, obwohl wir kein Hungergefühl haben.

An dieser Stelle kommt zuerst die Wissenschaft kurz zu Wort. Man versucht schon lange herauszufinden, was dicke von schlanken Menschen unterscheidet. Dicke Menschen haben aktuell andere Darmbakterien als Schlanke. Oder das Essen selbst ist der Übeltäter, das uns dick macht. In einer TV Sendung war es neulich das Verhältnis von Kohlenhydraten zu Fett wie es bei Pizza und Lasagne aus dem Regal der Fall ist, das uns danach greifen lässt. In einer anderen war es das Glutamat, das das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert hat. Das heißt übersetzt: wir essen, um uns besser zu fühlen. Man könn-

te schlussfolgern, dass wir einfach Opfer unseres Belohnungssystems im Gehirn sind oder unseres Darms und, dass dagegen dringend ein Medikament gefunden werden muss oder die richtigen Darmbakterien uns irgendwann mal geimpft werden.

Oder ich erkenne, dass mein Körper signalisiert, dass es hinter meinem Verhalten einen guten Grund gibt. Ich will mich besser fühlen. An dieser Stelle sagen Klienten oft, das ist doch nur eine Ausrede von mir. Ich will mich nur nicht zusammenreißen. Ich bin einfach nicht konsequent genug. Ich kann meinen Körper nicht im Zaum halten. Aber es könnte auch sein, dass ich noch nicht verstehe, was mein Körper mir sagen will.

Eine meiner Klientinnen sagte neulich, ich spüre einfach nichts. Ich esse abends Süßigkeiten und ich spüre einfach nichts, wenn ich in mich hineinhorche. Und das konnten wir ganz einfach übersetzen in, „ich esse, weil ich mich innerlich so leer fühle“. Und diese Erkenntnis zieht eine Frage nach sich.

Woher kommt dieses Gefühl der Leere in mir? Und so entstehen Fragen, die nur du selbst beantworten kannst. Und auf einmal geht es nicht mehr darum sich zu zügeln, was ungeheuer viel Energie verschlingt, sondern es geht um dich. Es geht darum, was du brauchst, um glücklich zu sein.

Das ist ein Entwicklungsprozess.

Wir sind auf einem Weg. Es geht darum eine gute Verbindung zu unserem Körper aufzubauen, ihn zu verstehen. Und ihm das zu geben, was er braucht.

Das macht uns zufrieden und glücklich. Und dadurch verändern wir die Welt um uns herum.

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu treffen, um mit dir gemeinsam die Welt zu verändern.



Heike Biesler

Diplom Oecotrophologin & Ernährungsberaterin & akkreditierte Fettstoffwechseltherapeutin, Wahrnehmungsexpertin & Genusstrainerin, Yogalehrerin & Tänzerin, eine wilde Mischung aus Wissenschaft, Kreativität & Leidenschaft.

Ich liebe es, alles, was mir Freude macht, mit anderen zu teilen. Seit mehr als 20 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Weg.

heike.biesler@t-online.de

Von der Morgensonne Afrikas wachgeküsst

Wenn zarte Strahlen im Schlaf auf dein Gesicht fallen und deinen Tag sanft einläuten, dann zaubern sie bei den meisten Menschen ein erstes Lächeln hervor. Wie kleine Streichler, die das morgendliche Licht des Südens in weichster Form fühlen lassen.

Ich blinzele ein wenig, denn eigentlich ist diese frühe Uhrzeit – es ist noch nicht einmal sechs – für meinen regulären Tagesstart ein bisschen zu früh. Doch hier in Arusha, Tansania, ist so manches nicht „regulär“. Hier liege ich bequem im kleinen Zelt, befestigt auf dem Dach unseres Allradfahrzeuges, mitten in der Wildnis, im Herzen Afrikas. Durch die feinen Netze des leichten Stoffes lässt sich ein erster, fantastischer Blick auf die farbintensive und kontrastreiche Landschaft wahrnehmen.

Ich strecke mich, um meinen ganzen Körper wach werden zu lassen. Da kommt mir plötzlich die Erinnerung der letzten Nacht wieder in den Sinn. Was hatte mich mitten in der Nacht so plötzlich aufgeweckt? Ein dumpfer Schlag und das Auto unter uns schwankte heftig hin und her. Gepolter und undefinierbare Geräusche waren zu hören gewesen, bis es nach wenigen Minuten wieder still wurde. Ich hatte aus dem Zeltfenster geschaut, aber nur dunkle, unklare Umrisse erkennen können. Kaum zu glauben, dass ich nach diesem Adrenalinstoß voller Angst und Ungewissheit wieder einschlafen konnte. Aber die intensiven Erlebnisse unserer bisherigen Abenteuer tour hatten meine müden Glieder wohl schnell wieder einschlafen lassen.

Nun öffne ich den Reißverschluss des Dachzeltes, um die steile Leiter zum sandigen Boden herunter zu klettern. Ein herrlicher Anblick liegt vor mir. Grassteppe soweit das Auge reicht, durchzogen von kleinen Büschen mit vereinzelt Affenbrotbäumen und riesengroßen Schirmakazien am Horizont. Riesige Herden von Zebras und Gnus grasen entspannt im Morgenlicht. Und in nicht allzu weiter Ferne schreiten sogar einige Giraffen majestätisch durch die Landschaft.

Beim Herunterklettern der Leiter inspiziere ich bereits unseren Lagerplatz. Das Sonnendach, das wir als Vorzelt rund um unser Auto gespannt hatten, liegt kreuz und quer am Boden. Die Heringe sind aus dem harten Sandboden gezogen und liegen nun überall verstreut. Unser „Landy“ wie wir den Land Rover Defender liebevoll nennen, ist zum Glück unversehrt. Was war nur passiert?

Am Tag zuvor waren wir Abenteurer der LIFE Safari erst mit der Dämmerung an diese kleine,



nicht eingezäunte Campsite gekommen, hatten im Dunkeln mit Stirnlampen am Lagerfeuer gekocht und uns nach einem Gläschen Wein und bewegenden Geschichten des Tages zufrieden verabschiedet.

„Habari“ ruft eine Stimme. „Habari“ antworte ich und winke dem heraneilenden Ranger auch einen Morgengruß zu. Aufgeregt fragt der Tansanianer, ob wir in Ordnung sind oder er uns helfen kann.

Er sieht die kleine Verwüstung und erklärt, dass eine Herde Büffel in der letzten Nacht durchs Camp gezogen ist und ein großes Durcheinander angerichtet hat. Jetzt wird so einiges klar. Die Büffel hatten im Dunkeln unsere dünnen Seile des Vorzeltes nicht bemerkt und mit ihren fast 1000 kg Eigengewicht einen eine heftiges Wackeln im Auto und unserem Dachzelt hinterlassen. Wie schön, dass nicht mehr passiert ist. Denn Büffel auf ihrem geplanten Weg zu stören, lässt sie, wie der Ranger John erklärt, be-

sonders, wenn sie verwundet sind oder man sich ihnen nähert, recht aggressiv werden.

Wie ist das für uns Menschen, wenn wir von unserem geplanten Weg abgedrängt werden? Noch in Gedanken versunken, merke ich, dass die anderen Abenteurer in der Zwischenzeit auch aus ihren Zelten gestiegen sind, um bei einem ausgedehnten Buschfrühstück mit Eiern und Speck oder Zimtucker-Pfannkuchen den Tag willkommen zu heißen.



Emotionen, die dein Leben verändern

Vielleicht hat alles bereits in den 70er Jahren begonnen. Ich bin in einem mittelständischen Familienunternehmen im Sauerland aufgewachsen.

Mein Vater war ein richtiger Vollblut-Unternehmer, Ingenieur, Patententwickler, aber vor allem ein richtiger „Hands On Man“. Ja, ich glaube, so würde man ihn wohl heute am besten bezeichnen. Meine Mutter hat ihn dabei als rechte Hand an seiner Seite in allen administrativen Themen bestens unterstützt.

Von klein auf hat mein Vater uns vier Kinder an seinem beruflichen Wirken teilhaben lassen und schon frühzeitig in die wirtschaftlichen und technischen Themen einbezogen. So haben wir sowohl die AUF und ABs, während seiner Existenzgründung genauso intensiv durchlebt wie später seine Erfolge.

Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie wir sonntags immer alle um einen großen Tisch gesessen haben. Als Jüngste konnte ich gerade eben über den Tisch schauen. Mit großen Augen und offenen Ohren habe ich regelrecht an seinen Lippen geklebt, wenn er von seinen Visionen und Plänen erzählte.

Und dann im Jahr 2000 saß ich an seinem Sterbebett. Wir hatten ihn nach heftiger Krankheit wieder nach Hause geholt und mitten im großen Wohnzimmer in der Nähe des Kamins platziert. Dort hatte er immer sehr gerne gesessen und Zeitung gelesen. Es war Ende März. Draußen war es noch recht kalt.

An den Straßenrändern hatte der Schnee des Winters seine letzten, kleinen Anhäufungen hinterlassen. Kein Blatt war an den Bäumen zu sehen. Im Haus saß ich neben meinem Vater am warmen Kaminfeuer. Seine Hand lag in meiner und wir unterhielten uns über sein vergangenes Leben.

Nach einer Pause fragte ich ihn: „**Papa, was würdest Du rückblickend verändern, wenn du eine zweite Chance dazu hättest?**“

Er lehnte sich langsam zurück. Ganz ruhig und still dachte er nach. Ich sah, wie seine Haut etwas rosiger wirkte, dabei seine Augen langsam feucht wurden. Das Sprechen schien ihm schon etwas schwerer zu fallen. Doch es war ihm wichtig, mir auf meine Frage eine Antwort zu geben.

„**Ich würde alles noch einmal so tun, wie ich es getan habe. Jeden einzelnen Schritt!**“ „Wow“, dachte ich. Für mich war sofort klar: „Das will ich auch sagen können.“

Seit diesem Moment weiß ich, dass es mehr gibt als nur das Erreichen einzelner Ziele. Dass das WOZU wichtig ist und ein WARUM nicht reicht. Dieser bewegende Moment hat mich sehr verändert.

Seitdem habe ich mir zur Lebensaufgabe gemacht, Menschen und Unternehmen überall auf der Welt wachzurütteln, damit sie das Beste aus ihrem Leben machen und für ihr eigenes Leben Verantwortung übernehmen.



Deshalb sind wir jetzt hier mitten in Afrika, tief in der Wildnis der Serengeti. Gemeinsam mit meinem Team begleiten wir Unternehmer und veränderungswillige Menschen auf ihrer persönlichen LIFE Safari. Wir unterstützen sie dabei, sich wieder als richtige Business-Abenteurer zu erleben, die ihre Entwicklungspotenziale für ihre eigenen Unternehmen erkennen und die Sinnhaftigkeit und Freude am Unternehmertum wieder zu erleben.

Hier in der Wildnis finden wir ein Farbgemisch aus rot-orange und ocker, so bunt wie die Umgebung ist, so riecht es eigentlich auch – es riecht nach Erde, nach Pflanzen, nach Tieren, ohne genau in diesem Moment zu wissen, welche Tiere sich um uns herum befinden. Es flirrt die Hitze und weite Landschaften umgeben uns. Natur in schönster Vollendung und wir sind da – mittendrin.

Nun ist wieder afrikanische Geduld gefragt

Und dann sind wir wieder im Defender unterwegs – ein echt kerniges Allrad-Fahrzeug – auf dem Weg zu Familien. Familien, die unendlich weit von der Zivilisation entfernt leben. Für sie bedeutet es Tagesmärsche, um eine medizinische Versorgung oder überhaupt nur eine Stadt zu erreichen. Nun sitzen wir im Auto und haben für diese Menschen Nähmaschinen, Werkzeuge und Medikamente dabei. Sie warten auf uns. Sie warten schon Monate auf uns. Denn das, was wir Ihnen bringen, unterstützt sie, den nächsten Schritt in die eigenständige Existenzsicherung zu schaffen. Wir alle sind gespannt auf die Begegnung mit diesen Familien. Seit Beginn unserer Reise haben wir uns auch immer wieder mit Fragestellungen zu Bildung und über die Erzielung der wirtschaftlichen Unabhängigkeit für die Menschen in diesem Land auseinandergesetzt. Die meisten aus unserer Gruppe ahnen bereits, dass diese Reise keine „Gönnertour“ mit der Verteilung von Spenden und Geschenken ist. Bei unseren Projekten geht es um Projekte mit Einheimischen als gleichwertige Partner, auf Augenhöhe, besser noch auf Herzesebene. Locals und Businesspartner sind vom ersten Schritt an gleichermaßen beteiligt, identifizieren sich mit dem gemeinsamen Projekt und übernehmen Verantwortung. Denn nur so können die Projekte wirklich zum langfristigen Erfolg gebracht und die Gemeinschaft gestärkt werden. Und dabei lernen wir viel über unterschiedliche Verhaltens- und Arbeitsweisen, Perspektiven und kreative Konzepte.



In den letzten Tagen hatte es geregnet, endlich. Der Weg ist mit dickem Schlamm bedeckt und fast nicht befahrbar. Die starken Regenfälle haben den Boden durchweicht und die Straße halbiert. Und so passiert es.... Wir bleiben mitten auf der Strecke in knietiefem Schlamm stecken, in so richtigem, dickflüssigem, fast breiigem Schlamm. Es geht nicht vorwärts und nicht zurück, und Abasi, einer unserer afrikanischen Fahrerkollegen aus Arusha, ist echt bemüht, uns hier rauszubekommen. Er fährt nochmal vor und wieder zurück. Durch die weit geöffneten Fenster spritzt uns der Schlamm bis ins Gesicht. Noch lachen wir, bis die Situation heißt „festgefahren!“. *Wie reagierst du in Situationen, die aussichtslos sind? Keine Unterstützung oder Hilfe in Sicht ist? Irgendwo "in the middle of nowhere" in Tansania? Welche Gedanken kommen dir als Erstes in den Sinn? Und welche Ähnlichkeiten kannst du zu deinem Vorgehen im Leben zuhause erkennen?*

Während der Life Safari lernst du deine persönlichen Einstellungen und Verhaltensweisen zu verstehen. Hier kann sich niemand verstellen. Hier fallen die Masken. Jetzt ist einer der Punkte gekommen, an dem du dich selbst bestens kennenlernst. Pur. *Willst Du mental so weitermachen? Welche Ressourcen hast Du? Wer hilft Dir im Alltag aus der "Patsche"?*

Diese LIFE Safari bringt uns alle voran... Nur der vorbereitete Zeitplan, mittags im Waisenhaus von Streetkids International e.V., südlich von Daressalam anzukommen, ist nicht mehr realisierbar. Es ist wieder afrikanische Geduld gefragt.

Als Abenteurer unterwegs

Hier stehen wir. Kein Auto weit und breit, das uns aus dem Schlamm herausziehen kann. Um uns herum sind nur vereinzelte Bananenpflanzen und Büsche zu sehen. Kein Geräusch ist zu hören, fast schon unheimlich. Obwohl die Sonne von leichten Wolken bedeckt und dadurch die Wärme gut auszuhalten ist, sind wir von Menschenleere und Wildnis umgeben, bis ein Mann zu Fuß auf dem Hügel erscheint und auf uns zukommt.

Wir fühlen Erleichterung, obwohl wir nicht erkennen können, wie dieser einzelne Mann uns helfen könnte. Und auf meine Frage, ob er jemand kennt, der ein Auto besitzt, erhalten wir ein eindeutiges „No. No car“. Wir überlegen mit ihm gemeinsam, was uns weiterbringen könnte und dann leuchten seine Augen. „No cars, but shovels“. Nur wenige Minuten später sind ca. 30 Spaten und Schaufeln mit arbeitswilligen Männern bei uns am Auto.

Sofort krempeln sie sich die Hosenbeine hoch und stehen schnell auf beiden Seiten des Autos knietief im Matsch. Sie diskutieren, wie sie es am besten anfangen sollen. Dann schaufeln sie unermüdlich die Räder und das Differenzial frei. Wieder wird diskutiert und einige Männer von der linken Seite zur rechten zitiert. Unser Wagenheber hilft uns, den Defender anzuheben. Die Männer besorgen Äste und große Bananenblätter, die wir jetzt gemeinsam vor die Reifen packen. In der Zwischenzeit erscheinen immer mehr Menschen, Männer, Frauen und Kinder. Wir sind wirklich dankbar über jede helfende Hand. Es wird gelacht, gescherzt, zumindest hört es sich für uns so an. Dieses Ereignis scheint die Besonderheit des Tages zu werden.

Erst nach 1,5 Stunden sind wir endlich aus dem "Schlam(m)assel" heraus. Begeisterung, nach 3 vergeblichen Versuchen, ist überall auf den Gesichtern zu sehen und lautstark zu hören. Sie singen! Das Gefühl von „gemeinsam sind wir stark“ scheint auf der ganzen Welt gleich schön zu sein. Selbst hier, weit weg von irgendwelchen unternehmerischen Gruppierungen, lernen wir wieder viel über aktive Selbstorganisation von Teams. Keine große Organisationsstruktur, kurze Wege, klare Abstimmung und MACHEN statt QUATSCHEN. Mutige und schnelle Entscheidungen sind gefragt- dann folgen auch starke Lösungen. So mag ich es! Maisha ni safari - das Leben ist eine Reise und unsere geht weiter.

Mit einfachsten Mitteln, aber auf hohem Niveau

Auf unserem Weg Richtung Daressalam fahren wir durch die hohen Berge der Usambara Mountains, an der nördlichen Grenze nach Kenia. Freundliche Farmer begrüßen uns auf 2300 Meter beim Durchwandern des Gebirges. Auf kleinstem Grund und unter schwersten Bedingungen bewirtschaften Familien hier mit mehreren Generationen steile Hänge. Echt mühsam. Sie schenken uns Bananen und laden uns ein, die Kuh, das Kälbchen und die Ziegen zu begutachten. Nur der Kleinste der Familie, wahrscheinlich noch kein Jahr alt, schaut mich skeptisch an und verzieht nach wenigen Minuten verängstigt sein Gesicht.

„Wer hat Angst vor der weißen Frau?“ scheint hier auch gespielt zu werden - erinnert ihr euch auch an solche Spiele aus der Kindheit? Hier stehe ich auf der anderen Seite. Andersartigkeit ist fremd, macht uns Angst und scheint Menschen schon immer geprägt zu haben. Aufmerksam und manchmal vorsichtig zu sein, ist aber auch ein wesentlicher Schutzmechanismus der Menschen und ein wichtiges Gefühl.



Wie sollen wir aufeinander zugehen? Was wird von mir hier erwartet? Wie mache ich den ersten Schritt? Oder sollte ich mich besser zurückhalten und warten, bis jemand auf mich zukommt? Fremdheit und Andersartigkeit können wir durch aufmerksames Beobachten, durch angemessenes, respektvolles Aufeinander-Zugehen und gemeinsame Freude verringern. Wie wichtig ist diese Erkenntnis wieder für mich!

Ein „Gedankenschwall“ über meine beiden pubertierenden Jungs Zuhause überkommt mich. Wie oft bin ich selbst nicht aufmerksam genug gewesen? Bin zu forsch, zu fordernd vorgegangen?

Behutsamer, respektvoller, vorsichtiger und geduldiger Umgang lässt uns langsam näherkommen. Du, kleiner Mann, du hast mich berührt. Meine Hand, mein Herz, meine tiefe, innere Stimme. Wie wird dein zukünftiges Leben aussehen? Wer wird dich begleiten, deine Entwicklung positiv unterstützen? Welche Art von Arbeit wird dich und deine Familie ernähren?

Im Gespräch mit den Familien arbeiten wir gemeinsam daran, wie eine gute Grundlage für ein regelmäßiges Einkommen hier in den Bergen erreicht werden kann. Eine große Schwierigkeit liegt darin, die Ernte rechtzeitig zu den Märkten zu bringen. Um nur zur Hauptstraße zu gelangen, müssen Entfernungen von mehr als 30 Kilometern zurückgelegt werden. Deshalb erarbeiten wir gemeinsam, welche Transportmittel eine nützliche Unterstützung geben können oder welche Produkte, wie z.B. Marmeladen oder Milchprodukte, bereits hier in den Bergen hergestellt werden können, um die Haltbarkeit zu verlängern und die Transportfähigkeit zu verbessern. Ich habe heute wieder gelernt, was eine starke Gemeinschaft alles erreichen kann, dass aber auch Ängste auf beiden Seiten vorhanden sind.

Für alle LIFE Safari Teilnehmer sind diese Erlebnisse lebensverändernd. Wir kommen heran an unseren Kern, unsere Kraftquelle und inneren Motivator, der uns wachrüttelt, fordert und gleichzeitig zufriedenstellt. Wir kommen dort an, wo es für uns ganz klar ist, dass „Geben



größer als Nehmen“ ist. Dann sind wir emotional dabei, spüren unser Herz und sind mit der Welt tief verbunden. Dies ist ein Gefühl von „Ja, es ist wichtig, dass es mich gibt. Mein Leben hat eine Bedeutung, ergibt einen Sinn“.

Wenn Menschen sich gegenseitig mit dem Herzen berühren und unvergesslich machen, können unendlich viele Potenziale und wertvolle, große Projekte zusammengebracht werden. Spenden sind gut und notwendig - keine Frage, aber mein Herz schreit nach mehr. Mir ist es wichtig, Menschen bei der Existenzsicherung aus eigener Kraft zu unterstützen.

Dabei können wir so viel voneinander lernen, lebensverändernde Projekte für beide Seiten - nicht aus Mitleid. Aus Freude, am gemeinsamen Erschaffen, am Lernen und an innerer Bereicherung. Und dabei erhalten wir viel mehr aus diesen Begegnungen als wir jemals zurückgeben können.

Bis wir uns verabschieden, sind die wachsamen Augen des Kleinsten zwar noch groß und interessiert auf mich gerichtet, aber es ist keine Feindseligkeit zu erkennen. Diese Begegnungen und Herzens-Berührungen machen einen Unterschied – für uns alle, für die Gesellschaft und vielleicht auch ein „kleines Bisschen“ für die Welt. Unsere Erlebnisse und Erfahrungen tragen wir weiter – auf beiden Seiten, in beide Kulturen und in die Herzen unserer Kinder.



Vera Peters

Lebens- und Business-Abenteurerin mit Herzblut

Sie steht für mutige Entscheidungen und starke Lösungen. Angefangen von ihrem Entschluss, als einzige Frau unter Männern Luft- und Raumfahrt-technik zu studieren, bis zur tatkräftigen Umsetzung von Lebensprojekten überall auf der Welt. Welt. Auch als Botschafterin von Streetkids International e.V. unterstützt sie Menschen in ihre Kraft, ins Tun und in ihre Eigenverantwortung zu gelangen.

Sie ist energievoll und lebendig (und für ihre zwei pubertierenden Jungs manchmal sicherlich etwas anstrengend) – sie irritiert, weckt auf, sprüht voller Kreativität und ist gleichzeitig einfühlsam und emotional.

Liebevoll als „Feuerherz“ bezeichnet, unterstützt sie als Geschäftsführerin von BusinessArt seit mehr als 20 Jahren Unternehmer, Geschäftsführer und Führungskräfte, die eigene Entscheidungsstärke zu erleben und mit Freude und Begeisterung sich selbst und andere erfolgreich zu führen.

<https://www.businessart.de>

* Die LIFE Safari ist eine Erfolgsreise für Unternehmer, Geschäftsführer und Führungskräfte, die zwischen überwältigender Natur, außergewöhnlichen Menschen und atemberaubenden Tieren an Ihren tiefsten Sehnsüchten, größten Visionen und schönsten Veränderungsplänen für die Zukunft arbeiten. <https://www.businessart.de/life-safari>

Über dieses Magazin

Archipel – Aus dem Leben für das Leben – ist das Literaturmagazin von den Schreibinseln und eine Zusammenstellung von Texten, die von den wunderbaren Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Buch Masterclass geschrieben wurden.

Die Schreibinseln waren zu Jahresbeginn lediglich der Namen des Onlineraums für die wöchentlichen Treffen, um an den jeweiligen Buchprojekten zu arbeiten. Über die Monate hat sich das deutlich weiter entwickelt zu einem virtuellen und imaginären Schreibort, mit vielseitiger Unterstützung, Freiraum und Gemeinschaft, um sein Buch oder auch andere Texte zu schreiben, die einem am Herzen liegen.

Archipel Autor(in) werden

Du möchtest in der nächsten Ausgabe dabei sein, als Autor und einen Text beitragen?

Dann komm auf die Schreibinseln!
Als aktiver Teilnehmer der Buch Masterclass kannst du dich mit deinem Beitrag an diesem Magazin beteiligen.

Das Magazin erscheint zweimal jährlich, digital und gedruckt. Es ist für die Autoren eine Veröffentlichung, manchmal der erste, manchmal ein weiterer Schritt nach draußen in die Welt. Es ebnet den Weg, übt den Veröffentlichungsmuskel, macht Spaß, wenn man gemeinsam mit anderen etwas entstehen lässt und ist ein Stück auf dem Weg zum Autor.

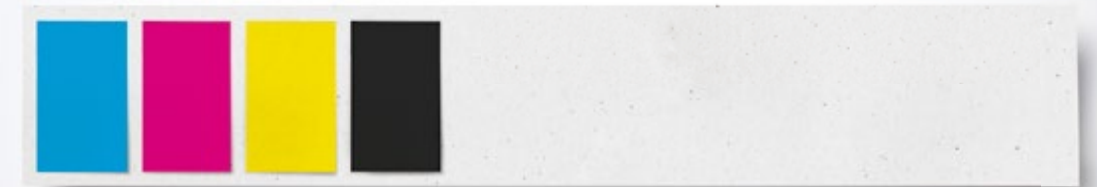
Weitere Informationen zur Buch Masterclass findest du unter:
www.katjagloeckler.com/buch-masterclass



Über Katja

Katja ist Buchcoach und Botschafterin für mehr Selbstvertrauen und innere Stärke. Sie hat die Buch Masterclass entwickelt und begleitet in diesem Programm Menschen, ihre Botschaft und Geschichten zu finden und sie Schritt für Schritt aufs Papier und dann in die Welt zu bringen.

Wenn sie nicht schreibt, dann tanzt Katja und bringt Frauen mit lateinamerikanischen Rhythmen in das starke, eigene Körpergefühl.



40% LOADING

**Im Internet können Sie manchmal lange warten.
Kommen Sie lieber gleich zu uns.**

Wir drucken in Hamburg – und nicht im Internet. Und das schon seit über 100 Jahren. Mit persönlicher Beratung, verlässlichem Service, in allen Formaten und immer auf dem neuesten Stand der Technik. Ihr Kundenberater Henning Tebbe freut sich auf Ihren Anruf: 040/85 32 81-24

Ernst Kabel Druck GmbH
Offset- und Plakatdruck
www.kabel-druck.de



IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN

Katja Glöckler
Hauptstraße 94
63486 Bruchköbel

E-Mail: post@katjagloeckler.de
Steuernummer: 2282134182
UST-ID: DE 240926726

AUTOREN DER AUSGABE

Christine Vonderheid-Ebner, Gabi Rieser, Antonia Daniek, Tatjana Walbaum, David Ackermann, Silvia Heimbürger, Bettina Ramm, Heike Bielser, Vera Peters, Katja Glöckler

REDAKTION & PLANUNG

Katja Glöckler

ART DIREKTION, LAYOUT & LEKTORAT

Katja Glöckler

FRAGEN ZUM MAGAZIN

Katja Glöckler | post@katjagloeckler.de

BILDQUELLEN

Antonia Daniek, Gabi Rieser
Weitere Fotoquelle: Depositphotos



Schreib Es!

Die Buch Masterclass

Auf den Schreibinseln

katjagloeckler.com/buch-masterclass