

Petra Pliester
Jürgen Bräscher

BEWUSSTSEINS SPRUNG ins neue Leben

Eine Freigeist-Erzählung

Verlag
Zeitenwende



Über die Autoren



Petra Pliester, geboren 1973, ist Diplom-Kauffrau (FH) und seit 2000 als Marketing- und Projektmanagerin tätig. Aus Überzeugung hat sie sich für eine berufliche Laufbahn in der alternativen Wirtschaft entschieden und arbeitet derzeit in einem Zentrum für Ayurveda-Medizin. Es ist ihr gelungen, energetische Prinzipien in das moderne Berufs- und Alltagsleben einzubringen.



Jürgen Bräscher (Jg. 1970) ist selbständiger Physiotherapeut und Feldenkrais-Lehrer. Seit 1997 gibt er Seminare und Weiterbildungen. Persönliche Freiheit schätzt er über alles. Das spiegelt sich in seiner Leidenschaft für das Reisen ebenso wider wie in seinen Feldenkrais-Behandlungen und Coachings: Hier erfahren seine Klienten einen Rahmen ganz ohne Leistungsdruck und werden in ihrer Selbstent-

faltung gefördert. Infos auf: www.feldenkrais-main-kinzig.de

Von dem Autorenpaar erschienen bisher folgende Titel:

- „*Leben als Freigeist. Manipulationen durchschauen und selbstbestimmt handeln*“
- „*Vom Kopfkino zum Freigeist. Selbstbestimmt statt voll im Stress*“
- „*Freigeister verändern die Welt. Mit neuem Bewusstsein aus der Krise*“

Folgen Sie uns in den Sozialen Netzwerken:

[instagram.com/leben_als_freigeist](https://www.instagram.com/leben_als_freigeist)

[facebook.com/LebenAlsFreigeist](https://www.facebook.com/LebenAlsFreigeist)

Petra Pliester & Jürgen Bräscher:
Bewusstseinsprung ins neue Leben
Eine Freigeist-Erzählung

© Verlag Zeitenwende
Steigerstraße 64
01705 Freital OT Kleinnaundorf
www.verlag-zeitenwende.de
buecher@verlag-zeitenwende.de

1. Auflage 2021

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der
fotomechanischen und multimedialen Wiedergabe sowie der
Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Verlag Zeitenwende
Satz: Verlag Zeitenwende
Grafiken: Ida Minkmar

ISBN 978-3-945701-33-1

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Ein Titelsatz für diese Publikation
ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.

Inhaltsverzeichnis

Genug ist genug	7
Auf den Spuren der Leichtigkeit	15
Feinfühligkeit – Fluch oder Segen?	24
Der Bewusstseinsprung: Wo springen wir hin? . .	38
Denken wird überbewertet	45
Freigeister	52
Eine Frage der Ehre	54
Spür doch mal hin!	57
Jeder kann mitmachen	62
Eine Liebe will gelebt werden	68
Was sind meine Talente wert?	79
Ich weiß, wer du bist	88
Das Zeitalter der Gefühlskraft	99
Verbrannte Erde	105
Eine Gabe fürs Leben	124
Dienst am Menschen	129
Machen wir's wie die Gallier	135
Unterwegs im Paralleluniversum	143
Epilog	164
Aufbruchstimmung	168

„Die größte Herausforderung, der wir gegenüberstehen, ist die Anhebung des menschlichen Bewusstseins, und nicht, den Planeten zu retten. Der Planet muss nicht gerettet werden, sondern wir.“

Xiuhtezcatl Martinez



Genug ist genug

Tom schaute auf die Uhr. Es war schon halb acht, Lotta wollte bereits vor einer Stunde zu Hause sein. Sie hatten vor, sich zu zweit einen schönen Abend zu machen. Seit sie vor zwei Jahren in die Stadt gezogen waren, waren sie Stammgäste bei dem Italiener am Park, und das aus gutem Grund: Bei Carlo einzukehren, fühlte sich immer wie eine kleine Reise nach Italien an. Bei ihrem letzten Besuch hatte er angekündigt, die Muschelsaison einzuläuten. Vielleicht war es heute ja schon so weit... Während Tom wartete, sah er den Muscheltopf schon vor sich. Es war ihm, als könne er die typische Mischung aus Kräutern und Meeresluft riechen.

Endlich hörte er Lotta die Wohnungstür aufstoßen. Schon an der Art, wie sie das tat, wurde Tom klar, dass der gemütliche Abend zusammen mit den Muscheln noch eine Weile warten musste.

Nachdem sie ihren Mantel im Flur ausgezogen hatte, trat Lotta in das Wohnzimmer. Sie war wütend, das konnte Tom ihr sofort ansehen. Über den Tag hinweg hatte sich wohl einiges in ihr angestaut, das sich jetzt seinen Weg nach draußen bahnte.

„Ich habe die Nase voll!“, platzte es auch schon aus ihr heraus. „Der Tag hat mich vielleicht Nerven gekostet. Ein Meeting jagte das andere, dazwischen gaben sich die Kollegen die Klinke in die Hand, alle wollten etwas von mir. Ich hatte kaum Zeit, mal zur Toilette zu gehen, geschweige denn, einen klaren Gedanken zu fassen.“ Genervt verdrehte Lotta die Augen. „Zu allem Überfluss renovieren sie noch das Gebäude nebenan. Ständig lief die Kreissäge, das Geräusch ging mir jedes Mal durch Mark und Bein.“ Sie bekam jetzt noch eine Gänsehaut, wenn sie an das Kreischen der Säge dachte. „Ich bin total erledigt. So kann es nicht mehr weitergehen.“

Aus Erfahrung wusste Tom, dass es keinen Sinn machte, jetzt sofort zum Essen aufzubrechen. Wenn Lotta in einer solchen Stimmung nach Hause kam, musste sie erst einmal „schleusen“, wie sie es nannte, den Arbeitstakt abschütteln und durchatmen. Lächelnd

sagte er: „Ich freue mich auch, dich zu sehen. Hattest du einen schönen Tag?“

Erschöpft ließ sich Lotta auf das Sofa fallen. Ein wenig ruhiger fuhr sie etwas später fort: „Ich meine es ernst, diesmal reicht es wirklich. Wir müssen grundlegend etwas an unserem Leben ändern. Nur was?“

Bei dieser Frage blickte sie Tom herausfordernd an. Er kannte diesen Blick. Wenn Lottas grüne Augen ihn so anfunkelten, dann war sie wirklich aufgebracht. Er konnte sie ja verstehen, und so vieles hatten sie schon ausprobiert. Regelmäßig nahmen sie sich Auszeiten, waren sogar umgezogen und hatten die Jobs gewechselt. Doch trotz all dem liefen sie immer wieder in die gleichen Alltagsfallen hinein.

„Wir können diesen ganzen Stress nicht mehr ignorieren“, sagte Lotta nun. „Ich nehme die Themen von der Arbeit mit nach Hause, habe schlaflose Nächte und das Kopfkino ist pausenlos aktiv, auch abends und am Wochenende. Das macht mich fertig.“

„Du hast ja recht“, sagte Tom. „Aber ich weiß auch nicht mehr, was wir noch machen oder ändern müssen, damit das aufhört.“ Er stellte sich hinter Lotta und begann, ihr die Schultern zu massieren. Der Stress saß ihr ganz schön im Nacken, das konnte er bei der ersten Berührung spüren. „So kann es tatsächlich nicht weitergehen“, dachte er bei sich und sagte dann: „Es ist ja nicht das erste Mal, dass wir an so einem Punkt stehen.“

Bisher haben wir nie den Kopf in den Sand gesteckt und immer versucht, das Leben für uns passend zu machen.“

Ungeduldig schüttelte Lotta Toms Hände ab. Sie sprang vom Sofa auf und drehte sich zu ihm um. „Natürlich haben wir vieles probiert, das weiß ich auch. Aber aus irgendwelchen Gründen fruchtet das alles nicht. Es ist, als ob wir auf der Stelle treten. Wir drehen uns im Kreis und kommen immer wieder an dem Punkt an, an dem wir losgegangen sind.“ Lotta fing an, im Zimmer auf und ab zu gehen. Das Thema regte sie zu sehr auf, um still auf dem Sofa sitzen zu bleiben. „Früher haben wir Energie in etwas hineingegeben und mehr herausbekommen, als wir investiert haben. Heute ist es umgekehrt, es fühlt sich an, als hätten wir ein Leck im Tank. Wir stecken unglaublich viel Energie in das, was wir tun, aber am Ende kommt kaum etwas dabei heraus. Kein Wunder, dass wir erschöpft sind.“

„Nicht nur wir, es scheint anderen ja auch so zu gehen“, erwiderte Tom. „Es werden doch immer mehr Menschen von dem ganzen Druck und Stress krank. Die Zeitschriften und das Internet sind voll von gut gemeinten Ratschlägen, wie ich meine Widerstandsfähigkeit stärken kann. Meditation, Ernährungskonzepte oder Achtsamkeit, es gibt unendlich viele Ideen, was ich alles für mich tun kann und soll.“

„Das ist auch alles schön und gut, aber wenn ich mich am nächsten Tag erneut der Belastung aussetze, die ich am Abend zuvor wegmeditiert habe, fängt alles wieder von vorn an.“ Lotta sprach aus Erfahrung: Jeden Mittwoch ging sie zum Yoga und fühlte sich danach durchaus gut. Sie genoss die Bewegung, ihr Körper wurde geschmeidiger und sie entspannte sich ein wenig. Doch wenn sie donnerstagsmorgens zurück an ihrem Schreibtisch war, fühlte sie sich nach einer Viertelstunde genauso verspannt und gestresst wie am Vortag. Der Yoga-Effekt hielt nicht an.

Davon konnte Tom ein Lied singen. Als Physiotherapeut kannte er dieses Thema nur zu gut, auch von vielen seiner Patienten. „Ja klar, die eigentlichen Stressauslöser werden durch das Meditieren nun mal nicht behoben. Du bekämpfst damit lediglich die Symptome. Für den Moment hilft das zwar, aber wenn es danach ungebremst weitergeht, hast du auf Dauer nichts gewonnen.“ Tom wunderte sich oft darüber, wie wenige seiner Patienten es tatsächlich schafften, Stresssituationen zu reduzieren, die ihnen nicht guttaten. „Viele Menschen müssen wohl erst krank werden oder Angst vorm Sterben haben, bevor sie etwas in ihrem Leben verändern. Das können wir besser, es sollte doch möglich sein, da gegenzusteuern.“

Lotta runzelte die Stirn. Offenbar war sie nicht ganz einverstanden. „Aber wir reden doch gerade darüber, dass wir keinen Schritt weiterkommen, obwohl wir ständig versucht haben, unser Leben anzupassen. Ab einem gewissen Punkt stoßen all die Selbstoptimierungsmaßnahmen doch an ihre Grenzen.“ Sie seufzte resigniert. „Ich verstehe einfach nicht, wie es so weit kommen konnte. Irgendwie bin ich in diese Stressfalle hineingerutscht. Erst habe ich es gar nicht bemerkt, es war ein schleichender Prozess.“

Lotta war schon immer ehrgeizig gewesen. Nach ihrem Wirtschaftsstudium war sie richtig durchgestartet, erst bei einer Unternehmensberatung, dann als rechte Hand der Geschäftsleitung in einem amerikanischen Großkonzern. Viele Überstunden, wenig Urlaub – irgendwann hatte Lotta sich eingestehen müssen, dass sie das Tempo nicht mehr lange durchhalten würde. „Unterm Strich will ich doch einfach nur einen guten Job machen, und das tue ich ja auch. Aber zu welchem Preis? Ein Nervenbündel bin ich geworden!“, gab sie zu. „Dass es darauf hinauslaufen würde, habe ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht vorgestellt.“

Tom überlegte einen Moment, bevor er antwortete. „Das Stressspiel geht nur so lange, wie sich Mitspieler dafür finden. Es gibt doch inzwischen viele Menschen, die genug davon haben, kein Wunder, dass hier so viele Firmen händeringend Mitarbeiter suchen.“

„Ich für meinen Teil überlege ernsthaft, wie lange ich noch mitspielen will.“ Lotta zuckte mit den Schultern.

Tom nahm sie tröstend in den Arm. Nach ein paar Minuten bemerkte er, dass sich ihre Stimmung aufhellte. Wie so oft zeigte die liebevolle Umarmung Wirkung. Lotta begann, sich zu entspannen. Nach einer Weile fragte sie: „Wollen wir los?“ Tom nickte. Sie zogen ihre Mäntel an und machten sich auf den Weg zum Italiener.

„Buona sera, come stai?“ rief Carlo mit einem strahlenden Lächeln und wies sie mit einer einladenden Geste auf ihren Lieblingsplatz. Der Tisch am Fenster war frei. Eine rot-weiß karierte Decke lag auf dem Tisch, darauf eine einfache Kerze. Carlo hielt nicht viel von moderner Dekoration, die Atmosphäre war eher so, wie man sie sich in einem kleinen italienischen Bergdorf vorstellte. Dazu passte es, dass hier noch die ‚Mama‘ kochte, und zwar am liebsten das, was ihr gerade in den Sinn kam. Das schrieb sie dann mit Kreide auf eine Tafel an der Wand. ‚Frische Muscheln‘ stand heute da, energisch unterstrichen, darunter die beiden Optionen: in Weißweinsauce oder in Tomatensauce. Blumige Worte waren nicht nötig, ‚Mamas‘ Stammgäste wussten ohnehin, dass das Essen gut sein würde.

Tom frohlockte, darauf hatte er gehofft. Bevor Carlo erst lange verschwand, um die Getränke einzuschicken, bestellte er kurz entschlossen die Muscheln in Weiß-

weinsauce für Lotta und ihn selbst. Endlich konnte der angenehme Teil des Abends beginnen. Versunken blickte Tom auf die alten Fotos italienischer Schauspieler an den Wänden.

„Adriano Celentano... Hast du jemals einen Film mit ihm gesehen?“ Er vertiefte sich mit Lotta in ein Gespräch darüber, welche Filme sie als Kinder mit diesem oder jenem Schauspieler gesehen hatten. Mit jedem Satz fielen der Tag und seine Belange ein Stück mehr von ihnen ab. Als die Muscheln einige Zeit später auf dem Tisch standen, war ihre Welt langsam wieder ins Lot geraten. In diesem Augenblick war alles gut. Warum war das bloß immer nur ein kurzer Moment? Sollte das nicht ein ganz normaler Zustand sein und der Stress die Momentaufnahme? Es musste doch möglich sein, sich über längere Zeit hinweg gut zu fühlen. Irgendetwas lief da gerade schief, nicht nur in ihrem eigenen Leben, sondern in der gesamten Gesellschaft.

Leseprobe weiter mit Auszug aus Kapitel 4



Der Bewusstseinsprung: Wo springen wir hin?

Am nächsten Tag machten sich Tom und Lotta nach dem Frühstück auf den Weg in den nahe gelegenen Wildpark. Um diese Jahreszeit war hier kaum etwas los, nur wenige Autos parkten auf dem weitläufigen Platz vor dem Eingang. Sie kauften ihre Tickets an der Kasse und Lotta bestand darauf, eine Packung Wildfutter mitzunehmen. Bei der Aussicht, die Tiere zu füttern, freute sie sich wie ein Kind.

„Lass uns zuerst zu den Ottern gehen“, schlug sie vor und deutete auf den Plan, den sie am Eingang bekommen hatten. „Die sind hier gleich rechts.“ Nach

einem kurzen Spaziergang durch den Wald gelangten sie zum Gehege der Otter. Jemand hatte sich viel Mühe gegeben, das Becken harmonisch in die Landschaft einzupassen. Es wirkte fast wie ein natürliches Gewässer mit ausreichend Platz ringsherum. Hohle Baumstämme und Steinquader boten den Tieren ausreichende Verstecke, wenn sie keine Lust auf neugierige Besucher hatten.

An diesem Morgen schienen ihnen jedoch Zuschauer willkommen zu sein. Die Otter waren putzmunter. Sie rannten hinter dem Becken entlang, ließen sich an der einen Seite ins Wasser gleiten und tollten dort umeinander herum. Am anderen Ende angekommen, schossen sie elegant aus dem Wasser heraus und die Runde begann von vorn, alle fünf Tiere wetzten in einer Reihe hintereinander her. Ihr Spiel war die pure Lebensfreude, und das wirkte ansteckend. Tom und Lotta sahen den Ottern fasziniert zu. Eine solche Leichtigkeit, eine solche Unbeschwertheit kannten sie gar nicht mehr.

„Schau mal, wie die heruntollen. Wann hast du dich das letzte Mal einfach so deines Lebens gefreut?“, fragte Lotta.

„Das ist schon lange her, sicher als Kind. Daran kann ich mich kaum noch erinnern. Ich tue mich schwer damit, echte Freude zu empfinden. Es ist oft so,

als würde mich der Stress wie ein dicker Mantel umhüllen, durch den nichts hindurchdringt. Dann ist es sehr schwierig, überhaupt noch etwas zu spüren.“

„Ja, das Spüren ist manchmal richtig blockiert, das geht mir auch so. Und dann kann ich mich über nichts mehr richtig freuen. Deshalb wecken die Otter eine solche Sehnsucht in mir. Unsere kleinen Auszeiten sind so wichtig. Wenn wir unterwegs sind, kann ich endlich mal bei mir selbst bleiben und mir geht es gut.“

„Tja, da sind wir wieder bei dem Thema, dass es in der Regel nur eine Momentaufnahme ist, sich gut zu fühlen. Sobald wir zurück im Alltag sind, rückt das Spüren schnell in den Hintergrund.“

„Es kommt einfach zu viel von außen, das unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt. Für uns selbst bleibt dann zu wenig übrig.“

Zu diesem Thema hatte sich Tom erst vor kurzem ein Buch gekauft. „Der Hirnforscher Gerald Hüther schreibt das auch. Ich habe doch neulich sein Buch über die Würde gelesen. Wie hat er sich doch gleich ausgedrückt?“ Tom versuchte, sich an den genauen Wortlaut zu erinnern. Er hatte ein gutes Gedächtnis für Formulierungen. „Es war sehr prägnant: ‚Konsumenten, die wir sind, kommen wir kaum noch zu uns, weil andere längst da sind, um uns abzufüllen. Aufmerksamkeitshändler beballern uns mit gezielter Werbung und schie-

ßen unsere Hirne sturmreif.“ Erwartungsvoll blickte er Lotta an.

Sie ließ die Worte einen Moment lang auf sich wirken und sagte dann: „Da ist viel Wahres dran. Wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit bei mir bin, spüre ich, was ich will und was ich brauche. Aber selbst wenn ich heute nur mal kurz eine Info im Netz haben will, prasseln ganz viele andere Sachen auf mich ein. Das ist die reinste Aufmerksamkeitsfalle. Wenn ich nicht aufpasse, klicke ich ganz schnell auf einen Link, der mich von meinem eigentlichen Anliegen abbringt.“ Erst letzte Woche war Lotta zwei Stunden lang im Internet unterwegs gewesen, obwohl sie nur kurz eine Bahnverbindung prüfen wollte. Hinterher hatte sie sich darüber geärgert, so viel Zeit vergeudet zu haben.

Tom holte sie wieder in die Gegenwart zurück: „Wenn ich mir die Otter so angucke, wird mir klar, dass wir etwas ganz anderes brauchen, um uns wieder selbst spüren zu können.“

„Und was wäre das genau?“, fragte Lotta.

„Mehr von dem, was wir in diesem Augenblick tun. Wir sind jetzt schon eine Viertelstunde bei den Ottern und können das richtig genießen, ganz einfach, weil wir uns Zeit dafür nehmen. Wir können hier den ganzen Tag stehen, solange wir wollen, ohne Termine, ohne Druck.“

Einer der Otter unterbrach sein Spiel und steckte neugierig den Kopf aus dem Wasser, knapp zwei Meter von ihnen entfernt. Seine einzelnen Schnurrhaare waren deutlich zu erkennen. Er schien sich an der Unterhaltung beteiligen zu wollen, änderte dann aber seine Meinung und schloss sich wieder seiner Familie an.

„Das ist richtig. Wir hetzen eben nicht von Gehege zu Gehege, um den Park so schnell wie möglich abzuarbeiten, sondern wir genießen dieses Schauspiel.“

„Dazu die frische Luft ...“

„... und die Sonne, die uns ins Gesicht scheint.“ Heute hatten sie mehr Glück mit dem Wetter. Die Sonne hatte sich entschieden, ab und zu zwischen den Wolken hervorzukommen, wie eben auch in diesem Moment.

„Wir können bei dem bleiben, was wir gerade tun, ohne dass uns ständig jemand dazwischen funkt, das ist auch sehr wertvoll“, ergänzte Tom.

„Ja, und wenn wir genug haben, gehen wir einfach zurück ins Hotel.“ Mit geschlossenen Augen hielt Lotta ihr Gesicht in die Sonne. Tom stellte sich neben sie. Einträchtig genossen sie die Wärme auf ihrer Haut.

„Das tut gut“, seufzte Tom. „Wie macht man denn jemandem begreiflich, warum es so wichtig ist, ins Spüren zu kommen? Ich glaube, das ist vielen Leuten gar nicht klar.“

„Da hast du recht. So einfach ist das nicht.“ Lotta suchte nach einem Vergleich. „Auf der körperlichen Ebene ist es leicht zu erklären: Wenn es uns hier draußen zu kalt wird, suchen wir uns einen Platz, an dem wir uns wieder aufwärmen können. Dazu ist es aber notwendig, die Kälte zu spüren. Überspitzt gesagt: Uns schützt das Spüren davor, zu erfrieren.“

„Selbst ein Kind, das seine Hand auf eine heiße Herdplatte legt, macht das normalerweise kein zweites Mal.“ Tom machte die Bewegung nach, indem er seine Hand schnell zurückzog.

„Ist es denn wirklich so weit hergeholt, dass wir diesen Schutzmechanismus auch auf der geistigen Ebene brauchen, also eine Funktion, die unser Gehirn vor Überlastungen schützt?“

„Das Spüren wäre dann die Voraussetzung dafür, dass dieser Schutzmechanismus funktioniert. Wenn ich nichts spüre, bekomme ich im übertragenen Sinne keinen Impuls, der mich dazu bringt, die Hand von der Herdplatte zu nehmen.“ Wieder zog Tom die Hand von der imaginären Herdplatte.

„Wenn also jemand unser Spüren blockiert, blockiert er in Wahrheit unseren Schutzmechanismus, und damit sind wir manipulierbar. Dann können uns andere sehr leicht für ihre eigenen Zwecke einspannen und wir sind einem Prozess ausgeliefert, der an unseren Kräften zehrt.“

„Genau das passiert! Es wird eine Grenze überschritten, mit dem Ergebnis, dass wir uns am Ende kraftlos fühlen.“

„Könnten wir hingegen spüren, dass uns jemand für seine Absichten missbraucht, ob im Arbeitsleben oder privat, könnten wir ‚Nein‘ dazu sagen. Damit würden wir die Grenze klar abstecken.“

„Also warnt uns unser Schutzmechanismus, wenn er denn intakt ist, vor Energieräubern! Dann bleibt mehr Kraft für uns.“

„Oh ja, das Spüren macht uns frei.“ Bei diesem Gedanken atmete Lotta erleichtert auf. „Das heißt umgekehrt, wenn wir das Spüren verlassen, geben wir einen Teil unserer Freiheit auf.“

Tom nickte zustimmend. Er nahm Lottas Hand in die seine. Ein Gefühl tiefer Verbundenheit durchströmte ihn. Wie ging es wohl anderen Paaren? Konnten sie im Alltag die Liebe spüren oder war das Zusammensein für sie mehr eine Gewohnheit geworden, wie so vieles andere auch? Wie würde eine Welt aussehen, in der viel mehr Menschen das Leben und die Liebe wieder spüren könnten?

Leseprobe weiter mit Auszug aus Kapitel 9



Unterwegs im Paralleluniversum

Lotta saß im Büro und starrte auf ihren Bildschirm. Es war gerade erst zwei Uhr und sie hatte noch den ganzen Nachmittag zu arbeiten. Ihr Chef hatte sie damit beauftragt, ein Konzept für die künftigen Marktstrategien der Firma zu überarbeiten. Doch ihre Gedanken hatten sich ineinander verhakt, sie kam keinen Schritt weiter. Sehnsüchtig blickte sie aus dem Fenster. Die Sonne strahlte, draußen war ein herrlicher Frühlingstag. Wenn sie doch nur an der frischen Luft sein könnte, vielleicht durch den Park schlendern... Das Klingeln des Telefons riss sie aus ihren Gedanken. Erfreut über die Störung warf sie einen Blick auf das Display: es war Tom.

„Hallo“, sagte sie. „Wie sieht es bei dir aus?“

„Wunderbar“, antwortete er. „Ich sitze hier bei Theo im Biergarten. Mein Nachmittagstermin fällt heute aus. Vor mir steht eine frische Waffel mit Sahne und heißen Kirschen. Ein grandioser Anblick, das kann ich dir sagen.“

Lotta stieß einen Seufzer aus. „Das klingt herrlich. So etwas hat mein Büro hier nicht zu bieten. Ich will auch in der Sonne sitzen.“

„Dann komm doch her“, neckte sie Tom.

„Weißt du was? Genau das mache ich jetzt. Ich baue heute einfach mal ein paar meiner Überstunden ab. Schließlich ist es auch selbstverständlich, abends länger zu bleiben, wenn dringend etwas fertig werden muss. Da kann ich ja mal früher gehen, wenn schönes Wetter ist.“

Kurz entschlossen machte Lotta die Datei zu, an der sie gearbeitet hatte, und fuhr ihren Rechner herunter. „Ich mache heute früher Schluss“, rief sie ihren Kollegen zu, schob sich ihre Sonnenbrille ins Haar und rauschte beschwingt zur Tür hinaus. Der Tag hatte eine unerwartete Wendung genommen. Gerade hatte sie noch verbissen an ihrem Konzept gesessen, jetzt war sie schon voller Vorfreude auf einen schönen Nachmittag mit Tom. Ein Gefühl von Freiheit machte sich in ihr breit.

Nach zwanzig Minuten Fahrt fuhr sie bei „Theos Café & Restaurant“ vor und parkte den Wagen direkt vor der Tür. Um diese Zeit war hier noch wenig los. Als sie das Lokal betrat, lief sie Theo fast in die Arme.

„Hi Lotta. Was machst du denn schon hier? Hast du im Büro nichts mehr zu tun?“, fragte er erstaunt.

„Mehr als ich schaffen kann“, winkte sie ab. „Und da habe ich mir spontan überlegt, dass ich heute mal nicht die Welt retten werde, sondern euch lieber in der Sonne Gesellschaft leiste.“

„Klingt nach einem guten Plan“, antwortete Theo und drückte Lotta kurz. „Dann setz dich mal raus zu Tom. Was kann ich dir denn Gutes tun?“

„Tom hat mir schon die Nase lang gemacht wegen seiner Waffel. Ich nehme auch so eine, und zwar das volle Programm, mit Sahne und heißen Kirschen. Und dazu einen schönen Cappuccino.“

„Etwas Heißes also. Machen wir dir sofort“, sagte Theo mit einem Augenzwinkern.

Lotta schmunzelte und ging hinaus in den Garten. Dort saß Tom unter einem großen Nussbaum und strahlte sie an. „Oh, du bist schon hier. Da hast du dich ja ganz schön beeilt“, empfing er sie.

„Ich war auch sehr motiviert, schnell hier zu sein.“ Lotta nahm auf einem Stuhl Platz und schob sich extra noch ein Kissen in den Rücken. Zufrieden lehnte sie

sich zurück. „Das fühlt sich jetzt richtig gut an, die Arbeitswoche zu unterbrechen. Es ist gerade wie in einem anderen Leben. In dem einen Leben mache ich Dienst nach Vorschrift, in dem anderen geht es mir wie jetzt: Ich spüre förmlich, wie die Energie wieder fließt. Dabei bin ich gerade erst angekommen.“

„Bei Theo sind wir ja auch bestens aufgehoben“, meinte Tom, „kein Zufall, dass wir so gern hier sind.“

„Ja, man merkt wirklich, dass seine Kunden ihn interessieren. Er wusste genau, dass ich normalerweise um diese Zeit nie hier bin und war ganz überrascht, mich zu sehen.“ Lotta war sichtlich beeindruckt. Welcher Gastwirt hatte schon die Arbeitszeiten seiner Gäste im Kopf?

„Ja, das kann er nun mal. Es macht immer wieder Spaß, zu sehen, wie er jeden Gast mit persönlichen Worten abholt.“

„Das ist der Vorteil, wenn jemand ein gutes Gespür besitzt. Man könnte ja meinen, dass Theo einfach nur ein gutes Gedächtnis hat. Aber bei ihm ist es ja so, dass er sich wirklich in die Menschen hineinversetzen kann und weiß, was sie gerade brauchen, selbst wenn er die Leute zum ersten Mal sieht.“

In der Tat waren Lotta und Tom schon oft Zeuge, wie Theo sich mit einem Gast darüber austauschte, wie die Eintracht an dem Tag gespielt hatte, und zwei

Minuten später einer Kundin, die Kummer hatte, mit wenigen, aber den richtigen Worten ein Lächeln entlockte.

„Das ist ganz klar eine seiner Gaben. Und er hat den passenden Job gefunden, um diese Gabe einzusetzen“, brachte es Tom auf den Punkt.

„Und genau das ist einer der Gründe, warum wir immer wieder herkommen. Woanders haben wir ja auch schon das Gegenteil erlebt. Wenn die Energie nicht passt, fühlen wir uns nicht wohl. Dann sind wir blockiert oder verwirrt und gehen frustriert heim. Manchmal streiten wir uns sogar, offenbar vollkommen grundlos. Hinterher wird uns dann erst die Ursache klar, nämlich, dass wir Energie verloren haben. Dann liegen ganz schnell die Nerven blank.“

In einem solchen Lokal waren sie erst drei Wochen zuvor gewesen. Sogar das Essen hatte ihnen die ganze Nacht schwer im Magen gelegen, obwohl es eigentlich gut geschmeckt hatte. Lotta schauderte es bei dem Gedanken daran, wie wenig willkommen sie sich in dieser Atmosphäre gefühlt hatte.

„Es gibt eben Leute, die immer nur an sich denken, da ist der Gast im Grunde schon lästig. Sie lutschen dich aus, bis du keine Kraft mehr hast. Das sind typische Energieräuber; in ihrer Welt gibt es kein Miteinander.“

„Bei solchen Menschen hilft es auch nicht, ihnen gut zuzureden oder sie bekehren zu wollen. All das kostet nur wieder Kraft. Man muss sie einfach stehen lassen.“ Auch für Tom war klar, dass sie diesen Laden nie wieder betreten würden.

„Und das machen wir ja inzwischen, wo immer es geht. Wir achten darauf, dass die Energie gut ist und sie fließen kann, daran orientieren wir uns. Wir merken inzwischen sofort, wenn uns jemand Energie rauben will.“

„Das ist uns mittlerweile fast schon in Fleisch und Blut übergegangen“, bekräftigte Tom. „Was machen denn die meisten Menschen? Sie gehen dahin, wo es ‚in‘ ist.“

„Oder dorthin, wo es billig ist, und sie meinen, ein Schnäppchen zu machen – das sie dann teuer mit ihrer Energie bezahlen.“ Lotta machte eine wegwerfende Geste. „Selbst wenn wir nur darüber sprechen, fühlt es sich falsch an.“

„Dann dreh dich einfach mal kurz um. Da kommt gerade Theo um die Ecke, die Hände voll bepackt. Du wirst schon sehen: Gleich geht es dir wieder besser.“

„Schau mal her, meine Liebe. Ich habe hier was Schönes für dich.“ Schwungvoll stellte Theo die frisch gebackene Waffel vor Lotta auf den Tisch. Nach zwei weiteren geübten Handgriffen stand auch schon der

Cappuccino vor ihr und das Besteck lag bereit. „Lass es dir gut schmecken.“ Gleich darauf war er auf flinken Sohlen wieder verschwunden.

„Und schon hebt sich unsere Energie. Merkst du, wie sensibel das System ist?“

„Ja, sicher. Und wenn es jemand nicht gewohnt ist, darauf zu achten, merkt er gar nicht, wie er Energie verliert. Er wird abends einfach nur müde sein oder sich ausgelaugt fühlen.“ Lotta dachte dabei an so manchen ihrer Arbeitstage.

„Wie wäre es denn, wenn wir alle ein Bewusstsein dafür hätten, wo wir unsere Kraft verlieren?“ lenkte Tom das Gespräch wieder in eine positive Bahn.

„Dann könnten wir den Energieräubern aus dem Weg gehen und stattdessen permanent solche Dinge tun, die unser Energielevel erhöhen.“ Lotta versuchte, sich in die Situation hineinzusetzen. „Auf diese Weise würden wir innerhalb kürzester Zeit nur so vor Energie strotzen. Stattdessen tun wir die meiste Zeit des Tages Dinge, die unser Energieniveau senken.“

„Da kommt mir eine Idee: Lass uns eine Geschichte daraus machen. Das ist doch eine ideale Beschäftigung für heute Nachmittag, jeder erzählt ein Stück der Geschichte, wir wechseln uns beim Erzählen ab. Mal sehen, was dabei herauskommt.“

„Oh ja, das klingt spannend. Los geht's.“ Lotta blickte Tom erwartungsvoll an.

„Also: Wir nehmen einen beliebigen Menschen und setzen ihn in eine parallele Welt. Nennen wir ihn Hans“, begann Tom.

„Wie Hans im Glück.“

„Ja, er hat wirklich Glück mit seiner Parallelwelt. Diese Welt ist im Prinzip wie unsere, nur mit dem Unterschied, dass Hans einen Tag lang von einer hoch entwickelten inneren Führung gelenkt wird. Diese Führung ist eine Art Wegweiser für ihn. Wir stellen uns einfach mal vor, dass Hans an diesem Tag nicht in die Nähe von Energieräubern gehen kann. Er prallt an ihnen ab, etwa wie ein Gummiball an einer Wand. Stattdessen kann er sich nur in der Gegenwart von Menschen aufhalten, die es gut mit ihm meinen, oder in Situationen hineingehen, in denen alle Energie gewinnen“, begann Tom.

„Der arme Hans. Er wird sein Glück am Anfang gar nicht bemerken!“, stieg Lotta in die Geschichte ein. „Also, wie fängt sein Tag an? Nehmen wir einen ganz normalen Arbeitstag, zum Beispiel einen Mittwoch.“

„Gut, Hans ist aufgestanden, hat sich fertig gemacht und ist jetzt auf dem Weg zur Bahn. Unterwegs will er sich im Zeitungsladen noch ein abgepacktes Brötchen aus dem Kühlregal holen, so wie jeden Morgen.“

„Und schon macht es ‚doing‘. Er prallt an der Tür ab und sitzt auf seinem Hintern. Er kommt erst gar nicht in den Laden hinein.“

„Und während er dort auf dem Bürgersteig sitzt und sich verwirrt umschaute, hört er seine innere Stimme. Sie sagt etwa: ‚Hallo Hans. Ich bin es, deine innere Führung. Ich bin schon immer da, aber du hast mich bisher selten bemerkt. Seit Jahren schaue ich mir an, was du jeden Tag so treibst und schlage die Hände über dem Kopf zusammen. Deshalb habe ich beschlossen, dass heute der Tag ist, an dem wir einmal das machen, was ich will. Ich werde heute nicht zulassen, dass du dich von Energieräubern ausnehmen lässt. Deine Aufgabe ist es, eine Alternative zu finden für das, was du tun wirst. Wie du gemerkt hast, ist der Zeitungsladen heute für dich tabu. Also such dir etwas anderes.“ Mit einer einladenden Geste forderte Tom Lotta auf weiterzumachen. Das ließ sie sich nicht zweimal sagen.

„Hans rappelt sich wieder auf. Er denkt wohl, dass er sich nicht nur am Hintern, sondern auch am Kopf wehgetan hat. Gerade kommt jemand aus dem Laden heraus. Schnell will er noch durch die Tür huschen – und schwupp sitzt er wieder auf seinem Allerwertesten.“

„Jetzt meldet sich wieder die innere Stimme: ‚Hans, geh woanders hin. Das hier funktioniert heute nicht.“

„So, jetzt lassen wir den Hans mal nicht ganz so begriffsstutzig sein“, fuhr Lotta eifrig fort. „Er gibt nach und geht weiter. Ihm fällt ein, dass ja noch eine Bäckerei auf seinem Weg liegt. Normalerweise geht er einfach daran vorbei, aber sein Magen knurrt und er beschließt, sein Glück hier zu versuchen. Und siehe da, die Tür öffnet sich.“

„Na, wer sagt's denn, es geht doch“, denkt Hans. Er tritt ein und ist einige Minuten später sehr beschwingt zurück auf der Straße. Er freut sich über sein frisches Brötchen und darüber, wie freundlich er bedient wurde. Wenn er es sich so recht überlegt, ist es hier gerade viel netter gewesen als sonst beim Zeitungshändler. Den kennt er nämlich schon sehr lange und jeden Morgen erzählt er Hans von seinen aktuellen Sorgen und Problemen. Manchmal liegen ihm diese Gespräche richtig schwer im Magen. Mit einem Blick auf die Uhr legt Hans einen Schritt zu, um noch rechtzeitig seinen Zug zu erreichen.“

„Lass mich den Zug machen“, warf Lotta ein. „Hans läuft schnellen Schrittes durch den Bahnhof und erreicht geradeso seinen Zug. Die Tür ist noch offen – und buff landet er wieder einmal auf dem Po. ‚Oh nein‘, denkt er. ‚Nicht der Zug. Was mache ich denn jetzt? Das kann ja heute noch heiter werden!‘ Leicht verzweifelt muss er mit ansehen, wie der Zug

ohne ihn abfährt. Er schaut ihm eine Weile hinterher. Da fällt ihm ein, dass zwei seiner Kollegen eine Fahrgemeinschaft haben. Sie wohnen nicht weit weg vom Bahnhof, vielleicht kann er sich da ausnahmsweise einmal einklinken. Gedacht, getan – dieser Weg funktioniert. Gerade noch rechtzeitig erwischt er seine Kollegen am Telefon. Sie sind gerne bereit, ihn am Bahnhof abzuholen, und alle zusammen treffen sie ohne weitere Zwischenfälle in der Firma ein.“ Lotta atmete erleichtert auf. Sie hatte angefangen, mit ihrer Hauptperson mitzufühlen.

„Das wäre geschafft“, brachte sich Tom wieder ein. „Hans hat richtig gute Laune. Die Fahrt im Auto war angenehm. Mal kein Gedränge um ihn herum, kein Gefummel an Handys oder Laptops und kein Lärm. Stattdessen ein anregendes Gespräch mit seinen Kollegen, mit denen er sonst gar nicht viel zu tun hat. ‚Das sollte ich ändern‘, sagt er sich. Die beiden sind ihm richtig sympathisch.“

„Gut, ich übernehme den Arbeitsplatz, damit kenne ich mich ja aus“, sagte Lotta. „Im Büro lassen wir Hans erst einmal in Ruhe ankommen. Er nimmt sich vor, heute weitestgehend am Schreibtisch sitzen zu bleiben, um vor weiteren Überraschungen gefeit zu sein. Allerdings steht um zehn Uhr sein wöchentlicher Termin bei der Abteilungsleitung im Kalender, um den wird er

wohl nicht herumkommen. Genervt verdreht er die Augen. Doch prompt bekommt er eine Email von seinem Chef: Er streicht das Treffen für heute. ‚Ich habe für die Absage gesorgt‘, meldet sich die innere Führung bei Hans. ‚Obwohl er so tut als ob, meint es dein Abteilungsleiter nicht gut mit dir.‘ ‚Ah, so etwas kann also auch passieren. Darauf hätte ich auch von allein kommen können‘, denkt sich Hans. ‚So langsam gefällt mir die Sache mit der inneren Stimme.‘“