

Ein gutes Leben ...

Gestatten, mein Name ist Tanja, ich bin 37 Jahre alt und neu hier. Die Idee, mich auf diese Weise mitzuteilen, ist streng genommen nicht auf meinem Mist gewachsen. Aber wenn ich schon einmal die Chance bekomme ...

„Ein gutes Leben hat man, wenn man jeden Morgen aufsteht und es kaum erwarten kann, dass es losgeht.“

Dieser Satz stammt aus der Einleitung von Barbara Sher's „Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will“. Ein Buch, das mir vor gut fünf Jahren in die Hände fiel – genau zum richtigen Zeitpunkt. Ich war gelernte Bürokauffrau mit beachtlicher Erfahrung als Assistentin beim Rechtsanwalt, konnte kurz brillieren beim Studium der Rhetorik, bevor ich mich dann als fleißige aber völlig ahnungslose Buchhalterin und Vertrieblerin im Familienunternehmen wiederfand. Du ahnst es schon, ich war weit davon entfernt, morgens voller Elan aus dem Bett zu springen. Vage Ideen, wie ich mir mein Leben vorstellte, hatte ich genug. Mit Barbaras Ansatz wurden sie konkreter. So gelang schließlich der Sprung zur Volontärin im Verlag – mieses Gehalt, aber immerhin mit eigener Zeitschrift. Schon John Lennon hat es gewusst:

„Leben ist das, was passiert, während du damit beschäftigt bist, Pläne zu schmieden.“

Ich war zwei Wochen im vermeintlichen Traumjob, als meine Mutter an Lungenkrebs erkrankte. Die spontane Prognose der Ärzte: sechs Monate, wenn es seeeehr gut läuft, vielleicht noch ein Jahr. Die Diagnose katapultierte mich schnurstracks zu meinen beruflichen Wurzeln zurück: Assistentin beim Rechtsanwalt. Ich hätte jeden Job gemacht, der mich ernährt, mir ein Dach über dem Kopf gibt und trotzdem genug Zeit lässt, um die letzten Monate mit dem geliebten Menschen nutzen. Da zu sein. Ein bisschen von dem zurückzugeben, was ich über all die Jahre bekommen habe. Wen interessiert ein gutes, Hauptsache Leben ...

Zwei Dinge hat mir Barbaras Buch gegeben, die keine Realität mir mehr nehmen konnte:

1. Die Erkenntnis, dass mein Herzenswunsch das Schreiben ist.
2. Den Mut, meinem Instinkt zu trauen.

In dieser Woche kam mir der Satz aus ihrer Einleitung wieder in den Sinn, denn im Kollegen- und Freundeskreis tönte es gleich aus mehreren Ecken: „Ist das jetzt der Weisheit letzter Schluss? Wenn ich nur daran denke, dass das die nächsten 30 Jahre so weiter gehen wird ... Vier Jobs in fünf Jahren und immer noch nicht das Gefühl, angekommen zu sein ... Ich bin müde.“

Wie viele Menschen gibt es da draußen, die nur ihren Job machen? Die den Glauben an eine Arbeit aufgegeben haben, die nicht nur Geld, sondern auch Freude bringt?

Ja, auch ich kenne diese schwarzen Tage. Zehn Jahre vergangen und kein Stück weiter. Doch dann gibt es Momente wie diesen jetzt – in denen ich mich zurück-

lehne, tief durchatme und spüre: Äußerlich mag sich nichts verändert haben. Doch im Innern ist nichts mehr wie es war. Barbara ermutigt ihre Leser im oben erwähnten Buch zur grenzenlosen Träumerei. Der ideale Tag soll bis ins kleinste Detail visualisiert werden. Der beste Arbeitsplatz mit Leben gefüllt, bis hin zur Farbe der Kaffeetasse auf dem Schreibtisch. Ich bin über Wochen ihren Anregungen gefolgt bis mir schließlich ein Begriff in den Sinn kam, den ich vorher nie bewusst gehört hatte: free spirit. Zwei Wochen später fand ich folgenden Text im Internet:

Menschen mit einem freien Geist erkunden lieber das Leben und probieren sich an neuen Erfahrungen aus, die den Tiefen ihres Selbst entsprechen, als sich von dem beeinflussen zu lassen, was die Massen um sie herum tun.

Es sind Menschen, die frei denken und den Mut haben, auf ihre eigene innere Stimme zu hören und ihrer eigenen Integrität zu folgen.

Diese Worte lassen mich seither nicht mehr los. Nach dem Tod meiner Mutter wandelten sie nochmals ihre Bedeutung für mich. Über viele Monate war der Blick in die Zukunft unendlich trostlos. Denn es würde immer eine Zeit ohne sie sein. Der Blick zurück viel zu schmerzhaft, denn er machte es nur noch klarer: Sie war nicht mehr da und würde auch nie mehr wiederkommen. Mit diesen unumstößlichen Tatsachen konfrontiert, wurde die Gegenwart zunehmend attraktiver. Es war nicht geplant, aber ich lernte von ganz allein, im Augenblick zu leben, und empfand wieder so etwas wie Freude. Bei den ersten Gehversuchen auf der Gitarre und dem Keyboard. Beim Lesen in der Sonne. Die Lindenbäume unserer Siedlung waren nie grüner als im letzten Jahr. Flieder hat noch nie so gut gerochen.

Manchmal greifen die Umstände des Lebens wie Zahnräder ineinander. Mosaiksteinchen um Mosaiksteinchen fällt an seinen Platz, um langsam ein wunderschönes Bild zu ergeben. Wie eine Blüte, die sich achtsam öffnet.

Nächste Station: Heilpraktikerschule Düsseldorf

Drei Jahre Rhetorikstudium und trotzdem keine Worte für die diebische Freude, als ich meinen HP-Ausbildungs-Vertrag unterschrieben habe. Eine Freude, die auch der kurz darauf folgende Anblick des schrumpfenden Kontos nicht wirklich trüben konnte. Manchmal stößt du auf Gold, lange bevor es dir klar ist. Barbara Sher vertritt die These, dass die Erfüllung jedes kleinen Wunsches – egal wie absurd – uns dem schwungvollen Satz aus dem Bett am Morgen näherbringt. In ihrer langjährigen Zeit als Coach in den USA hatte sie schon Klienten, deren größter Wunsch die Teilnahme an einem Hundeschlitten-Rennen war. So richtig mit Huskies im tiefen Schnee. Was das bringen soll? Eine gehörige Portion Lebensfreude. Und auf einer tieferen Ebene:

Das Platzen des Knotens

Denn sie schmeckt vorzüglich, die Rolle der Lebensforscherin und Erfahrungsmacherin. Gerade weil kein Ziel dahinter steht, nur die Süße des Augenblicks. So probiere ich mich durch verschiedene Fachausbildungen und Workshops: Yurashi, GPT nach Rogers und Naikan. Ohne groß an das Nachher zu denken. Wie John schon sagte, es kommt sowieso meist anders als man denkt! Ich genieße es, innerhalb kurzer Zeit so viele interessante Menschen kennenzulernen, ihre

außergewöhnlichen Geschichten zu hören. Ich freue mich, dass mein Hirn endlich wieder gefordert ist und zeigen darf, was es kann. Ich beobachte ehrfürchtig, wie sich neue Freundschaften anbahnen. Noch während ich mir all das bewusst mache und tiefe Dankbarkeit und Reichtum empfinde (ein Vielfaches von dem, was mein Bankkonto je fassen könnte), kommt Reinhardts Bitte: „Magst du was schreiben ...?“.

So konnte ich es kaum abwarten, aufzustehen. Heute Morgen, am 7. Mai 2017.

Der Tag, an dem meine Mutter 70 Jahre alt geworden wäre ... Und ich weiß, sie lächelt.

Tanja Seubold

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser