

Daniela Scherler

# **Du hast die Macht über Dich!**

**Selbstbestimmt leben –  
ein Leitfaden für junge Menschen**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet abrufbar über <http://dnb.d.nb.de> abrufbar.

Daniela Scherler:

Du hast die Macht über Dich! Selbstbestimmt leben – ein Leitfaden für junge Menschen /

Daniela Scherler – 1. Auflage –

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN

Lektorat: Karl J. Fries, Berlin

Titelfoto: godfer © Fotolia

Umschlaggestaltung und Satz: Michaela Matthes, webinstrument, Potsdam

© 2010 Daniela Scherler

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Zustimmung der Urheberin unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Einspeicherung in und Verbreitung durch elektronische Medien.

Printed in Germany

# Inhaltsverzeichnis

**Worum geht es eigentlich?** 5

## I. Teil

**Welches Wissen brauche ich, um machtvoll zu werden?** 11

- 1. Die Kenntnis der universellen Lebensgesetze 11
  - Das Gesetz der Analogie* 13
  - Das Gesetz der Polarität* 15
  - Das Gesetz des Rhythmus* 18
  - Das Gesetz der Resonanz* 21
  - Das Gesetz der Kausalität* 26
- 2. Das Wissen über unseren Ursprung 27
- 3. Den Überblick über die zehn Urprinzipien 33
  - Esoterik kontra Exoterik?* 39
- 4. Die Vorstellung von Ego und Selbst 41
  - Der Abschied vom Ego* 54
- 5. Die Einsicht, dass es kein Opfer-Dasein gibt 60

## II. Teil

**Wie kann ich das an konkreten Themen verstehen?** 66

- 1. Liebe (geht nicht ohne Selbstliebe) 66
- 2. Druck (machen wir uns selbst) 74
- 3. Beziehungen (sind Spiegel) 79
- 4. Konflikte (kosten Energie) 91
- 5. Sex (sagt etwas über Selbstachtung aus) 97
- 6. Süchte (hat fast jeder) 100
- 7. Ängste (hat nur das Ego) 112
- 8. Probleme (gibt's nicht) 118
- 9. Ärger (ist Widerstand gegen die Realität) 121
- 10. Geld (kommt von innen) 126

### III. Teil

|   |     |
|---|-----|
| <b>Was kann ich jetzt tun, um machtvoll zu werden?</b>  | 133 |
| 1. Dein Ego erkunden und Kontrolldramen durchschauen    | 135 |
| 2. Anfangen, Dich selbst zu lieben                      | 146 |
| 3. Loslassen, Annehmen und Verstehen                    | 153 |
| 4. Deine Lebensaufgabe erkennen                         | 166 |
| 5. Bewusst leben und handeln                            | 174 |
| 6. Deine Realität manifestieren                         | 188 |
| 7. Hemmungslos danken                                   | 197 |
| 8. Die Kraft des Geistes nutzen                         | 200 |
| 9. Es mit Selbstvertrauen versuchen                     | 210 |
| 10. Loslegen!   | 216 |
| <br>  |     |
| <b>Was bringt mir die neue Denk- und Sichtweise?</b>    | 225 |
| 1. Macht über Dein Leben                                | 226 |
| 2. Macht über Deine Zukunft                             | 227 |
| 3. Macht über Dein Glück                                | 229 |
| 4. Macht über Deinen Erfolg                             | 230 |
| 5. Macht über Dich!                                     | 231 |
| <br>  |     |
| <b>Wer gibt mir die Garantie, dass es funktioniert?</b> | 233 |
| 1. Zehn Argumente, die dagegen sprechen                 | 233 |
| 2. Ein Argument, das dafür spricht                      | 235 |
| <br>  |     |
| <b>Dank</b>   | 239 |
| <b>Literaturnachweis</b>                                | 241 |
| <b>Information und Kontakt</b>                          | 242 |

## Worum geht es eigentlich?

Dieses Buch ist für Euch! Für junge Menschen, die noch Träume haben, und für all diejenigen unter uns, die sich aus dem Hamsterrad befreien wollen, in dem sich Erwachsene meist verbrauchen und abstumpfen. Es ist für alle gedacht, die aus verkrusteten gesellschaftlichen Zwängen ausbrechen und ihren eigenen Weg zu Glück, Erfolg und Liebe finden wollen. Denn selbst wenn unser gesellschaftliches System undurchschaubar und übermächtig erscheint, machtlos sind wir noch lange nicht. In jedem von uns steckt ein unglaubliches Potenzial, das mächtiger ist, als all die widrigen Umstände in der Welt uns glauben machen. Wir sind keinem vorbestimmten Schicksal ausgeliefert. Im Gegenteil! *Wir* haben die Macht über unser Leben. Die Frage ist nur: Wie erlangen wir diese Macht?

Theoretisch ist das ganz einfach, wenn wir ab jetzt etwas Entscheidendes in unserem Leben verändern. Etwas – nicht uns! Es ist nicht notwendig, dass wir unsere Persönlichkeit krampfhaft verbiegen. Solche Veränderungen halten erfahrungsgemäß eh nie lange an. Vielmehr geht es darum, dass wir unsere innere Einstellung zu dem, was uns begegnet, und zu dem, was wir sind, neu ausrichten. Wie betrachten wir die Dinge um uns herum und wie denken wir über sie? Insbesondere in den Momenten, in denen wir glauben, etwas nicht verändern zu können?

Wir haben immer die Wahl, ob wir uns über eine Sache schrecklich aufregen und sämtliche Leute für bescheuert halten, oder ob wir unser Leben mal anders betrachten und erkennen, dass ein auftretendes Problem erstens nicht so dramatisch ist und sich zweitens eine zu lösende Aufgabe in ihm verbirgt. Sobald wir das begrenzte Denken, das die meisten von uns zu Hause und in der Schule kennengelernt haben, aufgeben, wird uns das auch gelingen. Ihr kennt sicher die Geschichte von dem Glas, das halbleer und halbvoll sein kann. Es liegt allein an uns, für welche Sichtweise wir uns entscheiden: „negativ“ oder „positiv“.

Es geht in diesem Buch aber um viel mehr als das positive Denken. Es geht um eine für uns vollkommen neue Denk- und Sichtweise, mit der sich das Leben wesentlich leichter nehmen lässt. Sie beruht auf der Kenntnis und Anwendung jahrtausendealter Lehren. In der Antike wurden sie dem Griechen Hermes Trismegistos zugeschrieben, Jesus von Nazareth hielt Predigten dazu, und der Journalist und Philosoph Prentice Mulford verfasste im 19. Jahrhundert zahlreiche Bücher über dieses Thema. Albert Einstein bezog das Wissen in seine Forschung mit ein, und heutzutage sind es

Menschen wie der Dalai Lama oder der Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke, die uns die Augen öffnen wollen. Sie alle sprechen von allgemeingültigen und allumfassenden Gesetzmäßigkeiten, die wirken, und das, ob wir es nun wollen oder nicht. Wir können sie weder negieren noch wegdiskutieren. Es gibt sie einfach. Ganz genau wie die Schwerkraft, die dafür sorgt, dass alles nach unten und nicht nach oben fällt.

Diese Gesetzmäßigkeiten werden auch „universelle Lebensgesetze“ genannt. Ich selbst habe von ihnen weder in der Schule oder Universität noch zu Hause oder in Zeitschriften je etwas gelesen oder gehört. Keiner, der mir in meiner Jugend Wissen vermittelte, erzählte mir vom großen Einfluss dieser Gesetzmäßigkeiten auf mein Leben. Ich habe zwar Schillers Dramen interpretiert und die Eckdaten der französischen Revolution gepaukt, aber den Hinweis, dass die Aussage „Das kann ich nicht“ fatale Folgen für mich haben wird, erhielt ich nie. Ich hatte auch nicht den blassesten Schimmer, dass mein Jammern und Zetern über unfähige Lehrer mein Leiden verschlimmern würde. Auch wusste ich nicht, dass das Denken „Die anderen haben Schuld“ nur eine Projektion und damit ein Wegschieben meiner Verantwortung ist. Ich wäre achtsamer geworden, wenn mir jemand erzählt hätte, dass äußerer Reichtum von innerem Reichtum abhängt, mein Wohlstand also etwas mit meinem Wohlbefinden und der Ausrichtung meiner Gedanken zu tun hat. Denn genau das besagen die universellen Lebensgesetze.

Ich weiß, „Gesetz“ hört sich lästig und anstrengend an. Ihr werdet jedoch sehen, dass diese Gesetze alles andere als nervig sind. Sie zu verstehen, ist erstens für unser alltägliches Leben sehr hilfreich, und zweitens der kürzeste Weg, in unsere Macht zu kommen. Ihr Verständnis ermöglicht uns, in Krisensituationen entspannter und gelassener zu reagieren sowie glücklicher und zufriedener mit dem zu sein, was wir haben, und mit dem, was ist. Es bringt uns in die Lage, Macht über uns selbst auszuüben.

Der ehemalige Tennisspieler Boris Becker fing in den 80er-Jahren damit an, bei jedem Interview von seiner „mental Stärke“ zu sprechen. Entweder war er in einem Match mental gut drauf gewesen oder es fehlte ihm seine mentale Durchsetzungskraft. Für ihn war es weniger bedeutend, ob er im letzten und alles entscheidenden Satz eines mehrstündigen Spieles genug Kraft und technisches Können besaß. Ausschlaggebend war, was sich in so einer dramatischen Situation in seinem Kopf abspielte. Glaubte er an sich und seinen Sieg? Konnte er die Kraft seines Geistes auf Sieg einstimmen? In allererster Linie waren seine Gedanken und sein Bewusstsein entscheidend.

Und so ist es bei allem, was wir tun. Glauben wir daran, dass wir etwas schaffen, oder beten wir ständig ein „Ich kann das nicht“ vor uns her?

Es geht mir darum, dass Ihr erkennt, dass alles, was wir denken, zu unserer Realität wird, sobald wir nur intensiv genug daran glauben. Dass unsere Eltern blöde Spießer bleiben und wir diesen Zustand sogar zementieren, je mehr Gedanken und Emotionen wir in dieser Hinsicht aussenden. Hört sich das jetzt ziemlich bekloppt an? Gut, ich habe ja versprochen, dass es in diesem Buch um eine vollkommen andere Denk- und Sichtweise auf unser Leben geht. Lasst Ihr Euch auf sie ein, wird sie Eure Welt auf den Kopf stellen können. Und da das mit dem Einlassen nicht immer so schnell geht, werdet Ihr beim Lesen möglicherweise erst mal protestieren wollen oder gar nichts mit dem anfangen können, was ich schreibe. Das ist vollkommen okay. Ich würde mich wundern, wenn dem nicht so wäre, denn alles Neue und Fremde im Leben ist nun mal gewöhnungsbedürftig.

So wie die theoretischen Grundlagen, die ich im ersten Teil des Buches vermittele. Es ist mir wichtig, dass Ihr sie kennt, weil Ihr dann das Werkzeug besitzt, mit dem Ihr selbstständig in Eure Macht kommt und unabhängig von Rat-Schlägen anderer werdet. Auch ich habe die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen und beileibe nicht das Recht, Eure bisherige Lebensweise als richtig oder falsch zu beurteilen, noch Euch vorzuschreiben, wie man richtig oder falsch handelt. Diese Bewertung liegt mir mehr als fern. Es liegt mir vielmehr daran, dass Ihr die Wirkzusammenhänge der universellen Lebensgesetze auf uns Menschen sowie den Konflikt zwischen unserem Ego und Selbst durchschaut, damit Ihr so mächtig werdet, dass Ihr Euch in jeder Lebenslage selbst die Antworten auf Eure Fragen geben könnt.

Daher dreht sich im zweiten Teil des Buches alles um die Anwendung der neuen Erkenntnisse in der Praxis. Ich werde auf Fragen aus dem ganz normalen Alltag Bezug nehmen und aufzeigen, wie wir unsere Beziehungen, „Probleme“ und sonstigen Angelegenheiten mit anderen Augen und einer neuen Offenheit betrachten können.

Der dritte Teil hat die Einführung der neuen Denk- und Sichtweise in unser gesamtes Leben zum Inhalt. Er gibt Hilfestellungen, wie das neu erworbene Wissen in eine neue Art zu denken, zu sprechen und zu handeln, umgesetzt werden kann.

Was Ihr im Einzelnen von all diesem Wissen anwenden werdet und vor allem wann, entscheidet Ihr. Wie viel auch immer dies ist, es wird Euch auf jeden Fall ein Stück weiterbringen und zeigen, dass Ihr weder Opfer seid noch jemand Euch zu solchen machen kann. Opfer werden wir nur, wenn

wir uns diesen Schuh selbst anziehen und uns zu Opfern machen. Brechen wir aus diesen alten Strukturen aus, haben wir alle Macht der Welt. Ja, damit sich die „böse“ Welt da draußen verändert, reicht es vollkommen aus, wenn *wir* den entscheidenden Schalter in unserem Kopf umlegen. Denn dann beginnen wir zu erkennen, dass wir alle einzigartige Wesen und deswegen etwas ganz Besonderes sind. Es wird uns klar werden, dass wir den Schlüssel zu unserem Glück in uns selbst finden und wir in Zukunft gut für uns selbst sorgen und die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen können.

Gelebte Eigenverantwortung, also die Macht über sich zu haben, führt dazu, dass Du öfter im Leben Nein sagst und bewusst nur die Dinge tust, die Du für richtig hältst und die Dir nicht schaden. Es wird Dir egal sein, was andere über Dich denken, und Du wirst selbstbewusst in Kauf nehmen, dass Du es nicht allen recht machen kannst, schon gar nicht mit dem, was Du sagst. Vielleicht wirst Du auch nicht immer da sein, wenn Dich jemand braucht. Verhältst Du Dich so, wirst Du von Deiner Umgebung wahrscheinlich die folgende Klage hören: „Wie kann sich jemand nur so verändern, richtig egoistisch werden und nur noch an sich denken? Das ist ja unmöglich!“ Diese empörten Leute werden meinen, dass aus Dir ein Egoist geworden ist, der sich selbst wichtiger nimmt als die anderen. Aber ist das wirklich so? Verwechseln sie vielleicht Selbstverantwortung mit Egoismus? Was passiert denn tatsächlich, wenn jeder an sich selbst denken würde? Es wäre an jeden gedacht! Ich meine das nicht ironisch. Wenn jeder gut für sich selbst sorgen würde, hätten wir alle weniger Sorgen um andere und wesentlich mehr glückliche und zufriedene Menschen um uns herum.

Doch Macht ist in unserer Gesellschaft negativ belegt. Wer Macht ausübt, will andere meist beherrschen oder erdrücken. Klar, wenn Macht so verstanden wird, dass mir die anderen total egal sind und ich überall nur meine Interessen auf Kosten anderer durchboxen will, dann hört sich das auch für mich nach einem Egoisten-Dasein an. Doch die Freiheit und Selbstbestimmung, die wir mit der neuen Denk- und Sichtweise erringen, werden von einer solchen Lebenseinstellung nicht vertreten. Im Gegenteil: Das hier vermittelte Wissen motiviert uns, Verantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen und uns selbst als Individuen in einem Verbund mit allen Menschen und Lebewesen auf der Welt zu verstehen und danach zu handeln. Das Wichtigste bist allerdings Du. Erst machst Du Dich glücklich und dann die anderen. So funktioniert es. Und das ist alles andere als egoistisch.

Gesetzt den Fall, dass wir von solchen Leuten mal als Egoist beschimpft werden, können wir uns wahrhaftig gratulieren. Wir sind am Ziel. Ja wirklich, es zeigt, dass wir endlich anfangen, uns selbst ernst und wichtig zu nehmen, und dass wir beginnen, uns für unsere eigenen Bedürfnisse einzusetzen. Es bestätigt, dass wir genau das für uns tun, was wir sonst von den anderen erwartet haben. So komisch es auch klingt, es bedeutet, dass wir „bei uns“ angekommen sind, dass wir uns selbst wichtig nehmen, uns lieben und respektieren. Ja, wir sind dann auf dem besten Weg, uns aus Abhängigkeiten zu befreien und selbstbestimmt durchzustarten.

Lest Ihr dieses Buch, werdet Ihr erkennen, dass es eigentlich nichts gibt, was uns im Leben aufhalten kann, außer uns selbst. Wir haben die Freiheit, unser Leben zu gestalten. Nehmen wir uns diese Freiheit, können wir auch den Beruf auswählen, von dem wir glauben, dass er uns glücklich macht, und nicht den, den Papa für uns vorsieht oder das Arbeitsamt uns empfiehlt (weil wir selbst noch keine Peilung haben). Wir können beginnen, in unserer Beziehung nur das zu geben, was wir geben können, und nicht das, was der Partner von uns verlangt. Wir brauchen uns nicht verbiegen, um den Vorstellungen der anderen zu entsprechen, und wir werden nicht unsere Ideale verraten, um irgendwo dazuzugehören. Es wird uns gleichgültig sein, ob irgendwelche Zicken und Pappnasen hinter unserem Rücken lästern oder blöde Sprüche machen. Ich versichere Euch, dass Ihr so glücklicher und erfolgreicher sein werdet als je zuvor.

Deswegen lassen wir es jetzt lieber sein, nur davon zu träumen, wie unser Leben besser wird – erschaffen wir es uns! Warten wir nicht mehr darauf, dass sich irgendwann alles zum Guten wendet. Warten wir nicht auf den Lottogewinn und die gute Fee. Hören wir auf, nur gute Sprüche zu klopfen. Vielleicht habt Ihr ja auch schon oft gesagt, dass Euer Lebensmotto „Lebe Deinen Traum“ ist. Tja, und das war's dann. Meist bleibt es dabei. Worte, ohne dass Taten folgen. Vielleicht fehlt Euch die Strategie, diesen Traum umzusetzen? Vielleicht die Kraft oder der lange Atem, dahin zu kommen? Möglicherweise auch das Wissen, was dieser Traum überhaupt ist? Meine Antworten auf diese Fragen werden sich etwas von dem unterscheiden, was Ihr bislang zu hören bekommen habt, und ich hoffe sehr, dass sie Euch zu einem unkonventionellen und konstruktiven Handeln inspirieren. Schon Astrid Lindgren hat gesagt: „Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen.“

Ich gebe zu, diese neue Art zu leben wird zunächst eine große Herausforderung sein. Es bedarf schon einiger Anstrengung, unsere tief sitzenden Ver-

haltensmuster loszulassen und neue Wege einzuschlagen. Es kann dauern, schrittweise vorangehen und manchmal sogar Rückschritte bedeuten. Bei den einen macht es sofort Klick und sie legen los, bei den anderen dauert es länger. So ist es halt. Wir sind alle grundverschiedene Individuen, und haben unseren eigenen Weg, unser eigenes Tempo und unsere eigene Richtung. Du allein bestimmst, wie und wie weit Du welchen Weg gehst. Sich mit anderen zu vergleichen, führt entweder zu Frust oder Hochmut. Viel besser ist es, das Ganze mit einer gewissen Leichtigkeit und Freude zu nehmen.

Neues zu lernen, kann ja Spaß machen, das Leben zu meistern, auch. Es liegt an uns und ausschließlich an unserer Einstellung, ob wir daran schwer zu tragen haben oder über unsere Irrwege schmunzeln. Nehmen wir das Leben wieder leichter und bringen wir mehr Freude in unseren Alltag! Die Kenntnis der universellen Lebensgesetze hilft dabei. Denn durch sie besitzen wir einen umfassenden Wegweiser, wie wir aus destruktiven Verhaltensmustern ausbrechen können und mit Frust, Ärger oder Liebeskummer souveräner umgehen. Entscheidend ist nicht, *was* wir erleben, sondern nur, *wie* wir etwas erleben.

Ach, und eines noch. Vielleicht kommt Euch beim Lesen das eine oder andere ziemlich esoterisch vor. Das liegt daran, dass ich mich für diese Dinge interessiere. Genauso wie für Philosophie, für Religion, Politik und Psychologie. Also finden sich Erkenntnisse aus all diesen Bereichen im vorliegenden Buch wieder. Es ist so vielfältig, wie wir selbst sein wollen. Von daher wünsche ich Euch jetzt viele neue Einsichten in all Eure Themen und Spaß beim Lesen.

## 2. Druck (machen wir uns selbst)

Wir Seelen stehen ganz schön unter Druck. Aber nicht von „oben“. Wir selbst machen uns diesen Druck. Er kommt nicht von „außen“, sondern aus unserem Inneren. Nicht von unserem Selbst, sondern von unserem Ego. Das Ego macht uns ständig Druck, weil es die innere Verbindung zur Einheit nicht fühlt.

Unser Ego will dazu gehören, obwohl es gar nicht getrennt sein kann. Wir Menschen wollen Teil der Gruppe sein, angenommen und integriert, obwohl wir als Teil des Ganzen gar nicht ausgeschlossen sein können. Doch egal, im Ego-Denken wollen wir „in“ sein und etwas darstellen, wollen so sein, wie wir glauben, dass es richtig ist. Das können zum einen unsere eigenen Vorstellungen von richtig und falsch sein, zum anderen aber auch die Vorstellungen unserer Freunde und Feinde, die wir unkritisch als richtig für uns übernehmen. Da wir in der Regel nicht so sind, wie gesellschaftliche Normen oder Gruppenzwänge uns vorschreiben, versuchen wir, uns anzupassen. Wir setzen uns selbst unter Druck, um gefälligst die Norm zu erfüllen. Wir kleiden uns so, wie es zum Beispiel bei unserer Clique gut ankommt, reden so, wie es cool zu sein scheint, und rauchen, saufen oder kiffen, wie es gerade angesagt ist.

Und wofür? Für ein bisschen Anerkennung und Dazugehören. Wir hatten das eben. Wir wollen, dass die im Außen uns sagen, dass sie uns toll finden, obwohl wir uns selbst ablehnen und ständig kritisieren. Wir betteln um Liebe und täuschen etwas vor. Scheinbar fühlen wir uns sogar gut damit. Kein Wunder, denn anfangs registrieren wir nicht, wie wir uns verstellen. Wir bemerken es erst dann, wenn wir nur für unsere Rolle oder Leistung, nicht aber um unser selbst willen geliebt werden. Sofern wir dies überhaupt durchschauen, reagieren wir enttäuscht und frustriert. Die Mühe war umsonst. Wir fühlen uns leer, hohl und ausgebrannt.

Also warum hören wir nicht auf damit, Rollen zu spielen? Warum fangen wir nicht an, so zu sein, wie wir sind? Weil wir glauben, dass unser Glück und Wohl vom Wohlwollen der anderen abhängt. Der ganze Druck in unserem Leben kommt nicht von denen oder daher, dass wir so und so sein „müssen“. Wir selbst erzeugen und senden diesen Druck. Die Resonanz bringt ihn nur zu uns zurück. Die im Außen können uns doch gar nicht unter Druck setzen, sofern wir nicht für diesen Druck empfänglich sind!

Ich möchte Euch von einem Schüler meiner alten Schule erzählen. Er war mit der Hübscheste und Coolste von allen. In der neunten Klasse verließ

er aufgrund schlechter Noten unser Internat, paukte ein Jahr lang in der Schweiz und kam in der elften Klasse zurück. Das alles spielte sich Ende der 80er-Jahre, dem Beginn von „Ökos und Müslis“ in Deutschland, ab. Besagter Schüler war jetzt nicht nur gut in der Schule, sondern auch unglaublich entspannt. Er trug sogar Birkenstock-Sandalen. Geschlossene Birkenstöcker in blauem Glattleder!

Hallo? Geht's noch?! Cool sein und gleichzeitig Birkenstock-Sandalen tragen?! Birkenstock-Sandalen waren zu dieser Zeit vollkommen daneben. Kein junger Mensch trug diese Schuhe. Der Einzige, der damit rumlief, war unser Biolehrer, der jeden Waldvogel persönlich kannte und mit den Fröschen in der Abendsonne ein Ständchen gab. Doch dieser Schüler schlurfte gemütlich mit seinen Quadratlatschen durch die Schule. Jeder andere wäre verarscht worden. Er hingegen trug die Schuhe so lässig, so was von sich überzeugt, dass niemand einen Laut von sich geben konnte. Es war schon ein Thema, aber keines, das ihn infrage stellte. Er selbst stand über den Dingen und fand die Teile einfach bequem und geil. Dass sie zwanzig Jahre später auch von Models wie Heidi Klum getragen werden würden, konnte man damals nun wirklich nicht ahnen.

Du siehst, wenn Du hinter einer Sache stehst – so richtig –, bist Du unangreifbar. Also in dem Moment, in dem Du authentisch bist. Ich kann mich nicht erinnern, dass plötzlich alle diese Schuhe kauften, aber an ihm waren sie cool, weil er selbst cool war. Es gibt Leute, die kann nichts entstellen, wenn sie es mit voller Überzeugung tragen. Und wir können das auch. Anders wäre es gewesen, wenn diesen besagten Schüler ein Orthopäde zu den Birkenstöckern gezwungen und er sich dafür geschämt hätte. Dann hätten wir ihn garantiert wegen der Schuhe verarscht. Er hätte diese Reaktion genau deshalb angezogen, weil er zuvor diese innere Einstellung ausgesandt hätte. Er aber sendete „Leute, ich bin cool“ aus und bekam das Feedback „Du bist cool“ zurück. Da kann die Resonanz nur ein gleichartiges Feedback zurückklingen lassen. Findest Du Dich cool?

Wenn Du uncool bist, also unsicher und instabil, kannst Du Dich noch so cool und up to date kleiden, Du wirst Deine innere Unsicherheit immer ausstrahlen. Du bist ja ein Fake, eine Täuschung, und alle können dies spüren, bewusst oder unbewusst. Du wirst Dich jeden Tag anstrengen, cool zu sein, aber nie wirklich entspannt sein. Du wirst jeden Tag darum kämpfen dazuzugehören und doch nicht wirklich akzeptiert werden. Das fängt morgens vor dem Kleiderschrank an, geht mit der Zigarette weiter und hört bei der Verweigerungshaltung gegen jeden und alles auf. Dieser Wille dazuzu-

gehören ist verknüpft mit der Angst, negativ aufzufallen. Sie zwingt uns dazu, immer die neuesten Klamotten zu haben und allzeit gut drauf zu sein. Doch genau so machen wir uns zum Sklaven unseres Ego und ersticken langsam, aber stetig unter dem selbst gemachten Druck.

Schauen wir stattdessen doch mal die sogenannten Freaks an: Die sind so wie wir, nur anders. Aber sie stehen dazu. Denen ist es egal, ob sie zu den Coolen dazugehören. Sie fühlen sich wohl in ihrer eigenen Clique und scheren sich nicht um die Meinung von anderen. Sie stehen zu sich und ihrem Anderssein. Und deswegen werden sie auch nicht blöde angemacht. Die lässt man in Ruhe. Sie sind Freaks, aber authentisch. Sie verstellen sich nicht, um dazuzugehören, und das macht sie um einiges entspannter und glücklicher. Wie die Freaks können wir einsehen, dass wir nie so werden wie die anderen. Wir können immer nur eine Kopie sein! Immer nur ein Versuch – nie das Original. Denn es gibt nur ein Original. Wir alle sind einzigartig. Jeder repräsentiert einen anderen Teil des Göttlichen. Jeder hat seine eigenen Lernthemen, seine eigenen Aufgaben und das auch noch zu seiner eigenen Zeit. Selbst eineiige Zwillinge sind unterschiedlich. Es ist nicht unsere Aufgabe, so zu werden wie die anderen. Es ist unsere Aufgabe, so zu sein, wie wir sind! Uns also weder zu verbiegen noch uns anzupassen. Und das ist schon Herausforderung genug.

In Wirklichkeit lieben wir doch die, die zu ihrer Einzigartigkeit stehen. Wir lieben die, die authentisch sind. Ich liebe zum Beispiel Verona Pooth, weil sie über sich selbst lachen kann. Ich liebe Mario Barth, weil er mir ehrlich erscheint. Ist Verona äußerst intelligent und Mario Barth besonders intellektuell? Ich weiß es nicht. Auf jeden Fall lieben ihre Fans sie nicht für ihre Stärken, sondern für ihre Schwächen. Sie spüren, dass Verona Pooth und Mario Barth zu diesen stehen. Das macht sie für uns sympathisch. Das ist ihr Geheimnis. So hat Verona Werbe-Millionen mit ihrer Grammatikschwäche verdient und Mario mit seinen „Frauenproblemen“ das Olympiastadion in Berlin voll bekommen. Ist das nicht wunderbar! Andere hätten sich zu Tode geschämt. Was macht Verona? Sie lacht das alles einfach weg. „Ich bin halt so. Na und?“ Sie erwartet keine Anerkennung für ihre Deutschkenntnisse. Sie akzeptiert sie so, wie sie sind. Was diese angeht, ist sie mit sich im Reinen, unangreifbar, unabhängig und frei. Wir alle sind vor allem dann unangreifbar und frei, wenn uns gar nichts mehr peinlich ist, wir uns weder zu verstecken brauchen noch uns für uns selbst schämen.

Ein beliebtes Schamobjekt sind meistens unsere Eltern. Vor allem in der Phase, in der wir unsere eigene Identität finden und uns von unseren Eltern

## Wer gibt mir die Garantie, dass es funktioniert?

Ich könnte Euch jetzt garantieren, dass Ihr die glücklichsten Menschen auf der Welt werdet, wenn Ihr sämtliche gegebenen Tipps und Hinweise auch „brav“ befolgt. Aber ich glaube nicht, dass ich Euch so hinter dem Ofen hervorlocken und wirklich überzeugen könnte, noch heute loszulegen. Zu viele Argumente scheinen dagegen zu sprechen. Daher erlaube ich mir, die zehn am häufigsten gehörten Einwände hier aufzulisten und meinen Kommentar dazuzugeben.

### 1. Zehn Argumente, die dagegen sprechen

#### *Das ist doch alles Esoterikgeschwafel!*

Na, wenn das mal keine Bewertung ist. Aber Spaß beiseite, ich will hier nicht kleinlich werden. Zum eigentlichen Einwand: Wie auch immer man es nennt, sofern Goethe, da Vinci oder Einstein mit dieser bewussten Denk- und Sichtweise und dem sich daraus ergebendem Handeln sehr erfolgreich gewesen sind, warum können wir dieses Wissen dann nicht auch für uns nutzen? Die herausragenden Menschen der Geschichte waren sich der Wirkung der universellen Gesetze bewusst und haben sie befolgt. Seien wir doch genauso clever und erlangen wir die Macht über uns.

#### *Das spricht gegen meine Religion!*

Ich wüsste nicht, was Christen oder Muslime dagegen einwenden wollen, falls man versucht, mit sich selbst „im Reinen“ zu sein. Weder Christus noch Allah hätten etwas dagegen, dass wir unsere Feinde so lieben lernen wie uns selbst. Und falls Dir das mit dem Inkarnationsgedanken noch ein wenig komisch vorkommt: Forget it! Halte Dich deswegen nicht davon ab, Deinen selbstbestimmten Weg zu finden und zu gehen. Wer von uns weiß schon, was „wirklich“ wahr ist.

#### *Ich komme mir viel zu blöd vor!*

Das geht vorbei. Und solange man sich nur so vorkommt: Wo ist das Problem? Ändere Deine Einstellung. Alles ist neutral. Es liegt allein an uns, wie wir die Dinge sehen und wie wir sie bewerten.