

Vaya Wieser-Weber
mit Doris Martinz

BOOKS  SUCCESS

Scheiß

auf Selbstoptimierung

... und
lebe lieber
lustvoll

Vaya Wieser-Weber mit Doris Martinz
Scheiß auf Selbstoptimierung

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Autorinnen weisen ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen haben die Autorinnen keinerlei Einfluss. Eine Haftung für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Copyright 2023:

© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Daniela Freitag, Johanna Wack

Gestaltung und Satz: Sabrina Slopek

Coverfoto und Fotos Innenteil: Tanja Valérian

Vorlektorat: Karla Seedorf

Lektorat: Sebastian Politz

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-86470-891-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

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

BÖRSEN  **MEDIEN**
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach

Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444

E-Mail: buecher@boersenmedien.de

www.books4success.de

www.facebook.com/plassenverlag

www.instagram.com/plassen_buchverlage

Dieses Buch widme ich meinem
ehemaligen Mathematikprofessor
Franz Stockinger aus Bregenz.
Er ließ mich durch die Mathematikprüfung
im letzten Anlauf der Reifeprüfung.
Dabei musste ich ihm versprechen,
ihm mein erstes Buch zu widmen,
was ich hiermit von Herzen gern tue.
Lieber Franz, danke, dass du trotz meiner
unterirdischen Mathenoten
an mich geglaubt hast.

Vaya Wieser-Weber
mit Doris Martinz

Scheiß auf Selbstoptimierung

... und lebe
lieber lustvoll

INHALT

Yoga ist auch keine Lösung (Vorwort)	11
In welcher Welt lebst du?	17
Das 2-Welten-Ding	21
1 Mach deine jetzige Welt bunter	29
» 1 Gib dir selbst wieder Sinn	31
» 2 Liste statt Kiste?	39
» 3 Erzähl doch mal!	45
» 4 Gemeinsam getrennte Wege gehen	51
» 5 Bleib knackig!	55
» 6 Und wie isses mit dem Sex?	59
» 7 Ursprünge unserer Sexualität	61
» 8 Entdecke die Femme fatale in dir!	65
» 9 Frauen im Business	67
» 10 Was passiert, wenn nichts passiert	71
» 11 Treue ist nicht immer toll	73
» 12 Liebe ist ... Integration	79
» 13 Den Faden weiterspinnen	83
» 14 Du hast wohl einen Schatten?!	89
» 15 Wie redet ihr miteinander?	95
» 16 Respektvoll streiten - geht das?	99
» 17 Die Kunst der Improvisation	105



» 18	Die Magie der Welt wieder spüren	109
» 19	Freunde: Raus aus der Dauerschleife!	111
» 20	Let's talk positive	115
» 21	Neue Freunde finden	119
2	Öffne neue Welten	129
» 1	Entdecke dich neu!	131
» 2	Bilde dich fort. Und weiter.	139
» 3	Dein inneres Navi	143
» 4	Umsonst arbeiten ist nie umsonst	147
» 5	Sport - runter vom Sofa!	153
» 6	Reise um die Welt! Oder in die nächste Stadt.	155
» 7	Hobbymäßig in die neue Welt	163
» 8	Kultiviere die Kultur!	169
» 9	Politik: Warum nicht?	171
» 10	Jede Welt hat ihre Regeln	173
» 11	Anleitung für Neue-Welt-Entdecker	177

3	SchlieÙe alte Welten	181
» 1	Tür zu. Von außen.	183
» 2	Raus aus dem Job	185
» 3	Wenn gar nichts mehr geht	189
» 4	Stell dich in den Flow des Lebens	201
» 5	Raus aus toxischen Beziehungen	205
» 6	Bau dir dein Haus	211
» 7	Finde deinen Tribe	215
	Danke!	217
	Die Autorinnen	219



VORWORT

YOGA IST AUCH KEINE LÖSUNG

Mal ehrlich: Wir haben so viel erreicht in den letzten Jahren und Jahrzehnten, aber wir sind längst nicht da, wo wir sein könnten. Wir haben uns bis in die Haarspitzen selbst optimiert - und jetzt radeln wir auf der Stelle in unserem Hamsterrad. Wir meditieren wie die Verrückten, machen Yoga und Pilates. Wir visualisieren. Wir affirmieren. Unser Badezimmerspiegel hängt voller Sprüche. Natürlich positiv und im Präsens formuliert. Wir wollen es alle so richtig richtig machen. So gut. So perfekt! Trotzdem sind manche von uns unzufrieden. Unglücklich. Und haben von Zeit zu Zeit ein schlechtes Gewissen, denn eigentlich dürften wir ja gar nicht unzufrieden sein. Wir haben doch alles!

Also wird weiter meditiert, affirmiert, visualisiert ... Blöd nur, wenn sich die erhoffte Zufriedenheit, Ruhe und Balance im Innen und Außen trotz all dieser Aktivitäten nicht einstellen will. Dann rennen wir weiter, zum nächsten Seminar, zum nächsten Guru.

Kennst du das auch? Oder kennst du jemanden, dem es so geht? Vielen von uns geht es so. Und das, obwohl wir fast alles haben,

SCHEISS AUF SELBSTOPTIMIERUNG

was wir brauchen und wollen: einen guten Job, Partnerschaft, Familie, Freundeskreis. Was um Himmels willen soll denn da noch fehlen? Wie kann es sein, dass bei aller Geschäftigkeit, die unsere Tage ausfüllt, ein Vakuum bleibt oder sich sogar Langeweile einschleicht?

Wie kann es sein, dass wir abends völlig erschöpft auf dem Sofa liegen und doch keine Ruhe finden? Wir haben zwar viel zu tun, rennen von Termin zu Termin, egal ob im Job oder privat. Aber nichts von alledem, was wir tun, scheint uns ganz und gar auszufüllen. Es bleibt eine Leere, die wir uns nicht erklären können oder selber nicht eingestehen wollen.

Denn diese Leere macht Angst. Angst, dass eventuell Veränderungen anstehen, die wir nicht wollen. Die sich aber in Form von Wünschen und Sehnsüchten Gehör verschaffen.

Und Sex? Was ist damit? Gibt es den noch oder spüren wir schon lange nichts mehr? Oder will der eine, aber der andere nicht mehr?

Die, die noch etwas spüren, denken darüber nach, eine Affäre anzufangen, um die Leere zu füllen. Sie tun es, um Herz und Hirn noch einmal auf Volldampf zu bringen, einen wahren Rausch zu erleben. Allerdings ist die Nebenbeziehung oft wenig kompatibel mit dem restlichen Leben, was auf Dauer zu noch mehr Stress führt.

Wie kann es anders gehen?

Ich sage es ganz offen, denn ich habe selbst lange danach gesucht: Es geht nur anders, wenn wir endlich über diesen einen

Punkt hinauskommen. Diesen einen Punkt, der uns im Gewohnten festhält. Der Haken, an dem unser Hamsterrad hängt und der dafür sorgt, dass es sich in den gewohnten Bahnen immer weiterdreht - schneller zwar, aber immer weiter im gleichen Radius.

Es ist höchste Zeit. Denn wenn all das, was wir mit großem Eifer in Sachen Selbstoptimierung und Selbstperfektion tun, wirklich helfen würde, dann wären wir nicht da, wo wir stehen. Es gäbe viel mehr erfüllte und begeisterte Menschen. Es gäbe viel mehr Paare, die wirklich glücklich miteinander verheiratet wären. In den Schlafzimmern würde es krachen, und zwar jede Nacht. Unsere Kinder hätten ausgeglicheneren, liebevolleren Eltern. Eltern, die ihnen zeigen und vorleben könnten, wie echte Partnerschaft geht und wie man Kindern starke Flügel verleiht. Wir hätten womöglich auch andere Freundeskreise - und nicht die ewig gleichen Gespräche um die ewig gleichen Themen.

Ich mag Meditation. Und ich mag Yoga. Aber eines mag ich nicht: Wenn die Dinge uns nicht weiterbringen. Wenn sie uns nur für eine gewisse Zeit einlullen - und dann wachen wir in der Realität wieder auf und nichts hat sich verändert. Da stell ich mir die Frage: Will ich mit 70 wie ein Schwammerl vor mich hin leuchten - oder will ich wirklich gelebt haben, wirklich mein Ding gemacht haben?

Ich glaube nach einer langen Reise des eigenen Lernens, dass wir uns den Themen stellen müssen, auf die uns das Leben stößt. Manchmal gibt es kein Pflaster und auch keinen Schnaps, der groß genug sein kann, um das zu überstehen, was wir gerade durchmachen. Ich spreche aus Erfahrung.

SCHEISS AUF SELBSTOPTIMIERUNG

Und trotzdem. Es führt kein Weg daran vorbei. Die Dinge und Situationen in unserem Leben begegnen uns nicht ohne Grund. Und sie kommen so lange wieder, bis wir sie uns angeschaut haben – eins nach dem anderen.

Viele Menschen in meinen Coachings haben Angst. Angst davor, was passiert, wenn ... Wenn sie ihre Frau oder ihren Mann verlassen. Wenn sie den Job wechseln. Die Stadt. Das Land. Dabei würde es ihnen so viel besser gehen! Das heißt nicht, dass ich die Menschen, die zu mir kommen, grundsätzlich zu harten Schnitten ermutige. Im Gegenteil. Manchmal ist es viel besser, einen kleinen Schritt im Hier und Jetzt zu machen. Denn auch ans Ende der Welt nehmen wir immer einen mit: uns. Mit all unseren Schwächen, all unseren Unsicherheiten und unseren Schatten.

In diesem Buch erzähle ich dir viele Geschichten von Menschen. Geschichten, die ich selbst erlebt habe und denen ich in meiner Arbeit oder meinem Umfeld begegnet bin. Und ich bin mir sicher: Auch du hast einige Geschichten, die du erzählen könntest.

Wie sieht es bei dir aus? Lebst du schon dein ideales Leben?

Wie wäre dein Leben, wenn du jeden Menschen hinter dir lassen könntest, der verletzt werden könnte?

Huch, was für eine Frage. Oh ja, die Frage ist wirkungsvoll. Sie macht was mit uns, geht unter die Haut.

Ich stelle mir Fragen wie diese immer wieder. Wie wäre es denn gut? Wenn ich alles mal weglasse, alles mal über Bord werfe –

alle Ängste und Befürchtungen und Zweifel -, wie wäre es richtig geil? Wie leben wir ein glückliches Leben? Wie loten wir radikal alles aus, alle Richtungen, alle Potenziale, die uns zur Verfügung stehen? Wie weit können wir uns bewegen, wie groß ist unser maximaler Radius?

Ich entdecke auch immer noch Neues, nach all den Jahren, denn diese Entdeckungsreise ist nie zu Ende. Zum Glück!

Fängt dein Herz schon an, höherzuschlagen? Beginnst du zu beben bei dem Gedanken, was noch sein könnte - was noch so richtig cool sein könnte in diesem, deinem Leben?

Dann lies weiter. Wir, Vaya und Doris, zeigen dir auf den folgenden Seiten Optionen, wie du zu einem erfüllten Leben kommen kannst. Wir eröffnen dir nicht nur Wege, sondern ganze Welten. Die können immens groß sein, so groß, dass sie deinen Planeten sprengen. Oder auch so klein, dass sie in einen Fingerhut passen. Sie können dich auf Reisen rund um den Erdball führen oder auch nur zur nächsten Volkshochschule.

Wir zeigen auf, wie du deine bestehende, jetzige Welt bunter machen kannst, dir neue Welten eroberst, aber auch, wie du Welten wieder weiterziehen lässt oder sie schließt, wenn es sein muss.

Du entscheidest. Es ist dein Leben.

Neugierig? Dann begleite uns auf den folgenden Seiten. Viel Spaß!



IN WELCHER WELT LEBST DU?

Stell dir vor, du betrachtest dich und dein Leben einmal von großer Entfernung. Von ganz weit oben, zum Beispiel von der Raumstation ISS aus. Da gibt es ein schönes Plätzchen zum Sitzen, während du mit dem Teleskop auf die Erde blickst und dich selbst beobachtest.

Du schaust dir an, wie du da so auf der Erde herumwuselst.

Du siehst all die Wege und Strecken, die du täglich zurücklegst: von zu Hause in den Job und vom Job wieder nach Hause.

Jeden Tag.

Immer und immer wieder.

Manchmal bist du auch mit Freunden unterwegs.

Manchmal entfernst du dich vielleicht etwas weiter weg und fährst in den Urlaub.

Und, hey, da sind ja noch mehr Leute.

Du siehst durch das Teleskop auch die Menschen, mit denen du dich umgibst.

Wer ist da alles? Deine Familie? Dein Partner oder deine Partnerin? Deine Kinder? Deine Haustiere?

SCHEISS AUF SELBSTOPTIMIERUNG

Und da sind bestimmt auch ein paar Kollegen, oder?

Und deine Freunde.

Hoffentlich.

Wie viele Menschen siehst du? Wie viele sind es, mit denen du wirklich in Beziehung stehst, stehen möchtest?

Und schau mal, an deinem Teleskop gibt es zwei Funktionen: einen Schnellrücklauf- und einen Schnellvorlaufknopf mit Drehfunktion für die Geschwindigkeit.

Schalt doch mal den Rücklauf ein.

Das ist wirklich spannend, denn jetzt kannst du die Wege, die du Tag für Tag gehst, im Schnelldurchgang sehen und auch noch das Tempo bestimmen, wie schnell du das sehen willst.

Verrückt, wie es dazu kam, dass es heute ist, wie es ist, oder?

Und das geht auch im Fast Forward!

Willst du?

Drück drauf!

Im Schnellvorlauf zeigt sich dir, was du den lieben langen Tag so tust: arbeiten, essen, schlafen, arbeiten, essen, schlafen. Wenn du Kinder hast, dann siehst du womöglich: Kinder versorgen, arbeiten, essen, schlafen, Kinder versorgen, arbeiten, essen, schlafen ...

Und dazwischen vielleicht ein Gläschen mit Freunden in der Bar ums Eck, ein Yogakurs, ein Work-out.

Erhöhe doch einfach mal das Tempo und schau, wie du rennst!

Vielleicht stellst du gerade aus der Ferne fest: In deinem Leben herrscht an vielen Ecken und Enden ganz schön viel Routine. Da spult sich jeden Tag ein ähnliches Programm ab.

Wie oft gehst du dieselben Wege, triffst dieselben Menschen, tust immer und immer wieder das Gleiche?

Von hier oben kannst du auch sehen, dass du selbst und auch die Menschen um dich herum sich überwiegend in zwei verschiedenen Welten aufhalten: in der beruflichen und in der privaten Welt.

Schaust du noch genauer hin, erkennst du, dass diese Welten je nach Lebenskonzept verschieden groß sind. Vielleicht verbringst du enorm viel Zeit im Job und nur ganz wenig im Privatleben. In diesem Fall gibt es für dich eine große und eine ganz kleine Welt. Letztere ist so mickrig, dass sie eher wie der Trabant der anderen aussieht und gar nicht wie eine eigenständige Welt.

Wenn du daheimbleibst, um die Kinder großzuziehen, dann ist diese Welt ganz groß. Sie kann manchmal so gewaltige Ausmaße haben, dass daneben gar keine andere Welt mehr Platz zu haben scheint.

Vielleicht bist du in Teilzeit beschäftigt und hast eine Familie? Dann sind deine Welten beide ungefähr gleich groß. Und du siehst, wie du pendelst: Es geht hin und her, hin und her. Das sieht sogar von hier oben ganz schön stressig aus.

Gerade wenn du Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen hast.

Das ist alles andere als einfach.

Wenn du jetzt deinen Blick von da oben genießt und du dir denkst: Super! Genau so habe ich mir das gewünscht, genau so wollte ich es haben und genau so kann es die nächsten Jahre weitergehen, dann Glückwunsch! Du kannst das Buch weglegen oder verschenken oder noch besser: an einem ungewöhnlichen

SCHEISS AUF SELBSTOPTIMIERUNG

Ort liegen lassen. Damit der Zufall es auf magische Weise dem einen oder anderen in die Hände spielt, der nach diesem Erlebnis hier oben und bei dem Gedanken, dass es vielleicht die nächsten Jahre immer und immer so weitergeht, ein eher mulmiges Gefühl hat.

Wenn du dich aber dafür entscheidest weiterzulesen, dann tauchen wir jetzt ein wenig tiefer ein.

Denn so unterschiedlich wir Menschen und unsere Lebensmodelle auch sein mögen, von einiger Entfernung aus gesehen ist klar: Meist leben wir - zumindest in der westlichen Wohlstandswelt - in zwei Welten: in der Berufswelt und der Privatwelt mit Beziehung, Familie und Freunden.

DAS 2-WELTEN-DING

An einem meiner Workshops nahm kürzlich ein Manager teil, der sich furchtbar darüber aufregte, dass sein ganzes Personal total bescheuert sei, dass er nur Stress habe und ihn alles nerve. Dass früher alles besser gewesen sei, dass er letztes Jahr mal kurz vor dem Burn-out gestanden und drei Monate Auszeit gebraucht habe. Er war total frustriert und wollte einfach nur abkotzen.

Ich fragte ihn: „Sag mal, in wie vielen Räumen lebst du eigentlich?“

Er schaute mich verwundert an. „Wie meinst du das?“

Ich präziserte meine Frage - ob er eine Wohnung oder ein Haus hätte. Als er sagte, er lebe in einer Wohnung, zählten wir gemeinsam die Räume, in denen er sich aufhält. Da waren eine offene Wohnküche, das Schlafzimmer und natürlich das Bad. Drei Räume. Nahm er immer denselben Weg zur Arbeit? Er bejahte. Ein weiterer Raum. Im Job kam er auf weitere zwei. Okay. Dieser Mensch bewegte sich also seit Jahren in sechs Räumen. Als ihm das klar wurde, schaute er mich an und sagte: „Pah. Jetzt weiß ich, warum ich so frustriert bin. Mir ist ja total langweilig!“

SCHEISS AUF SELBSTOPTIMIERUNG

Klar, er lebte ja auch nur in zwei eng eingegrenzten Welten. Und das tun ganz viele Menschen. Sie leben in zwei „Blasen“ - der privaten Blase und der Job-Blase. Die Sache ist: Viele Menschen sind so darin verstrickt, dass sie die tausend anderen Optionen um sie herum gar nicht wahrnehmen. Wir leben nämlich nicht in einem 2-Welten-System, sondern in einer Milchstraße mit unfassbar vielen Planeten und Optionen. Und laut den Astrophysikern ist auch die Milchstraße nur eine Galaxie von vielen in einem Universum, das sich von Tag zu Tag ausdehnt und das es auch noch in unendlicher Vervielfachung in vier Levels gibt. Und dazu noch parallel. Oder so.

Doch was ringsum los ist, bekommen viele gar nicht mit, weil sie sich ausschließlich auf ihre zwei Welten konzentrieren. Damit haben sie Berge von Möglichkeiten, Chancen und Glückmach-Projekten überhaupt nicht auf ihrem Radar, obwohl sie diese wirklich gut gebrauchen könnten!

Zwei Welten, verschiedene Lebensweisen, gleiches Ergebnis

Wer eine richtig große Businesswelt und daneben eine mickrige private hat, hat meist auch ein Problem. Oder gleich mehrere, denn: Wer voll im Beruf steht, verbraucht einen Gutteil seiner Lebensenergie im Job. Wenn jemand dabei auch noch richtig Karriere machen will, sich weiterentwickeln und viel Geld verdienen möchte, dann scheint viel und hart arbeiten für viele der einzige Weg: Man erklimmt eine Sprosse auf der Karriereleiter nach der nächsten, bekommt bessere Jobs, eine noch bessere Position, ein besseres Gehalt, den besseren Parkplatz nahe der Firma und erklimmt somit Level für Level, wie bei einem Computerspiel.

Dafür gibt es dann Bonuspunkte in Form von einem oder mehreren schicken Häusern, schnittigen Autos und mehr.

Und ja, klar: Erfolg macht Spaß! Aber meist schafft man dann daneben nicht mehr viel. Völlig erledigt landet man zu Hause auf dem Sofa, arbeitet vielleicht noch weiter und gönnt sich maximal ein paar Folgen seines neuen Favourites auf Netflix.

Eigentlich sollte man ja noch Sport treiben, aber: Es fehlt die Kraft dazu, vielleicht morgen ... Noch schwieriger ist es, wenn nach der Arbeit daheim eine Familie wartet, vielleicht mit kleinen Kindern. Dann ist das mit der abendlichen Erholung so eine Sache. Und die Versuchung ist groß, im Büro vielleicht doch noch ein Stündchen dranzuhängen, um dem Chaos und Lärm daheim zu entgehen. Für andere Leidenschaften bleibt oft keine Zeit oder sie helfen nicht wirklich, den Kopf freizubekommen.

Was passiert im Job, wenn sich die ganze Energie eines Menschen auf eine große Welt konzentriert, zum Beispiel auf die Berufswelt? Es kann sich Verbissenheit einstellen, Nervosität, man entwickelt einen unheimlich hohen Qualitätsanspruch. Man lenkt ja die ganze Kraft, die man aufzubringen imstande ist, in den Versuch, Perfektion in dieser einen Welt zu erreichen. In eine Welt, die mitunter aus wenigen Räumen besteht. So flippt man aus, wenn der Mitarbeiter einen Termin vergessen oder der Lehrling in der Hotelküche den Braten zu spät ins Rohr geschoben hat.

Ähnlich geht es vielen Fulltime-Müttern. Sie gehen in ihrer Welt auf wie Bosse in einem Unternehmen. Sie sind keine Hausfrauen,

SCHEISS AUF SELBSTOPTIMIERUNG

sondern Familien-Managerinnen. Früher, noch in den 1970er-Jahren, war es ohnehin normal, dass die Frau zu Hause blieb und sich dem Nachwuchs widmete. Frauen mit dem Potenzial, große Unternehmen mit 5.000 Mitarbeitern zu führen, konzentrierten ihre ganze Energie darauf, den Kuchen gebacken zu kriegen, den Boden staubfrei zu halten und im Garten die Hecke im Zaum zu halten. Und was passiert auch hier, wenn die ganze Lebensenergie in eine Welt fließt? Da fangen Frauen dann plötzlich an, mit der Zahnbürste die Fliesen zu putzen, oder drehen durch, wenn der Handwerker mit schmutzigen Schuhen durch die Wohnung läuft. Jedes Detail wird plötzlich riesengroß. Jede Mücke zum Elefanten.

So manche scheint gefangen in dieser Welt. Sie sitzt in ihr drin wie in einem goldenen Käfig. Und eigentlich will sie auch nicht raus, weil es ja gerade so gut läuft.

Ich, Vaya, weiß, wovon ich rede. Ich war selbst an dem Punkt, habe 80 Stunden in der Woche gearbeitet. Ein Wunder, dass ich heute noch verheiratet bin, obwohl ich damals schon mit meinem Mann zusammen war. Viele meiner Freunde kostete der tolle Job ihre einst gute und stabile Beziehung. Ganz normal in unseren Tagen. Irgendwann reicht die Energie nicht einmal mehr aus, um die eh schon kleine Welt der Beziehung neben dem Job aufrechtzuhalten, um für den Partner da zu sein oder gar für Kinder.

Wer zwischen zwei Welten herumspringt, um Familie und Job unter einen Hut zu bringen, hat es aber auch nicht gemütlicher, ganz im Gegenteil. Am Abend bleiben auch hier oft nur noch Sofa, Glotze und vielleicht noch ein Glas Wein.

Das Paradoxon

So setzen viele ihre ganze Energie ein, in einer oder auch in zwei Welten – und sind abends völlig erschöpft. Eigentlich sollte sich am Ende des Tages so etwas wie zufriedene Müdigkeit einstellen, wenn man auf der Couch liegt und die Füße hochlegt. Man hat schließlich viel erledigt. Aber hier kommt das Paradoxe:

Obwohl viele zwischen zwei Welten hin- und herrasen, sich in der Arbeit oder in der Familie verausgaben oder sogar beides in Einklang bringen, schleicht sich bei den meisten von uns ein Gefühl der Leere ein, vielleicht sogar der Langeweile.

Eigentlich ist es verrückt: Man hat den ganzen Tag geschuftet und dann noch den Rasen gemäht oder die Kinder versorgt und danach zum Schwimmunterricht gebracht, mitunter den Haushalt erledigt und sich möglicherweise sogar mit einer Freundin getroffen ... Der Tag ist verplant, voll, es gibt immer etwas zu tun, es bleibt kaum Zeit, überhaupt zur Ruhe zu kommen. Wie kann einen da auch nur ein Hauch von Langeweile beschleichen? Sind wir denn total irre?

Vielleicht sind wir irre, aber wir sind zumindest nicht allein damit: Yoga, Meditation, Esoterik, Hinwendung zur Spiritualität ... all das zeigt, dass viele Menschen auf der Suche sind nach etwas, das ihnen gibt, was sie in ihren Welten nicht finden. Sie üben sich in Dankbarkeit, in Demut und Zufriedenheit. Vielen hilft das, zumindest eine Zeit lang. Aber was, wenn sich irgendwann dann doch wieder dieses seltsame Unbehagen einstellt, diese unbestimmte Sehnsucht nach irgendwas, das es vielleicht irgendwo da draußen noch gibt?

Wir wissen ja, dass wir alles haben und dankbar sein müssen. Ja, natürlich, es ist eine Gnade, in Mitteleuropa geboren