

Brandung des Lebens, mit ungesunden, gefährlichen oder gar potenziell tödlichen Rückwärtsbewegungen, hätten jedes Mal auch die letzten sein können. Über kurz oder lang konnte ich aber immer wieder die weiße Flagge der Kapitulation schwenken. Das war meine Rettung. Meine abenteuerlichen Eskapaden durfte ich – meiner höheren Kraft sei es gedankt – bisher immer mit einigen heilbaren Blessuren und nicht mit meinem Leben bezahlen. Nun gehe ich schon einige Jahre am Strand entlang, wate auch heute noch manchmal knietief im Wasser, aber glaube inzwischen nicht mehr, ich könnte mich unbeschadet aufs offene Meer hinauswagen. Ich durfte aus meinen Rückschritten lernen und sie als wertvolle Erfahrungen verbuchen, die mir heute noch als Frühwarnsignal dienen.

Mit den Bildern der letzten Zeilen möchte ich Ihnen Raum für Ihre eigenen Tatsachen lassen, die zu diesen Bildern passen. Wie heißt Ihr Surfbrett? Arbeit, Essen, Alkohol, Drogen, Sex, Spiel, Kaufen, Beziehungen, Kontrolle anderer Menschen durch übermäßige Fürsorge, Nikotin, Koffein, Zucker, Sport, Grübeln, Depression, Macht, Adrenalin, Geld oder Jammern? Wie sehen Ihre gefährlichen Ausflüge auf Ihrer Jolle aus, obwohl Sie inzwischen wissen, dass diese Trips lebensgefährlich sind? Fantasieren Sie und malen Sie sich Ihre Muster genau aus. Und vielleicht fühlen Sie am Ende eine gewisse Dankbarkeit, immer und immer wieder zurückkehren zu dürfen. Ein Schritt zurück kann eine heilsame Erfahrung sein, vorausgesetzt, wir machen wieder kehrt und gehen zwei Schritte in die andere Richtung, bevor es zu spät ist. Aber seien Sie auf der Hut und schlagen Sie es sich aus dem Kopf, Russisches Roulette spielen zu wollen. Wir können nicht wissen, in welcher Kammer die Kugel steckt und wann das Spiel zu Ende ist. Wir nicht.

6.3 Und heute ist ein neuer Tag

Geduld, nur Geduld. Diese Tugend ist in unserem Wachstum eine der wichtigsten, vielleicht sogar die wichtigste Eigenschaft. Ich konnte in den vergangenen Jahren nichts übers Knie brechen, keine Veränderung kommt blitzartig. Meine Erfahrungen benötigen nach wie vor Zeit, um meine Denk- und Verhaltensstrukturen zu durchdringen und Neues zu

manifestieren. Immer, wenn ich all die anstehenden Aufgaben und Neuerungen in meinem Leben in geballter Form vor mir sehe, womöglich noch als Konzentrat der kommenden Jahre, so wird mir ganz anders. Weder Mut noch Dankbarkeit für spannende neue Ereignisse und Begegnungen erfüllen mich dann. Eher plagen mich Ängstlichkeit, Zweifel und abwartende Bewegungslosigkeit. Die Hürden erscheinen mir zu hoch und ich scheue vor ihnen wie ein Pferd vor dem nächsten Hindernis, auch wenn es schon einige Parcours in Weltklasseform gemeistert hat. Die Abschlussprüfung meines Studiums war zum Beispiel solch ein Ereignis. Stellen Sie sich vor: Ich bin aufgefordert, eine wissenschaftliche Arbeit zu verfassen, die allen Kriterien einer akademischen Diplomarbeit gerecht werden soll. Drei Monate habe ich Zeit dazu. Was glauben Sie, wie ich mich am Anfang dieser Distanz fühle? Zunächst stehe ich da und weiß gar nichts. Angst! Wie soll ich das bloß schaffen? Ich denke, ich müsste morgen schon am Gipfelkreuz anschlagen, ohne dabei zu stolpern, ohne die Aussicht zu genießen, ohne zurückzublicken, ohne einige Pausen einzulegen. Mein Problem ist, dass ich mir alles, was ich zu erledigen habe, auf einmal vorstelle, angefangen von der Literaturrecherche über das Schreiben bis hin zum Abgabetermin. Die gesamten langen drei Monate geistern mir im Kopf herum.

Es gibt jedoch eine geniale Hilfe für mich und für alle Menschen, die so ähnlich denken wie ich. Die besteht einzig und allein darin, die vor mir liegende Arbeitszeit von etwa 90 Tagen in kleinere Einheiten aufzuteilen – Einheiten, die ich überschauen und meistern kann. Die beste Einheit dafür lautet: Heute! Heute, das bedeutet: ein Tag. Ich stücke die gesamten drei Monate in Tage und betrachte nur den gerade vor mir liegenden. So verkleinere ich die Zeitspanne, die Anforderungen und Aufgaben, die Ängste, die ganze, von mir selbst zur Übergröße aufgeblasene Diplomarbeit. Ich nehme mir einen Tag vor und erledige die Arbeit, die ich an einem Tag erledigen kann. Ich nehme mir vor, am heutigen Tag mein Bestes zu tun, und tue es dann auch. Eine Haltung der täglichen Dankbarkeit erleichtert die ganze Angelegenheit noch zusätzlich: So weit gekommen zu sein, körperlich gesund und intellektuell auf der Höhe zu sein, diesen Abschluss mit meinen Möglichkeiten und einem guten Ergebnis machen zu können. Aber das Zauberwort heißt »heute«.

Und dieses Denken, Handeln, Leben und Bleiben im »Heute« war für mich schon unzählige Male zuvor eine ungemein hilfreiche Einstellung. Wir alle schreiben Diplomarbeiten, erziehen und versorgen Kinder, leben und lieben einen Menschen in einer Ehe oder Partnerschaft, erfüllen unsere Aufgaben im Berufsleben, haben angenehme und unschöne Begegnungen mit Menschen in mehr oder minder engen Beziehungen, wollen heilen und von ungesunden Lebensweisen genesen, haben uns Ziele gesetzt, fühlen uns manchmal einsam, ängstlich, hilflos, überfordert, unglücklich und ohne Hoffnung. Und egal, wie groß, mächtig, unüberwindbar, schwierig oder gar aussichtslos unsere persönlichen Hindernisse auch aussehen mögen: Wenn wir uns nur auf den heutigen Tag beschränken, fällt es uns leichter, mit ihnen zu leben. Noch dazu unbeschwert, glücklich und frei. Denn morgen ist ein neuer Tag. Und auch diesen Tag erleben wir tatsächlich erst morgen und nicht schon heute, ganz zu schweigen von den vielen darauf folgenden Tagen. Es ist zwar durchaus in Ordnung, Pläne für die Zukunft zu schmieden und uns Ziele für die Zukunft zu setzen. Aber sobald wir unser Bestes zu deren Erfüllung und Umsetzung täglich erledigt haben, sind wir aufgefordert, die Gedanken an die Zukunft loszulassen, wenn wir nicht von ihnen besessen sein wollen. Denn letztendlich wissen wir nie, was die Zukunft uns bringt. Vielleicht erleben wir den Tag gar nicht mehr, über den wir uns heute, anstatt im Heute zu bleiben, den Kopf zerbrechen. Oder unsere Schwierigkeiten lösen sich einfach in Wohlgefallen auf.

Wer kennt ihn nicht, den Ulk-Spruch mit dem noch größeren Wahrheitsgehalt: »Erstens kommt es anders und zweitens, als man denkt«. Ein wenig spirituell unterfüttert ließe er sich übersetzen mit: »Er/Sie denkt, Gott lenkt!« Bleiben wir aber gedanklich im heutigen Tag, besser noch im Augenblick, ganz »im Hier und Jetzt«, so sind wir der Ängste, Sorgen und Nöte entledigt, die uns umfassen, wenn wir an die vielen vor uns liegenden Morgen denken. Unsere Ziele, Aufgaben, Probleme, Hindernisse, Anforderungen, Fallstricke und Unannehmlichkeiten verringern sich und bleiben mithin überschaubar. Die kleinere Einheit des einen, des heutigen Tages, ist besser handhabbar. Dieser Zeitabschnitt reicht lediglich vom Erwachen bis zum Schlafengehen. Was dazwischen liegt, können wir mit Gottes Hilfe meistern, wenn wir bereit sind, unseren Teil beizutragen und den gesamten Rest loszulassen.

Das bedeutet keineswegs, dass wir Anstehendes und Unerledigtes tage-, wochen-, monate- oder vielleicht sogar jahrelang vor uns herschieben sollen. Wir tun das, was wir an einem Tag tun können, und zwar mit unseren besten Absichten und unserem größtmöglichen Einsatz. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Wenn wir damit Schwierigkeiten haben, uns nur auf das Heute auszurichten und diesen einen Tag zu betrachten, uns gedanklich stattdessen immer wieder in der Zukunft verirren, so bleibt uns oft nur, uns erneut zur Ordnung und Konzentration auf den Moment aufzurufen. Wenn ich meine höhere Macht bitte, mir auch dabei zu helfen, steht sie mir dort ebenfalls hilfreich zur Seite. Das ist meine Realität. Mir hilft es immer, im Heute zu bleiben. Mein Leben wird übersichtlicher, leichter und unbeschwerter. Ich vermute, dass es Ihnen ähnlich ergehen wird, wenn Sie sich daran erinnern, dass die Zukunft erst morgen beginnt. Denn das Leben findet heute statt.

6.4 Noch einmal – weil's so schön war!

Ich erwähnte es bereits: In unserem Veränderungsprozess ist womöglich nichts von größerer Bedeutung, als Tag für Tag geduldig fortzufahren, zu lernen und zu wachsen. Manchmal ist es schon viel und verlangt viel Mühe ab, durch Zeiten von Rückschritt, hinter denen sich, genau betrachtet, Antriebskräfte für Fortschritte verbergen, einfach hindurchzugehen. Manchmal ist es schon viel, Stillstand, Verzagtheit, Müdigkeit und Unwillen einfach auszuhalten und die Hoffnung, dass es besser wird, nicht zu verlieren. Nur ein dauerhaftes Abwenden, ein Verschließen vor spirituellen Geschenken und persönlichen Notwendigkeiten hält uns schlicht in den dunkelsten Winkeln unseres Lebens gefangen. Und ein gnadenloses Ausleben ungesunder Gedankengänge und Handlungsstränge kettet uns an Unglück, Unzufriedenheit, Unfrieden und gottferne Freudlosigkeit.

Weitermachen heißt die Devise. Weitermachen, wenn wir keine Erfolge sehen. Weitermachen, wenn wir ohne Hoffnung auf Veränderung sind. Weitermachen, wenn wir glauben, schon längst genug getan zu haben. Weitermachen vor allem dann, wenn es uns besser geht als je zuvor. Weitermachen – einfach weitermachen. Praktisch bedeutet das