

A close-up portrait of an older man with grey hair and yellow-rimmed glasses, resting his chin on his hand. He is wearing a white shirt. The background is a soft, out-of-focus light color.

Folke
Tegetthoff

**Wie man
in 3 Sekunden
glücklich wird**

Handbuch zur
Verwirklichung
von Träumen

HAYMON tb

HAYMONeBOOK

Titel

Folke Tegetthoff

Wie man in
3 Sekunden
glücklich wird

Handbuch zur Verwirklichung von Träumen

Einleitung

Sie wollen - dieses Mal *tatsächlich* - ihre Träume verwirklichen?

Sie wollen - schon immer, seit Ihrer Kindheit - „Märchen wahr werden lassen“?

Sie wollen dies möglichst schnell und auf einfache Art und Weise erlernen, denn erstens haben Sie keine Zeit, zweitens wird die Zeit immer knapper und drittens kann es morgen dafür zu spät sein.

Deshalb Ihr Entschluss, damit jetzt und heute zu beginnen.

Gratuliere: Mit dem Kauf dieses Buches ist der erste und wichtigste Schritt gesetzt!

Sie befinden sich nun bereits auf dem Weg. Lauern in der Startrampe. Und das Ziel liegt nur 3 Sekunden entfernt!

Lektion 1

Sie sind in meine Falle getappt.

Sind mir auf den Leim gegangen.

Haben sich von einem griffigen Titel in die Irre führen lassen.

Haben sie allen Ernstes geglaubt, ich wüsste, wie man in 3 Sekunden ein Märchen wahr werden lässt, wie man glücklich wird, all seine Träume verwirklicht?

Dann bräuchte ich ja nicht ein ganzes Buch zu schreiben, sondern würde stattdessen irgendwo am Strand liegen und an einem Mojito nippen.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wer die wahren Nutznießer dieser Tausenden von Ratgebern, Handbüchern und Glücksverheißungsmaschinen sind? Nicht die Millionen von Lesern, sondern die Autoren dieser Werke.

Vergessen Sie also BITTE die erste Seite dieses Buches – was dort steht, stimmt ganz einfach nicht.

Fühlen Sie sich nun betrogen, so erhalten Sie gerne Ihr Geld zurück. Natürlich nur, wenn Sie jetzt, an dieser Stelle, das Buch zuklappen und keine Zeile weiterlesen ...

Wollen Sie jedoch noch nicht aufgeben und es mit mir versuchen, verspreche ich Ihnen, dass Sie nichts, aber auch gar nichts Neues auf den kommenden Seiten lesen werden.

Denn alles, was ich tun kann: Ich kann Sie ERINNERN.

Erinnern an etwas, das Sie bereits in sich tragen und das die Grundvoraussetzung für die Verwirklichung von

Träumen, für das Erleben eines wahren Märchens und das Erreichen eines Glücksgefühles in nur 3 Sekunden darstellt!

Also beginnen wir nochmals mit Lektion 1, o.k.?

Seien Sie sich bewusst, dass Sie *alle* Werkzeuge zum Glück bereits in sich tragen! Skeptisch? Klingt zu einfach? Dafür zahlen Sie keine € 12.95? Gut, dann denken Sie doch mal darüber nach, *wer* Ihnen ständig das Gegenteil einreden will: Ihre Umgebung, die Gesellschaft (wie Sie sich zu verhalten haben, um glücklich zu sein), die Wirtschaft (was Sie zu kaufen haben, um ...), die Religionen (woran Sie zu glauben haben, um ...), Autoren wie ich (die Ihnen Bücher wie dieses andrehen wollen, um ...), kurz *alle*, die von *Ihrer* Sehnsucht nach Glück profitieren!!!

Lektion 1 - Jetzt geht's los: mit Erfolg!

(Diesmal wirklich, jetzt meine ich es ernst, nun hört sich der Spaß auf, nun gehen wir gemeinsam den Weg zum Glück!)

Beginnen wir von vorn und betrachten unser Zusammenkommen ganz nüchtern: Es gibt einen konkreten Grund, der uns (übrigens: Da wir nun eine gemeinsame Zeit miteinander verbringen werden, darf ich Du sagen? Danke!), dich und mich, an dieser Stelle bereits verbindet: Es ist ERFOLG. Klingt seltsam, ich weiß, aber Erfolg ist eine der wesentlichsten Antriebsfedern unseres Lebens. Denn Erfolg bedeutet zunächst einmal nichts anderes als „ein Ziel erreichen“. Aber um ein Ziel erreichen zu können, muss man sich auf den Weg machen, muss man in Bewegung sein.

Auch du hattest ein Ziel vor Augen, als du vom Titel dieses Buches, dem Klappentext angesprochen wurdest: Du hofftest, damit dem großen Ziel eines jeden Menschen, nämlich glücklich zu sein, vielleicht ein kleines Stück näher zu kommen. Hast du dieses Ziel bereits erreicht, wird als Nächstes auf deiner Liste stehen, dieses Glück zu erhalten und es um weitere Facetten zu bereichern. Und das Lesen meines Buches ist – zunächst ein Weg ins Ungewisse. Aber es ist ein „Sich auf den Weg machen“.

Auch meine Motivation, als ich mich am 5. Jänner 2012 in Piran an meinen Schreibtisch gesetzt habe und auf die erste Seite des Manuskriptes den Titel dieses Buches

schrieb, war einzig und allein, damit „erfolgreich“ zu sein (und damit meine ich nicht, 100.000 verkaufte Exemplare, sondern meine Gedanken und Gefühle in die richtigen verständlichen Worte zu kleiden).

Einer der grundlegenden Werte wahren Erfolges besteht darin, sich immer wieder neu zu motivieren, immer wieder ein neues Ziel im Auge zu haben. Stillstand, verweilen, sich suhlen im Erfolg des Erreichten, darauf sind wir nicht programmiert. Von ganz klein auf, ja von unseren ersten Tagen an, wollen wir mit allem, was wir tun, erfolgreich sein.

Das Neugeborene, gerade ein paar Tage alt, drängt schon nach „Erfolg“: Es will wahrgenommen werden. Will in den Augen der Mutter Liebe, Zuneigung und Anerkennung lesen. Und es setzt bereits alle seine Mittel ein, um diesen Erfolg zu haben. Seine Körpersprache ist klar und deutlich, es lächelt und schreit, um so sein Ziel zu erreichen: Aufmerksamkeit zu bekommen.

Kannst du dich an das Gesicht eines Kleinkindes, ungefähr ein Jahr alt, erinnern, wenn es zum allerersten Mal allein auf seinen Beinen steht? Welch ein Triumph in seinem Gesicht - und die ganze Umgebung jubelt ihm zu. Und sobald es stehen kann, will es gehen. Und nach dem Gehen kommt das Laufen. Und mit dem Laufen kommt das Stürzen - so funktioniert unser Leben. So war es bei dir und so war es bei mir. Wir sind geradezu programmiert darauf, immer neue Erfolge zu erreichen.

Sobald unser bewusstes Denken einsetzt, wird Erfolg in höchstem Maße individuell und bedeutet für jeden etwas anderes. Einziges Ziel des Babys ist es, wahrgenommen und geliebt zu werden – ein Ziel, das wir niemals mehr aus den Augen verlieren werden und das uns in jedem Augenblick unseres Lebens begleiten wird! Aber mit zunehmendem Alter richten sich unsere Erfolgsbemühungen nicht mehr nur auf uns selbst, obwohl dies immer die Hauptmotivation bleiben wird, sondern richten sich durch unser Sozialverhalten auch auf äußere Ziele: vom Sieg „unserer“ SportlerInnen bis hin zu unserem Beitrag, die Welt zu verbessern, indem wir uns in Projekten engagieren, indem wir spenden und die Bemühungen anderer Erfolgshungriger unterstützen, in Afrika Brunnen zu bauen. Aber egal ob eigen- oder gemeinnützig: In allem, was wir tun, wollen wir – und zwar im positivsten Sinn des Gedankens – erfolgreich sein, also das uns selbst gesteckte oder von anderen verordnete Ziel erreichen.

Diese Konditionierung auf Erfolg hat jedoch von Beginn an etwas in seinem Schlepptau, das uns in fast ebensolchem Maße prägt. Jedoch ist uns kaum bewusst, wie sehr es unser gesamtes Verhalten beeinflusst.

Die ersten Anzeichen von Körpersprache beim Neugeborenen sind noch unbewusst gesetzt. Doch durch die durch seine Signale hervorgerufenen Reaktionen der Mutter bzw. seiner Umgebung lernt es schnell, sehr schnell, seine Mittel bewusst einzusetzen, und lernt es schnell, sehr schnell, entsprechende Reaktionen zu

erwarten – mit dem Streben nach Erfolg kommt also auch unsere ERWARTUNG auf.

Sei dir bewusst, dass du in *allem*, was *du* tust, den Erfolg suchst – denn du willst ein Ziel erreichen! Von ganz kleinen alltäglichen Zielen, wie zum Beispiel in der Früh aufstehen, um zur Arbeit zu gehen, bis zu ganz großen, wie zum Beispiel Liebe. Dieser Wille, das Angestrebte auch wirklich zu erreichen, ist eine wichtige Antriebsfeder, um sich umsichtig, konsequent, diszipliniert, sorgfältig, qualitativ seinen Zielen zu nähern (... ja, ich weiß, alles Eigenschaften, die ziemlich nerven können, aber die wir bei Tätigkeiten, die wir gern verrichten, ohne Mühen und Probleme entwickeln).

Lektion 2

Lektionen?! - Meine Kinder haben gesagt, die Überschrift „Lektion“ klingt komplett bescheuert. Ich will doch niemandem eine „Lektion“ erteilen, vor allem, wenn ich wenige Seiten vorher geschrieben habe, ich will nur „erinnern“ ... Gute Kinder, was?! Sie haben völlig recht - also:

Erinnerung Nr. 2

Wie Erwartungen unser Leben prägen

In dem Augenblick, wo wir uns auf den Weg machen – welcher Weg es auch immer sein mag – imaginiert unsere Fantasie ein Bild des möglichen Zieles. Dieses Bild kann bereits sehr klar oder noch sehr verschwommen sein. In jedem Fall dient es der Motivation, es suggeriert uns ein Erreichen, es treibt uns an und lässt uns hoffen – wir bauen eine ERWARTUNG auf!

Da unsere Ziele, die Wege, die wir beschreiten, die Erfolge, die wir zu erlangen trachten, in immer größerem Ausmaß unseren Alltag bestimmen, bestimmen auch Erwartungen immer mehr unser Leben. Die bestimmenden Ziele unserer Vorfahren waren, Nahrung zu finden und sich zu vermehren. Schauen wir uns im Gegenzug einen ganz normalen Menschen des 21. Jahrhunderts an, dann erkennen wir, wie sehr wir mit unseren Zielen und unseren Erwartungen beschäftigt sind. Und wir erkennen, wie sehr gerade Erwartungen uns auf unserem Weg behindern.

Denn die Fantasie malt ein Bild, das von unseren Erkenntnissen und Erfahrungen geprägt ist. Als du zum ersten Mal mit meinem Buch konfrontiert wurdest, mit seinem Titel, dem Umschlag, in einer Buchhandlung oder in Form einer Rezension in einer Zeitung, muss dich irgendetwas angesprochen haben, sonst hättest du es ja nicht wahrgenommen und hättest dich in Folge nicht auf den Weg gemacht. Dieses „etwas“ war eine Erwartung! In Bruchteilen von Sekunden entstand in deinem

Unterbewusstsein ein Bild, das dich und das, was du vom Titel, von der Gestalt des Buches, vom Autor erwartest, in Einklang brachten. Und anschließend wird daran gearbeitet, diese Erwartung zu realisieren: Du greifst zum Buch, kaufst es und erreichst ein erstes Erfolgserlebnis: Erwartung erfüllt. Oder die Erwartung wird noch hinausgezögert, weil du das Buch erst besorgen musst.

Erfüllte Erwartungen sind nicht das Problem, sie erzeugen Energie und bereichern unseren Alltag mit positiven Erlebnissen.

Das Problem sind die durch die steigenden Bedürfnisse hervorgerufenen materiellen und seelischen Wünsche - Erwartungen, die durch die massiv zunehmende Reizüberflutung immer häufiger auftreten, aber unerfüllt bleiben müssen.

Wenn wir uns auf den Weg machen - das kann sein, indem wir unserem Kind eine Geschichte vorlesen und erwarten, dass das Kind aufmerksam zuhört, oder wir treffen uns mit Freunden zu einem Spaziergang und erwarten, dass es ein erfreulicher, lustiger werden wird, von dem wir heil wieder zurückkehren, oder wir wenden uns dem Partner zu und erwarten, dass er unsere Zuneigung erwidert - wenn wir uns also auf den Weg machen, folgen wir egoistisch dem Pfad, den unsere Vorstellungskraft uns gelegt hat, um uns Sicherheit zu geben bzw. uns Sicherheit zu suggerieren: Erwartungen kalkulieren in den allermeisten Fällen den Gegenpart in diesem Spiel - das Kind, die Wanderung, den Partner - nicht oder nur in geringem Maße ein. Wir hoffen,

dass der von uns entworfene Plan greift, dass wir am Ende des Weges erfolgreich sind – wenn sich unsere Erwartung erfüllt hat: Das Kind hört zu, wir verabschieden uns mit „Das war aber schön!“, wir küssen uns. (Erwartung ist ein von mir bestimmter Weg, der mich im Mittelpunkt sieht, während Hoffnung dem Gegenpart in diesem Spiel einen Freiraum zur Erfüllung lässt ...)

Das dies so funktioniert, wurde mir, einem Menschen, der extrem von seinen Erwartungen geprägt wird (die Fantasie eines Märchendichters lässt grüßen!), durch eine profane, ja geradezu lächerlich wirkende Geschichte deutlich vor Augen geführt, und diese Geschichte war letztlich ausschlaggebend, mich mit diesem Thema überhaupt zu beschäftigen.

Schon während meiner ersten beiden Indientourneen im Frühjahr und Herbst 2005 wollte ich unbedingt das Taj Mahal, diesen unglaublich schönen, schneeweißen Gebäudekomplex in Agra, gebaut als Beweis von Liebe, besuchen. Aber mein straffer Zeitplan ließ es nicht zu. Als man mich 2006 wieder zu Gastspielen nach Indien einlud, ließ ich einen Besuch in Agra sogar vertraglich festlegen – noch einmal wollte ich auf diesen einzigartigen Blick nicht verzichten!

Normalerweise bereite ich mich minimal auf eine Reise vor, da ich lieber der Spontaneität folge. Aber diesmal las ich schon Monate vor meiner Abreise Artikel, Berichte und Beschreibungen über das Taj Mahal. Ich wusste bis ins kleinste Detail Bescheid: Von der Reise vom Bahnhof in

Delhi bis zur Ankunft in Agra. Dann die Taxifahrt (der Preis darf 400 Rupien auf keinen Fall übersteigen!) zum Beginn des weitläufigen Parks, wo man in eine Pferdedroschke umzusteigen hat (aus Umweltschutzgründen, wie man von indischer Seite stolz betont, um den Marmor des Gebäudes zu schonen. Eine, angesichts der dort herrschenden unvorstellbaren Luftverpestung, seltsam bis lächerlich anmutende Erklärung, die an naiver Liebenswürdigkeit kaum zu überbieten ist ...). Den Preis der Kutschenfahrt, die mich direkt zum Eingangsbereich bringen würde, recherchierte ich natürlich auch. „Bitte gehen Sie zu den dort befindlichen Kassastellen mit den Schildern FOREIGNERS“ – aha. Der Eintrittspreis beträgt 25 US-Dollar. Nach der Kontrolle geht es eine Allee entlang (es war nirgendwo beschrieben, welche Art von Bäumen die Allee säumen ...), an deren Ende man nach rechts abbiegt und nun direkt vor einem monumentalen Eingangstor steht, das „schon manche für das Taj Mahal hielten und enttäuscht waren“, wie es in einem Führer beschrieben steht. Nach einer weiteren strengen Kontrolle tritt man durch das Tor und nach dem nächsten Schritt hebt sich endlich der Vorhang und man blickt auf das wahrscheinlich schönste Gebäude der Welt!

Ich hatte eine enorme Erwartungshaltung aufgebaut – frag mich nicht warum, aber so war es! Meine beiden ersten Gastspieltage waren nur lästiger Ballast. Ich war aufgeregt wie schon lange nicht mehr, konnte kaum einschlafen, wollte, was völliges Unverständnis seitens des

indischen Fahrers hervorrief, schon zwei Stunden vor Abfahrt des Zuges am Bahnhof sein, um ihn nur ja nicht zu verpassen. Ich hatte dieses Gebäude so verinnerlicht, dass es am Beginn der Fahrt nach Agra eigentlich kein Gebäude mehr war, sondern ein wunderschönes Mädchen, das ich, jugendlicher Liebhaber, zum ersten Mal treffen sollte. (Meine Frau wendet an dieser Stelle ein, dass ich unbedingt erzählen müsse, dass ich damals *ohne* sie in Indien war und wahrscheinlich, so *ihre* Interpretation, die nicht zu erfüllende Sehnsucht nach *ihr* durch die Sehnsucht nach dem Taj Mahal ersetzte. O. k. - eine wunderschöne Erklärung, lassen wir die mal so stehen ...)

Endlich saß ich im Zug. Wir fuhren überpünktlich ab (wenn man die üblichen Verhältnisse in diesem, von mir über alle Maßen geliebten Land kennt, ein wirkliches Wunder!), erreichten auf die Minute Agra, ich stieg aus und dann lief alles wie an einem Fließband ab. Das Fließband war meine Vorstellungskraft, die schon alle Bahnen gelegt hatte, und am Rande des Bandes standen alle bereit, meine Erwartung zu erfüllen: der Taxifahrer, die Pferdewagen, die Kassa (wo ich sah, warum man sich am Schalter für *Foreigners* anzustellen hat: erstens, weil an der Kassa für *Indians* bereits Hunderte warteten und sich drängten und schubsten, während ich nach zwei Minuten das Tor passierte; und zweitens, weil für Einheimische der Eintritt 25 Rupien kostet, also rund 20 Cent, während Ausländer 25 US-Dollar zu bezahlen haben - richtig so!), die Allee, die - jetzt sah ich es mit eigenen Augen - aus Pinien bestand.

Das Fließband wurde immer langsamer, je näher ich meiner Geliebten kam. Ich wollte diese letzten Schritte genießen, auskosten, mir bewusst machen, dass ich diesen Augenblick niemals mehr erleben werde. Das Fließband kam vor dem monumentalen Eingangstor fast völlig zum Stillstand, wie in Zeitlupe überschritt ich die Schwelle, der letzte Kartenkontrolleur, gekleidet wie ein Soldat, muss mich für nicht ganz normal gehalten haben wegen meines verklärten, abwesenden Blickes und der seltsam langsamen Handbewegung, mit der ich ihm meine Eintrittskarte reichte. Kaum konnte ich noch einen Fuß vor den anderen setzen, mein Bewegungsablauf schien eingefroren. Ich trat durch das letzte Tor, ich schloss die Augen, sofort erschien auf der Lidprojektionsleinwand das Bild des Taj Mahal. Mein letzter Gedanke war: „Wenn du nun gleich deine Augen öffnest, hast du es tatsächlich, ganz echt, vor dir. Du sitzt sozusagen mit Madonna an einem Tisch und sie greift nach dir, ja, genau diese Madonna, die du sonst nur als Pünktchen auf der Bühne siehst, oder auf dem Bildschirm. Jetzt steht das schönste Gebäude vor dir und es trennt dich nur mehr ein Augenaufschlag von ihm. Mach sie auf - jetzt!“ Ich schwöre es: *Das* dachte ich mir. Ja, es klingt seltsam, es klingt schwachsinnig, es mag exaltiert klingen, aber so war es, so wahr mir Gott helfe.

Ich öffnete meine Augen. Und - ich sah nichts. NICHTS. Außer Nebel. Ich sah rund um mich herum schemenhaft Gestalten, offensichtlich Inder, durch eine dicke Nebelsuppe tapsen. Ich sah, wie ich später bei meinen

Recherchen herausfinden sollte, das in wissenschaftlichen Texten beschriebene Agra-Nebel-Phänomen. Es handelt sich dabei um das unerklärliche urplötzliche Auftreten dichtesten Nebels. Und zwar tritt dieser Phänomennebel partiell auf, das heißt: vor dem monumentalen Eingangstor blauer Himmel, nach dem monumentalen Eingangstor undurchdringliches Grau. Aber damit wollte ich mich nicht zufrieden geben: Nach monatelangem Einlesen, nach der ganzen Reise, nach 25 Dollar wollte ich nicht aufgeben. In einer Mischung aus Verwirrung, Enttäuschung, oder besser: enttäuschter Liebe (das wunderschöne Mädchen war nicht da, Madonna war nicht da), fügte ich mich in den Menschenstrom, der wohl wusste, wo das schönste Gebäude der Welt zu finden war, stolperte über Randsteine von Wasserbecken, stieß gegen Mistkübel, bis ich endlich gegen einen weißen Stein rannte, Hautfleckchen des Wunders von Indien! Nun stand ich davor, erblickte einen Ausschnitt und kramte in meinen Erinnerungen nach dem Ganzen. Das partout nicht erscheinen wollte. Es war wie weggeblasen. Wie nie da gewesen. Eine unbändige Wut erfasste mich, wie ich später, in der Reflexion, erkannte. Die Wut über eine nicht eingetretene Erwartung. Ich verfluchte das Taj Mahal, verfluchte Indien, verfluchte den Nebel (von dem Phänomen wusste ich in diesem Moment ja noch nichts) und – wie auf einem sich verlangsamenden Fließband wurde mir bewusst, dass meine Erwartung das Problem war. Ich stand vor einer grauen Steinwand in der Mitte des indischen Reiches und plötzlich zog, wie ein

neuer, anderer Nebel, das Übel meiner völlig überzogenen Erwartungen herauf. Inmitten dieser dämmernden Selbsterkenntnis (hier und jetzt?!, dachte ich noch) geschah plötzlich der zweite Teil des Phänomens, der mir wie ein Wunder erschien: Schlagartig, als würde jemand mit dem Finger schnipsen, verschwand der Nebel, binnen drei nervöser Augenschläge war der Himmel blitzblau. Ich torkelte zurück, rückwärts torkelte ich, um nur ja nicht den Blick von dem wie aus einem Zauberhut hervorgezogenen schönsten Gebäude der Welt zu nehmen, bis ich in einer Entfernung zu ihm stand, aus der ich es als Ganzes wahrnehmen konnte. Die Tränen schossen mir in die Augen, es war so überwältigend, so unfassbar, unsagbar, unerträglich schön, dass ich weinen musste. Schon drehten sich die ersten Inder nach mir um, einer kam heran, umfasste mich an den Schultern und sagte: „I did the same when I saw it for the first time, never mind, Sir!“ Wahrscheinlich würde mein jämmerlicher Anblick, gebannt auf verwackelten Schnappschüssen, in zahlreichen indischen Freundesrunden herumgereicht werden, anerkennend nickend, was ein indisches Gebäude mit einem Ausländer anzurichten imstande ist. Aber keiner meiner unbekanntenen indischen Freunde würde ahnen, warum ich so gerührt war. Nicht des Gebäudes, sondern der Lektion wegen, die es mir erteilt hatte: Erwartungen folgen stets dem Prinzip der Dualität. Es gibt niemals nur die Erwartung, es muss immer auch jemanden oder etwas geben, der oder das diese Erwartung zu erfüllen hat. Dein

Kind, ein Weg, dein Partner oder – das schönste Gebäude der Welt! Taj lehrte mich, auf unbarmherzige Art und Weise: Habe keine Erwartungen. Nimm alles so, wie es auf dich zukommt. Lass deine Fantasie nur bis zu einer bestimmten Grenze gehen, dorthin, wo der Weg beginnt. Lass sie nicht den ganzen Weg vorzeichnen, denn der Weg hält – womöglich – ein gänzlich anderes Abenteuer für dich bereit. Wenn du den vorgezeichneten gehst, wirst du zwangsläufig Enttäuschungen erleben. Wenn du aber unvoreingenommen dahinwanderst, wirst du denselben Abenteuern, die dich sonst enttäuscht hätten, wenn nicht mit Freude, dann zumindest mit Aufmerksamkeit und Offenheit begegnen. Ich schwöre es: *Das* dachte ich mir. Ja, es klingt seltsam, es klingt schwachsinnig, es mag exaltiert klingen, aber so war es, so wahr mir Gott helfe.

Ich stand vor dem schönsten Gebäude der Welt und murmelte nun: Danke, Taj. Du hast mich eine wichtige Erkenntnis gelehrt. Nicht *ich* kann Erwartungen erfüllen, sondern nur *du*, mein Gegenpart auf dem Weg. Der Baum, der am Horizont auftaucht. Der Mensch, der plötzlich um die Ecke biegt. Ein Windhauch, der einen Geruch heranbringt und der meine Nase in eine andere Richtung als die des Weges lenkt. Du, Taj, hast mir, zugegeben für 25 Dollar ziemlich knallhart, zu erkennen gegeben, dass *du* entscheidest, wann du bereit bist, mir deine Schönheit zu offenbaren, und es nicht darum geht, wann ich es für richtig halte, sie mir zu nehmen. Aufsaugen. Madonnas Hand nehmen. Das wunderschöne Mädchen in die Arme

nehmen. Dich, Taj Mahal, aufsaugen und MITnehmen. Aber nicht mit mir, hast du dir gedacht, als ich so eingenommen von meinen Erwartungen, so unglaublich selbstsicher durch das Tor trat. Du riefst ganz einfach deinen Verbündeten, den Nebel, dich zu verhüllen, so lange, bis du mich demütig am Boden wähtest und mit einem Fingerschnipsen (das war es also, ich wusste es ja!) den Vorhang zurückzogst, das Handtuch fallen ließ und dich mir, nackt, in deiner ganzen Schönheit präsentierst. Was für eine Lektion!

Rund um mich herum klickten tausende Verschlüsse, wurden in diesem Augenblick Tausende von Bildern gespeichert und in mir machte es auch *klick*. Nur einmal. Und es erschien ein großes, ein gewaltiges Bild, auf dem ich mich sah, wie neugeboren. Daneben eine Haut, aus der ich vor Sekunden, oder waren es Stunden, ich wusste es nicht mehr, geschlüpft war. Die Haut war runzelig und war übersät mit allen diesen Vorstellungen, wie etwas auszusehen, wie es zu funktionieren hat: meine Frau, meine Kinder, meine Karriere. Das Essen, das mir serviert wird, und der Film, den ich mir ansehe. Natürlich wusste ich in diesem Augenblick auch, dass, wenn Taj Mahal hinter mir liegt, wahrscheinlich schon bei Verlassen des Parks wieder die ersten Erwartungsflecken auf meiner neugeborenen Haut auftauchen würden. Aber es ging um die Erkenntnis, die Erkenntnis, wie ich, wie man funktioniert.

Als ich den Wärter, der aussah wie ein Soldat, überschwänglich freudig grüßte, ihm zu seiner völligen Verwirrung einen 100-Rupie-Schein in die Hand drückte; als ich vor mich hinlachend in die Pferdedroschke stieg, dann in das Taxi, dann in den Zug; als ich in Delhi auf den Bahnsteig trat, war ich glücklich. So richtig glücklich. Wie lange hatte dieser Augenblick gedauert, zwischen dem Lichten des Nebels und meiner Erkenntnis über das Wesen von Erwartungen? Es waren 3 Sekunden gewesen ...

Sei dir bewusst, dass wir mit Erwartungen sehr sorgsam umzugehen haben: Denn einerseits sind sie es, die uns vorantreiben, indem sie uns das Ziel mit Hilfe unserer Fantasie vor Augen führen. Andererseits behindern sie uns, indem sie uns verführen, *unsere* Vorstellung vom Ziel mit dem, was wir dort *tatsächlich* vorfinden, zu verwechseln – was unweigerlich zur Enttäuschung führt.

Erinnerung Nr. 3

Das Erkennen von Augenblicken ist das Ziel!

Wir wollen erfolgreich sein. Wir machen uns auf den Weg, ein Ziel zu erreichen. Es ist unserer fantastischen Fähigkeit der Vorstellung zu verdanken, dass wir nicht blind losstolpern müssen, sondern sich vor unserem inneren Auge ein Weg auftut, der klar gezeichnet sein kann, der uns aber ebenso oft nur wie ein schwacher Lichtstrahl erscheint, der in einem weit entfernten, kaum sichtbaren Punkt am Horizont endet. Und ständig und ohne Unterlass kommen wir an Kreuzungspunkte, die für uns entscheidend sind. In den allermeisten Fällen noch ohne eine Ahnung davon, welche Bedeutung der nächste Schritt für uns haben wird. Denn erst im Rückblick können wir uns der Tragweite bewusst werden, ist es uns möglich, die Spuren eines Weges zu verfolgen.

So ist es für mich ein großartiges Erlebnis, die Geburtsstunde dieses Buches, den entscheidenden Kreuzungspunkt auf die Stunde genau festmachen zu können.

Es war der 16. Juni 2005, gegen 10 Uhr 30. Ich stand seit ungefähr 20 Minuten auf der Bühne einer Universität in Kalifornien. Rund 250 Studenten und Professoren vor mir. Ich erzählte, wie schon so oft zuvor, über meine Arbeit mit dem Märchen, über mein Festival, über die Wichtigkeit von Fantasie und Kreativität für unseren Alltag. Plötzlich, und es war wirklich „plötzlich“, das heißt aus heiterem Himmel,

ohne jeglichen Gedanken einer Vorwarnung, wurde meine Erwartung, also der vorgegebene Weg „Ich erzähle – Menschen hören mir zu – Menschen applaudieren“ jäh unterbrochen: Aus meinem Mund kamen die mir bekannten Worte, aber in meinem Kopf gab es eine Explosion! Ich dachte einen einfachen, simplen Satz, der mich – noch ahnte ich nichts davon – eine völlig andere, neue Richtung würde einschlagen lassen. Ich dachte: Die Menschen, die in diesem Augenblick vor mir sitzen, sehen mich als im Mittelpunkt stehend, sehen mich als den „Star“, der groß angekündigt wurde, der ein gutes Honorar erhält, sehen mich als den aktiven Part und sich selbst als passiven. Und ich dachte weiter: Aber so ist es nicht. Verdammt, so ist es nicht!, hämmerte es in meinem Kopf. Denn nicht du bist in diesem Augenblick der wichtige, sondern die Menschen, die vor dir sitzen, sind die eigentlich wichtigen, sind die eigentlichen Stars in diesem Spiel. Denn wenn sie dir nicht zuhören, ist all deine Rede umsonst. Völlig umsonst. Null und nichtig. Zero. Aus meinem Mund drangen unaufhörlich Sätze, wohlformuliert, wohlüberlegt, wohl wissend um ihren Erfolg. Parallel dazu hielt die Explosion an, wuchs mit der Wiederholung dieses Satzes immer mehr der Gedanke: Deine Rede ist völlig umsonst, wenn nicht jemand da ist, der *zuhört*. Unmerkbar für das Publikum beendete ich schweißgebadet und mit letzter Kraft die Vorstellung und wollte nichts als in mein Hotel, um diesen Gedanken, diesen simplen Satz, der – schon begann ich es zu ahnen – mein Leben verändern sollte, aus der Explosion

hervorzuholen, ihn ganz still neben mich zu legen, ihn zu betrachten, wie Eltern nach der Explosion der Geburt ihr soeben zur Welt Gekommenes ganz still in ihre Arme nehmen und angesichts dieses Wunders schweigen. Plötzlich lag dieser Satz neben mir, der nicht mehr und nicht weniger bedeutete, als dass ich all die Jahre, immerhin 26, die ich auf Bühnen in aller Welt stand, immerhin knapp 4000-mal – dass ich all die Jahre dieses Bild der Wertigkeiten verkehrt herum gesehen hatte. Als würden in einem Museum Tausende von Menschen ein Bild betrachten, es mit „Ahs“ und „Ohs“ bestaunen, und nach 26 Jahren steht der Künstler zufällig vor seinem Werk und sagt: „Ups, das hängt ja verkehrt herum!“ Wie das Neugeborene, das seine Zehen und Finger vorsichtig entdeckt, begann ich diesen Gedanken zu zerlegen, ihn auf seine Bedeutung hin zu untersuchen, um spät nachts an diesem 16. Juni 2005 vor mich hin zu murmeln: Das Zuhören ist das Entscheidende. Nicht die Rede. Und ich legte den Satz wie eine Schablone über alle nur erdenklichen Formen des Alltags, über die Form der Partnerschaft, der Schule, der Wirtschaft, der Religion und der Politik, ich legte ihn über Kinder und alte Menschen, über Frauen und Männer, ja selbst über Tiere und Pflanzen, und erkannte: Er passt. Dieser so einfache, simple Satz legte sich über allen Alltag, legte sich in dieser Nacht unaufhaltsam über mein Leben. Als ich am 17. Juni in irgendeinem Hotel im Westen der USA erwachte, fühlte ich mich wie ein Entdecker neuen Landes. So müssen sich

Payer und Weyprecht in der Eiseskälte des Franz-Josef-Landes gefühlt haben. Armstrong, als er den letzten Schritt von der Leiter auf die Oberfläche des Mondes setzte. Vettel, als er in Abu Dhabi über die Ziellinie raste und wusste, dass er den Olymp erreicht hatte. Ich sah aus dem Fenster auf den ruhig daliegenden Ozean und sagte laut: „Jede Rede ist völlig umsonst, wenn niemand da ist, der zuhört.“

Spricht man diese elf Worte in normaler Geschwindigkeit, dauert der Satz ... 3 Sekunden!

Sei dir bewusst, dass nicht *du* der wichtige Teil eines Gespräches bist, sondern dein Gegenüber, das bereit sein muss, dir zuzuhören.

Erinnerung Nr. 4

Von der Basis eines jeden Erfolges

Wie kann ich mein Versprechen einlösen? In meinem „Handbuch zur Verwirklichung von Träumen“ stelle ich dir, lieber Leser, in Aussicht, „in nur 3 Sekunden ein Märchen, welches auch immer, wahr werden zu lassen“ – wie kann ich ein solch verwegenes Versprechen einlösen?

Ich werfe als Allererstes deine (möglichen) Erwartungen über den Haufen und sage dir: Sorry, es wird keine Rezepte geben in diesem Buch! Die Zahl der „Lebenshilfe-Bücher“ (und auf den ersten Blick ist meines, mit einem solch geradezu provokanten Titel, für dich auch so eines ...) ist gigantisch und sie alle beziehen ihren (Verkaufs-)Erfolg daraus, dass sich der Käufer natürlich Rezepte erwartet. Wir sind eine Gesellschaft von Rezeptsüchtigen geworden. Wir wollen für alles ein möglichst einfaches, schnell wirkendes Rezept. Wie ich glücklich werde, wie ich meine Kinder richtig erziehe und wie den Hund. Yoga im Wochenendseminar und Rhetorik in zwölf Stunden. Von allem ein bisschen und nichts ganz. Das wurde zum Lebensprinzip erhoben.

Alles, was ich nun tun kann: Ich kann dich ERINNERN. Denn ich sage: Wir wissen *alles*, mit Hilfe unserer Intuition, mit Hilfe unserer Vorstellungskraft und unserem Streben nach Erfolg. Und ich möchte dich erinnern an das, was du bereits in dir trägst und das, irgendwann, irgendwo auf deinem Weg im Nebel verschwunden ist – aber *es ist da*.

Nehmen wir als Beispiel dafür unser erstes, hier beschriebenes Thema: Erfolg. Es wäre unmöglich (und unverantwortlich), dem Leser eine Auflistung von Rezepten vorzulegen unter dem Motto: Irgendetwas Passendes wird für ihn schon dabei sein. Denn es müsste so viele Rezepte geben wie Menschen, die ein solches Buch lesen. Und wiederum für jeden unterschiedlichen Weg zu jedem einzelnen Erfolg eine eigene Empfehlung.

Ich sage: Allen Erfolgen, und zwar ohne Ausnahme, ist eine Sache gemein, eine Basis. Diese Basis ist eine so einfache, dass ich lange gebraucht habe, daran zu glauben, dass sich darauf wirklich *alles* stützen soll. Und ich nichts anderes zu tun habe, als dich daran zu erinnern ...

Sei dir bewusst, dass es die ganz einfachen, trivialen Erfolge sind, die zum Erreichen des „großen Zieles“, Glück, führen. Und entdecke durch diese Erkenntnis, wie viele Ziele du täglich eigentlich erreichst ...

Seit dem 17. Juni 2005 beschäftige ich mich intensiv mit ZUHÖREN. Im Zuge meiner Auseinandersetzung ging ich der Frage nach, was denn eigentlich passiert, wenn ich auf die Bühne komme und erzähle. Ich begann mich zu beobachten, versuchte möglichst neutral meine Gedanken, Gefühle, Regungen zu betrachten und wahrzunehmen. Dabei fiel mir auf, dass ich mich, einem Ritual gleich, immer, bei jedem Auftritt, mit demselben Bild motivierte. Einem Bild, das mir nicht bewusst war, das ich nicht „erfunden“, das heißt, nicht konstruiert hatte. Es war einfach da gewesen, muss *in mir* gewesen sein und wurde

in dem Augenblick angeknipst, in dem ich mich auf den Weg zur Bühne machte. Bewusst wurde es mir erst durch die Beobachtung meiner selbst.

Ich trete also auf die Bühne mit dem Bewusstsein, wie faszinierend es doch ist, dass in diesem Moment, an diesem Tag und an diesem Ort ich und ein bunt zusammengewürfelter Haufen von Menschen unterschiedlichster Altersgruppen, verschiedenster sozialer Schichten und Bildungsniveaus gemeinsam ein fantastisches Spiel fortsetzen werden, das bereits vor Zehntausenden von Jahren von den ersten Menschen auf diesem Planeten begonnen wurde. Wie von allein und ohne dass ich es steuern könnte, setzt in dieser Sekunde - jedes Mal - ein Kribbeln in meinem Bauch ein, ein Kribbeln, wie es entsteht, wenn man sich eines außergewöhnlichen Augenblicks bewusst wird: Man sieht zum ersten Mal einen Menschen, der einen in seinen Bann zieht. Man hat eine Leistung erbracht und genießt den Triumph des Erfolges. Man sieht über dem Meer den Mond aufsteigen. Das Kribbeln sagt: Dieses Spiel, das du nun aufs Neue beginnst, hat nichts von seiner Kraft, nichts von seinem Zauber, nichts von seiner Faszination verloren. Du und die Menschen, die vor dir sitzen, spielen dieses Spiel nahezu auf die gleiche Art und Weise wie unsere Vorfahren, die in den Wäldern Afrikas lebten. Und ich denke mir an dieser Stelle - jedes Mal, so meine Beobachtung - unfassbar! Ist das nicht einfach unfassbar. Wir ahnen nichts davon, weil wir so im Sog unseres 21.-Jahrhundert-Alltags gefangen

sind, aber in diesem Augenblick – und wieder startet das Kribbeln neu – sind wir tief, ganz tief in unseren Erinnerungen, sind wir ganz ursprüngliche Menschen, wie unsere Vorfahren, deren einziges Ziel aus dem Kampf um das Überleben und die Erhaltung ihres Volkes bestand. Dieses Spiel heißt *Erzählen und Zuhören*. Heißt miteinander Reden. Und ist nichts anderes als die Basis unseres Zusammenlebens auf Erden. Darauf, und nur und ausschließlich darauf, baut *alles* auf. Seit Beginn der Menschheit. Jedes Mal, wenn wir in Beziehung mit jemandem treten, wenn wir das Wort, verbal oder nonverbal, an jemanden richten, wenn wir hoffen, dass unsere Botschaft, wie immer sie auch aussehen mag – ein profanes „Wie geht’s?“ oder ein schwerwiegendes „Liebst du mich?“ –, vom Gegenüber empfangen wird, wird dieses ganz ursprünglich Menschliche in uns aktiviert: dieses Spiel.

Es unterliegt der intuitiven Sehnsucht nach Zuhören, die die Menschen, die nun vor mir sitzen, hierhergebracht hat. Genauso ist es *deine* intuitive Sehnsucht, zu hören, zu lesen, was ein anderer zu sagen hat. Etwas, aus dem wir vielleicht neue Schlüsse ziehen können, etwas, das uns an der Wegkreuzung, an der wir gerade stehen, eine Lichtspur, und sei sie noch so schwach, in das Dunkel unserer Gedanken, unserer Wirrnisse legt.

Ich stehe auf der Bühne, sehe die Menschen und denke mir: Diese Menschen haben eine Sehnsucht. Sie sind hier, um zu hören und zu fühlen, was ein anderer zu sagen hat,

deshalb und nur deshalb sitzen sie nun vor mir. Sie bekommen keinen Gutschein für eine Heizdecke, noch werden sie in politischer Bildung oder dem Geheimnis Schwarzer Löcher unterwiesen. Sie wissen, dass ich kein Kabarettist bin, und sie wissen auch, dass es keine lieblichen Märchen geben wird. Sie wollen lediglich einem Menschen zuhören. Und ich, das wurde mir in der Selbstbeobachtung deutlich, stehe dort, weil auch mich eine Sehnsucht antreibt, die Sehnsucht, jemanden zu finden, der mir zuhört. Die Erfüllung dieser Sehnsucht ist es, die mich ganz ruhig werden lässt, die in mir eine große Zufriedenheit auslöst. Nun fühle ich mich wie am Ende einer Meditation, völlig gelassen, bereit für das Spiel, das uns von unserem ersten bis zu unserem letzten Atemzug begleitet und durch das wir erst das Wesen des Menschseins zum Ausdruck bringen können. Das Spiel von Erzählen und Zuhören.

Dieses Spiel des miteinander Redens in Gang zu setzen, kann Jahre dauern. Es kann aber auch in einem einzigen Augenblick geschehen: Ich wende mich einem Gegenüber zu, ich signalisiere Bereitschaft, mich auf den Weg zu machen. Du wirst mir Recht geben: Nicht immer, aber wenn man es wirklich will, ist der Beginn dieses Spiels in 3 Sekunden locker zu schaffen!

Sei dir bewusst, dass *jede* Kommunikation ein jahrtausendealtes Spiel in Gang setzt, das eines der wesentlichen Aspekte unseres Menschseins verkörpert. Das Spiel von Erzählen und Zuhören ...