

**LECK  
MICH**

**JETZT  
BIN  
ICH  
DRAN**



**MIT DER WAVES-METHODE  
VOM STILLSTAND ZU DEINEM COMEBACK**

**ROLAND TISCHBERGER**

Die in diesem Buch beschriebene Methode sowie sämtliche Tipps und Ratschläge beruhen auf den persönlichen Erfahrungen und Erkenntnissen des Autors. Ein Versprechen auf Heilung oder Verbesserung der persönlichen, psychischen oder physischen Gesundheit kann daraus nicht abgeleitet werden. Welche Tipps und Ratschläge angenommen und auf welche Art und Weise diese umgesetzt werden liegt ausschließlich in der Verantwortung der Leserin, bzw. des Lesers. Bei psychischen Belastungen empfiehlt der Autor in jedem Fall, einen Arzt aufzusuchen und dessen Vorschlägen zu folgen.

1. Auflage: Jänner 2019

Erschienen im Eigenverlag

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt. Die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- sowie zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehme ich für deren Inhalte keine Haftung, da ich mir diese nicht zu eigen mache, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweise.

Covergestaltung: Johannes Smeh, [www.smehsigns.com](http://www.smehsigns.com)

Fotocredit, Cover: Alexander Bernold, [www.alexanderbernold.com](http://www.alexanderbernold.com)

Lektorat, Korrektorat: Theresa Frickel, [www.theresafrickel.com](http://www.theresafrickel.com)

Illustrationen: © Roland Tischberger, [www.burnoutside.com](http://www.burnoutside.com)

© Roland Tischberger, Auhofstrasse 27, A-3184 Türritz

[r.tischberger@burnoutside.com](mailto:r.tischberger@burnoutside.com)

[www.burnoutside.com](http://www.burnoutside.com)

Alle Rechte vorbehalten

*Für Verena*

*Du,  
der Inbegriff von  
Offenherzigkeit  
Mitgefühl  
Güte*

*Du und ich,  
gegen den Rest der Welt*

*Und für Suki,  
die liebevolle Hündin*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Sie und ich, wir müssen reden</b>	<b>10</b>
Hallo liebe Leserin! Hallo lieber Leser!	11
Du suchst einen klassischen Ratgeber?	13
Lass uns Schluss machen	15
Das Kleingedruckte ganz groß	16
Sharing is caring	19
Vom Ich zum DU	20
<b>(M)Ein normales Leben nimmt seinen Lauf</b>	<b>21</b>
Wer nicht hören will, muss fühlen	22
25 Jahre später	27
<b>WAVES - Die Wellen des Lebens</b>	<b>32</b>
Ein Moskito hat größere Probleme als du	33
Die Illusion äußerer Umstände	36
Aus der Vorstellung wird Realität wird Zukunft	38
Die WAVES-Methode: Die Sache mit dem Hausverstand	43
Vom Fundament zur Erfüllung	46
Mit klarem Verstand zu einem echten Lebensgefühl	50
Resilienz: Die Sache mit dem Stehaufmännchen	54
Bereiten wir dem Blindflug ein Ende	56
Wie viel Zeit hast du bereits verstreichen lassen?	58
<b>Wahrnehmung</b>	<b>59</b>
The answer is blowin' in the wind	60
Im Tal der Wellen	62

Das Verdrängungsspiel	65
Aber warum verdrängen wir?	69
Heilt die Zeit deine Wunden?	71
Aber was ist das überhaupt, Wahrheit?	72
Vom Loslassen	74
Wir tragen bereits alles in uns	76
Ablenkungen, überall Ablenkungen	80
Die bewusste Wahrnehmung	82
Was wir bis jetzt wissen	84
Recycling von Schmerz	85
Tipp: Wie geht man mit Wahrnehmung um	87
Meine eigenen Erfahrungen mit Wahrnehmung	91
Was wir mitnehmen	94
Du bist bereits im Besitz des Schlüssels	95
<b>Leck mich</b>	<b>96</b>
Soll das alles gewesen sein?	97
Es reicht	98
Deine Zeit ist gekommen	100
Schrei es zu dir selbst	101
<b>Akzeptanz</b>	<b>102</b>
Das Ende der Verbitterung	103
Akzeptanz vs. Nicht-Akzeptanz	106
So kann es nicht weitergehen	109
Stolz, Eitelkeit und Sturheit	110
Drama, überall Drama	113
Die Opferrolle	117

Hilfe annehmen	121
Illusion. Die falsche Wahrnehmung	124
Verantwortung übernehmen	128
Entscheidungen treffen	129
Was wir bis jetzt wissen	132
Sich selbst verzeihen	133
Tipp: Wie geht man mit Akzeptanz um	134
Meine eigenen Erfahrungen mit Akzeptanz	136
Was wir mitnehmen	139
Werde eine bessere Version von dir	141
<b>Jetzt bin ich dran</b>	<b>142</b>
Was hat mir das alles gebracht?	143
Es reicht, endgültig	145
Jetzt bin ich dran	147
Du bist die wichtigste Person in deinem Leben	148
<b>Veränderung</b>	<b>149</b>
Lasst uns was Dummes tun	150
Möge die Bastelstunde beginnen	153
Wer bin ich?	158
Gefühle und Gedanken? Hab ich nicht.	163
Wie?	166
Im Zweifel Aktivität	169
Im Rahmen meiner Möglichkeiten	171
Probleme lösen	179
Träume realisieren	187
Was, wenn du keine Träume hast?	192

Was wir bis jetzt wissen	195
Alte Gewohnheiten. Neue Gewohnheiten	197
Der Weg ist mehr als das Ziel	199
Tipps: Wie geht man mit Veränderung um	201
Meine eigenen Erfahrungen mit Veränderung	204
Was wir mitnehmen	206
Werde zum Kapitän deines Lebens	208
<b>Im Stillstand</b>	<b>209</b>
Eine unruhige Stille	210
Es reicht jetzt aber wirklich	212
Das Gute am Stillstand	214
Dieses Leben ist das einzige, das du haben wirst	215
<b>Erkenntnis</b>	<b>216</b>
Das gibt's doch nicht	217
Ja, wir machen Fehler	219
Manchmal machen wir den gleichen Fehler ein zweites Mal	221
Die Gefährdung unserer Existenz	223
Deine Zukunft hängt an einem seidenen Faden	225
1 + 2 = 3! Sicher?	228
Sag doch einfach „Nein“	231
Du schaffst das	233
Die Vorstellung von dir in der Zukunft	234
Was wir vom Umgang mit Lichterketten lernen können	235
Deine Erkenntnis in Bezug auf die Vergangenheit	237
Der Kreislauf des Lebens	238
Was wir bis jetzt wissen	240

Mit der Weisheit des Rückblicks	242
Tipp: Wie geht man mit Erkenntnis um	244
Meine eigenen Erfahrungen mit Erkenntnis	246
Was wir mitnehmen	248
Über die Runden zu kommen ist zu wenig	251
<b>Dein Comeback</b>	<b>252</b>
Einmal öfter aufstehen als hinfallen	253
Es geht los	254
Comeback: Eine Frage der Zeit	256
Verrückt, wie das Leben oft spielt	257
<b>Selbstbewusstsein</b>	<b>258</b>
Du bist keine Kunstfigur. Du bist echt!	259
Vorsicht vor dem falschem Selbstbewusstsein	261
Ein Koala weiß, wer er ist	264
Der praktische Teil von Selbstbewusstsein	269
Mach dich verwundbar	273
Was wir bis jetzt wissen	277
Das Gefühl hinter Selbstbewusstsein	279
Tipp: Wie geht man mit Selbstbewusstsein um	282
Meine eigenen Erfahrungen mit Selbstbewusstsein	288
Was wir mitnehmen	291
Jetzt bist du dran	294
<b>Geduld, Disziplin und so ein Scheiß</b>	<b>295</b>
Lass uns ein paar Weisheitszähne ziehen	296
Geduld ist keine Tugend	298
Disziplin? Wir sind hier nicht in der Schule	301



Prokrastination für Anfänger	304
Probleme? Hab ich nicht!	307
Candy Crush, Talkshows und Co.	309
Bei Rückschlägen zurückschlagen	312
Komm drüber hinweg	315
Ja, aber ...	317
Pest oder Cholera. Jetzt musst du dich entscheiden	319
CSI Mecklenburg-Vorpommern	322
<b>Der Trick. Die Lösung. Das Geheimnis.</b>	<b>323</b>
Können sich Menschen ändern?	324
Mein normales Leben geht zu Ende	327
Der Trick	330
Die Lösung	335
Das Geheimnis	339
Houston, wir haben ein Problem	345
<b>Die etwas andere Danksagung</b>	<b>347</b>

**Sie und ich, wir müssen reden**

## Hallo liebe Leserin! Hallo lieber Leser!

Sie sind hier! Ich bin begeistert! DANKE, dass Sie dieses Buch gekauft haben! Das Angebot an Büchern ist riesig und doch haben Sie dieses gewählt. Das bedeutet mir sehr viel!

Zu Beginn möchte ich Sie um etwas bitten, bzw. mich entschuldigen, weil der *Schaden* bereits angerichtet ist: Darf ich Ihnen respektvoll das „Du“ anbieten? Das Schreiben fällt mir dadurch leichter und manche Botschaften gehen tiefer, wenn sie an „Dich“ und nicht an „Sie“ gerichtet sind. Ich hoffe, das ist okay!

Und selbstverständlich richte ich mich respektvoll an Frauen und Männer gleichermaßen, auch wenn ich, zwecks besserer Lesbarkeit, die *männliche* Form verwende und auf das Binnen-I verzichte. Die deutsche Sprache macht es einem da nicht besonders einfach ...

**Solltest DU** (ja, das fühlt sich gut und richtig an ...)

- im Stillstand deines Lebens angekommen sein,
- einem bestimmten negativen Muster folgen, also mit immer wiederkehrenden Rückschlägen kämpfen,
- Probleme damit haben, Probleme zu bewältigen,
- nicht wissen, wie du deinen Träumen näher kommen kannst,
- in eine Midlife Crisis gerutscht sein,
- dich in einem Burnout befinden/darauf zusteuern oder ganz allgemein
- von all der Schwere einfach die Nase voll haben, die dich seit einiger Zeit belastet und

- dir einen Umschwung in deinem Leben herbeisehnen, eine Art Comeback,

dann bietet dir dieses Buch erprobte Methoden an, mit denen du dein echtes Lebensgefühl zurückgewinnst. Ebenso, wenn du Anzeichen von Depressionen spürst. In diesem Fall konsultiere bitte unbedingt einen Arzt.

Zu Beginn wird sich Manches anfühlen, als müsstest du als Rechtshänder plötzlich mit der linken Hand schreiben, oder umgekehrt. Das ist völlig normal. Der Grund dafür liegt schlicht darin, dass deine Gewohnheiten durch neue Maßnahmen, Denkweisen und Methoden hinterfragt werden. Schließlich möchtest du, dass sich „etwas“ verändert und besser wird als bisher. Sei offen für Neues, Ungewohntes, aber vor allem für Natürliches.

## Du suchst einen klassischen Ratgeber?

Vielleicht sogar einen spirituellen Ratgeber? Dann, mein Freund, bist du hier falsch! Auch wenn Vieles auf den nächsten Seiten danach klingt - ich gebe keine gut gemeinten Ratschläge, was du tun oder lassen solltest. Die Intention hinter diesem Buch ist eine Andere: Ich beschreibe einen realen und erprobten Weg, der mich aus einer tiefen Krise führte und heute ein fester Bestandteil meines Lebens ist. Eine Methode, die ich mir aus unzähligen Büchern, Gesprächen, Blogs, Videos zusammengestellt und durch Trial and Error (Versuch und Irrtum, Anpassung, etc.) an meine eigenen Bedürfnisse angepasst habe. In den Coachings, in denen ich die WAVES-Methode einsetze, sorgt sie ebenfalls bereits für wirksame Ergebnisse.

Ich möchte mit diesem Buch ein Teil **deiner** Recherche hin zu einem besseren Leben sein. So wie ich von Anderen lernte, mir überall das für mich passende herausnahm, biete ich dir an, aus diesem Buch mitzunehmen, was sich für dich richtig anfühlt, was du in deine weitere Planung einfließen lassen möchtest. Natürlich ist die WAVES-Methode eine zusammenhängende Strategie, ein Punkt greift in den anderen und ich bin zutiefst davon überzeugt, dass sie dir ein wirksamer Begleiter auf deinem weiteren Weg sein wird.

Allerdings bin ich nicht naiv. Es ist mir absolut klar, dass wir Menschen individuelle Voraussetzungen, Bedürfnisse und Lernmethoden haben, die ebenso individuelle Vorgehensweisen benötigen. Dazu kommt, dass selten in einem einzigen Buch die ganze Wahrheit steht. Vielleicht brauchst du nur einen einzigen Punkt aus der WAVES-Methode, der dich auf die richtige Bahn

bringt, vielleicht drei oder vier. Wie viele es auch immer sein mögen, eines steht für mich außer Frage, davon bin ich absolut überzeugt, da bleibe ich stur: *Am Ende des Tages wirst du dich dafür entscheiden müssen, ob du glücklich oder unglücklich sein möchtest. Ob du Verantwortung für dein Leben übernimmst und welche Schritte du gehst, die dich ein unbeschwertes Leben führen lassen.*

## Lass uns Schluss machen

Aha, Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen, eigene Schritte gehen. „*Schon tausendmal gelesen ...*“, wirst du berechtigterweise einwenden. „... *und doch sind wir hier*“, würde ich deinen Einwand vervollständigen. Was dir bisher fehlte, war das richtige Werkzeug, die richtige Methode. Du hast - und ich verstehe dich absolut - mit den im Grunde immer gleichen Methoden versucht, neue, bessere Ergebnisse zu erzielen. Ich sehe uns beide gerade vor meinem geistigen Auge. Wie wir immer und immer wieder mit reiner Muskelkraft versuchen, diesen riesigen Stein den Berg hoch zu schleppen. Wir tun das, weil irgendein Mistkerl mal entschieden hat, dass das genau so gemacht werden muss und oben unendliches Lebensglück auf dich wartet. Mann, Frau, lass uns damit Schluß machen! Jetzt!

## **Das Kleingedruckte ganz groß**

Ein Buch über eine selbstentwickelte Methode zu veröffentlichen, die vorgibt, Menschen dabei zu helfen, Probleme zu überwinden und ihren Träumen große Schritte näher zu kommen, birgt einige Risiken in sich, auf die es vorab hinzuweisen gilt. Keine Angst, es kommen jetzt keine ekligen Bilder wie auf Zigarettenpackungen, für die es konsequenterweise einen eigenen Risikohinweis geben müsste. Wenn nicht gar aus rechtlichen, so sind mir zumindest aus moralischen Gründen folgende Hinweise wichtig:

### **A) Gehe zum Arzt**

Du verdienst großen Respekt dafür, dass du offensichtlich erkannt hast, dass etwas in deinem Leben nicht stimmt, du die Initiative ergriffen und dir ein derartiges Buch gekauft hast!

Solltest du dich allerdings schon längere Zeit mit psychischen Beschwerden oder gar mit depressiven Phasen herumschlagen, dann vereinbare bitte umgehend einen Termin bei deinem Arzt, einem Psychologen oder Psychiater. An der Psyche experimentiert man nicht selbst rum.

### **B) Das Dogma der eigenen Erfahrungen**

Es ist eine durchaus brisante Gratwanderung, eine Methode einerseits - im Ganzen oder in Teilen - nicht als dogmatisch zu beschreiben, sie also nicht mit einem Wahrheitsanspruch darzustellen, der als unumstößlich gilt. Menschen, mit ihren unterschiedlichsten Persönlichkeiten, individuellen Geschichten,



Rahmenbedingungen und Voraussetzungen, eine einzige Methode als die einzig für sie Richtige zu „verkaufen“, wäre unseriös. Andererseits hat die WAVES-Methode bei mir persönlich, aber auch bei zahlreichen anderen Menschen ihre Wirksamkeit bereits bewiesen. Verständlich, dass diese Erfahrungen zu einer tiefen Überzeugung in Bezug auf ihre positiven Effekte führten.

Die WAVES-Methode versteht sich auch als Gegenpol oder als Alternative zu allseits bekannten Meinungen, Vorgehensweisen und Therapieangeboten. Letztlich hat Recht, was wirkt!

### **C) Eine Frage der Zumutbarkeit**

*„Du hast dich für diesen Job und für diese Beziehung entschieden. Jetzt die Schuld bei deinem Chef, deinen Arbeitskollegen oder deinem Lebenspartner zu suchen, hilft dir kein Stück weiter!“*

Kann man das einem Menschen direkt mitteilen? Insbesondere dann, wenn er gerade unter diesen Lebensumständen leidet, sich in einer schwierigen Lebensphase befindet, vielleicht sogar in einem Burnout hängt oder gar an Depressionen leidet? Ist das zu provokant, zu hart, ein Mangel an Empathie? Oder ist „die Wahrheit“ erwachsenen Menschen zuzumuten, unabhängig davon, in welchen Lebenssituationen sie sich derzeit befinden?

Es soll nicht als Drohung verstanden werden, wenn ich darauf hinweise, dass in dem vorliegenden Buch *die Dinge beim Namen* genannt werden. Das weichgespülte Drumherumgerede hielt mich selbst zu lange in meinen Fesseln gefangen. Umgekehrt war der Moment, als jemand Klartext mit mir sprach, der Beginn des

Ausstiegs aus meinem Jammertal, der mich schließlich zu meinem neuen Leben führte.

Empathie, also die Bereitschaft und Fähigkeit, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen, ist einer der Beweggründe, dass dieses Buch überhaupt entstand.

## **Sharing is caring**

Natürlich hätte ich die WAVES-Methode für mich behalten oder entscheiden können, sie exklusiv in meinen Coachings einzusetzen. Allerdings bin ich der Überzeugung, dass alles nützliche und erprobte Wissen dieser Welt geteilt und allen Menschen zur Verfügung gestellt werden sollte. Ich möchte der Gemeinschaft etwas zurückgeben, weil ich selbst vom Wissen zahlreicher Mitglieder dieser Gemeinschaft profitierte.

## Vom Ich zum DU

Lange habe ich mit der Entscheidung gerungen, ob ich etwas Persönliches schreiben sollte. Schließlich geht es um dich, nicht um mich. Allerdings möchte ich dir *beweisen*, dass hier ein ganz normaler Typ über seine Höhen, seine vielen Tiefen schreibt und über den Weg, den oben angeführten Tiefen zu entkommen. Jeder hat seine eigene, individuelle Geschichte, die uns hierher führte. Einen Teil *meiner* Geschichte möchte ich dir im folgenden Kapitel erzählen.

Ich wünsche dir viele wertvolle Erkenntnisse, die du mitnehmen und in dein Leben integrieren kannst.

Roland

*Thailand | 2018*

# **(M)Ein normales Leben nimmt seinen Lauf**

*„The future's in the air,  
I can feel it everywhere“*

*Scorpions*

## **Wer nicht hören will, muss fühlen**

Meinen ersten Fehler machte ich kurz vor der Geburt. Die Entscheidung, im Sternzeichen Skorpion das Licht der Welt zu erblicken, war ungefähr so schlau, wie einen Stier an den Hörnern zu packen. Mit nur ein paar Tritten gegen die Bauchdecke meiner Mutter und einem anhaltend hohen Puls, könnte ich heute eine coole Geschichte über meine Frühgeburt erzählen. Wir reden hier von läppischen zwei Wochen und ich würde als ausgeglichene Waage durchs Leben spazieren. Aber neiiiiiiiiin, bereits damals bin ich den Weg des geringsten Widerstands gegangen, rollte mich in die Plazenta ein und flutschte schließlich sehenden Auges in mein Verderben.

Nach meinem Sternzeichen gefragt, schlugen die Leute ab sofort die Hände über den Köpfen zusammen. Noch schlimmer wurde es, als sich herausstellte, dass ich im Aszendenten ebenfalls ein Skorpion war. Keine Ahnung was das bedeutete, Aszendent. Die Reaktionen haben allerdings darauf hingedeutet, dass meine Persönlichkeit irgendwo zwischen einem narzisstischem Massenmörder auf Erden und des Teufels Lehrmeister in der Hölle eingeordnet wurde.

Erstaunlicherweise wurde ich, abgesehen von dem üblichen passiven und aktiven Mobbing, von meinen Altersgenossen größtenteils gemocht und auch die Erwachsenen begegneten mir freundlich. Solange man mir keinen Grund gab, etwas persönlich zu nehmen, verhielt ich mich zahm wie ein Lamm. Machte jemand den fatalen Fehler, seine Interessen nicht an die meinigen anzupassen oder zumindest vorübergehend diesen unterzuordnen ... naja, wie

erwähnt, zwei Wochen früher Geburtstag und Vieles wäre für alle Beteiligten entspannter verlaufen.

Glücklicherweise wurde ich durch ein Schulsystem geschleust, dem Persönlichkeit scheißegal war. Stell dir vor, welcher größeren Schaden diese Bürokraten angerichtet hätten, wenn sie ihren Spruch „*Du lernst nicht für die Schule sondern für's Leben*“ ernst gemeint hätten. Perfekt vorbereitet für ein brutales Wirtschaftssystem, top ausgebildet im Umgang mit Geld, in Empathie und Achtsamkeit geschult und mit der Botschaft ins beginnende Erwachsenenleben freigelassen, stets für die eigenen Träume und nicht für jene deiner künftigen Bosse zu arbeiten. Nein, das wollten sie dann doch nicht.

Dazu gab es unzählige aufmunternde Worte jener Erwachsenen, die bereits vorlebten, was diese Schule für's Leben bedeutete:

„Nein, der Pulli ist nicht zu groß, da wächst du noch rein.“

„Wenn deine Freunde von der Brücke springen, springst du dann auch?“

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“

„Wer nicht hören will, muss fühlen.“

„Du weißt gar nicht, wie gut du es hast.“

„Komm du erstmal in mein Alter, dann reden wir weiter.“

„Ach mach doch, was du willst.“

Mein Rucksack war also mit allem ausgestattet, was ich für die Bewältigung des vor mir liegenden Lebens benötigte. Endlich, es konnte losgehen!

Dass es immer anders kommt, als man denkt, ist mir mittlerweile bewusst. Mir passierte, woran sich heute noch eine Menge Menschen festklammern: Die Achtziger! Ich streifte sie gerade noch in einem Ausmaß, dass ich selbst als Waage-Geborener nicht unbeeindruckt geblieben wäre. Hair-Metal und Popmusik, Jogging High, Tschernobyl und weiß der Teufel, was damals noch alles im Spiel war, sorgten dafür, dem Revoluzzer in mir freien Lauf zu lassen. MTV (Erklärung für Spätgeborene: Eine Art YouTube im Fernsehen) hat mir eine Welt voller selbstbewusster Menschen gezeigt. Sie vermittelten ein Gefühl der Freiheit, einer Alles-ist-möglich-Mentalität und streckten „dem System“ den Mittelfinger entgegen. Natürlich lebten viele dieser Musiker in ihrer eigenen Illusion, unterstützt durch massiven Drogenmissbrauch, um die Realität auszublenden. Daran erinnere ich mich immer dann, wenn psychisch kranken Menschen Unmengen an Medikamenten verabreicht werden. Wie auch immer, die Illusion der Rock- und Popstars in den Achtzigern und den beginnenden Neunzigern kam wesentlich „authentischer“ daher als jene Illusion, die sich die Menschen in meiner unmittelbaren Umgebung reinzogen. Begleitet vom Refrain „*Was sagen denn da die Leut’?*“ gestaltete sich das Leben folgendermaßen: Schule - Job bis zur Pensionierung - Heiraten - Kinder - optional: Scheidung - über die Runden kommen - Haus bauen/Wohnung sauber halten - Schulden abbezahlen/sparen - Pensionierung - Geld für die Beerdigung zur Seite legen. Meine Realität hat sich also zwischen „*Alles ist möglich*“ und „*Was sagen denn da die Leut’?*“ abgespielt.

Dann fiel die Berliner Mauer. Die Bilder von tausenden Menschen, die mit Freudentränen in den Augen die Grenze überquerten, mit bloßen Händen Steine von der Mauer kratzten und sich voller



Hoffnung in eine ungewisse Zukunft stürzten, brannten sich tief in mein Bewusstsein ein. Menschen, die eingesperrt waren, denen eine echte Mauer in den Weg gestellt wurde und die diesen speziellen Moment nutzten und raus in die Freiheit gingen. Fantastisch! Genau mein Ding! Der einzige Unterschied bestand darin, dass *meine Mauer* in meinem Kopf existiert hat. Erbaut und geprägt von Erziehung, Sozialisation und dem Einfluss gesellschaftlicher Konventionen.

Generell wichen meine nicht näher definierten Vorstellungen von einem vielseitigen Leben, von den Vorstellungen der Menschen ab, die mich bis dahin auf meinem Lebensweg begleitet hatten. Vergleichbar mit einem Alien, der auf seinem Ritt durch's Weltall irgendwo falsch abgelenkt ist, suchte ich ab sofort in einem mir völlig unverständlichen Universum nach meinem Lebensglück. Gefühlsmäßig war ich meiner Zeit weit voraus. Tatsächlich war ich neben der Spur. Ich war nichts und niemand Besonderes und doch war ich anders. Wie das Eckige nicht in das Runde passt, hatte ich zu viele Ecken für das eine Runde.

Instinktiv, also aus reiner Provokation, habe ich mich grundsätzlich für das Gegenteil dessen entschieden, was meine Erziehungsberechtigten, aka Eltern, für mich vorgesehen hatten. Ich war im zarten Alter von sechzehn Jahren in meiner ersten Midlife Crisis gelandet. Hatte mich für einen kaufmännischen Beruf statt eines Handwerks entschieden, hatte eine Freundin aus dem weit entfernten Nachbarland und trug fürchterliche Pullis und dreckige Hosen aus dem Army-Shop. Statt eines gepflegten Kurzhaarschnitts, hatte ich dauergewelltes Langhaar, das manch Klassenkameradin vor Neid erblassen ließ.

Ab sofort habe ich alles und jedem die Schuld für meine Fehler und mein Versagen gegeben. „Sie“ hinderten mich daran, das Leben zu führen, von dem ich damals zwar nicht den Hauch einer Vorstellung hatte, das ich aber in mir spürte, wie den Puls nach einem 30-Meter-Hürdensprint. Ausgerechnet eine Rockband, die wie mein Sternzeichen hieß, hat es mit ihrer legendären Rock-Ballade „Wind of Change“ auf den Punkt gebracht:

*„The future's in the air,  
I can feel it everywhere“*

Die Zukunft. Sie sollte für die nächsten Jahrzehnte jenes Raum-Zeit-Kontinuum sein, in dem ich mir die Illusion eines perfekten Lebens geschaffen habe. Wie wir allerdings aus „Zurück in die Zukunft“ wissen, sind es die vielen kleinen Ereignisse der Gegenwart, die durch ein verwirrendes Auf und Ab, Hin und Her, Vorwärts und Rückwärts, schließlich zu dem führen, was wir „Leben“ nennen.

## 25 Jahre später

Oder anders formuliert: Gefühlte 4.649.296 Fehler später. Nachdem sich eine Vorstellung eines glücklichen Lebens in meinen Zwanzigern entwickelt hat, nahm das Unheil seinen Lauf. Eine Karriere als Anzugträger, Geld ohne Ende, Zugehörigkeit zu den oberen Zehntausend, geile Reisen zu den schönsten Orten des Planeten, eine harmonische Beziehung und ein fettes Auto in der Doppelgarage eines Hauses mit großem Garten, Pool und eigener Bibliothek. Das alles wollte ich. Nichts davon wurde real. Am ehesten noch die Karriere als Weißhemd in einem großen Konzern und später als 50% Eigentümer einer Werbeagentur. Allerdings war ich zu diesem Zeitpunkt bereits krank.

Midlife Crisis, Burnout, Depressionen oder wie immer das Platzen eines Lebenstraumes und die damit einhergehenden psychischen Belastungen genannt werden, sind wie ein Tsunami über mich gekommen. Job, Beziehung, finanzielle Situation, aber auch Hoffnung, Optimismus, Motivation und Lebenskraft, alles ist in sich zusammengebrochen und hat eine Ruine hinterlassen, die an Ausgrabungen tausende Jahre alter Gemäuer erinnerte. *„Nichts ergibt mehr einen Sinn. Hat sich das Gefühl der Sinnlosigkeit erst in jede verdammte Zelle meines Körpers eingenistet, bleibt nur noch eines übrig: Nichts!“*, habe ich in einem Abschiedsbrief geschrieben. Und weiter: *„Erscheint der Tod erst einmal plausibel, wird das Leben zur Farce.“*. Diese äußerst theatralische Auseinandersetzung mit meiner damaligen Situation, bis hin zu Überlegungen, mir das Leben zu nehmen, war das Ende einer langen Phase, in der ich immer noch versucht habe, mit herkömmlichen Methoden zurück in mein altes

Leben zu finden. Gleichzeitig läutete dieser absolute Tiefpunkt den Beginn eines Umdenkens ein.

Eine Psychiaterin hat ohne große Umschweife und mit einem strengen Blick zu mir gesagt: *„Egal welche Medikamente Sie einnehmen und egal wie viele Stunden Gesprächstherapie Sie absolvieren werden, am Ende des Tages wird es an Ihnen selbst liegen, ob Sie diese schwierige Phase in Ihrem Leben überwinden werden oder nicht.“*. Etwa zur gleichen Zeit, als ich völlig zermürbt von den zahlreichen Terminen bei Spezialisten war, hat mir mein damaliger Hausarzt mitgeteilt: *„Ich gebe Ihnen einen Rat, der sämtlichen Prinzipien meines Berufsstandes widerspricht: Finden Sie neue Wege, sich selbst zu helfen. Nur auf diese Weise kommen Sie aus diesem Hin und Her aus Medikamenten, Psychotherapie, Psychologen und Ärzten wieder heraus.“*. Eine Psychologin und ein Psychotherapeut haben mir unabhängig voneinander und mehr oder weniger hinter vorgehaltener Hand klargemacht (sinngemäß): *„Dreiviertel des Weges müssen Sie alleine gehen, da wird Ihnen niemand helfen können.“*. Und bereits ein Jahr zuvor, als es mir noch verhältnismäßig gut gegangen ist, war es ein Kinesiologe, der mich mit einem breiten Grinsen darauf hingewiesen hatte, dass *„...du dich selbst dafür entscheiden musst, ob Du glücklich oder unglücklich sein möchtest.“*.

Über alle diese Gespräche führte ich penible Aufzeichnungen. Meine Depressionen machten es mir unmöglich, die vielen Informationen zu behalten, geschweige denn zu erkennen, was ich jetzt genau machen müsse. Diese Tatsache an sich würde bereits ein ganzes Buch füllen. Nach Terminen bei Ärzten oder sonstigen Spezialisten machte ich das, was heutzutage ein gängiges Vorgehen ist: googeln. Das war seltsam. Ich war gerade vom Arzt gekommen und hatte das

Bedürfnis nach Klarheit. Selbsthilfe, den Weg alleine gehen, es liegt an mir und ich muss entscheiden, ob ich glücklich sein möchte ... ohne diese Menschen zu verurteilen oder ihnen ihre Kompetenz abzusprechen, meine Erwartung an einen sogenannten „Spezialisten“ war bis dahin eine andere.

Nachdem ich die Absicht verworfen hatte, mich umzubringen, habe ich neuen Lebensmut gefasst. In den wenigen, aber immer zahlreicheren Tagen, an denen es mir relativ gut gegangen ist, habe ich alles über Depressionen, Selbsthilfe, alternative Behandlungsmethoden, Erfolgsstorys ehemaliger Betroffener usw. gelesen, was ich in die Finger kriegen konnte. Bei all der Lektüre habe ich schnell zu der Überzeugung gefunden, dass ich durch meine frühere Lebensweise in diese furchtbare Situation gekommen bin. Dafür muss ich die volle Verantwortung übernehmen, sonst komme ich da nie wieder raus. Heureka, was für eine Erkenntnis! Vergleichbar mit dem Geistesblitz beim Griff auf die heiße Herdplatte: „*Heiß!*“. Logisch, wie die aus dem Nichts erscheinende Gewissheit darüber, dass die Zeiten endgültig vorbei sind, in denen mir jemand den Hintern putzt. Aber auch peinlich. Wie konnte ich als erwachsener Mann dermaßen lange in der (unterbewussten) Überzeugung leben, dass andere Menschen für mein Lebensglück oder -pech verantwortlich seien?

Passend zu dieser beinahe lächerlich klingenden Erkenntnis, war es ein Satz aus einer amerikanischen Sitcom, der mich noch heute regelmäßig auf die richtige Bahn zurückbringt. Kennst du die Serie „King of Queens“? Der alte, liebe reizende Mistkerl Arthur Spooner sagt in einer Szene zu seiner Tochter Carrie: „*Wusstest du, dass ich es bin, der mir im Weg steht?*“. Diese Frage hat mich an meiner bis dahin

empfindlichsten Stelle erwischt: Meinem Stolz. Sie hat ihn an den Eiern gepackt, sie gequetscht und nicht mehr losgelassen. Zu Beginn war es weniger die Frage an sich, die mich nervös gemacht hat. Die Tatsache, dass sie immer wieder in mein Bewusstsein gekommen ist, hat mich mich wie ein Schwarm hungriger Moskitos inmitten eines stinkenden Sumpfbereiches gequält. Bis dahin habe ich mich in einer Disziplin geübt, in der ich es über all die Jahre zum mehrfachen Weltmeister geschafft hatte: Verdrängung!

Wie erwähnt, war ich bereits auf dem Trip des erwachsen werdenden Mannes, der sich der Verantwortung für sein Wohlbefinden bewusst wurde und habe eines Tages dieses heiße Eisen angefasst. Dass ich damit, zumindest für den Moment, das Verdrängungsspiel beendet hatte, war rückblickend ein wesentlicher Aspekt zur Entwicklung der WAVES-Methode.

Die Frage „*Wusstest du, dass ich es bin, der mir im Weg steht?*“ hat zu teils bizarren weiteren Fragen geführt. Wie bitte, kann man sich selbst im Weg stehen? Wenn ich mir selbst im Weg stehe, wie kann ich mich da wieder wegstellen? Von welchem Weg reden wir überhaupt? Den Durchbruch hatte schließlich die Auseinandersetzung mit der Frage gebracht: „*WAS steht mir im Weg, was blockiert mich?*“. Sofort hatte ich mir Papier und Bleistift geschnappt und damit begonnen, alles aufzuschreiben, was in meinem Leben schief gelaufen ist. Stunden später hatte ich jede verdammte Kleinigkeit und jede elende Begebenheit auf mehreren Seiten aufgelistet. Von „*Der Kaffee schmeckt scheiße*“ bis „*Ich habe hohe Schulden*“ und „*keinen Job*“. Euphorisch hatte ich ein weiteres Blatt Papier zur Hand genommen und all die positiven Dinge meines Lebens aufgeschrieben. Die Arbeit daran hatte Tage gedauert,

obwohl ich nur wenige Punkte finden konnte. Frustriert, verwirrt und müde war ich kurz davor, neuerlich eine Runde „Verdrängung“ zu spielen. Eine schlaflose Nacht später bin ich immer noch entmutigt vor meinen Aufzeichnungen gesessen. Ich hatte keine Ahnung, was ich tun sollte, allerdings war da diese innere Stimme, die mich förmlich angeschrien hat: *„Die Lösung liegt vor dir auf dem Tisch“*.

Der Rest ist Geschichte und die erzähle ich dir in diesem Buch.

# WAVES - Die Wellen des Lebens

*„Weißt du, worin der Spaß des Lebens liegt?  
Sei lustig!  
Geht es nicht, so sei vergnügt.“*

*Johann Wolfgang Goethe*



## Ein Moskito hat größere Probleme als du

Es gibt nicht Vieles, was wir mit absoluter Bestimmtheit sagen können. Dass die Erde eine unförmige Kugel und keine Scheibe ist, darüber besteht mittlerweile kein Zweifel. Klar ist auch, dass unser aller Dasein eines - hoffentlich späten - Tages ein Ende finden wird. Bei der Aussage „*Jesus ist der Sohn Gottes*“ wird es bereits schwierig, weil es eine Glaubensfrage darstellt. „*Wir sind im Universum alleine*“ ist entweder eine Diskussion über statistische Wahrscheinlichkeiten oder ein philosophischer Gedanke, in dem man sich leicht verliert. Tatsache ist, wir wissen es nicht.

Was wir allerdings mit hundertprozentiger Sicherheit wissen, ist, dass unser aller Leben einem ewigen Auf und Ab von schönen und schlechten Ereignissen, einem Hin und Her von ruhigen Phasen und Problemen sowie einem Vorwärts und Rückwärts von Erfolg und Misserfolg unterliegt. War immer so, ist so, wird immer so sein. Für Viele, die eher zu einer negativen Interpretation tendieren, klingt diese Tatsache wie die schlechteste aller Nachrichten. Andere finden sich mittlerweile mehr oder weniger damit ab. Der Rest denkt keine Sekunde darüber nach. Wie auch immer wir uns mit dieser unumstößlichen Tatsache auseinandersetzen, dieses ewige Auf und Ab trägt uns wie Wellen durch die gesamte Zeit, die uns von der Geburt bis zum Tod zur Verfügung steht.

Nur Wenige machen sich Gedanken über ihren Gemütszustand. Noch weniger Menschen machen sich Gedanken darüber, mit welcher Art von Stimmung sie in die Welt hinausgehen. Im schlimmsten Fall werden sie begleitet von Angst und ständigen Sorgen darüber, was nicht alles passieren könnte. Zunehmend

pessimistischer, mitunter zynisch, ziehen sie andere mit runter in diesen emotionalen Abgrund, dessen Treibsand aus Verzweiflung, Wut und Hass besteht. Im besten Fall beißen sie die Zähne zusammen und kämpfen sich im Stillen mit den immer gleichen Mitteln durch's Leben und erzielen die immer gleichen unbefriedigenden Ergebnisse. Irgendwann wird dieser nicht hinterfragte Gemütszustand zum Standard und *man macht halt das Beste draus*, wird krank oder kratzt ständig gerade so die Kurve. Der Einsatz, um hin und wieder Freude zu empfinden, erhöht sich im gleichen Ausmaß, in dem die Illusion eines „*eh ganz tollen Lebens*“ steigt.

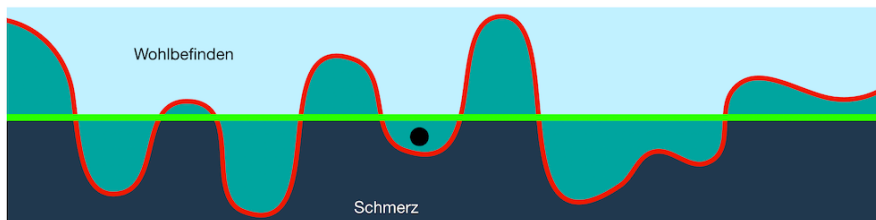
Ist das nicht traurig? Oder anders gefragt: Ist das nicht die ultimative Verschwendung dessen, wozu der Mensch grundsätzlich fähig ist? Liebe, Freude und Wohlbefinden zu empfinden, ein Leben in Stabilität, Harmonie und Überfluss zu führen sowie mutig, leidenschaftlich und voller Ehrgeiz seinen Träumen zu folgen. Was nach dem Ende eines romantischen Liebesfilms klingt, der auf Sendern läuft, die nur mittels Eingabe einer dreistelligen Programmnummer zu finden sind, ist in Wahrheit das, was wir uns alle wünschen. Tun wir nicht so, als würden wir den Downs, also den schlechten Phasen unseres Lebens, hinterher hetzen. Hören wir ebenfalls auf zu denken, es sei nur bestimmten Menschen gegeben, ein Leben wie oben beschrieben zu führen. Und was wir ganz besonders ins Reich der Unwahrheiten verschieben sollten ist die Annahme, dass unfassbare Anstrengungen nötig wären, damit dir eines Tages ins Gesicht geschrieben steht „*Hey, ich bin glücklich*“.

Nach aktueller wissenschaftlicher Lehre ist dieses Leben das Einzige, das wir haben werden. Dass wir überhaupt hier sind, ist ein

unfassbares Wunder. Als eines von hundert Millionen Spermien, hast du als Einziger die Zielflagge gesehen. Ebenso hättest du als Moskito das Licht der Welt erblicken können. Niemand würde beim Einschlafen fröhlich deinem Summen lauschen. Alle würden dich jagen und deine zerquetschten Überreste in einem Taschentuch entsorgen. Und was machen wir aus diesem „Wunder“? Vorausgesetzt wir erkennen und akzeptieren es als solches, geben wir wirklich „alles“, um diese einmalige Erfahrung mit Leben zu füllen? Verhalten wir uns nicht meistens so, als hätten wir ewig Zeit, um - womit auch immer - zu beginnen? Glauben wir etwa, dass noch ein weiteres Leben auf uns wartet? Natürlich gibt es tausend nachvollziehbare Gründe, die unser Leben zu einem beschwerlichen Eiertanz durch die Zeit machen und uns daran hindern, „unser Ding zu machen“. Dennoch, wollen wir ein gelingendes, entspanntes und glückliches Leben führen, sollten wir uns schleunigst einer Tatsache bewusst werden: **Wir haben jederzeit Möglichkeiten, etwas gegen vermeintlich unbefriedigende Situationen zu unternehmen und uns ein besseres Leben zu schaffen.** Das unterscheidet uns von nahezu einem Drittel der Weltbevölkerung, die durch Armut, Verfolgung, Unterdrückung oder Freiheitsentzug kaum handlungsfähig ist. Dazu ist allerdings erforderlich, dass wir beginnen, über unseren Gemütszustand nachzudenken und darüber, was für diesen verantwortlich ist.

## Die Illusion äußerer Umstände

Unser Leben verläuft in Wellen, sowohl im Außen (Lebensumstände), als auch im Innern (Stimmung), das Eine beeinflusst das Andere. Gestern eine Gehaltserhöhung und ein schönes Abendessen mit guten Freunden. Heute ein zerbrochenes Glas, ein Kratzer am neuen Auto und ein Sieg der von dir heiß geliebten Fußballmannschaft. Morgen der erwartete Besuch der ungeliebten Schwiegereltern und der Beginn des langersehnten Urlaubs, der in zwei Wochen schon wieder vorbei sein wird. Die folgende Grafik zeigt diese schwankenden Gemütszustände in Form von Wellen. Die Veränderungen nach oben oder unten werden durch Ereignisse ausgelöst. Der dicke, waagerechte Strich stellt den Übergang von einem guten Gefühl zu einem schlechten und zurück dar. Alles darüber ist Wohlbefinden, alles darunter Schmerz.



© burnoutside.com

Die Phasen oberhalb der dicken Trennlinie wollen wir, vor den Abschnitten darunter fürchten wir uns. Nicht nur das Hin und Her zwischen den Höhen und den Tiefen macht uns fertig, sondern auch die Dauer der jeweiligen Phase. Natürlich nur, wenn sie im unteren Sektor stattfindet. Stets streben wir nach oben oder zumindest danach, nicht zu weit nach unten zu rutschen. Allgemein herrscht Einigkeit darüber, dass es schwierig ist, von ganz unten wieder rauszukommen, wohingegen es lediglich eine Frage der Zeit ist, bis

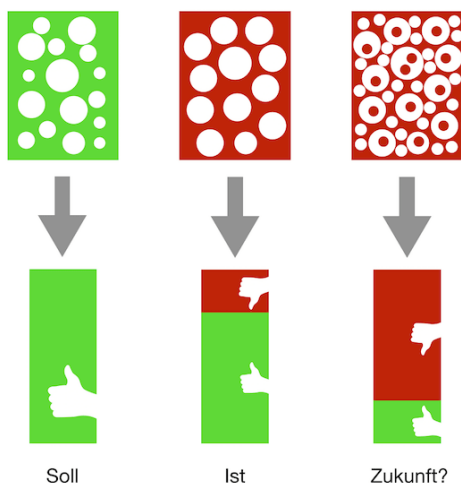
wir wieder fallen: „Wer hoch fliegt, fällt tief.“. Angst ist wiederum immer dabei, egal, auf welcher Welle wir gerade surfen. Sind wir auf einem Höhenflug, fürchten wir, das Erreichte zu verlieren. Befinden wir uns im Abgrund, fürchten wir, nie wieder da raus zu finden. Dieser Wellengang beginnt, wenn wir als Kinder mehr und mehr Verantwortung übertragen bekommen und endet - nie. Die äußeren Lebensumstände bestimmen die innere Gefühlslage, die wiederum Einfluß auf unsere äußeren Begebenheiten hat.

Die Tragik liegt nun nicht darin, dass unsere Lebensumstände ständigen Veränderungen ausgesetzt sind. Wie sich das Wetter dynamisch entwickelt, sich von einer Minute zur anderen ändern kann, ist das bei unseren individuellen Gegebenheiten nicht anders. Unser Leben in jeder Hinsicht zu kontrollieren und dafür zu sorgen, dass nie wieder etwas Negatives passiert, ist ein Ding der Unmöglichkeit.

Die Tragödie besteht darin, **dass wir unsere Gefühlslage vom Verlauf der äußeren Lebensumstände abhängig machen.** Wie ein Drogenjunker sind wir von unserem Dealer namens *Illusion* abhängig. Hält er den kontinuierlichen Rausch durch regelmäßigen Nachschub des feinsten Stoffs aufrecht (Geld, Besitz, perfekte Beziehung, Anerkennung, coole Klamotten, geile Events und sensationelle sieben Likes beim letzten Facebook-Posting) schweben wir glücklich fünf Zentimeter über dem Boden und machen zu Bob Marleys *Buffalo Soldier* fragwürdige Körperbewegungen. Aber wehe, *Illusion* verabschiedet sich an jenen Ort, wo er hingehört, in die Hölle - dann fallen wir.

## Aus der Vorstellung wird Realität wird Zukunft

Es ist von enormer Wichtigkeit, sich diesem Hin und Her der Lebensumstände und des daraus entstehenden Auf und Ab's unserer Stimmungslage bewusst zu werden. Deshalb schauen wir uns ein weiteres Bild an, das uns zeigt, wie aus einem bisher unbeschwerten schrittweise ein belastendes Leben wird. Nehmen wir als Beispiel eine Liebesbeziehung. Die beiden linken Balken (Soll-Zustand) zeigen unsere eigene Vorstellung/Erwartung an, eine befriedigende Beziehung.

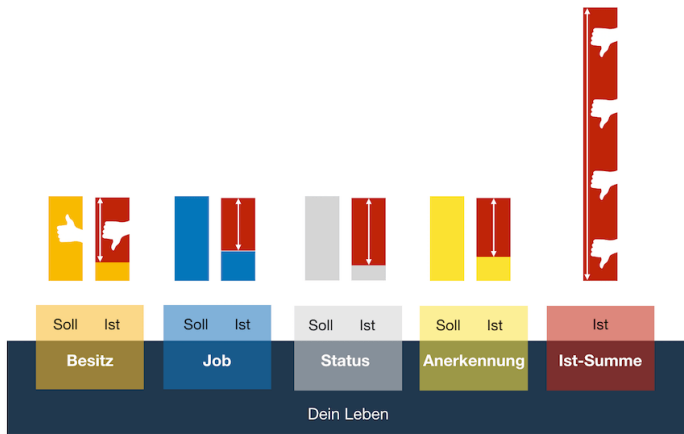


© burnoutside.com

Das ist das Maß aller Dinge, unsere Benchmark oder die Summe aus allen Bereichen, die eine Beziehung für uns ausmachen (Vertrauen, Treue, offene/klärende Gespräche, Aufmerksamkeit, kleine Geschenke, guter Sex, Sicherheit, gemeinsame Unternehmungen usw.). Nach der Phase der Verliebtheit kommen die ersten Unstimmigkeiten (oberer, mittlerer Balken). Eine unmotiviert

rumliegende Socke, die offene Zahnpastatube, der hochgeklappte Klodeckel, eine WhatsApp-Nachricht wurde nicht innerhalb von 42,37 Sekunden beantwortet ... so Sachen halt. Im Laufe der Zeit ergibt sich daraus ein Ist-Zustand (mittlerer Balken). Wir finden uns damit ab, dass es 100% nicht gibt und arrangieren uns mit akzeptablen 75% auf der Zufriedenheitsskala. Der rechte obere Balken (Zukunft?) symbolisiert, dass nun noch einige, von der eigenen Benchmark abweichende, Vorfälle hinzukommen. Er vergisst den Jahrestag, sie räumt ständig seine mühsam auf Ebay ersteigerten Action-Figuren weg, Geldsorgen, Arbeitslosigkeit, Streitereien ... was das Leben so bietet. Die Zufriedenheitsskala kippt. Plötzlich passen nur noch 25% zu den einstigen Erwartungen, während 75% irgendwo auf der Strecke geblieben sind.

Gehen wir einen Schritt weiter. Wäre die Beziehung der einzige problematische Bereich im Leben, könnte man einigermaßen damit klarkommen. Schließlich haben wir auch noch einen Job, Besitztümer, Freunde, Hobbys, bekommen Anerkennung von anderer Stelle und sorgen dafür, dass unser Status in der Gesellschaft ein angemessener bleibt. Bewerten wir nun mehrere Bereiche gleichzeitig.

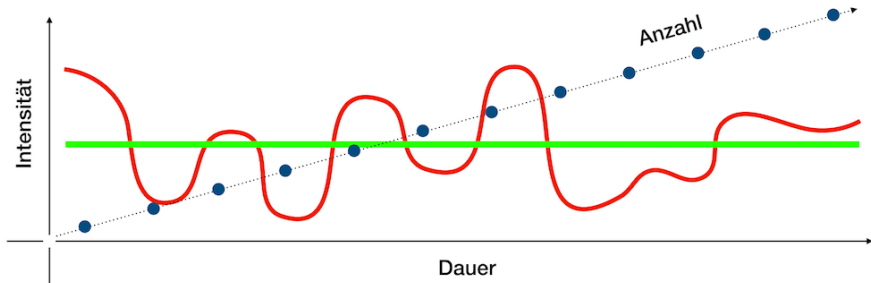


© burnoutside.com

Jeder einzelne unserer Lebensumstände wird der gleichen Bewertung unterzogen. An jeden Einzelnen haben wir bestimmte Erwartungen. Bei allen gibt es einen Soll-Zustand und den in der Realität existierenden Ist-Zustand. Die Pfeile im Ist-Balken zeigen die Abweichungen an. Je höher die Abweichung, desto größer die Welle, also die Intensität des „Schmerzes“. Die Anzahl sämtlicher unstimmiger Bereiche und die Summe aller Abweichungen dessen, „was sein soll“ und „was ist“, ergibt, wie wir uns fühlen (Ist-Summe).



Führen wir nun alle Komponenten - Anzahl, Dauer und Intensität - zusammen, ergibt sich daraus folgende Darstellung:



© burnoutside.com

Die Gleichung lautet demnach:

$$\text{Anzahl}^* \times \text{Intensität} \times \text{Dauer} = \text{Unsere Gefühlslage}$$

\* der un/befriedigenden Lebensbereiche

Diese Gleichung, die in unserem Unterbewusstsein allgegenwärtig ist, bestimmt unser Leben. Wir steuern dem entgegen, indem wir hin und wieder einen unliebsamen Bereich aus dieser Gleichung herausnehmen oder einen befriedigenden hinzufügen. Beenden eine Beziehung, kündigen den Job, kaufen uns ein paar schöne Sachen oder nehmen uns spontan mehrere Wochen Urlaub, um Kräfte zu sammeln. Kurzfristig sorgt das tatsächlich für eine Verbesserung unserer Stimmung, in seltenen Fällen führt das sogar soweit, dass sich das Leben grundlegend ändert und positive Auswirkungen auf die anderen Bereiche hat (z.B. man lernt jemanden aus einem anderen Land kennen, zieht zu ihm und beginnt, sämtliche

Lebensbereiche neu aufzubauen). Allerdings sind das zufällige Entwicklungen, auf die man sich nicht verlassen kann. In der Regel fallen wir immer wieder in das alte Muster zurück. Es kommt eine neue Beziehung, ein anderer Job, die Befriedigung durch die gekauften Sachen nimmt ab und der Urlaub geht vorüber.

## Die WAVES-Methode: Die Sache mit dem Hausverstand

Was hast du nicht bereits alles ausprobiert, um in deinem Leben voranzukommen oder es von seiner Schwere zu befreien? Einen Stapel Ratgeber gelesen, dich mit trendigen Themen wie Resilienz, Loslassen und Achtsamkeit beschäftigt, einen Batzen Geld bei unzähligen Therapeuten liegen gelassen, hast mit Yoga und Meditation begonnen, Freunden immer wieder dein Leid geklagt, dieses beendet, jenes begonnen oder hast dich mit Gleichgesinnten in diversen Facebook-Gruppen auf eine Wanderung durch's Jammertal begeben. Es spricht für dich, dass du aktiv geworden bist und doch ist deine angespannte Gefühlslage immer noch da, wie dieser hartnäckige, verdammte Fleck im Badezimmer. Alle möglichen Hilfsmittel hast du bereits probiert. Die vielversprechendsten Chemikalien, stundenlanges Schrubben, etwas davor gestellt oder einfach nicht hingesehen. Eines Tages kommt deine Großmutter zu Besuch, macht einen auf MacGyver und braut mit rumstehendem Zeug einen Zaubertrank zusammen, der den Fleck schneller entfernt, als du „Fucking holy shit“ sagen kannst. Mit einem coolen „*Und, was gibt's sonst?*“ lässt sie dich mit offenem Mund und deine gesamte Weltanschauung infrage stellend, zurück.

Wie konnten die vielen Generationen an Menschen vor uns überleben? Klar, sie hatten nicht jene Probleme, mit denen wir uns heute herumschlagen müssen, haben in teils bescheidenen Verhältnissen gelebt und hatten nur zur Verfügung, was in unmittelbarer Umgebung vorhanden war. Ihr Leben war unkomplizierter und Probleme haben sie gelöst, indem sie ihrem Hausverstand gefolgt sind und nicht, wie heute, Google. Genau an dieser Stelle setzt die WAVES-Methode an: Beim Hausverstand.

Die WAVES-Methode ist dermaßen Fairtrade und BIO, also **natürlich**, dass ihre Verpackung, so sie denn eine hätte, von lächelnden Frauen und Männern eines aufstrebenden Entwicklungslandes produziert werden würde. Das Material würde aus Kartoffelstärke bestehen. Bei dessen Produktionsprozess hätte man 100% erneuerbare Energie verwendet. Natürlicher wäre nur noch die Kokosmilch einer Palme, die auf einer völlig unberührten Insel den vielen frisch geschlüpften Schildkrötenbabys Schatten spendet.



© burnoutside.com

Ist etwas nicht dermaßen natürlich, ist es kein Teil von uns. Wir müssten uns zwingen, es mühsam in unser Leben zu integrieren, irgendwelche fragwürdigen Dinge tun, die wir nicht einmal richtig verstehen oder uns an miese Rahmenbedingungen anpassen. Diesen Stress erspart dir die WAVES-Methode, weil sie nichts weiter tut, als auf etwas zurückgreifen, was ohnehin bereits jeder von uns in sich trägt. Eine Logik, die deine Gedanken und Gefühle vereint und

daraus eine Energie erzeugt, die dir das sogenannte „moderne Leben“ genommen hat. Was dieser Planet dringend braucht sind Menschen, die frei von Belastungen konsequent an ihren Träumen arbeiten und damit den ganzen Nörglern, Pessimisten und Angst verbreitenden Zeitgenossen ein riesiges Plakat mit der Aufschrift *„Ich weiß, was zu tun ist! Und du?“* vorhalten. Die WAVES-Methode begleitet dich auf diesem Weg, um so ein Mensch zu werden.

## Vom Fundament zur Erfüllung

*Was zu tun ist* und *Wie etwas durchgeführt werden muss*, die Antworten darauf sind die Grundvoraussetzung eines jeden Vorhabens. Möchtest du ein Problem lösen oder dir einen Traum erfüllen, musst du wissen, **was wie zu tun ist**. Genau darin liegt jedoch die Schwierigkeit bei Problemen oder Träumen, an denen du bereits seit langer Zeit herumbastelst. Wie ein Knoten haben sie sich immer fester zusammengezogen, als dass sich in dir eine Lösung entwickelt hätte. Die WAVES-Methode löst diesen Knoten und zeigt dir Schritt für Schritt, wie du die vorhandenen Blockaden überwindest.

### WAVES ergibt sich aus

Wahrnehmung

Akzeptanz

Veränderung

Erkenntnis

Selbstbewusstsein

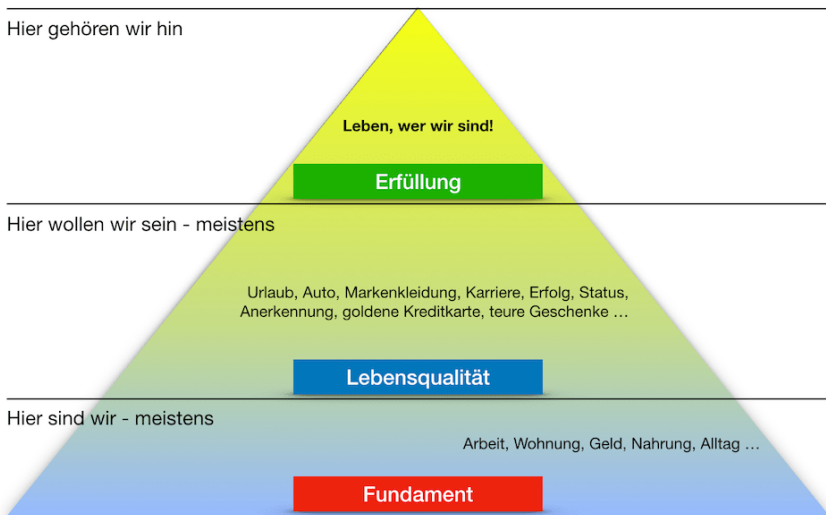
Hast du dieses Buch erst einmal zu Ende gelesen, wirst du feststellen, dass du diese fünf Einzelteile exakt in dieser Reihenfolge bereits oft angewendet hast. Nämlich immer dann, wenn dir etwas, das dir wichtig war, gelungen ist. Das liegt an der oben beschriebenen Natürlichkeit. Dieses Vorgehen ist in uns allen verankert, wie das reflexartige Bohren in der Nase, wenn's zu jucken beginnt. Oder, um ein geschmackvolleres Beispiel zu verwenden: Es ist wie dieses Gefühl, das in dir aufsteigt, wenn du eine berührende Szene in einem Film siehst. Plötzlich spürst du diesen Druck im Bauch, Tränen werden produziert, du fühlst Wärme und verdrängst

diese menschliche Reaktion, weil sie dir im Laufe der Zeit ausgetrieben wurde. Mehr und mehr musstest du, angepasst an gesellschaftliche Konventionen, funktionieren und reagieren. Hast dir ein Leben aufgebaut, dessen Bestandteile zu vielen anderen Menschen passen würden, außer zu dir selbst. All das Falsche und Unpassende ist zu einer Art Tumor herangewachsen und hat zu wuchern begonnen. Dein Körper hat klugerweise dagegen gesteuert und dir unzählige Zeichen und Warnsignale gegeben, dass *etwas* nicht stimmt. Dieser innere Kampf ohne Aussicht auf Besserung oder gar einem Ende, hat dazu geführt, dass sich deine Gefühlslage nach und nach verschlechterte. Lass uns dem eine Ende bereiten.

„Die WAVES-Methode“ mag nicht besonders sexy klingen, schon klar. Allerdings tut das „*Injektion ins Zahnfleisch*“ auch nicht und doch verlangen wir danach, bevor die Wurzelbehandlung dem tagelangen Zahnschmerz ein Ende bereitet. Schmerz ist ein wesentlicher Teil jedes Heilungsprozesses. Allerdings sprechen wir hier nicht von „Heilung“, du bist nicht krank. Du bist, wie viele Andere auch, in die Falle getappt. Diese elende Falle, die dich mit dem Versprechen angelockt hat, glücklich zu werden, wenn du das tust, was andere von dir erwarten, anstatt deinem Hausverstand, deinem Herzen, deinem Bauchgefühl oder was auch immer dich insgeheim antreibt zu folgen. Der Schmerz ist vergleichbar mit jenem einer Thai-Massage. Klar, die eigentliche Massage tut weh, aber die dem Schmerz folgende Entspannung ist das Fundament deines Lebens, auf dem **ALLES** entstehen kann.

Apropos „Fundament“. Das ist jener Bereich unseres Lebens, mit dem wir hauptsächlich beschäftigt sind. Es ist der Unterbau, um überhaupt existieren zu können. Arbeiten gehen, Geld verdienen,

ein Dach über dem Kopf haben, Nahrung usw. Obwohl wir gefühlsmäßig bereits wesentlich weiter als beim „Unterbau“ sind, ist der Alltag unser vorherrschender Lebensbereich. Oder anders ausgedrückt: Wir denken, zuerst Geld haben zu müssen, eine Beziehung, einen Job, tolle Klamotten **und erst, wenn wir diese Dinge besitzen, dann** ist Zufriedenheit möglich. Die Realität zeigt allerdings ein völlig anderes Bild. Viele Menschen haben Geld, zumindest so viel, dass sie vernünftig existieren können, sie haben Beziehungen, Jobs und tragen Kleidung am Körper. Dennoch sind sie nicht zufrieden und vollends den Wellen des Lebens ausgesetzt. Das folgende Bild soll deutlich machen, was damit gemeint ist.



© burnoutside.com

Haben wir erst einmal unsere Probleme, also die größten Belastungen aus unserem Leben eliminiert, glauben wir in der Lage zu sein, uns um jenen Bereich zu kümmern, der uns im Grunde antreibt: Die Lebensqualität. Wir glauben, diese steigern zu können,



indem wir alle möglichen Sachen besitzen, spektakuläre Erlebnisse erleben oder einen Haufen Geld auf dem Konto haben. Alles, wofür wir allerdings in Wahrheit jeden Tag aufstehen, rackern und Entbehrungen auf uns nehmen, fällt unter den Begriff **Erfüllung**. Das sind jene Träume, die uns beim Einschlafen begleiten, jene Ziele, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern, begleitet von einem wohligen Gefühl der Vollkommenheit und jene Gedanken, denen wir stundenlang nachhängen können, weil sie uns **das** Leben zeigen, für welches wir geschaffen wurden. Das Leben, das wir sind. Erkennst du den Widerspruch? Wir glauben, dass wir *Sachen* brauchen, um glücklich zu werden, rackern dafür, obwohl wir im Grunde etwas ganz anderes erreichen wollen. Unser *Fundament* bröckelt, weil wir ständig damit beschäftigt sind, unsere Lebensqualität mit *Dingen* zu steigern, die wir im Grunde nicht brauchen. Ist doch völlig klar, dass wir unser Leben im Stillstand oder als beschwerlich und teilweise sinnlos empfinden. **Wir folgen nicht dem, was in uns nach Erfüllung schreit** und verschwenden unsere Energie stattdessen für ein Leben, das uns andere eingeredet haben. Das ist doch Wahnsinn!

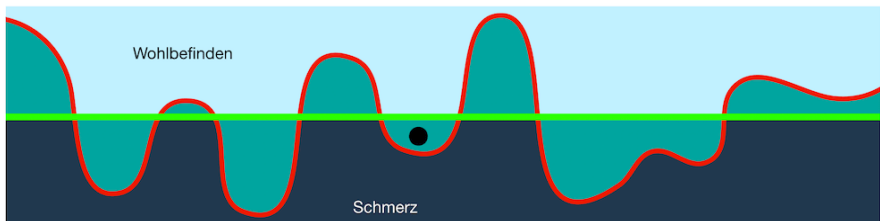
## Mit klarem Verstand zu einem echten Lebensgefühl

Die WAVES-Methode ent-*wickelt* dein Leben. Zuerst wird dieses ganze Durcheinander, das über die Jahre entstanden ist, offen vor dir ausgebreitet, um „den Schaden“ einmal klar zu begutachten. Anschließend nimmt sie dich an die Hand und führt dich auf natürliche Art und Weise ausgehend von deinen Problemen zu einer Lösung der selbigen. Für die Umsetzung bist freilich du selbst zuständig. Schließlich bist du an diesem Schlamassel nicht gänzlich unbeteiligt. Keine Sorge, hier macht dir niemand einen Vorwurf, ganz im Gegenteil, hier sind wir unter uns. Also unter jenen Menschen, die spüren, dass das noch nicht alles gewesen sein kann und dass die fehlenden Puzzleteile für ein gelingendes Leben ja irgendwo sein müssen.

Um fündig zu werden, kommst du zuerst über den ganzen belastenden Bullshit in deinem Leben hinweg. Das bedeutet nicht, vermeintlich negative Erfahrungen, schlechte Phasen oder schmerzhaftes Erlebnisse widerspruchslos hinzunehmen. Ganz im Gegenteil. Es geht darum, sich aktiv mit diesen Erfahrungen, Phasen und Erlebnissen auseinanderzusetzen. Ebenso bedeutet es nicht, deine Erwartungen und Vorstellungen über Bord zu werfen. Auch hier ist das Gegenteil dessen gemeint: Lass uns herausfinden, ob diese Erwartungen und Vorstellungen auch wirklich *deine* Erwartungen und Vorstellungen sind und nicht welche, die dir von jemand anderem in den Kopf gesetzt wurden. Sind es nämlich nicht **deine** ureigensten Wünsche und Ansprüche an **dein** gelingendes Leben, hilft dir keine Methode der Welt, um den Wellen des Lebens zu entkommen. Geschweige denn, eines Tages dieses mächtige

Gefühl zu spüren, wenn du zu dir selbst sagst: „Ich bin angekommen!“.

Schauen wir uns noch einmal das Bild von vorhin an. Es zeigt die Wellen des Lebens, also das ewige gefühlsmäßige Auf und Ab, wenn du nicht deinen eigenen Erwartungen und Vorstellungen folgst und stattdessen immer nur versuchst, mit den daraus resultierenden, emotionalen Belastungen klarzukommen.

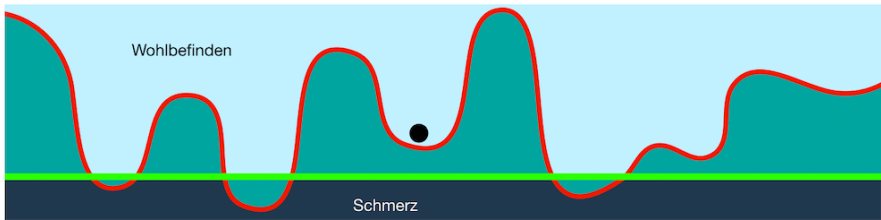


© burnoutside.com

Die WAVES-Methode kann natürlich nicht verhindern, dass eines Tages neuerlich etwas Schlimmes in deinem Leben passieren wird, das das Potenzial in sich trägt, deine Stimmung ins elende Jammertal zu verfrachten. Das wäre unrealistisch und ein mieses Versprechen gegenüber jemandem, der ohnehin schon auf dem psychischen Zahnfleisch durch den Alltag robbt. Mit der WAVES-Methode installierst du drei existenzielle Neuerungen in deinem Setup:

1. Du bleibst emotional und rational „Herr der Lage“, sollte doch mal wieder was passieren.
2. Bestehende Probleme holst du an die Oberfläche und erledigst sie ein für allemal.
3. Die Verwirklichung deiner Träume schiebst du nicht länger vor dir her, sondern gehst sie aktiv an.

Du bleibst somit im Bereich des Wohlbefindens, anstatt dich, wie bisher, den Problemen mit all ihren emotionalen Belastungen hinzugeben.



© burnoutside.com

Erst dadurch bist du in der Lage, dich mit klarem Verstand und mit deiner ganzen Energie der Sache anzunehmen.

Der schwarze Punkt in der Bildmitte ist besonders spannend. Im oberen Bild stellte er noch ein Problem dar. Mit der WAVES-Methode findest du allerdings heraus, dass es sich dabei um gar kein „echtes“ Problem handelte, sondern um eine Begebenheit, die dir zum Beispiel jemand samt eines Patzen an Schuldgefühlen umhängte. Wie bereits erwähnt, das bedeutet nicht, die Augen vor einem unangenehmen Ereignis zu verschließen oder so zu tun, als wäre nichts passiert. **Die WAVES-Methode tut das exakte Gegenteil davon!**

Zwangsläufig stellt sich die Frage, warum nicht längst jemand auf die WAVES-Methode kam? Bestimmt existiert ein ähnliches Prinzip, manche nennen es Resilienz. Wir erkennen es bei Spitzensportlern, die nach schweren Niederlagen oder Verletzungen besser denn je zurückgekommen sind. Bei erfolgreichen Menschen, die scheinbar

mühe los von einem erreichten Ziel zum Nächsten gleiten. Aber auch bei sogenannten „Durchschnittsbürgern“, die, obwohl sie nicht sonderlich viel besitzen und auch keine erwähnenswerten Erfolge vorweisen können, fröhlich und absolut authentisch daherkommen. Sie alle wenden bewusst oder instinktiv eine Routine an, die hier als WAVES-Methode beschrieben wird. Manche haben es, manche lernen es, manche lassen es bleiben und viele bleiben in *Modeerscheinungen* hängen, die zwar gute Ansätze in sich tragen, aber das begonnene Spiel nicht zu Ende bringen, wie zum Beispiel folgendes Thema:

## Resilienz: Die Sache mit dem Stehaufmännchen

Der Begriff „Resilienz“ stammt aus den 1950er Jahren und hat seinen Ursprung in der wissenschaftlichen Untersuchung, wie sich Kinder aus schwierigen Verhältnissen entwickeln. Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit, ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Das Gegenteil von Resilienz ist die Verwundbarkeit. Soweit, so unvollständig.

In den Kapiteln „Wahrnehmung“ und „Akzeptanz“ werden wir einige Gemeinsamkeiten zur Resilienz erkennen, allerdings stellen sich danach einige entscheidende Fragen. Nämlich:

- Was mache ich jetzt damit?
- Wie gehe ich weiter vor?
- Was ist eigentlich das Ziel?

Mittlerweile bedient sich die Wirtschaft dieses Begriffes und deren Methoden. Wie schon beim Wellness-Boom geht es auch bei Resilienz in erster Linie darum, dass die Mitarbeiter selbst gefälligst dafür sorgen sollen, mit den zunehmenden Strapazen fertig zu werden, um als eine Armee von Stehaufmännchen für weiterhin steigende Unternehmensgewinne zu sorgen, von denen sie allerdings nur ein paar Krümel erhalten. Damit wird die selbstverständliche Eigenverantwortung des Einzelnen zum heimtückischen Spielball von Personalabteilungen. Anstatt für bessere Arbeitsbedingungen zu sorgen, schieben Unternehmen die Verantwortung auf die Mitarbeiter ab: „Unsere Arbeitsbedingungen,

unsere Gewinne versus eure Gesundheit, eure Verantwortung“. Unfassbar!

Die WAVES-Methode erkennt hingegen, wie es soweit gekommen ist, dass wir meinen, diese Strapazen überhaupt ertragen zu müssen. Sie gibt dir effektive Werkzeuge in die Hand, mit denen du „die Krise“ nicht nur überwindest, sondern künftig auch in keine mehr hineinschlitterst. Und schließlich zeigt sie dir einen Weg, der dich eines Tages vielleicht in die Lage versetzt, nicht länger für die Träume eines Anderen zu arbeiten, sondern für deine Eigenen.

Davon sind wir allerdings noch ein Stück weit entfernt. Zuerst werden wir deine Wahrnehmung schärfen, damit du erkennst, warum du im Stillstand des Lebens angekommen bist.

## Bereiten wir dem Blindflug ein Ende

Wusstest du, dass wir lediglich 5% unseres Lebens **bewusst** lenken? Umgekehrt bedeutet das, dass unser Unterbewusstsein zu 95% das steuert, was wir *Leben* nennen. Unser Unterbewusstsein hat sich über die Jahre mit Erlebnissen und Erfahrungen gefüllt, die uns ein- - mal mehr, mal weniger - tief beeindruckt und Spuren hinterlassen haben. Es sind darin Beobachtungen, Überzeugungen und Reaktionen enthalten, die mitunter aus der Kindheit stammen. Wie alt sie auch immer sein mögen, in jedem Fall handelt es sich dabei um längst vergangene Ereignisse, die heute darüber bestimmen, wie wir durch's Leben gehen. Zweifellos hat das viele Vorteile. Unser erster Kontakt mit einer heißen Herdplatte hat dazu geführt, dass wir ab diesem Moment - ohne groß darüber nachzudenken - in der Nähe eines dampfenden E-Herds vorsichtig sind. Aber mal ehrlich: 95%? Das wäre in etwa so, als würden wir heute versuchen, mit einem Walkman aus den 80ern aus dem Internet Musik downzuloaden. Das macht doch niemand!

Die meiste Zeit unseres Lebens sind wir im Blindflug unterwegs. Wie in einer Geisterbahn werden wir durch ein Labyrinth geführt, in dem hin und wieder etwas aufblitzt, was uns häufig erschreckt, manchmal aber auch freut. Ein mehr oder weniger starkes Gefühl der Angst ist unser stetiger Begleiter, weil wir nicht wissen, was hinter der nächsten Biegung auf uns wartet. Jeder Prozentpunkt mehr an Bewusstheit sorgt dafür, dass es in der Geisterbahn heller wird. Wir nehmen unsere Umgebung besser wahr, sehen, was auf uns zukommt, aber vor allem, wo wir gerade sind. Endlich erkennen wir die unzähligen uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, Alternativen und Chancen. Erst jetzt sind wir überhaupt in der



Lage, unsere Lebensumstände aktiv zu gestalten und dem ständigen Auf und Ab unserer Gefühlslage die Schwere zu nehmen und durch eine konstante Leichtigkeit zu ersetzen. Vorbei die Zeiten, in denen einfach nur die Zeit vergangen ist. Endlich stellen wir die großen, mutigen und existenziellen Fragen:

- Wer bin ich?
- Soll das alles gewesen sein?
- Und verdammt nochmal, was mach ich hier eigentlich?

Was hältst du davon, aus diesen 5% Bewusstheit in einem ersten Schritt 10% zu machen, in einem zweiten auf 20% zu erhöhen und in weiterer Folge fügen du einen Prozentpunkt nach dem anderen hinzu? Abgemacht? Cool!

## Wie viel Zeit hast du bereits verstreichen lassen?

Ein Bild soll dich durch die folgenden Kapitel begleiten. Es zeigt, wie viel Zeit seit deiner Geburt bereits vergangen ist und wie lange wir noch auf diesem Planeten wandern, ehe wir sterben und in den Himmel kommen - oder wohin auch immer. Setze bitte gedanklich einen gelben Stern an jenen Punkt, an dem du gerade stehst. Wie viel Zeit hast du noch (theoretisch)?



© burnoutside.com

Tatsache ist: Die Zeit läuft. Das sollte uns nicht schockieren, schließlich ist *das Ende* Teil des Lebens. Konzentrieren wir uns also darauf, wie wir unsere Zukunft erleben und empfinden werden. Versuchen wir, die Wellen des Lebens nicht einfach hinzunehmen und sie stattdessen weniger stürmisch auf uns einwirken zu lassen. Beschäftigen wir uns ab sofort mit jener Lösung, die dich nicht nur auf die nächste Stufe, sondern in das nächste Stockwerk deiner Entwicklung befördern wird. Der erste Teil hat es gleich in sich, hat er doch nichts Geringeres zum Ziel, als dir die Augen zu öffnen: Wahrnehmung!

# Wahrnehmung

*Wir stecken fest, weil wir uns dem,  
was in uns nach Klärung schreit, nicht stellen.  
Dieser einzigen Wahrheit, die nur jeder für sich selbst erkennen kann.  
Wir nehmen sie nicht wahr, weil sie in dem Moment,  
an dem sie an die Oberfläche kommt, weh tut.  
Weil sie ohne Umschweife vermittelt, dass wir die Einzigen sind,  
die handeln können, ja handeln müssen,  
damit sich unser Lebensgefühl zu einem Besseren wendet.*

## **The answer is blowin' in the wind**

Musik ist etwas Wunderbares. Vielfältig in ihrer Erscheinungsform. Komplex in ihrer Entstehung. Einfach in ihrem Genuss. Sie ist der Hintergrund, vor dem wir singen, tanzen und fantastische Bilder in unserem Kopf entstehen lassen. Musik erzählt Geschichten aus dem Leben, zeitgenössisch oder als Evergreen aus der Vergangenheit. Wenige Texte sind literarische Meisterwerke, die Meisten verlieren sich in belangloser Beliebigkeit, manche Zeilen brennen sich in unsere Seele.

*How many roads must a man walk down*

*Before you call him a man ...*

*The answer, my friend, is blowin' in the wind*

*The answer is blowin' in the wind*

*Bob Dylan, Blowin' in The Wind*

Jemand, der ein Lied schreibt, das Generationen später immer noch eine Gänsehaut erzeugt, besitzt die Fähigkeit, in die Tiefen seiner selbst zu blicken. Hinabzusteigen in die verborgensten Winkel seiner Seele, um zu finden, was gefunden werden möchte, was gefunden werden muss. Dem Verborgenen auf die Spur kommen, um in die Spur zu finden.

Musik ist gnadenlos ehrlich. Sie holt Gefühle und Gedanken an die Oberfläche und lässt uns bei ihnen bleiben. Hoffnung, Trauer, Liebe, Glückseligkeit, Sehnsucht, Schmerz. Einige Takte und es erscheint, was unverfälscht in uns steckt. Bis das Lied endet und wir weiter versuchen, in die Spur zu finden.

Wir wissen also, was Wahrnehmung ist. Musik *zeigt* sie uns immer wieder. Meistens greifen wir lediglich unterbewusst auf sie zurück und nutzen somit nicht ihr gewaltiges Potenzial. Im ersten Teil der WAVES-Methode, *werden wir uns unsere eigene Musik komponieren*, damit sich Wahrnehmung wie automatisch blicken lässt, wenn wir ihre wertvollen Dienste benötigen. Zu Beginn wird sie keine schönen Gefühle in uns hervorrufen, im Gegenteil. Bei manchen Liedern muss man zweimal hinhören, ehe die Nummer richtig gut ankommt. Bei *Wahrnehmung* hör auch ein drittes oder fünftes Mal hin, es lohnt sich.

## Im Tal der Wellen

Kennst du das? Du bist an deinem Arbeitsplatz. Plötzlich steigt ein heftiges, extrem unangenehmes Gefühl in dir auf. Als hätte etwas Fremdes, Außerirdisches von dir Besitz ergriffen. Es versucht, dich zu assimilieren, zwingt dich, dessen Gefühle und Gedanken zu übernehmen und zu deinen eigenen zu machen. Oder das beklemmende Gefühl beim Anblick deines Lebenspartners. Als würde sich die Decke langsam Richtung Boden bewegen, dir den Ausweg versperren und dich schließlich erdrücken. Das Gefühl tiefer Trauer, wenn du alleine zu Hause die Bekanntschaft mit unendlicher Einsamkeit machst. Diese Traurigkeit, die eine riesige Welle aus Macht- und Hoffnungslosigkeit über dich hereinbrechen lässt. Diese Einsamkeit, die du selbst unter tausenden Menschen spüren würdest, weil du dich in diesem Leben, in dieser Welt, in all deinen Wünschen, Hoffnungen und Träumen verloren hast. Kennst du diese Gefühle?

**ENDE DER LESEPROBE**

**Möchtest du mehr erfahren?**

Klicke hier  <https://burnoutside.com/jetzt-bin-ich-dran/>