

SUSANNE SPIEß

SEASONING



EINE UNGEWÖHNLICHE REISE
DURCH DIE JAHRESZEITEN
IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

ROYA VERLAG

SUSANNE SPIEß

SEASONING

EINE UNGEWÖHNLICHE REISE
DURCH DIE JAHRESZEITEN
IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

© Roya Verlag, Leonberg, 2003

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Gabriele Landgrafe

Herstellung: Books on Dmeand GmbH, Norderstedt

ISBN: 3-937124-00-4

Für
Roland
und
Yannick

Inhalt

Vorwort	11
Gedanken zu den Jahreszeiten.....	12
Was Ihnen dieses Buch bietet.....	13
Wie alles begann	15
Momentane Lebenssituation beschreiben.....	17
Impulsfragen.....	22
Im Zielfeld	24
Die Geschichte von der Kräuterfrau.....	29
Ziele positiv formulieren.....	32
Das eigene Leben aktiv gestalten.....	33
Impulsfragen.....	45
Im Frühling	48
Neues beginnen.....	50
Mit Hagelschauern umgehen können.....	52
Das eigene Potential entdecken.....	56
Die Geschichte vom Ausstieg aus dem Hamsterrad.....	58
Warten können bis die Saat aufgeht	72
Impulsfragen.....	81
In der Zwischenzeit	84
Impulsfragen.....	94

Im Sommerraum	95
Sein und sein lassen.....	96
Vielfalt um sich herum und in sich selbst entdecken.....	101
Die Geschichte vom Gefühlsgarten.....	104
Hegen und pflegen, bis die Saat reif ist.....	114
Reinigende Gewitter zulassen.....	118
Impulsfragen.....	122
In der Zwischenzeit	126
Impulsfragen.....	137
Im Herbstraum	138
Ernten.....	137
Danken und sich All-Eins-Fühlen.....	141
Wandlungsfähigkeit leben.....	147
Sich im Loslassen üben.....	155
Die Herbstlaubgeschichte.....	157
Impulsfragen.....	177
In der Zwischenzeit	181
Impulsfragen.....	185
Im Winterraum	187
Sich selbst mit Klarheit betrachten.....	188
Einzigartigkeit entdecken.....	190
Sich mit Vergänglichkeit und Tod beschäftigen.....	193
Die innere Stille entdecken, auftanken und sich in sich selbst zurückziehen.....	198
Die Geschichte vom richtigen Maß.....	203
Impulsfragen.....	216

Im Lebensjahreszeitenraum	219
Die Qualitäten der Lebensjahreszeiten erspüren	221
Den Reigen der Jahreszeiten erfahren	223
Den Ablauf der Jahreszeiten bei Projekten erkennen und achten	227
Die Geschichte vom weisen Umgang mit Abstand und Geschwindigkeit	230
Impulsfragen	235
Im Feedbackraum	237
Impulsfragen	241
Wie es weitergeht	243
Neue Wege wahrnehmen	245
Erkennen welches Potential jetzt gelebt werden will	246
Impulsfragen	249
Danke	251
Jahreszeitenseminare und mehr	253

Vorwort

Gedanken zu den Jahreszeiten

Stellen Sie sich vor, es gäbe keine verschiedenen Jahreszeiten!

Für viele ist dies ein Traum. Vielleicht haben auch Sie schon Bekannte oder Freunde sagen hören: „Für mich bräuchte es keinen Winter oder Herbst zu geben.“ Viele Menschen flüchten in der kalten Jahreszeit in den Süden, die wenigen, die es sich leisten können, in ihr Zweitdomizil zum Überwintern, die minder Begüterten in einen zweiwöchigen Urlaub in die Sonne.

Doch was wäre, wenn wir keine Jahreszeiten hätten?

Welche Schätze und Reichtümer gäben wir dadurch auf?

- Jahreszeiten strukturieren unser Leben.
- Sie vermitteln uns ein Gefühl für die Rhythmen des Lebens.
- Durch sie werden wir des Wandels und des Vergehens der Zeit gewahr, entweder indem wir die Jahreszeiten bewusst erleben oder indem wir überrascht feststellen, dass eine Jahreszeit plötzlich vorbei und eine neue begonnen hat, ohne dass wir es bemerkten.

Letzteres ist für manche Menschen ein einschneidendes Erlebnis.

Mir erging es so vor circa zwölf Jahren. Ich ging spazieren und bemerkte plötzlich, dass die Blätter der Bäume größtenteils bereits abgefallen waren! Wo war der Sommer hin? Hätte ich ihn doch nur mehr genossen!

Kennen Sie das?

Vorwort

Dieses Erlebnis empfand ich als so einschneidend und bedeutsam, dass ich seitdem die Jahreszeiten bewusst lebe und genieße.

Dabei stellte und stelle ich immer wieder fest, dass ich mich davon und dadurch sehr inspiriert für meine Arbeit und mein Privatleben fühle.

Was Ihnen dieses Buch bietet

Ich lade Sie ein zu einer Reise. Zu einem Aktivurlaub, wenn Sie so wollen, bei dem es Interessantes zu besichtigen, Denkwürdiges zu hören sowie Spannendes und Aufschlussreiches zu tun gibt. Zu einer Reise bei der Sie auch Zeit genug haben, ab und zu nur ‚zu sein‘.

Sie erfahren dabei, wie man von den Jahreszeiten für sein privates und berufliches Leben lernen und diese Impulse im Alltag umsetzen kann.

Die jahreszeitlichen Anregungen können Sie nutzen, um

- persönliche Fragestellungen zu klären,
- mehr über sich selbst zu erfahren,
- im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben und diese noch mehr zu genießen,
- ein erfülltes Leben zu leben.

Ihnen wünsche ich nun viel Freude, Erfüllung und Inspiration beim Lesen dieses Buches und: eine gute Reise!

Ihre Susanne Spieß

Januar 2003

Wie alles begann

Wie alles begann

Fröhlich stieß er mit seinem rechten Fuß ein Steinchen, das vor ihm lag, so an, dass es weit vorausrollte. Dann lief er mit weit ausholenden Schritten, die Hände in den Hosentaschen, die Straße hinunter und piff vor sich hin. Das musste er Nicole erzählen!

„Wie hatte eigentlich alles angefangen?“, fragte er sich.

Er hatte im Seasoning-Center sein Ticket vorgezeigt und dann die ihm ausgehändigte Besucherinformation gelesen: „Wir weisen Sie darauf hin“

Aber nein, es hatte schon vorher angefangen, an einem Morgen vor etwa drei Monaten ...

Michael erwachte und war schlecht gelaunt. Er hatte von Nicole geträumt.

Momentane Lebenssituation beschreiben

Als sein Arbeitgeber ihm angeboten hatte, für ein halbes Jahr als Ingenieur in Asien zu arbeiten, hatte er bereitwillig zugegriffen. Dies war eine willkommene Chance, Abstand zu seinem bisherigen Leben zu gewinnen, in dem die Beziehung mit Nicole mehr oder weniger in einer Sackgasse steckte und das auch sonst irgendwie den Schwung verloren hatte. Sein Beruf war zwar interessant, er hatte nette Freunde und genug Geld, um sich dies und das leisten zu können, doch oft fühlte er sich wie siebzig oder zumindest so, wie er dachte, dass sich Siebzigerjährige fühlen müssten, und dabei war er erst dreiunddreißig.

Seit drei Monaten war er nun schon hier in Autun und sein Leben war jetzt, durch die vielen ungewohnten Eindrücke, insgesamt um einiges abwechslungsreicher, schöner und lebendiger.

Abgesehen von seinen Fluchtgedanken hatte sein Entschluss, das Angebot in Autun anzunehmen, auch noch einen anderen Hintergrund: Schon immer hatte es ihn nach Asien gezogen und er nutzte die Gelegenheit, diese andere Kultur nun wirklich gut kennen zu lernen.

Er genoss mit allen Sinnen die Farben, die Muster, den würzigen Duft, die Wärme, die hohe Luftfeuchtigkeit, die vielfältigen Tanz- und Theateraufführungen mit den bunten, reich bestickten Kostümen, den sowohl bizarren, als auch anmutigen Tanzfiguren und der fremdartigen Tandarin-Musik, die mit Flöten, auf einer Art Xylophon sowie einem ‚Hackbrett‘-ähnlichen Instrument gespielt wurde.

Wie alles begann

Ebenso liebte er die schmackhaften, hauptsächlich aus Reis und Gemüse bestehenden Gerichte, das exotische Obst, das man hier überall gereicht bekam, den Blütenreichtum und natürlich auch seine Arbeit, die nun den zusätzlichen Reiz des Neuen durch das Arbeiten mit den Menschen dieser Region hatte.

Außerdem bewunderte er die Heiterkeit der Menschen, die ihn mit ihrem freundlichen Lächeln immer wieder erfreuten. Langsam und kaum merklich nahm auch sein Mund immer häufiger eine lächelnde Stellung ein und auch in ihm begann es immer öfter zu lächeln.

Michael ließ sich aus dem Bett gleiten, stand auf, nahm eine Dusche, zog sich an, machte Frühstück, holte die Zeitung herein und frühstückte dann zeitungsliegend.

Auf der dritten Seite fand er einen Artikel über das vor kurzem eröffnete Seasoning-Center. Ein Kollege hatte ihm vor einigen Tagen aufrichtig begeistert von seinem Besuch dort erzählt. Daher las er den Artikel mit großem Interesse:

Der neue Trend: Seasoning Impulse durch die Jahreszeiten Ein Interview mit Ma Tu, einem der Ausstellungserfinder

Schon jetzt ist das vor kurzem hier in Autun eröffnete Seasoning-Center, in dem die mitteleuropäischen Jahreszeiten erlebt werden können, ein voller Erfolg. ‚Seasoning‘, das bewusste und inspirierende Entdecken der Jahreszeiten, wird zum Trend, der Tausende von Menschen anzieht. Lesen Sie hier, wie die Idee entstanden ist und wie diese Ausstellung einen neuen Trend begründen konnte.

Redaktion: Herr Ma Tu, wie wurde die Idee zum Seasoning-Center geboren?

Ma Tu: Wir wollten mit dem Sea-

soning-Center dazu beitragen, dass Menschen verschiedener Länder und Regionen ein besseres Verständnis füreinander entwickeln. Wir ließen uns dabei von

Wie alles begann

dem Zitat: „Urteile über einen anderen Menschen erst dann, wenn du tausend Meilen in seinen Mokassins gegangen bist“, leiten.

Auf eine wörtliche Umsetzung, nämlich ganze Völkerwanderungen zu inszenieren, die jeweils nach tausend Meilen auf offener Landstraße die Schuhe tauschen würden, wollten wir verzichten. Doch wir entschieden die dahinterliegende Idee anzugehen. Nämlich, dass das ‚Schuhmaterial‘ entscheidet, wie Menschen denken, reden, fühlen und handeln.

Woraus besteht nun dieses Schuhmaterial? Aus dem, was uns so intensiv umgibt, dass wir es als die größte Selbstverständlichkeit hinnehmen: Die, je nach Region unterschiedlichen Jahreszeiten, die gänzlich verschiedene Lebensvoraussetzungen mit sich bringen. Sei es der kontinuierliche Reigen aus Frühling, Sommer, Herbst und Winter oder die stetige Abwechslung von Regen- und Trockenzeit.

Wir beschlossen mit diesem Projekt hier in Autun zu starten. Seasoning-Center mit den Jahreszeiten weiterer Regionen werden in anderen Gegenden folgen.

Redaktion: Wie kam es zu dem ungewöhnlichen Namen ‚Seasoning‘?

Ma Tu: Ganz einfach: ‚Würze‘ heißt im Englischen interessanterweise ‚Seasoning‘ was eine erstaunliche Ähnlichkeit zu ‚Sea-

son‘ gleich ‚Jahreszeit‘ aufweist. Was liegt näher als die Jahreszeiten als die Würze des Lebens zu verstehen und zu achten?

Redaktion: Herr Ma Tu, in einigen Geschäften gibt es bereits ‚Seasoning-Accessoires‘ zu erstehen, wie beispielsweise in einem Glas Wasser schnell erblühende Hyazinthenzwiebeln, an denen ein Kärtchen mit der Aufschrift ‚Welche neuen Triebe wollen Sie nun in Ihrem Leben wachsen lassen?‘ befestigt ist. Seit neuestem gibt es auch schon an mehreren Orten der Welt ‚Kurztrips zum Seasoning-Center in Autun‘ zu buchen.

Wie erklären Sie es sich, dass diese Ausstellung zu einem solchen Trend wurde und das schon nach so kurzer Zeit?

Ma Tu: Zum einen liegt das an der Konzeption des Seasoning-Centers, zum anderen an der Wirkung, die ein Ausstellungsbesuch für den einzelnen Besucher hat.

Zunächst zur Konzeption der Ausstellung: Dank modernster, fortschrittlichster Technologien erlebt jeder Gast in jedem Jahreszeitenraum individuelle, speziell auf ihn zugeschnittene Impulse.

Die einzelnen Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter sind so realistisch dargestellt, dass man den Eindruck gewinnt, in einer ‚wirklichen‘ Landschaft zu sein.

Wie alles begann

Nun zu den Effekten: Ein Ausstellungsbesuch hat, wie wir den bisherigen Rückmeldungen entnehmen können, drei wesentliche Wirkungen:

Erstens schafft er auf einer tiefen Ebene Verständnis für die Bewohner anderer Regionen.

Zweitens schätzen im Land anwesende Europäer die Ausstellung, indem sie hier Kostbarkeiten in

den ihnen seit langem vertrauten Jahreszeiten entdecken.

Drittens erlebt jeder Besucher im Seasoning-Center wahrhaft Erstaunliches, Intensives und Motivierendes, das ihn in seinem persönlichen Leben vorwärts bringt.

Redaktion: Herr Ma Tu, wir danken Ihnen für dieses interessante Gespräch.

Das klang ja interessant. Neugierig geworden, nahm Michael sich vor, ebenfalls die Ausstellung zu besuchen.

Aufgrund des großen Zulaufs gab es dafür allerdings, wie er weiter unten gelesen hatte, Wartezeiten von zwei Monaten. Die Veranstalter empfahlen, die vier Jahreszeiträume an verschiedenen Tagen zu besuchen, um jeden Raum intensiv auf sich wirken zu lassen und dessen Anregungen nutzbringend verarbeiten zu können.

Als bald organisierte er sich die entsprechenden Tickets mit jeweils einwöchigem Abstand und freute sich, dann in zwei Monaten, gerade noch rechtzeitig bevor es für ihn galt nach Europa zurückzukehren, diese, schon jetzt berühmte, Ausstellung zu besuchen.

Zwei Monate vergingen mit
Arbeiten,
Essen,
Verabredungen,
Gesprächen,
Nachdenken.

Dann war es so weit: Sein erster Besuch im ‚Seasoning-Center‘ stand bevor.

Wie alles begann

Impulsfragen

Wie ist gerade Ihre eigene Lebenssituation?



Was versprechen Sie sich von einem Besuch im Seasoning-Center?



Vielleicht bevorzugen Sie es diese Fragen zu kopieren, um sie immer wieder neu verwenden zu können.

Gerne maile ich Ihnen alle Impulsfragen auch zu.

Sie können diese unter info@susannespiess.de abrufen.

Im Zieleraum

Im Zieleraum

Michael wurde beim Eintritt in den ‚Zieleraum‘ sogleich ein Kopfhörer und ein rotes Buch mit den Worten überreicht: „Über diesen Kopfhörer werden Sie durch die Ausstellung geführt. Das ‚Seasoning-Buch‘ können Sie dazu nutzen eigene Gedanken festzuhalten.“

An einer Wandtafel las er:

Wichtige Besucherinformation

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie an dieser außerordentlichen Ausstellung selbstverantwortlich teilnehmen.

Sie haben die Gelegenheit besonders inspirierende und denkwürdige Erfahrungen zu machen.

Um Ihnen einen möglichst großen Nutzen zu bieten, beginnt Ihr ‚Ausstellungsrundgang‘ mit dem Zieleraum. Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre Lebensziele zu ermitteln. Durch deren Eingabe wird es Ihnen ermöglicht, speziell auf Sie zugeschnittene Erfahrungen zu machen.

Ihre Ziele werden für die Dauer Ihrer Besuche anonymisiert im Computer gespeichert. Anschließend können Sie diese Daten auf leichte Weise entweder selbst wieder löschen oder sie im Computer für weitere Forschungsstudien belassen.

Der Zieleraum erwartet Sie nun!

Wir wünschen Ihnen einen inspirierenden und lohnenswerten Besuch und danken Ihnen, dass Sie damit zu einem besseren Verständnis zwischen Ländern und Regionen beitragen.

Im Zieleraum

„Gutes Marketing“, sagte er sich, „Wollen wir einmal hoffen, dass die Ausstellung auch hält, was sie verspricht.“

Auf jeden Fall war er nun neugierig, was ihn wohl in den einzelnen Räumen erwarten würde.

„Jeder macht seine individuelle Erfahrung“, las er noch einmal. Wie das wohl aussah und wie das bewerkstelligt wurde? Welche Technik daran wohl beteiligt war?

Er ging weiter bis er zu einem roten Seidenvorhang kam, auf dem stand:

Ziele sind wie Wegweiser.
Sie zeigen Ihnen
wo es langgeht.
Ohne Ziele
werden Sie nirgends ankommen.

„Stimmt“, dachte Michael.

Hinter dem roten Vorhang eröffnete sich ein weiter Raum. Die Decke desselben wirkte wie ein wundervoller, klarer Nachthimmel mit Tausenden und Abertausenden von Sternen.

„Auch Sie sind ein funkelnder Stern in der klaren Sommernacht“, ertönte plötzlich eine Stimme, die von weit, weit herzukommen schien aus seinem kleinen Kopfhörer. „Auch Ihr Stern hat eine Absicht und eine Bedeutung, die nur Sie selbst ihm geben können. Bitte nehmen Sie an einem der PCs Platz und folgen Sie Schritt für Schritt dem Programm. Sie haben soviel Zeit für das Durchlaufen desselben, wie Sie benötigen.“

Im Zieleraum

Ihren Kopfhörer können Sie nun abnehmen. Sie benötigen ihn erst wieder bei Eintritt in den Frühlingsraum.“

Michael entledigte sich des Kopfhörers. Seine Augen, die sich inzwischen an das Sternenlicht oder was immer dies war, gewöhnt hatten, erspähten rund um die Wände des achteckigen Raumes angeordnet, mehrere Reihen von mit PCs ausgestatteten Tischen, an denen durchaus bequem aussehende blaue Stühle mit sternenförmigen Lehnen standen. Viele davon waren bereits besetzt, doch es gab noch mehrere freie Plätze. Er setzte sich neben einen sympathisch aussehenden Asiaten.

„Bitte drücken Sie auf die <*> Taste um das Programm zu starten“, stand auf dem Bildschirm.

Michael folgte dieser Aufforderung.

„Wählen Sie nun Ihren Codenamen aus.“

„Stern“, gab Michael ein.

„Dieser Codename ist bereits belegt.“

Michael überlegte eine Weile und tippte dann 'Milchstraße'.

„Ihr Codename lautet <Milchstraße>.“

Bitte formulieren Sie nun Ihre Lebensziele:

Geben Sie bitte ein, was Sie für sich selbst

- ultrakurzfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Tagen,
- kurzfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Wochen,
- mittelfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Monaten,
- langfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Jahren

in Ihrem Leben, privat und beruflich, erfahren oder erreichen wollen.

Falls Ihnen merkwürdig erscheinen sollte, welchen Nutzen es für Sie bedeuten kann, Ihre Ziele zu formulieren, dann klicken Sie bitte auf <Geschichte> und Sie werden verstehen, dass man immer nur soviel bekommen kann, wie man für möglich hält.“

Michael klickte, neugierig geworden, auf <Geschichte> und las mit zunehmenden Interesse die Erzählung, die gleich darauf auf dem Bildschirm erschien.

Die Geschichte von der Kräuterfrau

Irgendwann einmal vor langer, langer Zeit, vielleicht gestern, vielleicht übermorgen gab es in einem Dorf, nicht weit von deiner Nachbarstadt, eine weise Frau, von der man sagte, sie habe die Gabe mit ihrem inneren Auge Felder, Wälder und Straßen zu durchstreifen und dabei die seltensten Kräuter aufzufinden. Sie wusste welche Pflanzen zur Linderung welcher Krankheiten einzusetzen waren und konnte so schon vielen Menschen das Leben retten.

Eines Tages brach in einer weit entfernten Stadt eine schon seit langem vergessene seltene und doch tödliche Krankheit aus, an der viele Menschen starben.

Der Bürgermeister dieser Stadt und die Ärzte und Ärztinnen versuchten alles, um ein Heilmittel dagegen zu finden. Die staatliche Gesundheitsbehörde wurde eingeschaltet, doch nichts half: Die von der Krankheit betroffenen Menschen starben unausweichlich.

Da hörte der Bürgermeister durch Zufall oder vielleicht war es auch keiner, durch eine Bekannte, die es wiederum von einem Bekannten zu wissen glaubte, von der weisen Frau. Da alle bisherigen Bemühungen keine aber auch gar

Im Zieleraum

keine Wirkung zeigten, beschloss er, den Rat anzunehmen und die Frau aufzusuchen.

Er ging in das Dorf, in dem die Frau lebte. Dort fand er diese so alt und unscheinbar vor, dass er zweifelte, ob ihm ausgerechnet sie weiterhelfen könne. Hier, wo viele andere Experten schon versagt hatten.

Als er ihr sein Anliegen schilderte, zeigte sich, dass sie ihn schon erwartet hatte.

Sie bat ihn, sich einen Moment zu gedulden, legte ruhig ihre Hände in den Schoß, senkte den Kopf und schloss die Augen. Fast schien es, als wäre sie eingeschlafen. Ihr Atem ging tief und ruhig.

Schließlich hob sie den Kopf, öffnete die Augen und sah den Mann mit einem Blick an, der von weit her zu kommen schien. Sie sagte, „Ich weiß, welche Pflanze die Menschen deiner Stadt heilen wird und kann dir auch sagen, wo du diese finden wirst. Begib dich in das Dorf Usala, fünfzig Kilometer von hier, und am Ortsende, bei der großen Kastanie, gehe zweihundert Schritte nach Osten. Dort wirst du eine Vielzahl gelber, sternförmiger Blüten einer zarten grauen Pflanze finden, die dicht am Boden wächst. Jede dieser Blüten wird einen Menschen heilen. Lege die Blüten über Nacht in das Öl von Kürbiskernen und gib dann am Morgen jeweils eine dieser Blüten einem Kranken zu essen und in drei Tagen wird dieser gesunden.“

Der Bürgermeister bedankte sich skeptisch und verabschiedete sich.

Bei sich dachte er, dass es sinnlos sei zu der besagten Stelle zu gehen, denn das Ganze klang ihm doch zu merkwürdig.

Nach einer Weile beschloss er jedoch, sich den Ort sicherheitshalber einmal anzuschauen, obwohl er sich nichts davon versprach.

Im Zielfeld

Als er ihn gefunden hatte, ließ er seinen Blick halbherzig über den Boden schweifen und wie vermutet: Es waren keine derartigen Blüten zu sehen! „Das wäre ja auch ein Wunder, wenn diese Krankheit so leicht zu heilen wäre!“

Kurze Zeit später kam der Bürgermeister einer anderen fernen Stadt, deren Bewohner ebenfalls von dieser seltenen, schon lange ausgerottet gewählten Krankheit befallen waren, zu der Kräuterfrau. Auch bei ihm starben die Menschen zuhauf. Auch er hatte auf irgendeine Weise von der kundigen Frau erfahren.

Respekt- und hoffnungsvoll schilderte er ihr sein Anliegen und bat um ihre Hilfe. Wie sich herausstellte, hatte sie ihn schon erwartet. Der Bürgermeister sah eine Frau mit wissenden Augen und einer ruhigen Sicherheit vor sich und fühlte, sie würde seiner Stadt helfen können.

Die Frau versenkte sich in Trance und der Bürgermeister wartete voller Hoffnung und Vertrauen ab, was weiter geschehen würde.

Schließlich hob die Kräuterfrau ihren Kopf, sah den Mann an und sagte: „Ich weiß, welche Pflanze die Menschen deiner Stadt heilen wird und kann dir auch sagen, wo du diese finden wirst. Begib dich in das Dorf Usala, fünfzig Kilometer von hier und am Ortsende, bei der großen Kastanie, gehe zweihundert Schritte nach Osten. Dort wirst du eine Vielzahl gelber sternförmiger Blüten einer zarten grauen Pflanze finden, die dicht am Boden wächst. Lege die Blüten über Nacht in das Öl von Kürbiskernen und gib dann am Morgen jeweils eine dieser Blüten einem Kranken zu essen und in drei Tagen wird dieser gesunden.“

Überrascht dankte ihr der Bürgermeister und ging, um zu tun, was die Frau ihm empfohlen hatte. An der bezeichneten Stelle fand er die Pflanzen, handhabte sie, wie

die Frau beschrieben hatte und alle Kranken wurden wieder gesund!

Michael konnte die Geschichte gut nachvollziehen. In seiner Beziehung zu Nicole hatte er in den letzten zwei Jahren im Grunde genommen nur noch Langeweile und gegenseitiges sich Anöden erwartet und genau dies bekommen.

„Vielleicht würde es sich lohnen, mir eine neue Erwartung zuzulegen“, dachte er bei sich. „Man erhält immer nur soviel, wie man sich vorstellen kann“, steht doch hier, oder nicht? Ich kann es ja einmal damit versuchen.“ Damit klickte er auf <zurück>. Auf dem Bildschirm erschien jetzt:

Ziele positiv formulieren

„Was möchten Sie in Ihrem Leben ultrakurzfristig, das bedeutet Ihr momentanes Lebensalter in Tagen, vorfinden? Beziehungsweise was wollen Sie bis dahin erreicht haben? Bitte denken Sie daran, Ihre Ziele positiv zu formulieren. Schreiben Sie beispielsweise nicht, ‚Meine Beziehung zu meiner Freundin steckt nicht länger in einer Sackgasse‘, sondern ...“

Hier stutzte Michael verständlicherweise und sah sich um, „konnten die hier Gedanken lesen?“ Doch er sah nur den Sternenhimmel und die anderen Ausstellungsbesucher.

„Schreiben Sie beispielsweise nicht, ‚Meine Beziehung zu meiner Freundin steckt nicht länger in einer Sackgasse‘“, las er noch einmal, „sondern was Sie stattdessen zukünftig in Ihrem Leben vorfinden möchten. Etwa ‚ich habe eine neue Freundin‘ oder ‚ich lebe in einer Beziehung, die lebendig und lustvoll ist‘.“

Das eigene Leben aktiv gestalten

Geben Sie nun Ihre ultrakurzfristigen Ziele ein. Ultrakurzfristig bedeutet, Ihr momentanes Lebensalter in Tagen. Privat und Beruflich:“

Er war dreiunddreißig Jahre alt. Dreiunddreißig Tage waren ein Monat und zwei Tage. Kurz darauf würde er wieder zurück in Europa sein.

Zunächst einmal befasste er sich mit seinen beruflichen Zielen, denn diese erschienen ihm einfacher. Er erinnerte sich an den Hinweis zur positiven Zielformulierung und schrieb unter <beruflich>:

- Ich führe das Projekt hier in Asien erfolgreich zu Ende.
- Ich bekomme die Option angetragen, im nächsten Jahr ein weiteres Projekt in Autun durchzuführen.

Nun die privaten Ziele. Er beschloss mit dem leichtesten anzufangen:

- Ich habe weiterhin unterhaltsame Treffen mit den hier gewonnenen Freunden.
- Ich komme gut zuhause in Europa an.
- Ich habe dort ein angenehmes Wiedersehen mit meinen Freunden und meiner Familie.

Dann hielt er inne.

Welches Ziel hatte er in Bezug auf Nicole?

Solange schon steckte die Beziehung zu ihr in einer Sackgasse, dass ihm nun nicht einmal mehr einfiel, was er stattdessen wollte.

Im Zieleraum

Wenn er ehrlich mit sich selbst war, hatte er eine diesbezügliche Entscheidung schon lange vor sich hergeschoben und Nicole wohl auch.

Nach einer Weile gab er ein:

- Ich treffe eine Entscheidung bezüglich meiner Beziehung zu Nicole. Eine Entscheidung, mit der ich mich wohlfühle und die zu meinem und Nicoles Besten ist.

„Puh, das wäre geschafft!“, seufzte er innerlich erleichtert auf und klickte auf <weiter>.

„Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Zielfindung“, las er, „geben Sie nun Ihre kurzfristigen Lebensziele, das bedeutet Ihr momentanes Lebensalter in Wochen, ein. Privat und Beruflich:“

„Dreiunddreißig Wochen.

Das waren?

Zweiundfünfzig Wochen hat ein Jahr. Ein Drittel Jahr sind etwa siebzehn Wochen oder circa vier Monate.

Somit sind dreiunddreißig Wochen fast acht Monate.

Was will ich bis dahin erreicht haben? Die wollen aber auch Sachen wissen!“

Gut, dass er seinen Codenamen ‚Milchstraße‘ hatte. Der Name gefiel ihm im übrigen ausnehmend gut, denn er weckte in ihm die Sehnsucht nach Weite und Freiheit.

Unter <Beruflich> schrieb er nach kurzem Nachdenken

Im Zielfeld

- Ich habe die Leitung für ein interessantes neues Projekt übernommen und führe dieses erfolgreich durch.
- Anschließend starte ich ein weiteres reizvolles Projekt.
- Ich fasse wieder gut Fuß in Europa und verfestige die ehemals schon angenehmen Arbeitsbeziehungen zu Kollegen und Chefs.

„So, nun das Private:“

Tja, das hing wiederum stark davon ab, wie seine Entscheidung bezüglich Nicole ausfallen würde.

„Also, so allgemein wie möglich halten“, sagte er sich.

Er überlegte eine Weile und tippte dann:

- Ich lebe in einer lebendigen, harmonischen und interessanten Beziehung mit einer Frau, die ich liebe und die mich liebt.

„Das klingt doch gut“, dachte er bei sich, als er den Satz noch einmal las. „Das gefällt mir, das will ich, das nehme ich! Und sonst?“

- Ich bewältige den Wechsel von Asien nach Europa gesundheitlich angenehm.
- Ich beginne wieder mit meinem wöchentlichen Schwimmtraining.

Als er auf <weiter> klickte las er.

„Gut gemacht. Geben Sie nun Ihre mittelfristigen Ziele ein. Mittelfristige Ziele heißt, Ihr momentanes Lebensalter in Monaten. Privat und Beruflich:“

Im Zielfeld

Dreiunddreißig Monate, das waren ja ...! Fast drei Jahre! Zweidreiviertel Jahre genau genommen. Bis dahin würde er sechsunddreißig sein.

So detailliert hatte er sich noch nie überlegt, geschweige denn aufgeschrieben, was er bis wann in seinem Leben erreichen wollte.

Nun ja, wenn er an die Geschichte mit der Kräuterfrau dachte, konnte dies ja nur von Vorteil sein. „Und dazu muss man für ein halbes Jahr nach Asien gehen“, lachte er bei sich.

Nun gut, was wollte er bis zu seinem sechsunddreißigsten Lebensjahr erreicht haben?

Privat?

Heiraten, Kinder, Haus, das Übliche?

Irgendwie hatte er sich das schon gedacht, doch wollte er dies wirklich?

Dieser Zielfeld mit seiner Sternendecke und seinem Sternenlicht hatte es wirklich in sich. Oder brauchte nur er so lange für das Beantworten dieser auf den ersten Blick so simpel erscheinenden Fragen?

Aus den Augenwinkeln heraus blickte er vorsichtig nach links und rechts und stellte dabei erleichtert fest, dass er einige Leute als die wieder erkannte, die bereits im Raum waren, als er eingetroffen war.

Sein sympathisch aussehender Nachbar, der wohl seinen suchenden Blick bemerkt hatte, flüsterte ihm zu „die haben es ganz schön in sich, diese Fragen. Ich dachte, das fülle ich

eben mal aus und nun sitze ich schon fast eine Stunde hier. Geht es Ihnen auch so?“

„Ja“, flüsterte Michael zurück. „Ich schlage mich gerade mit meinen mittelfristigen Zielen herum.“

Man könnte meinen, wir Menschen würden uns glücklich schätzen, dass wir wählen können, wie wir unser Leben gestalten wollen. Und jetzt, da sozusagen die Märchenfee in Form eines PCs nach unseren drei Wünschen fragt, fühle ich mich erst einmal überfordert.“

Sein Nachbar lächelte und nickte ihm dann aufmunternd zu. „Also denn, machen wir weiter.“

Was wollte er denn nun bis in zweidreiviertel Jahren alles erlebt und erreicht haben?

„Weiß nicht“, schrieb er spontan.

„Ohne Ziele werden Sie nirgends ankommen“, erschien auf dem Bildschirm.“

„Ja, ja, Ihr habt ja recht,“ dachte er bei sich. Nach kurzem Überlegen gab er unter <Privat> ein:

- Ich nutze die Zeit, um herauszufinden, wie ich mein Leben wirklich leben will.
- Ich lebe in einer wundervollen Beziehung.
- Ich wohne an einem schönen Ort in einem gemütlichen Zuhause.
- Ich bin in einen lebendigen, anregenden Freundeskreis eingebunden.

Im Zieleraum

- Ich bin rundum gesund.

„Das waren jetzt sogar fünf Punkte!“, zählte er zufrieden mit sich selbst. „Und Beruflich?“

- Ich wickle meine Projekte auch weiterhin erfolgreich ab.

Tja und sonst?

Wollte er weiter bei seiner jetzigen Firma bleiben oder wechseln oder?

„Gute Frage!“

Wieder entschloss er sich für eine offene Formulierung:

- Ich plane mein weiteres Berufsleben aktiv und zwar so, dass ich dabei kontinuierlich fachlich und persönlich wachse.

Dann klickte er auf <weiter>.

„Geben Sie nun Ihre langfristigen Ziele ein. Das betrifft Ihr momentanes Lebensalter in Jahren. Privat und Beruflich:“

Dreiunddreißig Jahre! Bis dahin war er sechsundsechzig und hoffentlich schon im Ruhestand. Was wollte er bis dahin alles erreicht haben?

„Beruflich?“, überlegte er.

- Ich habe ein eigenes Unternehmen aufgebaut.

schrieb er da plötzlich.

Verdutzt blickte er auf die Buchstaben.

Was hatte er da geschrieben? Zwar hatte er sich das bisher noch nie vorgestellt, doch das hatte etwas. Dieses Ziel fühlte sich sehr gut an: so voll und reich und herausfordernd! „Man höre und staune, was einem so alles klar wird, wenn man sich nur die Zeit dafür nimmt“, fiel ihm auf. „Wirklich erstaunlich!“

„Und privat?“

- Bei aller beruflichen Erfüllung habe ich viel Zeit für das Privatleben, Familie, Freunde und Hobbies.

schrieb er. Noch wusste er nicht genau, wie er das verwirklichen konnte, doch man würde ja sehen. Er hielt es jedenfalls für möglich. Und das war wie die Geschichte mit der Kräuterfrau zeigte, die beste Voraussetzung dieses Ziel auch tatsächlich zu erreichen.

„Was wäre außerdem damit?“, erschien auf dem Bildschirm, „Ich mache, was ich kann und den Rest lasse ich mir schenken?“

„Das klingt gut“, befand Michael, der inzwischen damit aufgehört hatte, oder zumindest fast damit aufgehört hatte, sich darüber zu wundern, dass der PC offensichtlich direkt mit ihm zu sprechen schien.

- Ich lebe meine Träume.

schrieb er schnell auf.

„Welche habe ich überhaupt?“, fragte er sich danach und änderte den Satz in:

- Ich bin mir klar darüber, welche Träume ich habe und wie ich diese verwirklichen will.

Im Zieleraum

- Ich bin rundum gesund.
- Ich lebe in einer tollen Beziehung.
- Ich wachse persönlich immer weiter und erweitere ständig meinen Horizont.

„So, das war’s“. Erleichtert und sehr zufrieden mit sich selbst, seufzte er, lächelte dann und klickte auf <weiter>.

„Sie haben nun Ihre Ziele formuliert und gewählt, was Sie in Ihrem Leben verwirklicht sehen wollen. Hier noch einmal alles im Überblick. Falls Sie noch Änderungen vornehmen möchten, können Sie dies nun gerne tun.“

Michael überflog noch einmal alles, was er geschrieben hatte und es gefiel ihm ausgezeichnet. Genau das wollte er! „Ein gutes Gefühl macht das, Ziele zu wählen“, wurde ihm bewusst. Wieder klickte er auf <weiter>.

„Sie haben nun gewählt und losgelassen.

Immer, wenn Sie sich für ein Ziel entscheiden, es formulieren und dann loslassen, ist dies so, als ob Sie mit einem Magneten über Eisenspäne ziehen würden und diese sich dann, ganz automatisch, in Richtung des Magneten ausrichten. Genauso werden Sie in Ihrem Leben genau das finden, Begegnungen, Zufälle, Ereignisse, die Sie zu Ihrem Ziel hinführen.

Jederzeit, wenn Sie bemerken, Sie möchten andere oder neue Ziele, dann entscheiden Sie sich einfach für neue. Das Leben wird Sie auch bei diesen neuen Zielen unterstützen.

Während unser Computer Ihre Daten auswertet und einen für Sie optimalen Ausstellungsbesuch zusammenstellt, haben Sie dreißig Minuten Zeit. Wir laden Sie ein während-

Im Zielfraum

dessen in unserem ‚Seasoning-Café‘ zu verweilen und dort eine Erfrischung zu sich zu nehmen.

Danke für Ihren Beitrag zum Gelingen dieser Ausstellung. Weiterhin viel Freude und Inspiration für Sie!

In dreißig Minuten können Sie Ihren Besuch im ‚Frühlingsraum‘ fortsetzen.“

Dann wurde es schwarz auf dem Bildschirm.

Leicht erschöpft, doch schon jetzt sehr befriedigt, stand Michael auf und verspürte wie er Lust auf Milchkaffee mit aufgeschäumter Milch in diesen herrlich großen Tassen bekam, die er mit zuhause verband. Als er gerade losgehen wollte, sah er, wie auch sein freundlicher Nachbar aufstand:

„Gehen Sie auch in das Café?“, fragte dieser „Ich bin gerade mit meinen Zielen fertig geworden und wenn Sie mögen, schließe ich mich Ihnen gerne an.“

Michael war zwar etwas erstaunt, doch dieser Mann war ihm so sympathisch, dass er gerne zustimmte.

Während sie den Zielfraum verließen, betrachtete Michael noch einmal die wunderschöne Sternendecke. „Milchstraße“, dachte er dabei.

Das Seasoning-Café war ein Raum mit beträchtlichen Ausmaßen, der jedoch durch die mit großen, üppigen Pflanzen gestalteten Nischen, wesentlich kleiner und zudem sehr gemütlich wirkte. In Gruppen verteilt, standen dort kleine, runde, schwarze Holztische, ebenso schwarze Stühle mit geschwungenen, eleganten und zugleich bequem aussehenden Armlehnen sowie einer mit rotem Samt bezogenen Sitzfläche. Auch das ein oder andere rote Sofa entdeckten sie.

Michael und sein Begleiter nahmen an einem der noch freien Tische in dem gut besuchten Raum Platz. Als die Bedienung kam, bestellten Sie einstimmig ‚Café au lait‘ und mussten darüber gleichzeitig lachen.

Kurze Zeit später saßen Sie einträchtig über ihren Cafés au lait und löffelten genießerisch den mit Zucker bestreuten lockeren, cremigen Milchschaum ab.

Dann nannten sie ihre Namen. Sein Begleiter stellte sich als Ma Tu vor.

„Ach, sind Sie *der* Ma Tu?“, fragte Michael interessiert.

„Ja, *der* Ma Tu“, lächelte dieser.

„Sie haben die Ausstellung mit erfunden! Das ist ja faszinierend! Ich habe in einem Artikel gelesen, wie die Idee dazu entstanden ist. Erzählen Sie doch mehr davon.“ Michael schmunzelte innerlich, da saß er doch tatsächlich mit *dem* Ma Tu an einem Tisch!

Ma Tu tat ihm den Gefallen und berichtete. Michael fragte hin und wieder nach und so unterhielten sie sich angeregt.

„Sind Sie neugierig, was Sie hier erwarten wird?“, fragte Ma Tu.

„Doch ich bin sehr gespannt“, sagte Michael, „ich merke schon jetzt, wie wichtig es für mich war, diese Ziele zu formulieren. Wissen Sie, für mich heißt es in einem Monat, Abschied zu nehmen und wieder nach Europa zurückzukehren. Ich tue dies mit einem lachenden und einem weinenden Auge, wie man bei uns zu sagen pflegt. Nach sechsmonatiger Abwesenheit gilt es dann für mich,

Im Zielfeld

zu Hause wieder Fuß zu fassen, vieles zu überdenken und neu zu ordnen, so dass ich diese Ausstellung wohl jetzt gerade zum richtigen Zeitpunkt besuche.“

„Alles geschieht zur rechten Zeit, davon bin auch ich persönlich überzeugt“, sagte Ma Tu, „Als ich Sie vorhin zum Beispiel im Sternensaal erblickte, kam mir eine wundervolle Idee in den Sinn. Doch jetzt ist noch nicht der richtige Zeitpunkt, darüber zu sprechen. Wir werden sicher ein andermal Gelegenheit dazu haben.“

Michael kam dies zwar merkwürdig vor, doch da Ma Tu offensichtlich nicht weiter darauf eingehen wollte, beließ auch er es dabei. Dann redeten sie noch eine Weile angeregt über dieses und jenes.

Ma Tu verabschiedete sich nach einiger Zeit und Michael nutzte die verbleibende Zeit um sich einige Notizen in seinem Seasoning-Buch zu machen. Er schrieb:

... Seasoning-Center

Impulse aus dem Zielfeld:

- Ich kann nur soviel bekommen, wie ich mir vorstellen kann. Die Geschichte von der Kräuterfrau.
...
- Es ist nützlich mir Ziele zu setzen, um mein Leben aktiv zu gestalten.
- Diese Ziele formuliere ich positiv.
- Ich erreiche meine Ziele, indem ich loslasse.

Als die halbe Stunde vorüber war ging er den ausgeschilderten Weg entlang zum Frühlingsraum.

Impulsfragen

Die Geschichte von der Kräuterfrau

Was bedeutet Ihnen die Geschichte?

Wie wollen Sie diese Erkenntnisse in Ihrem Alltag leben?

Lebensziele setzen und damit das eigene Leben aktiv gestalten

Bitte formulieren Sie nun Ihre Lebensziele: Geben Sie bitte ein, was Sie für sich selbst

- ultrakurzfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Tagen,
- kurzfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Wochen,
- mittelfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Monaten,
- langfristig
= Ihr momentanes Lebensalter in Jahren

in Ihrem Leben, privat und beruflich, erfahren oder erreichen wollen.

Im Zielfeld

Ultrakurzfristig = Ihr momentanes Lebensalter in Tagen
privat:

beruflich:

kurzfristig = Ihr momentanes Lebensalter in Wochen
privat:

beruflich:

mittelfristig = Ihr momentanes Lebensalter in Monaten
privat:

beruflich:

Im Zieleraum

langfristig = Ihr momentanes Lebensalter in Jahren.

privat:



beruflich:



Wie fühlen Sie sich nun, nachdem Sie Ihre Ziele formuliert haben?



Im Frühlingsraum

Im Frühlingsraum

Als Michael durch die Tür mit der Aufschrift ‚Frühlingsraum‘ trat, hatte er sofort den Eindruck mitten im europäischen Frühling gelandet zu sein.

„Wie die das nur hinbekommen hatten?“

Der Himmel, doch, es schien wirklicher Himmel zu sein, war blau, die Luft angenehm lau, die Sonne schien. Eine große Anzahl und Vielzahl von Bäumen, die von einem zarten grünen Schleier von sich eben öffnenden Blättchen und Trieben zart umgeben waren, wuchsen in einer sanfthügeligen Landschaft. Ein kleiner Bach, an dessen Ufern Krokusse, in weiß, lila und gelb üppig blühten, verströmte Harmonie und Bewegung. Vögel sangen, die Blumen duftenden, der Bach murmelte und unter einem Baum lud eine Bank zum Verweilen ein.

Michael nahm diese Einladung gerne an, setzte sich und genoss den Blick über die bezaubernde Frühlingslandschaft.

Hier und da waren Menschen zu sehen, einzeln oder in kleinen Grüppchen. Insgesamt lag eine ruhige Stimmung über dem Ganzen. Das gelegentliche Vogelgezwitscher unterstrich die frühlingshafte Atmosphäre aufs Angenehmste.

„Der Reigen beginnt“, hörte er die Stimme aus seinem kleinen Kopfhörer, den er inzwischen wieder aufgesetzt hatte. „Der Frühling ist da und das Leben erwacht. Überall beginnt es zu knospen und zu sprießen.“

Als Michael sich umsah, konnte er dieser Aussage nur zustimmen. „Großartig und anmutig ist dieser Neuanfang“, ging es ihm durch den Kopf.

Neues beginnen

Die Kopfhörerstimme fuhr fort, als ob sie Michael Zeit für seine Überlegungen gelassen und seine Gedanken gehört hätte: „Welchen Neuanfang wollen Sie nun wagen? Was möchten Sie Neues in Ihrem Leben beginnen?“

Denken Sie dabei an Ihr Arbeits- und Ihr privates Leben. Lassen Sie sich dies leicht und einfach, wie selbstverständlich, einfallen, während Sie hier auf dieser Bank verweilen und den Krokussen beim Blühen zusehen. Wenn Sie möchten, schreiben Sie sich Ihre Gedanken in Ihr persönliches rotes Seasoning-Buch.“

„Gute Idee.“ Nur, wo hatte er es hingetan? Michael klopfte seine Taschen ab und fand es in der Innentasche seiner winddichten Jacke, die ihm ebenfalls beim Eingang übergeben worden war, um den Frühlingstemperaturen entsprechend, angemessen warm, gekleidet zu sein.

Was sollte er neu beginnen in seinem Leben? fragte er sich. Na ja, erst einmal war ja momentan eher die Zeit, etwas zu Ende zu bringen, nämlich sein mit diesem Asienaufenthalt verbundenes Projekt. Was sollte er also beginnen?

„Was Sie beginnen *sollen*, weiß ich nicht, oder vielmehr ich könnte Ihnen dazu vieles sagen oder vorschreiben. Was zählt, ist einzig und allein das, was Sie selbst *wollen*, was Sie selbst entscheiden“, ließ sich die Stimme in seinem Ohr vernehmen.

Wenn er es recht bedachte, hatte er sich in seinem bisherigen Leben oft von einem Sollen leiten lassen. Überhaupt, war ihm bisher der Unterschied zwischen Wollen und Sollen kaum bewusst gewesen.

Im Frühlingsraum

Er formulierte also neu: „Was will ich beginnen?“
Nach einer Weile schrieb er in sein Seasoning-Buch:

... Ich beginne ab sofort folgendes:

- Ich entwickle jetzt die Fähigkeit, mich zu verabschieden.

In seinem bisherigen Leben pflegte er Hals über Kopf aus dem Leben seiner Freunde und Bekannten zu verschwinden, weil ihm Abschiedsszenen ein Gräuel waren. „Weshalb eigentlich“, fragte er sich.

Vielleicht lag dies daran, dass er sich davor ängstigte das damit verbundene schmerzliche Gefühl sowie die Trauer zuzulassen.

Das wollte er dieses Mal offener hinbekommen.

„Und sonst?“

- Einen Neuanfang mit Nicole starten. ...

schrieb er.

Jetzt war es heraus, wie ein wackeliger Zahn, an dem man ewig schmerzhaft herumgemacht hatte. Wie er sofort spürte, war diese Entscheidung überaus stimmig für ihn. Sehr gerne wollte er Nicole und sich noch einmal eine Chance geben.

Heute Abend am Telefon wollte er ihr dies sagen. Mal sehen, wie sie reagierte.

Er spürte, wie ihm, schon alleine bei diesem Gedanken, mulmig wurde. War es vielleicht doch besser, dies erst zurück in Europa auszusprechen?

Mit Hagelschauern umgehen können

Urpötzlich bemerkte er, wie der Himmel sich verfinsterte. Dunkle Wolken zogen am eben noch strahlend blauen Himmel auf. Schon begann es zu regnen.

Michael lief mit großen Sprüngen zu einem Unterstand, bei dem bereits mehrere Menschen Schutz vor dem jäh einsetzenden Regen gesucht hatten.

Stärker und stärker wurde der Regen, wurde zu Schnee und schließlich zu Hagel, der laut und hart prasselnd auf die Erde fiel. Der Wind peitschte, hin und wieder laut aufheulend, die Bäume.

Wieder hörte Michael die Stimme in seinem Ohrstöpsel:

„Wenn wir Neues beginnen, bekommen wir häufig Angst vor den Reaktionen der anderen. Werden diese uns unterstützen oder werden diese uns ablehnen? Werden sie uns vielleicht gar auslachen oder erbittert bekämpfen? Oder einfach ‚nur‘ nicht beachten?

Und wie werden wir es überstehen, wenn es tatsächlich so kommen würde?

Diese Gedanken sind typisch bei Neuanfängen und vielleicht auch bei Ihnen lieber Besucher namens ‚Milchstraße‘.“

Die Veranstalter schienen dieses Programm tatsächlich individuell zugeschnitten zu haben, da sie sogar seinen Namen kannten.

„Doch sehen Sie sich die Natur an, lernen Sie daraus. Alles wahrhaft wichtige, das es zu wissen gilt, finden Sie in der Natur. Jetzt und immer. Sie brauchen nur hinzuschauen, hinzuhören, hinzufühlen. Zum Beispiel jetzt.“

Im Frühlingsraum

Was er wohl nun sehen oder hören sollte, nein *konnte?*, verbesserte er sich sogleich.

Zunächst einmal hagelte es ziemlich laut und heftig. Zugleich wurde es immer kälter und ungemütlicher. Wahrscheinlich würden nach diesem Wolkenbruch all die hübschen Blumen vernichtet und zerstört sein, erkannte Michael bedauernd.

Unversehens hörte der Hagel genauso urplötzlich auf, wie er begonnen hatte.

Hier und da blitzte bereits wieder die Sonne durch die Wolken.

Schnell wurde es wärmer.

Wie auch viele der anderen Besucher, ging er hin, um ängstlich und mit schlimmen Vorahnungen erfüllt nach den frischerblühten Blumen und frischen Blättchen zu sehen.

Dabei stellte er zu seiner Überraschung fest, dass die meisten zwischen den Hagelkörnern, frisch und munter aussahen, vielleicht gelegentlich noch ein bisschen zerknautscht, was sie im übrigen nur noch lebenswürdiger machte, doch insgesamt sehr lebendig. „Na, so etwas!“ Auch die Vögel sangen schon wieder munter wie eh und je.

„Was will ich daraus für mich ableiten?“, fragte sich Michael.

Eben noch hatte er sich Sorgen darüber gemacht, wie Nicole wohl reagieren würde, wenn er ihr sagte, er wünsche sich einen Neubeginn ihrer Beziehung. Danach fing es an zu hageln. Daraufhin ermunterte ihn die Stimme dazu, aus der Natur zu lernen. Dann hörte der Hagel unversehens auf, die Sonne schien wieder, die Vögel nahmen ihr Singen wieder auf und die allermeisten Blüten und Triebe hatten überlebt.

Im Frühlingsraum

Was also konnte ihm dies sagen? Wie konnte er dies für seine Situation nutzen?

Er überlegte.

Wie Nicole schlimmstenfalls reagieren würde, käme dem Hagel gleich, der damit auf seine Hoffnungen und Gefühle fallen würde, stellte er fest.

Sie könnte ihn auslachen oder erst einmal abwehrend reagieren. Sie könnte ihm eröffnen, dass sie in der Zwischenzeit längst einen anderen Mann kennengelernt hatte oder sonstwie kein Interesse an einer Fortsetzung ihrer Beziehung hätte. Jede dieser Reaktionen wäre für ihn sehr schmerzhaft.

„Wie nun diesen Hagel überstehen?“, sann er weiter.

Die Blumen schienen ihm ‚abwarten und vertrauen, der nächste Sonnenschein kommt bestimmt‘ zuzuflüstern.

Wahrscheinlich war dies sogar das Beste: Falls Nicole abwehrend reagierte, würde er ihr Zeit lassen, erst einmal in Ruhe darüber nachzudenken, denn auch für ihn selbst war seine Entscheidung vorhin ziemlich unvermutet gekommen. Hatte er doch erst kurz vorher als Ziel formuliert bis in einem Monat eine Entscheidung bezüglich Nicole treffen zu wollen!

Falls seine Freundin die Beziehung beenden wollte – nun er würde es überleben – genau wie die Pflanzen.

„Und denken Sie daran, in Ihrem Leben wird immer das geschehen, was für Sie am besten ist“, ertönte wieder die Stimme in seinem Ohr.

„Na, wunderbar“, dachte sich Michael, „dies zu glauben und darauf zu vertrauen, dafür brauche ich allerdings noch etwas Übung!“

Im Frühlingsraum

Er ergänzte diesen Gedanken in seinem Seasoning-Buch.

Aufgeregt war er trotz allem noch, wenn er an sein Telefonat mit Nicole dachte. „Und das ist ja auch vollkommen o.k. so“, sagte er sich.

Das ging wirklich ganz schön zur Sache hier, in dieser Ausstellung. Kein Wunder, dass die Leute so begeistert davon waren.

Wobei einige, wie er gehört hatte, die Ausstellung auch vorzeitig verließen, weil sie gerade dies als eine Zumutung betrachteten.

Und dabei war er erst am Anfang! Was sich wohl noch alles ereignen würde?

Gut, dass er der Empfehlung gefolgt war, sich heute nur den Frühlingsraum ‚anzusehen‘. Zu ‚erleben‘ wäre noch besser ausgedrückt.

Was hatte er inzwischen schon alles über den Frühling und seine Impulse für uns Menschen erfahren?

Frühling war die Zeit des Neubeginns und auch die Zeit, Vertrauen zu entwickeln, auch einmal einen ‚Hagelschauer‘ zu überstehen. Wenn er es sich recht überlegte, war Vertrauen etwas, das er in vielen Bereichen seines Lebens gut gebrauchen konnte. Jetzt wusste er ja wie dies ging.

Weiter spazierte er durch die Frühlingslandschaft und fand sich bald in einem nach europäischem Vorbild angelegten Park wieder.

Hier gab es einen See mit quakenden Enten und einigen Trauerweiden im Frühlingsgrün, die sein Ufer zum Teil umstanden. Zudem waren da mehrere Rabatten mit Osterglocken, Narzissen, Hyazinthen und Tulpen in gelb, rot,

Jahreszeitenseminare und mehr

weiß sowie einige Bänke. Auf einer davon saß Ma Tu, der ihn freundlich lächelnd zu sich heranwinkte.

Sie wollen wissen, wie es weiter geht????

Dann können Sie gerne das ganze Buch bestellen.
Schicken Sie eine E-Mail mit dem Betreff „**Seasoning**“
an: info@ipos-institut.de