

Impulse zum Perspektivenwechsel Hrgb. Eva Laspas

# **Deine Wirklichkeit verstehen**

Eva Laspas & Co-Autorinnen

#### Das Buch:

Was ist richtig? Was ist falsch? Und: Gibt es ,die' Wahrheit und ,die' Wirklichkeit überhaupt? Oder ist alles nur Wahrnehmung?

Antworten auf diese Fragen entdeckst du im Buch: Sieben Autorinnen haben dir eine Geschichte zu ein und derselben Situation geschrieben. Eine einzige Situation, gebannt auf Papier, ein Bild. Daraus entstanden unterschiedliche Geschichten, geprägt von der Wahrnehmung jeder Autorin.

Dieser so eindrücklich gestaltete Perspektivenwechsel zeigt uns: Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Sicht auf die Welt – und jede ist gleich gültig. Diese Erkenntnis erleichtert den Umgang mit anderen Menschen, sie hilft uns, leichter Lösungen für Probleme zu finden und sie öffnet uns die Türen zu neuen Möglichkeiten im Leben.

# **Deine Wirklichkeit verstehen**

# Impulse zum Perspektivenwechsel

von

Eva Laspas & Co-Autorinnen

Reihe Festival der Sinne Wunderbücher (Band 1)

Laspas, Gutenstein

1. Auflage

© 2021 Verlag Laspas, Wien

www.laspas.at

Ein Produkt von www.festivaldersinne.info

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Luna Design, www.luna-design.at

Idee, Layout: Agentur Eva Laspas

Druck: Amazon kdp Coverfoto: wragg - iStock ISBN 978-3-9504754-6-3

#### Urheberrechte © 2021 Eva Laspas und Co-Autoren

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchtnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und der Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder der Herausgeber übernehmen ausdrücklich und implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

# Inhaltsverzeichnis

Impulse zum Perspektivenwechsel	7
Die Autorinnen	17
Teil 1 – Geschichten	19
Der Beginn	21
Der Ruf des Adlers	31
Ein Geschenk meiner Ahnen	39
Kompass der Dimensionen	45
Mit einem Mal war es klar IN mir	51
Seilschaften als Schüssel für viele Türen	57
"Setze dir Ziele" haben sie gesagt	65
Einfach so tun als ob	69
Teil 2 – Übungen	75
So stärkst du deine Kreativität	77
Reflexion über deine Geschichte	81
Baue dir deine Seilschaften	91
Was wohl die anderen sagen?	93
Was hat das mit mir zu tun?	95
Fühle, was du dir wünscht	97
Die Kraft des Glücks- & Erfolgsjournals	99
Teil 3 – Praxis	123
Stärken machen stark	127
Fehler machen dich stärker: Resilienz	131
Verbinden Sie sich mit der Natur	135
Gedankenhygiene	139
Phänomen Mittelspurschleicher	143
Die Weisheit der Göttin	145
Teil 4 – Unsere Buchempfehlungen	147
Meine Gedanken und Merksätze	153

## Impulse zum Perspektivenwechsel

"Das rote Auto kam von rechts." "Nein, es kam von links."

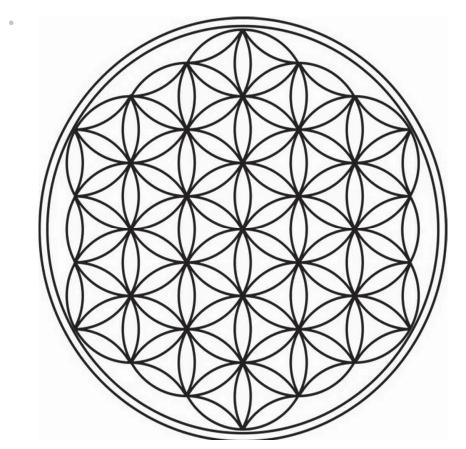
Beide Aussagen stimmen. Woran das wohl liegt? Menschen haben unterschiedliche Wahrnehmungen. Sie legen ihr Augenmerk auf Dinge, die ihnen persönlich wichtig sind. Jeder von uns trifft in Sekundenschnelle die Wahl, was er wahrnimmt und wie.

Die Frage ist, anhand welcher Kriterien wir das tun. Es genügt eine kleine Sinneswahrnehmung und unser gesamtes System reagiert auf eine ganz bestimmte – uns eigene – Art und Weise. Flucht, Neugierde, sich tot stellen, Lachen – jede mögliche Reaktion ist individuell und macht uns aus. Und sie ist richtig. Für uns.

Genau diese Art und Weise der Wahrnehmung gestaltet unsere Wirklichkeit. Deine Wahrnehmung von der Welt sagt dir, wie deine Welt ist. Meine sagt mir, wie meine ist. Und wenn wir beide zusammen in einer Kultur leben, haben wir uns darüber abgestimmt, wie wir manche Dinge sehen wollen. Sonst wäre ein Zusammenleben nicht möglich.

Wie stark ein Sinneseindruck uns also unsere individuelle Welt zeigt, verdeutlichen wir dir in diesem Buch, das ein Experiment ist, weil sieben Autorinnen zusammen ein Geschichtenbuch schreiben. Wir laden dich hier auch ein, deine eigene Sicht auf die Welt zu erkennen. Ehe du also die Geschichten liest, schreibe deine eigene! Vergleiche sie dann mit den Perspektiven der anderen. Mit diesem Schritt wird dir klar, wie unterschiedlich wir Menschen "ticken", denn alle sieben Ansichten haben ihre Gültigkeit.

Wollen wir die Welt des anderen erkennen, sie begreifen und nach Ähnlichkeiten suchen, dürfen wir zuhören – oder im Fall dieses Buches – genau lesen. Dann erkennen wir, wo die Überschneidungen sind. Wo es Gleichklang gibt. Ich sehe es ein wenig wie die **Blume des Lebens**: Jeder von uns ist einer der Kreise. An den Rändern überschneiden sich unsere Weltansichten. Im Zentrum sind wir aber alle individuell.



Blume des Lebens

#### Im Bann unserer Sinne

Großen Einfluss auf unsere Sicht auf die Welt nehmen unsere Sinne. Ein Mensch, der auditiv (also über die Ohren) mehr wahrnimmt, wird später erzählen: "Ich hörte die Bremsen kreischen!"

"Es stank nach verbranntem Gummi.", erinnert sich jemand, dessen Geruchssinn stark ausgeprägt ist und wieder ein anderer "konnte den Aufprall fast körperlich fühlen". Sie alle erinnern sich vielleicht nicht mehr an die Farbe des Autos oder aus welcher Richtung es kam. Genau diese Details, die außerhalb unserer Wahrnehmung liegen, werden vom Gehirn dazu "gesponnen", damit es ein rundes Bild gibt.

Unserem Gehirn ist es unangenehm, wenn sich Lücken ergeben, in löchrigen Socken geht es sich unbequem. Daher nimmt es Nadel und Faden und stopft die Erinnerungslücken, hilfsbereit, wie es ist, jedoch mit genau dieser einen Farbe an Stopfwolle, die es gerade zur Verfügung hat. Deinen Filtern. So kommt es, dass sich Menschen, die vor geraumer Zeit gemeinsam ein Erlebnis hatten, völlig unterschiedliche Geschichten erzählen. Das Fatale daran ist, dass niemand von ihnen sich daran erinnern kann, was tatsächlich war und was ihr Gehirn "dazu gesponnen" hat. Das passiert, ohne es absichtlich zu tun, es ist wahrhaftig genau das, was jeder von ihnen erinnern kann.

#### Filter: Kultur, Klima und Umwelt

Treffen einander ein Mensch, der in der Wüste und einer, der im hohen Norden aufgewachsen ist, wird es eine Zeit dauern, bis sie sich verstehen, selbst wenn sie die gleiche Sprache sprechen. Während der eine mit der Aussage "kalt wie Schnee" keinen Vergleich im Kopf hinbekommt, kann der andere sich nichts unter "wie ein Sandsturm" vorstellen. Zumindest nicht bis ins kleinste Detail. Genauso geht es mit vielen "Dingen des Lebens". Wenn jeder ein anderes Bild im Kopf hat, fällt die Verständigung schwer und ein Gespräch führt öfter zu Streit. Außer zumindest einer der beiden kennt sich mit Perspektivenwechsel aus.

#### Filter: Familie und persönliche Erlebnisse

Wenn wir auf die Welt kommen, lernen wir sie aus den Augen unserer Eltern, dann unseres "Stammes" (Kultur) wahrzunehmen. Das ist erst einmal überlebenswichtig. Wenn also die Mutter sagt, diese oder jene Pflanze sei giftig, dann gestaltet sich meine Welt so, dass ich diese Pflanze meide, weil ich weiß (denke), dass sie giftig ist.

Ich kann mich erinnern, meine Mutter sagte mir, Löwenzahn sei giftig. Und ich hielt mich von ihm fern. Wenn ich beim Blumenpflücken einen gelben Löwenzahn erwischte, wurde meine Hand schwarz und klebrig vom Saft. Ich fürchtete mich, sterben zu müssen, und achtete darauf, möglichst rasch die Hände zu waschen. Als ich die Drogistenlehre machte, lernte ich, dass Löwenzahn zwar bitter ist, und zu viel davon ist sicher nicht lecker, doch aus Löwenzahnwurzel machten wir uns einen Lebertee, aus den Blüten Honig und aus den Blättern einen Spinat.

Genau solche Erlebnisse prägen uns und unsere Sicht auf die Welt. Diese Situationen (und ich erlebte davon sehr viele) haben mich geprägt. Nur weil ein Mensch, nur weil hundert Menschen, ja selbst eine Million Menschen sagen, dass etwas so und so sei, muss es nicht wirklich so sein. Es kann tatsächlich anders sein, und diese bestimmte Gruppe an Menschen hat sich auf irgendeiner Ebene und durch irgendein Mittel verständigt, dass sie eine gemeinsame Sicht auf etwas haben. Zum Beispiel Beschneidung von Frauen.

Aber: *Ist* es wirklich so? Lieber gehe ich her und suche nach Alternativen. Und baue mir daraus meine persönliche Sicht auf die Dinge. Als meine jüngste Tochter sprechen konnte und begann, sich für Sprachen zu interessieren, fragte sie mich einmal, ob es das Wort "Mirksul" gäbe. Ich sagte: "Nun in der deutschen Sprache kenne ich persönlich dieses Wort nicht, aber ich weiß nicht alle Wörter. Und ob es in einer anderen Sprache eine Bedeutung hat, weiß ich auch nicht. Es ist möglich. In jedem Fall kannst du das Wort erfinden und auch seine Bedeutung bestimmen. Wenn du möchtest, dass andere dich verstehen, erklärst du uns, was es bedeutet. Dann nehmen wir es in unsere Familiensprache auf." (Dieses Wort haben wir nicht verwendet, aber "nörken" schon und bald sagte es die gesamte Siedlung und alle unsere Freunde … und wer weiß, vielleicht kennst du es ja auch schon? Es stammt aus meiner Feder.)

#### Wahrheit und Wirklichkeit, Kinder der Perspektive

Vielleicht erkennst du bereits jetzt, wie weitreichend das Thema "Perspektive" ist. Je nachdem, von welcher Seite, mit welchem kulturellen, durch welche Erlebnis-Filter du auf die Welt schaust, derart gestaltet sich deine Wirklichkeit. Und aus dieser entwickelt sich deine Wahrheit. Beides wurde und wird geprägt durch deine Eltern, deren Eltern, deren Lehrer, Verwandte, Erlebnisse, … jetzt frage ich dich:

Wie wahr ist sie, unsere Wahrheit?

Ehe du jetzt völlig verwirrt bist: Es ist völlig ok, seine eigene Wahrheit und Wirklichkeit zu haben. Wir Menschen sind es gewohnt, in verschiedenen Gruppen unterschiedliche Regeln und damit Wirklichkeiten zu leben. Allein dein Wissen, dass jeder von uns eine andere Wahrnehmung hat, damit eine andere Wirklichkeit und dadurch eine andere Wahrheit, wird dein Leben ab jetzt leichter machen.

# Kommunikation, Mittel zur Verständigung zwischen den Wahrheiten

Betrachten wir wieder die Blume des Lebens, jeder von uns ist also eine eigene Welt, ein eigenes Universum – und doch sind wir alle miteinander verbunden.

Damit wir miteinander unsere Welten gestalten können, haben wir uns auf das Mittel der Kommunikation geeinigt. Dabei ist alles, was du tust, Kommunikation. Grüßt du den Nachbarn oder nicht, in beiden Fällen "sagst" du etwas.

Das Beste in der Kommunikation, was uns eingefallen ist, ist die Sprache. Obwohl sie voller Tücken scheint, ist sie immer noch das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, mich in deine Welt einzuladen, um sie mir zu zeigen. Erzählen, fragen, zuhören. Damit erkenne ich deine Wortprägungen und deine Welt. Und ich kann mich auf dich einstellen.

Was aber, wenn wir einander nicht verstehen, weil niemand die Sprache des anderen spricht? Dann geht Kommunikation über das

sich Öffnen, das in die Augen des anderen blicken und das Wahrnehmen des jeweiligen SEINS des anderen.

#### Wir erschaffen mit unserem Denken unsere Welt

Im Festival der Sinne-Onlinemagazin schreibe ich im Artikel über "Realität": "Denke an einen Morgen, wo du vielleicht "mit dem linken Fuß' aufgestanden bist. Der Wecker hat nicht geläutet und du bist zu spät. Wenn dann im Laufe des Tages Hunderte von Dingen schieflaufen, wundert es dich schon gar nicht mehr: Denn du bist ja schon in der Früh 'falsch' aufgestanden."

Kennst du solche Tage? Dann frage dich jetzt: "Hätte eine Veränderung der Perspektive deinen ganzen Tag verändern können?"

Als meine Tochter klein war, schauten wir in der Früh immer aus dem Fenster, um zu sehen, wie das Wetter ist. Und eines regnerischen Tages hörte ich mir selber zu, wie ich laut sagte, dass es heute ein "schircher" (ö. für "unschön") Tag wäre. Ich begriff in dem Moment, dass ich den gesamten Tag einem Attribut unterordnete, mit dem ich nur das Wetter bezeichnen wollte.

Manchmal erkennen wir Gedankenmüll, indem wir ihn aussprechen. Genau diese Muster sind es aber, mit denen wir unsere Realität steuern, unsere Wirklichkeit. Genau diese unbemerkten Gedankenfetzen, die nur "durchhuschen" geschweige denn laut aussprechen, zeigen uns unsere Perspektive auf das Leben.

Wie du dir selber auf deine Denkschliche kommst? Indem du dir zuhörst. Was du sagst, zeigt deine Wirklichkeit. Aber was du denkst, ist noch viel aufschlussreicher und prägt dein gesamtes Er**leben**.

#### Wie wir uns unsere Gesundheit erzählen

Mein eindrücklichstes Beispiel, meine Welt zu erschaffen, ist dieses: Meine jüngste Tochter war knapp über einem Jahr alt, die beiden großen zehn und elf. Ich stillte noch, mein Business lief auf Hochtouren, der Vater der Kinder lebte in Griechenland und ich war eigentlich ständig müde. Eines Tages saß ich auf dem WC und bemerkte, wie ich (wieder einmal) dachte, dass ich eigentlich echt fertig sei.

Ich war völlig von den Socken, denn den Gedanken hatte ich damals eigentlich ohne Pause – mantrahaft – wiederholt. Was dabei doppelt wirkte, war, dass ich mein Mantra mit einem Gefühl verband. Eine meisterhafte Manifestation. Sobald ich das erkannte, stoppte ich den Prozess. Ich dachte dieses Mantra einfach nicht mehr.

Ich weiß, dass unser Gehirn uns dabei dienlich ist, unsere Welt zu erschaffen. "Wenn du ihm keine klaren Anweisungen gibst, was es denken soll, denkt es, was es denkt, dass es denken soll." Die Kunst, dir eine neue Realität zu erschaffen, ist, etwas anderes zu denken als bisher. Und ja, ich weiß, das ist schwer. Aber du bist es wert.

#### Was wäre wenn?

Die Geschichten in diesem Buch geben dir einen Anreiz, dich in die Gedankenwelten der sieben Autorinnen hineinzuversetzen. Diese Welt ist dir im ersten Augenblick mehr oder weniger fremd. Sie ist ja nicht deine. Wenn du dich und deine Gedanken beim Lesen beobachtest, lernst du dich kennen. Achte auf alle Wertungen, auf Fragen, auf Zustimmung, auf Ablehnung. Höre dir zu, wenn dein Gehirn seine Bemerkungen abgibt, während du liest. Versuche, dich auf diese neue, aufregende Welt des Autors einzulassen. Was wäre, wenn du das wärst? Was wäre, wenn dich das beträfe?

Auch für dich haben wir Raum gelassen, deine Perspektive des Bildes aufzuschreiben. Gleich zu Beginn, noch vor allen anderen, soll deine eigene Geschichte stehen.

Lass dich nicht von dir selber verleiten, erst mal die Geschichten der anderen zu lesen. Ihre Wahrnehmungen werden deine verdecken, und du wirst dich später nicht mehr erinnern, was genau deine war. Schreibe deine Geschichte – deine Perspektive des Bildes. Alles ist richtig und alles ist möglich. Vertraue dir.

Danach mache es dir gemütlich und tauche in die sieben Welten der Autorinnen ein. Und am Ende des Buches findest du Übungen, die dich näher zu dir bringen und dir helfen, deine Perspektive leichter zu wechseln.

### Was hilft uns diese Erkenntnis über Perspektivenwechsel?

Sie macht uns milde gegenüber anderen Menschen und ihren Erinnerungen. Wir lernen zu verstehen, dass andere sich unterschiedliche Dinge merken und dass Streit völlig sinnlos ist, besonders, wenn es um Vergangenes geht. Im Gegenteil, wenn wir uns bewusst sind, dass jeder von uns sich andere Details merkt, können wir das gemeinsame Erlebnis aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten und dadurch vielleicht sogar alte Wunden schließen und Menschen vergeben.

Sie zeigt uns, dass wir die Perspektive des anderen einfach so stehen lassen können, ohne darüber zu geifern oder uns gar angegriffen zu fühlen. Seine Perspektive auf diese eine Sache ist eine andere als deine. Punkt. Er hat auch eine andere Haarfarbe als du.

Wenn du es schaffst, seine Perspektive zu verstehen, dich damit ein Stück weit in seine Welt begibst, offenbaren sich völlig neue Wege für dich. Ansichten, Erkenntnisse, Weisheiten – die du vielleicht in deine Welt integrieren möchtest, um sie um einiges bunter zu machen.

Sie hilft, aus scheinbar ausweglosen Situationen doch einen Weg zu finden. Denn wenn du erkennst, dass diese verfahrene Situation, in der du steckst, nur für dich so wirkt, bist du bereits dabei, deine Perspektive zu wechseln.

Als ich noch Seminare gab, erzählte ich dazu eine Geschichte: "Ein Apfel fällt vom Baum um ein Haar auf eine Ameise. Sie ist geschockt, aber noch am Leben. Der Apfel hätte ihren Tod bedeuten können. Ein

Kind läuft durch den Garten und sieht den Apfel im Gras liegen, es nimmt ihn hoch und freut sich: Der Apfel bedeutet Leben. Die Bewegung des Apfels und des Kindes nimmt der Adler, wahr, der über dem Garten kreist, doch er wendet seine Aufmerksamkeit gleich wieder ab, für ihn bedeutet ein Apfel nichts."

Stehst du also vor einem Problem, wechselst du buchstäblich die Perspektive und betrachtest es einmal von einer anderen Seite. (Dazu gibt es im Anhang Übungen.) So entsteht aus dem Problem die Lösung. Ich gehe sogar so weit, dass ich sage, Problem und Lösung sind zwei Seiten einer Münze. Auch hierzu eine Geschichte: Ich war zwanzig Jahre alt und die jüngste Filialleiterin von dm-Österreich. Wir hatten regelmäßig Filialleitertreffen. Irgendwie kam die Sprache auf "Probleme" per se. Und ich brachte in jugendlicher Art und Weise meine Ansicht zum Ausdruck, dass es für mich diese Definition "Problem" nicht gäbe. Es gibt immer nur versteckte Lösungen.

Die anderen FilialleiterInnen waren alle um die fünfzig und meine Ansicht schmeckte ihnen überhaupt nicht. Damit störte ich ihre Sicht auf die Welt, nach der sie schon ein halbes Jahrhundert ihr Leben gestaltet hatten. Indem ich das Thema "Problem" mit "Lösung" koppelte, entriss ich ihnen etwas Bedeutendes: eine billige Ausrede. Anstatt also zu versuchen, meine Perspektive zu verstehen, um daraus vielleicht eine neue Sicht auf ihr Leben zu erhalten, fielen sie gesammelt über mich her und versuchten mich zu überzeugen, dass es doch Probleme gäbe! Damals war ich am Boden zerstört, weil ich gegen die Weltsicht einer ganzen Gruppe war, ich änderte aber meine eigene nicht. Denn ich fühlte unterschwellig, dass ich ein Recht auf meine Perspektive habe. (Und es ist bis heute so: Es gibt keine Probleme, nur versteckte Lösungen.)

Und genau das möchte dir das Buch auch zeigen: Deine Perspektive ist richtig. Weil sie deine ist, weil du dir damit deine Wirklichkeit gestaltest und damit auch deine Erlebnisse ins Leben rufst. Wenn du deine Erlebniswelt ändern möchtest, darfst du zuerst deine Perspektive verändern. Danach integrierst du die neu entstandenen

Möglichkeiten in deinen Erlebniskreis (Komfortzone). Auf diese Weise gestaltest du dir eine neue Welt(-sicht). (So, wie meine chinesische Ärztin einmal sagte: "Es gibt keine Allergie, es gibt nur Energie-Mangel." – Das hat meine Sicht auf Gesundheit völlig geändert, aber das ist eine andere Geschichte.)

Viel Freude mit deinem Buch!

Deine

Eva Laspas

#### Die Autorinnen

Christine Bieber arbeitete im Bereich Vertrieb und Marketing, bis sie der ständige Termin- und Umsatzdruck zum Burnout führte. Ihre geistige Reise führte sie die Akasha Chronik, wo sie ihre wahre Lebensaufgabe erfuhr: Frauen wieder in ihre weibliche Kraft und Heilung zu führen.

www.seminarzentrum-hausham.de

Christine Carus begeistert mit Humor, Leichtigkeit und Kreativität in Wort und Schrift; als Coach, Trainerin und Speaker. Mit ihrem Konzept "Gedankenhygiene" motiviert sie Menschen, die Eigenverantwortung für ihr TUN zu übernehmen - und für ihre Gedanken.

www.christine-carus.de

Die Schriftstellerin **Carmen C. Haselwanter** lebt als Power Coach, Fotografin, Speakerin und CEO des Casinos St.Moritz vor, dass gelebte Passion, zielorientierte Disziplin, grenzenlos entfaltete Kreativität und der Einsatz der individuellen Stärken & Talente der Schlüssel zum Glück sind.

www.CarmenCHaselwanter.ch

**Yvonne Iris Heil** ist Money Mindset Coach und Wohlstandsplanerin. Ihre Herzensmission ist, Solopreneurinnen zu unterstützen, nachhaltig finanzielle Fülle in ihr Leben zu ziehen. Sie zeigt Menschen, wie sie zur Erleuchtung kommen, indem sie ihr Money Mindset ändern. www.yvonneirisheil.com

**Eva Laspas** sieht ihre Mission darin, Tools zu kreieren, die Menschen dabei helfen, sich selber zu verstehen, zu verändern und dadurch eine neue Welt zu erschaffen. Lerne, wie du deine Perspektive auf das Leben durch Veränderung deiner Einstellung und die Kraft der Gedanken veränderst.

www.laspas.at

**Stefanie Menzel** ist Mutter von vier erwachsenen Kindern und ihr Leben lang Visionärin, Künstlerin, Therapeutin, Autorin, Dozentin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Sie hat Heilenergetik auf der Grundlage der Quantenmechanik und auf dieser Basis die Sinnanalytischen Aufstellungen entwickelt.

StefanieMenzel.de

**Petra Polk** ist erfolgreiche Businessfrau, ihre persönliche Strategie ist, stets ihre Perspektive zu verändern. So nimmt sie in ihrem Unternehmen Petra Polk sieben Perspektiven ein und als Gründerin von W.I.N Women in Network® bringt sie ihre Leidenschaft der "Seilschaften" zum Ausdruck.

www.petrapolk.com

### Der Ruf des Adlers

Carmen C. Haselwanter, www.CarmenCHaselwanter.ch

Cassie starrte auf den Brief. Vor ihr verschwammen die in schwarzer Tinte hastig niedergeschriebene Worte, die das vergilbte, zerknitterte Papier offenbarte.

War das möglich? Sprachen diese Zeilen die Wahrheit? War diese Botschaft aus einer längst vergangenen Epoche der Aufruf, sich endlich den Geheimnissen ihrer Familie zu stellen?

Heftig kämpfte Cassie gegen eine aufsteigende Übelkeit an. Gleichzeitig ließ die Fassungslosigkeit über diese Nachricht sie taumeln.

Erschöpft und keuchend ließ sie sich auf ihre Yogamatte nieder. Den Brief legte sie behutsam vor sich hin, streckte ihre Hand nach dem Päckchen aus und reihte die darin enthaltenen Objekte sorgfältig vor sich auf den Boden.

Im Anschluss nahm sie vorsichtig ein Stück nach dem anderen in die Hand, betrachtete es von allen Seiten und schnupperte daran. Sie lächelte, als sie sich beim Beschnuppern ertappte. Das war eine Eigenschaft, die sie von ihrer Mutter übernommen hatte.

Als passionierte Restauratorin von Antiquitäten pflegte sie ihre Tochter stets daran zu erinnern: "Alles hat einen bestimmten Geruch. Dies ist wie ein Fingerabdruck. Einzigartig und individuell. Lass dir von den Gerüchen ihre Geschichte erzählen."

Sie vermisste ihre Mutter. Sehr. Sehnsüchtig blickte die Blondine auf das schwarz-weiße Foto, das auf ihrem Wohnzimmerschrank stand. Die Frau auf dem Bild lächelte über das ganze Gesicht und blickte dabei den Betrachter mit großen Augen und schelmischen Blick an. "Was meinst du Mama?", sprach Cassie ihre Gedanken laut aus. "Soll ich mich wirklich darauf einlassen?"

#### Ein Geschenk meiner Ahnen

Christine Bieber, www.seminarzentrum-hausham.de

Vor vielen Jahren startete ich meine Ausbildung zur Transformationstherapeutin auf der Insel Lesbos, der eine besondere Energie nachgesagt wird. Als meine Kollegen und ich an einem freien Sonntag überlegten, was wir unternehmen könnten, erfuhren wir durch eine Teilnehmerin von einem wahrhaftigen Zauberwald. Wir waren alle sofort Feuer und Flamme und wollten unseren Sonntag in diesem märchenhaften Wald verbringen. Beim Wald angekommen spürten wir sofort eine ganz besondere Energie: die Wesen des Waldes. Unsere Führerin gab uns eine Art Wanderkarte und bat uns, auf dem Weg in den Wald die Bäume genauer zu betrachten. Wir sollten uns Zeit lassen und uns auf sie einstimmen.

Zuerst wussten wir nicht so wirklich, was sie meinte. Wir sahen einfach viele wunderschöne alte Bäume. Doch wir waren neugierig und ließen uns darauf ein. Nach einiger Zeit zeigten sich uns Baumgesichter wie alte, weise Baumgeister.

Es war nicht erschreckend, sondern wir hatten das Gefühl, dass sie uns viel zu erzählen hatten. Wir genossen den Weg durch den Wald und das Schöne war, alle verstummten und lauschten den Geräuschen des Waldes. Wir fühlten uns wie in einer anderen Welt, voller Zauber, Magie, Kraft und Schönheit.

Die Zeit spielte hier keine Rolle. Es war ein Einssein mit der Natur ...

Plötzlich bin ich allein im Wald, meine Füße laufen über den weichen Boden und ich lasse mich einfach führen und leiten. Ich schaue auf meine "Wanderkarte", doch sie hat sich gewandelt: Ich halte jetzt eine Schatzkarte in der Hand! Mit einem Mal bin ich unendlich neugierig, um was es sich dabei handeln könnte. Also halte ich meine Augen und Sinne weit offen.

Nach einiger Zeit entdecke ich einen alten, umgestürzten Baum. Seine riesigen Wurzeln ragen weit über den Boden hinaus und er

## Kompass der Dimensionen

Stefanie Menzel, www.stefaniemenzel.de

#### **Omas Welt**

Ich bin eine an Jahren gereifte Frau von 70 Jahren und erinnere mich gerne an Ereignisse in meinem Leben, die einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen haben. Mit meiner Oma hatte ich eine innige Beziehung und ich war oft in den Sommerferien bei ihr allein zu Besuch.

Während sie in ihrem Garten geschäftig das Obst und Gemüse pflegte, stromerte ich neugierig durch ihr Haus. Die Zimmer rochen in ihrer ganz speziellen Art nach Oma – nach ihrer Hautcreme, die zu ihr gehörte wie ihre alten Filzhausschuhe. Ihr blau karierter Kittel, der nur ab und zu gewaschen wurde und ihre tägliche Komfortzone war. Er verströmte den Geruch von Küche und Garten. Im Wohnzimmer bestimmte die alte Standuhr den Geruch. Meine Oma zog sie jeden Morgen geduldig auf und mit jedem Schlag zur vollen Stunde ließ sie das Gefühl von Zeit in mir als Kind entstehen. Sie roch nach schwerem, geöltem Eichenholz.

Für mich waren all diese Gerüche mit einem Wohlgefühl verbunden, sie gruben sich ein und schufen in mir nachhaltig eine Basis des tiefen Vertrauens. Meine Oma hatte Schlimmes erlebt – in ihrer Generation gehörten Tod, Krieg und Flucht aus der Heimat wie selbstverständlich zur Geschichte. Aber ich hatte das Gefühl, dass meine Oma alles, was sie erlebt hatte, gefiltert durch den Trichter ihres liebevollen und gereiften Herzens in die Welt zurückströmte. Die Zeit, die sie sich nahm, um mir am Abend aus ihrem reichen Lebensschatz Gutenachtgeschichten mitzugeben, war die schönste und erfüllteste Zeit, an die ich mich erinnern kann.

In dem Wohnzimmer mit der alten Standuhr hatten meine Oma und ich während meiner Sommerferien eine Zeremonie, die sich täglich abends um 19 Uhr wiederholte. Seit ich denken konnte, stand in

#### Mit einem Mal war es klar IN mir

Eva Laspas, www.laspas.at

Achtlos warf ich den Schlüssel auf das kleine Tischchen. Ein sanftes Klonk riss mich aus meinen Gedanken und ich blickte nach unten ... der Schlüssel war an den Kompass gestoßen.

"Ach ja, der Kompass!", seufzte ich und nahm ihn gedankenverloren auf. Kühl glitt das Metall über meine Handflächen und schmiegte sich in meine hohle Hand. Ich strich mit dem Finger über die Spuren am Metall, die von Alter zeugten. Wieder seufzte ich. "Was ist mein nächster Schritt?"

Den Kompass in der Hand ging ich zum Fenster und blickte in den kalten Novembernachmittag hinaus. Der Garten lag ruhig und hatte sich für den Winterschlaf bereitgemacht. Nachdem der gestrige Sturm dem großen Nussbaum auch noch die letzten Blätter entrissen hat, war es da draußen noch stiller geworden.

"Kind, nimm den Kompass und er wird dir immer getreu den Weg nach Hause zeigen", hatte Großvater gesagt, damals, als er schon schwer atmete. Ich erinnerte mich.

Es war Frühling und der Garten explodierte von frischem Grün. Die Schneeglöckchen waren den Märzenbechern gewichen und scheinbar über Nacht überzog den Garten ein feiner Grünschimmer. Mama hatte Großvater eine Decke nachgetragen, als er sich in den Garten setzte, um den Vögeln zu lauschen. "Weißt du, Eva-Kind", sagte er, "es ist wichtig, dass du weißt, wo dein Zuhause ist. Dort, wo Menschen sind, die dich lieben." Er verstummte und blickte in den Himmel, wie um dort seine Worte abzulesen.

"Wenn ich diesen Kompass nicht gehabt hätte, wäre ich sicher nicht so einfach nach Hause gekommen – damals, als ich aus dem Lager in Italien geflüchtet bin."

Ich kannte die abenteuerliche Geschichte seiner Flucht. Es war eine bitterkalte Novembernacht gewesen, die er für seine Flucht aus dem

#### Seilschaften als Schüssel für viele Türen

Petra Polk, www.petrapolk.com

Ich bin als wohlbehütetes, schüchternes, über alles geliebte Kind einer Arbeiterfamilie mit einer 7 Jahre jüngeren Schwestern im Osten von Deutschland (der DDR) aufgewachsen. Aus der Sicht meiner Eltern waren wir eine kleine heile Familie, die keine Sorgen hatte und der es an nichts fehlte. Der Freundeskreis über die Familie hinaus war sehr begrenzt.

Mein Berufswunsch stand schon sehr lange fest: Ich werde Lehrerin. Das wusste ich schon sehr früh, denn es gab nichts Schöneres, wie wenn ich mit meiner Freundin Birgit Schule spielen durfte. So bewarb ich mich also neben Hunderten anderer auf einen Studienplatz als Grundschullehrerin. Leider wurde nichts daraus!

Da in der DDR ein Recht auf Bildung große Bedeutung hatte, fand man andere Methoden als normale Absagen. Wir mussten alle zu einem Stimmtest und das enttäuschende Ergebnis war: Petra Möller (mein Mädchenname) ist nicht stimmtauglich. Ich weinte damals mehrere Tage durch und war nicht ansprechbar. Für mich brach ein großer Traum zusammen.

Aber es geht immer weiter.

Da mein Schulabschluss in der 10. Klasse 1,3 war, stellte sich die Frage, was nun? Meine Mutter war in leitender Funktion im Einzelhandel und sagte: "Na Kind, da wirst du eben Verkäuferin."

Ein Kind mit 1,3 Notenabschluss Verkäuferin werden zu lassen, fällt bei mir ganz klar unter: "Thema verfehlt." Aber was half's? Wir machten das Beste draus, und das zieht sich durch mein ganzes weiteres Leben.

Ich dachte mir, wenn schon Verkäuferin, dann eben gleichzeitig mit Abitur. Das war ein möglicher Bildungsweg im Osten, den es schon

## "Setze dir Ziele" haben sie gesagt

Christine Carus, www.christine-carus.de

Wir sitzen alle um den großen Esstisch. Ein sooo schöner Nachmittag. Meine drei großen Brüder, mein kleiner Bruder, zwei Pflegekinder, meine Eltern und ich. Alles duftet nach Kuchen. Mmmh, Blechkuchen "Kirsch-Streusel". Meine Mutter hat die Ernte aus dem Garten genutzt und für uns alle gebacken.

Ich bin 14 Jahre alt und ich liebe dieses Zusammensein. Da mein ältester Bruder zehn Jahre älter und mein jüngster Bruder fünf Jahre jünger ist als ich, gehen wir häufig unsere eigenen Wege, aber gegessen wird zusammen.

Und auf den Nachmittags-Kuchen in DER Form will keiner verzichten. Wir erzählen und lachen viel. Manchmal gibt auch ein Wort das andere und es ergeben sich lustige Konstruktionen in Wort und Bild. Mein ältester Bruder rezitiert Heinz Erhard und wir fallen vor Lachen fast vom Stuhl ... wir singen zusammen Lieder aus der "Mundorgel" und spielen Pantomime.

Schon zu dem Zeitpunkt stand fest: DAS möchte ich auch mal haben. Mutter werden und eine tolle Familie haben. Ok, oft fehlte zu Hause das Geld für die Dinge, die meine Freundinnen hatten. Na ja, meine Kleidung war oft von Mama selbst genäht – aber: Wer kann das schon? Für eine kleine Kuchenparty mit drei, vier oder fünf Freundinnen waren immer genug Zeit, Gelegenheit, Zutaten und Liebe da. Und das war es, was zählte.

Mit viel Kreativität wurden Feste veranstaltet. Das größte Kinderzimmer wurde zum Café. Über große Tonnen kamen Tischdecken und schon waren die Stehtische fertig. Schokoflakes und Karamellbon- bons kamen von Mutters Herd, Kuchen mit saisonalen Gartenfrüchten schmeckte sensationell und es gab Spiele, Musik, Gespräche, Lachen und Tanzen. Großartig!

#### Einfach so tun als ob

Yvonne Iris Heil, www.yvonneirisheil.com

Ich war in Aufbruchsstimmung – wie schon seit Jahren nicht mehr. Endlich hatte ich meine Berufung gefunden. Eine Richtung, mit der ich noch vor Wochen nie und nimmer gerechnet hätte. Einen Kompass in der Hand, der meine Zukunft kerzengerade anvisierte. Endlich war ich "eingenordet". Aus vollem Herzen. Mission gefunden. Einfach durch Perspektivenwechsel.

Einfach, in dem ich einen Schritt zur Seite gemacht und aus einem anderen Blickwinkel auf mein Leben geschaut habe.

Davor? Wie eine Weltenbummlerin war ich herumgezogen: von Ort zu Ort – Job zu Job – Mann zu Mann – Wohnung zu Wohnung. Ohne auch nur im Ansatz, meine wahrhaftige Ausrichtung zu finden.

Jahrzehnte lang dachte ich, ich müsste ein Klischee erfüllen. Müsste so leben wie in den kitschigen amerikanischen Liebesschnulzen, die ich mir aus lauter Einsamkeit reinzog. Ich dachte, ein bisschen so tun, als ob das genügt. Wie du dir vorstellen kannst, war dem nicht so. Damals war ich noch nicht an dem Punkt angelangt, an dem ich verstand, dass das allein nicht reichte.

Ich habe die Hauptrolle abgestreift wie eine zweite Haut, ein Kostüm oder einen Mantel, den man an der Garderobe abgibt. Dann habe ich mich zurückgelehnt und das Leben passieren lassen. Wie ein Segelboot ohne Steuermann war ich auf dem Ozean des Lebens dahingetrieben – ohne Orientierung, Freunde oder Freude und ohne zu wissen, was die Zukunft für mich bringt.

Leid hab ich mir getan. So sehr leid, dass ich mich vor lauter Selbstvorwürfen und Selbstmitleid in mich selbst zurückgezogen habe. Traurig. Trotzig. Wütend. Beleidigt. Allein.

Doch das ist jetzt vorbei. In meinem Leben scheint wieder die Sonne. Mein Weg ist ausgeleuchtet. Nachts mit Flutlicht und tagsüber mit wunderschönstem Sonnenschein. Das Licht bricht zwischen den