

## Schritt 1 Nichts (S. 17-18)

*Als ersten Schritt beim Enjoy your life-Programm müssen Sie täglich mindestens 15 Minuten lang nichts tun.*

»In meinem Leben fehlt etwas.« Dies ist der häufigste Grund, den ich von Menschen zu hören bekomme, die meine Lebensberatung aufsuchen. Nur selten kommen Klienten zu mir, weil sie ganz konkrete Schwierigkeiten haben oder ein definiertes Ziel erreichen möchten. Manchmal scheint die Bedeutung von »etwas fehlt in meinem Leben« vage und unerklärlich, ähnlich dem Phantomschmerz, den ein Amputierter in einem Körperteil zu spüren meint, das gar nicht mehr vorhanden ist. Andererseits kann der Drang, dieses fehlende Etwas zu finden, in Krisenzeiten so schneidend und schmerzhaft sein wie ein Glassplitter in einer Wunde. Die Menschen, die mich bitten, dieses Etwas in Krisenzeiten zu finden, sind oft schon Tausende von Kilometern gereist und haben Unmengen an Energie, Zeit und Geld in ihre Suche investiert. Was ich ihnen bieten kann, ist nichts. Glücklicherweise ist es genau das, was sie brauchen.

Nichts, das reine Nichts, ist der erste Bestandteil, den Sie Ihrem Leben hinzufügen, wenn Sie mit dem Enjoy your life-Programm beginnen. Ob Sie dieses Programm zur allgemeinen Lebensverbesserung absolvieren, oder weil Sie sich irgendeiner Art von Trauma stellen möchten, ich bin nahezu sicher, dass Sie nichts brauchen – eine gute, starke Dosis Nichts, und zwar bald. Aber genug der Wortspiele. Was ich meine ist, dass der beste Weg, jegliche Art von Blockade zu lösen, darin besteht, einen Bereich absoluter Ruhe im Zentrum Ihrer selbst zu erschließen, ein Ich, das noch unter Ihren Sinnen und Ihrem Verstand verborgen liegt. Uns modernen wissenschaftlichen Denkern wird selten beigebracht, dass so etwas existiert, und schon gar nicht, wie man den Kontakt dazu herstellt. Aber in jeder weit zurückreichenden Überlieferung wird daran festgehalten, dass von diesem ruhigen Kern des Ichs, dieser unendlichen fruchtbaren Leere, alles entspringt, was Ihre Authentizität ausmacht: Ihre Persönlichkeit, Ihre Fähigkeit, die Wahrheit zu erkennen, die tatsächlichen Handlungsanleitungen für Ihr Leben.