

erworben, wissen und können alles, was sie für die Ausübung ihrer jeweiligen Berufstätigkeit brauchen. Aber glücklich sind sie nicht. Weil das, was sie tun und womit sie sich tagein, tagaus beschäftigen, sie nicht wirklich erfüllt. Es ist nicht ihr Ding, es liegt ihnen nicht, es interessiert sie nicht, sie fühlen sich nicht innerlich damit verbunden. Sie machen es ohne Hingabe. Ihre aus dem Herzen kommende Unzufriedenheit versuchen sie mit dem Verstand zu unterdrücken. »Es geht ja nicht anders« oder »Das machen ja alle anderen genauso«, lautet ihr stillschweigend, aber fortwährend aufgesagtes Mantra zur Selbstbeschwichtigung.

So kann man sein Leben aushalten, aber lebendig bleiben kann man so nicht. Denn all das, was sie lebendig macht, also ihre eigene Entdeckerfreude und Gestaltungslust, ihre Offenheit und ihre

Beziehungsfähigkeit, sogar ihre Sinnlichkeit müssen solche Menschen in sich selbst unterdrücken. Möglich wird das nur, indem sich in ihrem Gehirn hemmende neuronale Netzwerke herausbilden, die sich wie ein undurchdringlicher Mantel, bisweilen sogar wie eine Ritterrüstung über diejenigen Bereiche legen, in denen ihre Lebensfreude generiert wird.

Da sie es selbst waren, die diese Bereiche beim Versuch, möglichst gut zu funktionieren und Anerkennung bei anderen zu finden, »eingewickelt« haben, sind sie auch die Einzigen, die sie wieder »auswickeln« können.

Ganz allein ist das schwierig, besser gelingt es, wenn man dafür einen »Entwicklungshelfer« findet.

Genau solch eine Hilfestellung auf dem Weg in die Freiheit anzubieten ist das Anliegen, das Ali Mahlodji mit diesem Buch verfolgt.

Und er kann diese Entwicklungshilfe nicht deshalb so gut leisten, weil er Psychologie studiert hätte oder Hirnforscher geworden wäre, sondern weil er es am eigenen Leib immer wieder erlebt hat. Weil er oft genug die Erfahrung machen musste, wie es sich anfühlt, eingeklemmt, fremdbestimmt und ausgebrannt zu sein. Und weil er es immer wieder geschafft hat, sich aus all diesen Verwicklungen zu befreien, sich wieder auf einen selbstbestimmten und selbstverantworteten Weg zu machen. Weil er die Frage nach dem »Wofür« ernst genommen und für sein Leben zu beantworten versucht hat.

Nicht in der Schule, nicht auf der Universität, sondern auf der Suche danach, wie das Leben geht, hat Ali Mahlodji all das gelernt, was er nun in diesem Buch an all jene weitergibt, die das Gleiche suchen wie er: ein sinnerfülltes und damit auch zutiefst

beglückendes Leben.

Dr. Gerald Hüther

Hirnforscher und Leiter der Akademie für
Potentialentfaltung

60 SEKUNDEN STILLE

»Die größten Ereignisse – das sind nicht unsre lautesten, sondern unsre stillsten Stunden.«

FRIEDRICH WILHELM NIETZSCHE

Bevor du auf die nächste Seite schaust, warte eine Minute.

Eine Minute, in der du auf deinen Atem achtest und nichts anderes tust, als bewusst zu atmen.

Schenke dir selbst diese Zeit der Ruhe. Das Leben ist hektisch, ablenkend und fordernd genug. Glaub mir, ich kenn das nur zu gut.