

Die Magie beginnt außerhalb der Komfortzone. Das Gemeine ist, dass wir überhaupt nicht mitbekommen, wenn wir in dieser Komfortzone sind. Auch wenn sich das Leben gut anfühlt, für alles eine Lösung zu existieren scheint, so hat das Leben doch manchmal die eine oder andere Überraschung parat, in der Erfahrungen und gewohntes Verhalten nicht weiterhelfen. So entstehen Situationen, in denen ausgetretene Pfade verlassen werden müssen. Dann ist Kreativität gefragt, dann gilt es, das eigene Korsett zu sprengen und die Komfortzone zu verlassen. Dabei gilt: Eine Komfortzone definiert sich für jeden Menschen anders, sie ist extrem individuell. Für den einen mag ein Fallschirmsprung etwas völlig Normales sein, für den anderen kann es eine kaum vorstellbare Herausforderung sein.

Doch die Komfortzone zu verlassen, ist leichter gesagt als getan, schließlich ist sie der einfachste Weg, sich von einem Problem abzuwenden und sich dem Schicksal zu ergeben. Sie ist die Hängematte, die zwar bequem und angenehm ist, aus der heraus man aber immer nur den gleichen Blick hat.

Wer ehrlich zu sich selbst ist und nicht die Augen vor der Realität verschließt, der erkennt aus der Komfortzone heraus, dass das Verharren in dieser einfachen Situation die Chance zur Weiterentwicklung versperrt. Der Weg zum Glück, das ist klar, ist häufig unbequem, führt raus aus der schönen Hängematte, durch ein Gebüsch oder durch Brennnesseln, er verläuft querfeldein oder mitten durch die Wüste, und häufig führt dieser Weg nicht direkt zum Ziel, sondern erfordert einen Umweg. Auf die gute Fee, die kommt und ein Problem einfach wegzaubert, kann man lange warten. Es ist an jedem selbst, sein eigenes Leben in die Hand zu nehmen und sich damit die Möglichkeit zu eröffnen, sein Leben auf ein anderes Level zu heben.

Die wichtigste Voraussetzung für ein erfülltes und erfolgreiches Leben ist also die Fähigkeit, Herausforderungen offen zu begegnen und immer wieder freudig dazuzulernen.

Tipp:

Die nächste Challenge kommt bestimmt. Es gilt, sich nicht zu sehr an ihr aufzureiben, sondern sie für den nächsten Entwicklungsschritt zu nutzen. Wenn du merkst, dass sich in dir alles dagegen wehrt und du lieber vor dem Problem weglaufen möchtest, dann schüttele dich kurz, atme dreimal tief durch und begegne der Situation mit Ruhe. Die Einsicht, das eigene Leben im Moment hart, vielleicht auch unfair oder deprimierend zu finden, ist dabei ausdrücklich erlaubt. Trotzdem ist es wichtig, dabei immer die Möglichkeiten zu sehen und dazuzulernen.

Du kannst nicht nur auf deinem Sofa sitzen und warten, dass etwas passiert. Du musst schon aufstehen und aktiv werden. Was kannst du mit dem, was du jetzt zur Verfügung hast, sofort tun?

Okay, ich habe einen Plan! Das wird funktionieren, ich bin guter Dinge. Jetzt muss ich nur noch mein Team überzeugen. Ich hole mein Handy raus und tippe in die WhatsApp-Gruppe:

»Hallo, Ihr Lieben. Unser Urlaub wurde von einer höheren Macht beendet. Wir werden am Mittwoch wieder heimgeflogen. Danach schließt der Flughafen hier! Ich werde im Studio ein Set aufbauen aus Fotolampen und iPad. Hygienehalber ist es vielleicht besser, wenn wir verschiedene Mikros haben. Am Freitag und Samstag gebe ich selbst zum Testen die ersten Onlinestunden. Ich denke, dass wir jeden Vormittag und jeden Abend einen Kurs anbieten. Wer ist dabei?«

Anina: »Okay, super, bin dabei!«

Madeleine: »Ich kann auch dabei sein, erklärst du uns die Technik?«

Hedy: »Dabei!«

Anke: »Ich mach mit! Öfter mal was Neues!«

* * *

Das ist ja wie Weihnachten! So viele Kartons auf einmal! Wir sind zurück in Deutschland, und ich sitze in meinem Wohnzimmer. Den Lippenstift habe ich natürlich zuerst ausgepackt und direkt aufgetragen, er peppt mein sonst recht müdes Gesicht ziemlich auf. Die Lampen habe ich auch ohne Anleitung aufgebaut und voller Freude gleich mehrmals den Schalter bedient. Funktioniert alles. Ich sitze vor meinem iPad und richte ein Probe-Meeting ein. Keine zehn Minuten später befinde ich mich zum ersten Mal in einem Online-Meeting. Mein Mann lächelt mich durch den Bildschirm an, er sitzt in unserem Arbeitszimmer und prüft die Tonqualität. »Jetzt stell mal das iPad hin und geh drei Meter weg! Du bist ja später auch auf deiner Yogamatte!« Ich lehne das iPad gegen eine Vase, entferne mich und flüstere leise vor mich hin: »Du musst auch noch deinen Koffer auspacken, der steht noch im Flur!« – »Wirklich sehr witzig! Ich höre dich!« Es klappt tatsächlich.

Mir ist ein wenig mulmig, als wir das Studio betreten. Es riecht nach Wild Orange, dem ätherischen Öl, das immer unsere Studioluft verfeinert. Ich mache alle Lichter an und sehe in Gedanken die lachenden Yogis und die glücklich entspannten Gesichter nach einer Class. Das Vakuum in mir beginnt sich wieder zu füllen. Meine Teilnehmer in den Kursen haben mir schon immer die Richtung angezeigt. Jetzt verstehe ich wieder, warum ich genau das tue, was ich tue. Ich tue es für meine Yogis!

WAS IST DAS WARUM?

Worum geht es im Leben? Ein Mensch, der seinen Sinn nicht kennt, versinkt in Passivität, in Niedergeschlagenheit und im schlimmsten Fall in Depression. Wer

genügend Gründe hat, ein Ziel anzustreben, wer einen Antrieb hat, der aus dem Herzen kommt, der wird auch entschlossen genug sein, durchzuhalten und Großes zu bewegen. Der wird bereit sein, Aufgaben anzunehmen, die herausfordernd sind. Der kann den Sinn seines Handelns spüren und daraus seine maximale Leistungsbereitschaft abrufen.

Die individuelle Antwort auf das »Warum« ist die beste Kraftquelle, die sich finden lässt. Allerdings sollten Gründe wie Ansehen, Macht, Geld, das Haus oder das schnellere Auto keine Rolle spielen. Wichtiger ist, was wirklich hinter diesen Wünschen steckt. Was also verbindest du mit dem schönen Haus? Ist es die Geborgenheit, die es dir schenkt, und die Möglichkeit, mit deiner Familie gemütlich zusammen zu sein?

Jeder Mensch sollte sich fragen, welches Gefühl er tief aus dem eigenen Herzen heraus spüren möchte, und diesem Gefühl konsequent folgen anstatt den Erwartungen anderer. Wer zum Beispiel ein Unternehmen aus voller Leidenschaft heraus führt, der kann sicher sein, dass auch die Menschen im Umfeld das spüren und honorieren. Das Leben liegt in seiner gesamten Schönheit vor uns. Es gilt, sich darüber bewusst zu werden, was uns begeistert, was wir Tag und Nacht machen möchten. Aus dieser Erkenntnis heraus lassen sich Aufgaben und Zwischenschritte ableiten. Doch dieser Prozess braucht Zeit und Mut. Wer ehrlich zu sich selbst ist und die Geduld aufbringt, seine Ziele zu finden, wird davon profitieren. Die Mühe und Geduld lohnen sich!

* * *

Es ist Freitag, 17.40 Uhr. Mein Yogastudio ist jetzt bestückt mit Kabeln, Mehrfachsteckdosen, den neuen Lampen und diversen Kameras. Es sieht aus wie in einem Filmstudio. Heute haben wir sogar noch zusätzlich eine weitere Kamera aufgebaut, die die gesamte Einheit aufnimmt, um sie später auf YouTube hochzuladen. Mit dem Video lässt sich sicher noch die Facebook-Werbetrommel rühren, und jeder, der nicht live dabei ist, kann auch später noch einen Eindruck davon bekommen, wie eine Online-Live-Yoga-Class abläuft. Für meine Lehrer ist alles so vorbereitet, dass auch sie ihre Einheiten aus dem Studio heraus geben können.

Ein wenig mulmig ist mir ja schon. Ich spüre meinen Herzschlag bis unter die Schädeldecke, auch mein restlicher Körper entwickelt leichte Stresssymptome. Was, wenn der Internetanschluss streikt? Was ist mit den Mikros? Sind die Batterien ausreichend geladen? Ich schaue mich noch mal in meinem Studio um. Mein Blick bleibt an einer kleinen Karte hängen, die auf dem Tresen liegt: »The Universe has shaken you to awaken you!«

»Bist du so weit?«, fragt mein Mann, er ist als Support dabei. Ich lächle zaghaft, nehme die Karte, setze mich vor die Kamera. »Ich bin so weit!« Zu unserer ersten Online-Liveyoga-Class sind knapp 100 Teilnehmer angemeldet. Wahnsinn!

Mein Zoom-Meeting wartet schon auf mich, nach und nach schalten sich meine Teilnehmer dazu. »Hallo«, »Ach, du bist auch dabei!«, von überallher kommen Stimmen. Es dauert einen Moment, bis ich mir einen Überblick verschafft habe, wer alles mit in der Class ist.

Ich halte die Karte vor die Kamera und beginne: »Ich habe eben eine Ansichtskarte entdeckt: ›The Universe has shaken you to awaken you!‹ Ich denke, damit können wir heute alle etwas anfangen, wir werden aufgerüttelt.« Ich spreche die Teilnehmer direkt an: »Schau doch mal, wo du aufgerüttelt wurdest. Geh mal weg von dem, was gerade im Außen in der Gesellschaft passiert, und wieder zurück zu dir, und dann überprüfe für dich ganz nah an deinem Herzen, ob du in Routinen so sehr gefangen warst, dass gar keine Möglichkeit blieb, frei zu agieren. Betrachte dein Leben und frage dich, ob dieses Leben mit deinem Herzen noch übereinstimmt. Wie hast du gelebt in den vergangenen Monaten, vielleicht auch Jahren? Ist das, was du tust, authentisch? Bist du glücklich? Wo liegen Chancen in der momentanen Situation, und was kannst du verändern?«

Leben oder gelebt werden?

Viele Menschen leben nicht das aus, was sie eigentlich wollen. Sie ertragen den täglichen Trott, fühlen sich gefangen in Dingen, von denen sie glauben, sie nicht oder nicht mehr beeinflussen zu können. Doch in den meisten von ihnen schlummert unter dieser Decke der Eintönigkeit der Traum von einem wirklich selbstbestimmten Leben, in dem es darum geht, der eigenen Leidenschaft zu folgen und so das individuelle Glück zu finden.

Doch dafür ist es bisweilen notwendig, Risiken einzugehen und Annehmlichkeiten wie einen finanziellen Status aufs Spiel zu setzen. Wer seinen Visionen kompromisslos folgt, um tatsächlich das zu tun, was er mag, wird zunächst viel Kraft und Mut aufwenden müssen, langfristig aber belohnt werden.

Es ist völlig normal, dass viele Menschen die gefühlte Sicherheit dem wahren Glück vorziehen. Aber wer sich dessen bewusst wird, sollte möglichst schnell umdenken und den eigenen Traum leben – nicht den der Eltern, nicht den mancher Freunde, nicht den der Gesellschaft im Allgemeinen. Natürlich kann ein leidenschaftlicher Weg zum eigenen Glück auch scheitern. Dieses Risiko besteht immer, und es darf nicht verschwiegen werden. Doch selbst wenn der Plan nicht aufgehen sollte, dann bleiben der Versuch, die Lebenserfahrung und das Wissen, welche Fehler man beim nächsten Mal vermeiden sollte. Das Ziel, der Weg zum Glück, bleibt dennoch bestehen.



»Ich wünsche dir einen schönen Abend! Wir sehen uns dann morgen wieder! Ich freue mich auf jeden Einzelnen!«, sage ich und winke in die Kamera. Mit strahlenden Augen lächeln mich meine Teilnehmer an und winken zurück. Glückliche beende ich die Einheit. Ein Gefühl der Zufriedenheit und Sicherheit macht sich genauso breit wie das Lächeln auf meinem Gesicht.

»Das war super! Ich habe mich sehr wohlfühlt«, sage ich zu meinem Mann. »Ja, fand ich auch!« Dann kommt der nächste Rückschlag. »Ich habe eine Nachricht für dich!«, sagt mein Mann, »wir müssen in Quarantäne!«

** * **

Ich glaube an einen schlechten Scherz. Quarantäne? In meinem Kopf ist Stille, ein Nichts. Leere. Keine Antwort, wie sie sonst so schnell aus mir herauspoltert.

Ägypten ist als Risikoland eingestuft worden, und alle, die aus einem Risikoland wieder eingereist sind, müssen für zwei Wochen in Quarantäne. »Und was heißt das jetzt für mich?«, frage ich, und die Antwort tut weh: »Du kannst nicht aus dem Studio arbeiten.«