

Bist du bereit, dir selbst zu erlauben, das Wunder anzuerkennen, das du bist, und dich immer mehr dafür zu öffnen?

Menschen, die aufgrund dieser Illusion Wunder nicht mehr anerkennen können, haben das Staunen nicht nur verlernt, sondern glauben auch genau zu wissen, was für sie im Bereich des Möglichen liegt. Das gibt ihnen Orientierung und wird gleichzeitig zu ihrem eigenen Gefängnis.

»Eine der hartnäckigsten und größten Illusionen von uns Menschen ist, zu glauben, dass wir wissend sind.«

Patrick Reiser

In dem Moment, in dem du in diese Falle tappst und überzeugt davon bist, genau zu wissen, dass etwas für dich nicht möglich ist, hörst du auf, danach zu streben. Du wirst dir selbst immer wieder (unbewusst) beweisen und bestätigen, dass du recht hast. Du wirst nicht mehr über die Gefängnismauern, die selbst gesetzten Grenzen deines eigenen Geistes, hinaussehen.

Diese Illusion ist wie ein geistiges Virus, das von Mensch zu Mensch, von Generation zu Generation weitergegeben wird. Nicht absichtlich oder gar aus bösem Willen heraus, sondern aus der eigenen unsichtbaren Begrenzung. Manche von uns genossen das Privileg, in einem Umfeld aufzuwachsen oder sich als Erwachsene in einer Umgebung zu bewegen und zu entwickeln, das von Menschen mit einem großen Geist geprägt war. Andere wiederum haben ihr kindliches Staunen unbewusst nie losgelassen und die Fähigkeit weiterentwickelt, groß und frei in jede Richtung zu denken. Wieder andere haben durch Mentorinnen und Mentoren gelernt, die Täuschung zu überwinden, indem sie die Grenzen ihres Geistes gesprengt haben.

Wir leben in einem dynamischen Universum. Alles verändert sich stetig. Was heute von den meisten Menschen für unmöglich gehalten wird, ist für die Welt von morgen etwas Alltägliches. Ich überlasse es jedem selbst, darüber zu entscheiden, was er oder sie für möglich hält, und halte währenddessen alles für möglich.

Der Grund, warum ich dir das erzähle, ist, dass ich dich einladen will, es mir nachzutun und die Grenzen deines Geistes zu sprengen. Es gibt nur eine Hürde, die zwischen dir und deiner wahren Größe steht: der Teil in dir, der glaubt, Bescheid zu wissen, was Wirklichkeit ist und was für dich möglich scheint.

DIE GRENZE ZWISCHEN MÖGLICHEM UND UNMÖGLICHEM

Hätte mir jemand vor zwanzig Jahren gesagt, dass ich einmal YouTube-Videos produziere, die über 43 Millionen Mal aufgerufen werden, dass ich mehrere

Unternehmen gründe, Schweizer Meister und Weltmeister im Natural-Bodybuilding werde, bei Pamela Anderson zu Hause in Malibu koche und esse, 44 Länder bereise, auf der Bühne mit Veranstaltungen und Vorträgen viele Menschen inspiriere und mit meinem Unternehmen Human Elevation unzählige positive Transformationen bewirken darf, dass ich eine tiefe und lebendige Beziehung zu meiner Frau Julia führe, ein Netzwerk von inspirierenden und liebevollen Menschen pflege, vielfältigen Reichtum in meinem Leben erfahre, dieses Buch schreibe und das Leben so liebe, wie ich es tue, hätte ich es für absolut möglich gehalten. Gleichzeitig habe ich dieses Zukunftspotenzial damals nicht gesehen: Mit zwanzig hatte ich eine ganz andere Vorstellung vom Leben. Zu jener Zeit befand ich mich gerade in der Schweizer Armee in der Rekrutenausbildung zum Militärpolizei-Grenadier und seilte mich bei einer Übung von einem Hubschrauber auf ein Hausdach ab. Ich hatte mit meinem Team die Aufgabe, ein von Terroristen besetztes Gebäude zu stürmen. Wir schlugen die Scheiben ein, warfen eine Blendgranate durch das Fenster und sicherten den ersten Raum. Damals wollte ich zur Schweizer Spezialeinheit, dem Armee-Aufklärungsdetachements 10, kurz AAD 10. YouTube-Videos, Natural-Bodybuilding, Unternehmensgründung oder Menschen dabei zu unterstützen, ihre Grenzen zu sprengen und Erfüllung und inneren Frieden zu finden, waren nicht mein Bestreben. Keiner dieser Punkte war seinerzeit in mir präsent, und trotzdem hätte ich glauben können, dass es eines Tages meine Realität wird. Ich hätte es für möglich gehalten, da mir schon damals intuitiv bewusst war, dass ich die Grenze zwischen dem Möglichen und dem Unmöglichen niemals mit hundertprozentiger Sicherheit kennen würde.

DEN BLOCKBUSTER DEINES LEBENS SCHREIBEN

Ich liebe gute Filme und lasse mich gern von ihnen inspirieren. Durch die starke Bildgewalt und die Gefühle, die Filme in uns auslösen, werden wir jedoch mehr von ihnen beeinflusst, als uns klar ist. Wir fällen jeden Tag unbewusst Entscheidungen, die sich auf unser Leben auswirken. Eine Studie von »Gender Bias without Borders«⁹ bestätigt, dass unser Unterbewusstsein und somit auch unsere unbewusst getroffenen Entscheidungen bereits im Kindesalter stark von Filmen geprägt werden.

Als kleiner Junge liebte ich Filme mit Arnold Schwarzenegger. Ich fühlte mich von seinem durchtrainierten Körper und den Charakteren, die er verkörperte, angezogen. Heute weiß ich, dass die Qualitäten, die ich damals in ihm sah, Kraft und Mut waren. Sein Körper stand in meinen Augen für pure Stärke, die ich in dem Umfeld, in dem ich aufwuchs, hätte gebrauchen können. Ich wurde mit Gewalt konfrontiert und oft von anderen Kindern in der Nachbarschaft ausgeschlossen und abgelehnt. Wenn ich mitspielen wollte, musste ich meistens Süßigkeiten für alle von zu Hause mitbringen. Die Blockbuster mit Arnold

Schwarzenegger sorgten jedoch dafür, dass ich bereits als Jugendlicher anfang, Kraftsport zu betreiben und Selbstvertrauen zu entwickeln.

WIE SÄHE *DEIN* LEBEN ALS FILM AUS?

Magst du Filme, und falls ja, hast du einen Lieblingsfilm? Welche Qualitäten stehen hinter seinen Charakteren? Du kannst davon ausgehen, dass du die Qualitäten, die ein Charakter in einem Film verkörpert und von denen du dich angezogen fühlst, als Potenzial selbst in dir trägst.

Wie wäre es, wenn du einen Film sehen würdest, bei dem es sich um die Verfilmung deines Lebens handelt?

Erlaube dir für einen Augenblick die Vorstellung, er würde weltweit gezeigt werden. Du fährst mit deinen Freunden ins nächste Kino, ihr holt euch Popcorn und setzt euch auf die besten Plätze. Stelle dir vor, wie ihr es euch gemütlich macht und dein ganzes Leben vom ersten Atemzug bis zu diesem Moment auf der Leinwand gezeigt wird. Mit welcher Stimmung würdest du nach der Vorstellung aus dem Kinosaal gehen? Wärest du begeistert, gelangweilt, aufgewühlt, freudvoll oder erregt?

BEKOMMT DEIN LEBENSFILM FÜNF STERNE?

Nehmen wir einmal an, du müsstest den Film für ein renommiertes Magazin bewerten und hättest maximal fünf Sterne zu vergeben. Fünf Sterne, die du genau dann vergibst, wenn du wirklich hingerissen bist von dem Film. Es gibt vier Kriterien, die du bewerten kannst, und fünf Sterne würde dein Film in folgenden Fällen bekommen – wenn er deine Erwartungen übertrifft:

Handlung und Dramaturgie

Der Film war durchweg spannend und aufregend und hatte völlig verrückte Wendungen, mit denen du niemals gerechnet hättest. Du wirst ihn dir bestimmt noch ein zweites, wenn nicht sogar ein drittes Mal anschauen.

Lebendigkeit und Emotionen

Der Film hat dich tief bewegt, berührt oder gar aufgewühlt. In dir kamen Emotionen wie Freude, Trauer, Lust, Wut, Groll, Neugierde oder Ekstase hoch. Du wurdest durch die Charaktere inspiriert und konntest dadurch verborgene Qualitäten in dir entdecken.

Bildgewalt und Schauplätze

Es gab Sequenzen, in denen dir kräftige und ausdrucksstarke Bilder fast den Atem raubten. Die Schauplätze waren über die ganze Welt verteilt und weckten Fernweh und Sehnsucht in dir.

Tiefe und Sinnhaftigkeit

Die Dialoge waren tiefgründig und kraftvoll, und der Film hat dich durch seine Thematik und die Art der Vermittlung nachhaltig beeindruckt. Der Film hat Sinn gestiftet.

Nun bist du dran. Wie viele Sterne würdest du deinem Film des Lebens für jedes dieser Kriterien geben? Wenn du anschließend den Durchschnitt daraus berechnest, wie viele Sterne bekäme der Film deines Lebens? Würdest du dich auf einen zweiten oder dritten Teil freuen? Würdest du ihn mehrmals ansehen wollen? Würde er für einen Oscar nominiert werden? Wenn du deinem Film im Durchschnitt nicht mindestens 4,75 Sterne gegeben hast und ihn nicht mehrmals würdest sehen wollen, ist der Moment gekommen, etwas in deinem Leben zu verändern. Falls du ihm mindestens 4,75 Sterne geben würdest, ist das wunderbar. Frage dich jedoch, was passieren darf, damit du ihm in allen Kategorien fünf Sterne gibst. Ahnst du es bereits? Was ist, wenn ich dir sagen würde, dass der tollste, intensivste und spannendste Film, den du jemals sehen respektive erleben und erfahren kannst, nicht im Kino zu finden ist, sondern nur in dir?

In deinem eigenen Film führst du nicht nur die Regie und besetzt die Hauptrolle, du sitzt auch im Publikum. Wenn du dein Leben einmal aus der Perspektive einer oder eines Zuschauenden betrachtest, wirst du ziemlich schnell erkennen, ob du dir an gewissen Stellen Veränderungen wünschst oder nicht. Mache dein Leben zu einem Blockbuster! Alles andere wäre eine Verschwendung deiner kostbaren Lebenszeit.

DAS UNMÖGLICHE MÖGLICH MACHEN

Ich möchte diesen Abschnitt mit einer kleinen Geschichte einleiten: An einem gewöhnlichen Tag in der Steinzeit, vor rund 1,1 Millionen Jahren, hatte der 1,52 Meter große und 62 Kilogramm schwere Jako, der zur Gattung Homo erectus gehörte, einen Impuls. Der Vorfahre des modernen Menschen und der erste Vertreter der Gattung Homo, der ständig aufrecht ging, hatte während einer Wanderung mit seinen Freunden eine unverschämte und kühne Idee, die das Unmögliche möglich machen und damit die Welt für immer verändern sollte. Während die Freunde, die ursprünglich Ausschau nach wilden Tieren halten wollten, durch die Steppe wanderten, verdunkelte sich plötzlich der Himmel,

Wolken türmten sich drohend auf und helle Blitze durchzuckten den gesamten Himmel. Das Grollen des Donners kam immer näher, und die Gruppe suchte in einem engen Felsspalt Unterschlupf. Dann passierte es, ein leuchtender Blitz zerriss mit einem großen Knall die Luft. Ein Baum fing Feuer, und einer der Äste senkte sich brennend zu Boden. Die staubtrockene Savanne mit ihren Büschen und Bäumen, irgendwo im Süden Afrikas, begann zu brennen. Die Wandergemeinschaft beobachtete die Szenerie aus sicherer Entfernung. Das Spektakel war keine Seltenheit. Feuer und Brände gab es schon fast seit Anbeginn der Erde. Durch Blitze und Vulkanausbrüche konnten jederzeit Waldbrände entstehen und durch die damaligen klimatischen Verhältnisse fanden sie noch häufiger statt als heute. Ebenso wie alle Tiere fürchteten sich auch Jako und seine Freunde vor dem Feuer und sahen darin eine zerstörerische Naturgewalt. Das Feuer war ihnen fremd. Es war etwas, das sie nicht verstehen und erklären konnten.

Jako hatte für die damalige Zeit einen kühnen Geist und hatte schon einige Male den inneren Ruf verspürt, sich in die Nähe dieses Feuers zu begeben, um es zu erforschen. Sein Stamm hielt ihn stets für etwas verrückt und er ließ sich immer wieder von den vielen Stimmen von seinem Ruf abbringen. Doch an diesem einen Tag, der in die Geschichte eingehen sollte, war alles anders. Niemand konnte ihn stoppen, er folgte seinem Impuls und wollte dieses Feuer bändigen. Etwas in ihm glaubte, dass es möglich sein musste, das Feuer für sich und seinen Stamm zu nutzen, selbst wenn er das Wie noch nicht kannte. Angespannt, aber zielstrebig lief er nach einigen Stunden zum Baum, dessen Inneres noch glimmte.

Er nahm die Glut und bettete sie in Rinde und Blätter. Er trug die Glut vorsichtig zum Lagerplatz seiner Gruppe. Die Frauen und Kinder konnten nicht fassen, was da passierte. Einige von ihnen brachten sich in Sicherheit und rückten aus Angst weiter ins Innere ihrer Höhle vor. Andere wiederum waren freudvoll erregt und beobachteten ihn neugierig. Zu diesem Zeitpunkt war die Vorstellung, Licht und Wärme in Form von Feuer für sich zu nutzen, für die Vorfahren des modernen Menschen nicht vorhanden. Jako nahm das Stück Glut und ihre Flammen, setzte es vorsichtig auf die Erde und platzierte zum Schutz große Steine darum. Das erste Lagerfeuer war erfunden.

Die Beherrschung des Feuers war ein entscheidender Wendepunkt in der Evolution des Menschen. Von nun an wurde es eingefangen und in Feuerstellen am Lodern gehalten. Es spendete unseren Urahnen nicht nur Licht und Wärme, sondern schützte sie auch vor den nächtlichen Angriffen der Raubkatzen. Das Feuer sorgte außerdem für eine Revolution in der Nahrungszubereitung. Was damals ein unfassbar gewaltiger, zuvor nicht für möglich gehaltener Schritt und ein Wunder war, ist heute für die meisten Menschen nichts Besonderes mehr. Jeder, der ein Feuerzeug besitzt, schnippt einmal mit dem Daumen, und Feuer ist da.

Auch der Traum vom Fliegen begleitete die Menschheit über lange Zeit – und doch brauchte es Jahrhunderte, bis sich die Ersten unserer Art in die Luft