

MATTHIAS BRÜCKNER

DAS LEBEN, DAS TRÄGT

AUFGEHÖRT ZU KÄMPFEN.
ANGEFANGEN ZU SPIELEN.



BUCH 3

MEIN WEG ZURÜCK INS WIRKLICHE LEBEN

KAMPF LOSLASSEN. | WIRKUNG VERSTEHEN. | LEBEN SPIELEN.

Das Leben, das trägt

Aufgehört zu kämpfen. Angefangen zu spielen.

Die frei lesbare Online-Fassung

Matthias Brückner
matthias-spielt.de

Und jetzt?

Und jetzt? Das ist eine verdammt gute Frage. Vielleicht sogar eine der schwierigsten, die ich mir in den letzten Jahren gestellt habe. Nicht: Warum bin ich so? Nicht: Welches Muster steckt dahinter? Nicht: Was muss ich noch heilen? Sondern einfach: Was mache ich jetzt mit diesem Leben?

Ich habe viele Jahre damit verbracht, mich zu verstehen. Ich habe reflektiert, analysiert, gelesen, gefühlt, geschrieben. Ich habe Glaubenssätze gesucht, Muster erkannt, Zusammenhänge hergestellt. Das klingt vernünftig, und wahrscheinlich ist es das auch – bis zu einem gewissen Punkt. Irgendwann bemerkte ich nur etwas Merkwürdiges: Es hörte nie auf. Kaum war ein Thema verstanden, stand das nächste vor der Tür. Es wurde fast zu einem Sport, nur dass mein Trainingsgerät mein eigenes Innenleben war.

Eine Frage stellte ich mir dabei immer seltener: Lebst du eigentlich noch? Irgendwann hatte ich den Verdacht, dass meine permanente Beschäftigung mit mir selbst längst nicht mehr nur Entwicklung war. Vielleicht war sie auch Flucht. Denn man kann nicht nur fliehen, indem man wegschaut – man kann auch fliehen, indem man permanent hinschaut. Noch tiefer, noch genauer, noch ein Muster, noch eine Erkenntnis. Wenn man lange genug an sich arbeitet, kann selbst Heilung zur Identität werden. Und damit gibt es immer einen guten Grund, das eigentliche Leben noch ein bisschen aufzuschieben.

Ich wurde währenddessen älter. Und irgendwann spürte ich deutlicher: Das eigentliche Leben zieht an mir vorbei. Ich wollte nicht mehr nur verstehen, wie Beziehung funktioniert – ich wollte Beziehung. Nähe, Berührung, Alltag, Reibung, dieses ganze unordentliche Zeug, das sich nicht vollständig analysieren lässt, weil plötzlich noch ein anderer Mensch beteiligt ist. Ich hatte das Leben in eine merkwürdige Rechnung gesteckt: erst verstehen, dann leben. Erst heilen, dann leben. Erst sicher sein, dann leben. Und währenddessen war Montag, dann Dienstag, dann wieder Sommer. Das Leben wartet nicht höflich am Rand, bis wir bereit sind. Es passiert sowieso.

Diesen Moment gibt es in vielen Formen. Man wartet auf genug Geld. Auf den richtigen Körper. Auf einen Partner. Auf weniger Angst. Auf mehr Selbstbewusstsein. Auf Klarheit. Auf Heilung. Auf den Tag, an dem man endlich weiß, was man mit seinem Leben anfangen soll. Ich glaube heute nicht, dass all die Jahre der Beschäftigung mit mir selbst sinnlos waren – vieles davon war wichtig, manches notwendig. Aber eine Erkenntnis kann mich befreien und später zum Käfig werden. Vielleicht liegt Reife manchmal nicht darin, endlich die richtige Antwort gefunden zu haben, sondern darin, zu merken: Diese Antwort brauche ich nicht mehr.

Heute gehört ein Satz zu den befreiendsten Antworten, die ich kenne: Ich weiß, dass ich nichts weiß. Früher hätte mir das Angst gemacht. Heute macht es Platz. Vielleicht ist das die Bewegung, um die es in diesem Buch geht. Nicht noch mehr Wissen, nicht die nächste Methode. Platz – für einen Impuls, für einen Fehler, für ein Nein, für ein Leben, das keinen Beweis mehr erbringen

muss. Ich habe lange genug versucht herauszufinden, wie Leben geht. Vielleicht darf ich langsam anfangen, es herauszufinden, indem ich lebe. Nicht irgendwann. Jetzt. Mit dem, was da ist.



Song zum Buch

Ich will dabei sein

MATT MEILEN · zu hören auf matthias-spielt.de/musik



Teil I

Aufgehört zu kämpfen

Der Kampf, den niemand sieht

Wenn ich früher an Kampf dachte, dachte ich an Widerstand, an jemanden, der die Zähne zusammenbeißt. Heute glaube ich, dass die anstrengendsten Kämpfe oft erstaunlich vernünftig aussehen. Sie heißen Entwicklung, Heilung, Selbstreflexion, Optimierung, manchmal sogar Achtsamkeit. Der Kampf beginnt dort, wo das, was gerade ist, nicht sein darf. Ich bin traurig – also muss ich herausfinden, warum. Ich bin unruhig – also muss ich mich regulieren. Aus jeder Empfindung wird eine Baustelle, aus jeder Baustelle ein Projekt, und aus jedem Projekt eine neue Version von mir, die endlich fertig sein soll.

Das Perfide ist, dass es sich verantwortungsvoll anfühlt. Der alte Leistungsmensch verschwindet nicht, nur weil er sich jetzt mit Bewusstsein beschäftigt. Er zieht sich andere Kleidung an. Früher wollte er mehr Erfolg, später mehr Präsenz, mehr Heilung, mehr Verkörperung. Der Motor kann derselbe bleiben. Ich funktionierte irgendwann nur noch an mir selbst.

Aufhören zu kämpfen bedeutet deshalb nicht, nichts mehr zu tun. Es bedeutet zuerst etwas viel Schlichteres: Das, was da ist, muss nicht sofort weg. Ich kann traurig sein, ohne daraus eine Aufgabe zu machen. Ich kann Angst haben und trotzdem einen Schritt machen. Ich kann etwas wollen, ohne es sofort herstellen zu müssen. *Wahrnehmen ohne Konsequenzpflicht*. Dieser Satz ist mein Gegenmittel gegen den alten Kampf geworden. Er nimmt

dem Gefühl nicht seine Wahrheit. Er nimmt ihm nur die Befehlsgewalt.

Sogar Nervensystem-Regulation kann man missbrauchen. Aus dem freundlichen Gedanken, dem Körper Sicherheit zu geben, wird schnell eine neue Forderung: Ich muss mich jetzt beruhigen. Ich muss aus diesem Zustand raus. Dann sitzt da ein Mensch mit Herzklopfen und macht Atemübungen nicht, weil er sich begleiten will, sondern weil das Herzklopfen verschwinden soll – und der Körper bekommt dieselbe alte Nachricht wie früher: So wie du gerade bist, bist du nicht richtig. Das ist Kampf, nur leiser. Vielleicht ist die erste Form von Frieden, die ich wirklich verstehe, deshalb nicht, dass alles ruhig ist, sondern dass nicht mehr alles verändert werden muss. Und genau da entsteht etwas, das ich lange gesucht und gleichzeitig verhindert habe: Raum. Raum ist nicht Leere. Raum ist die Abwesenheit von Zwang.

Der alte Motor

Ich habe einen Motor in mir, der unglaublich leistungsfähig ist. Ich mag ihn, ich verdanke ihm viel. Das Problem war nie seine Kraft. Das Problem war der Treibstoff. Lange lief dieser Motor auf Mangel. Etwas fehlt – also los. Etwas stimmt nicht – also ändern. Ich bin nicht genug – also leisten. Mangel erzeugt Druck, Druck erzeugt Handlung, Handlung erzeugt für einen Moment Entlastung. Und dann braucht der Motor den nächsten Mangel. Das ist ein hervorragendes System, wenn man viel schaffen will. Es ist ein beschissenes System, wenn man leben will.

Mein Motto war lange: Riskiere und gewinne. Ich mochte das, es hatte etwas Mutiges. Aber irgendwann merkte ich, dass dieser Satz einen stillen zweiten hatte: Wenn du nicht gewinnst, hast du falsch riskiert. Der alte Motor kennt keine echte Pause, und er braucht immer ein Ziel, das wichtiger ist als der gegenwärtige Moment. Der gegenwärtige Moment ist nur Durchgangsstation.

Heute will ich den alten Motor nicht bekämpfen – das wäre nur die nächste Runde desselben Spiels. Ich will lernen, ihn anders zu betanken. Denn Bewegung ist nicht mein Problem. Die Frage ist nicht: Wie werde ich ruhiger? Die Frage ist: Woraus bewege ich mich? Aus Angst oder aus Lust? Aus Mangel oder aus Fülle? Von außen kann das exakt gleich aussehen. Entscheidend ist die innere Richtung. Anstrengung ist nicht dasselbe wie Druck – das habe ich lange verwechselt. Etwas darf anstrengend sein und

trotzdem stimmig. Der Impuls dagegen sagt selten „du musst“. Er sagt eher: Da lang.

Die rote Pille

Es gab eine Zeit, in der sich meine Perspektive radikal verschob. Aus dem Menschen, der sich den Bedingungen ausgeliefert fühlte, wurde jemand, der glaubte: Ich erschaffe meine Realität. Das war berauschend, und man darf die Kraft dieser Idee nicht unterschätzen. Wenn du dich lange ohnmächtig erlebt hast, ist „Du bist Schöpfer“ ein Befreiungsschlag. Ich würde diese Phase heute nicht als Irrtum abwerten. Aus „Ich kann nichts tun“ wurde „Ich kann etwas bewirken“.

Nur blieb es nicht dabei. Aus Wirksamkeit wurde Allmacht. Aus „Ich kann etwas beeinflussen“ wurde „Alles hat mit mir zu tun“. Und wenn alles mit mir zu tun hat, gibt es kein neutrales Ereignis mehr: Eine Absage ist Spiegel, eine Krankheit ist Botschaft, eine Rechnung ist Manifestation. So wird aus einem Versprechen von Freiheit ein System totaler Verantwortung. Das Finanzamt ließ sich von meiner Schöpferidentität übrigens nicht beeindrucken. Es wollte sein Geld.

In meinem Weltbild musste es dann eine innere Ursache geben: Wenn ich Schöpfer bin und eine Forderung nicht verschwindet, habe ich offenbar noch nicht richtig erschaffen – also tiefer, noch ein Glaubenssatz, noch eine Blockade. So wird die Welt zu einem gigantischen Feedbacksystem, in dessen Mitte ich sitze. Eine Absage ist Spiegel, eine Krankheit ist Botschaft, ein Mensch, der mich nicht will, zeigt mir meinen Selbstwert. Das klingt nach

Macht, ist aber vor allem verdammt anstrengend. Und noch etwas ist inzwischen dazugekommen: Safety first. Früher hätte ich darüber gelacht. Heute ist das für mich kein Ausdruck von Angst, sondern von Respekt – vor meinem Körper, vor Konsequenzen, vor der Zeit, vor der Tatsache, dass ich nicht unendlich bin.

Irgendwann musste ich anerkennen, dass Bedingungen Bedingungen sind. Freiheit bedeutet nicht, dass es keine Bedingungen gibt. Freiheit bedeutet, innerhalb von Bedingungen handeln zu können. Mein Körper hat Grenzen, meine Kraft, mein Geld, ein Tag. Andere Menschen haben Grenzen und vor allem einen eigenen Willen. Und genau darin beginnt Realität – nicht in der Vorstellung, dass ich alles kontrolliere, sondern in der Begegnung zwischen meinem Willen und einer Welt, die ebenfalls existiert. Mein Motto heißt nicht mehr „Riskiere und gewinne“. Riskieren darf bleiben. Das Gewinnenmüssen nicht. Ich bin nur ein Mensch. Früher klang das nach Begrenzung. Heute klingt es nach Erleichterung.

Teil II

Wie Wirkung wirklich entsteht

Ergebnisse sind die Folge von Absicht

Früher klang „Absicht“ für mich nach Schöpferkraft: Ich setze eine klare Absicht, und die Realität folgt. Heute sehe ich zwischen Absicht und Ergebnis sehr viel mehr Leben. Absicht ist wichtig – sie bündelt, sie gibt Richtung, sie entscheidet, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Aber Absicht ist kein Befehl an die Welt. Ich kann die Absicht haben, eine erfüllte Partnerschaft zu leben. Daraus folgt nicht, dass morgen der passende Mensch vor der Tür steht. Zwischen Absicht und Ergebnis liegen Handlung, Körper, Kontext, Zeit, andere Menschen, Zufall und manchmal schlicht Pech oder Glück.

Absicht ist vielleicht eher wie das Einstellen eines Segels. Ich kann den Kurs wählen und auf den Wind reagieren. Aber ich mache den Wind nicht. Ich bin wirksam, aber nicht allmächtig – dieser Satz ist mir heute wichtiger als jedes Versprechen von Schöpferkraft. Wirkung ist Beziehung; sie entsteht nie im luftleeren Raum. Ich musste nicht zurück zum Opfer. Ich musste nur aufhören, Wirkung mit Kontrolle zu verwechseln. Verantwortung heißt seither nicht mehr: Alles, was passiert, hat mit mir zu tun. Sondern: Ich schaue ehrlich darauf, wo ich tatsächlich beteiligt bin. Und manchmal weiß ich es nicht. Das ist keine Gleichgültigkeit, sondern eine Form von Demut, die Verantwortung überhaupt erst sauberer macht.

Denn das Außen spiegelt tatsächlich etwas – aber anders, als die

Manifestier-Ecke es verkauft. Stell dir eine Schlucht vor: Du rufst hinein, und was zurückkommt, ist deine eigene Stimme. Wenn dir das Echo nicht gefällt, hilft es nichts, lauter dieselben Worte zu rufen, und es hilft auch nichts, die Schlucht zu beschimpfen. Sie gibt nur zurück, was du hineingibst. Die Manifestier-Leute stehen in dieser Schlucht und versuchen, sich ein schöneres Echo zu wünschen. Aber die Schlucht liefert nicht, was du rufst – sie liefert, wie du gebaut bist. Du nimmst überallhin denselben Körper mit, dasselbe Nervensystem, das dieselben Dinge als gefährlich liest und an denselben Stellen zumacht. Und ein Körper, der immer gleich reagiert, produziert am Ende ähnliche Ergebnisse. Der Spiegel zeigt nicht, was du denkst. Er zeigt, was du hältst. Deshalb funktioniert Bestellen nicht: Du kannst nicht besseres Zeug in den Spiegel wünschen. Du kannst nur der werden, der etwas anderes davor stehen hat.

Ich muss hier aber scharf etwas klarstellen, weil dieser Gedanke giftig wird, wenn man ihn übertreibt – und die Szene übertreibt ihn gnadenlos. Nicht alles, was dir passiert, ist dein Spiegel. Die Kündigung, weil die Firma pleite ist, ist keine Botschaft über dich. Die Krankheit ist nicht dein Denkfehler. Der Mensch, der dir Gewalt angetan hat, war nicht deine „niedrige Schwingung“. Wer dir erzählt, du hättest dir dein Unglück angezogen, tritt nach und verkauft dir die Schuld gleich mit. Das ist eine der übelsten Sachen an der ganzen Nummer: Sie macht Opfer zu Tätern an sich selbst. Der Spiegel, von dem ich rede, verurteilt nicht, er zeigt. Und er beschränkt sich streng auf das Wiederkehrende, auf dein Muster – nicht auf das einzelne Unglück, das dir zugestoßen ist. Das Einzelne ist Leben. Das Wiederkehrende ist der Spiegel.

KERNGEDANKE

Das Außen ist kein Feind. Es ist auch kein Bestellkatalog. Es ist eine Rückmeldung – ein Spiegel, der dir zeigt, was du hältst. Nicht dein einzelnes Unglück, sondern das Wiederkehrende. Die Frage wechselt von „Warum immer ich?“ zu „Was zeigt mir das über das, was ich halte?“

Das Wirkprinzip

Mit dem Wirkprinzip meine ich keinen geheimen Mechanismus des Universums, sondern etwas, das sich im Alltag beobachten lässt. Sein verändert Wahrnehmung. Wahrnehmung verändert Möglichkeit. Möglichkeit weckt Impuls. Impuls kann Handlung werden. Handlung trifft auf Welt. Die Welt antwortet. Daraus entsteht Erfahrung – und Erfahrung verändert wiederum das Sein. Kein Pfeil davon ist absolut. Aber zusammen bilden sie eine Bewegung. Nicht: Ich denke einen Gedanken und die Welt gehorcht. Sondern: Ich bin in einer bestimmten Weise in der Welt, und diese Weise verändert, was zwischen mir und der Welt möglich wird.

Der Körper spielt dabei eine zentrale Rolle. Er trägt Erfahrung, er entscheidet schnell, was sicher oder gefährlich wirkt – oft, bevor ich einen Satz dazu formuliert habe. Aber auch der Körper ist nicht Gott. Nach dem Irrtum „Der Kopf erschafft alles“ rutscht man leicht in den nächsten: „Der Körper weiß immer die Wahrheit.“ Nein. Der Körper ist ehrlich, aber er kann sich irren. Das Gefühl ist real; die Schlussfolgerung muss es nicht sein. Deshalb gefällt mir „Wahrnehmen ohne Konsequenzpflicht“ so gut: Es respektiert den Körper, ohne ihn zum neuen Guru zu machen.

Genau hier liegt der Kern von allem, was ich mache:

Veränderung hat drei Ebenen, und fast alle scheitern an der mittleren. Ganz oben ist das Verstehen, der Aha-Moment. Ganz unten ist die Handlung, das Tun, wenn es drauf ankommt. Und dazwischen liegt die Ebene, die fast alle überspringen: die Verkörperung – der Ort, an dem etwas nicht nur verstanden, sondern wahr wird, wo der Körper eine neue Sache tatsächlich hält. Die meisten springen von oben nach unten: verstehen – und dann sofort anders handeln. Aber dazwischen sitzt der Körper, und der hält noch das Alte.

Ein Beispiel: Du hast verstanden, dass du ein Ja-Sager bist. Du kennst die ganze Geschichte, weißt genau, woher es kommt. Ebene eins ist erledigt. Also nimmst du dir vor, das nächste Mal Nein zu sagen – Ebene drei ist geplant. Und dann steht der Moment da, jemand will etwas von dir, und dein Hals macht zu, dein Puls geht hoch, und du hörst dich „ja klar, mach ich“ sagen, obwohl du es nicht wolltest. Schon wieder. Was ist passiert? Du hast die Mitte übersprungen. Dein Kopf hat verstanden, dein Wille hat entschieden – aber dein Körper hält immer noch die alte Wahrheit: Wenn ich Nein sage, verliere ich den anderen. Und solange der Körper das hält, gewinnt er. Jedes Mal. Deshalb reicht Einsicht nie. Es geht darum, dass eine neue Erfahrung im Körper ankommt und dort bleibt – dass das Nein einmal gesagt wird und der befürchtete Abbruch ausbleibt, so oft, bis der Körper es glaubt.

Stimmigkeit ist kein Ergebnis

Ich habe Stimmigkeit lange wie ein Ziel behandelt: ein Zustand, den man erreicht, wenn endlich alles geklärt ist. Heute verstehe ich sie anders. Stimmigkeit ist kein Ergebnis, das am Ende eines Weges wartet. Sie ist eher ein Zustand, aus dem heraus ich lebe – und aus dem heraus ich merke, ob eine Bewegung zu mir passt oder nicht. Sie ist kein Beweis, den ich erbringe, sondern eine Rückmeldung, die ich im Moment spüre.

Der Körper ist dabei ein ehrlicher Ratgeber. Aber ehrlich heißt nicht unfehlbar. Er kann eine alte Gefahr in einer neuen Situation erkennen und Alarm schlagen, obwohl heute nichts droht. Deshalb gehört zu Stimmigkeit immer auch die Bereitschaft zu prüfen: Ist dieses Nein ein klares Nein – oder ein alter Widerstand, der nur Distanz herstellen will? Stimmigkeit ist kein Automat, den man abfragt. Sie ist ein Gespräch zwischen dem, was ich spüre, und dem, was gerade wirklich ist.

Wichtig ist mir dabei: Stimmigkeit ist nicht dasselbe wie Wohlgefühl. Etwas kann sich stimmig anfühlen und trotzdem unbequem sein. Ein ehrliches Gespräch, das mich Überwindung kostet, kann stimmig sein. Eine Grenze, die kurz Angst macht, kann stimmig sein. Und umgekehrt kann sich etwas angenehm anfühlen und trotzdem an mir vorbeigehen. Deshalb taugt Stimmigkeit nicht als Ausrede, nur noch das zu tun, was leichtfällt. Sie ist kein Komfortsignal, sondern eine leise

Rückmeldung, ob eine Bewegung von mir selbst gedeckt ist oder ob ich mich gerade gegen mich schiebe. Diese Rückmeldung ernst zu nehmen, ohne sie zum Orakel zu machen, ist die eigentliche Kunst.

Teil III

Nicht jeder lebt gleich

Das Leben muss zu deinem Sein passen

Ich habe lange geglaubt, Entwicklung müsse mich ausgeglichener machen. Ruhiger, gelassener, mehr Mitte. Das klingt gesund. Nur gibt es einen Haken: Was, wenn die Mitte gar nicht für jeden gleich aussieht? Aus dieser Frage sind meine sechs Seins-Typen entstanden – nicht als Persönlichkeitsschubladen, sondern als Grundbewegungen, aus denen für einen Menschen Sinn entsteht:

Der *Ankommer* findet Sinn im Abschluss – er lebt auf ein Ziel zu, auf den Moment, in dem etwas steht. Der *Beweger* findet Sinn im Vollzug, in der Bewegung selbst. Der *Hüter* findet Sinn im Bewahren – er hält, was sonst verloren ginge. Der *Erneuerer* findet Sinn im Umbruch – er spürt, wann eine Form sich überlebt hat. Der *Verdichter* sucht den Kern, die Tiefe statt der Oberfläche. Und der *Öffner* lebt in Verbindung und Möglichkeit – wo andere eine Wand sehen, sieht er vielleicht eine Tür.

Jede dieser Bewegungen hat eine Kraft und einen Schatten. Der Ankommer kann nach jedem Erfolg sofort das nächste Ziel brauchen und die Leere danach nie aushalten. Der Beweger kann aus Bewegung Flucht machen – er ist dann nicht mehr in Bewegung, er ist getrieben. Der Hüter kann aus Bewahren Festhalten machen und an Dingen klammern, die längst gehen dürften. Der Erneuerer kann zerstören, nur weil er Stillstand nicht aushält. Der Verdichter kann so lange reduzieren, bis nichts Lebendiges mehr übrig ist. Und der Öffner kann so offen bleiben,

dass er sich nie entscheidet. Und das Entscheidende ist: Die Schattenseite ist nicht das Gegenteil der Grundbewegung. Sie ist dieselbe Bewegung aus Angst. Darum halte ich wenig vom Rat, wir müssten unsere Grundbewegung wegtherapieren. Ein Beweger muss nicht lernen, ein See zu sein. Es geht nicht darum, weniger von dem zu werden, was man ist. Es geht darum, die eigene Bewegung nicht mehr aus Angst leben zu müssen. Wenn wir alle auf dieselbe Form optimieren, erzeugen wir keine gesunden Menschen. Wir erzeugen Menschen, die gelernt haben, gegen ihre eigene Bewegung zu leben. Das kann von außen ordentlich aussehen und innen völlig falsch sein. Wer wissen will, welche Bewegung seine ist, schaut übrigens nicht, was er gut kann – sondern, was sich für ihn wie Sterben anfühlt.

Ich bin Beweger. Und Erneuerer. Na und?

Ich bin Beweger, mit einem kräftigen Zug ins Erneuern. Ich brauche Bewegung; Stillstand kann sich für mich wie Erlöschen anfühlen. Der Versuch, mich zu einem Menschen zu machen, der am liebsten stundenlang still auf einem Kissen sitzt und nichts will, hat mich nicht freier gemacht – er hat mich leer gemacht. Lange habe ich mich dafür entschuldigt, dass ich so bin. Zu viel, zu schnell, zu unruhig, hieß es. Also versuchte ich, mich zu dämpfen.

Was mich davon abhielt, meine Bewegung einfach zu leben, waren alte Wächter – innere Stimmen, die einmal nötig waren, um mich zu schützen, und die längst nur noch bremsen. Sie sagen: Halt dich zurück. Mach dich kleiner. Sei nicht zu viel. Diese Wächter muss ich nicht bekämpfen. Ich kann ihnen danken und ihnen trotzdem sagen, dass ihre Zeit vorbei ist. „Na und?“ ist dabei ein erstaunlich befreiender Satz. Ja, ich bin Beweger. Ja, ich bin Erneuerer. Na und? Ich muss das nicht rechtfertigen. Ich darf so gebaut sein, wie ich gebaut bin.

Reife heißt für mich seither nicht mehr, meine Bewegung abzuschleifen, bis ich in irgendeine gedachte Mitte passe, sondern sie nicht mehr aus Angst leben zu müssen. Ein Beweger, der aus Fülle unterwegs ist, sieht von außen manchmal aus wie einer, der getrieben ist – der Unterschied sitzt innen. Deshalb

höre ich heute weniger auf das Urteil, ich sei zu viel, und mehr auf eine einzige Frage: Kommt meine Bewegung gerade aus Lust oder aus Flucht? Wenn sie aus Lust kommt, darf sie ruhig groß sein. Ich muss mich nicht dämpfen, um erwachsen zu wirken. Ich muss nur ehrlich bleiben, woraus ich mich bewege.

Teil IV

Anfangen zu spielen

Der neue Motor

Wenn der alte Motor auf Mangel läuft, stellt sich irgendwann die praktische Frage: Was bewegt mich, wenn der Mangel nicht mehr antreibt? Diese Frage hat mich lange nervös gemacht. Wenn Druck wegfällt, entsteht nicht sofort Freiheit. Manchmal entsteht erst einmal Leere. Und genau da kann man sehr schnell wieder einen neuen Motor bauen – dann wird eben Leichtigkeit zum Ziel, und jede Anstrengung gilt als Zeichen, dass etwas nicht stimmt. Das wäre dieselbe Logik, nur mit weicheeren Worten.

Für mich beginnt der neue Motor mit etwas Kleinerem: Interesse. Da ist etwas, das meine Aufmerksamkeit bekommt – eine Idee, ein Klang, ein Mensch, eine Frage. Ich merke ein Ziehen, ohne dass sofort ein Ziel dahintersteht. Aus Interesse wird Neugier, aus Neugier ein Impuls, und wenn ich dem Impuls folge, entsteht Bewegung. So kenne ich es aus der Musik. Es gibt Abende, an denen ich einen Song erzwingen will – alles ist technisch richtig und trotzdem tot. Und es gibt Abende, an denen ich gar nichts vorhabe, einen Klang anfasse, und eine Stunde später merke, dass ich nicht mehr darüber nachgedacht habe, ob das gut ist. Es ist einfach passiert.

Das heißt nicht, dass ich nichts tue. Spiel ist nicht die Abwesenheit von Arbeit. Spiel ist die Abwesenheit des inneren Zwangs, mit dem Ergebnis den eigenen Wert beweisen zu müssen. Ein Kind kann stundenlang an einer Sandburg bauen –

das ist Arbeit, aber es nennt es nicht so, weil der Sinn im Tun liegt. Wenn die Welle die Burg zerstört, gibt es vielleicht Tränen, und zehn Minuten später beginnt die nächste. Der alte Motor hätte die Welle persönlich genommen. Der neue Motor sagt: Schade. Nochmal?

Ich romantisiere das nicht. Erwachsene Leben haben Rechnungen, Verpflichtungen, Termine, und ich kann meinem Arbeitgeber nicht sagen, ich mache die Aufgabe nur, wenn mich der Impuls küss. Spiel ersetzt Verantwortung nicht. Aber Verantwortung muss nicht der einzige Motor sein. Ich kann Pflichten erfüllen und daneben Räume haben, in denen nichts verwertet werden muss. Ich kann Musik machen, ohne sie monetarisieren zu müssen. Ich kann einen Menschen kennenlernen, ohne nach drei Nachrichten zu entscheiden, ob er in meine Lebensplanung passt. Vielleicht ist das Neue nicht, dass ich keine Ziele mehr habe – sondern dass Ziele nicht mehr alles verschlucken, was auf dem Weg passiert. Der neue Motor kennt Richtung, aber er lebt im Vollzug. Und einen ziemlich zuverlässigen Hinweis habe ich dafür: Druck. Pushen ist innerer Druck, eher Kopf als Körper, gepaart mit Mangel – es muss jetzt, ich darf die Gelegenheit nicht verpassen. Der Impuls hat diese Lautstärke nicht. Er ist manchmal kaum mehr als ein „Warum eigentlich nicht?“ Und dann gehe ich. Nicht, weil ich weiß, wohin es führt, sondern weil ich gerade lebendig bin.

Aufgehört zu kämpfen. Angefangen zu spielen.

Ich habe lange versucht, das Leben zu gewinnen. Ich wollte die richtige Entscheidung, den richtigen Weg, die richtige Erklärung. Ich wollte Probleme lösen, bevor sie Probleme werden. Das ist ein ernstes Spiel – so ernst, dass irgendwann kein Spiel mehr übrig bleibt. Heute gefällt mir ein anderes Bild besser: Das Leben ist kein Rätsel, das ich lösen muss. Es ist ein Feld, auf dem ich mitspiele. Mitspielen ist etwas anderes als gewinnen. Wer spielt, nimmt die Sache ernst und weiß gleichzeitig, dass nicht jede Runde über die eigene Existenz entscheidet.

Im Spiel darf ein Ergebnis wieder kleiner werden. Nicht unwichtig – kleiner. Ich darf enttäuscht sein, wenn etwas nicht klappt, aber ich muss daraus keine Identitätskrise bauen. Eine Runde ist eine Runde. Das macht Risiko wieder möglich, ohne dass mein Wert daran hängt. Und trotzdem: Safety first bleibt. Ein gutes Spiel braucht einen Rahmen. Fußball ohne Linien ist kein freieres Fußball. Grenzen machen Spiel überhaupt erst möglich – für jemanden, der einmal „Ich bin grenzenlos“ zu seinem Glaubenssatz gemacht hatte, ist das eine schöne Umkehr. Vielleicht hat mich Musik das am deutlichsten gelehrt. Ein Track hat Takt, Tempo, Tonart, Struktur. Diese Grenzen verhindern Kreativität nicht – sie geben ihr einen Raum. Innerhalb eines Taktes kann unendlich viel passieren. Heute kann eine Grenze

der Boden sein, von dem ich abspringe: Ich weiß, wie viel Kraft ich heute habe – gut, innerhalb dessen kann ich spielen. Ich weiß, dass ein anderer Mensch frei ist – gut, dann kann Begegnung überhaupt erst echt werden.

So möchte ich mein Leben heute verstehen: nicht grenzenlos, aber weit. Das ist ein Unterschied. Grenzenlosigkeit ignoriert Realität. Weite entsteht innerhalb von Realität. Vielleicht ist deshalb einer meiner liebsten Sätze: Vielleicht ist Verlorensein nur ein anderes Wort für Weite. Ich kann eine Beziehung wollen und trotzdem nicht wissen, wann sie kommt. Ich kann einen Song veröffentlichen und trotzdem nicht wissen, wer ihn hört. Das ist Spiel: Absicht ohne Garantie. Und vielleicht ist genau das der Punkt, an dem das Leben wieder lebendig wird – nicht, weil ich nichts mehr ernst nehme, sondern weil ich aufhöre, jedes Ergebnis zu einem Urteil über mich zu machen.

Scheitern ist im Spiel eingebaut

Scheitern ist ein großes Wort für etwas, das oft klein beginnt. Eine Idee funktioniert nicht. Ein Mensch antwortet nicht. Eine Bewerbung wird abgelehnt. Der alte Motor macht daraus schnell eine Geschichte: Was habe ich falsch gemacht? Was sagt das über mich? Manchmal ist Analyse sinnvoll – wenn ich fünfmal gegen dieselbe Wand fahre, wäre es albern, die Wand jedes Mal als Schicksal zu betrachten. Aber Lernen und Selbstanklage sind nicht dasselbe.

Früher habe ich Niederlagen sogar spirituell umgedeutet: Es war eben noch nicht dran, höherer Plan, das Leben schützt mich. Auch das kann eine Art sein, Scheitern nicht zu fühlen. Heute darf etwas einfach nicht funktioniert haben. Punkt. Nicht jede Absage ist eine Führung, nicht jeder Verlust ein Geschenk. Das Leben muss nicht nachträglich schön erzählt werden, damit es tragfähig ist.

Im Spiel ist Scheitern eingebaut. Wer spielt, verliert. Wer sichtbar wird, kann abgelehnt werden. Wer liebt, kann verletzt werden. Die Alternative wäre, nicht zu spielen – und genau das wollte ich nicht mehr. Ich wollte in der Realität wieder mitspielen, und das bedeutet zwangsläufig, dass Realität antworten darf. Auch mit Nein. Das ist vielleicht der Unterschied zwischen Manifestation und Begegnung: Manifestation will, dass die Welt mein inneres Bild bestätigt. Begegnung lässt zu, dass die Welt eine eigene Antwort hat. Ich muss aus dem Nein der Welt

kein Nein zu meiner Person machen.



Song zum Buch

Darf man das?

MATT MEILEN · zu hören auf matthias-spielt.de/musik



Teil V

Mitten im Spiel

Wahrnehmen ohne Konsequenzpflicht

„Wahrnehmen ohne Konsequenzpflicht“ entstand nicht als Methode, eher als Erlaubnis: Ich darf wahrnehmen, was in mir passiert, ohne daraus sofort eine Entscheidung machen zu müssen. Das klingt banal, bis man merkt, wie selten wir das tun. Wir fühlen etwas und wollen sofort wissen, was es bedeutet. Wir spüren Widerstand und fragen, ob wir abbrechen sollen. Wir spüren Sehnsucht und machen daraus Mangel. Das Gefühl bekommt kaum Zeit, Gefühl zu sein – es muss sofort arbeiten.

Heute kann ich häufiger bei der ersten Zeile bleiben. Da ist Enge. Punkt. Ich bin traurig. Punkt. Nicht alles, was ich fühle, braucht eine Lösung. Das ist keine Einladung zur Verdrängung – im Gegenteil. Ich kann etwas oft erst wirklich fühlen, wenn ich aufhöre, es sofort verändern zu wollen. Traurigkeit darf traurig sein, Wut darf heiß sein, Sehnsucht darf wehtun. Und nichts davon verpflichtet mich automatisch zu einer Handlung.

Das ist gerade dann wichtig, wenn man dem Körper mehr vertraut als früher. Denn dann baut man leicht den nächsten Absolutismus: Folge immer deinem Gefühl. Das halte ich für genauso problematisch wie „Folge immer deinem Verstand“. Mein Gefühl ist wahr als Gefühl. Es ist nicht automatisch wahr als Aussage über die Welt. Wenn ich Angst habe, ist die Angst real – das bedeutet nicht, dass Gefahr besteht. Wenn ich jemanden vermisse, ist das Vermissen real – das bedeutet nicht,

dass Kontakt richtig wäre. Es geht um Kontakt statt Kontrolle:
den eigenen Zustand ernst nehmen, ohne ihm blind zu gehorchen.

Ich muss nichts mehr reparieren

Es gibt zwei Sätze, die sich ähnlich anhören und völlig verschieden sind: „Das ist mir egal.“ Und: „Das ist nicht meine Verantwortung.“ Früher habe ich vieles auf mich bezogen. Wenn es auf der Arbeit nicht lief, sah ich nicht nur ein Problem – ich sah einen Auftrag. Heute kann ich häufiger sagen: Das ist nicht meine Verantwortung, schon gar nicht, es zu ändern. Das ist für mich ein Akt der Selbstliebe – und erstaunlicherweise gleichzeitig ein Akt der Liebe zum anderen. Denn der andere ist erwachsen. Er darf Entscheidungen treffen, die ich nicht verstehe. Er darf Konsequenzen erleben. Früher war mein Helfen manchmal eine Form von Überlegenheit, auch wenn es sich nicht so anfühlte. Spirituelles Ego kann sehr fürsorglich aussehen.

Das bedeutet nicht, dass ich nie etwas sage – im Gegenteil, ich bin klarer geworden. Wenn mich etwas betrifft, bringe ich es in den Kontakt. Auf der Arbeit sage ich inzwischen: „So funktioniert das für mich nicht.“ Oder: „Dafür stehe ich nicht mit meinem Namen.“ Das kostet Überwindung, denn solange eine Grenze nur in mir existiert, muss niemand darauf reagieren. Sobald ich sie ausspreche, wird sie real. Und dann passiert etwas, das mich bis heute erstaunt: Meistens gibt es gar kein Problem. Es entsteht Klarheit. Ich hatte lange geglaubt, Grenzen gefährden Beziehung. Heute erfahre ich oft das Gegenteil – eine Grenze kann Beziehung erst möglich machen, weil der andere endlich

jemandem begegnet.

Ich darf wollen

Ich habe in meinem Leben viel gewollt – und gleichzeitig meinen eigenen Willen erstaunlich oft verlassen. Man kann sehr zielstrebig sein und trotzdem kaum noch hören, welcher Wunsch tatsächlich der eigene ist. Ein Leben voller „um zu“: Ich mache das, um gesehen zu werden. Ich arbeite an mir, damit ich nicht mehr verlassen werde. Ich leiste, damit ich genüge. Das Wollen wird Mittel zum Zweck, und irgendwann bleibt die schlichte Frage liegen: Was will ich? Nicht: Was sollte ich wollen? Nicht: Was wäre spirituell entwickelt? Was will ich?

Eine erfüllte Partnerschaft. Ganz klar. Lange habe ich diesen Wunsch mit Fragen umstellt: Ist das Bedürftigkeit? Ein Bindungsmuster? Muss ich erst vollkommen bei mir ankommen, bevor ich jemanden wollen darf? Heute denke ich: Ich darf eine Partnerschaft wollen. Punkt. Ein Bedürfnis wird nicht unreif, nur weil es wichtig ist. Ich muss Nähe nicht kleinreden, um unabhängig zu wirken.

Aber ich kann nicht verfügen – das ist die zweite Hälfte. Mein Bedürfnis gehört mir. Seine Erfüllung gehört mir nicht allein. Ich kann sagen, was ich brauche, ich kann mich zeigen, ich kann fragen, ich kann Grenzen setzen, ich kann gehen, wenn etwas dauerhaft nicht zu mir passt. Aber ich kann nicht über den anderen bestimmen – nicht über die Zeit, nicht über den Ausgang, nicht über das Wann und Wie. Das gilt vor einer Beziehung und

in einer Beziehung. Auch wenn zwei Menschen sich lieben, verschwinden Bedürfnisse nicht. Nähe, Berührung, Sex, Rückzug, gemeinsame Zeit, Verbindlichkeit – all das bleibt beweglich. Der andere ist kein Automat, der meine Bedürfnisse in dem Moment erfüllt, in dem sie auftauchen. Ich darf wollen. Ich kann nicht verfügen. Und genau dazwischen, in diesem schmalen Raum zwischen meinem klaren Wunsch und der Freiheit des anderen, wird Begegnung überhaupt erst echt.



Song zum Buch

Mein Wille geschehe

MATT MEILEN · zu hören auf matthias-spielt.de/musik



Teil VI

Das Leben, das trägt

Ich bin nur ein Mensch

Es gab eine Zeit, da wäre „Ich bin nur ein Mensch“ für mich fast eine Beleidigung gewesen. Nur ein Mensch? Ich bin Schöpfer, grenzenlos, Bewusstsein. Heute höre ich den Satz anders. Ich bin nur ein Mensch. Gott sei Dank. Schöpfer sein zu müssen ist anstrengend. Wenn ich alles erschaffe, muss ich für alles eine Erklärung haben. Wenn jemand mich ablehnt, muss ich meinen Anteil suchen. Wenn Geld fehlt, liegt irgendwo ein Mangelthema. So wird Allmacht zur Schuldmaschine, denn wenn alles in meiner Macht liegt, ist jedes Scheitern am Ende mein Versagen.

Heute möchte ich eine kleinere und gleichzeitig größere Verantwortung. Ich übernehme Verantwortung für das, was tatsächlich meins ist: für meine Entscheidungen, meine Worte, meine Grenzen, für das, was ich verspreche. Aber ich übernehme nicht mehr die Verantwortung für alles, was geschieht. Es hat halt nicht alles mit mir zu tun. Manches hat mit anderen zu tun, manches mit Strukturen, mit Biologie, mit Zeit, mit Zufall – und manchmal kann ich die Anteile nicht sauber auseinanderrechnen. Ich weiß, dass ich nichts weiß.

Vielleicht ist Menschsein genau dieser Ort zwischen Ohnmacht und Allmacht. Ich bin nicht das Opfer einer Welt, in der ich nichts bewirken kann. Ich bin aber auch nicht der Gott einer Welt, die auf meine Bestellung wartet. Ich bin beteiligt. Nicht alleiniger Autor, nicht Statist – Mitspieler. Und vielleicht war das

mein langer Weg: vom Opfer zum Schöpfer zum Menschen. Das Opfer sagt: Ich kann nichts. Der Schöpfer sagt: Ich kann alles. Der Mensch sagt: Ich kann etwas. Und dieses Etwas reicht erstaunlich weit.

Das Leben passiert schon

Am Anfang dieses Buches stand ein Satz: Ich will dabei sein, wenn das Leben passiert. Ich mag ihn immer noch. Und gleichzeitig sehe ich heute einen kleinen Fehler darin – denn er tut so, als würde das Leben erst irgendwann passieren, als müsste ich mich rechtzeitig hinstellen und darauf warten. Dabei passiert es längst. Es hat die ganze Zeit stattgefunden, auch in den Jahren, in denen ich glaubte, mich erst dafür vorbereiten zu müssen.

Ich weiß nicht, welche Arbeit ich noch machen werde. Ich weiß nicht, welche meiner heutigen Überzeugungen ich in fünf Jahren wieder belächeln werde. Gut so. Ich weiß, dass ich nichts weiß. Und ich bin da. Vielleicht ist das genug. Vielleicht war das Leben nie etwas, das ich in Ordnung bringen musste. Vielleicht wollte es die ganze Zeit nur gelebt werden.

„Das Leben, das trägt“ führt die Gedanken aus „Realität entsteht im Körper, nicht im Kopf“ weiter – vom Verstehen ins Leben.



„Das Leben, das trägt“ führt die Gedanken aus „Realität entsteht im Körper, nicht im Kopf“ weiter. Die Songs zum Buch: matthias-spielt.de/musik