

WOHER WEIßT DU, DASS ES WAHR IST?

BETRACHTUNGEN AUS EINEM ANDEREN BLICKWINKEL

FIORE TARTAGLIA

Spectra Design & Verlag

Inhaltsverzeichnis

Danksagungen	8
Vorwort	9
Die Ankunft	10
Das Training	13
· I · Die Begegnung am Strand	16
Ein ziemlich entspannter Typ	19
Die Strandkiefer	21
Die Bootstour	25
Allein sein	29
Wenn die Lösung nicht einfach ist ...	33
Ändere die Regeln	36
Auf der Suche nach der richtigen Frage	40
Mangelnde Aufmerksamkeit	43
Versuche es nicht, wage es!	45
Kenne dich selbst	48
Eine Prise Zen jeden Tag	51
· II · Die Begegnung am Strand	54
Die richtigen Fragen	58
Wir begegnen immer anderen Versionen von uns selbst	61
Die Macht der Gesellschaft	65

Ich komme in fünf Minuten	69
Intuition	72
Die Art und Weise, die Wahrheit zu sagen	75
Kritisieren ist einfacher als akzeptieren	79
Inspiration	82
Menschen ändern sich nicht	84
Die Gehirnstrukturen	86
Die Briefträgerin	89
· III · Die Begegnung am Strand	92
Der lange Weg	95
Die Energie anpassen	97
Deine Insel	100
Situationen	102
Im Kleinen wie im Großen	105
Wo wärst du gerne?	107
Kommunikation	110
Limitierung durch Anhaftung an die Logik	113
Aus einer Energie wird eine andere erzeugt	116
Ein nicht erreichtes Ziel	119
Die Präsenz	122
Demut	125
Gewohnheiten schaffen	127
· IV · Die Begegnung am Strand	130

Jetzt hast du es bemerkt, also handle.	133
Wenn du gehst, zentriere dich.	136
Der Weg des Nicht-Gegenangriffs	139
Ein unvollständiger Satz	142
Ohne Disziplin hast du Stress	145
Wo beginnt der Kreis?	148
Die Macht der Worte	151
Verzicht üben	154
Darüber hinaus sehen	157
Angst oder Respekt?	160
Der Weg der Harmonie	162
Die Zyklen des Lebens	165
· V · Die Begegnung am Strand	167
Lass los und entspanne dich	171
Die Charaktere	177
Schlussgedanke	178

Vorwort

Abwesenheit in der Anwesenheit

*M*anchmal legst du geistesabwesend den Hausschlüssel, die Brille oder etwas anderes irgendwohin ab, während du dich in Gedanken mit dem verzögerten Frühlingsanfang befasst oder darüber nachdenkst, was du am Abend vorhast oder aber dir kommt die gestrige Diskussion in den Sinn. Dann beginnt die lange Suche nach dem, wovon du nicht mehr weißt, wo du es hingelegt hast. Du warst geistig ganz woanders und hast diese kleine Phase deines Lebens nicht achtsam gelebt. In diesem Moment deines Lebens warst du nicht nur abwesend, sondern hast die Abwesenheit in der Anwesenheit praktiziert.

Ennio, der auf diesen Seiten beschriebene Meister und der über sich selbst sagt »Ich bin ein ziemlich entspannter Typ«, ist im Alltag oft präsent. Er lädt dich dazu ein, dich von den dargelegten Gedanken inspirieren zu lassen, um nicht mehr deine Hausschlüssel, Brille oder irgendetwas anderes zu verlieren. Du wirst erkennen, wie du in jedem Moment deines Tages präsent sein kannst und wie du das Wichtige vom Unwichtigen - oft als dringend angesehen - unterscheiden kannst. Letztlich um deinem Leben eine Richtung vorzugeben und es nicht von den Umständen bestimmen zu lassen.

Dies mit einem Lächeln auf den Lippen, weil du dir bewusst wirst, ein intensiveres Leben zu führen, während du die Zeit mit dir selbst schätzt und genießt.

Ein ziemlich entspannter Typ

Auf der Veranda hatte Ennio einen Schaukelstuhl aus Korbgeflecht. Daneben stand ein kleiner Tisch, auf dem immer ein paar Bücher lagen.

Dort verbrachte er gerne seine Zeit und las oft, wenn er alleine sein wollte. Lesen bereicherte sein Wissen. Er interessierte sich für viele Themen: von alternativen Technologien über die digitale Welt bis hin zur Selbstopтимierung und mehr. Seiner Leidenschaft folgend, besaß er auch viele Bücher über Kampfkünste und Zen.

Von Zeit zu Zeit nahm er den Schaukelstuhl und den kleinen Tisch und stellte sie auf den Rasen, jenseits seines eigenen Gartens. In diesen entspannten Momenten las er nicht, sondern zog es vor, ein Glas Rum inmitten der Natur zu genießen. Der Anblick, der sich ihm bot, waren neben der grünen Weite des Rasens, die vielen imposanten Kiefern und der Hügel im Hintergrund.

Seine Nachbarin, Elena, die hin und wieder zufällig vorbeikam, sah ihn manchmal in seinem Schaukelstuhl sitzen und sein Glas Rum schlürfen. An einem Tag sagte sie lächelnd zu ihm:

»Es ist wirklich so, wie du sagst: Du bist ein ziemlich entspannter Typ.«

»Ja, das ist richtig«, antwortete er.

Einmal trat Elena näher an ihn heran und fragte ihn:

»Sag mal, du hast doch eine solch schöne Veranda, warum setzt du dich mit deinem Schaukelstuhl extra auf den Rasen? Was macht das für einen Unterschied?«

»Das macht einen großen Unterschied!«, begegnete er. »Wenn ich hierher komme, auf den Rasen, besteht das Wichtigste darin, mich zu entspannen. Das klingt zwar einfach, ist es aber nur bis zu einem gewissen Punkt. Ich habe ein System für mich entwickelt, mit dem ich überprüfen kann, ob ich mich nur teilweise oder vollständig entspanne. Die Antwort geben mir die Vögel: Wenn sie sich mir nähern, also keine Angst vor mir haben, dann bin ich im Einklang mit der Natur, ich bin ganz in ihr integriert. Für die Vögel darf es keinen Unterschied machen, ob sie auf einem Ast oder auf dem Tisch neben mir sitzen.«

»Was für ein schöner Gedanke! Und gelingt es dir?«

»Leider noch zu selten. Ich habe noch viel zu lernen, aber ich bin zuversichtlich, dass ich erreichen werde, was ich mir vorgenommen habe.«

»Wie machst du das? Konzentrierst du dich, damit du dich entspannen kannst?«

»Das wäre der falsche Weg. Wenn man etwas erzwingen will, kann es passieren, dass man genau das Gegenteil erreicht. Das Einssein mit der Natur kann nur funktionieren, wenn man loslässt, sich ihr anpasst und sich dabei von sich selbst entfernt. Eine Erfahrung, die Geduld bedarf.«

»Dann wünsche ich dir ein gutes Gelingen bei deinem Vorhaben«, sagte Elena abschließend und ging fort.

Mit einem genüsslichen Schluck Rum, gefolgt von einem langsamen Atemzug, dachte Ennio sich: *lass los und entspann dich.*

Allein sein

Morgens, nach Verlassen seines Hauses, startete Ennio oft in den Tag mit einem Besuch in der Cafébar.

»Guten Morgen Valentina.«

»Hallo Ennio, schön dich zu sehen!«, entgegnete sie einladend.

Wie gewohnt nahm Ennio seinen Platz am Tresen ein. Er freute sich auf das angenehme Gespräch, das sich immer aus ihren morgendlichen Treffen ergab, und darauf, sein zweites kleines Frühstück hier zu genießen.

»Hast du bereits entschieden, wie du deinen heutigen Tag verbringen möchtest oder steht der Plan für heute noch nicht fest?«, fragte Valentina.

»Für heute habe ich noch keine konkreten Pläne. Ich überlege, einen Spaziergang entlang der Promenade zu machen und wer weiß, vielleicht laufe ich sogar bis zum nächsten Ort.«

»Du bist wirklich gerne allein unterwegs, nicht wahr?« Während die beiden sich über dies und jenes unterhielten, reichte Valentina ihrem Gast ein warmes Croissant und bereitete ihm einen Espresso zu. Die Reihenfolge des Verzehrs war wichtig: Zuerst das Croissant, dann ein Glas Wasser zum Neutralisieren und schließlich der Espresso, der noch eine Weile den Geschmack im Mund hinterlassen sollte. Dieses Frühstück wurde zu Ennios Gewohnheit, weshalb Valentina ihn auch schon seit geraumer Zeit nicht

mehr nach seinen Wünschen fragte.

»Ich bin nie allein, ich bin immer in meiner eigenen Gesellschaft!« Obwohl sein Tonfall scherzhaft klang, sagte Ennio eigentlich genau das, was er wirklich fühlte. »Und ich treffe immer nette Leute, wie hier in deiner Cafébar«, fuhr Ennio fort und deutete dabei auf einen Tisch, an dem ein paar Leute saßen. »Du hast ja so recht!«, reagierte einer von ihnen lautstark.

Unbeirrt von dem Gesagten fuhr Valentina fort, als hätte sie es nicht gehört:

»Und du hast immer die gleichen wenigen Gewohnheiten, die sich fast täglich wiederholen. Wird dir das nicht langweilig? Möchtest du nicht auch mal etwas Neues ausprobieren, etwas komplett Anderes? Vielleicht eine Reise, eine große Feier oder etwas Extravagantes wie ein Fallschirmsprung?«

»Weißt du, manchmal flieht man vor der eigenen Realität, ohne es überhaupt zu bemerken. Es wird nach der Abwechslung oder nach etwas Neuem gesucht, alles nur, um sich nicht zu langweilen. Es ist fast so, als bestehe eine Angst vor der Gewohnheit, vor der Normalität. *Nir neigen dazu, das Glück überall zu suchen, nur nicht bei uns selbst.* Dabei sollten wir die erste Station sein, die erste Anlaufstelle, um unsere kleinen täglichen Freuden zu finden. Wenn ich darüber nachdenke, was ich besitze, erkenne ich, dass ich viel habe und es mir an nichts fehlt. Meine Gewohnheiten mögen zwar eintönig erscheinen, doch sie füllen meinen Tag aus. Früher war ich ständig auf der Suche nach etwas, von dem ich selbst nicht wirklich wusste, was es sein sollte. Diese Suche führte mich zu einer Vielzahl an Erfahrungen und ich habe viele Abenteuer erlebt. Im Laufe der Zeit lernte ich, mir die richtigen Fragen zu stellen, auf die ich anfangs keine Antworten hatte. Diese Fragen selbst führten mich dazu, die einzuschlagende Rich-

tung zu erkennen und das zu finden, wonach ich suchte. Dieser Weg führte mich zu mir selbst. Ich musste in mir selbst suchen. Mit der Zeit lernte ich, meine eigenen Fragen zu beantworten und fing an, mich selbst wirklich kennenzulernen. Ich habe gelernt zu verstehen, was ich will und was ich nicht will. Damit habe ich begonnen, all das loszulassen, was mich von mir selbst entfernt und meine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was mich tatsächlich erfüllt.«

»Also ist die Normalität für dich nicht langweilig, oder?«, fragte Valentina.

»Ganz genau. Für mich bedeutet das Alleinsein keine Einsamkeit, sondern ist eine Art Dialog mit mir selbst. Nicht, dass ich die Gesellschaft anderer Menschen nicht schätze, aber es ist wie ein innerer Kompass, wie alles im Leben: Das Wichtige ist, den Kompass des Augenblicks, der uns erfüllt, zu erkennen und sich diesem anzupassen.«

»So habe ich das Leben noch nie betrachtet, es klingt interessant«, antwortete Valentina, während sie sich gleichzeitig bemühte die Gäste an einem der Tische in der Cafébar zu bedienen.

»Darüber würde ich gerne mehr erfahren. Wenn du nichts dagegen hast, könnten wir das Thema des inneren Kompasses vertiefen.«

»Gerne«, erwiderte Ennio, und nippte weiterhin genüsslich an seinem Espresso.

Er saß noch eine Weile schweigend an der Theke, um diesen entspannten Moment zu genießen, während er darüber nachdachte, warum ihm Valentina so sympathisch war. Sie wirkte sehr interessiert auf ihn, aber keineswegs aufdringlich. Ihre Fragen schienen von dem Wunsch getragen zu sein, dazu lernen zu wollen. Dies deutete auf ihre offene Persönlichkeit hin und zeigte ihr

großes Interesse an diversen Themen. Ennio interpretierte diese Wissbegierde nicht nur als ein Zeichen von Offenheit, sondern auch als Wunsch sich weiterentwickeln zu wollen, was er grundsätzlich an seinen Mitmenschen schätzte.

Als er mit seinem Frühstück fertig war, verabschiedete sich Ennio und ging in Richtung Meer in der Absicht, den Spaziergang zu machen, den er Valentina gegenüber erwähnt hatte. An der Strandpromenade angekommen, genoss er mit einem tiefen Atemzug den salzigen Geruch in der Luft, der für Orte am Meer typisch ist.

Ändere die Regeln

Unsere individuellen Verhaltensregeln, sei es bewusst oder unbewusst, prägen unsere Sicht auf Situationen und lenken unser Handeln.

Martina und Claudio, Ennios Nachbarn, hatten ihn zum Kaffee eingeladen. Freudig hatte er zugesagt und fand sich zur vereinbarten Zeit bei ihnen Zuhause vor. Es war ein schöner, sonniger Nachmittag, und so saßen sie in entspannter Atmosphäre auf der Veranda. Während ihres Gesprächs kamen sie auf das Verhalten von Menschen zu sprechen und wie vielfältig ihre Reaktionen auf Lebenssituationen sein können.

»Jeder interpretiert eine Situation von seinem eigenen Standpunkt aus. Es ist also immer eine Frage der Perspektive«, erklärte Martina.

»Und es kommt auch auf den Charakter der Person an«, fügte Claudio hinzu.

Die beiden warfen neugierige Blicke auf Ennio und warteten gespannt auf seine Sichtweise. Er hatte seinen Blick auf die nahegelegenen Kiefern gerichtet, die von der Veranda aus gut sichtbar waren. Offenbar dachte er darüber nach, was er als Nächstes sagen würde. Die Gastgeber respektierten diesen Moment der Stille und warteten geduldig ab.

Schließlich teilte er den beiden seine Ansicht mit:

»Sicherlich beeinflusst sowohl unsere individuelle Sichtweise

als auch der eigene Charakter unser Verhalten. Zuerst sollten wir uns aber einer grundlegenden Frage widmen. Den Charakter können wir vorläufig außen vor lassen, da dies ein separates Thema ist, über das wir bei einer anderen Gelegenheit sprechen können. Die Frage ist, woher stammt die Art und Weise, wie wir die Dinge betrachten, also unsere Perspektive?«

Unsicher, worauf Ennio hinauswollte, hörten die beiden erwartungsvoll zu.

»Ich meine Verhaltensregeln. Jeder hat Prinzipien, Werte oder einen Ehrenkodex. Sie formen unsere Verhaltensweisen, die wir selbst erschaffen oder von außen übernehmen, oft sogar unbewusst und dienen uns als Leitlinien für unser Handeln und Leben.«

Ennio fuhr fort:

»Lasst uns ein Experiment mit einem kleinen Beispiel durchführen. Claudio, welche drei Werte sind für dich im Leben am bedeutsamsten? Führe sie nach ihrer Relevanz auf.«

Überrascht von der Frage, dachte Claudio zunächst kurz darüber nach, sortierte seine Gedanken und antwortete:

»Für mich persönlich steht meine Familie an erster Stelle, darauf folgt die finanzielle Sicherheit und ganz klar an dritter Stelle die Gesundheit – genau in dieser Abfolge.«

»Du handelst entsprechend deiner überzeugten Werte und anhand der Priorität, der du ihnen jeweils zuweist. Jetzt möchte ich deine Verhaltensweise versuchen zu deuten. Da deine Familie an erster Stelle steht, würdest du alles tun, um sicherzustellen, dass es ihr gut geht und sie vereint bleibt – einschließlich dir selbst natürlich. Angenommen, es würde dir ein besser bezahlter Job an einem anderen Ort angeboten, was bedeuten würde, dass du für einige Jahre von deiner Familie getrennt wärst. Würdest du ein solches Angebot ablehnen?«

Ohne zu zögern und fest entschlossen antwortete Claudio:

»Ja, das ist richtig. Ich würde eine solche Position ablehnen. Geld könnte niemals die Lücke füllen, die durch eine solche Entscheidung entstehen würde.«

»Das lässt sich auf alles übertragen«, fuhr Ennio fort. »Stell dir vor, deine einzige Chance auf Arbeit hätte langfristig negative Auswirkungen auf deine Gesundheit. Würdest du diese ergreifen, um ein stabiles Einkommen für deine Familie und dich zu sichern?«

»Klar!«, reagierte er spontan.

»Das dachte ich mir. Lass uns nun deine Prioritäten neu ordnen und prüfen, ob sich dadurch deine Verhaltensregeln verändern. Nehmen wir an, du legst den höchsten Wert auf ein hohes Einkommen, an zweiter Stelle kommt deine Gesundheit und zu guter Letzt deine Familie. Folglich würdest du die lukrative Arbeitsstelle fernab deiner Heimat annehmen, selbst wenn du damit deine Gesundheit und Familie vernachlässigen würdest, richtig?«

»Ja, das ist richtig, auch wenn ich das nie so priorisieren würde.«

»Natürlich, das liegt daran, dass du ein fürsorglicher Familienvater bist. Du merkst aber, dass sich dein Verhalten immer deinen Prioritäten beziehungsweise deinen Werten anpasst und du letztlich genau das machst, was du für richtig hältst und dir wichtig ist. Genauso klar ist es, dass eine vollständige Verschiebung deiner Prioritäten dich in eine völlig andere Person verwandeln würde. Wenn es für dich beispielsweise am wichtigsten ist, berühmt zu werden, wirst du dich anders verhalten als jemand, dem es vor allem darum geht, anderen Gutes zu tun.«

»Das klingt plausibel«, antwortete das aufmerksam lauschende Paar nahezu gleichzeitig.

Ennio fasste zusammen: »Dies ist ein grundlegendes Konzept. *Wenn wir mit unserem Leben unzufrieden sind und uns nün-*

schen, dass die Dinge anders laufen, müssen wir uns bewusst werden, dass es an uns selbst liegt, daran, wie wir die Dinge sehen. Es hängt eben von den Werten ab, die uns wichtig sind und von ihrer Priorisierung, anhand dieser wir unsere Verhaltensregeln ausrichten. Äußere Einflüsse, über die wir keine Kontrolle haben, wie gesellschaftliche Normen, Krankheiten, politische Geschehnisse, das Klima und andere Faktoren, wirken immer auf uns ein. Dennoch können sie niemals überhandnehmen, wenn wir an unserer persönlichen Weiterentwicklung arbeiten und verstehen, wie wir funktionieren und was wir wirklich wollen.

Wie wäre es, wenn ihr dieses besprochene Experiment in eurem eigenen Leben testet? Verschiebt eure Prioritäten und beobachtet, wie sich euer Alltag in den kommenden Wochen verändert.«

»Das klingt spannend«, antwortete Martina, »ich werde es ausprobieren. Ich verspüre eine gewisse Unzufriedenheit, die ich vielleicht in etwas Positives umwandeln kann. Was habe ich schon zu verlieren?«

»Sicherlich ist euch der Ausdruck ›So bin ich nun mal, ich kann nicht anders‹ bekannt. Dies drückt aus, dass man möglicherweise nicht gewillt ist, Schritte zur Veränderung in Betracht zu ziehen. Und wenn dann etwas Unangenehmes passiert, neigt man dazu, jemandem oder etwas anderem die Schuld zuzuschieben.«

Die Zeit verflog rasch und die drei genossen eine angenehme gemeinsame Zeit, bis Ennio sich dankend verabschiedete, um sich den Sonnenuntergang am Strand anzusehen.

Auf der Suche nach der richtigen Frage

»Ich bin noch immer auf der Suche nach der richtigen Frage«, sagte Diego.

»Immer wieder passiert es mir«, fuhr der Mann fort, während sein angespannter Gesichtsausdruck seinen derzeit unglücklichen Gemütszustand widerspiegelte. »Ich möchte doch nur freundlich sein und Interesse an meinem Gegenüber zeigen, indem ich frage, wie es ihm geht. Aber immer wieder überrollt mich eine Welle der Negativität, und ich weiß nicht, wie ich sie brechen kann. Einige teilen ihre finanziellen oder familiären Sorgen mit mir, andere sprechen über Krankheiten und wieder andere klagen über die Politik oder einfach nur über das schlechte Wetter. Im Grunde genommen wirkt es, als wären nur jene Themen wirklich relevant, die auf die eine oder andere Weise negativ sind und umso interessanter scheint es, wenn sie besonders knifflig sind.«

»Versuche es nicht überzubewerten. Das ist völlig normal. Leider«, versuchte Ennio ihn zu trösten. »Keiner hat dabei schlechte Absichten, aber es ist nunmal so, dass die Menschen über das sprechen, was ihnen am Herzen liegt oder womit sie sich vorrangig gedanklich auseinandersetzen.«

»Und sie denken vor allem nicht darüber nach, was sie sich selbst damit antun«, fügte Diego hinzu. »In den meisten Fällen löst sich das Problem nicht auf, indem darüber gesprochen wird. Im

Gegenteil, man fokussiert sich dadurch auf das Negative oder Unangenehme, denn: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn ich mich also zu sehr darauf konzentriere, wie schlecht es mir geht, lenke ich meine Gedanken in eine negative Richtung und intensiviere dadurch jenes Gefühl. Im Extremfall überrede ich mich sogar selbst dazu, meine Situation als schlechter anzusehen, als sie wirklich ist. Obwohl eventuell die Möglichkeit besteht, die Lage zu verbessern.«

»Natürlich, du hast recht. Es ist jedoch wichtig, einfühlsam zu sein und Verständnis für Menschen zu zeigen, die sich in emotional belastenden Situationen befinden. Anstatt zu verurteilen, sollten wir ihnen Unterstützung und Hilfe anbieten. Dies fördert eine positive Umgebung, in der sie sich öffnen können, um die Unterstützung anzunehmen, die sie benötigen. Selbstverständlich sollte diese Unterstützung nicht auf Kosten der eigenen Gesundheit oder des eigenen Wohlbefindens gehen. Nachdem du aufmerksam zugehört hast, könntest du in Betracht ziehen, deinem Gegenüber behutsam aufzuzeigen, welche Auswirkungen sein Verhalten haben könnte, indem du ihm einen metaphorischen Spiegel vorhältst. Natürlich ist es einfacher gesagt als getan. Zu hoffen, dass die andere Person von sich aus aufhört, ausschließlich über ihre Sorgen zu sprechen, oder sich selbst mit einer Ausrede aus der Situation herauszuwinden, sind auch keine akzeptablen Lösungen, da sie das eigentliche Problem nicht adressieren. Aus meiner Sicht ist es am effektivsten, die Initiative zu ergreifen. Beim nächsten Treffen könntest du die Unterhaltung bewusst in eine positive Richtung lenken, indem du eine anders formulierte Frage anstelle von *Wie geht es dir?* stellst.«

Diego lauschte gespannt, während Ennio fortfuhr:

»Ein möglicher Ansatz, um das Gespräch zu beginnen, könnte sein: ›Ich habe an dich gedacht und wollte dir von meinen Erlebnissen der letzten Tage berichten.‹ Damit gibst du den Einstieg in

das Gespräch vor. Wenn du es geschickt anstellst, bleibt ihr eventuell bei genau diesem Thema, vertieft es und wer weiß, vielleicht ergibt sich daraus eine interessante Unterhaltung. Ein positiver Gesprächseinstieg kann auch durch eine bewusst gestellte Frage erfolgen, wie zum Beispiel, »Hast du gesehen, dass das Wetter endlich besser wird?« oder durch Erzählen »Ich habe eine besondere Person kennengelernt, ...« oder »Nächsten Monat gönne ich mir etwas ganz Besonderes, ...« Es funktioniert sogar, wenn sich dein Gegenüber beklagt, »Ich weiß, es könnte besser laufen, aber ...« Kurzum: Sei kreativ, überlege dir Fragen, die sich an die jeweiligen Situationen anpassen lassen.

»Manche Menschen bleiben ihrer Linie treu, ganz gleich wohin du das Gespräch lenkst«, entgegnete Diego.

»Und genau da ist dein Geschick gefragt«, konterte Ennio.

»Du könntest Alternativen aufzeigen: »Wie wäre es, wenn wir uns auf etwas Positives konzentrieren?« Wenn jemand mit dir über ein Problem sprechen möchte, dem du höflicherweise nicht ausweichen möchtest, besteht dennoch die Möglichkeit, einfühlsam einzugreifen und zu sagen: »Erlaube mir, dir etwas Gutes zu tun und dich für einen Moment gedanklich abzulenken.«

Mit leicht verhaltener Zustimmung kommentierte Diego:

»Ich werde es versuchen. Wer weiß, vielleicht klappt es ja.«

»Mache deine Erfahrung, du hast nichts zu verlieren. Ich bin sicher, du wirst auf deine eigene Art eine Lösung finden. Wichtig ist, dass du dein Ziel im Blick behältst. Und sobald du eine gute Methode gefunden hast, lass es mich wissen - ich lerne immer gerne dazu.«

»Das mache ich natürlich. Vielen Dank für deine guten Ideen.«

Mit diesen Worten beendeten die beiden ihr Gespräch. Diego war in zuversichtlicher Stimmung und sah die Situation nun aus einer anderen Perspektive, nämlich der einer möglichen Lösung.

Kenne dich selbst

Wer dem inneren Kompass folgt, unterstützt die eigene mentale Ausgeglichenheit und führt ein harmonischeres Leben.

Valentina und Ennio hatten beschlossen, gemeinsam eine Wanderung auf den Berg hinter der Ortschaft zu unternehmen. Von seinem höchsten Punkt aus, konnte man einen herrlichen Blick auf das Meer genießen. Ein idyllischer Wanderweg, geschützt durch die Äste und Blätter der Bäume und mit diversen Sitzbänken für kurze Pausen zwischendurch. Gleich nach dem Mittagessen machten sich die beiden in der Absicht auf den Weg, möglichst lange die Landschaft und die Aussicht auf das Meer von oben genießen zu können. Am Ziel angekommen, belohnten sie sich mit einem kleinen Snack, den sie sich nach dem langen und steilen Aufstieg verdient hatten.

Während sie die entspannte Atmosphäre mit Blick aufs Meer genossen, kamen sie auf das Thema des Altruismus zu sprechen.

»Prinzipiell strebe immer danach, dass sich die Menschen in meiner Anwesenheit wohlfühlen«, sagte Valentina, »vielleicht ist das eine Angewohnheit, die sich aus meinem Arbeitsalltag in der Cafébar entwickelt hat, wer weiß. Jedoch erlebe ich dabei oft, dass die Menschen meine Bemühungen und mein Handeln nicht immer zu schätzen wissen.« Als Ennio ihre Worte hörte, kam ihm eines ihrer Gespräche in den Sinn: »Eines Morgens in deiner

Cafébar sprachen wir über das Prinzip des inneren Kompasses –
erinnerst du dich?*, fragte er.

»Ja, ich erinnere mich gut daran«, antwortete sie.

»Sehr gut, dann möchte ich dir eine Frage stellen: Woher weißt
du, dass das, was du mir sagst, wahr ist?«

»Ich denke, dass es wahr ist, denn ich bemühe mich in meinem
Café eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, indem ich einen
freundlichen Service, hausgemachte Speisen und Getränke sowie
eine entspannende Musik anbiete. Allerdings bemerken einige
Gäste meine Bemühungen nicht oder schätzen sie nicht.«

»Das heißt aber nicht zwangsläufig, dass es wirklich so ist, wie du
annimmst«, widersprach Ennio. »Vielleicht ist es lediglich deine sub-
jektive Interpretation des Geschehens, die dich das schlussfolgern
lässt.« Nachdem sie seine Meinung gehört hatte, sagte Valentina:

»Nehmen wir an, du hast recht. Doch wie ist das mit dem Prinzip des
inneren Kompasses verbunden?«

*»Der innere Kompass kann als das innere Gefühl oder die
innere Intuition verstanden werden und leitet Menschen bei ihren
Entscheidungen und Handlungen auf Basis ihrer Prioritäten,
Werte und Ziele. Er beeinflusst damit die Art und Weise, wie Men-
schen ihren Alltag leben, Momente empfinden, Situationen begeg-
nen und mit anderen interagieren.«*

Auf der Suche nach einer Lösung fragte Valentina neugierig:

»Wie kann ich meinen inneren Kompass am besten nutzen?«

»Nimm dir Zeit, um dich selbst zu verstehen und frage dich, was
dir wirklich wichtig ist. Achte darauf, wie du dich in diversen Situatio-
nen, mit verschiedenen Menschen und an bestimmten Orten fühlst
und lerne so deine eigenen Emotionen zu erkennen und zu respek-
tieren. Dein innerer Kompass kann dir auch dabei helfen, Empathie
für die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu entwickeln. Indem du

*Siehe Seite 31

dich in ihre Lage versetzt, kannst du sensibler auf ihre Sichtweise und ihr Verhalten reagieren. Horche deshalb immer zunächst in dich hinein, bevor du urteilst, sprichst oder agierst.« Ennio konnte sehen, dass Valentina ihm interessiert zuhörte, also fuhr er fort: »Menschen reagieren unterschiedlich aufgrund ihrer Emotionen, die individuell erlebt und von vielen Faktoren beeinflusst werden. Mit Geduld und Übung kannst du lernen, deine eigenen Stimmungen und Emotionen zu erkennen und sie zu steuern. Dieses Streben zielt darauf ab, eine bessere Beziehung zu dir selbst und zu anderen zu pflegen, um ein insgesamt ausgeglicheneres Leben zu führen. Denke daran, wenn du dich wohlfühlst, kannst du deinem inneren Kompass besser folgen und ein erfüllteres, harmonischeres und authentischeres Leben führen.«

»Und wendest du dieses Prinzip immer an?«

»Ich nehme mir bewusst Zeit dafür, denn ich betrachte es als einen integralen Bestandteil meines täglichen Lebens. Das ist einer der Gründe, warum ich gerne alleine bin.«

»Ich möchte es ebenfalls ausprobieren. Es könnte vielleicht zu einer Veränderung führen, die im Laufe der Zeit zu einem besseren Wohlbefinden führt. Und wenn es stimmt, dass ich manchmal mürrisch bin, ohne es zu bemerken, wäre das auch gut für die Menschen in meinem Umfeld.«

Nach einer Weile begaben sich Valentina und Ennio in Richtung des Dorfes. Da der Sonnenuntergang nahte, entschlossen sie sich spontan, zum Strand zu gehen, um die Abenddämmerung zu genießen und dabei dem Rauschen des Meeres zu lauschen.

Die Charaktere

Ennio *der Meister*

Alberto *der Bekannte, am Zen interessiert*

Antonio *der Polizist*

Diego *der Fischer*

Elena *die ältere Nachbarin*

Fernando *Ennio's Meister*

Flavio *der Redakteur*

Gregorio *der junge Mann, der den Meister sucht*

Isabella *die Tochter der Nachbarn*

Juliano *der etwas leichtsinnige junge Mann*

Lara *die Bürgermeisterin*

Martina und Claudio *die Nachbarn*

Palma *die Postbotin*

Pia *die Floristin*

Sergio *der Hochschullehrer*

Toni *der Kindheitsfreund*

Valentina *die Cafébesitzerin*

A sunset over a body of water with a silhouette of a person's head in the foreground. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and water. The water reflects the sunset colors. In the foreground, a wooden dock or pier extends into the water. The overall mood is peaceful and contemplative.

DER MEISTER SAGT:

*„DAS VERSTEHEN
KANN LANGE DAUERN,
WEIL DU DEN INTELLEKT BENUTZT.*

*WENN DU LOSLÄSST
UND DICH ENTSPANNST,
WIRST DU
OHNE VERZÖGERUNG
VERSTEHEN.“*

ISBN 978-3-945583-37-1