

Nun sprechen Sera Mira & Chandra



Teil I

September 2021

Die neusten Denkanstöße und Erkenntnisse

Inhaltsverzeichnis

	Seite
I Nun philosophiert Chandra über das Thema Liebe	2
II Thema Dankbarkeit	4
III MÜSSEN ICH MÖCHTE ✓	9

Nun philosophiert Chandra über das Thema Liebe:

22.09.21

„Was ist eigentlich Liebe? Wie fühlt sie sich an? Wie äußert sie sich?“

Mein Weiser lächelt mich abwartend an, er scheint eine Antwort darauf von mir zu erwarten. Aber so leicht werde ich es ihm jetzt nicht machen, stattdessen antwortete ich: „Sag du es mir, mein Liebling, du hast das Thema gewählt, also hast du auch sicher eine Antwort parat.“ Doch wie meistens zieht mein Ausweichexperte es vor, statt zu antworten lieber eine neue Frage zu stellen:

„Wann solltest du einem Menschen sagen „Ich liebe dich?“ Wieder sieht er mich lächelnd an, doch nun hat er schon verstanden, dass ich ihm nicht antworten werde, also wartet er mit seiner Meinung auf: „Du solltest es nur dann sagen, wenn du es wirklich so fühlst. Du möchtest keine Minute ohne die/den Andere/n sein. Du denkst zu jeder Sekunde das Tages an ihn/sie. Du kannst dir dein Leben ohne den/die Andere/n nicht mehr vorstellen. Deine Herz schlägt Purzelbäume vor Glück, Schmetterlinge tanzen in deinem Bauch, wenn du nur an ihn/sie denkst.“ Es entsteht eine kurze Denkpause, dann fährt er fort: „Alles darunter ist maximal Verliebtheit, vielleicht auch nur Anziehungskraft. Vielleicht auch nur - besser als alleine zu sein? – Zeitvertreib? – Lückenbüßer? Oder, was meinst du, meine geliebte Frau?“ Ich **++.

„War es nicht der Plan, dass wir über das Thema Liebe philosophieren, du, meine schweigsame Frau?“ „War er das?“ gab ich schmunzelnd zurück. (es war seine Entscheidung, es stand gar nichts anderes zur Diskussion)

„Sera, kann es sein, dass wir mal wieder die Rollen getauscht haben? Das ist mein Part, die Fragen zu stellen und Behauptungen anzuzweifeln, nicht deiner.“ „Ist das so?“ wollte ich nun wissen.

„Liebling, so kommen wir nicht weiter. So erfahren unsere Leser/innen nie, was wir zum Thema Liebe zu sagen haben.“ „Kann es sein, mein Liebster, dass du das Pferd von hinten aufgezäumt hast?“

„Du meinst, dass ich erst einmal hätte klären sollen, was Liebe überhaupt ist, bevor ich weitere Fragen stelle?“ Ich **++.

„Aber sagen die Fragen nicht alles darüber aus, was Liebe ist und wie sie sich anfühlt?“ verteidigt mein Liebender seine Vorgehensweise. Ich **++.

„Na was jetzt, Sera, du stimmst mir zu, kritisiert aber meine Vorgehensweise?“



„Von welcher, oder besser über welche Liebe sprichst du? Der Liebe auf den ersten Blick? Der Liebe die sich aus einer anfänglichen Verliebtheit entwickelt? Der Liebe, die aus Vertrauen und einem harmonischen Miteinander entsteht?“ versuchte ich ihn zu verunsichern.

Aber nicht mit meinem Weisen. Er schaut mich nur verständnislos kopfschüttelnd an: „Was macht das für einen Unterschied? Liebe ist Liebe. Sie ist, was sie ist. Egal wann oder durch was sie entsteht. Sie ist! Oder sie ist nicht!“ gab Chandra nun etwas ungehalten zurück. Ich lächelte ihn an.

„Sag mal mein Weiser, kann es sein, dass das ganze Thema einzig und allein dazu dient, mir zu sagen, dass du mich liebst?“ Erst schnaubte er, dann machte sich ein Lächeln in seinem Gesicht breit: „Du warst auch schon mal schneller dabei mich zu durchschauen, du meine über alles geliebte Frau.“ „Und du warst auch schon mal wesentlich weniger umständlich dabei, mir zu sagen, dass du mich liebst.“ Er grinste breit und zuckte die Schultern. „Ab wann hast du gewusst, dass du mich liebst? Du liebst mich doch, oder?“ kam nun seine Kontrollfrage.

Ich ließ mir recht lange Zeit, um zu antworten und sein Gesicht sprach zwischenzeitlich Bände. Ich lächelte und sah ihm tief in die Augen. „Von dem Moment an, Liebster, von dem Moment an.“ Er überlegte für einen Moment und dann trat ein Leuchten in seine Augen. Er **++: „Genau wie bei mir, ich wusste es auch genau in diesem Moment. Und es ist so geblieben, nein, es hat sich noch verstärkt. Die Liebe ist noch intensiver, noch stärker geworden, auch wenn sie hin und wieder überschattet war, es hat nichts daran geändert.“

Ich **--: „Hat es nicht, auch wenn ich dich manchmal auf den Mond hätte schießen können, ich hätte dich wahrscheinlich schon zurück geholt, bevor du oben angekommen wärst“, gab ich lachend zu. Er **++. „Halten wir fest: es gibt die Liebe auf den ersten (intensiveren) Blick (in die Augen) und die Liebe verzeiht (so gut wie alles)“ Ich **++.

„Schön, dass wir das geklärt hätten, aber stimmst du mit mir überein, dass wir das Thema Liebe in unserem dritten Buch doch noch einmal genau unter die Lupe nehmen sollten?“

„Ich stimme mit dir überein, dass bei weitem nicht alles zu dem Thema gesagt ist, mein weiser, geliebter Mann und was ich noch anmerken möchte ist, dass es wesentlich einfachere Möglichkeiten gibt a) zu erfahren ob man noch geliebt wird und b) dem Partner zu sagen, dass man ihn liebt.“ Chandra **++: „Einfach kann ja jeder.“



Chandra spricht: „Liebling, haben wir eigentlich schon mal über das Thema Dankbarkeit geschrieben?“

„Ich denke schon, denn ich glaube nicht, dass wir so ein wichtiges Thema außer Acht gelassen haben.“

Chandra **++ zunächst und schüttelt dann sein weises Haupt: „Ich bin nicht sicher, vielleicht sollten wir unsere Bücher durchforsten, wo und in welchem Zusammenhang wir darüber geschrieben haben.“

Ich lachte und antwortete: „Grundsätzlich sollten wir wissen, was wir alles so schreiben, aber bei deiner Mitteilungsfreudigkeit ist es gar nicht so einfach den Überblick zu behalten.“ Mein Weiser zieht die Stirn in Falten und hakt unverzüglich nach: „Höre ich da eine gewisse Kritik an meinen Beiträgen zu unseren Büchern?“

Ich **--, „nein, nein, mein weiser Mitteiler, ganz im Gegenteil. Es war eher eine Entschuldigung dafür, dass ich mich nicht mehr an alles erinnern kann, was wir in einem der Bücher schon erzählt haben, oder zu welchen Erkenntnissen wir gekommen sind.“

Er **++. „Kein Wunder, Liebes, wir waren ganz schön fleißig in den letzten Wochen. Wenn wir irgendwann in „Schreib-Rente“ sind, werden wir uns die Zeit nehmen, all unsere Bücher selbst mal zu lesen.“

Ich **++. „Das klingt, als würde mein Weiser eine ganze Buchstaffel planen. Na dann! Aber zurück zum Thema Dankbarkeit.“

„Liebling, da man nie genug Dankbarkeit empfinden kann, sollten wir das Thema auf jeden Fall noch einmal ansprechen. Außerdem hat nicht jede/r, die/der diese Internetseite besucht auch unsere Bücher gelesen, zumal wir bisher auch nur eines der drei veröffentlicht haben.“ „Du sagst es, also dann ran an die Dankbarkeit. Wie definierst du Dankbarkeit, Liebling?“

„Für mich ist Dankbarkeit das Glücksgefühl, das ich empfinde, wenn ich an die kleinen und großen positiven Dinge denke, die sich in meinem Leben ereignen. Das fängt damit an, dass ich glücklich und dankbar dafür bin, dass ich morgens aufwache und einen neuen Tag erleben darf, die kleinen Freuden über das Gezwitscher und das muntere Treiben meiner Spatzen- und Meisen-Bataillone, dem Bewusstsein, wie gut ich es doch habe, auf meinem Balkon sitzen zu können, um die Sonne zu genießen und den großen, unschätzbar wertvollen

Gegebenheiten, wie beispielsweise zwei wunderbare Söhne zu haben, dich an meiner Seite

zu wissen, satt zu Essen zu haben, gesund zu sein, Freunde zu haben und, und, und.“ Mein Weiser scheint mit meiner Definition nicht ganz einverstanden und vergewissert sich:

„Du setzt Dankbarkeit mit Glücksgefühl gleich?“

„Wieso nicht? Ich bin glücklich über etwas, dementsprechend auch dankbar dafür. Stopp, du hast recht, das mag für mich so zutreffen, aber es muss nicht unbedingt allgemeingültig sein. Rein theoretisch könnte man auch glücklich über etwas sein, ohne Dankbarkeit zu empfinden. Oder besser, ohne sich bewusst zu machen, dass man dafür dankbar sein sollte. Also von vorne. Definition von Dankbarkeit. Wie wäre es mit Wertschätzung? Etwas zu schätzen wissen?“

Chandra **++. „Wobei ich deine Definition als sehr viel schöner und wertvoller empfinde, zumal sie mir wieder zeigt, mit was für einer wunderbaren Frau ich verheiratet bin.“ Mein Weiser raspelt Süßholz, was mag es bedeuten? Chandra schien meine Gedanken mal wieder erraten zu haben und kommentierte: „Du kannst es immer noch nicht, Liebling, du kannst es immer noch nicht.“ Stimmt, sobald jemand mir ein Kompliment macht, ertönen Alarmglocken bei mir, daran hatte sich bisher nicht allzu viel geändert. Ich arbeite daran – irgendwann, 😊 nur nicht gerade heute.

Chandra **--, er hat schon wieder meine Gedanken erraten. Diesem Mann bleibt einfach nichts verborgen. „Die Definition wäre geklärt, oder?“ wollte ich wissen.

„Jawohl, das kann ich so gelten lassen.“ Aha, er kann es gelten lassen, da spricht nun der Lehrer in ihm! Er grinst mich breit an, diesmal war es auch nicht schwer meine Gedanken zu deuten, mein Gesicht sprach Bände. „Dann steht als nächstes an darüber zu schreiben, warum es so wichtig ist sich in Dankbarkeit zu üben“ beschloss mein Gedankendeuter. „Dann los, mein Weiser, lass uns teilhaben an deinen Erkenntnissen.“ „Sera, Sera, Sera, kann es sein, dass du es darauf anlegst, mir deine Arbeit aufzubrummen?“

„Wie jetzt? Meine Arbeit dir aufbrummen? Wie kommst du auf das schmale Brett, dass es meine Arbeit ist Weisheiten vom Stapel zu lassen? Hast du dich nicht schon zu Lebzeiten mit der Weisheitsfeder geschmückt? Außerdem hast du gesagt, wir müssen noch über einige Themen auch außerhalb unserer Bücher schreiben oder habe ich da etwas Falsches in Erinnerung?“



Chandra **++, **--, „es kann sein, dass ich so etwas erwähnt habe“, gab er dann zu.

„Na also, ich höre.“

„Das Thema ist sehr komplex, sollten wir nicht Alessio hinzubitten, er kann all meine Erkenntnisse dann knackig auf den Punkt bringen“ versuchte mein Formulierungswilliger nun Zeit zu gewinnen. „Alessio? Aha! Sag mal kann es sein, dass du Probleme mit deiner Dankbarkeit hast, oder warum ziehst du dich wie Kaugummi?“ Mein Weiser überlegte eine ganze Weile und nickte dann, fast Geistesabwesend mit dem Kopf. Dann sieht er mich an und sagt kurz und knapp: „Kann sein.“

Nun war ich erst einmal sprachlos. Mein sonst so über alles erhabener, über alles sprechender und philosophierender Ehemann hatte Probleme mit dem Thema Dankbarkeit? „Wo liegt das Problem?“ wollte ich es jetzt genau wissen. Wieder entstand eine längere Pause. In der Zeit kam gerade Siddhartha zu uns rüber und fragte angesichts des nachdenklich Schweigenden: „Alles klar bei euch?“

„Hallo Siddhartha, ja alles klar, Chandra denkt nur gerade über seine Dankbarkeit nach“ begrüßte ich unseren Gast schmunzelnd. Auch er konnte sich ein Schmunzeln nicht verkneifen und nickte wissend mit dem Kopf. „Sagt es ruhig, ihr zweifelt daran, dass ich den rechten Bezug zur Dankbarkeit habe. Da könnte ihr sogar Recht haben. Manchmal weiß ich wirklich nicht, wofür ich dankbar sein soll und an wen ich meinen Dank richten sollte“ gab Chandra nun mürrisch von sich.

„Na wie wäre es zum Beispiel mit mir, du könntest mir danken, dass ich so geduldig hier abwarte, bis du endlich etwas verwertbares sagst. Oder du könntest Siddhartha dafür danken, dass er so oft seinen Bodhi Baum mit dir teilt, wenn deine Gedanken mal gerade wieder Karussell fahren. Oder wie wäre es mit einem Dank an die oberste Etage, dass wir uns wiederfinden durften?“ Ich habe bewusst den Begriff oberste Etage gewählt, denn was für mich Gott ist, trägt in vielen anderen Kulturen eben einen anderen Namen. Nun hatte mein Weiser seinen Humor wiedergefunden: „Bist du sicher, dass ich mich dafür bedanken sollte, du aufmüpfige, widerspenstige, beharrliche Frau?“

Siddhartha und ich grinsten bis über beide Ohren und auch Chandras Augen funkelten nun wieder übermütig und breit grinsend fügte er hinzu: „OK, ertappt, ich bin dankbar dafür, dass wir wieder vereint sind und natürlich weiß ich die Freundschaft dieses Buddhas zu schätzen, ich tue

mir auch nicht generell schwer mit dem Thema, ich hadere in letzter Zeit nur

so oft mit mir selbst.“

„Vielleicht ist das dann genau der richtige Zeitpunkt um Dankbarkeit zu

üben, Chandra, sie kann dir Türen öffnen, die bislang noch verschlossen waren“ riet der weiseste aller Weisen meinem zurzeit etwas angeschlagenen Weisen.

„Mag sein, mein Freund, mag sein“ räumte Chandra ein „aber nun könntest du, meine allzeit dankbare Frau unseren Leserinnen und Lesern doch über deine Erfahrungen mit der Dankbarkeit berichten, besser könnte ich es auf keinen Fall erklären“ zog er sich sogleich wieder aus der Affäre.

Ich **++ und Siddhartha **--, zu mir gewandt sagte er: „Er ist ein harter Brocken, Sera Mira, da wird deine Geduld noch einige Male auf die Probe gestellt werden. Tu ihm den Gefallen, sonst wird eure Leserschaft nie erfahren, welch wunderbares Werkzeug die Dankbarkeit ist.“

„Wunderbares Werkzeug, da hat Siddhartha genau den richtigen Begriff gewählt. Die Dankbarkeit ist tatsächlich ein Universalwerkzeug, das so gut wie alles reparieren und heilwerden lassen kann. Die positive Wirkung setzte bei mir schon in dem Moment ein, als ich begann nach all dem Schönen und Guten Ausschau zu halten, für das ich dankbar sein kann. Ich nahm ein kleines Notizbuch zur Hand und begann alles zu notieren. Schnell wurde mir bewusst, dass diese Liste unglaublich lang werden würde und dass mein kleines Notizbüchlein wahrscheinlich gar nicht ausreichen wird, um alles aufzuschreiben. Ich kann mich noch gut daran erinnern, dass ich während des Schreibens immer bessere Laune bekam und dass mir erstmalig sorrichtig bewusst wurde, was ich doch für ein Glückskind bin.

Ich konnte mich tatsächlich noch daran erfreuen, dass meine Orchidee auf dem Fensterbrett drei neue Blüten hat, im Garten die ersten Tulpen die Köpfe aus der Erde streckten, die ersten wärmenden Sonnenstrahlen mir ins Gesicht fielen, als ich meine morgendlichen Yoga-Übungen machte, eine Hummel gerade ihre Eier in der Mulde des Sonnenschirmes ablegte, in der die Schraube verankert ist, mein Kaffee herrlich duftete und das frische Brötchen zum Frühstück mir sehr gut schmeckte. Und das ist nur ein Bruchteil der kleinen Dinge, für die man täglich dankbar sein kann. Hinzu kommen all die materiellen Dinge: Möbel, Wohnung, Haus, Auto,



PC, gute Bücher... und immateriellen Dinge wie Gesundheit, schöne Fingernägel, eine gute Haut, glänzendes Haar... Familie, Freunde, nette Telefonate, ein Waldspaziergang... und was man auf keinen Fall vergessen sollte, dankbar dafür zu sein, dass man das alles erleben darf.

Ich kann Ihnen, liebe Leser/innen nur wärmstens empfehlen, falls Sie es nicht schon längst getan haben, sich ebenfalls eine solche Liste zu erstellen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie bei jedem Begriff den Sie notieren Dankbarkeit für all das empfinden, was Sie dort niederschreiben. Je intensiver Sie dieses Gefühl der Dankbarkeit in sich erzeugen, umso wirkungsvoller werden die Ergebnisse sein.

Behalten Sie bitte diese Übung bei und ergänzen Sie ihre Liste täglich, mit den Dingen, für die Sie an dem Tag dankbar sein können. Sie können Sie auch abends vor dem Einschlafen einfach gedanklich noch einmal durchgehen. Sie werden staunen, wie Sie plötzlich beginnen, sehr viel Positives in Ihr Leben zu ziehen.

Ich jedenfalls kann gar nicht genug dafür danken, wie viele positive Veränderungen sich in all meinen Lebensbereichen eingestellt haben, seit ich mit diesem Universalwerkzeug Dankbarkeit arbeite.

Siddhartha **++: „mit Dankbarkeit ziehst du das Gute an, wie der Magnet das Eisen, daran gibt es keinen Zweifel.“

Chandra **++: „Ich dankte vorhin dem Himmel im Voraus dafür, dass diese widerspenstige Frau mir das Formulieren abnimmt und sieh an, es hat funktioniert. Wieder ein Beweis dafür, dass das Danken Früchte trägt.“

„Ich bin dann mal weg“ noch schneller als gewöhnlich war Siddhartha verschwunden und Chandra beeilte sich nun ebenfalls, mir aus den Füßen zu kommen. Warum nur?

Ich jedenfalls danke jetzt schon von Herzen dafür, dass mein cleverer Drückeberger das nächste Thema, das er aufruft, selbst ausformuliert. Schau ma mal, ob mein Weiser auch dieses Gesetz außer Kraft setzt und stärker ist, als mein Dank-Magnet.

III

24.09.21

Es ist 7:00 Uhr, mein Weiser sitzt in Schreibposition und macht ein recht nachdenkliches Gesicht. „Über was schreiben wir heute?“ will er nun wissen. „Mal eine andere Frage, Chandra, möchtest du jetzt jeden Tag einen Artikel für meine Webseite schreiben?“

„Warum nicht, ich habe Zeit und es gibt noch so vieles über das wir noch nicht geschrieben haben“ kam seine Antwort. Schön, dass der Herr Zeit hat, dachte ich bei mir, denn mir läuft sie gerade davon. Es stehen noch so viele Dinge an, die ich erledigen muss – .

Chandra riss mich aus meinen Gedanken mit der Anmerkung: „Gutes Thema Liebling, schreiben wir darüber.“ Ich sah ihn über den Rand meiner Brille fragend an.

Er grinste breit und meinte: „Dein Gesicht spricht Bände Liebling, also lass uns über das Thema Zeitmanagement schreiben.“

Ich **++. „Zeitmanagement, aha. Lass mich raten, und weil dieses Zeitmanagement nur noch mich betrifft (und natürlich Sie liebe Leser/innen), ist es mein Thema, das es nun auszuarbeiten gilt?“

„Korrekt, meine kluge Frau, korrekt. Natürlich werde ich dir mit Rat und Tat zur Seite stehen“ bot er bereitwillig an. Ist er nicht ein Herzchen? Irgendetwas hat wohl gestern mit meinem Vorab-Dank nicht funktioniert.

„Wie wäre es zunächst mit einer Prioritätenliste oder mit einer „möchten und müssen Aufstellung?“ unterbreitet er mir nun sein Hilfsangebot.

„Ziemlich abgedroschen, findest du nicht, mein Weiser, darüber wurde gefühlt schon hunderttausendmal geschrieben. Fällt dir nichts besseres ein?“ forderte ich ihn auf, sein weises Haupt etwas zu bemühen.

„Nun, es gibt eben Dinge, die nicht zu ändern sind und die eben getan werden müssen. Also kommt die Prioritäten-Liste niemals aus der Mode“ klärt Chandra mich auf.

„Ach? Ist das so? Und das sagst ausgerechnet du, du ewiger Rebell?“ Chandra ließ sich nicht beirren und bestand auf seine Prioritäten-Liste.

„Was hat für dich heute höchste Priorität?“

„Wenn du so fragst, kann ich nur sagen, meine höchste Priorität liegt darin, dass du mich nun augenblicklich küsst, damit ich wieder weiß, wieso ich hier sitze, und mit dir über eine Prioritätenliste debattiere, obwohl ich nun gerne etwas anderes tun würde.“

„Etwas anderes als Küssen oder etwas anderes als debattieren?“
 „Debattieren!“ mein Liebster. Küssen war ja schließlich mein Anliegen –
 Weiter kam ich nicht, denn... 

„OK, zumindest weiß ich jetzt wieder, warum ich dich liebe, aber das Thema schmeckt mir noch immer nicht, denn diesbezüglich bin ich zurzeit etwas auf Krawall gebürstet. Alleine das Wort MÜSSEN geht mir so auf den Senkel, dass ich schon Herzrasen bekomme, wenn ich es nur denke. Chandra, ich will nichts mehr MÜSSEN. Ich will etwas tun, weil ich es tun **MÖCHTE**.

**++, **++, **++, ist die Antwort meines Mannes.

Und jetzt im Moment, möchte ich mir keine Gedanken darüber machen, was ich zu diesem Thema schreiben könnte. Ich möchte mich jetzt mit der Fertigstellung meiner Webseite beschäftigen, damit wir sie endlich hochladen können und das werde ich jetzt auch klar kommunizieren:

„Chandra, ich werde jetzt die fehlenden Teile für meine Webseite erarbeiten.“

„Perfekt, dann kann ich jetzt zu Siddhartha gehen, wir haben nämlich noch einiges zu besprechen“ grinst breit, küsst mich und war verschwunden.

„Na dann, so einfach ist das also, zumindest in diesem Fall. Alles Weiter werde ich Ihnen dann mitteilen, wenn ich **meine** Prioritäten-Liste abgearbeitet habe. Und das, **weil ich es möchte**, und nicht, weil ich es muss.  

Es sind sechs Stunden vergangen, ich habe das, was ich erledigen wollte erledigt und ich bin rundum glücklich mit dem Ergebnis. Mein Weiser ist noch immer bei meinem weisesten aller Weisen (Siddhartha, dem Buddha) und das gibt mir jetzt die Möglichkeit Ihnen meine Erkenntnis des Tages mitzuteilen.

Es ist nicht nur wichtig zu wissen, was man möchte (will), das A und O ist, es dann auch zu tun. Manchmal muss man einfach flexibel sein und den ursprünglichen Plan über den Haufen werfen.

Gut, es war angedacht und beschlossen, dass wir, Chandra und ich, heute an diesem Skript weiterschreiben. Ein kleines Männlein tippte mir aber heute Morgen ständig mit dem Finger auf den Hinterkopf und sagte:

„Wichtige Inhalte für deine Internetseite warten auf dich und jetzt hättest du die Möglichkeit dich ihnen zu widmen.“

Mir gingen Gedanken durch den Kopf, Ideen, wie ich die zu bearbeitenden Themen gestalten könnte, und gleichzeitig versuchte ich dem zu folgen, was Chandra in Bezug auf das Thema Zeitmanagement zu sagen hatte. Dass dabei nichts gescheitertes herauskommen kann, brauche ich Ihnen nicht zu erläutern. Also musste eine Entscheidung her, und ich habe sie getroffen und klar kommuniziert. Und sieh an, alles hat sich zum Besten geklärt. Halten wir fest:

Natürlich ist es wichtig, die zur Verfügung stehende Zeit sinnvoll zu planen.

Natürlich müssen Prioritäten gesetzt werden, es gibt nun mal Dinge, die sich nicht verschieben lassen. Wenn um 8:00 Uhr mein erster Patient auf der Matte steht, dann ist das so, dann spielt es keine Rolle, ob ich gerne noch ein paar Minuten länger mit Chandra geplaudert hätte.

Und wenn der Termin für die Abgabe meiner Buchführung gefährlich näher rückt, dann ist sie zu erledigen. Dinge zu verschieben, die getan werden müssen, erzeugt unnötigen Druck und raubt unglaublich viel Kraft und Lebensfreude. Da gilt es einfach Attacke zu schreien, loszulegen und es zu Ende zu bringen. Das befreiende Gefühl, dass sich danach einstellt, ist alle Mühen wert. Ich könnte jedes Mal Freudentänze aufführen, wenn ich meinem Steuerberater den fertigen Ordner in die Hand drücke.

Aber in vielen Fällen ist es möglich sich spontan umzuentscheiden und dem zu folgen, was das kleine Männchen im Hinterkopf sagt. Alles andere macht keinen Sinn. Vor Allem spielt es keine Rolle, wie andere das sehen, was sie uns zugedacht haben, wie sie unsere Zeit gerne verplanen würden.

Aha, mein Weiser ist wieder an Bord, dann werde ich ihn doch gleich einmal interviewen, wie er das sieht, was mir gerade durch den Kopf geht.

„Chandra?“

„Ja, Liebling?“

„Wieso tun wir eigentlich so oft Dinge, die wir gar nicht tun wollen?“

„Tun wir das? Ich kann mich nicht daran erinnern, wann ich das letzte Mal etwas getan habe, was ich nicht tun wollte“ bekam ich zur Antwort.

Für ihn mag das wohl stimmen, aber bei mir sieht das definitiv etwas anders aus.

„Also gut, ich formuliere meine Frage um. Warum tue ich so oft Dinge, die ich gar nicht tun möchte. Mein Weiser, hast du eine Antwort darauf?“

„Sag du es mir, meine kluge Frau, du müsstest dir deiner Motive doch eher bewusst sein als dass ich dir darauf Antwort geben könnte, oder?“

„Sollte man meinen, aber manchmal weiß ich selbst nicht so genau, warum ich mich immer wieder zu Dingen hinreißen lasse, obwohl ich es gar nicht möchte. - Pflichtbewusstsein? - Das Gefühl es dem Anderen schuldig zu sein?...“

Chandra **-- und unterbricht meine Überlegungen (zugegebenermaßen Alibiüberlegungen) „Liebling, wen willst du das glauben machen? Du eierst um das Thema herum, als wüsstest du nicht ganz genau, warum du dich so verhältst.“

„Du hast recht, ich weiß es, und ich denke die meisten unserer Leser und Leserinnen wissen es auch. Und vielen wird es wohl ähnlich gehen wie mir, vermute ich.“

Chandra **++ „Davon kannst du ausgehen, meine, sich nach Liebe sehnde Frau, davon kannst du ausgehen.“

Ja, mein Weiser hat es ja schon vorweggenommen. Ich, und wahrscheinlich viele anderen Menschen auch, tun manchmal oder sogar häufig Dinge, die sie gar nicht tun möchten, damit man sie mag – damit sie geliebt und akzeptiert werden. Die Angst ist meist groß, dass man bei anderen Menschen in „Ungnade“ fällt, wenn man ihnen beispielsweise einen Gefallen verweigert oder eben nicht das tut, was in dem Moment erwartet wird. Erwartet – ja, das ist die Krux, die Erwartungshaltung, das ist wohl das größte Problem. „Chandra, ich denke, man versucht einfach die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen, damit sie einem wohlgesonnen sind.“

„Mag sein, Liebling, aber woher willst du wissen, welche Erwartungen jemand hegt. Könnte es nicht sein, dass er einfach ein Anliegen äußert, ohne unbedingt zu erwarten, dass du das Anliegen erfüllst. Hast du darüber schon einmal nachgedacht?“

„Wenn ich ehrlich bin – nein -, ich bin immer davon ausgegangen, dass erwartet wird, dass ich tue, um was ich gebeten werde.“

„Wenn du jemanden um etwas bittest, gehst du selbstverständlich davon aus, dass er es auch tut?“, wollte mein weiser Mann nun schmunzelnd wissen.

„Nein, natürlich nicht. Ich würde mich freuen, wenn es so wäre, aber wenn er es nicht tun möchte oder kann, dann ist das auch ok, dann suche ich nach anderen Lösungen.“

Chandra **++ und macht mit seinen Hände eine Geste, die bedeuten sollte – na also.

„Dennoch habe ich ganz andere Erfahrungen gemacht, Liebling. Ich habe sehr häufig erlebt, dass man mir böse war, wenn ich nicht getan habe, was von mir erwartet wurde.“ Und schon als ich das ausgesprochen hatte wusste ich, dass ich das liebe nicht hätte sagen sollen. Das war mal wieder eine Steilvorlage für meinen Weisen. Und schon versuchte er das Gespräch in Richtung meines Lieblings- Quäl- Themas zu lenken.

„Wer hat dich diese Erfahrungen machen lassen? Deine Freunde, deine Patienten, Klienten? Sera, wer hat dich hauptsächlich diese Erfahrungen machen lassen.“

Chandra grinse provokant angesichts dessen, dass sich meine Augen zu einem Schlitz verengt haben und ich ihm nicht gerade freundliche Blicke zuwarf. Ich schwieg beharrlich, wenn es nun ein Thema gab, über das ich nun nicht sprechen wollte, dann war es das.

„Wer, Liebling?“ Mein unerschrockener Mann bohrte weiter.

„Chandra, zischte ich, wenn Alessio jetzt hier wäre würde er sagen: „Glatteis, gefährliches Glatteis, Chandra. Du solltest jetzt lieber das Thema wechseln“ und so sehe ich das auch mein Lieber, wechsele das Thema oder - “

„Oder?“ wollte Chandra sichtlich amüsiert wissen.

„Oder du kannst heute Nacht bei Siddhartha unter dem Bodhi Baum schlafen“ drohte ich an. Ich hatte seinen Namen noch nicht fertig ausgesprochen, das stand mein weisester aller Weisen auch schon lächelnd vor mit und wollte wissen: „Ich habe eine Schlafgast heute Nacht?“

„Hallo Siddhartha“ begrüßten Chandra und ich ihn wie aus einem Mund. „Das hängt ganz davon ab, ob dein alter Freund hier jetzt noch die Kurve bekommt, oder ob er mich weiter quälen möchte“ antwortete ich ihm.

Chandra hob, sich ergebend, die Hände und merkte an: „Für heute lege ich das Thema ad acta, aber ich werde darauf zurückkommen, da kannst du dir sicher sein.“

„Na dann, ich hätte auch nichts anderes erwartet.“ Aber zunächst bin ich froh, dass dieser Kelch nun an mir vorüber gegangen ist. Wir werden zu späterem Zeitpunkt das Thema aufgreifen, denn ich glaube ich bin nicht die Einzige, die damit zu kämpfen hat. Aber es wird dauern, denn für die nächsten Wochen habe ich ein großes Arbeitspensum vor mir, das keinen Aufschub duldet. Also bis dann. Fortsetzung folgt.