

*Für alle,  
die sich schon mal dachten:  
„Irgendwas stimmt hier nicht.“*

## **Vorbemerkung**

*(damit du weißt, worauf du dich einlässt)*

Ich schreibe nicht, um zu erklären.

Nicht, weil ich etwas endgültig verstanden hätte.

Sondern weil ich selber suche.

Weil ich manchmal stolpere.

Weil ich staune – über mich, über andere, über das, was gesagt und getan wird.

Manche Texte hier sind zärtlich.

Manche trotzig.

Manche verdrehen die Augen, weil sie nicht mehr anders können.

Ein paar lachen – weil sonst vielleicht Tränen kämen.

Wenn du hier auf Studien, Fußnoten oder wissenschaftlich geprüfte Wahrheiten hoffst – dann bist du falsch.

Hier gibt's Geschichten. Gedanken. Gefühl.

Und manchmal ein bisschen Trotz.

Und Humor.

Weil wir's anders nicht aushalten würden.

*Vielleicht findest du dich irgendwo dazwischen.*

*Vielleicht auch nicht.*

## **Inhalt**

Kein klassisches Verzeichnis.  
Nur ein kurzer Überblick – damit du weißt, was dich erwartet.

**Teil I:** Texte mit Klarheit, Ironie und leiser Wut –  
über Floskeln, Druck und das echte Leben.

**Teil II:** Ein Glossar über Begriffe, die einst trugen –  
und heute hohl klingen.

**Teil III:** Sprachfallen mit Glitzer –  
und was dahinter fehlt.

**Teil IV:** Für den Moment danach. –  
Wenn du trotzdem fühlst.

# Prolog

Dies ist ein unsortiertes Buch.  
Es ist ein Sammelsurium aus Gedanken, Gefühlen, Fragen.  
Von Texten, die wehtun, trösten, irritieren.

Für Menschen,  
die genug haben von immer neuen Erkenntnissen,  
von noch einem Kurs, noch einer Übung, noch einer Version  
ihrer selbst.

Dieses Buch ist für die, die viel an sich gearbeitet haben:  
meditiert, geatmet, affirmiert, und visualisiert,  
ihre Schatten gespürt, ihre Wunden umarmt  
und ihr inneres Kind in unzähligen Varianten kennengelernt  
haben.

Für Menschen, die Achtsamkeit geübt haben,  
dankbar waren –  
und irgendwann trotzdem leer da saßen.

Es ist für dich,  
wenn du zu viele Floskeln gehört hast.  
Wenn du dich schon gefragt hast, ob du alles falsch machst.  
Wenn du nach all der Arbeit an dir selbst,  
noch immer leer, traurig – oder wütend bist.  
Wenn du keine Lust mehr hast,  
dein Nervensystem zu regulieren,  
nur um am Ende doch wieder zusammenzubrechen.

Es geht um Spiritualität – oder besser: was passiert, wenn sie zu glatt wird.

Wenn Lichtkonzepte blenden oder das Streben nach Erleuchtung dich entwurzelt

Achtsamkeit kann auch Rückzug sein.

Wenn Licht blendet.

Wenn Worte entmachten statt stärken

Wenn „Bewusstsein“ weh tut –

weil du dich selbst nicht mehr spürst. Oder zu sehr.

vor lauter innerem Wachstum.

Hier geht es nicht um Lösungen. Nicht um Tools. Nicht um Techniken oder neue Erkenntnisse, die dich noch weiter bringen. .

Hier geht es um Worte, Sätze und Gedanken die noch nicht rund sind -

und um Gefühle, die in keine Affirmation mehr passen.

Zuerst wird's leicht. Dann tiefer. Und schließlich still.

Für alle, die weit denken, viel fühlen – und sich damit oft falsch fühlen.

Und für alle, die sich nicht mehr verlieren wollen im Namen von „Bewusstsein

Keine Anleitung. Kein Dogma.

Nur ein Sammelbecken.

Ein bisschen Chaos. Und sehr viel Herz.

# Ich bin heute nicht hochschwingend

## Heute nicht.

Heute bin ich flach.

Eher bodennah.

Energielevel: ungekochter Toast.

Ich bin nicht lichtvoll.

## Nicht liebevoll.

Nicht mal besonders bewusst.

Ich bin genervt.

Von dieser Welt, von den Menschen, von meinem eigenen Anspruch, **immer irgendwie über allem stehen zu müssen.**

Ich wollte heute **keine** alte Wunde umarmen.

Ich wollte einfach nur meinen Kaffee **heiß** trinken

und dass niemand mit einem ‚Du darfst das jetzt fühlen‘ um die Ecke kommt.

Ja, ja, **Wachstum.**

Ja, ja **Seelenplan.**

**Lebensaufgabe.**

**Lernaufgabe.**

.- alles ist dein **Spiegel.**

Aber ganz ehrlich?

Heute spiegelt mir die Welt einfach nur,  
dass ich **müde** bin.

Und weißt du was?

Ich liebe mich trotzdem.

**Oder gerade deshalb.**

**Vielleicht.**

## Teil II

# Worte mit Seele – in Onlinekursen weichgewaschen

Manche Worte hatten einmal Tiefe.  
Sie waren kraftvoll. Wahr.  
Und sie hatten Seele.

Und dann – irgendwann –  
wurden sie in Onlinekursen weichgewaschen,  
durch Instagram-Kacheln gejagt und totgeliebt- bis zur  
Bedeutungslosigkeit.  
Im Namen der "guten Vibes" so oft gedroschen,  
bis sie klangen wie Zuckerwatte:  
süß, klebrig, mit Spinnfäden, die erst an dir haften –  
**und sich dann doch in ein pures Nichts auflösen.**

**Es ist nicht so,  
dass ich diese Worte gar nicht mehr mag.**

Aber manchmal lösen sie  
ein reflexartiges Augenrollen aus.  
Oder schmecken nach schalem Toast.

Je nachdem,  
woher sie kommen,  
wie sie gesagt werden –  
und von wem.

Vielleicht geht's dir genauso.

Dann herzlich willkommen  
Nimm Platz in der Zuckerwatte Prüfstation

Falls dir beim nächsten „Du darfst jetzt loslassen“  
ein innerliches Augenrollen entwischt:

*denkst du vielleicht an mich.*

## **Transformation**

Ja, wow. Klingt groß.

Aber nicht jede Lebenskurve ist gleich eine Metamorphose.

Manchmal ist es einfach ein schlechter Tag.

Manchmal ist „Wandlung“ nicht strahlend, sondern zäh.

Nicht majestätisch, sondern rotz-nass und voller Zweifel.

**Oder:**

Früher: tiefgreifender Prozess.

Heute: „Ich hab in drei Wochen nen Onlinekurs gemacht und  
bin jetzt Schmetterling.“

## **Spirituelle Werkzeuge können heilsam sein.**

Aber sie kippen –

wenn sie zu früh kommen. Wenn sie wie Pflaster über offene  
Wunden gelegt werden.“

Wenn sie benutzt werden, um nicht hinzuschauen.

Oder wenn sie zur Ausrede werden, – um dir nicht zuzuhören.

Oder um sich selbst nicht zu hinterfragen.“

„Was hat das mit dir zu tun?“  
kann ein Schlüssel sein –  
oder ein Schloss, das jemanden aussperrt.  
Es kann verbinden –  
oder abwehren.  
Es kann ein Türöffner zur Selbsterkenntnis sein –  
oder ein Deckel auf dem Fehlverhalten anderer.

*Manche analysieren lieber deine Trigger,  
als ihre eigenen Anteile anzuschauen –  
oder einfach mit dir da durchzugehen.*

## **„Bleib im Jetzt“ – Wenn Achtsamkeit dich still macht**

Es klingt so einfach.  
„Komm ins Hier und Jetzt.“  
„Lass die Gedanken los.“  
„Spür einfach den Moment.“

Und ja – es kann kraftvoll sein.  
Beruhigend.  
Hilfreich, wenn du dich in Gedanken verhedderst, in Sorgen  
verlierst, in Geschichten gefangen bist.

Aber für feinfühlig Menschen, die viel wahrnehmen, viel  
verarbeiten,  
kann genau diese Achtsamkeit zur Falle werden.  
Nicht, weil sie falsch wäre – sondern weil sie zu früh kommt.  
Zu schnell. Zu eindimensional.

Denn was, wenn dein Denken nicht Flucht ist –  
sondern Fürsorge?

Was, wenn du gerade verarbeitest, was du gespürt hast?  
Was, wenn du Ordnung suchst – nicht weil du unachtsam bist,  
sondern weil du innerlich übertoll bist?

Viele achtsame Sätze klingen wie einfache Lösungen.  
Aber sie blenden aus, was vorher da war.

Für Vielfühlende, die von Moment zu Moment tiefer hören,  
ist das Jetzt kein neutraler Raum.

Es ist oft überladen.

Mit Tönen, Stimmungen, feinen Spannungen,  
unausgesprochenen Geschichten.

„Sei einfach da“ –  
aber was, wenn das Dasein wehtut?  
Was, wenn du *zu sehr da* bist –  
und dich deshalb schützen musst?

Manchmal wird Achtsamkeit zu einer stillen Form von  
Abwehr.

Sie übergeht.

Sie beruhigt zu früh.

Sie schafft Frieden – auf Kosten von Wahrheit.

Denn wenn du dich zurücknimmst, um achtsam zu sein –  
aber dabei das verlierst, was du wirklich fühlst –  
dann ist es keine Achtsamkeit mehr.

Dann ist es Anpassung.

Manchmal denkt es in dir.

Manchmal fühlt es laut.

Manchmal wird es erst klar, wenn du durch alles durchgehst –  
nicht vorher.

Denn das Jetzt ist nicht leer.  
Es ist weit.  
Voll von Schichten, Spuren, Stimmungen.

Und du brauchst keinen Satz, der dich beruhigt.  
Sondern einen, der dich hält.

Vielleicht eher:  
„Nimm dir Zeit.“  
„Bleib einfach da, wo du gerade bist.“  
„Nichts muss still sein, bevor es gehört wurde.“

*Denn manchmal ist das Jetzt kein stiller Ort.  
Sondern ein voller.  
Und du brauchst kein Rezept dafür –  
sondern jemanden, der es mit dir aushält.*

**Und dann stehst du da.**

*Bewusster denn je.*

Du fühlst dich geweckt, erwacht, aufgewacht.  
Hast dich um dein inneres Kind gekümmert.  
Persönlichkeitsentwicklung hier, Schattenarbeit da.

Du bist innerlich aufgeblüht.  
Hast dein Leben noch mal neu gestartet.

Meditation begonnen.

Achtsamkeit geübt.

Dankbarkeit praktiziert.

(Oh, wie ich dieses Wort immer noch nicht leiden kann.

Zu oft wurde es als Druckmittel benutzt:

**„Du musst dankbar sein! Für das, was du hast!“**

**„Wenn du nicht dankbar bist, dann ...“)**

Und ja, irgendwann habe ich auch wirklich Dankbarkeit gespürt.

Erlebt, wie sie wirken kann.

*Aber ich wünschte, sie hieße anders...*