

© des Titels »Liebes Universum, ich wünsche mir ...« von Carolina Graf (ISBN 978-3-7474-0214-6)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvgverlag.de>

Liebes Universum, ich wünsche mir ...

Mein Wunscherfüllungsbuch zum
Eintragen und Träumefesthalten

© des Titels »Liebes Universum, ich wünsche mir ...« von Carolina Graf (ISBN 978-3-7474-0214-6)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvgverlag.de>


*Selbst der Wunsch
einer kleinen Ameise reicht
bis zum Himmel.*

AUS JAPAN





Wünsch Dir was!

Bestimmt hast du dich in deinem Leben einmal an einem Punkt befunden, an dem du dich mit dem, was du hattest, nicht wirklich wohlgeföhlt hast – sei es eine unbestimmte Leere oder ein ganz konkretes Verlangen, das auf einen Mangel in deinem Leben (ich hoffe, es ist in Ordnung, wenn ich dich duze – du darfst das gerne auch bei mir!) hingewiesen hat. Und glücklicherweise gibt es eine ganze Menge an Ratgebern, die in solchen Augenblicken helfen können, diese Leere zu füllen oder ganz konkret auf das Entbehrte hinzuarbeiten.

Du bist zu dick?

Du bist in deinem Job unzufrieden?

Du hast den richtigen Partner noch nicht gefunden?

Das Bücherregal steht dir jederzeit und 24/7 mit Rat und Tat zur Seite und fordert dich auf, aufzustehen, zu kämpfen, deinen inneren Schweinehund zu überwinden, Initiative zu ergreifen und über dich hinauszuwachsen.

Und du kämpfst und kämpfst und kämpfst.

Und irgendwann fällst du erschöpft zu Boden, ausgeleugt und des ständigen Mühens müde, und denkst dir: »Gibt es keinen anderen Weg? Einen Weg, der nichts mit

Kampf, nichts mit Selbstüberwindung und Selbsthass zu tun hat?«

Und es gibt ihn: Wünsch dir was vom Universum!

Wie unsere Wünsche wahr werden können – darum geht es in diesem Buch. Dabei handelt dieses Buch durchaus nicht von Engeln und Zauberwesen. Und auch wenn du deine Wünsche ans Universum aussprichst, heißt das nicht, dass du deinen Geist auf irgendwelche kosmischen Schwingungen einstimmen musst. Du musst kein abgehobener Achtsamkeits-Super-Guru sein oder Meditations-Ass, damit deine Wünsche in Erfüllung gehen. In diesem Buch geht es darum, wie man heutzutage als Mensch mit einem »normalen«, rationalen Zugang zur Wirklichkeit Wünsche äußern kann im festen Vertrauen darauf, dass sich diese auch erfüllen. Wenn du in irgendeiner Weise gläubig bist, dann ist das jedoch kein Hinderungsgrund – es ist aber dafür, dass deine Wünsche wahr werden, schlichtweg nicht notwendig.

TRENNE DICH NICHT
VON DEINEN ILLUSIONEN UND
TRÄUMEN. WENN SIE VER-
SCHWUNDEN SIND, WIRST DU
WEITEREXISTIEREN, ABER AUF-
GEHÖRT HABEN ZU LEBEN.

MARK TWAIN



Das Wünschen wieder lernen

Wie leicht war es früher zu wünschen!

Ich erinnere mich daran, wie meine Geschwister und ich jeden Abend beim Gutenachtgebet darum wetteiferten, die kreativsten Wünsche zu äußern. Wetterwünsche («Lass den Schnee morgen für die Schneeballschlacht noch liegen bleiben!«), materielle («Mach, dass ich die Meerjungfrau-Barbie zum Geburtstag bekomme!«) oder soziale Wünsche («Mach, dass Sandra sich morgen im Bus neben mich und nicht neben Julia setzt!«) wurden abgerundet durch das obligatorische »Lass es allen Kindern auf der Welt gut gehen!« – schließlich war der Papa beim Beten mit dabei. Hinter dem Haus floss außerdem ein Bach vorüber, über den eine kleine Brücke ging, die von uns eines Tages als klassische Wunschbrücke identifiziert und fortan reichlich als Mittel der Wahl zur Wunsch Erfüllung genutzt wurde. Und unseren Wünschen waren keine Grenzen gesetzt.

Doch wie anders sieht es heutzutage aus! Bestenfalls wünschen wir einem unliebsamen Kollegen die Pest an den Hals – ansonsten sind wir in puncto Wünsche sehr zurückhaltend geworden. Zum einen, weil unser erwachsenes, rationales Ich die berechnete Frage stellt: Und


wer soll die Wünsche denn erfüllen? Zum anderen, weil uns in unserem Erwachsenendasein – sei es nun bewusst oder unbewusst – folgende Weisheit Oscar Wildes in den Kopf gepflanzt worden ist: »When the gods wish to punish us, they answer our prayers« – »Wenn die Götter uns strafen wollen, erhören sie unsere Gebete.« Denn – so der Gedanke dahinter: Wir Menschen wissen doch gar nicht so wirklich, was wir wollen. Und wenn wir bekommen, was wir uns wünschen, dann ist es doch im Grunde gar nicht das, was wir wirklich wollten.

Ich muss bei dieser Argumentation immer an einen Witz denken, über den wir als Zwölfjährige gekichert haben und den ich dir nicht vorenthalten möchte:

Ein Mann begegnet im Wald einer wunderschönen Fee, die ihm verspricht, ihm einen Wunsch zu erfüllen. Der Mann überlegt eine Weile und spricht dann: »Ich würde gerne mein ganzes Leben zwischen den Beinen einer wunderschönen Frau verbringen.«

Schwups – war er ein Tampon!

Die Moral von der Geschichte: Hüte dich vor deinen eigenen Wünschen!



Doch egal ob »richtig« oder nicht – jeder ausformulierte, ausgesprochene oder niedergeschriebene Wunsch hat den Vorteil, dass die eigenen Gedanken aufhören, ständig darum zu kreisen. Oder wir erkennen, dass wir manche Dinge, die wir uns wünschen, eigentlich gar nicht brauchen. So geschehen zum Beispiel tatsächlich am Wunschbach hinter unserem Haus, wo ich mir Jahr für Jahr, nachdem ich zum ersten Mal in einem BAUR-Katalog geblättert hatte, eine Eismaschine gewünscht hatte – für mich als Siebenjährige der Inbegriff des Glücks. Erfüllt wurde dieser Wunsch dann von meinem ersten Freund in einem Überschwang pubertärer Liebe – und benutzt habe ich das Ding dann genau zwei Mal. Und dennoch war es keine so schlechte Sache zu erkennen, dass ein Ding, das ich mir fast zehn Jahre lang gewünscht hatte, für mein Leben doch nicht so von herausragender Wichtigkeit war. Noch schwerer wog jedoch die Erkenntnis, dass mein damaliger Freund mir tatsächlich aus Zuneigung etwas aus seiner Sicht so absolut Sinnloses wie eine Eismaschine schenkte. Ist das nicht süß?

Und obwohl die Erfüllung sich dann als so unbefriedigend erwiesen hat, musste ich diesen Wunsch doch nie bereuen.

Wahrscheinlich kennst du selbst zahlreiche, hoch aufschlussreiche Fabeln, Parabeln und Märchen, die uns erklären, weshalb Wünschen nicht so wirklich wünschenswert ist. Denk nur an den Fischer und seine Frau, die schreckliche »Ilsebill, die nicht so wie ich gern will«. Ilsebill will nämlich nicht nur ein schönes großes Haus, son-

den auch König, Kaiser und gar Papst werden. Und mit ihrer Anmaßung fällt sie zuletzt ganz schön auf die Nase, und sie wohnt am Ende wieder im alten Topfe – und zwar bis zum heutigen Tag.

Und dennoch sage ich: Natürlich gibt es Menschen wie Ilsebill, die es falsch angepackt haben – aber das ist doch kein Grund, aufs Wünschen zu verzichten! Wer schlau ist, lernt daraus, und beim nächsten Mal geht man die Sache schon ganz anders an. Man hört ja auch nicht auf, Schokolade zu essen, nur weil es Leute gibt, die sich damit 200 Kilo angefuttert haben. Oder?

Mein Wunsch an dich also:

Wünsch!

Dir!


Was!

Doch halt – du hast recht. Wir sind beim ersten Einwand angekommen: Wie soll das Universum deine Wünsche erfüllen?



ES GIBT KEIN
WUNDER FÜR DEN,
DER SICH NICHT
WUNDERN KANN.

MARIE VON
EBNER-ESCHENBACH



Was ist es, wenn es kein Zauber ist?

Als rational denkender Mensch bist du dir ziemlich sicher, dass keine Engel oder sonstige kosmische Energien das gewünschte Objekt in der richtigen Frequenz zum Schwingen bringt, damit dein Wunsch endlich Wirklichkeit wird. Also, was ist es dann?

Die Antwort ist ganz einfach: du selbst.

Na super! Wenn ich mir meine Wünsche selbst erfüllen muss, dann bin ich doch wieder beim ollen Ratgeberprinzip: *Nimm die Challenge an. Wachse über dich hinaus. Wecke den Tiger in dir!*

Aber keine Sorge – darum geht es hier nicht.

Um das besser zu verstehen, stellst du dir deinen Wunsch am besten wie eine Sternschnuppe vor. So eine Sternschnuppe ist eigentlich nichts als ein Klumpen Gestein. Doch wenn du diesen Klumpen Gestein Richtung Universum schickst, beginnt er immer stärker zu leuchten und entwickelt einen unglaublich langen Schweif, eine unfassbare Strahlkraft.

Und plötzlich hat dieser Klumpen Gestein die Kraft, als helle Sternschnuppe alles zum Leuchten zu bringen.

Schön und gut – aber woher sollst du diesen Klumpen nehmen? Die Antwort ist ganz einfach: aus dir selbst. Dieser Klumpen ist nämlich nicht einfach ein Klumpen. Er besteht aus deinen verborgenen Träumen, deinen Hoffnungen, all jenen Erlebnissen, die dich zu dem Menschen gemacht haben, der du heute bist. All diese Dinge sind dir in der Regel überhaupt nicht bewusst, aber sie sind Teil von dir selbst, genauso wie dein kleiner Finger, das Muttermal auf dem Rücken oder die kleine Zahnlücke, die dich so nervt.

Jeder Wunsch ist damit unmittelbar Ausdruck deiner ganz eigenen Persönlichkeit, deiner Vergangenheit – und der in dir schlummernden Möglichkeiten. Johann Wolfgang von Goethe hat das Ganze sehr treffend formuliert:

Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Verboden desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.

Anders formuliert: Wir können uns nur Dinge wünschen, die auch wirklich möglich sind – andere Dinge würde unser Gehirn überhaupt nicht zulassen. Also ich meine: wirklich wünschen. Natürlich kann ich sagen: »Ich wünschte, ich wäre ein pinkfarbened Nilpferd in einem mintgrün



gepunkteten Badeanzug.« Aber du weißt schon, was ich meine, oder?

Deine Wünsche liegen also *in dir* und sie sind Ausdruck deines tieferen Selbst und zugleich der in dir verborgenen Fähigkeiten. Indem du dir nun die Mühe machst, deine Wünsche auch wirklich zu formulieren, sie ans Universum zu schicken, lebendig zu machen (welche Möglichkeiten es dafür gibt, dazu gleich mehr; aber keine Sorge, es ist überhaupt nicht schwer oder kompliziert), fängt dein Unterbewusstsein an, all die in dir verborgenen Ressourcen und Möglichkeiten auszugraben und zum Arbeiten zu bringen – und damit der Wunscherfüllung einen ganzen Schritt näher zu kommen.

Außerdem hat das Ganze noch einen interessanten Nebeneffekt: Indem du deine Wünsche formulierst, wird dir selbst auch das Gestein, aus dem deine zukünftige Sternschnuppe geformt ist, viel bewusster. Du beginnst zu begreifen, weshalb du dich nach einer bestimmten Sache sehnst – und kannst deinen Wunsch noch anpassen und konkretisieren. Einmal gedacht und ausgesprochen heißt nämlich durchaus nicht, dass du deinen Wunsch nicht mehr verändern kannst.

Wenn du dir zum Beispiel wünschst: »Ich wünsche mir, dass ich fünf Kilo leichter bin«, dann führt dich das zu tieferen Schichten deiner Psyche. Bist du vielleicht grundsätzlich mit deinem Aussehen unzufrieden? Oder fühlst du dich möglicherweise einfach nur einsam – und machst das vermeintliche Zu-dick-Sein dafür verantwortlich? Wenn du deinen Wunsch auf diese Art und Weise besser

© des Titels »Liebes Universum, ich wünsche mir ...« von Carolina Graf (ISBN 978-3-7474-0214-6)
2020 by myg Verlag, Münchner Verlagsgroup GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mygverlag.de>



verstanden hast, dann kannst du deinen Wunsch noch besser an deine Bedürfnisse anpassen. Aus »Ich wünsche mir, dass ich fünf Kilo leichter bin« wird dann vielleicht: »Ich wünsche mir mehr Freundschaft und Geselligkeit in meinem Leben.«

So. Dein Wunsch ist also formuliert. Du hast ihn aus deinen tief in dir verborgenen Sehnsüchten, Träumen und Erlebnissen geformt und schickst ihn los, hinaus ins Universum. Er beginnt zu glühen, zu strahlen.


Doch fällt dir etwas auf? Jeder dieser Strahlen ist einzigartig, geht in eine andere Richtung – und auch der Weg deiner Sternschnuppe, du kannst ihn nur erahnen. Du weißt nicht, in welche der unendlich vielen Richtungen, die sie einschlagen kann, sie sich wirklich bewegen wird.

Und genauso viele unterschiedliche Arten gibt es, auf die dein Wunsch in Erfüllung gehen kann. Deine Aufgabe dabei ist es, diese Wege zu erkennen – und es zu merken, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht. Wichtig dabei: Die Strahlen sind keine Pläne, die du generalstabsmäßig umsetzen musst, keine To-do-Listen, die du – da wären wir wieder bei den klassischen Ratgebern zur Selbstoptimierung – abarbeitest, um zur Wunscherfüllung zu gelangen. Das Bild soll dir in erster Linie bewusst machen, dass es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, wie deine Wünsche Wirklichkeit werden können – du musst nur mit offenen Augen durch die Welt gehen.

Sehen wir doch deinen Wunsch »Ich wünsche mir

© des Titels »Liebes Universum, ich wünsche mir ...« von Carolina Graf (ISBN 978-3-7474-0214-6)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvgverlag.de>





mehr Freundschaft und Geselligkeit in meinem Leben« einmal genauer an. Es gibt viele Möglichkeiten, wie dieser Wunsch in Erfüllung gehen kann. Vielleicht erhältst du eine Einladung zu einem Klassentreffen? Vielleicht zieht gegenüber eine nette neue Nachbarin ein? Möglicherweise stößt du auf eine Anzeige des Tierheims, das ein neues Zuhause für einen herrenlosen Hund sucht? Vielleicht wärst du normalerweise an diesen Lösungen blind vorbeigegangen – doch indem du deine Wünsche nicht nur formulierst, sondern dich auch mit den zugrunde liegenden tieferen Zusammenhängen auseinandersetzt, wird dein Bewusstsein für die Antworten auf deine Wünsche, die das Leben dir zu bieten hat, geschärft. Deine Augen werden dafür geöffnet.

Du kannst schließlich nicht verlangen, dass plötzlich jemand vor deiner Tür steht und sagt: »Hallo, ich möchte dein Freund sein.« Wenn du darauf wartest, wird dein Wunsch nie in Erfüllung gehen.

Oder um es wieder mit einem Witz zu sagen:

Hochwasser. Ein Pfarrer treibt im Wasser, da kommt nach einer halben Stunde glücklicherweise ein Boot vorbei, und der Mann darin fragt: »Soll ich dir helfen?« Der Pfarrer darauf: »Nein danke, Gott wird mir helfen!« Kurze Zeit später kommt ein zweites Boot und bietet dem Pfarrer wieder Hilfe an, doch der Pfarrer lehnt mit dem Hinweis auf Gott dankend ab. Auch ein drittes Boot schickt der Pfarrer weiter. Schließlich

ertrinkt der fromme Mann. Als er im Himmel vor seinem Herrgott steht, fragt er – etwas beleidigt: »Gott, warum hast du mir nicht geholfen?« Da antwortet dieser etwas pikiert: »Also bitte schön, ich hab dir doch drei Boote vorbeigeschickt!«

Wenn du aber – anders als der Pfarrer – genau hinhörst und die Augen öffnest, dann wird dir dein Wunsch ein Wegweiser in die Zukunft – und die Wunscherfüllung fängt bereits im Hier und Heute an, selbst wenn sich der Wunsch auf die ferne Zukunft bezieht.

SCHON DIE BIBEL
SAGT'S!

ALLES, WAS IHR BITTET
IN EUREM GEBET, GLAUBT NUR,
DASS IHR'S EMPFANGT,
SO WIRD'S EUCH ZUTEIL-
WERDEN.

BIBEL



Sich für das Wünschen öffnen

Dennoch fällt es dir womöglich gar nicht so leicht, dich für deine Wünsche zu öffnen.

Stattdessen kreisen deine Gedanken um ganz andere, schrecklich profane Dinge. Ständig sind wir damit beschäftigt, uns mit anderen zu vergleichen, zu überlegen, weshalb wir wieder einmal ungerecht behandelt worden sind. Wir fragen uns, warum uns niemand liebt, niemand wertschätzt, und fühlen uns gefangen in äußeren Zwängen. Auf diese Art und Weise ist unser Denken und Handeln gefangen in einer Endlosschleife des Neids, der Missgunst, der Miesepetrigkeit, schlicht: der schlechten Gedanken – sodass wir gar nicht die Zeit haben, uns *wirklich* mit unseren Wünschen und ihrer Erfüllung zu beschäftigen.

Bevor es also ans Wünschen geht, ist es an der Zeit, all das Negative aus deinem Kopf hinauszuerwerfen.

© des Titels „Liebes Universum, ich wünsche mir ...“ von Carolina Graf (ISBN 978-3-7474-0214-6)
2020 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mygverlag.de>



Relax

© des Titels »Liebes Universum, ich wünsche mir...« von Carolina Graf (ISBN 978-3-7474-0214-6)
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvgverlag.de>

Ein erster Schritt dazu ist zunächst, sich zu entspannen, richtig loszulassen. Vielleicht hast du ja schon Erfahrungen damit gemacht – sei es autogenes Training, Meditation oder Yoga – und hast schon den für dich optimalen Weg gefunden, um den Alltag hinter dir zu lassen. Falls dem nicht so ist, ist das auch kein Problem – und keine Sorge: Du musst jetzt auch nicht im großen Stil damit anfangen. Schon durch ganz kleine, alltägliche Dinge kann es dir gelingen, dir mehr Entspannung zu verschaffen:

1. Tue Dinge, die du gerne tust!

Stell dir doch einmal ganz offen die Frage, was du gerne machst. Wann hast du das zum letzten Mal getan? Und wieso ist das so lange her?

Du hast dafür eigentlich viel zu viel zu tun? Diese Aussage gilt nicht. Für Instagram, Shopping Queen und Candy Crush findest du ja auch immer Zeit. Überleg dir einfach mal, wo du in deinem Alltag sinnlos Zeit verschwendest – und nutze diese, um dir persönlich etwas Gutes zu tun.

2. Geh spazieren!

... oder Fahrrad fahren oder joggen. Die Hauptsache ist, dass du in die Natur hinausgehst und die vollständige Leere deines Kopfes genießt. Das heißt: kein Spotify, keine Podcasts, kein Handy – schalt alles aus, versuch, die



Leere nicht zu füllen, lass die Stille einfach zu. Und natürlich werden jetzt all die schrecklichen Dinge auf dich einströmen, die nur auf so einen ruhigen Moment gewartet haben. Schreib sie auf einen Zettel und sag zu ihnen: »Ich werde mich später mit dir beschäftigen« – und genieße die Ruhe, die sich einstellt.

3. Genieße die Wunder des Alltags!

Versuche, alle Dinge, die du tust und wahrnimmst, so zu betrachten, als würdest du sie zum ersten Mal tun. Wie herrlich der Kaffee am Morgen duftet. Wie toll sich die frische Bettwäsche an deinen Beinen anfühlt. Wie beruhigend der Regen gegen die Fensterscheibe trommelt.

Nimm all das Positive, das Schöne in dieser Welt wahr und wische so den grauen Schleier, der möglicherweise über deinem Leben liegt, zur Seite.

Schluss mit den negativen Gedanken

Allerdings ist es mit den kleinen Inseln der Entspannung nicht getan – der zweite wesentliche Schritt ist es, die negativen Gedanken, die mit ihrem ständigen Geschrei und Geplapper unsere Ohren verstopfen und verhindern, dass wir die Stimme unseres Unbewusstseins hören, zum Verstummen zu bringen. Und das ist auf ganz unterschiedliche Art und Weise möglich ...