

© des Titels »Ich wünsch mir was« (978-3-86882-835-1)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



ICH  
WÜNSCH  
MIR  
WAS



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, ausgelaugt 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!

Wie unsere Wünsche wahr werden können – darum geht es in diesem Buch. Dabei handelt dieses Buch durchaus nicht von Engeln

und Zauberwesen. Du musst dich nicht erden, deinen Geist nicht auf irgendwelche kosmische Schwingungen einstimmen, musst keine Verbindung zu Gaia oder Mutter Erde herstellen oder zur Klangschalenthérapie pilgern. 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.

## 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 Wunscherfüllung 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 berechtigte Frage stellt: Und wer soll die Wünsche denn erfüllen? Zum anderen, weil uns in unserem Erwachsenenendasein – 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, sondern 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 wieder beim ersten Einwand angekommen: Wer soll die Wünsche denn nun erfüllen?

## WAS IST ES, WENN ES KEIN ZAUBER IST?

.....

Wenn es nicht Gott ist, der meine Wünsche erfüllt, und auch nicht Gaia oder Mutter Erde oder irgendeine kosmische Energie, die das gewünschte Objekt in der richtigen Frequenz zum Schwingen bringt – 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 einen Baum vor, der aus deiner Seele wächst. Genauso wie eine Blume auf der Wiese kann der Baum nur aus den Dingen, den Stoffen, die in deiner Seele vorhanden sind, bestehen. (Du kennst das Prinzip ja im Grunde bereits unter der Ernährungsweisheit »Du bist, was du isst«.)

Aber was sind das nun für Dinge, die in dir vorhanden sind? Es sind deine verborgenen Träume, deine Hoffnungen, all jene Erlebnisse, 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, Vorboten 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 pinkfarbenes 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, auszusprechen, 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 Wunsch-erfüllung einen ganzen Schritt näher zu kommen.

Außerdem hat das Ganze noch einen interessanten Nebeneffekt: Indem du deine Wünsche formulierst, wird dir selbst auch der Boden, auf dem diese Wünsche gewachsen sind, 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 führen die Wurzeln deines Wunschbaums dich 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 bis in die Wurzeln zurückverfolgst und ihn besser 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«.

Doch dein Wunschbaum besteht nicht nur aus dem Stamm und den Wurzeln, nein, er hat auch eine große, mächtige Krone – die unterschiedlichen Möglichkeiten, auf welche Art und Weise dein Wunsch für dich in Erfüllung gehen kann. Denn nicht alle Bäume wachsen einfach gerade nach oben, manchmal drehen und winden sich die Äste, sie suchen ihren perfekten Weg zum Licht, winden sich um Ecken und gehen einen ganz anderen Weg, als es ursprünglich den Anschein hatte. Deine Aufgabe dabei ist es, diese Wege auch zu erkennen – und es zu merken, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht. Wichtig dabei: Die Äste 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 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.

So hat sich dieser Wunsch erfüllt.

So kann sich dieser Wunsch womöglich erfüllen.

Mein Wunsch

Habe ich den Wunsch schon genau so formuliert, wie ich ihn empfinde? Oder zielt er vielleicht doch auf etwas ganz anderes?

Woher kommt dieser Wunsch?

Auf welche Dinge in der Vergangenheit geht dieser Wunsch zurück?

# SICH FÜR DAS WÜNSCHEN ÖFFNEN

.....

Dennoch fällt es dir womöglich gar nicht so leicht, dich für deine Wünsche zu öffnen – den Baum mit seinen Wurzeln und Zweigen zu sehen, der in deiner Seele wächst und dir verrät, was deine Wünsche sind und wie sich diese schon heute im Hier und Jetzt erfüllen.

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.

## Relax

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 Ausrede gilt nicht. Für Facebook, 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 iPod, 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 ...

### 4 Die einfachste Erklärung

Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist das Prinzip der »einfachsten Erklärung«, das sogenannte Sparsamkeitsprinzip oder kurz: Ockhams Rasiermesser. Dieses nach Wilhelm von Ockham (um 1288–1347) benannte scholastische Prinzip geht davon aus, dass – wenn ganz

unterschiedliche Begründungen für einen Sachverhalt vorliegen – die einfachste Theorie vorzuziehen ist.

Was bedeutet das für dich und deine negativen Gedanken?

Eine Freundin hat sich eine Weile nicht bei dir gemeldet? Ja, möglicherweise hasst sie dich, will die Freundschaft mit dir aufkündigen und ist schon seit Jahren im Grunde nur aus Pflichtgefühl mit dir befreundet. Vielleicht aber ist sie gerade auch nur sehr im Stress und wird sich bei dir melden, wenn es wieder ruhiger geworden ist.

Vereinfacht gesagt bedeutet das: Mach dir keinen Kopf, um dir tausend Was-wäre-Wenns und Eigentlich-meint-er-dochs auszudenken. Die einfachste Antwort ist die richtige.

## 5 Radikale Akzeptanz

Tja, und manchmal ist die einfachste Antwort eine, die wir eigentlich gar nicht so gern hören möchten. Die bekannteste ist wohl die Erkenntnis »Er steht einfach nicht auf dich« (und er ruft nicht etwa nicht an, weil er in einen IS-Anschlag geraten ist und sich im Kofferraum eines Autos vor den Kopfabschneidern verstecken müsste).

Aber auch sonst gibt es Dinge im Alltag, die uns so gar nicht passen. Dass wir wieder die langsamste Kasse im Supermarkt erwischt haben, das Auto nicht anspringt oder es regnet und wir den Schirm daheim vergessen haben. In so einem Fall hilft einfach nur: radikale Akzeptanz. Was helfen Klagen, Zetern, In-die Luft-Gehen? Nichts! Außer dass du dich viel zu lange mit etwas beschäftigst, was du sowieso nicht ändern kannst. Also atme tief durch und sprich – gern auch laut: »So ist das eben«, und hör auf, darüber nachzuden-

ken. Falls es dir hilft, kannst du, was dich nervt, auch auf einen Zettel schreiben und diesen dann in kleine Stücke reißen – oder anzünden – oder wegwerfen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache: Weg damit!

## 6 In deinen Schuhen

Dann aber gibt es wieder ganz andere Situationen, die uns zur Weißglut bringen – die unfreundliche Kassiererin, der dreiste Drängler auf der Autobahn. Natürlich kannst du dich auf ein kleines Wettrennen mit ihm einlassen oder der Kassiererin gehörig die Meinung sagen. Aber fühlst du dich danach wieder besser, wenn dir dein Puls auf 180 Adrenalin durch die Eingeweide pumpt? Auch hier hilft radikale Akzeptanz – und der Versuch, sich vorzustellen, was wohl gerade in jenem Menschen vorgehen mag, der dich so verärgert hat. Hat die Kassiererin vielleicht gerade eine schlechte Nachricht von ihrer Familie erhalten? Ist der Raser möglicherweise gerade auf dem Weg ins Krankenhaus zur Geburt seines ersten Kindes? Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Und du wirst sehen: Schon bald verraucht deine Wut!

## 7 Ungerechte Gerechtigkeit

Warum hat er, was ich nicht habe? Ungerecht! Gemein!

Wer nur ein bisschen darauf achtet, dem fällt sehr schnell ins Auge, wie er vom Leben, vom Schicksal, von der Welt ungerecht behandelt wird. Und tatsächlich geht das Leben ganz unterschiedlich mit uns um – und das ist auch gut so. Stell dir einmal vor, es gäbe