

**ZEIT(T)RÄUME**



Trag Deine Träume in die Wirklichkeit  
Mach jeden Augenblick zur Ewigkeit!

(aus „Bleib so frei“ von Mario Hené)



Mario Hené  
André Salvin

# Der Weg zum Lächeln

1. Auflage Oktober 2007

© 2007 Zeiträume Ltd. & Co. KG, Berlin  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf -auch teilweise- nur mit  
Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden.  
Abdruck der Textauszüge und Texte von Mario Hené  
mit freundlicher Genehmigung der Rolf Budde Musikverlage, Berlin.

Autorenfoto: Peter Mattukat, Berlin  
Umschlaggestaltung: Claudia Berg, Hamburg  
Umschlagillustration: Mirjam Mathar, Düsseldorf  
Satz: cbw, Hamburg  
Druck: Top Offset, Frankfurt

ISBN 978-3-940633-00-2

# Inhalt

Einladung zu einer Reise 11

## **7 Stationen: Der Weg zum Lächeln**

Zeit nehmen 19  
Wege erkennen 29  
Sich akzeptieren 39  
Liebe leben 49  
Angst überwinden 59  
Krisen bewältigen 69  
Träume realisieren 79

## **Texte**

Deine Zeit 90  
Fragen 92  
Träumer 94  
Laß Dich nicht gehn 95  
Jeder malt ein anderes Bild von mir 96  
Heut und hier 98  
Wind und Wasser 100  
Wilde Pferde 102  
Danke 104  
Damals 105  
Sag was Du denkst 106  
In der Zeit, die mir noch bleibt 108  
Der Weg zum Lächeln 110  
  
Mario Hené & André Salvin 115



# Einladung zu einer Reise

Wir laden Sie ein auf eine Reise... den Weg zum Lächeln! Das Besondere an dieser Reise ist: Sie bestimmen, wo es lang geht! Es ist Ihre Reise, denn es ist Ihr ganz individueller Weg zum Lächeln!

Wer möchte nicht glücklich leben? Aber wie wird man glücklich? Und, was ist das überhaupt: Glück? DER WEG ZUM LÄCHELN ist ein Buch, das mit Zitaten aus Liedertexten von Mario Hené einfache nachvollziehbare Übungen anbietet, mit denen Sie als Leser Ihren ganz persönlichen Weg zum Lächeln erkennen und finden können.

Vor nunmehr 30 Jahren veröffentlichte Mario Hené seine erste CD. Neben wunderschönen Liebesliedern beschäftigten sich die Texte sehr häufig mit der Suche und dem Streben nach Glück.

Ende der 70er und Anfang der 80er Jahre - das war die Zeit der Dogmen und des festen Glaubens an eine vermeintlich glückbringende Ideologie, sei sie nun rot oder schwarz.

In seinem Lied FIGUR IN IHREM SPIEL singt Mario dazu:

**„An irgendeinen Ismus glauben,  
In dem der Mensch nur eine Nummer ist  
Mit dem Ziel, die ganze Welt  
Vom falschen Ismus zu befreien“**

Und gerade in diesen Zeiten handeln seine Texte nicht von einem „Ismus“, sondern davon, daß man Glück, Liebe, Erfolg nur bei sich findet - und eben nicht in den Heilsbotschaften Anderer.

Insbesondere vielen Medienvertretern war damals suspekt, daß Mario in seinen Liedern keine Lösungen verkündete. Einfache plakative „Lösungen“ ließen sich viel leichter einsortieren. Je nachdem, welchem „Ismus“ man folgte, konnte man einen Sänger gefahrlos loben oder kritisieren.

Es war damals schon beinahe ein Tabubruch, daß Mario auf offener Bühne verkündete:

**„Wir haben viel geredet und einiges versucht  
Und wenn's nicht klappte das System verflucht“**

Eine geradezu revolutionäre Meinung, denn Selbstkritik (oder gar Selbstironie) gehörten damals nicht zum guten Ton. Und erst der Refrain dieses Liedes (DU KANNST NICHTS ÄNDERN):

**„Du kannst nichts ändern  
Außer Deinem eigenen Leben  
Was Du nicht selbst hast  
Kannst Du keinem anderem geben“**

Doch im Grunde steckt in genau diesen vier Zeilen der Kerngedanke für den Weg zum Lächeln. Inzwischen sind sich die Glücksforscher (von denen vor dreißig Jahren niemand ernsthaft vermutet hätte, daß es sie mal geben würde) einig, daß eine für alle Menschen gültige „Glücksformel“ tatsächlich nicht existiert.

Glück hat auch nichts mit Geld oder Konsum zu tun, wie uns die Werbung immer wieder erklären möchte. Gerade unter den ganz Armen findet man erstaunlich viele Menschen, die von sich sagen: „Ich bin glücklich!“

Auch beruflicher Erfolg bedeutet nicht zwangsläufig Glück. Genauso wenig wie ein perfekt trainierter Körper oder die supertolle (Liebes-)beziehung. All das *kann* zum Glück beitragen, vielleicht sogar glücklich machen, muß es aber eben nicht.

Zu meinen einprägsamsten Erinnerungen gehört der Besuch einer Klinik für krebskranke Kinder. Der Professor, der diese Klinik leitete, gehört zu den wenigen Menschen, die mich wirklich nachhaltig beeindruckt haben. Er erzählte von den gewaltigen medizinischen Anstrengungen, die man für die Genesung jedes einzelnen Kindes unternehmen würde.

Und davon, was seiner Meinung das Allerwichtigste an seiner Arbeit war: „Ich versuche mit den Kindern herauszufinden, was sie wirklich glücklich macht.“ Und erstaunlicherweise sah man in dieser Klinik mehr lächelnde oder gar lachende Kinder als auf einem beliebigen Spielplatz. Trotz aller Schmerzen, Entbehrungen und Qualen. Trotz Operationen, Medikamenten, Schläuchen und medizinischen Geräten. Der Weg zum Lächeln kann scheinbar auch an den denkbar unpassenden Orten gefunden werden.

Dieses Buch wird Ihnen also keine verheißungsvollen „Glücks-Tips“ geben und Ihnen versprechen: Wenn Sie nach diesen Tips oder Regeln leben, werden Sie garantiert glücklich. Ganz ehrlich: Das können wir nicht! Das kann dieses Buch nicht! Und wir sind uns ziemlich sicher, daß das auch kein anderes Buch kann.

Was dieses Buch kann: Es kann zum Nachdenken anregen... Und zum Träumen... Es enthält besonders kraftvolle, konzentrierte Zitate aus den Liedern von Mario Hené. Eingebettet sind diese Zitate in einen Kontext aus Übungen der Psychologischen Beratung.

Ihre Reise auf dem Weg zum Lächeln begleiten wir in sieben Stufen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um zur nächsten Station zu gelangen. Niemand setzt Sie unter Zeitdruck, denn es ist *Ihre* Reise. Möglicherweise ist es nötig, an manchen Stellen länger zu verweilen, sich genauer mit ihnen zu beschäftigen. Möglicherweise brauchen Sie eine oder mehrere Etappen auch nur kurz zu besuchen. Und wenn Sie mögen, können Sie gerne jederzeit zu den Stationen zurück kehren.

Was sich wohl über den Weg zum Lächeln allgemeingültig sagen läßt: Diese Reise lohnt sich auf jeden Fall!

Vor einigen Jahren trafen wir in Südfrankreich eine äußerst attraktive Frau, deren Alter wir auf Mitte vierzig schätzten. Um so erstaunter waren wir, als sie uns von ihrem kürzlich gefeierten runden Geburtstag erzählte. Wie vierzig sah sie eigentlich nicht mehr aus, aber sie konnte erst recht keine fünfzig geworden sein. Was für eine Überraschung, als wir ihr wahres Alter erfuhren: Diese Frau war tatsächlich gerade sechzig Jahre alt (in dem Fall müßte man vermutlich eher „jung“ sagen) geworden. Auf die Frage, wie sie sich ihr phantastisches Aussehen bewahrt hatte, meinte sie nur achselzuckend: „Aber das ist doch ganz einfach. J’aime la vie!“

„J’aime la vie! - Ich liebe das Leben!“ Ganz offenbar hatte diese Frau ihren Weg zum Lächeln gefunden.

Dem ersten Impuls folgend, versuchten wir natürlich herauszufinden, wie sie es schaffte, derartig glücklich zu sein. Sie erzählte von ihrem Garten, den Rosen, der Natur - wie sehr sie das alles lieben würde und wie glücklich sie das machte. Wie unterschiedlich Menschen doch sind! Für mich zum Beispiel ist Gartenarbeit eher Pflicht als Lust. Auch diese lebensfrohe, attraktive Frau hatte kein allgemeingültiges Patentrezept für das Glück.

Der Weg zum Lächeln ist eben individuell. Jeder Mensch muß sich seinen eigenen Weg suchen. Ihn zu finden ist nicht immer ganz einfach. Möglicherweise bedeutet es, gravierende Einschnitte im Leben zu akzeptieren, ja sogar bewußt herbeizuführen.

**„Der Weg zum Lächeln führt Dich in ein Tal  
Dort ist im Lauf der Zeit ein abgrundtiefer See entstanden  
Aus den Tränen derer, die den Weg nicht fanden  
Und die gestorben sind, allein mit ihrer Qual“**

So diese erste Strophe aus dem Lied DER WEG ZUM LÄCHELN. Dieses dort besungene Tal zu durchqueren erfordert Kraft, Energie und Mut! Aber es ist -wie gesagt- ein sehr lohnenswerter Weg.

Eine naheliegende und häufig gestellte Frage, ist der optimale Zeitpunkt für den Beginn der Reise zum Glück.

Interessanterweise finden viele Menschen ja gerade in Krisensituationen zu sich und zu ihrem Glück. Dramatische Ereignisse wie Unfälle, Krankheit oder gar der Tod einer geliebten Person verändern plötzlich alles. Bislang als „sicher“ angenommene Lebensplanungen verändern sich zwangsweise.

Neben den Menschen, die in solchen Situationen in tiefe Depressionen verfallen, gibt es einen erstaunlich hohen Prozentsatz, die solche Krisen als Chancen verstehen.

Aber eigentlich bedarf es nur den tiefen inneren Wunsch herauszufinden, was für Sie Glück wirklich bedeutet. Und vielleicht sollten Sie damit nicht allzu lange warten. Im Refrain seines Liedes (D)EINE ZEIT singt Mario:

**„Hier bist Du einmal  
Ein kleiner Stern in der Ewigkeit  
Hier ist Dein Leben  
Es gibt nur eine Zeit - Deine Zeit“**

Jeder Tag, an dem wir nicht bewußt leben, ist ein verlorener Tag. Jeder Tag, an dem wir nur vom Leben träumen -statt wirklich zu leben- ebenso.

Darum: Begeben Sie sich am besten jetzt auf Ihre Reise - auf Ihren Weg zum Lächeln! Wir wünschen Ihnen auf diesem Weg viele schöne und spannende Erlebnisse!

Der Weg  
zum Lächeln



# Zeit nehmen

Wann leben wir eigentlich? Gewiß, wir machen Pläne, wie es einmal sein wird. Wie wir gerne leben wollen. Wir träumen (oder planen ganz real) das neue Haus, den nächsten Urlaub oder vielleicht sogar schon den Ruhestand. Wir malen uns aus, wie es „dann“ sein wird. „Dann“, das ist später, wenn die jeweiligen Voraussetzungen (eben Haus, Urlaub, Ruhestand, oder was auch immer) für ein glückliches Leben vorhanden sind.

Wem geht es nicht so? Wer kennt nicht von sich selbst oder zumindest von anderen Menschen Aussagen wie:

- *„Wenn die Kinder erst mal aus dem Haus sind, dann...“*
- *„Jetzt noch ein paar Jahre arbeiten, und dann endlich...“*
- *„Wenn es mit dem neuen Job klappt, habe ich endlich wieder mehr Zeit für ...“*

Die Liste ließe sich mit uns allen wohlbekannten Beispielen sicher endlos fortführen. Und eines haben diese Sätze alle gemeinsam: Die gesamte Planung ist auf die Zukunft ausgelegt.

Mindestens genauso häufig finden wir aber auch so etwas wie eine rückwärts gewandte Planung.

Vom nostalgischen Schwelgen in Erinnerungen bis zur schwermütigen Fixierung auf die Vergangenheit. Man hofft, daß es noch einmal so wie früher

sein könne, weiß aber insgeheim, daß dem nie mehr so sein wird. Typische Beispiele:

- „*Damals, als ich noch mit ... zusammen war, war ich wirklich glücklich!*“
- „*Früher war die Stimmung irgendwie noch ganz anders.*“
- „*Im alten Job hat mir die Arbeit noch wirklich Spaß gemacht.*“

Kennen Sie das auch? Vielleicht sogar von sich selbst? Wir machen Pläne für eine mehr oder minder weit entfernte Zukunft, oder wir träumen von Dingen, die meist unwiderruflich vergangen sind.

Bleibt die Frage: Wann leben wir eigentlich? In der Zukunft? Oder in der Vergangenheit? Oder vielleicht doch in der Gegenwart? In seinem Lied HEUT UND HIER singt Mario davon:

**„Die Zukunft ist noch nicht geboren  
Vergangenheit liegt schon im Grab  
Was bleibt ist pausenlose Gegenwart  
Mein Jetzt ist alles was ich hab“**

Leben ist Jetzt! Nicht gestern und nicht morgen! Sondern ganz genau jetzt! Genau in diesem Augenblick!

Diesen Gedanken zu verinnerlichen, ist nicht ganz so einfach, wie es scheint. „Pausenlose Gegenwart“ klingt für manche Menschen sogar bedrohlich und verstörend, da es scheinbar keinen Moment der Ruhe und Besinnung zuläßt. Es klingt nach ständiger, eben pausenloser Bewegung. Doch eine derartige permanente Unruhe ist mit der „pausenlosen Gegenwart“ nicht gemeint.

Auf dem Weg zum Lächeln ist diese Station eine ganz wichtige! Die Erkenntnis, das Leben, jede Minute, ja Sekunde, bewußt zu erleben und zu genießen.

Die Realität ist ja leider meistens eine andere: Wir werden getrieben von äußeren Einflüssen. Sei es im Berufsleben, in der Freizeitplanung und oft sogar in der Beziehung. Wir hetzen von Termin zu Termin und versuchen, alles -so gut es eben geht- zu schaffen.

Zeit zu haben ist in unserer Gesellschaft zu einem Luxus geworden, und gerade deshalb ist dieses Kapitel so wichtig. Daß Streß und Zeitdruck krank machen können, ist nicht neu. Doch gerade durch die rasante technologische Entwicklung der letzten Jahre ist der (Zeit-)druck auf uns immer größer geworden. Wir sind ständig mobil erreichbar. Wenn nicht, springt die Mailbox an und verspricht, daß wir „umgehend“ zurückrufen. Das Email-Postfach wird jeden Tag erbarmungslos gefüllt.

Auch wenn wir jede Email beantwortet haben, alle Menschen zurück gerufen haben (oder ihnen seinerseits Nachrichten auf der Mailbox hinterlassen haben), bleibt dennoch häufig ein ungutes Gefühl zurück. Haben wir wirklich an alle und alles gedacht? Nichts und niemanden vergessen?

Was also können Sie tun, damit Sie Ihre Zeit bewußt erleben können? Wichtig ist zunächst einmal Ihre innere Erkenntnis. Das Verstehen des Begriffes „Pausenlose Gegenwart“ ist ein wichtiger Schlüssel dazu.

„Pausenlose Gegenwart“ bedeutet zunächst einmal wortwörtlich, daß jede gerade erlebte Sekunde bereits wieder Vergangenheit ist. Gegenwart passiert

ständig neu. Doch dies bedeutet keinesfalls, permanent in geistiger oder körperlicher Bewegung sein zu müssen.

Richtig verstanden, sollte „pausenlose Gegenwart“ bedeuten, jeden Moment bewußt zu erleben. Momente voller Aktivität genauso wie Momente der Ruhe. Wer es schafft, diesen Gedanken zu verinnerlichen und bewußt zu (er-)leben, wird feststellen, plötzlich viel mehr Zeit zu haben. Bewußt gelebte und erlebte Zeit!

Eine solche Umstellung vom unbewußten Verschwenden der Gegenwart hin zum bewußten Erleben eines jeden Moments ist nicht ganz einfach und dauert seine Zeit. Ein praktischer Weg dorthin führt zunächst ganz konservativ über eine Art Zeitplanung.

Um nicht den Sonntag schon mit Aufgaben (und möglicherweise Problemen) der folgenden Woche zu beladen, sollten Sie sich montags alles (wirklich: alles!) notieren, was in der jeweiligen Woche zu erledigen ist. Teilen Sie Termine und Aufgaben realistisch auf die Tage auf und notieren Sie sich die jeweils benötigte Zeit.

Bis dahin klingt das noch nicht besonders spektakulär. Spannender wird es jedoch, wenn Sie die benötigte Zeit für alle geplanten Aktivitäten addieren. Gehen wir davon aus, daß Sie acht Stunden am Tag schlafen. Bleiben also sechzehn Stunden am Tag für bewußtes Erleben (inklusive unserer Arbeitszeit).

Vermutlich werden Sie feststellen, daß Ihre geplanten Aktivitäten nicht annähernd sechzehn Stunden pro Tag ausmachen! Warum also hat man so häufig das Gefühl, nicht alles zu schaffen und total überlastet zu sein?

Ob wir es wollen oder nicht: Wir vergeuden unendlich viel Zeit! Wir fangen Dinge an, lassen sie dann wieder liegen, beschäftigen uns später erneut damit. Kurz gesagt: Dadurch, daß wir unsere Zeit nicht bewußt nutzen, verschwenden wir sie.

Wenn Sie etwas tun, dann tun Sie es bewußt und konzentriert! Auch -und gerade!- wenn es sich um eine unangenehme Aufgabe handelt. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, lästige Pflichtaufgaben gleich als erste zu erledigen. Wenn Sie Ihren Tag und Ihre Woche nach dieser Methode planen, haben Sie plötzlich etwas sehr, sehr Wertvolles gewonnen: Mehr Zeit!

**„In der Zeit, die mir noch bleibt  
Will ich leben wie noch nie  
Ohne Lügen, ohne Kompromiß  
Und nur nach meiner Phantasie**

**Vor allem werd ich nichts mehr tun  
Was mir meine Zeit vertreibt  
Mein Leben wird mein Leben sein  
In der Zeit, die mir noch bleibt“**

IN DER ZEIT, DIE MIR NOCH BLEIBT - Diese Zeile bringt es auf den Punkt. Mario Hené beschreibt in diesem eindrucksvollen Lied davon, die Zeit bewußt zu nutzen und zu genießen. Der Begriff „Zeitvertreib“, der umgangssprachlich eine eher positive Bedeutung hat, wird hier in einem anderen Kontext gesehen. Als etwas, was die Zeit buchstäblich vertreibt.

Nun leben wir ja alle nicht frei von Zwängen. Wohl kaum einer von uns kann es sich leisten, den ganzen Tag nur die Dinge zu tun, die man gerne tun würde.

Doch um die verbleibende Zeit bewußt genießen zu können, muß der Kopf frei sein.

Deshalb: Für Pflichtaufgaben einen Termin zur Erledigung festlegen. Nicht „irgendwann diese Woche“ oder „in den nächsten Tagen“! Legen Sie konkrete Termine fest. Unangenehme Aufgaben sollten grundsätzlich zuerst erledigt werden.

Wenn Sie etwas anfangen, führen Sie es auch zu Ende. Half fertige Dinge oder halb erledigte Aufgaben belasten uns. Sie sind ständig im Unterbewußtsein präsent, so daß wir nicht wirklich „abschalten“ können.

Einmal pro Woche (am besten vielleicht freitags) sollte man sich aufschreiben, was noch an unerledigten Aufgaben ansteht. Auch hier gilt wieder: Alles aufschreiben! Die Anrufe, die man eigentlich längst erledigen wollte; die Briefe die man schreiben wollte...

Und auch dann gilt die einfache Regel: Entweder man erledigt diese Dinge sofort, oder man legt eben einen konkreten Termin für die Erledigung fest. Auf diese Weise ist der Kopf frei.

Zugegeben, es klingt ein wenig nach Pedanterie. Aber Sie werden überrascht sein, wie leicht diese Art der Zeitplanung „in Fleisch und Blut“ übergeht. Es wird nicht lange dauern, und Sie erledigen Dinge ganz automatisch auf diese Weise. Der unschätzbar wertvolle Gewinn dieser Methode ist: Zeit! Zeit, die man bewußt nutzen, erleben und genießen kann, weil einem keine Dinge ablenken.

Pausenlose Gegenwart! Bewußt erlebte Momente! Das Jetzt genießen! Auf diese Weise wird jeder Tag ein kleiner Feiertag.

Im Heut und hier zu leben ist einer der wichtigsten Begleiter auf dem Weg zum Lächeln.

Wenn wir vom Glück nur als Zukunftsvision träumen, werden wir nicht wirklich glücklich sein. Wenn wir immer nur zurück schauen, werden wir nie das jetzt Erlebbare wirklich erleben.

Schon zu Beginn des Buches haben wir gesagt, daß Sie sich die Zeit nehmen sollten, die Sie für die Reise auf dem Weg zum Lächeln benötigen. Dies gilt natürlich auch sonst im Leben. Nehmen Sie sich *Zeit*! Soviel wie *Sie* brauchen! Lassen Sie sich nicht von der Ungeduld anderer Menschen unter Druck setzen. Und umgekehrt: Seien Sie mit sich und anderen ebenfalls nicht ungeduldig! Eine der schönsten Zeilen hierzu findet sich im Lied TRÄUMER:

**„Nimm Dir Zeit, laß den Augenblick regieren  
Hab Geduld und Du wirst keine Zeit verlieren“**

Mit Ungeduld erreicht man nur eines: Weniger *Zeit*! Menschen, die hektisch durchs Leben eilen, erreichen meistens weniger als Menschen, die geduldig sind. Mal ganz abgesehen davon, daß Ungeduld und Hektik krankmachende Streßfaktoren sind. Den Satz *„Hab Geduld, und Du wirst keine Zeit verlieren!“* sollten Sie wirklich verinnerlichen.

Der bewußte Umgang mit dem kostbaren Gut *Zeit* wird Ihre Lebensqualität schon enorm verbessern. Selbst wenn Sie nur diese Kapitel beherzigen und das Buch nicht weiterlesen würden: *Zeit* zu haben und das Leben bewußt in der pausenlosen Gegenwart zu (er-)leben ist ein unschätzbare Wert!

## **Gedanken zur Zeit**

- 1.) Leben findet immer genau jetzt statt! Nicht gestern und nicht morgen, sondern in diesem Augenblick!
- 2.) Planen Sie Ihre Wochen und Tage! Erledigen Sie unangenehme Dinge zuerst. So sparen Sie Zeit!
- 3.) Schieben Sie nichts vor sich her, sondern setzen Sie sich feste Zeiten zur Erledigung. Dadurch wird Ihre Zeit nicht mit Gedanken an unerledigte Aufgaben belastet.
- 4.) Tun Sie Dinge bewußt und erledigen Sie nichts „nebenbei“.
- 5.) Tun Sie nichts, was die Zeit vertreibt!
- 6.) Haben Sie Geduld! Mit sich selbst und mit anderen!
- 7.) Wann immer Ihnen Zukunftsängste oder dunkle Erinnerungen zu schaffen machen: Sie leben jetzt! Leben ist pausenlose Gegenwart!





# Wege erkennen

Sie haben jetzt also mehr Zeit! Zeit, um auf den Wegen zu gehen, die Ihnen interessant, spannend oder im Gegenteil entspannt erscheinen. Wo soll es hingehen in Ihrem Leben? Welcher Weg ist *Ihr* Weg zum Lächeln?

In dem Lied DEINE ZEIT heißt es dazu:

**„Du kannst reden oder schweigen  
Jeder kann Dir Wege zeigen  
Gehen muß Du sie ganz allein**

**Niemand sonst kann für Dich fühlen  
Du kannst jede Rolle spielen  
Oder einfach nur Du selber sein“**

Wenn Sie nicht wissen, wo es langgehen soll: Andere glauben häufig ganz genau zu wissen, was gut für Sie ist. In der Jugend sind es Eltern oder Lehrer, die sicher sind, welcher Weg für das Kind der Richtige ist.

Später dann ist einem der beste Freund oder die beste Freundin gerne behilflich und sagt, was gut oder schlecht für einen ist. Von Kollegen, Chefs, Vereinskameraden, Politikern und Werbestrategen mal ganz abgesehen. Jeder, wirklich jeder, kann Ihnen Wege zeigen und wird dies auch gerne tun. Vorzugsweise Wege, die ihm oder ihr Nutzen oder Vorteile verschaffen. Ihr Wohl interessiert dabei erst in zweiter Linie - wenn überhaupt.

Welcher Weg Sie wirklich weiter bringt, welcher Weg wirklich Ihr Weg zum Lächeln ist, das können nur Sie selbst wissen. Niemand sonst kann für Sie fühlen und denken! Niemand weiß, was wirklich gut für Sie ist. Schon gar nicht, wenn Sie es selbst noch nicht so ganz genau wissen.

Natürlich können Sie sich Ratschläge anhören. Natürlich sollten Sie mit Ihren Freundinnen, Freunden, Eltern, Kindern oder insbesondere dem Partner, bzw. der Partnerin über Möglichkeiten, Pläne, Hoffnungen und Träume sprechen. Einfach ist es ja wahrhaftig nicht, die richtigen Wege für sich zu entdecken.

Aber die letztendliche Entscheidung liegt bei Ihnen! Gehen müssen Sie Ihren Weg ganz allein. Im besten Fall erfahren Sie durch Ihr Umfeld eine vielleicht ungeahnte Unterstützung. Doch auch -und gerade- wenn nahe stehende Personen ganz anderer Meinung sind, sollten Sie sich daran erinnern, daß es Ihr Weg zum Lächeln ist.

Nehmen wir einen Extremfall: Sie entdecken, daß Sie das, was Sie wirklich glücklich macht, nur tun können, wenn Sie dafür eine Freundschaft, oder gar Ihre Beziehung beenden.

Wer kann in solchen Fällen entscheiden, was besser ist? Was ist wichtiger? Die Partnerschaft oder ein Neuanfang? Niemand -wirklich niemand- kann Ihnen in einer solchen Situation sagen, was gut für sie ist. Nur Sie allein können Ihren Weg wählen.

Die Reise auf dem Weg zum Lächeln kann also im Extremfall auch „schmerzhafte“ Einschnitte bedeuten: Den Bruch mit Gewohnheiten, eventuell den Verlust materieller Vorteile und Sicherheiten oder das bereits erwähnte Ende einer Beziehung.

Denn wir alle sind -wie es in dem Lied WILDE PFERDE heißt-...

**„Gefangen in den Grenzen, die wir selber ziehen  
Mit wenig Hoffnung, ihnen jemals zu entfliehen  
Solang wir Macht und Reichtum sammeln  
Statt Freiheit zu erstreben  
Vom Leben träumen, statt zu leben“**

Die Grenzen, die uns daran hindern, das zu tun, was wir wirklich tun wollen, haben wir in der Tat selbst gezogen. Zumindest haben wir zugelassen, daß diese Grenzen gezogen wurden. Wenn wir sie nun überwinden wollen, gibt es niemanden, der uns daran hindert - außer uns selbst.

Aus Routine auszubrechen, ist nicht einfach. Schließlich haben es sich die meisten von uns mehr oder weniger bequem eingerichtet. Wir sind doch eigentlich ganz zufrieden.

Aber reicht es uns, zufrieden zu sein? Oder möchten wir nicht lieber wirklich glücklich leben? Auch diese Frage muß letztlich jeder für sich selbst beantworten.

Um die richtigen Wege zu finden, muß man sie natürlich erst einmal suchen. Und schon allein diese Suche kann richtig Spaß machen! Neugierig sein, Dinge ausprobieren und neue Wege entdecken... Dabei brauchen Sie keine Angst vor Enttäuschungen zu haben:

**„Bleib bei Dir, ganz egal wohin Du gehst  
Jeder Weg führt weiter, wenn Du zu Dir stehst“**

Diese Zeilen aus dem Lied TRÄUMER machen Mut, Neues zu erforschen. Der erste Weg muß also nicht gleich der richtige sein. Was uns zu der interessanten Frage führt: Wie findet man überhaupt neue Wege? Gewiß, man könnte ziellos alles einfach mal ausprobieren, was sich gerade an Möglichkeiten bietet. Oder man macht sich mit Phantasie und Kreativität gezielt an die Erkundung...

Nehmen Sie sich einige Blätter Papier und beantworten Sie die folgenden Fragen. Da diese Aufzeichnungen nur für Sie gedacht sind, seien Sie bitte offen und ehrlich zu sich selbst. Es geht ganz gewiß nicht darum, möglichst originelle, wohlklingende oder bewundernswerte Sätze zu finden! Nein, es geht um ehrliche Antworten, die Ihnen helfen sollen, Ihren Weg zum Lächeln zu entdecken.

Sie können natürlich auch Bilder malen, Gedichte schreiben - Hauptsache Sie sind aufrichtig und offen zu sich selbst!

Ihre Antworten müssen in Ihrer heutigen Lebenssituation nicht realisierbar und realistisch sein! Es geht in erster Linie zunächst darum, Träume und Ideen zu entdecken.

- Was waren die Wünsche und / oder Träume Ihrer Kindheit? Was wollten Sie werden? Welche (verrückten, absurden, „kindischen“) Ideen hatten Sie?
- Wie war das in Ihrer Jugend? Notieren Sie auch hier alle Träume, Wünsche und Hoffnungen.

- Haben Sie Träume aus Ihrer Kindheit oder Jugend realisiert? Wenn ja: Welche?
- Was wollen Sie unbedingt noch tun oder erleben, bevor Sie sterben?
- Was hindert Sie daran, es zu tun?
- Leben Sie Ihr Leben nach einem bestimmten Plan? Verfolgen Sie Ihre Ziele?
- Wenn Ihr bisheriges Leben ein Buch wäre: Wie wäre der Titel dieses Buches?
- Wenn Ihr künftiges Leben ein Buch wäre: Was für einen Titel sollte dieses Buch haben?
- Was soll einmal auf Ihrem Grabstein stehen? Wie soll in der Grabrede Ihr Leben beschrieben werden?
- Wie wird Ihr Leben in zehn Jahren aussehen? Und in zwanzig?
- Soll es so aussehen?
- Glauben Sie, daß Sie eine Aufgabe in diesem Leben haben? Gibt es einen bestimmten Grund oder Sinn, warum Sie hier sind?

Wenn Sie mit Ihren Antworten wirklich ehrlich waren, werden Sie festgestellt haben, daß diese Fragen sehr tief gingen. Manches hat möglicherweise sogar weh getan.

Wenn dem so war, dann haben sich Schmerz und die Tränen (hoffentlich) gelohnt, denn Sie müßten Ihren Wegen schon jetzt ein Stück näher gekommen sein. Vermutlich findet sich in Ihren Aufzeichnungen vieles, was absurd erscheint, oder eben unrealisierbar.

Aber das „um die Ecke-Denken“ lohnt sich. Wenn wir nur auf komfortabel ausgebauten Straßen gehen, erkennen wir die möglicherweise viel interessanteren kleinen, verschlungenen Wege nicht:

**„Komm weg von der Straße  
Nebenan fängt das Leben an!“**

Das Lied, aus dem diese Zeilen stammen, heißt NEBENAN. Im weiteren Text geht es darum, diese Wege abseits der Strasse zu entdecken und -bei Gefallen- zu gehen:

**„Wege kommen nicht ganz von allein  
Du kannst die Richtung wählen!“**

Diese Zeilen bringen uns zu Ihren Aufzeichnungen zurück. Sie sollten jetzt einen ganzen Haufen an neuen Ideen und noch nicht verwirklichten „alten“ Träumen und Zielen auf dem Papier haben.

Versuchen Sie, diese Aufzeichnungen zu ordnen oder zusammenzuführen. Was für Gemeinsamkeiten haben die Träume Ihrer Kindheit und Jugend mit denen der Zukunft? Gibt es so etwas, wie ein Muster?

Können Sie vielleicht sogar schon aus den vorliegenden Aufzeichnungen Ihren Weg erkennen?

Wahrscheinlich ist zumindest schemenhaft eine Idee Ihres Weges zum Lächeln wahrnehmbar.

Wie also können Sie Ihre Ziele erreichen? Gerade große Ziele werden oftmals übergroß, wenn es an die Verwirklichung geht und man denkt sich: „*Das schaffe ich nie!*“

Voraussetzung ist natürlich, daß ein Ziel aus eigener Kraft zu schaffen ist. „*Ich möchte im Lotto gewinnen!*“ ist zum Beispiel kein solches Ziel, da es vom Glück und Zufall abhängig ist.

Und große Ziele werden auf einmal erreichbar, wenn man sie in kleine überschaubare Teilziele aufteilt. Nehmen wir zum Beispiel an, Ihr Traum wäre es, ein Haus im Süden zu kaufen. Dieses große Vorhaben könnte man in viele kleine (für das Gesamtziel nötige) Aufgaben aufteilen: Das Erlernen der Sprache zum Beispiel, die Sicherstellung der Finanzierung, Planung zum Ausstieg aus dem Job, usw.

Der Vorteil liegt auf der Hand: Erfolgserlebnisse stellen sich schneller ein und die vor einem liegenden Aufgaben erscheinen nicht mehr bedrohlich groß.

Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, aber wir möchten es trotzdem anmerken: Wenn Ihre Wege wirklich zum Lächeln führen sollen, müssen die Ziele ethisch sein. Das heißt: Ein Ziel, das auf dem Leid Anderer, auf Lüge oder Betrug basiert, wird niemals nachhaltig glücklich machen.

## **Gedanken zu Wegen**

- 1.) Sie können sich Rat holen und beraten lassen! Ihre Wege aber, kann niemand anders für Sie gehen!
- 2.) Die Grenzen, die Sie einengen, haben Sie selbst gezogen! Es liegt an Ihnen, sie zu überwinden (oder zu akzeptieren).
- 3.) Jeder Weg führt Sie weiter, wenn Sie zu sich stehen. Umwege sind erlaubt und machen sehr oft sogar Spaß.
- 4.) Wann immer Sie das Gefühl haben, Ihren Weg nicht mehr zu erkennen, machen Sie sich an Hand der Fragen erneut auf die Suche.
- 5.) Wege kommen nicht von allein! Sie wählen die Richtung und bestimmen, wo es lang geht!
- 6.) Keine Angst vor großen Plänen! „Zerlegen“ Sie Ihr großes Ziel in überschaubare Teile!
- 7.) Ziele sollten immer aus eigener Kraft erreichbar sein und nicht von Glück, Zufall oder anderen Menschen abhängen!





# Sich akzeptieren

„*Wer bin ich eigentlich?*“ Es gibt wohl kaum jemanden, der sich diese Frage nicht schon gestellt hat. In dem als Antwort auf den historischen Text ICH BIN UND WEISS NICHT WER geschriebenen Lied WENN ICH WÜSSTE, geht Mario Hené ebenso nachdenklich wie humorvoll an diese ewige Frage heran:

**„Ich bin und weiß nicht wer  
Ich komm, weiß nicht woher  
Ich geh, weiß nicht wohin  
Mich wundert daß ich so fröhlich bin**

**Wenn ich wüßte, wer ich bin  
Wenn ich ging, und wüßte wohin  
Wenn ich käm, und wüßte woher  
Ob ich dann wohl traurig wär?“**

Komischerweise sind wir selten so, wie wir gerne sein würden. Vielleicht wären wir gerne erfolgreicher, schöner, schlanker, kreativer und intellektueller? Oder wären wir gerne „reich und berühmt“? Möglicherweise hätten wir auch gerne einen anderen Job, würden lieber woanders leben oder wünschen uns insgeheim eine andere Partnerschaft.

Träume zu haben ist wunderschön und ein ganz wichtiger Bestandteil des Weges zum Lächeln. Träume in die Wirklichkeit zu tragen, ebenso. Dazu kommen wir später noch ausführlich.

Allerdings sollte man dabei nicht die Realität der Gegenwart komplett verdrängen. Wie gesagt, wir leben heute und hier! Genau jetzt, in diesem Moment...

Das Bild, wie wir uns sehen, ist eigentlich immer anders, als das Bild, das Andere von uns haben. Was der Eine an uns mag, gefällt dem Nächsten überhaupt nicht. Jeder Mensch empfindet uns unterschiedlich, je nach seiner eigenen Gedanken- und Gefühlswelt. Das Lied JEDER MALT EIN ANDERES BILD VON MIR veranschaulicht dies sehr schön:

**„Jeder malt ein anderes Bild von mir  
Und jeder sieht nur was er sehen will  
Erkennt was er für richtig hält  
Und so bleibt jedes Bild nur Spiegelung des Äußeren  
Verzerrt durch die Gefühle einer fremden Innenwelt“**

Den kompletten Text finden Sie auf Seite 96 und es lohnt sich (wie natürlich bei allen anderen Texten auch), ihn zu lesen. In diesem Lied geht es um die unterschiedlichen Betrachtungsweisen, mit denen wir andere Menschen sehen - und mit denen sie uns sehen. Hier noch ein Auszug:

**„Für kleine Leute bin ich groß  
Den Großen viel zu klein  
Für die Schwachen bin ich stark  
Den Starken schein ich schwach zu sein“**

Warum ist das so wichtig, werden Sie sich möglicherweise fragen? Schließlich handelt dieses Kapitel davon, sich selbst zu akzeptieren, und nicht davon, wie andere Menschen uns wahrnehmen?

Beides hat sehr viel miteinander zu tun. Die Frage „*Wer bin ich eigentlich?*“ führt fast automatisch zur Frage „*Wer möchte ich eigentlich sein?*“ Und bei der Suche nach Antworten spielen andere Menschen sehr wohl eine Rolle.

Denn vieles von dem, was wir tun, tun wir nicht ausschließlich für uns. Wir versuchen, anderen Menschen zu gefallen. Nicht nur beim Flirten, doch dort ist es besonders offensichtlich: Wir wollen schließlich den denkbar besten Eindruck auf unser Gegenüber machen. Also stylen wir uns und versuchen so charmant, humorvoll, intelligent oder verführerisch zu sein, wie nur eben möglich.

Oder beim Vorstellungsgespräch für einen neuen Job: Wir „verkaufen“ uns dort regelrecht, präsentieren uns von unserer vermeintlich besten Seite.

In den beiden genannten Beispielen spielen wir sehr bewußt unsere Vorteile aus (oder optimieren die Realität sogar ein wenig), um unsere Ziele zu erreichen. Aber unbewußt tun wir sehr viel häufiger Dinge, um Anderen zu gefallen. Wir verstellen uns, spielen eine Rolle - und entfernen uns dabei immer mehr von uns selbst.

Gleichzeitig werden wir es -egal wie sehr wir uns auch bemühen- niemals allen Leuten Recht machen können. Denn dafür sind die Gefühls- und Gedankenwelten der verschiedenen Menschen einfach zu unterschiedlich, wie es das Lied JEDER MALT EIN ANDERES BILD VON MIR ja sehr gut beschreibt.

Das bedeutet im Klartext, daß wir ständig neue Rollen spielen müssen und uns immer wieder aufs Neue erfinden müssen, um zu versuchen, den Vorstellungen Anderer zu entsprechen.

Oder man lernt, sich zu akzeptieren! So, wie man ist: Mit Fehlern und Schwächen, mit Ecken und Kanten.

Nehmen Sie sich noch einmal die Liste zur Hand, auf der Sie Ihre Ideen und Träume notiert haben (Kapitel „Wege erkennen“). Erkennen Sie sich darin wieder? Sind Sie das? Ergänzen Sie die Liste um folgende Punkte:

- Was können Sie besonders gut?
- Was machen Sie besonders gern (z.B. in der Freizeit)?
- Was machen Sie eher Anderen zuliebe?
- Welche Eigenschaften mögen Sie an sich besonders?
- Welche Eigenschaften schätzen Andere an Ihnen?
- Mögen Sie diese Eigenschaften ebenfalls? Sind es wirklich *Ihre* Eigenschaften?
- Welche Fehler sagt man Ihnen nach?
- Stören Sie selbst diese Fehler auch?
- Gibt es Charaktermerkmale oder Eigenschaften, die Sie unterdrücken, weil sie andere Menschen stören könnten?
- Mögen Sie sich? Oder haben Sie das Gefühl, Ihren (nicht fremden!) eigenen Ansprüchen nicht zu genügen?

Vermutlich war es gar nicht so einfach, diese Fragen zu beantworten. Haben Sie festgestellt, wie schwer es ist, die wirklich eigenen Charaktermerkmale herauszufiltern?

Der Druck von außen auf uns ist immens. Nicht nur Freunde, Bekannte, Kollegen oder Nachbarn üben Einfluß aus. Auch die Medien präsentieren täglich wundervolle neue Glücks- und Erfolgsformeln. Nicht nur die hinlänglich bekannten optischen Perfektionierungen, wie Diäten, künstliche Zähne, Brüste oder Haare sollen Ihnen das perfekte Outfit für mehr Erfolg in Beruf und Liebe geben. Es gibt es außerdem haufenweise Ratschläge, mit der Ihre Psyche perfektioniert werden soll.

Es bleibt die Frage: Was davon ist wirklich wichtig für Sie? Was ist für Ihr Leben, für ihren Weg zum Lächeln notwendig?

Auch wenn immer wieder suggeriert wird, jeder Mensch könnte eine Model-Schönheit mit einem IQ wie Einstein werden - lassen Sie sich nicht verrückt machen. Solange Sie mit sich glücklich sind, müssen Sie nicht versuchen, ein Anderer zu sein. Wenn es allerdings etwas gibt, was Sie an sich wirklich stört, dann lohnt es sich, daran zu arbeiten. Aber eben nur dann.

Wir haben bereits von den Grenzen gesprochen, die wir selber ziehen. Es ist tatsächlich so: Wir verstellen uns für Andere, engen uns ein und verlieren dabei unsere Träume aus den Augen:

**„Man kann nicht wunschlos glücklich sein,  
solange Wünsche dabei stören“**

Eine schöne Zeile aus dem Lied FRAGEN, die zum Nachdenken anregt...

Was hindert Sie daran, wunschlos glücklich zu sein? Was hindert Sie daran, Sie selbst zu sein? Möglicherweise die Angst vor Zurückweisung oder Verlust? Auch darüber haben wir bereits gesprochen. Tatsächlich kann es Ihnen auf ihrem Weg zum Lächeln passieren, daß Sie Menschen verlieren werden.

Aber ist das wirklich in jedem Fall ein Verlust? In dem Lied SAG WAS DU DENKST heißt es dazu:

**„Da sind viele, die mögen Dich  
Nur weil Du dich für sie verstellst  
Und die wirst Du verlieren  
Wenn Du aus Deiner Rolle fällst**

**Doch Du kannst nur dabei gewinnen  
Was Du verlierst hat keinen Wert  
Und wer Dir bleibt, der mag Dich wirklich  
Mit allem was zu Dir gehört“**

Sie können ohnehin nicht jedem Menschen gefallen. Und wenn Personen Sie nur deswegen schätzen, weil Sie eine Rolle für sie spielen, dann schätzen diese Personen eben diese Rolle. Aber nicht unbedingt Sie!

Verlust kann also auch ein Gewinn sein. Zum Beispiel ein Gewinn an Zeit - für sich selbst und für die Menschen, die einem wirklich wichtig sind.

*„Ist das nicht alles sehr egoistisch?“* Diese Frage, die Sie sich möglicherweise stellen, ist berechtigt. In diesem Kapitel ist viel davon die Rede, daß man nur auf sich selbst hören sollte. Und davon, daß andere Menschen einen so akzeptieren müssen - genau so, wie man ist.

Dies ist jedoch keineswegs als gnadenloser Egotrip zu verstehen, bei dem es darum geht, sich ohne Rücksicht auf die Umwelt durchzusetzen.

Denn nur derjenige, der sich selbst akzeptiert, ist auch in der Lage, Andere so zu akzeptieren, wie sie sind. Wer sich selbst nicht verstellen möchte, erwartet dies im Umkehrschluß auch nicht von anderen Menschen. Respekt sich selbst gegenüber schließt den Respekt Anderen gegenüber nicht aus. Im Gegenteil!

Und das Schöne ist: Diese Geisteshaltung ist „ansteckend“. Wenn Sie sich akzeptieren, strahlt diese Einstellung auch auf Andere aus. Indem Sie sich selber helfen, tun Sie also auch Ihrer Umwelt etwas Gutes!

## Gedanken zur Selbstakzeptanz

- 1.) Wer Sie sind und wie Sie sind, hängt nur von Ihnen ab! Nicht vom Bild, daß Andere von Ihnen haben.
- 2.) Sie können sowieso nicht Jedem gefallen! Also versuchen Sie es besser gar nicht erst.
- 3.) Machen Sie sich intensiv Gedanken zu sich selbst. Sie müssen sich gefallen, und nur in zweiter Linie Anderen. Wenn *Sie* etwas stört, ändern Sie es. Wenn Sie glauben, daß Andere etwas stören könnte - bleiben Sie, wie sie sind!
- 4.) Wenn Sie wunschlos glücklich sein wollen, sollten Wünsche dabei nicht stören.
- 5.) Wenn Sie Menschen auf Ihrem Weg verlieren, ist das nicht unbedingt ein Verlust. Wer bei Ihnen bleibt, der mag Sie wirklich!
- 6.) Gestehen Sie Ihren Mitmenschen die gleiche Freiheit zu, die Sie für sich beanspruchen. Akzeptieren Sie andere Personen so, wie sie sind!
- 7.) Machen Sie Mut! Akzeptieren Sie sich und motivieren Sie damit auch Andere!





# Liebe leben

Eine harmonische Beziehung, wohlmöglich gar die große Liebe - diese romantische Vorstellung ist nahezu untrennbar mit dem Begriff Glück verknüpft.

Auf dem Weg zum Lächeln wollen wir der Liebe daher auch ein Kapitel widmen, obwohl dieses intime und höchst individuelle Thema alleine ganze Bibliotheken füllen könnte (und ja auch tatsächlich füllt). Es ist so viel dazu geschrieben worden, daß wir theoretisch eigentlich alles wissen müßten, um glücklich zu lieben. Aber Theorie bleibt eben theoretisch und kann die Wucht der Gefühle letztlich doch nie ganz erklären.

Von der magischen Kraft der Anziehung, der lustvollen Leidenschaft und der verzehrenden Sehnsucht bis hin zum kaum beschreibbaren Trennungsschmerz und der gähnenden Leere der Einsamkeit. Liebe löst heftigste Gefühle in uns aus - positive wie negative.

Es gab noch nie so viele Singles wie heute. Gleichzeitig gab es noch nie so viele Möglichkeiten, andere Menschen kennenzulernen. Die Zahl der Trennungen und Scheidungen steuert jedes Jahr neue Rekordmarken an, während auf der anderen Seite die Sehnsucht nach der Liebe fürs Leben nach wie vor als Ideal gilt.

Die modernen Nomaden der Liebe eilen in ihrer „seriellen Monogamie“ von Lebensabschnittsgefährten zu Lebensabschnittsgefährten.

Ist aber Angst vor dem Alleinsein schon Grund genug für eine Beziehung? In einem der bekanntesten Lieder von Mario Hené heißt es:

**„Einsamkeit ist der Preis meiner Freiheit  
Ich möchte sie trotzdem nicht verlieren  
Lieber allein als gemeinsam einsam  
Vor Zufriedenheit zu friern“**

Nun gibt es überzeugte Singles, die wirklich LIEBER ALLEIN ALS GEMEINSAM EINSAM sind. Auf der anderen Seite stürzen sich nicht wenige Menschen beinahe manisch in immer neue Beziehungen - nur um nicht alleine zu sein. Die Folge: Der Flirt wird zur „Routine“, der Beginn einer neuen Liebe verliert seine unvergleichliche Magie.

Hinzu kommt: Mit jedem neuen Scheitern einer Beziehung wachsen die Selbstzweifel. Fragen kommen auf, wie z.B. *„Bin ich überhaupt für eine Beziehung geschaffen?“*

So kommt ganz schnell ein schwieriger Kreislauf in Gang. Einerseits die unbändige Sehnsucht, beim nächsten Mal endlich den oder die Richtige zu treffen und andererseits nagen die erwähnten Selbstzweifel immer stärker.

**„Mag sein, daß wir gemeinsam gehen  
Nur ein Stück oder mehr  
Vielleicht werden wir uns verstehen  
Sich zu verstehen ist schwer“**

Vielleicht wäre es einfacher, wenn es nicht zwangsläufig die große Liebe sein muß? Wenn man etwas lockerer an eine neue Beziehung geht, wie Mario Hené

es in diesen Zeilen beschreibt? Ausdrücklich wird das mögliche Scheitern des „jungen Glücks“ als Möglichkeit eingeschlossen:

**„Vielleicht werd ich dich wieder verlieren  
Es wäre nicht das erste Mal  
Ich würd es trotzdem wieder probieren  
Manchmal wird Hoffnung zur Qual“**

Es gibt den bösen Satz, wonach die Hälfte der Menschen, die in einer festen Beziehung leben, nur darauf wartet, etwas Besseres zu finden, während die andere Hälfte eben diese Hoffnung bereits aufgegeben hat.

Was ist quälender? Alleine zu leben oder in einer gemeinsamen Einsamkeit voller Lügen und (Selbst-)verachtung?

In dem Lied DER WEG ZUM LÄCHEN ist die Rede von einem „*Boot aus dem Holz des Hoffnungsbaums*“, mit dem der See „*aus den Tränen derer, die den Weg nicht fanden*“ zu überqueren ist. Weiter heißt es in dem Lied:

**„Du brauchst ein Ruder, und das kann die Liebe sein  
Wenn du es richtig handhabst wird sie Dich hinüberführen  
Wenn Du dich treiben läßt, dann wirst Du dich darin verlieren  
Ob Du dein Ziel erreichst, entscheidest Du allein“**

Die Liebe hat hier also keineswegs nur ein passives nettes Beiwerk auf dem Weg zum Lächeln, sondern sie ist das Ruder, welches allerdings richtig gehandhabt werden muß.

Bewundern Sie auch Paare, die offenbar auch nach vielen gemeinsamen Jahren

immer noch glücklich miteinander sind? Wie schaffen sie das? Nun, eines ist vermutlich sicher: „Sich treiben lassen“ reicht sicher nicht. Wenn Sie in einer Beziehung leben, fragen Sie sich einfach mal, was sie heute dafür getan haben, daß Ihre Partnerin oder Ihr Partner glücklich ist? Und gestern? In der letzten Woche?

Nehmen wir die Menschen, die uns am Liebsten sind, nicht manchmal etwas zu selbstverständlich wahr? Im allerschlimmsten Fall ist aus dem Zusammensein bereits eine derartig bedrückende Gewohnheit geworden, wie sie im Text SCHADE beschrieben wird:

**„Was Dich und mich heute noch verbindet  
Ist doch nur Angst vor dem Alleinsein  
Doch nur die Furcht vor neuem Anfang  
Ohne die traute Sicherheit**

**Wir sehen uns an mit leeren Augen  
Gepreßte Lippen flüstern Lügen  
Und die Berührung unserer Haut  
Hat nichts zu tun mit Zärtlichkeit“**

Damit es nicht soweit kommt, sollten Sie sich vor Augen führen, daß Sie Liebe nicht einfach nur passiv genießen können. Liebe ist ein wertvolles Geschenk, welches aktiver Pflege bedarf.

Wenn Sie nicht aktiv an Ihrer Beziehung arbeiten, sondern sich allein auf die Aktivitäten Ihres Partners verlassen, wird Ihnen die Beziehung über kurz oder lang „aus dem Ruder laufen“ - um noch einmal im Bild des Bootes zu bleiben, welches Sie auf Ihrem Weg zum Lächeln benötigen.

Diese Gefahr beschreibt das Lied ALLTAG so:

**„Als sie sich trafen  
Wollten beide nur noch miteinander sein  
Sie sprachen viel von sich,  
und Jedem fiel noch etwas Neues ein**

**Träume kamen auf von einem Wir  
Von einer Zukunft in Gemeinsamkeit  
Und sie vergaßen ihre Gegenwart  
Vergaßen ihre einzig wahre Wirklichkeit“**

So banal es auch klingt: Bereiten Sie Ihrem Partner einfach jeden Tag mit mindestens einer Sache eine Freude. Ganz bewußt und ohne Forderungen zu stellen:

**„Man lernt sich kennen,  
Nimmt und gibt  
Ganz ohne Zwang,  
Weil man sich liebt**

**Teilt, weil man will, nicht weil man muß  
Doch irgendwer fängt irgendwann  
Mit kleinen Forderungen an  
und dann ist mit der Liebe Schluß“**

Natürlich spielen viele Faktoren eine Rolle, damit eine Beziehung dauerhaft glücklich ist, aber ohne Ihre eigene Aktivität geht es einfach nicht. Kommen dann noch Forderungen an die Partnerin, bzw. den Partner hinzu, ist das Ende geradezu vorprogrammiert.

In dem Lied ALLTAG war bereits von der Gegenwart als „einzig wahrer Wirklichkeit“ die Rede. Hierauf geht Mario Hené im Text FÜR IMMER noch intensiver ein:

**„Wie kannst Du sagen, Du liebst mich für immer  
Wie willst Du wissen, ob Du so fühlst für immer  
Ich habe genug, wenn du jetzt für mich da bist  
In diesem Augenblick**

**Wie kannst Du fragen, ob ich Dich lieb für immer  
Wie soll ich wissen, was ich fühle für immer  
Reicht es nicht aus, wenn ich dir jetzt und hier  
Mein ganzes geb, statt einem kleinen Stück“**

Es klingt so romantisch: „Ich liebe Dich für immer!“ Und ist wohl eine der häufigsten Lügen auf dieser Welt! Denn in der Tat: Woher will man wissen, was man „für immer“ fühlt?

Erinnern Sie sich an den Begriff der „pausenlosen Gegenwart“ aus dem ersten Kapitel? Dieser Gedanke hilft auch für die Beziehung. Im Lied FÜR IMMER heißt es weiter:

**„Ich gebe dir mein Heute, mehr kann ich nicht geben  
und wenn wir zusammen ein Morgen erleben  
Wird morgen zu heut, und wenn das so bleibt  
Werden wir zusammen alt!“**

Wenn Sie jeden Tag bewußt erleben und genießen, den Anderen akzeptieren und respektieren, dann haben Sie gute Chancen, nicht gemeinsam einsam, sondern zusammen glücklich alt zu werden.

Ein Patentrezept für Liebe gibt es natürlich ebenso wenig, wie es so etwas für das Glück gibt. Aber für Liebe ist es nie zu spät. Und Sie können für Liebe nie zu alt sein...

Das Gefühl „seine“ Liebe gefunden zu haben, läßt Enttäuschungen der Vergangenheit ganz schnell vergessen. Die Kraft der Liebe ist mächtig, wie die folgenden Worte zeigen:

**„Wenn du nichts wärst  
Gäbs keinen Frühling und kein Lachen  
Kein Licht und keine Zeit  
Ich existierte wie ein Stein  
Und wüßte nicht, daß Blumen träumen“**

Diese intensiven Zeilen stammen aus dem Lied WENN DU NICHT WÄRST und sollen Ihnen eine Motivation sein, das sensible Ruder der Liebe richtig zu handhaben.

Überlegen Sie, wie Ihr Leben ohne Ihre Partnerin oder Ihren Partner wäre. Und warum sagen Sie ihr oder ihm nicht mal wie es für Sie wäre, „wenn Du nicht wärst?“ Sollten wir der geliebten Person an unserer Seite nicht viel öfter mal eine Liebeserklärung machen? Oder ihr danken? Hier der Anfang des wunderschönen Textes DANKE (komplett auf Seite 104):

**„Danke dafür  
daß du immer noch da bist  
Mir ohne Bedingung  
Deine Gegenwart schenkst.“**

## Gedanken zur Liebe

- 1.) Haben Sie keine Angst allein zu sein. Lieber allein als gemeinsam einsam!
- 2.) Beginnen Sie eine neue Beziehung nicht mit dem Druck, daß es diesmal unbedingt die große Liebe sein *muß*. Um so größer die Freude, wenn Sie die große Liebe tatsächlich gefunden haben...
- 3.) Liebe kommt nicht von allein! Es ist Ihr „Ruder“, das die Beziehung vorantreibt!
- 4.) Machen Sie Ihrem Partner jeden Tag eine kleine Freude! Auch (und gerade!), wenn Sie schon viele Jahre zusammen sind.
- 5.) Stellen Sie keine Forderungen! Nur wenn Sie selbst etwas geben, bekommen Sie auch etwas zurück!
- 6.) Leben Sie in Ihrer einzig wahren Wirklichkeit - und die ist jetzt, in der Gegenwart!
- 7.) „Wenn Du nicht wärst...“ Machen Sie Ihrem Partner doch mal wieder eine Liebeserklärung!





# Angst überwinden

Was genau ist eigentlich Angst? Wovor haben wir Angst? Und: Warum haben wir Angst?

Es gibt die verschiedensten Formen der Angst (und ebenso viele variantenreiche Gründe dafür), aber in unserer Sprache differenzieren wir diese eigentlich ganz unterschiedlichen Emotionen nicht weiter.

So ist eine diffuse Zukunftsangst etwas ganz anderes, als die Angst vor einer konkreten Gefahr. Ähnlich wie Tiere, die Gefahren „wittern“, verfügen auch wir Menschen über ein hochsensibles Alarmsystem. Leider haben wir verlernt, den Signalen unseres Körpers zu vertrauen. So sagen Opfer von Verbrechen erstaunlich häufig aus, daß sie ein „mulmiges Gefühl“ gehabt hätten, dem aber keine weitere Beachtung geschenkt haben.

Angst ist immer ein wichtiger Hinweis der Psyche (meist des Unterbewußtseins), den man nicht einfach ignorieren und als lästig abtun sollte. Wohl jeder kennt die physischen Symptome, welche die psychische Angst häufig begleiten: Schweißausbrüche, kalte Hände, Gänsehaut oder ebene auch ein mulmiges Gefühl im Magen. Sicher sind diese Symptome nicht angenehm, aber Sie können sicher sein, daß unser Körper uns nicht grundlos unangenehmen Gefühlen aussetzt.

Jedes Signal unseres Körpers hat einen Sinn. Für Mediziner und Naturheilkundler, die sich mit Psychosomatik beschäftigen, ist die Mißachtung

der Botschaften von Körper und Seele eine der wesentlichen Ursachen von Krankheiten.

Das heißt: Nicht Angst an sich macht krank, sondern die falsche Deutung oder das Ignorieren von Angst können im schlimmsten Fall gesundheitliche Konsequenzen haben. Die bereits erwähnte Angst vor unmittelbaren Gefahren sollte man immer ernst nehmen. Wenn Ihnen eine innere Stimme im konkreten Fall sehr nachdrücklich von etwas abrät - dann lassen Sie es einfach sein.

Etwas anderes sind da schon die diffusen Ängste, die uns das Leben schwer machen können:

- *„Ich habe Angst davor, krank zu werden.“*
- *„Ich fürchte mich vor dem Älterwerden.“*
- *„Ich habe Angst, später nicht genug Geld zu haben.“*

In dem Lied DEINE ZEIT wird diese Angst so beschrieben:

**Spürst Du, wie die Angst dich langsam frißt  
Weil Du schon längst kein Land mehr siehst  
Fühlst Du, wie alles in dir friert**

Diese diffuse Angst frißt uns langsam (aber unaufhaltsam) auf. Das Besondere daran: Für diese Art von Angst gibt es keine unmittelbare Ursache. Wir sind nicht konkret von etwas bedroht. Und dennoch ist diese Angst in uns. Wenn Sie die vorherigen Kapitel beherzigt haben, sollten Sie eigentlich kaum noch diffuse Ängste haben.

Denn ihre Entstehung hat viel mit den Wegen zu tun, die wir gehen (oder eben nicht gehen).

Erinnern Sie sich an die Zeile „Gefangen in den Grenzen, die wir selber ziehen“... Genau hier, in diesen Grenzen, entstehen Ängste.

Wir bauen uns eine Welt, in der viele Fundamente auf anderen Menschen oder äußeren Gegebenheiten ruhen. Das sicherste und wichtigste Fundament jedoch wird meist sträflich ignoriert: Wir selbst!

Ebenso entscheidend für ein angstfreies Leben, ist das Verständnis von Zeit und Gegenwart. Wenn wir heute glücklich leben, kann uns das niemand mehr nehmen.

Leben wir jedoch sehr zukunftsfixiert, ist ein Leben ohne Angst kaum machbar, einfach weil so viele Unwägbarkeiten in der Zukunft lauern können. Neben gesundheitlichen Risiken sind es vor allem „Dinge“, die uns fesseln: Das Haus oder Auto zum Beispiel. Dinge, die uns eigentlich Spaß machen sollten, ängstigen uns plötzlich, weil wir fürchten, sie irgendwann verlieren zu können.

Nicht mehr wir besitzen diese Dinge, sondern sie fangen an, uns zu besitzen. Ein radikaler Weg aus dieser „Angstfalle“ ist ein Verzicht auf Wohlstand im materiellen Sinne, wie er im Lied WIND UND WASSER beschrieben wird:

**Und ich hab nichts mehr zu verlieren  
Als dieses eine Jetzt und Hier  
Und mach mir keine Sorgen darum  
Ob ich es irgendwann verlier**

**Und ich gehör auch keinem Ding  
Weil da nichts ist, was mir gehört  
Und hab doch mehr als mancher  
Der auf seine Altersrente schwört**

Wann immer Sie diffuse Ängste plagen, sollten Sie versuchen, dies genau zu analysieren:

- Wovor genau habe ich eigentlich Angst?
- Was wäre, wenn genau das passiert, wovor ich Angst habe?

Keine Angst vor der Angst! Setzen Sie sich mit ihr auseinander!

Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden Sie feststellen, daß Ihre diffusen Ängste im Kern fast immer Verlustängste sind: Verlust von materiellen Dingen, Verlust von Freunden, Partnerinnen oder Partnern, Verlust von Ansehen. Die Liste ließe sich endlos weiterführen, aber letztlich führt sie uns immer wieder zu dem Verständnis von Leben und Zeit sowie zu den Wegen Ihres Lebens.

Es ist nicht wichtig, was Freunde, Nachbarn, Verwandte oder Kollegen von Ihnen denken! Es ist Ihr Leben! Finden Sie heraus, was Ihnen für Ihr heutiges Glück wichtig ist! Und im Umkehrschluß: Finden Sie heraus, was Sie möglicherweise belastet.

Gibt es vielleicht Dinge, die Sie tun oder die Sie besitzen, nur weil Sie damit andere beeindrucken wollen? Bereits im Kapitel „Sich akzeptieren“ haben wir über diese Problematik gesprochen.

Denken Sie einen Moment über diese Zeilen aus dem Lied SAG WAS DU DENKST nach:

**Solang Du tust, als ob Du froh bist  
Wirst Du dich niemals wirklich freuen**

Wenn Sie glücklich sein wollen, müssen Sie sich von Dingen trennen, die Ihnen nicht gut tun. Egal, was andere dann über sie denken!

Nehmen wir zum Beispiel (ohne den ökologischen Aspekt zu bewerten) zwei Besitzer von Sportwagen. Der eine träumt seit seiner Kindheit davon, ein solches Auto zu besitzen. Er träumt vom Fahrtwind, vom satten Sound des Motors, dem Gefühl der Beschleunigung. Er arbeitet hart, um sich seinen Traum zu erfüllen.

Der Andere findet Sportwagen auch toll, aber entscheidend für den Kauf war eigentlich etwas anderes. Er hat eine bestimmte Position in seiner Firma erreicht, die er auch gern dokumentieren möchte. Er ist stolz auf seine Karriere und möchte sich selbst mit dem Gefühl belohnen, es geschafft zu haben. Außerdem sollen die Nachbarn und Kollegen unbedingt sehen, wie erfolgreich er ist.

Was meinen Sie? Wer hat mehr Spaß, wenn er mit seinem schicken Sportwagen durch die Landschaft braust?

Zwar sind die Zwei vereint in Ihrer Fixierung auf ein „Ding“. Sicher würde beide der Verlust des -aus unterschiedlichen Gründen- geliebten Vehikels hart treffen. Insofern geht die Freude am Sportwagen immer einher mit der Angst, dieser könnte beschädigt oder gestohlen werden. Aber der zweite Fahrer besitzt

sein Auto nicht wirklich. Es besitzt ihn, denn es ist die Darstellung seiner Persönlichkeit, seines Erfolges nach außen.

So hart es sein mag: Trennen Sie sich von Dingen, die Sie letztlich mehr belasten, als daß sie Ihnen gut tun. Sie verlieren zwar etwas, aber Sie gewinnen ungleich mehr!

Eine andere Art von Ängsten, ist die Angst vor Entscheidungen. Seit unserer Kindheit hören wir ständig: „*Sei ja vorsichtig!*“ oder „*Paß bloß auf!*“. Die Angst davor, etwas zu riskieren, wurde uns quasi in die Wiege gelegt. Überlegen Sie einmal, bei welchen wichtigen Entscheidungen Sie in der Vergangenheit Angst verspürt haben? Angst vor dem Ungewissen, Angst vor dem Risiko oder Angst davor zu scheitern!

Vermutlich werden Sie bei manchen (im schlimmsten Fall bei allen) Entscheidungen den Weg des geringsten Risikos gewählt haben. Den „vernünftigen“ Weg! Und wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, trauern Sie in dem einen oder anderen Fall dem riskanteren Weg ein klein wenig nach. Natürlich immer in der beruhigenden Gewißheit, daß Sie ja eine vernünftige Entscheidung getroffen haben.

Kann es nicht sein, daß Angst mitunter auch ein Wegweiser ist? Menschen, die besonders glücklich sind, haben häufig den Weg des Risikos gewählt. Sie haben getan, wovor sie eigentlich Angst hatten. Und das können Sie ganz genauso machen: Nutzen sie Angst vor Entscheidungen als einen Wegweiser! Lernen Sie, diese Angst zu verstehen!

Oft sind es nämlich gerade diffuse Ängste, die uns daran hindern, den Weg des Risikos zu gehen. Wenn Sie an etwas glauben, dann sollten Sie es tun! Egal, was

andere Ihnen raten! Hier einige Zeilen aus dem Lied FIGUR IN IHREM SPIEL:

**Du kannst natürlich so leben  
Wie Dein Vater seit Jahrzehnten lebt  
Getrieben von der Angst  
Sein bißchen Wohlstand zu verlieren  
...  
Man wird Dir sagen: Das ist der richtige Weg  
Und es ist ganz bestimmt der sichere Weg  
Aber niemand nennt den Preis, den Du dafür zahlst**

Egal, ob Sie an die Wiedergeburt glauben, oder nicht. Meinen Sie nicht, es ist jetzt an der Zeit, glücklich zu leben? Daher gehen Sie Ihren Ängsten auf den Grund! Lassen Sie sich nicht von ihnen fressen.

# Gedanken zur Angst

- 1.) Angst ist nicht lästig! Ihre Seele und Ihr Körper machen Sie auf Gefahren oder unterdrückte Wünsche aufmerksam!
- 2.) Gehen Sie diffusen Ängsten auf den Grund! Was ist die wirkliche Ursache?
- 3.) Lassen Sie es nicht zu, dass Ängste Sie langsam auffressen. Setzen Sie sich offensiv mit Ihren Ängsten auseinander.
- 4.) Solange Sie nur so tun, als ob Sie sich freuen, werden Sie niemals wirklich froh sein!
- 5.) Trennen Sie sich von Dingen, die Sie belasten.
- 6.) Spielen Sie in Gedanken durch, wenn Sie sich für etwas entscheiden würden, der Ihnen im Moment (noch) Angst macht.
- 7.) Mut zum Risiko! Nutzen Sie Angst als Wegweiser bei Entscheidungen!





# Krisen bewältigen

Neben den eher unbestimmten Ängsten, gibt es im Leben oft genug ganz reale Krisen. Davor schützt einen leider nichts und niemand. Ob Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Trennungen oder der Tod einer geliebten Person - solche Krisen bringen selbst „gestandene Persönlichkeiten“ ganz schnell an den Rand des Abgrunds.

Es sind diese Momente, wo auch Freunde keinen Rat mehr wissen, sondern nur noch trösten können. Und so spürt man sehr konkret, daß man alleine da steht. Alleine gegen eine Krise, die einem die Luft zum Atmen nimmt.

Daß Alkohol und Drogen in diesem Fall die absolut verkehrten „Helfer“ sind, muß eigentlich nicht erwähnt werden.

Aber was soll man tun, wenn auf einmal alles zusammenbricht? Wenn man das Gefühl hat, daß gar nichts mehr geht?

Nahezu alle Betroffenen fallen zunächst in eine Art depressives Selbstmitleid:

- *„Warum muß so etwas gerade mir passieren?“*
- *“Womit habe ich das bloß verdient?“*
- *„Es ist alles vorbei! Wie soll es jetzt nur weiter gehen?“*

Diese Fragen führen nicht aus der Krise, sondern geradewegs tiefer in sie hinein. Insbesondere auf die letzte Frage, gibt eine Zeile aus dem Lied LASS DICH NICHT GEHN eine eigentlich naheliegende, aber dennoch ungewöhnliche Antwort:

**„Wenn Du nicht weiterkommst, bleib stehen“**

Manchmal ist es einfach sinnvoller innezuhalten, anstatt (gar aussichtslos?) zu kämpfen!

Innehalten! Nicht verrückt machen lassen! Versuchen, den Kopf frei zu bekommen. Nun ist das ganz gewiß schwer, in einer extremen Krise „ruhig“ zu bleiben. Außerdem ist es unsere natürliche biologische Reaktion zu kämpfen, wenn wir in eine bedrohliche Situation geraten.

Aber dieser Kampf der Verzweiflung verschlimmert die Lage noch, führt er uns doch wieder und wieder die Aussichtslosigkeit unserer Situation vor Augen.

Auf Bali gibt es einen Strand mit sehr gefährlichen Unterwasserströmungen. Wer dort hinein gerät, hat praktisch keine Chance mehr, das -ganz nahe- Ufer zu erreichen. Von einem Rettungsschwimmer haben wir erfahren, was man in einem solchen Fall tun soll:

Auf keinen Fall versuchen, gegen die Strömung zu kämpfen und an den Strand zu schwimmen. Man hat keine Chance, verliert aber bei diesem aussichtslosen Kampf noch seine letzten Kräfte. Besser sollte man versuchen, parallel zum Strand schwimmen, bis man spürt, daß die Strömung nachläßt. Dann erst hat man überhaupt eine Chance, wieder an Land zu kommen.

Wenn man nur einmal in Ruhe darüber nachdenkt, dann ist es eigentlich ganz logisch. Dies ist letztlich ein sehr bildhaftes Beispiel dafür, stehen zu bleiben, wenn man nicht weiter kommt.

Das Lied LASS DICH NICHT GEHN ist inmitten einer tiefen Krise entstanden und so ist es kein Wunder, daß jede der dort gesungenen Zeilen voller beinahe verzweifelt optimistischer Energie steckt.

Es ist nicht leicht, aber letztlich müssen wir Dinge, die wir nicht mehr ändern können, akzeptieren. Der erste Schritt dazu ist wirklich: Stehenbleiben, wenn es nicht mehr weiter geht. Wie gehetzte Tiere versuchen wir in Krisen oft noch krampfhaft etwas zu retten, was nicht zu retten ist. Die Situation erscheint dadurch immer auswegloser! Nicht selten manövriert man sich sogar tatsächlich immer stärker in absolute Ausweglosigkeit. Die Welt scheint komplett über einem zusammenzubrechen.

Aber ist das wirklich so? Bricht wirklich alles zusammen, wenn man plötzlich von seiner Partnerin oder seinem Partner verlassen wird? Wenn einem eine ernsthafte Krankheit diagnostiziert wird? Wenn man unvermittelt arbeitslos wird? Wenn geliebten Personen etwas zustößt? Solche Krisen haben selbstverständlich ernsthafte Konsequenzen und gehen nicht spurlos vorbei. Das Leben muß und wird sich dramatisch ändern! Aber ist deswegen wirklich gleich „*alles*“ verloren?

**„Gib dich nicht verloren, wenn Du verlierst  
Du bist nicht erfroren, solange Du frierst“**

Egal, was auch geschieht: Es ist niemals gleich *alles* vorbei! Denn nur der Tod *beendet* das Leben! Alle anderen Dinge *verändern* das Leben!

Hierzu ein Zitat aus dem Lied WILDE PFERDE:

**„Jeder Anfang ist ein Ende, jeder Abschluß Neubeginn  
In ewigem Kreislauf fließt die Zeit dahin“**

Diesen Kreislauf der Zeit zu verstehen, hilft in einer Krisensituation schon enorm weiter. Zu begreifen, daß das Ende von etwas, immer auch der Anfang von etwas Neuem ist.

Wenn Sie bis jetzt das Glück hatten, ohne ernsthafte Krisen durch das Leben zu gehen, sollten Sie sich dennoch mit diesem Thema zumindest ein wenig auseinandersetzen. Gerade Menschen, die erst in der zweiten Lebenshälfte zum erstenmal in einer schwierige Situation geraten, haben häufig größere Probleme, diese zu meistern.

Wer bereits eine (oder gar mehrere) ernste Krisen durchlebt hat, kommt dagegen meist besser damit klar. So kurios es klingen mag, aber Niederlagen oder Verluste stärken uns in der Regel mehr, als Gewinne dies tun.

Ab und an sollte man sich vor Augen führen, daß alles auf dieser Welt endlich ist. Es gibt keine ewig andauernden Zustände. Wir können die Wege unseres Lebens zwar selbst bestimmen, müssen aber ebenso lernen, unvermeidliche Veränderungen auf unseren Wegen zu akzeptieren.

Diese schlichte Erkenntnis ist eine sehr wichtige mentale Vorbereitung auf mögliche Krisen. Eigentlich wissen wir alle, daß nichts ewig währt. Dennoch verdrängen wir diese Tatsache gerne und hoffen, daß alles bleibt wie es ist. Um so heftiger und unvermittelter erwischt einen dann eine schwere Krise - und natürlich kommt sie immer im allerungünstigsten Moment.

Was also können Sie tun, wenn Sie in eine solch ernsthafte Krise geraten? Natürlich ist es nur vollkommen menschlich, sich erst einmal der Verzweiflung hinzugeben. Lassen Sie Ihren Tränen freien Lauf. Aller Trauer, Angst und Enttäuschung zum Trotz: Seien Sie sich bewußt, daß diese Einschnitte zum Leben dazu gehören. Versuchen Sie die unumstößliche Tatsache zu akzeptieren, daß sich Ihr Leben geändert hat.

Lassen Sie sich von der Verzweiflung nicht überwältigen. Versuchen Sie die neue Situation zu analysieren:

- Was ist wirklich passiert? (Denn es ist nicht „alles“ vorbei, sondern nur „etwas“!)
- Welche Auswirkungen hat die Krise auf mein Leben? Was wird sich konkret ändern?
- Was kann mir schlimmstenfalls passieren?

Es hilft, diese Fragen schriftlich zu beantworten. Wichtig ist, die Geschehnisse und die Konsequenzen möglichst präzise zu benennen, anstatt nur abstrakte Ängste aufzuschreiben.

So wichtig es ist, auch die eigene Verhaltensweise zu analysieren, um zum Beispiel Dinge wie Jobverlust oder Trennung vom Partner, bzw. der Partnerin zu verstehen, sollte man gerade in einer Krise nicht in der Vergangenheit verharren. Natürlich ist das Verstehen von Ursachen ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, Fehler nicht noch einmal zu begehen. Eine solche Analyse sollte man allerdings besser zu einem späteren Zeitpunkt machen, wenn der Kopf wieder klar ist und man etwas Distanz gewonnen hat.

In der Krise selbst sollte man jedoch einmal kurz nach vorn zu schauen, nämlich bei der ehrlichen Beantwortung der Frage, was schlimmstenfalls passieren kann: Indem Sie sich mit den schlimmstmöglichen Konsequenzen beschäftigen, lernt Ihr Unterbewußtsein, diese zu akzeptieren.

Sobald Sie sich in einer Krise auf diese Weise mit Ihrer Situation auseinandergesetzt haben, werden Sie automatisch etwas ruhiger. Ob Sie wollen oder nicht - Ihr Unterbewußtsein läßt gar keine andere Möglichkeit zu.

Um sich nun aktiv mit der gegenwärtigen Krise auseinander zu setzen, sollte man zunächst den Blickwinkel verändern:

- Gibt es irgendwelche positiven Aspekte, die sich aus der momentanen Situation ergeben?
- Wie hätte sich mein Leben entwickelt, wenn diese Krise vor fünf oder zehn Jahren passiert wäre?
- Welche Chancen und Möglichkeiten ergeben sich aus der Krise?

Natürlich hängen die Antworten und deren positive Ausstrahlung ganz stark von der individuellen Situation ab. Aber keine -wirklich: keine!- Krise ist nur schlecht. Es steckt immer auch eine Riesenchance in ihr. Die neue Situation erzwingt Veränderungen, die man möglicherweise schon längst realisieren wollte.

Finden Sie auf diese Weise die neugewonnenen Möglichkeiten heraus. Handeln Sie dementsprechend - im Vertrauen und im Wissen darum, daß Sie gerade jetzt die Weichen für die Zukunft neu stellen.

Die Perspektive bewußt zu verändern, ist wohl das wichtigste Instrument der Krisenbewältigung. Besonders drastisch beschreibt dies eine Zeile aus dem Lied LASS DICH NICHT GEHN:

**„Du stehst am Anfang, wenn Du ganz am Ende bist“**

Wer es schafft, diesen Gedanken zu verstehen und umzusetzen, wird seinen Weg zum Lächeln auch in schweren Zeiten nicht verlassen.

## Gedanken zu Krisen

- 1.) Holen Sie sich in schweren Zeiten keinen „Trost“ oder „Beruhigung“ durch Drogen, Medikamente oder Alkohol. Sie brauchen Ihren klaren Kopf mehr denn je!
- 2.) Wenn Sie nicht mehr weiterkommen: Bleiben Sie stehen! Lassen Sie sich nicht von Ihrer Trauer oder Verzweiflung zu aussichtslosen Kämpfen drängen.
- 3.) Sie haben nicht „alles“ verloren! Machen Sie sich das immer wieder klar!
- 4.) Der Kreislauf der Zeit macht Veränderungen zwangsläufig. Es gibt keine ewig währende Sicherheit.
- 5.) Analysieren Sie die tatsächlichen und die möglichen schlimmsten Auswirkungen Ihrer Situation
- 6.) Suchen Sie die Chancen in der Krise!
- 7.) Sie stehen am Anfang, wenn Sie scheinbar ganz am Ende sind!





# Träume realisieren

„Träume sind Schäume“ sagt der Volksmund - was uns wohl davon abhalten soll, unserer Phantasie freien Lauf zu lassen. Letztlich lebt die Gesellschaft davon, daß die überwältigende Mehrheit eben einfach nur -heute würde man vermutlich sagen- „systemkompatibel“ funktioniert. Wir müssen unsere Pflichten erfüllen (deswegen heißen sie ja so), dürfen uns jedoch gerne durch Träume motivieren - wenn es denn beim Träumen bleibt.

Phantasie wird bereits in der Schule weitestgehend wegpädagogisiert und ist allenfalls im Deutschaufsatz erwünscht. Warum das so ist? Dazu einige Zeilen aus dem Lied DER GOLDENE KÄFIG:

**„Ihr wißt, wie man aus Kindern Erwachsene macht  
Wenn Sie nicht wollen, wißt Ihr, wie man Sie zwingt  
...  
Eure Ordnung war schon immer Euer allerhöchstes Gut  
Sie ist Boden Eurer Bürokratie  
Ihr vermittelt unseren Kindern Eure Bildung an den Schulen  
Und nehmt ihnen dafür ihre Phantasie  
Diesen Schlüssel, der uns eine andere Wirklichkeit erschließt  
Baut Ihr um zu Gitterstäben, weil Ihr wißt  
Daß der Fluß einmal zum Meer wird, wenn er ungehindert fließt  
Und daß ein Meer sehr schwer zu lenken ist“**

Wie gesagt: Die Erwartungshaltung an uns (als Schüler, Arbeitnehmer, Konsumenten, etc.) ist zunächst einmal nur, daß wir funktionieren. Die Erfüllung unserer Träume -so wird uns gerne suggeriert- ist der Konsum: Ob Urlaubsreisen, Autos, Kleidung und, und, und... Mit all diesen Dingen werden angeblich „*Träume wahr*“.

Um nicht mißverstanden zu werden: Wir wollen keine pauschale Konsumkritik üben. Möglicherweise gehört der Konsum von bestimmten Dingen ja sogar zur Erfüllung Ihrer ganz persönlichen Träume. Warum auch nicht? Aber, wenn Konsum eher der „Betäubung“ von Träumen dient und zur Ersatzbefriedigung wird, dann sollte Kritik erlaubt sein.

Und wie sieht es aus mit Ihren Träumen? Hier ein Auszug aus DEINE ZEIT:

**„Geben Deine Träume dir noch Licht  
Hat Deine Nacht noch ein Gesicht  
Oder träumst Du gar nicht mehr**

**Hörst Du noch zu, wenn einer singt  
Gibt's noch ein Lied, das in Dir klingt  
Oder ist da alles leer“**

Haben Sie noch Träume? Oder haben Sie vielleicht wieder Träume? Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Phantasie in der Definition aus DER GOLDENE KÄFIG zu verstehen, ist ein wichtiger Schritt zum Umgang mit Träumen, denn Träume sind eben nicht „Schäume“, sondern vielmehr der Schlüssel zu einer anderen Wirklichkeit

Eine andere Wirklichkeit, von der nur Sie selbst wissen, wie sie aussehen soll. Dieses Kapitel steht bewußt am Schluß des Buches, denn in der Verwirklichung von Träumen vereinigen sich die anderen Kapitel und verschmelzen zu einer Einheit.

Das Lied BLEIB SO FREI beinhaltet zwei Zeilen, über die man täglich wieder auf Neue nachdenken sollte. Denn letztlich sind sie so etwas wie die Quintessenz des Weges zum Lächeln:

**„Trag Deine Träume in die Wirklichkeit  
Mach jeden Augenblick zur Ewigkeit“**

Wer es schafft, nach diesen Worten zu leben, *kann* einfach nicht mehr unzufrieden oder unglücklich sein.

Was hindert uns daran, unsere Träume in die Wirklichkeit zu tragen? Häufig sind es die bereits erwähnten „selbstgezogenen Grenzen“. Mitunter sind es finanzielle Zwänge. Etwas, was wir glauben zu besitzen, besitzt in Wahrheit uns, und hindert uns daran, zu leben.

Aber kein Problem ist wirklich unlösbar. Keine Situation währt ewig. In uns Menschen steckt eine unglaubliche positive Kraft und Energie. Wenn wir sie nicht nutzen, liegt es häufig daran, daß wir verlernt haben, an uns zu glauben. Unsere Phantasie läßt uns nicht mehr sehen, wozu wir eigentlich fähig sind. Sie ist betäubt vom schalen Geschmack des falschen Glücks.

Aber: Wenn wir nur wollen, können wir Unglaubliches erreichen. TRÄUMER,

eines der schönsten Lieder zu diesem Thema, beginnt folgendermaßen:

**„Träumer - wirf Deinen Traum nie fort  
In Wirklichkeit ist Wirklichkeit doch nur ein Wort  
Glaub an Dich, wenn Dich Zweifel überfällt  
Glauben ist das Einzige was zählt“**

Diese Zeilen sind ein Appell an Ihre Phantasie, Ihre Neugier und Ihren Mut: Es ist Ihr Leben! Leben Sie Ihre Träume und glauben Sie an sich!

Ganz am Anfang des Buches wurden die Zeilen

**„Du kannst nichts ändern  
Außer Deinem eigenen Leben!“**

zitiert. In den vergangenen Kapiteln ging es darum, sich im wahrsten Sinne Zeit zu nehmen, neue Wege zu entdecken und sich so zu akzeptieren, wie man ist. Wir haben über die Liebe gesprochen und darüber, wie man Ängste überwindet und Krisen bewältigt.

Alle diese Dinge haben eines gemeinsam: Sie selbst sind der Schlüssel dazu! Sie brauchen keine Hilfsmittel und keine fremden Helfer! Sie allein können Ihr Leben ändern! Sie können Ihre Träume in die Wirklichkeit tragen!

Der Weg zum Lächeln ist *Ihr* Weg! Die Texte und die Musik von Mario Hené, dieses Buch können Ihnen helfen. Sie können Ihnen Mut machen und Anregungen geben. Aber nur Sie allein bestimmen, wann und wo es lang gehen

soll in Ihrem Leben. Noch einmal ein Zitat aus dem Lied DEINE ZEIT:

**„Alles, was Du brauchst ist hier  
Und alles, was Du suchst bei dir  
Und Du bist gut und Du bist schön**

**Du kannst lieben, Du kannst leben  
Du kannst nehmen, Du kannst geben  
Trau dir, trau Dich zu sehn“**

Im Lied DER WEG ZUM LÄCHELN besingt Mario drei wichtige Eigenschaften, die man für eben diesen Weg braucht. Der Weg zum Lächeln wird dabei als eine Reise durch ein Tal beschrieben, in dem ein *„abrundtiefer See... aus den Tränen derer, die den Weg nicht fanden“* entstanden ist.

Neben Hoffnung (*„...das aus dem wetterfesten Holz des Hoffnungsbaums gebaut ist... der in jedem von uns wächst, bis an den Tod“*) und Liebe (*„Du brauchst ein Ruder, und das kann die Liebe sein“*) sind die Träume von großer Bedeutung:

**„Du brauchst ein Segel, das Du dir aus Träumen webst,  
Und wenn es Dir gelingt damit den Wind des Glücks zu fangen  
Wirst Du sicher irgendwann dort drüben gelangen  
Und wenn du da bist, weißt Du auch, warum Du lebst“**

Ein aus Träumen gewebtes Segel, mit dem man den Wind des Glücks fangen kann: Das bedeutet, daß die Träume dem Boot also letztlich erst die Kraft geben, überhaupt ans Ziel zu gelangen...

Ohne Träume stirbt unsere Seele! Wenn wir immer nur vom Leben träumen,  
anstatt wirklich zu leben, stirbt unsere Hoffnung.

Hier noch ein Auszug aus dem Lied TRÄUMER:

**„Flieg zu den Sternen wenn die Sonne versinkt  
Denn die Dämmerung bringt magische Wege  
Flieg bis Du spürst, daß alle Grenzen nur Schein sind  
Auch Wände aus Stein sind, aus Worten gebaut**

...

**Hör auf die Fragen, die das Kind in Dir stellt  
Gleich hinter der Welt aus Antwort und Zahlen  
Such bis Du siehst, daß ganz egal, was Du findest  
Nur Bruchteil vom Sinn ist, den keiner versteht**

**Hinter den Türen von Wort und Verstehen  
Sind endlose Welten zu sehen“**

Endlose Welten... Und die sind eben keinesfalls nur „Schäume“ sondern eine andere Wirklichkeit! *Ihre* andere Wirklichkeit, wenn Sie Ihrer Phantasie Freiraum lassen.

Auf die Fragen zu hören, die das Kind in einem stellt, erfordert Neugier und Mut. Denn schließlich wird uns ja immer wieder gesagt, daß wir „vernünftig“ sein sollen. Aber gerade diese kindliche Neugier, dieses Infragestellen von allem und jedem, eröffnet völlig neue Perspektiven. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und entdecken Sie „endlose Welten“.

Auch wenn Ihre Träume sich vielleicht im Moment gerade nicht realisieren lassen, werfen Sie Ihre Träume nicht fort. Bewahren Sie sich Neugier, Herz und Mut und glauben Sie an sich selbst.

Tragen Sie Ihre Träume in die Wirklichkeit!  
Machen Sie jeden Augenblick zur Ewigkeit!

Wohin auch immer Ihr Weg zum Lächeln führt - er lohnt sich bestimmt!

# Gedanken zu Träumen

- 1.) Träume sind nicht nur Illusion! Vielmehr führt uns unsere Phantasie zu einer anderen Wirklichkeit!
- 2.) Nehmen Sie sich die Freiheit, Ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen.
- 3.) Hören Sie auf die Fragen, die das Kind in Ihnen stellt.
- 4.) Machen Sie Ihre Träume wahr und geben sich nicht mit lieblosen Ersatzbefriedigungen zufrieden.
- 5.) Glauben Sie an sich und Ihre Kraft! Geben Sie Ihren Träumen Raum zur Entfaltung
- 6.) Egal was passiert - werfen Sie Ihre Träume nicht fort!
- 7.) Tragen Sie Ihre Träume in die Wirklichkeit!





Texte

# Deine Zeit

*Musik & Text: Mario Hené*

Hast Du auch so viel zu tun  
Und kaum noch Zeit Dich auszuruhen  
Und fragst Du dich gelegentlich, wofür  
Spürst Du, wie die Angst dich langsam frißt  
Weil Du schon längst kein Land mehr siehst  
Fühlst Du, wie alles in dir friert

Geben Deine Träume dir noch Licht  
Hat Deine Nacht noch ein Gesicht  
Oder träumst Du gar nicht mehr  
Hörst Du noch zu, wenn einer singt  
Gibts noch ein Lied, das in Dir klingt  
Oder ist da alles leer

Glaubst Du, es ist besser Du entspannst  
Weil Du ja doch nichts ändern kannst  
Meinst Du, daß alles nur passiert  
Lehn dich zurück und laß dich gehen  
Und laß die Dinge so geschehen  
Es gibt nur einen, der verliert

**Hier bist Du einmal  
Ein kleiner Stern in der Ewigkeit  
Hier ist Dein Leben  
Es gibt nur eine Zeit - Deine Zeit**

Schöne Worte sind nicht wahr  
und wahre Worte sind nicht schön  
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es  
Träume sind zum Leben da  
Und schöne Worte werden wahr  
Wenn da nur genug Mut ist

Du kannst reden oder schweigen  
Jeder kann Dir Wege zeigen  
Gehen mußst Du sie ganz allein  
Niemand sonst kann für Dich fühlen  
Du kannst jede Rolle spielen  
Oder einfach nur Du selber sein

Alles, was Du brauchst ist hier  
Und alles, was Du suchst bei dir  
Und Du bist gut und Du bist schön  
Du kannst lieben, Du kannst leben  
Du kannst nehmen, Du kannst geben  
Trau dir, trau Dich zu sehn

**Hier bist Du einmal**  
**Ein kleiner Stern in der Ewigkeit**  
**Hier ist Dein Leben**  
**Es gibt nur eine Zeit - Deine Zeit**

# Fragen

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Weißt Du, warum die Blumen blühen  
Aus denen sich die Kinder Kränze binden  
Siehst Du die Sterne auch am Tage glühen  
Wenn andere nicht einmal die Sonne finden  
Glaubst Du in deinen Träumen mehr  
Als nur die Schatten dieser Wirklichkeit zu sehen

Weißt Du, warum wir sind  
Weißt Du, wohin wir gehen

Siehst Du die Dämmerung als Abschied an  
Fühlst Du nur Trauer, wenn die Wolken brennen  
Glaubst Du, dass man den Kreis zerbrechen kann  
Den Anfang einfach so vom Ende trennen  
Meinst Du, man kann die Zeit mit Uhren messen  
Und zugleich die Ewigkeit verstehen

Weißt Du, warum wir sind  
Weißt Du, wohin wir gehen

Sind es wirklich nur die Blinden, die nicht sehen  
Ist es wahr, dass nur die Tauben nichts verstehen  
Ist der Stumme wirklich stumm, oder sind wir nur nicht fähig ihn zu hören  
Wie sollen wir Freunde sein solange wir uns streiten  
Sind denn die Grenzen wirklich nicht zu überschreiten

Man kann nicht wunschlos glücklich sein solange Wünsche dabei stören

Zerbrich die Schranke, die Dich trennt von mir  
Hab keine Angst davor Dich zu verlieren  
Zerreiß den Vorhang, öffne Deine Tür  
Sei einfach Du, dann kann Dir nichts passieren  
Wenn Du erkennen willst, was vor Dir liegt,  
Mach Schluss damit Dich dauernd umzudrehen

und, lass uns einfach sein  
Komm, lass uns einfach gehen

# Träumer

*Musik & Text: Mario Hené*

Träumer - wirf Deinen Traum nie fort  
In Wirklichkeit ist Wirklichkeit doch nur ein Wort  
Glaub an Dich, wenn Dich Zweifel überfällt  
Glauben ist das Einzige was zählt

Flieg zu den Sternen wenn die Sonne versinkt  
Denn die Dämmerung bringt magische Wege  
Flieg bis Du spürst, daß alle Grenzen nur Schein sind  
Auch Wände aus Stein sind, aus Worten gebaut

Hinter den Türen von Wort und Verstehen  
Sind endlose Wege zu gehen

Bleib bei Dir, ganz egal wohin Du gehst  
Jeder Weg führt weiter, wenn Du zu Dir stehst  
Nimm Dir Zeit, laß den Augenblick regieren  
Hab Geduld und Du wirst keine Zeit verlieren

Hör auf die Fragen, die das Kind in Dir stellt  
Gleich hinter der Welt aus Antwort und Zahlen  
Such bis Du siehst, daß ganz egal, was Du findest  
Nur Bruchteil vom Sinn ist, den keiner versteht

Hinter den Türen von Wort und Verstehen  
Sind endlose Welten zu sehen

# Laß Dich nicht gehn

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Sag nicht, daß Du keine Chance hast  
Glaub nicht, Du hast alles schon verpaßt  
Wenn Du nicht weiterkommst, bleib stehen  
Solang Du lebst, wird s weitergehen  
Auch wenn scheinbar nichts mehr geht  
Laß Dich nicht gehn

**Gib Dich nicht auf, auch wenn du keinen Weg mehr siehst  
Du stehst am Anfang, wenn Du ganz am Ende bist  
Es geht weiter auch wenn scheinbar nichts mehr geht  
Laß dich nicht gehn**

Gib dich nicht verloren, wenn Du verlierst  
Du bist nicht erfroren, solange Du frierst  
Du darfst nicht aufhören und Du wirst sehn  
Solang Du atmest wird es weitergehen  
Auch wenn scheinbar nichts mehr geht  
Laß Dich nicht gehn

**Gib Dich nicht auf, auch wenn du keinen Weg mehr siehst  
Du stehst am Anfang, wenn Du ganz am Ende bist  
Es geht weiter auch wenn scheinbar nichts mehr geht  
Laß dich nicht gehen**

# Jeder malt ein anderes Bild von mir

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Für einen Pfarrer bin ich gottlos  
Für seinen Gott vielleicht nur blind  
Einem Kind erscheine ich alt  
Für meine Mutter bleib ich immer Kind  
Den stillen bin ich noch zu laut  
Den Brüllenden zu still  
Zu rational für einen Träumer  
Manchem träum ich noch zu viel

**Jeder malt ein anderes Bild von mir  
Und jeder sieht nur was er sehen will  
Erkennt was er für richtig hält  
Und so bleibt jedes Bild nur Spiegelung des Äußeren  
Verzerrt durch die Gefühle einer fremden Innenwelt**

Mein Bruder hält mich für normal  
Sein Vater meint ich sei verrückt  
Einer findet mich zu ernst  
Ein anderer ist von meinem Witz entzückt  
Für kleine Leute bin ich groß  
Den Großen viel zu klein  
Für die Schwachen bin ich stark  
Den Starken schein ich schwach zu sein

## **Jeder malt ...**

Wenn Du dich selbst genau betrachtest  
Und dabei ehrlich bleiben willst  
Stellst du fest, daß deine Ansicht  
Davon abhängst was du fühlst  
Ein Foto zeigt dich anders  
Als das eigene Spiegelbild  
Und darum trägt vielleicht auch das  
Was für Dich selbst als wirklich gilt

**Jeder malt ein anderes Bild von Dir  
Und jeder sieht nur....**

# Heut und hier

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Gebrochenes Herz und welke Blumen  
Träume aus Samt und Sandpapier  
Staubige Strasse der Erinnerung  
Ich schau nach hinten und ich frier

Und ich seh andere, die sich umsehn  
Und stolpernd durch ihr Heute gehn  
Und ich schau aufmerksam und lerne  
Die eigenen Fehler zu verstehn

**Ich will keinen Augenblick versäumen**  
**Jede Sekunde ganz und gar**  
**Erleben**  
**Heut und hier**  
**Und lassen was einmal war**

Die Zukunft ist noch nicht geboren  
Vergangenheit liegt schon im Grab  
Was bleibt ist pausenlose Gegenwart  
Mein Jetzt ist alles was ich hab

**Ich will keinen Augenblick versäumen**  
**Jede Sekunde ganz und gar**  
**Erleben**

**Heut und hier  
Und lassen was einmal war**

Und ich seh andere, die sich umsehn  
Und stolpernd durch ihr Heute gehn  
Und ich schau aufmerksam und lerne  
Die eigenen Fehler zu verstehn

Gebrochenes Herz und welke Blumen  
Träume aus Samt und Sandpapier  
Staubige Strasse der Erinnerung  
Ich schau nach hinten und ich frier

**Ich will keinen Augenblick versäumen...**

# Wind und Wasser

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Du kannst mir tausend Autos geben  
Und eine Villa auf dem Land  
Mit goldenen Türen  
Und Gemälden von Picasso an der Wand  
Ein Flugzeug ganz für mich allein  
In jedem Hafen eine Yacht  
Und eine Puppenfrau dazu  
Die für die Kohle alles macht  
Solange ich wählen kann  
Und wählen kann ich immer wenn ich will  
Werd ich so bleiben wie ich bin  
Weil ich mich so am besten fühl

**So wie der Wind der unentwegt  
von einem Ort zum andern jagt  
Der nirgends wohnt  
und doch an jedem Platz zu Hause ist  
So wie das Meer  
das Tag und Nacht an schwarzen Felsenküsten nagt  
Und mit den Jahren auch das härteste Gestein zerfrisst  
so wie der Wind und das Wasser will ich sein**

Sieh Dich doch um und schau die Leute  
Die Du siehst genauer an

Und frag Dich selbst  
Ob man am Ende wirklich glücklich werden kann  
Wenn man die ganze Kraft verbraucht  
Indem man sich an Dinge krallt  
Meinst Du, man hat noch wirklich Spaß dran  
Wenn man müde ist und alt  
Schau sie Dir an, die, die ein Leben lang  
Nur Tag für Tag gerafft  
Schau sie Dir an, und frag, was übrig ist  
Von ihrer Lebenskraft

### **So wie der Wind...**

Und ich hab nichts mehr zu verlieren  
Als dieses eine Jetzt und Hier  
Und mach mir keine Sorgen darum  
Ob ich es irgendwann verlier  
Und ich gehör auch keinem Ding  
Weil da nichts ist, was mir gehört  
Und hab doch mehr als mancher  
Der auf seine Altersrente schwört  
Weil ich mein Leben heute lebe  
Grad ich jetzt in diesem Augenblick  
Ich lass die Zukunft Zukunft sein  
Und schau nicht mal zum Spaß zurück

### **So wie der Wind...**

# Wilde Pferde

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Wenn die Dämmerung sich über die Dächer legt  
Der Abendwind die Straßen fegt  
Der letzte Sonnenstrahl im Wolkenmeer ertrinkt  
Wenn der Mond sein fahles Licht ausstrahlt  
Schwarze Schatten an die Häuser malt  
Das Abendrot im Grau der Nacht versinkt  
Schlägt irgendwo ein neuer Tag die Augen auf  
In Licht und Schatten nimmt das Leben seinen Lauf  
Jeder Anfang ist ein Ende, jeder Abschluß Neubeginn  
In ewigem Kreislauf fließt die Zeit dahin

Wie Sekunden ziehen die Jahre vorbei  
Was wichtig war, wird einerlei  
Jede Blüte welkt im Schatten der Vergänglichkeit  
Jedem Rausch folgt die Ernüchterung  
Schließlich bleibt nur noch Erinnerung  
Träume von vergangener Wirklichkeit  
Denn keine Straße endet dort, wo sie begann  
An jeder Kreuzung fangen neue Wege an  
Es gibt keine Aussicht, noch einmal am Anfang zu beginnen  
Keine Möglichkeit dem Kreislauf zu entrinnen

**Wir sind gefangen in der Illusion der Zeit  
Zwischen Kirchturmuhre und Ewigkeit**

**Wanderer zwischen Tag und Traum**  
**Wilde Pferde mit Sattel und Zaum**

Zwischen Sehnsucht nach Liebe und Kampf ums Brot  
Im Kreislauf von Geburt und Tod  
Zwischen Darwin und dem sanften Trost von Religion  
In Gemeinschaft oder Einsamkeit  
Auf der Suche nach Beständigkeit  
Zwischen Fortschritt und dem Staub von Tradition  
Gefangen in den Grenzen, die wir selber ziehen  
Mit wenig Hoffnung, ihnen jemals zu entfliehen  
Solange wir Macht und Reichtum sammeln  
Statt Freiheit zu erstreben  
Vom Leben träumen, statt zu leben

**Wir sind gefangen...**

# Danke

*Text: Mario Hené*

Danke dafür  
daß du immer noch da bist  
Mir ohne Bedingung  
Deine Gegenwart schenkst.

Mich wachsen und werden läßt  
in meiner Geschwindigkeit  
und auf meine Weise.  
Mir Möglichkeiten offenbarst  
und mir die Wahl läßt.

Dafür daß ich  
teilhaben darf  
an deiner Wirklichkeit  
und du Interesse zeigst  
an meiner.

Danke dafür  
daß ich in deiner Nähe  
mir selbst so nah kommen konnte  
und mich durch die Verbundenheit mit dir  
so frei fühle.

# Damals

*Text: Mario Hené*

Damals als wir uns  
in unseren Augen verloren haben  
Als jeder von uns für den anderen  
noch Traum war - neu

Am Morgen unserer Liebe  
haben wir für einen Augenblick  
durch unser Träumen  
den Anderen in die Wirklichkeit geholt

In diesem Augenblick  
fühlte jeder von uns sich wie  
neu erschaffen

Dann sind wir langsam wach geworden  
haben uns mit Bildern zu-gedacht  
und nannten das „Erkennen“

Das was wir jetzt noch voneinander sehen  
ist alt und ohne Leben  
Wir haben uns aus den Augen verloren.

# Sag was Du denkst

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Zeig Deine Tränen  
Wein wenn Du traurig bist  
Versuch nicht zu lächeln für mich  
Wenn Dir nicht nach lachen ist

Ich brauch Dich ungeschminkt und ehrlich  
Mit allem was zu Dir gehört  
Auch Deine allerschönste Fassade  
Ist ohne Hintergrund nichts wert

**Sag was Du denkst**  
**Zeig was Du fühlst**  
**Lass Dich sein**  
**So wie Du bist**

**Ich will hören was Du denkst**  
**Spüren was Du fühlst**  
**Ich will Dich**  
**So wie Du bist**

Da sind viele, die mögen Dich  
Nur weil Du dich für sie verstellst  
Und die wirst Du verlieren  
Wenn Du aus Deiner Rolle fällst

Doch Du kannst nur dabei gewinnen  
Was Du verlierst hat keinen Wert  
Und wer Dir bleibt, der mag Dich wirklich  
Mit allem was zu Dir gehört

**Sag was Du denkst...**

Solang Du tust, als ob Du froh bist  
Wirst Du dich niemals wirklich freuen  
Du hast gelernt Dich zu verschweigen  
Du kannst auch lernen laut zu sein

**Sag was Du denkst...**

# In der Zeit, die mir noch bleibt

*Musik & Text: Mario Hené / Traumton Musikverlag*

Ich fahre meine Flügel aus  
Und streife durch die Welt  
Höre zu und glaube  
Was die Erde mir erzählt

Genieße jeden Augenblick  
Was immer auch geschieht  
Die Sterne strahlen ewig  
Doch nur für den, der ewig sieht

**In der Zeit, die mir noch bleibt  
Will ich leben wie noch nie  
Ohne Lügen, ohne Kompromiß  
Und nur nach meiner Phantasie  
Vor allem werd ich nichts mehr tun  
Was mir meine Zeit vertreibt  
Mein Leben wird mein Leben sein  
In der Zeit, die mir noch bleibt**

Ich such nicht mehr im Spiegel  
Zu erkennen, wer ich bin  
Spiel nicht mehr dem Draußen  
Und grad deshalb mittendrin

Ich brauch mich nicht zu tarnen  
Um ein Anderer zu sein  
Und ich werde nicht mehr kämpfen  
Um die Stellung, um den Schein

**In der Zeit, die mir noch bleibt...**

Was heller schien wird dunkler  
Was dunkel war scheint hell  
Was schneller lief verlangsamt sich  
Was langsam ging läuft schnell

Ob Du unten oder oben stehst  
Ist am Ende einerlei  
Ich halte mich an nichts mehr fest  
Und das Leben läßt mich frei

**In der Zeit, die mir noch bleibt...**

# Der Weg zum Lächeln

*Musik & Text: Mario Hené / Rolf Budde Musikverlag GmbH*

Der Weg zum Lächeln führt Dich in ein Tal  
Dort ist im Lauf der Zeit ein abgründiger See entstanden  
Aus den Tränen derer, die den Weg nicht fanden  
Und die gestorben sind, allein mit ihrer Qual

Ans andere Ufer kommst Du nur mit einem Boot,  
Das aus dem wetterfesten Holz des Hoffnungsbaums gebaut ist  
An dessen Jahresringen man nur Leid und Freude mißt  
Und der in jedem von uns wächst, bis an den Tod

Du brauchst ein Ruder, und das kann die Liebe sein  
Wenn du es richtig handhabst wird sie Dich hinüberführen  
Wenn Du dich treiben läßt, dann wirst Du dich darin verlieren  
Ob Du dein Ziel erreichst, entscheidest Du allein

Du brauchst ein Segel, das Du dir aus Träumen webst  
Und wenn es Dir gelingt damit den Wind des Glücks zu fangen,  
Wirst du sicher irgendwann dort drüben angelangen  
Und wenn Du da bist, weißt Du auch, warum Du lebst





# Die Autoren



## Mario Hené & André Salvin

Geboren wurde **Mario Hené** am 8.2.1954 in Berlin-Charlottenburg. Sein Vater Arthur stirbt, als Mario drei Jahre alt ist. Bei seiner Mutter Hilde wächst er mit seinem Bruder Piet im Märkischen Viertel auf: „*Ein Ort, wo man Einsamkeit kennen lernt*“, sagt Mario später einmal.

Mit zwölf fängt er an Gitarre zu spielen. Er spielt klassische Gitarrenstücke von Andrés Segovia nach, gleichzeitig übt er sich im Finger-Picking, dem Gitarrenstil der Folk-Szene. Aus dieser Mischung von Klassik und Folk entsteht der typische Hené-Gitarrensound.

Es ist eher ein Zufall, der Mario Hené zum Berufsmusiker werden läßt: Seine Freundin ist Heroinabhängig, er braucht möglichst viel Zeit für sie: „*Ein Halbtagsjob war nicht machbar. Ich hatte nur noch die Alternative zwischen Taxi-Schein und der Musik.*“

Ein Mitarbeiter des Budde Musikverlages wird auf den Künstler mit der rauchig-sanften Stimme aufmerksam. Mario soll Demo-Aufnahmen mit deutschen Blues-Songs machen. Und wiederum ist es ein Zufall, der aus dem Musiker einen Texter und Komponisten macht: Die Texte, die er im Studio singen soll, sind „*grottenschlecht*“. Mario lacht: „*Ich war quasi gezwungen, selbst etwas zu schreiben.*“

Mit seiner samtig-rauchigen Stimme, seinem unverwechselbaren Gitarrespiel und den ebenso lyrischen wie eindrucksvollen Texten, erspielt Mario sich Ende der siebziger und Anfang der achtziger Jahre eine treue Fangemeinde. Sein erster großer Erfolg: **LIEBER ALLEIN ALS GEMEINSAM EINSAM**

Nachdem in den neunziger Jahren der Kommerz immer mehr zum Mittelpunkt in der Musikbranche wird, zieht Mario Hené sich zurück. In einem Interview erklärt er: *„Im Musikgeschäft scheint mir immer mehr Betonung auf dem Wort Geschäft zu liegen. Musik ist heilig, sie kann heilen und verbinden. Viele der Macher im Business können weder das eine, noch das andere.“*

Musik war und ist für den sensiblen Ausnahmekünstler stets mehr gewesen, als nur nette Berieselung: *„Ich möchte Menschen etwas geben. Kraft, Energie oder auch Trost und Unterstützung!“* Und das spürt man denn auch mit jeder Zeile.

Mehr Informationen zu Mario Hené: [www.mariohene.de](http://www.mariohene.de)

**André Salvin** wurde am 22.2.1966 in Hamburg geboren. Als er anfängt Gitarre zu lernen, stößt er *„fast zwangsläufig“* auf die Musik von Mario Hené. Neben dem Gitarrespiel, begeistern den damals Fünfzehnjährigen die Texte.

Heute sagt er: *„Die Lieder von Mario haben mich geprägt und prägen mich bis heute. Sie haben mir in schwierigen Situationen Kraft gegeben und mich immer wieder daran erinnert, was im Leben wirklich wichtig ist.“*

Während André Salvin beruflich zunächst eine völlig andere Richtung einschlägt (Marketing), bleibt der Gedanke, für andere Menschen etwas Gutes zu tun, präsent. Mit Anfang dreißig entschließt er sich zur Ausbildung als „Psychologischer Berater IAPP“.

Bereits in dieser Ausbildung fasziniert ihn, welche Möglichkeiten zur Selbstfindung in den Texten von Mario Hené stecken. *„Mario schafft es, sehr komplexe Zusammenhänge in wenigen -und noch dazu wunderschönen- Worten darzustellen“*; meint André Salvin. So wird schließlich die Idee für dieses Buch und darauf basierende Seminare geboren.

*„Wir neigen dazu, sehr komplizierte Lösungen zu suchen“, erklärt André Salvin. „Und dabei ist es eigentlich ganz einfach, sein Glück zu finden. Die Musik von Mario ist dabei eine hervorragende Unterstützung der klassischen psychologischen Beratung!“*

Informationen zu André Salvin: **[www.salvin.de](http://www.salvin.de)**

**ZEIT(T)RÄUME**

[www.zeittraeume.de](http://www.zeittraeume.de)