

A portrait of a man with short brown hair, blue eyes, and a beard, smiling. He is wearing a bright yellow long-sleeved shirt. The background is a plain, light-colored wall.

**SCHWEIZER  
BESTSELLER**

**MARCO LEHMANN**

# **HERZENSRUF**

*... (m)ein Blind Date mit dem Leben*

## Schmetterlinge im Bauch

Nach diesem Abend ging mir Ramona nicht mehr aus dem Kopf. Es war die Zeit der ersten Handys, was mir die Möglichkeit gab, relativ unbeschwert mit ihr zu kommunizieren. Ich erinnere mich zurück an jene Zeiten der Festnetztelefonie, als ich die Angebetete noch zu Hause anrufen musste. Mir war das Herz jedes Mal in die Hose gerutscht. Vor allem dann, wenn der Vater oder die Mutter abnahm. Oft habe ich vor Schock den Hörer wieder zurück auf die Station geknallt. Zum Glück gab es damals noch keine Anruferkennung. So blieb man schön anonym. Ach, die guten alten Zeiten. Schön, wieder einmal in diesen Erinnerungen zu schwelgen und darüber zu schmunzeln.

Doch zurück zum Thema. Ramona und ich schrieben uns täglich, und irgendwie bewegte sich da etwas in uns, und so trafen wir uns am kommenden Wochenende wieder. Ich hatte mir etwas Schönes überlegt, denn ich wollte Ramona natürlich gefallen und sie faszinieren. Also organisierte ich wieder das Auto meines Vaters und chauffierte sie, wie es sich für einen Gentleman gehört, nach Zürich, wo ich einen Tisch beim Italiener reserviert hatte. Wir lachten viel und tauschten uns aus. Es war einfach vertraut und die Stunden vergingen wie im

Flug.

Zurück zum Auto liefen wir nebeneinander, als vor uns eine Gruppe Jugendlicher auftauchte. Obwohl die Jungs keinerlei Gefahr ausstrahlten, nutzte ich die Gelegenheit und nahm Ramonas Hand. Sie schaute mich etwas verdutzt an, zog die Hand jedoch nicht zurück. Beim Auto angelangt, öffnete ich ihr die Tür und setzte mich dann neben sie auf den Fahrersitz. Ich beugte mich über sie, um ihr den Sicherheitsgurt zu reichen. Unsere Blicke trafen sich. Ich spürte ihren Atem, mein Herz

raste. Jetzt oder nie, schoss es mir durch den Kopf. Ich nahm all meinen Mut zusammen, schloss meine Augen und küsste sie auf ihre Lippen. Sofort machte sich ein Kribbeln im Bauch und ein Schwindelgefühl im Kopf breit. Es war, als würden tausend Ameisen durch meinen Körper krabbeln. Es war so unglaublich schön, und ich spürte in mir: Ich habe mich verliebt.

Nach diesem Kuss war nichts mehr wie zuvor. Für mich war klar: Diesen Weg will ich gehen. Ramona gehörte an meine Seite. Doch da war noch etwas, was in diese schöne Geschichte nicht so reinpasste: Ich steckte noch in einer Beziehung.

### **Zu schön, um wahr zu sein**

Es war dann Ramona, die den innigen Kuss beendete und zu weinen begann. Erst vor einigen Monaten war ihre letzte Beziehung in die Brüche gegangen. Sie weinte ihm nicht nach, verstand aber nicht, warum sie nun wieder an einen Mann geraten musste, der eine andere Frau ihr vorziehen würde. Was sie in diesem Moment nicht wusste: In meinem Herzen hatte ich mich bereits für sie entschieden.

Ich fuhr Ramona nach Hause und versprach ihr, dass ich alles regeln und mich bei ihr melden würde. Sie war skeptisch, doch ich wusste genau, was ich wollte. Kaum zu Hause angekommen, setzte ich mich an meinen Schreibtisch und verfasste einen Brief an meine damalige Freundin und beendete damit meine bestehende Beziehung. Ich überlegte nicht lange, sondern folgte einfach meinem Herzen.

## **Was soll dir diese Geschichte sagen?**

In diesem Moment, damals mit meinen jungen achtzehn Jahren, habe ich etwas gemacht, was in unserer Gesellschaft viel zu wenig Platz findet:

Ich habe dem Ruf meines Herzens vertraut.

Es hat gerufen, und ich bin ihm gefolgt, ohne lange darüber nachzudenken. Was daraus alles entstehen würde, wusste ich nicht, aber es fühlte sich richtig an. Natürlich hatte ich nach meinem Schritt meine Zweifel und Ängste, fragte mich, wo das alles hinführen würde und ob der Schritt richtig gewesen ist. Ich wusste nicht einmal, ob Ramona überhaupt wirklich an mir interessiert war, geschweige denn, wie sehr ich meine damalige Freundin mit diesem Entscheid enttäuschen würde.

## **Kommen wir auf Punkt zwei des Ego-Kreislaufes zurück: Enttäuschung**

Als Erstes gilt es zu verstehen, dass wir, solange wir Erwartungen haben, immer auch enttäuschen werden. Es ist also egal, welchen Entscheid du fällst: Durch die Erwartung wird auch eine Enttäuschung stattfinden. Entweder wird dein Gegenüber, dein Umfeld oder du selbst enttäuscht sein.

Um dies auf meine Situation zu projizieren: Hätte ich nicht auf mein Herz gehört und wäre in meiner bestehenden Beziehung geblieben, wären wohl meine Freundin und mein damaliges Umfeld glücklich gewesen. Ich hingegen wäre unglücklich gewesen und hätte mich durch diesen Entscheid selbst enttäuscht.

Mit der Trennung hatte ich meine damalige Partnerin enttäuscht. Sie war traurig und auch wütend. Und doch war es am

Ende für meinen persönlichen Weg wichtig, auf mein Herz zu hören.

Hinzufügen muss ich: Jede Enttäuschung ist eine Momentaufnahme. Das zeigt sich auch in diesem Beispiel. Meine damalige Partnerin ist heute Mutter von zwei gesunden Kindern und lebt in einer glücklichen Partnerschaft. Das war damals nicht absehbar. Ich habe jedoch darauf vertraut, dass alles seinen Lauf nehmen wird.

Kein Mensch weiss, was das Leben für ihn bereithält. Und doch fällen viele Menschen Entscheidungen fürs Aussen anstatt für sich selbst. Sie haben Angst, nicht geliebt zu werden und wollen möglichst niemanden verletzen oder enttäuschen. Doch dabei vergessen wir, dass wir trotzdem einen Menschen verletzen werden: uns selbst. Wir stellen die Gefühle anderer über unsere eigenen, und dies allein der Harmonie zuliebe. Doch diese Harmonie ist trügerisch und falsch. Eines Tages wird einen alles einholen.

Ein Mensch ist dann glücklich, wenn er seinen eigenen Weg voller Liebe und Überzeugung gehen kann. Wirst du den Weg für andere gehen, wird dich das Leben früher oder später einholen und du darfst lernen, wieder deinen eigenen Lebensweg zu finden.

Das Leben verläuft nicht immer geradlinig. Ab und zu kommt auch mal eine Kurve, und da gilt es, das Tempo rauszunehmen. Ein guter Ratgeber in diesen Momenten ist das Herz. Es wird dir wertvolle Impulse senden, damit es dich nicht aus der Kurve schleudert. Hörst du nicht hin, wird es dich aus der Bahn werfen. Dadurch entfernst du dich von dir selbst, und dies ist oftmals schmerzhaft. Zudem kostet es viel Energie, bis du wieder auf den Weg des Lebens zurückgekehrt bist. Es lohnt sich also, schon vorher auf den Ruf seines Herzens zu hören.

Rückblickend weiss ich, dass es genau dieser Ruf des Her-

zens ist, auf welchen wir uns so viel mehr verlassen sollten. Ich war diesem Gefühl damals gefolgt, doch zwischenzeitlich hatte auch ich diesen Kontakt zum Herzen wieder verloren. Was die Folgen davon waren, möchte ich dir in den nächsten Kapiteln näherbringen.

### **Übung 8**

Für den Alltag – Wann spricht mein Kopf? Wann mein Herz?

Gerne möchte ich dir eine kleine Herausforderung für den Alltag mitgeben. Für diese Aufgabe brauchst du kein Notizbuch und auch keinen Schreiber. Alles, was du brauchst, hast du bereits bei dir: dein Herz!

In den nächsten Tagen lernst du, vermehrt auf dein Herz zu hören und den Kontakt zu dieser wertvollen Quelle zu erschliessen. Du wirst staunen, wie einfach dies gehen wird.

Überlege dir bei den folgenden Übungen nicht, ob sie Sinn machen oder nicht. Lass dich einfach darauf ein und schau, was passieren wird. Und falls du mal zweifeln solltest – und die Erfahrung zeigt, dass du das wirst –, dann frage dich, ob der Ort, an den dich das Leben heute gebracht hat, auch der Ort ist, an dem du den Rest deines Lebens bleiben möchtest.

Die folgenden Übungen werden dich auf einen Weg leiten, der dich mit deinem Herz in Verbindung bringen und dich befreit nach vorne schreiten lassen wird. Das zeigt mir meine Erfahrung aus meinem eigenen Leben und das von all den Menschen, welche ich begleiten durfte. Du darfst darauf vertrauen.

### **Morgenübung vor dem Aufstehen**

Diese Übung kannst du gleich in dein Morgenritual einbinden und musst dafür nicht einmal aufstehen. Wenn du aufwachst, werde dir des neuen Tages bewusst und fühle in dich hinein.

Beobachte dabei deinen Atem. Frage dich selbst: «Wie fühle ich mich heute?» Gehe deinen Körper von Kopf bis Fuss durch. Achte auf Blockaden und Schmerzen, aber auch auf Glücksgefühle. Am Schluss richtest du deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Vielleicht hörst du es schlagen, vielleicht auch nicht. Alles ist genau richtig, so wie es ist. Hör einfach hin. Manchmal löst sich auch eine Emotion wie Trauer oder Freude. Blockiere diese Gefühle nicht, sondern gib ihnen Raum.

Nun bist du bereit für den Tag. Falls es deine Zeit aber zulässt, lass zusätzlich eine Yoga-Session und / oder eine Meditation in dein Morgenritual einfließen.

### **Gutenachtübung vor dem Schlafengehen**

Diese Übung kostet dich keine zwei Minuten. Sie ist eine der wertvollsten Lektionen, die ich auf meinem Lebensweg lernen durfte. Mir wurde dies bereits mit in die Wiege gelegt, und dafür bin ich meinen Eltern unglaublich dankbar. Es ist das abendliche Danksagen für den Tag. Die einen mögen es Gebet nennen, was für mich so auch stimmt. Ich finde den Gedanken schön, dass da oben jemand über uns wacht. Wie diese «Instanz» auch immer heissen mag: Es handelt sich auf alle Fälle um pure Liebe.

Jeden Abend, wenn ich als kleiner Junge zu Bett ging, hat mindestens ein Elternteil bei mir gesessen und mit mir gebetet. Mein Satz war: «Engelchen komm, mach mich fromm, dass ich zu dir in den Himmel komm.» Wir begannen mit den Worten: «Lieber Gott im Himmel ...» und bedankten uns für all die Dinge, die uns an diesem Tag begegnet sind, aber auch für unsere Gesundheit und für unseren Reichtum, den wir hatten. Und mit Reichtum meine ich all die alltäglichen Dinge wie Essen, Trinken, Kleider und ein Dach über dem Kopf. Zusätzlich schickten wir alle Wünsche in den Himmel, welche uns

wichtig waren. Alles, was wir uns wünschten, und wenn es eine heiße Ovomaltine mit einem Nutellabrot zum Frühstück war, war willkommen. Alles war möglich.

Ich verspreche dir, dass durch dieses Ritual ganz viele Wünsche in deinem Leben in Erfüllung gehen werden. Wichtig dabei ist, dass auch richtig gewünscht wird. Und das geht so:

Wünsche immer in positiver Form. Vermeide Verneinungen oder Negationen.

Wünsche es dir aus ganzem Herzen. Stell es dir bildlich vor und fühle es in dir, als wenn es bereits eingetroffen wäre.

Und dann lass los und übergib deinen Wunsch der höheren Kraft, damit sie sich darum kümmern kann. Du musst den Weg nicht kennen, überlass dies der höheren Kraft.

Und so gingen auch meine Wünsche damals wie auch heute immer wieder in Erfüllung und ich bin stets verblüfft, wie das alles möglich ist. Übrigens: Zwei Wünsche begleiten mich seit meiner Kindheit: der Wunsch, gesund zu sein und der Wunsch, die Menschen da draussen glücklich zu sehen.

Die Gesundheit und Vitalität begleiteten mich seit jeher, und auch der zweite Wunsch, die Menschen in das wahre Glück zu begleiten, erfüllt sich bei mir jeden Tag von Neuem.

Lass nun auch du deine Wünsche wahr werden.

**Zu guter Letzt** noch etwas ganz Wichtiges, das mir erst in den letzten Jahren so richtig bewusst wurde: Bedanke dich auch für die Dinge im Leben, die *nicht* so rund laufen. Bedanke dich dafür, dass du Erkenntnisse sammeln durftest, welche Dinge

du zum Beispiel nicht mehr in deinem Leben möchtest. Werde dir bewusst, dass genau hinter solchen Dingen dein grösstes Wachstum stecken kann.

Diese beiden Punkte, das Gebet bzw. das Wünschen und diese Dankbarkeit, sind die ganz grossen Schlüssel auf deinem Lebensweg. Es ist so einfach, diese Rituale umzusetzen – und doch machen es so wenige. Verschiebe es nicht und beginne noch heute damit.

Ich verspreche dir, wenn du das Wünschen und Dankbarsein jeden Tag in dein Leben integrierst, dann wird sich der Zugang zu deinem Herzen öffnen und dich auf einen unglaublich schönen Lebensweg führen. Auch wenn es dir heute vielleicht noch unwahrscheinlich erscheint: Es wird eine Veränderung bringen, die du dir heute noch nicht Dankbarkeit im Entferntesten vorstellen kannst. öffnet dein Herz. Glaub mir, ich schaue auf ein bewegtes Leben zurück. Ich hatte tiefe Täler zu durchschreiten, wie viele meiner Klienten und vielleicht auch du. Doch genau aus diesem Grund ist die Dankbarkeit so unglaublich wichtig. Verlierst du die Dankbarkeit, verlierst du den Glauben an das Gute und den Kontakt zu dir selbst. Darum vertraue auf das Leben und sei dankbar.