

Dankbarkeit ausdrücken und annehmen

„Das Leben feiern.“

Am Anfang unseres Gesprächs haben Sie davon erzählt, dass die Frage, warum manche Menschen gewalttätig sind und andere es genießen können zu geben, Sie von Kindheit an beschäftigt hat. Wie kann es sein, dass es Menschen gibt, die noch nie von Gewaltfreier Kommunikation gehört haben, aber ganz selbstverständlich diese Haltung leben?

Ich will als Beispiel die Geschichte einer Freundin aus Ruanda nehmen, eine Geschichte, wie es viele andere gibt. Der Name dieser Freundin ist Yolande Mukagasana²⁴, sie hat ein Buch über ihr Leben im Bürgerkrieg geschrieben, und ich habe sie in einem meiner Workshops kennen gelernt. Als sie damals erzählt hat, dass ihre drei Kinder und ihr Bruder in Ruanda ermordet wurden, war ich sehr verwundert, zu sehen, dass diese Erlebnisse keinen Hass und keine Wut in ihr ausgelöst haben. Nur Traurigkeit. Sie war einfach zutiefst traurig über das, was man ihr angetan hatte. Traurig und gleichzeitig unglaublich lebensbejahend. Wenn ich Menschen wie Yolande treffe, dann kann ich es kaum erwarten, ihnen eine für mich zentrale Frage zu stellen, eine Frage, die ich Leuten immer wieder stelle: „Auf welche Weise haben andere Menschen in deinem Leben dazu beigetragen, dass du so – mit offenem Herzen – durch die Welt gehen kannst?“ Yolande antwortete: „Als ich noch klein war, da kamen oft Bettler zu uns an die Tür. Wenn ich ihnen die Tür öffnete, dann rief meine Mutter mir zu: ‚Bring ihnen Wasser und bringe ihnen auch Brot, sie vertrauen sich bestimmt nicht, um beides zu bitten!‘“ Es sind oft ganz

unspektakuläre Erlebnisse, an die sich Menschen wie Yolande erinnern, wenn sie darüber nachdenken, was ihnen das Vertrauen ins Leben gibt, das sie davor bewahrt hat, Bitterkeit und Feindbilder in sich zu entwickeln, obwohl sie allen Anlass dazu hatten.

Diese Frage nach prägenden Erlebnissen ist mir zum ersten Mal gekommen, als ich einer Frau begegnet bin, die die so genannte Lachtherapie entwickelt hat. Ich fragte sie: „Gab es etwas, wodurch jemand Ihnen die Schönheit und den Reichtum des Lebens gezeigt hat?“ Sie fing sofort an zu weinen und erinnerte sich: Sie war neun Jahre alt und fühlte sich sehr einsam im Leben. Sie hatte zwar neun Geschwister, spürte aber zu keinem in ihrer Familie eine Verbindung und hatte immer das Gefühl, überflüssig zu sein. Sie saß für sich alleine in einer Ecke des Wohnzimmers, ihr Großvater saß in der anderen Ecke und war gerade mit zwei anderen Menschen im Gespräch. Ihr Großvater war ein sehr beliebter und ständig von Menschen umringter Mann. Und als sie zu ihm hinüber sah und gerade mal wieder dachte, dass niemand auf der Welt sich dafür interessiert, ob sie existierte oder nicht – genau in diesem Moment suchte der Großvater ihren Blick und zwinkerte ihr zu. Es war nur dieser kurze Moment. Und 30 Jahre später erinnert sie sich daran und weint. Wegen eines Augenzwinkerns.

Zu einer anderen Frau aus Somalia, die mir ihre Lebensgeschichte erzählt hatte, habe ich gesagt: „Wenn ich höre, was du alles durchgemacht hast, erscheint es mir wie ein Wunder, dass du nicht den Glauben an die Menschen und an das Leben verloren hast.“ Und ich stellte ihr meine Lieblingsfrage: „Auf welche Weise haben andere Menschen in deinem Leben dazu beigetragen, dass du so durch die Welt gehen kannst, wie du es tust?“ Sie dachte einen Moment lang nach und sagte dann: „Mein Vater.“ Ich fragte nach: „Es gab sicher viele Dinge, die er getan hat. Nenne mir nur eine Sache.“ „Wir lebten damals vier Kilometer von der Wasserquelle entfernt, und mein Vater war der einzige, der stark genug war, das Wasser so weit zu tragen. Er hat mich immer gefragt, ob ich nicht mit ihm gehen wollte.“ „Es hat dich also glücklich gemacht, dass er so gerne mit dir zusammen sein wollte?“ Sie dachte nach und sagte: „Nein, es war etwas anderes. Auf dem Weg sind wir immer vielen Menschen begegnet, die er kannte, und egal, wie viele es waren, mein Vater ist im-

mer stehen geblieben und hat mit ihnen geredet.“ „Dann hat es dich also so berührt, dass er sich Zeit für andere Menschen genommen hat?“ Sie überlegte. Plötzlich stiegen ihr Tränen in die Augen, und ich merkte, sie hatte gefunden, was es war: „Nein, Marshall. Es war die Art und Weise, wie mein Vater die Menschen angesehen hat, wenn sie mit ihm sprachen. All die Jahre danach hatte ich immer dann, wenn ich gesehen habe, wie Menschen sich fürchbare Dinge antun, das Bild meines Vaters vor Augen. Er hatte eine unglaubliche Präsenz für Menschen, er war so ganz da für sie – und wenn ich dieses Bild vor Augen habe, dann wird mir klar: Genau dafür sind wir Menschen hier, nicht für all das andere.“

Wenn Sie das so erzählen, dann denke ich, wie schön es wäre, diesen Müttern, Vätern und Großvätern oder wer immer es war, all diesen wichtigen Menschen in unserem Leben zu sagen, was für ein Geschenk sie uns gemacht haben. Ich musste gerade an meine große Schwester denken und daran, wie selbstverständlich sie für mich da war, als ich noch klein war. Ich habe meiner Schwester nie gesagt, wie viel mir das bedeutet hat.

Ja, das wäre wirklich sehr schön. Ich glaube sogar, dass es sehr wichtig ist, dass wir das tun. Ich benutze gerne ein Bild, das deutlich macht, wie wichtig es ist: Um so zu leben, wie die Gewaltfreie Kommunikation es uns lehrt, braucht man viel Kraft und Klarheit. Denn diese einfühlsame Haltung ist ja nicht einfach immer da, sondern entsteht immer wieder, indem wir gut für uns sorgen und uns selber nähren. Es gibt eine ideale Kraftnahrung, ich nenne sie „Giraffennektar“. Woraus man Giraffennektar gewinnt? Aus aufrichtiger Dankbarkeit. Durch Dankbarkeit erinnern wir uns daran, wie gut es sich anfühlt, wenn wir das Leben eines Menschen bereichern oder wenn ein anderer unser Leben bereichert. Die Erinnerung daran ist eine wunderbare Ressource, sie bringt eine innere Kraft in uns zum Fliegen, und sie lässt den Giraffennektar in unsere Herzen sprudeln. Dankbarkeit ist eine Feier des Lebens.

Wenn Dankbarkeit also eine lebenswichtige Kraftnahrung für uns ist, dann frage ich mich, was es ist, das uns davon abhält, Dankbarkeit zu geben und zu empfangen.

Ich stelle Ihnen mal diese gemeine Frage, die ich Leuten ständig

stelle: Was hat Sie davon abgehalten, Ihrer Schwester zu sagen, wie viel es Ihnen bedeutet, dass sie in Ihrer Kindheit für Sie da war?

Das mag sich komisch anhören, aber ich glaube, ich habe es ihr nie erzählt, weil ich denke, dass es ihr peinlich wäre.

Das kenne ich gut. Ich hatte das gleiche Problem mit meinem Vater. Ich dachte, o mein Gott, es wäre ihm so peinlich, wenn ich ihm sagen würde, wie dankbar ich ihm bin. Und es war ihm peinlich, als ich es schließlich getan habe. Aber das ist okay, ich nenne es „Giraffenterror“. Wenn es in den Workshops zu dem Thema Dankbarkeit kommt, dann sage ich immer: Ich zeige euch jetzt, wie man andere Menschen in die Knie zwingt.

Durch Dankbarkeit?

Ja, das ist eine absolut legale Form von Terror. Ich – der Papst der Gewaltfreien Kommunikation – gebe Absolution für Terror durch Dankbarkeit. Mein armer Vater, es war nicht einfach für ihn!

Wir sind zusammen spazieren gegangen, und ich habe zu ihm gesagt: „Papa, ich würde dir gerne etwas sagen, was vielleicht schwer für dich zu hören ist, und ich möchte, dass du es trotzdem hörst. Ich würde dir gerne von einigen Dingen erzählen, die du getan hast, durch die du dein Leben sehr bereichert hast –.“

„Ja, ist schon gut. Du warst immer ein guter Sohn.“

„Warte mal, ich habe gerade erst angefangen, ich weiß, es ist nicht einfach für dich, aber ich möchte, dass du mich anhörst, bis ich fertig bin.“

Armer Kerl, ich habe ihn wirklich geküßt. Aber er war sehr berührt. Nachdem ich meine Dankbarkeit ihm gegenüber ausgedrückt hatte, war er sehr dankbar dafür.

Also, Sie haben Angst, dass es Ihrer Schwester peinlich sein könnte? Okay, ich bin Ihre Schwester. Mal sehen, was Sie zu mir sagen, wenn Sie mich das nächste Mal treffen.

Das ist wirklich nicht einfach. Ich würde sagen:

„Mir ist etwas bewusst geworden, was ich dir gerne erzählen würde: Als ich klein war, da war ich nach außen immer ein unbeschwertes und selbständiges Kind. Aber ich habe mich sehr oft einsam und al-

lein gefühlt und habe meinen Schmerz versteckt. Und es gab immer wieder Momente, in denen du – als würdest du genau wissen, wie es mir wirklich geht – mich einfach in den Arm genommen und gehalten hast. Dadurch habe ich mich aufgehoben gefühlt und sicher genug, um weinen zu können. Ich möchte dir sagen, wie besonders das für mich war und –“

„Du, das ist schon okay, dafür sind Schwestern ja schließlich da.“

Ich bin nicht sicher, ob sie überhaupt so lange durchgehalten hätte. Habe ich auch nicht, ich war schon nach dem zweiten Satz woanders und habe von dem Rest kaum noch etwas mitbekommen.

Also gut: „Ich glaube, ich habe noch nicht klar gemacht, worum es mir geht –“

„Das ist das Normalste der Welt, du musst doch da jetzt nicht so eine große Sache draus machen.“

Wissen Sie, was meinem Vater geholfen hat, zuzuhören? Ich habe gesagt: „Papa, es ist mir wirklich wichtig, dass du verstehst, wie viel mir diese Dinge bedeuten. Auch wenn es nicht einfach für dich ist: ich möchte, dass du mir zuhörst und würde mich freuen, wenn du es annehmen kannst.“

Dann würde sie sagen, „Ja, ich habe dich ja verstanden. Das ist echt nett. Danke“, und das Thema wechseln.

Dann könnten Sie sagen: „Ich würde wirklich gerne sichergehen, dass es bei dir angekommen ist, und es würde mir sehr helfen, wenn du mir wiedergeben könntest, was du mich hast sagen hören.“

Und es gibt noch eine Sache, die der Dankbarkeit sehr viel Gewicht geben kann: Sie sagten, Sie haben sich aufgehoben und sicher gefühlt – Sie könnten Ihrer Schwester sagen, wie es Ihnen heute damit geht, wenn Sie sich daran erinnern. Damit bringen Sie das Ganze in die Gegenwart.

Ja, es ist direkt spürbar, dass das Gefühl der Dankbarkeit dadurch noch lebendiger wird. Ich merke, dass ich durch sie ganz viel Vertrauen ins Leben bekommen habe. Ein Vertrauen, das mich bis heute begleitet.

Gleichzeitig merke ich aber auch, dass man sich verletzbar macht, wenn man sich mit der eigenen Dankbarkeit zeigt.

Ja, die Lebendigkeit und Stärke dieser Gefühle machen uns Angst. Nelson Mandela hat einmal gesagt: „Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.“²⁵

Ich sehe die Wahrheit dieses Satzes immer deutlicher. Wir blockieren ständig den Fluss des Giraffennektars, wenn wir Dankbarkeit nicht wirklich ausdrücken und annehmen. Wir wissen vom Verstand her vielleicht, dass es gut ist, anderen zu helfen und danke zu sagen, wenn uns geholfen wird. Aber wir fühlen die ganze Schönheit und Kraft, die Dankbarkeit uns gibt, erst, wenn wir uns erinnern und dadurch noch mal erfahren, wie sehr unser Leben bereichert worden ist. Und auch wenn ich weiß, dass ich mit dem, was ich getan habe, einer Person sehr geholfen habe – es bekommt eine völlig andere Qualität, wenn diese Person mir sagt, was es für sie bedeutet hat und wie es ihr damit geht. Besonders wenn es so kostbar ist wie das, was Sie mit Ihrer Schwester erlebt haben.

Was mich auch noch oft davon abgehalten hat, Dankbarkeit auszudrücken, war der Gedanke, dass es nicht nötig wäre. Der andere weiß doch, dass ich dankbar bin. Aber als ich herausgefunden habe, wie wichtig Dankbarkeit ist, wollte ich das überprüfen und habe angefangen nachzufragen. In vielen Fällen, in denen ich ganz sicher war, dass die andere Person weiß, dass ich ihr dankbar bin, wusste sie es nicht. Und in den wenigen Fällen, in denen sie es wusste, hätte sie es gern nochmal gehört.

Mir ist klar geworden, dass beides gleich schwierig und gleich wichtig ist: Dankbarkeit auszudrücken und Dankbarkeit anzunehmen. Vielleicht fällt es uns ganz besonders schwer, unsere Gefühle und Bedürfnisse ernst zu nehmen, wenn es gar keinen Konflikt gibt, sondern es einfach nur darum geht, uns selbst und das Leben zu feiern?

Ja, und Feiern ist so wichtig. Sich selbst zu feiern, womöglich noch öffentlich, das ist natürlich das Schlimmste, was man machen kann, denn man hat uns ja beigebracht, bescheiden zu sein. In der Wolfswelt sollen immer alle denken, was für erbärmliche Gestalten sie doch in Wirklichkeit sind. Aber da es das Natürlichste der Welt ist, zu feiern, tun es alle, bloß sie tun es heimlich. Kennen Sie diese un-

gläublich langweiligen Gespräche, wenn jemand so tut, als würde er Ihnen ganz sachlich irgendwelche wichtigen Fakten erläutern? Etwas sehr schwierig, mich mit so jemandem zu freuen, weil ich meistens einschlafe.

Aber ich musste das auch selber erst lernen. Als ich angefangen habe, Workshops in Gewaltfreier Kommunikation zu geben, kam Dankbarkeit überhaupt nicht darin vor.

Und wie kamen Sie dazu, Dankbarkeitsübungen in das Training zu integrieren?

Es war irgendwann in den 1970er-Jahren. Ich war von einer Frauengruppe eingeladen worden. Sie wollten einen dreitägigen Workshop mit mir machen, und ich fühlte mich geehrt. In dieser Zeit war ich sehr engagiert in politischen Projekten, ich wollte etwas bewegen. Ich sah überall die Ungerechtigkeit, die Schwarzen wurden unterdrückt, die Frauen wurden unterdrückt, ich wollte diese Gesellschaft verändern, und meine Grundstimmung war kämpferisch.

Also dachte ich, wunderbar, ich mache diesen Workshop mit den Feministinnen und kann sie damit in ihrer politischen Mission unterstützen.

Und als ich mit ihnen am Arbeiten war, haben diese Frauen mit-tendin meinen Workshop unterbrochen, um sich gegenseitig Dankbarkeit auszudrücken und gemeinsam zu feiern. Und das drei Mal am Tag. Es war ein festes Ritual in ihrer Gruppenarbeit. Ich saß da, schaute mir das an und dachte: „Frauen!“

Nach dem Workshop bin ich mit der Frau, die diese Gruppe leitete und die mich eingeladen hatte, essen gegangen, und sie fragte mich nach meinen Eindrücken. Ich sagte ihr: „Ich habe es wirklich genossen, mit euch zu arbeiten. Es gibt eine Sache: Das mit der Dankbarkeit, das ist ein bisschen frustrierend für mich – ich meine, es gibt viel zu tun, und ihr unterbrecht den Arbeitsprozess drei Mal am Tag, um zu feiern, das bin ich nicht gewohnt.“

Und sie erwiderte: „Marshal, das ist genau der Punkt, der mich irritiert in deinem Training. Die Energie, mit der du alles verändern willst, macht den Leuten Angst und bremst sie in ihrem Engagement eher, als dass es sie unterstützt. In unserer Gruppe kommen

wir von einem anderen Bewusstsein, wir wollen uns auch an die Fülle des Lebens erinnern und nicht nur an den Horror.“

Und dann habe ich mir die Inhalte von meinem Training angeguckt und gemerkt, dass es tatsächlich die ganze Zeit nur um Konflikt ging und darum, wie man Gewalt, Rassismus und Sexismus bekämpft. Nach diesem wertvollen Feedback habe ich angefangen, von Jahr zu Jahr wichtiger für mich, uns immer wieder an die Schönheit des Lebens und an die Kraft in uns zu erinnern. Ich möchte, dass wir aus dieser Energie heraus in die Welt gehen, um sie zu verändern, und nicht mit einem Feindbild im Kopf.

Wie passt denn da der Begriff „Gewaltfreie Kommunikation“? Beschreibt er nicht auch mehr diese alte Haltung, gegen etwas zu sein, gegen Gewalt? Ich habe das Wort „gewaltfrei“ nie gemocht, von Anfang an nicht. Wenn ich es in der Tradition von Martin Luther King oder auch Gandhi sehe, mit denen das Wort „gewaltfrei“ oft assoziiert wird, dann bin ich damit einverstanden. Aber als ich Gewaltfreie Kommunikation vor über 20 Jahren als Titel für das Buch gewählt habe, das ich damals geschrieben habe, hätte ich niemals gedacht, dass daraus eine weltweite Organisation entstehen würde.

Ich mag „gewaltfrei“ hauptsächlich deshalb nicht, weil wir damit sagen, was wir nicht wollen, aber nicht, was wir wollen. Und in der Gewaltfreien Kommunikation geht es eigentlich gerade darum aus-zudrücken, was du willst. Das ist also einfach etwas widersprüchlich in Bezug auf die Haltung, die wir vermitteln wollen.

Es gab immer wieder Diskussionen darüber und Ansätze, den Namen zu ändern. Mittlerweile hat sich die Bedeutung von „gewaltfrei“ allerdings etwas gewandelt. Die Menschen assoziieren mit der Bezeichnung nicht mehr automatisch körperliche Gewalt. Das ist eine angenehme Entwicklung, und wir machen uns nicht mehr soviel Sorgen um den Namen.

Wir haben darüber gesprochen, wie schwierig es ist, Dankbarkeit auszudrücken und anzunehmen. Nach Ihren Workshops drücken manchmal 50 Menschen nacheinander ihre Dankbarkeit Ihnen gegenüber aus. Können Sie das denn immer alles annehmen?

154

Nein, das ist richtig Arbeit. Natürlich genieße ich es, all die Menschen zu hören, und ich kann es viel besser als früher, aber es ist auch eine echte Herausforderung, wirklich präsent zu bleiben. Es ist das alte Thema „Es ist das Licht und nicht die Dunkelheit ...“. Es ist nicht schwer von der göttlichen Energie zu sprechen, aber sie zu erleben und in der Dankbarkeit unsere Kraft darin zu spüren, das ist etwas ganz anderes. Es wäre einfach nur die reinste Freude, wenn ich mir mein ganzes Leben bewusst gewesen wäre, dass all das in mir ist. Aber ich habe mit einem Selbstbild begonnen, das alles andere als „göttlich“ ist, und von dort ist es ein weiter Weg. Wenn ich mich erinnere, woher ich komme, fällt mir immer „Ofenfutter“ ein. Das Wort habe ich selber erfunden. Wenn ich als Kind weinend nach Hause gekommen bin, weil andere Kinder mich verprügelt haben, weil ich ein Jude bin, dann wollten meine Eltern und Großeltern mich trösten. Sie waren wirklich lebenswerte Leute, aber sie wussten nicht, wie man „Giraffisch“ spricht. Also was haben sie gesagt, um mich zu trösten? Ich habe ihnen gerade erzählt, was für einen Terror einigten Staaten lebst, in Deutschland hätten sie dich schon längst in einen Ofen gesteckt.“ Ich hatte keine Ahnung, wovon sie redeten, aber ich wusste, dass irgendetwas an mir faul ist. Dass ich zu nichts anderem tauge, als in den Ofen gesteckt zu werden.

Und das hörte nicht auf. Als ich älter wurde und mich mit Mädchen verabreden wollte, haben die gesagt: „Das geht nicht, du bist ein Jude, mein Vater hat mir verboten, mit Juden auszugehen.“ Und wenn wir mit der Familie in den Urlaub gefahren sind und eine Unterkunft gesucht haben, dann waren sie immer schon ausgebuht, wenn wir uns mit „Rosenberg“ gemeldet haben. Also haben wir uns Ross genannt, und dann war es kein Problem. Dadurch, dass ich gesehen habe, dass meine Familie ihre Identität verstecken musste, hat sich mir dieses „Ofenfutter“-Selbstbild tief eingeprägt. Das Feedback, das ich heute bekomme, ist Lichtjahre weit entfernt von „Ofenfutter“, und das ist ein ziemlich weiter Weg für nur ein Leben.

Können Sie sich vorstellen, wie es war, als ich das erste Mal nach Deutschland eingeladen wurde? Es war sehr merkwürdig. Das war 1986, und als ich in München ankam und aus dem Flugzeug stieg,

155

stand da plötzlich – ich habe keine Ahnung warum, vielleicht extra für mich, um mich noch mal daran zu erinnern – ein Soldat in Uniform, der sehr respektvoll aus sah, und da habe ich erst gemerkt, wie viel von dem alten Terror noch in mir war.

Und gleichzeitig war es wunderschön, nach Deutschland zu kommen, so ganz anders als die Bilder in mir, denn ich wurde ungläublich warmherzig und liebevoll empfangen.

Mit der gewaltfreien Kommunikation in Deutschland zu arbeiten – das macht etwas mit mir. Da passiert ganz Wunderbares. Wissen Sie, was ich meine? Nach Deutschland zu kommen, an den Ort des Grauens für mich als Kind, und mit solcher Wärme aufgenommen zu werden. Es gibt mir Hoffnung. Und wenn die Menschen erzählen, was ich ihnen alles gebe, wie ich ihr Leben bereichern konnte – dass es Deutsche sind, gibt ihrer Dankbarkeit eine tiefere Bedeutung.

Das zu hören, ist sehr beruhigend und bestärkend.

Ja. Es hilft, alte Feindbilder hinter sich zu lassen. Und für mich bedeutet es, dieses tiefste aller Feindbilder aus meiner Kindheit zu transformieren.

Ich kann immer deutlicher sehen, dass Sie den Weg, den Sie lehren, auch gegangen sind und warum Sie in Ihrer Arbeit so überzeugend sind. Und dass Ihre jüdische Identität ein wichtiger Teil dieses Wegs ist. Ja. Ich erzähle diese Geschichte, um zu erklären, warum es für mich schwierig ist, Dankbarkeit anzunehmen. Ich verstehe aber auch, warum es für andere Menschen, mit anderen Hintergründen, schwierig ist. Die meisten Kulturen und Religionen haben einen moralischen Überbau, in dem sie den Menschen verschiedene Varianten des folgenden Glaubenssatzes vermitteln: Du bist unwichtig. Es kann eine wunderschöne, spirituelle Botschaft darunter liegen, die sagt: Lass dich nicht von deinem Ego leiten. Aber die Kirchen haben diese tiefen Wahrheiten interpretiert und den Menschen jahrhundertlang eingeredet, dass sie nichts wert sind. Und dann ist es schwer, Dankbarkeit anzunehmen.

Können Sie etwas empfehlen? Wie kann man lernen, Dankbarkeit in das eigene Leben zu integrieren?

156

Ich führe ein Dankbarkeits-Tagebuch. Ich nehme mir immer wieder die Zeit, Dankbarkeit zu zelebrieren.

Ich zeige Ihnen, was ich meine. Sehen Sie dieses große Kiste da in der Ecke? Da sind die ganzen vollgeschriebenen Dankbarkeits-Tagebücher drin. Wenn ich etwas getan habe oder eine andere Person etwas getan hat, was ich feiern will, dann schreibe ich es auf. Manchmal schreibe ich auch Erlebnisse auf, die ich betrauere. Das sind auch wertvolle Momente. In dem Dankbarkeitstagebuch führe ich Gespräche mit der göttlichen Energie.

Hier zum Beispiel, am 19. Februar, habe ich geschrieben: „Was für ein Glück: Der Spaziergang durch den sonnenbeschienenen Schnee an diesem klaren, kalten Tag.“ Das war einer der seltenen Tage, an denen ich hier in den Bergen war. Oder hier, der 29. Mai, Abend eines langen Tages kommt diese Frau nach dem Workshop zu mir, mit leuchtenden Augen. Sie sagt, wie sehr ihr Leben sich gewandelt hat und wie es bereichert worden ist durch das, was sie in den letzten Jahren von mir bekommen hat, was sie gelernt hat durch unsere Arbeit. Sie war eine von vielen. Ich bin traurig, dass ich nicht mehr an alles, was ich an Feedback bekommen habe, erinnern kann. „Wenn die Leute in der Abschlussrunde von Seminaren ihre Dankbarkeit ausdrücken, dann versuche ich immer, möglichst alles mizuschreiben. Was sie sagen, ist so wunderschön, dass ich es nachdem ich es einmal gehört habe, noch mal richtig auskosten will. Ich dehne es aus, indem ich mir alles am nächsten Morgen noch einmal durchlese und es genieße. Ich stehe extra früher dafür auf. Es gibt mir eine Energie, die ich körperlich spüren kann. Und ich brauche sie auch, bei dem vollen Terminplan, den ich habe. Wenn ich diese Energie nicht hätte, dann wäre ich längst ausgebrannt.“

Letzte Woche in San Francisco, da war am Ende des Seminars nicht mehr viel Zeit, ich wollte noch rechtzeitig zu meinem Flugzeug kommen. Und meine Kollegin, mit der ich den Workshop gegeben habe, schlug vor, dass wir statt der üblichen Abschlussrunde, in der jede Person sich mitteilen kann, eine Minute lang schweigen und schweigend unsere Dankbarkeit teilen. Ich habe einmal im Kreis herum jeder Person in die Augen geschaut und geweiht, so tief berührt und angefüllt war ich von der Dankbarkeit, die ich dort sah.

157

Also schrieb ich danach auf: „Ich habe in diesem Moment erfahren wieviel tiefe Güte in den Menschen ist, und ich habe unsere göttliche Kraft deutlicher gespürt als je zuvor.“

Ja, und daher nehme ich die Energie.

Und im gleichen Moment – während ich all das feiere – ist mir bewusst, wie viele Menschen hungrig sind nach Dankbarkeit und nie etwas bekommen.

Dann werde ich stinksauer auf die göttliche Energie: Wieso ist das Leben so verdammt ungerecht? Ich verstehe die göttliche Energie nicht. Ich bekomme so viel und andere so wenig.

Aber es wäre ja schade, es deshalb nicht zu genießen, oder? Also versuche ich, den Schmerz und die Dankbarkeit zu verbinden und daran zu arbeiten, dass alle Menschen auf dieser Welt bekommen, was sie brauchen.

So hat sich diese Kiste mit Dankbarkeits-Tagebüchern gefüllt. Daraus könnte man auch ein schönes Buch machen. Diese täglichen Dokumentationen meiner Dankbarkeit: das ist mein Leben.

Ich bin ganz sicher, dass Sie spüren konnten, wie sehr ich unser Gespräch genossen habe. Trotzdem möchte ich es noch einmal sagen: Ich bin Ihnen dankbar für diesen besonderen Kontakt, der im Laufe unseres Interviews entstanden ist, für die Offenheit und für die Leichtigkeit. Dafür, etwas von der Kraft zu spüren, die Sie treibt. Und für all die vielen Momente tiefer Berührung. Ich nehme unendlich viel Inspiration für meinen persönlichen Weg mit. Seitdem ich Sie bei der Arbeit mit Menschen erlebt habe, habe ich die Hoffnung, dass Veränderung und Heilung möglich sind.

Ich freue mich darauf, diese Erfahrung mit all den Menschen zu teilen, die das Buch, das daraus entstehen wird, lesen werden.

Ich danke Ihnen. Ich bin froh, dass ich auf diese Weise einen Beitrag leisten konnte.