

Werner Tiki Küstenmacher

Mitte

Befreiung

Ziel

*Kleine
Fluchten*

Gutes tun



**DU HAST ES IN
DER HAND!**

*Fünf einfache Rituale
für ein glücklicheres Leben*

Gräfe und Unzer

Inhalt

Ein Wort zuvor	4	So wird Ihr Zuhause eine gerümpelfreie Zone	49
<i>Einleitung</i>	6	So bezwingen Sie Ihre Papierberge	52
Vorbild Schmetterling: So werden Sie ein neuer Mensch	8	So entrümpeln Sie auf liebevolle Weise	55
Was sind Rituale?	12	So werden Sie ungeliebte Aufgaben los	58
<i>Der kleine Finger- kleine Fluchten</i>	16	So schneiden Sie alte Zöpfe ab	61
Die kritische Frage: Darf ich fliehen?	18	Weniger muda ist mehr	65
Besorgen Sie sich eine gute, dicke Haut	23	So können Sie anderen Menschen verzeihen	69
Kleine Maßnahmen für große Gelassenheit	26	<i>Der Mittelfinger: Die Mitte finden</i>	72
Kommen Sie wieder zurück	32	Entspannen Sie sich in 3-D	74
<i>Der Ringfinger: sich befreien</i>	34	Die kritische Frage: Kann man im Alltag meditieren?	78
Lieben Sie das Loslassen	36	So finden Sie Ihre innere Mitte	82
Werden Sie frei mit Rilke	39	Mentastics – meditieren mithilfe des Körpers	85
Die kritische Frage: Darf ich das wegwerfen?	43	Heiligen Sie den Feiertag	88
So besiegen Sie die Chaos-Inseln	45	Schließen Sie Freundschaft mit sich selbst	91

Der Zeigefinger:
Ziele setzen 94

Die kritische Frage:
Braucht man überhaupt Ziele? 96

Sprechen Sie im Zeigefinger-Stil 98

So werden gute Vorsätze zu
erreichbaren Zielen 102

Zeigefinger-Kraft statt Aufschieberitis... 106

So führen Sie andere 110

Wenn Sie andere zurechtweisen
müssen 113

Finden Sie Ihr wirklich großes Ziel 115

Der Daumen:
Gutes tun 118

Der ganz andere Finger 120

Tun Sie etwas für Ihren Körper 125

So helfen Sie richtig 128

Wie Sie durch Handeln glücklich
werden 130

Die Kraft der kleinen Schritte 133

Handeln Sie nach der
80-Prozent-Regel 136

So sind Sie zur richtigen Zeit
am richtigen Platz 138

Wenn es nicht klappt 140

So finden Sie zur Dankbarkeit 142

Wie Sie die Welt verändern 145

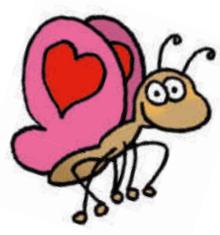
*Das Fünf-Finger
Ritual im Alltag* 150

So helfen Ihnen Ihre fünf Finger 152

Der Autor 159

Literaturhinweise 159

Impressum 160



Ein Wort zuvor



Zwei Wochen nach dem Anschlag vom 11. September 2001 erschien mein Buch *simplify your life*. Es kam in einer Zeit, in der viele Menschen sehr nachdenklich geworden waren. »Mit was für Kleinkram vertue ich meine Lebenszeit?«, dachte so mancher, und das genial einfache Wort »simplify« enthielt eine wunderbare Verheißung: »Ja, ich kann es mir einfacher machen. Ich kann den Kleinkram loswerden. Ich gewinne Zeit und Energie für die wirklich wichtigen Themen.«

Der enorme Erfolg des Buches lag wohl mit Sicherheit auch daran, dass sich dieses positive Gefühl durch alle Seiten zog. »Es ist möglich«, stand da zwischen den Zeilen, »du kannst es« und »selbst der kleinste Schritt bringt dich weiter«.

Diesen Grundton werden Sie – so hoffe ich – auch in dem vorliegenden Buch hören. Es ist in mehrfacher Hinsicht eine Weiterentwicklung und Ergänzung von *simplify your life*. Denn ein Problem behindert das Vereinfachen des alltäglichen Lebens ganz besonders: Im Gewühl des normalen Wahnsinns denken Sie einfach nicht mehr daran. Sie vergessen, dass es einen Ausweg gibt.

Wenn es doch ein Zeichen gäbe, dachte ich mir manchmal, einen ganz einfachen Aufhänger für die wichtigsten Methoden, um sich



von Belastungen nicht unterkriegen zu lassen. Und dann – with a little help from Ulrich Ehrlenspiel vom Verlag Gräfe & Unzer – kam ich drauf: Wenn es gelänge, die wichtigsten Vereinfachungsmethoden zu konzentrieren auf fünf Rituale und Themen, dann könnte man sie sich jederzeit an den eigenen fünf Fingern ins Bewusstsein rufen.

Sehen Sie sich in besonders stressigen Situationen Ihre fünf Finger an – die haben Sie immer zur Hand. Sie stehen für einen erprobten Mix von Maßnahmen, der Ihre gesamte Persönlichkeit umfasst: Ihre Umgebung, Ihren Körper, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihre Spiritualität.

Suchen Sie sich einen dieser Finger aus, oder gehen Sie alle fünf der Reihe nach durch.

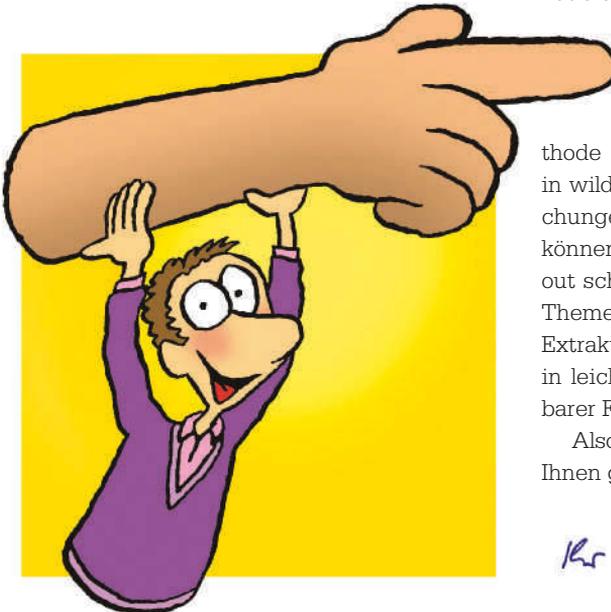
Jeder Finger steht für einen Themenbereich und ein kleines Ritual, mit dem Sie wieder herausfinden können aus einer aktuellen Belastung, oder mit dem Sie Kraft tanken für die vor Ihnen liegenden Herausforderungen. Gut geeignet ist die Fünf-Finger-Methode auch, um nach des Tages Last und Mühen zur Ruhe zu kommen.

Die Hand als Meditationshilfe hat eine lange Tradition – in vielen Religionen. Ein besonders ausgeklügeltes System ist der Handpsalter des christlichen Mystikers Johannes Mombaer, der sich Mauburnus nannte (geboren um 1460 in Brüssel, gestorben 1501 in Paris). Er lieferte die geistliche Grundlage für die Idee mit der Hand als Erinnerungshelfer. Meine Fünf-Finger-Methode hat also einen guten Hintergrund in der Tradition christlicher Spiritualität – auch wenn sie weltanschaulich neutral gehalten ist.

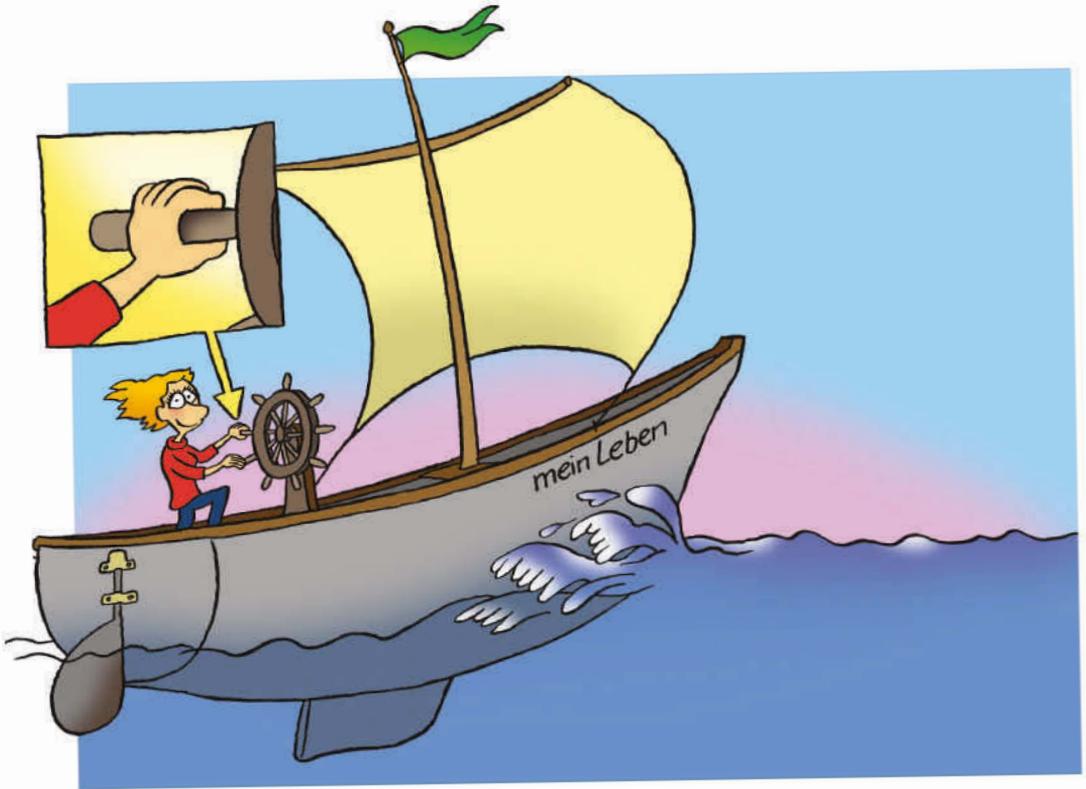
Kurzum: Die Fünf-Finger-Methode ist das perfekte Programm, um auch in wilden Zeiten und bei heftigen Beanspruchungen froh und gelassen zu bleiben. Sie können Hektik, negativen Stress und Burnout schon im Vorfeld vermeiden. In den fünf Themen der einzelnen Finger finden Sie den Extrakt der simplify-Idee zusammengefasst in leicht verdaulicher und jederzeit umsetzbarer Form.

Also dann: Packen Sie's an! Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen

Ihr Werner Tisi Küstnermacher



Einleitung





Einleitung

Ein riesiges Schiff lässt sich mit einem vergleichsweise winzigen Ruder steuern. So ist das auch mit Ihrem Leben: Sie können es mit verblüffend geringen Veränderungen in eine neue Richtung bringen – einer glücklichen und erfüllten Zukunft entgegen.

Vorbild Schmetterling: So werden Sie ein neuer Mensch

Tägliche Rituale werden noch wirksamer, wenn sie verbunden werden mit einem starken und eindrucksvollen Bild. Prägnante, einfache Metaphern aus der Natur haben sich besonders bewährt.



Auf dem Cover und in einigen Illustrationen dieses Buchs habe ich einen Schmetterling gezeichnet. Ich liebe diese wundervollsten aller Insekten, weil sie eins der schönsten Symbole der Natur für Verwandlung sind.

Wenn sich eine Raupe verpuppt, dachte ich früher, wachsen im Kokon Flügel, Beine und Fühler an den Raupenkörper. Immerhin sieht der Mittelteil eines Schmetterlings noch raupenähnlich aus. Doch so ist es nicht. Eine Raupe häutet sich in ihrer Puppe und löst sich darin erst einmal völlig auf.

Würden Sie eine Schmetterlingspuppe im frühen Stadium aufschneiden, liefe eine



durchsichtige, klebrige Masse heraus. Aber in dieser Raupensuppe befinden sich sogenannte Imago-Zellen, in denen das Bild des vollständigen Schmetterlings enthalten ist. Nach diesem Bild formt sich nach und nach der komplette Körper des Insekts mit Flügeln und Beinen.

Menschen haben es besser

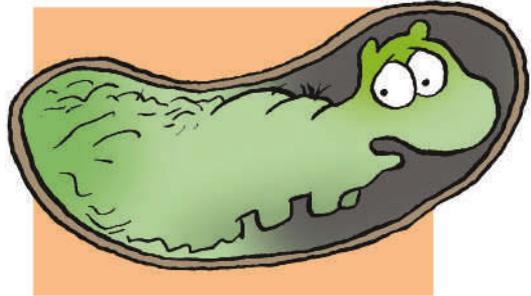
Ein Schmetterling, so könnte man sagen, ist »der Engel einer toten Raupe«. Auch wir Menschen können uns verwandeln, nicht körperlich, sondern im geistigen und seelischen Sinne. Und wir können es nicht nur einmal wie die Schmetterlinge, sondern glücklicherweise mehrmals im Leben.

Vom typischen Verwandlungszyklus der Raupe können wir einiges lernen für unsere ganz persönlichen Veränderungsprozesse – vom Messie zum organisierten Arbeiter, vom Pummelchen zu einem schlanken Körper, vom unzufriedenen Angestellten zu einem motivierten Selbstständigen.

Phase 1: Auflösung

Jede tief greifende Veränderung beginnt mit einem schrecklichen Vorgang: Sie verlieren Ihre Identität und Form. Es fühlt sich an, als ob alles um Sie herum zerfällt, als ob Sie alle und alles verlieren.

Diese Selbstauflösung fühlt sich an wie der Tod - weil es in der Tat der Tod Ihrer bisherigen Person ist.



Aber trösten Sie sich: Sie werden es garantiert überleben. Denn Sie haben absolut keine Wahl.

Viele »primitive« Kulturen haben Rituale, um die Kunst der Selbstauflösung zu erlernen. Jugendliche werden während ihrer Pubertät von den anderen abgesondert, malen sich ihre Gesichter schwarz, bekommen neue Namen und eine neue Identität verliehen. Die Älteren lehren die Jüngeren, wie sich der kleine Tod der Veränderung anfühlt.

Wir haben eine solche Vorbereitung nicht. Deshalb reagieren wir auf Veränderungen meist mit panischer Angst.

Phase 2: Imagination

Ganz allmählich und von selbst werden irgendwann in Ihrer Seele Bilder auftauchen, wie Ihre Zukunft konkret aussehen könnte. Solche Bilder lassen sich nicht erzwingen – Sie müssen die Bilder zu sich kommen lassen.

Erlauben Sie sich, von dieser neuen Zukunft zu träumen. Ohne Grenzen, ohne Regeln, ohne Bedenken. Probieren Sie neue Szenarios aus, bis Sie eine klare Vorstellung



EIN GUTER RAT

Leben Sie während einer Auflösungsphase von einem Tag auf den nächsten, von einer Viertelstunde auf die andere. Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Hoffnungen und Befürchtungen in Sachen Zukunft, nicht auf Ihre Vergangenheit, sondern auf das, was gerade passiert. Leben Sie ganz für den Moment. Erlauben Sie sich, zu trauern über das, was Sie verlieren. All das klingt sehr passiv, und so ist diese Phase der Auflösung auch: Tun können Sie jetzt nichts.

Wenn Sie einen geliebten Menschen oder Ihre Arbeitsstelle verloren haben, wenn eine große Hoffnung zerstört wurde, bleiben Sie erst einmal in Ihrem Kokon. So dunkel und traurig es dort drinnen ist, es ist auch ein guter, geschützter Ort für Ihre Seele.

von Ihren wirklichen Zielen haben. Sparen Sie sich Zeit und Geld, indem Sie etwas erst in Gedanken erbauen, bevor Sie es im wirklichen Leben umsetzen.

Phase 3: Transformation

In dieser Phase sind Sie angelangt, wenn es Sie in den Fingern juckt, endlich etwas zu tun. Sie sind motiviert, richtiges leibhaftiges, neues Leben zu bauen. Und dann – Trommelwirbel – scheitern Sie. Immer und immer wieder. Denn es dauert meist viel länger als erhofft, bis Sie das Schmetterlingsstadium wirklich erreicht haben.

Es ist ein Weg durch alle fünf Finger: von kleinen Fluchten über Loslassen, Sich-Sammeln und dem Finden von neuen Zielen bis endlich, endlich hin zum Handeln.

Phase 4: Fliegen

Wenn Sie das große Ziel endlich erreicht haben, wird es sich als etwas Wunderbares erweisen. Sie schälen sich mühsam aus Ihrem Kokon heraus und warten, dass sich Ihre feuchten, noch zerknitterten Flügel in der Sonne entfalten.

Lassen Sie sich Zeit. Sie allein bestimmen die richtige Geschwindigkeit. Ein Schmetterling hat eine höhere Lebenserwartung, wenn

*In Tibet gibt es ein Sprichwort:
»Was die Raupe das Ende der Welt
nennt, nennt der Meister einen
Schmetterling.«*



er beim Verlassen der Puppe geduldig die verbleibende Flüssigkeit in den feinen Gefäßen seiner Flügel vorsichtig herausdrückt und in der Sonne wartet, bis alles trocken ist. Schenken Sie sich Raum für Dankbarkeit und

Ruhe. Verbessern Sie Ihr Leben in kleinen Schritten. Machen Sie sich gefasst auf weitere Transformationen in Ihrem Leben. Sie werden sich – glücklicherweise – noch öfter verwandeln.



Lieben Sie das Loslassen

Es gibt immer etwas, das Sie daran hindert, leicht und locker durch den Tag zu schweben. Es lohnt sich, danach zu suchen – und sich davon zu verabschieden.



Der Ring am Ringfinger (falls Sie einen tragen) erinnert an eine Bindung, bei Ihnen hoffentlich an eine gute. Denken Sie aber beim Blick auf Ihren Ringfinger auch an all Ihre negativen Bindungen: Was engt mich ein? Was nervt mich momentan am meisten? Wovon kann ich mich befreien?

Der Begriff »Bindung« beinhaltet Angenehmes und Unangenehmes: Halt und Sicherheit, aber auch Fessel und Gefangenschaft. Das Lösen einer Bindung bringt zwar oft Verunsicherung mit sich, immer aber auch eine neugewonnene Freiheit – und zwar in allen Lebensbereichen. Egal ob Sie alte Klammotten aussortieren, festgefahrene Gedanken über Bord werfen oder sich sogar von Menschen in Ihrem Leben trennen. Denn Sie haben sich und der Welt bewiesen, dass Sie etwas verändern können – und wenn es nur Ihr Keller oder die Oberfläche Ihres Arbeitsplatzes ist. Dass Sie nicht alles erleiden müssen, sondern in kleinen Schritten sich und Ihre Umgebung verändern können. Wenn Sie



einen Stapel Zeitschriften entrümpelt, Ihren Kleiderschrank ausgemistet oder eine Schublade voller unnützer Gegenstände verwandelt haben in einen Ort mit lauter hilfreichen und gut sortierten kleinen Hilfsmitteln – dann hat sich nicht nur da draußen in der Welt der Dinge etwas verändert, sondern auch etwas in Ihnen selbst.

Die Kraft der kleinen Schritte

Bei Begriffen wie »Loslassen« und »Entrümpeln« denken viele Menschen an große Aktionen, an Container voller Müll und mehrere Tage Chaos. Viel wirksamer als solche Gewaltmaßnahmen (die man lange vor sich herschiebt) sind begrenzte Mini-Aktivitäten, mit denen Sie sofort anfangen können: Jeden Tag eine Tüte voller unnützer Gegenstände aus der Wohnung entfernen, jede Woche eine

unnötige Verpflichtung abgeben – es gibt zahllose Möglichkeiten des Loslassens.

Die Wirksamkeit des Schreibens

Wenn etwas mehr Zeit ist: Listen Sie auf, was Sie momentan belastet. Schreiben Sie es auf, mit Stift und Papier. Tun Sie es wirklich! Das Niederschreiben hat eine durch nichts zu ersetzende objektivierende Wirkung. Aus dumpfen Empfindungen wird etwas, das einen Namen hat. Sie können es lesen und dabei beurteilen Sie es. »Aber ich kann es doch auch in mein iPhone oder meinen Blackberry tippen«, sagen manche. Aber ich habe immer wieder gemerkt, dass das Tippen auf Tasten eine andere Qualität hat als das Schreiben auf Papier. »Wer schreibt, bleibt«, heißt die alte Weisheit, und die moderne Fortsetzung könnte lauten: »Wer tastet, hastet.«



DER RINGFINGER IM HANDPSALTER DES MAUBURNUS

Kampf und Befreiung von den Mächten des Bösen ist das Thema dieses Fingers bei Mauburnus. Drückt der Meditierende das oberste Glied seines Ringfingers, soll er an die Bosheit und Hemmungslosigkeit seines Tuns denken und sich davon lösen. Beim mittleren Glied geht es um die Fehler und Lieblosigkeiten, die er mit seinem Reden begangen hat und die er bereuen und zukünftig unterlassen soll. Bei der Berührung des untersten Ringfingerglieds schließlich sind es die Abscheulichkeiten des Herzens, von denen er sich befreien muss – Bitterkeit, Zorn, Feindseligkeit, Falschheit, Schadenfreude und Neid.

Sonette an Orpheus

ZWEITER TEIL

Der Liebesgott Eros hatte Apollo mit einem goldenen Pfeil getroffen, sodass er von glühender Liebe zu Daphne erfüllt wurde. Sie aber war von einer bleiernen Pfeilspitze verwundet worden und konnte die Liebe nicht erwidern. Genervt von den nicht enden wollenden Nachstellungen Apolls bat sie ihren Vater, sie in einen Lorbeerbaum zu verwandeln. Seitdem ist der Lorbeerbaum den Griechen heilig, und Apollo trug von diesem Tage an zum Gedenken an seine verlorene Liebe einen Lorbeerkranz auf seinem Haupt.

*Wolle die Wandlung. O sei für die Flamme begeistert,
drin sich ein Ding dir entzieht, das mit Verwandlungen prunkt;
jener entwerfende Geist, welcher das Irdische meistert,
liebt in dem Schwung der Figur nichts wie den wendenden Punkt.
Was sich ins Bleiben verschließt, schon ist's das Erstarrete;
wähnt es sich sicher im Schutz des unscheinbaren Grau's?
Warte, ein Härtester warnt aus der Ferne das Harte.
Wehe –: abwesender Hammer holt aus!
Wer sich als Quelle ergießt, den erkennt die Erkennung;
und sie führt ihn entzückt durch das heiter Geschaffene,
das mit Anfang oft schließt und mit Ende beginnt.
Jeder glückliche Raum ist Kind oder Enkel von Trennung,
den sie staunend durchgehn. Und die verwandelte Daphne
will, seit sie lorbeern fühlt, dass du dich wandelst im Wind.*

Rainer Maria Rilke



Werden Sie frei mit Rilke

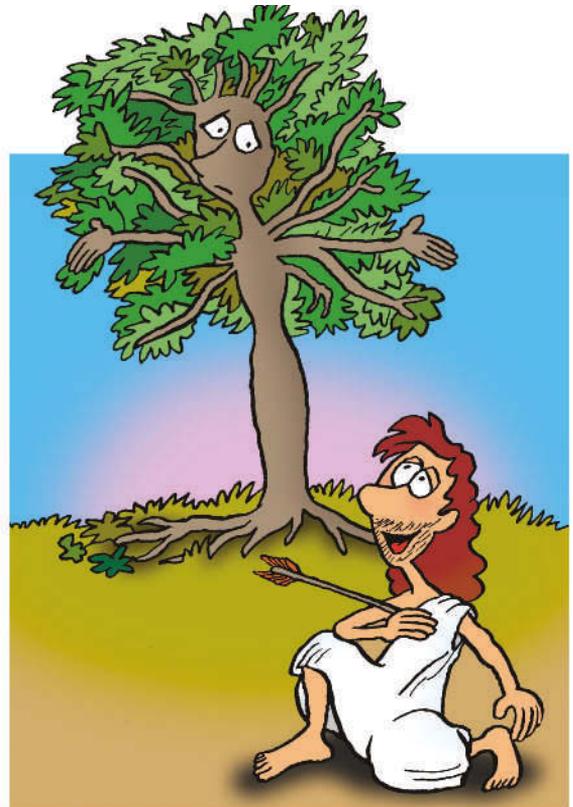
Loslassen, das klingt einfach. Doch dann ist es so schwer, es zu tun. Es ist ganz natürlich, dass Sie ungern Lebewohl sagen zu Dingen, die Sie lieben. Sogar bei solchen, die Sie gar nicht mögen, fällt der Abschied schwer.

Aber es gibt Bestandteile Ihres Lebens, die Sie zerstören, sobald Sie sich weigern, sie loszulassen. Eine Partnerschaft, die allen Beteiligten nur Schmerz verursacht, oder ein Beruf, aus dem Sie herausgewachsen sind – wenn Sie die nicht loslassen, verwandeln sie sich in eine dauerhafte, furchtbare Belastung.

In dem Gedicht »Sonette an Orpheus« von Rainer Maria Rilke stecken einige besonders wertvolle Gedanken zum Thema Loslassen. Zum Auswendiglernen ist das Gedicht ein wenig sperrig, aber vielleicht behalten Sie einzelne Zeilen daraus im Gedächtnis, die Ihnen bei einem schmerzhaften Abschied in Ihrem Leben Trost geben können.

Seien Sie begeistert für die Flamme

»Wolle die Wandlung. O sei für die Flamme begeistert.« Feuer ist das Element der Verän-





Reichen Sie dem Glück die Hand

Um ein riesiges Schiff zu steuern, braucht es lediglich ein vergleichsweise winziges Ruder. Mit dem Leben ist es ähnlich: Kleine Veränderungen reichen aus, um es in eine neue Richtung zu lenken – einer unbeschwerteren, erfüllten Zukunft entgegen. Voraussetzung ist, dass man am Ball bleibt – und da ist der Haken: Nichts wird so schnell vergessen wie der gute Vorsatz.

Die **Fünf-Finger-Methode** von Bestsellerautor Werner Tiki Küstenmacher macht die Hand zur Merkhilfe für kleine Veränderungen im Alltag. Jeder Finger verkörpert ein **einfaches Ritual**, das Sie umgehend entspannter und zufriedener werden lässt. Wenn Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit nehmen, um sich den Ritualen zu widmen, kommen Sie so Ihrem **Glück Schritt für Schritt** näher. Probieren Sie es aus!

