

## Kapitel 2

### Der Aufstieg auf den Berg

**„Ein Berg ist ein Erleben potenzieller Kraft.  
Ein Berg ist Motivation. Gebt mir Berge, denn auf  
den Bergen gibt es Quellen.“**

Robert Schuller

Es war einmal ein Fisch, der wissen wollte, wo das Wasser ist. Er hatte schon viel davon gehört, aber niemand konnte ihm bisher sagen, wo das Wasser denn nun sei. Er fragte einen anderen Fisch, der ihm folgendes antwortete: „Ich kann Dir sagen, wo es leckere Nahrung gibt, ich kann Dir auch sagen, wo es etwas Interessantes zu sehen gibt, aber das Wasser, wer will schon das Wasser?“

Am anderen Tag traf er einen andern Fisch, der auch auf der Suche nach dem Wasser war. Sie entschieden, gemeinsam zu dem alten, weisen Fisch zu schwimmen, um ihn zu fragen. Als sie dort ankamen, fragten sie ihn „Alter weiser Fisch, Du weißt alles, sag` uns, wo das Wasser ist!“ und der alte weise Fisch antwortete ihnen: „Überall wo Du bist, da ist auch das Wasser. Das Wasser ist Dein Element. Das Wasser bedeutet Dein Leben. Ohne Wasser wärst Du kein Fisch. Wenn Du atmest, atmest Du Wasser. Du kannst nur schwimmen, weil überall Wasser ist. Das Wasser ist in Dir und in Deiner ganzen Umgebung.“

Die beiden Fische dankten und schwammen nach Hause. Auf dem nach Hause Weg fragte einer der beiden Fische den anderen: „War es nicht schön, wie er es uns erklärt hat?“ „Ja, sagte der andere, „mir hat es auch gut gefallen“, aber weißt Du jetzt eigentlich, wo das Wasser ist?“

Aus der Quantentheorie hat sich eine neue Wissenschaft entwickelt: Die des Lebens. Diese beschreibt den lebenden Organismus als ein Energiefeld, wodurch die alte, überlieferte Tradition vom menschlichen Energiekörper bestätigt wird. Dieser pulsierende Energiekörper steuert alle biochemischen und bioelektrischen Vorgänge in unserem Organismus. Auch der Effekt von Medikamenten basiert auf dem Wissen, dass die Energie im Medikament das Energiefeld des Organismus beeinflusst. Medikamente arbeiten durch die Schwingung ihrer Energie und übertragen ihre Informationen auf das Energiefeld des Organismus. Im Idealfall kann dort ein Energiedefizit ausgeglichen werden. Wollen wir die Wahrheit hinter der Illusion finden, so müssen wir lernen, in Energien zu denken und uns fragen, welcher Art die Energie im Hintergrund ist.

Erfolgreich zu werden ist ein Weg, und es hängt sehr viel von Ihrem persönlichen Einsatz ab, ob und wie schnell Sie Erfolge erreichen, und außerdem von der Intensität Ihres Wunsches, weil niemand außer Ihnen selbst diesen Weg geht. Der Weg ist wie die Besteigung eines Berges bis zum Gipfel hinauf. Zunächst müssen Sie sich erst einmal fragen, welchen Berg Sie besteigen wollen (was ist Ihr Wunsch? Ihr Traum? Ihre Vision? Ihre Motivation?), wann wollen Sie mit dem Aufstieg beginnen, welche Ausstattung benötigen Sie, welche Richtung schlagen Sie ein, und einiges mehr.

Es werden Hindernisse den Weg versperren, vielleicht ist ein eingeschlagener Weg nicht begehbar, es ist Ihnen zu heiß oder zu kalt, es kommt ein Sturm auf oder Sie sind auf halbem Weg so erschöpft, dass Sie umkehren wollen. Es ist wichtig, dass Sie möglichen Unbequemlichkeiten Widerstand leisten, das Sie unter Umständen eine Nacht im Freien in Ihrem Zelt verbringen müssen.

Wenn Sie geistig und körperlich gut vorbereitet sind, werden Sie den Gipfel erklimmen, es gibt für Sie ab jetzt nur noch einen einzigen Weg, den nach oben!

**„Nicht den Berg bezwingen wir,  
sondern uns selbst.“**

Edmund Hillary

Beim Aufstieg, also dorthin, wo die Atemluft viel reiner ist, wo die Sonne wärmer scheint, und die Sicht klarer ist, und Sie einen viel besseren Überblick bekommen, müssen Sie unbedingt auf alles schwere Gepäck und alles Unnütze, das Ihnen den Aufstieg erschweren könnte, verzichten. Also, Sie haben sich entscheiden, den Aufstieg zu beginnen, und Sie haben sich entschieden, nicht alleine zu gehen, sondern gemeinsam mit mir anhand dieses Buches. Gut, und alles Weitere, wie die Bereitstellung des Handwerkzeuges, erledigen wir jetzt.

Eine kurze Zwischenfrage: Welches Motiv, welchen Beweggrund, haben Sie eigentlich, den Berg zu besteigen? Machen Sie sich bitte ein oder zwei Notizen.

Neulich las ich irgendwo ein Märchen, das Ihnen vielleicht eine Anregung dazu liefert, es hieß: „Der Götterberg“. Es erzählt die Geschichte eines alten, weisen Königs, der im Begriff ist, abzutreten und sein Königreich seinem Sohn zu übergeben. Damit der Sohn auch wirklich im Sinne des Vaters die Amtsgeschäfte weiterführt und sein Volk so regiert, dass es weiterhin in Glück und Wohlstand leben kann, beschließt er, den Sohn einer Prüfung zu unterziehen und ihn mit auf den Götterberg zu nehmen, den er selbst schon viele Male bestiegen hat. Der Weg hinauf ist beschwerlich, dunkel, und manchmal sogar gefährlich, und daher fürchtet der Sohn den Aufstieg, willigt aber schließlich ein, da der Vater noch weitere Anwärter für seine Nachfolge hat...

„...mit einem Male erreichten Sie den Gipfel. Der alte König erkletterte einen großen, flachen Felsen, der nach allen Seiten hin weiten Ausblick bot, und sprach zu seinem Sohn, indem er die Arme ausbreitete: Dies ist das Geheimnis. Sieh in die Ferne. Dort liegen die Grenzen unseres Reiches. Jenseits des großen Stromes der so silbern glänzt, leben mächtige, kriegerische Völker. Von hier aus konnte ich immer sehen, ob sie Frieden wollten oder auf Krieg sannen, und die richtige Verteidigung finden. Und dort die Wolken, die sich über en fernen Gebirgen türmen: Sie zeigen mir die Unwetter, die Stürme, den Hagel und die Dürre, so dass ich immer Vorsorge treffen konnte. Dort aber, wo soeben die Sonne versinkt, liegt das Reich des mächtigen Herrn der Welt. Öffne deine Augen, damit du seine Zeichen erkennst, deine Ohren, damit du seine Stimme vernimmst, und dein Herz, damit du verstehst, was er dir zum Wohl deines Volkes aufträgt...“

Ich möchte gerne mit einer praktischen Übung fortfahren: Wie Sie erfahren haben, ist alles Energie. Viele Menschen bewegen sich wie paralysiert durch ihr Leben, dösen tagtäglich so vor sich hin, funktionieren irgendwie („denn es muss ja irgendwie weitergehen!“ - das Dösen?), und wissen Sie, woher das kommt? Diesen Menschen fehlt Energie; und das, was sie jeden Tag immer wieder tun, raubt Ihnen jeden Tag immer wieder noch mehr Energie!

Woher nehmen Sie eigentlich Ihre Energie? Für die Besteigung des Berges werden Sie Energie benötigen. Es ist wichtig, dass Sie Möglichkeiten entdecken, wie Sie Ihren Akku auch zwischendurch immer wieder aufladen können, und nicht solange warten, bis die Batterie vollkommen entleert ist; denn dann dauert es umso länger, bis sie wieder geladen und einsatzfähig ist.

Nachfolgend stelle ich Ihnen einfach einmal einige meiner Maßnahmen vor, die mir sofort Energie liefern:

Ein warmes Bad nehmen

Ein Spaziergang im Park

Meditieren

Ideen sammeln für ein neues Buch

Mit meiner Frau einen Kaffee trinken

Mehrere Male tief durchatmen

Ein interessantes Buch lesen

Eine schöne Musik-CD anhören  
Mich an schöne Etappen meines Lebens erinnern  
Mir meiner Ziele bewusst sein  
Schwimmen gehen  
Ein leckeres Essen zubereiten  
Ein bisschen ausruhen  
An Dinge denken, die mich erfreuen  
Einen guten Freund anrufen  
Zum Tanzen ausgehen  
In das Gesicht ein lächelnden Kindes schauen  
Mich mit dem Rücken an eine Palme lehnen  
Mich unter einen tosenden Wasserfall stellen  
Durch ein glasklares Flussbett laufen  
Einen Sonnenuntergang am Meer betrachten  
Einen Kurzurlaub oder Wochenendausflug machen  
(Ich höre jetzt mal lieber auf...)

Ich bitte Sie, Ihre eigene Liste aufzustellen, warum nicht jetzt gleich? Ich erwarte, dass Ihre Liste genauso lang ist wie meine, oder besser, noch länger. Denken Sie an Dinge, die Sie erfreuen und tun Sie diese! Seien Sie kreativ! Was sind Dinge, die Ihnen gefallen könnten, je mehr Sie finden, umso weniger Zeit haben Sie, unglücklich zu sein.

Mit Energie muss man haushalten, sie steht nicht jeden Tag in gleicher Menge zur Verfügung, das hat auch etwas mit dem Biorhythmus zu tun. Es gibt Tage, da fühlen Sie sich einfach nicht so gut, haben einen Schnupfen oder eine ausgewachsene Grippe. Außerdem hat man am Morgen (ich zumindest) mehr Energie, als am Abend. Das sind Tage, an denen Sie tatsächlich ein wenig kürzer treten sollten, denn diese Tage kommen alle aus einem ganz bestimmten Grund.

Ich bin leidenschaftlicher Jogger und jogge seit Jahren regelmäßig, und daher kenne ich das Problem sehr gut: man will an manchen Tagen mehr, als man kann. In den ersten Jahren bin ich meine Runden im Rheinpark immer nach Zeit gelaufen, mit dem Ziel, jede Runde schneller zu sein. Das ist mir auch bis zu einem bestimmten Stadium gelungen (ich habe immer sehr viel Zuspruch von überholten Radfahrern bekommen: „Mann, sind Sie schnell“), nämlich bis zu dem Punkt, als sich die ersten Krämpfe und Zerrungen in Oberschenkeln und Waden bemerkbar machten.

Da musste ich halt einmal gezwungenermaßen einen Physiotherapeuten aufsuchen, und ein paar Tage Zwangspause einlegen. Mein monatelanges Training und meine Bestzeiten waren futsch. Dafür habe ich etwas überaus Wichtiges erfahren, nämlich, auf meinen Körper zu hören. Von da an lief ich mit einer Herzfrequenzuhr im sogenannten aeroben Bereich mit kleinen Zwischenspurts. Während ich zuvor immer regelrecht ausgepowert war, war ich jetzt am Ende meines Pensums einfach fitter, und durchaus in der Lage, noch ein paar Runden zu drehen. Aber ich fühlte mich einfach zu gut um weiterzumachen, und freute mich schon auf das nächste Mal.

Genauso sollte es im Leben sein, man muss mit seinen Möglichkeiten haushalten und gut umgehen, und im angemessenen Tempo voranschreiten. Stellen Sie doch einmal fest, wo Ihr Energie-Hochs und Tiefs während des Tages liegen, und richten Sie dann Ihre Aktivitäten danach aus...