

Pia Victoria Thiemann

# **Aloha allerseits**

Lebe wie eine Welle im Ozean

## **Impressum:**

Pia Victoria Thiemann

### **Aloha allerseits**

Lebe wie eine Welle im Ozean

1. Auflage 2020

© 2020 book-on-demand

in der Westarp Verlagsservicegesellschaft mbH

Kirchstr. 5

39326 Hohenwarsleben

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

ISBN: 978-3-96004-046-0

Satz, Druck und Bindung: Druckerei Kühne & Partner GmbH & Co. KG

Layout: Stefanie Oeft, Druckerei Kühne & Partner GmbH & Co. KG

[www.unidruck7-24.de](http://www.unidruck7-24.de)

Printed in Germany.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die der  
fotomechanischen Vervielfältigung oder Übernahme  
in elektronische Medien, auch auszugsweise.

# Inhalt

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Vorwort                             | 7  |
| 1. Unter jedem Dach                 | 8  |
| 2. Na, hör mal einer an             | 11 |
| 3. Das erste Mal                    | 21 |
| 4. Wer glaubst du, wer du bist?     | 31 |
| 5. Wer ist eigentlich dieser „man“? | 34 |
| 6. Ode an die Freude                | 37 |
| 7. Muss das sein?                   | 46 |
| 8. Keinen blassen Schimmer          | 50 |
| 9. Eine Bank vorm Babylon           | 53 |
| 10. Der Meister, der übt            | 59 |
| 11. Wie lange noch                  | 61 |
| Danksagung                          | 62 |





*Für Dich.*

# Vorwort

Ich? Ein Buch schreiben? Wer bin ich denn, dass ich mich für so interessant halte?

Sicher kennst du sie auch, diese innere Stimme, die sagt: „DU nicht“. Die Stimme, die dich zurückhält, dich zögern und (ver-)zweifeln lässt? Die, die sagt: „Aber was ist, wenn ich falle?“. Und egal wie laut sie sein mag, sie ist nicht alleine. Da gibt es auch diese andere Stimme. Du weißt, sie ist da. Manchmal ist sie nur ein Flüstern, und dennoch – trägst du sie in dir. Und sie sagt: „Aber was ist, wenn du fliegen lernst?“. Die Idee für dieses Buch trage ich schon eine Weile mit mir herum. Warum so lange? Ganz einfach: aus Angst, was auf der anderen Seite auf mich warten könnte. Was würden die anderen sagen? Braucht die Welt das überhaupt? Was, wenn es nicht klappt? Was, wenn die Wellen mich umwerfen?

Und manchmal, da kommt es anders, als man denkt. Für mich kam der Wendepunkt in Lissabon in Form eines wildfremden französischen Jungunternehmers. Jemand, der mich nicht kannte und mir nach zehn Minuten mitteilte, ich sei egoistisch, meine Gabe nicht voll und ganz mit anderen zu teilen. „Ich, egoistisch?“ – Diese Aussage trieb mich zunächst wütend, empört und erschüttert in die Arme einer Freundin. Wovor ich Angst hätte, fragte sie mich. Und das fragte ich mich auch. Und zum ersten Mal blieb es still. Es gab keine Antwort mehr. Keine Ausreden. In diesem Moment fasste ich den Mut, mit meiner Vision an die Öffentlichkeit zu gehen. Drei kreative und spannende Monate später wurde aus meiner Vision meine Mission. „Victorious Visions“ war geboren.

Warum dieses Buch? Ich möchte dir Mut machen, loszugehen und dich an deine eigene Kraft zu erinnern. Und weil ich weiß, dass es manchmal jemanden braucht, der einen dabei unterstützt, liest du diese Zeilen. Ich werde dir Inspirationen an die Hand geben, die dir helfen, dein Leben mit Leichtigkeit selbst zu erschaffen. Ich lade dich ein. Dich, deine wundervolle Seele und alles, was du bist.

In diesem Buch wirst du neben spannenden Geschichten aus meinem bewegten Leben verschiedene Übungen und Selbstversuche finden. Nutze den Raum, den dieses Buch dir bietet, und du wirst über dich hinauswachsen.

Zeit für Mut. Zeit für Mitgefühl. Es ist Zeit für dich.

Bist du bereit, für eine Reise zu dir selbst? Es gibt nichts zu verlieren. Lerne, deine Einzigartigkeit und deine Grenzenlosigkeit anzuerkennen. Alle Höhen und Tiefen. Ruhig und bewegt. Gelassen und kraftvoll.

Lebe wie eine Welle im Ozean. Es beginnt mit dir. Jetzt.

# 1. Unter jedem Dach

Bist du schon mal mit öffentlichen Verkehrsmitteln gefahren? Ich glaube, es gibt kaum einen Ort, an dem wir so viel über uns selbst und den Umgang mit unseren Gedanken lernen können wie in Bus, Bahn und Co. Jede Fahrt ist für mich ein Experiment, und ich bin jedes Mal gespannt, was ich erleben werde. Der Alltag schreibt doch die besten Geschichten. So auch diese:

Ich schaue mich um. Es ist morgens früh. Eine bunte Mischung von Menschen sitzt und steht mit versteinerten Mienen im Abteil. Ich hingegen lächle vor mich hin und fühle mich ein bisschen als Außenseiter. Kurz denke ich darüber nach, mich dem allgemeinen „Sprich mich nicht an bevor ich meinen ersten Kaffee hatte“-Gesicht anzupassen, um nicht aufzufallen. Ich entscheide mich dagegen. Viele starren auf ihre Telefone. Kommunikation ist digital geworden. Blickkontakte: Fehlanzeige. Ich ziehe ebenfalls mein Telefon aus der Tasche und ertappe mich dabei – ich muss lachen. Im nächsten Augenblick fühle ich mich schon schlecht, ich wollte doch „nur“ auf dem Display schnell die Uhrzeit ablesen. Dann checke ich doch noch mal eben, was bei den sozialen Medien so los ist und ZACK – bin ich selbst eins von diesen langen Gesichtern. Ein bisschen gruselig ist es schon. Dieses Gefühl, mit so vielen Menschen an einem Ort zur selben Zeit zu sein. So ganz in echt! Eine Konstellation, die so vermutlich nie wieder sein wird. Viele Geschichten, Erfahrungen, die wir teilen könnten, und doch bleiben die meisten lieber für sich.

Oder? Was weiß ich schon, warum die meisten Menschen plötzlich mehr die Nähe ihres Handys suchen als die anderer Menschen. Zumindest in öffentlichen Verkehrsmitteln, so scheint es mir. Wie hat das bloß vor den Smartphones geklappt?

Zurück in der Straßenbahn: Ich hätte Lust, mich zu unterhalten. Ein Gespräch anzufangen, fühlt sich für mich in dieser digitalen Stille allerdings schon fast wie eine Erregung öffentlichen Ärgernisses an. Wir halten – eine Dame steigt ein und kommt in meine Richtung. Sie möchte sich gerne auf einen der zwei Sitze auf der anderen Seite niederlassen. Auf dem einen sitzt eine junge Frau mit Kopfhörern in den Ohren. Neben ihr auf dem Sitz ihre Tasche. Sie schaut verträumt aus dem Fenster. Die Dame sagt sehr leise: „Entschuldigen Sie bitte“ – keine Reaktion der jungen Frau. Für mich ist offensichtlich, sie kann sie nicht hören mit den Stöpseln im Ohr. Ohne ein weiteres Mal zu fragen, sie anzutippen oder sich einfach zu setzen, schnaubt die Dame empört und geht weiter. Die junge Frau schaut noch immer verträumt aus dem Fenster.

Was war das denn? Nach außen für mich völlig unverständlich, warum die Dame nach dem ersten zaghaften Versuch offensichtlich unglücklich den Platz räumt. Hat sie nicht gesehen, dass da etwas in ihren Ohren steckt? Wieso tippt sie die junge Frau nicht an und fragt diese nochmal ohne ihre Kopfhörer?

Was dann kommt, ist eine Erkenntnis, die mich umhaut. Ich weiß es nicht. Ich weiß nicht, warum sie nicht noch mal gefragt hat. Was von außen für mich völlig klar ist, kann für mein Gegenüber keine Option gewesen sein. Beides ist wahr. Nichts richtig. Nichts falsch.

Jeder von uns trägt seine Geschichte, seine Erfahrungen und Träume stets mit sich. Selten sind diese auf den ersten Blick zu erkennen. Wer sind wir, uns ein Urteil zu erlauben über einen Menschen, den wir nicht kennen? Deine Reaktion auf einen Menschen sagt mehr über dich aus als über ihn. Übe Mitgefühl. Mit dir und anderen.

Wenn wir uns dies vor Augen halten, wenn wir unsere Gedanken beobachten, wie sie Schubladen öffnen und Menschen einfach so hineinstecken, üben wir bewusst zu sein. Versteh mich bitte richtig: Es geht nicht darum, damit aufzuhören. Es geht darum, es wahrzunehmen. Nur dann können wir es loslassen. Mitgefühl können wir üben! Zum Beispiel, indem wir uns sagen: „Ich nehme dich wahr. Ich urteile nicht. Ich schenke dir ein Lächeln.“ Mitgefühl schafft Verständnis. Das lässt uns alle liebevoller und sanfter werden. Mit uns selbst und anderen. Und das Tolle ist, jeder kann es lernen!

Bist du bereit zu üben? Dann lade ich dich auf einen Selbstversuch ein.

## Übung 1: Aufmerksamkeit

Nutze deine nächste Bus-/Zug-/Bahnfahrt oder den Besuch eines Ortes, an dem sich viele Menschen aufhalten, um bewusst im Moment zu sein. Pack das Telefon weg. Nimm wahr, was um dich herum passiert. Schaue den Menschen in die Augen. Spüre nach, was das mit dir macht. Wie fühlt es sich an? Ertappe dich dabei, wie du munter Schubladen aufmachst. Verzeihe dir das – es ist ganz normal. Beobachte deine Gedanken und Gefühle. Schenke dir und den anderen ein Lächeln. Bedingungslos. Übe Mitgefühl. Unter jedem Dach steckt ein „Ach“ – ein Mensch mit Gefühlen wie du und ich.

Nutze die nächste Seite, um deine Erfahrungen und Gefühle danach aufzuschreiben.



## 2. Na, Hör mal einer an

Ein langer Tag geht zu Ende. Viele Eindrücke, viel Arbeit, viele Gefühle. Vor allem: die Vorfreude aufs Bett. Kennst du das? Du legst dich hin und freust dich auf süße Träume. Pustekuchen. Kaum hast du dich in deine kuschelige Decke hineingerollt und deine Augen geschlossen, geht es los. In deinem Kopf geht die Party des Jahrhunderts ab. Das Gedanken-Karussell springt an und dreht sich unaufhaltsam. Dabei ist es ihm völlig egal, ob du schlafen willst – endlich ist es mal ruhig um dich herum und es kann richtig aufdrehen! Juhu! Je mehr du dich aufs Einschlafen konzentrierst, desto lauter brüllt die Kirmes-Stimme in deinem Kopf: „Los geht’s – noch eine Runde – noch eine Wahnsinnsfahrt!“

Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, denen dieses Phänomen vertraut ist. Nicht nur nachts, auch tagsüber ereilt viele von uns die Kirmes im Kopf. Die gute Nachricht: Du bist nicht allein! So geht es vielen Menschen, die wenigsten reden jedoch mit jemandem darüber und leiden darunter – häufig im Stillen.

Warum dreht sich unser Gedanken-Karussell? Die Gründe sind vielfältig, und es lohnt sich, genauer hinzuschauen und zu fühlen. Ist es Aufregung oder Angst vor einem Ereignis, einer Prüfung, einem Gespräch etc.? Fun Fact: Wusstest du, dass Angst und Aufregung exakt dieselben körperlichen Anzeichen hervorrufen können? Herzklopfen, schwitzige Hände, schnelle, flache Atmung – kommt dir das bekannt vor? Und jetzt kommt es: Unser Hirn kann nicht unterscheiden, ob es Angst oder Aufregung ist! Und noch besser: Es weiß nicht mal, ob das, was wir fühlen, echt ist, oder ob wir es uns nur einbilden!

Hast du dir mal einen Horrorfilm angeschaut? Wenn dein Körper anfängt zu zittern, dein Herz aus deiner Brust springt und du das Gefühl hast, gleich wirst du von einem Zombie gefressen und es ist aus? Dabei weißt du ganz genau, du sitzt nur vor deinem Fernseher. Aber dein Hirn weiß das nicht!

Erlaube mir eine Frage: Wer bestimmt über seine Gedanken und deren Auswirkungen auf den Körper?

Richtig! Ich selbst. Du selbst. WIR selbst! Ist das nicht großartig?

Du bist nicht deine Gedanken! Du bist derjenige, der die Gedanken hat. Der, der sie beobachtet. Du kannst dich davon distanzieren. Du bist reine Aufmerksamkeit!

„Na klar, du sagst das so leicht“ – denkst du dir jetzt vielleicht. Und da sind sie wieder, deine Gedanken.

Wenn du schon lange damit lebst, ist es inzwischen vielleicht ein vertrautes Gefühl, wenn dein Gedanken-Karussell sich fleißig dreht. Wie ein lieb gewonnener Freund. Vielleicht hältst du daran fest, weil es dir in irgendeiner Form nützlich ist?

Vielleicht hast du auch noch nicht gespürt, wie es sich anfühlt, wenn es leicht ist. Du dich lösen kannst von der „Action“ in deinem Kopf und du plötzlich einfach nur „bist“.

Ich habe eine tolle Nachricht für dich: Einfach nur sein – das kannst du lernen. Dabei geht es weniger um das Ausschalten des Gedanken-Karussells. Es geht vielmehr darum, es dir mit einer gewissen Distanz anzuschauen, von außen, um so den Überblick zu bewahren und Klarheit zu bekommen. Das heißt nicht, dass dein Hirn sich bei Horrorfilmen entspannt zurücklehnt aber: dein Alltag wird entspannter werden, du wirst gelassener und deine Kirmesstimme im Kopf kannst du öfter in den verdienten Feierabend schicken.

Willst du wissen, wie es sich anfühlt, präsent zu sein? Ohne Sorgen aus Vergangenheit oder Angst vor der Zukunft –im Hier und Jetzt?

Dann nutze die nächste Übung, sei neugierig und beobachte dich und deine Gedanken in den nächsten sieben Tagen dabei.

Nutze die leeren Seiten, um deine Erfahrungen dazu aufzuschreiben. Ich empfehle dir, diese Übung eine Woche lang jeden Tag durchzuführen. Wenn dir das lächerlich und albern vorkommt – umso besser. Du tust etwas, dass du vielleicht noch nie zuvor gemacht hast. Herzlichen Glückwunsch! Dein Hirn wird sich mit neuen neuronalen Verbindungen und deine Seele mit mehr Leichtigkeit bei dir bedanken. Neuronale Verbindungen sind wie Straßen in unserem Gehirn, die Informationen und Signale weiterleiten. Lernen wir etwas Neues und üben uns darin, können neue Straßen entstehen und wir erweitern unser gesamtes Verkehrsnetz. Das führt zu weniger Stau im Kopf und so zu mehr Leichtigkeit. Sei sanft zu dir! Etwas Neues zu lernen, braucht Zeit – Fahrrad fahren ohne Stützräder ging auch nicht von heute auf morgen, oder? Viel Spaß beim Ausprobieren!



## Übung 2: Hilft es?

1. **WAHRNEHMUNG:** Schließ deine Augen. Nimm wahr, dass deine Gedanken um etwas kreisen. Was ist es? Schreibe es auf.
2. **HILFT ES?** Frage dich, ob dir das Gedanken- Karrussell dabei hilft, entspannt und erfolgreich zu sein – dein Ziel zu erreichen etc. (z. B. zu schlafen). Sprich deine Antwort laut aus.
3. **LUFTBALLON:** Lautet deine Antwort darauf „NEIN“, schenke dir ein Lächeln, bedanke dich bei deinem Gedanken und erlaube ihm weiterzufliegen. Hänge jeden Gedanken jetzt in deiner Vorstellung an einen Luftballon und lass ihn los.
4. **BEOBACHTE** weiter entspannt, was da so kommt und wiederhole die Schritte 1 bis 3 mindestens dreimal. Nimm wahr, wie du dich danach fühlst.

# Tag 1

Meine Gedanken kreisen um:



Hilft es:

Ich nehme einen Luftballon und lasse Folgendes los:

## Tag 2

Meine Gedanken kreisen um:



Hilft es:

Ich nehme einen Luftballon und lasse Folgendes los: