



ICH BASTEL MIR MEIN BILD VOM GLÜCK

Klebstoff und Zeitschriften – mehr braucht man nicht zur Erfüllung seiner Wünsche, behauptet US-Therapeutin Martha Beck. DONNA-Autorin Silke Pfersdorf hat die Collage-Technik ausprobiert – und dabei spannende innere Einsichten gewonnen

M

eine Freundin Mara hockte im Kindergarten vor jedem Weihnachten und ihrem Geburtstag über dem Katalog eines Kinderkaufhauses und schnitt aus, was sie gerne haben wollte. Sie

klebte die Bildchen auf und überreichte den Wunschzettel ihren Eltern. Das war toll, aber noch toller war, dass sie das Zeug meistens auch kriegte.

Vor ein paar Monaten schlappe 45 Jahre später, habe ich es auch mal probiert – ich saß vor einem Berg aus bunten Zeitschriften, schnitt mir ein neues Leben aus, und weil's so nett war, auch gleich noch ein neues Ich dazu: Frauen, die so schön waren, wie ich sein wollte; Häuser, die so groß und prächtig waren, dass man sich zwischen Bibliothek und Kaminzimmer aufs Wunderbarste verlaufen könnte, Jimmi Choo-Schuhe, die meine Füße schmücken sollten. In Sachen Wunscherfüllung vertraute ich nicht auf Zauberei oder gute Feen, und meine Eltern hätten wir mit Sicherheit einen Vogel gezeigt, aber es gibt Mächte, die man auch als erwachsene Frau ruhig mal beschwören darf: zum Beispiel die Psychologie.

Wer ausschneidet, was er will, kriegt es auch, sagt Martha Beck, Seelenguru für die amerikanische Talkmasterin Oprah Winfrey und viele andere erfolg-

reiche Promis. Zumindest hatte ich sie so verstanden. In einem Interview erzählte sie, dass jeder werden könne, was er will. Der Trick sei nur, es sich ständig vor Augen zu halten, damit das Unterbewusstsein auf die richtige Schiene gepackt wird. Martha empfahl dafür ein Mood-Board, ein „Stimmungsbild“. Man bastelt seine Träume zusammen, hängt das Werk an die Wand und wird von seinen Wünschen rund um Liebe, Karriere, Familie und Geld auf den richtigen Weg gebracht. Probleme lösen sich, statt Fragen gibt es nur noch Antworten. Mir war sofort klar, was sie meinte – Selbstwirksamkeit. Ich machte mich an die Arbeit.

Ich schnitt nicht einfach darauf los, ich schnitt mit Bedacht. Es ging schließlich um meine Lebensplanung. Mein Unterbewusstsein sollte die perfekte Vorlage bekom-

*WER AUSSCHNEIDET,
WAS ER WILL, DER
BEKOMMT ES AUCH*

men. Merkwürdigerweise hatte ich meine Bilder längst im Kopf. Am Ende klebte ich das Haus einer stinkreichen Erbin in Beverly Hills, einen endlosen Palmenstrand, edle Highheels, eine Segelyacht, eine joggende Ellen McPherson („The Body“!), einen Haufen Geld und Gold, eine Stretch-Limousine, ein Kleid von Armani und einen gut gebauten Beachboy auf. Mein Werk war fertig, ich lächelte zufrieden. Darüber, dass es vollbracht war.

Nicht aber über das, was ich sah. Das Bild sollte zu mir sprechen, aber es erreichte mich nicht.



Es war wie ein Foto von Grace Kelly. Himmlisch schön, aber unnahbar und kühl. Ich hatte eine Welt aus Erfolg, Schönheit, Reichtum zusammengeklebt, mit einem attraktiven Mann, eleganten Grazien. Und nichts davon ließ mich irgendetwas spüren außer Widerwillen. Einzeln hatte ich jedes Bild für einen Wunsch gehalten, alle zusammen bescherten mir Übelkeit, ließen mich frösteln. Nichts wirkte echt, verdient oder warm. Nicht mal das Model im Businesslook sah nach Arbeit aus. Aber genau die, spürte ich, fehlte mir an dem Bild. Weil nur Arbeit das wunderbare Gefühl danach garantierte – das Gefühl, etwas geschafft, etwas geleistet zu haben.

Meine Kollage war keine Stimmungstafel – sondern eine Shoppingliste. An der Wand vor meinem Schreibtisch wirkte sie sogar wie eine Drohung. Bloß nicht. Dass mir keiner so ein Leben schenken

würde, war ja klar. Die eigentliche Erkenntnis war auch eine andere: Ich wollte es nicht geschenkt. Meine Wünsche waren gar keine – zumindest nicht meine. Aber was wollte ich wirklich?

Ich hatte alles falsch gemacht. Und als ich noch mal genauer bei Martha nachlas, wusste ich auch, was. Ich hatte nach Bildern gesucht, statt mich von ihnen finden zu lassen. Ich hatte nachgedacht, meinen Kopf benutzt statt meinen Bauch. Genau davor hatte Martha gewarnt. Weil es der Fehler ist, den wir am besten beherrschen. Nicht nach innen schauen, sondern nur nach außen. Gucken, was Eindruck macht, uns Begehrlichkeiten einreden lassen statt sie in uns aufzuspüren. Aber jeder hat eine zweite Chance verdient. Diesmal schnitt ich nicht, ich riß Fotos aus. Plan- und gedankenlos, mit Farben, die mich berührten, Dingen, die mich reizten, zum Lachen

DIE KUNST IST, NICHT NACH BILDERN ZU SUCHEM – SONDERN SICH VON IHNEN FINDEN ZU LASSEN



brachten, die warme Gefühle in meinen Bauch zauberten. Seltsame Dinge, manchmal. Ein japanisches Schriftzeichen, einen Turnschuh, zwei Äffchen, eine Frau, die gut gelaunt Fahrrad fährt. Bei keinem der Bilder hätte ich gesagt: Genau so will ich es haben. Es waren die Gefühle, die jedes einzelne Bild in mir wachrief, die mir zeigten: So will ich leben. Das Lachen der Frau, die Unangestrengtheit des Lebens, für die auch der Schmetterling steht. Die Absage an die Perfektion im eigenen Zuhause, die der Gartenzwerg, der Stapel Kissen und die seltsame Vase ausdrücken. Dass auch eine so einfache Sache wie das Radfahren Glücksgefühle zaubern kann. Der Cappuccino, die Füße im Sand und der Liegestuhl, die Pause im Alltag, die ich mir in Zukunft öfter gönnen möchte. Der Mann, der für gute Freunde ein köstliches Essen zubereitet. Auch wenn er zufällig Jamie

Oliver ist. Die Frau, die in einem Buch liest. So konzentriert und gleichzeitig entspannt würde ich gerne arbeiten. Das Händchenhalten und das Bild einer Familie, nicht aus dem Modekatalog, ungeschönt. Menschen, die zueinander gehören. Ohne Pose, ohne Schnickschnack. Ans Mutterglück wiederum erinnert mich das Affenbild: Vertrauen, sich ausliefern, einander helfen. Nichts weiter. Keine Rolle, nur miteinander. Wunderschön.

Ich schaute mein Bild an und dachte: So will ich mein Leben. So möchte ich die Tage feiern, jeden einzelnen. Soviel Genuss, natürliche Schönheit, soviel Einfachheit, auch wenn es nicht immer einfach ist. Mein Bild lachte, machte Mut, war freigiebig mit Wärme, auch durch die vielen Rottöne. Es erteilte der Perfektion eine Absage, und gerade indem es eben nicht mahnte, forderte es eindringlich: Entspann dich, lass dich nicht verbiegen. Keines der Bilder wollte nur eine Oberfläche sein, nichts war nur glatt und gelackt. Wahrscheinlich, dachte ich, wird es niemanden berühren außer mich selbst.

Ein wundervoller Gedanke: Meine Kollage, einzigartig wie ein Mensch. Wie ich. Meine Kollage schrie nicht: So musst du sein, sondern sagte freundlich: Sei, wie du bist. Es drängte mich nicht zur Veränderung – und veränderte mich genau dadurch. Es machte mich gnädiger gegenüber mir selbst, fröhlicher, zufriedener. Es tröstete mich, wenn ich mich zu dick fühlte, zu faul, zu unsportlich – dadurch, dass es mir meine wirklichen Werte zurück ins Blickfeld rückte. Wenn ich zweifelte, ob ich eine gute Mutter abgegeben hatte, erinnerte mich der Blick des Äffchens daran, was ich geben konnte und vielleicht auch gegeben habe. Es überredete mich dazu, das Leben zu genießen, die Kür zu leben wie die Pflicht. Vor allem aber begriff ich, worum es wirklich geht: Manchmal ist die eigentliche Schwierigkeit nicht, andere Wege zu finden sondern den eigenen.

Ich weiß nicht, was aus Mara geworden ist. Ich wünsche ihr nur, dass sie das Glück nicht mehr aus Kaufhauskatalogen ausschneidet. ▣