

# DIE STIMME IN MIR

## (Kopf- & Seelenwanderungen)

 von Sanjela Tadic

»George Orwell war es, der einmal behauptete, dass die Menschen vielleicht nicht so sehr geliebt als verstanden werden wollen. In jeder Art von Beziehung.

Für mich aber ist es ein und derselbe Akt: Zu *lieben* und zu *verstehen*. Das eine kann ohne das andere nicht echt und tiefgreifend sein. Wenn wir lieben, wollen wir alles verstehen. Und wir können nur wahrhaftig verstehen, wenn wir wirklich lieben. Auf diese erfüllende Weise zu lieben und geliebt zu werden erfordert *Mut*, die absolute *Aufrichtigkeit* und auch *Zeit*, von der uns viel im Leben genommen wird.

Wer uns nichts bedeutet, von dem wollen und können wir nichts wissen. Und der soll auch in uns bloss nichts erkennen. Das offenbart uns vielen Sehnsüchtigen, woran es in dieser Welt am meisten mangelt, und wie sehr wir – vor allem anderen – mit der Intelligenz des Herzens vollständig *erkennen* und *erkannt* werden wollen.«



»Schaffe das Unmögliche und werde Dein eigener Mond. Sei der Mond, zu dem Du aufschaust, den Du gern, liebevoll und stolz betrachtetest; der die Gezeiten in Dir beeinflusst; mit der Kraft Wellen anzuziehen, nach denen Dein Herz sich sehnt und jene wegzustossen, die es flieht; erfüllt vom Zauber jeder Jahreszeit Deines Lebens, dass es Dir nie zu kalt und nie zu heiss ist, Du weder erfrieren noch verbrennen könntest. Und dass Du Dir selbst leuchtest, warm und hell, von Sternen umgeben, wann immer es Nacht in der Welt, wann immer es dunkel wird.«



»Wir lernen die bedingungslose Liebe zu Gott, zu unserer Familie, zu unseren Lebenspartnern, Kindern und Freunden, zu unserem Beruf, zu unserer Kultur und Gesellschaft, zum Leben in dieser Welt. Wir lernen aber nicht die echte Liebe zu uns selbst, die Voraussetzung für die unverfälschte Liebe zu allen anderen Menschen und Dingen ist. Es gibt einen Grund, warum die Selbstliebe in der Welt nicht besonders gefördert wird. Ein Grund, dem – wie der Selbstliebe – nicht mit zu grosser Leidenschaft nachgegangen werden soll.«



»Erinnere Dich immer wieder daran, wie oft Du Deinem ersten Gedanken, vor allem aber Deinem *ersten Gefühl* hättest vertrauen sollen. Instinkt und Intuition sind *Gefühlsbotschaften*, die nicht vom Denken kommen. Du kannst fühlen, sehen, hören, verstehen und wissen, ohne viel nachzudenken. Vertraue Deiner intuitiven Wahrnehmungsfähigkeit, die diese stärkeren Sinne hat, die alles *auf den Punkt* bringen und Dir das *Wesentliche* zeigen.«



»Die Vorgehensweise, mit der man Menschen von einer ihnen unvertrauten Sache überzeugen will, verrät schon viel über die Sache, von der sie überzeugt werden sollen.«



„Darüber nachzudenken, was andere über einen denken, ist die effektivste Handbremse auf der Strasse des Lebens. Lösen wir sie – und wir kommen weiter.“



„Es gibt ein Wissen, das lautlos, unbeschreiblich, instinktiv ist. Die Gabe des inneren Voraussehens, ohne Beweise zu haben. Jeder Mensch kann viel vorausfühlen. Vorausgesetzt er fühlt, wo andere nur sehen.“



„Man beugt sich in der Welt vor der grossen Zahl, also zählen wir immerzu die Stimmen, denen wir folgen. Selten wagen wir zu prüfen, wie viel sie wiegen.“



„Wie sparsam würde mit der Fotografie umgegangen werden, wenn sich auch das Innenleben der Menschen mit Kameralinsen einfangen ließen.“



„Menschen schämen sich, wenn sie zugenommen haben, wenn an ihnen die Last der Jahre offensichtlich wird, wenn ihnen das Geld ausgeht, wenn sich ihre Leistungsfähigkeit vermindert, wenn sie bestimmte Dinge nicht besitzen oder an grossen Vorhaben scheitern. Menschen schämen sich aber nicht, wenn sie gemein, gleichgültig und grausam sind, schlechte Absichten verfolgen, eine ungenutzte Intelligenz und eine dunkle Seele haben.“



„Der Sterbebegleitung muss in der Gesellschaft mehr Beachtung geschenkt werden. Man muss sich bemühen, einen Menschen so angenehm und liebevoll wie möglich AUS dem Leben zu begleiten. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, bemüht man sich ja auch, dass es entsprechend seinen Bedürfnissen INS Leben begleitet wird. Ein sterbender Mensch wird in gewisser Weise auch wieder zum Kind. Als würde alles rückwärts laufen. Neben fachlicher Kompetenz braucht er zwingend auch menschliche Wärme und Nähe. Es ist seine letzte irdische Reise – und auch unsere mit diesem geliebten Menschen.“



»Zwei Philosophen unterhalten sich über die Menschheit. Plötzlich fragt der eine den anderen: „Wenn Du Dich ab und zu in ein Tier verwandeln könntest, welches würdest Du sein wollen?“ – „Jede Art von Flügeltier.“ antwortet der andere. „Weil das Tier fliegen kann?“ – „Nein, weil es alles auch von weit oben sehen kann.“«



„Manchmal müssen Menschen Zeiten durchleben, in denen sie ihre ganze Kraft aufbringen müssen, um zu erfahren, wie viel sie überhaupt von ihr haben. Eine Naturgewalt an Stärke in sich erkennen, die sonst nie zum Vorschein gekommen wäre.“

*(aus dem Roman STILLE REBELLIONEN; Sanela Tadic; KaMeRu Verlag, 2017)*



„Schlechte und dumme Menschen, die erfolgreich ihre Ziele erreichen, haben folgende drei Eigenschaften immer gemeinsam: Sie sind überzeugt von ihren Zielen. Sie zweifeln nicht an sich. Und sie fürchten nicht die Meinung anderer. Die guten und die klugen Menschen müssen sich genau diese Eigenschaften aneignen, damit sie ein weiterer Triumph für unsere zerbrechliche Welt werden. Die Zahl dieser Art von Triumph muss steigen, in dem der Glaube an die guten Kräfte der Menschen wirkt und wächst.“



„Mut ist wie ein oft vernachlässigter Muskel. Sobald Du ihn trainierst, baut er sich auf und wächst. Plötzlich hast Du Kraft für Dinge, für die Du Dich zu schwach gehalten hast.“



„Sei zärtlich mit Deinen Worten und Blicken. Worte und Blicke erreichen die Herzen der Menschen. Wenn Du sprichst, mit Deinem Mund und mit Deinen Augen, hast Du die Macht zu verletzen oder zu heilen. Entscheide Dich dafür, ein Heiler zu sein.“



„Vermeide Selbstsabotagen, jene negativen Gedankenspiralen, die Dich ins tiefe, dunkle Loch führen, wo Du blind wirst. Sie verschwenden Deine Energie, hemmen und blockieren Dich. Lass Deine schützenden Masken und Fassaden fallen. Lebe und liebe Dich selbst. Sabotiere Dich nicht, sondern mache es möglich, ein starkes, selbstbejahendes Ich zu sein.“



„Deine Gedanken und Gefühle sind ein Magnet, der Menschen, Dinge und Ereignisse anzieht, nach denen er Ausschau hält. Arbeite an Deinen Gedanken und achte auf das, was Du fühlst.“



„Intuition bedeutet, die Geschichten des Lebens zu lesen, die mit unsichtbarer Tinte geschrieben stehen.“



„Zeige der Welt Dein wahres Gesicht. Lass all diese Fassaden und Masken fallen, die Dir aus Angst und Gewohnheit fast schon angewachsen sind. Sei authentisch. Nur dann kommen Menschen, Dinge und Ereignisse in Dein Leben, die Du wirklich willst.“



„Eine der grössten Leistungen des Lebens: An sich selbst und seine Visionen zu glauben, wenn kein anderer es tut. In jenen bedeutenden Zeiten, in denen das Leben Dich prüft, wie sehr Du selbst an Dich glaubst, oder ob Du die wunderbaren Wendungen in Deinem Leben von Stimmen, Launen und Meinungen anderer abhängig machst.“



„Ziel und Sinn des Lebens ist, es sich in seinem Geist, in seiner Seele und in seiner eigenen Haut lebenswert zu machen.“



„Stille Menschen nehmen oft mehr wahr, während den lauten Vieles entgeht.“



„Die Poesie im Leben mit inneren Augen zu sehen, tief aus der Seele heraus zu fühlen, ist wie Musik zu hören, die nicht spielt. Sie ist zwar da. Überall um uns herum. Nur wird sie übertönt vom Lärm der Welt, der uns ablenkt, abstumpft, uns erschöpft und kraftlos macht für das Wesentliche unseres Daseins. Poesie ist scheu und unaufdringlich. Sie fordert alle unsere Sinne dazu auf, sie wahrzunehmen. Wie alles, was Bedeutung hat und wertvoll ist. Alles andere springt uns ungebeten an, ob wir es suchen oder nicht.“

Poesie aber ist Güte, Liebe, Geist und Schönheit in einem, zu der wir uns fähig machen müssen. Sie ist die Empfindungssteigerung unserer Seele, zu Höhen und Tiefen, die uns grösser und weiser macht, als wenn wir nicht von ihr berührt sind. Poesie ist die himmlische Musik, die in uns spielt. Mit menschlichen Kräften komponiert. Für uns geschäftige Erdlinge bestimmt, damit wir lernen, von innen nach aussen – und nicht von aussen nach innen zu leben.“



„Trainiere für die Meisterschaft des Glücks, die eine Veränderung des inneren Monologs erfordert, damit Du ein Held und kein Opfer Deiner Gedanken bist. Sei nicht Geschöpf, sondern Schöpfer Deines Innenlebens. Gib Dir – und niemand anderem – die Macht über das, was Du denkst und fühlst.“



„Wir alle haben ein Ich, das wir anderen Menschen nicht zeigen. Das Original unseres Ichs, das nur wir erleben. In der Stille. Im Alleinsein. In unseren nie erzählten Gedanken und Träumen. Dann gibt es da noch dieses andere Ich, das langweilig, simpel, einstudiert ist. Eine Kopie, ein Plagiat von den vielen Ichs, denen jeder tagtäglich begegnet, und das nichts Neues ist. Ein Ich, das wir tatsächlich für liebenswerter halten als dieses spannende, einzigartige Original, das sich nur im Verborgenen offenbart.“



„Wir haben irgendwann angefangen, mehr an maschinelle, technologische Kräfte zu glauben, aber die menschlichen zu vernachlässigen und zu unterschätzen. Besonders die Vorstellungskraft, die Kreativität, die nicht nur für Künstler bestimmt sind. Fantasie und kreatives Denken sind auch für den Alltag unter Menschen von grosser Bedeutung, um richtig wahrzunehmen, was um uns und in uns wirklich vor sich geht. Und da ist nicht selten mehr, als es auf den ersten Blick scheint.“



„Wenn eine Zeit im Leben lange genug zurück liegt, verändert sich die Art, wie Menschen sich und anderen aus dieser Zeit erzählen. Auch die, die keine Dichter sind, werden kreativ. Sie lügen nicht, vielmehr geben sie eine Neuinterpretation wieder. Ein bisschen erfinden sie dazu, eine Menge blenden sie aus. Nicht bewusst, sondern aus dem verdrängten Bedürfnis heraus, die

eigene Lebensgeschichte, wie sie einmal war, wenigstens im Nachhinein selbst schreiben zu können.“



„Die meisten Menschen haben Angst vor der Stille. Ich sehne mich nach ihr. Da ist dieses Gefühl, dass die Welt immer lauter, ruheloser wird. Immer aufdringlicher. Es gibt kaum noch einen ruhigen Ort. Dieser ganze Lärm von Stimmen, Maschinen und Schuhen versetzt mich in Unruhe, betäubt meine Ohren, ja sogar meine Seele und weckt in mir die unstillbar wachsende Sehnsucht, dass es endlich stiller, ruhiger, dezenter wird, damit ich... Ja, was eigentlich? Damit ich ungestört nur noch das hören und sehen kann, was wirklich von Bedeutung ist.“



„Sprich mit DIR wie mit jemandem, den Du mehr liebst als Dich selbst.“



„Manchmal schliesse ich meine Augen, um blind zu werden für alles, was nur meine Augen sehen können, und um endlich nur das zu sehen, was mich wirklich interessiert: Das Unsichtbare.“



„Wir lieben die Musik, weil sie die schwere Pforte öffnet zu den unterirdischen Gängen unserer Seele. Wie Bücher, die aufrichtig und mit Herzblut geschrieben wurden, berührt sie jene besonderen Noten in uns, die sonst kaum Beachtung finden. Die Musik aber lässt sie klingen und verleiht ihnen die passende Stimme in einer oft klanglosen, wortkargen Welt.“



„Die meisten Menschen sind nicht nur das Produkt ihrer Erziehung, ihres Umfeldes und ihrer Erfahrungen. Sie sind auch das Produkt der Zeit, in der sie leben. Zu viele sind familiäre und gesellschaftliche Kopien. Selten sind Menschen Unikate, Originale ihrer selbst.“



„Träume sind vom Verstand ausgeblendete Illustrationen der Seele.“



„Der Mensch sehnt sich danach, authentisch zu bleiben, und doch lebt er zögernd und verschlossen, wie schwierige Bücher, die fürchten, sich Ahnungslosen und Unvorbereiteten offen zu legen.“



„Das Dasein im eigentlichen Sinn ist viel mehr das, was in uns geschieht und weniger, was um uns geschieht.“



„Glück ist nicht etwas, das einem gegeben wird. Es ist die eigens zu entwickelnde Fähigkeit, der Seele Hände zu geben.“



„Eitelkeit wirkt nach aussen wie ein ungünstig liegendes Muttermal im Gesicht einer schönen Frau.“



„An einer Stelle in meinem Herzen gibt es ein Augenpaar wie in meinem Gesicht. Vielleicht erst durch diese Augen erlangen wir die Sehkraft und halten Ausschau nach Seelen und nicht nach Körpern.“



„Echtes Selbstvertrauen entsteht erst, wenn wir aufhören, uns mit der Wahrnehmung anderer zu betrachten.“



„Wahrheit ist Gewissen.“



„Die Welt hat mehr Redner als Zuhörer und auf beiden Seiten wenige Denker.“



„Es gibt Leute, die leben, als ob es sie gar nicht gäbe und solche, die leben, als gäbe es nur sie und als gäbe es sie für immer.“



„Die meisten Menschen können nicht zwischen den Zeilen lesen. Zum Glück – und zum Unglück.“



„Der Appetit auf Lügen und das Künstliche ist in den heute modernen Menschen mehr denn je grösser als auf Wahrheit und das Echte.“



„Menschen brauchen es nichtssagend laut, weil sie sich davor fürchten, wenn es vielsagend still ist.“



„Es ist der härteste Beruf, wenn man sich dazu zwingt, ihn auszuüben. Ohne Freude daran. Ohne Leidenschaft und tieferem Sinn. Ohne, dass man ihn seine Lebensart nennen kann, und doch so viel Lebenszeit in ihm verbringen muss.“



„Mit Gewalt zwingen wir Menschen raus aus unserem Herzen, raus aus unserem Kopf. Mit Gewalt gegen uns, da wir sie eigentlich sehr lieben. Wir müssen sie einfach zwingen. Manchmal, weil sie uns nicht lieben und manchmal, weil wir sie nicht lieben sollten.“



„Würden Menschen genauso darauf achten, wie andere sich fühlen wie darauf, wie sie aussehen, wäre die Welt ein viel schönerer Ort.“



„In traurigen Zeiten sind Menschen eher Solisten als ein Orchester.“



„Ich bin Schauspielerin von Beruf. Wie jeder andere Mensch auch. Aber nicht jeder weiss vom grossen Spiel, in das wir hineingeboren wurden.“



„EMPATHIE = Ein Ich sind auch die Anderen.“



„Seelisch Therapierte sind in dieser kalten, distanzierten Welt wie trockene Alkoholiker, die nach erfolgreicher Therapie direkt vor eine Bar gefahren werden.“  
(aus dem Roman *STILLE REBELLIONEN*, Sanela Tadic, KaMeRu Verlag, 2017)



“Schreibe und lese Dich selbst. Immer und immer wieder.“





„Noch nie in der Geschichte wurden Leid und Unrecht in die Welt gebracht von Menschen, die zu viel nachgedacht und nachempfunden haben.“



„Wir leben in einer Zeit, in der alle Dinge, die von der Menschheit erfunden und produziert wurden, zu Dingen geworden sind, die uns Menschen neu erfinden und produzieren.“



„Ungeheuer viele Menschen würden einen Oscar verdienen für ihre perfekt gespielten Rollen in der unendlichen Geschichte eines Films, der nichts mit dem Wesen zu tun hat, das sie in Wahrheit sind.“



"Wenn Du jemals jemanden im Geheimen liebst, der Dich nicht liebt oder den Du nicht lieben solltest, sprich es offen aus und gehe. Sonst verlierst Du Deine Sprache für die Liebe, wenn jemand anderes Dich in dieser Sprache beim Namen ruft."



„Für manche Menschen haben wir keine Kraft. Wir lieben sie und hören nie auf, sie zu lieben, aber wir halten sie nicht aus.“



„Erzähle, was Dein Herz erzählen muss.“



„Wir lachen oder sind erschüttert darüber, was Menschen in früheren Zeiten geglaubt und für richtig gehalten haben, während wir kaum hinterfragen, was wir heute alles glauben und richtig finden. Es kommt aber immer die Zeit, wenn heute damals ist.“



„So manche Vorstellungskraft ohne Erfahrung bringt mehr Lebenserkenntnisse hervor als alle Erfahrung ohne Vorstellungskraft.“



"Die Mission jeder Kunst ist es, den Seelen der Menschen und Tiere eine Stimme zu geben, die wir hören und ein Gesicht, das wir sehen können."



„Es besteht ein gewaltiger Unterschied darin, ob jemand danach strebt, Massen zu bewegen oder Individuen zu bewegen.“



„Diese Art von Literatur ist mein Traum. Solche Bücher möchte ich schreiben, die diese bedeutende Stimme haben, die wir brauchen, nach der wir uns sehnen, die Herzen berührt und entfesselt spricht, was gesagt und erzählt werden muss. Ein Traum, für den es vielleicht eines noch stärkeren Glaubens bedarf als den an Gott und seinen Himmel.“



„Wir leben alle mehr oder weniger gegen unsere Natur. Am natürlichsten sind wir in den Abendstunden, wenn wir ins Bett gehen, schlafen, träumen und morgens wieder aufstehen. Sobald wir auf die Strasse gehen, beginnt unsere angelernete Verwandlung. In jemanden, den die Welt akzeptiert, der in ihr klar kommt, für die er von Anfang an programmiert wurde. Dann wird es wieder Abend, die Zeit der stillen Rebellion, mit der wir uns müde ins Bett legen.“



"Unsere Spezies will alles wissen, alles sehen, über alles informiert sein, und doch ist es das am wenigsten geförderte und gefürchtetste Talent in der Welt, mehr zu sehen und mehr zu erfahren, als es unseren fünf Sinnen möglich wäre."



"Fiktion in Literatur und Film ist das Streben, Geschichten zu erfinden, um die Wahrheit zu sagen."



"Worte sind meine tragbaren Scheinwerfer, die ich dorthin richte, wo es zu dunkel ist, um etwas zu sehen."



„Bleibe Deiner Einzigartigkeit treu. Fliege nicht mit dem Schwarm. Lebe unbeirrbar und unbeeinflusst, was Du bist!“



"Menschen zeigen oft erst Mitgefühl, wenn sie selbst erlebt haben, wofür sie zuvor kein Einfühlungsvermögen hatten."



"Was Leute an sich tragen, ist wichtiger geworden, als was sie in sich tragen; was sie vorgeben beliebter, als was sie zugeben; was sie darstellen interessanter als was sie sind; wie sie auftreten attraktiver als wofür sie eintreten."



„Endlich habe ich aufgehört, anderen gefallen zu wollen, um nur noch mir selbst zu gefallen. Und das hat alles verändert.“



„Wir Menschen halten so sehr an der Logik fest, am Rationalen, dabei sind wir überhaupt nicht logisch, völlig irrational und manchmal sogar wissen wir das, ohne es zu glauben.“



"Das weltweit meist verbreitetste Virus ist die Apathie. Gegenüber Mitmenschen, Tieren, der Natur und dem Leben an sich. Es ist hochansteckend und überträgt sich rasant auf alles Lebendige in der Umwelt. In allen Bereichen hinterlässt es seine Symptome - und was es besonders heimtückisch macht: Das Heilmittel dagegen tragen alle Infizierten in sich selbst, aber wie etwas aktivieren, das man nicht fühlt und von dem man nichts weiss?"



"Unser Leben lässt sich in einen ersten, zweiten und dritten Akt aufteilen, auf den der Höhepunkt folgt. Im ersten Akt werden wir von aussen gelenkt und geführt, ganz so, als stünde alles schon geschrieben und könnte anders nicht sein. Im zweiten Akt entdecken wir eine neue Geschichte in uns, einen eigenen inneren Kompass, nach dem wir uns bewegen wollen. Im dritten Akt treffen wir die Entscheidung, entweder eine vorgegebene oder eine selbstgeschriebene Geschichte zu sein. Wählen wir Letzteres, wird es dramatisch, aber auch spannend bis zum aufregenden Höhepunkt: Wir werden zum Helden unserer Geschichte, die aussergewöhnlich, wie keine andere ist, weil wir über den ersten Akt hinausgewachsen und dem Ruf unserer wahren, viel interessanteren Natur gefolgt sind."



"In Büchern und Filmen fühlt unser Herz mit den Helden mit, die unter Unrecht und Gleichgültigkeit leiden und dagegen mit aller Kraft aufbegehren. Wir kämpfen leidenschaftlich mit ihnen und stellen uns innerlich auf ihre Seite. Im echten Leben schauen wir angesichts solcher Kämpfe oft weg oder sie fallen uns erst gar nicht auf."



### **EIN VERRÜCKTER PROPHET, DEM NIEMAND GLAUBT**

"Es wird wieder die Zeit kommen, in der uns Geld und Dinge nicht mehr helfen, uns nicht mehr schützen werden. Unter den Menschen wird es keine Unterschiede mehr geben. Sie werden im selben Schicksal vereint sein. Kein da und dort mehr. Kein oben und unten. Nichts wird mehr sein, wie es war. Alle Gefühle und Gedanken werden zu einem einzigen überdimensionalen Gefäß verschmelzen, in dem wir uns ihnen stellen müssen. Es wird nicht nur in der Welt, sondern auch im eigenen Körper erstickend sein. Vor schlechter oder knapper Luft. Vor Wut, Angst und Trauer. Die Menschen werden gezwungen sein, auf ihre natürlichen Kräfte zurückzugreifen. Mit den Augen, die in ihnen sind, zu sehen und mit der Stimme, die sie in sich hören, zu sprechen. Sie werden den Weg zurück zu Gott suchen. Nicht zur Religion, und was wir üblicherweise darunter verstehen. Nein. Zurück zu unserem Ursprung, als wir noch nichts von Gott zu wissen glaubten.

Alle Technologie, alle Maschinen, alle Elektrizität, alle Dinge und alles Geld werden verschwinden und nutzlos sein angesichts einer noch nie zuvor erlebten Bedrohung. Jeder Mensch wird auf sich allein gestellt sein. Auf's Wesentliche, auf sich selbst geschrumpft. Auf's nackte Menschsein, das unerwartet zerbrechlich, aber auch unvorstellbar stark sein kann. An den Menschen wird aber auch das Gesicht des absolut Bösen zu erkennen sein. Viele werden sich Macht durch Gewalt und Zerstörung verschaffen. Gleichzeitig wird das überwältigende Gute in der Natur des Menschen zum Vorschein kommen, wie man es sich in den schlimmsten Zeiten kaum hätte träumen lassen. Licht und Dunkelheit werden sich die Waage halten, aber das Licht wird die Rettung und die Heilung vom Wahnsinn bringen - in eine zutiefst dunkel, laut und kalt gewordene Welt. Inmitten von Hunger, Durst und Bedürftigkeit, die jeden körperlich und seelisch erschüttern wird.

Herzen werden erweichen oder verhärten. Der Kampf zwischen den Sanften und den Harten wird ein Kampf zwischen den starken und den schwachen Kräften sein. Zwischen den Liebenden und den Zerstörenden, den Hoffenden und den Resignierenden. Leben und Tod werden näher zusammenrücken, wie eine sich verschiebende Weggabelung, die zu einem einzigen unausweichlichen Weg wird. Dorthin, wo alles wieder neu gemacht werden muss – und besser."

*(spontaner Text, morgens im Zug geschrieben • Januar 2020)*



„Nur im Dunkeln findest Du, was Dich führt – und was das ist, das in Dir leuchtet.“



“Gewicht verlieren wir, wenn unsere Bedeutung schrumpft, wir unterschätzt, fast unsichtbar werden und unverstanden bleiben. Gewicht verlieren wir aber auch, wenn wir gesehen, verstanden und von Liebe getragen werden, wenn man uns stützt und an uns glaubt. Gewicht verlieren wir also, wenn wir vergessen oder wenn wir wissen, wie unschätzbar viel wir alle wiegen.“



„Ein Mensch mit echten Superkräften trotz der Zeit, in der er lebt; ihm ist egal, was die Leute über ihn sagen und denken; so wie er allein ist, ist er auch mit anderen; er spricht aus, was er fühlt; er träumt nicht davon, etwas oder jemanden zu haben, sondern davon, sich etwas oder jemandem zu geben; er ist fähig, auch das Unsichtbare zu sehen und das Lautlose zu hören; er folgt nicht den Spuren der Follower, er geht den Weg, den nur er gefunden hat.“



- 
- „Schmeiss alles aus Deinem Kopf raus, was Du nicht brauchst. Bleib unbeeinflusst vom Hässlichen und Absurden in der Aussenwelt. Nehme es wahr, aber betrachte es als Lernmaterial, als Recherche für Deinen Weg. Lass nicht zu, dass etwas Deine innere Welt stört und verdunkelt. So vergeudest Du bloss Deine kostbare Lebenszeit, die Du für das Schöne, Gute und Wertvolle brauchst.“
  - „Was nützt es Dir, anderen zu gefallen und ihren Massstäben zu genügen? Es sind nicht Deine eigenen Massstäbe. Anderen zu gefallen, bringt Dich nicht weiter. Dass es Dir nützt, ist bloss eine Illusion Deiner Eitelkeit und Deiner Ich-Schwäche. Mache Dein Ich stark und unabhängig.“
  - „Hör auf, Dich von Menschen und Dingen beeinflussen zu lassen, die Dir nur Steine in den Weg legen, anstelle sie wegzuräumen und/oder Dich von Herzen anzufeuern.“
  - „Zweifle nicht an Dir. Glaube unerschütterlich. Du kannst und wirst, das Unmögliche möglich machen. Und nicht zum ersten und nicht zum letzten Mal.“
  - „Sei endlich Du selbst und bleibe es, egal mit wem und wo Du bist.“
  - „Befreie Deine Stimme. Sprich laut und deutlich. Lass Dich von niemandem mehr zum Schweigen bringen.“
  - „Entscheide Dich gegen die Masse und sei authentisch. Es sind immer die Besonderen, die Andersartigen, die Unikate, die etwas in der Welt bewirken und verändern.“

*(spontane Notizen, im Februar 2020)*

---



"Wir brauchen eine grosse Fackel in der Seele,  
die diese unauslöschliche Flamme trägt,  
wenn wir uns im Dunkeln verlieren oder  
in rauer Landschaft der Kälte wiederfinden."



"Wir wissen mehr,  
als wir denken,  
weil wir mehr fühlen,  
als wir wissen."



"Wie aus beliebigen Zahlen Gewinnzahlen werden können, so können auch zufällige Ereignisse zum Jackpot in der Lotterie des Lebens werden."



"Den meisten von uns  
mangelt es an Herz,  
um zu denken."



"Der Papagei amüsiert uns, wenn er nachplappert, was er oft von uns gehört hat. Wie wir hat auch er eine Zunge, mit der er Laute imitiert. Entzückt denken wir, er würde uns verstehen, weil wir im Leben oft dasselbe tun: Wir plappern nach, wir imitieren, was wir oft hören und sehen, ohne wirklich zu verstehen, was wir da sagen und tun."



"Das Interesse und Mitgefühl, das Menschen im Kino, vor grossen und kleinen Bildschirmen oder über einem Buch empfinden, verraucht in ihrem Alltag so schnell wie eine Zigarette."



"Stress bedeutet, unter Zwang mit etwas schwer beschäftigt zu werden, während es uns im Innern nicht berührt und zu Tode langweilt."



"Im Korsett der Routine erstickt unsere Wahrnehmungskraft für das, was wesentlich ist."



"Es gibt Menschen, die - ohne religiös zu sein - diesen unsichtbaren, geheimnisvollen Coach in sich haben, der kostenlos ihren Geist und ihre Seele berät."



"Sich bloss nicht infizieren lassen. Sauber bleiben. Abstand halten. Mund- und Ohrenschutz tragen. Bewusster werden. Gegenüber gefährlichen und stumpfsinnigen Meinungen. Gegenüber herzlosen Normen. Bei Infektion nicht übertragen, sich isolieren, ausheilen lassen."



"Nutze die dunklen und kalten Zeiten in der Welt, um zu brennen. Werde zum Leuchtfeuer, das die Dunkelheit bezwingt."



"Erzähler sind das soziale Gedächtnis der Menschen und ihrer Zeit. Schriftsteller verschweigen nichts. Dafür sind Worte nicht geschaffen. Die Menschen schon, aber nicht die Sprache."



„Früher hatte ich diesen naiven Glauben, dass man mit Menschen, die sehr viel gelesen haben, auch über sehr viele Themen sprechen kann. Auch Menschen, die viel gereist sind, mussten genauso viel erfahren haben. Viellesende und Vielreisende waren für mich reiche Seelen mit einem weiten Geist. Die Realität hatte mich aber gelehrt, dass ich auffallend oft mit Menschen, die kaum gelesen und gereist waren, viel tiefere und bessere Gespräche führen konnte als mit jenen, die mehr Bücher als ich gelesen und mehr von der Welt gesehen hatten, als ich es jemals tun würde.

Es kommt also weniger darauf an, wie viel wir lesen, wie viele Orte wir bereisen, vielmehr geht es darum, was und wie viel wir dabei wahrnehmen und im Gedächtnis behalten. Denn: Das ganze Leben ist ein Buch voller Geschichten, eine Reise, in der sich die Landschaft und die Menschen immer wieder verändern. Wenn wir besonders aufmerksam sind, lesen und reisen wir, während wir leben.“



"Einer der grössten Fehler, den wir im Leben machen, ist unsere ständige Orientierung an andere Menschen, der innere Zwang, uns ihnen anzupassen mit der geradezu ergebungsvollen Bereitschaft, unter ihrem Einfluss zu stehen, uns von den Stimmen, Meinungen und Launen da draussen zu nähren. Wie gefährlich das werden kann, merken wir, wenn dieses äussere 'Futter' uns süchtig und nie satt macht, dass es also entweder nicht bekömmlich oder gar nicht mehr da ist. Dann, wenn wir längst taub für unsere innere Stimme geworden sind, unfähig unseren eigenen Willen zu erkennen und die Freude im Herzen zu fühlen, die nur aus uns selbst kommt. Jene natürliche, innere Nahrung, um die wir bei anderen hungrig betteln und die uns so eine verdammt lange Zeit unseres Lebens wunderbar lenken und beherrschen können."



"Lerne Ausdauer und Disziplin für die Alchemie, schlechte Gefühle und Gedanken in gute zu verwandeln und die harten, kalten und dunklen Zeiten zum Triumph Deiner Stärken und Talente zu machen."



„Ist **Social Distancing** in Zeiten der Bedrohung durch Viren tatsächlich etwas Neues? Was vermissen die Menschen, wenn sie sich sozial distanzieren müssen? Von anderen umgeben zu sein? In Gruppen, in der Menge zu sein? Dass einfach noch jemand da ist, der sie ablenkt, mit dem sie was zu tun haben? Die rein physische Nähe? Oder vermissen sie die echte soziale Nähe, nicht jene, die wir mit dem Finger antippen oder per Mausclick erzeugen können, sondern das ganz konkrete zwischenmenschliche Interesse, frei von irgendwelchem geschäftlichen oder privaten Nutzen, die Anteilnahme am Leben des anderen, die ungehemmten Gespräche, wie sie nur echte soziale Nähe auslösen können? Dass weniger die Rede von Letzterem ist, sondern dass man es mit den allernächsten Menschen – oder allein und nicht mehr in der Gruppe – so lange zuhause nicht aushält, sollte uns zu denken und zu fühlen geben.



## AUTHENTIZITÄT

„Woher weiss ich, dass ich ICH bin? Eine Stimme in mir antwortet: Wenn es vollkommen still ist, wenn Du allein bist und wenn Du träumst, fühlst, siehst und hörst Du, wer Du wirklich bist. Sobald Du die Tür nach draussen schliesst, öffnet sich die Tür nach innen. Hinter dieser Tür sprichst Du Deine ganz private Sprache. In Deinen Träumen malst Du Deine eigenen inneren Bilder. Wofür dann Dein Herz schlägt, woran Du dann am häufigsten denkst - das ist Deine Welt. Das bist DU. Alles andere ist bloss Bühnentheater. Fürs grosse Publikum. Für Applaus und gute Kritiken.“



## COVID-19 REMINDER

"Weniger Konsum, mehr Sein.  
 Weniger Profit, mehr Hingabe.  
 Weniger Leistung, mehr Leben.  
 Weniger Media, mehr Social.  
 Weniger Network, mehr Beziehung.  
 Weniger Following, mehr Nähe.  
 Weniger Influencing, mehr Bewusstsein.  
 Weniger Posing, mehr Authentizität.  
 Weniger Unterschiede, mehr Gemeinsamkeiten.  
 Weniger Stadt, mehr Natur.  
 Weniger Hektik, mehr Zeit.  
 Weniger Lärm, mehr Stille.  
 Weniger Reize, mehr Ruhe.  
 Weniger im Aussen, mehr im Innern.  
 Weniger Entertainment, mehr Esprit.  
 Weniger vorgeben, mehr fühlen.  
 Weniger Ablenkung, mehr Wahrnehmung.  
 Weniger tippen, mehr sprechen.  
 Weniger Small Talk, mehr Tiefe.  
 Weniger Agenda, mehr Spontanität.  
 Weniger mobil, mehr hier.  
 Weniger online, mehr live.  
 Weniger fremd, mehr freundschaftlich.  
 Weniger Masse, mehr Individuen.  
 Weniger Gleichgültigkeit, mehr Wertschätzung.  
 Weniger Konformität, mehr Persönlichkeit.  
 Weniger Opportunismus, mehr Integrität.  
 Weniger Rationalität, mehr Vorstellungskraft.  
 Weniger Perfektion, mehr Gesundheit.  
 Weniger Shoppingcenter, mehr Krankenhäuser.  
 Keine Tiere töten und essen, sondern schützen und lieben.  
 Weniger Waffen, mehr Heilmittel.  
 Weniger Waren, mehr Seelen.  
 Weniger zerstören, mehr erschaffen.  
 Weniger Heuchelei, mehr Mut.  
 Weniger Täuschung, mehr Wahrheit  
 Weniger Maskerade, mehr Aufrichtigkeit.



Weniger Wegsehen, mehr Hinsehen.  
 Weniger Eitelkeit, mehr Liebe.  
 Weniger Meinung, mehr Gewissen.“

(im März 2020 / *sanelatadic.com*)



"Innerlich müssen wir eine Stimme haben, mit der wir uns unermüdlich sagen: Ich bin es leid, immer den Glauben an etwas oder an mich zu verlieren und nie den Zweifel."



"Ich höre Stimmen, aber ich bin nicht verrückt. Da ist so manche Stimme in mir, die so weise und mit so viel Liebe spricht, dass es unmöglich meine sein kann. Du hörst sie auch. Hör nur gut zu. Da ist immer eine ruhige Stimme in Dir, die nicht für Dein Gehör, sondern für Deine Seele bestimmt ist."



## DIE SCHATZTRUHE

"Er musste darum kämpfen, sich darauf konzentrieren, nicht zu denken, was andere sagen; nicht zu tun, was andere wollen; nicht zu fühlen, was andere ihn spüren lassen; und nicht zu tragen, was andere ihm zu schleppen geben. Keine leere Kiste sein, in die jeder wirft, was er werfen will; vielmehr eine Schatztruhe, die er selbst füllen kann... Er wusste es damals bestimmt noch nicht, dass dieser Kampf ein Kampf der Einsamen ist. Der Kampf aller Menschen. Selten ausgefochten und häufig aufgegeben." (*aus einer Kurzgeschichte*)



## ZEITGEIST

"Mit derselben reifen, kritischen Wahrnehmung, mit der wir den Zeitgeist vergangener Jahrhunderte erfahren haben, müssen wir auch den heutigen betrachten. Und zwar so, als würden wir gar nicht heute leben, sondern in einer besseren Zukunft. Wir müssen immer auf Zeitreise sein, auch wenn wir hier und jetzt leben, um das Unsichtbare unserer Zeit sichtbar, das Lautlose laut und das Unbewusste bewusst zu machen. Für die Zukunft, in der heute gestern sein wird. Für mehr Wissen und noch mehr Gewissen in der Gegenwart."



## PROTAGONISTEN UND ERZÄHLER

"Wenn es richtig schwierig wird im Leben, Du weisst schon, wenn es so verdammt hart ist, dass Du nur noch schlafen oder diese Welt sogar verlassen möchtest, dann stell Dir vor, Du bist ein Schriftsteller, der Dich schreibt. Ja. Dich. Das Beste und das Schlimmste Deiner Geschichte.

Du bist Protagonist und Erzähler zur selben Zeit. Stell Dir vor, wie Du sie beschreibst, Deine Kämpfe und Triumphe, Deine Reaktionen auf das Leben, auf die Menschen und die vielen Dialoge - aber weit mehr Monologe -, die Du in die Tasten haust. Die starken und die schwachen Zitate. Alles, was gesagt und gedacht wird. Stell es Dir vor, wie Du Dich selbst schreibst und liest...

Und frage Dich, welche Entwicklung, welche Wendung Du gerade jetzt gern über Dich lesen würdest, die noch nicht geschrieben steht. Verstehst Du? Denn dafür sind wir auf der Welt. Wir Protagonisten und Erzähler. Um uns zu schreiben, uns zu lesen. Immer und immer wieder."



"Das moderne Böse, das heute an der Weltgeschichte mitschreibt, hat kein teuflisches Gesicht mehr. Es ist im Grossen wie im Kleinen eine der Erschöpfung ähnelnde Gleichgültigkeit, die ansteckend wirkt und fast nicht mehr schockiert. Das neue Böse scheint ein weit verbreiteter Verzicht auf Vorstellungskraft für jedes Bewusstsein ausserhalb des eigenen zu sein. Dabei ist es nicht einmal auf inneres Glück ausgerichtet, sondern lediglich auf die Abwesenheit von persönlichem Unglück. Es minimiert alles Denken und Fühlen, um für ganz bestimmte Zwecke und zu festgelegten Zeiten zu denken und zu fühlen. Mit genügend Abstand dient das Unglück anderer der Unterhaltung, aus der Nähe stört es. Im Kern ist das neue Böse heute ein unscheinbares, zur Kultur gewordenenes Social Distancing, das sich sogar normal anfühlt, und das es - auf äusserst komplexe Weise - für das kommende Weltgeschehen gefährlicher macht als alles bisher Dagewesene."



"Wir leben in einer Welt, in der vorwiegend Symptome und nicht Ursachen bekämpft werden."



"Die meisten Menschen ziehen das Vortäuschen der Authentizität vor, weil das Beliebtheit bequem und das Ich-Sein fordernd ist."



"Wir geben uns grosse Mühe, unsere Gefühle zu kontrollieren, bedauern aber oft rückblickend, bestimmte Erlebnisse nicht tiefer empfunden und es nicht offen gezeigt zu haben. Mit anderen Worten: Wir wollen ein Instrument spielen, das keinen Laut von sich gibt, während wir uns danach sehnen, einfach Musik zu sein."



"Wenn wir uns immer nur von anderen beeinflussen lassen, werden wir auch immer sein, was die anderen schon sind. Seien wir eine Art Mensch, wie ihn nicht jeder von uns schon kennt."



"Oh, wie stolz wir auf unsere Anpassungsfähigkeit sind! So erhalten wir diese monotone Ordnung und Vorhersehbarkeit um uns herum, die uns ein gutes Gefühl gibt, weil niemand uns kritisiert. Keine Anpassung aber, besonders die vollkommenste, geht spurlos an unseren Seelen vorbei. Und dann fühlen wir uns krank, während das Gefühl uns heilen will."



"Du musst Deine Qualitäten und Stärken kennen. In der Welt da draussen werden Dir die wenigsten sagen, welche das sind. Du selbst musst Deinen Wert kennen. Warte nicht darauf, dass andere ihn Dir geben. Nur Menschen, die Dich aus tiefstem Herzen lieben, bringen es über die Lippen, Deinen Wert beim Namen zu nennen. Die meisten suchen und sehen nur Deine Schwächen, um sich selbst besser zu fühlen. Mache nicht denselben Fehler. Erkenne Deinen Wert und den der anderen."



"Wir sind die Schöpfung einer Zeit und einer Gesellschaft, deren Magen immer grösser und ihr Geist immer kleiner wird. Unter ihrem Einfluss wachsen Langeweile und Leere, während die Vorstellungskraft schrumpft. Und ich höre mich innerlich immer wieder sagen, was sich seit Jahrhunderten schon viele Menschen gesagt haben: 'Sei kein Kind der Zeit. Erschaffe Dich selbst.'"



"Mit dem Radiergummi fahren wir regelmässig über unser Bewusstsein. Was immer bleibt, sind die Diktate der sichtbaren Welt, während alle Zeilen verschwinden und wieder auftauchen, die nur aus uns selbst kommen. Es sollte umgekehrt sein."



"Wir leben, als würden wir nach einem Grabstein streben, auf dem geschrieben steht: 'Die/der Verstorbene war bis zu ihrem/seinem Tod schlank und gutaussehend, wann immer es ging, war sie/er sportlich sehr aktiv und strotzte vor Gesundheit, hat meistens gearbeitet und ein beachtliches Vermögen an Geld, Immobilien und vielen anderen Dingen hinterlassen. Unvorstellbar war es, dass die/der Verstorbene überhaupt sterben konnte. Wir werden sie/ihn nicht vermissen, da uns ein lukratives Erbe bleibt. Ihrem/seinem Beispiel aber werden wir folgen, damit auch wir schöne Selfies hinterlassen.'"



"Jede Arbeit, bei deren Ausführung das eigene Wesen und die ureigene Stimme irrelevant sind, wird in der modernen Welt nicht umsonst 'Beschäftigung von Mitarbeitenden' genannt, die mehr denn je funktional und nicht authentisch sein müssen. Die Wirkung: Alles Individuelle (das Gewissen, das Denken und Fühlen) wird abgestreift, das ohnehin die meiste Zeit des Lebens irrelevant bleibt. Zugunsten der Masse, in der wir verloren, abhängig, leer und stumpf mitschwimmen. Zu spät werden wir erkennen, wohin Ursache und Wirkung moderner Fließbandarbeit am Computer uns noch führen werden."



"Das zutiefst Böse kennt keine Selbstzweifel, keine Angst und keine Hemmungen. Unbeeinflusst folgt es seiner Natur. Das ist das einzige, was das Gute vom Bösen lernen muss."



„Wir müssen unsere Geschichten erzählen. Über die Helden, die wir alle im Alltag sind. Wir müssen zuhören, wenn wir von den Geschichten anderer erfahren. Um das Unsichtbare zu sehen, das Unterdrückte zu spüren und das Verstumme laut werden zu lassen. Um allen Geschichten eine Stimme zu geben, die in unserer ohrenbetäubenden Welt kein Gehör finden.“



»Es gibt in der Welt diese innere Zerfleischung, die es schafft, das Blut eines Menschen zu verändern, sein Ich zu portionieren, bis der Mensch, der er ursprünglich war, nicht mehr erkennbar ist. Irgendwann gibt es ihn nur noch in Stückchen, in Häppchen, die alle einem bestimmten Zweck dienen.

Manche Menschen spüren das, und sie versuchen sich mühsam wieder zusammenzusetzen, während die meisten gar nicht mehr wissen, dass sie einst ein grosses Ganzes und vollständig waren. Eigenhändig ziehen sie sogar sich und andere immer wieder aufs Neue durch den Fleischwolf. Ihre Seele hat gelernt, eingeschrumpft zu leben. Wenn sie „nein“ sagt, kontert der Verstand sofort: „Ich muss!“

Und so zwingen sich die Menschen in dieser zerfleischenden Welt zu allerlei Dingen, die ihnen im Herzen widerstreben, die nicht ihrer Natur entsprechen, wie sie ursprünglich einmal war. Um zu überleben. Während das wahre *Leben* ein Traum bleibt, den die Seele auf engstem Raum weiterträumt, wann immer sie kann. Bis sie in der sichtbaren Welt winzig stirbt, aber das Grösste im Menschen bleibt.«



»Wir müssen uns Gedanken *machen*. Wir müssen *neue* denken. Wir müssen Gefühle *haben*. Wir müssen uns neue aneignen und empfinden. Wir müssen diesen *Zustand* erreichen, in dem uns Gedanken und Gefühle nicht wie Steine angeworfen werden. Einen *Zustand*, der uns innerlich aufrichtet.

Wir sollten uns weniger erinnern und mehr *Visionen* haben, uns vorstellen, was wir nie gewagt haben, uns vorzustellen, die harmonischsten und wunderschönsten Szenarien in unserem Leben vor uns sehen, daran glauben, dass sie so wirklich werden können, wie sie wirklich *in uns* sind.

Unsichtbar und still. Nur wir können sie wahrnehmen, und nur wir können sie wahr machen, wie wir *uns* wahr machen, weil erst in *uns* alles geschieht, das nach einem Platz in der Realität ruft, die von allen gesehen und gehört werden kann. Mit allen vertrauten Sinnen erlebt – und über sie hinaus.«



»Sei *verliebt* in das, was Du bist und was Du tust. Versetze Dich in den Zustand der Verliebtheit. Bewahre ihn und lebe *in ihm* Dein Leben. Sei dabei *eins* mit Kopf, Herz und Körper.

Sei still. Sei bewusst *und* unbewusst. Lasse Dich vom *inneren Bewusstseinsstrom* führen. Selbstvergessen. Weltvergessen. Nehme wahr. Beobachte. Intuitiv. Fokussiert. Im Hier und Jetzt. Sei in jedem Moment gegenwärtig, präsent und achtsam.

Glaube unerschütterlich. Stelle Dir das Nie-da-gewesene vor. Sieh das Unsichtbare. Fühle das Ungreifbare. Höre das Lautlose. Schaffe das Erstaunliche und Unmögliche! Alles ist in DIR! Du bist der MAGNET für alles, wonach Du strebst. Sei selbst alles, was Dir wichtig und teuer ist. Dein Ich ist viel mehr als Deine bisherige Geschichte. Schreibe sie weiter! Alles, was noch nicht geschrieben steht.

Breite Deine inneren Flügel aus – fliege (!) – und Du siehst keine Grenzen, Schranken und Hindernisse mehr. Sei pure Magie! Sei ein Wunder! – Allen äusseren Gewalten zum Trotz!«