

Brit Gloss



versuchsweise
**GLÜCK
LICH**

**Eine 6-Minuten-Heilmethode
im Selbstversuch**

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

Brit Gloss

**versuchsweise
GLÜCKLICH**

EINE 6-MINUTEN-HEILMETHODE
IM SELBSTVERSUCH

Notiert von November 2015 bis Oktober 2019

DDV  EDITION

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

Vorwort

Die ersten Sätze formen sich in meinem Kopf, da ist das Nudelwasser kurz vorm Siedepunkt. Binnen Sekunden werden es mehr Wörter. Sie fließen ohne Rücksicht auf Beachtung oder gar die Chance, sie festhalten zu können. Ich weiß, ich muss sie aufschreiben. Jetzt. Sofort.

Ich nehme Topf und Pfanne vom Herd und drehe die Knöpfe auf null. Für Spaghetti Bolognese würde später wieder Zeit sein. Mein Magen knurrt irritiert. Nach seiner Zeitrechnung gibt es in einer Viertelstunde Abendessen. Immerhin war das der Plan bis vor wenigen Minuten.

Stattdessen haste ich in die Stube und fahre den Rechner hoch. Bitte jetzt kein Update, bete ich im Stillen. Die Sätze quellen weiter in mir. Wie der süße Brei. Ich versuche, sie im Kopf zu wiederholen, um sie auf diese Weise zu halten. Allein der Gedanke, sie könnten verloren gehen, scheint sie in meinem Hirn unaufhaltsam nach hinten driften zu lassen. Nicht mehr lange, und sie würden an der Gedächtniskante einfach wegtropfen. Eilig schnappe ich mir den erstbesten Zettel und drücke die Worte mit blassblauer Mine aufs Papier. Es ist mehr ein Kritzeln als ein Schreiben. Hoffentlich kann ich das später überhaupt entziffern, schießt es mir durch den Kopf. Endlich kommt der erlösende Ton, mein Laptop ist einsatzbereit.

Die nächste Stunde tippe ich wie unter Strom. Erst als mein Sohn in der Tür steht, blicke ich überrascht auf. »Wann gibt's denn Abendessen?«, fragt er. Tja, wann eigentlich? Mein Magen scheint meinem Großen erschöpft entgegenzunicken. Seiner Meinung nach ist da endlich mal einer, der die wirklich entscheidende Frage des Abends stellt. In den vergangenen sechzig Minuten hatte ihm und seinem hungrigen Knurren nämlich niemand zugehört. »In zwanzig Minuten«, antworte ich mechanisch. »Ich muss nur mal kurz was aufschreiben.«

Kurz was aufschreiben. So kann man es auch nennen. Um genauer zu sein: An jenem Abend nimmt jenes Buch seinen Anfang, welches Sie gerade in den Händen halten. Dabei weiß ich zu der Zeit noch nicht einmal, dass es ein Buch werden will. Ich weiß

nur, dass das, was da gerade in meinem Kopf kreist, unbedingt aufs Papier will. Muss. Beim Niederschreiben ist es kein Abwägen von Worten und Formulierungen, vielmehr ein Im-Takt-bleiben-Wollen mit dem Stakkato der Sätze in meinem Hirn.

Woher es kommt? Von einem beinahe unscheinbaren Buch, von dessen Existenz ich bis vor wenigen Stunden nichts ahnte und das nun, jungfräulich in Klarsichtfolie eingeschweißt, neben meinem Rechner liegt: »Der Healing Code« (Der heilsame Code) von Alex Loyd und Ben Johnson. Ich habe also noch nicht einmal reingeschaut. Und doch ist dieses Buch der Grund für ausgeschaltete Herdplatten und Sätze, die mir wie ins Hirn getextet scheinen. Was für ein Auftakt!

Die Entdeckung oder Ein Buch findet mich

Darf man ein Buch über eine außergewöhnliche Heilmethode im Supermarkt kaufen? Als preisreduziertes Mängel Exemplar für gerade einmal 3,99 Euro? Am Bücherwühltisch?

Ehrlich gesagt habe ich mir diese Fragen längst beantwortet. Es ist früher Mittag, und ich stehe – am Wühltisch. Und grabe. Nach dem Buch »Der Healing Code« von Alex Loyd und Ben Johnson. Dieser Supermarkt ist vermutlich meine letzte Chance, ebenjenen Titel hier und vor allem heute zu bekommen. Interessant, wie man binnen Stunden in ein derartiges Abhängigkeitsverhältnis rutschen kann. Als gäbe es kein Morgen.

Dabei hatte der Tag harmlos-gelassen begonnen. Mit Freundin Katja im Café. Bei Strammem Max und Rühreifrühstück erzählt sie mir von einem Buch, das sie aufgrund einer Empfehlung gerade liest. Es schwingt eine derartige Begeisterung in ihren Worten, dass ich hellhörig werde. Als ihre Augen dann auch noch diesen verdächtigen Glanz annehmen, spüre ich, wie meine Neugier mehr und mehr Fahrt aufnimmt. Irgendwann bin ich an dem Punkt, dass ich am liebsten aufspringen und in die nächstgelegene Buchhandlung stürmen will.

Ein Mindestmaß an Anstand bringt mich dazu, wenigstens unser Gespräch zu Ende zu führen und auch kurz am bereits geordneten Espresso zu nippen. Dann jedoch gibt es kein Halten mehr. Ich brauche dieses Buch.

Zum Glück ist es bis zur Buchhandlung nicht weit. Ob ich hier fündig werden würde? Mit einem klitzekleinen Restzweifel im Gepäck betrete ich das Geschäft. Und tatsächlich: Der Restzweifel setzt sich durch. Ich kann das Buch nirgends entdecken. Kurz ringe ich mit mir, ob ich eine der Verkäuferinnen konsultiere. Doch an der Kasse bildet sich bereits eine Schlange, und am Belletristik-Infoschalter ist ein älterer Herr mit einer rotblonden Buchhändlerin ins Beratungsgespräch vertieft. Ich überschlage die mögliche Wartezeit, runde sie großzügig ab, lande jedoch immer noch bei »zu lang für meine Ungeduld«. Also wähle ich das Nachfragen ab.

Außerdem ist mir der Gedanke, zwischen veganer Kochkunst und Spanisch für Anfänger nach der vermeintlich perfekten Heilmethode zu fragen, plötzlich irgendwie unangenehm. Ich rechne fest damit, in den Augen der Verkäuferin diesen Blick zu sehen, der mir sagt: »Du Arme, glaubst du wirklich, mit ein paar Euro für einige Hundert Seiten dein Leben auf die Reihe zu kriegen?« Und dabei würde sie die ganze Zeit lächeln.

Also fahre ich tatsächlich in den Supermarkt. An der Resterampe für Belletristik und Sachbücher hatte Katja erst vor wenigen Tagen den »Healing Code« für 3,99 Euro gefunden. Er lag obenauf. Wenn das kein Zeichen war?!

Zunächst einmal scanne ich den zirka zwei mal zwei Meter großen Wühltisch mit den Augen, allerdings liegt da nichts obenauf außer »Wahrheiten aus den Tarot-Karten«, »Blüenträume für Haus und Garten« und »Farbenprächtiges Sockenstricken für Anfänger«. Dafür jedoch in x-facher Ausführung. Und der »Healing Code«? Fehlanzeige. Ich blicke mich kurz um und beginne dann das, was man an solchen Tischen üblicherweise tut: wühlen. Gut fünf Minuten später habe ich circa zwei Drittel des Tisches umgegraben. Meine Hoffnung wird mit jedem herausgefischten Buch anderen Titels kleiner. Allein die Anleitung für Strick-Neulinge fällt mir achtmal in die Hände. Ich fasse es nicht.

Als ich mich dem letzten Drittel des Tisches nähere, ist mein Selbstwertgefühl bereits gut drei Köpfe kleiner. Kein Wunder: Der Wühltisch steht direkt neben der Rolltreppe. Hier kann mir wirklich jeder beim Graben zuschauen. Nicht wenige bedenken mich mit einem fragenden Blick. Ich will erst gar nicht wissen, was ihnen durch den Kopf geistert, und wühle weiter.

Und dann sehe ich sie plötzlich: zwei zusammengehaltene Hände in Herzform. In ihrer Mitte die Worte meiner Sehnsucht: »Der Healing Code«. Ein ungeahntes Glücksgefühl durchströmt mich. Ob das schon erste Heilenergie ist, die hier fließt? Der Schriftzug unter den Händen zieht meine Aufmerksamkeit auf sich: »DIE 6-MINUTEN-HEILMETHODE« steht dort in Versalien. Großbuchstaben haben so etwas Vielversprechendes, finden Sie nicht auch?

Und damit sind wir beim Thema meines Buches. Ich werde das Buch, genauer gesagt, die darin beschriebene Heilmethode, testen. Im Selbstversuch. Inklusiv aller eventuellen Nebenwirkungen. Sie können dabei mitlesen: Ich lade Sie ein auf eine gemeinsame Reise mit mir durch diese Heilmethode. Vielleicht sind wir hinterher schlauer, reifer, heiler. Wahrscheinlich, wenn überhaupt, erst einmal ich. Vielleicht wird es ja dann für Sie die Empfehlung, und Sie machen sich ebenfalls auf zum nächsten Buchhändler oder Wühltisch Ihres Vertrauens. Wer weiß? Noch liegt das Buch ja ungeöffnet neben mir.

Ich bin ein bisschen aufgeregt, weil meine Freundin Katja nach der ersten praktischen Anwendung von anders fließenden Energien sprach. Klang toll, und sie sah auch echt gut dabei aus. Aber wohin wird meine Energie fließen? Fließt sie überhaupt? Und wird mir das gefallen?

Ich werde es erleben und darüber berichten. Ehrlich. Offen. Schonungslos. Aber unterhaltsam. Versprochen! Denn auch eine Heilmethode darf unterhaltsam sein. Wenn es einem schlecht geht, braucht man ja nicht auch noch einen übel gelaunten Arzt oder Apotheker, von einer Autorin ganz zu schweigen. Also: lesen, lächeln, lernen. So stelle ich mir das vor. Sie auch? Dann kann's ja losgehen.

Alle Anfang ist schwer oder Umblättern für Neulinge

Mit dem Loslegen ist das jedoch so eine Sache. Klar, ich könnte das Buch einfach in die Hand nehmen und anfangen zu lesen. Doch dieser kleine Band, der schon auf dem Klappentext von der »ultimativen Heilmethode« spricht und »revolutionär« und »einfach« dabei in einem Satz verwendet, erzeugt in mir eine plötzlich auftretende Blätterlähmung. Was, wenn ich nicht verstehe, worum es geht? Wenn es mir hinterher genauso geht wie vorher? Oder gar schlechter? Wenn einfach n i c h t s passiert?

Mittlerweile bin ich mir gar nicht mehr so sicher, ob mir gefällt, was ich bis eben noch für eine wunderbare Idee hielt: Selbstversuch. Was, wenn ich während der Versuchsanordnung Pickel an der Seele bekomme, weil mir das alles zu nahe geht? Würde die Krankenkasse die Kosten meines dann notwendigen Heil- und Behandlungsplanes übernehmen? Obwohl ich ohne Bonusheft, dafür mit Wühltischlektüre unter dem Arm anklopfe?

Ich muss mich dem Thema langsamer nähern, als ich dachte. Ich habe schließlich einiges zu verlieren. Was, fragen Sie sich? Nun ja, meinen klaren Verstand, meinen nicht unbeachtlichen Rest an Gesundheit, meine in Vollpension eingerichtete Komfortzone.

Ich stehe immerhin kurz davor, mich möglicherweise ins wahre Leben zu stürzen, ohne Netz und doppelten Boden. Noch einmal nehme ich mir die Buchrückseite vor: Das überwältigende Lob zu Buch und Heilmethode stammt von Marc Victor Hansen, Autor von »Hühnersuppe für die Seele«. War das jetzt gut oder schlecht? Ich kenne Hühnersuppe bislang nur bei Grippe. Hilft sie auch der Seele? Oder haben sich hier zwei von Suppe und Seele entrückte Autoren zusammengetan, um sich gegenseitig über den grünen Klee zu loben?

Meine Augen wandern weiter nach oben, um die auf den ersten Blick neutral anmutende Inhaltsbeschreibung noch einmal zu überfliegen: »In nur sechs Minuten Heilung ... was unmöglich erscheint ... geschafft, Krankheiten ... geheilt, Ergebnisse überwältigend.« Darf ich angesichts dieser Zeilen überhaupt noch an

Stadt der Engel oder Der Mann am Klavier

Tragen Engel Wollmützen? Und Dreitagebart? Ist das vielleicht der Grund, warum ich bislang so selten einen erkannt habe? Was eine überaus schöne Umschreibung für »noch nie erkannt« ist!? Er sitzt mit dem Rücken zum Klavier auf einem in die Jahre gekommenen dunkelbraunen Holzstuhl. Die lang ausgestreckten Beine stecken in hellbraunem, breitem Cord. Sein Gesicht sieht aus, als hätte sich ein feines Netz darübergerlegt – aus Falten vom Lachen, vom Weinen, vom Leben.

Es ist Sonntag. November in Dresden. Ich habe drei Viertel des Tages gebraucht, um mir klar zu werden, ich gehe doch noch vor die Tür. Bis dahin schlägt mein Sonntagspendel stundenlang zwischen Sofa und Rausgehen hin und her. Nachdem meine Entscheidung endlich gefallen ist, will ich hinein in die Ateliers dieser Stadt, die heute Besuchern für einen Tag offenstehen.

Jetzt bin ich froh, unterwegs zu sein. Auch wenn sich die Dunkelheit mit rasanter Geschwindigkeit über die Stadt legt und mir für die Ateliers, die ich auf dem Plan habe, gerade einmal zwei Stunden bleiben. Ich falte den Plan in meinen Händen zusammen. Den kann ich ohnehin knicken. Endlich beginne ich, mich treiben zu lassen. Höre auf meinen Bauch, ob ich an der nächsten Kreuzung lieber links oder lieber rechts abbiege. Ich bin mitten in der Dresdner Neustadt. Ateliers gibt es hier zur Genüge. Ich habe keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Nur Lust am Entdecken.

Das Schild »Tag des offenen Ateliers« an der nächsten Einfahrt zieht mich in den Hinterhof. Die weißen Buchstaben auf orangefarbenem Grund sind mit Abstand das Farbenfroheste, was sich dem Auge hier bietet. Der Rest ist gelassene Unsaniertheit. Bröckelnder Putz. Blanke Ziegel. Unzählige überklebte Namensschilder am braunen Blech der Briefkästen. Man weiß nicht ganz genau, wo das eigentliche Atelier anfängt. Schon die Flure atmen gleichermaßen kunstvolles Leben wie lebhaftes Vergangenes.

Je weiter ich in das alte Mietshaus vordringe, desto dunkler wird es. Für einen Moment bin ich mir unsicher, ob hier überhaupt noch ein Atelier kommt. Doch dann entdecke ich wenige Schritte

später die großen hell erleuchteten Fenster. Musik, Gespräche, Lachen dringen nach draußen. Ich habe große Lust, vor diesen Fenstern stehen zu bleiben und die Szenerie still zu beobachten. Für mich ist das gerade schon Offenheit genug. Ein junger Typ kommt heraus, sieht mich und hält mir mit einladender Geste die Tür auf. Nun gut. Wenig später bin ich selbst Teil der Kulisse. Ich lasse die großformatigen Bilder an den Wänden auf mich wirken. Gehe langsam von Bild zu Bild.

Im hinteren Teil des Ateliers entdecke ich ein Bild, das mich anzieht. Ich laufe darauf zu. Es berührt etwas in mir. Also bleibe ich stehen, atme, schaue. Als ich kurz darauf zur Seite blicke, entdecke ich ihn. Wollmütze, Dreitagebart, Cordhose. Das Klavier im Rücken. Nicht einmal fünf Minuten später sitze ich an seiner Seite, habe einen Glühwein in der Hand und Gespräche über Gott und die Welt im Ohr. Keine Ahnung, wie das passiert ist. Mein Treibenlassen durch die offenen Ateliers habe ich ohne nachzudenken auf unbestimmte Zeit verschoben. Das Gefühl, hier irgendwas zu verpassen, wenn ich jetzt gehe, lässt mich sitzenbleiben. Frank, wie sich mir der Mann vorm Klavier vorgestellt hat, ist sechsundsechzig Jahre alt, Rentner. Seit Jahren schreibt er das, was ihm das Leben an Breitseite zu bieten hat, in kleine schmale Schulhefte. Computer sind nicht seine Sache. Wir reden übers Schreiben. Die Freude am Spiel mit den Worten. Das Vergessen von Raum, Zeit und Hunger, wenn die Texte aus der Feder fließen wollen. Sind überrascht, weil wir uns immer wieder in den Worten des anderen erkennen.

Ich erzähle ihm, dass ich mir gerade erlaube, ein paar Stunden weniger zu arbeiten, um mich mehr dem Schreiben widmen zu können. Ohne Garantie, damit auch nur einen Cent zu verdienen. Und wie sehr ich mit mir ringe, wie es im neuen Jahr weitergehen soll. Kann. Der Freude folgen? Und finanziell damit auf Kante stehen? Kann ich das mir und auch meinem Sohn auf Dauer zumuten? Ist das letztlich nicht verdammt egoistisch? Woher nehmen, wenn Klassenfahrten, kaputte Waschmaschine und TÜV ihren Tribut fordern?

Und Frank? Schaut mich an und sagt ohne großes Aufheben: »Nimm dir die Zeit. Nimm sie dir.« Keine Begründung. Keine

Erklärung. Kein Sorgen-aus-der-Welt-Reden. Einfach nur: »Nimm dir die Zeit.« Ich schaue in seine Augen. Und zum ersten Mal habe ich das Bild eines Engels unter der Wollmütze vor Augen. Ich muss lächeln. Wenig später verabschieden wir uns. Ich verlasse das Atelier, schaue mir noch ein paar weitere offene Künstler-Stuben an, aber in Gedanken hänge ich immer noch beim Mann am Klavier.

»Nimm dir die Zeit.« Kann es so einfach sein?

Augen auf oder Das Ende der Täuschung

»Es ist in Ordnung, andere zu enttäuschen.« Den Bruchteil einer Sekunde schwingt dieser Satz im Raum. Noch bevor er in meinem Hirn ankommen kann, weiß das Herz bereits, er wird mein Innerstes aufmischen. Es ist ein Samstagnachmittag im November. Warum nur sind die Farben der Natur so ungleich übers Jahr verteilt? Und wieso geben sich im vorletzten Monat des Jahres irgendwann nur noch Stein- und Aschgrau die Klinke in die Hand? Die Laubfärbung hat sich den Herbststürmen der vergangenen Tage ergeben; die Blätter liegen verblasst und müde als Erinnerung an goldgelbe Tage auf den Gehwegen und Straßen.

Zumindest ist all das eine willkommene Einladung, die äußeren Augen zu schließen. Und die inneren zu öffnen. Ich meditiere. Eine geführte Meditation in einer Gruppe von sechs Leuten. Gleichgesinnte. Nicht nur im November. Einmal im Monat treffen wir uns. So richtig fehlen uns allen die Worte, wenn wir das, was wir da tun, Außenstehenden erklären wollen. Der Einfachheit halber nennen es manche von uns Wellness. Ich sage einfach nur, ich gehe meditieren. Irgendwie ist das alles nicht falsch. Und doch viel mehr als die Summe der einzelnen Teile.

Wir kennen uns seit vier Jahren. Vier Jahre, in denen jeder von uns das Leben in allen erdenklichen Höhen und Tiefen zu spüren bekommen hat. Jahre, in denen wir uns immer wieder gegenseitig gestanden haben, wie verdammt tröstlich es ist, dass jeder einmal

in der Runde Grund zum Heulen hat. Und wie gut es tut, hier aufzutanken, sich einzunorden, um dann mit neuer Klarheit vor die Tür zu treten. Bis man sich einen Monat später wiedersieht – um zu reden, zu lachen, zu weinen und zu schweigen. Vor allem aber, um aufzuräumen mit dem Gedankenkarussell im Oberstübchen.

Marion, die die Gruppe führt, hat ein Händchen fürs Aufräumen. Dazu gehört nicht selten, den Finger erst einmal in die Wunde zu legen. Das wird besonders dann interessant, wenn man vorher gar nicht bemerkt hat, dass da überhaupt eine Wunde ist. Oder meinte, diese wäre längst verheilt. Heute also ist es ihr Satz: »Es ist in Ordnung, andere zu enttäuschen.«

Innerhalb von Sekunden reagiere ich: mit einem inneren Zurückzucken. Andere enttäuschen? Muss das sein? Geht es nicht auch irgendwie anders? So, dass es für alle passt? Indem man sich notfalls auch mal ein bisschen zusammenreißt?

Während mir spontan die Gedanken durchs Hirn kreisen, bin ich über mich selbst verwundert. Irgendwie habe ich angenommen, schon weiter zu sein. Erst an mich denken, dann an die anderen. Oder gilt das Anmichdenken nur so lange, wie ich damit niemandem in die Quere komme?

Je mehr ich atme, desto mehr spüre ich, mein Herz hat eine Antwort. Will ich sie hören? Hinter meinen geschlossenen Lidern steigt der Wasserpegel bedenklich an. Die Wunde grüßt auf ihre Art. Zeit, hinzuschauen, hinzuhören. Eine erste Träne bahnt sich ihren Weg über meine Wange. Fühlt sich irgendwie tröstlich an, sie rollen zu lassen. Wo andere toben und wüten, kommen bei mir die Tränen. Immer noch sind da also Themen. Und Tränen. So, wie es sich jetzt anfühlt, ein ganzer Ozean. Danke, Marion. Ich hoffe, du hast dir für den Rest des Tages nichts vorgenommen?!

Der Satz wühlt vertraute Glaubenssätze nach oben. Ich will andere nicht enttäuschen. Je näher mir die Menschen stehen, desto weniger. Ich wäre von mir selbst enttäuscht. Enttäuscht, dass mein Bild von mir am Ende im Außen nicht funktioniert. Doch um welchen Preis halte ich an diesem Bild fest? Wo, um alles in der Welt, liegt denn meine Messlatte? Was bin ich bereit mir selbst anzutun, damit das Bild vor anderen stimmt? Immer noch. Und überhaupt: Stimmt das Bild?