

Die Kraft der Wünsche

Solange wir leben, wünschen wir. Gehen Wünsche in Erfüllung, macht uns das glücklich – führt uns aber auch schmerzhaft vor Augen, dass sinnliche und materielle Wünsche ein Fass ohne Boden sind.



Jahraus, jahrein wünschten sich ein König und eine Königin ein Kind. Von Jahr zu Jahr wurden die beiden trauriger, weil ihr Herzenswunsch unerfüllt blieb. Als die Königin in einem See badete, tauchte jedoch ein Frosch auf, der ihr ein Kind versprach. Bald darauf gebar sie ein Mädchen. Schönheit, Reich-

tum, Tugend wünschten ihm die zwölf Feen. Das Mädchen war so fröhlich, anmutig und warmherzig, dass ihm alle Herzen zuflogen. Wie in Dornröschen spielen Wünsche in vielen Märchen eine zentrale Rolle. In der Welt der Feen, Könige und Kobolde ist alles möglich: Sowohl der Kinderwunsch des königlichen Paares als auch die zwölf Wünsche der Feen werden für die Prinzessin Realität. Für Kinder ist das nicht nur im Märchen so, sondern auch im Leben. Bis etwa ins achte Lebensjahr vermischen sich Wunsch und Realität. Deshalb sind sie überzeugt, dass sich etwas erfüllt, wenn man es sich ganz, ganz stark wünscht. Werden wir älter, nimmt der Sinn für die vermeintliche Realität überhand.

Wünschen mit Erfolgsgarantie?

Einige Menschen jedoch erhalten sich diesen Hauch Magie. Die Welt des Wünschens spielt sich dann nicht mehr in den Märchen ab, sondern im Leben. «Erfolgreich wünschen» heisst das dann in der Sprache der Erwachsenen. Und man muss etwas dafür tun, wie Erfolg-reich-wünschen-Coach Eva Noser betont. Sie zieht eine Parallele zu den Märchen: «Die Hauptfigur muss meistens zuerst eine Aufgabe erfolgreich lösen, damit ihr Wunsch erfüllt wird. So ist das auch im Leben. Ohne eigenes Mitwirken, ohne eigene Bemühungen, ohne

dass man Selbstverantwortung übernimmt, wird sich kaum ein Wunsch erfüllen.» Sie veranschaulicht dies am Wunsch, lange gesund zu sein: «Dann müssen Sie auch etwas für Ihre Gesundheit tun und sich die nötige Zeit dafür nehmen. Wenn Sie Ihr Gewicht oder Ihren Blutdruck reduzieren wollen, dann müssen Sie bewusst Ihre Lebensführung und Ihre Essgewohnheiten ändern und mehr Bewegung in Ihr Leben bringen.» Klappt «erfolgreich wünschen» auch bei einem Paar, das sich ein Kind wünscht, obwohl die Biologie dazwischenfunkelt? Eva Noser richtet den Blick eine Schicht tiefer: «Welches sind die tatsächlichen Wünsche, die dahinter stecken? Sich darüber Klarheit zu verschaffen, führt oft dazu, dass ein Paar ein neues, unverkrampftes Verhältnis zu diesem Kinderwunsch bekommt.» So könne sich das Leben neu ausrichten. «Und manchmal führt das dazu, dass die Frau plötzlich schwanger wird.» Eine Garantie auf Wunscherfüllung gibt es also nicht, auch wenn man das empfohlene Rezept anwendet. So auch bei einer krebskranken Frau mit schlechter Prognose, die sich ein langes Leben wünscht. «Manchmal», räumt Eva Noser ein, «hat das Leben etwas anderes mit einem vor, als man es sich selbst wünscht.» Oft werde einem durch einen Schicksalsschlag eine neue Sichtweise



«Dank dir bin ich endlich Mami».

Baby-Comp, der sichere Weg zum Familienglück. Über 60% der Frauen die bereits anderweitig therapiert wurden, können mit Hilfe von Baby-Comp Ihren Traum vom eigenen Kind wahr werden lassen. Die Anwendung ist absolut bedenkenlos für Deine Gesundheit, weil 100% natürlich. **Interessantes und Wissenswertes über die sichere und natürliche Verhütung findest du unter: www.baby-comp.ch**

Hornbachstrasse 50, CH-8008 Zürich, info@lady-comp.ch



aufs Leben geschenkt, sodass man sich an Kleinigkeiten zu freuen lerne. Dank solch freudvoller, dankbarer, liebevoller Gefühle besitze man eine «deutlich bessere Immunabwehr», wie Eva Noser weiss, die als Ärztin gearbeitet hat. «Alle können den Umgang mit Gedanken und Gefühlen lernen. Damit hat jeder Mensch ein Instrument zur Verfügung, seine Gesundheit selber zu fördern.» Dieses «erfolgreiche Wünschen» kann man als moderne Form des Gebets bezeichnen: eine Form spirituellen Wünschens, allerdings ohne göttliches Du und eng an den Anspruch auf Erfüllung geknüpft; mit klarer Gebrauchsanweisung. Unabhängig davon, in welcher Art gewünscht wird, die Quelle scheint dieselbe zu sein: «Kraftvolle Wünsche kommen aus der Tiefe und entspringen einer Sehnsucht, die zugleich ein Bild einer anderen Wirklichkeit zeigt», wie eine Pastoralassistentin Ende 2011 im katholischen Kirchenblatt von Emmen schreibt. Wer diese Sehnsucht ergründen wolle, müsse genauer auf sein Leben schauen. «Das beinhaltet auch den schmerzhaften Blick auf das, was dem eigenen Leben vielleicht fehlt, das Bewusstwerden eines Mangels: des Mangels an Beziehungen und Freundschaft, an Sinnerfüllung, an Möglichkeiten, sich selbst zu entdecken, an Lebendigkeit, an Gott.»

Im Schlaf wünschen

Andere wünschen nicht nach Rezept, sie wünschen im Schlaf: mit Yoga Nidra, einer Form von Tiefenentspannung. Eine Yogalehrerin führt eine Gruppe via Körper, Atem, Sinneswahrnehmungen und Traumreise in immer tiefere Schichten der Entspannung: in die Zone zwischen

Wachen und Schlafen. Dann sind die Deltawellen im Gehirn aktiv und das Unterbewusstsein ist empfänglich für den positiv formulierten, kurzen Wunschsatz, Sankalpa (Auflösung) genannt. Es wird wie ein Samen in den Boden des Unterbewusstseins gestreut, soll über längere Zeit beibehalten werden und keinen materiellen Wunsch beinhalten. «Dieses Sankalpa ist eine Art Versprechen und dient dazu, an sich selber zu arbeiten», erklärt Reto Zbinden von der Yoga University Villeret. Es sei also weder eine «Spielerei» noch beinhalte es einen «Wunsch ans Universum». Man solle sich von diesen Fragen leiten lassen: «Was ist meine Hauptschwäche? Was will ich in mir verändern?»

Maria Luise Jöhri hat in einer Lebensphase, in der es ihr an Klarheit fehlte, regelmässig Yoga Nidra geübt: mit einer CD, dreimal pro Woche, meist am Morgen oder über den Mittag; dies während drei Monaten. Ihr Sankalpa hängt sie nicht an die grosse Glocke; denn das ist eine eiserne Regel: Man behält den Wunschsatz für sich. «Durch das regelmässige Üben habe ich wieder innere Ruhe gefunden», erzählt sie. Ob allein dieses Sankalpa zu einer positiven Veränderung führt, weiss sie indes nicht mit Sicherheit. Studien, welche die Wirkung dieser Vorsätze beweisen, seien ihm nicht bekannt, räumt Reto Zbinden ein. «Das ist schwierig zu belegen, da immer verschiedene Faktoren hineinspielen.»

Wunschexzesse

Es ist menschlich, sich sofort etwas Neues zu wünschen, sobald ein Wunsch erfüllt ist. Dies ist der Fall bei «natürlichen und nicht notwendigen» Wün-

schen, wie der griechische Philosoph Epikur (341-270 v. Chr.) weiss: Er meint damit Wünsche, die den Sinnen angenehm, zum Überleben aber nicht notwendig sind – und darum eigentlich überflüssig. Diese Wünsche begegnen uns überall. Einige Unterhaltungsshow's wie «Happy Day» im Schweizer Fernsehen sind so gestrickt: Sie beruhen darauf, Glück zu verschaffen und mit Emotionen Quote zu erzielen. Meist werden Wünsche gezielt geweckt, um Kasse zu machen; auf Plakaten, im TV, Internet, Radio, mit Einsatz von Düften oder indem Produkte bewusst an günstigen Orten platziert werden. Unser Wirtschaftssystem beruht darauf, Wünsche zu wecken und kurze Glücksmomente auszulösen, wenn sie erfüllt werden – für einige ein Desaster: Stichwort Shoppingsucht, die viele in die Schuldenfalle tappen lässt. Da ist es ratsam, von Wunschexzessen die Finger zu lassen und sich die Worte von Epikur zu Herzen zu nehmen: «Der Reichtum, der keine Grenze hat, ist eine grosse Armut.» Von Armut zeugt auch, wenn man anderen etwas Negatives wünscht. Wie die dreizehnte Fee, die Dornröschen wünscht, es möge sich mit fünfzehn Jahren an einer Spindel stechen und tot hinfallen. Die Fee tut dies, weil sie zum Fest nicht eingeladen worden ist; aus verletztem Stolz. Dann kann nur noch ein Wunsch diese Verwünschung mildern, wie bei Dornröschen: Der Tod werde zu einem hundertjährigen Schlaf. Vielleicht werden wir im ewigen Schlaf wunschlos glücklich sein.

Marcel Friedli
www.friedlitexte.ch



Erfolgreich-wünschen-Coach Eva Noser

GRATIS zu jeder Nachtpflege: Creme für die Augenpartie (7,5 ml), im Wert von CHF 9.25
Erhältlich ab 24. September 2012

ANTI-AGEING PFLEGE IN DER NACHT
BIOSTIMULATOREN REGENERIEREN DIE HAUT