

Monia Ben Larbi

Die Welt mit Freude stillen

DER FORSCHUNGSAUFTAG

Langsam wurde mein Arm müde. Ich lag auf der Behandlungsliege, und wir erarbeiteten uns psychokineseologisch¹ Stück für Stück ein Verständnis meines Hypophysentumors. Gabi hatte alle Organe ausgetestet, indem sie gegen meinen Arm drückte und die Stellen suchte, bei denen er schwach wurde. Hier fragte sie dann ab, welche Gefühle sich darunter verbargen.

Bisher war das Ergebnis fast langweilig: Ich hatte ein Prolaktinom, mein Tumor produzierte Stillhormone. Mein Körper war sehr gradlinig: Ich wollte stillen. Aber wen oder was? Gabi testete sich durch alle durch, angefangen mit meiner Familie. Sie flüsterte dabei und drückte jedes Mal gegen meinen Arm. Ich kriegte nur teilweise mit, wen sie gerade austestete.

¹ Klinghardt, Dietrich (2002). *Lehrbuch der Psychokinesiologie*. Bauer Hermann Verlag.

Irgendwann wurde ich ungeduldig und meinte:
„*Probier mal die ganze Welt.*“

„*Die Welt?*“, fragte sie meinen Arm laut, und mein Körper jubilierte vor Kraft. Ich konnte fast hören, wie er „Jaaaaa!“ schrie.

Sofort kritisierte ich mich selbst: „Wie anmaßend von mir.“

Aber Gabi nahm es einfach nur als Fakt an. Sie hatte keinerlei Bewertung, also wurde ich wieder ruhiger.

An dieser Stelle wandte sich Gabi normalerweise ihren Heilessenzen zu und suchte nach einer, die den Prozess unterstützen könnte. Meinem Körper gefiel keine. Dann testete sie sich durch alles, was sie an weiteren Therapiemöglichkeiten zur Verfügung hatte... nichts. Sie arbeitete sich weiter durch alle Methoden, die sie kannte, auch wenn sie sie selbst nicht anwenden konnte. Doch mein Körper reagierte auf gar nichts.

Ich hatte schon längst aufgegeben, aber Gabi war geduldig und folgte schließlich einem Impuls. Wir hatten vorher darüber gesprochen, dass ich gerade mein Buch beendet hatte, und sie fragte: „*Soll Monia ein Buch schreiben?*“ Und endlich reagierte mein Körper – wieder mit einer Kraft, die ich schon lange nicht mehr gefühlt hatte. Sie strahlte mich an. Und ich ging direkt in den Widerstand.

Ich hatte wirklich erst ein paar Tage vorher das Buch beendet, an dem ich fünf Jahre gearbeitet hatte. Nichts in mir wollte direkt in den nächsten Prozess einsteigen. Ich konnte mir auch gar nichts darunter vorstellen. Widerwillig machte ich mit, als sie den Titel austestete. Gabi probierte alle möglichen Kombinationen mit *Stillen* und *Welt*. Ich stellte meinen Arm weiter zur Verfügung, grummelte aber innerlich vor mich hin und war ganz sicher, dass ich das auf keinen Fall wollte. Dann merkte ich, dass ich den Titel kannte.

„*Die Welt mit Freude stillen*“, teilte ich Gabi schlecht gelaunt mit.

Kraftvoll bestätigte mein Arm den Titel.

Wir setzten uns an ihren Schreibtisch, und ich ließ meinen Widerständen freien Lauf: „*Das ist doch absurd und dauert total lange. Ich hatte gar nicht vor, noch ein Buch zu schreiben. Mir fällt dazu auch gar nichts ein.*“

Gabi strahlte weiter ruhig vor sich hin. Sie vertraute meinem Körper so vollständig, dass sie keinerlei Zweifel hatte.

„*Ich sehe ja ein*“, lenkte ich ein, „*dass Heilungsprozesse ebenfalls lange dauern. Das passt vielleicht ganz gut in die Entstehungszeit eines Buches.*“

Aber ich konnte mir wirklich gar nichts unter diesem Buch vorstellen. Was sollte ich denn da reinschreiben? Worum ging es eigentlich? Das Wort

„Stillen“ spülte als erstes die Assoziation „Halt die Klappe“ in mir hoch. Doch ich wusste, dass es um den Akt des Nährens ging.

„Ich glaube, die Welt braucht das wirklich, dass wir ihr Freude schenken“, gab ich schließlich fast kleinlaut zu. „Wir geben ihr im Moment so viele Bilder von Untergang, zu denen ein Gegenpol hergestellt werden muss. Wir füttern sie nur mit Sorge und Angst. Ich habe nur nicht die geringste Ahnung, wie man das macht. Wie soll ich ein Buch schreiben über etwas, von dem ich keine Ahnung habe?“

Ich wusste, dass Gabi das anders sah. Wir arbeiteten schon lange genug zusammen, dass mir bewusst war, dass sie mich sowohl als Expertin für die Welt als auch für Freude betrachtete. Und wenn ich jetzt mal all dieses „Darf man nicht“ zur Seite stellte, das mir ins Ohr nuschelte, dass man keine Bücher zu Themen schreiben darf, zu denen man nicht genug weiß, oder dass man nicht so arrogant sein darf, sich gleich mit der Welt als Ganzes zu befassen – wenn ich all das mal kurz nicht ernst nahm, war ich ja vielleicht wirklich die Richtige, mich auf die Suche zu machen.

Denn natürlich stimmte das: Ich hatte mich mein ganzes Leben ausschließlich mit Themen befasst, die die Welt ein wenig besser machen sollten, und wenn ich etwas wirklich genug hatte, dann war es Freude. Und

auch mit fünfzig schoss mir noch immer bei jedem schreienden Baby die Milch ein.

Ich würde mich also auf die Suche nach Inhalten machen, die einen sinnvollen Platz unter der Überschrift *Die Welt mit Freude stillen* einnehmen konnten – und mich von mir selbst überraschen lassen.



Wie stillt man die
Welt mit Freude?



FREMDE

Inmitten der Saftregale kam eine Frau auf mich zu. Wir lächelten uns vage an. Plötzlich sah sie mich überrascht an, und ihr Lächeln wurde tief, ihre Augen funkelten. Unsere Seelen erkannten sich. Freude darüber, das gleichzeitig zu erleben und uns so ganz zu begegnen, erfüllte uns. Eine kleine Schockwelle aus Licht ging aus diesem Zusammenkommen hervor und füllte die Welt. Wir erkannten uns als Zugehörige der Menschheit, die auf demselben Planeten reisen. Dann fand ich meinen Birnensaft, und sie bog in einen anderen Gang ab. Die gesamte Begegnung war wahrscheinlich kaum länger als eine Sekunde.

Alle paar Monate habe ich solche Begegnungen – bisher ausschließlich mit Frauen. Vor wenigen Tagen beispielsweise stand eine Frau in der noch offenen Tür der Straßenbahn, ich neben ihr im Auto. Wieder dieser überraschte Moment des Erkennens, dieses tiefe

Lächeln, diese glasklare Verbundenheit, dieses Licht, das aus der Begegnung hervorgeht, bevor wir zurückkehren in den Alltag. Wieder etwa eine Sekunde.

In diesen Augenblicken (und jetzt muss ich doch schmunzeln, dass ich den *Augen-Blicken* ja bei meiner Recherche schon begegnet bin) lichtet sich der Vorhang, wir treten kurz aus der „Matrix“ aus und stehen im göttlichen Licht. Für einen kleinen Moment ist klar, dass dieser scheinbar so wichtige Alltag ein Spiel ist, dass es eine andere Bewusstseins-schicht gibt, die realer ist, dass wir die Spielerinnen und nicht die Figuren auf dem Spielfeld sind. Und die Freude darüber, gemeinsam für eine Sekunde dieses Bewusstsein zu teilen, ist so groß, bildet einen so riesigen Riss im Nebel, dass für einen winzigen Augenblick die gesamte Welt erleuchtet wird.

Diese hochenergetischen Zaubermomente können nur mit Fremden und flüchtig stattfinden. In allen anderen Kontexten findet zwischen Menschen zu viel statt. Vielleicht sind wir hier, um aus dem Spiel zu lernen, vielleicht sind es auch einfach psychische oder systemische Phänomene. Zur Interpretation finde ich in mir keine Überzeugung, die sich wahr genug anfühlt, um sie niederzuschreiben. Sicher bin ich jedoch, dass es ein Geflecht aus ganz kleinen, freudvollen Erkennungsmomenten zwischen Fremden gibt, die in der Welt

Wellen von Licht und Freude auslösen.

So war ich auch nicht überrascht, zu lesen, dass auch Brené Brown in ihrer Forschung zu Einsamkeit und Verbundenheit zu der für sie überraschenden Erkenntnis gelangt, dass Fremde eine zentrale Rolle spielen⁵. In ihrer Forschung geht es weniger um Mikro-Begegnungen, sondern um geteilte Kontexte, in denen Gefühle erlebt werden: Spaß auf Konzerten oder Trauer auf Beerdigungen, Betroffenheit nach Unfällen oder Rührung bei Einschulungsfeiern.

Was diese Begegnungen jedoch mit meinen Mikromomenten gemeinsam haben, ist, dass auch hier die Fremden nicht miteinander sprechen, sondern nur miteinander – oder auch nur nebeneinander – fühlen. Es scheint, dass Sprache uns aus dieser tiefen Gewissheit, gemeinsam Menschheit zu sein, ablenkt.

So schön und wichtig gute Gespräche mit Freund:innen auch sind, so dringend benötigen wir die Freude, die aus geteilten Emotionen mit Fremden entsteht. Sie ist unser Tor zur Geborgenheit in unserer eigenen Spezies und damit in unserer geteilten Welt. Dies ist eine Form der Freude, die tatsächlich stillt – mit

⁵ Brown, Brené (2017). *Braving the wilderness: The quest for true belonging and the courage to stand alone*. Random House.

Geborgenheit, Sicherheit und Zugehörigkeit zur Welt
als Ganzes.



Begegnungen mit Fremden
stillen unser Bedürfnis
nach Geborgenheit im
Menschsein.