

Interview mit Dorothee Röhrig zu „Die fünf magischen Momente des Lebens“



Q: Was kann man sich unter einem magischen Moment vorstellen? Braucht es dazu einen Zauberkünstler oder einen Trick?

A: Der Zauberkünstler steckt ja in uns. Wir wissen das nur nicht. Die Fähigkeit, einen magischen Moment zu erleben, hat jeder. Diesen wunderbaren Moment, in dem wir sagen: Das ist jetzt nicht von dieser Welt. Der uns plötzlich aus dem Alltag reißt, uns ungeplant trifft, und eine Veränderung auslöst, mit der wir nie gerechnet hätten. Diesen Wendepunkt, der dem Leben in Sekunden eine neue Richtung gibt. Der Trick dabei ist, durchlässig zu bleiben und neugierig. Auf die eigene Intuition zu hören. Meistens sagen wir doch: Das kenne ich schon alles, das ist nichts Neues für mich, das weiß ich längst und so weiter. Eingefahrene Denkmuster.

Das Gehirn ist eine faule Socke und lässt sich nur ungern überraschen. Wer offen ist für das Unerwartete, den überrascht und belohnt das Leben mit magischen Momenten.

Q: Wie können wir sicher sein, dass wir magische Momente, wenn sie uns passieren, auch erkennen?

A: Jeder ist anders, und so empfindet jeder auch den magischen Moment unterschiedlich. Auf jeden Fall ist das gesamte Nervensystem in solchen Momenten hellwach und sensibilisiert. Man kann den magischen Moment körperlich empfinden, wie einen kleinen Stich, etwa in der Bauchgegend. Oder durch das Gefühl, für Sekunden eine unbeschreibliche Tiefe in sich zu spüren, das ganze Seelenleben scheint aufgewühlt. Oder eher auf der rationalen Ebene, indem sich blitzartig eine Erkenntnis einstellt, die wir nie für möglich gehalten hätten. Forscher sprechen dann von einem Puzzle, bei dem sich Teil für Teil zu einem Bild zusammensetzt, das wir dann urplötzlich als Ganzes erkennen. Magische Momente entstehen ja nicht aus dem Nichts, sie sind in uns vorbereitet, oft ohne dass wir das wissen. Sie sind also gewissermaßen nur die Spitze des Eisbergs. Der Rest steckt im Unbewussten.

Q: Was hat es mit der Zahl fünf auf sich? Ist etwas falsch mit meinem Leben oder mit meinem Gedächtnis, wenn ich meine, mich an weniger oder an mehr magische Momente zu erinnern?

A: Die Zahl fünf habe ich für mich persönlich gefunden. Ich habe fünf Momente erlebt, von denen ich sagen kann, dass sie mich, meine Person, heute ausmachen. Aber ein anderer kann vier, zwanzig oder auch nur einen einzigen magischen Moment erleben. Die Zahl ist unwichtig. Hauptsache, man kommt seinen besonderen Augenblicken auf die Spur. Und öffnet sich für neue Überraschungen. Wer sich auf die Suche machen will, könnte damit anfangen, für jeden der fünf Finger an seiner Hand einen magischen Moment ausfindig zu machen.

Q: Sie sind Journalistin und haben sich erst kürzlich aus Ihrem erfüllten und fordernden Berufsleben, zuletzt als Chefredakteurin und Herausgeberin einer Frauenzeitschrift, zurückgezogen. Haben Sie jetzt mehr Zeit und Gespür für magische Momente?

A: Definitiv. Sonst hätte das Buch auch gar nicht entstehen können. Allerdings ist schon klar: Vier meiner magischen Momente habe ich in der Zeit erlebt, als ich beruflich sehr eingespannt war. Ich behaupte ja in meinem Buch, unterstützt durch die Forschung, dass wir unter zu großem Druck den Tunnelblick haben und keine solchen Momente erleben. Das mag sich auf den ersten Blick widersprechen. Wenn ich aber näher hinschaue, erlebte ich meine großen Momente der Veränderung, wenn ich aus dem Konzept, also aus der üblichen Taktung gebracht wurde. Auf jeden Fall nicht am Schreibtisch oder in einer Konferenz. Sondern in fremden Städten. Auf einem Feldweg. In Krisenzeiten. Aber ganz klar: erst jetzt, wo ich mehr Zeit habe, kann ich die Bedeutung dieser Momente wirklich spüren, bemerke, dass sie alle etwas miteinander zu tun haben, kann ich den roten Faden in meinem Leben erkennen. Meine Momente, das bin heute ich. Das zu entdecken, dafür braucht man sicher Gespür und Zeit.

Q: Gab es in Ihrem Leben einen magischen Moment, der Sie dazu bewegt hat, dieses Buch zu schreiben?

A: Ja. Der größte Umbruch meines Lebens, der vor vier Jahren stattgefunden hat und für den es nur einen einzigen Satz brauchte. Nämlich: „Würden Sie meiner Frau bitte die Waschräume zeigen.“ Damit hat sich alles geändert. Der Mann, die Stadt, die Stellung in der Familie, der Freundeskreis, mein komplettes Leben. Fast alles ist neu. Nur ich war nicht mehr neu, nämlich gerade sechzig. Noch heute stehe ich davor wie vor einem Wunder. Dem größten meines Lebens.

Q: Warum ist es wichtig, sich mit seiner eigenen Biografie zu beschäftigen?

A: Weil wir so Kontakt mit uns selbst aufnehmen. Uns kennenlernen. Ich mag Menschen, die mehr Selbsterkenntnis als Selbstdarstellung ausstrahlen. Die sich schon mal gefragt haben: Wo stehe ich? Wie bin ich dahin gekommen? Wo will ich noch hin? Wer bin ich?

Menschen, die bewusst leben. Und eben ihre eigene Geschichte nicht aus dem Blick verlieren. Eine Expertin in meinem Buch sagt, ohne Geschichte sei man „hohl nach hinten“. Das ist gut ausgedrückt. Ich meine aber nicht, dass man sich permanent mit der Vergangenheit beschäftigen sollte. Das Erinnern und Erzählen ist eine von mehreren Möglichkeiten, den magischen Momenten im Leben auf die Spur zu kommen, sich selbst neu zu entdecken und für die Zukunft ein tragendes Fundament zu bauen.

Q: Sie lassen in Ihrem Buch prominente und nicht prominente Persönlichkeiten zu Wort kommen, die jeweils einen magischen Moment aus ihrem Leben preisgeben. Was können wir aus den Erfahrungen anderer lernen?

A: „Lernen“ würde ich nicht sagen. Wir lassen uns inspirieren, beflügeln, öffnen uns. Die Geschichten, die entscheidenden Momente von anderen sind eine Quelle von Anregungen und Denkanstößen. Plötzlich erkenne ich, bei mir war das ganz ähnlich. Und kommen so einem

eigenen wichtigen Moment auf die Spur, den wir längst vergessen hatten. Wir werden empfänglicher. Lesen oder hören etwas, das uns bewegt und in uns abgespeichert wird. Magische Momente von anderen Menschen sensibilisieren uns für die eigenen.

Q: Lassen sich magische Momente bewusst herbeiführen – oder könne wir etwas tun bzw. uns vorbereiten, empfänglicher für sie zu sein?

A: Wir können sehr viel dafür tun: unsere Empfänglichkeit für das, was nicht offensichtlich ist, unsere Intuition für das Verborgene, diesen Spürsinn können wir trainieren.

Gegenwärtig sein ist eine Möglichkeit. Wir leben immer in der Zukunft, ich muss noch das tun, erledigen, abschließen und so weiter. Wir planen immer und übersehen den magischen Moment. Der findet im Hier und Jetzt statt. Es gibt ein einfaches Beispiel: Ein Brief soll in den Kasten, hundert Schritte entfernt. Wenn ich den Einwurf vor Augen habe, sind die 100 Schritte vertan. Denn im 65. könnte sich etwas ereignen, das ich aber nur bemerke, wenn ich diesen Schritt auch wahrnehme.

Forscher raten, sich am Tag fünf Minuten hinzusetzen und bewusst nichts zu tun. Das steigert die Fähigkeit, zu staunen, sich überraschen zu lassen. Buddhisten nennen es: den Anfängergeist schulen. Oder in die Natur zu gehen und wahrzunehmen, dass ich ein Teil dieser Natur bin, beim Eintauchen in einem See zu Beispiel kann das gelingen. Und: Druck verringern. Sich Raum dazwischen nehmen, Luft schaffen, zwischen Terminen, aber auch zwischen Menschen, Freunden, Partnern. Mal kurze Zeit allein verbringen. Magische Momente entstehen sehr oft in diesem Raum dazwischen. Wenn wir nicht in unserem üblichen Muster sind. Ein Zen-Meister rät zu ruhigem Atmen: einatmen und denken: MIR – ausatmen und denken: GEHT ES GUT, immer wieder. Wie ein Mantra.

Und vor allem können wir magische Momente herbeiführen, indem wir eine freundliche Haltung zum Leben haben, also zu uns. Ein Liebespiel mit dem Leben führen. Statt sich zu beschweren, sich mal fragen: was will das Leben von mir, was soll ich jetzt gerade lernen. Nicht jammern, warum ist mir das passiert, sondern: Wozu ist mir das passiert. In der kleinen Silbe „zu“ steckt Zukunft. Das Leben ist dann schön, wenn ich es schön finde. Ganz einfach.

Q: Sind magische Momente immer positiv, oder können sie auch aus einem schockierenden oder schmerzlichen Ereignis bestehen, das wichtig für unsere Entwicklung ist?

A: Absolut. Gerade auch schmerzliche Erfahrungen können plötzlich eine Veränderung einleiten, die uns weiterbringt und gut tut. Leben ist ja nicht Stillstand, sondern Entwicklung. Eine Yoga-Lehrerin sagte mal: „Wir können gar nicht verlieren. Wir können nur wachsen.“ Das hat mir gefallen. Weil es auch tröstet, und zwar in jeder Situation, egal wie furchtbar sie ist. Ich bin nie Opfer, sondern erfahre und lerne immer etwas Neues. Wenn das nicht magisch ist!

Q: Was haben magische Momente mit Selbsterkenntnis zu tun? Geben sie unserem Leben einen Sinn?

A: Auf jeden Fall! Magische Momente sind ein wunderbares Mittel zur Selbsterkenntnis. Sie machen unsere Entwicklung, unsere Persönlichkeit ja unter anderem aus. Sobald wir uns die besondere Momente, Umbrüche, Wendepunkte in der Vergangenheit bewusst machen und uns öffnen für neue, sind wir in Kontakt mit uns selbst. Daran mangelt es ja oft. Wir stehen neben uns, verpassen uns und spüren das irgendwie, durch Unzufriedenheit oder das Gefühl von Sinnlosigkeit. An magischen Momenten können wir zum Beispiel erkennen, wie wir aus Krisen herausgekommen sind. Welche Gedanken, welche Kräfte uns geholfen haben. Was wir gut oder weniger gut gemacht haben. Welches Potenzial wir haben. Worum es uns geht. Wir entdecken plötzlich neue Zusammenhänge, so entsteht ein roter Faden in unserem Leben. Und so entsteht Sinn.

© Verlagsgruppe Random House