

VERENA OGRIS



HAUPT
SACHE
DIE FRISUR
SITZT



ODER

*Who the ~~fuck~~
is Dharma?*



tredition®

Prolog

Dinge, die du wissen solltest ...

Das Universum meint es eigentlich gut mit dir

Mit dem Universum ist das so eine Sache. Es meint es gut mit dir und versucht dir immer mehr von den Dingen zu geben, die dir Spaß machen. Von Dingen, die dich glücklich machen, die dich erfüllen. Die Krux an der Sache ist jedoch, dass das Universum davon ausgeht, dass du sowieso viel von den Dingen machst, die dich erfüllen, und die du gerne hast. Dass du dein Leben so gestaltest, wie du es leben möchtest und dich mit Menschen umgibst, die dir guttun. Wäre ja eigentlich auch logisch, oder? Wenn du jedoch täglich zwölf Stunden arbeitest, dich ständig abrackerst, um alles unter einen Hut zu bekommen (meistens für andere Leute) und dir die Probleme all deiner Mitmenschen aufhalst, um ihnen zu helfen und zur Seite zu stehen, schickt dir das Universum immer mehr davon. Mehr Arbeit, mehr Energiefresser, mehr Stress. Denn es meint es ja eigentlich nur gut. Und will dir eine Freude machen.

Who the fk is Dharma?**

Dharma ist nicht die Frau von Greg – zumindest nicht im realen Leben. Das Dharma ist unsere Lebens- bzw. Seelenaufgabe, der Grund, warum wir hier in diesem Leben geboren wurden. Jede Seele kommt auf die Welt, um eine gewisse Erfahrung zu machen oder um irgendetwas zu lernen. Vielleicht auch, um ein Thema aus vergangenen Leben zu heilen oder spirituell erleuchtet zu werden. Oder einfach nur, um den Geschmacksorgasmus zu erleben, den ein Bananensplit jedes Mal bei mir hervorruft. Es ist nicht immer leicht, herauszufinden, was es ist. Manchen Menschen ist es auch egal. Ich für meinen Teil glaube, dass ich hier bin, um Menschen zu helfen. Auf welche Art und Weise versuche ich gerade herauszufinden. Vielleicht ist dieses Buch der richtige Weg, vielleicht aber auch die Yogastunden, die ich halte oder die Unternehmensberatungen hinsichtlich Nachhaltigkeit. Who knows ...

Ich bin Verena. *Mama,*
Yogini, Frau, Liebende,
Selbstständige, die manchmal
etwas *Verquere,* von
Selbstzweifeln-Geplagte,
Monk-Veranlagte, sich selbst
Suchende, kleiner *Psycho* und
ab sofort auch *Autorin.*
Heute hier zu sitzen und
dieses Buch zu schreiben,
bedeutet mir die Welt.

Danke, dass Du Teil meiner –
und vielleicht auch ein Stück
weit – Deiner Reise bist.

Kennst du das, wenn du täglich Magenschmerzen hast, bei Kleinigkeiten aus der Haut fahren könntest, dich mit Ängsten plagst und oft total nervös bist, deine Gedanken nicht aufhören zu kreisen, du einfach nicht zur Ruhe kommst, deine Kids statt einer Bereicherung eine Belastung sind — obwohl sie die tollsten Geschöpfe auf dieser Erde sind. Deine Libido quasi nicht mehr vorhanden ist – du dich nicht mal mehr daran erinnern kannst, eine zu haben. Wenn du ständig das Gefühl hast, zu laufen, doch nicht weiterzukommen und du für das nächste Treffen mit Freunden erst in zwei Monaten ein Zeitfenster von zwei Stunden frei hast? Dann: Welcome to my world. Beziehungsweise in der Welt, in der ich jahrelang gelebt, gelitten und überlebt habe. Der Welt, in der ich allen gefallen wollte, es jedem Recht machen wollte – und ich immer an letzter Stelle kam. Der Welt, in der ich unachtsam mit mir und meinen Ressourcen umgegangen bin, aus den Augen verloren habe, was wirklich wichtig ist. Ja, davon überzeugt war, dass es wichtig ist, viel Geld zu verdienen, „erfolgreich“ im Job zu sein und immer 200 Prozent zu geben. Der Welt, in der ich mir nie genügt habe und ständig von Selbstzweifeln geplagt war. In der ich ganz nebenbei noch Haushalt und zwei Kinder zu managen hatte, super sexy sein wollte und allen beweisen wollte, dass das alles easy ist. Der Welt, in der ich immer nett war, andere Interessen über die eigenen und die meiner Familie gestellt habe, und es unerträglich war, einmal einen Pickel zu haben. Hauptsache die Frisur sitzt ... Ist das bei dir auch manchmal so, oder ähnlich?

What the fuck? Total gestört, sag ich heute - nach einem intensiven und langen Weg. Ein Weg, der mir gezeigt hat, was meine Bestimmung ist, der mich zu meiner Urkraft zurückgeführt hat, mich Vertrauen gelehrt hat und mich erkennen ließ, dass so ein bisschen „Scheiß drauf“ manchmal ganz guttut. Ein Weg, auf dem ich erkennen durfte, dass Abgrenzung wichtig ist, ich auch liebenswert bin, wenn ich nicht rund um die Uhr funktioniere. Dass die eigenen Ressourcen nicht unerschöpflich sind.

Ein bisschen „Scheiß drauf“
tut manchmal ganz gut.

Für viele Frauen ist mein damaliger Zustand gelebte Realität und eigentlich ganz „normal“. Sie merken nicht einmal, dass sie sich zu viel zumuten, ihre Batterien immer leerer werden und der Dauerstress sie kaputt macht. Und Stress muss nicht immer nur Stress in der Arbeit sein: Emotionaler Stress oder ständige Dauerbelastung durch Familie, Freunde - oder was auch immer - zählen genauso dazu. Frauen, die nicht für das eintreten, was für sie wichtig ist, sich unterdrücken lassen, es immer allen Recht machen wollen, und für die ein Schritt langsamer nicht in Frage kommt: Niemals Schwäche zeigen.

Ich kann dir sagen: Hör auf deine innere Stimme, auf deinen Körper, auf die Zeichen des Universums. Nimm wahr, was rund um dich passiert. Frage dich, ob du diese Art Leben überhaupt willst. Trau dich, NEIN zu sagen. Trau dich, für deine Rechte einzustehen, deine Stimme zu erheben und auch mal ungeschminkt im Jogginganzug einkaufen zu gehen. Du zahlst deswegen nicht mehr an der Kasse. Sei stolz auf deinen Körper, deine Rundungen, deine Lust. Leb dein Dharma, deine Bestimmung und leg nicht so viel Wert auf die Meinung anderer. Nimm dir Zeit für dich, für deine Bedürfnisse und Interessen. Sei egoistisch.

8

Sei frech, wild und wunderbar. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Mein Leben ist eigentlich immer in geraden Bahnen verlaufen. Hochschulabschluss, Job, Mann, Kinder, Haus. Alles was ich angepackt habe, ist mir geglückt, ich machte kaum Fehler und war eigentlich immer everybody's darling. Meine Chefs waren immer zufrieden mit meiner Leistung, mein Haus war immer geputzt, und wenn wer was gebraucht hat, bin ich gleich zur Stelle gewesen. Tolle Freundin, immer pünktlich, immer alles selbst gebacken. Es war mir immer wichtig, was die Leute von mir halten, wie ich aussehe, wie ich wahrgenommen werde. Schwächen zu zeigen, wäre mir nie in den Sinn gekommen, weil ich ja keine hatte. Fehler zu machen, war absolut tabu. Immer funktionieren, immer fleißig, immer arbeiten. Kennst du das?

Und plötzlich saß ich bei einer Gruppenmeditation in Italien in einem Kreis mit Frauen, hielt mich mit ihnen an den Händen und hatte irre Visionen von Lotusblumen, die mir aus dem Kopf wachsen und einem Elefanten (Ganesha), der mit seinem dicken Hintern unseren Altar plattgedrückt hat. Und ich schwöre,

TIPP!

Trag dir in deinen Terminkalender me-time ein!

Die „wichtigen“ Termine stehen immer im Kalender. Doch auf den allerwichtigsten vergisst man meistens. Auf das Date mit sich selbst. Trage dir in deinen Kalender Zeit für dich ein. Ein Termin, der nicht verschoben werden kann.



ich hab mir nichts eingeworfen, hab nichts geraucht und hab auch keine magic mushrooms gegessen. **Tja, das Leben kommt meistens anders, als man denkt – aber immer zur richtigen Zeit.**

Was ist denn mit der los?

Hm, was soll ich sagen. Ich war eigentlich nie so eine Eso-Tante, ein spiritueller Vogel, der mit Birkenstocksclapfen durch die Gegend rennt. Im Gegenteil. Yoga war für mich ein Bauch-Beine-Po-Ersatz und von Räucherstäbchen wurde mir schlecht. Wenn mir jemand erzählt hat, dass das Universum dir Zeichen gibt und Engel mit dir sprechen, hab ich heimlich schon die Nummer der Irrenanstalt gewählt. „Wir alle sind eins, du bist der Gestalter deiner Realität, schlag tiefe Wurzeln, um zu wachsen.“ – alles klar.

Doch ich sag dir was, ganz so falsch ist das alles nicht. Diese Abneigung war ein Schutzschild meines Egos (glaube nie deinem Ego), das mich daran hindern wollte, aus dem Wahnsinn auszubrechen, den ich tagtäglich mitgemacht habe. Ich meine, ich laufe jetzt immer noch nicht nackt durch den Vollmond oder blute in die Erde, aber ich erlaube es mir, anzunehmen, dass es Dinge gibt, die unser Geist nicht immer verstehen muss. Dinge, die über unsere Vorstellungskraft hinausgehen und die – wenn man dazu bereit ist – helfen, zu seiner Urkraft als Frau zurückzufinden, sich wieder an den schönen Dingen des Lebens erfreuen zu können. Und sich dafür auch Zeit zu nehmen. Dinge, die einen spüren lassen, dass man am Leben ist, dass man getragen wird von Mutter Erde. Dinge, die einem den Glauben an sich selbst wieder zurückgeben.



Warum tut man sich das an?

Meine Liebe – es ist nicht normal und nicht gesund, wie unser aller Alltag in der heutigen Zeit aussieht. Ein Termin jagt den anderen. Wer keinen Stress hat, wird mitleidig angeschaut. Kindergeburtstage gleichen einem Großevent. Immer höher, immer schneller, immer besser. Und wehe, wir machen nicht mit. Im Job immer Vollgas, mehr als nötig wäre, nur damit einem der Chef über den Kopf streichelt und sagt, wie brav wir sind. Die gluten- und zuckerfreien Kekse für die Kinder natürlich selbst gebacken. Vegan versteht sich von selbst. Und das pädagogisch hochwertige Freizeitprogramm komplett durchorganisiert. Der Rasen immer gemäht, der Körper immer geshaped, die Küche immer aufgeräumt. Vollzeitjob in Teilzeit erledigt, Partys für Freunde ausgerichtet, Besorgungen für Verwandte gemacht und abends frisch gekocht. Mit Schmerzmitteln den Tag überstanden, mit Schlafmitteln die Nacht eingeleitet.

Durch Gespräche mit vielen Frauen wurde mir klar, dass wir Frauen dazu neigen, die Zeichen unseres Körpers und des Universums einfach zu ignorieren. Tägliche Kopfschmerzen? Kein Problem, es gibt ja Tabletten. Darmbeschwerden? Ach, liegt sicher am Essen. Libidoverlust?

Mit 35 braucht man doch keinen Sex mehr. Und wenn der Mann unbedingt will, dann machen wir es halt schnell ... Schlafstörungen? Liegt sicher am Kaffee.

Viele Alarmsignale, die wir mit Bravour zur Seite schieben und verdrängen. Bis irgendwann der komplette Zusammenbruch kommt – und der kommt irgendwann, glaube mir. Und viele brauchen diesen Zusammenbruch auch, weil sie ansonsten nicht dazu bereit sind, etwas zu ändern.

Der Moment, in dem dir plötzlich klar wird, dass deine Wutausbrüche in den letzten Monaten nicht darauf zurückzuführen sind, dass dein Mann so doof und deine Kinder so anstrengend sind, und deine körperlichen Beschwerden hausgemacht sind, ist oft ein sehr emotionaler. Du schämst dich für dein Verhalten, entschuldigst dich und denkst dir, wie es so weit kommen konnte. Das ist gut und wichtig. Aber es ist auch wichtig, jetzt den Arsch hoch zu kriegen, sich



hinzusetzen und zu überlegen: Warum hab ich mir das angetan? Wem wollte ich was beweisen? Was kann ich ändern und wie finde ich wieder zu meiner Urkraft zurück?

Es reicht oft schon, sich eine halbe Stunde am Tag nur Zeit für sich alleine zu nehmen. Spazieren zu gehen, Yoga, Meditation, ein Bad, laufen – ganz egal was. Aber in dieser Zeit geht es nur um dich!



TIPP!

Öl/Bad

Lass dir ein warmes Bad ein. Gib ein ätherisches Öl deiner Wahl ins Badewasser. Es gibt viele Öle, die speziell für Frauen gemacht sind. Die dich unterstützen, runterzukommen, dich zu beruhigen und wieder Kraft zu tanken.

Es gibt tolle Bücher für die Arbeit mit Ölen. Es lohnt sich, so eines zu Hause zu haben ... Rose, Lavendel, Kokos sind meine absoluten Favourites. Mach ein Ritual daraus. Zünde eine Kerze an, nimm ein Buch mit in die Wanne oder entspanne einfach und genieße die Leichtigkeit im Wasser. Let it go, let it flow ...



Do what
makes you
happy.



