

Sylvia Nussbaum

Sei mutig – Gestalte dir deine Welt

Sylvia Nussbaum

Sei mutig – Gestalte dir deine Welt

Einfach Frieden machen

Mit der Integration von Licht & Schatten

Edition Forsbach

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2025
www.edition-forsbach.de

Coverbild und Autorenfoto: © Sylvia Nussbaum

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-282-6 (Print)
ISBN 978-3-95904-283-3 (E-Book)

WIDMUNG

*Ich danke von ganzem Herzen dem Vater meiner Kinder, der mich
auf schmerzhafteste Art und Weise zu mir selbst zurückbrachte.
Mir, dass ich darin die Chance erkannte,
persönlich über mich hinaus zu wachsen.
Meinen Kindern, die beide Elternteile kennen lernen durften,
unbewusste und bewusste.
Meinen Eltern, die mich zu der Person machten,
die ich letztendlich geworden bin.
Allen meinen Wegbegleitern, selbst jenen,
die mir nicht nur Freude bereiteten.
Es liegt an mir, an meiner Wertung, wie ich es betrachte.
Ich danke euch allen von Herzen, denn ohne euch wäre das Leben
nicht bunt. Und Farben zu sehen ist wundervoll,
denn das Schwarz-Weiß-Denken hat ausgedient.

Einfach Frieden schaffen mit der Integration von Licht & Schatten.*

Sylvia Nussbaum 2025

Sinn – Halt

Danksagung	8	Wahrheit	113
Sinn oder Unsinn?	10	Liebe	125
Momente	34	Empathie	132
Urvertrauen	42	Spiritualität	144
Männer	54	Stärke – Schwäche	156
Opfer – Täter	61	Menschlichkeit	168
Persönlichkeitsentwicklung	72	Gesundheit	175
Ehrlichkeit – Authentizität	81	Finanzieller Energieausgleich – Manipulation	182
Zweifel – Widerspruch	89		
Schöpfer	100	Über die Autorin	198

Danksagung

Ich danke mir selbst, für mein immer wieder Aufstehen, da ich nicht liegen bleiben möchte. Weshalb auch, außer manchmal sonntags. Das Leben ist schön und möchte gelebt werden und nicht verschlafen, dafür haben wir noch genügend Zeit.

„Jetzt“ ist der richtige Zeitpunkt. Ich hörte vor kurzem: „Nur noch fünf Jahre bis zur Rente.“ Das ist ja wie im Knast. Absitzen.

Höre nicht auf, deinem Seelenruf zu folgen, wann immer er dich ruft. Ich kenne Menschen, die erst im hohen Alter ihre Berufung gefunden haben und auch nicht ans Aufhören denken, selbst wenn die Jahreszahl dich darauf hinweisen möchte.

Genau das möchte ich dir in diesem Buch mitgeben. Es ist wundervoll, wenn wir unseren Fokus darauf ausrichten. Das heißt nicht, dass wir Negativität nicht sehen, sondern dass wir uns bewusst dafür entscheiden, glücklich zu sein.

Ich danke deshalb nicht nur Freunden, sondern auch jenen, die mich nicht mögen, allerdings verzichte ich darauf, sie namentlich zu erwähnen. Weshalb? Jede Träne ist wichtig und erfüllt ihren Zweck, die der Traurigkeit genauso wie die der Freude.

Jeder von uns liebt letzteres, doch durch Schmerz lernen wir am allermeisten. Deshalb liebe deine (B)Engel. Sie haben dir den Dienst erwiesen, den besonderen Menschen aus dir zu machen, der du heute bist.

Ich danke Hermann Scherer, ebenso Bodo Schäfer, Maxim Manke-
vich, Louise Hay, Wayne Dyer, Neale Donald Walsch, Helen Schuc-
man, Dr. Joe Dispenza, Savina Tilmann, Attila Budai, Gabrielle
Orr, Christian Bischoff, ...

Ich könnte diese Liste endlos fortsetzen, denn jede Person war unfassbar wichtig.

Besonderer Dank gilt meinen Kindern, denn durch sie lernte ich vollkommene Selbstlosigkeit und genauso, dass Selbstliebe der Schlüssel zu allem ist.

Sinn oder Unsinn?

Wie oft hast du dir im Laufe deines Lebens bereits die Frage gestellt: Was mache ich hier? Nicht in dem Sinne von: Was mache ich gerade? Eigenartige Fragen lesen? Nein, sondern im Sinne von: Weshalb bin ich hier? Und wohin gehe ich, nachdem ich nicht mehr bin?

Ich stellte mir diese Fragen oft in meiner Kindheit, denn ich wurde streng katholisch erzogen. Sonntägliche Kirchgänge gehörten mit zum wöchentlichen Familienprogramm, ebenso die Spielenachmittage. Ich hatte noch das Glück, in eine Kirche zu gehen, dank meiner Eltern. Dort verstand man den Pfarrer, der fast schon theatralisch und voller Begeisterung seine Predigt an die Gemeinde weitergab.

Kleine Anmerkung: Im Erwachsenenalter besuchte ich wiederum mit meiner Familie einen Gottesdienst. Es waren schwer, bzw. so gut wie kaum verständliche Worte, aufgrund des fortgeschrittenen Alters des Geistlichen, die von seinem nur mehr schwach zu öffnenden Mund kamen. Meine Hochachtung für dieses Alter, doch nicht dafür, dass eine Kirchengemeinde eine Stunde eine Messe besucht und davon mehrheitlich nichts versteht. Dabei vergesse ich ganz, dass es erst ca. 60 Jahre her ist, dass die Kirchensprache nicht mehr überwiegend Latein ist. Eine einheitliche liturgische Sprache ist wundervoll, sofern sie denn von Menschen weiterhin gesprochen und verstanden wird. Es darf inspirieren und nicht demotivieren, ähnlich einer motivierenden Rede von Speakern.

Nach diesem Gottesdienst beschloss ich, meine Kinder nicht mehr zu nötigen, eine Messe zu besuchen. Was im Rückkehrschluss nicht

bedeutet, dass wir nicht gläubig sind, ganz im Gegenteil, sondern dass wir Spiritualität teilen, was für mich keine Trennung von irgendeiner Religion zulässt.

Weshalb? Die Botschaften sind ähnlich, wenn auch nicht gleich. Doch was ermächtigt mich, dir oder mir zu sagen, das Christentum sei besser? Ich helfe dem Gedächtnis gerne auf die Sprünge, denn Kreuzzüge waren alles andere als ein Miteinander und Brücken bauen.

Wenn ein Leben im Einklang mit der Natur funktionieren soll, bedarf es eines Anfangs und dieser beginnt bei einem selbst. So wie dieses Buch. Es nahm seinen Anfang mit der Entscheidung, es zu schreiben. Die Uhrzeit setzte ich mir bei Kerzenschein auf 4 Uhr morgens, später auf 5 Uhr – immer noch früh genug und zu früh für mich als Nachteule. Vor allem, da ich mich zu diesem Zeitpunkt in der Ausbildung, bis spät in die Nacht, bei Maxim Mankevich befand.

Jeder Mensch hat einen anderen Biorhythmus. Ich las über eine Dame, die meinte, dass diese frühe Uhrzeit die perfekte Zeit für sie sei. Die Ruhe, bevor der Alltag tobt. Ihre Kinder, die sie benötigen, da sie noch klein und nicht selbständig sind. Für sie eine prima Zeit.

Ich fand es spannend und übernahm es, denn alles beginnt mit einer Entscheidung, die du triffst oder eben nicht – auch das ist eine Entscheidung, länger im Bett liegen zu bleiben. Du entscheidest eigentlich nie nicht. Denn jede Unschlüssigkeit ist ebenfalls eine Entscheidung, sich nicht schlüssig zu sein. Jedes Aufschieben bedeutet: Ich habe jetzt keine Lust – vielleicht morgen.

Was wäre, wenn du heute anfangen würdest, indem du dir selbst sagst: Heute ist der beste Tag für mich, um zu beginnen – mit was

auch immer. Denn, mit Verlaub, wer weiß schon, was morgen ist, was da wieder sein könnte, das dich dazu bewegt, es wieder zu verschieben. „Irgendwas ist immer“, heißt es so schön und es stimmt.

Leben passiert, ob mit oder ohne uns. Schöner mit uns, denn jeder kann seinen Beitrag leisten und seinen Weg gehen. Und wenn du dich jetzt fragen solltest: Was ist mein Weg? Wo kann ich ihn finden? So kann ich dir die Frage nicht beantworten, denn für jeden sieht dieser Weg anders aus. Wäre ja auch schade, wenn nicht!

Doch wir können es gemeinsam angehen, es herauszufinden. Vielleicht ist dieses Buch ein „game changer“, wie man so schön sagt, und wenn nicht, so hat es dir zumindest – hoffentlich – Freude bereitet, es zu lesen. Ein paar Impulse gegeben, damit du dich erinnerst, wer du bist. Ein spirituelles Wesen, das eine menschliche Erfahrung macht.

Lesen stärkt die Seele

Voltaire

... oder in den Worten von

Johann Wolfgang von Goethe:

*Wer Bücher liest, schaut in die Welt
und nicht nur bis zum Zaun.*

Ich las meiner Großmutter, die inzwischen 99 Jahre alt ist und im Seniorenheim lebt, „Momo“ von Michael Ende vor – ein Buch, das mich immer wieder aufs Neue begeistert.

Darin tauchen die grauen Herren auf: alle gleich aussehend, gesichtslos, austauschbar. Wer möchte schon so sein?

Als Kind fühlte ich mich sofort mit Momo verbunden – und bis heute hat sich daran nichts geändert. Ein Mädchen, ähnlich unkonventionell wie Astrid Lindgrens Pippi Langstrumpf und doch ganz anders. Beide eint ihr Mut, anders zu sein und ihren eigenen Weg zu gehen. Genau wie meine Großmutter.

Es war ihre freie Entscheidung, ins Seniorenheim zu ziehen. Als meine Mutter und ich ihr damals anboten, bei uns einzuziehen, winkte sie nur ab: „Alt und jung verträgt sich nicht!“ Was meinte sie damit? Den Lebensrhythmus. Mein Alltag damals war ein einziger Sprint: Aufstehen, Frühstück machen, Kinder in Kindergarten und Schule bringen, mit dem Hund rausgehen, arbeiten, Mittagessen vorbereiten, bei den Hausaufgaben helfen, die Kinder zu Sport und Musikunterricht fahren, Abendessen, Gute-Nacht-Geschichte, schlafen – und am nächsten Tag dasselbe Spiel von vorn.

Der Alltag meiner Großmutter war geprägt von Ruhe und Langsamkeit – ganz normal in diesem Alter. Für mich jedoch fühlte sich jeder Toilettengang wie eine halbe Ewigkeit an. In meinem vollgetakteten Tagesablauf führte das oft zu Stress, weil einfach kein Puffer blieb. Genau das meinte sie mit ihrem Satz: „Alt und jung verträgt sich nicht.“ Und ich verstand es.

Im Seniorenheim blühte meine Großmutter regelrecht auf. Dort wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten – von geselligem Beisammensein, Kneippbädern über Sitztanz bis hin zu fröhlichen, bunten Spielenachmittagen. Sie war sogar so beschäftigt, dass sie ihre zahlreichen Besucher manchmal auf einen anderen Tag vertragen musste, weil sie gerade „zum Turnen“ oder zu einer Veranstaltung verabredet war.

Ja, meine Großmutter war ein äußerst kommunikativer Mensch, der den Austausch mit anderen liebte ...

... dann kam Corona

Diese lebenslustige Frau musste eine Zeit lang in ihrem Zimmer bleiben und durfte es nicht verlassen – eine Maßnahme, die zu jener Zeit einfach notwendig war. In diesem hohen Alter setzte der körperliche Abbau rasch ein. Selbst als Besuche wieder möglich waren, gestaltete es sich schwierig, sie zum Aufstehen und Bewegen zu motivieren.

Heute wirkt es, als befände sie sich in einer Art stiller Dauermeditation. Ihr Körper ist erschöpft, doch ihr Geist hört noch zu – auch wenn er nur selten mit Worten antwortet.

Du fragst dich jetzt vielleicht, warum ich dir das alles erzähle. Eine berechnete Frage – und ich werde sie dir gleich beantworten.

Vorab nur so viel: In diesem Buch duze ich dich und schreibe geschlechterneutral. Das geschieht nicht aus Mangel an Respekt, sondern allein aus Gründen der Einfachheit und besseren Verständlichkeit. Mir ist wichtig, dass du das weißt.

16 Jahre lang war ich als Flugbegleiterin bei der Lufthansa in der Welt unterwegs – und dafür danke ich meinem ehemaligen Arbeitgeber von Herzen. Diese Zeit war unglaublich lehrreich.

Wir waren wie eine große Familie. Vom Kapitän bis zum Loader duzten sich alle. Niemand war besser oder schlechter, denn nur im perfekten Zusammenspiel funktionierte die regelmäßige Flugabfertigung. Das hat mich beeindruckt – diese gelebte Menschlichkeit, die für mich bis heute einer der wichtigsten Werte im Leben ist.

Auch wenn ich mittlerweile seit sieben Jahren nicht mehr fliege. Der Anlass dafür war die Geburt meines zweiten Kindes. Damit fiel

ich zurück in die „alte Rolle“, die viele Frauen früher kannten. Ich habe lange darüber nachgedacht, und es war eine der schwersten Entscheidungen meines Lebens. Denn ich liebte die Fliegerei – aber meinen Nachwuchs noch mehr.

Ich werde nie vergessen, wie nach der Geburt meines ersten Kindes der Vater meiner Kinder in der Stadt LA unterwegs war – dem niederbayerischen LA, wohlgemerkt (Autokennzeichen für Landshut). Eine ältere Dame fragte neugierig: „Wo ist denn deine Mama?“

Mein damals etwa dreijähriger Sohn blickte ernst nach oben, deutete mit dem Finger in den Himmel und antwortete mit größter Selbstverständlichkeit: „Da!“

Die Frau war sichtlich voller Mitgefühl – wie sollte sie auch ahnen, was er meinte? Ihr fehlte schlicht die Information, dass ich Flugbegleiterin war. Natürlich wurde sie aufgeklärt, und am Ende lachten wir alle herzlich über diese Szene.

Wie oft geht es uns im Leben so? Aufgrund fehlender Information stellen wir Vermutungen an, verurteilen womöglich sogar unser Gegenüber und entgleisen verbal. Für mich beginnt alles bereits in einem früheren Stadium, nämlich mit unseren Gedanken. 60.000 bis 80.000 machen wir uns den lieben langen Tag.

Kannst du dich an jeden einzelnen erinnern? Natürlich nicht, es passiert unterbewusst. Eins kann ich dir jedoch verraten: **Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Wirklichkeit!**

Wie meinst du das, wirst du dich jetzt vielleicht fragen? Ich erkläre es dir an einem Beispiel. Mir geht es dabei nicht um Vorwürfe oder Verurteilungen – im Gegenteil. Ich versuche stets, lösungsorientiert zu denken und ein besseres Verständnis füreinander zu schaffen.

Als meine Familie damals beim Abendessen saß und ein Wortgefecht entstand – sei es wegen mangelnder Tischmanieren oder fehlendem Respekt einem Erwachsenen gegenüber –, dachte ich bei mir: *Hoffentlich ist der Vater meiner Kinder vernünftig. Hoffentlich gibt das Kind nach. Hoffentlich eskaliert es nicht ...* und was geschah?

Genau das Gegenteil – ich bekam mehr von dem, was ich nicht wollte.

Heute denke ich anders: *Die schaffen das schon gemeinsam – wir alle lernen, im besten Fall, jeden Tag von allem und jedem.*

Nicht die anderen haben sich verändert – ich habe mich verändert. Genauer gesagt: meine Denkweise. Alles beginnt bei uns selbst. Und falls du das anders siehst: wunderbar! Ich höre mir gerne unterschiedliche Sichtweisen an.

Ich versuche, weniger zu werten und den Zustand des *Jetzt* zu genießen. Gelingt ganz gut, doch nicht immer. Vera F. Birkenbihl sagte einmal: „Wenn wir uns länger als 15 Sekunden ärgern, hat es mit uns selbst zu tun.“ An meinem persönlichen Zeitfenster arbeite ich noch. Wir sind eben Menschen.

Wie ich dorthin kam? Durch konsequentes Arbeiten an mir selbst. Früher habe ich jahrelang versucht, es andersherum zu machen – indem ich meinen Partner bat, aufzuräumen, sich zu ändern, „anders“ zu sein. Wir saßen sogar mehrfach bei der Eheberatung.

Ich finde das überhaupt nicht verwerflich – im Gegenteil. Es ist klug, sich Hilfe zu holen, wenn man alleine nicht weiterkommt. Jeder Konzernchef lässt sich beraten, wenn er mit einem Thema nicht vertraut ist. Niemand kann alles wissen. Entscheidend ist nicht, alles zu können, sondern, wie man damit umgeht.

Die eigentliche Frage lautet: *Machst du andere verantwortlich – oder suchst du die Lösung bei dir?* Und ja, man darf sich von außen unterstützen lassen. Doch die wahre Kraft steckt bereits in dir. Jeder Coach, Berater oder Therapeut kann dir nur helfen, sie zu entdecken. Wir alle tragen diese Fähigkeit in uns – davon bin ich felsenfest überzeugt. Wir haben nur verlernt, unserer inneren Stimme, unserer Intuition, zu vertrauen.

Selbst wenn sie nur kurz aufblitzt, sie ist da und möchte, dass du auf sie hörst. Vertraue ihr, denn sie führt dich gut, auch wenn es sich ungewohnt anfühlt, weil es dich ins Unbekannte führt. Doch was wäre, wenn sie dich dahin bringt, wo du niemals dachtest, dass dies möglich ist und du das Gefühl hast zu leben, bevor du stirbst?

Man bereut nicht die Dinge, die man gemacht hat, sondern die, die man nicht getan hat. Jetzt wirst du vielleicht sagen: Na, da gibt es schon das ein oder andere, was ich besser nicht getan hätte. Oh ja, bestimmt! Doch zu diesem Zeitpunkt konntest du nicht anders handeln, aufgrund deines Bewusstseins, das du damals eben hattest. Kein Mensch, außer dir selbst, hindert dich daran, jeden Tag klüger zu werden. Wir sind alle hier auf dem Planeten, um zu wachsen – nicht körperlich, sondern geistig. Wir lernen aus allem und von jedem, im besten Falle.

Manches wiederholt sich, da wir beim ersten Mal nicht gleich verstanden haben, worum es geht. Ein ganz normaler Prozess. Manchmal gehen wir sogar wieder Schritte zurück, auch das gehört zum Spiel des Lebens mit dazu. Doch langfristig erkennst du: dieser Weg ist meiner.

Häufig siehst du es erst rückblickend klar. Und wie heißt es so schön in einem meiner Lieblingsweihnachtsfilme *Der kleine Lord*: „Besser spät als nie.“

Ich würde dir gerne Umwege ersparen – wobei ich lieber von „anderen Wegen“ spreche – doch das kann ich nicht. Es ist dein Weg und dieser ist genau richtig. Immer! Weshalb? Es ist dein Blickwinkel, den du einnimmst. Manches lässt sich nicht ändern, akzeptiere es.

Doch die Dinge, die du angehen kannst, geh sie an. Du wirst feststellen: Je öfter du es machst, umso leichter fällt es dir. Der erste Schritt ist immer der Herausforderndste, danach wird es leichter. Es geht auch nicht darum, wie andere dein Leben betrachten und wie sie es finden. Es geht einzig und allein um dich. Bist du glücklich? Wenn nicht, was brauchst du, damit du es bist?

*Es gibt keinen Weg zum Glück,
glücklich sein ist der Weg.*

Buddha

Für mich ist es die tägliche Routine und gleichzeitig wieder ein bewusstes Austreten daraus. Die Achtsamkeit mir selbst gegenüber. Yoga, lesen, meditieren und spazieren an der frischen Luft gehören für mich mittlerweile zum Alltag. Du sagst dir vielleicht, das ist nix für mich. Genauso in Ordnung. Finde das, was dir gut tut. Es gibt kein richtig oder falsch, doch schaff dir eine Routine, die dir gut tut und auf die du dich täglich freust.

Es fängt bei mir mit der Dankbarkeit an, die mich jeden Morgen aufstehen lässt. Für viele ist das keine Selbstverständlichkeit, gesund und munter aus dem Bett zu steigen. Gerade für jene, die sich derzeit krank fühlen und es sind. Doch Dankbarkeit, in welcher Form auch immer, kannst du zeigen. Dann bist du dankbar, dass dein Kind gesund ist, du ausreichend zu Essen hast, was nicht für jeden Menschen auf diesem Planeten zutrifft oder für dein Haustier, denn es ist wundervoll, nicht alleine zu sein, wenn man es nicht möchte. Und, und, und ...

Glaube mir, du findest ausreichend Möglichkeiten, dich zu bedanken, wenn du darüber nachdenkst. Es ist zu anstrengend, dir Gedanken zu machen. Ja, anfangs womöglich, doch die Routine macht den Rest ..., wenn du so in den Tag startest, tust du dir damit selbst etwas Gutes. Und darum geht es und nur darum. Denke zuerst an dich, das hat nichts mit Egoismus zu tun. Nein! Ganz im Gegenteil. Es wurde uns so beigebracht, bescheiden zu sein, eben nicht zuerst an sich zu denken. Vielleicht kennst du das: „der Esel nennt sich immer zuerst.“ Es sind Glaubenssätze, an denen wir festhalten. Weshalb sollten wir das tun, wenn sie uns schaden?

In der Fliegerei wurde es uns genau anders beigebracht und das aus einleuchtenden Gründen. Im Falle eines Druckabfalls musste ich mir als Erste die Sauerstoffmaske anlegen, die aus der Deckenkonsole fiel. Den Grund versteht jedes Kind, denn wenn ich mir den dringend benötigten Sauerstoff nicht selbst gebe, wie kann ich anderen um mich herum noch helfen. Gar nicht, denn ich läge ohnmächtig am Boden. Bis ich das in meinem alltäglichen Leben verinnerlichte, vergingen Jahrzehnte. Doch niemand hindert uns daran, klüger zu werden, außer wir selbst!

Während ich schreibe und mich frage, ob das überhaupt jemanden interessiert und ihm weiterhilft, ist da diese andere Stimme, die einfach sagt: Mach doch! Weshalb denn nicht? Das könnte ja gut werden. Machen wir uns alle nicht viel zu viele Gedanken darüber, was andere denken? Wir werden nicht komplett teilhaben können an den Gedanken unserer Mitmenschen, außer wenn die andere Person es zulässt. Haben wir denn Angst vor Ablehnung oder dass wir aus der Gruppe ausgestoßen werden?

Dr. Joe Dispenza erwähnte es und seitdem überlege ich mir gut, ob ich von Ängsten spreche. Aus meiner Betrachtung heraus lähmt uns Angst (ein Käfer stellt sich tot) oder lässt uns davonrennen. Deshalb