



Vom „Geld atmen“

Eine Forschung zum Phänomen Geld

Regieanweisung für Geld-Atmende

„Ich bin im Vertrauen und in der Gewissheit, dass Geld in Fülle für mich da ist, wie die Luft zum Atmen. Ich brauche keinen einzigen Gedanken an das Morgen, weil ich weiß, dass im natürlichen Fluss Geld von mir weg und mir zufließt und zwar immer so viel, wie ich brauche. Ich lebe mein Leben, so wie es mir gefällt, tue die Dinge, die mir gut tun. Ich schenke, wenn ich schenken will – mir selbst und anderen Menschen. Ich weiß, dass ich auch für alles, was ich mit anderen teile, genug nachbekomme. Geld geben oder annehmen macht mir die gleiche Freude. Ich weiß, dass ich nicht arbeite, um Geld zu verdienen, sondern, weil es mir Spaß macht und ich mich dadurch ausdrücke. Geld und Arbeit sind voneinander unabhängig. Auch wenn ich nichts tue, fließt mir genügend Geld zu für das, was ich brauche. Es ist selbstverständlich und ich denke nicht weiter daran, genauso wie ich nicht an die Luft denke, die ich atme.“

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	Seite 4
2.	Vorgehensweise	Seite 6
3.	Selbst-Beobachtung: Ich und Geld	Seite 8
3.1	Meine Geld-Biografie	Seite 8
3.2	Meine Haltung zum Geld	Seite 9
3.3	Experimente mit innerer Haltung	Seite 12
	<i>Hindernisse beim Experimentieren / Hindernisse beim Denken / Vom Außen zum Innen / Der Versorger-Gott / Selbst-Versorgerin / Selbstbeobachtungsphase</i>	
4.	Fremd-Beobachtung: Andere und Geld	Seite 27
4.1	Methode	Seite 27
4.2	Fragen	Seite 28
4.3	Ergebnisse	Seite 29
4.4	Interview-Essenzen	Seite 36
5.	Innere Haltung und äußerer Geldfluss	Seite 51
5.1	Geld atmen	Seite 51
6.	Schlussbetrachtung – persönlicher Prozess	Seite 54

1. Einleitung

Ich habe kein Geld mehr. Alles ist ausgegeben, alle Konten sind leer.

Das Leben geht weiter, aber ich kann es mir nicht mehr leisten, weil mir die Währung ausgegangen ist. Lebensmittel, Kleidung, Wohnungsmiete, Heizkosten – von Telefongebühr, Kinokarten, Freibadeintritt, Flugtickets ganz zu schweigen. Wofür ich bisher selbstverständlich Geld hatte, ist nichts mehr drin in meinem Portemonnaie.

Und dann?

Sozialhilfe? Wohnungsgeld? Kleiderkammer?

Was heißt das? Wie fühlt sich das an, wenn man im Mangel angekommen ist?

Diese Angst begleitet mich, soweit ich zurückdenken kann. Eine drohende Furcht vor dem Moment, wenn ich nichts mehr habe, um mein Leben zu bestreiten. Sie wirkt wie ein Motor, der mich seither antreibt – zu guten Schulnoten, zu aussichtsreichen Ausbildungsplätzen, zu einem Studienabschluss, zu einem Lebenslauf ohne Lücken. Diese Angst wirkt auch wie eine Bremse, die mich lähmt und quält.

Sie hat mit meinem realen Kontostand nichts zu tun, sie kreist um ein Phänomen, das existentiell für mich scheint: Papierstücke, Metallmünzen, Zahlenreihen auf dem Kontoauszug – Geld als Grundlage für mein Leben? Wie Muttermilch, ohne die der Säugling stirbt?

Was wäre denn wirklich, wenn ich nichts mehr habe?

Lohnt es sich, unten anzukommen, um sich nicht mehr vor dem Abrutschen zu fürchten?

Oder gibt es einen anderen Weg aus der Existenzangst, aus der Angst um das Geld?

Welche Haltung habe ich zum Geld? Welche Vorstellung ist es, mit der ich Geld in meinem Leben wahrnehme? Inwieweit ist es genau diese Haltung, die für das reale, für mich verfügbare Geld sorgt?

Was wäre, wenn Geld nicht Mangelware, sondern ein Fülleprodukt ist – wie Luft, die ich selbstverständlich ein- und ausatme? Beim Atmen Sorge ich mich nicht, dass ich zu wenig bekomme. Ich halte die Luft nicht an, aus Angst, dass nichts mehr nachkommt. Ich nehme sie auf und lasse sie ausströmen. Ich atme ein und aus, ein und aus, ein und aus – ohne einen Gedanken.

Kann ich Geld zu Luft machen – im Vertrauen in eine Materie, die in Fülle vorhanden und für mich verfügbar ist? Ein Phänomen, das nie endet, immer im Fluss – ein und aus, ein und aus.

Dann wäre die Existenzangst wie die Atemnot verschwunden. Eine große Industrie der Angst-Werbung hätte ein Problem. Wer schließt noch Versicherungen ab, wer lässt sich schlecht bezahlen, wer schuftet, um zu sparen, wenn Geld wie Luft einfach für jeden da ist? Einnehmen, ausgeben, einnehmen, ausgeben.

Das will ich herausfinden. Gibt es Menschen, die Geld atmen? Ist es unsere Vorstellung, die unseren Kontostand bestimmt? Ist es nicht meine Anstrengung, sondern meine innere Haltung, die meine finanzielle Existenz sichert? Was erleben Menschen wirklich? Und was verändert sich bei mir selbst, wenn ich versuche „Geld zu atmen“?

2. Vorgehensweise

Diese Arbeit wird in drei Schritten entstehen: Der erste ist meine eigene Erfahrung. Ich selbst als Wahrnehmungs- und Beobachtungsinstanz liefere mir die sichersten Ergebnisse. Zugleich habe ich einunddreißig Jahre Erfahrung mit meinem Forschungsgegenstand Geld. Wie schreibt sich meine Geld-Biografie? Welcher rote Faden verläuft durch meine Finanzen, seit ich für mein eigenes Auskommen Sorge? Was ändert sich daran, wenn ich bewusst eine andere Haltung zum Geld einnehme?

Der zweite Schritt dieser Arbeit sind Interviews mit Menschen, die ich zu ihrer Haltung zum Geld befrage. Wie hängen innere Einstellung und äußeres Erleben im Finanziellen zusammen? Was ist wirklich im Monat auf dem Konto? Orientieren sich Geldsorgen an der Einkommenshöhe? Wie zieht sich finanzielle Verfügbarkeit durch die jeweilige Biografie? Wie entsteht die eigene Haltung zum Geld und was bewirkt sie? In qualitativen Interviews mit Frauen und Männern aus unterschiedlichen Generationen, Gesellschaftsklassen und Familienverhältnissen beobachte ich diesen Zusammenhang.

Der dritte Schritt führt beides zusammen – welche Zusammenhänge ergeben sich aus den Interviews und meinen eigenen Forschungsergebnissen? Was lässt sich daraus schließen auf den Zusammenhang zwischen innerer Einstellung und finanzieller Wirklichkeit? Gibt es den Zustand des *Geld-Atmens*?

Dabei verzichte ich bewusst auf schon Geschriebenes zu diesem Thema. Anstatt mich auf den bestehenden Diskurs zu beziehen, verlasse ich mich ausschließlich auf mein eigenes Denken, Beobachten, Erkennen und auf die Erfahrungen meiner Interview-Partner. Nur so gelingen mir ein unverstellter Blick und ein eigenes Vollziehen dieses Beobachtungs- und möglicherweise Veränderungsprozesses. Quelltexte sind lediglich die ausführlichen Interviews mit meinen Gesprächspartnern, die im Anhang einzusehen sind.

Mein zweites Experiment in dieser Arbeit: Gelingt es, ohne anzuschließen, ohne Zitate, ohne Bezüge, etwas zu schaffen, das aus sich evident ist und Relevanz hat? Etwas, das möglicherweise an den Diskurs anschließt, ohne ihn zu kennen, weil Ideen ein Zeitphänomen sind, sozusagen „in der Luft liegen“ und bei genauer Beobachtung zur Erkenntnis kommen?

Mein Anspruch mit dieser Arbeit ist es, mich selbst zu begeistern, meine Fragen und Unklarheit zu diesem Thema zu lösen und eine Veränderung meiner Haltung zu bewirken – allein durch die Einnahme neuer Perspektiven.

Leser, die sich mit Geld schon bewusst beschäftigt haben, möchte ich bereichern und Leser, für die es ein neuer Gedanke ist, möchte ich inspirieren.

Der Schluss soll ein Schluss sein, in dem Neues entsteht und die ganze Arbeit soll eine Glied sein, an das sich weiter anknüpfen lässt.

3. Selbst-Beobachtung: Ich und Geld

3.1 Meine Geld-Biografie

Als Tochter eines Millionen-Schuldners ist Geld seit meiner Grundschulzeit zur größten Bedrohung und zum höchsten Gut für mich geworden. Alles hing ab von dem Geld, das wir nicht hatten. Unser Haus gehörte der Bank, der Gerichtsvollzieher klopfte und nachts standen russische Arbeiter vor der Tür, die ihren Lohn wollten, den mein Vater nicht zahlen konnte. Meine Mutter war verzweifelt und mein Vater flüchtete sich in Erfolgsphantasien – mit neuen Firmen, neuen Geschäftsideen, neuen Schulden. Als Kind habe ich daraus gelernt, dass Geld die Grundlage zum Leben ist.

Meine Lebens-Aufgabe: gute Noten sammeln, ein Studium machen, das einen lukrativen Job ermöglicht und dann fest angestellt soviel Geld verdienen wie möglich. Dieses Geld sparen, mich absichern, immer im Haben-Bereich sein, damit es mir nicht geht, wie meinen Eltern – mit Millionen Mark Schulden bei Banken und Privatleuten und einem Zins, der diesen roten Zahlenberg in Windeseile wachsen lässt.

Heute bin ich selbstständig ohne festes Einkommen, ohne Ansparplan und ohne Absicherung. Und das, obwohl ich drei Berufsausbildungen habe, die lukrative Festanstellungen verheißen. Wie mein Vater spüre ich den Wunsch, frei zu sein und selbst zu entscheiden, was ich wann tue, mit wem und wofür. Ich habe seine Kreativekraft und Unternehmerfreude geerbt, mit der ich meine Ideen umsetze und eigene Geschäftsprojekte starte. Auch seine Unlust, genau nachzurechnen, beobachte ich an mir. Die Faulheit, die mich über den Daumen peilen lässt, statt genau zu kalkulieren und das Wegschauen, wenn es um unangenehme finanzielle Wahrheiten geht, scheinen genetisch angelegt. Was mir fehlt, ist seine Leichtigkeit mit dem Geld, das er als Energie für sich scheinbar endlos verfügbar gemacht hat. Stattdessen höre ich in mir die panische Stimme meiner Mutter, die den Untergang prophezeit, wenn ich finanziell nicht für absolute Sicherheit Sorge – also wenn ich so lebe wie jetzt.

Wann kommt dieser Untergang? Wir als Familie haben immer darauf gewartet, ihn aber nie erlebt. Obwohl wir kein Geld hatten, war immer Geld da. Mir hat es an nichts Nötigem gefehlt und das, was ich mir leisten wollte, habe ich mir verdient, mit Babysitten, Zeitungen austragen, Putzen und Ferienjobs. Woher kam unser tatsächlich verfügbares Geld?

Es war die Beziehung meines Vaters zum Geld, der auch ohne Eigenes für einen permanenten Fluss sorgen konnte und es war der Fleiß und die Anstrengung meiner Mutter, die zwar den Untergang beschworen, mit ihrer Arbeit aber immer für ein Auskommen gesorgt hat. Es gab bei uns „rotes Geld“ und „schwarzes Geld“. Mit rotem (geliehenem), das mein Vater benutzte, schien alles leichter zu sein. Das schwarze Geld meiner Mutter war knapp und hart verdient. Hatte man es, musste man schon wieder fürchten, dass es bald weg ist. So haben zwei Menschen mit ganz unterschiedlicher Haltung ein ganz unterschiedliches Erleben erzeugt. Meine Mutter: „wir haben nichts!“, mein Vater: „hier ist genug!“.

An dieser Differenz ging die Ehe auseinander und seit zwanzig Jahren leben die beiden ohne Kontakt zueinander ihre je eigene Haltung zum Geld.

Als Kind dieser Pole hat für mich beides Relevanz. So erlebe ich in mir die Paradoxie der permanenten Existenzangst, während ich genug Geld auf dem Konto habe.

Bei einem genauen Blick auf die tatsächliche Verfügbarkeit von Geld wird mir immer wieder deutlich, dass meine Angst nicht auf der Gegenwart gründet, sondern ein Eigenleben führt.

Tatsächlich hatte ich immer genug Geld zur Verfügung. Seit ich zwölf war, habe ich neben der Schule gearbeitet. Seit ich 17 bin, führe ich meinen eigenen Haushalt. Seit ich 19 bin, verdiene ich mein eigenes Geld. Ich habe in beiden Ausbildungen zur Zeitungsredakteurin und zur Fernsehjournalistin Geld verdient. Vom Erbe meiner Großmutter habe ich mein Studium an einer Privatuniversität bezahlt und nebenbei freiberuflich gearbeitet. Seither gab es auch niemand, der mich versorgt hat, außer mir selbst. Ich bin selbstständig als Beraterin und Coach. Das Erbe meiner Großmutter (ca. 60.000 Euro) gibt mir die Sicherheit, dass mein Einkommen nicht immer all meine Kosten decken muss. Meine Selbstständigkeit entwickelt sich gut. Ich hatte nie Schulden, da Banken Kinder nicht zur Haftung heranziehen, solange die Eltern noch leben.

Worauf fußt dann meine Existenzangst?

3.2 Meine Haltung zum Geld

Was ist Geld für mich?

Etwas, wovor ich Angst habe, wovon ich abhängig bin. Geld ist bedrohlich und mächtig, Geld ist groß, ich bin klein. Geld ist Zeichen von Erwachsensein, der Welt gewachsen sein. Je mehr Geld

ich habe, umso größer bin ich selbst. So wird Geld zum Maßstab, wie weit ich schon bin: Bin ich endlich erwachsen oder immer noch Kind?

Wenn erwachsene Kinder „das eigene Geld verdienen“ ist das im Sprachgebrauch ein Zeichen, dass die Nabelschnur endgültig getrennt ist und die Eltern nicht mehr die Versorger sind. Wer nicht genug verdient, „liegt den Eltern oder dem Staat auf der Tasche“ – abhängig von einem Versorger, nicht fähig, selbstständig für sich aufzukommen.

So bedeutet Geld für mich Unabhängigkeit, Eigenmacht und Gestaltungsraum. Ohne Geld erlebe ich diese Qualitäten im Negativen, in der Angst, dass ich all das nicht erreichen kann. Geld, wenn ich es nicht habe, sorgt dafür, dass ich klein und abhängig bleibe. So ist Geld nicht eine Übermutter, sondern das Mittel für mich, selbst meine Übermutter zu werden, weil ich keine Mutter, keinen Versorger mehr brauche. Kein Geld zu haben bedeutet die Verbannung ins ewige Kind.

Das sind die negativen Gefühle, die Geld in mir auslöst, meine Angst vor der Macht des Geldes über mich, die gefüttert wird von Werbung für Rentenversicherungen, lukrative Wirtschaftsstudiengänge, Lotto-Scheine, von Rabatt-Aktionen, Preisvergleichen, Arbeitslosenstatistiken, Krisenberichten, Bankinstituten, Geldautomaten.

Am liebsten würde ich dieses Thema ganz ausblenden, damit die Angst verschwindet, dass ich zuwenig von diesem Lebens-Elixier habe. Geld als mein höchster Wert?

Gute Gefühle zum Geld erlebe ich, wenn ich es in Händen halte – nicht beim Ausgeben, sondern beim Einnehmen, beim Geschenk-bekommen, beim Blick in meinen vollen Geldbeutel oder auf mein gefülltes Bankkonto. Dann ist Geld eine Freude für mich, eine Möglichkeit, eine potentielle Energie. Am besten fühlt sich geschenktes Geld an – ein reiner Wertzuwachs, ohne dass ich dafür etwas gegeben oder getan habe. Gute Gefühle habe ich, wenn ich mein Geld sehe, wie es konstant bleibt oder mehr wird.

Am Bankautomat habe ich keine Freude, Geld entgegen zu nehmen, weil damit mein Konto leerer wird und ich weiß, dass nach dem Abheben das Ausgeben kommt. Überweisungen fühlen sich schlecht an, genauso, an der Kasse bar zu bezahlen oder die Karte ins EC-Gerät zu stecken.

Dass ich mit Geld gute Gefühle verbinde, ist selten, die schlechten dagegen sind allgegenwärtig. Sie entstehen aus der Angst vor dem Untergang, der in meiner Vorstellung droht, unten am Boden des Beckens aus finanziell Verfügbarem, das durch mein Ausgeben langsam leer wird.

Wenn alles weg ist, was dann?

Meine Vermieterin schickt mir ein Räumkommando, meine Krankenkasse wirft mich raus und ich habe Magenkrämpfe, weil ich mir nichts mehr zu essen kaufen kann. Nach ein paar Wochen bin ich verhungert und erfroren, wenn gerade Winter ist und ich im Park übernachte.

Oder – ich ziehe bei Freunden ein und suche mir einen Job als Putzfrau oder Kellnerin. Damit kann ich schon bald wieder eine Wohnung mieten und in die Krankenversicherung eintreten. Das hört sich leicht und machbar an.

Wie geht es dann weiter? Als Vollzeit-Kellnerin bis zur Rente Teller herumtragen, abends mit geschwollenen Füßen und schmerzdem Rücken ins Bett fallen?

Etwas arbeiten müssen, womit ich mich nicht wohl fühle, davor habe ich Angst. Aus Geldnot gezwungen sein zu einem Job, bei dem es mir nicht gut geht – da hat Geld alle Macht über mich.

Ist Geld das Mittel, um so zu leben, wie ich leben will?

Was wäre, wenn ich vom Kellner-Job in ein kleines Restaurant wechsele, wo ich nicht nur bediene, sondern auch nach der chinesischen Ernährungslehre koche. Daraus könnten sich Kochkurse entwickeln, die ich anbiete. Vielleicht mache ich irgendwann mein eigenes Restaurant auf? Oder ich wechsele halbtags in die Redaktion der Kundenzeitschrift eines spannenden Unternehmens. Oder, oder, oder ...

Es wäre Arbeiten aus Spaß an der Sache und nicht nur, um damit Geld zu verdienen. Eine Melange aus Interesse und Notwendigkeit, aus Wollen und Müssen. Dort, wo ich Geld aus einem Tun bekomme, das mir Freude macht, hat es an Macht über mich verloren.

Meine Angst vor der Macht des Geldes ist die Angst, dass ich ein Leben führen muss, in dem ich mich nicht wohl fühle. Dort, wo ich Vertrauen habe, dass ich ein Leben führen kann, das mir Spaß macht, gehört Geld dazu, aber ohne diese negative Bedeutung. Ich brauche also nicht die verbrieftte Sicherheit, dass ich immer genug Geld haben werde, sondern das feste Vertrauen, dass ich immer so leben kann, wie es mir entspricht. Wenn mir das jemand versichern könnte, würde ich mich zurücklehnen, ohne Angst vor zuwenig Geld.

Wer versichert mir das?

Ich bin die Einzige, die weiß, wie so ein Leben aussieht, das mir selbst gefällt. Demnach bin ich die Einzige, die dafür sorgen kann, dass ich es führe. Demnach bin ich die Einzige, die mir versichern kann, dass ich es tun werde.

Kann ich mir das versichern?

Ich kann nicht versichern, dass es gelingt, aber ich kann mir versichern, dass ich alles dafür tun werde, ein Leben zu leben, das mir gefällt.

Das ist beruhigend, der Faktor Geld verliert an Bedeutung. Wenn ich dafür gesorgt habe, dass es mir gut geht, dann wird auch genug Geld da sein für meinen Bedarf.

Mit einer Verschiebung der Aufmerksamkeit von meinem finanziellen Wohlstand weg auf mein Wohlbefinden beginnt ein neues Empfinden zum Geld.

3.3. Experimente mit innerer Haltung

Mein Konzept von Geld, das ich von meinen gegensätzlichen Eltern übernommen habe, heißt in etwa: „Geld ist der Schlüssel zum Glück und zu einem freien Leben. Aber es ist nicht für mich da. Ich habe nichts.“

Mein neues Konzept könnte lauten: „Ich Sorge für mich und wähle ein Leben, das mir gefällt. Geld ist eine der Qualitäten, die ich dafür brauche. Wie Freude, Gemeinschaft, Schlaf, Natur oder ein erfülltes Tun, ist es für mich verfügbar.“

Was ändert sich konkret an meiner Existenzangst und an meinem Kontostand, wenn ich diese Haltung verinnerliche? Ist das ein Schritt zum Zustand des „*Geldatmens*“, den ich zu Beginn beschrieben habe, wenn finanzielle Mittel so selbstverständlich für mich vorhanden sind, wie die Luft, die ich ein- und ausatme? Das will ich beobachten.

Hindernisse beim Experimentieren

Meine Schwierigkeit dabei ist, dass ich Sicherheit haben will, bevor ich vertraue. Einfach daran zu glauben, dass ich mit Ausgeben einen Sog schaffe, der neues Geld anzieht, gelingt mir nicht. Wenn mir ein Naturgesetz bestätigen würde, dass es logisch genauso funktioniert wie das Luftatmen, könnte ich starten. Solange es nur meine eigene These ist – noch nicht bewiesen –

wie kann ich da wagen, meine Ersparnisse loszulassen? Ich fürchte um die Sicherheit, dass ich ein Leben führen kann, in dem ich mich wohl fühle – frei und selbstbestimmt. Dort habe ich ein mit meiner Angst vor dem und um das Geld.

So halte ich im übertragenen Sinn ewig den Atem an, werde schon blau im Gesicht, weil ich Angst habe, dass nach dem Ausatmen nichts Neues nachkommt – Atemnot, Lebensende. Dass, wenn ich Geld ausbe, kein Geld mehr nachkommt und mein Leben vorbei ist.

Geld atmen gelingt mir nicht.

Wie habe ich das Luftatmen gelernt?

Es war ein Reflex nach der Geburt. Seither habe ich Millionen Mal selbstverständlich Luft eingesogen und ausgeatmet.

Wie habe ich den Umgang mit Geld gelernt?

Jemand hat es mir als Kind erklärt, in die Hand gegeben, geschenkt. Ich habe das erste Mal beim Bäcker einen Schein hingestreckt oder mit den Schwestern im Kaufladen Spielgeld gehandelt. Geld konnte ich tauschen – gegen gute Schulnoten, gegen Dienste wie Autowaschen oder Äpfel auflesen, Dinge, die Mühe machen und mit Geld belohnt wurden. Diese Markstücke konnte ich eintauschen gegen Schokoladentafeln im Supermarkt. Als „*Geld atmen*“ habe ich das nicht erlebt. Es war klar, dass ich für neues Geld wieder neue Arbeit erledigen muss, allein durch Ausgeben und Schokolade kaufen, kam nichts nach. Geld gab es gegen Anstrengung, gegen unangenehmes Tun. Geld konnte ich mir „hart verdienen“, es war nur für Menschen da, die hart dafür arbeiteten – keine Rede von Fülle oder Fluss.

Auch deshalb wehren sich jetzt alte Stimmen in mir, die den Kopf schütteln über so einen Blödsinn wie „Fülle und Einstellung“.

Ihnen würde ich gern das Gegenteil beweisen.

Dazu will ich experimentieren, aber nur mit Sicherheit. Ich will Neues entdecken, aber nur, wenn ich das Alte festhalten kann. Ich will *Geld atmen* lernen, aber nur wenn ich weiterhin den Atem anhalten darf.

Das geht nicht. Wenn ich für diese Arbeit ernsthaft experimentieren will, muss ich wagen, alle Sicherheiten loszulassen. Ich kann nicht vom Vertrauen reden und es selbst nicht tun, weil ich mein sicheres Guthaben-Polster behalte. Ich kann nicht vom finanziellen Loslassen schreiben und gleichzeitig einen Haufen Geld gehortet haben. Ich kann in der Komfortzone nicht das

Loslassen üben, solange ich nicht bereit bin, sie zu verlassen. Meine These, dass da ein Netz ist, das trägt, kann ich nur verifizieren, wenn ich springe.

Wie sähe das aus?

Ich würde so tun, als könnte ich schon *Geld atmen*. Ich würde meine Vorstellung von diesem Zustand nachspielen – so als wäre ich da schon. Angst-Gedanken würde ich sofort vorbeiziehen lassen.

Die Regieanweisung für eine *Geld-Atmende* könnte lauten:

Innerer Monolog: Ich bin im Vertrauen und in der Gewissheit, dass Geld in Fülle für mich da ist, wie die Luft zum Atmen. Ich brauche keinen einzigen Gedanken an das Morgen, weil ich weiß, dass im natürlichen Fluss Geld von mir weg und mir zufließt und zwar immer so viel, wie ich brauche. Ich lebe mein Leben, so wie es mir gefällt, tue die Dinge, die mir gut tun. Ich schenke, wenn ich schenken will – mir selbst und anderen Menschen. Ich weiß, dass ich auch für alles, was ich mit anderen teile, genug nachbekomme. Geld geben oder annehmen macht mir die gleiche Freude. Ich weiß, dass ich nicht arbeite, um Geld zu verdienen, sondern, weil es mir Spaß macht und ich mich dadurch ausdrücke. Geld und Arbeit sind voneinander unabhängig. Auch wenn ich nichts tue, fließt mir genügend Geld zu für das, was ich brauche. Es ist selbstverständlich und ich denke nicht weiter daran, genauso wie ich nicht an die Luft denke, die ich atme.

Hindernisse beim Denken

Das Thema macht mir zu schaffen. Darüber nachzudenken, darüber reden, darüber schreiben weckt unangenehme Gefühle. Mir ist schlecht und ich fühle mich scheußlich. Kein Wunder, dass ich das Thema Geld bisher wo immer möglich verdrängt habe. Es hat große Wirkkraft auf mich, eine Macht, die ich nicht genau fassen kann. Bei aller Reflexion und Erkenntnis, komme ich immer wieder in die Empfindung, dass Geld die Grundlage für mein Leben ist. Dass, um leben zu können, wie ich gern leben will, vor allem Geld notwendig ist – diese Sicherheit, dass ich ab sofort bis zu meinem Lebensende, mehr als genug Geld habe.

Damit kann ich das Haus mieten, in dem ich mich wohlfühle, Lebensmittel in Bio-Qualität kaufen, meinen Therapeuten bezahlen, die Weiterbildungen besuchen, auf die ich Lust habe, die Länder bereisen, die mich interessieren, Kleider kaufen, in denen ich mir gefalle. Damit kann ich

meine Kinder groß ziehen, Tanzkurse besuchen, Feste feiern, meine Zeit so verbringen wie ich Lust habe und jemanden bezahlen, der mich als alte Frau pflegt, wie ich es mir wünsche.

Was gibt mir Geld also?

Wohlgefühl? Freiheit? Unabhängigkeit? Selbstgestaltung? Wahlmöglichkeit?

Habe ich das, wenn ich Geld habe? Oder fehlt noch etwas zu einem Leben, das genau so ist, wie es mir entspricht?

Gesundheit fehlt dann noch, ein beweglicher Körper, eine Liebesbeziehung, ein Mann, der mit mir eine Familie gründen will, ein demokratisches Land, stabile Freundschaften, eine Arbeit, die mir Spaß macht, erholsamer Schlaf und vor allem inneres Wohlgefühl, Zufriedensein, Freude.

All das habe ich schon oder weiß, dass es kommt. Vielleicht liegt deshalb mein Fokus auf dem Geld, als wäre es alles, was zählt. Viele Menschen, die ich frage, teilen den Traum vom Für-Immer-Geld-Haben. Worum geht es uns, wenn wir die 10.000-Euro-Sofort-Rente wünschen? Was wollen wir da eigentlich?

Mit geht es um Macht und Ohnmacht. Ohne Geld bin ich ohnmächtig in einer Gesellschaft, die durch Konsum funktioniert. Geld verspricht Möglichkeit, Unabhängigkeit, Freiheit und Wahl. All das aber nur auf Zeit, denn Geld ist eine flüchtige Macht. Wer heute Geld hat, hat es morgen vielleicht schon ausgegeben, verloren oder verspielt. Selbst Millionäre, Firmenchefs und reiche Erben wissen nicht, was kommt: Inflation, Putsch, Konkurs, Bankenkrise, Krieg – die Macht ist flüchtig, Geld ist nie sicher. Seinem Besitzer vermittelt es das Gefühl, eigenmächtig, wirksam und frei zu sein – wer will sich nicht so erleben? Aber die Qualitäten, die Geld vermittelt, sind relativ, sind nur im Moment und nicht zu halten. Mit dem Geld sind auch sie verschwunden.

Was könnte sie konservieren?

Vom Außen zum Innen

Konservieren könnte die Qualitäten, die Geld vermittelt, ein inneres Äquivalent.

Innere Freiheit ist unabhängig vom Außen und unabhängig von Geld. Innere Mächtigkeit, innere Selbstbestimmung hängen nicht von äußeren Zuständen oder Veränderungen ab.

Ich kann im Gefängnis sitzen und innerlich frei sein. Ich kann in einem kommunistischen Land wohnen und innerlich unanhängig sein. Ich kann gefoltert werden und innerlich mächtig sein. Also heißt meine Frage, die aus der Angst um das Geld führt: Welche Qualitäten hat ein Leben, wie ich es mir wünsche? Und wie kann ich sie innerlich annehmen?

Wo deutlich wird, dass die Gefühls-Qualitäten, die Geld verspricht, Schein-Qualitäten sind, weder von Dauer, noch unabhängig von außen, endet mein Dauerlauf nach dem Geld. Diese Macht, auch wenn ich sie gerade habe, ist nur geliehen, ich kann sie nicht halten. Selbst die 10.000 Euro Sofort-Rente heilt meine Existenz-Angst nicht. Eine Währung ist nie sicher. Was, wenn die Weltwirtschaft crasht, wenn die Inflation explodiert oder das Lotto-Unternehmen pleite geht?

Der Versorger-Gott

Meine Angst wäre geheilt, wenn ein Gott auftritt, der mir sagt, dass er für mich sorgt, solange ich lebe. Egal, ob gerade mit Geld gehandelt wird oder mit Gewürznelken, er wird sich darum kümmern, dass ich genug habe, von allem was ich brauche und immer ein Leben führen kann, in dem ich mich wohl fühle. Ein gütiger Gott, wie ein Elternpaar, das für die Kinder sorgt, bis sie erwachsen sind. Die Kleinen brauchen sich um nichts kümmern, sie können sich verlassen, dass die Eltern – egal wie – für alles sorgen. So wäre dieser Gott für mich ein Rundum-Sorglos-Paket bis an die Bahre, dem ich absolut vertrauen kann. Die Vorstellung fühlt sich wunderbar an, wohlilig und warm. Ich könnte tun und lassen, was ich will, denn ich wäre immer versorgt.

Was mir nicht gefällt ist, dass ich in diesem Bild klein bleibe. Egal was ich mache, ER sorgt für mich. Ich kann mich nicht bewähren, kann keine Erfolge feiern oder meine Kraft erproben, wenn alles völlig egal ist. Ich kann mein Leben gestalten, aber es hat keine Relevanz, weil ich ja genauso auch nur in der Hängematte baumeln könnte. Ich brauche mich nicht auf mich selbst zu verlassen, weil ich mich auf meinen Versorger verlassen kann. Das ist langweilig, ich bleibe ein Kind.

Mir fehlt die Selbstverantwortlichkeit und die Herausforderung, mein eigenes Leben zu tragen. Mir fehlt die Chance, meine Versorgung selbst zu meistern und die Freude, dass es gelingt. Mir fehlt die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen. Mir fehlt die Zufriedenheit über mein eigenes Wachstum und der Genuss, aus eigener Kraft frei und unabhängig zu sein.

Selbst-Versorgerin

Die Angst endet, wo ich aus eigener Kraft und im Vertrauen in mich selbst meine Versorgerin bin – bis zum Lebensende. Die innere Ruhe ist nicht gespeist von Geld oder göttlicher Sofort-Rente, sondern von der Freude an dieser Aufgabe und von dem Wissen, dass es nur ich – oder genauer – dass es am besten ich machen kann. Geld ist nur ein flüchtiges Mittel und Gott ist eine Instanz, unter der ich mich klein empfinde – ein Gefühl, das zu meiner Vorstellung von einem erfüllten Leben nicht passt.

Was für ein spannender Punkt, bei mir angekommen zu sein. Ich als meine sicherste Instanz. Ich als meine ständige Begleiterin. Ich als diejenige, die das größte Interesse daran hat, dass es mir gut geht. Ich als meine Versorgerin, die egal, welche Währung gerade funktioniert, reagieren und agieren kann. Ich als freier, unabhängiger Mensch, der gestaltet, der handelt und Konsequenzen erfährt.

Bin ich mein Gott, meine ewige Versorgerin?

Bin ich diejenige, die für das richtige Maß sorgt: an Schlaf, gutem Essen, Bewegung, Gemeinschaft, Freundschaft, einem erfüllenden Tun, einer schönen Wohnung, Geld, Entwicklung, Partnerschaft, Familie, Reisen?

Empfinde ich auch innerlich diese Freiheit, Mächtigkeit und Wahlmöglichkeit?

Damit möchte ich experimentieren. Mit dieser Klarheit über meine Sehnsucht, die bisher scheinbar von Geld hätte gestillt werden können, tatsächlich aber nur von mir selbst befriedigt werden kann – gerade durch meine volle Selbstverantwortlichkeit. Gerade dadurch, dass ich keine finanzielle Sicherheit von außen habe, sondern die Chance in jedem Moment für mich zu sorgen. Mit dieser Klarheit will ich die nächsten Wochen erleben und beobachten, ob und was sich dadurch an meiner Haltung und an meinem Umgang mit Geld verändert.

Selbstbeobachtungsphase

Montag, 13. Juni

Es ist leichter geworden. Heute ist der fünfte Tag als meine Versorger-Göttin, als meine eigene Sofort-Rentenkasse. Die letzten Tage habe ich mehr Geld verdient und geschenkt bekommen, als ich ausgegeben habe. Ich habe andere eingeladen und mich gefreut, wenn sie die Einladung angenommen haben.

Zum ersten Mal habe ich mich Kunden gegenüber klar und selbstverständlich zu meinen Preisen bekannt, Geld eingefordert und dankbar ohne schlechtes Gewissen angenommen. Im Restaurant habe ich mit gutem Gefühl reklamiert, weil ein Posten zuviel berechnet war. Es hat Spaß gemacht, zu bezahlen. Wenn ich jetzt diese Arbeit lese, kommen weniger unangenehme Gefühle auf, die ich sonst kenne von der Beschäftigung mit Geld. Mir ist deutlich geworden, dass ich mehr an inneren, als an äußeren Qualitäten interessiert bin. Ein Ziele-Papier für dieses Jahr habe ich vollgeschrieben und danach bemerkt, dass es fast nur inneres Erleben ist, das ich mir für 2011 wünsche.

Mein *Geld-Atem* hat gestockt, als ich mit einem Freund einkaufen war und ich Stress bekam, als er zum teuren Wein greifen wollte.

Hört da mein freudvolles Teilen auf? Innere Richter mahnen sofort „du geizige Spießerin!“, andere Stimmen brüllen „Nein! Doch nicht auf meine Kosten so ein teurer Wein! Das ist ungerecht!“

Ich will selbst entscheiden, wann ich gebe und was ich gebe, nicht nur beim Geld. Ich atme in meinem Rhythmus und ich gebe das Geld in meinem Rhythmus aus.

Stimmt das oder ist das Festhalten? Wenn immer genug nachkommt, ist doch völlig egal, was etwas kostet.

Es geht dabei nicht um das Geld selbst. Es sind nicht die einstelligen Eurobeträge, die in mir Stress auslösen. Ich brauche Achtsamkeit der anderen für meine Ressourcen und dass ich darüber zumindest mitentscheiden kann. *Geld-Atmende* dürfen Nein sagen, wenn es nicht ihr Atem-Rhythmus ist.

Eine zweite Atemnot war die einer ganzen Gruppe. In den letzten fünf Tagen habe ich einen Workshop geleitet und zwei Coachings gegeben. Mit jedem der Klienten war das Geldthema uns beiden unangenehm. Eine Frau hat den Abschied umständlich verzögert, weil ihr peinlich war, mich nach dem Preis zu fragen. Sie hatte Angst, dass sie zuwenig Geld mitgebracht hat.

Ein Mann hat bis zum Schluss kein Wort über Geld verloren, obwohl er Coaching und Workshop in Anspruch genommen hat. Irgendwann habe ich ihm die Rechnung gemacht, da ich nicht wusste, ob er es ansonsten einfach „ausstzt“. Auch die anderen haben erst im letzten Moment bezahlt – zwischen Tür und Angel, unangenehm berührt, die Scheine schon abgezählt. Warum tun wir so, als sei Geld so unwichtig, als käme es zuletzt? Und warum sind wir nicht unendlich gelassen damit, wenn es wirklich so wenig Bedeutung für uns hat? Warum sage ich nicht zu Beginn jeder Einheit, dass jetzt die Gebühr bezahlt wird? Warum tue auch ich so, als geht es bei dem, was ich mache, überhaupt nicht um Geld? Wieso habe ich es dann doch im Kopf und warte auf den richtigen Moment, dieses unangenehme Thema anzusprechen?

Es ist ein Handel, ich gebe eine Leistung und meine Klienten geben mir Geld zum Ausgleich. Kein Grund, das zu verstecken oder mich schlecht zu fühlen. Bei Geld hört weder die Harmonie, noch die Freundschaft auf. Wenn ein vertrautes Gespräch, ein berührender Workshop Geld kosten, sind die Erlebnisse deshalb nicht weniger wert. Es war ein Handel, von vornherein beiden bewusst.

Das wird ab jetzt auch Teil meiner Übung. Ich bin weiterhin meine allmächtige Versorger-Göttin. Ich achte darauf, dass mein Rhythmus gewahrt bleibt und ich gebe Geld den Platz, den es hat, als eine Hälfte meines Handels Coaching gegen Geld. Das heißt, ich kann es an drei Stellen annehmen: bevor ich leiste, mittendrin oder danach.

Donnerstag, 16. Juni

Ein unfreiwilliges Experiment: Ich wurde beim Schwarzfahren erwischt, was zeigt, dass ich nicht ernsthaft den *Geldatem* geübt habe. Seit drei Tagen waren Fahrkarten ein Thema für mich. Vor jeder Fahrt: „Kaufe ich eine oder fahre ich schwarz?“. Jeden Tag habe ich ein Ticket gelöst mit dem Gedanken, dass ich eine Leistung in Anspruch nehme, die mir etwas wert ist. Dagegen wehrten sich Stimmen in mir, die sagen „Spar dir das Geld, das wäre umsonst ausgegeben, es kontrolliert doch keiner!“

Heute habe ich es zum ersten Mal riskiert. Als ich in den Bus einstieg, dachte ich noch, „der Mann ist ein Kontrolleur“. Nachdem keine Kennzeichen an ihm zu sehen waren, habe ich es gewagt. Kaum schließen die Türen: „Die Fahrscheine bitte!“ Mein Körper wird heiß. Anstatt gleich zu sagen „ich habe keinen“, krame ich in meinem Geldbeutel und erzähle, dass ich meine Wochenkarte vergessen hätte. Der Kontrolleur steigt mit mir aus und schickt mich zum Bankautomat. 70 Euro macht das in Wien, ich hatte mit 40 Euro kalkuliert, soviel kostet

Schwarzfahren in Deutschland. Plötzlich bin ich also mitten in der Probe, *Geld zu atmen* und erlebe mich in Atemnot. Noch Stunden später spüre ich den Schmerz über meinen „Fehler“ und mache mir Gedanken, wie ich dieses Geld wieder reinhole. „Sage ich am Montag meiner Therapeutin ab? Versuche ich nachher im Seminarzentrum die Studentenermäßigung zu bekommen?“ Irgendetwas in mir will besänftigt werden, irgendetwas in mir tut weh, weil ich 70 Euro „verloren“ habe.

Von der Haltung des *Geldatmens* ist heute keine Spur. Ich hänge schmerzlich an 70 Euro. Wie kann ich loslassen? Wie kann ich ausatmen?

Wie gehen Menschen damit um, wenn sie größere Summen als diese verlieren – an der Börse, in der Spielbank, durch Betrug oder Diebstahl?

Was wird dabei so schmerzhaft berührt innerlich?

Ich ärgere mich über mich selbst, weil ich achtsam sein will mit meinen Dingen und Werten. Dazu höre ich ein gesellschaftliches Echo in mir: „Schäm Dich! Schwarz fahren – auf Kosten der Gemeinschaft!“. Das ist Betrug und wer als Betrüger enttarnt wird, steht am Pranger und ist am Ende allein, wenn sich die anderen abschätzig abwenden.

Ich fühle mich wie ein Kind, mag mich selbst nicht mehr, aber zugleich auch mit niemand reden. Es ist mir peinlich zu erzählen, was mir passiert ist. Und so bleibe ich damit allein und wechsle zwischen Ärger über mich, über den Kontrolleur, Ärger, dass ich kein *Geld atmen* kann und der Angst, dass ich finanziell untergehe.

Willkommen in der Steinzeit innerer Haltung zum Geld!

Die Vorstellung vom Loslassen ist leicht. Loslassen selbst bleibt schwer.

70 Euro für eine Busfahrt sind tatsächlich teuer. Ich fühle mich besser mit Geschäften, bei denen ich einen stimmigen Gegenwert bezahle.

Vielleicht finde ich den Gegenwert, der mich besänftigt. Was ich bekommen habe für 70 Euro sind neben der Busfahrt eine intensive Erfahrung, eine bleibende Lehre (ab sofort immer Fahrkarten zu kaufen), ein Beobachtungsbeispiel und die Chance für neue Erkenntnisse zum Thema Geld.

Ich kann Geld leichter geben, wenn ich es selbst entschieden habe und wenn ich den Sinn darin weiß. Ich gebe Bettlern, Spendensammlern, Händlern, deren Güter ich will, Lehrern, deren Lehre ich will, Vermietern, deren Wohnung ich will. Ich kaufe Nutzen – entweder für mich oder für andere. Je mehr ich von diesem Nutzen überzeugt bin, umso leichter gebe ich mein Geld.

Je höher mir der Wert erscheint, den ich für mein Geld bekomme, umso mehr Freude erlebe ich dabei. Bei der Rundfunk-Gebühr, der Lohnsteuer oder der Praxisgebühr fällt es mir schwer. Und wenn ich Geld gebe, ohne es selbst entschieden zu haben und ohne einen Nutzen darin zu sehen, tut es richtig weh, zum Beispiel, wenn mir jemand Geld klaut oder eine Strafe abknöpft.

Auch ein *Geld-Atmender* lässt nicht einfach alles los, ohne auf Sinn oder Nutzen zu achten. Wie atmen verläuft dieser Geldfluss in einem natürlichen Rhythmus aus dem benötigten Ein und Aus. Je nach Lungenvolumen und Luftbedarf ist es mal mehr, mal weniger Luft, die eingesogen und ausgestoßen wird – alles im Maß. So wird der *Geld-Atmende* beim Notwendigen bleiben, wird ausgeben, was ihm von Nutzen erscheint und annehmen, was gebraucht wird. Schwarzfahrer unter *Geldatmern* gibt es nicht, denn das Ticket gehört zum Notwendigen für eine Bahnfahrt und wird selbstverständlich vorher gekauft, so wie ein Sänger nicht singt, ohne vorher einzuatmen.

Wie gehen *Geldatmende* mit Verlieren um? Passiert es ihnen überhaupt?

Wenn sie bestohlen werden, wird nicht viel genommen, weil der *Geldatmende* nicht gehortet hat. Dass sie beim Spiel oder bei Spekulation verlieren, ist unwahrscheinlich – sie tun es zu selten, denn wozu etwas vermehren, was ausreichend da ist. Und wenn ein *Geldatmender* um Geld spielt aus Freude am Spiel, wird er nicht viel einsetzen, weil es nicht ums Vermehren geht, sondern ums Spielen an sich.

Man wird *Geldatmende* also selten in Atemnot sehen, weil sie Geld verloren haben oder bestraft worden sind. Wer vertraut, braucht weder betrügen, noch spekulieren.

Meine *Geld-Atemnot* heute war eine Mangelkonstruktion. Ich habe im übertragenen Sinn nicht ausgeatmet, aus Angst, dass nichts nachkommt und schon hat es ein extra langes Ausatmen erfordert, um wieder in Fluss zu kommen.

Ich werde ab heute nichts mehr klauen – wozu auch? Was ich brauche, ist genau in dem Maß für mich vorhanden.

Montag 27. Juni

Seit drei Wochen experimentiere ich und erinnere mich immer wieder an meine neue Haltung zum Geld. Es gelingt mir, die Rolle der *Geld-Atmenden* zu spielen. Über Geld zu reden oder zu lesen, strengt mich nicht mehr an. Geld auszugeben ist nicht mehr unangenehm, seit ich es als natürlichen Fluss betrachte. Das Vertrauen in meine These wächst.

Es ist spannend, plötzlich ohne die Angst um das und die Angst vor dem Geld zu leben. Ich beobachte mich, wie ich im Restaurant nicht mehr nach Preis, sondern nach Lust auswähle. Fortbildungen buche ich seither ohne den Gedanken an die Kosten, nur nach dem Kriterium, ob es mir sinnvoll erscheint. Ich gebe dabei nicht mehr aus als vorher. Ich bekomme viel geschenkt. Seit ich nicht mehr innerlich nachrechne, wenn es um Geschenke oder Einladungen geht, wird es auch nicht mehr knapp. Ich fülle den Kühlschrank, bevor Gäste kommen und erlebe, dass sie plötzlich dasselbe tun und mich einladen. Ich erinnere mich noch gut an das Gegenteil, wenn ich versucht habe, an meinen Besuchern zu sparen und dann mit Gästen konfrontiert war, die sich so viel wie möglich bei mir bedient und möglichst wenig zurückgegeben haben. Meine eigene Haltung begegnet mir wie ein Spiegel.

Ein Phänomen des *Geld-Atmens* scheint mir, dass es natürlich maßvoll bleibt. Obwohl ich innerlich losgelassen habe, gebe ich nicht mehr aus. Es bleibt bei dem, was ich brauche und das scheint nicht so viel zu sein. Auch die innere Ruhe, die seit Beginn des Experiments in mir wächst, entsteht nicht aus meiner Sicherheit, für immer (von mir) finanziell versorgt zu sein, sondern aus der Sicherheit, dass ich dafür sorgen werde, dass ich ein Leben führen kann, in dem ich mich wohlfühle und selbst gestalten kann.

Geld kann ein Mittel dazu sein, aber oft sind es andere Mittel, wie Gemeinschaft, ein Gespräch, Möglichkeiten zum künstlerischen Ausdruck oder ein Spaziergang in der Natur, die mich erfüllen.

Donnerstag, 30. Juni

Akute Atemnot. Ein neues Thema ist aufgetaucht: mein eigener Wert. Im Gespräch mit einer Freundin saß mir ein Frosch im Hals. Es ging um einen Übernachtungsgast, den sie bei mir einquartiert hat. Als ich vor Monaten zugesagt habe, wollte ich noch nichts dafür. Mittlerweile wünsche ich mir einen Ausgleich für die Beherbergung. Gäste aus Deutschland geben sich bei mir die Klinke in die Hand und ich möchte einen Ausgleich dafür, dass ich meinen Raum und meine Ruhe hergebe.

Aber das konnte ich nicht aussprechen. Die Freundin hat mich gefragt, ob ich etwas dafür will und ich konnte nichts sagen aus Angst, was sie über mich denkt, dass sie mich maßlos, raffgierig, selbstsüchtig findet und sich enttäuscht von mir abwenden wird.

Wie viel ich gern hätte, war mir noch gar nicht klar. Schon der Wunsch nach Geld an sich war nicht aussprechbar, obwohl er innerlich so stark war, dass mir ganz schlecht wurde, bei dem Gedanken, dass diese Frau kommt, hier wohnt und ich nichts dafür bekomme, weil ich mich nicht getraut habe, darum zu bitten.

Ich habe mich über meine Sprachlosigkeit geärgert. Ich habe mich über die Freundin geärgert und ihr in Gedanken unterstellt, dass sie mich ausnutzen und Hotelkosten sparen will. Ich habe mich schlecht gefühlt, dass ich überhaupt an Geld denke, wenn es um Besuch und Gastfreundschaft geht. Ich habe mir selbst die Vorwürfe gemacht, die ich von meiner Freundin befürchtet habe.

Erst im Nachhinein ist es mir gelungen zu ergründen, warum das Thema Geld nicht ansprechbar war. Ich habe schon früh gelernt: „Beim Geld hört die Freundschaft auf“. So kam es mir vor, als ob ich mit dem Thema Geld die Verbindung zwischen uns unterbreche und es zu Distanz und Misstrauen kommt. Wenn ich Freundschaft mit Geld aufwiege, scheint sie nichts mehr wert zu sein. Dürfen manche Dinge nichts kosten? Es sind moralische innere Richter, die mir schlechte Charaktereigenschaften unterstellen, wenn ich für einen Gast Geld möchte. Sie sind es, die mich warnen, dass meine Freundin diese bösen Seiten an mir sehen könnte und mich verlässt. Ein dicker Knoten in mir, der verhindert, dass ich ganz selbstverständlich und offen das Thema Geld anspreche.

Wie würde eine *Geld-Atmende* handeln?

Sie würde Klarheit schaffen – zuerst innerlich und dann mit dem Gegenüber. Innerlich heißt, herauszufinden, wer diese mahnenden Stimmen sind und aus welcher Zeit sie stammen? Wo habe ich gelernt, dass ich maßlos und raffgierig bin? Und wie war es damals wirklich? Nachdem diese Verknüpfung mit früher Erlebtem gelöst ist, kann ich als erwachsene Frau in der Gegenwart die Situation betrachten und meinen Wunsch ergründen. Wie viel Geld hätte ich gern dafür? Mit dieser Bitte gehe ich zu meiner Freundin und bleibe offen für ein Verhandeln, je nachdem, was sie sich vorstellt. Ich stehe zu meinem Wert und achte darauf, dass ich einen stimmigen Handel für uns beide eingehe, damit ich ihr und meinem Gast gegenüber weiterhin offen, herzlich und zufrieden begegnen kann.

Freitag, 1. Juli

Es ist gelungen. Nachdem ich die alten von den gegenwärtigen Gedanken und Gefühlen getrennt und einen Betrag gefunden habe, der für mich passt, habe ich meine Freundin darum gebeten, mit der Erklärung, warum ich mir einen Ausgleich wünsche. Sie war dankbar für die Klarheit und gern bereit, mir die 100 Euro dafür zu geben. Ohne Groll, Distanz und Misstrauen. Beim Geld hat unsere Freundschaft nicht aufgehört, sondern eine neue Tiefe gewonnen. Ich habe mich selbst besser kennengelernt und konnte ihr auch in diesem Thema offen und klar begegnen.

Dienstag, 5. Juli

Mein erstes Mal im Casino. Zu Forschungszwecken habe ich einen Abend in der Spielbank verbracht, um die Glücksspieler und mich selbst zu beobachten beim Setzen, beim Verlieren und beim Gewinnen. Keiner hat hier *Geld geatmet* – auch wenn Geld als Spielobjekt an seiner üblichen Schwere und Bedeutung verliert.

„Ihre Einsätze bitte!“ – ganz leicht werden Tausender-Beträge gesetzt und – „Nichts geht mehr!“ – einen Moment später verloren, wenn der Groupier mit routinierter Bewegung die Jetons in den Schlund des Spieltisches schiebt – „die Bank gewinnt“. Es ist eine ganz neue Welt für mich – undurchsichtig, Klischee-beladen, verraucht und verrucht.

Ich sträube mich innerlich, die 25 Euro, die ich an der Eintrittskasse in Jetons bekommen habe, beim Roulette zu setzen. Ich kann doch nur verlieren, oder?

Anfangs suche ich noch Gründe, warum Glücksspiel Quatsch sei, damit ich meine eigene Scham und Angst nicht überwinden muss, mich an den Tisch zu stellen und meine Jetons zu platzieren. Ich fürchte, dass ich es falsch mache, dass ich die Regeln nicht verstehe, dass die anderen am Tisch über mich lachen.

Nach einer Weile des Beobachtens traue ich mich an einen Tisch mit Renterinnen, die zum Spaß spielen. Von den Profi-Spielern halte ich mich fern. Hier gelten eigene Sitten, gemurmelte Formeln, die dem Groupier bedeuten, auf welche Felder er die Plastikmarken schieben soll. Alles passiert in Windeseile, während die Kugel schon läuft.

Ich versuche in *Geld-Atem-Haltung* zu kommen: *Innerlich neutral, ohne etwas zu wollen, einfach nur spielen, mich meinem Gespür anvertrauen, wo der Jeton liegen soll. Keine Gedanken, keine Wahrscheinlichkeiten. Vertrauen in die Fülle.*

Es gelingt. Vier von fünf Mal gewinne ich und nehme mehr Geld mit nach Hause, als ich eingezahlt habe. Öfter spiele ich nicht. Ich fühle mich nicht wohl in dieser Glücksfabrik.

Die Profis unter den Roulette-Spielern sehen nicht entspannt oder glücklich aus. Mit starrem Blick verteilen sie ihre Jetons auf den Zahlen, manche spielen an mehreren Tischen gleichzeitig. Sie gehen hin und her mit qualmenden Zigaretten und Kleidung, die dem Standard einer Spielbank entspricht, aber nicht auf einen vollen Geldbeutel deutet. Eine junge Frau steht den ganzen Abend an einem Tisch und pflastert wie in Trance bei jeder Runde das Spielfeld mit lila Chips. Sie gewinnt, sie verliert und tauscht dann wieder 100 Euro aus ihrer Geldbörse beim Groupier gegen Jetons.

Ich bin froh, als ich das Casino verlasse.

Montag 11. Juli

Vier Wochen *Geld Atem*-Übung. Was mir zu Beginn noch unmöglich erschien, gelingt immer besser – die Angst vor dem Loslassen meiner ersparten Sicherheit lässt nach. Das So-tun-als-ob-ich-*Geld-atmen*-könnte hat geholfen, um tatsächlich in die Haltung zu kommen. Durch die Interviews, die ich parallel geführt habe, ist mein Vertrauen gewachsen, dass *Geld atmen* möglich ist. Zwei der bisher Befragten leben genau so. Sie sind die einzigen, die sich keine Sorgen um Geld machen und alles haben, was sie sich wünschen.

Ich scheue mich nicht mehr, über Geld zu reden und empfinde keine Ohnmacht mehr gegenüber dem Geld. Ich stehe klar zu meinen Preisen gegenüber Kunden und bin flexibler geworden, einerseits meine Gebühren einzufordern, andererseits für manche Workshops den Preis zu reduzieren, ohne Angst, mich unter Wert zu verkaufen. Ich bin konsequenter in der Wahl meiner Arbeit und mache nur, worauf ich Lust habe, arbeite nur mit Menschen, die ich wirklich mag. Ich nehme keinen Job an, um damit Geld zu verdienen. Ich habe keine Angst mehr, dass meine 60.000 Euro Erspartes irgendwann weg sind, ohne dass ich sie schlau investiert habe. Stattdessen wächst mein Vertrauen, dass ich auch ohne Reserve genug haben werde, um mich wohlzufühlen. Ich bin gespannt auf ein Leben im Moment ohne Sicherheit auf der Bank – in der Gewissheit, dass ich mich versorgen werde, wenn ich mache, was mir Freude bringt.

Ich habe mich für zwei Seminare angemeldet, die zusammen über 3.000 Euro kosten und dafür zwei meiner eigenen Workshops abgesagt, ohne ein komisches Gefühl dabei. Ich habe deutlich

mehr Freude am Geld ausgeben und am Geld annehmen. Ich bin eine erfolgreiche *Geld-Atem-*Lernende und genieße die neue Leichtigkeit in meinem Leben, aus dem die bisher größte Sorge, die Sorge um Geld, verschwunden ist.

4. Fremd-Beobachtung: Andere und Geld

Was denken, glauben und empfinden die Menschen in Bezug auf Geld? Und wie hängen innere Haltung zum Geld und tatsächliche finanzielle Ausstattung zusammen?

4.1 Methode

Dazu habe ich 30 Menschen interviewt mit 19 Fragen zu ihrem Umgang mit und ihrer Einstellung zum Geld. Die Interviewten sind Männer und Frauen zwischen 26 und 83 Jahren, aus meinem näheren und weiteren Bekanntenkreis, die mir offen Auskunft über ihre Vermögensverhältnisse und ihre Haltung zum Geld gegeben haben. Unter ihnen sind 13 Angestellte, neun Freiberufler, sechs Studenten und zwei Rentner. Die Namen der Interviewten wurden geändert, Alters- und Berufsangaben sind wahrheitsgemäß.

Den Fragenkatalog habe ich auf Basis meiner Gedanken in Kapitel 3 entwickelt und nach den ersten Interviews verfeinert, um in den 30 bis 60 Minuten Interviewzeit einen möglichst klaren und umfangreichen Eindruck von der Geld-Biographie meines Gegenübers zu bekommen.

Interessierte können die ausführlichen Interviews im Anhang lesen. Für diese Arbeit beschränke ich mich auf ein Destillat meiner Ergebnisse, die mit jedem der Interview-Gespräche an Tiefe und Details gewonnen haben.

4.2 Die Fragen

Was ist Geld für dich? Was sind deine Gefühle zum Geld?

War das schon immer so für dich, oder hat sich deine Haltung verändert?

Was haben dir deine Eltern über den Umgang mit Geld erzählt?

Wie viel Geld hast du im Monat zu Verfügung? Wie viel gibst du aus? Wie viel brauchst du mindestens? Bist du zufrieden damit?

War das schon immer so (deine Zufriedenheit/Unzufriedenheit), oder hat sich das in deinem Leben verändert?

Haben die Menschen um dich herum (persönliches Umfeld) mehr Geld oder weniger Geld als du zur Verfügung?

Machst du dir Sorgen um Geld?

Worum machst du dir außerdem Sorgen?

Was ist Erfolg für dich?

Was willst du in diesem Leben erreichen?

Wenn Geld ein Mensch wäre, wie würdest du diese Person beschreiben und was hättet ihr für eine Beziehung zueinander?

Hast du Erfahrungen, inwieweit viel Geld das Handeln der Menschen beeinflusst?

Hast du Vorbilder in Bezug auf den Umgang mit Geld?

Wie viel Geld hast du in 10 Jahren im Monat zur Verfügung?

Was glaubst du ist der Schlüssel zu einem selbstbewussten und erfolgreichen Umgang mit Geld?

4.3 Die Ergebnisse

Das Paradox in meiner Forschung: Geld als Besitz macht nicht glücklich oder ruhig. Die entspannten und sorgenfreien Befragten sind es deshalb, weil sie keine Ersparnisse besitzen, sondern vertrauen, dass sie in jedem Moment genau das haben, was sie brauchen. Wer unter den Interviewten dagegen Geld auf der Seite hat oder ein hohes Einkommen genießt, macht sich Sorgen um Geld, wünscht sich meist, in Zukunft mehr zu haben und fürchtet den Moment, wenn nicht mehr genug da ist, um den Lebens-Stil zu bezahlen, der im Moment möglich ist.

„Ich habe Angst, dass ich irgendwann nicht mehr so viel Geld habe wie jetzt. Dass ich mir kein Handy mehr leisten kann, dass ich nicht mehr das Geld hab, zu meinem Freund zu fliegen.“¹

Es scheint, dass es keinen direkten Zusammenhang zwischen Geld und Glück gibt. Entscheidend bei den Befragten ist nicht der finanzielle Besitz, sondern die innere Haltung. Egal, wie viel oder wenig Geld der Einzelne hat – Angst, Traurigkeit oder Unsicherheit, Zufriedenheit, Vertrauen oder Dankbarkeit werden nicht unmittelbar vom Kontostand beeinflusst. Alte Ängste und Mangelserlebnisse, bzw. früh erlebtes Vertrauen beeinflussen die aktuellen Gefühle der Befragten weit mehr als die tatsächliche finanzielle Situation.

„Ich habe immer in dem Gefühl gelebt, zu wenig zu haben. Diese Angst war unabhängig davon, wie viel ich hatte.“²

Maßgeblich für die Haltung zum Geld ist die Haltung der Eltern und was der/die Befragte als Kind erlebt hat.

Angst ist ansteckend. Wer von den Befragten im Elternhaus Geldsorgen gespürt oder gehört hat, übernimmt sie ins eigene Leben. Egal, wie viel Geld auf der Bank liegt oder wie sicher der Job ist, die Angst, die als Kind erlebt wurde, glimmt unterbewusst weiter und verhindert ein Genießen des Wohlstandes – so, als ob der/die erwachsene Befragte immer noch von der vermeintlich unsicheren wirtschaftlichen Situation der Herkunftsfamilie abhinge.

Eltern dagegen, die entspannt und im Vertrauen in ihre finanzielle Sicherheit leben, geben ihren Kindern dieses Gefühl mit, das auch nicht von vorübergehenden Engpässen erschüttert wird.

¹ Andrea, 26, Industrie-Kauffrau im Interview.

² René, 27, Organisationsberater im Interview.

„Ich hab leere Konten gehabt und meinen Dispo bis zum Ende überzogen, aber ich musste nie fürchten, dass ich nichts mehr zu essen hab, weil meine Eltern und Freunde mir aushelfen würden.“³

Hier zeigt sich die andere Seite: Auch finanzielles Vertrauen im Elternhaus steckt an. Die Befragten, die bei finanziell entspannten Eltern aufgewachsen sind, geben an, sie haben immer genug und machen sich keine Sorgen. Selbst, wenn alle Konten überzogen sind und sie sich Geld leihen müssen, geben sie Geld für Genuss aus. Meist reguliert sich der Engpass nach kurzer Zeit und so ergibt sich im großen Bild tatsächlich ein gedeckter finanzieller Bedarf. Mit dem Unterschied, dass diese Gruppe sich selbst in Phasen echten Prekariats keine Sorgen macht, während die Gruppe, die mit ängstlichen Eltern aufgewachsen ist, trotz finanzieller Fülle in Angst lebt. Die Befragten, die bei ihren Eltern Sorgen erlebt haben, kämen nicht in die Situation überzogener Konten, weil sie sich absichern. Trotzdem leiden sie schon jetzt unter der Angst, dass dieser Zustand eintreten könnte.

„Ohne ein richtiges Polster bin ich nicht beruhigt. Ich brauche regelmäßige Einnahmen, das muss sicher sein für mich ... Geld ist die Basis für ein angstfreies Leben.“⁴

Kinder, die Taschengeld nachbekommen haben, wenn sie ihres aufgebraucht hatten, sind als Erwachsene im Vertrauen, dass sie immer Geld haben werden, wenn sie es benötigen. Wer als Kind Sparer zum Vorbild hatte, hat selbst angefangen zu sparen und braucht auch als Erwachsener das finanzielle Polster.

„Ich habe gern so viel Geld auf der Seite, dass ich ein halbes Jahr leben kann, ohne Schulden zu machen, ca. 11.000 Euro.“⁵

Ob Vater oder Mutter mehr Einfluss auf das eigene Geld- und Lebenskonzept haben, ist bei den Befragten verschieden. Der dominantere Elternteil in der Familie wird meist zum Vorbild des Kindes.

Dabei geht es mehr um das tatsächliche Vorleben als um Erziehungsinhalte. Wenn Eltern versuchten, Prinzipien beizubringen, nach denen sie selbst nicht gehandelt haben, hatten sie bei ihren Kindern keinen Erfolg. Die Befragten waren viel mehr beeinflusst von dem, was sie bei

³ Thomas, 29, Student im Interview.

⁴ Christiane, 59, Hauswirtschaftsleiterin im Interview.

⁵ Marie, 39, Bankkauffrau im Interview.

ihren Eltern in deren Umgang mit Geld erlebt haben. Dabei gibt es zwei Gruppen – die einen haben das Erlebte direkt übernommen, die anderen haben sich bewusst dagegen entschieden. Einigen Befragte, die ihre Eltern als Negativbeispiel wahrgenommen haben, ist es gelungen, bewusst eine Alternative zum Weg der Eltern zu entwickeln.

„Ich fand das nervig, mich mit meinen Eltern darüber auszutauschen, was ich mich mit meinem Geld mache, weil ich schnell das Gefühl hatte: ihr habt doch eh keine Ahnung, sonst hättet ihr es ja gemacht.“⁶

Zwölf der 30 Interviewpartner machen sich Sorgen um Geld in der Zukunft. Genau die Hälfte (15) brauchen ein finanzielles Polster auf der Bank. Zwölf von ihnen legen dafür monatlich etwas auf die Seite. 22 beschreiben sich als zufrieden mit dem jetzigen Einkommen, wobei viele von ihnen darauf hoffen, dass es mehr wird. Die Hälfte der Befragten (14) bringen negative Gefühle mit Geld in Verbindung. Ein Drittel der Befragten (10) hat Vorbilder zum Umgang mit Geld. Zwölf der Befragten bringen Reichtum und schlechten Charakter zusammen. Acht Menschen leben in dem Vertrauen, das ich als *Geld atmen* bezeichne (vier Frauen und vier Männer, davon sind sechs Freiberufler und zwei leitende Angestellte).

Interessant sind die Geldpersonen der Interview-Partner. *„Wenn Geld ein Mensch wäre, wie würdest Du diese Person beschreiben und was hättet Ihr für eine Beziehung zueinander?“*

Von den 28 Befragten (11 Frauen und 17 Männer) die diese Frage beantwortet haben, sehen drei Viertel (76%) einen Mann als Geldperson, nur ein Viertel (24%) beschreiben eine Frau. Dabei ist die Tendenz bei den Männern im Interview noch stärker. Sie wählen zu 81% die Geldfigur als Ihresgleichen. Ein Drittel der befragten Frauen hat sich eine „Geldfrau“ ausgemalt. 18% der Befragten beschrieben ein Geldpärchen, wobei den Männern häufiger diese Idee kam.

Mehr als die Hälfte der Interviewpartner macht die Geldperson älter als sich selbst. Je ein Viertel sehen sie gleich alt und jünger. Fast die Hälfte beschreibt eine sehr sympathische Person, der sie nah sind, genauso viele beschreiben eine sehr unsympathische Person, mit der sie nichts zu tun haben wollen.

⁶ Hannes, 27, Student im Interview.

„Er ist unmenschlich, egozentrisch, machtbesessen. Er sieht genau wie Josef Ackermann aus, Anzug, aufgeklebte Haare, gestylt, glattrasiert, Krawatte. Fettansatz am Bauch. Ich habe Abscheu für ihn.“⁷

Nur wenige (4) sprechen von neutralen Geldpersonen. Dabei fällt auf, dass Befragte, die eine sympathische Geldperson beschreiben, im Alltag zufrieden sind mit ihrer finanziellen Situation. Wer eine unsympathische Geldperson angibt, hat im Interview auch gesagt, dass er oder sie finanziell unzufrieden ist und kurz- oder langfristig mehr verdienen möchte. Die Befragten, die sich mit der Doppellösung helfen, geben meist einer der Figuren die unsympathische Rolle, dem anderen Geschlecht die sympathische. Öfter erntet der Mann dabei den negativen Part.

„Eine Frau, 36 ... reich an Farben und schön anzusehen ... offen, enthusiastisch, begeisterungsfähig, kontaktfreudig, eine, die alle Informationen weitergibt. Ich habe ein positives Gefühl zu ihr.“

„Ein Mann, 38 ... mit Fettpolstern, verschränkte Arme. Er ist verschlossen und nicht vertrauenswürdig. ... Man kann mit ihm viel erreichen, aber auch viel verlieren. Er interessiert mich, aber ich spüre, dass da Gefahr für mich lauert. ... Ich habe Angst vor ihm.“⁸

Manche der Befragten haben ein schweres Erbe von den Eltern mitbekommen, wenn es um finanzielle Fülle geht. Wer als Kind gelernt hat, dass Geld schmutzig ist, dass wohlhabende Menschen keine weiße Weste haben und dass die Armen die guten Menschen sind, gehört unter den Interviewten zu der Gruppe, die heute weniger als 1.000 Euro im Monat zur Verfügung haben. Mit dieser Haltung scheint es schwer, Geld im eigenen Leben anzunehmen. Wer will schon ein schlechter Mensch sein? Die Befragten beschreiben unsympathische Geldpersonen, mit denen sie nichts zu tun haben wollen.

„Er ist stur, autoritär, unbeirrbar, unnahbar. Ich verstehe nicht, was er genau macht und es interessiert mich auch nicht so. Ich hab keine Empfindung zu ihm.“⁹

Einige der Befragten (Akademiker und Spirituelle) haben sich in ihrem Leben bewusst mit ihrer Haltung zum Geld auseinandergesetzt. Sie geben an, dass sie seither leichter mit Geld umgehen

⁷ Helmut, 57, Unternehmer im Interview.

⁸ René, 27, Organisationsberater im Interview über Geld als weibliche und männliche Person.

⁹ Daria, 27, Studentin im Interview über Geld als Person.

und die Sorgen darum verloren haben. Durch die Bewusstmachung haben sie sich von der ängstlichen Haltung, die sie aus dem Elternhaus mitgebracht haben, gelöst.

„Es war ein bewusster Entschluss, mein Verhältnis zu Geld zu ändern ... vorher hat es mein Leben bestimmt und jetzt ist es ein Werkzeug geworden.“¹⁰

Mehrere Befragte sind der Überzeugung, dass tragfähige Ideen von selbst Geld zu ihrer Verwirklichung anziehen. Der erste Schritt bei einer Projektidee ist für sie, der Idee zu folgen, auch wenn das Kapital fehlt. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass eine Initiative die finanziellen Mittel zu ihrer Umsetzung selbst „anzieht“.

Solche Beschreibungen von „Magnetismus“ gibt es oft in den Interviews. Die Befragten erzählen, wie sie zu Neuwagen, Segelbooten, Ferienhäusern oder Projektkapital gekommen sind, indem sie im tiefen Vertrauen den Wunsch danach hatten. Oft im letzten Moment kam Geld aus einer überraschenden Richtung und der Wunsch hat sich verwirklicht.

„Ich habe immer Geld ausgegeben und dann ist es irgendwo überraschend wieder daher gekommen. Meine Oma hat einen Lotto-Sechser gemacht und wir haben auch was gekriegt.“¹¹

Nicht alle Fragen haben zu direkten Ergebnissen geführt. Die Frage nach den finanziellen Verhältnissen im Umfeld zum Beispiel sollte klären, ob es ein Resonanz-Phänomen im Finanziellen gibt, ob ein Mensch und sein Umfeld sich finanziell automatisch angleichen. Die meisten der Befragten gaben an, ungefähr gleich viel wie ihre Nächsten zu verdienen und auch in ähnlich situierter Nachbarschaft aufgewachsen zu sein. Die Befragten, die als Kinder normal verdienender Eltern in reicher Nachbarschaft aufgewachsen sind, hatten kaum Kontakt zu den Kindern aus den reichen Nachbarfamilien und sind auch selbst heute Durchschnitts-Verdiener. Ob diese Homogenität ein Anpassungs-Phänomen ist und ob die Menschen heute reich wären, wenn sie mit den reichen Nachbarskindern verkehrt hätten, mag ich nicht zu vermuten.

Die Frage nach dem Verdienst in zehn Jahren wurde unterschiedlich beantwortet. Je älter die Befragten, umso kleiner war die Differenz zum aktuellen monatlichen Verdienst. Wer kurz vor der Rente steht, hat sich schon lang errechnet, was monatlich bis zum Lebensende bleibt. Die jungen Befragten dagegen, die im Moment mit ihrer Situation unzufrieden sind, oder sich für die Zukunft ein Ansteigen des Einkommens erhoffen, gaben das drei- bis zehnfache des jetzigen

¹⁰ Valerie, 37, Kommunikationstrainerin im Interview.

¹¹ Diana, 43, Lebenskünstlerin im Interview.

Verdienstes an. Vor allem, wer überzeugt ist, dass viel Geld ihn oder sie glücklich macht, hat auf diese Frage mit einer hohen Summe geantwortet.

„100.000 Euro im Monat.“¹²

Ob Menschen mit viel Geld anders handeln, haben fast alle Interview-Partner bejaht. Viele sehen Reichtum als eine besondere Herausforderung. Ein achtsamer Umgang damit mache Charakterstärke sichtbar. Viele der Befragten gaben an dieser Stelle an, dass ihrer Erfahrung nach im Leben von reichen Menschen Geld eine zu große Rolle spielt und alles danach bewertet würde.

„Ich habe viele reiche Leute kennengelernt und mich immer gewundert, dass die ständig vom Geld reden und nur ganz wenige, obwohl sie reich waren, souverän gegenüber dem Geld geblieben sind. Die meisten kommen unter eine Art Knechtschaft.“¹³

Was der Schlüssel zu einem erfolgreichen und selbstbewussten Umgang mit Geld sei, hat alle Befragten einiges Nachdenken gekostet.

Die Antwort darauf liest sich jeweils wie die Beschreibung des eigenen Umgangs mit Geld, gepaart mit den Prinzipien, die im eigenen Elternhaus galten.

„Du musst in erster Linie versuchen, zufrieden mit deinem Leben zu sein. Das heißt, die Zufriedenheit geht so weit, dass du nur die Dinge wünschst, die du dir leisten kannst.“¹⁴

„Wenn man verdient, so schnell wie möglich ein Polster anlegen, dass man für alle Fälle gewappnet ist. Und dass man etwas spart und sich eine Immobilie kauft, weil das Geld auf der Bank auch nicht sicher ist mit der Finanzkrise.“¹⁵

Was Erfolg für den Einzelnen ist und was er oder sie in diesem Leben erreichen möchte, haben die meisten der Befragten nicht mit materiellen Werten, sondern mit verschiedenen Voraussetzungen für Zufriedenheit beantwortet. Je nach Einstellung der Einzelnen ist Geld dazu maßgeblich notwendig oder nicht.

¹² Kolja, 37, Sozialbetreuer im Interview auf die Frage nach seinem Verdienst in zehn Jahren.

¹³ Lorenz, 65, Pfarrer im Interview über den Einfluss von viel Geld auf das Verhalten.

¹⁴ Konrad, 83, Rentner im Interview über den richtigen Umgang mit Geld.

¹⁵ Christiane, 59, Hauswirtschaftsleiterin im Interview über den richtigen Umgang mit Geld.

„Gesundheit, ein Auskommen, dass ich würdig meinen Lebensabend verbringen kann. Dazu braucht es ein paar Hektar Land und dass ich mein eigenes Refugium habe.“¹⁶

„Ich will mir noch viel mehr vertrauen lernen, mich noch viel besser kennenlernen und nach meinen eigenen Werten leben. Unabhängiger werden von anderen Meinungen.“¹⁷

„Ich möchte mit meiner Familie und meinem Freundeskreis glücklich sein und einen Job haben, der mich ausfüllt. Ich möchte ein Haus haben, mit meiner Familie darin leben.“¹⁸

„Ich möchte dazu beitragen, dass sich das Bewusstsein der Menschen im Sinn von Nachhaltigkeit, Reichhaltigkeit und Komplexität ändert. Und dass ich am Ende des Lebens sagen kann: Es hat sich gelohnt – was auch immer. Es muss Sinn gehabt haben.“¹⁹

¹⁶ Karl, 63, Kleinunternehmer im Interview über sein Lebensziel.

¹⁷ Marie, 39, Bankkauffrau im Interview auf die Frage nach ihrem Lebensziel.

¹⁸ Nadja, 33, Teamleiterin im Interview über ihr Lebensziel.

¹⁹ Cyril, 37, Wissenschaftler im Interview über sein Lebensziel.

4.4 Die Interviews in der Essenz

Marie (39, Bankkauffrau) gibt Geld Sicherheit. Sie braucht die Lebenshaltungskosten für ein halbes Jahr als Ersparnis, um sich ruhig zu fühlen. Als Festangestellte ist sie zufrieden mit dem, was sie hat. Sie gönnt sich heute, was als Kind nicht möglich war – Urlaub, schöne Dinge, spart aber auch jeden Monat 400 von den 1.800 Euro Einkommen. Maries Vater war Alkoholiker und hat das wenige Geld der Familie in Alkohol und Zigaretten investiert. Ihre Mutter hat verzweifelt versucht, das Geld zusammenzuhalten, um die drei Kinder zu versorgen. Sie konnten sich keinen Urlaub, keinen Restaurantbesuch leisten, schon das Schullandheim war ein Problem. Marie hat von der Mutter gelernt, dass es wichtig ist, zu sparen, viel zu arbeiten, die Pflichten als rechtschaffene Bürgerin zu erfüllen, eine Festanstellung auf keinen Fall zu riskieren. Heute hat sie Angst, ihren unbefriedigenden Job zu kündigen, weil sie die Armut fürchtet, bzw., dass die Sorgen ums Geld ihr die Energie nehmen würden, beruflich neue Wege zu erkunden. Marie hat auch Sorge vor der verständnislosen Reaktion des Umfelds, wenn sie ihr sicheres Einkommen aufgibt. Noch mehr Sorgen im Leben macht ihr aber, dass es ihr so gehen könnte wie ihrer Mutter und sie am Ende ihren eigenen Lebensweg bereut.

Maries Geldperson ist eine 50-jährige, ernsthafte, bodenständige, warme Frau. Sie ist abenteuerfreudig, aber scheut das Risiko. Sie probiert Neues, aber meidet Extreme. Die beiden gehen Hand in Hand, sind aber keine engen Freundinnen.

Marie hat zwei Vorbilder zum Umgang mit Geld, die beide nach ihren eigenen Werten leben, unabhängig von gesellschaftlichen Normen, im finanziellen Vertrauen. Maries Lebensziel ist es, sich immer besser kennenzulernen und selbst zu vertrauen und so mehr und mehr nach den eigenen Werten zu leben.

Für **Konrad (83, Rentner)** ist Geld ein Mittel zum Leben. Seine Devise war immer, vom Einkommen etwas zur Seite zu legen für größere Investitionen oder Notfälle, damit er unabhängig bleibt. Das hat Konrad von seiner Mutter gelernt. Sie hatte wenig, aber konnte damit gut haushalten. Sein Geheimnis der finanziellen Zufriedenheit ist, dass man seine Wünsche den Möglichkeiten anpasst. Dann lässt sich alles erfüllen und die Zufriedenheit stellt sich von selbst ein. Konrad ist glücklich mit seinen 2.600 Euro Rente im Monat. Seit er vor 22 Jahren in Pension gegangen ist, ist er zufrieden mit dem, was er hat. Im Beruf, als er noch größere Pläne hatte, gab es immer das Streben nach mehr. Jetzt ist er glücklich, weil er genug für alles hat, was er braucht. Geld macht ihm keine Sorgen. Er hat eher Angst vor Krebs oder einem Herzinfarkt. Sein Geldmensch ist 65, gutaussehend mit Glatze, ein Vorgesetzter. Tatsächlich fällt ihm auf,

dass er seinen ehemaligen Chef vor sich sieht. Konrads Lebensziel ist, gesund 100 Jahre alt zu werden. Erfolg ist für ihn, dass er immer gesund war und auf seinen Körper geachtet hat.

René (27, freier Organisationsberater) hat und hatte immer zuwenig Geld. Mit 950 Euro im Monat kommt er kaum aus, weil er noch Schulden bei Freunden hat, die er gern zurückzahlen würde, um die Beziehungen nicht zu belasten. Sorgen macht René, dass Menschen sich von ihm abwenden könnten und dass er seine Schulden nicht zurückzahlen kann. Von seinen Eltern hat er gelernt, dass Geld etwas Schlechtes ist. Nur schlechte Menschen haben viel Geld, das sie zwangsläufig anderen weggenommen haben. Die guten Menschen erkennt man daran, dass sie wenig haben. Zugleich haben ihm die Eltern vermittelt, dass man auch mit wenig Geld alles, was man wirklich will, erreichen kann. Seit einigen Monaten erarbeitet René sich ein neues Verhältnis zum Geld, das er als Mittel zum Kreieren und Schaffen sieht, das er nicht zu wichtig, aber auch nicht zu unwichtig nehmen will. Er hat neue Vorbilder im Umgang mit Geld, an denen er sich jetzt orientiert, so wird die alte Angst langsam schwächer und sein Vertrauen wächst. Seine Geldmensen sind eine Tänzerin, 36, die farbenfroh, liebevoll, verlässlich und zugewandt ist. Er kann ihre Dienste immer in Anspruch nehmen. Und ein Mann Ende 30, der vielversprechende und zugleich riskante Angebote macht, die René lieber nicht annimmt. Er ist undurchsichtig, aber man kann mit ihm viel erreichen. Für René ist er zu gefährlich.

Diana (43, Lebenskünstlerin) *atmet Geld*, seit sie denken kann. Sie weiß, dass sie immer genug Geld hat und dass es immer irgendwo her kommt, wenn sie es braucht. Geld ist zum Ausgeben da, damit es wieder zu ihr kommen kann und das macht sie gern – für sich und für andere. Im Monat gibt sie 4.000 Euro aus und leistet sich damit das Leben, das ihr Spaß macht. Diana reist, verbringt Zeit mit ihrem 6-jährigen Sohn, macht Ausbildungen und kauft biologische, nachhaltige Produkte, wobei es ihr nicht auf den Preis ankommt. Geld ist für sie auch Zeit. Durch das Erbe von ihrem Vater kann sie sich Zeit nehmen, um mit ihrem Sohn zu reisen, bevor er in die Schule kommt. Diana liebt Geld und zugleich war es nie ein Thema für sie. Ihr Vater hat diesen Umgang vorgelebt. Der erfolgreiche Geschäftsmann hat mit vollen Händen ausgegeben, für sich und für andere, während Dianas Mutter Sicherheit braucht und spart. Sie kauft Schnäppchen und kann aus wenig Geld viel machen. Diana braucht das nicht – sparen oder eine Buchhaltung machen, denn sie ist ja gewiss, dass immer genug nachfließt, wenn sie Geld nicht festhält. So hat sie es immer erlebt.

Dianas Geldmensch ist ein Harlekin, ein bunter, lebendiger Narr, nicht immer zu fassen. Sie hat eine spaßige Beziehung zu ihm, in der keine Probleme gewälzt werden, sondern beide die Leichtigkeit genießen.

Sorgen macht Diana sich nur in Momenten, wenn sie ihre Intuition verliert, auf die sie sich sonst verlassen kann. Erfolg ist für sie, der liebevolle Mensch zu sein, der sie gern sein will. Und in diesem Leben will sie liebevoll und glücklich sein, mit dem was ist. Ihr Schlüssel zum Umgang mit Geld: Selbstverständlichkeit, Ausgeben statt Festhalten.

Robert (28, selbstständiger DJ und Event-Gastronom) hat einen leichten Umgang mit Geld. Er hat 2.000 Euro im Monat, von denen er 500 Euro spart. Robert genießt, dass er seine Hobbies zum Beruf gemacht hat und damit genug Geld verdient für alles, was er braucht. Vor allem, dass er damit von seinen Eltern unabhängig ist, findet er super. Seine Eltern haben ihm Anderes beigebracht: Arbeit, Arbeit, Arbeit war die Devise. Zugleich habe er so viel Taschengeld bekommen, dass er keinen maßvollen Umgang mit Geld gelernt hat. Erst, als die Eltern selbst in Finanznot gekommen sind, weil sie mit ihrem Unternehmen den Puls der Zeit verpasst haben, ist es eng geworden. Die Mutter hat ihm Angst gemacht, dass kein Geld da ist und der Vater hat gepredigt, dass es nur um Geld geht auf der Welt und dass man nichts unentgeltlich tun darf. Robert will es anders machen als die Eltern. Der Spaß am Tun ist ihm das Wichtigste. Sorgen um Geld macht er sich keine. Vielmehr beschäftigt ihn, ob er die richtige Wahl trifft auf seinem Weg, auf dem es so viele Möglichkeiten gibt. Ob sein Rücken nach dem Unfall wieder heilt und was auf ihn zukommt, wenn er seine Eltern pflegen muss. Roberts Lebensziel eine eigene Familie und seine Träume zu verwirklichen. Ihm geht es mehr um persönliche Entwicklung, innere Ruhe, Klarheit in den Entscheidungen und Intelligenz, die er sehr bewundert, als um Geld. Seine Geldmensch ist ein Mann, der 5 Jahre älter ist als er, ähnlich vom Wesen, offen, gewinnend, impulsiv und bestimmt. Ein sehr vertrauter, langjähriger Freund. Und eine Frau Ende 30, bei der Robert unsicher ist. Sie ist berechnend und schelmisch, reizt ihn wegen ihrer Intelligenz und Undurchschaubarkeit, aber er weiß nicht, woran er bei ihr ist. Das macht ihn unsicher.

Christiane (59, angestellte Hauswirtschaftsleiterin) braucht finanzielle Sicherheit, um ruhig leben zu können. Sie sagt „Geld ist die Basis für ein angstfreies Leben“. Die Angst hat sie kennengelernt in ihrer Ehe, als ihr Mann das gemeinsame Vermögen verloren und auch sie hoch verschuldet hat. Seither ist ihr das Wichtigste, dass sie ihr eigenes Geld verdient und finanziell unabhängig ist. Nach der Trennung hat Christiane das geschafft und ist heute sorgenfrei

gegenüber Geld, weil sie das nötige Polster und auch die Absicherung im Alter hat. Sie verdient im Monat 1.800 Euro und legt davon 500 Euro zur Seite. Von ihren Eltern hat sie nichts über Geld gelernt, weil auf dem Bauernhof mit acht Kindern kaum Geld da war. Im Laden wurde gegen eigene Erzeugnisse getauscht oder angeschrieben. Das war für sie normal. Die Kinder haben improvisiert, sich selbst Sachen genäht oder gebastelt. Je mehr kleine Geschwister geboren wurden, umso weniger gab es für Christiane, die älteste. Vom ersten selbstverdienten Geld hat sie sich schicke Kleider gekauft und diese Freiheit genossen. Christianes Geldmensch ist eine Frau, die ihr äußerlich sehr ähnlich ist – etwas jünger und kräftiger. Die beiden sind beste Freundinnen und treffen sich regelmäßig. Christiane hält ein ausreichendes Einkommen und Sparsamkeit für wichtig, dass man auf keinen Fall Schulden macht. Ihr Lebensziel hat sie erreicht: Sie macht, was ihr Spaß macht und was ihre Talente erfordert.

Hannes (27, Student) hat ein bewusstes Verhältnis zum Geld. Es ist ihm nicht so wichtig und er hat genug, weil er seit sieben Jahren neben dem Studium arbeitet. Von den Eltern hat Hannes gehört, dass er besser mit Geld umgehen soll, als sie selbst. Sie hatten genug, aber haben nicht strategisch investiert. Von ihnen hat Hannes bewusst nichts übernommen, weil er sich dachte, sie haben keine Ahnung vom richtigen Umgang mit Geld. Vorbild ist ihm sein Chef, der sehr bewusst abwägt, worin er investiert und dem es nicht nur um Profit geht. Hannes selbst möchte auch einen bewussten Umgang pflegen, genau überlegen, was er wirklich will und dann auch Risiken eingehen. Er hat 1.800 Euro im Monat und spart davon 700 Euro. Sorgen macht Geld ihm nicht, sondern eher, dass er im Moment nicht genau weiß, wie sein Weg weitergehen wird. Hannes findet erstrebenswert im Leben, das man macht, was man will und damit zufrieden ist. Seine Geldmensen sind eine 25-jährige, verführerische Frau, die ihm ein ungutes Gefühl macht, die ihn in Richtungen lotst, die nicht seine eigenen sind und nur bei ihm ist, wenn er selbst gerade nicht bewusst ist. Und ein Mann Ende 40, weise, gelassen, erfahren. Ein väterlich wohlwollender Freund, der weiß, was gut für ihn ist. Sie symbolisieren seine Zustände von bewusst sein und unbewusst sein.

Nadja (33, angestellte Teamleiterin) mag das Geld, wenn sie es hat und gibt es gern aus. Erst seit drei Jahren nimmt sie mehr ein, als sie ausgibt. Seither sie durch ihre Beförderung mehr verdient, hat sie nicht mehr das chronische Gefühl, zu wenig zu haben. Aber so ganz zufrieden ist Nadja mit den 1.500 Euro im Monat noch nicht. Sie würde gern weniger ausgeben. Geld braucht sie einerseits, um es mit Freude auszugeben und andererseits als Ersparnis, mit der sie sich später ein Haus kaufen kann. Von ihren Eltern hat sie gelernt, dass man Geld sparen muss,

nie Schulden machen darf und jede Investition gut überlegen soll. Dabei hat ihr aber schon das Taschengeld nie gereicht und ihr Girokonto war immer im Minus. Sie macht sich heute keine Sorgen um Geld, sondern um die Gesundheit ihrer Tochter, um echte Freundschaften und um ein Gespräch mit ihrem Chef, das ansteht. Nadjas Geldmensch ist ein 40-jähriger Businessmann, gut aussehend, erfolgreich aber mehr an seinen Zielen, als am Wohl anderer interessiert. Ihm geht es um Profit, um Äußerlichkeiten und Statussymbole. Sie will nicht mit ihm befreundet sein, beobachtet ihn nur aus der Ferne. Erfolg ist für Nadja, wenn sie erreicht, was sie zufrieden macht. Ihr Ziel ist, mit ihrer Familie und ihrem Freundeskreis glücklich zu sein, zufrieden und erfüllt in ihrem Job und ein schönes Haus zu haben. Vorbilder hat sie keine zum Umgang mit Geld, aber sie holt sich bei anderen Anregungen dazu.

Lorenz (65, angestellter Pfarrer) hat Respekt vor dem Geld, weil es Weltmacht besitzt. Für ihn ist Geld ein Mittel, um zu einer Gemeinschaft gehören zu können (zum Beispiel als Währung eines fremden Landes). Lorenz sieht es als eine Kunst, viel Geld zu haben, leichter ist es, arm zu sein. Denn mit viel Geld gut umgehen zu können, heißt bewusst und unabhängig zu bleiben. Er ist sehr zufrieden mit dem, was er hat und war es auch immer. Er weiß, dass eine gute Idee, die eine Initiative entzündet und durchträgt, das Geld von selbst anzieht. Dafür hat er viele Beispiele aus seiner Biographie. Lorenz macht sich keine Sorgen um Geld, sondern darum, ob er sein Leben genug nutzen kann. Erfolg ist für ihn, wenn ein Projekt gelingt und in diesem Leben wünscht er sich, dass die Samen, die er mit seinem Gemeindeaufbau im Ausland gesetzt hat, zur Reife kommen und Früchte tragen. Die 3.000 Euro pro Monat, die er für sich und seine Frau hat, braucht er, um das Haus abzubezahlen.

Lorenz' Eltern haben ihm Gegensätze vorgelebt. Sein Vater hatte immer Angst, arm zu werden, obwohl er viel Geld hatte und klug investiert hat. Seine Mutter, aufgewachsen in einer religiösen, wohlhabenden Familie, war großzügig und im Vertrauen. Als er das Elternhaus verlassen hat, wusste Lorenz, dass er es auf keinen Fall so machen wird wie sein Vater.

Lorenz' Geldmensch ist ein 80-jähriger, knöcherner Geizhals (wie aus Molières Theaterstück), geizig, humorlos, tyrannisch. Lorenz nimmt sich vor ihm in Acht.

Seine Vorbilder zum Umgang mit Geld sind wohlhabende Menschen, die achtsam und großzügig damit umgehen können. Der Schlüssel ist für ihn Bewusstsein und Vertrauen – zum einen aufzuschreiben, was man ausgibt, um den Überblick zu haben und zum anderen Vertrauen, dass eine lebendige Initiative das Geld von selbst anzieht.

Lennart (30, angestellter Service-Techniker) braucht Geld, um Ruhe und Sicherheit zu haben. Genug Einkommen, um die Rechnungen zu bezahlen, etwas zur Seite zu legen und sich schöne Dinge zu gönnen – Restaurantbesuche, das Leben genießen. Mit seinen 2.200 Euro Einkommen im Monat ist er zufrieden, 700 Euro davon legt er auf die Seite. Aus dem Negativvorbild seines Vaters der durch Fehlinvestitionen viel verloren hat, hat Lennart gelernt, dass man hart für sein Geld arbeiten muss und nie mehr ausgeben darf, als man hat. Ein Vorbild dafür ist ein Freund von Lennart, der schon als Kind gelernt hat, dass man achtsam ist und spart, um später von seinem monatlichen Einkommen unabhängiger zu werden. Lennarts Ziel ist es, glücklich zu sein, das ist für ihn auch Erfolg. Glücklich sein ist auch das Lebensziel seiner Mutter, der er sehr nah ist. Sein Geldmensch ist ein 50-jähriger, habgieriger, böser Mann mit schlechtem Charakter, mit dem Lennart auf keinen Fall etwas zu tun haben will. Früher waren Lennart materielle Dinge wichtiger, Luxusautos, viel Geld zu haben. Durch Alter und Lebenserfahrung habe sich das bei ihm geändert.

Mila (65, angestellte Redaktionsassistentin) liebt das Geld, weil sie damit sich und anderen Freude machen kann. Sie will immer so viel haben, dass sie schenken und einladen kann. Von ihren Eltern hat sie gelernt, immer etwas zurück zu legen, dass sie geben kann, wenn jemand etwas braucht. Mila macht sich Sorgen, dass sie in ihrer Rente nicht mehr genug dafür hat. Sie hatte immer genug, konnte sich aber auch mit jeder Situation zurecht finden. Die meisten Sorgen macht ihr die eigene Gesundheit und Mobilität im Alter, die Gesundheit ihres Mannes und ob ihre Tochter genug Hilfe hat. Den Umgang von Menschen mit viel oder wenig Geld findet Mila oft komisch. Ihr Vorbild zum Umgang mit Geld sind ihre Mutter und sie selbst. Im Monat hat Mila 1.700 Euro, von denen sie 700 Euro spart. In 10 Jahren rechnet sie mit 750 Euro monatlich. Ihr Geldmensch ist ein gewiefter Snob, 60, mit viel Geld und unzurechnungsfähig. Er trickst, aber sie versucht auch zu tricksen, um mit ihm zu spielen. Die beiden haben nur eine geschäftliche Beziehung. Auf ihn ist kein Verlass, er ist launenhaft.

Sören (30, Student) hätte gern mehr Geld. Statt 700 hätte er gern 1.000 Euro monatlich, weil er damit mehr Handlungsräume hat, im Restaurant nicht mehr nach Preis auswählen müsste und etwas zur Seite legen könnte. Von seinen Eltern hat er gelernt, dass eine Reserve wichtig ist. Am liebsten wäre ihm durch Selbstversorgung vom Geld ein Stück unabhängiger zu sein. So hat er es in der Kindheit erlebt. Heute macht ihm Sorgen, ob er schnell und gut sein Studium abschließt und dann einen Job findet, der ihm Spaß macht und der viel Geld bringt. Ihm fällt die Ungerechtigkeit auf – manche arbeiten viel und bekommen wenig dafür und umgekehrt genauso.

Von seinen Eltern hat Sören gelernt, dass Geld nicht alles ist, sondern dass es wichtig sei, einen guten Job zu machen, gut zu haushalten, zu sparen und vor allem ein rechtschaffener, angesehener Bürger zu sein. Geld kann den Charakter verderben, sagt er. Manche schaffen es nicht, mit viel Geld maßvoll umzugehen. Sörens Geldmensch ist eine 18-jährige Frau, verführerisch, schön, nobel und manchmal auch gefallen und wertlos. Sie ist unsicher und wandelbar. Er hätte gern eine Beziehung zu ihr, weil er sie nur in der Nähe zur Vernunft bringen und ihr dadurch wirklich vertrauen könnte. Wenn dieses Vertrauen da wäre, könnte er sich auch eine Freundschaft vorstellen, aber im Moment ist auf sie keinen Verlass.

Cyril (39, angestellter Wissenschaftler) will sich ums Geld gar nicht kümmern, ihm geht es um inhaltliche Arbeit. Eine gute Idee sagt er, zieht automatisch das nötige Geld nach sich. Deshalb sollte der Blick aufs Geld eine Projektidee am Anfang niemals stoppen. Das hat er von seinem Vater, der absolut danach handelt und im Vertrauen in sein Vorhaben große Summen einsetzt – bisher immer mit Erfolg. Cyril will Sinn schaffen, seine Projekte verwirklichen. Darum kreisen auch seine Sorgen: wird er die Bücher veröffentlichen, gelingen seine Seminare. Erfolg ist für ihn, wenn es gelingt, authentisch zu sein. In seinem Leben möchte er dazu beitragen, das Bewusstsein der Menschen zu erweitern. Mit den 2.000 Euro die er monatlich hat, ist er zufrieden, auch wenn es mehr sein dürfte, weil seine Frau dann bei den Kindern sein könnte, statt zu arbeiten. Aber Cyril macht immer das Beste aus einer Situation. Selbst schlecht bezahlten Jobs hat er durch seinen Erfindergeist Freude abgerungen. Wenn es finanziell eng wurde, hatte er bisher immer das Vertrauen, dass es wieder besser wird. Als einer von sechs Kindern hat er nur wenig Taschengeld bekommen. Er ist in sehr reicher Nachbarschaft aufgewachsen, während seine Familie wenig Geld hatte. Sein Geldmensch ist ein fieser, knöcherner, unangenehmer Mann mit 25 Jahren, der aussieht wie 45 und alles an Geld misst. Er ist ein scheußliches Rumpelstilzchen und Cyril begegnet ihm lieber nicht.

Für **Andrea (26, Industrie-Kauffrau)** ist Geld lebenswichtig und sie genießt es, dass sie in ihrem Job gut verdient (1.700 Euro im Monat) und sich alles leisten kann, was sie möchte. 600 Euro pro Monat kommen aufs Sparguth. Sorgen macht Andrea, dass es einmal weniger werden könnte und sie ihren Lebensstandard nicht halten kann. Dass sie dann kein Handy mehr haben könnte, nicht mehr zu ihrem Freund ins Ausland fliegen oder zukünftige Kinder ernähren. Von ihren Eltern hat Andrea immer bekommen, was sie wollte. Wenn ihr das Taschengeld ausging, konnte sie um mehr fragen.

Von ihren Eltern hat Andrea gelernt, zufrieden zu sein mit dem, was man hat. Das ist auch ihr Schlüssel zum Umgang mit Geld – glücklich sein über das, was ist und vorausschauend planen. Andrea geht sehr achtsam mit ihrem Geld um. In Excel-Tabellen plant sie die Ausgaben eines Monats. Sorgen macht ihr, wenn am Ende des Monats nicht mehr genug da ist und dass die Menschen um sie herum sich weiterentwickeln und sie selbst stehen bleibt. Ihr Geldmensch ist ein harter, egoistischer, böser und einsamer 80-Jähriger, er ist groß, gut gebaut, selbstbewusst. Andrea hat Angst vor ihm, weil sie sich in seiner Nähe klein und unterlegen fühlt. Gegen seine Argumente kommt sie nicht an. Sie will nichts mit ihm zu tun haben. Erfolg ist für sie, wenn die Dinge gelingen, die man sich vornimmt. In ihrem Leben will Andrea glücklich sein, Familie gründen und dass es ihrem Umfeld gut geht.

Tobias (29, angestellter Manager und freier Unternehmer) hätte gern mehr Geld, vor allem wäre er gern komplett selbstständig, weil er dann frei ist und nur noch macht, worauf er Lust hat. Das ist ihm wichtig im Leben. Er hat 2.500 Euro im Monat, von denen er 400 Euro anspart. Er hätte monatlich gern 5.000 Euro zur Verfügung. Er will sich alles leisten können – Urlaub, Seminare und auch anderen schenken können. Ihm ist wichtig, dass er aus Lust arbeitet, viel Geld damit verdient, andere unterstützt und für größere Investitionen gezielt Geld zur Seite legt. Tobias' Geldmensch ist ein guter Kumpel, 40, erfolgreich, reich, mit dem er bei einem Bier über Unternehmen und Projekte spricht, der aber zu Liebe und Spirituellem keinen Bezug hat. Tobias hat die Haltung, die er von seinen Eltern gelernt hat, bewusst geändert. Damals war es sparen, sparen, sparen, das hat er selbst auch so gemacht. Heute gönnt er sich Restaurantbesuche und mit Freude Geld auszugeben. Das hat er durch einen Freund gelernt, der ihm vorlebt, dass genug für alle da ist und dass er verdient, viel Geld zu haben. Sorgen macht Tobias im Moment nur seine Beziehung, in der er sich nicht sicher ist.

Elisabeth (58, freiberufliche Kommunikationstrainerin) *atmet Geld*, seit sie denken kann. Das hat sie von ihrem Vater, der ihr erzählt hat, dass für jeden genug Geld da ist. So ist es auch für sie – sie hatte immer genug Geld, obwohl sie nicht arbeitet, um Geld zu verdienen. Sie macht ganz strikt nur, was ihr Freude macht und vor allem nur mit den Menschen, die sie liebt. Als sie einmal bemerkt hat, dass sie Workshops angesetzt hat, um damit Geld zu verdienen, hat sie alle abgesagt, obwohl sie kein Geld mehr auf dem Konto hatte. Das entspricht nicht ihren Werten und denen will sie absolut treu sein. Elisabeth lebt in Fülle, hat zwei Autos und ein Segelboot. Und sie braucht gar nicht so viel – eine Wohnung, Kleider und gutes Essen. Sie reist gern und hat sich geöffnet, dass sie mit Reisen auch Geld verdient – so ist es jetzt.

Sie spart nicht für die Rente, sondern lässt das Geld weiterfließen. Im Moment verdient sie mehr, als sie braucht, deshalb überlegt sie sich, wo sie es hingeben kann, wo es weiter Sinn macht. Sie plant ein Zentrum, in dem sich Lehrer erholen und weiterbilden können. Sorgen macht sie sich um die Gesundheit ihrer Tochter, ihres Mannes, um ihre eigene. Elisabeth redet wenig mit anderen über Geld, weil sie merkt, dass ihr Umgang damit andere befremdet. Sie findet komisch, wie viele reiche Leute jammern. Als Kind hat sie in der reichsten Gegend gelebt, obwohl ihre Familie nicht reich war. Bei ihren Freunden zuhause hat sie erlebt, dass viel Geld nicht automatisch glücklich macht.

Manuel (27, Student) hat zuwenig mit seinen 600 Euro im Monat. Er hätte gern mehr für Kultur, Essen, Reisen. Er macht sich Sorgen, dass er im Leben für Geld Jobs machen muss, die er nicht tun will. Manuel will vom Geld unabhängig sein. Die größte Sorge ist aber, ob er sein Potential für die Welt verwirklichen kann oder hinter seinen Möglichkeiten zurück bleibt. Er hatte immer etwas zu wenig Geld. Seiner Mutter geht es genau so. Sein Vater dagegen würde immer noch etwas abgeben von dem, was er hat. Von den Eltern hat Manuel Bewusstheit und Achtsamkeit mit Geld gelernt. Maßvolle Menschen sind sein Vorbild. Viel Geld führe manchmal zu Maßlosigkeit. Toll findet Manuel Menschen, die vom Geld unabhängig sind oder das Eigene dem Ganzen stiften. Seine Geldmenschen sind ein 30-jähriger, erfolgreicher Börsianer zu dem man nicht durchdringt, weil er nur aufs Geld fixiert ist und eine wunderbare, gütige 70-Jährige, zu der er immer kommen kann. Den Börsianer beneidet Manuel um seine Emsigkeit, vor der Alten flüchtet er manchmal, wenn er mit seiner Unruhe an ihrer Ruhe abprallt. In zehn Jahren will Manuel 2.500 Euro im Monat zur Verfügung haben.

Helmut (57, Unternehmer) hasst das Geld aus ganzem Herzen. Voller Abscheu macht er das Streben der Menschen im Kapitalismus für gesellschaftliche Missstände verantwortlich. Wer mehr will, muss es anderen wegnehmen, sagt Helmut und so leiden Mitgefühl, Fürsorge und das Interesse an anderen darunter. Auch die Natur als Lebensgrundlage aller Generationen leide unter dem Geld-Streben. Seit Helmut 14 ist, stört ihn die ungleiche Verteilung des Geldes. Sein Geldmensch ist ein Ekel, ein gefühlloser, egoistischer, machtbesessener Banker, mit dem er auf keinen Fall etwas zu tun haben will.

Helmut ist zufrieden mit den 1.600 Euro, die er hat und die er auch braucht. Als er noch angestellt war, hat er das Siebenfache verdient. Ihm gefällt, dass er jetzt viel weniger hat, weil er daran merkt, wie wenig er braucht und dass er vorher viel Unnützes konsumiert hat, das ihm selbst und der Umwelt geschadet hat. Sorgen macht Helmut sich aber, dass das Geld nicht reicht,

um seine Firma am Laufen zu halten und um das Wohlergehen seiner Frau, der es nicht so leicht fällt, jetzt weniger Geld zu haben. Helmut's Herkunftsfamilie hatte genug Geld, das seine Mutter gern ausgegeben hat, vor allem für Arme. Helmut hat gelernt, dass man mit dem eigenen Geld andere unterstützt. Zugleich hat er auch gesehen, dass sein Vater hart für sein Geld arbeitete und keine Zeit mehr für die Familie hatte. Das Lebensziel des Vaters nach dem Krieg war, sein Leben zu genießen und damit auch die schrecklichen Erinnerungen zu verdrängen. Helmut's eigenes Ziel ist es, die Rente zu erreichen und zu genießen, indem er mit seiner Frau um die Welt segelt. Erfolg ist für ihn, wenn Beruf, Familie und Leben ineinander verschmelzen.

Laura (26, Studentin) atmet Geld. Sie ist immer zufrieden mit ihrem Einkommen und macht seit ihrer Kindheit die Erfahrung, dass sie immer genug hat, bzw. damit auskommt. Auch jetzt ist sie zufrieden mit ihren 700 Euro im Monat. Nach der Trennung ihrer Eltern wurde ihr persönlicher Wert mit Geld verknüpft. Sie wurde zum Kostenfaktor im Haushalt des Vaters, der nur ungern die Alimente gezahlt hat. Geld wurde zum Maßstab für die Bedeutung, die sie für ihren Vater hat. Vielleicht hat Laura deshalb immer so wenig (mit dem sie zufrieden ist), weil sie gelernt hat, dass sie Papa nicht so viel wert ist. Sie macht sich keine Sorgen um Geld, sondern darum, ob sie ihre Bachelorarbeit schafft und ob sie einen Job findet. Ihrem Vater sind Intelligenz und persönlicher Werdegang wichtig.

Laura's Geldmensch ist ein angenehmer, unauffälliger Mitbewohner. Sie findet gut, dass er da ist, weil er sich an der Miete beteiligt, aber die beiden haben keine nähere Beziehung zueinander.

Malte (37, freiberuflicher Bewegungslehrer) atmet Geld seit 15 Jahren. Er hat das Vertrauen, dass ihm alles, was er braucht, gegeben wird, wenn er das Universum darum bittet. Er arbeitet nicht, um Geld zu verdienen, sondern macht nur, was ihm Spaß macht. Er ist absolut zufrieden mit den 1.000 Euro im Monat. Wenn er mehr braucht, kommt es durch Geschenk oder Erbe zu ihm. Bei einem Urlaub in Nepal hat er erlebt, wie wenig man zu einem glücklichen Leben braucht und in welchem Luxus er jetzt schon lebt. Malte macht sich keine Sorgen. Gesundheit und Glückseligkeit sind ihm wichtigere Werte als Geld. Er hat ein gutes Gefühl zum Geld. Malte's Geldmensch ist ein 76-jähriger, friedvoller, herzlicher Mann mit Buddha-Bäuchlein, mit dem er gut befreundet ist. Von seinem Vater hat Malte gelernt, Geld als ein Spielzeug leicht zu nehmen, von der Mutter dagegen, dass man achtsam und bewusst mit Geld umgeht und nur ausgibt, was man hat. In zehn Jahren glaubt Malte, hat er kein Geld, weil dann mit Tausch gehandelt wird.

Katharina (28, selbstständige Innovatorin) ist skeptisch gegenüber Geld. Wer viel hat, hat keine weiße Weste. Deshalb teilt sie Geld lieber mit anderen oder investiert es in Kulturbesuche. Sie findet reiche Menschen unsympathisch und unsozial. Das hat sie von ihren Eltern gelernt. Sie ist sehr sparsam und war es schon als Kind. Die Eltern hatten solide Berufe und genug Geld, aber haben zur Sparsamkeit angehalten. Katharina hat immer 1.000 Euro plus auf dem Konto zur Sicherheit. Heute hat sie Angst, dass sie nicht genug verdient für eine eigene Familie, um sich Bio-Essen und die Wunsch-Hobbies der zukünftigen Kinder leisten zu können. Sorgen macht ihr, ob sie ihren Weg findet, ob es ihren Lieben gut geht, ob ihre Eltern gesund sind. Katharinas Geldmensch ist ein Pornopaar, ein reicher alter Ekel (60) und seine Pornobraut (25). Sie findet die beiden scheußlich und geht ihnen aus dem Weg. Katharina hat 700 Euro im Monat, von denen sie 100 Euro zur Seite legt, in zehn Jahren will sie 2.500 Euro netto verdienen. Ihr Vorbild ist eine Frau, die zweimal beruflich viel gewagt und investiert hat – mit Erfolg.

Für **Karl (62, Kleinunternehmer)** ist Geld der Schlüssel zum Glück. Hätte er genug davon, ginge es ihm gut. Bei Karl dreht sich alles um Geld. Er hat 1.000 Euro im Monat, die ihm nicht zum Leben reichen. Karl hat Angst, im Alter von Sozialhilfe leben zu müssen und dass sein Körper nicht mehr mitmacht. Seine Beschwerden lassen schon jetzt das körperliche Arbeiten kaum mehr zu.

Karl wurde von seinen Eltern knapp gehalten, er musste um Geld betteln. Als Bauernsohn hat er keinen Mangel gelitten, auch wenn er nur wenig Taschengeld bekommen hat. Auf dem Bauernhof war für Essen immer gesorgt. Mit dem Erwachsensein kam Karls Wunsch, mehr Geld zu verdienen, als er ausgeben kann. Er wollte reich werden, Millionen verdienen und bekannt werden als Erfolgreichster in seiner Branche.

Während die Banken seinen Besitz als Sicherheit hatten, konnte er den Kredit ständig erhöhen und war immer flüssig. Erst mit der Versteigerung ist dieser Kreditfluss versiegt, seither kämpft er jeden Tag um sein Auskommen. Karls Wunsch heute ist kleiner geworden. Er träumt von 3.000 Euro Sofortrente. Sein Geldmensch gibt ein paradoxes Bild ab. Ein abgebrühtes Ekel mit nur schlechten Charaktereigenschaften, zu dem er ein distanzierteres Gefühl hat. Zugleich sagt er, sie seien befreundet, weil er kleine Dienste für ihn macht. Und dass er sich aus Erfahrung auf ihn verlassen kann.

Thomas (29, Student) fühlt sich durch Geld von seinen Eltern abhängig. Das ist ihm unangenehm. Seine Sorge ist, dass er noch zu lange von ihrem Unterhalt (1.300 Euro) abhängig ist. Ansonsten war Geld nie ein Problem für ihn. Es war immer genug für alles da, auch wenn er

oft den Dispo-Kredit ausgereizt hat. Bei seinen Eltern gibt es eben immer noch etwas. Sie zahlen damit ihre Schuld ab, dass sie die Kinder im Aufwachsen zeitlich vernachlässigt haben, sagt Thomas. Er hat eine pragmatische Haltung zu Geld als notwendigem Zahlungsmittel. Sorgen macht ihm, ob er sein Studium schafft und ob seine Eltern gesund bleiben. Seinem Vater sind beruflicher Erfolg und Bestleistung wichtig. In zehn Jahren will er dreieinhalb Mal so viel verdienen wie jetzt: 4.500 Euro. Sein Geldmensch ist gesichtslos, emotionslos, haarlos, neutral und unangreifbar. Er ist fünf Jahre älter als Thomas. Die beiden haben keine persönliche Beziehung zueinander und das soll so bleiben.

Michel (31, angestellter Geschäftsführer) *atmet Geld*. Die Kriterien: Ihm sind Spaß im Arbeiten, Freunde, Familie, Liebe, Zufriedenheit, Gesundheit wichtiger. Und er hat die Erfahrung, dass er immer alles bekommt, was er sich wünscht. Das hat er schon als Kind so erlebt. Er macht sich mehr Sorgen, ob er eine Partnerin findet, eine Familie gründen kann und ob er gesund bleibt. Sein Geldmensch ist ein alter Mann (80), der ein gütiger, aber auch maßregelnder Großvater sein kann. Michel fühlt sich wie ein Kind ihm gegenüber. Er bekommt bei ihm mehr als von den Eltern, aber manchmal wird's auch unangenehm, dann haut er lieber ab. Michel hat 2.000 Euro im Monat zur Verfügung und ist zufrieden. Seinem Vater sind Familie und Lebenslust wichtig.

Barbara (64, Rentnerin) erlebt Geld als Sicherheit. Sie braucht die Gewissheit eines regelmäßigen Einkommens. Mit den 1.070 Euro, die sie im Monat hat, ist sie zufrieden und war es immer, weil sie erfinderisch ist. Sie ist schon immer mit dem ausgekommen, was da war. Sie gibt aus, was sie hat und sie improvisiert mit Selbstversorgung, wenn etwas fehlt. Barbara macht sich keine Sorgen um Geld, weil sie ein tiefes Vertrauen hat, dass alles gut wird. Sorgen machen ihr nur Krankheiten ihrer Kinder. Barbaras Geldmensch ist 50, selbstbewusst, gut aussehend, extrovertiert, korrekt, arbeitssam. Auf ihn ist absolut Verlass, sie hat Vertrauen, wenn sie sich an ihn wendet, aber sie haben keine persönliche Freundschaft. Barbara sagt, sie ist nicht auf Geld angewiesen weil sie kreativ ist. Geld an sich ist nicht so wichtig. In zehn Jahren hat sie anderthalb mal so viel wie jetzt: 1.600 Euro.

Ernst (31, Doktorand) macht sich Sorgen um Geld, ob er nicht genug verdienen und sparen kann, um ein Leben zu führen, in dem er sich wohlfühlt. Geld ermöglicht ihm Freiheit. Er muss mit dem, was er hat, sparsam sein, hat aber auch nie am Hungertuch genagt. Er hat Angst vor dem sozialen Abstieg. Als Kind hat er immer gespart. Sorgen macht er sich außerdem, ob er

einen Beruf findet, der ihm entspricht und um seine Partnerschaft. Er hat jetzt 1.200 Euro im Monat zur Verfügung. Davon spart er 200 Euro und ist zufrieden damit. In zehn Jahren will er dreimal so viel haben: 3.500 Euro. Sein Geldmensch ist ein Jahr älter als er, rational, kalt, rücksichtslos, egoistisch. Er mag ihn nicht und geht ihm aus dem Weg.

Daria (28, Studentin) hätte gern mehr Geld. Sie hatte immer ein bisschen zu wenig, aber wollte sich davon nicht aufhalten lassen. Dann hat sie Schulden gemacht, um trotzdem zu reisen und hinterher dafür gearbeitet. Daria verdient, seit sie 15 ist, zum Taschengeld oder Bafög dazu und leistet sich so ihre Wünsche, aber es ist immer knapp. Von den Eltern hat sie gelernt, dass reiche Menschen geizig sind und arme Menschen großzügig. Ihre Familie hatte genug, aber hat nicht darüber gesprochen und zu den großzügigen Guten gehört. Sie selbst will genug Geld haben, um sich keine Gedanken darüber zu machen und sich alles leisten zu können. Sie schaut bei Geld nicht gern genau hin, aber sie hätte gern mehr davon. Geizige Menschen mag sie gar nicht. Sorgen um Geld macht sie sich nicht. Daria sorgt sich, ob es ihren Geschwistern gut geht und ob sie alle damit klar kommen, wenn die Eltern eines Tages sterben. Sie hat 800 Euro im Monat, in zehn Jahren will sie für ihre Familie mit dem Partner zusammen 10.000 Euro netto haben. Darias Geldmensch ist 50, Aktentasche, Brille, unsympathisch. Er ist gut im Geschäft aber sie versteht seine Welt nicht und hat auch kein Interesse daran. Sie hat keine Beziehung zu ihm.

Joel (30, Doktorand) ist gespalten zum Geld – es kann ihm egal sein, dann braucht er es nicht. Aber wenn er es hat, wird es verführerisch für ihn. Durch sein Stipendium (2.600 Euro) verdient er genug und legt monatlich 260 Euro auf die Seite. Auch von seinen Eltern hat er immer genug bekommen. Ihm ist wichtig, dass er durch eigenes Geld aus der Abhängigkeit von ihnen kommt. Joel beschreibt sich als geizig und will es nicht sein. Sorgen macht er sich nicht um Geld, sondern ob er endlich „ankommt“ im Leben, ob er seine Perspektive findet und ob er die Trauer um seine Exfreundin überwindet. Sein Geldmensch ist 45, ein George Clooney, der sein Geld rauswerfen kann und mit dem Joel gern ausgeht und Spaß hat. Für eine tiefere Freundschaft taugt dieser Mann aber nicht. Es ist das Faszinierende am Reichtum, das Joel zugleich abstößt. Wie im Werte-Clash ist Joel gespalten – Kohle oder Gerechtigkeit in der Welt? In zehn Jahren will er 5.000 - 6.000 Euro brutto verdienen.

Kolja (38, angestellter Sozialbetreuer) wollte schon immer mehr Geld haben. Als Kind hat er nie die Spielsachen und Kleider bekommen, um die er die Freunde beneidet hat. Seit Kolja 18 ist, hatte er den Wunsch, sich mehr leisten zu können, als ihm möglich war. Seither hat er den

Traum eines Lotto-Sechсers. Zugleich aber hat Kolja Reiche gehasst für ihre Überheblichkeit und ihren Geiz. Er beschreibt sich als gespalten an der Stelle. Seit einigen Jahren, in denen er sich mit Spiritualität beschäftigt, hat er seine Haltung bewusst verändert. Jetzt will er immer noch reich werden, hat keine Urteile mehr über Reiche und sieht Geld zugleich nur als Mittel zum Zweck, um sich seinen Traum vom großen Haus, dem Garten, den Reisen zu erfüllen. Dafür hätte er gern 100.000 Euro im Monat, statt der 1.400 Euro, die er jetzt verdient. Mit dem, was übrig bleibt, würde er dann Projekte starten, die Arbeitslosen wieder zurück ins Leben helfen, um so für Wohlstand für alle zu sorgen. Von seinen Eltern hat Kolja gelernt, dass man sparen und hart arbeiten muss, um eine Familie zu gründen und zu versorgen. Männer arbeiten und Frauen bleiben zuhause. Ziel seines Vaters war es, eine Familie zu haben, einen sicheren Job und sich das Leben schön zu gestalten. Koljas Ziel ist es, reich und berühmt zu werden und damit für eine gerechte Verteilung des Wohlstands zu sorgen. Erfolg ist für ihn, wenn es gelingt, die eigenen Handlungsmuster und Prägungen zu durchschauen und abzulegen, um so mehr und mehr man selbst zu sein. Koljas Geldmensch ist ein großer, sportlich gekleideter Mann – wissbegierig und weltoffen, mit dem Gesichtsausdruck des Dalai Lama, der alles sieht, ohne zu werten. Kolja bemerkt, dass er ihm selbst sehr ähnlich ist. Er hat ein wohliges Gefühl zu dem Mann und ist mit ihm befreundet, wobei neben der Vertrautheit eine Fremdheit da ist, die damit zu tun hat, dass er die Freundschaft mehr will, als der Geldmann.

Valerie (38, selbstständige Kommunikationstrainerin) *atmet Geld*, seit sie durch ihre Ausbildung in der gewaltfreien Kommunikation, im Yoga und in der Bewusstseinsarbeit für sich den Fokus verlagert hat. Im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit sieht jetzt sie selbst: wie geht es mir gerade und was brauche ich? Danach entscheidet sie heute. Deshalb liest Valerie die Speisekarte nicht mehr von rechts nach links, sondern von links nach rechts. Nicht der Preis zählt, sondern ihr Bedürfnis. Damit ist Geld für sie vom Maßstab zu einem Werkzeug von vielen anderen geworden, mit dem sie sich ihre Bedürfnisse erfüllen kann. Valerie ist zufrieden mit dem, was sie hat (2.500 Euro für ihre vierköpfige Familie) und lebt im Vertrauen in den Fluss. Dafür hat sie einen großen Wandel vollbracht. Die Devise im Elternhaus: sparen, hart arbeiten, Geld nur für das Nötigste und Billigste ausgeben, sich nichts gönnen. Das Lebensziel ihres Vaters: bleibenden Besitz schaffen und in ein Haus und ein Auto investieren. Valerie ist bei den Eltern ausgezogen mit dem Selbstbild: ich bin ein Mensch, der immer zuwenig hat. Erst durch die bewusste Änderung ihrer Einstellung konnte sie in den letzten Jahren dieses Bild verändern. Ihr Geldmensch ist eine farbenfrohe, mütterliche, liebevoll lächelnde junge Frau, zu der sie immer kommen kann, wenn sie Lust hat. Sorgen hat Valerie keine. Erfolg ist für sie, wenn sich die

Momente des Glückhseins wie eine Kette aneinander reihen. Als Rezept für den Umgang mit Geld sieht sie das „Sich selbst in den Mittelpunkt stellen“, die eigenen Bedürfnisse versorgen und Lehrer zu suchen, die das eigene Vertrauen ins Leben aufbauen. Valerie hat viele Vorbilder, von denen sie sich inspirieren lässt.

5. Innere Haltung und äußerer Geldfluss

Die Ergebnisse meiner Interviews decken sich mit meinen eigenen Experimenten. Geld als Besitz macht nicht glücklich, innere Ruhe und Vertrauen gründen nicht auf einem gefüllten Bankkonto. Die innere Haltung bestimmt nicht nur das innere Erleben, sondern auch den äußeren Geldfluss. Je nachdem, welches Konzept der Einzelne vom Geld im eigenen Leben hat, erlebt er es als Wirklichkeit im Geldbeutel. Dabei bestimmen die Erfahrungen im Elternhaus maßgeblich diese Konzepte von Geld. Eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema kann die eigenen Konzepte ändern und damit ändert sich auch die tatsächliche finanzielle Situation. Dabei geht es nur um einen gedanklichen Wandel, nicht darum, härter zu arbeiten, mehr zu tun, strategischer zu sparen. Die Entspanntesten unter den Befragten sind die Menschen ohne Ersparnisse. Auch bei mir selbst hat die Angst nachgelassen, während ich von meinen Geldanlagen losgelassen habe. Vertrauen in finanzielle Fülle wird belohnt. Und es gibt tatsächlich Menschen, die *Geld atmen*, auf die meine Regieanweisung vom Beginn passt.

5.1 Geld atmen

Acht meiner Interviewpartner leben im absoluten Vertrauen in den finanziellen Fluss. Auf sie trifft der innere Monolog zu, mit dem ich als These gestartet habe.

Regieanweisung für Geld-Atmende

„Ich bin im Vertrauen und in der Gewissheit, dass Geld in Fülle für mich da ist, wie die Luft zum Atmen. Ich brauche keinen einzigen Gedanken an das Morgen, weil ich weiß, dass im natürlichen Fluss Geld von mir weg und mir zufließt und zwar immer so viel, wie ich brauche. Ich lebe mein Leben, so wie es mir gefällt, tue die Dinge, die mir gut tun. Ich schenke, wenn ich schenken will – mir selbst und anderen Menschen. Ich weiß, dass ich auch für alles, was ich mit anderen teile, genug nachbekomme. Geld geben oder annehmen macht mir die gleiche Freude. Ich weiß, dass ich nicht arbeite, um Geld zu verdienen, sondern, weil es mir Spaß macht und ich mich dadurch ausdrücke. Geld und Arbeit sind voneinander unabhängig. Auch wenn ich nichts tue, fließt mir genügend Geld zu für das, was ich brauche. Es ist selbstverständlich und ich denke nicht weiter daran, genauso wie ich nicht an die Luft denke, die ich atme.“

Was alle acht gemein haben, ist ihre berufliche Unabhängigkeit. Sie sind Freiberufler oder leitende Angestellte und haben vollständige Gestaltungsmöglichkeit in ihrer Arbeit. Die finanzielle Unsicherheit der Freiberuflichkeit ist für die Selbstständigen kein Thema. Als gehöre es zu den natürlichen Lebensgesetzen sind sie im absoluten Vertrauen, dass immer genug Verdienst da ist. Die Mehrheit von ihnen hat eigene Kinder zu versorgen, aber auch diese finanzielle Verantwortung macht ihnen keine Angst.

Auffällig ist, dass sie alle beruflich nur tun, worauf sie Lust haben. Keiner von ihnen sieht Arbeit als Mittel zum Geld verdienen. Trotz der konsequenten Entkopplung von Arbeit und Lebensunterhalt haben alle genug Geld und sind zufrieden.

Dabei sind sie auf ganz unterschiedliche Art zu diesem Vertrauen gekommen. Manche durch einen Elternteil, der es vorgelebt hat, andere durch ihre Religiosität oder Spiritualität, durch bewusste Beschäftigung und Vorbilder oder durch schwere Krankheit, die einen Wertewandel ausgelöst hat.

Wer von den Eltern das *Geld atmen* gelernt hat, kennt nichts anderes im Umgang mit Geld. Aber auch Kindern, die mit Finanzsorgen aufgewachsen sind, ist es gelungen, in dieses Vertrauen zu kommen, das ich als *Geld atmen* bezeichne.

Manche von den „*Geld-Atmenden*“ haben monatlich viel (4.000 Euro), manche wenig Geld (700 Euro) zur Verfügung. Alle sind zufrieden mit dem, was sie haben und geben an, genau so viel zu brauchen. Kaum einer von ihnen sorgt für die Rente vor. Sie haben selbst dann das Vertrauen, dass genügend Geld da sein wird.

Tatsächlich sind unter den *Geld-Atmenden* in den Interviews keine Sparer. Die Einnahmen werden direkt wieder ausgegeben. Eine Befragte macht sich sogar Sorgen, weil sie soviel einnimmt, dass sie es nicht ausgeben kann. Um den Fluss nicht zu stoppen, will sie es gleich für andere weitergeben. Anstatt eine persönliche Altersvorsorge anzulegen, plant die 58-Jährige ein Erholungs- und Weiterbildungszentrum für staatliche Lehrer.

Keiner der Befragten hatte den Begriff „*Geld atmen*“ schon einmal gehört.

Was alle acht genannt haben, ist die Ausnahmestellung in ihrem Umfeld. Selbst von nahen Freunden unterscheiden sie sich meist in ihrem leichten und vertrauensvollen Umgang mit Geld.

Manche reden deshalb ungern über Geld. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass sie von anderen nicht verstanden werden in ihrem selbstverständlichen Vertrauen in den finanziellen Fluss.

6. Schlussbetrachtung - persönlicher Prozess

Es ist zwei Monate her, seit ich die Auseinandersetzung mit dem Geld begonnen habe. Die bewusste Beschäftigung mit meiner eigenen Einstellung, das Experimentieren und die Interviews haben viel in mir verändert. Die größte Überraschung für mich war, zu bemerken, welchen geringen Stellenwert Geld tatsächlich für mich hat. Anfangs wollte ich durch diese Arbeit das *Geld atmen* lernen, um dann im Geld zu schwimmen – sorgenlos in der Fülle. Dieser Gedanke fußte noch auf der Vorstellung, dass Geld ein maßgebliches Mittel für mein Leben sei.

Durch meine Selbst-Beobachtung in Kapitel 3 und durch die Auskünfte der Interview-Partner, die mir alternative Haltungen gezeigt haben, hat sich dieses Gewicht radikal verschoben. Jetzt weiß ich, dass ich dieses „viel“ gar nicht brauche.

Das *Geld atmen* gelingt mir. Als ob es dazu gehört, ist eine Gewichtsverlagerung eingetreten, die ich auch bei den Befragten, die in diesem Vertrauen leben, beobachtet habe. Geld ist da, aber es spielt keine wichtige Rolle. Das zeichnet sich auch im Selbst-Interview ab, das ich zu Beginn des Prozesses und zwei Monate später ein zweites Mal mit mir selbst geführt habe (siehe ausführliche Interviews im Anhang).

Geld ist jetzt weniger Entscheidungskriterium für mich. Ich sage Job-Angebote ab, wenn sie sich nicht gut anfühlen. Ich kaufe nicht nach Preis, sondern nach Gefühl. Ich folge meinen Impulsen zu Weiterbildungen oder Urlauben. Es ist leicht geworden, seit die Angst um Geld weg ist.

Eine wesentliche Achse in meinem Erleben hat sich verschoben. Vor dieser Arbeit war eines meiner wichtigsten Ziele, beruflich erfolgreich zu sein und damit viel Geld zu verdienen. Die Vorstellung war, dass ich dann glücklich und ruhig bin – mein Bild eines schönen, erstrebenswerten Lebens. Im Prozess der Arbeit ist mir klar geworden, dass Geld für mich nur eine Randposition hat. Es sorgt nicht für mein Glück oder Unglück. Damit haben sich auch meine langfristigen Ziele verändert. Es ist nicht mehr das große Einkommen und damit verbunden der große, wirtschaftliche Erfolg im Beruf. Mein Fokus auf das, was mir Freude macht, ist stärker geworden. Der Wert von Zeit ist mir bewusster geworden – Zeit für mich, Zeit für Ruhe, Zeit für alles, wonach mir ist – das ist mein Reichtum.

Durch die genaue Betrachtung meiner Situation, habe ich entdeckt, dass ich schon jetzt genug Geld habe, dass Reichtum keine äußere Angelegenheit, sondern eine innere Wahrnehmung ist.

Ich hatte viel Geld und habe mich arm gefühlt. Genauso kann ich wenig Geld haben und mich als reich empfinden.

Die Ausleuchtung meiner diffusen Ängste um das Geld hat gezeigt, dass, was ich mir wünsche, mit Geld allein nicht erreichbar ist. Es geht mir nicht um Reichtum, sondern darum, ein Leben zu führen, in dem ich mich wohl fühle. Dazu tragen viele Qualitäten bei, von denen Geld nur eine ist. Viele Dinge, die mich glücklich machen, sind mit Geld nicht zu kaufen. Und so hätte ich vielleicht erst nach erfolgreicher Karriere und mit dem erwünschten Großeinkommen bemerkt, dass es mich nicht zufrieden macht.

Interessant war der bewusste Wechsel in den Zustand der Selbst-Versorgerin. Mit der Erkenntnis, dass ich die Einzige bin, die dafür sorgen kann, dass ich ein zufriedenes, unabhängiges Leben führe, waren die Wünsche nach verbrieftter, finanzieller Sicherheit durch Lotto-Sofort-Rente oder Rundum-Sorglos-Pakete verschwunden. Das Gegenteil ist jetzt erstrebenswert: selbst in jedem Moment für mich verantwortlich zu sein. Kein Vertrauen ist für mich sicherer, als das in mich selbst.

Ein weiteres altes Bild hat sich aufgelöst. Ich wollte erfolgreich und wohlhabend werden nicht nur, um glücklich zu sein, sondern auch des Ansehens wegen. Mit Karriere und vollem Konto habe ich mir Wertschätzung und Wahrnehmung meiner Umwelt erhofft. „Sie hat es zu etwas gebracht!“, „Sie hat etwas aus sich gemacht!“ – so dachte ich, könnte ich dann bei den wirtschaftlich Erfolgreichen mitspielen.

Dieser Wunsch ist weg. Im Prozess der Arbeit habe ich entdeckt, dass mir einzig mein tatsächliches Erleben wichtig ist. Ich will ein Leben leben, in dem ich mich wohl fühle. Was die anderen darüber denken oder sagen, ist irrelevant. Wenn dieser Zustand besteht, fühle ich mich ja schon wohl – egal, was um mich herum passiert. Und statt 40 Stunden pro Woche arbeite ich lieber nur, wenn ich Lust habe.

Es erstaunt mich, dass mein Vertrauen schon zwei Monate nach Beginn der Forschung stabil ist. Ich bin mir sicher, dass ich immer genug Geld haben werde, egal was ich mache. Und ich genieße, dass ich mit dieser Forschung ein großes Stück weiter in meine eigene Wahrhaftigkeit gekommen bin. Motive und Triebfedern, die aus alten Ängsten oder gesellschaftlichen Normen gespeist sind, verlieren an Gewicht in meinem Denken. Was mir zu Beginn fast unmöglich schien – ein leichter Umgang mit Geld – ist jetzt selbstverständlich.

Trotz Vergangenheit und Familiendrama hat allein die Hinwendung zu dem unbequemen Thema eine Veränderung angestoßen, schneller und nachhaltiger, als ich mir hätte vorstellen können. Es lohnt sich, den bewussten Blick auf die eigene Geld-Biographie zu wagen und die Atemübung einfach mitzumachen.

Wie Luft – ein und aus – ein und aus –