

MELANIE PIGNITTER

Honigperlen



GOLDMANN

Buch

Melanie Pignitter weiß, wie sehr uns die Liebe zu uns selbst positiv verändern kann. Nach über 365 Tagen chronischer Schmerzkrankheit gewann sie durch mentales Training erst ihre Lebensfreude und schließlich ein Leben ohne Schmerzen zurück. Auf ihrem sehr erfolgreichen Blog honigperlen.at schreibt die Wahlwienenerin über die vermeintlich schlechten Dinge des Lebens, die bei näherer Betrachtung zu »Honigperlen« werden. Melanie Pignitter zeigt mit viel Einfühlungsvermögen neue Sichtweisen auf und hilft, mit den kleinen und großen Problemen des Lebens leichter zu leben – ohne erhobenen Zeigefinger, offen und ehrlich, humorvoll und herzlich.

Autorin

Melanie Pignitter ist begeisterte Wahlwienenerin und gebürtige Steirerin sowie Diplom-Mentaltrainerin, Selbstliebe-Mentorin, Kommunikationstrainerin, Autorin, Sinnfluencerin und Podcasterin. Außerdem bietet sie Onlineseminare zum Thema Selbstliebe und Selbstwert an.

Mehr zur Autorin unter:
www.honigperlen.at

MELANIE PIGNITTER

Honigperlen

Warum dein Leben süßer ist,
als du denkst



GOLDMANN

INHALT

1. EINLEITUNG: WIE ALLES BEGANN

Ein Autounfall, verrückte Hühner und das Geschenk	8
Routenplaner: Finde deine Honigperlen	16

2. SELBSTZWEIFEL: SONDERMÜLL IM KOPF

Stacheldraht: Spreng dir auferlegte Grenzen	25
Niemals gut genug	33
Anerkennungssucht: Ein Schrei nach Liebe	42

3. NARBEN: DIE SPUREN DER VERGANGENHEIT

Glaubst du, was du denkst?	54
Die wunden Punkte	59
Wenn das innere Kind noch immer weint	66

4. SACKGASSE: KEIN WEITERKOMMEN

Die Gewohnheitsfalle	76
Wenn dir einfach nicht gelingt, was du willst	82
Unerfüllte Erwartungen	88

5. GLITZERnde MISTHAUFEN: KRISENGESCHENKE ALLER ART

Trennung und Abschied: Wenn sich Lebenswege scheiden	102
Stehaufmännchen: Warum Scheitern erfolgreich macht	110
Wenn's in der Beziehung zum Geld kriselt	118
Einsamkeit hat viele Facetten	131
Wenn deine Zuneigung nicht erwidert wird	137

Romantik-Baustellen	142
Mein Körper macht sein eigenes Ding	149
In der Sinnkrise	160

6. WARUM DEIN LEBEN SÜSSER IST, ALS DU DENKST

Achtsamkeit: Verliebe dich in dein Leben	170
Dankbarkeit: Die Quelle der Fülle	178
Bunte Träume: Die Geschichten in dir	182
Vergiss mich nicht!	188

Dank	189
Die Autorin	190
Impressum	191





Einleitung:
Wie alles
begann

EIN AUTOUNFALL, VERRÜCKTE HÜHNER UND DAS GESCHENK

Es krachte und schepperte. Mit vollem Karacho war mir soeben ein Mercedes-Benz in meinen nagelneuen Fiat 500 gefahren. Er hatte meinen kleinen, weißen Flitzer beim Ausparken einfach übersehen. Womöglich hätte ich jetzt heulen, hyperventilieren oder ausrasten müssen, aber ich tat nichts dergleichen. Stattdessen blickte ich erwartungsvoll auf den Beifahrersitz, wo meine Freundin Marina saß. Ihre Augen funkelten und ihre Lippen bildeten ein breites Lächeln. Plötzlich begannen wir beide, lautstark zu quieken. Ein Ausdruck unserer Freude. »Alles okay bei Ihnen?«, fragte der Mercedes-Fahrer, bevor er mit seinem Reuekonzert begann: »Es tut mir so schrecklich leid – ich habe Sie übersehen. Ach Gott! Ihr Auto ist bestimmt neu. Was für ein Desaster!«

Als wir schließlich aus dem Wagen geklettert waren und vor ihm standen, hörte er plötzlich auf, sich zu entschuldigen. Mit skeptischem Blick begutachtete er unsere Gesichter, die noch immer erwartungsvoll strahlten. »Sind Sie etwa betrunken?«, fragte er und sah dabei schon viel weniger reumütig aus. »Nein«, sagte ich wahrheitsgemäß. »Aber warum freuen Sie sich dann augenscheinlich darüber, dass ich Ihr Auto demoliert habe?« Dem Mercedes-Fahrer habe ich an diesem Tag nicht erklärt, warum Marina und ich aufgrund eines Autounfalls vorfreudig auf ein Geschenk des Lebens warteten. Aber in diesem Buch will ich erzählen, was wir zwei verrückten Hühner bereits damals Großartiges ahnten.

Marina und mich verband schon in jungen Jahren eine Gemeinsamkeit: Wir wollten mehr vom Leben! Wir suchten nach dem großen Glück, ergreifender Liebe, tiefgründiger Erfüllung, wahren Erfolg und nach einer unverschämten Lebenslust. Auf dieser Reise begleiteten uns Vorträge, Bücher, abenteuerliche Unternehmungen sowie inspirierende Menschen, die eine Idee davon hatten, mit welchen Werkzeugen des Lebens sich ein Meisterwerk gestalten lässt. Was wir dabei unter anderem lernten, waren Affirmationen, positiv formulierte Sätze. Täglich sagten wir uns diese vor. Auf Platz eins unserer Affirmations-Charts prangte damals der Satz »Alles geschieht zu meinem Besten«. Daraus schlussfolgerten wir, dass sich hinter jedem Problem, jeder Krise und jedem unangenehmen Vorfall wie einem Autounfall ein Geschenk des Lebens verbergen musste. Wir waren einfach davon überzeugt, dass der Unfall sein Gutes haben musste.

Im Nachhinein betrachtet muss ich gestehen, dass genau das nicht immer so einfach ist, wie es klingt. Bei der Sache mit dem Autounfall war es aber dennoch so. Ich bekam vom Mercedes-Fahrer nicht nur die Reparatur erstattet, sondern fand durch ihn auch meinen absoluten Traumjob.

Später vergaß ich, wie viel Vertrauen ich dem Leben und seinen Problemen einst geschenkt hatte. Erst in der größten Krise meines Lebens in Gestalt einer Schmerzkrankheit fand ich dieses Geheimrezept wieder: den Glauben daran, dass sich hinter jedem Problem ein wertvolles Geschenk versteckt. Ein Geschenk des Lebens, das wir nur dann empfangen können, wenn wir lernen, es achtsam und liebevoll auszupacken. Wie das geht und wie man dabei unverschämt glücklich wird – und wie auch du damit loslegen kannst –, das möchte ich dir in diesem Buch verraten. Um deine Überzeugung für meine Problem-Geschenk-Theorie zu stärken, will ich vorab

noch von der dunkelsten Zeit meines Lebens oder – anders gesagt – vom größten Geschenk erzählen, das mir bisher beschert wurde.

DIE GRÖSSTE KRISE MEINES LEBENS

An den ersten Tag meiner chronischen Erkrankung, für die 112 Ärzte und Alternativmediziner keinen Namen und keine Lösung hatten, kann ich mich nur noch vage erinnern. Umso besser sind mir die Tiefpunkte im Gedächtnis geblieben. Meine Verzweiflung, meine Todesängste und meine Hoffnungslosigkeit habe ich nach einiger Zeit nur noch meinem Tagebuch anvertraut. Einige dieser Einträge, die zeigen, wie unüberwindbar mein Problem erschien, teile ich hier mit dir.

Tagebucheintrag | 22.01.2016

Ich kann nicht mehr! Es ist der 201. Tag, den ich ohne eine schmerzfreie Sekunde erlebe. »Versuchen Sie, den Schmerz zu ignorieren«, riet mir die Ärztin gestern. Aber wie bitte soll das funktionieren? Ich habe 24 Stunden täglich Migräne. Manchmal muss ich vor lauter Schmerz kotzen. Fast täglich überrollt mich eine Verzweiflung, die einen derartigen Heulkampf auslöst, dass mein Körper bebt. Neulich kam es sogar so weit, dass ich keine Tränenflüssigkeit mehr hatte.

Ich kann mich auf nichts konzentrieren, nichts genießen, nicht klar denken und keine Freude mehr empfinden. Ich kann die normalsten Dinge wie Freunde treffen, kochen, sporteln oder arbeiten einfach nicht mehr tun. Ich bin ein einziges Wrack. Ein Schmerzkörper ohne Leben. Denn dieser Schmerz hat mich, so, wie ich als Mensch einst war – lebensfroh, begeistert, weltoffen und voller Liebe –, einfach ausgelöscht.

Tagebucheintrag | 25.02.2016

Jeder Tag fühlt sich mittlerweile wie der Tiefpunkt meines Lebens an. Die Erinnerungen an den lebensfrohen Menschen, der ich vor knapp einem Jahr noch war, verschwimmen. Es erscheint mir manchmal so, als hätten diese 30 Jahre vor meiner Krankheit nicht existiert. Ich finde keine Worte dafür, was ich alles geben würde, um noch einmal ein paar Stunden von dieser Zeit erleben zu dürfen. Nur noch einmal schmerzfrei mit meiner Schwester Prosecco trinken, meinen Partner umarmen, mit meinen Neffen spielen, zur Arbeit gehen, das Meer sehen oder einschlafen. Ich würde alles dafür geben! Alles.

Tagebucheintrag | 13.03.2016

Wieder einmal habe ich heute einen Privatarzt aufgesucht. Die Hoffnung, dass er mir helfen kann, war derart groß, dass ich heute früh trotz des dröhnenden Kopfschmerzes mein abgedunkeltes Schlafzimmer verlassen, mir etwas Schönes angezogen und sogar etwas Rouge aufgelegt habe. Im Wartezimmer überkam mich dann beinahe eine Panikattacke bei dem Gedanken daran, dass mich dieser Arztbesuch womöglich wieder nicht weiterbringen würde.

Bereits sieben Minuten später machte ich erneut Bekanntschaft mit dem schwarzen Loch ohne Boden. Tränen überströmten mein Gesicht. Der als Koryphäe auf seinem Gebiet gehandelte Nervenarzt sagte mir, dass er keine Behandlungsidee für mich hätte und mich außerdem keinesfalls operieren würde, weil das Risiko, dass es mir nach der OP noch schlechter gehen würde als zuvor, sehr hoch sei. Verdammt! Noch schlechter? Es geht nicht mehr schlechter.

Tagebucheintrag | 09.05.2016

Es ist der Tag 302. Bald ist es vorbei. Es wird nicht mehr lange dauern, und dann ist es so weit. Mein leeres Bankkonto wird verhindern, dass ich mir neue Hoffnung durch Termine bei Ärzten, Schamanen, Energetikern, Naturheilkundlern, Homöopathen oder Wunderheilern erkaufe. Vielleicht ist das auch gut so, denn in Wahrheit habe ich die Hoffnung nach einer helfenden Hand schon längst aufgegeben.

Momentan macht mir außer dem bestialischen Schmerz nur eine Sache Sorgen. Es ist die aufkeimende Angst vor dem Sterben. Täglich schreie ich vor Schmerzen. Manchmal tonlos, weil ich keine Kraft mehr habe. Es ist, als würde ich ständig verprügelt. Und immer öfter gesellt sich dazu eine Angst, die leise flüstert: »Diesen Schmerz kann kein Mensch ertragen. Dein Körper wird bald aufgeben.«

HONIGPERLEN – DA SIND SIE!

Doch meine Geschichte ging weiter. Im Mai 2016 raffte ich mich dazu auf, meine Ausbildung zur Diplom-Mentaltrainerin zu vollenden. Meine Diplomarbeit widmete ich dem Thema »Schmerz, lass nach – mentale Wege zur Linderung und Heilung von chronischen Schmerzen«. Die Beschäftigung mit der Mentallehre erweckte beinahe vergessenes Wissen rund um die positive Psychologie sowie die Macht der Selbstliebe in mir. Jahre zuvor hatte ich bereits einige Coaching-Ausbildungen in diesem Bereich absolviert. Aus diesem Topf an Wissen kreierte ich schließlich meine eigenen mentalen Techniken gegen den Schmerz und setzte diese tagtäglich ein. Und nach einigen Monaten ließ der Schmerz tatsächlich nach. Ab und an lächelte ich sogar wieder. Aber von Schmerzfreiheit und Lebensfreude war noch keine Spur zu erkennen.

Eines Morgens schlug ich die Zeitung auf. Ich stieß auf einen interessanten Artikel. Er handelte von einem 26-jährigen Model, das an Brustkrebs erkrankt war. Die Headline des Beitrages ließ meinen Atem für ein paar Sekunden stocken: »Das Leben hat mir den Brustkrebs geschenkt«. Im Interview erzählte die junge Frau davon, wie sie zwei Jahre ihres Lebens gegen den Krebs gekämpft hatte. Am Ende gewann sie den Kampf, verlor allerdings ihre rechte Brust. Dennoch sah sie ihren Schicksalsschlag als Wegweiser und wollte nun Frauen auf der ganzen Welt, die durch äußerliche Makel oder Narben gezeichnet waren, dazu motivieren, sich wunderschön und liebenswert zu fühlen.

In den folgenden Wochen durchsuchte ich das Internet nach weiteren Berichten dieser Art. Überall auf der Welt gab es Menschen, denen das Leben eine Katastrophe, einen Schicksalsschlag oder ein riesiges Problem beschert hatte, das sich im Nachhinein als Geschenk entpuppte. Und so war es wenig verwunderlich, dass auch ich nach einiger Zeit wagte, danach zu fragen, welches Geschenk mein bestialischer Schmerz mir wohl machen wollte. Die bloße Idee, dass mein Schmerz ein Geschenk, ein Wegweiser oder ein Beschützer sein könnte, brachte mir meine Hoffnung und meinen Lebensmut zurück.

Am 29. August 2016 war es dann so weit. Ich bereitete gerade mein Frühstück zu. Da die Müslipackung leer war, griff ich an diesem Tag zu Butter, Brot und Honig. Während ich den Honig auf das Knäckebrötchen schmierte, summte ich vor mich hin. Da lösten sich ein paar Honigtropfen und bekleckerten den Tisch. Ich nahm einen Schwamm zur Hand und wollte das Malheur sogleich beseitigen. Aber da sah ich sie plötzlich – diese bezaubernd schönen Honigperlen – extra für mich! In Wahrheit waren diese Honigperlen der Beweis dafür, dass alle Ungeschicke, Krisen, Dramen und Schicksalsschläge

große Geschenke sein können – wenn man es nur wagt, genau hinzusehen, in sich hineinzuhören und die Zeichen zu erkennen, und anschließend auch danach handelt.

*»Honigperlen sind Geschenke des Lebens,
die aussehen wie Malheure.«*

Melanie

Ich begann noch am selben Tag zu schreiben und habe seitdem nicht wieder damit aufgehört. Auf meinem Lebensfreude-Blog, den ich honigperlen.at taufte, teile ich seither mein mentales Wissen rund um all das, was uns im Alltag, in der Krise, in der Liebe, im Beruf, in der Familie und im Leben berührt. Mehr als vier Millionen Mal wurde mein Blog mittlerweile besucht. Honigperlen.at war das erste Geschenk meiner Krise, das ich enttarnen konnte. Aber es folgten noch viele weitere. Eines davon hältst du gerade in Händen. Ich träume seit meiner Jugend davon, Autorin zu werden. Mittlerweile darf ich mein mentales Wissen auch auf Vorträgen, in Lehrgängen und auf Kongressen teilen. Ich hätte es nie für möglich gehalten, dass es Aufgaben gibt, die mich so sehr mit Freude, Stolz und Leidenschaft erfüllen. Meine Krankheit führte mich also zu meiner Herzensaufgabe, dem Mentaltraining, und zu meiner großen Leidenschaft, dem Schreiben.

KRISENGESCHENKE SIND ZUM AUSPACKEN DA

Die wohl größte Honigperle, die mir diese Krise schenkte, ist meine wiedergewonnene Gesundheit. Obwohl knapp 100 Ärzte meinten, ich würde nie wieder eine schmerzfreie Stunde erleben, geschah dieses medizinische Wunder trotz-

dem. Zwar leide ich auch heute noch ab und zu an Kopfschmerzen, aber mein Schmerz ist längst kein qualvoller Begleiter mehr, sondern ein Freund, der mich dabei unterstützt, auch mental gesund zu bleiben. Denn der Schmerz kam nicht nur deshalb in mein Leben, um mir meine Berufung aufzuzeigen. Er befreite mich auch von all dem Müll, der meine Seele bereits in den Jahren vor der Erkrankung belastet hatte. Ich lernte meine Schattenseiten und mein entblößtes innerstes Wesen kennen. Und genau diese abgrundtiefe Erfahrung öffnete mir in vielen Bereichen die Augen. Heute bin ich wieder ich. Aber ich lebe anders als vor meiner Krankheit: besser, liebevoller, verrückter, achtsamer, aufrichtiger, intensiver, intuitiver, gelassener, spontaner, selbstbewusster, leichter und frecher.

Mein heute so sonniges Leben ist nicht nur das Resultat eines einzigen Problems. Nein, natürlich habe ich, vermutlich genauso wie du, jede Menge davon. Und das ist gut so. Denn ich bin zutiefst davon überzeugt, dass die Honigperlen-Theorie auf jeden Lebensbereich anwendbar ist. Für dieses Buch habe ich Probleme, Krisen, Katastrophen, Dramen, Teufelskreise, Sackgassen, Kränkungen, Muster und Stolpersteine des Lebens gesammelt, mit denen die meisten von uns früher oder später konfrontiert werden. Ich will auch dich dazu inspirieren, es zu wagen, deine Probleme auszupacken. Denn nur dann kannst du ihnen in die Augen sehen und so erfragen und erfühlen, welchen Weg, welche Botschaft, welche Erkenntnis, welche Überraschung oder sonstigen Geschenke des Lebens sie dir bringen möchten, und dabei erstaunt feststellen, dass dein Leben süßer ist, als du bisher gedacht hast.

Entdecke das Gute im Schlechten, die Sonnenseite im Schattenspiel, den Gewinn im Verlust, das Schöne im Hässlichen, das Grenzenlose in der Gefangenschaft, das Geschenk des Problems und die Honigperlen deines Lebens!

ROUTENPLANER: FINDE DEINE HONIGPERLEN

TIPPS VOR DEM REISESTART

In diesem Buch geht es um dich und um die Verwandlung deiner Probleme, Krisen und sonstigen Angelegenheiten mit Katastrophentendenz, die dich bisher davon abgehalten haben, dein Glück mit beiden Armen zu umfassen. Damit nun endlich Schluss ist mit dem bitteren Beigeschmack, unterstützt dich diese Lektüre dabei, jede Menge Honigperlen zu erschaffen, die dein Leben maßgeblich versüßen. Ein Überblick und ein paar konkrete Tipps vorab steigern den Erfolgs- und Spaßfaktor auf deiner Lese- und Erlebnisreise.

Die Honigperlen-Reise, die ich dir in diesem Buch anbiete, ist eine freie Inspirationstour. Obwohl es Sinn macht, die Kapitelreihenfolge einzuhalten, ist es auch möglich, einfach auf deine Intuition zu vertrauen und jene Kapitel vorzuziehen, die dich am meisten ansprechen. Am Ende jedes Kapitels gibt es eine »Honigperle to go« für dich. Das ist eine Übung, die du dir in den Alltag mitnehmen kannst, eine Methode, mit der du an deinen Wünschen arbeiten kannst, eine Inspiration oder ein Fragenkatalog, der dich mit Erkenntnissen beschenkt. Meine »Honigperlen to go« sind als Impulse zu verstehen. Es widerstrebt mir, Menschen kluge Tipps zu geben, da ich davon überzeugt bin, dass jeder Mensch selbst der Experte für das Glück seines Lebens ist. Schließlich kennt dich niemand so gut wie du dich selbst. Und genau deshalb liegen alle Antworten und Lösungen, die du für die Fülle in deinem

*Die Honigperlen-Reise,
die wir gemeinsam
unternehmen, ist ein
wunderbares Abenteuer,
das jede Menge
Überraschungen für dich
und dein Leben parat hält.*

MELANIE



Leben brauchst, bereits in dir. Ich sehe mich als Reisebegleiterin und stelle dir das notwendige Equipment für deine Tour zur Verfügung, das dich unterstützt, die Honigperlen deines Lebens schneller zu finden. Weil du der Experte auf dieser Reise bist, obliegt es dir, aus der Vielzahl der »Honigperlen to go«-Methoden jene auszuwählen, die für dich stimmig sind.

So viel sei aber gesagt: Die Honigperlen-Reise, die wir mit diesem Buch gemeinsam unternehmen, ist kein Pensionisten-ausflug, bei dem du dich gemütlich zurücklehnen und berieseln lassen kannst. Nein, es handelt sich dabei vielmehr um ein Abenteuer, das jede Menge Überraschungen für dich und dein Leben parat hält. Wichtig dabei ist, dass du bereit bist für Action. Klapp dieses Buch am Ende eines Kapitels nicht einfach zu, sondern erwecke deine Honigperlen-Geschenke zum Leben, indem du das Gelesene ausprobierst. Ein Leben voller Glanz und Freude entsteht nicht bloß durch gute Gedanken und durch Wissen. Dazu braucht es vor allem dich und dein Tun. Aber Vorsicht: Weniger ist oft mehr. Du musst nicht jede Übung in die Praxis umsetzen. Vertraue bei der Auswahl am besten deiner Intuition, verwechsle sie jedoch nicht mit dem inneren Schweinehund. Da wir dazu neigen, neu Erlerntes nach 72 Stunden zum großen Teil wieder zu vergessen, und dabei nicht selten die Begeisterung verlieren, bewähren sich kleine gelbe Post-its, damit du deine Honigperlen-Highlights später schneller wiederfindest.

EINE PORTION VERTRAUEN FÜR DEINE REISE

Vielleicht zweifelst du aktuell noch daran, dass die Probleme deines Lebens tatsächlich Honigperlen-Geschenke sind. Dann lies am besten diese Geschichte und hol dir noch eine Portion Vertrauen für deine Reise.

Es war einmal eine Prinzessin. Sie war der Stolz des Königs

und jeder wollte nur ihr Bestes. Und so sorgte man dafür, dass diese Prinzessin nie ein Problem hatte. Im Palast gab es ein elfköpfiges Team, das dafür zuständig war, jedes Problem und jede sich anbahnende Krise frühzeitig zu entdecken und aus der Welt zu schaffen. So führte die Prinzessin ein Leben ohne jegliche Probleme, und man las ihr alle Wünsche von den Augen ab, noch bevor sie sie aussprach.

Eines Tages begegnete die Prinzessin einem Reisenden. »Guten Tag, Majestät. Ich bewundere Sie sehr. Es muss unvorstellbar schön sein, keine Probleme zu haben«, sagte er. Die Prinzessin musterte den Reisenden interessiert, bevor sie Vertrauen fasste und ihm offenbarte: »Ja, da haben Sie recht – so mag es erscheinen. Bedenken Sie aber bitte, dass ein Leben ohne Probleme einem Ozean ohne Lebewesen gleicht. Zwar birgt mein Leben keine Gefahren, aber es existieren auch keine Abenteuer, Überraschungen oder Herausforderungen. Noch nie habe ich die Erfahrung gemacht, eine Hürde selbst zu meistern, weshalb ich das Gefühl von Selbstvertrauen nicht kenne. Noch nie hat mein Herz vor Stolz geschlagen, weil ich mich verbessert oder weiterentwickelt habe, um ein Problem zu überwinden. Noch nie hat sich mein Leben gravierend verändert, weil es durch die fehlenden Krisen keine Notwendigkeit dafür gab. Noch nie hatte ich das Gefühl der unendlichen Dankbarkeit, weil ich keine negativen Erfahrungen gemacht habe, die mir gezeigt haben, wofür ich dankbar sein soll. Noch nie hatte ich Glückstränen in den Augen, wenn mir einer meiner Wünsche erfüllt wurde, weil ich das Gefühl der Sehnsucht nicht kenne. Noch nie ...« – »Aber Majestät, dann haben Sie doch ein Problem«, unterbrach sie der Reisende. Und da geschah es – eine Glücksträne kullerte über die Wange der Prinzessin. »Wie schön, ich habe ein Problem!«, sagte sie.

Also gut, los geht's! Lass uns Honigperlen produzieren!