

Liebe Leser.

Bevor Sie loslegen, hier ein paar Erklärungen zu diesem speziellen Buch.

Es ist ein Tagebuch. Die Tage verlaufen zwar in chronologischer Abfolge, aber nicht durchgängig, etwa von Montag bis Sonntag. Vielmehr sind es ausgesuchte Tage, die mich aufgrund von einem Schlüsselmoment in meinem Leben mit wichtigen Erkenntnissen überraschten. Es sind kurze oder lange, witzige oder traurige, schmerzhaft oder erlösende Erlebnisse, die mein Leben in eine völlig neue Bahn gelenkt haben. Mein Name ist kein Geheimnis. Andere werden nicht genannt oder sind reine Erfindungen.

Es sieht aus wie ein Comic. Ist es aber nicht ... nur. Ein wenig aber schon ... Alle Zeichnungen und Skizzen, die Sie hier finden, wurden von mir erstellt, weil ich sie meistens zur eigenen Veranschaulichung und zum eigenen Verständnis gebraucht habe. Sie dienen nun auch all jenen Menschen, die wie ich eine ausgeprägte visuelle Ader in sich tragen und sich daher sehr über „visuelle Anker“ freuen.

Es ermöglicht sprunghaftes Lesen. Die jeweiligen Schlüsseltage bauen zwar aufeinander auf, und es macht daher durchaus Sinn, das Buch „der Reihenfolge nach“ zu lesen, aber Sie „müssen“ das nicht so machen. Jene Kapitel, die man auch losgelöst von den anderen lesen kann (und trotzdem verstehen wird), habe ich im Inhaltsverzeichnis mit folgendem Zeichen gekennzeichnet:



Es ist eine Herzensangelegenheit. Das ganze Buch ist eine absolute Herzensangelegenheit. Darüber hinaus habe ich aber jene Schlüsseltage, die mir aufgrund ihrer Aussage besonders ans Herz gewachsen sind, ebenso gekennzeichnet:



Es wurde von mir nicht geschrieben, weil ich ein Buch schreiben wollte. Das Buch ist nur Mittel zum Zweck, und das brauchte ich dringend! Ich brauchte es, weil ich zunehmend bemerkte, dass ich etwas zu sagen habe. Und allmählich drohte es aus all meinen Poren auszubrechen ... Dieses Buch zu schreiben war somit nicht nur das ideale Transportmittel, um meine neuen Erkenntnisse in die Welt zu tragen, sondern auch mein Ventil, das mich davor bewahrt hat, am Druck meines Wissens zu implodieren.

Es ist meine ganz persönliche Revolution. Denn ich rebelliere und wehre mich. Ich stehe auf und sage: „NEIN!“ oder „JA!“. Nein zum Zerfall der guten Körperhaltung, auf den wir in unserer Gesellschaft (jung wie alt) grade zusteuern, und Ja zur Wiederbelebung von einem Leben in der Aufrechten. Es ist ein nicht bewaffneter Aufstand des Volkes, das in mir wohnt. Und dieses Volk geht raus auf die Straße, mit Schildern* in der Hand und gibt seinem Wunsch Ausdruck in Wört, Bild und Sprache!

*Schilder wie diese begleiten das ganze Buch

