

# BÄRBELE MOHR

*beautiful life* traf Bärbel Mohr im Juni 2006 zu einem Gespräch



**Die Autorin wurde bekannt mit ihren Büchern zum Thema „Bestellungen beim Universum“. Was mit im Freundes- und Bekanntenkreis herumgereichten handkopierten Blättern begann, wurde zu einer aus mehreren Bänden bestehenden Sammlung, die in kaum einer Buchhandlung fehlen. Mittlerweile hat Bärbel Mohr weitere Bücher zu anderen Themen verfasst. Mehr dazu finden Sie im Anschluss an diesen Artikel.**

Liebe Bärbel Mohr, in Ihren Büchern „Bestellungen beim Universum“ schildern Sie, dass es sehr einfach ist, selbst absurd erscheinende Wünsche erfüllt zu bekommen. Was war Ihr absurdester Wunsch, der Ihnen je erfüllt wurde?

Fast ein bisschen absurd erscheint mir zur Zeit ganz besonders eine Antwort des Universums. Ich hatte um ein Zeichen gebeten, ob ich die nächsten Jahre am besten weiterhin rein von Büchern leben würde oder ob ich mir irgendwann eine Zweittätigkeit suchen sollte. Ich habe immer so viele Ideen, aber nicht alle scheinen wirklich zu mir zu passen und so habe ich halt mal nachgefragt.

Ich habe innerhalb von drei Tagen zwei Antworten darauf erhalten. Die weitaus interessantere war, dass drei

Tage nach meiner Anfrage ein bekannter englischer TV-Moderator im Fernsehen öffentlich verkündete, er verdanke sein Comeback und einige weitere „universelle Lieferungen“ meinen Büchern.

Das hatte zur Folge, dass 40 Tageszeitungen vom „Kosmischen Bestellservice“ berichteten und das Buch bei der Internetbuchhandlung Amazon in England tagelang auf dem Verkaufsrang 1 lag. Zuvor hatten wir nur wenig mehr als null Bücher der englischen Ausgabe in England verkauft und tröpfchenweise ein paar einzelne in den USA.

Ich nahm es als deutliche Antwort und es hat mir mal wieder gezeigt, dass man nie errät, was dem Universum als nächstes einfällt. Auf jeden Fall strich ich meine aktuellen Nebenjobideen sofort wieder. Mit zwei kleinen Kindern ist das sicherlich auch wirklich die bessere Entscheidung. Es

war lediglich ein alter Dauerkonflikt in mir, dass ich ständig so viele Ideen habe, aber nicht die Zeit sie alle umzusetzen.

Welche Menschen haben Ihrer Erfahrung nach die größten Schwierigkeiten dabei, Wünsche erfüllt zu bekommen?

Die, denen es an Liebe zu sich selbst mangelt. Das ist meines Erachtens der größte Stolperstein.

Heute wissen viele Menschen über Spiegelneuronen Bescheid (das bedeutet, dass alles was wir fühlen, in jedem Menschen, der uns auch nur aus dem Augenwinkel beobachtet, auf neuronaler Ebene genauso simuliert wird; jeder kann also fühlen, wie wir uns fühlen); wir kennen die Untersuchungen von A. Merhabian (zum Beispiel in der „Mohr-Methode“ beschrieben); wir wissen, dass 93 Prozent unserer Kommunikation nonverbal sind und dass mindestens 90 Prozent unseres Verhaltens auf Automatismen beruhen.

All das macht klar, was ein Mangel an Selbstliebe bewirkt: Wir strahlen ihn aus mit unserem Sein und können dabei niemanden belügen.

Nehmen wir eine Person, die einen neuen Partner sucht, sich selbst aber nicht liebt. So jemand kann tausend Leute treffen, alle spüren die unterschwellige Botschaft: „Ich bin nicht liebenswert“ und denken ganz automatisch „Du musst es ja wissen; dann liebe ich dich besser auch nicht!“ Dasselbe denkt der potentielle neue Chef beim Bewerbungsgespräch. Er spürt die Selbstablehnung, übernimmt sie und lehnt den Bewerber ab. Auch ein möglicher neuer Vermieter findet ganz automatisch einen Mieter sympathischer, wenn dieser sich selbst liebt.

Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Auch ganz ohne Universum hat ein Mensch, der sich selbst nicht liebt, schlechte Chancen im gesamten Leben.

Dazu kommt, dass jemand, der sich selbst nicht liebt, nicht gerne in sich hineinspürt, was er wirklich will, denn dann würde er ja die Selbstablehnung umso deutlicher spüren. Wer sich selbst nicht liebt, ist ständig auf der Flucht vor sich selbst.

Der universelle Lieferbote klingelt aber so selten an der Haustür. Er klingelt über kleine Eingebungen, Gefühle und Gedanken in unserem Inneren. Wer sich selbst nicht liebt, wird diese Stimme entweder überhören oder falsch verstehen, und schon verpasst er alle seine Lieferungen. Konkret ist er scheinbar immer zur falschen Zeit am

falschen Ort. Real ist das nur ein Spiegel seiner mangelnden Selbstliebe. Der Betroffene hat diesen Zustand selbst erzeugt.

Wilhelm Busch meint zum Thema Wünschen:

Wonach du  
Sehnlichst ausgeschaust  
Es wurde dir beschieden.  
Du triumphierst und jubelst laut:  
Jetzt hab ich endlich Frieden.

Ach Freundchen  
Werde nicht so wild.  
Bezähme deine Zunge.  
Ein jeder Wunsch,  
Wenn er erfüllt,  
Kriegt augenblicklich Junge.

Sehen Sie das ähnlich?

Ja, das stimmt. Aber sobald man das Gefühl hat, dass man bei der Wunscherfüllung universell unterstützt wird, verändern sich auch die Wünsche. Auf einmal wird das bisher Undenkbare denkbar, nämlich einen zweiten Blick auf die eigenen Herzenswünsche zu werfen und auf die Möglichkeit, ein individuell glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Wer erst einmal soweit ist, dass er das auf allen Ebenen für möglich hält, dessen Wünsche nehmen immer mehr ei-

*Ich denke, es ist erlaubt den ganz großen Wunsch zu wünschen: ein auf allen Ebenen individuell glückliches und erfülltes Leben. Es ist das Beste, was dem Planeten passieren kann, denn welcher wirklich glückliche Mensch hätte je den Wunsch anderen zu schaden?!*

nen Charakter an, bei dem sie dem Wohle des gesamten Umfeldes (Freunde, Verwandte, Natur et cetera) dienen. Solange man sich so etwas vermeintlich Undenkbares nicht zutraut, wünscht man sich nur von einer Ersatzbefriedigung zur nächsten (etwa ein größeres Auto).

Ich denke, es ist erlaubt den ganz großen Wunsch zu wünschen: ein auf allen Ebenen individuell glückliches und erfülltes Leben. Es ist das Beste, was dem Planeten passieren kann, denn welcher wirklich glückliche Mensch hätte je den Wunsch anderen zu schaden?!

Was halten Sie von dem Ausspruch „Sei vorsichtig mit dem, was du dir wünschst, es könnte in Erfüllung gehen.“?

Stimmt zu hundert Prozent. Schauen Sie sich die vielen Lottogewinner an, die nicht in der Lage sind, mit dem Reichtum umzugehen und innerhalb nur eines Jahres so pleite sind wie nie zuvor. Sich das Glück zu erhalten ist eine Kunst, die man erst erlernen muss. Man darf dem Universum daher auch dankbar sein, wenn es uns in kleinen, leicht verdaubaren Schritten beliefert.

Wie wichtig finden Sie äußere Schönheit, und was verstehen Sie darunter? Glauben Sie, dass äußere Schönheit Einfluss hat auf innere Schönheit – und umgekehrt?

Ich glaube, dass niemand je auf die Idee käme einen innerlichen schönen Menschen hässlich zu finden. Man bezeichnet so jemanden allenfalls als „interessanten Typ“. Die Ausstrahlung und das Charisma stellen die äußere Schönheit allemal in den Schatten.

Umgekehrt ist es schön, sich an äußerer Schönheit und Ästhetik auch zu erfreuen und sie als ein Geschenk der Schöpfung zu betrachten. Wenn man sie allerdings auf Platz 1 in der persönlichen Werteskala stellt, macht man sich mit Sicherheit unglücklich.

Kann man Schönheit bestellen – oder muss man auch etwas dafür tun? Wie halten Sie persönlich es damit?

Lassen Sie das Ihre Leserinnen und Leser doch mal ausprobieren. Ich wäre gespannt auf die Lieferungen. Ich könnte mir vorstellen, dass die Antwort des Universums oftmals Hinweise auf das Ausbilden der inneren Schönheit enthält. Die äußere verstärkt sich dann ganz von selbst.

Wie wichtig ist Ihnen gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise?

Mir ist beides sehr wichtig. Ich mache körperlich schlapp und fühle mich sofort um Jahre älter und weniger leistungsfähig (und auch weniger leistungsfreudig), wenn ich nicht darauf achte.

Betreiben Sie Yoga oder meditieren Sie? Würden Sie das auch anderen Menschen empfehlen?

Ich bin Hsin Tao- und Zhineng Zhigong-Fan und meditiere regelmäßig. Meines Erachtens erhöht beides die Lebensqualität und auch die Tiefe des Empfindens und der Fähigkeit Freude zu haben.

Was ist Ihrer Meinung nach wichtig für ein erfülltes Leben? Alle Wünsche erfüllt bekommen – ist das genug? Oder gehört mehr dazu?

Da wären wir schon wieder bei der Selbstliebe. Plus ei-



Oben: Urlaub auf La Palma; vorne Bärbel Mohr (mit grünem Top), oben ihr Mann, die Zwillinge und Freunde



Unten: So bespricht Bärbel Mohr ihre Entspannungs-CDs ... (Das ist natürlich ein Scherz! Für eine echte Aufnahme wäre diese Konstruktion zu instabil.)

ner guten Portion Dankbarkeit und Wertschätzung und der Fähigkeit sich an den kleinen Dingen des Lebens zu erfreuen. Erfüllte Wünsche haben eigentlich nichts mit Glück zu tun. Es ist nur so, dass wir sowieso unsere Realität selbst erschaffen. Warum das dann nicht mit etwas mehr Bewusstsein und klarer Absicht tun anstatt es nur alten Mustern und Automatismen überlassen, was wir uns tagtäglich erschaffen?!

Für Glück muss man sich entscheiden, egal ob man nach alten Mustern oder bewussten universellen Bestellungen lebt!

Napoleon stellte nur Männer in seiner Armee ein, die „Glück“ hatten. Glauben Sie, dass es geborene „Glückspilze“ und „Pechvögel“ gibt? Kann man etwas an seiner „Glücksfähigkeit“ ändern?

Ja, ich glaube schon, dass jeder Mensch bereits mit bestimmten Anlagen auf die Welt kommt. Das wurde mir besonders klar, als ich gleich nach der Geburt meinen Zwillingen in die Augen sah. Der Augenausdruck war so unterschiedlich wie er unterschiedlicher kaum hätte sein können und er drückt sich bis heute in der Art der beiden aus, die ebenfalls sehr unterschiedlich ist.

Die Glücksfähigkeit erhöhen kann man wieder, indem man an seiner Selbstliebe und Selbstwahrnehmung arbeitet und bewusst seine Gefühle beobachtet. Im Herbst 2006 erscheint ein neues Buch von mir dazu: „Übungsbuch für

Bestellungen beim Universum“. Das ist am Schluss das Gleiche, denn wer seinen „Draht nach oben“ verbessert, erhöht ganz automatisch seine Glücksfähigkeit.

Was denken Sie über Joseph Murphys Bücher zum Thema „Positives Denken“?

Ich habe sie nicht gelesen.

Wie leben Sie eigentlich? Morgenmensch oder Nachteule? VW-Käfer oder Mercedes? Berg oder Meer? Stadt oder Land? Familie oder Single? Stille oder Disco? Mozart oder Techno? Slow food oder Junk food? Luxus oder Klosterleben?

Mal Morgenmensch (ich gehe gerne bei Sonnenaufgang spazieren), mal Nachteule (nachts schreibt es sich am besten, aber nachts lange ausgehen ist nicht mein Ding, nachts aufstehen für eine besondere Meditation schon eher).

Mein Auto ist ein Gebrauchsgegenstand. Es musste, als ich es kaufte, die ganze Familie inklusive dem Au-pair und dem Zwillingekinderwagen hineinpassen und fertig.

Berge und Meer, seit langem lieber Land als Stadt, Familie erst seit ich 37 Jahre alt bin (ich brauchte vorher die Zeit für mich und meine persönliche Entdeckung der Welt, jetzt kann ich in Ruhe auch die Familie genießen) und Disco nur rauchfrei und ohne Schuhe während meiner Lebensfreude-Seminare, dann aber mit heißer Socke und so, dass das ganze Haus erbebt.

Musik mag ich lieber harmonisch und beruhigend als aufschreckend und schräg.

Eindeutig slow and natural food und bei Luxus und Kloster gerne wieder beides. Wir gehen jedes Jahr im Sommer zelten. „Was, du gehst nicht in diese bequemen Luxus-Kinderhotels, die es doch inzwischen überall gibt?“ werde ich oft überrascht gefragt.

„Doch“, antworte ich dann, „aber nur in den letzten zwei Tagen am Ende des Zelturlaubs.“ Dann macht der Kontrast echten Spaß. Aber länger als zwei Tage halte ich es da nicht aus. Es ist mir zu steif, zu unpersönlich und zu steril auf Dauer. Außerdem gehe ich auch nicht in Urlaub, um Urlaub VON den Kindern zu machen, was oft der Sinn der Kinderhotels ist (Kinder bei der Betreuung abgeben), sondern um Urlaub MIT den Kindern zu machen. Und da rümpfen sie in den Luxus-Kinderhotels gerne die Nase, wenn man mit seinen eigenen Kids im Spielzimmer mit-toben will.

Um beim Thema unserer Zeitschrift zu bleiben: Unter äußerem Reichtum kann jeder sich etwas vorstellen. Was ist für Sie innerer Reichtum?

Die Freiheit das tun zu können, was mir echte Freude macht und dabei von niemandem die Erlaubnis dafür ein-

*Die Glücksfähigkeit kann man erhöhen, indem man an seiner Selbstliebe und Selbstwahrnehmung arbeitet und bewusst seine Gefühle beobachtet.*

holen zu müssen! Wenn ich das dann auch noch wirklich und mit möglichst viel Bewusstsein jede Minute genießen kann, dann bin ich wirklich reich.

Glauben Sie, dass geschriebene Worte auf einem T-Shirt eine Änderung im Leben eines Menschen bewirken können?

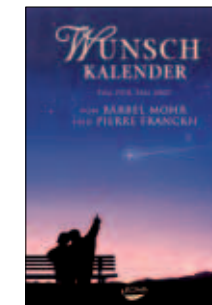
Die Forschungen von Emoto zeigen ja, dass Wasser sich durch geschriebene Worte beeinflussen lässt, und da wir zu etwa 70 Prozent aus Wasser bestehen sind wir sicherlich genauso beeinflussbar. Wie groß oder klein der Effekt am Ende ist, hängt aber sicherlich auch davon ab, mit welchem Bewusstsein man so ein T-Shirt trägt. Das heißt, je klarer die Absicht, dass diese Worte ihre Wirkung tun sollen und dürfen, desto stärker werden sie es tun.

Ich habe beispielsweise oft Probleme, schöne T-shirts für meinen Sohn zu finden. So viele Jungs-Kleidung ist voll

von kriegerischen oder schauerlichen Motiven. Ich bin überzeugt, dass diese Bilder Angst im System Kind schüren (auf unbewusster Ebene) und dass sie Buben aggressiv machen. Da fehlt es noch an Bewusstsein in der Kleidungsindustrie.

Vielleicht können wir was Kleidung betrifft gemeinsam einen Stein des (Denk-) Anstoßes ins Rollen bringen!

Vielen Dank für das Gespräch!



### Tipps zum Thema

[www.baerbelmohr.de](http://www.baerbelmohr.de)

**Koha Verlag GmbH**  
Almstr. 4, D-84424 Burgrain,  
Telefon: +49 (0) 8083/1443  
Fax: +49 (0) 8083/9416  
E-Mail: [koha-verlag@t-online.de](mailto:koha-verlag@t-online.de)

**Omega Verlag**  
[www.omega-verlag.de](http://www.omega-verlag.de)  
**Wu Wei Verlag**  
[www.isness.com](http://www.isness.com)  
**Hans-Nietsch-Verlag**  
[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)