



Bettina Ramm

# Der Unsichtbare Riese

Regeln die „Dinge“ sich von allein?

Ein Sommer-Experiment.

© 2021 Bettina Ramm, [www.bettinaramm.com](http://www.bettinaramm.com)

Foto und Cover: © Bettina Ramm

Verlag und Druck:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg , [www.tredition.de](http://www.tredition.de)

ISBN

Hardcover: 978-3-347-23087-3

Paperback: 978-3-347-23086-6

e-Book: 978-3-347-23088-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Was du einmal gesehen hast,  
kannst du nie mehr ungesehen machen.*

*Du kannst es kurze Zeit vergessen,  
aber du wirst dich immer wieder daran erinnern.*

*Du hast noch lange nicht alles gesehen, was es für  
dich zu sehen gibt. Bleib neugierig!*

*Alles Liebe, Bettina*



# Inhalt

Einführung.....	9
Das Experiment startet .....	13
Was ist wirklich nötig, und worauf hab ich Lust?.....	23
Der Unsichtbare Riese.....	28
1. Juli – Alles halb so wild?.....	33
The Gap oder der einzige Grund, unglücklich zu sein.....	41
Du musst nicht anders sein als du bist.....	45
Die 3 Prinzipien.....	48
2. Juli – Es funktioniert?.....	57
Glaube mir nicht, beobachte selbst.....	61
3. Juli – Kann es wirklich so einfach sein?.....	63
Ich will gar nicht, dass alles von alleine geht.....	68
7. Juli – Wann es am leichtesten geht.....	71
8. Juli – Alte Muster.....	77
Zuversicht und Geduld.....	80
Verbunden mit meinem Höheren Selbst.....	83
Was, wenn alles nur ein Angebot ist?.....	88
10. Juli – Inside-Out vs. Outside-In.....	95
13. Juli – Unsere Welt ist nicht real.....	99

15. Juli – Lass die Dinge sich um sich selbst kümmern.....	104
25. Juli – Die leise Stimme.....	110
28. Juli – Alles entwickelt sich.....	117
30. Juli – Es fließt.....	120
2. August – Loslassen für Anfänger.....	130
4. August – Wie vermarktet man ein Buch?.....	135
Was ist mit Angst?.....	144
6. August – Wie erschaffen wir unsere Realität.....	150
12. August – Die Geschichten in meinem Kopf.....	156
18. August – Brauche ich Ziele?.....	163
20. August – Die kleinen Herausforderungen des Alltags.....	169
Ich muss nicht ... die Welt retten.....	174
Was ist als nächstes dran?.....	177
21. August – Fortsetzung.....	182
31. August – Diamanten polieren.....	185
Raus aus dem Kampf.....	189
Alle Antworten, die wir brauchen.....	194
Die einen sagen so, die anderen so.....	197
Manifestieren leicht gemacht.....	203
3. September – Nicht genug.....	208

14. September - Wie soll ich das bloß schaffen.....	213
Das Leben ist eine Achterbahn.....	219
Die Quintessenz.....	222
Regeln die Dinge sich von allein?.....	238
Lesetipps.....	243
Über die Autorin.....	247





## *Einführung*

Am 30. Juni 2020 hatte ich die Nase voll. Von all den Problemchen und Herausforderungen in meinem Leben. Von all den Sorgen, die ich mir machte. Von all den Selbstzweifeln, dem Druck, meinem übervollen Alltag, von dem ich mich so oft überfordert fühlte.

Ich wollte all das nicht mehr. Ich sehnte mich nach Leichtigkeit, nach einer neuen Realität.

Ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon zu viel „Sorglos-Luft“ geschnuppert. Ich war sozusagen verdorben für das „normale“ Leben, wie es wohl die meisten Menschen kennen.

Ich hatte gesehen, wie einfach das Leben in Wahrheit ist. Ich hatte Momente der absoluten Klarheit und Leichtigkeit erlebt, in denen ich erkennen konnte, dass es allein meine Gedanken sind, die mein Leben schwierig und anstrengend wirken lassen.

Ich hatte es gesehen – und ich wollte mehr davon. Mehr Erfüllung, mehr Leichtigkeit, mehr Frieden.

Ich beschloss, ein Experiment zu starten. Das Experiment des Unsichtbaren Riesen.

Die Idee ist inspiriert von einer Geschichte von Michael Neill, nach der ein unsichtbarer Riese an unserer Seite geht, an den wir uns wenden können, wenn die Hindernisse, die in unserem Weg liegen, zu groß oder zu schwierig für uns sind. Die Geschichte erzähle ich dir in diesem Buch.

## Einführung

Meine erste Idee war, das Experiment ein Jahr lang durchzuführen. Aber dann begannen die Worte und Erkenntnisse nur so aus mir herauszuströmen und ich beschloss: Drei Monate tun es für den Anfang auch. Fortsetzen kann ich es immernoch.

Das Buch, das jetzt in deinen Händen liegt, ist das originale Tagebuch, das ich während dieser Zeit schrieb. Ich habe beim Überarbeiten nur wenige Passagen angepasst, Rechtschreibfehler behoben, und gegebenenfalls weitere Erläuterungen eingefügt, wo es mir sinnvoll erschien. Doch inhaltlich habe ich es nicht verändert.

Daher wirst du das natürliche Auf und Ab des Lebens ganz hautnah spüren, wenn du das Buch liest. Auf Tage absoluter Klarheit folgen wieder Zeiten, in denen ich ratlos und orientierungslos bin.

Zwischendurch gibt es immer wieder tiefe Erkenntnisse darüber, wie das Leben wirklich funktioniert und wie wir unser Erleben selbst erzeugen.

Im Laufe der Zeit konnte ich immer mehr sehen, dass dieses Jagen und Kämpfen, dieser Lebensstil, nach dem wir unser Leben gestalten, einem Schattenkampf gleicht. Dass die Sorgen, die Probleme und die Stellen, die es noch zu optimieren gilt, nur Projektionen sind, die ich mir selbst erschaffe.

Jeder Kampf gegen das, was ist, ist ein Kampf gegen mich selbst.

Heute sind fünf Monate vergangen. Erst fünf Monate! Mein Leben hat eine unglaubliche Wandlung erfahren.

Ich bin viel klarer geworden, was meine nächsten Schritte angeht. Ich frage mich viel seltener, was ich tun sollte oder was richtig ist, sondern mache einfach, was für mich Sinn ergibt. Ich ärgere

mich auch nicht über vermeintliche Fehler oder Fehlentscheidungen, sondern korrigiere sie einfach, sobald ich sie erkenne.

Interessanterweise komme ich auf diese Weise viel schneller und vor allem leichter voran.

Tage, wie der, den ich gleich im ersten Kapitel beschreibe (du wirst ihnen im Buch noch öfter begegnen) – an denen gar nichts geht, ich mich komplett zurückziehe und mit der Welt hadere – kenne ich kaum noch. Früher bestimmten sie meinen Alltag.

Nein, ich weiß nicht immer, was es zu tun gibt, wenn ich ein Problem sehe. Aber ich weiß: Kommt Zeit, kommt Rat. Je weniger dringlich ich nach einer Lösung suche, desto schneller zeigt sie sich mir. Falls ich überhaupt eine Lösung brauche, denn erstaunlich oft ist das nicht der Fall.

In diesem Buch schildere ich dir nicht nur meine inneren Kämpfe, die manchmal auftauchen, wenn wir beginnen, mehr auf uns selbst mehr zu hören als auf andere. Ich tauche mit dir auch tief ein in ein spirituelles und psychologisches Verständnis, in die 3 Prinzipien, die erklären, wie wir Menschen unsere Wirklichkeit erleben und selbst kreieren.

Es ist jetzt etwas über ein Jahr her, dass ich auf dieses Verständnis gestoßen bin, und ich sehe immer wieder noch etwas Neues, kann noch tiefer tauchen, noch mehr hinter den Schleier blicken. Aber vor allem bin ich in diesem Jahr auf jede Menge Erklärungen – aus der Quantenphysik, aus der Hirnforschung, aus der Glücksforschung – gestoßen, die diese Prinzipien untermauern.

Ganz ehrlich: Egal wie viel ich gesehen habe, mein Verstand fordert noch immer Beweise.

## Einführung

Gleichzeitig überlege ich seit Langem, wie ich diese Prinzipien anderen Menschen am besten verständlich machen kann. Das Ergebnis dieser Überlegung hältst du möglicherweise in den Händen.

Denn wie sollte man die Prinzipien des Lebens besser erklären können als am Leben selbst?

Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Buch, und dass du etwas für dich selbst siehst, das dein Leben noch ein bißchen leichter und einfacher macht.

Das meiste liest du aus diesem Buch heraus, wenn du es einfach wie einen Roman genießt, ohne allzu viel darüber nachzudenken. Denken ist eine Angewohnheit, die meist viel weniger nützlich ist, als wir immer glauben. Was ich hier mit dir teile, ist in deinem Herzen besser aufgehoben als in deinem Kopf.

Bewahre dir deine Neugier und lies auch das Ungeschriebene zwischen den Zeilen. Darin liegt die größte Weisheit für dich.

Halte Ausschau nach deinen eigenen Geschichten und wie du dir deine Realität erschaffst, denn den größten Wert auf dein Leben haben deine eigenen Erkenntnisse. Sie sind es, die Veränderungen mit Leichtigkeit bewirken können.

Ganz viel Freude, und wenn du Erkenntnisse hattest, dann schreibe mir gerne. Meine Kontaktdaten findest du am Ende dieses Buches.

Alles Liebe,

Bettina

## *Das Experiment startet ...*

Heute ist der 30. Juni eines Jahres, das wohl wie kaum ein anderes die Bezeichnung „außergewöhnlich“ verdient.

Es ist 2020, und wir stecken mitten in der sogenannten C-Zeit.

Sowohl kollektiv als auch für mich persönlich sind sehr viele Dinge in Bewegung geraten. An manchen Tagen fällt es mir schwer zu unterscheiden, was noch Realität ist und was meiner Fantasie entspringt. An anderen sehe ich, dass es tatsächlich keinen Unterschied gibt – denn Realität, wie wir sie zu kennen glauben, gibt es in Wahrheit nicht.

Vor etwa vier Wochen habe ich mir ein Retreat zu den „3 Principles“ gegönnt. Drei ganze Tage lang bin ich in Begleitung meiner Mentorin tiefer getaucht in die Frage, wie die menschliche Erfahrung entsteht, woher mein Stress kommt und wie das Leben noch leichter und genussvoller wird.

Die 3 Principles begleiten mich jetzt seit etwa einem halben Jahr. An manchen Tagen glaube ich, da hat nur jemand auf etwas völlig Banales ein neues Etikett geklebt und es als revolutionär bezeichnet. An anderen Tagen sehe ich ganz klar, dass das Verständnis der 3 Principles unser Leben auf dieser Erde komplett verändern kann.

In diesen drei Tagen jedenfalls habe ich erkannt, dass ich mich nicht die ganze Zeit darum kümmern muss, mein Business zu optimieren.

Das Experiment startet ...

Ich war lange auf der Suche. Nach einem Business, das fluppt, mit mehr Leichtigkeit läuft und mir wieder so richtig Freude macht. Ich glaubte, ich müsse dazu eine andere Tätigkeit erlernen, etwas völlig Neues anbieten oder wenigstens meine Zielgruppe verändern.

Ich fühlte mich, als würden mir noch unzählige Puzzleteilchen fehlen, um das, was in mir ist, vollständig und rund in die Welt bringen zu können.

Doch im Retreat erkannte ich, dass sich alles bereits direkt vor meiner Nase befand. Alles, was ich tun musste, war weniger darüber nachzudenken, wie ich es besser machen kann, und stattdessen nur noch die Dinge zu tun, die aus meiner Sicht wirklich Sinn ergaben. Die offensichtlich waren.

Ehrlich gesagt, dachte ich immer, „weniger darüber nachdenken“ sei eine der schwierigsten Aufgaben überhaupt. Dieses Nachdenken ist ja eine Angewohnheit. Sie erfolgt völlig automatisch und schien sich in aller Regel absolut außerhalb meines Einflussbereichs zu befinden. Ich dachte einfach, ohne es zu merken.

Doch merkwürdigerweise genügte die Erkenntnis, dass das wirklich Schwierige an meinem Business meine Gedanken waren, und nicht die Tätigkeit, das Angebot oder die Menschen, mit denen ich arbeitete, um eben diese Gedanken zu beenden. Das war fast zu leicht.

Sie tauchten noch hin und wieder auf, ich erkannte sie, wusste – ah, ich brauche darüber nicht nachdenken – und sie verschwanden wieder. Ganz von allein.

Dummerweise schienen die Gedanken wie eine kleine Infektion auf andere Bereiche meines Lebens überzugreifen und diese mit Be-

schlag zu belegen. Vielleicht waren sie dort vorher auch schon, und mir nur bis dato nicht aufgefallen.

Es heißt, je tiefer wir in die 3 Principles tauchen, desto intoleranter werden wir gegenüber solchen Gedanken. Wir bemerken sie einfach schneller. Sie wirken wie die Mücke, die um unsere Ohren summt, in diesem leisen, hohen Ton. Haben wir sie einmal bemerkt, bemerken wir sie immer wieder und immer schneller.

Je mehr wir sehen, wie die Welt wirklich funktioniert, desto weniger stressresistent sind wir, desto „süchtiger“ werden wir nach der Leichtigkeit, die dieses Verständnis mit sich bringt.

Und so ist mir in den letzten Tagen mehr und mehr aufgefallen, wie mein Pferd, das ich mir Anfang des Jahres gekauft habe, und seine Krankheit, die vor einigen Wochen so richtig heftig ausgebrochen ist, all meine Kraft und Aufmerksamkeit aufsaugen.

Und ich will das nicht mehr.

Meine Gedanken kreisen ununterbrochen um dieses Thema, für das ich noch keine Lösung gefunden habe. Dabei bin ich mir so sicher, dass ich eine brauche, um wieder glücklich und frei sein zu können.

Und immer, wenn ich doch einmal loslasse, und das Thema einfach für eine Weile vergesse, bereue ich es, weil es sich danach noch heftiger zeigt.

So zu tun als ob nichts ist, hilft also nicht.

Im Februar habe ich mein Pferd gekauft und abgeholt. Im März fing er an zu husten, immer wieder einmal ein bißchen. Als er im April noch immer hustete, holte ich die Tierärztin. Sie gab ihm eine

Das Experiment startet ...

Spritze und mir einen Hustenlöser, den ich ihm füttern sollte. Zunächst schien der Husten sich zu bessern.

Doch exakt an seinem Geburtstag am 13. Mai erhielt ich eine Nachricht von einer anderen Pferdebesitzerin: Dein Pferd bekommt schwer Luft. Er fiept richtig beim Atmen.

Er bekam eine Cortison-Spritze, weitere Hustenlöser und es wurde eine Blutuntersuchung gemacht, die ergab, dass es sich um eine allergische Reaktion handeln müsse, da keine Infektion nachweisbar war.

Ab diesem Tag begann ich, seine Atmung akribisch zu beobachten. Da es schlimmer zu werden schien, wenn neues Heu gekommen war, war meine große Hoffnung, dass es mit dem Weidegang besser werden würde. Das Gegenteil scheint der Fall zu sein.

Ich möchte hier nicht groß auf die Details eingehen, was ich alles versucht habe, und wie viele Gedanken und Ideen mir durch den Kopf gegangen sind. Es waren sehr viele, vom Wechsel des Stalls über Bachblüten, Akupunktur, mehr Bewegung und Meridian-Massagen, bis hin zur Inhalation von abschwellenden Mitteln oder einfach nur Kochsalz.

Ich glaube, ich brauche nicht erwähnen, wie anstrengend das ist. Pausenlos über das Thema nachzudenken. Bei jeder Idee abzuwägen, ob sie umgesetzt werden soll oder nicht. Der Rückschlag, wenn auch die nächste Idee wieder nicht fruchtet. Die Sorgen, die ich mir um ihn mache – wenn ich bei ihm bin, und wenn ich nicht bei ihm bin. Die vielen Menschen um mich herum, die mir sagen, was ich tun und lassen soll (und das zweifellos nur gut meinen).



Und daneben muss ich mich ja auch noch um die unzähligen anderen Probleme kümmern, die sich wie verhext in meinem Alltag zu vermehren scheinen.

Gestern schließlich hatte ich einen Tag, wie ich ihn gut kenne: Trotzig habe ich mich in mich selbst zurückgezogen, die Welt gehasst, mich verweigert. Sie kostet mich zu viel Kraft, die ich manchmal einfach nicht habe. Und dann will ich nicht mehr hier sein, dann verliere ich meine ganze Freude am Sein.

Ich funktioniere an solchen Tagen, aber nicht mehr als nötig. Ich habe furchtbare Laune – und seltsamerweise geschehen an solchen Tagen immer wieder auch noch die schlimmsten Dinge, die meine Sicht auf die Welt zu bestätigen scheinen. Bestimmt kennst du das auch.

Heute Morgen bin ich recht spät aufgestanden. Ich wollte mich ja der Welt verweigern, aber das Brötchen, das mein Mann heute vom Bäcker geholt hat, lockte dann doch. An meiner Zahnbürste klebte ein Zettel: *Kannst du bitte die Pferde füttern fahren? Falls du es nicht schaffst, wecke mich.* Von meiner Tochter. Die über Nacht Besuch da hat, daher kam Wecken für mich nicht in Frage.

Ich erinnerte mich daran, dass sie gestern aus Unachtsamkeit meine gute Jacke viel zu heiß gewaschen hatte (und hinterher alle Schuld von sich wies). Ich ärgerte mich und dachte, dass ich heute nicht zu den Pferden fahren würde.

Mein Pferd erhält zur Zeit noch drei Mal am Tag eine Kräutermischung, eine Art Hustensaft, die bislang jedoch wirkungslos war. Heute Morgen dachte ich, dass es vielleicht an der Zeit sei, das abzusetzen, da es mich nur Zeit kostet, aber nicht hilft.

Das Experiment startet ...

Doch nach dem Frühstück beschloss ich, doch zu den Pferden zu fahren. Der Kräutersaft war fast leer, warum dann also nicht bis zum Ende füttern? Es konnte sich nur noch um Tage handeln. Wegwerfen wollte ich den Rest auch nicht. Und wenn ich ganz ehrlich bin, freue ich mich immer, wenn ich mein Pferd sehe.

Als ich am Stall ankam, wurde ich rundum wiehernd begrüßt. Wir haben zwei Pferde, eines meine Tochter, eines ich, die dort mit fünf anderen Pferden in einer der beiden Herden stehen.

Zur Zeit sind wir noch dabei, die Pferde anzuweiden. Jedes Frühjahr werden Pferde schrittweise vom Heu auf frisches Gras umgestellt. Bei uns gehört eine riesige Weide zum Offenstall, die den Pferden im Sommer ganztägig zur Verfügung steht. Pferde müssen jedoch schrittweise von Heu auf frisches Gras umgestellt werden.

Normalerweise wäre das Ende Juni längst erledigt, aber dieses Jahr hat sich durch Corona und die strikten Regeln für das Betreten des Stalls alles nach hinten verschoben.

Die Pferde werden in diesen Tagen vormittags auf die Weide gelassen und am frühen Abend wieder auf den Paddock geholt. Heute Morgen kam ich etwa eine halbe Stunde vor Öffnung der Weide an, daher die große Freude bei den Pferden. Sie glaubten, ich würde sie auf's Gras lassen.

Leider haben wir feststellen müssen, dass unsere Herde das Heu, das ihnen nachts zur Verfügung steht, nicht mehr anrührt. Es ist zwar optisch ok, aber es scheint nicht gut zu riechen. Das ist problematisch, weil die Pferde dadurch ab Weideschließung nichts mehr fressen – insgesamt also über 16 Stunden. Pferde dürfen maximal vier Stunden ohne Futter stehen, bevor sie gesundheitliche Probleme bekommen, die dann oft langfristiger Natur sind.

Gestern Abend hatten wir ihnen also auf eigene Faust zwei große Heuhaufen in den Paddock gebracht, damit sie über Nacht Futter und Beschäftigung haben.

Und so stand ich heute Morgen, hatte unseren beiden Pferden ihr Zusatzfutter gebracht, und kämpfte mit mir.

Es war kurz nach halb 10. Die Weide wird aktuell um 10 Uhr geöffnet. Ich überlegte, dass ich den Gestütsleiter anrufen und ihm wieder anbieten könne, die Pferde auf die Weide zu lassen. Dann könnte ich gleich noch ansprechen, dass das Heu bei uns nicht in Ordnung war.

Doch ich zögerte.

Vor einigen Tagen hatte ich ihn schon einmal angerufen, weil sich im Heu Plastikfäden befanden, mit denen die Heurollen gebündelt werden. Dieses Netz wird normalerweise entfernt, wenn die Pferde ihre Heurolle erhalten, doch in diesem Fall waren wohl größere Teile des Netzes in die Rolle geraten. Dann besteht die Gefahr, dass die Pferde das Plastik mitfressen und Verdauungsprobleme bekommen.

Ich habe ja auch noch nicht genug Sorgen!

Vielleicht sagst du nun, so ist das Leben nun einmal. Dann sage ich – und genau darum geht es mir, denn ich glaube, dass das Leben genau so NICHT ist, sondern wir nur irgendwann einmal gelernt und akzeptiert haben, dass es so ist. Und uns damit abfinden, weil wir es nicht besser wissen.

Vielleicht wunderst du dich auch, warum ich den Gestütsleiter nicht einfach noch einmal angerufen habe. Aber mir macht es schon immer Probleme, andere Menschen um einen Gefallen zu bitten

Das Experiment startet ...

oder mich gar zu beschweren. Ich gehe immer davon aus, dass der Fehler bei mir liegt, und deshalb fällt es mir sehr schwer auf Menschen zuzugehen, wenn ich etwas möchte.

Natürlich denke ich, dass ich daran arbeiten müsse, und gleichzeitig weiß ich, dass ich das *nicht* muss. Seit ich die 3 Principles kennengelernt habe, glaube ich nicht mehr alles, was ich denke.

Dieser klitzekleine Anruf wäre eigentlich kaum der Rede wert gewesen. Ich hätte ihm ja vermutlich sogar einen Gefallen getan, wenn ich mich bereit erklärt hätte, die Weide zu öffnen. Doch etwas in mir weigerte sich, und ich beschloss, dieser kleinen Stimme heute einmal zu gehorchen. Nicht gegen mich zu kämpfen. Mich nicht zu etwas zu zwingen. Sondern den Dingen ihren Lauf zu lassen.

Natürlich war da der Gedanke, ob die Pferde wohl rechtzeitig auf die Weide kämen. Was, wenn die anderen sie vergaßen oder einfach zu viel zu tun hatten und viel später kamen als geplant?

Doch auch diesen Gedanken ignorierte ich, setzte mich aufs Fahrrad und radelte heim. Schließlich konnte sich auch mal jemand anderes darum kümmern!

Und auf dem Weg nach Hause begegnete mir zuerst der Mitarbeiter des Gestüts, der die Pferde auf die Weide lässt (pünktlich), und dann der Mitarbeiter mit dem Traktor, der ganz offenbar auf dem Weg zu unserem Offenstall war, um das Heu auszutauschen.

Ein merkwürdiger Gedanke stieg in mir auf. Was, wenn wir uns um das ganze Klein-Klein unseres Lebens gar nicht kümmern müssen? Was, wenn wir das nur glauben, weil wir es einmal so gesagt bekamen, es aber gar nicht wahr ist? Was, wenn es eine größere Kraft gibt, die uns die Dinge aus der Hand nimmt, wenn wir uns weigern, sie anzugehen? Was, wenn wir alles, was uns belastet, einfach loslas-