

## VORWORT

Mein Buch möchte dich daran erinnern, dass bereits alles in dir ist, sämtliche Potenziale und Begabungen in dir schlummern, und diese nur darauf warten, von dir geweckt zu werden und sich entfalten zu dürfen. Es zeigt dir, wie wichtig es ist, deinen Träumen den Raum und die Möglichkeit für Wachstum und Entwicklung zu geben. Die folgenden Seiten sind etwas Besonderes – weil sie von mir sind. Und ich habe sie für dich geschrieben – weil auch du ganz besonders bist.

Mein Ziel ist es, dir Wege aufzuzeigen, um dich wieder mehr mit der Natur verbinden zu können. Mit der da draußen und mit jener tief in dir selbst.

Tauche ein in die Reise des Wunscherfüllers! Beginne dein eigenes Abenteuer und erkenne, dass du allein die Macht besitzt, dir ein Leben zu erschaffen, das du dir immer schon erhofft hast. Mögen deinen Flügeln Träume wachsen!



## ÜBER DIE AUTORIN



Vanessa Brenner wurde 1980 in Innsbruck geboren. Sie ist Autorin, Mentaltrainerin, Yogalehrerin und Humanenergetikerin. Ihre große Liebe zur Natur darf sie in den Wäldern und Bergen Tirols ausleben, die sie dankbar ihr Zuhause nennt.

Die Leidenschaft für Bewegung und Sport sowie die ganzheitliche Betrachtung der menschlichen Gesundheit hat sie zum Yoga und in die Tiefen der Humanenergetik geführt.

In ihrem Buch „**Der Wunscherfüller**“ erzählt sie die spannende Geschichte von Quax, dem Schirmflieger, der auf seiner Reise den Sinn des Lebens erkennt.

Auf diese Weise gelingt es der Autorin, ihr großes Wissen aus dem Mentaltraining mit ihren Mitmenschen zu teilen, um diese durch herausfordernde Zeiten zu begleiten.

Weitere Informationen über die Autorin findest du unter

[www.vanessabrenner.com](http://www.vanessabrenner.com)

## FÜR DICH

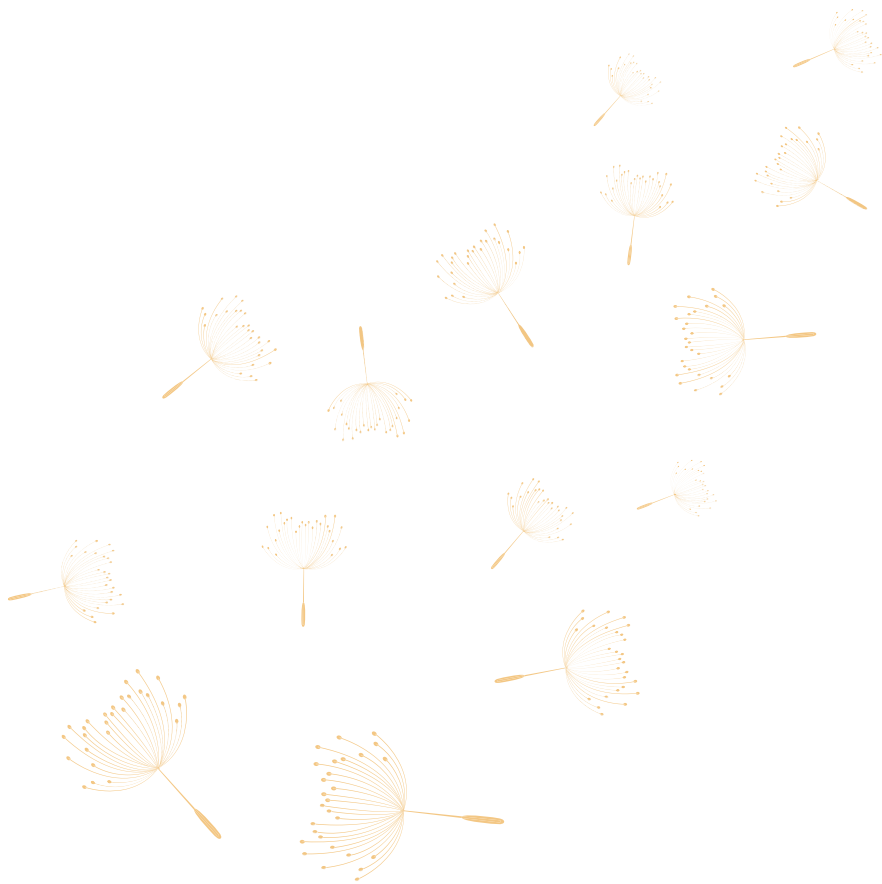
Mögest du deine wahre Schönheit in Form deiner Potenziale und Fähigkeiten entdecken und lieben lernen, für deine Wünsche losgehen und über dich selbst hinauswachsen.





Seit gefühlten Stunden taumelte er nun schon durch die Lüfte. Eine Windböe nach der anderen erfasste ihn, verfring sich in seinem Flugschirm, wirbelte ihn immer wieder herum und trieb ihn weiter und höher in den Himmel, als er es sich je hätte vorstellen können. Er fühlte sich hilf- und orientierungslos und sämtlichen Naturgewalten ausgeliefert. Die Bäume glichen aus dieser Perspektive nur noch Stecknadelköpfen, und die Konturen des Erdbodens verschwammen immer mehr.

*Wann nimmt das bloß ein Ende? Und wo werde ich dieses Mal landen?*



**B**ereits vor Tagen wurde er gewaltsam aus seiner Heimat gerissen. Er, der zwar nicht an seinen Artgenossen gegangen hatte, wohl aber an seiner Pusteblume. Freiwillig hätte er seine Mama für nichts auf der Welt verlassen.

Quax, von seinen Brüdern und Schwestern spöttisch „Quaximodo“ genannt, war von jeher der Außenseiter aller Schirmflieger. Dass er anders und nicht erwünscht war, ließen ihn seine Geschwister bei jeder Gelegenheit spüren.

In gewisser Weise hatten sie recht – er konnte nicht wie sie sein. Er sah nicht aus wie sie, er fühlte nicht wie sie, er hatte nicht dieselben Wünsche und Vorstellungen wie sie. Er hatte nichts gemein mit ihnen, außer, dass sie derselben Wurzel entsprungen waren und somit alle auf der gleichen Blume saßen.

Den Kosenamen Quaximodo hatte der kleine Schirmflieger nicht direkt seinen Geschwistern zu verdanken. Eines Tages picknickte eine Mutter mit ihrem Kind auf der Wiese und las diesem eine Passage aus dem Buch „Der Glöckner von Notre Dame“ vor. Dieses handelte von einem buckeligen, verstoßenen, hässlichen Kerl, der sich unsterblich in eine bildhübsche, feurige und temperamentvolle Tänzerin namens Esmeralda verliebte. Diese schien unerreichbar für ihn und war wohl nur aus Mitleid mit dem Glöckner befreundet. Quax' Geschwister hörten gespannt zu und erkannten sofort Parallelen zu ihrem Bruder.

Damit war Quax' Spitzname geboren und wurde fortan fleißig von allen angewendet. Da es keinen Unterschied machte, ob man als „Quax der Bruchpilot“ oder „Quaximodo“ beschimpft wurde, ließ Quax sie gewähren. Für sich selbst einzustehen, war ohnehin nicht sein Ding, schließlich wollte er lediglich seine Ruhe und nicht noch mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen, als diese ihm ohnehin bereits galt.

Seine Geschwister lagen auch nicht ganz falsch, denn von allen Schirmfliegern hatte Quax die wenigsten Flughaare, was ihn selbst nicht weiter störte. Denn im Gegensatz zu allen anderen stand ihm gar nicht der Sinn nach Fliegen.

Wenn ihn die anderen Schirmflieger nicht gerade hänselten, ging es in deren Gesprächen nur darum, eines Tages abzuheben, durch die Luft zu segeln und sich an einem anderen Platz niederzulassen. Als ob es woanders schöner sein könnte.

Nein! Quax wollte einfach nur auf seiner Pusteblyume leben und den lieben langen Tag den Wiesenblumen beim Blühen und den Käfern beim Krabbeln zusehen. Und vor allem in Ruhe gelassen werden. Sollten sie doch alle wegfliegen – dann war er mit seiner Pusteblyume endlich allein und musste sich von niemandem mehr plagen lassen.

Doch wohl war es noch nicht an der Zeit, sich von zu Hause zu lösen, oder es gefiel den Geschwistern recht gut hier. Und so waren sie den lieben langen Tag damit beschäftigt, Quax zu ärgern, um ihrem langweiligen Alltag zu entkommen, und diesen mit ihrem höhnischen Gelächter über ihren Bruder zu füllen.

*„Dich mit einer Vogelscheuche zu vergleichen, wäre eine Beleidigung für das arme Ding! Du bist hässlich wie die Nacht finster!“,* waren nur ein paar der dummen Sprüche, die der arme Quax tagtäglich zu hören bekam. Natürlich kränkten ihn diese Aussagen, aber er ließ es sich nicht anmerken, denn er war es ja auch nicht anders gewohnt.



Es war einer jener Tage, an dem sie ihn seit dem ersten Sonnenstrahl hänselten.

*„Aus dir wird nie etwas!“*

*„Wie kann man nur so hässlich sein?“*

*„Ich schäme mich, neben dir wachsen zu müssen!“*

Doch einen Moment später verstummten ihre garstigen Stimmchen, denn der Erdboden bebte, und ihre Flughärschen erzitterten, als sie abrupt mit einem Schwung in die Luft gehoben wurden. Erschrockenes Kreischen gefolgt von beklemmendem Schweigen. Plötzlich war es so leise, dass man eine Feder zu Boden fallen hätte hören können.

Auch Quax war zu Tode erschrocken und hielt seine Augen fest zusammengepresst.

Ein sanftes Lüftchen, gefolgt von einem stärkeren Wind, durchbrach die Stille.

*„Was geschieht hier?“,* presste er angstvoll hervor und riss die Augen auf.

Da sah er, wie die ersten seiner gemeinen Brüder und Schwestern aus ihrer Verankerung gelöst wurden und in die Luft abhoben.

*„Was geschieht denn hier?“,* entwich es ihm abermals, dieses Mal in einem gellenden, angstvollen Schrei.

Er versuchte, sein kleines Köpfchen nach unten zu drehen. Dabei konnte er ausmachen, dass er und seine Geschwister sich nicht mehr am gewohnten Platz befanden.

Die Grashalme wirkten von hier aus sehr klein und waren plötzlich unter statt über ihm.

*„Ach herrjeeeee! Wo sind wir?“,* schrie er.

Nun machte sich auch unter den anderen Schirmfliegern Panik breit.

Nur ein paar wenige riefen: „Hurra! Endlich!“, als sie durch die Luft flogen und immer kleiner wurden, bis sie schließlich am Horizont verschwanden.

Quax drehte sein Köpfchen weiter und erblickte hinter sich ein Kind, das mit hochrotem Kopf blies und pustete, bis es hustete. Da erst begriff er: Das Kind hatte seine geliebte Pusteblume gewaltsam aus der Erde gerissen und würde ihn und seine Geschwister mit seiner Blaserei nun in sämtliche Winde verstreuen und von zu Hause wegtreiben lassen.

*Nicht mit mir!*, schoss es ihm durch den Kopf. Und mit allen ihm zur Verfügung stehenden Kräften krallte er sich mit seinem kleinen Samen und den Härchen an seine Mama. Auch wenn sie ihn vor den Hänseleien seiner Geschwister nie wirklich beschützt hatte, hing er sehr an ihr.

Immer mehr Schirmflieger erhoben sich in den Himmel – zuerst fröhlich quiekend, dann angstvoll jammernd. Wo würden sie landen? Würden sie einander je wiedersehen?

„Neeiiiiin, nicht mit mir!“, schrie Quax und drückte sich mit seinem Flugschirm nur noch fester an den inzwischen leeren Blütenkopf der Pusteblume.

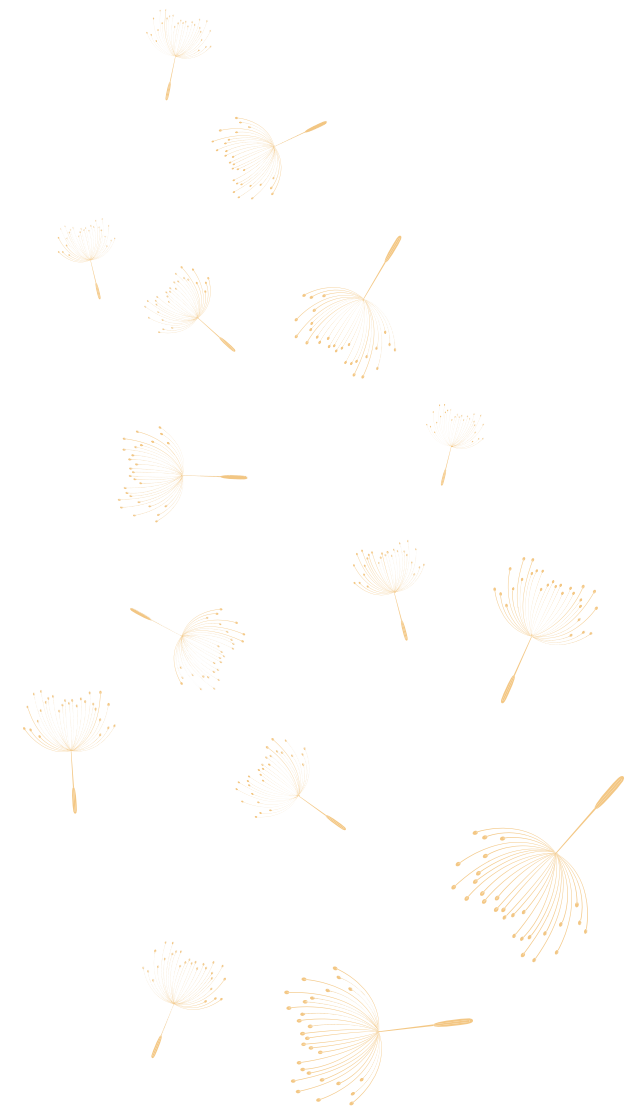
Zu seinem Glück verlor das Kind im selben Moment die Lust an diesem Spiel und warf die leergepustete Blume gelangweilt weg.

Obwohl... ganz leer war sie nicht. Quax klammerte sich ja immer noch mit aller Kraft daran. Was er auch sogleich bereute, flog er doch nun in hohem Bogen durch die Luft und landete unsanft ein paar Meter von seinem Heimatplatz entfernt hart auf dem Erdboden.

*Autsch!* Das hatte weh getan. Ausgerissen und der Heimat entwurzelt, flugunfähig und komplett neben sich stehend. Desillusioniert binnen weniger Sekunden.

*Hätte ich doch losgelassen! Aber wäre ich dann geflogen? Wohl kaum, sie haben mir ja immer gesagt, wie hässlich und unfähig ich bin. Sie hatten recht, ich bin zu nichts nütze!*

Und nun? Er war allein zurückgeblieben und konnte sich nicht selbst helfen.



Vertraue und lass los,  
dann trägt dich das Leben  
dorthin, wo du wachsen und  
erblühen kannst.







Die Nacht brach herein, und auch Quax' Gedanken verdunkelten sich zunehmend. Er war einsam, und zum ersten Mal in seinem kurzen Leben vermisste er seine Brüder und Schwestern.

Seiner geliebten Pustebblume hatte er die vergangenen Stunden beim Verwelken zusehen müssen. Seine Mama so zu sehen, brach Quax beinahe sein kleines Samenherz. Jede Faser seines geschundenen Körpers schien bewegungsunfähig, und er wusste nicht, wie er sie oder sich selbst aus dieser Situation befreien konnte. So wie sie würde er es nicht schaffen, daher sehnte er sich ein rasches Ableben herbei, das sowohl seinem seelischen als auch körperlichen Schmerz ein schnelles Ende bereiten würde.

Dennoch beschlich ihn beim Gedanken daran große Angst. Der Geruch der Verwesung, der ihn umgab, und sein unerträglicher Durst brachten ihn beinahe um den Verstand.

Quax hatte einmal einen Spruch vernommen, dieser hieß „*Sei achtsam mit dem, was du dir wünschst, denn es könnte in Erfüllung gehen.*“ Und jetzt war es so. Alle hatten losgelassen, alle waren fortgeflogen, alle würden irgendwo ein besseres Leben beginnen. Nur er nicht. Er würde hier sein Ende finden, einsam und allein und hässlicher denn je.

Doch da vernahm er ein Rascheln in seiner Nähe.

*Wer ist da? Jetzt kommt mich bestimmt etwas Böses holen!*

Und da war es auch schon – dieses böse Etwas –, und es huschte rasch näher. Es hatte an jeder seiner Klauen eine rasiermesserscharfe Krallen, einen langen, buschigen Schwanz und ein braunrotes Fell und kam hastig und direkt auf ihn zugesprungen. Um ihn zu fressen?



**H**allo, ich bin Chummy. Wer bist denn du?“, fragte das Wesen und sah ihn mit seinen großen, schwarzen Kulleraugen an.

„Ich bin Quax, ein heimatloser Schirmflieger. Wenn du mich jetzt fressen willst, dann ist es mir egal, aber mach bitte schnell.“ Vor Angst presste er Augen und Lippen fest aufeinander, denn er war sich seiner Worte alles andere als sicher.

„Fressen? Ich will dich doch nicht fressen. Sonderlich satt würde ich durch dich sowieso nicht werden, da wären mir ein paar Nüsse viel, viel lieber“, kicherte das Eichhörnchen in seinen dicken Pelz hinein.

„Gut, dann zieh weiter und lass mich allein, denn ich bin ohnehin kein sonderlich schöner Geselle und möchte deine hübschen Kulleraugen mit meinem Anblick nicht beleidigen.“

„Jetzt sei doch nicht so stur! Kann ich dir irgendwie helfen?“

„Ich wüsste nicht wie. Ich weiß nur, dass ich ohne Wasser nicht mehr lange hier bin.“

„Wasser ist kein Problem. Ich war auf dem Weg zu unserem Bau. Da kommen wir an einem Bächlein vorbei. Du kannst auf meinen Rücken klettern, und ich bringe dich dorthin.“

Was sollte das denn bringen? Das würde sein Leiden nur noch weiter verlängern. Quax überlegte und versuchte abzuwägen, was denn der einfachere Weg wäre. Um bei der Wahrheit zu bleiben: Er wollte noch nicht abtreten. Auch wenn zu vermuten war, dass er nach dem unangenehmen Sturz, der ihn stark in Mitleidenschaft gezogen hatte, noch hässlicher war als zuvor. Sein Kummer und seine Unzufriedenheit aufgrund dieser Tatsache und des Verlusts seiner Pustebume waren unerträglich für ihn. Die Einsamkeit drohte ihn zu verschlucken und in ihre Tiefen zu ziehen.

*Gut, ich komme mit. Schlimmer als jetzt kann es ohnehin nicht mehr werden*, beschloss er, schenkte seiner Mama einen letzten traurigen Blick und kletterte mithilfe seiner Härchen auf den Rücken von Chummy.

Und während dieser so Richtung Bach hopste, fragte Quax ihn: „Was machst du denn so den lieben langen Tag? Was gibt einem Eichhörnchen Sinn?“

„Sinn? Hmm, gute Frage. Ich springe gerne von Baum zu Baum. Und ich sammle leidenschaftlich gern Nüsse und davon ganz viele. Damit meine Familie und ich über den Winter kommen, genug zu fressen haben, und wir es uns in unserem Bau gemütlich und kuschelig machen können.“

Also hatte Chummy Familie. Schön. Als Quax das hörte, krampfte sich etwas in ihm zusammen, und wieder überkam ihn das Gefühl des Vermissens. Auch wenn ihn seine Geschwister noch so sehr geplagt hatten, es waren dennoch seine Brüder und Schwestern, und er würde sie wohl nie wiedersehen.

„Und was ist dein Sinn?“ Das Eichhörnchen blickte ihn erwartungsvoll an.

„Hmmm, bis vor wenigen Stunden musste ich mir darüber keine Gedanken machen. Bisher war ich der Familienclown, der aufgrund seines Aussehens dafür sorgte, dass die anderen immer etwas zu lachen haben.“

„Aussehen? Was stimmt nicht mit deinem Aussehen?“

„Ich bin abgrundtief hässlich!“

„Hässlich? Ich kann nichts Hässliches an dir entdecken. Etwas zerrupft bist du vielleicht, aber ein kurzes Bad im Bächlein wird dir da sicher helfen“, lachte Chummy.

Am Bach angekommen, kletterte Quax vom Rücken seines neuen Freundes.

„Kannst du mich bitte festhalten, wenn ich meine Härchen in den Bach hänge? Nicht, dass es mich mitreißt und ich davontreibe. Ich kann nicht fliegen und schwimmen schon gar nicht.“

„Ja, sicher, kein Thema, ich gebe schon gut auf dich acht.“

Die Augen hielt Quax beim Eintauchen bewusst geschlossen, wollte er sich im Spiegelbild des Bächleins nicht auch noch von der Hässlichkeit überzeugen, die ihm jeden Tag seines kurzen Lebens bescheinigt worden war.



„Hallo, wer bist denn du?“, tönte es.  
Überrascht öffnete Quax seine Augen und blickte sich um.  
Er konnte niemanden entdecken.

„Hallo? Wer ist denn da?“

„Ich bin es, das Wasser. Und wer bist du?“

„Ich bin Quax, ein Schirmflieger.“

„Und wohin bist du schon überall geflogen?“

„Noch nirgendwohin. Ich kann nicht fliegen.“

„Und warum kannst du nicht fliegen?“

„Weil ich zu wenig Flughärchen habe. Und weil ich hässlich bin.“

„Hässlich? Ich habe schon so einiges gesehen, ich habe schon sämtliche Gewässer und Meere dieser schönen Welt bereist und schon sehr viele Lebewesen getroffen. Ich kann dir versichern, hässlich bist du nicht. Und nun noch einmal meine Frage: Warum kannst du nicht fliegen? Doch nicht, weil du dich als hässlich empfindest?“

„Doch. Und die anderen Schirmflieger meinten auch immer, dass ich mit den wenigen Härchen sowieso nie fliegen könnte.“

„Wenige Härchen? Hässlicher Schirmflieger? Sprechen wir von ein und demselben? Dort am Rand des Baches bin ich glatt wie ein Spiegel. Schau doch mal hinein und sag mir, was du siehst.“

Etwas irritiert folgte Quax den Anweisungen, beugte sich über die vom Wasser beschriebene Stelle und blickte in sein Spiegelbild.

Und er sah, was auch das Wasser gesehen hatte: einen Schirmflieger in all seiner Pracht.

„Hääähhhh???“ rutschte es Quax überrascht raus. *„Ich hätte mit allem gerechnet, aber nicht damit!“*

Er konnte sich plötzlich nicht mehr erklären, warum er seit gefühlten Ewigkeiten von seinen Brüdern und Schwestern gehänselt worden war. Er schien genauso auszusehen wie sie, mit jeder Menge weißer fluffiger Härchen, die einen schönen Schirm über seinem Kopf bildeten.

Hatte das Eichhörnchen etwa recht gehabt, und das Bad im Bach hatte ihm gutgetan? Oder hatten sich seine Härchen noch während des Sturzes entwirrt? Hatte es seine Härchen gestärkt, dass er sich so sehr an seine Pusteblume gekrallt hatte? Vielleicht hatte auch das Wasser geholfen und jene klebrige, nach Vanille riechende Masse weg-gewaschen. Diese war einst dem Kind auf der Wiese vom Kinn getropft und direkt auf Quax' Haupt gelandet, während das Mädchen seiner Mutter beim Vorlesen der Geschichte vom Glöckner gelauscht hatte.

„Was siehst du?“, fragte das Wasser.

„Einen attraktiven, jungen Schirmflieger mit jeder Menge Härchen“, strahlte Quax.

„Und denkst du nun, dass du fliegen kannst?“

„Ich weiß es nicht, ich habe es noch nie versucht.“

„Geh mit deinem neuen Freund, dem Eichhörnchen, ich denke es wird dir auf deinem Weg behilflich sein können“, versprach das Wasser, flüsterte mit einem leisen Rauschen Chummy noch etwas in dessen kleines Ohr und verabschiedete sich von beiden.

Quax verspürte das erste Mal in seinem kurzen Leben so etwas wie Auftrieb, Bestätigung und Lebenslust. So beherzigte er den Rat des Wassers und kletterte wieder auf den Rücken seines neuen Freundes. Gemeinsam machten sie sich auf zu dem alten Eichenbaum, welcher der Eichhörnchenfamilie und ihrem Kobel seit Generationen Schutz bot.



## Die Gehmeditation

Bei dieser Art der Meditation liegt der Fokus darauf, im Moment zu sein und Ruhe in deinen Organismus zu bringen. Gehen ist etwas Selbstverständliches für uns geworden. Oft erledigen wir zig andere Dinge, während wir gehen. Bei der Gehmeditation üben wir uns jedoch in Achtsamkeit, fokussieren uns ganz auf das Hier und Jetzt sowie jede Kleinigkeit, die wir bewusst wahrnehmen. Jede noch so kleine Empfindung in den Muskeln, auf der Haut und im ganzen Körper wird wahrgenommen und beobachtet.

Mach vor der Meditation eine kleine Erdungsübung. Stell dich mit beiden Beinen stabil auf den Boden, pendle von links nach rechts und von vorn nach hinten. Schließe dabei deine Augen, atme tief ein, lass die Luft durch deinen Körper strömen und gib diese gedanklich beim Ausatmen an Mutter Erde ab. Dabei verbindest und verwurzelst du dich mit ihr und findest einen stabilen Stand. Nun konzentrierst du dich voll und ganz auf deine Füße, während du einen vor den anderen setzt. Spür in dich hinein. Wie ist der Boden beschaffen, auf dem du gehst? Wie ist seine Temperatur? Welche Unebenheiten kannst du spüren? Wohin verlagert sich dein Gewicht beim Gehen? Welche Muskeln spannen sich an? Wie arbeitet dein Körper, um das Gleichgewicht zu halten?

Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme langsam und bewusst ein und aus.

Während der Gehmeditation kannst du auch einen Body-Scan vornehmen. Wandere dazu mit deiner Aufmerksamkeit von den Füßen durch sämtliche Körperteile bis hoch zu deiner Kopfkronen. Beobachte dabei all deine Körperempfindungen, ohne sie bewerten zu wollen.

Jeder dieser Schritte darf dich glücklich machen, denn du darfst dankbar sein, dass du gehen kannst. Genieße die Ruhe und Entspannung, die sich während dieser Meditation bei dir einstellen. Sei ganz im gegenwärtigen Moment, in dem Ängste, Sorgen und Pläne keine Wichtigkeit haben. Beende die Gehmeditation nach circa zehn Minuten, bleib stehen und spür nach, wie sich deine Atmung und dein Körper jetzt anfühlen.

