

**Expedition Vergangenheitsoptimierung,
Ihr Abenteuer für mehr Lebensqualität**

*Dieses Buch widme ich meinen Eltern,
weil Sie den Grundstock für
mein heutiges Leben gelegt haben.
Ich danke ihnen dafür, dass sie
mir in der Zeit, in der ich verletzlich,
formbar und unwissend war,
Sicherheit, Geborgenheit und Liebe
geschenkt haben.*

*Dass diese Geschenke die wichtigsten
meines Lebens gewesen sind,
bemerke ich daran, dass ich bei
meiner Arbeit als Coach und
Therapeut täglich den Menschen
helfen darf, denen dieses
wunderbare Geschenk verwehrt wurde.*

Heiko Vandeven

**Expedition Vergangenheitsoptimierung,
Ihr Abenteuer für mehr Lebensqualität**

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2012 Name des Autors/Rechteinhabers **Heiko Vandeven**

*Illustration: **Heiko Vandeven***

*Bilder: **Fotolia***

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand

ISBN: 978-3-8482-1366-5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Wer ist der Steuermann unseres Lebens?	8
2. Der Ursprung unseres Verhaltens	16
3. Verhalten und Ziele – nur im Einklang schaffen sie Zufriedenheit	24
4. Der Gedanke, die unterschätzte Macht	29
5. Das Märchen von Glück und Zufall	38
6. Von Programmen, die Ihr Leben schreibt und Gefühlen, die Ihre Verhaltensweisen steuern	46
7. Glaubenssätze: Navigationssystem für unser Leben	56
8. Werte: Magneten mit großer Anziehungskraft	73
9. Vom Bewertungssystemen und dem Sinn unserer Sinne	79
10. Eine Reise in Ihr Gehirn	89
11. Gib jedem Tag die Chance der schönste Deines Lebens zu werden	107
Der Workshop – Expedition Vergangenheitsoptimierung	118
12. Das Basislager für Ihre Expedition	121
13. Die Ausrüstung für Ihre Expedition	144
14. Der Ablauf Ihrer Expedition	185
15. Beispiele aus der Praxis	206
16. Ihre Expedition beginnt	238
17. Werte – die Hauptstellschrauben Ihres Lebens	260
18. Abschied nehmen	287

Vorwort

Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Trotzdem kümmern sich die meisten Menschen in der Regel nur um ihre körperliche Fitness. Aus diesem Grund sind Stresskrankheiten wie Burnout, Schlaganfall, Herzinfarkt und Depressionen immer mehr auf dem Vormarsch.

Das wirft natürlich die Frage auf, warum wir unsere seelischen Probleme solange ignorieren, bis sie uns krank machen. Der Grund dafür ist, dass die wenigsten Menschen wissen, wie sie ohne Zigaretten, Alkohol, Tabletten und übermäßiges Essen Einfluss auf ihre Gedanken und Gefühle nehmen können. Wie auch? Es hat uns niemand beigebracht, wie man mit belastenden Erinnerungen umgeht, störende Verhaltensweisen ablegt oder sich Mut und Selbstbewusstsein ins Leben holt. Wäre dieses Thema ein Lehrfach in der Schule, würden die meisten Menschen ein glückliches Leben führen.

Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen und sich mit dem Element zu beschäftigen, das unser ganzes Leben steuert, nämlich mit unseren Gedanken. Aus diesem Grund habe ich die **Vergangenheitsoptimierung** entwickelt, die Ihnen Einblicke, Selbsterkenntnisse und Veränderungsmöglichkeiten eröffnen wird. Es handelt sich hierbei einerseits um eine Therapie und Coachingform, andererseits ist es aber auch eine Hilfe zur Selbsthilfe. Verschiedene Methoden aus Therapie und Coaching habe ich dabei genauso mit einfließen lassen wie eigene Erkenntnisse und Erfahrungen mit meinen Klienten und Patienten.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Die Kapitel 1 bis 11 beinhalten Hintergrundwissen. Hier beschreibe ich die oft noch unbekannteren Abläufe unserer Gedankenwelt anhand vieler eigener Erlebnisse. In den Kapiteln 12 bis 22 stelle ich Ihnen einen Workshop vor, mit dessen Hilfe Sie Ihr Leben in die von Ihnen gewünschte Richtung lenken können.

Mein oberstes Ziel beim Schreiben dieses Buches war, dass man ohne Fachbegriffe und Vorkenntnisse in eine für die meisten unbekanntere Welt eintauchen kann und beim Auftauchen noch weiß, um was es geht. Ich hoffe, dies ist mir gelungen. Jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß und Veränderung beim Lesen und Umsetzen dieses Buches.

1. Wer ist der Steuermann unseres Lebens?



In diesem Kapitel erfahren Sie,

- wer verantwortlich ist für das, was Sie tun,
- welche vier Verhaltensweisen uns angeboren sind,
- warum wir von Geburt an alle die gleiche Voraussetzungen haben.

Beobachtungen von der Parkbank: die Menschheit in all ihren Facetten

Ich saß in der Kölner Innenstadt auf einer Bank, schleckte ein Eis und beobachtete das bunte Treiben des Kölner Alltags. Die Sonnenstrahlen wärmten meine Haut, die zwischendurch immer wieder von einer leichten Brise gekühlt wurde. Ein Mann hetzte mit finsterem Blick an mir vorbei, so als wollte er mir sagen, ob ich nichts Besseres zu tun hätte, als hier herumzusitzen.



Ein anderer dagegen lächelte mich freundlich an und sein Gesichtsausdruck signalisierte mir, dass er damit einverstanden war, dass ich es mir auf der Parkbank gut gehen ließ. Eine alte türkische Frau ging mit schweren Schritten an meiner Bank vorbei. In jeder Hand trug sie eine Alditüte, die kurz vor dem Zerplatzen war. Sie schwitzte sehr unter den vielen Röcken und dem schwarzen Kopftuch. Auf der anderen Straßenseite entdeckte ich einen schlafenden, verwahrlosten, vollbärtigen Mann, der es sich an einer Kaufhausecke gemütlich gemacht hatte. Hunde benutzen diese Stelle mindestens zehnmal am Tag, um das Bein zu heben. Ich glaube aber, ihm war das völlig egal, er wollte nur etwas Geld für die nächste Flasche Alkohol erbetteln.

Ein scheinbar reicher Mann mit Anzug, Krawatte und Goldkette lief an dem Bettler vorüber, würdigte ihn aber keines Blickes. Gleich darauf hetzte eine gestresste Mutter mit drei Kindern vorbei. Die Kleinen schauten den Bettler mit großen Augen an, während die Mutter ihre Sprösslinge aufforderte, weiterzugehen. Ich hörte noch, wie ein Kind die Mutter fragte: „Warum sitzt der Mann auf dem kalten Boden?“, und sie sagte: „Der ist zu faul zum Arbeiten.“ Als krönender Abschluss kam schließlich noch eine überschminkte, übergewichtige, ältere Dame, die ihren Hund genau an der Ecke des Kaufhauses pinkeln ließ.

Langsam floss der Urin die Kaufhausecke hinunter, bahnte sich den Weg durch die Ritzen zweier Kopfsteinpflaster, um schließlich von der Decke des Bettlers aufgesogen zu werden. Viele Menschen eilten an diesem Nachmittag noch an mir vorbei und präsentierten mir eine bunte Mischung an Charakteren: arm, reich, glücklich, unglücklich, nett, böse, egoistisch, gestresst usw.

Auf der Suche: Wer ist der Steuermann für Glück und Zufriedenheit?



Ich stellte mir die Frage, warum wir Menschen so unterschiedlich sind. Gibt es ein Gen, das darüber entscheidet, ob wir arm oder reich werden, oder eine Erbanlage, die bestimmt, ob wir ein glückliches oder unglückliches Leben führen? Mein Vater pflegte in diesem Fall zu sagen, dass Gott dafür zuständig sei, aber wie macht Gott das? Hat er eine große Lostrommel, die er jeden Samstagabend dreht und aus der Petrus als Lottofee die Schicksalskarte zieht? Der Hauptgewinn bei dieser Ziehung ist dann Reichtum und Zufriedenheit. Als Niete kann man es wohl bezeichnen, wenn man vor einem Kaufhaus sitzt, um

Geld bettelt und sich von einem Hund anpinkeln lassen muss. Einige Wochen nach meinem Erlebnis in der Kölner Innenstadt besuchte ich ein Coaching-Seminar in Wiesbaden. Gleich zu Beginn kam eine Dame mittleren Alters auf mich zu.

Sie trug einen bunten, wahrscheinlich selbst gestrickten Rock und eine Bluse, die bestimmt schon einige Jahre aus der Mode war. Sie war offensichtlich auf der Suche nach Anschluss, weil sie zielstrebig auf mich zuing. Nachdem sie sich vorgestellt hatte und wir feststellten, dass wir beide am gleichen Seminar teilnahmen, kamen wir nach anfänglichem Smalltalk auch auf tiefgründigere Themen zu sprechen. Ich erzählte ihr von den Beobachtungen, die ich in Köln gemacht hatte und fragte sie, wer ihrer Meinung nach für unser Glück oder Unglück verantwortlich sei. Die Frage zauberte ein Lächeln auf ihr Gesicht und ich erkannte, dass dies ihr Spezialthema war. Sie erzählte mir etwas über Hinduismus, Wiedergeburt und Karma.

Das Karma würde uns zwingen, immer und immer wiedergeboren zu werden, um die Probleme, die wir uns selbst geschaffen hätten, alle zu lösen. Jede neue Inkarnation sei eine neue Möglichkeit des Lernens, denn wir würden immer wieder mit den noch unbewältigten Problemen konfrontiert. Demnach hängt es also mit dem vergangenen Leben zusammen, wenn eine Person etwas Negatives erlebt. Sie muss daraus lernen, um es im nächsten Leben besser zu machen. Vielleicht habe ich auch einiges falsch verstanden, aber die Erläuterungen warfen bei mir nur neue Fragen auf. Woher wissen wir, dass wir wiedergeboren werden? Wer kann sicher sagen, dass wir immer und immer wieder auf die Erde kommen, um die Probleme unseres letzten Lebens zu regeln? Auf diese Fragen konnte meine Seminarbekanntschaft natürlich nicht genau antworten. Letztendlich ging es auch hier – wie bei allen Religionen – um Glauben.

Im Garten der Erkenntnis: Wie frühere Erlebnisse und Erziehung unser Leben bestimmen

Wochen vergingen und ich stellte Menschen, die mir begegneten, wieder die gleiche Frage: Was du, warum du so bist, wie du bist? Gott, Zufall, Vorbestimmtheit,



den immer glaubst Gene, Karma

– jeder hatte eine andere Antwort parat. Es war sehr unbefriedigend für mich, denn das würde ja heißen, dass wir in unserem eigenen Leben nur ein Spielball sind, der durch andere Mächte oder sogar zufällig über das Feld des Lebens gerollt wird. Ich beschloss, die Antwort auf meine Frage in mir selbst zu finden. Ich setzte mich in meinen Garten, stellte mir ein Glas Rotwein auf den Tisch, schloss die Augen und versuchte, nur noch den Moment wahrzunehmen.

Das Zirpen der Grillen erreichte meine Ohrmuscheln, während sich zwei Spatzen auf meiner Dachrinne in den Federn hatten. Ein Vogelschwarm zog mit einem dumpfen Rauschen über meinen Kopf und der Wind wirbelte mit einem raschelnden Geräusch die Blätter meines Ahornbaums durcheinander. Ich roch frisch geschnittenes Gras, das Aroma des Rotweines, aber auch den typischen Grillgeruch: eine Mischung aus Grillkohle und Steaks. Der Wind berührte sanft meine Haut, und ich konnte sogar die Sonnenstrahlen spüren, die meine Haut wärmten. Es ist schon beachtlich, wie viele Informationen ständig um einen herumschwirren, von denen man die meisten aber nur wahrnimmt, wenn man es selbst zulässt. In dieser entspannten Situation überlegte ich, welche Dinge ich in meinem Leben gerne verändern würde.

Spontan fiel mir ein, dass meine Hände zu zittern begannen und mir die Schweißperlen auf der Stirn standen, wenn ich für meine Tätigkeit als Hypnosetherapeut Geld verlangte. Am liebsten würde ich in solchen Situationen zu meinen Kunden sagen: „Lassen Sie Ihr Geld stecken, ich mache die Behandlung kostenlos.“ Es war jedes Mal das Gleiche, ich verlor in Situationen, die mit Geld in Verbindung standen, die Kontrolle über meinen Körper und dessen Handlungen. Aber warum war das so? Hat Gott damit zu tun? Oder ... ? Auf einmal wurde ich unsanft aus meinem Tagtraum gerissen. Ich hörte eine Stimme die mich fragte: „Wenn man nur herumsitzt, hat man da auch was geschafft?“ Ich öffnete die Augen, war sofort hellwach und erkannte die Silhouette meines Vaters, die sich im Gegenlicht der Sonne vor mir abzeichnete. Sein Garten grenzte genau an meinen, sodass wir uns leicht über die Grundstücksgrenze

verständigen konnten. Mit den Worten: „Ich genieße nur die Sonne“, versuchte ich meine Situation zu erklären. Damit konnte mein Vater wenig anfangen und er begann wieder, sein Brennholz von einer Ecke in die andere zu tragen. Im nächsten Moment schossen mir mehrere Sätze durch den Kopf, die ich als Kind immer wieder zu hören bekommen hatte: „Nur mit schwerer Arbeit wird Geld verdient“, „Bist du verrückt, so viel Geld zu verlangen“, „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Himmelreich kommt.“ Jetzt wurde mir einiges klar: Da ich während meiner Hypnosetherapie „nur“ auf einem Stuhl saß und dabei weder schwitzte noch schmutzig wurde, war dies keine körperlich schwere Arbeit.

Deshalb durfte ich dafür kein Geld verlangen. Dies führte letztendlich bei mir zu einem Gewissenskonflikt, der sich in meinem Körper manifestierte und Unbehagen auslöste. Außerdem passte Reichtum nicht zu den christlichen Werten, die mir als Kind vermittelt worden waren. Mir lief in diesem Moment eine Gänsehaut über den Rücken. Schlagartig wurde mir bewusst: Ja, wir werden fremdgesteuert, aber nicht durch Gott oder eine andere Macht, nein, durch das, was wir aus Erziehung und Erlebnissen aus unserer Vergangenheit mitbringen. Ich hatte in dem Moment den Drang, aufzustehen und meinen Vater etwas zu fragen.

Also ging ich ein paar Schritte über den Rasen und bat meinen Vater, mir eine Frage zu beantworten: „Woher weißt du denn, dass man nur mit schwerer Arbeit Geld verdienen kann? Und warum ist man verrückt, wenn man für seine Leistung gutes Geld verlangt?“ Ich kann Ihnen die Gesichtsmimik meines Vaters schlecht beschreiben, aber so ratlos habe ich ihn selten gesehen. Er wiegelte dann mit den Worten ab: „Frag nicht so ein dummes Zeug, schaff lieber etwas.“

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass ich meinen Vater sehr schätze und ich mir keinen besseren Vater vorstellen kann. Ich habe aber im Laufe der Jahre festgestellt, dass nicht alle seine Lebenseinstellungen mit meinen übereinstimmen. Dieses Erlebnis war für mein weiteres Leben maßgebend, denn es brachte mir die Erkenntnis, dass ich nach Regeln lebte, die weder erklärbar noch sinnvoll für mich waren und vor allem hielten sie mich von dem ab, was ich wirklich wollte. Mir drängte sich die Frage auf, was müssen wir von Geburt an wirklich tun? Welche Verhaltensweisen sind uns angeboren?

Die Geburt: Start unter gleichen Bedingungen



Um diese Frage beantworten zu können, ist ein kleiner Ausflug ins Tierreich sinnvoll. Was haben alle Tiere gemeinsam? Sie wollen überleben und deshalb sind das Verlangen nach Essen, Trinken und Schlaf sowie der Drang nach Fortpflanzung genetisch veranlagt. Außerdem wollen Tiere Gefahren abwehren und Verhaltensweisen, die ihr Überleben sichern, erlernen und beibehalten. Natürlich müssen sie sich auch ausruhen, damit sie wieder Kraft sammeln für den nächsten Tag. Da wir erwiesenermaßen von den Tieren abstammen, ist dieses Verhalten auch auf uns Menschen übertragbar. Kurz gesagt, was wir wirklich zwingend tun müssen ist essen, trinken, schlafen, uns fortpflanzen und Situationen vermeiden, die unser Überleben gefährden könnten. Zu diesem genetisch veranlagten Grundverhalten kommen noch körperliche Eigenschaften, die wir Menschen von Geburt an gemeinsam haben. Wir verfügen in der Regel über Arme und Hände, um etwas anzupacken, über Beine, um dorthin zu gehen, wo es uns gefällt, und über ein Gehirn, das alles umsetzt, was wir denken. So gesehen haben wir alle von Geburt an dieselben Voraussetzungen.

An den vielen verschiedenen Menschen und Kulturen auf unserer Erde sieht man aber, wie unterschiedlich die Entwicklung von dieser Basis aus verlaufen kann. Ich finde es bemerkenswert, dass sich aus dem gleichen Startkapital so unterschiedliche Menschen mit verschiedenen Verhaltensweisen entwickeln können: Reiche und Arme, Glückliche und Unglückliche, Selbstmordattentäter, Religionsführer, Politiker, Altenpfleger, Putzfrauen, Schauspieler, Sozialhilfeempfänger, Ärzte, Fußballprofis ... Was würde wohl passieren, wenn ein Baby aus einem afrikanischen Urvolk, das noch nie mit der Zivilisation in Berührung gekommen ist, in einer deutschen Familie aufwachsen würde? Würde es auch an den Donnergott glauben und Flugzeuge für böse Geister halten? Je mehr ich mich mit diesem Thema beschäftigt habe, desto mehr hat es mich fasziniert.

Heute bin ich der Meinung, dass wir unmittelbar nach unserer Geburt einem unbeschriebenen Buch gleichen: alle Seiten sind leer. Ich glaube nicht an irgendwelche Vorbestimmungen für unser Leben. Es würde mein Leben auch extrem einengen und mir jegliche Freiheit rauben, wenn ich wüsste, dass ich mich nicht so verändern kann, wie ich es will, weil ich eine Vorbestimmung erfüllen muss. Es sind meines Erachtens die Erfahrungen unseres Lebens, die uns prägen und unsere Handlungsweisen bestimmen. Vielleicht fragen Sie sich jetzt: „Warum gibt es gute und schlechte Schüler, wenn wir von Geburt an alle gleich sind?“ Ich denke, dass es unterschiedliche Intelligenzquotienten gibt. Diese haben aber nichts damit zu tun, dass unser Gehirn darauf ausgelegt ist, ständig Neues zu lernen. Jedes Gehirn kann lernen, wie sonst hätten wir uns alle das Laufen, Schwimmen, Fahrrad- oder Autofahren aneignen können. Die Menschen unterscheiden sich nur darin, wie sie lernen.

Es gibt Personen, die erwerben Fähigkeiten durch Sehen, andere müssen hören, wieder andere müssen begreifen. Begreifen heißt, sie müssen eine Tätigkeit ausüben, damit ihr Gehirn das Neue verstehen, lernen und abspeichern kann. Man kann diese Menschen auch als Praktiker bezeichnen. Sie haben es sehr schwer, in unserem Schulsystem zurechtzukommen, das auf auditive und visuelle Menschen ausgelegt ist. Das erklärt wohl auch, warum die meisten Hauptschüler später ausschließlich in Handwerksberufen zu finden sind. Leider ist es ein Irrglaube, dass solche Menschen dumm sind, nur weil sie durch die Lernmethoden der Schulen ausgegrenzt worden sind. Wenn solche Personen die Lernmethode wechseln würden, könnten auch sie einfach und schnell lernen. Eine weitere Frage könnte sein: „Woher kommen unsere Begabungen und Leidenschaften?“ Ich glaube, dass diese davon abhängen, womit wir in unserer Kindheit konfrontiert werden. Vielleicht kennen Sie den Stargeiger David Garrett. Natürlich sagen viele, er sei ein Naturtalent. Doch hätte ihm sein Vater keine Geige geschenkt und nicht schon ab dem vierten Lebensjahr täglich mit ihm Geige

spielen geübt, würde er vielleicht heute irgendwo als Einzelhandelskaufmann arbeiten. Michael Jackson war jahrzehntelang ein Superstar der Popmusik. Hier könnte man ebenfalls sagen, er habe sein Talent in die Wiege gelegt bekommen. Vielleicht führte aber doch die strenge Erziehung seines Vaters, der aus ihm mit aller Gewalt einen berühmten Sänger machen wollte, zum Erfolg. Was wäre wohl gewesen, wenn Michael Jackson in einer anderen Familie aufgewachsen wäre? Ich bin zwar der Überzeugung, dass wir schon im Mutterleib Leidenschaften oder Interessen entwickeln, wenn z. B. die Mutter singt oder Musik hört.

Diese sind aber nicht genetisch veranlagt. Letztendlich dürfen Sie selbst entscheiden, welche Erklärung Sie bevorzugen. Mehr Lebensqualität bekommen Sie jedoch, wenn Sie daran glauben, dass Sie all das erreichen können, was auch andere vor Ihnen schon erreicht haben. Der wirkliche Steuermann unseres Lebens ist also nicht an einem heiligen Ort oder in unseren Genen zu finden, der wirkliche Steuermann unseres Lebens sind die Verhaltens- und Denkweisen, die unserem Leben seine Richtung geben. Das bedeutet, dass wir nicht darauf warten müssen, was uns eine höhere Macht in Zukunft bescheren wird. Nein, wir können selbst die Initiative ergreifen und unsere Zukunft frei gestalten. Somit bekommt jeder Mensch die Chance, ein Leben zu führen, das seinen Wünschen und Zielen entspricht.



kurz & bündig

- Keine höhere Macht bestimmt über Armut oder Reichtum, Zufriedenheit oder Unzufriedenheit. Der Erfolg unseres Lebens hängt von effektiven oder ineffektiven Denk- und Verhaltensweisen ab.
 - Dafür zu sorgen, dass wir nicht aussterben, ist das, was wir im Leben wirklich tun müssen. Essen, Trinken, Fortpflanzung und Schlaf sind deshalb Verhaltensweisen, die uns angeboren sind.
 - Jeder Mensch kann schnell und einfach lernen, wenn er die richtige Lernmethode verwendet.
-

2. Der Ursprung unseres Verhaltens



In diesem Kapitel erfahren Sie,

- wie Erziehung, Religion, Kultur und Erlebnisse unser Verhalten prägen,
- was man bei einer Begegnung an der Hotelbar erfahren kann,
- warum auch erfolgreiche Menschen Ängste haben und wie sie damit umgehen,
- warum es besser ist, Ängste zu durchschreiten als sie zu vermeiden,
- wie viel Prozent unseres Verhaltens wir bewusst steuern können und wie viel unbewusst abläuft.

Kindheit, der Abschnitt unseres Lebens, in dem wir gelebt werden

Mein Weg führte mich nach Köln, weil ich dort die Ausbildung zum NLP-Practitioner absolvieren wollte. Ich war wie immer spät dran und suchte, nachdem ich meinen Koffer im Hotelzimmer abgestellt hatte, den Seminarraum. Dort hatten sie wahrscheinlich schon auf mich gewartet, denn kaum saß ich auf meinem Platz, begann der Trainer mit der Begrüßung der Teilnehmer. Unter den zwölf Kursteilnehmern fiel mir eine junge,



selbstbewusste Frau auf, die sich durch ein Merkmal von allen anderen Teilnehmern abhob: Sie trug ein buntes Kopftuch. Normalerweise hätte ich darunter eine eher dunkelhäutige Frau erwartet, aber das Gegenteil war der Fall. Mich blickten zwei blaue Augen an, die aus einem Gesicht mit heller Hautfarbe geradezu herausstachen. Diese Frau konnte unmöglich gebürtige Türkin sein. Ich fragte mich sofort, warum sie dann ein Kopftuch trug. Im Laufe der weiteren Ausbildung hatte ich das Glück, mit dieser Dame ein NLP-Training absolvieren zu können. Mir lag natürlich die Frage auf der Zunge, wo sie denn geboren sei und welcher Nationalität sie angehöre, aber ich wollte auch nicht mit der Tür ins Haus fallen. Ich fragte sie stattdessen, ob sie Lust habe, mit mir zum Abschluss des Tages etwas trinken zu gehen. „Natürlich gerne, ich habe heute Abend nichts mehr vor“, lautete ihre spontane Antwort.