

Brit Gloss

**GRATIS-
LESEPROBE**

A woman in a red dress is running on a paved road that stretches into the distance. The sky is a vibrant orange and yellow, suggesting a sunset or sunrise. The woman has her arms raised in a gesture of joy or triumph. The overall mood is one of hope and positivity.

versuchsweise
**GLÜCK
LICH**

**Eine 6-Minuten-Heilmethode
im Selbstversuch**



Grit Bloß, alias Brit Gloss, 1968 in Dresden geboren, hatte schon früh Spaß am Geschichtenerzählen. Nach dem Abitur in Dresden studierte sie trotzdem erst mal was Handfestes und zog fürs Betriebswirtschaftsstudium nach Berlin. Nach Stationen bei der Deutschen Welle und der taz folgte sie Ende der Neunzigerjahre dem Ruf zurück nach Dresden. Hier leitet sie aktuell die Unternehmenskommunikation der DDV Mediengruppe.

Im Herbst 2017 erschien ihr Debüt »Grüße vom Sofa« im SAXO'Phon Verlag mit sechzehn augenzwinkernd erzählten Kurzgeschichten über den Alltag. Anfang 2019 folgte Buch Nummer zwei: »Vom Nichtstun und Bleibenlassen«, mit weiteren Kurzgeschichten.

Die ersten Sätze formen sich in meinem Kopf, da ist das Nudelwasser kurz vorm Siedepunkt. Binnen Sekunden werden es mehr. Wörter. Sie fließen ohne Rücksicht auf Beachtung oder gar die Chance, sie festhalten zu können. Ich weiß, ich muss sie aufschreiben. Jetzt. Sofort.

Ich nehme Topf und Pfanne vom Herd und drehe die Knöpfe auf null. Für Spaghetti Bolognese würde später wieder Zeit sein. Mein Magen knurrt irritiert. Nach seiner Zeitrechnung gibt es in einer Viertelstunde Abendessen. Immerhin war das der Plan bis vor wenigen Minuten.

Stattdessen haste ich in die Stube und fahre den Rechner hoch. Bitte jetzt kein Update, bete ich im Stillen. Die Sätze quellen weiter in mir. Wie der süße Brei. Ich versuche, sie im Kopf zu wiederholen, um sie auf diese Weise zu halten. Allein der Gedanke, sie könnten verloren gehen, scheint sie in meinem Hirn unaufhaltsam nach hinten driften zu lassen. Nicht mehr lange, und sie würden an der Gedächtniskante einfach wegtropfen. Eilig schnappe ich mir den erstbesten Zettel und drücke die Worte mit blassblauer Mine aufs Papier. Es ist mehr ein Kritzeln als ein Schreiben. Hoffentlich kann ich das später überhaupt entziffern, schießt es mir durch den Kopf. Endlich kommt der erlösende Ton, mein Laptop ist einsatzbereit.

Die nächste Stunde tippe ich wie unter Strom. Erst als mein Sohn in der Tür steht, blicke ich überrascht auf. »Wann gibt's denn Abendessen?«, fragt er. Tja, wann eigentlich? Mein Magen scheint meinem Großen erschöpft entgegenzunicken.

Seiner Meinung nach ist da endlich mal einer, der die wirklich entscheidende Frage des Abends stellt. In den vergangenen sechzig Minuten hatte ihm und seinem hungrigen Knurren nämlich niemand zugehört. »In zwanzig Minuten«, antworte ich mechanisch. »Ich muss nur mal kurz was aufschreiben.«

Kurz was aufschreiben. So kann man es auch nennen. Um genauer zu sein: An jenem Abend nimmt jenes Buch seinen Anfang, welches Sie gerade in den Händen halten. Dabei weiß ich zu der Zeit noch nicht einmal, dass es ein Buch werden will. Ich weiß nur, dass das, was da gerade in meinem Kopf kreist, unbedingt aufs Papier will. Muss. Beim Niederschreiben ist es kein Abwägen von Worten und Formulierungen, vielmehr ein Im-Takt-bleiben-Wollen mit dem Stakkato der Sätze in meinem Hirn.

Woher es kommt? Von einem beinahe unscheinbaren Buch, von dessen Existenz ich bis vor wenigen Stunden nichts ahnte und das nun, jungfräulich in Klarsichtfolie eingeschweißt, neben meinem Rechner liegt: »Der Healing Code« (Der heilsame Code) von Alex Loyd und Ben Johnson. Ich habe also noch nicht einmal reingeschaut. Und doch ist dieses Buch der Grund für ausgeschaltete Herdplatten und Sätze, die mir wie ins Hirn getextet scheinen. Was für ein Auftakt!

Die Entdeckung oder Ein Buch findet mich

Darf man ein Buch über eine außergewöhnliche Heilmethode im Supermarkt kaufen? Als preisreduziertes Mängel Exemplar für gerade einmal 3,99 Euro? Am Bücherwühltisch?

Ehrlich gesagt habe ich mir diese Fragen längst beantwortet. Es ist früher Mittag, und ich stehe – am Wühltisch. Und grabe. Nach dem Buch »Der Healing Code« von Alex Loyd und Ben Johnson. Dieser Supermarkt ist vermutlich meine letzte Chance, ebenjenes Titel hier und vor allem heute zu bekommen. Interessant, wie man binnen Stunden in ein derartiges Abhängigkeitsverhältnis rutschen kann. Als gäbe es kein Morgen.

Dabei hatte der Tag harmlos-gelassen begonnen. Mit Freundin Katja im Café. Bei Strammem Max und Rühreifrühstück erzählt sie mir von einem Buch, das sie aufgrund einer Empfehlung gerade liest. Es schwingt eine derartige Begeisterung in ihren Worten, dass ich hellhörig werde. Als ihre Augen dann auch noch diesen verdächtigen Glanz annehmen, spüre ich, wie meine Neugier mehr und mehr Fahrt aufnimmt. Irgendwann bin ich an dem Punkt, dass ich am liebsten aufspringen und in die nächstgelegene Buchhandlung stürmen will.

Ein Mindestmaß an Anstand bringt mich dazu, wenigstens unser Gespräch zu Ende zu führen und auch kurz am bereits geordneten Espresso zu nippen. Dann jedoch gibt es kein Halten mehr. Ich brauche dieses Buch.

Zum Glück ist es bis zur Buchhandlung nicht weit. Ob ich hier fündig werden würde? Mit einem klitzekleinen Restzweifel im Gepäck betrete ich das Geschäft. Und tatsächlich: Der Restzweifel setzt sich durch. Ich kann das Buch nirgends entdecken. Kurz ringe ich mit mir, ob ich eine der Verkäuferinnen konsultiere. Doch an der Kasse bildet sich bereits eine Schlange, und am Belletristik-Infoschalter ist ein älterer Herr mit einer rotblonden Buchhändlerin ins Beratungsgespräch vertieft. Ich überschlage die mögliche Wartezeit, runde sie großzügig ab, lande jedoch immer noch bei »zu lang für meine Ungeduld«. Also wähle ich das Nachfragen ab.

Außerdem ist mir der Gedanke, zwischen veganer Kochkunst und Spanisch für Anfänger nach der vermeintlich perfekten Heilmethode zu fragen, plötzlich irgendwie unangenehm. Ich rechne fest damit, in den Augen der Verkäuferin diesen Blick zu sehen, der mir sagt: »Du Arme, glaubst du wirklich, mit ein paar Euro für einige Hundert Seiten dein Leben auf die Reihe zu kriegen?« Und dabei würde sie die ganze Zeit lächeln.

Also fahre ich tatsächlich in den Supermarkt. An der Reserampe für Belletristik und Sachbücher hatte Katja erst vor wenigen Tagen den »Healing Code« für 3,99 Euro gefunden. Er lag obenauf. Wenn das kein Zeichen war?!

Zunächst einmal scanne ich den zirka zwei mal zwei Meter großen Wühltisch mit den Augen, allerdings liegt da nichts obenauf außer »Wahrheiten aus den Tarot-Karten«, »Blümenträume für Haus und Garten« und »Farbenprächtiges Socken-

stricken für Anfänger«. Dafür jedoch in x-facher Ausführung. Und der »Healing Code«? Fehlanzeige. Ich blicke mich kurz um und beginne dann das, was man an solchen Tischen üblicherweise tut: wühlen. Gut fünf Minuten später habe ich circa zwei Drittel des Tisches umgegraben. Meine Hoffnung wird mit jedem herausgefischten Buch anderen Titels kleiner. Allein die Anleitung für Strick-Neulinge fällt mir achtmal in die Hände. Ich fasse es nicht.

Als ich mich dem letzten Drittel des Tisches nähere, ist mein Selbstwertgefühl bereits gut drei Köpfe kleiner. Kein Wunder: Der Wühltisch steht direkt neben der Rolltreppe. Hier kann mir wirklich jeder beim Graben zuschauen. Nicht wenige bedenken mich mit einem fragenden Blick. Ich will erst gar nicht wissen, was ihnen durch den Kopf geistert, und wühle weiter.

Und dann sehe ich sie plötzlich: zwei zusammengehaltene Hände in Herzform. In ihrer Mitte die Worte meiner Sehnsucht: »Der Healing Code«. Ein ungeahntes Glücksgefühl durchströmt mich. Ob das schon erste Heilenergie ist, die hier fließt? Der Schriftzug unter den Händen zieht meine Aufmerksamkeit auf sich: »DIE 6-MINUTEN-HEILMETHODE« steht dort in Versalien. Großbuchstaben haben so etwas Vielversprechendes, finden Sie nicht auch?

Und damit sind wir beim Thema meines Buches. Ich werde das Buch, genauer gesagt, die darin beschriebene Heilmethode, testen. Im Selbstversuch. Inklusiv aller eventuellen Nebenwirkungen. Sie können dabei mitlesen ...

**Geht das wirklich:
sich vornehmen, glücklich zu sein?**

**Und gibt es das:
eine Selbsthilfemethode, die in nur
sechs Minuten heilt?**

Autorin Brit Gloss wagt den Selbstversuch. Sie nimmt uns mit auf eine kurzweilige Reise durch ihr altes und ihr neues Leben – weg von festgefahrenen Gewohnheiten und übertriebenem Perfektionismus hin zu mehr Freude und Gelassenheit. Innerhalb von vier Jahren sammelt sie Erfahrungen, während sich Verstand und Herz gerne in die Quere kommen. Dabei gewinnt sie überraschende Erkenntnisse.

Doch Brit Gloss bleibt sich augenzwinkernd treu – so, wie wir sie bereits aus ihren Kurzgeschichten in »Grüße vom Sofa« und »Vom Nichtstun und Bleibenlassen« kennen.

Ihr bislang persönlichstes Buch.