

Barbara Berger

Von unten nach ganz oben – Die wahre Geschichte von Barbara Bergers Weg zum Erfolg

Das Buch »Fast Food für die Seele« der amerikanischen Autorin Barbara Berger ist eines der bestverkauften Selbsthilfebücher aller Zeiten. Viele Menschen kennen jedoch nicht die wahre Geschichte, die sich hinter dem „Fast Food für die Seele“-Erfolg verbirgt – oder hinter dem Schicksal von Barbara Berger. Denn die Autorin war nicht immer so glücklich, gesund und wohlhabend wie heute.



Barbara Berger hört bei ihren Lesungen und Seminaren immer wieder Kommentare wie „Es ist sehr leicht für Sie, sich einfach vor ein Publikum zu stellen und den Leuten zu sagen, dass sie positiv denken sollen, denn Sie selbst hatten ja nie solche Probleme. Sie sehen gut aus, sind erfolgreich und haben Geld auf der Bank...“ Barbara Berger erkannte dadurch, dass es an der Zeit ist, den Menschen ihre persönliche Geschichte zu erzählen, die hinter ihren Goldbüchern steckt. „Es war für mich nicht einfach“, sagt Barbara Berger, „denn es macht natürlich keinen Spaß, sich vor ein Publikum zu stellen und zu verkünden, dass mein Leben vorher ein richtiges Desaster war. Als ich jedoch meine Geschichte preisgab, war ich erstaunt, wie sehr sie andere Menschen dazu inspiriert, genau die Techniken anzuwenden, die ich in meinem Buch beschreibe.“

Von ganz unten ...

Die Lebensgeschichte von Barbara Berger ist dramatisch: Sie wuchs in einer mittel-ständischen amerikanischen Familie auf und lief mit 18 Jahren gemeinsam mit ihrem Freund, der eigentlich als Soldat nach Vietnam geschickt werden sollte, davon. Das junge Paar sprach sich gegen den Vietnamkrieg aus, da aber Barbaras Vater eine hohe militärische Position im Pentagon innehatte, unterstützte ihre Familie die Anti-Kriegshaltung nicht. Die Zwei sahen die einzige Lösung darin, in den Untergrund zu gehen. Sie reisten um die Welt, bis sie in den späten 1960er Jahren politisches Asyl in Schweden fanden.

Die wirklich schwere Zeit begann für Barbara Berger jedoch erst mit ihrem körperlichen Zusammenbruch im Jahr 1982. Bis zu diesem Zeitpunkt führte sie mit ihrem dänischen Mann das Gesundheitszentrum East-West Centre in Kopenhagen, wo sie ökologisch angebaute Lebensmittel verkauften und orientalische Medizin lehrten. Infolge ihres Zusammenbruchs musste Barbara Bergers nicht nur das Gesundheitszentrum aufgeben, sondern auch ihre Ehe zerbrach.

„Mein Zusammenbruch war nicht in ein oder zwei Tagen überwunden, sondern zog sich über zwei Jahre hin“, sagt Barbara Berger. „Ich habe mein ganzes Selbstvertrauen verloren. Es war definitiv der mentale und physische Tiefpunkt meines Lebens.“ Barbara Berger stand 1986 plötzlich alleine mit ihren drei Söhnen in Dänemark da: eine alleinerziehende Mutter ohne Job und ohne Einkommen, in einem fremden Land und ohne eine Familie, auf deren Unterstützung sie zählen konnte. „Es war wirklich beängstigend, vor allem da ich keine besondere Ausbildung oder einen Abschluss hatte, so dass es für mich schwierig war, einfach loszugehen und mich um einen Job zu bewerben. Was sollte ich also tun?“

„An diesem Punkt in meinem Leben begann ich, nach einer Lösung zu suchen. Es musste doch einen Weg geben, um die Kontrolle über mein Leben und mein Schicksal zu gewinnen. Ich begann, Bücher über Selbsthilfe zu lesen, die mir wieder Auftrieb gaben. Das Ergebnis war erstaunlich: Sobald ich die Kontrolle über meine Gedanken erlangte, lief alles wie gewünscht. Ich erreichte meine Ziele sofort und innerhalb von sechs Monaten verdiente ich genügend Geld, um meine Kinder und mich selbst leicht zu versorgen. Ich war begeistert! Eine logische Konsequenz dieses Erfolgs war, dass ich genauer betrachtete, wie unser Verstand arbeitet. Ich begann, *mentale Techniken* – wie ich sie nenne – und die Funktionsweise des Geistes zu studieren, las zahlreiche Bücher zum Thema Selbsthilfe sowie metaphysische Bücher. Das Erlernete wendete ich an, um alle Bereiche meines Lebens zu verbessern.“

Die Wandlung war erstaunlich: Ich habe mein Selbstvertrauen wiedererlangt, verdiente Geld, war unabhängig – und fing an, wieder Spaß zu haben. Ich war so dankbar. Mein Leben wurde besser und besser, so dass ich gefragt wurde, was das Geheimnis meines Erfolgs sei. Eines Tages, als ich es am wenigsten erwartete, sagte mir meine innere Stimme, dass ich meine Erfahrungen niederschreiben sollte. So wurde das Buch „Fast Food für die Seele“ geboren.“

Der Erfolg des Buches wollte sich jedoch nicht sofort einstellen, denn kein dänischer Verlag erklärte sich bereit, es zu veröffentlichen, obwohl bislang jedes von Barbara Bergers Büchern in Dänemark publiziert worden war. „Insbesondere mein eigener Verleger, der bereits viele meiner vorherigen Bücher unter Vertrag genommen hatte, lehnte dieses Buch mit einem vernichtenden Brief ab: Es sei allzu simpel, war seine Aussage. Es könnte nicht so einfach sein, sein Leben vollständig umzukrempeln, wie ich es behauptete. Ich habe das Buch daraufhin an andere große dänische Verlage geschickt, die es ebenfalls ablehnten. Aber ich war nicht bereit, direkt aufzugeben, weil ich aus eigener Erfahrung wusste, dass alles, was ich in dem Buch schrieb, wahr ist. Ich habe es schließlich in meinem eigenen Leben bewiesen und war überzeugt, dass, wenn ich mit Hilfe mentaler Techniken mein Leben vollständig verändern konnte, andere Menschen ebenfalls dazu in der Lage wären. Also beschloss ich, das Buch mit Hilfe meines Sohnes Tim Ray, der es ins Dänische übersetzte, selbst zu veröffentlichen.“

Es gab in Dänemark jedoch eine Person, die sofort an das Buch „Fast Food für die Seele“ glaubte: die dänische Bestsellerautorin Jane Aamund. „Zu dieser Zeit lag Jane gerade im Krankenhaus und erholte sich von einer Krebsoperation. Ich gab ihr das Manuskript und sie las es wieder und wieder. Jane sagte mir, dass sie das Manuskript direkt neben ihrem Bett aufbewahrte und es las, wenn sie nachts nicht schlafen konnte. Das Buch half Jane so sehr, dass sie, sobald die ersten 1000 Exemplare gedruckt waren und sie aus dem Krankenhaus entlassen worden war, einen einseitigen Artikel über das Buch schrieb, welcher auf der ersten Seite der Sonntagsausgabe der größten dänischen Zeitung *Berlingske Tidende* erschien. Und der Rest, wie viele sagen, ist Geschichte.“

... nach ganz oben

„Die Resonanz auf das Buch war umwerfend. Viele Menschen kauften es sofort und ich erhielt unzählige Briefe und Anrufe von Lesern, die mir sagten, wie sehr ‚Fast Food für die Seele‘ ihr Leben verändert hätte.“ Der Verkauf des Buches stieg stetig an und im Jahr 2000 kam es auf die dänische Bestsellerliste. Im Jahr 2001 erschien „Fast Food für die Seele“ in einer Auflage von 110.000 Exemplaren in Schweden. Nach diesem Erfolg begannen auch die Verleger in anderen Ländern sich für dieses Buch zu interessieren: „Fast Food für die Seele“ wurde in 28 Sprachen übersetzt, u.a. auch ins Chinesische, Japanische und Russische. „Doch die bei weitem schönste Erfahrung“, so Barbara Berger, „waren die überwältigenden Zuschriften von meinen Lesern in der ganzen Welt. So viele Menschen haben mir berichtet, dass sie die mentalen Techniken aus meinem Buch angewendet haben, um ihr Leben komplett zu verändern!“

„Alle praktischen Techniken, die in „Fast Food für die Seele“ beschrieben werden, basieren auf den grundlegenden mentalen Gesetzen, die bestimmen, wie unser Verstand arbeitet“, erklärt Barbara Berger. „Sobald wir verstehen, dass es um die Funktionsweise des Geistes geht und um allgemeine mentale Gesetze, die sich nicht

verändern, können wir dieses Verständnis nutzen, um unser Leben zu ändern. Die Erkenntnis, dass wir in einem mentalen Universum leben und dass der Fokus unserer Aufmerksamkeit unser Leben bestimmt, ist die Voraussetzung, um den Schlüssel zu Freiheit und Glück zu finden. Diese Einsicht zu erlangen ist ein wahres Wunder – es ist eine Revolution des Bewusstseins, die das ganze Leben verändern kann. Ich weiß, dass es möglich ist, denn es hat mein Leben verändert.“

Buchverlage
LangenMüller · Herbig · nymphenburger · terra magica

www.herbig.net