

ULRIKE SCHEUERMANN

Das Leben wartet nicht

7 Schritte zum Wesentlichen

© Die Hoffotografen

Über die Autorin:

Ulrike Scheuermann ist Diplom-Psychologin, Coach und Autorin und lebt in Berlin. Sie war lange in der Krisenberatung tätig und begleitet seit fünfzehn Jahren Menschen bei ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung sowie beim Schreiben. In ihren Vorträgen, Seminaren und im Coaching vermittelt sie einem breiten Publikum neue Wege, um fokussiert zu leben, zu arbeiten und innerlich zu wachsen.

Weitere Informationen unter: www.ulrike-scheuermann.de

MensSana 

Inhalt

Eine Art von Glück	7
Wenn morgen mein letzter Tag wäre	11
1. Der Fluss – Überblick gewinnen	27
2. Die Ozeanfahrt – Werte gewichten	53
3. Die Frist – Den Fokus finden	77
4. Die letzte Vorlesung – Weisheit entdecken	101
5. Die menschlichen Spuren – Selbstbewusstsein entwickeln	127
6. Die drei Briefe – Beziehungen heilen	157
7. Der Eintrag im Tagebuch – Liebe geben	179
Wollen und Lassen	205
Dank	213
Bücher, Filme, Links und weitere Empfehlungen	215

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Originalausgabe Oktober 2011

Knaur Taschenbuch

© 2011 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemersch Verlagsgesellschaft

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Illustrationen: Ulrike Scheuermann

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87555-1

2 4 5 3 1

4

5

(V A K A T)

Eine Art von Glück

Weiter hinten sitzt ein kleiner, rundlicher Mann im Veranstaltungssaal; etwa Mitte vierzig ist er, schwarzes Haar an den Seiten, die Kopfmittle kahl. Trotz der vielen Teilnehmer fällt er mir durch seine Präsenz auf. Er strahlt Ruhe aus. Bisher ist er sehr still gewesen. Ich will ihn mehr in mein Seminar integrieren, und während der Mittagspause kommen wir ins Gespräch. Er heißt Benjamin und sagt, dass er müde ist, weil er seit einem halben Jahr seine schwer kranke Frau pflegt. Es sieht schlecht aus, erzählt er, sie wird nicht mehr lange leben. Das tut mir sehr leid, sage ich. Er hat gerade ein Gähnen unterdrückt, aber meinen Satz hat er gehört. Und dann lächelt er mich an, sein Blick ist klar und gerade. In dem Moment weiß ich: Er kann tragen, womit er täglich lebt, mit seinem eigenen Schmerz und dem seiner Frau. Und es geht hier nicht um schnelles Mitleid. Ihn interessieren ganz andere Dinge. Und tatsächlich: Jetzt erzählt er noch ein wenig mehr. Dass die Zeit mit seiner Frau sehr intensiv ist, dass sie tiefe und kostbare Gespräche führen und dass es gut so ist, wie es ist. Benjamin lebt das für ihn Wesentliche. Er pflegt seine Frau, er ist bei ihr. Er wirkt gesammelt, kraftvoll und klar. Doch man kann auch unter weniger belastenden Bedingungen zum Wesentlichen finden. Das weiß ich aus eigener Erfahrung sowie aus meiner Arbeit mit Menschen in Krisen und jenen, die mehr zum Wesentlichen finden wollen. Und ganz frisch weiß ich es aus meiner Erfahrung mit diesem Buch: Recherchieren, Reden, Schreiben – natürlich hat das dazugehört. Aber vor allem habe ich innerlich gearbeitet, manchmal Tag und Nacht. Dabei bin

ich dem nähergerückt, was für mich das wirklich Wichtige im Leben ist. Und ich bin mir sicher, auch das ist nur ein Zwischenschritt. Denn das Wesentliche leben – solch ein Thema hat man nicht ein für alle Mal geklärt und schreibt anschließend ein Buch. Das ist ein Prozess, Lebenslang; würde ich sagen. Ich gehe durch die Arbeit an diesem Buch mit noch größerer Fülle durch mein Leben. Sollte ich es Glück nennen? Lieber nicht – zu oft missverstanden wird das Wort für meinen Geschmack. Ich meine jedenfalls eine andere Art von Glück. Eine, die nicht nur die hellen Seiten sieht: Freude, Verliebtheit, Begeisterung. Schönheit, Kraft und Stärke. Sondern eine Art von Glück, die die anderen Seiten einschließt: Schmerzen, Wut und Verzweiflung; Mitleiden und das Ringen um Verstehen. Loslassen und Trauer: Vielleicht ist »Erfüllung« das passendere Wort.

Auch mithilfe eines Buches, mit diesem Buch, kann man also zum Wesentlichen finden. Und da ist es gleich, ob ich es nun schreibe oder ob Sie es lesen. Ich möchte Ihnen nur ein Beispiel erzählen zu dem, was sich in diesem Jahr bei mir verändert hat. Da geht es um meine Wahrnehmung anderer Menschen.

Auf dem Gehsteig vor der Schule meines Sohnes, hinter mir brandet der Stadtlärm, ich rede mit einer Mutter. Ich höre ihre Worte. Aber daneben schiebt sich eine andere Wahrnehmung nach vorn: Immer deutlicher »sehe« ich ihre Ausstrahlung. Ich erfasse, was sie *ist*, jenseits ihrer äußeren Schönheit, die ohnehin unüberrsehbar ist. Das Einzigartige, das strahlend Schöne, das jedem Menschen immer wieder anders innewohnt. In dem Moment, in dem ich es erkenne, fühle ich mich beschenkt. Den ganzen Tag lang wird das anhalten. Ähnlich ist es mit anderen Aspekten: Brennt jemand für etwas, für eine Idee, eine Aufgabe oder einen Weg? Wenn ich das wahrnehme, freue ich mich und will natürlich sofort wissen, wofür. Gegenüber der

Außensicht auf andere Menschen werde ich dagegen zunehmend blind: Wie alt ist jemand an Jahren, welchen Status nimmt er ein, welche Kleidung und Handys hat er? Manchmal überhöre ich, welche Worte jemand sagt – etwa wenn er auf die Umstände schimpft –, und lausche lieber auf die Zwischentöne. Und so unmodern es klingen mag: Ich sehe immer mehr die guten Absichten aller Menschen, ihr vielfältiges Streben nach Entwicklung, Wachstum und Ganzwerdung. Selbst auf Abwegen.

Sei es bei Benjamin der Wunsch, seine Frau mit all seiner Kraft und Präsenz zu begleiten. Sei es meine Art der Hinwendung zu anderen Menschen. Sei es bei Ihnen etwas gänzlich anderes: Sie können durch die Arbeit mit diesem Buch eine neue Sicht auf Ihr Leben und seinen Sinn erlangen. Das wünsche ich Ihnen, verbunden mit einem Glücksempfinden, das nichts aus-, sondern alles einschließt und das deshalb jeder erleben kann. Damit Sie nicht erst später, wenn endlich alle Bedingungen stimmen, sondern schon heute das für Sie Wesentliche leben.

*Ulrike Scheuermann
im April 2011*

(IV A K A T)

Wenn morgen mein letzter Tag wäre

»Das ist ja interessant. Worum geht es denn in Ihrem Buch?«
Das Buffet ist schon reichlich abgeräumt. Der Small Talk
braust über den Köpfen der Kongressteilnehmer. Die Frau mir
gegenüber stellt ihr Sektglas auf den leergegessenen Teller und
klemmt eine graue Haarsträhne hinter's Ohr.

»Ich zeige, wie man sich mehr auf das Wesentliche in seinem
Leben fokussieren kann«, erkläre ich.

»Acht! Genau das Richtige für mich.« Sie schweift nicht mehr
mit dem Blick über die Gesichter der Menschen und schaut
mich endlich an. »Erzählen Sie mal mehr!«

»Dabei stellt man sich vor, man würde vom Ende seines Lebens
zurückblicken. Im Angesicht des Todes erkennt man leichter,
was einem wirklich wichtig im Leben ist.«

»Aha«, erwidert sie. Ihr Blick fällt nach unten und wandert
durch den Saal, als suche er jemanden zum Festhalten, den er
nicht findet. Sie möchte jetzt noch von dem Salat nehmen und
bedeutet mir, dass sie gleich vom Buffet zurück sein wird. Sie
bleibt beim Buffet.

Immer mal wieder erlebe ich diese Ambivalenz. Der aufstrah-
lende Blick, wenn ich davon erzähle, dass ich über »Das We-
sentliche« schreibe. Die sich verschließenden Gesichtszüge, das
Zurückweichen des Körpers, die versiegenden Worte, wenn ich
einen Schritt weitergehe und das »Wie« erkläre. Zwei Wörter
sind der Auslöser, selbst wenn ich sie umschreibe, aus Rück-
sichtnahme, ich will ja nicht brüskieren: »Sterben« und »Tod«.

Und doch: Öfter sind meine Gesprächspartner nicht ableh-
nend, sondern erleichtert, wenn ich erzähle, wie wichtig ich es

finde, den Tod als sichere Grenze mitzudenken, um sich an seinen Lebenssinn zu erinnern. »Wie gut, dass ich mit Ihnen darüber sprechen kann, Sie klammern das Thema nicht aus«, sagte neulich eine Klientin in den Fünfigern zu mir. Aber nicht nur ich persönlich erlebe Menschen mit dem Wunsch, sich dem Thema zuzuwenden. Auch im öffentlichen Interesse rückt das Thema nach vorn. So prangte kürzlich auf dem Titel der reichweitenstärksten Wochenzeitschrift, des *Stern*, die Frage: »Hat der Mensch wirklich eine Seele?« In dem Artikel dokumentiert der Wissenschaftsautor Stefan Klein, wie Menschen darüber nachdenken, wohin die Seele geht, wenn wir sterben. Zeitungsthemen ebenso wie Bestseller bilden gesellschaftliche Trends ab. Und so ist das Thema auch bei Büchern präsent: Der Journalist Georg Diez erzählt in *Der Tod meiner Mutter* sehr direkt vom Sterben – und landet damit in den Sachbuch-Bestsellerlisten, ebenso wie Christoph Schlingensief mit seinem *Tagebuch einer Krebskrankung*.

Jeder Mensch stirbt am Ende seines Lebens. Ganz schlicht. Das gehört zu den normalsten Dingen der Welt, denn der Tod ist todsicher. »Wir müssen nichts, außer sterben«, sagt meine Schwiegeroma manchmal. Ob jung und zu früh, genau zur richtigen Zeit oder zu spät. Auch wenn das Thema Angst macht, aufwühlt und Schmerzen mit sich bringt: Reden, denken, lesen wir darüber! Sich in dieser Weise der Realität zu stellen heißt für mich, erwachsen und verantwortlich auf sein eigenes Leben zu blicken. Deshalb tue ich es in diesem Buch. Es geht mir dabei immer um den Blick auf Ihr Leben heute, in dem der Tod noch viele, viele Jahre entfernt sein mag. Nur der Blickwinkel ist anders gewählt als gewöhnlich, nur das Lebenszeitgefühl wird ein anderes.

»Wo soll mein eigener Weg sein, wenn ich doch jeden Weg gehen könnte? Ich brauche eine Bande«, sagte einmal ein

Seminar Teilnehmer in kleiner Runde. Der Gedanke an die eigene Endlichkeit kann so eine Bande sein. Und für manche ist er sogar eine existenzielle Notwendigkeit. So etwa für Gunnar, einen meiner Klienten. Gunnar redet schnell, lebt schnell und schafft viel. Zu viel, denn längst hat er Schlafstörungen. Er wird umgetrieben von seinen hohen Ansprüchen und eingezielten Karriereplänen. Und morgens, lange vor dem Aufstehen, ist da auch diese Wolke in seinem Kopf. Die Gedanken wabern grau und schwerfällig dahin, diffuse Angst ist darunter gemischt, und Gunnar kann sich kaum rühren. Das dauert ungefähr anderthalb Stunden. Sobald er aufgestanden ist, funktioniert er wieder, und das Leben läuft. Denn mit Mitte vierzig ist Gunnar noch jung genug, um über seinen Körper zu entscheiden. »Ich und krank werden? Ich fühle mich kräftig, ich war immer gesund«, sagt er in einem Gespräch. Zugleich sieht er, dass er über seine Kräfte geht.

Doch das sei nicht der Grund, warum er sich von mir beraten lasse, erzählt er. Seine Frau sei der Grund. Sie spreche neuerdings von Trennung. Sie halte es nicht mehr aus, ihm zuzusehen, wie er sich zugrunde richte. Sie wolle mit ihrem Mann alt werden und nicht in zehn Jahren an seinem Grab stehen. Gunnar will seine Frau nicht verlieren. Er bekommt Angst. Und im Verlauf unserer Gespräche durchdringt er immer mehr die verschiedenen Schichten seiner Angst: Was liegt hinter der Angst, seine Frau zu verlieren? – Angst, einsam zu werden. Ja, und dahinter? – Angst vor der Leere. Gut, und was ist diese Leere? – Hmm. Also reden wir über andere Themen, seinen Arbeitsstil und wie er seine Lebensbereiche mehr ausbalancieren könnte. Mit der Zeit werde ich unruhig, denn ich habe den Eindruck, wir treten auf der Stelle.

In einer unserer Stunden geht es um seine Zukunft. Da steht er abrupt auf und tritt ans Fenster. Stille, nur sein lautes Atem-

geräusch. Als er wieder zu seinem Sessel zurückkehrt, sprechen wir lange über seine Gedanken an den Tod. »Wissen Sie, wie ich immer an das Lebensende gedacht habe? Dunkelheit, Abgrund und lauerndes Grauen. Alte, abgemagerte Leute in Krankenhausbetten. Doch nicht ich. Nur die anderen.«

Ich frage ihn: »Wie könnte, wie sollte denn Ihr eigener Tod aussehen?«

Und Gunnar begibt sich auf eine Gedankenreise – eine Übung, bei der man innere Bilder entstehen lässt. Er sieht sich auf Managerart mit einem Herzinfarkt einfach umkippen: keine Worte mehr, kein Abschied. Und damit ist endlich die Grenze da, die vorher gefehlt hat, und ich fühle mich irgendwie erleichtert. Gunnar erschrickt zwar erst, aber bald schaut er wieder dorthin, und seine Vorstellung macht einer ebenso konkreten wie schlichten Idee von Abschluss und Abschied Platz. »Ich sitze in meinem Bett und habe noch drei Tage Zeit, um mich von den wichtigsten Menschen zu verabschieden. Friedlich und ausgesöhnt bin ich da, und ich sehe fast ein wenig erwartungsvoll aus.«

Gunnar sieht jetzt eine Grenze, wo ihm vorher alles möglich schien, und das ist gut für ihn. Er wird langsamer, ruhiger, und die dumpfe Morgenangst lässt nach. Er redet mit seiner Frau über ihre gemeinsame Beziehung. Es geht nicht mehr um den nächsten Karriereschritt, jetzt gibt es Wichtigeres in seinem Leben. Dieser Prozess ging natürlich nicht geradlinig voran, und einfach war er schon gar nicht. Doch er zeigt auch, dass bei Gunnar funktioniert, was fast immer klappt, wenn eine diffuse Angst umherspukt: Sobald man den Mut aufbringt, der Angst ins Gesicht zu schauen, erhält der bedrohliche Schatten Konturen und schrumpft zu dem zusammen, was er ist: eine sichtbare Gestalt, der sich gegenüberreten lässt. Stellen Sie sich einen Fluss vor, der in seinem Bett dahin-

strömt. Plötzlich gelangt das Wasser zu einer Staumauer. Und da wird aus dem Fluss ein weiter, tiefer, stiller See. Angesichts der Endlichkeit Ihres Lebens werden Sie ruhig und sehen das für Sie Richtige und Wichtige. Die Angst schrumpft wie bei Gunnar. Die Rennerlei hört auf, die hohen Ansprüche flachen ab. Die eigenen Werte verändern sich. Der Lebenssinn wird klarer. Und all das strahlen Sie auch aus. So können Sie stark wirken und viel geben – eine der besten Voraussetzungen für echtes Glück.

Endlich endlich!

»I was blessed. I was told, I had only three months to live«, schreibt Eugene O’Kelly in seinem ersten und letzten Buch: Er empfindet die Aussicht auf seinen Tod als Geschenk. Er entwickelt sich in rasantem Tempo. Er setzt sich mit sich selbst, seinen Mitmenschen und dem Sinn seines Lebens vollkommen neu auseinander. Er findet zu einer Lebensintensität, die ihn in den letzten Monaten zutiefst beglückt. Er schreibt: »Ich fühlte mich, als lebe ich eine Woche an einem Tag, einen Monat in einer Woche, ein Jahr in einem Monat.« Kurz vor seinem Tod berichtet er von einem Tag, den er mit den Menschen verbracht hat, die er liebt: »Es war ein perfekter Tag. Ich fühlte mich vollkommen. Verbraucht, aber vollkommen.«

Wovon O’Kelly schreibt, das geht auch bei jedem von uns, und auf eine Krankheitsdiagnose muss nun wirklich niemand warten. Jeder kann den Endlichkeitsgedanken wie einen freundlichen »Erinnerer« mit sich tragen, an jedem Tag. Ich kenne diesen Erinnerer zum Beispiel, wenn mein Arbeitspensum überhandnimmt, was mir leider immer noch passiert. Dann setzt bei mir – wenn es gut geht – ein gesunder Mechanismus ein:

Mir fällt wieder ein, dass ich kleiner Mensch irgendwann sterben könnte, vielleicht schon bald. Oder dass ich krank werden könnte. Dadurch fällt es mir leichter, abzulassen von meinen Arbeitsplänen. Dann wende ich mich nach innen, werde mitfühlender mit mir selbst, mache mehr Sport in der Natur, schlafe ein paar zusätzliche Stunden pro Nacht, verarbeite Erlebtes. Ich werde dankbar für das schlichte Dasein und demütig, wenn ich bedenke, was mich schicksalhaft treffen kann. Das klappt natürlich nicht immer, man kann so etwas schließlich nicht auf Kommando abrufen – aber ich versuche, mich wieder und wieder daran anzunähern. Denn wenn es mir gelingt, geht es mir gut. Ich nenne diesen Prozess »Erdung«.

»Verlangsamung« oder »Loslassen« könnte man es auch nennen; und Achtsamkeit und Nachhaltigkeit entstehen daraus. Jeder kann seine eigene Form der Erdung finden. Rose Ausländer, eine meiner Lieblingsdichterinnen, schreibt: »Ich trage meine Urne / verlässliche Uhr / die meine Zeit / von Tag zu Tag / kürzt.«

Und dennoch: Kaum jemand wird alle Angst vor dem Tod loslassen können. Eine »Restangst« wird wohl bleiben und fordert dazu heraus, sie schlicht auszuhalten in einer persönlichen Meisterschaft. Wenn Ihnen das gelingt – der Angst standhalten, mit ihr leben, anstatt sie zu betäuben oder vor ihr davonzurennen –, können Sie vielleicht noch einen Schritt weitergehen zu einer tieferen Erkenntnis: »Im letzten Grunde bin ich sicher. Es wird immer einen Weg geben. Mein Selbst ist unverletzlich.«

Vor ein paar Wochen hielt ich ein dickes Buch in den Händen. Darin geht es um nichts anderes als die Hinwendung zweier Liebender zueinander, die sich gewiss sind, bald durch den Tod getrennt zu werden. In dem Buch sind Briefe gesammelt: Liebesbriefe, Alltagsbriefe, Briefe zur Fortführung des Wider-

stands. Alle geschrieben und geschmuggelt in den fünf Monaten, in denen der Widerstandskämpfer Helmuth James von Moltke als Hochverräter angeklagt im Berlin-Tegelger Gefängnis einsaß, während seine Frau Freya in Freiheit für ihn, für ihre Familie und für andere Menschen weiterkämpfte. Die beiden schreiben sich in dem Wissen, dass Helmuth hingerichtet werden wird. Freya schreibt einmal: »Wenn man mit dem Tod im Angesicht lebt, dann kommt man tiefer und höher zugleich.« Und Helmuth äußert an anderer Stelle: »Ja, mein Herz, unser Leben ist zu Ende. Die volle Dankbarkeit für dieses Leben habe ich erst in diesem Jahr gelernt. Wie war es möglich, dass ich es nicht immer so wusste?«

Das Tabu

»Bei den Viktorianern durfte man nicht Unterhose sagen, heute darf man nicht Tod sagen«, lässt Ulli Olyvedi ihre Protagonistin Nora in dem Roman *Über den Rand der Welt* äußern, der von der Vorbereitung einer Frau auf das Sterben handelt. Ja, es ist nicht gerade en vogue, über das Lebensende, über Sterben und Tod zu sprechen. Manche meinen sogar, das wäre ziemlich hart. Denn viele Menschen schauen immer noch weg wie Kinder, die sich die Augen zuhalten nach dem Motto »Was ich nicht sehe, ist auch nicht da«. Und da beißt sich die Katze in den Schwanz: Gerade weil wir den Tod nicht anschauen, ist die Angst vor ihm so groß, und umso weniger trauen wir uns hinzuschauen.

Das Thema »Tod und Sterben« wird in unserer Kultur tabuisiert. In Krankenhäusern wird gestorben, ohne dass jemand gewagt hätte, die Sterbenden auf ihren bevorstehenden Tod anzusprechen, und ohne dass die Sterbenden selbst es gewagt

hätten. Vielleicht aus vermeintlicher Rücksicht auf die Angehörigen, vielleicht, weil sie nicht darin geübt sind, über das Thema zu sprechen, oder auch, weil das Thema komplett verdrängt wird. So funktionieren Tabus: Worüber nicht gesprochen wird, darüber denkt man nicht nach. So ist für viele Menschen der Weg verbaut, um eine eigene Haltung zum Tod zu finden. Unvertrautes macht Angst. Dort hinten, auf das Lebensende zu, steht alles in trüben Schatten. Dann kann es sein, dass jemand erst im letzten Moment sein Sterben realisiert – was für ein Schock!

Aber es hilft ja nichts, über ein Tabu zu lamentieren, das nun mal da ist. Was jedoch hilft, ist Verstehen. Wer Hintergründe und Ursachen versteht, ist ihnen weniger ausgeliefert. Also noch einmal die Frage: Warum verdrängen so viele den Tod? Warum existiert dieses Tabu in unserer Gesellschaft überhaupt, obwohl es so viel Schaden anrichtet und so viele Möglichkeiten der Selbstentwicklung verhindert?

Der erste Grund: Zufällig leben wir zur richtigen Zeit am richtigen Ort, um den Tod besonders einfach verdrängen zu können. Ganz anders ist das in anderen Gegenden unserer Erde, ganz anders war das zu anderen Zeiten. Wer kann den Tod verdrängen, wenn dieser sich in jedem Babybett, an jedem ausgetrockneten Wasserloch, auf jedem Minenfeld in Erinnerung bringt? Der Tod war auch bei uns noch bis in die 1940er-Jahre präsent. Meine Schwiegeroma, frisch verheiratet und verheiratet, musste während des Zweiten Weltkriegs nur den Dorfvorsteher mit schweren Schritten zum Haus hinaufsteigen sehen, da wusste sie schon, es war wieder so weit, und sie drückte ihre kleine Tochter an sich. Bis er wegen ihres Mannes kam, war es nur noch eine Frage der Zeit. Die meisten Nachkriegsgeborenen in unserem Land dagegen haben seit sechzig Jahren nie etwas anderes kennengelernt als Frieden, Sattheit

und Freiheit bei wachsendem Wohlstand und medizinischer Premiumversorgung.

Keine Frage: Die moderne Medizin vollbringt Großes und ist ein Segen für jeden, der dadurch weiteres glückliches Leben geschenkt bekommt. Und dennoch hilft sie kräftig mit, den Tod leichter zu verdrängen. Denn sie suggeriert uns, wir könnten dem Tod immer wieder von der Schippe springen. Sie verlockt uns mit ihren Versprechen, jede Krankheit sei reparabel. Gleich, ob durch den Griff ins Ersatzteillager der Nieren, Lebern und Herzen oder ins homöopathische Kugelchenarsenal: Krankheit lässt sich beheben. Sterben? Das tun nur die anderen. »Jetzt jeden Tag jünger werden«, lese ich auf dem Flyer einer bekanntesten Sportclub-Kette. So absurd ist der Satz gar nicht, wie er zunächst klingen mag. Wir bleiben nicht nur immer länger gesund, sondern auch immer länger faltenlos, fit und zeitlos wohlgeformt. Denn heute gibt es Botox und kosmetische Chirurgie, Training für jeden Muskel und ausgeklügelte Anti-Aging-Therapien. Damit können wir ein Jahrzehnt oder gar zwei – je nach Geldbeutel – herausschlagen. Aber mit den Mühen ums Jungbleiben schiebt sich eben nicht nur der Alterungsprozess um ein paar Jahre nach hinten, sondern auch die persönliche Entwicklung. Kürzlich stand ich vor dem Spiegel und sah, wie müde und erschöpft ich aussah. Ich spannte meine Augenpartie nur ein kleines bisschen in Richtung Schläfen. Sah besser aus. Könnte man da nicht ...? Und mit dem Gedanken an kosmetische Tricks merkte ich sofort den Sog, der sich aufs Jungbleiben richtete. Ich versuche an solchen Tagen dagegenzuhalten: Falten hin oder her – ich werde Jahr für Jahr kräftiger, verstehe mehr, wachse innerlich. Ich will meine eigene Vergänglichkeit mitdenken, um weiter ganzheitlich zu wachsen. Wenn ich meinen Fokus aufs Jungbleiben richte, geht das nicht.

Das eigene Leben: ein Wimpernschlag in der Geschichte der Menschheit. Die Geschichte der Menschheit: ein Achselzucken in der Geschichte der Welt. Das Gefühl für die Kostbarkeit der kurzen Lebensspanne, die jedem von uns zur Verfügung steht, möchte ich Ihnen mit diesem Buch nahebringen, verbunden mit den Möglichkeiten, das Wesentliche in Ihrem Leben aufzuspüren. Denn ein Leben, das vom Wesentlichen aus geführt wird, ist erfüllt. Viele Jahre lang habe ich in Berliner Beratungsstellen Menschen in seelischen Krisen beraten, und seit langem arbeite ich mit Menschen, die herausfinden wollen, was für sie das Wesentliche ist. So habe ich einen pragmatischen Ansatz entwickelt, um sehr direkt zum Wesentlichen zu finden.

Wie Sie mit diesem Buch Ihr Leben verändern können

»O lerne denken mit dem Herzen, und lerne fühlen mit dem Geist«: Schon Theodor Fontane wusste um den Reichtum, der aus der Verknüpfung von Denken und Fühlen erwächst. Dieser Reichtum wird sich allerdings nur schwer einstellen, wenn Sie dieses Buch gerade einmal zur Hand nehmen und in einem Rutsch durchlesen. Entwicklungen brauchen Zeit, und in diesem Buch begegnen Ihnen sieben umfangreiche Übungen, die einen Prozess des inneren Wachstums voranbringen und aus denen Sie zum Beispiel ein Sieben-Wochen- oder gar ein Sieben-Monats-Programm gestalten könnten. Für nachhaltiges persönliches Wachstum müssen Sie also mehr tun als ein wenig lesen und denken. Nämlich geduldig sein, ausprobieren, erleben und verstehen. Und bei alldem immer wieder: fühlen.

Sich nicht nur gedanklich, sondern auch mit Gefühlen neu auszurichten – das kann Ihnen mithilfe der verschiedenen Elemente dieses Buches gelingen. So tauchen Sie zum Beispiel in jedem Kapitel für einen emotionalen Zugang in eine fiktive Geschichte ein. Sie tauchen aber auch wieder auf und sind selbst gefordert, indem Sie eine Übung bearbeiten. Ich gebe Ihnen wenige Tipps und stelle dafür umso mehr Fragen. Das ist mir wichtig, denn wie könnte ich bei tiefergehenden Themen Rat geben, wenn ich Sie gar nicht persönlich kenne? Die Wahrheit liegt in jedem selbst verborgen, und Fragen sowie Übungen können sie in einem Buch am besten hervorlocken. Sie lesen zudem viele Beispiele von meinen Coaching-Klienten und Seminarteilnehmern. Und Sie finden Handzeichnungen von mir im ganzen Buch, die Ihnen die Idee des jeweiligen Kapitelthemas vermitteln und den Überblick über die Übungen erleichtern – schließlich nehmen wir die Welt überwiegend mittels des Sehens auf. Aber auch das Einlassen auf kulturelle Beiträge wie Romane, Spielfilme und Musik fördert die ganzheitliche Auseinandersetzung. All das soll dazu dienen, dass Sie später das Buch zuklappen und nicht trübe auf dem Sofa sitzen bleiben, sondern die Ärmel hochkrempeln und sieben Wochen oder sieben Monate später statt »Ja und?« lieber sagen: »Ja. Endlich!«

Der Aufbau jedes Kapitels ist fast immer gleich – damit Sie gut orientiert sind und sich dadurch umso besser auf den Inhalt einlassen können: Zuerst lesen Sie einen Einstieg, in dem ich Sie mit dem Thema des Kapitels vertraut mache, Beispiele erzähle und Sinn und Nutzen der Übung erkläre. Dann folgt das »Aufwärmen«, denn wie es sich beim Sport leichter übt, wenn die Muskeln für das Training aufgewärmt sind, so stimmen Sie sich mit dieser kleinen auf die spätere umfangreiche Übung ein. Daraufhin erzähle ich eine kurze Geschichte als weitere

Möglichkeit, um sich ganzheitlich dem Kapitelthema und der Übung zuzuwenden. Dann sehen Sie einen Überblick über die durchaus komplexe Übung als Schaubild, und es folgt die Übung. Anschließend vertiefe ich im dritten Teil jedes Kapitels unter der Überschrift »Verstehen« einzelne Themen aus dem Kapitel – Themen wie »Weisheit«, »Würde«, »Selbstwert« oder »Echtes Geben«. Zum Schluss empfehle ich Ihnen in jedem Kapitel noch passende Bücher, Links, Spielfilme, Musik oder Fotos. Ich möchte möglichst direkt Ihr Interesse an dem einen oder anderen Werk wecken, deshalb kommentiere ich die Werke oder zitiere Textstellen.

Und der Aufbau des gesamten Buches? In sieben Kapiteln durchlaufen Sie in sieben Schritten mit sieben existenziellen Übungen einen Reifungsprozess, der Sie zum Wesentlichen führt: Im ersten Kapitel, »Der Fluss«, überblicken Sie Ihr ganzes Leben. Im zweiten, »Die Ozeanfahrt«, gewichten Sie Ihre persönlichen Werte und finden die für Sie wichtigsten heraus, seien es nun Freiheit, Sinn und persönliches Wachstum, seien es Loyalität und Hingabe oder was auch immer. Im dritten Kapitel, »Die Frist«, fokussieren Sie sich angesichts begrenzter Lebenszeit auf das, was Sie als Wichtigstes in Ihrem Leben tun wollen. Im vierten, »Die letzte Vorlesung«, entdecken Sie Ihre persönliche Weisheit und überlegen, wie Sie sie anderen mitteilen können. Im fünften Kapitel, »Die menschlichen Spuren«, machen Sie sich bewusst, welche Spuren Sie hinterlassen wollen – schon heute und morgen, aber auch für nachfolgende Generationen. Im sechsten Kapitel, »Die drei Briefe«, fassen Sie unter anderem eine Liebe in Worte, bringen eine Konfliktsituation voran und heilen so für Sie wichtige Beziehungen. Und im siebten Kapitel, »Der Eintrag im Tagebuch«, finden Sie heraus, wie Sie durch echtes Geben glücklicher werden können. In vielen der Übungen kommt mein Ansatz des »Schreibden-

kens« vor, bei dem Sie das Schreiben nutzen, um damit weiterzudenken. Schicht für Schicht gehen Sie immer tiefer bis zum Kern. Denn Schreibdenken ist eine der besten Selbstcoaching-Methoden: Sie halten inne, sinken in sich selbst zurück, werden langsam und still. Diejenigen unter Ihnen, für die Schreiben nicht der passende Zugang ist, können die Übungen natürlich auch anders bearbeiten, etwa im Kopf, mit einem Diktiergerät oder im Gespräch mit einem vertrauten Menschen. Ob Sie dabei über schwierige, gleichwohl wichtige Stellen hinwegwischen, entscheiden Sie ohnehin selbst, ob Sie nun nachdenken oder schreiben. Überhaupt sind alle Übungen zum Abändern geeignet für den Fall, dass Ihnen eine andere Variante mehr entspricht. Wenn Sie ungern zeichnen, entwerfen Sie eben im fünften Kapitel kein Storyboard, sondern notieren nur Regieanweisungen. Und vielleicht ist die eine oder andere Übung lediglich eine Anregung, die Sie zum Entwerfen Ihrer eigenen Übung inspiriert.

Kaum jemand verlässt gern seinen Wohlfühlbereich. Um sich jedoch zu entwickeln, muss man gerade die schwierigen Gefühle aushalten oder gar aufsuchen. Deshalb zwingen uns manchmal äußere Umstände aus dem Wohlfühlbereich in eine Erschütterung, die dann eine Entwicklung kräftig anschiebt. Auch mit diesem Buch haben Sie die Chance, solch einen Schub zu machen, nicht zuletzt mithilfe einer Denkweise, die die Endlichkeit des Lebens einbezieht. Dafür benötigen Sie innere Stärke.

Die folgenden sieben Hinweise helfen Ihnen, diese Stärke aufzubringen – und das war's dann auch schon weitgehend mit den Tipps in diesem Buch:

1. Stellen Sie sich auf unkonventionelles Denken ein. Wenn Sie sich mit einem Thema beschäftigen, das gemeinhin noch

- häufig tabuisiert wird, so bringt Sie das in eine Position, die jedenfalls keine Mittäufhaltung ist. Gegen den Strom zu schwimmen kann anstrengend sein, aber nur so kommt man zur Quelle. Überprüfen Sie, ob Sie etwas tun, nur um sich anzupassen.
2. Erkunden Sie Ihre Beweggründe, wenn Sie an einem bestimmten Punkt des Buches nicht mehr weiterwollen. Denn oft sind gerade die schwierigen Stellen die besonders entwicklungsfördernden.
 3. Lernen Sie, schwierige Gefühle auszuhalten und in Ruhe zu betrachten, anstatt sie gleich wegzudrängen.
 4. Spucken Sie den Schnorchel weg und steigen Sie in einen Taucheranzug. Verlassen Sie die Oberfläche. Sinken Sie auf der Suche nach Ursachen und Zusammenhängen bewusst in die Tiefe.
 5. Kultivieren Sie das Alleinsein. So gelangen Sie möglicherweise in eine Tiefe, die Sie im Zusammensein mit anderen Menschen kaum erreichen würden. Vermutlich werden ohnehin nicht viele Menschen bereit sein, mit Ihnen über Endlichkeitsthemen zu sprechen.
 6. Werden Sie langsam und bleiben Sie langsam. Versuchen Sie nicht, angesichts der eigenen Endlichkeit rasch noch möglichst viel zu erledigen.
 7. Setzen Sie zumindest ab und zu eines der besten Mittel ein, die es gegen Angst und Melancholie gibt: Humor.

Die Frau vom Buffet, von der ich Ihnen eingangs erzählt habe, traf ich zwei Monate später noch einmal. Sie lief mir auf einem Bahnsteig über den Weg.

»Sie haben mir doch von diesem Buch erzählt, das Sie schreiben. Bitte nehmen Sie mich in Ihren E-Mail-Verteiler auf, und benachrichtigen Sie mich, wenn es erscheint. Das ist so ein

wichtiges Thema, das kann man nicht zwischen Tür und Angel besprechen.«

Sie kramt eine Weile in ihrer Handtasche. Als sie mir die Visitenkarte reicht, lacht sie etwas schief. Ich nehme die Karte und stecke sie ein, ohne wie sonst erst einen Blick darauf zu werfen.

»Dann war wohl bei der Veranstaltung für Sie nicht der richtige Rahmen, um weiter darüber zu sprechen?«

»Nein, wahrlich nicht. Das Thema ist zu wichtig, ich muss mich damit allein beschäftigen. Zu Hause auf meinem Sofa. Dort werde ich Ihr Buch lesen.«

»Tut mir leid, dass ich Sie an dem Abend damit überrumpelt habe.«

Sie lächelt fein. »Ist ja nichts schiefgegangen.«

Im nächsten Moment dröhnt sie mit ihrem Rollkoffer über den Bahnsteig davon.

Ich freue mich. Das Tabu verliert seine Kraft. Ihre Abwendung am Buffet war keine Abwehr gewesen. Nur der Rahmen stimmte nicht. Es wird eben nicht am Buffet oder an der Straßenecke über das Wesentliche und die Endlichkeit des Lebens gesprochen. Und da wird das Thema vielleicht auch nie hingehören, jedenfalls nicht in absehbarer Zeit und nicht für die meisten Menschen. Die Frau hat recht, es gehört eher aufs Sofa. Und dort wünsche ich Ihnen viel Freude und tiefe Erkenntnis mit diesem Buch. Auf dass Sie täglich wesentlicher leben.

Empfehlungen zum Lesen

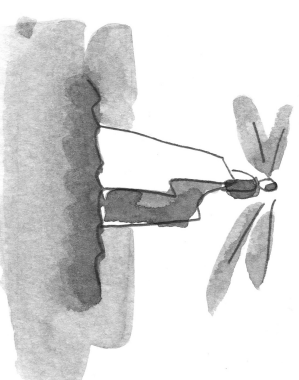
Über den Rand der Welt. Roman von Ulli Ojvedi. Als die Protagonistin Nora erfährt, dass sie nicht mehr lange leben wird, blickt sie auf ihr Leben zurück und nimmt bewusst Abschied.

Auf der Jagd nach dem Tageslicht: Wie mit meinem bevorstehenden Tod ein neues Leben begann. Aufzeichnungen der letzten Lebensmonate des 53-jährigen amerikanischen Managers Eugene O'Kelly, der – sein Lebensende nah vor Augen – innerhalb kürzester Zeit seinen Wunsch nach persönlicher Ganzwerdung verwirklicht.

Die Kunst des Sterbens. Bernhard Sill, Professor für Moralthologie, zeigt in seinem Buch, wie die Anerkennung des unumgänglichen Todes eine Grundbedingung der Kunst des Lebens ist, im Sinne einer Kunst, die »aufs Ganze geht«. Er bezieht sich dabei an vielen Stellen auf wichtige Autoren und Denker aus drei Jahrtausenden. Ein Zitat der spanischen Mystikerin Teresa von Ávila aus dem 16. Jahrhundert gefällt mir besonders gut: »Sein Leben ganz leben/seine Liebe ganz lieben/seinen Tod ganz sterben.«

1. Der Fluss – Überblick gewinnen

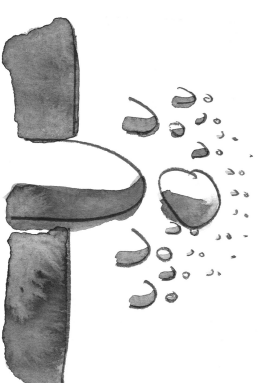
In diesem Kapitel überblicken Sie Ihren Lebenslauf, überdenken herausragende Ereignisse und erkennen in der Gesamtschau Zusammenhänge und neue Ausblicke. Sie entwickeln ein Lebenszeitgefühl, in dem auch der Abschluss Ihres Lebens seinen Platz findet.



(V A K A T)

4. Die letzte Vorlesung – Weisheit entdecken

In diesem Kapitel stellen Sie sich in der Vorstellung ans Ende Ihres Lebens und blicken zurück: Sie sammeln Ihre Erkenntnisse aus den vorherigen Kapiteln, Sie bringen Ihre ganz persönliche Lebensweisheit auf den Punkt und geben sie an andere weiter.



Nach einem Jahr Krebstherapie musste Randy Pausch akzeptieren, dass für ihn keine Heilung möglich sein würde. Er ging nur noch von drei bis sechs Lebensmonaten bei guter Gesundheit aus. Der Professor für Informatik an der Carnegie Mellon University, USA, stand mitten im Leben, als seine Krankheit ausbrach – beruflich erfolgreich, verheiratet, drei kleine Kinder. Nun fasste er einen Entschluss. In den USA gibt es die Tradition, dass Professoren, die in den Ruhestand treten, eine letzte Vorlesung halten. Randy Pausch wollte eine solche »Last Lecture« halten, die für ihn im doppelten Sinn die letzte sein sollte. Er nannte sie »Really achieving your childhood dreams« – »Deine Kindheitsträume wirklich wahr werden lassen«. An dem Tag seiner letzten Vorlesung im September 2007 platzte der Saal aus allen Nähten. Randy Pausch erzählte humorvoll und lebensbejahend, wie man eigene Kindheitsträume verwirklicht und anderen dabei hilft. Vor allem seine noch kleinen Kinder sollten die Vorlesung später einmal sehen und an seiner Lebenserfahrung teilhaben. Die gut einstündige Veranstaltung wurde auf YouTube online gestellt – der weltweit größten Video-Community im Internet. Mittlerweile wurde sie über 13 Millionen Mal aufgerufen.

Warum interessieren sich so viele Menschen für die letzte Vorlesung eines amerikanischen Professors, den vorher kaum jemand kannte? Menschen überall auf der Welt wollen wissen, was jemand zu sagen hat, der bald sterben wird. Denn sie ahnen, dass er – den Tod vor Augen – klarsichtiger zum Kern des Lebens vordringen kann als jemand, der unbekümmert irgendwo mitten im Leben zu stehen meint. Sie erwarten eine Vorlesung, in der es um die wirklich wichtigen Dinge des Lebens geht. Sie wünschen sich Erkenntnis und Weisheit, um diese auf ihr eigenes Leben anwenden zu können. Das ist ein wichtiger Wunsch. Von anderen Menschen etwas über deren

Lebensweisheit zu erfahren kann uns bei der eigenen Lebensgestaltung anregen und uns helfen, im Leben etwas zu verändern. Wir können uns weise Menschen auch zum Vorbild nehmen. Doch Weisheit erlangen wir damit nicht. Dazu muss jeder auf *sein* Leben schauen und *seine* Weisheit finden. Nichts anderes tun Sie beim Arbeiten mit diesem Buch und insbesondere mit diesem Kapitel: Hier verdichten Sie die Essenz der vorherigen drei Kapitel zu Ihrer persönlichen Lebensweisheit – und geben Sie an andere Menschen weiter.

Bilanz ziehen, das Wichtigste aus dem eigenen Leben zusammentragen, persönliche Weisheit finden: Wer sein Leben lang um Wachstum gerungen und für seine persönliche Entwicklung gekämpft hat, der möchte seine Erfahrungen und Erkenntnisse bewahren und anderen vermitteln – als Vortrag, als Erzählung, als Brief, als Buch. Viele Menschen, die den Tod nahen fühlen, schreiben ihre Biographie oder lassen sie schreiben. Damit geben sie ihrem Leben ebenso wie ihrem Sterben einen zusätzlichen Sinn: »Wenn ich schon sterben muss, so will ich etwas Sinnvolles hinterlassen, nicht nur Geld und Erinnerungsstücke«, sagte vor vielen Jahren eine schwerkranke Klientin zu mir. Sechzig Seiten Lebenserinnerungen und -weisheiten hat sie von Hand geschrieben, und sie konnte den Text noch fertigstellen.

Aber warum warten, bis Sie ahnen oder wissen, dass Sie sterben werden? Und wer weiß, ob Sie solch günstige Bedingungen vorfinden wie Randy Pausch, der mit dem nahen Tod vor Augen noch Monate bei guter Gesundheit vor sich hatte? Ihre Lebensweisheiten finden – das können Sie schon heute. Und sie vielen Menschen zugänglich machen, dafür ist möglicherweise ebenfalls gerade jetzt der beste Zeitpunkt.

Stellen Sie sich einmal vor. Ihre »letzte Vorlesung« würde von vielen Interessierten gesehen, gehört oder gelesen. Sie könnten

sie zum Beispiel bei YouTube oder bei Slideshare – einer Inter-
netplattform für Präsentationen – hochladen oder an anderen
Orten im Internet online stellen. Gleich, ob Sie sich für eine
Veröffentlichung entscheiden oder sich das nur gedanklich
vorstellen: Schon bei der Vorbereitung Ihrer »letzten Vorle-
sung« denken Sie an Ihre potenziellen Zuhörer – und haben
damit vollkommen andere Voraussetzungen als bei den Übun-
gen der vorherigen drei Kapitel. Da bekam niemand Ihre Er-
gebnisse zu sehen, und das war auch gut so. Jetzt aber treten
Sie in Kontakt mit der Welt, der Sie etwas mitzuteilen haben.
Sie brauchen dafür Selbstbewusstsein und Stolz auf Ihre Le-
benserfahrung – beides können Sie auf jeden Fall haben, denn
jeder hat genug Einzigartiges erlebt, um daraus wichtige Er-
kenntnisse zu ziehen und weiterzugeben. Sie brauchen dafür
auch Mut, und den hat Helene aus der folgenden Geschichte
nicht zu knapp. Mit diesem Mut mag sie Sie dazu anregen,
sich dem darauffolgenden Aufwärmen und der Übung zu
widmen. Anders als in allen anderen Kapiteln lesen Sie hier
nämlich zuerst die Geschichte, die Sie auf die Aufwärmübung
einstimmt.

Stell dir vor ...

Der Gasgeruch vom Herd vermischte sich mit dem Duft des Kaf-
feepulvers, das gerade in der Filtertüte anbrühte. »Trinken Sie
nicht so viel Kaffee«, sagte der Fußpfleger jedes Mal, wenn er
ihre runzligen Füße massierte. Ein chamanter und bildhübscher
junger Mann, ganz reizend schwul. Sie sagte jedes Mal: »Jaja«,
und beide wussten, dass sie die nächste Tasse trinken würde, so-
bald er gegangen war. Manchmal wies sie auch kokett auf das
Foto ihres Urenkels, auf dem er dem Fotografen mit seiner Kaf-

feetasse wie mit einem Bierglas zuprostete. Sie hatte mit Bedacht
dieses Bild aufgehängt, weil sie so gerne Kaffee trank. Morali-
sche Unterstützung von der Jugend konnte nicht schaden.
Helene nahm die Tasse und schlurfte in Pantoffeln zum Küchen-
tisch. Draußen wurde es nicht richtig hell, der Wintermorgen
blieb grau. Sie saß gerne in ihrem Morgenkaffeeduft und schau-
te aus dem Küchenfenster. Dann dachte sie an ihr langes Leben,
das wohl bald zu Ende gehen würde. Und das war gut so, auch
wenn sie das Leben liebte. Sie hing nicht mehr daran.

Die Spatzen machten Krach in der Linde, die mitten im Hof
stand. Seit 47 Jahren sah sie den Baum dort stehen, der Stamm
wurde immer dicker, die Krone dichter. Ein Fahrrad klapperte. Da
war der Briefträger, die Plastiktaschen voll bepackt. Ihr Haus be-
fand sich am Anfang seiner Tour. Heute war er besonders früh
dran, stellte sie fest. Er blickte zu ihrem Fenster, und sie nickten
sich zu. Auch das war eingespielt seit Jahren. Hier kam fast im-
mer der Gleiche. Helene freute sich über Regelmäßigkeiten.

Sie stand auf und stellte die Kaffeetasse zum schmutzigen Ge-
schirr, das sich in der Spüle stapelte. Gestern waren ihre drei Da-
men zu Besuch gewesen. Albern waren sie gewesen, hatten über
Intimes gekichert und sich überhaupt mal wieder königlich
amüsiert. Zum Beispiel über Eva-Maria, die von ihrem Liebhaber
schwärmte und entsetzt von dem angeblichen Runzelzuwachs
am Dekolleté erzählte. »Hab dich nicht so«, hatte Elisabeth mit
ihrer rauchigen Stimme gesagt, »bei dir ist doch alles in Form.«
Eva-Maria hatte ihre Bluse aufgeknöpft und den anderen einen
tiefen Einblick gewährt. Ein bisschen neidisch war Helene gewe-
sen. Aber das war schnell verflogen, denn die anderen kreischten
vor Lachen, als Eva-Maria ihren Blusenknopf unter dem Tisch
suchen musste und ihre Stimme dumpf von unten tönte. So sind
sie halt, meine Damen, dachte Helene, und das Lachen gluckste
jetzt noch in ihr hoch.

Der Briefträger stieg durch das Rosenbeet und klopfte an ihre Fensterscheibe. Das Fenster klemmte im Rahmen, aber schließlich zog sie es mit einem Ruck auf.

»Guten Morgen, Frau Dust, ein Einschreiben für Sie.«

»Was? Für mich? Na, Sie haben Ideen.«

»Ja, Sie müssen nur unterschreiben.« Der Briefträger guckte über ihren Kopf hinweg in die Küche.

Helene nahm den Stift und unterschrieb auf der Plexiglasfläche.

Ihr Name kringelte sich unordentlich. Der Briefträger gab ihren Brief und stapfte durch das Beet zurück zu seinem Postrad.

Im Wegfahren grinste er ihr zu und fasste sich an die nicht vorhandene Mütze.

Im Absender stand der Name der Universität, an der sie früher studiert hatte. Helene schnitt den Brief mit der Nagelschere auf und begann zu lesen. Sie ließ das Blatt sinken. »Was soll denn das?« sagte sie laut. Das muss ich sofort Herbert erzählen. Sie holte das Telefon und tippte seine Nummer ein. Herbert ging nicht ran. Wahrscheinlich schlief er noch, der alte Langschläfer. Hastig überflog Sie den Brieftext weiter: »... nach einem statistischen Auswahlverfahren aufgrund von Absolventendaten Ihres Jahrgangs ausgewählt.« Ausgewählt? Wofür denn, komische Idee. »Ihre Erlaubnis zur Verwendung Ihrer persönlichen Daten liegt uns vor.« Das stimmte wohl. Daran erinnerte sie sich sogar: Sie hatte damals, als sie nach ihrem Studium die Examatrikulation unterschrieb, eine Erklärung zur Freigabe ihrer Daten für Forschungszwecke unterzeichnet. »... eine letzte Vorlesung: erarbeiten, anlässlich unseres 100-jährigen Bestehens ... beim zentralen Festakt vortragen ... würden uns freuen, wenn Sie zugesenden sich für ein Vorgespräch zur Klärung der organisatorischen Fragen bei uns melden ...« Und dann stand da noch etwas: »Wir freuen uns, Ihnen dafür ein Notebook zu überreichen und Ihnen eine persönliche Computereinführung zukommen zu

lassen.« Helene schlug mit der flachen Hand auf den Tisch. Ein Notebook kam wie gerufen. Nur eine Computereinführung brauche sie nicht, sie war schließlich nicht von gestern. Gerade hatte sie den zweiten Kurs an der Volkshochschule absolviert.

Als sie noch einmal die Nummer von Herbert wählte, bemerkte sie ein feines Zittern ihrer Hände. Sie richtete ihren Oberkörper auf. Das wäre ja gelacht, dachte sie. Herrgott nochmal, Herbert ging immer noch nicht ans Telefon. Agnes auch nicht. Sie wanderte durch die Küche, und mit einem Mal störten sie die Pantoffeln. Na, dann eben nicht. Sie nahm den Brief und tippte die Telefonnummer ein, die im Absender stand. Es nahm gleich jemand ab. »Ja, guten Tag, hier spricht Dust. Sie haben mich angesprochen ... Machen Sie, warum auch nicht? ... Das Notebook nehme ich gerne, die Einführung brauche ich nicht ... Gut, Mittwochnachmittag ...«

Als Helene den Hörer auflegte, war sie hellwach und fühlte die Tatkraft bis in jede Fingerkuppe. Diese Sache war besser als jede Ginseng-Kapsel, das stand schon mal fest. Herbert würde Augen machen, und ihre drei Damen erst. Das grüne Kleid mit den Pailetten am Ausschnitt würde sie anziehen.

Aufwärmen: Die Zuhörer

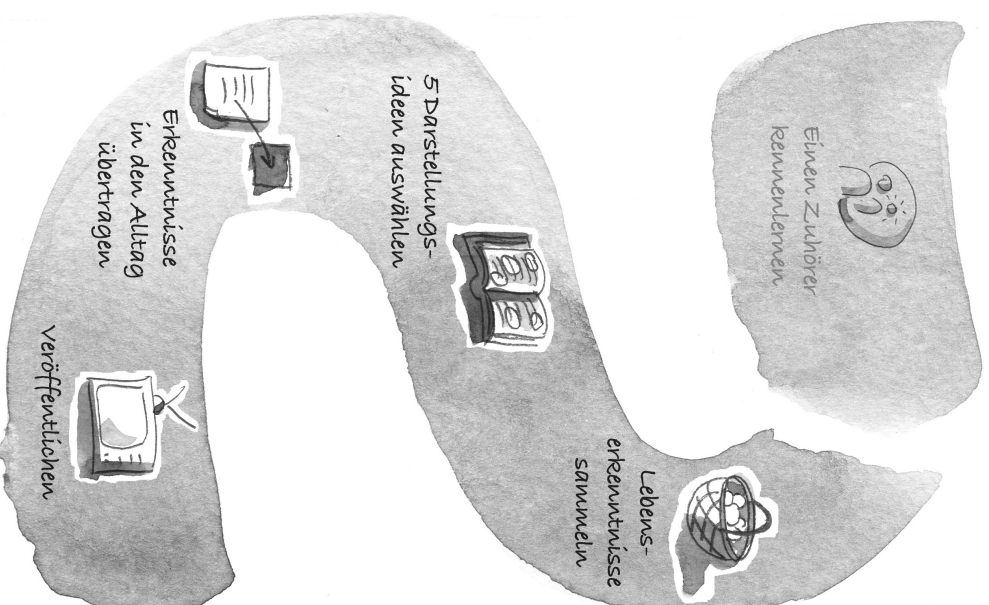
Wenn Sie möchten, können Sie sich die Gedankenreise aus dieser Aufwärmübung als Hördatei mit dem Namen »Die letzte Vorlesung« von meiner Website www.ulrike-scheuermann.de herunterladen und beim Aufwärmen abspielen.

Lassen Sie ruhig ein wenig Vorfreude und Tatendrang aufkommen wie in der Geschichte von Helene Dust. Denn auch Sie bereiten sich jetzt auf Ihre »letzte Vorlesung« vor. Schließlich werden Sie

Die Übung: Ihre »letzte Vorlesung«

Sie benötigen für die Variante mit dem Computer eine Präsentationssoftware, etwa PowerPoint oder Keynote, ein Textverarbeitungsprogramm und eventuell einen Scanner. Für die Variante ohne Computer benötigen Sie Zeichen- und Schreibgeräte, Klebstoff, Schere und vielleicht eine Aufbewahrungsmappe.

Bereiten Sie Ihre »letzte Vorlesung« ebenso kreativ und engagiert vor wie Randy Pausch seine »Last Lecture«. Schauen Sie sich ruhig einmal bei YouTube seinen Vortrag an. Lassen Sie sich inspirieren von seinen Liegestützen zur Demonstration seiner Kräfte, Plüschtieraufritten und seinem lebendigen Vortragstil voller Witz und Leichtigkeit. Für die Gestaltung Ihrer »letzten Vorlesung« können Sie auf Ihre Erkenntnisse aus den bisherigen drei Kapiteln zurückgreifen: Was hat mein Leben ausgemacht? Was sind meine wichtigsten Werte? Was würde ich tun, wenn ich noch sieben Monate zu leben hätte?





Lebenserkenntnisse sammeln

Klären Sie erst einmal in Ruhe, was Sie überhaupt zu sagen haben.

- Schreiben Sie fünf bis zehn Minuten mit einem Fokussprint zu der Überschrift: »Wie würde ich mein Leben leben, wenn ich es noch einmal leben könnte?« Den Fokussprint kennen Sie schon aus dem vorherigen Kapitel. Sie schreiben dabei so rasch wie möglich fünf bis zehn Minuten zügig drauflos, ohne innezuhalten, ohne zu zensurieren und ohne wiederholt zu lesen.

Das folgende Beispiel eines perfektionistischen Klienten mag Sie inspirieren: »Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich mir mehr Fehler und mehr Versäumnisse erlauben. Ich würde mich zurücklehnen und abwarten, ob es wirklich so schlimm wird, wie ich befürchte. Ich würde mehr Pausen machen und abruher sein als bei dieser Reise. Ich wäre freigebiger, auch mit meiner Zeit für andere. Ich würde durch mehr Felder streifen, mehr Berge besteigen, mehr Sonnenaufgänge anschauen, mehr reisen und mit fremden Menschen sprechen. Ich würde mehr lieben.«

- Lesen Sie sich Ihren Text durch, und markieren Sie alles, was Sie besonders wichtig finden. Zum Schluss schreiben Sie noch einen Kernsatz unter Ihren Text, der das Wichtigste auf den Punkt bringt. Dieses Schreiben könnten Sie ruhig auch mehrmals machen, so lange, bis Sie das Gefühl haben, Sie haben genug Erkenntnisse gesammelt
- Schreiben Sie nun Ihre fünf bis sieben wichtigsten Lebensweisen auf. Schreiben Sie dafür seriell, so wie Sie es im Kapitel »Die Frist« kennengelernt haben, als Sie an Ihre Kindheitswünsche anknüpften. Schreiben Sie mindestens fünf, vielleicht sogar acht- oder zehnmal: »Meine wichtigste Lebensweise ist«

112

und vervollständigen Sie den Satz jedes Mal sogleich, ohne innezuhalten. Markieren Sie die wichtigsten Erkenntnisse.

Ich schreibe ab und zu Sätze von Klienten und Seminarteilnehmern mit, hier lesen Sie einige davon zur Anregung: »Meine wichtigste Lebensweise ist, dass ich mich mit Menschen umgebe, die mir guttun, um zu werden, was ich bin.« »Meine wichtigste Lebensweise ist, naiv, staunend und im Herzen jung zu bleiben.« »Meine wichtigste Lebensweise ist zu wissen, dass Glück, Liebe und Erfüllung im Leben der natürliche Zustand sind.« »Meine wichtigste Lebensweise ist, dass ich mich zurücklehnen kann – alles kommt, wie es kommen soll, und ich muss nicht kämpfen.« »Meine wichtigste Lebensweise ist, alles in Ruhe zu tun.«



Fünf Darstellungsideen auswählen

Gleich wählen Sie aus, wie Sie Ihre »letzte Vorlesung« gestalten, so dass Sie weitere Erkenntnisse gewinnen und sie Ihren Zuhörern gut vermitteln können. In den bisherigen Kapiteln haben Sie nur für sich geschrieben. Nun schreiben und gestalten Sie für sich und für andere. Entweder am Computer mit einer Präsentationssoftware beziehungsweise einem Textverarbeitungsprogramm. Sie können aber auch ohne Computer arbeiten: Handschriftlich und mit herkömmlichem Werkzeug wie Klebstoff und Schere stellen Sie Fotos, Kopien und weiteres Anschauungsmaterial zusammen. Ihre »letzte Vorlesung« wird eine Schatzkiste Ihrer Lebenserkenntnisse, in der Sie und andere stöbern können. Gestalten Sie sie voller Phantasie, und schaffen Sie ein sehr persönliches Kunstwerk.

- Lesen Sie sich die folgende Liste durch. Wählen Sie dann ungefähr fünf Vorschläge aus, die Sie anschließend umsetzen: Wozu

113

haben Sie Lust bei der Gestaltung Ihrer Vorlesung? Lassen Sie sich inspirieren für einen phantastischen, spannenden und abwechslungsreichen Vortrag, bei dem Sie nicht auf ausgetretenen Ideenpfaden wandeln, sondern ganz Neues zutage fördern.

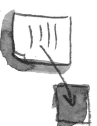
- *Lebensbereiche (Tortendiagramm)*: Zeichnen Sie ein Tortendiagramm. Welche Lebensbereiche nehmen in Ihrem heutigen Leben wie viel Raum ein? Platzieren Sie daneben Ihre Ideale: Welche Lebensbereiche sollten mehr welche weniger Raum einnehmen? Sie können sich dafür an einer Einteilung mit sechs Lebensbereichen orientieren: »intellektuelle Entwicklung«, »emotionale Bindung«, »soziale Kontakte«, »Arbeits«, »Spiritualität/Sinn« und »Gesundheit«.
- *Lebenskorrektur (Liste)*: Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die Sie anders machen würden, wenn Sie noch einmal leben könnten. Schauen Sie dafür auch in Ihren »Schreibdenktext«, mit dem Sie weiter oben in dieser Übung Ihre Lebenserkennnisse gesammelt haben.
- *Die wichtigsten Werte (Schaubild)*: Zeichnen Sie ein Schaubild, das Ihre wichtigsten Werte abbildet – in der Form, in der Sie sie vor dem inneren Auge sehen. Vielleicht entsteht eine Pyramide, oder Sie stellen sich selbst ins Zentrum und gruppieren Ihre wichtigsten Werte nahe an diesem Zentrum, die weniger wichtigen Werte weiter entfernt.
- *Fotobiographie (Bildpräsentation)*: Sammeln Sie Fotos aus jeder Lebensphase – Fotos, auf denen Sie Ihrer Lieblosigkeit nachgehen oder mit geliebten Menschen zusammen sind. Fotos mit typischen Gesichtsausdrücken und Körperhaltungen, die Ihr Wesen zum Ausdruck bringen. Fotos von Ihren schönsten Erlebnissen, Landschaften und Wohnorten und von den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben. Schreiben Sie dazu, warum Sie die Fotos ausgewählt haben.

– *Selbstporträt (Zeichnung, Foto, Bild)*: Fotografieren oder malen beziehungsweise zeichnen Sie sich selbst, in der Körperhaltung, die zu Ihrer jetzigen Lebenshaltung passt. Lagernd wie ein Römer? Breitbeinig stehend mit ausgebreiteten Armen? Oder sitzend, die Hände ineinandergelegt, die Augen geschlossen? Es gibt ein Buch, das Ihnen dabei als Anregung dienen mag: den *Bildband Weisheit* von André Zuckerman, der beeindruckende Persönlichkeiten fotografiert hat – von Clint Eastwood über Václav Havel bis Jane Goodall. Klare, ungeschönte Porträts sind dabei entstanden, ergänzt um Texte, in denen diese Menschen ihre Lebenserkennnisse mitteilen, ähnlich wie Sie es hier auch tun werden.

- *Fünf Weisheiten (Liste)*: Was sind die fünf wichtigsten Weisheiten, die Sie anderen Menschen mit auf den Weg geben wollen? Schreiben Sie eine Liste mit fünf Punkten. Nummer eins ist die wichtigste Weisheit.
- *Fünf Weisheiten (Sprachnotiz)*: Nehmen Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse und Weisheiten mit einem Diktiergerät oder mit einem Mikrofon für den Computer auf. Sprechen Sie diese fünf Weisheiten voller Selbstbewusstsein und Präsenz, um sie anderen so klar wie möglich zu vermitteln.
- *Lebensphilosophie (sokratischer Dialog)*: Der altgriechische Philosoph Sokrates ist berühmt für seine Kunst der Gesprächsführung, die »Hebammenkunst«. Der Fragende hilft seinem Gegenüber dabei, neue Gedanken zur Welt zu bringen – ein vollkommen anderer Erkenntnisprozess als beim monologischen Denken. Machen Sie es genauso: Entwickeln Sie Ihre Lebensphilosophie in einem sokratischen Dialog. Schreiben Sie eine erste Frage auf – und antworten Sie sich schreibend selbst. Es folgt eine neue Frage, und wieder denken Sie schreibend weiter. Im anstrengungslosen Selbstgespräch entsteht dabei Ihre Lebensphilosophie.

- **Lebensphilosophie (Schaubild):** Für Menschen, die gern in (Text-)Bildern denken – zeichnen und beschreiben Sie Ihre Lebensphilosophie als Schaubild.
 - **Lerngegenstände (Beweisstücke):** Sammeln Sie Fotos, Zeichnungen, Objekte, die symbolisieren, woran Sie gelernt und sich weiterentwickelt haben. Das kann das Foto Ihrer Deutschlehrerin oder Ihrer Tochter sein, ein Buchcover, Ihre Wandertafel, das Flugticket der Islandreise oder eine E-Mail.
 - **Denkwege (Zitate):** Finden Sie Texte, die Sie besonders berührt und zum Weiterdenken angeregt haben – Gedichte, Textstellen aus Romanen, Sprichwörter. Überlegen Sie, warum diese Texte Sie in besonderer Weise berühren.
 - **Wichtige Kunst (Sammlungen):** Sammeln Sie Bilder, Filmausschnitte, Romane, Erzählungen, Gedichte und Musik, die Sie beeindruckt haben. Sie könnten zum Beispiel Buchcover kopieren, Musik auf eine CD brennen oder Fotos von Kunstwerken, Autoren oder Filmschauspielern verwenden, um daran persönliche Weisheiten und Erkenntnisse zu demonstrieren.
 - **Der wichtigste Rat (Plakat):** Schreiben Sie Ihren wichtigsten Rat für andere Menschen in einem Satz auf. Gestalten Sie ein Plakat, auf dem dieser Satz steht. Stellen Sie sich vor: Dieses Plakat könnte überall in der Stadt an den Plakatwänden hängen.
 - **Drei Fragen:** Welche drei Fragen möchten Sie Ihren Zuhörern stellen, die diesen dabei helfen, sich über ihr eigenes Leben klarzuwerden?
 - **Eigene Präsentationsidee:** Welche Ideen haben Sie darüber hinaus, wie Sie Ihre »letzte Vorlesung« gestalten könnten?
- Sobald Sie Ihre »letzte Vorlesung« fertig vorbereitet haben, machen Sie sich Gedanken zu der Frage, wie Sie Ihre Erkenntnisse für Ihren Alltag nutzen können, auch langfristig – und planen Sie die Veröffentlichung.

116



Erkenntnisse in den Alltag übertragen

- Lesen Sie sich Ihre »letzte Vorlesung« durch, und denken Sie über folgende Fragen nach:
 - Was beschäftigt und berührt mich am meisten bei meiner »letzten Vorlesung« und warum?
 - Was lebe ich davon, und was ist bisher nur Theorie?
 - Wie kann ich meine Erkenntnisse im Alltag leben und anderen vermitteln?
 - Überarbeiten Sie Ihre Vorlesung im Lauf der Zeit immer mal wieder. So wird sie mit der Zeit noch klarer und dichter.
- Ihre »letzte Vorlesung« könnte sogar ein langfristiges Projekt werden, ein Dauerprojekt: Wenn Sie sich wiederholt damit beschäftigen, gelangen Sie mehr und mehr zu Ihrer persönlichen Weisheit. Wie wäre es etwa, einmal pro Jahr, zum Beispiel in der Zeit des Jahreswechsels, Ihre Präsentation zu überdenken? Übrigens: Um dranzubleiben, hilft es meist, einen Termin in den Kalender einzutragen – am besten jetzt gleich.



Veröffentlichen

- Früher war die Schwelle hoch: Zu veröffentlichten hätte bedeutet, Ihre »letzte Vorlesung« in Form eines Artikels in einer Zeitschrift zu publizieren, ein Buch darüber zu schreiben oder tatsächlich einen Vortrag vor einem Auditorium zu halten. Veröffentlichten heißt hier und heute aber nichts anderes als das Folgende:
- Machen Sie anderen Menschen in irgendeiner Weise zugänglich, was Sie geschaffen haben, sei es mit einem Brief, in Ihrem Testa-

117

ment, in einer E-Mail an einen Freund oder eine Freundin oder indem Sie Ihre »letzte Vorlesung« als Datei ins Internet stellen. Bei der Internet-Variante haben Sie sogar die Chance, sehr viele Menschen zu erreichen. Ob Sie anonym oder namentlich veröffentlichten, entscheiden natürlich Sie. Für die Leser macht es möglicherweise keinen großen Unterschied.

In welcher Form Sie veröffentlichten, können Sie auch später noch entscheiden. Schließlich können Sie eine Papierversion nachträglich einscannen und sie dadurch flugs in eine Online-Version umwandeln. Und wenn Sie nicht veröffentlichten wollen, so tun Sie es eben nur in der Vorstellung.

Wie auch immer Sie sich entscheiden: Auch mit dieser Übung haben Sie – wie mit allen bisherigen und weiteren Übungen – eine gedankliche und emotionale Höchstleistung vollbracht, und Sie können stolz auf sich sein.

Verstehen

Dass ich Ihnen vorschlage, Ihre »letzte Vorlesung« ins Internet zu stellen, hat einen bestimmten Hintergrund: Sie erfahren, wie es für Sie ist, wenn Sie Ihre Lebenserkenntnisse Menschen rund um den Erdball mitteilen. Stellen Sie sich vor: An jedem Ort der Welt regt Ihre »letzte Vorlesung« jemanden zum Nachdenken über die wirklich wichtigen Fragen im Leben an. Sie motivieren andere dazu, in ähnlicher Weise über ihr Leben nachzudenken, vielleicht sogar ebenfalls eine »letzte Vorlesung« zu erarbeiten und ins Netz zu stellen. Weise Menschen teilen ihre Weisheit mit anderen. Sie entwickeln das Weltwissen weiter und fördern den globalen Austausch über wichtige, über existenzielle Themen. Genau das ist auch die Vision,

die hinter der weltweit bekannten und genutzten Plattform Wikipedia steht, der Online-Enzyklopädie aus freien Inhalten in allen Sprachen der Welt: »Stellen Sie sich eine Welt vor, in der das gesamte Wissen der Menschheit jedem frei zugänglich ist. Das ist unser Ziel«, sagt Jimmy Wales, Mitbegründer von Wikipedia.

Ich habe in diesem Kapitel schon oft das Wort »Weisheit« erwähnt. Vielleicht hegen auch Sie einen geheimen Wunsch, irgendwann zu den weisen Menschen zu zählen? Irgendwann? Warum nicht schon jetzt? Ich bin sicher, auch Sie verfügen über eine persönliche Weisheit, die Sie aus Ihrer Lebenserfahrung ziehen und an andere Menschen weitergeben können. Auch Sie können etwas beitragen, um den großen Zusammenhang des Lebens immer neu und immer besser zu verstehen und Erkenntnis, Verstehen und Einsicht zu mehren. Weisheit ist eine Tugend mit einem hohen Wert, nicht nur in unserer Kultur. Überall auf der Welt sind sich Menschen über diesen hohen Wert einig. Überall streben sie danach. Ich erlebe aber leider oft, dass Menschen davor zurückscheuen, sich selbst Weisheit zuzugestehen. Weise? Das sind nur die Alten mit dem weißen Haar und den Runzeln im Gesicht, die aus achtzigjähriger Lebenserfahrung schöpfen. Ich habe da andere Erfahrungen, und die psychologische Forschung stützt das: Auch jüngere Menschen können weise sein, und Älterwerden macht nicht automatisch weise.

Weisheit – was ist das überhaupt? Wer fällt Ihnen ein, wenn Sie sich einen weisen Menschen vergegenwärtigen? Und wie würden Sie Ihre Form der Weisheit beschreiben? An die eigenen Weisheitsvorstellungen anzuknüpfen ist hier erst einmal das Wichtigste. Und wenn Sie gleich weiterlesen, so sollen Ihnen die folgenden Beschreibungen weiser Menschen lediglich als zusätzliche Denkanregung dienen. Bitte bedenken Sie bei

Teile dein Glück ... und du veränderst die Welt! In dem Sachbuch erzählt der ehemalige Bundestagsabgeordnete Jürgen Todenhöfer, der immer wieder in Kriegsgebieten unterwegs ist und sich seit Jahren gegen die kriegerische Einmischung des Westens in Afghanistan und im Irak engagiert, von seiner Weltanschauung und aus seinem Leben. Am Schluss des Buches schildert er die kurze Begegnung mit einem Jungen mitten im Kriegsgebiet der Grenzregion zwischen Afghanistan und Pakistan: »Am Straßenrand kommt uns in zersplitterten Gummisandalen ein etwa zwölf Jahre junger hübscher Pakistani mit verwuschelten Haaren entgegen. Er trägt einen schmächtingen, offenbar gelähmten Jungen auf seinem Rücken. Beide strahlen über das ganze Gesicht. Das ist in dieser finsternen Gegend so verblüffend, dass ich den Kommandanten des Grenztropps bitte, kurz anzuhalten. Etwas widerwillig gibt er dem Fahrer ein Zeichen. Ich steige aus und gehe auf die beiden Jungen zu. Auch sie sind stehen geblieben. Unbewaffnete Westler sind am Khyberpass eine Seltenheit. Über meinen Dolmetscher frage ich den fröhlichen Träger, warum er so strahle. Karim, so heißt der kleine Paschtune, antwortet: »Weil ich glücklich bin.« Wer der gelähmte Junge auf seinem Rücken sei, frage ich nach. »Mein Bruder. Den trage ich jeden Tag spazieren. Ein paar Stunden.« Ob das nicht schwer und mühsam sei, will ich wissen. »Nein, das ist schön, lacht Karim. »Er ist mein Bruder.« Dann geht er freudestrahlend weiter; seinen Bruder im Huckepack. Karim ist glücklich, weil er seinem Bruder eine Freude machen kann. Obwohl er in einer der arbeitsintensivsten und gefährlichsten Gegenden der Welt lebt. Er teilt sein Glück, obwohl er eigentlich gar keins hat. »Karim, heißt auf Deutsch »großzügig« (S. 263 – 264).

Wollen und Lassen

Ich sitze an meinem Laptop und schreibe. Einmal blicke ich auf, da hat sich jenseits des Fensters ein heller Schein über den Nachthimmel gezogen. Und dann beginnt sie zu singen, und ich sehe den Schattenriss der Amsel, die sich in den obersten Zweigen der Linde vor meinem Fenster postiert hat. Jetzt, Anfang April, singt sie besonders laut. Ich schreibe inspirierte zwanzig Minuten eine Textseite für mein Buch glatt runter – für eine Erstfassung ganz gut. Aber jetzt wird das Schreiben zäh. Die Amsel hat aufgehört zu singen, die Stimmen des Tages rücken vor. Spatzengeschnel, ein startender Automotor, die Nachrichtenradiostimme von nebenan. Irgendwo schlägt eine Haustür zu, und Absatzschritte knallen über das Gesteigpflaster. Aber ich will: Ich will das Kapitel heute zu Ende schreiben. Ich will in meinem Zeitplan bleiben. Ich will mein Manuskript pünktlich abgeben. Ich will, dass es ein gutes Buch wird. Ich setze die Fingerkuppen wieder auf die Tastatur. Ja. Ich will viel in meinem Leben. Erfolgreich will ich sein – nach meiner eigenen Definition von Erfolg, die viel mit Wachsen zu tun hat, mit ganzheitlicher Selbstentwicklung. Ich will mich immer und immer weiter entfalten. Etwas beitragen will ich auch, und das heißt für mich: Geben. Ich will auf die Art etwas geben, die mir am meisten liegt, denn so ist es für mich bereichernd, nicht verausgabend. Und ich will erfüllt leben, alles eingeschlossen: weinen können, wenn ich spüre, wie jemand leidet. Stark sein, wenn einer das braucht. Konzentriert mit meinem Sohn spielen, auch wenn mein Kopf noch von der Arbeit dröhnt. Ich will ahnen, wann es in Beziehungen gilt,

näher oder ferner zu rücken. Ich will gegen Unfreiheit und Erniedrigung kämpfen. Ich will frei denken und fühlen, fest stehen, groß bleiben, aufrechtig reden und handeln. Ja, ich will viel, und das ist gut so. Denn das ist die eine Seite.

Und zu dieser einen Seite gehört eine Dauerfrage: Wie lässt sich all das, was ich, was andere, was Sie wollen, verwirklichen? Was geschieht mit den Erkenntnissen, die Sie beim Lesen dieses Buches gewonnen haben? Das Wesentliche: Wie nehmen Sie es auf Dauer in Ihren Alltag mit?

Immer weiter wollen

Da tut der junge Mann alles für den neuen Job, statt sich in der entsprechenden Situation auch einmal mit einem »Nein« Respekt zu verschaffen. Da öffnet der müde Vater das nächste Bier, statt sich der Kritik seines pubertierenden Sohns zu stellen. Da verliert sich die fröhliche Frau ständig in andere Männer, statt ihre Beziehungsfähigkeit mit ihrem Lebensgefährten weiterzuentwickeln. Nebenschauplätze eröffnen, verschieben, vergessen, verdrängen: Kaum jemand schafft es allein mit Beharrlichkeit und Selbstdisziplin, seine Gewohnheiten zu verändern – sei es, weniger fernzusehen oder ein neuer Mensch zu werden. »Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein«, schreibt der Dichter Christian Morgenstern. Diese tausend Möglichkeiten interessieren mich viel mehr als die Frage, wie man mit Disziplin seinen inneren Schweinehund überwindet. Denn nach meiner Erfahrung mit mir selbst und mit meinen Klienten – vor allem denen, die ich langfristig begleite – hilft für nachhaltige Veränderung und Weiterentwicklung vor allem

eines: Lust. Lust auf das Ziel und auf den Weg. Verlockend und ersehnt sollte das sein, wo Sie hinwollen. Dann versagt sich die Frau, die ich eben erwähnte, nicht mühselig und halbherzig die nächste Verliebtheit, sondern sie hat etwas Besseres gefunden: Sie wird Entdeckerin und freut sich daran, die Nuance im Lächeln ihres Lebensgefährten einzufangen. Sobald Sie mit dem, was Sie tun, im Fluss sind, gehen Sie wie von selbst voran. Bei mir ist es zum Beispiel so mit dem Schreiben: Wenn ich schreibe, bin ich ganz bei mir. Ich vergesse alles um mich, die Zeit, den Hunger, das Telefonklingeln. Ich merke nicht mehr, dass ich denke. Ich gehe im Tun auf. Alles ist richtig, die Worte fließen, ich bin präsent. Leichtfüßig gehe ich mit dem, was ich will. Aber wie gesagt, das ist nur die eine Seite.

Die andere Seite

Die Deckenlampen werfen ihr weiches Licht über den Workshop-Raum. Ich rücke die Stühle gerade, vorsichtig, denn neben manchen Stuhlbeinen stehen noch halb gefüllte Wassergläser. Ich ordne Materialien, räume Kisten. Mein Magen ist leer, im Kopf ist es laut. Es war ein besonderer, ein zu zweit geleiteter Workshop, monatelang aufwendig vorbereitet, monatelang standen alle Zeichen auf »Wollen«. So arbeite ich am liebsten: mit vollem Kräfteinsatz in dem Gefühl, das Richtige richtig zu tun. Jetzt bin ich zufrieden, verausgabte, glücklich. Spätabends sinke ich ins Bett. Am nächsten Morgen fällt mir ein kleines Büchlein des Schriftstellers Janosch in die Hände, der nicht nur Kinderbücher geschrieben hat. *Zurück nach Uskou*, eine garstige und bittere Geschichte, erzählt von einem Steinmetz, dessen Lebensfreude schon in der Kindheit von einer gewalttätigen Erziehung zer-

hauen wurde. Er fragt sich, wie er dem Tod lachend entgegengehen kann. So war es einst verabredet. Jetzt, wo es so weit ist, gelingt ihm kein Lachen. Aber da tritt ein Hund mit grünen Augen auf, der ihm zeigt, wie man loslässt und nichts mehr will. Eine traurige Geschichte.

Und mittags, am selben Nach-Workshop-Tag, treffe ich eher zufällig auf einen Bekannten, der – frisch operiert, wund und davon erschrocken – in seiner Angst vor dem Sterben kaum mehr als wütende Witze über Ärzte reißen kann. Er tut mir schrecklich leid.

Ich weine also ständig an diesem Wochenende, und das ist gut so. Weil Wollen nur die eine Seite ist. Gerade bin ich beim Lassen angekommen. Kopf oder Zahl – eine Seite der Münze bleibt jeweils verborgen. Und am Sonntagabend habe ich wieder beides, hin und her drehe ich die Münze und bin dankbar, dass ich beide Seiten sehen kann. Etwas wollen, alles dafür tun: Wenn ich doch ewig weitergehen und weiterwollen könnte. Und gleichzeitig alles lassen, nichts wollen. Wenn morgen mein letzter Tag wäre, so wäre es auch gut.

Auf dem Weg des Wollens gibt es diese sanften Grenzen, die nur fein anzeigen, dass mit dem Wollen etwas nicht mehr im Lot ist: der Dämpfer vom Vorgesetzten, die schüchterne Kritik der Freundin, der verstrauchte Knöchel. Das diffuse Entfremdungsgefühl. Da können Sie noch wählen, ob Sie den Hinweis aufnehmen wollen oder nicht, ob Sie neu justieren. Es gibt aber auch die härteren Grenzen: die dauerhaft freudlose Arbeit; die Intrige in der Partei, in der man sich mühsam nach oben gekämpft hat. Die schlechten Prüfungsnoten. Und es gibt die ganz harten Grenzen, an denen niemand vorbeikann: Das Geld ist aufgebraucht. Der geliebte Mann trennt sich von einem. Das eigene Kind stirbt. Eine schwere Krankheit zehrt die eigenen Kräfte auf, und der Tod rückt ins Blickfeld. Und

immer dann, spätestens wenn diese sanften oder harten Grenzen auftauchen, wartet eine Frage darauf, beantwortet zu werden: Stimmt der Preis noch? Will ich noch, was ich wollte? Oder ist es Zeit, die Münze zu drehen?

Gunnar, von dem ich im Einleitungskapitel erzählt habe, wollte hoch hinaus, dreizehn Stunden am Tag hat er dafür geackert. Seine Frau wollte nicht mehr. Und auf einmal ist ihm der Preis zu hoch, und das Wollen macht dem Lassen Platz. Er lässt Angst und Leere da sein, bis sich eine neue Richtung in seinem Leben abzeichnet.

Einfach lassen. Einfach? – Bestimmt nicht. Immer wieder neu ist es ein Ausstarren: das Wollen prüfen und das Lassen üben. Dabei hilft die Freude im Tun. Wer sein Glück so wenig wie möglich von den Umständen abhängig macht, der kann leichter lassen, weil auch die andere Seite gut ist. Dabei hilft auch, sich bereitzuhalten für das Lassen. Denn das Lassen kann man nicht einfach beschließen wie das Wollen. Lassen ist passiver, es geschieht eher, als dass man es »macht«. Beide Bewegungen zusammen erst führen Sie zum Wesentlichen: Hoffen und Aufgeben. Wollen und Lassen. Leben und Sterben.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer besser wissen und fühlen, was Sie wollen. Dass Sie in unserem freien und reichen Land mit den vielfältigen Möglichkeiten Ihre Freiheit nutzen und jedes Das-geht-nicht-Denken ablegen, so dass Sie mit voller Kraft zu Ihrem Wesentlichen streben können. Und dass Sie die Münze jederzeit drehen können. Denn das Leben wartet nicht. Das Fenster steht weit offen, schließlich riecht es nach Frühling. Längst ist mein Sohn in der Schule, mein Mann bei seiner Arbeit. Drei Coaching-Sitzungen mit Klienten, etwas Büroarbeit, zwei Telefonate mit Kooperationspartnern liegen hinter mir. Jetzt habe ich noch eine Stunde. Ich will an heute Morgen anknüpfen und an meinem Buchmanuskript weiterarbeiten.

Ich schreibe, ich lösche, ich baue Sätze neu, ich verschiebe Textblöcke. Der Abgabetermin naht, und ich war noch nie eine, die Fristen überzieht. Doch meine Augen brennen, mein Rücken ist hart.

In dem Moment steuert ein runder Käfer aus der Frühlingsluft herein, landet auf der Tastatur und faltet seine Flügel unter die roten Deckel. Klettert auf den Tasten herum. Jetzt sitzt er auf der »P«-Taste und pausiert. P wie Pause? Ich muss lachen. Der Käfer hockt noch immer dort. Da speichere ich meinen Text, nehme den Kleinen auf meinen Zeigefinger und gehe mit ihm die Treppen hinunter, auf die Straße, zwischen den parkenden Autos hindurch und über den niedrigen Zaun, meine Abkürzung. Und schon bin ich im Park. Natürlich weiß ich, wie Marienkäfer das machen, das lernt man als Kind: Sie laufen immer nach oben. Ich lasse ihn. Kaum ist er auf der Fingerkuppe angekommen, faltet er seine Flügel auf und fliegt in die neue und Jahrmlionen alte Frühlingsluft davon.

Zwei letzte Empfehlungen zum Lesen

Willenskraft. Warum Talent gnadenlos überschätzt wird. Sachbuch von Christian Bischoff, der zeigt, wie man das tut, was man wirklich will. An einer Stelle, die mir besonders gut gefällt, erzählt der Motivationsexperte, wie er seine Ziele eigenwillig und fokussiert verfolgt: »Heute beobachte und vergleiche ich mich mit niemandem mehr. Ich bin total naiv geworden. Ich höre, dass andere über mich reden. Ich weiß, die Branche beobachtet mich. Aber ich schaue nur noch auf mich selbst. Ich weiß einfach, dass ich meinen eigenen Weg gefunden habe. Den gehe ich jetzt.«

Zurück nach Uskow. Von Janosch. Das Buch handelt von der anderen Seite, dem Nichtwollen, dem Lassen, das der Steinmetz Steiner erst kurz vor Ende seines Lebens als Schlüssel zum Glück versteht. Er erzählt: »Ich kannte einmal einen, der lebte müheelos. Alles war in Ordnung, er war fröhlich, und ich fragte ihn, wie er das macht. Ich erzählte ihm von jenem Stein, den ich trage, und dass ich einen Hass loswerden wolle – es ginge nicht. Er sagte: »DAS WOLLEN ist der Fehler, Steiner.« Es gäbe ein paar wenige Regeln, mit denen man leben könne, und dieses sei meine ... »NICHT WOLLEN, Steiner!« Auch nicht wollen, dass etwas anders hätte sein sollen, als es war. Es war, wie es war, und das ist so in Ordnung.«