

Das Leben ist zu kurz für später

Text • Dr. Barbara Stekl

Wenn ich einmal groß bin, dann werde ich... ein Filmstar, Feuerwehrmann, Ärztin. Dann werde ich auf Weltreise gehen. Dann züchte ich Pferde... Viele von uns hatten Träume, Ziele und Wünsche. Aber Hand aufs Herz: Jetzt sind wir erwachsen, und was ist davon übrig geblieben?

UNSER LEBEN AUF diesem Planeten ist nicht von unendlicher Dauer. Dennoch tun wir häufig so, als wäre es das Gegenteil. So leiden viele Menschen an der „Verschieberitis“. Sie verschieben etwas, was sie eigentlich sehr gerne tun würden, auf einen unbestimmten Zeitpunkt in der Zukunft. Irgendwann... Aber wer weiß schon, ob dieses Irgendwann uns je beschieden sein wird?

Denn wenn man – plötzlich – mit der Endlichkeit des Lebens, sei es durch eine schwerwiegende Diagnose oder den Tod eines nahestehenden Menschen, konfrontiert wird, ändert sich mit einem Schlag alles. Lange vergrabene Sehnsüchte und Wünsche, was man eigentlich noch erleben möchte, ploppen an die Oberfläche des Bewusstseins.

Als die Autorin des Bestsellers „Das Leben ist zu kurz für später“, Alexandra Reinwarth, den Udo Jürgens Song „Ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals auf Hawaii, ging nie durch San Francisco in zerriss'nen Jeans...“, hörte und die Melodie mit pffif, fiel ihr auf: „Ich auch nicht!“ Als dann noch in ihrem Umfeld eine Frau die Diagnose Brustkrebs erhielt, stimmte sie das nachdenklich. Sie erkannte: „Der Puls des Lebens ist zu einem gleichbleibenden Rauschen geworden, das mich einlullt und ganz wunderbar dahin schlummern lässt.“

NOCH EIN JAHR ZU LEBEN...

„Einen Tag nach ihrem Todestag wacht Alexandra Reinwarth morgens auf – und ist glücklicher als je zuvor. Und nichts ist mehr so, wie es war.“ Ja Sie lesen richtig: Der Autorin wurde im Moment, als sie den Song hörte, klar, dass es so nicht mehr weitergehen kann, dass sich das Leben ändern muss, dass sie etwas ändern muss. So entschloss sie sich zu einem spannenden Selbstversuch: Sie lebte so,

als wäre es ihr letztes Jahr und setzte auch fiktiv ihr Todesdatum fest. Und sie schrieb ein beeindruckendes, erkenntnisreiches und mit Humor gewürztes Buch über ihre Erfahrungen.

Es sind sehr interessante Fragen, die dabei auftauchen: Wenn ich weiß, dass ich nur ein paar Monate zu leben habe, würde ich dann die gleichen Entscheidungen treffen? Ärgere ich mich dann über die gleichen Dinge? Würde ich tun, was ich heute tue? Mit wem würde ich meine Zeit verbringen? Und wie? Was würde ich unbedingt noch machen wollen – und was bedeutungslos am Weg stehen lassen? Was ist wirklich wichtig? Der US-amerikanische Ethnologe und Schriftsteller Carlos Castaneda hat einmal gesagt, der Tod ist der einzige weise Ratgeber, den wir haben. Das heißt: Wenn wir nicht sicher sind, wie wir eine Sache entscheiden sollen, dann hilft es, sich für einen Moment vorzustellen, dass man nur noch kurze Zeit zu leben hat. Das schärft den Blick.

HERZ ODER STOLZ?

Ich weiß schon, das ist heftig. Diese Gedanken an einen nahen Tod sollen Sie jedoch nicht ängstigen, sondern Ihnen Mut machen, die Fülle des Lebens auszukosten. Und es geht dabei nicht ums Sterben, sondern ganz im Gegenteil um das pure, pulsierende, authentische Leben. Wenn Sie sich ein bisschen eingefühlt haben in den Gedanken, dass Ihr Leben bald vorbei sein könnte, ist Ihnen vielleicht aufgefallen, dass sich die Bedeutung verschiedener Anlässe, Menschen und Tätigkeiten verändert. Dann sind wir geneigt, so zu handeln, wie wir tatsächlich empfinden, ohne Wenn und Aber, ohne Angst. Meist so, wie das Herz es will. Denn wie oft sind wir zu stolz, um bestimmte Dinge zu tun? Der Stolz löst sich aber in Luft auf, sobald wir an die Deadline denken. Denn

unter diesem Blickwinkel wird er nebensächlich. Wir haben nichts mehr zu verlieren. Außerdem hält uns falscher Stolz oft davon ab, das Richtige zu tun. Denn worauf kommt es am Ende an? Nur auf das Herz. Probieren Sie auch aus, wie es ist, Dinge zu sagen, die Sie bisher nie gesagt haben, oder wie es sich anfühlt, auf jemanden zuzugehen, wo es Ihnen ihr Stolz bislang „verboten“ hat.

PSEUDOGESPRÄCHE VERMEIDEN

Wie oft entstehen Gespräche, in denen man nur als Stichwortgeber fungiert. Es gibt Menschen, die nicht zuhören können, sondern nur auf ein Stichwort warten, um dann ihre eigenen Geschichten los zu werden. Beispiel: Andrea und Karin treffen sich im Café. Andrea erzählt: „Ich habe seit einiger Zeit so unklare Magenbeschwerden. Mein Hausarzt findet nichts, aber ich mache mir Sorgen, weil...“ In dem Moment wird sie von Karin unterbrochen: „Das verstehe ich, bei mir war mal...“ und dann erzählt Karin nur mehr von sich, textet ihr Gegenüber zu. Das hat nichts mit Zuhören zu tun, also damit, dass man versucht, sich in seinen Gesprächspartner hinein zu versetzen und vielleicht auch das zu hören, was eventuell zwischen den Zeilen steht. Wenn beide das machen, dann entsteht eine oberflächliche Konversation, weil im Grunde keinen der beiden der andere interessiert. Wollen wir so unsere kostbare Zeit verplempern?

VORSICHT, FALLE!

Vielleicht kennen Sie das auch: In Momenten großen Glücks spüren wir unser Herz und nicht selten bremsen wir uns selbst aus, indem wir die Flamme der Glücksmomente gleich mal herunter dimmen. Wir suchen uns ganz schnell etwas, worüber wir uns Sorgen machen können. Eine innere Stimme flüstert uns z. B. zu: „Freu dich nicht zu früh“. Doch was bedeutet dieser Satz eigentlich? Er sagt, dass – was auch immer Großartiges gerade passiert – noch etwas eintreten kann, das die Freude zunichtemacht. Dabei ist es völlig in Ordnung, wenn Sie rundum glücklich sind. Niemand hat etwas davon, wenn es Ihnen schlecht geht und Sie leiden.

Beobachten Sie sich einmal, wie es Ihnen geht, wenn Sie gerade etwas Wunderbares erleben: Meist freuen wir uns nur kurz darüber und gehen dann zur Tagesordnung über oder es wird eine Gedankenmaschinerie in Gang gesetzt, die uns quält: „Wer weiß, was nächstes Jahr ist.“ Ja, das mag schon sein und schließlich weiß das niemand. Aber *jetzt* dürfen Sie sich freuen! Es ist ganz verständlich, Angst zu haben vor Schmerz und Enttäuschung. Aber beden-

ken Sie auch: Man kann Enttäuschung und Schmerz nicht klein halten, ohne gleichzeitig auch die Freude klein zu halten. Je mehr Sie mit angezogener Handbremse durchs Leben fahren, desto weniger Glück und Freude werden Sie erleben.

ÄNGSTE ALS HEMMSCHUH

Im Grunde seines Herzens weiß man, welche Veränderung ansteht und welche Entscheidung man zu treffen hat. Aber die Angst vor Veränderung bzw. ein Sicherheitsdenken sind dabei hinderlich. Wir finden 1001 Gründe, warum etwas nicht geht. Dabei schreit unser Herz laut: „Tu es doch endlich! Deine Entscheidung ist goldrichtig!“ Vor allem dann, wenn wir von den Eltern das Sicherheitsdenken mit der Muttermilch aufgesogen haben, hören wir noch immer die Stimme von Mami oder Papi: „Tu es nicht. Das ist gefährlich. Da kann alles Mögliche passieren.“

Viele Menschen ergreifen auf Grund der Sicherheitsparolen ihrer Eltern Berufe, die nicht ihren Talenten entsprechen und quälen sich durch ein Arbeitsleben, das sie unglücklich macht.

VERZEIHEN LERNEN

Wie oft schleppen wir Groll auf andere Menschen mit uns herum, der unser Leben vergiftet. Er bringt uns nichts, außer dass wir uns selbst blockieren. Dabei ist nun mal kein Mensch ohne Fehler. Wir verwenden viel Zeit und Energie damit, dem Anderen Schuld zuzuweisen, ihm sein Verhalten nachzutragen. Wir berauben uns damit unserer kostbaren Energie, die wir für Schöneres einsetzen könnten. Das bedeutet aber nicht, dass wir erlittenes Unrecht entschuldigen, sondern die Energie aus so einer Geschichte herausnehmen und sie in schöne Erlebnisse und Gedanken stecken. Loslassen und dadurch frei werden, ist das Beste, was wir für uns selbst tun können.

QUALITÄTSZEIT GENIESSEN

Überlegen Sie, mit welchen Menschen Sie tatsächlich Ihre Zeit verbringen wollen. Es gibt Kontakte, die wir uns nicht aussuchen können, z. B. Arbeitskollegen. Umso mehr sollten wir darauf achten, mit wem wir uns privat umgeben. Jemanden schon jahrelang zu kennen, ist noch kein Grund für regelmäßigen Kontakt. Wenn wir merken, dass es nicht mehr passt, dürfen wir auch Abstand nehmen von solchen Beziehungen.

Haben Sie keine Angst vor der Endlichkeit des Lebens, sondern freuen Sie sich vielmehr auf viele intensive Glücksmomente, wenn Sie mit Ihrem Herzen im Hier und Jetzt gelandet sind. ●



„Das Leben ist zu kurz für später“
von Alexandra Reinwarth, mvg Verlag, 2018,
240 Seiten,
€ 17,50