

ANJA FÖRSTER

A full-body portrait of Anja Förster, a woman with dark, wavy hair, smiling and standing with her hands on her hips. She is wearing a black leather motorcycle jacket over a white t-shirt and black pants. The background is a textured, light-colored wall.

7 SUPER KRÄFTE

Gestalten, Leben und Sein
in einer chaotischen Welt

Econ

Anja Förster
7 Superkräfte

ANJA FÖRSTER

7 SUPER KRÄFTE

Gestalten, Leben und Sein
in einer chaotischen Welt

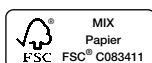
Econ

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- Druckfarben auf pflanzlicher Basis
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Das Zitat von David Foster Wallace auf der Seite 168,
aus dem Buch *Das hier ist Wasser | Anstiftung zum Denken*,
verwenden wir mit freundlicher Erlaubnis
des Kiepenheuer & Witsch Verlags.



Econ ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH.

ISBN 978-3-430-21113-0

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2023
Alle Rechte vorbehalten, insbesondere und ausdrücklich
die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne
von § 44b UrhG.
Gesetzt aus der Quadraat Pro
Satz: LVD GmbH, Berlin
Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

Inhalt

I. Veränderung ist ein wundersames Ding	9
Vertrauen ist der Anfang von allem	16
Eine Einladung des Lebens	20
Das Leben spricht zu uns	22
Die freundlichen Kräfte	25
Die Türöffner	26
Der gewaltige Unterschied	29
 II. Die Antworten, die wir in uns tragen	 33
Keine Psychohacks	37
Stirb und werde!	40
 III. 7 Superkräfte kompakt	 47
 IV. Superkraft 1: Stille statt Bullshit	 53
Atemlos durch den Tag	60
Meditation wirkt	64
Busy is the new stupid	66
Nicht trotz, sondern <i>wegen</i> des vollen Terminkalenders	68
Was ist eigentlich Achtsamkeit?	72
Und nun?	79
 V. Superkraft 2: Radikale Akzeptanz	 83
Damit wir uns nicht missverstehen ...	87
Umgang mit Überraschungen der unangenehmen Art	89
Die Welt ist im Kopf	92
Glücksbärchen mit rosaroter Brille	95

VI. Superkraft 3: Eigenmacht	97
Eine schwer zu schluckende Botschaft	100
Wer hat eigentlich gesagt, dass wir müssen?	103
Ein eigenmächtiges Pilotprojekt	105
VII. Superkraft 4: Spiel mit der Ungewissheit	111
Zwei Sorten Risiko	117
Ungewissheit zulassen	122
VIII. Superkraft 5: Entschiedenheit	127
High-Quality No versus Low-Quality No	131
Die Sache mit der Un-entschiedenheit	135
Everything else is secondary	139
Knauf oder Klinke	142
Meine Not-to-do-Liste	145
IX. Superkraft 6: Flexibles Denken	151
Die Gedanken über die Realität sind nicht die Realität	156
Welches gedankliche Floß tragen wir auf unseren	
Schultern durchs Leben?	159
Nicht bequem, aber wirksam	163
Zwei irritierte Fische	168
X. Superkraft 7: Experimente	173
Bälle, die runterfallen	178
Fehler	184
Die Sache mit dem Mindset	192
Das Anti-Bequemlichkeits-Rezept	194
XI. Nachwort: Eine Meditation	200
Quellen	205

»Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit,
innere Stärke zu entwickeln.«

Dalai Lama

I.

**Veränderung ist ein
wundersames Ding**



Wer ist gegen Veränderung?

Niemand.

Wer will Veränderung bei sich selbst?

Auch niemand.

Veränderung ist ein wunderbares Ding.

Eigentlich wissen wir alle, dass nichts bleibt, wie es ist. Nirgends. Und dennoch tun wir uns nicht leicht damit. Veränderung ist den meisten Menschen dann sympathisch, wenn sie die anderen betrifft. Wir selbst wollen ihr möglichst aus dem Weg gehen oder sie aus dem Weg schaffen, denn sie kann anstrengend sein und macht nur Ärger. In der Gesellschaft, in der Politik, in der Firma und im Privatleben.

Veränderung bedroht das Sicherheitsbedürfnis – auch wenn ihre Notwendigkeit klar zu erkennen ist. Ist die Rede von Umbruch, springt gleich die Alarmanlage im Kopf an: Veränderung? Sorry, ist bei mir gerade total ungünstig!

Diese Haltung ist mir nicht fremd. Wie anspruchsvoll und herausfordernd Veränderung ist, musste ich selbst aufschmerzhafter Art und Weise lernen. Eigentlich hatte ich nicht vor, darüber zu schreiben – aber das Buch hatte andere Pläne mit mir.

Meine persönliche Geschichte hat meine Erkenntnisse über Veränderung sehr stark beeinflusst – und um das anschaulich zu machen, schreibe ich von einer der schwierigsten Erfahrungen in meinem Leben: der Trennung von meinem Ehemann Peter Kreuz. Da wir auch beruflich auf das Engste verbandelt waren, hatte das Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Je mehr ich mich, bedingt durch diesen tiefen Einschnitt, mit dem Thema Veränderung befasste, desto klarer wurde mir: Nicht die Umstände oder Bedingungen müssen sich ändern, damit ich in Zeiten des krisenhaften Umbruchs wieder Sicherheit gewinne, sondern ich selbst muss es. Diese Haltung anzunehmen, verändert alles.

Der Managementphilosoph Charles Handy hat die Sache mal so beschrieben: »Veränderung ist nur ein anderes Wort für Wachstum, ein Synonym für Lernen.« Dies ist nicht nur auf privater Ebene ein immens wichtiges Thema, sondern auch auf wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene.

Die eigene Biografie gesamtheitlich zu betrachten, also nicht nur die guten Teile, die von Aufbruch und Wachstum handeln, sondern insbesondere auch die Niederlagen – erst das bewirkt inneres Wachstum und Reifen. Das war die wichtigste Lektion meiner persönlichen Krise.

Meine Geschichte, die in dieses Buch eingewoben ist, beginnt mit der »vollen Katastrophe des Lebens« im Sinne von Alexis Sorbas. In der Verfilmung des gleichnamigen Romans von Nikos Kazantzakis wird Sorbas von einem Freund gefragt: »Sorbas, hast du eigentlich je geheiratet?«, worauf dieser sinngemäß antwortet: »Natürlich habe ich geheiratet! Frau, Haus, Kinder ... die volle Katastrophe!«

Sorbas meint nicht, dass es eine Katastrophe sei, Frau und Kinder zu haben. Er deutet vielmehr die Wertschätzung für die Fülle des Lebens in all seiner Widersprüchlichkeit an – Leiden, zerbrochene Träume und Tragödien. Sorbas' Antwort auf die »Zumutungen« des Lebens ist es, zu tanzen und das Leben zu feiern, so wie es ist. Und über sich selbst zu lachen, auch im Angesicht von schmerzhaften Niederlagen.

Veränderungen kommen in drei Abstufungen: die guten, die weniger guten und die hässlichen.

Keine schlechte Strategie – aber dazu kommen wir noch.

Zurück zum Thema Veränderungen – und unserem abwehrenden Umgang damit.

Die Abwehr ist zwar eine normale psychologische Reaktion, gleichzeitig aber auch das, was so viel Energie kostet. Die Kraft, die eigentlich für die Veränderungsarbeit benötigt wird, geht für den Widerstand drauf. Ein vernünftiger Umgang mit Veränderung würde anders aussehen!

»Moment mal, so einfach ist das aber nicht mit der Veränderung!«, magst du an dieser Stelle einwenden.

Einverstanden!

Es gibt verschiedene Arten von Veränderung – und nicht alle sind schlecht. Analog zum Film *The Good, the Bad and the Ugly*, der als Klassiker des Italowesterns gilt, gibt es drei Abstufungen: die guten, die *weniger guten* und die hässlichen.

Die »guten« Veränderungen sind die, die wir mögen. Beispielsweise der Neubeginn in einem spannenden Job, der Umzug in eine schönere Wohnung oder das wunderbare Gefühl, als Eltern ein Baby auf die Welt zu bringen. Diese Veränderungen sind substanziell und durchaus anstrengend – aber sie sind selbst gewählt und deshalb willkommen.

Was aber ist mit den weniger guten Veränderungen? Wir alle kennen das: Wir haben zwar schöne Pläne, aber das Leben weigert sich hartnäckig, damit zu kooperieren: Ein neuer Chef kommt, mit dem die Chemie nicht stimmt. Ein vielversprechendes neues Projekt scheitert. Ein Unternehmen muss restrukturieren, womit der Verlust von Arbeitsplätzen verbunden ist. Oder im Familiengefüge knirscht es heftig, weil der neue Job, den die Partnerin angenommen hat, nicht nur einen deutlichen Gehaltssprung mit sich gebracht hat, sondern auch jede Menge mehr Arbeitsstunden und Druck. Und dann gibt es noch eine dritte Sorte Veränderungen: *the Ugly*. Das sind die, die dir den Boden unter den Füßen wegziehen.

Wenn der Unternehmenserfolg sich trotz aller Anstrengung nicht wieder einstellen will und nur noch der Weg in die Insolvenz bleibt. Wenn du vollkommen unerwartet deinen Job verlierst, der dir sehr viel bedeutet hat. Wenn von einem Tag auf den anderen eine Liebesbeziehung endet, eine schlimme Krankheit dein Leben komplett aus der Bahn wirft oder ein geliebter Mensch stirbt. Das alles sind Veränderungen, die einen krisenhaften Charakter haben. Was sie so schmerzhaft macht,

ist: Du hast sie in dieser Heftigkeit nicht kommen sehen. Es sind Erdbeben von enormer Magnitude, die das, was zuvor in-takt war, mit einem Handstreich zerstören.

Wie ich selbst feststellen musste, ist die Versuchung groß, vor diesen »hässlichen Veränderungen« wegzulaufen. Aber, so meine Erkenntnis: Egal, wohin du läufst, du kannst dich nirgendwo verstecken.

Meine eigene Geschichte hat mir das sehr klar vor Augen geführt. Es begann mit der Pandemie. Diese Zeit war extrem herausfordernd, da ich nicht mehr länger als Impulsgeberin und Speakerin vor Publikum auf Wirtschaftskongressen oder Führungskräftekonferenzen auftreten konnte. Und das von jetzt auf gleich, ohne Vorwarnung.

Das war die erste, die tief greifende berufliche Veränderung.

Mit zeitlichem Abstand folgte eine zweite, persönliche Veränderung. Und die war noch unerwarteter, einschneidender, brutaler. Was ich sicher und stabil glaubte – meine langjährige –, fand ein jähes Ende.

Das war für mich ein großer Schock. Etwas, das ich so nicht hatte kommen sehen. Der Lockdown, der unsere übliche Geschäftigkeit, die vielen Reisen und Ablenkungen des alltäglichen Lebens abrupt zum Stillstand brachte, war gleichzeitig eine Aufforderung, genauer hinzusehen und Inventur zu machen. Die pandemiebedingte Isolation war ein Brennglas für die Erkenntnis, dass es zwischen uns nicht mehr passte.

Natürlich wünschen wir uns alle, dass die Liebe dauert, wenn wir sie einmal gefunden haben. So lange wie möglich soll sie uns begleiten, am liebsten ein Leben lang. Doch das Versprechen »Für immer« wurde in unserem Fall von der Realität überholt.

Damit war auch das vorbei, was viele Jahre ein sich gegenseitig befruchtendes und beflügelndes Konstrukt war: die Zusammenarbeit als Autoren-Duo und als Impulsgeber für die

Führungsetagen der Wirtschaft. Bis auf zwei gemeinsame Projekte, die wir weiterhin zusammen umsetzen wollten, war dieses Kapitel geschlossen.

Als wäre der Boden unter meinen Füßen weggebrochen – so fühlte sich die Trennung für mich an. Zwar gelang es mir, irgendwie durch den Alltag zu kommen. Einkaufen, Wäsche waschen, Mails beantworten, zu Vortragsveranstaltungen reisen und das Geschäftliche am Laufen halten. Irgendwie funktionierte ich, mehr Roboter als Mensch.

**Die Tür zurück war fest
verschlossen. Wie es
weitergehen sollte,
wusste ich nicht.**

Hinter der funktionierenden Fassade fühlte sich mein Inneres an wie schockgefroren. Unsere Beziehung war für mich ein Ort der Sicherheit und Stabilität gewesen. Ich hatte unser gemeinsames Leben als Hafen angesehen. Jetzt stand ich vor einer Situation, die ich nicht wollte. Die Tür zurück war fest verschlossen. Wie es weitergehen sollte, wusste ich nicht.

Als meine Ehe abrupt endete, kämpfte ich zunächst darum, nicht aus meinem alten Leben hinausgehen zu müssen. Ich sehnte mich nach der alten Beständigkeit zurück. Ich wollte, dass alles wieder so wäre wie früher. Zum Glück ist mir das nicht gelungen.

Mein Leben hatte sich von jetzt auf gleich fundamental verändert. Erst später würde ich erkennen, dass sich in dem Moment, in dem die Dinge zusammenbrechen, die Tür für den inneren Wandlungs- und Wachstumsprozess öffnet. Aber zunächst gab es nur einen Gedanken: »Was mache ich jetzt?« Ich glaubte – oder mein Verstand flüsterte es mir ein –, es ginge darum, eine schwere Prüfung zu bestehen, die mir das Leben aufgegeben hatte. Und dann die nächsten Schritte zu planen, um das Problem in den Griff zu bekommen – und damit auch mein Leben.

Panta rhei ... Alles fließt. Schon klar.

Ich hatte diese Formel gefühlt schon tausend Mal gehört und

gelesen. Nichts hält ewig. Aber was es wirklich bedeutet, wurde mir erst in dieser Situation klar. Das war eine wichtige Lektion für mein Leben: Heilung und innere Reifung stellt sich erst dann ein, wenn du das, was geschehen ist, akzeptierst und ihm einen festen Platz zugestehst. Einen Platz für die Trauer und einen für die Heilung. Einen Platz für den Schmerz und einen für die Genesung.

Life will give you the lessons you need, as often as you need, in order for you to learn and grow. Dieser kluge Satz, den ich mal irgendwo gelesen habe, bringt die Sache auf den Punkt: Das Leben ist ein guter Lehrer. Die Lektionen, die es uns aufgibt, sind nicht immer die, die wir gern hätten. Dazu gehört auch zu akzeptieren, dass wir hin und wieder mit gebrochenem Herzen leben müssen. Ebenso wie wir hin und wieder mit Schmetterlingen im Bauch durchs Leben gehen.

Vertrauen ist der Anfang von allem

Was ich in der bisher schwierigsten und schmerzhaftesten Zeit meines Lebens verinnerlicht habe: Krisen, Rückschläge und Verluste gehören zum Leben dazu. Die Frage ist also nicht: Wie gehe ich ihnen aus dem Weg? Sondern: Wie gehe ich mit ihnen um?

Das ist gerade in einer Welt, in der die Frequenz der Veränderungen auf allen Ebenen immer schneller wird und die Tiefe der Einschläge zunimmt, von entscheidender Bedeutung – wirtschaftlich, politisch und gesellschaftlich. Eine Vielzahl von Themen muss parallel angegangen werden, und gleichzeitig sind wir mit zig Brandherden konfrontiert, für die es keine schnelle Brandbekämpfung gibt.

Eine kleine Auswahl aktueller Schlaglichter illustriert das in brutaler Deutlichkeit:

Der Klimawandel lässt den einst dauerhaft gefrorenen Boden in der Arktis erschreckend schnell tauen. Auch der Westantarktische Eisschild, der lange als stabil galt, zerfällt. Und obwohl Industrie und Politik beteuern, bis 2050 klimaneutral sein zu wollen, um die 1,5-Grad-Grenze noch einzuhalten, steigen die Emissionen jedes Jahr weiter an – weil wir immer noch zu viele fossile Brennstoffe verfeuern. Die tauende Arktis wird dadurch weiter zerstört – und sie wird sich dann keineswegs klimaneutral verhalten, was an der Eis-Albedo-Rückkopplung liegt.

Hinzu kommen kriegerische Auseinandersetzungen und Krisenbrandherde etwa in Afrika, im Nahen Osten und Osteuropa, deren Ende nicht absehbar ist. Das hat wiederum zur Konsequenz, dass die Zahl der Menschen, die vor Kriegen, Konflikten und Verfolgung fliehen müssen, sehr stark steigt.

Außerdem halten uns die Themen Genmanipulation und unkontrollierte künstliche Intelligenz in Atem, die mit hohen Risiken behaftet sind. Die Kette der schlechten Nachrichten reißt damit nicht ab: So ziemlich alle Menschen im arbeitsfähigen Alter sind mit der Frage konfrontiert: Wird durch die Digitalisierung mein Job wegrationalisiert? Die Zukunftsangst hängt wie eine dunkle Wolke über den Köpfen der Menschen und sorgt für große Verunsicherung.

Die Gemengelage ist überaus herausfordernd. Gleichzeitig wird vom Führungspersonal in Wirtschaft und Politik Orientierung erwartet. Aber wie soll die vermittelt werden, wenn unklar ist, wie der Weg genau aussehen soll? Allen ist zwar klar, dass Upskilling und Reskilling sowie das Vordenken neuer Aufgabenfelder für die menschliche Arbeit die Mega-Themen sind. Aber wie soll das funktionieren – und wo genau fangen wir an? Welche Weichen müssten schon heute gestellt werden – anstatt erst dann hektisch zu reagieren, wenn die Situation eingetreten ist?

Klimawandel, Schwierigkeiten in der Nahrungsmittelproduktion und der Energieversorgung plus geopolitische Konfrontationen erzeugen eine Welt, in der die Veränderungen der Sorte »ugly« nicht nur einige Länder und Märkte betreffen – sondern uns alle.

In unserer heutigen Welt schichten sich Disruptionen, Umbrüche und Krisen gleichsam übereinander. Deshalb ist der Begriff der Polykrise in aller Munde: Sobald eine neue Krise hinzukommt, verstärken sich die bereits vorhandenen Krisen gegenseitig.

Angesichts der enormen Vielzahl an Herausforderungen, denen wir gegenüberstehen, ist es leicht, sich in Zweifeln zu verlieren, ob es jemals wieder besser wird. Dieses Gefühl begleitete auch meine Krisenzeit in den ersten Wochen und Monaten. Was ich gelernt habe: Ohne Vertrauen bist du verloren!

Vertrauen hat drei Säulen:

1. Selbstvertrauen

Dabei geht es um das überaus wichtige Selbstvertrauen in die Fähigkeit, mit Krisen und großen Herausforderungen umzugehen. Selbstvertrauen ist immens wichtig, aber gleichzeitig auch sehr brüchig: Heftige Einschläge können dich zutiefst verunsichern und das Vertrauen in deine Fähigkeiten aus dem Gleichgewicht bringen. Sich davon nicht aus der Bahn werfen zu lassen, dabei spielen die 7 Superkräfte eine wichtige unterstützende Rolle.

2. Vertrauen in die Kraft der Gemeinschaft

Es gibt Probleme, die so groß sind, dass du sie allein nicht lösen kannst. Aber es gibt andere, die dir helfen können. In meinem Fall war es die Unterstützung durch eine Psy-

chologin, die mir von einer Freundin empfohlen wurde. Die Sitzungen mit der warmherzigen, äußerst erfahrenen Dame halfen mir, Stück für Stück die Fäden meiner Geschichte zu entwirren.

Auch die großen Krisen, die uns als Menschheit betreffen, können nur kollektiv gelöst werden. Nur wenn wir auf die Kraft des Miteinanders und der kollektiven Intelligenz vertrauen, ist es möglich, Schritt für Schritt an Lösungen zu arbeiten.

3. Vertrauen in etwas Größeres

Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die es zu entwickeln und zu stärken gilt in einer Welt, in der sich die Gegenwart überstürzt und die Frequenz der Veränderungen immer unkalkulierbarer wird, ist das Vertrauen darauf, dass wir mit dem Überraschenden umgehen können. Denn was passiert, können wir nicht beeinflussen – wie wir darauf reagieren, schon.

Sich dem Wandel zu stellen heißt, loslassen zu lernen. So paradox es klingt: Wer loslässt, verschafft sich deutlich mehr Stabilität in seinem Leben. Das heißt auch: mutig sein, ausprobieren. Stabilität gibt es nicht zum Nulltarif, sondern wir müssen sie uns erarbeiten. Das ist die Botschaft.

Umbrüche und Disruptionen fordern uns enorm heraus. Die Lösung liegt jedoch nicht in der Abwehr, sondern sie liegt darin, anzuerkennen, dass wir uns selbst verändern müssen. In allen Grenzsituationen, Widerständen und Krisen steckt immer auch die Einladung zur Weiterentwicklung und zum Entdecken neuer Horizonte und Möglichkeiten. Anspruchsvolle Zeiten fordern heraus und zwingen uns, neue Kompetenzen zu entwickeln. Darum geht es in diesem Buch. Es ist ein Mutmacher und ein Wegweiser zur Potenzialentfaltung.

Die 7 Superkräfte, zu deren Erkundung ich in diesem Buch einlade, sind die so wichtigen Lotsen und Wegbegleiter im Umgang mit der Veränderung. Die gute Nachricht: Wir tragen diese Kräfte bereits in uns – wir müssen sie nur wiederentdecken.

Eine Einladung des Lebens

Für viele ist der Umgang mit Grenzsituationen und Widerständen etwas, das möglichst vermieden werden soll. Sie ziehen eine Schutzmauer um ihr Leben, die sie vor bedrohlichen Veränderungen bewahren soll. Für eine solche Schutzmauer, die leider nicht wirklich schützt, ist ein Preis fällig: Das Leben wird nur halb gelebt. Denn von einer hohen Mauer umgeben zu sein heißt: Du bist eingemauert.

Und dann gibt es diejenigen, die es dem mythologischen Vogel gleichtun und sich nach einer Niederlage, einem Zusammenbruch wie Phönix aus der Asche neu erheben – als gereiftes, weiseres und gelasseneres Selbst.

Ich kenne beides: ein Leben hinter schützenden Mauern, um mich gegen die Kräfte der Veränderung abzuschirmen, und das Loslassen, das zum Einsturz der Schutzmauern führt. Beides ist herausfordernd, aber nur Letzteres hat mir eines der größten

Was, wenn der Umzug in die Großstadt und der Start in mein neues Leben ein Fehler war? ten Geschenke meines Lebens beschert: zu erwachen und wach zu bleiben.

Wenn es gelingt, eine massive Krise als das zu erkennen, was sie ist – nämlich eine Einladung des Lebens, an der Herausforderung zu wachsen –, dann, so meine Erfahrung, bringt sie dir sehr wichtige Erkenntnisse: über dich selbst, über das Leben und über die Quelle von innerem Wachstum, die für uns alle verfügbar ist und die nie versiegt.

Aber vor dem inneren Wachstum stehen der Schmerz und das unbehagliche Gefühl, an die eigenen Grenzen zu stoßen. »Der Schmerz«, so formuliert es Marie von Ebner-Eschenbach, »ist der große Lehrer der Menschen.«

Nachdem mein Mann und ich uns getrennt hatten, entschloss ich mich zum Neustart in Hamburg, 600 Kilometer von meinem alten Wohnort entfernt. Hamburg hatte mir immer schon gut gefallen, allerdings hatte ich dort anders als in Heidelberg kein Netzwerk, und die Stadt war mir nur wenig vertraut. Es war ein Mutsprung – ohne Netz und doppelten Boden.

Der Umzug in den Norden hatte elementar mit Abschied und Neubeginn, Mut zum Wandel und sehr persönlichen Veränderungen zu tun. Ich traute mich, loszulassen und mich auf Hamburg einzulassen. Das war eine wichtige Erkenntnis in meinem Leben: Alles hat seinen Preis!

1. Der Preis, der für den Aufbruch fällig ist

Wer alte Kreisläufe verlässt, ist damit konfrontiert, dass Pläne scheitern, Hoffnungen sich zerschlagen und dass sich so mancher vermeintliche Weg als Sackgasse erweist. Das ist der Preis der Veränderung!

2. Der Preis, der für das Verbleiben fällig ist

Das Verharren im Status quo trägt auch ein Preisetikett – obwohl viele das vehement ausblenden. Sie arrangieren sich mit den Umständen. Sie machen weiter wie bisher und gehen dabei viele – vielleicht sogar zu viele – Kompromisse ein. Sie hoffen. Warten. Geben sich Mühe. Und lassen dabei so manche Chance – nicht selten das Leben – an sich vorbeiziehen.

Es gibt keine Garantien. Für nichts. Das zu begreifen, ist unkomfortabel. Gleichzeitig ist es enorm befreiend, denn es hin-