

Sophia da Costa

FRÜHSTÜCK

5 Zutaten Für Dein Leben



© 2025 Sophia Da Costa

Covergrafik von: Nick Herrmann

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich.
Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der
Autorin, zu erreichen unter: Sophia Kunz, Brucknerstr. 69,
77654 Offenburg, Germany.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
sophiakunz@ymail.com

Sophia Da Costa
Frühstück
5 Zutaten Für Dein Leben

Für dich

Tanze, singe, lasse leben, was du fühlst.

Schreibe nieder, was du denkst.

Darüber wurde schon geschrieben? Und das war
verdammt wichtig! Schreib's nochmal!

Sag's in deinen Worten. Tue so, als hingen Leben davon
ab, denn das tun sie.

Schreib, verdammt nochmal!

Vorwort

Da ist schon was dran: „Morgenstund“ hat Gold im Mund.“ Man akzeptiert, dass man sich an den nächtlichen Traum nicht erinnert, konzentriert sich darauf, das Hemd richtig herum anzuziehen, und startet von vorne. Jeder Morgen ist eine neue Chance. Aber wofür? Wann hat *das* eigentlich angefangen? Und was passiert nach diesem Leben? *Die* Antworten hat niemand. Eines habe ich gelernt. Alles Wissen und Können ist herzlich unnütz, wenn man nicht im Jetzt lebt. Aufmerksam ist. Andere freundlich grüßt und nicht verpasst, wenn ein Kind einen anlacht. Wann das angefangen hat? Dazu müsste man definieren, dass es einen Anfang in der Unendlichkeit gibt. Das könnte dauern. Und danach? Wen interessiert's ... bleib hier in diesem Moment, gehe deinen nächsten Schritt – dann wird das, was kommt, vielleicht richtig gut. Bis dahin: Ein bisschen Philosophie und Frühstück!

1. Leichtigkeit
2. Reflektieren
3. Eigener Kompass
4. Schönheit
5. Zeit und Liebe

1. Zutat

Leichtigkeit

Ein Hoch auf Aufbackbrötchen. Pyjama bleibt an, Haare hoch. Die einzigen, die bis jetzt arbeiten, sind der Backofen und die Espressomaschine. Wenn ich all das früher gewusst hätte. *Zu verstehen*. Und damit okay zu sein ... nicht reizupassen. In was auch immer. Geht's nur mir so oder ist das alles ein gottverdammtes Schauspiel? Ein Haufen Chaos in Wirklichkeit! Wir geben uns solche Mühe, ein akzeptables Bild abzugeben. Was wäre, wenn wir zur Abwechslung ehrlich wären! Okay, heute ist wohl wieder so ein Tag. Vor dem Frühstück bin ich wirklich ein Wrack. Kaffee fertig, Laptop an ...

Wir folgen oft vertrauten Mustern. Durch sie lassen sich die Dinge leichter meistern, wir sind aber auch süchtig nach ihnen. Wenn ich beispielsweise jeden Tag die dramatischsten Berichte in der Zeitung lese, suche ich, selbst wenn ich sie mal nicht lese, nach meiner Portion Drama. Bei der Summe von Ereignissen können Nachrichten natürlich nur einen geringen Teil dessen aufzeigen, was so passiert. Sie sind deshalb nicht als repräsentativ für das Weltgeschehen zu bewerten. Sie können wahrheitsgetreu sein. Fehlen jedoch Zusammenhänge, verfälscht sich unser Bild. Behandeln sie eher negative Situationen, sind wir eher negativ gestimmt. Das Gehirn nimmt die Informationen, die wir ihm zur Verfügung stellen, als *die* Realität wahr, die es in dem Moment zu bestätigen gilt. Wir haben unser Gehirn darauf trainiert, mit gewissen Reizen umzugehen, und es erwartet, diesen Reizen wieder ausgesetzt zu werden. Andersherum klappt's auch. Unser Algorithmus ist eigenbestimmbar. Wenn die Art Mensch, die ich definiere zu sein, beispielsweise gut über neue Errungenschaften der Forschung informiert ist, werde ich mich weiterhin darauf konzentrieren, was da alles so läuft. Oder ich will mehr lachen - Augenblicklich wird mein Gehirn immer und überall Ausschau nach Situationskomik halten. Positives

Denken bedeutet nicht, dass das Leben für einen zu 100% positiv ist. Positiv können wir erst recht sein, weil wir wissen, dass es auch das Gegenteil gibt. Aber der Wille bestimmt den Weg. Wenn wir grundsätzlich ein Auge für die schönen Seiten haben, erscheinen sie uns nachgehend vehemente und werden zu unseren Lebensbausteinen. Und wir können wortwörtlich im Regen tanzen. Eine positive Lebenseinstellung hilft dabei, komplexe Situationen zu besprechen, Konsense zu finden und Konflikte zu lösen.

Neulich fragte ich einen Neurologen, was ihn in seiner bisherigen Karriere besonders bewegt hat. Er sagte, beschäftigt habe ihn stets die Frage „Warum gibt es das Böse?“. Warum entschied sich die Natur, in uns und damit auch in sich Böses erwecken zu können? Darüber kann man lange philosophieren. Ich dachte mir, naja *Liebe* gibt es ja unter anderem, damit wir uns vermehren. Von Gefühlen gelenkt, schwirren wir nicht einfach umher, sondern sehnen uns nach Verbindung. Uns jedoch querbeet und kontinuierlich fortzupflanzen, würde unsere Existenz durch Überbevölkerung gefährden. Man könnte sagen, wir lieben einmal und bleiben dann dem Rest der Welt gegenüber neutral. Gäbe es aber kein der Liebe entgegengesetztes Gefühl, wäre Neutralität ein Pol, was sie nicht ist. Sie ist ja neutral. Unseren physikalischen

Gesetzen entsprechend ist eine Balance also nur dadurch erreichbar, dass wir uns lieben, aber auch mal, nett formuliert, nicht so lieben. (Nicht dass die Allgemeinsituation in besonderer Balance wäre, aber tun wir einfach mal so.) Weil wir einem Menschen gegenüber zugeneigt und vielen anderen gegenüber ohne triftigen Grund abgeneigt sind. Die Natur hält sich selbst im Gleichgewicht. Je mehr Menschen in einem Raum sind, desto wahrscheinlicher, dass es mal kracht. Wir kämpfen aus Überlebensdrang um Nahrung, Fortpflanzung und unsere Gesundheit. Aber trotzdem ist der Grund für die Existenz des wirklich Boshaften ungeklärt. Wie auch unschöne Gedanken oftmals von Angst genährt sind, so könnten wir ohne den Urinstinkt Angst auch nicht überleben. Warum verlaufen die Dinge nur so ungenau? Könnte man nicht dann Angst haben, wenn es wirklich hilft, Angst zu haben, und wenn es nicht hilft, Angst zu haben – wie eigentlich meistens – einfach keine Angst haben? Wenn wir uns als Menschen selbst das Attribut „intelligent“ zuschreiben, ist es dann nicht Voraussetzung, dass in allem Leben, in der gesamten Natur, diese oder eine höhere Intelligenz wohnt? Meines Erachtens ist diese universelle Intelligenz dann entweder gar nicht so intelligent oder gar nicht so universell. In Anbetracht dessen, welch Wunder die Natur hervorbringt, erscheint mir jedoch beides leicht widerlegt. Oder aber wir sind gar

nicht in der Lage zu begreifen, was das eine oder das andere bedeutet. Zu begreifen, inwiefern überhaupt irgendeine Existenz dem universellen Geschehen dient. Sind wir ein Teil oder besteht in allen von uns alles? Gibt es außerhalb unserer Kapazitäten ein weit höheres Ziel? Und kann uns unsere Intelligenz vernichten, wie sie unserem Überleben hilft? Soll also das Böse dafür sorgen, dass wir mit der Erde im Gleichgewicht bleiben? Wofür gibt es dann Leid? Wie konnten wir solche Macht gewinnen, die uns gar flächendeckende Zerstörung ermöglicht? Warum trifft es so viele, die scheinbar kaum Böses in sich tragen? Ist doch alles Zufall? Je länger ich mich mit dem Neurologen Thomas Winkler unterhielt, desto mehr leuchtete mir ein, wie wenig mir einleuchtet.

Bis wir hier alles geklärt haben, können wir zumindest versuchen, friedlich zu koexistieren. Auch wenn wir uns nicht immer verstehen. Manchmal spürt man eine besondere Verbindung zu seinen Mitmenschen, die Energien passen einfach – oder auch nicht. Dann ist das auch in Ordnung. Die gute Nachricht: Nicht das gesamte Weltgeschehen, aber unsere alles bestimmende Wahrnehmung davon können wir jederzeit lenken. Für jede Lebenslage, die mir nur einfällt, sind die Worte Aldous Huxleys darüber, „alles leicht zu empfinden“ legendär. Sein Zitat lautet wie folgt:

“It’s dark because you are trying too hard. Lightly child lightly even though you’re feeling deeply. Just lightly let things happen and lightly cope with them. I was so preposterously serious in those days, such a humorless little prig

Lightly, lightly – it’s the best advice ever given me. When it comes to dying even. (...) no theology, no metaphysics. Just the fact of dying the fact of the clear light. So throw away your baggage and go forward. There are quicksands all about you, sucking at your feet. Trying to suck you down into fear and self-pity and despair. That’s why you must walk so lightly. Lightly my darling, on tiptoes and no luggage, not even a sponge bag, completely unencumbered.” (Aldous Huxley, Island)

Grandios, oder?

Übersetzt:

„Es ist dunkel, weil du zu hart kämpfst. Leicht, Kind, leicht. Selbst wenn es sich schwer anfühlt. Lasse Dinge leicht geschehen und gehe leicht mit ihnen um. Ich war so absurd ernst in diesen Tagen, so ein humorloser kleiner Schnösel.

Leicht, leicht – das ist der beste Rat, der mir je gegeben wurde. Selbst wenn es um das Sterben geht. (...) ohne Theologie oder Metaphysik. Nur die Tatsache des Sterbens, die Tatsache des hellen Lichtes. Wirf also dein Gepäck über Bord und gehe weiter. Überall ist Treibsand, welcher versucht, dich runterzuziehen in Angst und

Selbstzweifel und Frust. Deshalb musst du leicht fortschreiten. Leicht, Engel, auf Zehenspitzen, und ohne Koffer, nicht einmal einem Kulturbeutel, vollständig ballastfrei.“

Kurz gefasst: Nimm es leicht ... ja, auf die *leichte Schulter*. Lasse deinen Weg sich selbst weisen. Spüre, wie du blühen wirst, wenn du loslässt. Der Nebel klärt sich von alleine auf. Wo du das Glück nur siehst, dort ist es. Leichtigkeit ordnet uns.

Du hast nicht wirklich versucht, diese Zahl auszusprechen ... Wozu um Himmels willen machst du dir so einen Kopf?

Studien haben gezeigt: 85% der Dinge, vor denen wir Angst haben, treten niemals ein.

Und von den übrigen 15% sind fast 80% lösbar oder wir lernen aus ihnen.

Während wir unsere Vorhaben mutig und mit gutem Willen angehen, ist die physikalische und logische Konsequenz, dass sie heranreifen. Wenn wir auf einem Bein stehen und dabei einen Punkt fixieren, um nicht umzufallen, ist es beinahe unmöglich, das Gleichgewicht zu verlieren.

Jeder Mensch kann maßgebende Veränderungen bewirken. Die Bühne ist frei. Die Rollen im Schauspiel des Alltags werden immer wieder neu verteilt. Fast so schnell, wie wir uns ankleiden, restauriert sich die Hierarchie der Weltthemen mit großem Fleiß, und das menschliche, allgegenwärtige Fiasko schmeißt sich für die Zukunftsepoke in Schale. Probleme werden gelöst und äquivalent durch neue ersetzt.

Was für ein Theater!

Wäre unser medienbestimmter Alltag eine Inszenierung, würde ich mir diese so vorstellen:

Lange Schlange vor einer politischen Großveranstaltung. Der Sicherheitsdienst lässt alle rein, die nicht auffallen. Ein paar Störenfriede schaffen's immer wieder. Bis alles sitzt, herrscht große

Wiedersehensfreude und „Ach, wie schön hier“-Stimmung. Die freudige Menschenmenge ist kaum zu bändigen und hinter der Bühne poltert es, als wären Elefanten eingeflogen. Am Rednerpult ist „alles unter Kontrolle“. Bis zum Beginn der moderierten Diskussionsrunde wird die Menge jetzt zirkusartig unterhalten:

Simone kann auf einer Linie laufen. Anscheinend war sie mal Hochseilartistin. Worum ging es nochmal? Aufgrund von unbekannten Unstimmigkeiten wird die Debatte vertagt. Die Opposition ist wohl nicht aufgetaucht. Ordentliches Durcheinander im Kreis des Kuratoriums. Da kommt endlich Simone wieder auf die Bühne.

Mit anderen Worten: Wir stürzen uns gleichermaßen in Hysterie und Ablenkung, als gäbe es nichts anderes.

Inmitten der Absurdität bewahren wir nur durch unseren Fokus und genügend Abstraktion einen kühlen Kopf.

Passen wir nicht auf, nehmen unzählige Probleme Platz auf unseren Schultern, ohne dass damit irgendjemandem auch nur annähernd geholfen ist. Leichtigkeit bedeutet, unnötigen Ballast abzuwerfen, um sich eben auf Wichtiges zu konzentrieren.

Darauf, was wir kontrollieren können.

Wichtiges und Unwichtiges trennen. Probleme lösen, ohne weitere zu kreieren. Jede Generation wird vor neue Aufgaben gestellt. Sie gilt es, ernst zu nehmen und trotzdem als leicht zu empfinden. Damit ignoriert man sie nicht. Man trägt nur nicht zusätzlich kontraproduktive

Last mit sich herum, sondern fokussiert sich auf eine Lösung.

Aufmerksam darauf sein, was dem friedlichen Miteinander dient, und sich da proaktiv einbringen.

Im Trubel des Alltags können wir hin und wieder beobachten, worum es uns eigentlich geht. Und welche Emotionen bei unseren Entscheidungen den höheren Stellenwert ausmachen – Angst und Unsicherheit oder Mut und Zuversicht? Die positive Einstellung zum Leben bereichert uns selbst und damit auch alle anderen. Der eiserne, nach vorne gerichtete Glauben an das Gute ist überlebenswichtig. Er ist vielleicht alles, was wir haben. „Soziale“ Medien können uns dienen.

Der Algorithmus, dem die Startseite von Instagram folgt, weiß aufgrund von vorherigen Sucheingaben, was uns interessiert. Das hat Vor- und Nachteile. Er kann uns Vorschläge zu unseren Lieblingsthemen machen; uns damit in unserer Denkweise aber auch radikalisieren. Auch das hat Vor- und Nachteile. Genau wie das von uns lenkbare, retikuläre Aktivierungssystem in unserem Gehirn. Darauf komme ich nochmal zurück. Jedenfalls können wir auch hiermit unseren Informationskonsum beeinflussen, indem wir Dinge, von denen wir uns nicht leiten lassen wollen, eben auch nie in die Suchleiste eingeben. Was ich auch oft gehört und selbst bemerkt habe, ist, dass Themen, über die man spricht, plötzlich auf

dem Smartphone erscheinen. Also hört man uns wohl zu. Hi! Vorsorglich spreche ich jetzt also positive Wörter in mein Handy, vor allem, wenn ich kurz vorher geflucht habe. Man möchte ja nicht noch zusätzlich daran erinnert werden, was einen sowieso schon aufregt. Mit aufgezwungen freudiger Miene rufe ich meinem Handy dann also sowas wie „lustige Videos!“, „haha, Optimismus“ oder „Welpen!“ zu. Es scheint zu funktionieren.

Jene Netzwerkmethode kann jede Stimmungslage verschärfen. In jedem Fall ist es realitätsentfremdend. Da entscheide ich mich lieber, öfter zu lachen.

Und wenn man auch mal andere Emotionen hat, ist das okay und gehört dazu! Es gibt Gezeiten. Darüber definieren wir nicht unseren Wert. Wir *sind* nicht unsere Gedanken, unser Gehirn kann uns schon auch Streiche spielen. Zu wissen, dass wir kontrollieren, wie wir denken, generiert uns bei all dem aber einen Überblick mit nötigem Abstand. Je öfter wir im Moment bleiben, auf unsere Atmung achten und uns glücklich für das Geschenk des Lebens schätzen, desto mehr Gutes werden wir erleben.

Desto mehr spüren wir unsere Göttlichkeit in uns. Auf der Metaebene bewegen wir uns als Teil von etwas Größerem.

Wir haben uns hier im ersten Kapitel der Vehemenz einer positiven, leichten Lebenseinstellung gewidmet. Mit entspannten Muskeln können wir besser sehen und unseren Blickwinkel erweitern sowie überschauen, was in diesem ganzen Theater, das sich „Alltag“ nennt, wirklich wichtig ist. Im nächsten Kapitel reflektieren wir unser Verhalten und begeben uns somit in eine beobachtende Position.

Sagte ich gerade beobachtend? Verdammt, die Aufbackbrötchen ...