

Thomas Hartl
Raus aus der Angst – rein ins Leben

Thomas Hartl

Raus aus der Angst – *rein ins Leben*

Endlich frei, leicht und selbstbestimmt

Hinweis:

Dieses Buch gibt Anregungen, wie man das Leben freier und leichter gestalten kann. Das Buch ist jedoch in keiner Weise eine therapeutische Anleitung im Falle psychischer Krisen. Personen mit psychischen Problemen (Angststörungen, Depressionen etc.) sollten sich unbedingt einer professionellen Behandlung eines erfahrenen Arztes oder Therapeuten anvertrauen. Eine Haftung des Autors und des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-379-9



Für Wolf

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung.....	13
Teil 1: Selbstbestimmt leben	17
Leben ohne Bedauern	18
Frei werden von Lebensangst	22
Ich bin, wie ich bin.....	25
Was kümmert mich, was andere denken?	27
Klare Ansagen	30
Entscheidungen treffen.....	33
Selbstbestimmt leben.....	36
Ich mache mein Ding	38
Nicht vergleichen.....	39
Die Opferrolle opfern	41
Sich die Erlaubnis geben.....	45
Nie wieder!	48
Nein sagen.....	50
Teil 2: Die Macht der Gedanken	53
Klarheit schaffen.....	54
Kein Problem	57
Der Giftzwerg	60
Widerstand aufgeben.....	61
Raus aus dem Gedankenkarussell.....	65
Freiheit darf nicht zum Zwang werden.....	70

Teil 3: Die Macht des Augenblicks.....	73
Einfach glücklich sein.....	74
Das Vorübergehende lieben.....	76
Alles sein lassen, wie es ist.....	79
Es könnte noch besser sein	82
Danke.....	83
Wir leben in Freiheit.....	85
Explodieren vor Glück.....	86
 Teil 4: Neues ins Leben lassen.....	 87
Beweglich bleiben.....	88
Neugierig bleiben	91
Dem Zufall eine Chance geben	94
Neues ins Leben lassen	98
 Teil 5: Die Macht des Handelns.....	 103
Angst und Mut.....	104
In persönlichen Kontakt treten.....	107
Leben im Konjunktiv.....	109
Vom Sein zum Haben – Handeln als ob.....	110
Unangenehmes sofort erledigen.....	112
Hilf anderen und dir.....	114
 Teil 6: Raus mit allen Belastungen	 117
Es reicht!	118
Raus mit allen Belastungen.....	120
Raus mit dem Krempel.....	122
Raus mit alten Wunschbildern.....	125
Geld und Besitz.....	127
Raus mit den ewig gleichen Vorsätzen.....	129
Raus mit falschen Freunden	131
Raus mit übertriebenen Erwartungen an sich selbst	133

Raus mit Erwartungen an andere.....	135
Und aus!	138
Teil 7: Freiheit und Gesundheit.....	143
Tut mir das gut?.....	144
Mensch ärgere dich nicht.....	148
Krise als Chance.....	150
Weg mit dem Stress.....	153
Belastungen erkennen	156
Stress abbauen.....	158
Stressfrei arbeiten.....	160
Frei sein im Schmerz	162
Frei von Krankheitsängsten.....	164
In aller Kürze	167
Wort zum Schluss	168
Literaturempfehlungen.....	170
Danksagung.....	172

Vorwort

Was sagst du zum Thema „leicht und frei leben“?

Blöde Frage. Was soll ich dazu sagen?

Probieren wir es anders: Willst du ein leichtes und freies Leben? Ohne Sorgen und Ängste?

Schon wieder so eine blöde Frage. Wer will das nicht?

Und? Bist du frei, lebst du leicht?

Ja sicher. Sag mal, hast du sie noch alle?

Du fühlst dich also wirklich frei? So richtig? Lebst leicht, ohne große Lasten?

So frei und leicht, wie man halt kann. Klar habe ich Verpflichtungen. Das Leben ist kein Honigschlecken. Irgendwer muss ja alles regeln, muss sich um die Kinder kümmern, der Kredit zahlt sich auch nicht von selbst.

Entschuldige, dass ich dich unterbreche. Das hört sich jetzt nicht so toll an für mich.

Sag mal, was willst du eigentlich? Mir blöd kommen?

Um Gottes willen, nein. Ich recherchiere nur eben für ein Buch und da frage ich halt herum.

Und, genug gefragt?

Eins noch. Sei mir nicht böse, dass ich das frage: Wie sieht es in dir drinnen aus, bist du da frei? Ich meine, vom Gefühl her.

Jetzt reicht es aber! Innen frei? Was soll denn das wieder heißen?

Na, du weißt schon. Ob du dir vielleicht zu viel Sorgen machst, ob du dein eigener Herr bist oder dich als Opfer fühlst, ob du der bist, der du sein möchtest, ob du dir zu sagen traust, was du denkst, solche Sachen halt.

Langsam mache ich mir Sorgen, aber um *dich*. Wenn ich dich nicht schon lange kennen würde, würde ich jetzt etwas sagen, was nicht so nett wäre, aber dann würdest *du* dich als Opfer fühlen. Soll ich sagen, was ich sagen möchte?

Sei so frei, mein Lieber, sag es ruhig.

Okay. Du gehst mir ziemlich auf den Sack! Wer lebt schon leicht? Wirklich leicht und frei meine ich. Wir alle strampeln uns ab und sind froh, wenn wir über die Runden kommen. Das ist halt so. Und mir ist das genug. Warum sollte ich noch freier sein wollen?

Weil es vielleicht ein besseres, glücklicheres und aufregenderes Leben gibt als das, das du bisher geführt hast?

Was brauche ich das? Ich habe so viel um die Ohren, was brauche ich noch mehr Aufregung?

Du verstehst mich nicht. Du willst mich nicht verstehen. Du willst nicht über das Leben nachdenken, sei doch ehrlich!

Stimmt. Was soll ich dauernd nachdenken über das Leben? Mach du das doch. Ist doch dein Job. Denke du für mich nach. Schreib es auf, kurz und knackig, und ich lese das dann mal. Vielleicht.

Dies ist hiermit geschehen, mein Freund. Jetzt also lies.

Einleitung

Ich glaube an ein Leben nach dem Tod. Und ich glaube an ein Leben vor dem Tod. Ersteres wird sich von selbst einstellen, Letzteres leider nicht. Leben will erkämpft werden, Leben muss man sich erobern. Um dies tun zu können, muss einem erst einmal klar sein, *wie* man lebt. Und genau das ist vielen *nicht* klar. Man macht sich einfach nicht allzu viele Gedanken über sein Leben, man achtet nicht darauf, wie es sich anfühlt, ob man es genießt, ob man glücklich damit ist, man lebt einfach so vor sich hin. Meist dreht sich alles um das, was man tut. Man definiert sich über seine Arbeit. Lernen wir jemanden kennen, fragen wir ihn als Erstes, was er macht. Und meinen damit seinen Beruf. Wir fragen nicht, ob er sich gutfühlt, ob er sein Leben genießt, sondern: „Und, was machst du so?“ Wir sind ein Volk der Macher. Das ist nichts Schlechtes an sich, doch es greift zu kurz. Sich zu definieren, womit man seine Brötchen verdient, ist zwar üblich, aber auch schuld an der Misere, die wir „Leben“ nennen.

Viele von uns verbringen ihr Dasein wie Tiere im Käfig. Manche sind eingesperrt in einem engen, begrenzten Raum, bei anderen steht die Gittertür zwar offen und sie können auch den Raum verlassen, doch sie haben eine Kette um den Hals und der Auslauf ist begrenzt. Lebt man sein Leben viele Jahre wie in einem Käfig (man ist dort zwar sicher, aber begrenzt), so verlernt man das, was man Freiheit nennt. Fällt die Kette um den Hals plötzlich ab und die Tür geht auf, so sind wir verwundert oder erstarren sogar. Wir schleichen zum Ausgang, sehen vielleicht hinaus, links und rechts, könnten den Schritt hinaus machen, könnten

uns wegbegeben. Wozu entscheiden wir uns? Gehen wir in die Freiheit oder warten wir auf den Mann mit dem Schlüssel, der die Tür wieder schließt? Verhalten wir uns wie ein Zootier, das plötzlich ausgewildert werden soll? Trauen wir uns aus Furcht vor der Freiheit nicht aus dem Käfig? Immerhin, wir wissen nicht, was uns da draußen erwartet. Wer wird uns Futter geben, wenn wir uns davonstehlen? Wer wird die Tür abends wieder schließen, damit wir in Sicherheit sind? Wer wird für unser Lebensglück (und unser Leiden) verantwortlich sein? Wir selbst? Das haben wir nicht gelernt. Oder haben wir es nur *verlernt*?

Freiheit ist ein Wagnis. Freiheit erfordert Mut. Im Gegensatz zu den Tieren im Zoo ist unsere Unfreiheit aber weitgehend selbstgewählt. Wir verbringen unser Leben im Versuch, sicher und ohne Aufregung zu leben; in einem Korsett, welches wir uns selbst angelegt haben oder das wir uns ohne großen Widerstand haben anlegen lassen. Ein Korsett, das sich manchmal zwar recht eng anfühlt und uns die Luft zum Atmen nimmt, aber uns auch Form und Halt gibt. Wenn uns davon schwindelig wird, laufen wir zum Arzt und schlucken Pillen. Wenn uns das Korsett schmerzt, laufen wir zum Arzt und schlucken Pillen. Wenn es uns die Luft abschnürt und uns die Freude am Leben nimmt – erraten –, laufen wir zum Arzt und schlucken Pillen.

Wenn wir nicht in einem real existierenden Gefängnis sitzen oder an einer sehr schweren Krankheit leiden, dann sind wir in der Lage, dieses Korsett abzulegen. Wenn wir nur mutig genug dafür sind. Wenn wir uns dazu entschließen. Wenn wir handeln. Jedem Anfang wohnt ein Zaudern inne, aber wir können das Zaudern überwinden. Wir können unser Gefängnis verlassen, einen ersten Schritt tun, einen zweiten. Wir können losrennen, wir können unsere Kreise ziehen, diese immer weiter und weiter ausdehnen, wir können abheben, gleiten, fliegen, wir können frei sein.

Wir können frei sein. Wenn wir mutig sind.

Wir leben in einem freien Land, dürfen sagen und tun, was wir wollen (in den Grenzen unserer Gemeinschaftsregeln), wir werden oft sogar ermuntert (wie auch hier), uns doch mehr Freiheit zu gönnen. *Aber:* Wie bitte schön geht denn das? Wie überwindet man seine Ängste? Wie erlangt man Freiheit? Und: Was soll ich denn überhaupt machen, wenn ich frei wäre? Da müsste man ja auch noch Phantasie entwickeln! Es ist aber auch eine Frechheit, dass man das nirgends lernt! Freiheit kann eine echte Zumutung sein. Wenn ich frei sein will, muss ich dann selbst denken, eigene Entscheidungen treffen, vielleicht sogar die bequeme Couch verlassen? Und überhaupt: Wenn mir kein Boss, kein Kollege oder nicht einmal mein Partner vorschreibt, was ich zu tun habe, wie soll ich dann bitteschön wissen, was ich überhaupt tun soll? Im Ernst jetzt! Wie soll ich dann meine Tage füllen? Muss ich dann nur mehr Sinnvolles tun, mein Leben komplett ändern, ein Revoluzzer werden? Einer, vor dem mich meine Eltern immer gewarnt haben?

Gar nichts müssen wir! Nichts! Wenn wir glücklich sind und in uns nichts rumort, das uns sagt, dass das schon ein bisschen arg wenig ist, was wir aus unserem Leben machen, weil wir uns einlullen lassen von langweiligem Fernsehen, langweiligen Jobs und noch langweiligeren Menschen um uns, wenn wir diese Gedanken und Gefühle *nicht* kennen, dann ist das auch in Ordnung. Legen wir das Buch zur Seite, oder gleich ab damit zum Altpapier. Ah, gut, weg damit! So und jetzt schauen wir mal, was im Fernsehen läuft.

Wenn es aber doch ein wenig in uns rumort (wovon ich ausgehe, hätten Sie sonst Ihre Nase in dieses Buch gesteckt?) und wenn wir unser Leben ein wenig freier gestalten, unsere Fühler ein wenig weiter ins Leben ausstrecken, uns auf neue Dinge und Menschen einlassen, Vertrauen vermehren und Kontrolle abgeben und wagen, auch mal verwundbar, dafür aber lebendiger und wahrscheinlich auch glücklicher zu sein, dann können uns die folgenden Seiten vielleicht (ach, was sage ich: si-

cher!) dabei behilflich sein. Eines aber wird uns nicht erspart bleiben: von der Couch aufzustehen und zu trainieren, freihändig zu gehen. Freiheit erlangt man nämlich nicht durch das Lesen, sondern indem man nach der (Pflicht-) Lektüre das heimische Gehege mitsamt seinen sicheren Geländern, an denen man sich sein Leben lang festgehalten und abgestützt hat, ab und zu auch tatsächlich verlässt.

Aber, Damen und Herren, das Ganze bitte spielerisch angehen. Leicht und locker. Wer meint, jetzt bierernst unbedingt und sofort über alle seine Ängste hinwegsteigen und frei sein zu *müssen*, der hat schon verloren. Nix muss. Alles darf.

Und bitte kein zu schnelles Tempo, *no stress*! Suchen Sie sich einfach die Dinge aus, die für *Sie* persönlich wichtig sind, die *Ihr* Ding sind, die *Sie* der Freiheit näherbringen, die Sie sich für sich selbst wünschen. Es geht nicht darum, möglichst viel von den folgenden Vorschlägen umzusetzen, sondern dass man sich das herausucht, was einen selbst weiterbringt.

Freiheit kann gelingen, wenn man die eigenen Grenzen elastischer macht, sich an die selbstgezogenen Grenzen heranwagt, diese nach und nach überschreitet und so seinen Spielraum erweitert. Vielleicht wäre es ein guter Ansatz, sein Leben tatsächlich als Spielraum zu betrachten, als einen Raum zum Spielen, der Möglichkeiten enthält und nicht nur Pflichten; der Spiele zulässt, die uns guttun und wirklich Freude bereiten.

TEIL 1

Selbstbestimmt leben

„Ich werde eine gutgelaunte Alte sein,
die nichts ausgelassen hat
und sich eines fernen Tages
rückwärts ins Grab kippen lässt,
fröhlich pfeifend und ohne jedes Bedauern.“

MEIKE WINNEMUTH

Leben ohne Bedauern

Wir haben unser Gefängnis verlassen. Wir tun genau das, was unser Ding ist, was uns guttut, was uns erfüllt. Wir lieben jeden Tag, schlagen ihn nicht mit Fernsehen und Computer tot, atmen frische Luft und fühlen uns frei. Jeder Tag ist derart erfüllt mit Leben, dass wir abends müde und mit dem wohligen Gefühl eines gelungenen Tages in die Federn sinken. Endlich fühlen wir uns voll und ganz, ein jeder Tag fühlt sich an wie echtes Leben, ganz anders als früher, als unser Dasein aus nichts anderem bestand als aus Tagen und Nächten, die abgespult wurden, die verrannen ohne Sinn, ungelebt.

Liebe Leserin, werter Leser, wenn Sie Obiges für sich bejahen können, dann schlagen Sie das Buch zu, Sie brauchen es nicht. Wenn Sie dagegen sagen: „Ja, das klingt wie ein lohnendes Ziel, eines, das bitteschön nicht in ferner Zukunft liegen soll, sondern das ich sofort ansteuern möchte“, dann machen wir weiter.

Bevor Veränderung stattfinden kann, bedarf es einer Analyse des Ist-Zustandes, und der sieht sehr häufig so aus: Viele von uns arbeiten mehr, als sie leben. Die meiste Zeit des Tages geht für Gelderwerb verloren. Wenn wir uns unsere Tage, Wochen, Jahre ansehen und ehrlich zu uns sind, kommen wir zu der Erkenntnis: Es war und ist immer derselbe Jammer. Zu viel Arbeit, zu wenig Leben. Viel Arbeit plus viel Leben ist zwar möglich, doch nur, wenn wir absolut das machen, was unser Ding ist, das, was uns tatsächlich Freude macht. Eine Tätigkeit, die wir, auch ohne Geld dafür zu bekommen, liebend gern machen

würden. Noch sind die meisten von uns nicht so weit, wir tun immer noch Dinge, nur um das wirtschaftliche Überleben zu sichern. Wir leben nach dem Motto: Karriere *oder* Leben.

Ein Ist-Zustand, der für so viele von uns „normal“ ist: Schule, Job, Familie, Pension. Kinder großziehen, Kredite abbezahlen. Aufstehen, arbeiten, fernsehen. Wir sind eingespannt in die vielen Pflichten und Gewohnheiten unserer Tage. Wir nehmen sie ernst, pflichtbewusst und ohne nachzudenken erledigen wir roboterhaft das, was von uns erwartet wird oder wir uns selbst auferlegen. Jeder Tag gleicht dem anderen, ab und zu gibt es ein Highlight, doch im Großen und Ganzen sind unsere Tage vorgegeben. Aus Tagen werden Monate, aus Monaten Jahre, aus dem jungen Menschen einer im besten Alter und bald schon unterhält man sich mit anderen über Krankheiten und Pensionsanspruch. Unsere Zeit verrinnt, ohne Leben, subjektiv haben wir also gar nicht gelebt, wir werden alt an Jahren, ohne dass wir es bemerken. Die Tage, Wochen, Monate, Jahre, wo sind sie geblieben?

Wir leben oft so, als würden wir ewig leben. Sehen wir eine Gelegenheit, die uns im Leben voranbringen oder uns Freude bereiten könnte oder durch die wir Menschen kennen lernen könnten – was tun wir? Wir lassen die Gelegenheit vorüberziehen. Man muss ja nicht alles haben. Morgen ist auch ein Tag. Das nächste Mal. Es passt jetzt nicht so gut. Wer weiß, was da herauskommt. Es ist auch so ganz nett.

Zeigt sich eine Gelegenheit, die echtes Leben in unseren Alltag bringen könnte, die uns Neues in unser Dasein spülen und uns vielleicht sogar der Liebe näherbringen würde, sollte man vielleicht nicht automatisch den Kopf einziehen und auf „lieber nicht“ schalten. Solche Gelegenheiten kommen oft nie wieder, und wie man weiß, bedauert man seine Feigheit, seine Passivität oft sein Leben lang. Nichts ist unvergänglicher als das Bedauern, eine Gelegenheit zum Glück versäumt zu haben.

Ein Tag geht vorüber.

Noch ein Tag.

Viele Tage.

Ein Jahr.

Noch ein Jahr.

Wer zählt sie?

Und plötzlich – wie konnte das nur passieren? – wie konnte das nur passieren, sind wir alt. Oder zumindest sehen wir so aus. Es kommt der Tag, an dem wir Bilanz ziehen. Das kann ein runder Geburtstag sein oder der Tag, an dem wir erfahren, dass wir nicht mehr lange zu leben haben. Der Tag der Abrechnung, er steht uns allen bevor. Wir werden uns unser Leben ansehen und was wir daraus gemacht haben. Ob wir es bestmöglich genützt haben oder ob es keinen Unterschied gemacht hätte, ob wir hier auf Erden waren oder nicht. Fragen tun sich auf: Haben wir unser Leben so gelebt, wie wir es uns ersehnt haben? Haben wir die Reisen unternommen, die wir erträumt haben? Haben wir uns unseren Lebenstraum erfüllt oder dies zumindest versucht? Haben wir das gemacht, was wir *eigentlich* wollten, oder haben wir es nicht einmal gewagt, es zu probieren? War unser Leben für irgendwas oder irgendwen von Nutzen? Hat unser Handeln und Sein anderen geholfen? Waren wir für andere Menschen wichtig? Waren wir anderen nahe? Haben wir es genossen, hier zu sein? Waren es gute Jahre, voller Emotionen, Höhepunkte, Tränen der Freude oder nur des Leids? Hatte unser Leben Qualität?

Um nicht am Sterbebett unser (fehlendes, nicht genütztes) Leben bedauern zu müssen und um uns, eines fernen Tages, leichten Herzens von diesem Leben verabschieden zu können, ist es unermesslich wichtig, unsere Zeit, die noch vor uns liegt, mit echtem Leben zu füllen. Uns zu erfüllen. Das zu tun, was sich für uns persönlich wie echtes Leben anfühlt. Nicht die Zeit absitzen, sondern jeden Moment voll und ganz

präsent sein und uns unseren Lebensträumen zuwenden. Den Mut haben, diese anzugehen, sie zu verwirklichen. Der „Erfolg“ ist völlig nebensächlich. Ob etwas gelingt, ob es gut war oder nicht, egal!

Es ist auch nicht entscheidend, „große“ Dinge zu tun. Viele haben keine hochtrabenden Träume, und es soll hier nicht darum gehen, solche künstlich herbeizureden. Wer sie hat, möge sie angehen, alle anderen sind davon befreit. Was zählt, ist, sich dem Leben zuzuwenden, das zu machen, was uns wichtig ist. Dem Grundgefühl zu folgen, das einem sagt, was zu tun ist, um *Ja!* sagen zu können zu dem Leben, das wir führen. Fachen wir an, was in uns lodert, und wagen wir es.

Frei werden von Lebensangst

Viele Menschen verbringen ihre Tage wie eine einzige Pflichterfüllung. Aufstehen, arbeiten, fernsehen, schlafen, aufstehen ... immer wieder und immer wieder. Sie führen ein mehr oder weniger unscheinbares Leben, sie fallen ihrer Umgebung nicht weiter auf. Möglicherweise sind sie zufrieden mit ihrem Leben, möglicherweise auch nicht. Sie stellen keine großen Anforderungen und haben kaum Erwartungen. Sie leben konstant, die Tage gleiten dahin, sie leben im Rhythmus der Zeit. Winter, Frühling, Sommer, Herbst und dann wieder von vorne. Langsam werden sie alt und langsam dämmert es so manchen, dass es das vielleicht noch nicht gewesen sein kann. Da muss es doch mehr geben. Oder nicht? Andere wiederum leben im ständigen, quälenden Bewusstsein, dass sie ein sehr beschränktes, begrenztes Leben führen. Sie wissen, sie sollten etwas tun, um dem täglichen, monatlichen, jährlichen Einerlei zu entfliehen. Sie wissen: *Ich bin zwar am Leben, aber lebendig bin ich nicht.*

Viele Menschen, die ein sehr begrenztes Leben führen, tun dies aus der Angst heraus, dass sie ein echtes, ursprüngliches, wildes, ungezügelttes Leben überfordern würde. Als Kinder waren sie vielleicht noch wild, vielleicht aber haben sie dieses Gefühl der Wildheit auch nie kennen gelernt. Sie fühlen, da muss es mehr geben, wagen aber nicht, der Sache konkret auf den Zahn zu fühlen. Nun, wie kommt man dem ungelebten Teil seiner selbst auf die Spur? Zum Beispiel, indem man sich fragt: Was würde ich *eigentlich* gern tun, sein, machen, haben? *Eigentlich* ist das Zauberwort. *Eigentlich* bedeutet hier ein mögliches Leben, wenn es keine (eingebildeten, auferlegten oder selbsterschaffenen) Grenzen

gäbe. Wie müsste das Leben sein, damit ich nicht nur zufrieden, sondern glücklich wäre? Wie müsste es sein, dass es wild und auch mal ekstatisch wäre statt lauwarm und schaumgebremst? Müssten sich die äußeren Umstände ändern und/oder die innere Einstellung?

Zugegeben, es ist wirklich keine leichte Übung, denn es können viele negativen Gefühle hochkommen, wenn man sich ehrlich eingesteht, wie man es denn *eigentlich* gerne hätte und wie das Leben tatsächlich aussieht. Soll und Haben sind oft meilenweit voneinander entfernt.

Wenn Sie jedoch den Mut aufbringen, sich einen Lebensentwurf zu skizzieren, der nicht nur lauwarm, sondern wirklich heiß ist, dann machen Sie sich klar, was Sie bisher an seiner Realisierung gehindert hat. Schnell werden altbekannte Argumente auftauchen, wie: Geld verdienen müssen, was würden denn mein Partner, meine Eltern, meine Kinder oder wer auch immer davon halten, wenn ich Schluss mache mit dem lauwarmen, dafür aber beständigen Leben, das ich führe? Der Umgebung würde so ein Lebens-Wandel vielleicht nicht gefallen, das stimmt. Es kann aber auch sein, dass Sie schon jetzt kaum mehr jemandem gefallen, wenn Sie stumpf, trübsinnig und ohne Lebenslust durch Ihre Tage stolpern. Vielleicht würde die neue Version Ihrer selbst auch das Leben der anderen verbessern?

Es gibt viele Gründe, warum so viele von uns ihr Leben so leben, als wäre es endlos, ewig gleich dahinplätschernd, ohne Höhen und Tiefen. Ein gewichtiger Grund, den wir uns kaum eingestehen wollen, ist die Lebensangst. Die Angst, wirklich und echt zu leben. Es stimmt ja: Viel leichter ist es, sich hinter dem Schreibtisch, der Arbeit, dem Fernseher, dem Videospiel zu verschanzen als hinauszutreten und zu sagen: „Leben, hier bin ich!“ Die Angst vor dem Unbekannten, die Angst vor Veränderung ist enorm. Lieber haben wir die bekannte Hölle als den unbekannten Himmel, auch hier auf Erden.