



Über die Autorin:

Ulrike Scheuermann ist Diplom-Psychologin, Sachbuchautorin und Vortragsrednerin. Sie lebt in Berlin und war lange in der Krisenberatung tätig. Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen bei ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung sowie beim Schreiben. In ihren Vorträgen und Büchern, in Seminaren und im Coaching vermittelt sie neue Wege, um fokussiert, erfüllt und mit Schaffensfreude zu leben, zu arbeiten und innerlich zu wachsen.

www.ulrike-scheuermann.de

ULRIKE SCHEUERMANN

Wenn morgen mein letzter Tag wär

So finden Sie heraus,
was im Leben wirklich zählt

Dieses Buch ist erstmals unter dem Titel
»Das Leben wartet nicht. 7 Schritte zum Wesentlichen«
im Knaur Taschenbuch Verlag erschienen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

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



Aktualisierte Neuauflage Oktober 2013
Knaur Taschenbuch
© 2011 Knaur Taschenbuch
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
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
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87660-2

2 4 5 3 1

Inhalt

Ein Tabu bricht	7
Wenn morgen mein letzter Tag wär	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

Ein Tabu bricht

Eines Tages werden Sie sterben. Jederzeit, auch schon heute früh, kann der letzte Tag Ihres Lebens beginnen. Das ist eine schlichte Tatsache, die Sie im Alltag aber meistens verdrängen. Dabei hilft es sehr beim Leben, sich zumindest hin und wieder intensiv mit dessen Begrenztheit auseinanderzusetzen. Mit diesem Buch will ich Sie genau dazu ermutigen.

Seit der ersten Auflage des Buches, das damals noch *Das Leben wartet nicht* hieß, hat sich viel getan. Dass es nun einen neuen Titel trägt – *Wenn morgen mein letzter Tag wär* – spiegelt den schrittweisen Bruch eines Tabus wider: Immer gesellschaftsfähiger wird es, laut nachzudenken über eine Gewissheit, die jeden betrifft und dennoch so schwer zu akzeptieren ist: die tägliche Möglichkeit zu sterben. Die ernsthafte Auseinandersetzung mit Tod und Sterben ist natürlich immer schwierig. Aber es lohnt sich, sich dem zu stellen! Denn dann verliert die Unausweichlichkeit des Todes ihren Schrecken, und wir erfahren eine der wichtigsten, tiefsten Lebensrealitäten. Der tägliche Nutzen davon: Wir können viel leichter entscheiden, was uns wirklich wichtig ist.

Dass sich in unserer Gesellschaft hier etwas bewegt, können Sie auch an dem ablesen, was die Medien als Spiegel gesellschaftlicher Strömungen in den letzten Jahren dazu publizieren: Die Heftreihe SPIEGEL WISSEN etwa titelte im April 2012: »Abschied nehmen: Vom Umgang mit dem Sterben«. Das Wissensmagazin GEO WISSEN warb im Mai 2013 mit dem Aufruf:

»Zeit, um Abschied zu nehmen: von einem Tabu« und widmete sein Heft dem Thema »Vom guten Umgang mit dem Tod«. Die Sterbebegleiterin Bronnie Ware stürmt mit ihrem Buch *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen* gerade die Sachbuch-Bestsellerlisten. Und auch die jährliche, groß angelegte ARD-Themenwoche beschäftigte sich 2012 unter dem Motto »Sie werden sterben. Lasst uns darüber reden« mit dem Thema »Leben mit dem Tod«. Eine Woche lang boten die öffentlich-rechtlichen Fernseh- und Hörfunksender sowie Internetseiten Reportagen, Interviews, Spielfilme, Talkshows und Videoclips für Erwachsene und Kinder an.

Die Woche war ein Riesenerfolg: Sie erzielte den höchsten Aufmerksamkeitswert aller ARD-Themenwochen der letzten sieben Jahre. Fast zwei Drittel aller Deutschen und deutschsprachigen Nachbarn über 14 Jahren haben etwas darüber gehört, gesehen oder gelesen. Vor allem über das Fernsehen erreichte die ARD rund 37 Millionen Menschen – mit 85 Prozent positiver Resonanz. Für eine Woche war die Decke über einem besonders hartnäckigen Tabu in unserer Gesellschaft gelüftet, und viele Menschen haben sich mutig gefragt, was ihre endliche Zeit für sie bedeuten soll.

In der nachfolgenden ARD-Themenwoche 2013 dreht sich übrigens alles um »Glück«. Ein starker Gegensatz? Gerade nicht. Viele denken zwar bei »Glück« erst einmal an die hellen Seiten: Freude, Verliebtheit, Begeisterung, Erfolg. Schönheit, Kraft und Stärke. Ich meine eine andere Art von Glück – eine, die die Kehrseiten einschließt: Schmerz, Wut, Angst, Neid, Verzweiflung. Mitleiden und das Ringen um Verstehen. Loslassen und Trauer. Auch wenn wir sie lieber nicht hätten, auch wenn viele Menschen ihr Leben lang versuchen, ihnen auszuweichen: Nicht die Zahl der Erfahrungen oder der Jahre lassen

ein Leben wesentlich werden. Ein Leben aber, das aus der Tiefe und mit allen Seiten gelebt wird, ist erfüllt. Und dann ist es Glück. Diese umfassende, andere Art von Glück eben.

Auch ich suche das Glück. Für mich finde ich es beruflich in einer Haltung des Schaffens: Bücherschreiben, Vorträgehalten, Entwicklung begleiten; und ganz allgemein im Gefühl der Verbundenheit im Zusammensein mit meiner Familie, mit Freunden und anderen mir wichtigen Menschen, in der Natur. Für andere sind andere Dinge wesentlich: Für eine Lehrerin mag es der Moment sein, wenn sie die Begeisterung in den Augen ihrer Schüler aufblitzen sieht. Für einen Architekten das fertige Bauwerk. Für einen Vater die Gewissheit, seiner Tochter den Rücken stärken zu können.

Dieses Buch soll Sie daran erinnern, dass Ihr Leben endlich ist und dass jeder Tag zählt. Das macht Sie hellwach – und genau das wünsche ich Ihnen.

Ulrike Scheuermann
im Juli 2013

Wenn morgen mein letzter Tag wär

»Das ist ja interessant. Worum geht es denn in Ihrem Buch?« Das Büfett 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 hinters Ohr.

»Ich zeige, wie man sich mehr auf das fokussieren kann, was im Leben wirklich zählt«, erkläre ich.

»Ach! 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 Büfett zurück sein wird. Sie bleibt beim Büfett.

Immer wieder erlebe ich diese Ambivalenz. Der aufstrahlende Blick, wenn ich davon erzähle, dass ich über »Das Wesentliche« 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 Rücksichtnahme, ich will ja nicht brüskieren: »Sterben« und »Tod«.

Und doch: Öfter sind meine Gesprächspartner nicht ablehnend, 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, wie im Vorwort beschrieben. So prangte zum Beispiel auf dem Titel 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 Schlingensiefel mit seinem *Tagebuch einer Krebserkrankung*.

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

Seminarteilnehmer 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 ehrgeizigen 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? – Hm. 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 lauernes 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 umherspuckt: 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 gegenüberstellen 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 Rennerei 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 lebte 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 immer mal 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 weiter gehen 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 Tegeler Gefängnis in Berlin 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 Olvedi 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. Sogar in den 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, 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?

Die Begründung klingt ziemlich simpel: 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 verliebt 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 ein weiteres glückliches Leben geschenkt bekommt. Und dennoch hilft sie kräftig mit, den Tod leichtherzig 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 Kügelchenarsenal: Krankheit lässt sich beheben. Sterben? Das tun nur die anderen. »Jetzt jeden Tag jünger werden«, lese ich auf dem Flyer einer bekannten 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. Wenn Sie dieses Buch also gemächlich und mit Platz für schweifende Gedanken und aufkommende Gefühle lesen, so werden Sie umso mehr Gewinn daraus ziehen. Entwicklungen brauchen Zeit, und in diesem Buch begegnen Ihnen sieben umfangreiche Übungen, die einen Prozess des inneren Wachstums voranbringen. Diesen erfahrungsbasierten Ansatz habe ich für das Buch sehr bewusst gewählt: Praktische Erfahrungen durch didaktisch ausgeklügelte Übungen wirken wie ein Entwicklungskatalysator – neben dem rein gedanklichen Nachvollziehen beim Lesen. Geduldig sein, ausprobieren, erleben, verstehen und den eigenen Impulsen nachfühlen gehören dazu.

Sich nicht nur gedanklich, sondern auch mit Gefühlen neu auszurichten – das kann Ihnen mit Hilfe 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 können mit einer Übung sich selbst befragen, nachdenken und nachspüren sowie in Ihrer Innenwelt nach Antworten suchen. 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 Illustrationen von mir im ganzen Buch, die Ihnen die Idee des jeweiligen Kapitelthemas vermitteln und den Überblick über die Übungen erleichtern. 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 hochkrepeln 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, sich ganzheitlich dem Kapitelthema und der Übung zuzuwenden. Dann sehen Sie einen Überblick über die 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, die mich beeindruckt haben.

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 Konfliktklärung 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 »Schreibdenkens« vor, bei dem man das Schreiben nutzt, um damit weiterzudenken und Schicht für Schicht immer tiefer bis zum Kern zu gelangen. 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 Geiste« oder im Gespräch mit einem vertrauten Menschen. Wie tief Sie dabei gehen, 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 stellen sich einfach eine Szene vor. 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 mit Hilfe 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 Mitläuferhaltung 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 diese 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 Büfett, 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 daraufzuwerfen.

»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 Büfett war keine Abwehr gewesen. Nur der Rahmen stimmte nicht. Es wird eben nicht am Büfett 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 mit diesem Buch.

Empfehlungen zum Lesen

Über den Rand der Welt. Roman von Ulli Olvedi. 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 Moraltheologie, 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.«

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 16 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 Internetplattform 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 Vorlesung« denken Sie an Ihre potenziellen Zuhörer – und haben damit vollkommen andere Voraussetzungen als bei den Übungen der vorherigen drei Kapitel. Da bekam niemand Ihre Ergebnisse 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 Lebenserfahrung – beides können Sie auf jeden Fall haben, denn jeder hat genug Einzigartiges erlebt, um daraus wichtige Erkenntnisse 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 Kaffeepulvers, das gerade in der Filtertüte anbrühte. »Trinken Sie nicht so viel Kaffee«, sagte der Fußpfleger jedes Mal, wenn er ihre runzligen Füße massierte. Ein charmanter und bildhübscher junger Mann, ganz reizend schwul. Sie sagte jedes Mal: »Jaja«, und beide wussten, dass sie die nächste Tasse trinken würde, sobald 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 gern Kaffee trank. Moralische Unterstützung seitens der Jugend konnte nicht schaden.

Helene nahm die Tasse und schlurfte in Pantoffeln zum Küchentisch. Draußen wurde es nicht richtig hell, der Wintermorgen blieb grau. Sie saß gern in ihrem Morgenkaffeeduft und schaute 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 befand 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 immer der Gleiche. Helene freute sich über Regelmäßigkeiten.

Sie stand auf und stellte die Kaffeetasse zum schmutzigen Geschirr, das sich in der Spüle stapelte. Gestern waren ihre drei Damen 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 gewesen. 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 tönste. 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 ihr den 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 Exmatrikulation 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 zugunsten und sich für ein Vorgespräch zur Klärung der organisatorischen Fragen bei uns meldeten ...« 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 brauchte 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 noch mal, 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 angeschrieben ... Mache ich. Ja, 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 Pailletten 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

vor vielen Leuten sprechen, zumindest in der Vorstellung. Zum Aufwärmen stimmen Sie sich mit einer Gedankenreise auf Ihre Zuhörer ein, damit Sie diese bei der nachfolgenden Übung innerlich mit dabei haben.



Einen Zuhörer kennenlernen

Sie können sich entweder schon während des Lesens auf Gedankenreise begeben oder nachdem Sie die Anleitung gelesen haben. Oder Sie hören die Anleitung als Hördatei mit geschlossenen Augen.

- Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, und beobachten Sie einige Atemzüge lang Ihren Atem, wie er ein- und ausströmt, ohne ihn zu beeinflussen. Bis Sie das Gefühl haben, Sie sind ganz bei sich und in Ihrem Körper.
- Stellen Sie sich vor, Sie wären am Ende Ihres Lebens angekommen. Sie blicken auf ein langes Leben zurück. Sie sind zufrieden und haben keine Angst davor zu sterben, denn Sie haben erfüllt gelebt. Nun haben Sie für die Menschen, die Sie zurücklassen, einen Vortrag vorbereitet. Sie freuen sich darauf, ihn vorzutragen. Sie haben kein Lampenfieber.

- Und jetzt, mit dem nächsten Atemzug, heben Sie vom Boden ab – wenn Sie möchten, auf einem Fluggefährt, Vogel, Drachen oder fliegenden Teppich. Sie fliegen immer höher in den Himmel und schauen mit weiter Sicht auf Stadt und Land hinab. Ein lauer Wind streift Sie, und Sie fühlen sich wohl.
- Bald sehen Sie ein Freilichttheater unter sich, das vollbesetzt mit Menschen ist. Sie wissen: Diese Menschen dort warten auf Sie, denn sie wollen Ihre »letzte Vorlesung« hören.
- Sie fliegen jetzt tiefer, bis Sie einzelne Menschen erkennen können. Auf einen Zuhörer stellen Sie wie mit dem Zoom eines Teleobjektivs scharf. Das ist eine sehr interessierte und Ihnen wohlgesinnte Person, die Sie erleben, hören und sehen möchte.
 - Wie sieht diese Person aus?
 - Welche Kleidung trägt sie?
 - Wie alt ist sie?
 Sie erkennen jetzt immer mehr:
 - Was erhofft und erwünscht diese Person sich von Ihrer Vorlesung?
 - Welche Fragen beschäftigen sie?
 - Wobei können Sie ihr mit Ihrer »letzten Vorlesung« helfen?
- Wenn Sie genug gesehen haben, fliegen Sie mit dem nächsten Atemzug wieder höher, kreisen noch ein wenig über der Landschaft und kehren zurück, bis Sie dort ankommen, wo Sie gestartet sind.
- Öffnen Sie die Augen und bewahren Sie das Bild Ihres Zuhörers in der Erinnerung auf.

Sie haben nun eine Vorstellung davon, an wen Sie sich mit Ihrer »letzten Vorlesung« richten und was Ihre Zuhörer interessiert. Sich nur eine Person vorzustellen, diese aber so konkret wie möglich, hilft dabei, einen guten inneren Kontakt zu *allen* Zuhörern aufzubauen.

Die Übung: Ihre »letzte Vorlesung«

Auch diese Übung können Sie »im Geiste« durchdenken – oder handfest auf Papier oder mit dem Computer entwickeln. Für die Variante mit dem Computer könnten Sie mit einer Präsentationssoftware arbeiten, etwa PowerPoint oder Keynote. Wenn Sie Bilder von sich verwenden wollen, sind ein Smartphone mit Kamera oder ein Scanner hilfreich. Für die Variante ohne Computer benötigen Sie Zeichen- und Schreibgeräte, Klebstoff, Schere und vielleicht eine Aufbewahrungsmappe.

Ganz gleich, ob Sie sich »im Geiste« oder mit Hilfsmitteln damit beschäftigen: 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 Vortragsstil 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?



Einen Zuhörer
kennenlernen



Lebens-
erkenntnisse
sammeln



5 Darstellungs-
ideen auswählen



Erkenntnisse
in den Alltag
übertragen



veröffentlichen



Lebenserkenntnisse sammeln

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

- Denken oder schreibdenken 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 aus dem vorherigen Kapitel. Sie schreiben so rasch wie möglich fünf bis zehn Minuten zügig drauflos, ohne innezuhalten, ohne zu zensieren 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 alberner 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.«

- Achten Sie nun auf alles, was Sie beim eben Entwickelten besonders wichtig finden. Zum Schluss formulieren Sie noch einen Kernsatz, der das Wichtigste auf den Punkt bringt. Dieses Schreibdenken könnten Sie ruhig auch mehrmals machen, so lange, bis Sie das Gefühl haben, Sie haben genug Erkenntnisse gesammelt.
- Formulieren Sie nun Ihre fünf bis sieben wichtigsten Lebensweisheiten. Arbeiten Sie dafür seriell, so wie Sie es im Kapitel »Die Frist« kennengelernt haben, als Sie an Ihre Kindheitswünsche anknüpften. Formulieren Sie mindestens fünf, vielleicht sogar acht- oder zehnmal: »Meine wichtigste Lebensweisheit

ist ...«, 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 Lebensweisheit ist, dass ich mich mit Menschen umgebe, die mir guttun, um zu werden, was ich bin«, »Meine wichtigste Lebensweisheit ist, naiv, staunend und im Herzen jung zu bleiben«, »Meine wichtigste Lebensweisheit ist zu wissen, dass Glück, Liebe und Erfüllung im Leben der natürliche Zustand sind«, »Meine wichtigste Lebensweisheit ist, dass ich mich zurücklehnen kann – alles kommt, wie es kommen soll, und ich muss nicht kämpfen«, »Meine wichtigste Lebensweisheit 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

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, im April, singt sie besonders laut. Ich schreibe inspirierte zwanzig Minuten eine Textseite für mein Buch glatt runter – für eine Erstfassung ganz gut. Aber dann wird das Schreiben zäh. Die Amsel hat aufgehört zu singen, die Stimmen des Tages rücken vor. Spatzengeschrei, ein startender Automotor, die Nachrichtenradiostimme von nebenan. Irgendwo schlägt eine Haustür zu, und Absatzschritte knallen über das Gehsteigpflaster. Aber ich will: Ich will das Kapitel heute zu Ende schreiben. 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, aufrichtig 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 verliebt 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 Krafteinsatz in dem Gefühl, das Richtige richtig zu tun. Jetzt bin ich zufrieden, verausgabt, 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 Uskow*, 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 bin müde und traurig 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 verstauchte 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 Austarieren: 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, sicheren und wohlhabenden Land mit den vielfältigen Möglichkeiten Ihre Freiheit nutzen, so dass Sie mit voller Kraft zu Ihrem Wesentlichen streben können. Und dass Sie die Münze jederzeit drehen können.

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 Jahrmillionen alte Frühlingsluft davon.

Zwei letzte Empfehlungen zum Sehen und Lesen

Der seltsame Fall des Benjamin Button. In dem vielfach (Oscar-) prämierten Spielfilm von David Fincher leben Benjamin und Daisy ihre Lebenszeit in entgegengesetzten Richtungen. Benjamin wird im Laufe seines Lebens körperlich immer jünger und stirbt schließlich als vergreistes Baby in den Armen seiner gealterten Geliebten. Es ist die Geschichte einer sich lebenslang wandelnden Liebe, die sich ständig den Fragen nach dem Wollen und Lassen aussetzen muss, denn schließlich sind es nur wenige Jahre, in denen die Liebenden ihre Liebe in einer gängigen Form leben können. Der Film ist ein tief berührendes Meisterwerk über die Unausweichlichkeit, mit der wir uns auf den Tod zubewegen. »Wir gehen alle in dieselbe Richtung, nur auf verschiedenen Wegen«, sagt Daisy, wieder einmal staunend über den Menschen, der – sich verjüngend – an ihrem Leben in die andere und schließlich doch in dieselbe Richtung vorbeizieht.

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 mühelos. 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.«