

Alexandra Reinwarth

UNFUCK YOUR LIFE

52 Aufgaben, um endlich im Jetzt anzukommen

*We all have two lives:
The second one begins
When you realize
That you only have one*



EINLEITUNG

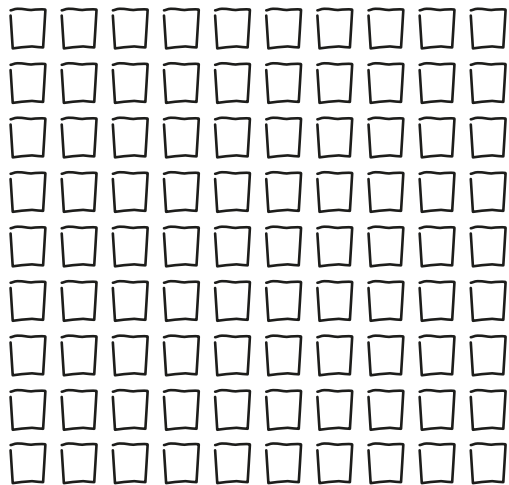
Mit dem Leben verhält es sich tragischerweise so wie mit ziemlich vielen anderen schönen Dingen: Irgendwann ist es vorbei. Das Prinzip – das Leben ist endlich – ist uns zwar durchaus vertraut, aber zum einen vergessen wir alles mit »irgend-« vornedran recht häufig und zum anderen bewahren wir dieses Wissen in unserem Kopf ganz hinten auf, wo man es, wenn nötig, zwar findet, aber wo man eben auch nicht permanent drüberstolpert – und benehmen uns weiterhin so, als wären wir unsterblich. Von wegen *Carpe Diem*, man kann ja schon froh sein, wenn man sich ohne größere Katastrophen durch dieses improvisierte Leben hindurchlaviert, wenn man sich über die kleinen Dinge freuen kann, über einen Sonntag im Bett, ein Lächeln, ein gutes Essen und ein selbst gemaltes Bild vom Kind. Bis eine Freundin schwer krank wird, ein Kollege verunglückt und mit einem Mal wieder ganz klar ist: Wir sind nicht unsterblich. Für kurze Zeit flammt die Erkenntnis dann wieder auf und man fragt sich, wo die großen Träume und die leidenschaftlichen Ziele eigentlich hingekommen sind und wie man nur in diesen Strudel aus Alltag, Gewöhnlichkeit und totaler Mittelmäßigkeit gelangen konnte. Man sollte doch das bisschen Zeit nutzen, das Leben genießen und feiern, reisen, im Mondschein baden, barfuß laufen und Sonnenuntergänge betrachten – stattdessen schlägt man sich mit dem kaputten Drucker, bescheuerten Kollegen und verpassten Chancen herum. Warum eigentlich? Weil wir meinen, wir haben noch so viel Zeit ... und freuen uns, dass wir eine Arbeitswoche überstanden haben, wieder eine Woche – und am Ende hätten wir so gerne noch ein paar mehr davon. Viel zu oft tun wir nicht das, was wir im Grunde unseres Herzens wollen, sondern das, was uns weniger Angst macht, weniger Risiken birgt oder sonst irgendeinen vernünftigen Grund hinter sich hat, und am Ende werden wir uns fragen, wozu die ganze Vorsicht gut war. Das muss anders werden.

Wenn Sie das auch so sehen und wenn Sie Lust haben, dann machen Sie sich auf die Reise mit mir. Ich habe Ihnen ein paar Beispiele und Übungen zusammengestellt, mit denen ich Ihr Herz ansprechen will. Wenn es antwortet: Hören Sie darauf, es ist nämlich das Einzige, was zählt. Machen Sie mit mir ein Gedankenexperiment, das ich in dem Buch *Das Leben ist zu kurz für später*¹ ausprobiert habe, und stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie hätten noch eine äußerst überschaubare Zeit – zum Beispiel ein Jahr – zu leben ...

1 *Das Leben ist zu kurz für später*, mvg Verlag, ISBN 978-3-86882-916-7

AS TIME GOES BY

Um Ihnen die Dringlichkeit der ganzen Sache etwas zu veranschaulichen, malen Sie doch bitte, oben links anfangend, in dieser Grafik so viele Kästchen aus, wie Sie Jahre alt sind:



Das, falls Sie sich schon gefragt haben, sind alle Jahre, die ein 90-jähriger Mensch so zur Verfügung hat. Sie haben statistisch gesehen sogar weniger: Im Durchschnitt haben Männer 78 Jahre zur Verfügung, Frauen 84. Die noch leeren Kästchen sind das, was Ihnen bleibt, dann sind Sie tot. Sie können sogar nachzählen, wie viele Sommer Ihnen noch bleiben oder wie viele Weihnachten. Wenn Sie jedes Jahr drei Bücher lesen, können Sie sich ausrechnen, wie viele Bücher Sie in Ihrem Leben noch lesen werden, und wenn es Verwandte oder Freunde gibt, die Sie zweimal im Jahr besuchen, dann auch, wie oft Sie diese noch sehen. Wenn Dinge, die Sie in Ihrem Leben gerne noch machen würden, mit einem hohen Alter nicht vereinbar sind, können Sie auch von hinten angefangen die Kästchen ausstreichen, bis wohin diese Dinge noch möglich sind.

Na? Ein bisschen erschrocken? Gut. Dann legen wir los.

STOLZ UND VORURTEIL

Stolz und falscher Stolz vermässeln uns jede Menge Momente, denn sie halten uns davon ab, das Richtige zu tun und nach unserem Herzen zu handeln. Meine Freundin Jana zum Beispiel hält er davon ab, den gut aussehenden Typen anzusprechen, der jeden Tag mit ihr in der U-Bahn fährt. Dabei hat sie nichts zu verlieren – außer ihren Stolz.

Wollten Sie schon mal jemanden ansprechen und haben es nicht getan?

Ja ☐ Nein ☐

Wenn ja: Sind Sie im Nachhinein froh darum, dass Sie es nicht getan haben?

Ja ☐ Nein ☐

Was hätte im schlimmsten Fall passieren können?

Und wäre oben Stehendes noch wichtig, wenn Sie noch ein Jahr zu leben hätten?

Ja ☐ Nein ☐

Gibt es vielleicht jemanden, den Sie aktuell gerne ansprechen würden?

Ja ☐

Nein ☐

Wenn ja: wen?

Warum tun Sie es nicht?

Sie merken es selbst, stimmt's?

*Aus Angst, das Falsche zu tun,
tun Viele gar nichts.
Und genau das ist das Falsche.*



GEDANKENLESER

Falls Sie Glückspilz einen Partner/eine Partnerin an Ihrer Seite haben und sich auch schon einige Zeit kennen: Gibt es etwas, das Sie sich von ihm oder ihr wünschen, aber irgendwie insgeheim hoffen, er oder sie kommt selbst drauf?

- Wünschen Sie sich, gefragt zu werden, ob Sie heiraten wollen?
- Wünschen Sie sich, dass er oder sie mit Ihnen zusammenziehen will?
- Wünschen Sie sich Kinder?
- Wünschen Sie sich vielleicht, diese aberwitzige Fantasie im Bett auszuprobieren, die Ihnen im Kopf herumgeht?

Ich würde mir wünschen:

Warum sprechen Sie es nicht aus?

Wenn Sie noch ein Jahr zu leben hätten, würden Sie Ihren Wunsch dann für sich behalten? Wären Sie am Ende Ihres Lebens froh, nicht gefragt zu haben?

Eben.

ICH <3 DICH!

Eine kurze Übersicht:

Schreiben Sie hier die Namen der Menschen auf, die Sie lieben:	Schreiben Sie hier die Namen der Menschen auf, denen Sie in letzter Zeit gesagt haben, dass Sie sie lieben:



BERÜHMTE LETZTE WÖRTE

Was würden Sie vor Ihrem bedauerlichen Ableben folgenden Personen unbedingt noch gerne sagen

- Ihrer Mutter:

- Ihrem Vater:

- Ihrem Kind:

- Ihren Großeltern:

- Ihrem Bruder/Ihrer Schwester:

- Ihrem Partner/Ihrer Partnerin:

- Wem würden Sie außerdem noch gerne etwas sagen?

Machen Sie das.

*Eifersucht erreicht Stellen im Hirn,
da kommt Vernunft nicht hin.*



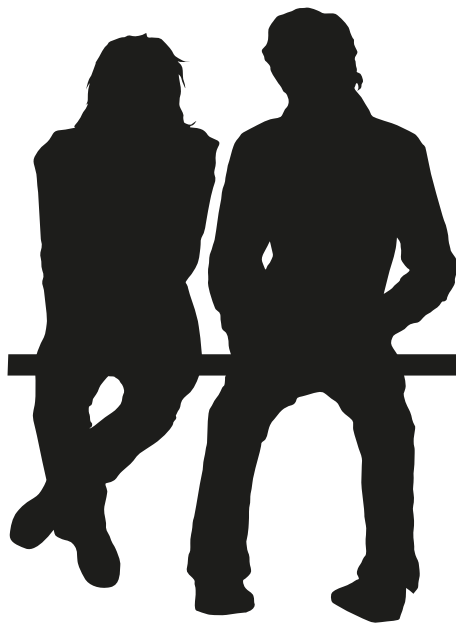
LEIDENSCHAFT, DIE LEIDEN SCHAFFT

Sind Sie manchmal grundlos eifersüchtig? Wenn ja, wie reagieren Sie dann auf Ihre Eifersucht?

- a) Sie sagen: »Ich bin eifersüchtig!«
- b) Sie sagen: »Der/die ist eine blöde Gans/ein Scheißtyp/doof wie drei Meter Feldweg!«
- c) Sie sagen: »Du machst ihm/ihr doch schöne Augen!«

Falls Ihre Antwort nicht a) ist, schreiben Sie hier den Grund auf, warum nicht:

Weil ich mich sonst fühle.



© des Titels »Unfuck your life« (ISBN 978-3-86882-931-0)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

ZIEMLICH BESTE FREUNDE?

Mit was hat Sie ein Freund/eine Freundin einmal ziemlich verletzt?

Haben Sie ihm/ihr das gesagt?

Ja ☐ 

Nein ☐

Warum nicht?

Stellen Sie sich vor, Sie würde ihm/ihr das im Nachhinein erzählen. Wäre es ein gutes Gefühl, das gesagt zu haben?

Ja ☐

Nein ☐

Warum tun Sie es nicht?

Wenn Sie noch ein Jahr zu leben hätten: Wäre dieser Grund dann noch wichtig?

MEISTER LAMPE

Vervollständigen Sie diesen Satz: Wenn ich eh demnächst den Löffel abgebe, dann würde ich mich sofort trauen (zu) ...

Aus welchem Grund tun Sie das, was Sie da gerade geschrieben haben, nicht?

Weil ich Angst habe, dass

DA HÜPFT DAS HERZ

Vielleicht wissen Sie gar nicht so genau, was Ihr Herz will ... eine kleine Hilfe:

Welches Lied oder welches Kunstwerk berührt Sie am meisten, am direktesten?

Um was geht es im Grunde darin?

Da haben Sie's.



SIE HABEN POST

Welche SMS oder WhatsApp haben Sie schon ein paarmal geschrieben und dann doch wieder gelöscht?

Empfänger/in: _____

Inhalt: _____

Der Grund, warum Sie die Nachricht nicht geschickt haben: Weil ich mich dann

_____ fühle.

Wenn Sie nur noch ein Jahr zu leben hätten, wäre dieser Grund dann noch wichtig?



UNFUCK SMALL TALK

Eine kleine Auflistung. Ergänzen Sie:

Themen, über die Sie oft mit Leuten sprechen:	Themen, die Sie beschäftigen:
• Nächster/vergänger Urlaub • Auto • Wetter • Das Kind macht/macht nicht ... • Der Drucker ist schon wieder kaputt ... • Der letzte <i>Tatort</i> war so ... • _____ • _____ • _____	• Zukunftsangst • Ich fühle mich schlecht, weil ... • Mein Traum ist ... • Ich mache mir Gedanken um ... • Ich würde so gerne ... • Wie geht es dir? • _____ • _____ • _____

Tipp: Sprechen Sie mehr über Themen aus dieser Spalte ...



*Welch eine himmlische
Empfindung ist es,
seinem Herzen zu folgen!*

Johann Wolfgang von Goethe



DIE LÖFFEL-LISTE

Wenn wir nächstes Jahr den Löffel abgeben – was würden Sie vorher noch erledigen wollen, abgesehen von organisatorischen Dingen?

- _____
- _____
- _____
- _____

Warum tun Sie es nicht?

Was tun Sie stattdessen so den ganzen Tag?

- _____
- _____
- _____
- _____

Und macht das Sinn?



*Alle Träume können
wahr werden,
wenn wir den Mut haben,
ihnen zu folgen.*

Walt Disney

