

Marc Benduhn

FÜR  
*den* FALL  
*der* FÄLLE

© des Titels »Für den Fall der Fälle« (978-3-95705-017-5)  
2017 by 100FANS Verlag, Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.100FANS.de>



**100 FANS**

© des Titels »Für den Fall der Fälle« (978-3-95705-017-5)  
2017 by 100FANS Verlag, Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.100FANS.de>

*Für Toralf*



**100 FANS**

# VORWORT

Ein älterer Mann sprach einmal zu mir, ich müsste mein Leben als Privileg ansehen.

Ich dürfte dankbar sein für all die Erfahrungen, ganz egal, welcher Natur sie entspringen mögen.

Ich könnte dankbar sein für jede einzelne.

Dann erzählte er mir eine kurze Geschichte.

Sie handelte von einem kleinen Bären, der sehr traurig war, da er keine Schuhe zum Anziehen besaß. Doch eines Tages, da sah der kleine Bär einen anderen kleinen Bären, der keine Füße mehr hatte.

Der eine Bär war nun nicht mehr traurig, denn er sah, wie gut es ihm doch eigentlich ging, auch ohne Schuhe.

# KAPITEL 1

»Alles ist vergänglich.«

Wenn ich Sie frage, wie Sie diese Aussage beurteilen würden, an was genau denken Sie dann?

Denken Sie direkt an etwas Negatives? Vielleicht sogar an den Tod und das Leben danach oder den Verfall von etwas Materiellem, beispielsweise an einen rostigen alten Wagen, der einst ein sehr kostspieliges Personenkraftfahrzeug symbolisierte? Oder denken Sie vielleicht an Unkraut, an welkende Rosen, an trockene, faltige Haut oder die äußere Schönheit im Ganzen? Ganz egal, was es auch ist, es ist keineswegs nur ein Negativum.

Stellen Sie sich dieser Aussage, konfrontieren Sie sich damit, wieder und immer wieder, und Sie werden erkennen, dass in der Aussage »Alles ist vergänglich« ein Wertschätzen des Augenblicks, ein bewusstes Wahrnehmen einer Sache selbst und ein überaus positives Gefühl beherbergt sind.

Denn Vergänglichkeit bedeutet Leben. Und so ist es umgekehrt, Leben definiert Vergänglichkeit. Doch sind Sie sich dessen ganz und gar bewusst, oder sehen Sie doch nur negative Gedankengänge darin?

Es ist doch so:

Das Leben ist ein einziger Vergleich.

Schon von Geburt an und noch weit davor, wenn ein Mensch das Licht der Welt erblickt, die ersten Atemzüge tätigt, stellt sich die Frage: »In welche Situation wird dieser hineingeboren?«

Ab da nehmen die ersten Vergleiche ihren Lauf. Welches Umfeld, welcher Gesundheitsstand, welche Proportionen, was für eine Körpergröße, welche Hautfarbe und wer weiß was noch alles.

Es sind Fragen in Form von Vergleichen und Normen.

Es öffnen sich erste Schubladen und es schließen sich andere. Solche Vergleiche und Normen sind beständig und sie ziehen sich durch jedes einzelne Leben, ganz egal, ob dieses Leben nun fünf oder gar fünfundneunzig Jahre definiert.

Die Selbstverständlichkeit einer Geburt, eines neuen Lebens, sie ist Tatsache und jeder Moment gehört schon im nächsten Augenblick der Vergangenheit an. Er ist also vergänglich. Doch dass dieses Wunder auch noch immer ein Wunder ist, wird einigen Menschen erst nach dem Betrachten eines Internetvideos bewusst, das sich mit der Frage nach dem »Wunder der Geburt« beschäftigt. Erst dann tritt ein »Aha-Effekt« ein und womöglich hält dieser sogar noch ein bis zwei Wochen an.

Wann »muss« ein Baby krabbeln, und wieso trägt Fabian mit sieben Jahren schon eine Brille und benutzt täglich ein Asthmaspray, und warum bekommt Jasmin kurzfristig eine Arbeitsfreistellung, Torben aber nicht? Weshalb stehen bei Frau U. siebzig Euro weniger auf dem Lohnzettel als bei Frau K., obwohl doch beide dieselbe Arbeitszeit haben und auch dieselbe Tätigkeit ausführen. Und weshalb um Himmels willen steht bei Herrn Willibald K. nur ein schnörkelloses Holzkreuz an seinem Grab?

Sie sehen anhand dieser einfachen und uns beinahe täglich widerfahrenden Beispiele, wie sehr wir mit dem Vergleichen beschäftigt sind, wenn wir es zulassen.

Es beginnt und endet und wir alle stecken mittendrin. Das Schicksal, der Sinn des Lebens, Glück und die Sache mit dem »Glücklichsein«, all dies sind Dinge, die sich hin und wieder in unser aller Leben schleichen. Doch fernab dieser Thematiken gibt es auch Augenblicke, die einem aufzeigen, dass Kontrolle, oder das Kontrollieren einer Sache selbst, vielleicht des gesamten Lebens, nur schwammige Vorstellungen darstellen. Wie oft müssen wir uns mit Fragen auseinandersetzen, die eine Antwort vielleicht gar nicht verdient haben. Sie alle kennen solche Fragen und diesbezüglich »rollende Augen« auf ein »Wie geht's dir?« oder »So weit alles gut bei dir?«.

»Ja, alles gut«, wird dann zumeist geantwortet. Acht von zehn Personen antworten laut einer Studie, die niemals durchgeführt wurde, so.

Vielleicht haben auch Sie einen solchen Satz schon einmal zwischen »Tür und Angel« von sich gegeben, die Wahrscheinlichkeit ist sicherlich sehr hoch.

Sei es beispielsweise aus Mangel an wahrhaftigem Interesse, das Gespräch mit dem Gesprächspartner fortzuführen, oder infolge eines Automatismus, vielleicht aber auch einfach daraus resultierend, dass man keine große Lust verspürt, der gegenüberstehenden oder -sitzenden, vielleicht auch -liegenden Person weitere, ausführliche Berichterstattungen über sein mitunter sehr dahinschleichendes und vielleicht durchaus unzufriedenes Leben zu geben. Ein »Alles gut« ist demnach eine Antwort, die sehr viel Raum für Interpretation lässt. Und Sie wissen, wir interpretieren sehr häufig und darüber hinaus sehr gerne.

Zu oft folgt auch seitens des Antwortstellers nur ein gekanntes Kopfnicken und vielleicht ein recht oberflächliches Lächeln obendrein, da das Bewusstsein sich in den Vordergrund drängt, dass ohnehin nie und zu keiner Zeit »alles gut« ist. Denn so manche Menschen sind zu oft unzufrieden, oder besser gesagt, sie sind

mit vielen Dingen nicht zufrieden. Nicht mit sich und nicht mit ihrer Umwelt. Ständig suchen sie nach einem Grund, etwas zu verbessern, sich vielleicht weiterzuentwickeln, zu nörgeln und zu meckern, sich über diverse Dinge aufzuregen und einfach nur rastlos zu sein. Sie geben sich nicht die Mühe, auch mit kleinen und bisher erreichten Dingen zufrieden zu sein.

Sie leben in einer Gedankenblase, die von Selbstverständlichkeit nahezu ausgefüllt ist. Sie wertschätzen nicht mehr, sie haben vergessen.

Denn wer zufrieden ist, der stagniert.

So zumindest hört man es aus so manchen Mündern, und das wiederum nicht allzu selten, mitunter ein Leben lang, wieder und immer wieder, von den unterschiedlichsten Personen, von den verschiedensten Individuen.

Doch was ist so verkehrt daran, am Morgen zu erwachen, ein Lächeln im Gesicht zu tragen und ganz und gar zufrieden zu sein? Im Grunde genommen nichts.

Doch ergötzen wir uns mitunter an ebenjenen Vergleichen wie eingangs beschrieben und verlieren uns dabei in so mancher Hinsicht. Wir beobachten den Nachbarn, der sich gerade ein für unsere Begriffe viel zu teures Auto gekauft hat, wir diskutieren über Menschen, die im Lotto den großen Jackpot abgeräumt haben, und ärgern uns darüber, dass Herr B. viel mehr Zuspruch vom Firmenchef erhält als wir selbst. Wir stellen Statussymboliken und materielle Dinge über Themen wie Geduld, Empathie, Mut und Vergebung.

Wir benötigen keine Erlaubnis oder eine Zustimmung von unseren Nachbarn, dem Chef oder gar guten Freunden, um uns selbst zu finden. Doch wer macht sich schon die Mühe, sich selbst auch wirklich zu finden? Wer ist bereit dafür und vor allem gewillt? Wir suchen nach Akzeptanz und nach Bestätigung, denn nur so existieren wir. Wir laben uns an Lob und Zuspruch, doch vergessen wir dabei

zu oft die sinnlichste Sache der Welt – Dankbarkeit. Wer dankbar ist, der lernt zu schätzen. Wer dankbar ist, der röchelt nicht nach Akzeptanz und Kontrolle. Wer dankbar ist, ist dankbar und weiß Vergänglichkeit zu schätzen, auch ohne Lohnerhöhung oder Tankgutschein.

Doch was ist Kontrolle?

»Kontrolle« ist ein großer und mächtiger Begriff, ebenso wie die »Liebe«.

Und man müsste sich wirklich scharf hinterfragen, was wir eigentlich kontrollieren, was wirklich in unseren Händen liegt. Denn wer weiß schon, was morgen ist.

Ja, wer weiß denn schon, was im nächsten Augenblick geschieht. Von einem Atemstoß auf den nächsten kann sich vieles verändern, vielleicht sogar alles.

Was eben noch schön und endlos war, ist nun hässlich und endlich. Nichts könnte so sein, wie es vor ein paar Sekunden noch war. Ich kaufe mir heute einen adretten Smoking für die Hochzeit am Wochenende. Ich plane diesen Event fest ein, denn ich bin in der Annahme, ich kontrolliere dieses Geschehen. Ich bestimme schließlich, wann ich am Morgen erwache, denn ich stelle mir meinen Wecker auf Punkt 8 Uhr. Was also sollte schiefgehen? Vielleicht versagen die Batterien meines Weckers, das ist möglich. Doch was, wenn ich selbst versage, wenn meiner inneren Batterie der Saft ausgeht?

Dann bleibt mein Smoking ungetragen. Die Hochzeit wird nicht stattfinden und mein Herz bleibt starr.

Und ich kann es eben nicht kontrollieren. Ich kann mich anpassen, ja, meine Lebensweise gesundheitlich optimieren, okay, doch niemals kann ich kontrollieren, dass mein Herz auch am nächsten Tag noch immer so schlägt wie all die Tage zuvor. Nun gibt es sicherlich Stimmen im Umfeld, die an dieser Stelle behaupten, man solle nicht alles auf die Goldwaage legen und sich nicht so viele Gedanken darüber machen, denn sonst werde man ja »krank« im Kopf. All je-

nen kann ich nur Folgendes entgegenbringen. Würden sich manche Menschen hin und wieder ein wenig mehr hinterfragen und mit solchen Thematiken beschäftigen und konfrontieren, sich ein klein wenig mehr dafür sensibilisieren lassen, dann wären Dinge wie Selbstverständlichkeit, Arroganz, Überheblichkeit, Undankbarkeit und Kontrollwahn vielleicht nicht an der Tagesordnung. Sicherlich ist es nicht gut, sich über jede Kleinigkeit den Kopf zu zerbrechen und immer alles zu hinterfragen, doch ein bisschen Selbstlosigkeit und Selbsterkenntnis haben noch keinem geschadet.

Und falls es doch Menschen gibt, die der Meinung sind, etwas auf absolute Weise kontrollieren zu können, dann sollten diese sich ebenfalls bewusst sein, dass auch diese »Kontrolle«, im Gleichschritt mit der »Liebe«, vergänglich ist. Denn beide bedeuten Leben, und das ist, in unserer Vorstellung, endlich, nicht endlos.

Doch denken Sie daran, dies ist kein Negativum.

Lassen Sie mich Ihnen also eine kleine Geschichte erzählen. Eine Geschichte, die zeigt, dass Kontrolle eben doch nur ein illusionärer Wunschgedanke in unser aller Leben ist.

# KAPITEL 2

Ich wuchs als Einzelkind in einem wohlbehüteten Familienkreis auf.

Ich denke sehr gern an meine Kinder- und Jugendzeit zurück. Ich habe seitens meiner Eltern und Großeltern viele wichtige Werte erfahren dürfen. Später habe ich selbst versucht, diese Werte an meine Mitmenschen weiterzugeben.

Werte wie Dankbarkeit, Toleranz, Höflichkeit, Mut und Nächstenliebe.

Als Kinder und Jugendliche begingen wir natürlich auch Dummheiten.

Ich habe mich in den Ferien des Nachts aus dem Haus geschlichen, um Freunde zu treffen, die sich ebenfalls aus dem Haus ihrer Eltern geschlichen hatten.

Ich habe heimlich Anni U. aus der Nachbarklasse 3a geküsst, und wir haben in unserer Clique nicht zu selten an fremden Häusern so einige Klingeltasten betätigt, um uns danach kichernd wie aufgeschreckte Hühner hinter der nächstbesten Häuserwand zu verstecken. Wir sind mit dem Baumarktfahrrad zu viert, wir nannten es den »Viererbob«, den steilen Hang ins Tal hinuntergesaust, ohne Rücksicht auf Verluste und ohne darüber nachzudenken, was uns

und vielleicht anderen passieren könnte. Wir sind nachts über die Zäune des Freibades geklettert, um heimlich baden zu gehen, und wir erhielten die eine oder andere Ermahnung des Schuldirektors. Wir haben uns nicht in Watte packen lassen und doch sind wir groß geworden. Wir wussten, wann wir »Guten Tag« sagen müssen oder um »Entschuldigung« bitten, oder wann wir im Linienbus für einen älteren Menschen den Platz frei machen sollten. Wir wussten es, weil wir es vermittelt bekamen, weil es uns so beigebracht wurde.

Natürlich waren auch wir Schlitzohren und selbstverständlich haben wir »Mist« gebaut.

All diese Momente haben uns geprägt und wir erinnern uns noch viele Jahre später daran, egal wann und egal wo.

Manchmal bringt es Lächeln in uns hervor, ein andermal vielleicht ein tiefes Schluchzen.

Dann wiederum zeigt sich Reue, Sehnsucht oder Scham, vielleicht aber auch Hoffnung und das Gefühl, am Leben zu sein.

Sicherlich ist nicht jede Kindheit so verlaufen, wie eine Kindheit in unseren Wunschgedanken verlaufen sollte.

Doch genau aus diesem Grund gilt es, die besonderen Momente wertzuschätzen, sie zu pflegen und in schlechten Zeiten sich an sie zu erinnern. Wo Hoffnung wohnt, dort wohnt auch Mut. Wo Mut beherbergt ist, dort naht auch Glück.

# KAPITEL 3

Sicherlich kennen Sie das Spiel »Wahrheit oder Pflicht«.

Als ich es zum letzten Mal spielte, war ich siebzehn Jahre jung. Es kam gleich nach Murnelspiel, Tretroller, Drachenflug, erstem Kuss, Bolzplatz und Seifenkiste.

Das liegt nun schon ein Weilchen zurück, doch an eine »Wahrheit-Frage« kann ich mich noch ganz genau erinnern.

»Ben, hast du Angst vorm Tod?«

Meine Antwort lautete:

»Nö, eigentlich nicht.«

Nun, was sollte ich als Siebzehnjähriger auf so eine Frage auch antworten.

Ein schlichtes »Nö, eigentlich nicht« war doch mehr als aussagekräftig.

Ein gekonntes Schulterzucken meinerseits bekräftigte meine Antwort noch um ein Vielfaches.

Schließlich wartete das Leben auf mich.

Ich war jung, motiviert und fest entschlossen, meine Träume und Visionen zu verwirklichen. Eine solche Frage war demnach nicht in meinen jugendlichen Gedankengängen unterzubringen.

Heute bin ich etwas reifer geworden, mein mittlerweile leicht ergrautes Haar mag das bestens bezeugen, zumindest äußerlich.

Neunzig Kilogramm bringe ich auf die Waage, bei einer Körpergröße von 187 Zentimetern.

Das sind meine aktuellen Werte oder zumindest die, die auf meinem Personalausweis stehen, und den habe ich erst vor drei Jahren aktualisieren lassen. Mein Alter verrate ich Ihnen vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt, denn in dieser Hinsicht bin ich, sagen wir, ein klein wenig eitel.