

Einleitung

Mut ist der Anfang

*„Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.“ (Demokrit)*

Oder wie es die junge Psychologie-Studentin Julia Engemann, die mit ihrem Poetry-Slam bei YouTube innerhalb von 48 Stunden von 60 000 Klicks auf über 1 000 000 Klicks hochschoss, ausdrückte: „Mut ist nur ein Anagramm von Glück.“ Sie ist jung und spricht fünf Minuten über alles, was

sowohl ihre Generation als auch die Älteren stark bewegt. Es ist das Leben selbst. Es ist der Sinn des Lebens. Es ist die Angst, es zu verpassen oder zu versauen.

„Eines Tages, Baby, werden wir alt sein, und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können.“ – „Bin ein entschleunigtes Teilchen, lass mich begeistern für Leichtsinn – wenn ein anderer ihn lebt.“ – „Mein Leben ist ein Wartezimmer ...“ – „Und wer immer wir auch waren, lass mal werden, wer wir sind.“ – „Lass mal Dopamin vergeuden ...“

Denken Sie einmal über folgende Fragen nach:

- **Wie werden Sie zu dem Menschen, der Sie tatsächlich sind und der Sie sein wollen?**

- **Kennen Sie sich überhaupt ausreichend und haben Sie eine Ahnung davon, was alles in Ihnen steckt?**
- **Haben Sie alle Ihre wunderbaren Eigenschaften und Persönlichkeitsanteile bereits entdeckt und präsentieren diese stolz nach außen?**

Ich glaube, ich erzähle Ihnen nichts Neues, wenn ich behaupte, dass Sie absolut einzigartig sind. In dieser speziellen Version mit dieser raffinierten Verdrahtung, die Ihr Profil ausmacht, gibt es lediglich ein Modell – und das sind Sie. Umso dramatischer wirkt die Tatsache, dass viele Menschen überhaupt nicht wissen, wer sie sind und wessen Leben sie eigentlich leben. Sie wirken wie ferngesteuert, erledigen

routiniert ihren Alltag, rennen fleißig im beruflichen Hamsterrad und merken gar nicht, wie sie sich selbst abhandelnkommen.

Die Australierin Bronnie Ware hat Sterbende in den letzten Wochen ihres Lebens begleitet und mit ihnen über ihre Versäumnisse und Wünsche gesprochen. Sie wollte herausfinden, welche Dinge die Menschen bereuen oder was sie tun würden, wenn sie eine zweite Lebenschance erhielten. Darüber hat sie ein Buch geschrieben mit dem Titel: *5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*, und zwei Sätze aus diesem Buch würde ich Ihnen gern ans Herz legen: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.“ – „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.“

Vielleicht gehören Sie ja auch zu denen, die manchmal das Gefühl haben, im

falschen Leben zu stecken. Die es schon in der Jugend immer den Eltern recht machen wollten und heute innerhalb der Gesellschaft möglichst unauffällig und angepasst leben – ein anständiger Beruf, ein vorzeigbares Familienleben, keine Verrücktheiten, keine Skandale. Selbst wenn man innerlich ausgebrannt und vertrocknet ist, wird noch der äußere Schein gewahrt. Und dies alles in dem Bewusstsein, dass wir nur ein Leben zur Verfügung haben – genau dieses hier!

„Ich bereue nichts im Leben – außer dem, was ich nicht getan habe.“

(Coco Chanel)

Vielleicht sind Sie aber noch jung und neigen dazu, immer auf das Leben der anderen zu schießen. Kein Tag vergeht, an dem Sie nicht mit der Nase am Smartphone