

Und manchmal – ganz heimlich – lassen wir das alles hinter uns. Dann essen wir den verdammten Kuchen, gehen raus und sehen uns den Regenbogen an. Vielleicht auch einfach mal ganz ohne Filter vor der Linse. Man sieht eben einfach mehr.

Wer nicht weiß, was ein Hashtag oder dieser verdammte blaue Haken ist, dem möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich gratulieren. Es besteht noch Hoffnung auf ein echtes Leben! Eines, in dem wir nicht gefangen sind, uns nicht ständig mit anderen vergleichen und nicht versuchen, noch glücklicher, noch schöner oder noch erfolgreicher zu sein. Zwischen den hohen Kerkermauern der sozialen Medien bekennen wir uns vielleicht dazu, hin und wieder diese verdammten miesen Tage zu haben, die sich leider nicht durch Contouring wegblenden oder verwischen lassen. Vielleicht gestehen wir uns sogar zu, auch mal traurig zu sein, nicht weiterzuwissen, so einige Fehler gemacht zu haben und immer noch zu machen, jemanden zu vermissen – manchmal sogar uns selbst, weil wir nicht mehr wissen, wer das sein soll.

Es ist schon ein großer Druck, die perfekte Version seiner selbst zu sein. Wann haben wir denn damit begonnen, uns und der Instagram-Welt Vollkommenheit vorzugaukeln, obwohl sich doch alles so unvollkommen anfühlt? Braucht uns die Welt perfekt, wenn sie es doch selbst nicht ist? Überlegt sich die Amsel auf dem Ast vor unserem Fenster, ob ihr linker Flügel heute genügend glänzt, oder zwitschert sie einfach vor sich hin? Haben wir etwa einen Vogel oder sollten wir mehr wie einer sein? Den Vogel jedenfalls kümmert es nicht. Die Amsel fragt sich nicht, warum der Specht so laut klopft und sie nicht, oder warum ihr der edle rote Fleck am Bauch nicht vergönnt ist. Würde die Amsel anfangen, sich diesen Fleck auf den Bauch zu malen, wir würden sie für verrückt erklären. Vielleicht braucht es uns, genau wie die Amsel oder den Specht, in unserer ehrlichsten Version: ungeschminkt,

ohne Filter, echt und genau so, wie wir gedacht sind. An guten wie an schlechten Tagen, an denen wir am liebsten davonlaufen wollen oder das Glück in weiter Ferne scheint. Was, wenn es mit offenen Armen auf uns wartet und uns zuruft: »Ich bin hier. Genau hier!«

Kann mal wer
den Filter abstellen?
Das Glück will
sich zeigen.

4 .

ALLES AUSSER IRDISCH

Ich verrate es euch nur ungern, aber Menschen sind komisch. Also, so richtig! Es gibt tatsächlich keine Gattung auf dieser Welt, die es schafft, sich so konsequent selbst im Weg zu stehen wie wir. Man nehme nur all die Kriege oder die Zerstörung unserer eigenen Umwelt. Mischen wir noch ein paar selbst inszenierte Dramen, die Flucht vor unseren Gefühlen und sämtliche Ängste wie Bindungsangst, Versagensangst, Verlustangst (die Angstpalette ist bunter als jeder Malkasten) dazu und vermengen wir sie mit all den Beschränkungen, die wir uns selbst auferlegen. Mit großer Sorge blicken wir in unsere Zukunft und verpassen dabei das Hier und Jetzt. Wir beschwerten uns über dies und das - oder über alles - und in Wahrheit steht unserem Glück rein gar nichts im Weg, außer wir uns selbst.

Selbstsabotage scheint unser allerliebstes Hobby zu sein. Manchmal frage ich mich, ob uns ab und zu jemand von außen betrachtet und dann sehr verstört ist. Vielleicht Außerirdische oder, sehr viel banaler, ein paar Goldfische, Kaulquappen oder gutmütige Golden Retriever, die sich alle die Haare raufen (außer Goldfische und Kaulquappen, die haben keine) und sich fragen, was wir da tun. Eventuell schütteln sie auch wild den Kopf, weil - ich habe es bereits erwähnt - wir Menschen sehr komisch sind. Nicht

auf eine erheiternde Weise, sondern eher auf diese sehr schräge, seltsame Art, die man als Außenstehender schwer nachvollziehen kann. Manchmal tue ich mir damit sogar als quasi Innenstehende schwer.

Wir haben alles und doch ist nichts genug. Wir beklagen uns in Bausch und Bogen. Das Leben ist hart – vor allem zu uns.

Aber vielleicht geht es uns manchmal einfach *zu gut* und wir fühlen uns deshalb so schlecht dabei.

Solltet ihr euch an dieser Stelle über das »Wir«, also die Verallgemeinerung im großem Stil beschweren, bitten wir um Nachsicht. Das »Wir« dient zur Vereinfachung eines allgemeinen Phänomens, bei dem sich der eine mehr, der andere weniger betroffen oder zugehörig fühlt. Solltet ihr euch so ganz und gar nicht angesprochen, ja sogar übel auf den Schlips getreten fühlen, dann gratulieren und warnen wir euch zugleich. Einerseits freuen wir uns für euch, wenn ihr bereits rundum glücklich seid und mit Selbstsabotage so gar nichts am Hut habt. Andererseits warnen wir euch, nicht in die größten aller Selbstsabotagefallen zu tappen, nämlich die Ach-bei-mir-ist-das-ganz-anders-Verdrängung oder die Nein-so-bin-ich-gar-nicht-Heiligsprechung. Damit wollen wir uns vielleicht aber selbst versichern, etwas ganz Besonderes zu sein und ganz sicher nichts mit der breiten Masse gemein zu haben. Okay, das verstehen wir. In Wahrheit sind wir alle etwas ganz Besonderes – und das meinen wir ganz ohne Sarkasmus –, aber alleine das macht uns eben wieder zu einer recht kongruenten Einheit. Sollten wir nicht gerade deswegen zusammenhalten, statt ständig gegeneinander zu sein? Vielleicht sollten wir beginnen, alle am selben Strang zu ziehen – dem Glücksstrang sozusagen. Wir finden, wir sollten!

Anna und ich sind uns diesbezüglich einig. Anna ist, wie bereits erwähnt, meine Cousine. Sie redet gerne, was einmal mehr demonstriert, dass sich genetisch oft dieselben Dinge innerhalb

einer Familie durchsetzen, auch wenn man das gerne mal abstreitet. In diesem Fall ist es aber durchaus schlüssig und auch hilfreich, da wir gemeinsam jede Woche einen Podcast aufnehmen. Für alle, die nicht wissen, was ein Podcast ist: Bitte augenblicklich googeln und mindestens fünfundvierzig Minuten wöchentlich Reinhören. In *unseren*,* versteht sich, weil der sehr glücklich macht. Man erspart sich dann das Fernsehen, Beten oder lästige Aufschreiben von Glaubenssätzen. Amen.

Eventuell auch nicht. Erfreulicherweise gibt es ja verschiedene Wege zum Glück und jeder darf seine ganz persönliche Auswahl treffen.

Anna und ich sind jedenfalls davon überzeugt, dass uns alle die eine oder andere Frage des Lebens beschäftigt und wir schon deshalb irgendwie alle im selben Boot sitzen. Gehen wir mal davon aus, dass Herr Huber von nebenan, Frau Meier aus dem Büro und selbst die Geißens auf ihrer Jacht vor Mallorca in Wahrheit ganz ähnlich ticken wie wir und alle ihre kleinen und großen Probleme haben (die Geißens im Übrigen wahrscheinlich größere als Frau Meier und Herr Huber). Wenn wir das erkannt haben, liegt der Gedanke nahe, dass wir genau genommen auch alle denselben Wunsch teilen, nämlich einfach nur glücklich zu sein. Würden wir die Theorie etwas erweitern, käme noch der Wunsch hinzu, zu lieben und geliebt zu werden, was allerdings auch wieder in die Kategorie »Glücklichsein« fällt. Bleiben wir also der Einfachheit halber beim Glück und widmen wir uns ein wenig später der Liebe, sozusagen als Baustein oder Molekül des Glücks.

Jetzt ist das Glück ja schon von seiner Definition her gar keine klare Sache. Da kann es nämlich einerseits ein sehr oder relativ günstiges Ereignis sein, das einem einfach mal so zufällt. Oder es

* www.guschbaby.com