

MELISSA DAMILIA
MIT JESSICA GUAIA

INFLUENCE

Sei dein eigenes Vorbild

YOURSELF

KNAUR*

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Mai 2021
Knaur Taschenbuch
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Regina Carstensen
Covergestaltung: buxdesign | Lisa Höfner
Coverabbildung: Jonathan Witte
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-79124-0

*Ich habe gelernt, dankbar dafür zu sein, wer ich bin.
Denn die längste Beziehung, die man führt,
ist die Beziehung zu sich selbst.*

Für meine Familie und meine Freunde

Inhalt

ERSTER TEIL

<i>Hör auf dein Herz</i>	13
Außer Takt	15
Drei Jobs und ein Traum	19
Durch die Angst gehen	27
Eigene Entscheidungen	34
Asien is calling	40
Ein Nein ist ein Ja zu sich selbst	51
Jede Begegnung lehrt dich etwas	58
Bali und die Achtsamkeit	66
Der Parasit oder das Ende einer toxischen Beziehung	73

ZWEITER TEIL

<i>Glaub an dich</i>	83
Reif für die Insel: Love Island	85
Plötzlich Influencerin	93
Chaos im Kopf – die alten Muster	99
Kampf der Realitystars und die Öffentlichkeit	111
Sei dein eigenes Vorbild	122
Eine Depression und die Stärke in der Sanftheit	135
Wechsle die Perspektive und du siehst den Himmel	143

DRITTER TEIL

<i>Geh deinen Weg</i>	153
Du musst wissen, wohin, um deinen Weg zu gehen	155
Bachelorette – eine Entscheidung für mich	161
Lass los und du bist frei	168
Die Rose und die Schlange	186

Dankbarkeit – ich habe mein Lachen wiedergefunden	193
Wer sich selbst liebt, liebt auch andere	201
Influence yourself: Mutkiller und Energiesauger	218
Was ich dir auf deine Reise mitgeben möchte	231
Anmerkungen	235

Meine Reise zu mir selbst

Was würdest du tun, wenn du alles tun könntest, was du wolltest? Und wer würdest du sein?

Würdest du ein Start-up gründen, das Leben in vollen Zügen genießen, deine Liebe erobern? Ich sage dir, dass du es tun oder wenigstens versuchen kannst. Und dass du am Ende nur du selbst sein möchtest, aber glücklicher und erfüllter. Alles, was du dazu brauchst, steckt *nicht* in diesem Buch.

Es steckt in dir. Deine Träume, der Frieden, dein Potenzial, deine Kraft – alles ist in dir drin. Du kannst mit Zynismus darauf reagieren, natürlich, jetzt kommt wieder das Modewort: Selbstliebe. Oder du reagierst mit Neugier oder Wissensdurst darauf. Dieses Buch kann dir anhand meiner eigenen Reise jedoch einen sanften Impuls geben, wie du dich selbst auf die Reise begeben kannst. Sie kann zum Trip werden, berauschend und beängstigend, manchmal zur Odyssee, einem nie endenden Abenteuer, und dann wieder zu einer Exkursion, auf der du unglaublich viel lernen kannst. Doch egal welche Art von Reise es werden wird, du musst dich trauen, sie anzutreten.

Ich selbst bin mit siebzehn Jahren von zu Hause ausgezogen, ich bin also mutig losgerannt, endete aber in einer Sackgasse. Dann bin ich mit zweiundzwanzig wieder losgerannt, aber überall waren Stoppschilder. Meine Familie, meine Freunde, fremde Menschen, ein Mann, die Dämonen in meinem Kopf, alle versuchten mich aufzuhalten. Aber ich hatte ein Ziel: frei sein. Und so brach ich wieder auf und in den letzten drei Jahren wurde mein Leben auf den Kopf gestellt. Aber mein Kopf ist klarer als je zuvor, weil ich gelernt habe, mit dem Herzen zu denken.

Das Herz – oder nenne es meinetwegen Intuition oder Bauchgefühl – sagte mir, was ich wirklich dachte und brauchte. Denn der Kopf ist ein Meister der Täuschung, die Gedanken flüstern dir ein, dass du keine Fehler machen darfst, dass deine Vergangenheit dich aufhält, dass du nicht gut genug, zu dumm, zu dick, zu faul, zu langweilig bist. Über diese Glaubenssätze werde ich in diesem Buch sprechen, damit auch du nicht alles glaubst, was du denkst, und das Leben führst, das sich nach dir anfühlt. Dafür musst du für dich einstehen und Nein, aber auch gleichzeitig Ja sagen können.

Außerdem musst du an deinen Wert glauben – du bist viel zu wertvoll, um in Beziehungen zu verharren, die dir nicht guttun. Ich löste mich aus so einer Beziehung und ging für drei Monate auf Reisen. In Bali lernte ich ein jahrtausendealtes Wundermittel gegen Stress und Chaos kennen: die Achtsamkeit. Sie hilft dir, zur Ruhe zu kommen, aber auch an dich zu glauben. Durch den Glauben, das Vertrauen in mich und in das Schicksal verließ ich ausgetretene Pfade und wagte Neues. Ich machte einen ersten Schritt und dieser begünstigte den nächsten – ich wurde quasi über Nacht zur Influencerin. Ein Gewinn, aber die Medaille hatte zwei Seiten. Ich fiel in ein schwarzes Loch, aber wie konnte ich da wieder herauskommen? Ich musste nach oben schauen, in das Licht.

Wenn du positiv denkst, kannst du alles ändern, davon bin ich überzeugt. Und das ohne Optimierung, Druck oder harte Disziplin, denn durch Rücksicht und Begeisterung kannst du trotzdem oder erst recht deine Ziele erreichen. Nimm dir dafür kein anderes Vorbild als dich selbst. Du bist schön und stark und auch größer, als du denkst. Nutze deinen Einfluss, werde auch du Influencerin. Self-Influencerin: Übernimm Selbstverantwortung, Sorge

für dein Wohlbefinden, nimm dir Zeit für dich, befreie dich von dem, was dir Energie klaut, und Mutkillern wie Perfektion, Gewohnheit und Angst. Ich tat das, besonders im letzten Fernsehformat, in dem ich eigentlich auf der Suche nach der Liebe war. Aber ich fand sie ja auch. Besonders die Liebe zu mir selbst. Und Selbstliebe löst nicht nur Beziehungen, sie verbindet auch. Das ist es, was letztendlich zählt: in einer Welt zu leben, in der man sich lieben und entfalten kann.

ERSTER TEIL

Hör auf dein Herz

Außer Takt

Das Herz ist ein wundersames Ding, dabei ist es gar kein Ding, und trotzdem behandeln es viele als solches. Unsere Familie, unsere Freunde, unsere Kollegen, wir alle tun das so oft. Aber das Herz ist kein Gegenstand, sondern ein Muskel, der sechzig- bis fünfundachtzigmal pro Minute schlägt. Dabei pumpt er sechs bis acht Liter Blut durch unseren Körper und versorgt ihn mit Sauerstoff und anderen Substanzen, die wir zum Überleben brauchen.

Ja, das hört sich nicht sehr romantisch an, aber ich habe nie behauptet, eine Romantikerin zu sein. Ich kann es auch umschreiben: ohne Herz kein Leben. Ich war zweiundzwanzig und ich hatte beides, ein Herz und ein Leben, jedenfalls ein biologisches. Aber das Gefühl, das man in der Brust spürt oder auch im Bauch, das sagte mir, dass etwas nicht stimmte. Ich hörte in mich hinein, boom ... boboom. War mein Herz außer Takt?

Meine Gedanken kreisten: Was würde ich am Ende meines Lebens über mein Leben sagen? Ich stellte mir vor, ich wäre mindestens hundert Jahre alt und hätte Enkel, die ebenfalls alt wären. Auch als Nichtromantikerin ist da die Sehnsucht nach einem Menschen, nach einer Familie. Ein Enkel würde dann fragen, ob ich etwas bereuen würde. Das Lied »Non, je ne regrette rien« von Édith Piaf ginge mir durch den Kopf, und dann würde ich mit »Nein« antworten. Aber das wäre nur die halbe Wahrheit. Ich würde nicht das bereuen, was ich getan hatte, sondern das, was ich nicht getan hatte. Eine Pause würde entstehen, ich würde nach weiteren Worten ringen, vielleicht würde ich noch als Warnung an die nächste Generation hinzufügen: »Ich war artig, aber nicht einzigartig.«

Na gut, so artig war ich auch wieder nicht, ich stach mir selbst Piercings in die Oberlippe, übrigens eine ganz schlechte Idee. Aber war ich einzigartig? Dass jeder Mensch auf seine Art und Weise einzigartig ist, so wie er ist, das würde ich erst im Verlauf meiner Lebensreise lernen. In diesem Jahr, schon längst nicht mehr hundert, spürte ich jedoch all meine Unzulänglichkeiten und dass mich etwas bremste. Eine unsichtbare Wand aus Erwartungen, Glaubenssätzen, Negativität. War es eine Wand oder hielten die anderen mich auf oder ich mich selbst? Letzteres war auf jeden Fall wahrscheinlich. Ich hinderte mich an meiner eigenen Entfaltung, an meinem Glück. Es fiel mir immer noch schwer, eine Käselaugenstange beim Bäcker zu verlangen. Die Worte gingen nur schleppend über meine Lippen und ich war immer froh, wenn ich das »Bitte« ausgesprochen hatte und wartend zu Boden starren konnte. Während der Schulzeit hatte ich deshalb meine Freundin vorgeschickt. Ich wusste nicht, warum das so war, aber jeder Kontakt zu Fremden war eine Mammutaufgabe für mich, was sich aber etwas besserte, als ich beruflich mit anderen Menschen zu tun hatte. Da waren diese Widersprüche in mir, auf der einen Seite das schüchterne Mädchen, auf der anderen Seite die Frau, die entschlossen die Welt entdecken wollte. Aber da waren auch so viel Angst und Trauer, so viel Abhängigkeit und Sehnsucht in mir. Und so viel Fremdbestimmung. Alle wussten besser als ich, was ich zu tun hatte, was ich tun sollte. Sie sprachen auf mich ein und ich verstand:

*Was sie sich von mir wünschen, das wünschen sie
sich eigentlich für sich selbst.*

Manchmal merken Menschen gar nicht, dass diese Wünsche nicht einmal ihre eigenen Wünsche sind. Sie glauben, auf eine bestimmte Art handeln zu müssen, weil sie den Druck der Gesellschaft spüren. Weil sie glauben, man würde dieses und jenes von ihnen erwarten. Nicht weinen, Kinder bekommen, Besitztümer anhäufen, schlank sein. Sie machen eine Diät nach der anderen und am Ende ihres Lebens erinnern sie sich an die Kalorienanzahl einer Litschi. Sie sammeln Geld und keine Momente. Sie tanzen ihrer Mutter zuliebe Ballett, obwohl sie lieber ins All fliegen würden. Sie arbeiten, gehen in die Rente und sterben.

Ich wollte und will das nicht für mich. Ich hatte schon zu viele Entscheidungen getroffen, die eigentlich von anderen für mich getroffen wurden. Dabei hätte ich durchaus die Wahl gehabt, aber ich sah das damals noch nicht, es war schwer, sich aufzulehnen, weil ich doch sonst so zurückhaltend war. Vieles davon waren »gut gemeinte Ratschläge« und obwohl ich spürte, dass »gut gemeint« nicht gut für mich war, nahm ich sie an. Lehrer, Freunde, Partner und die Familie schlugen mit Vehemenz vor, wie ich auszusehen hatte, was ich essen, was ich sagen, was ich tun und sogar in welcher Stadt ich wohnen sollte. Ich wurde im Nordschwarzwald in Freudenstadt geboren. Ich wollte immer gerne nach Stuttgart ziehen, in die Großstadt, es kam mir aufregend vor, doch meine Mutter hielt das für keine gute Idee. Meine Idee auszuziehen hingegen fand sie in Ordnung, obwohl ich erst siebzehn war. Ich zog zwei, drei Dörfer weiter in eine Eineinhalbzimmerwohnung, war scheinbar frei, und doch steckte ich in diesem Alter noch in einer Entscheidung fest, die ich einst nicht so freiwillig getroffen hatte.

Ich wäre gerne Friseurin geworden. Ich bin ein kreativer Mensch und offen für alles Schöne. Die Gespräche mit den Kunden und Kundinnen, da bräuchte es ein bisschen Überwindung, aber ich konnte mir gut vorstellen, wie ich Strähnchen in Alufolie einpackte, mit der Schere hantierte und mich über Trends informierte. Eigentlich kein abwegiger oder unerreichbarer Traum, aber meine Mutter sagte immer: »Melissa, geh ins Büro.« Ich kann ihr dafür nicht böse sein, sie wollte das Beste für mich, für ihre Tochter. Ich müsste mich dann nicht abrackern und wäre nicht auf jeden Cent Trinkgeld angewiesen. Sie wünschte sich also für mich, was sie sich selbst wünschte: Sicherheit. Sie wünschte sich, was sich die Gesellschaft wünschte: »Schaffe, schaffe, Häusle baue.« Wie oft habe ich diesen Satz hier, wo ich wohne, schon gehört.

Nach der Realschule diskutierten meine Mutter und ich wohlgermerkt über meine und nicht ihre Zukunft. Ich sollte eine kaufmännische Ausbildung absolvieren, da könnte man nichts falsch machen. Ich sah mich schon, wie ich eine Friseurschürze gegen eine weiße Bluse austauschte, wie ich mit dunklen Augenringen unzählige Excel-Tabellen ausfüllte und immer wieder die Fehlermeldung #Null! auftauchen würde. Ich schüttelte den Kopf, einen Tick zu lange, fast wurde mir schwindlig. Auf keinen Fall.

Drei Jobs und ein Traum

Ich knöpfte meine weiße Bluse zu. Ich hatte noch das ungnädige Klingeln des Weckers im Ohr. 3:30 Uhr ist einfach keine Zeit, zu der man aufstehen sollte, zu dieser Zeit geht man höchstens ins Bett. Ich nahm noch einen Schluck Kaffee und noch einen Schluck, und ab der dritten Tasse fühlte ich mich bereit, das Haus zu verlassen. Ich drückte auf »Play« und die ersten Beats ertönten. Ich mag Deep House, es hört sich nach Cocktails unter Palmen an und warmem Sand, der durch die Hände rieselt. Dann schlug mir die eiskalte Luft ins Gesicht, die besser als das Koffein und die warme Dusche half. Es waren minus zwei Grad, es war ja auch Mitte Januar 2017. Wie gerne wäre ich jetzt woanders gewesen, ich hatte Fernweh.

Nach einer halben Stunde Autofahrt musste ich noch durch zahlreiche Gebäude laufen, bis ich schließlich um Viertel vor fünf im Büro der Textilfirma ankam. Ich fuhr alle Computer hoch und traf die letzten Vorbereitungen: Kaffee aufsetzen, die Programme auf den PCs öffnen, Unterlagen drucken. Um fünf startete die Schicht und es war kaum zu glauben, aber die anderen rissen sich oft um sie, vor allem im Sommer. Denn um dreizehn Uhr war Feierabend und alle gingen direkt danach ins Freibad, die meisten jedenfalls. Außer mir. Ich ging ins Solarium. Aber nicht, um mich zu sonnen, dort begann meine zweite Schicht, von sechzehn bis um zweiundzwanzig Uhr.

Abends war ich so aufgeputscht, dass ich nicht schlafen konnte. Ich schlief jede Nacht nur vier Stunden und tagsüber legte ich mich noch mal hin, aber das war nicht immer möglich. Eineinhalb Jahre hielt ich das aus. An-

statt etwas zu ändern, heulte ich mich bei meiner Freundin aus.

»Ich will einfach nur schlafen«, sagte ich.

Sie versuchte mich dann zu überreden, ich solle doch endlich zum Arzt gehen. Doch sie gab auf, weil sie von meiner Ärztephobie wusste. Ich hatte irgendwie immer die Angst, dass etwas Schlimmes dabei herauskommen könnte. Klassische Verdrängungstaktik. Denn wäre das der Fall, wäre es wohl besser, wenn ich mich mit der Krankheit beschäftigen würde. Aber ich wollte mich nicht mit Derartigem auseinandersetzen und so redete ich mir ein, dass ich, egal bei was, kein Problem hätte und es alleine ohnehin am besten hinbekommen würde. Ich ignorierte weiter die Signale meines Körpers, meine Bedürfnisse, und dachte nicht daran, dass sich der Körper früher oder später holt, was er braucht.

Ich schaute an mir herunter, jetzt hatte ich eine weiße Bluse und die dunklen Augenringe. Wie konnte ich nur im Büro landen?

Diesen Job im Kundenservice hatte ich über eine Zeitarbeitsfirma bekommen. Und prompt wurde ich an einen Computer gesetzt. Ich hatte noch nie einen Computer, aber wenn ich Smartphones bedienen konnte, würde ich das doch mit links machen, oder? Ich spürte die Schweißperlen auf meiner Stirn. Nein, darauf hatte ich nun wirklich keine Lust. Aber einige Minuten später dachte ich: Das ist etwas Neues, ich mag Neues. Challenge accepted. Ich lernte mich schnell in die Software SAP (Systeme Anwendungen und Produkte) ein, mit denen ich Daten verarbeiten konnte. Ich wickelte Aufträge ab, nahm Verträge an, und so hatte ich an diesem Tag Mitte Januar meinen ersten Festanstellungsvertrag vor-

liegen. Ich wurde direkt übernommen, die Firma wollte mich unbedingt haben.

Solche größeren, aber auch kleinere Erfolgserlebnisse braucht es, um sich mehr zuzutrauen. Ich wusste aber, auch wenn mir der Beruf mittlerweile Spaß machte, dass er nicht meine Endstation war, denn ich wollte meinen Traum nicht einfach beerdigen. Noch in diesem Leben würde ich Hairstylistenin und Visagistin werden. Ja, eigentlich konnte ich mich schon so nennen, die Ausbildung hatte ich ja schon in der Tasche. Aber was wäre ich für eine Stylistin, wenn es mir nicht möglich war, zu stylen? Die Jobs blieben aus, aber ich musste nur dranbleiben und Geduld haben. Doch Geld verdienen musste ich trotzdem, also entschied ich mich für einen Bürojob über eine Zeitungsfirmen. In meinen alten Ausbildungsberuf wollte ich nicht wieder zurück.

Mein Ausbildungsberuf ist Drogistin, damals hatte ich das meiner Mutter als Kompromiss vorgeschlagen. Immerhin würde es sich dabei um eine kaufmännische Ausbildung handeln, zu der sie mir geraten hatte. Also einigten wir uns, aber der Anfang verlief nicht so reibungslos wie im Büro. Zwischen den Gängen der Drogeriekette, im Lager, hinter der Kasse war es einfach zu verlockend, sich zu verstecken. Es war das Gleiche wie bei dieser Laugenstange. Ich kriegte meinem Mund nicht auf, also kam meine Chefin nach der Probezeit zu mir und sagte:

»Melissa, wenn du jetzt nicht auf die Kunden zugehst, wird es schwierig für dich.«

Schwierig für mich, wiederholte ich in Gedanken, ja, es war schwierig für mich, das müsste es nicht erst werden. Ich spürte so etwas wie Wut in mir, kleine lodernde Flammen, schon wieder sagte man mir, was ich zu tun hatte. Du

musst, du musst, immer muss ich etwas. Natürlich hatte meine Chefin recht, das gehörte auch zu meinem Job dazu, und wenn ich diesen behalten wollte, musste ich mich ändern. Doch in dem Moment hatte ich nur ihren Befehlston im Ohr, beinahe hätte ich mich mit dem militärischen Gruß von ihr verabschiedet, Hand an die Stirn. Das konnte ich vermeiden, aber nicht, dass ich mich im Ton vergriff. Auch der Ton der Filialleiterin wurde ernst.

»Melissa«, sagte sie, »du bist in der Probezeit.«

Ich dachte schon: Das war's. Aber nach einem kleinen Vortrag bekam ich eine letzte Chance und es machte Klick. Ja, es war eine Chance, eine Herausforderung, vielleicht, so dachte ich, könnte ich etwas lernen. So lächelte ich und schaute den Leuten direkt in die Augen. Ich hielt den Blicken stand und dieser kleine Erfolg trieb mich zum nächsten. Ich lief festen Schrittes vor, um das gesuchte Produkt oder Regal zu zeigen, ich machte sogar kleine Späße und wurde zum Liebling der Kunden und Kundinnen und auch der Chefin.

Ich kündigte trotzdem, doch jetzt wollte meine Chefin mich nicht mehr gehen lassen. Ich wusste aber, dass ich weiterziehen müsste. Ich hatte drei Jahre lang mein Bestes gegeben, ich hatte mein Ausbildungszeugnis in der Tasche, und das war etwas wert. Aber würde ich bleiben, würde mich das auf Dauer nicht glücklich machen. Das spürte ich in meinem Herzen. Ich bedankte mich für die Zeit, verabschiedete mich von meinen Kolleginnen und konzentrierte mich auf das, was mir spannender vorkam. Eine Ausbildung zur Stylistin, die ich in einer Akademie in Stuttgart absolvierte. Von Montag bis Freitag lernte ich acht Stunden die unterschiedlichsten Bereiche kennen: Branchenlehre, Hautanalyse, Produktkunde, Erfassen

von Anatomie und Gesichtsformen, Herren-Make-up, Catwalk-Make-up, Theorie und Praxis der Styling-Tools wie des Kreppeisens, klassische Banane und andere Hochsteckfrisuren, Afro-Look und vieles mehr.

Danach kam der Bürojob und während ich dort Fortschritte machte, zog ich die ersten Termine an Land. Die Kundinnen empfahlen mich ihren Freundinnen und auch diese empfahlen mich weiter. Es lief gut, vor allem, weil ich beides anbieten konnte: Make-up und Hairstyling. Jedes Wochenende ging ich also zu Bräuten nach Hause oder ins Hotel und schminkte und frisierte sie. Ich rollte Locken ein, steckte Haare hoch, setzte Perlen ein. Endlich konnte ich mich ausleben, ich hatte erreicht, was ich wollte. Und ich liebte es.

Doch war das alles? Bei den meisten Menschen taucht irgendwann die Frage auf: War das alles? Und wofür das alles? Das kann eine ausgewachsene Sinnkrise sein oder auch nur eine vorübergehende Laune, die beispielsweise mit Mikroabenteuern vorbeigeht. Das sind kleine Abenteuer im Alltag, wie spontan loslaufen oder unter freiem Himmel schlafen – das tat ich später einmal. Einige werden merken, dass man ganz zufrieden mit dem sein kann, was man bereits hat. Ich war nicht todunglücklich, aber ich merkte, dass die Arbeit mich völlig vereinnahmte. Deshalb wollte ich die Fragen nicht unterdrücken, sondern sehen, welche Antworten ich darauf hätte. Ich wollte meine eigenen Wünsche und meinen Fokus überprüfen.

Es war Zeit für eine Bestandsaufnahme. Beruflich lief es gut, in der Liebe, na ja, darüber wollte ich nicht nachdenken, aber es gab ja noch mehr im Leben als den Beruf und die Liebe. Ich hatte noch andere Wünsche. Wünsche, die ich nicht auslebte, weil ich wie auf Autopilot durch die Straßen des Lebens fuhr. Sicherheit, Gewohnheit, das war

ja alles schön und gut, denn dann müssen wir weniger nachdenken. Und niemand kann immer Aufregung gebrauchen.

Aber das Leben - das wartete da draußen auf mich, es wartet auf dich! Du sollst nicht nur überleben, du sollst leben.

Wir sind darauf trainiert, zu funktionieren, in einer Welt voller Grenzen. Denn es ist noch nicht so lange her, dass wir nicht alles werden konnten, nicht alles tun konnten. Oder jedenfalls war es nie einfacher als heute. Die Grenzen, die du meinst zu sehen, existieren nur in deinem Kopf. Du darfst dich frei entfalten. Bei einigen regt sich jetzt sicher Widerstand. Wo kämen wir denn hin, wenn wir Grenzen aufsprengen und alle sich selbst verwirklichen würden? Alles hat seine Ordnung, jeder und jede hat Pflichten. Aber die einzige Pflicht, die du hast, ist es, dich glücklich zu machen. So kannst du auch andere und die Welt glücklich machen.

Es ist doch logisch: Wenn du Dinge tust, die dir Kraft geben, kannst du die Kraft reinvestieren. Schalte den Automatismus aus, denk mal wieder nach, denk die Welt neu und verbinde dich dafür mit deinem Gefühl. Wir brauchen eine Welt, in der nicht immer nur das Äußere wächst. Höher, schneller, weiter. Viele von uns fühlen sich gestresst, eingeengt und gelangweilt. Es gibt sieben Faktoren, die uns stören könnten, und wenn sie das tun, dann sollten wir sie »entstören«: Druck, Selbstverleugnung, Misstrauen, starre Regeln, Übermotivation, Katastrophen- und Bewertungsdenken.¹ Wir müssen in uns selbst wachsen – und dann erwächst eine Welt wie ein Garten, den wir selbst angelegt haben. Eine noch bessere Welt als die, in der wir gerade leben. Und die Ansätze sind ja schon da:

Immer mehr Menschen besinnen sich darauf, was sie haben und was sie möchten. Sie begrünen Städte, gehen auf die Straße, entwickeln neue Arbeitskonzepte. Denn die Arbeit soll uns Freude bereiten und Zeit lassen für uns selbst, für Hobbys, für die Menschen, die wir gern haben. Eine bunte, statt schwarz-weiße Welt.

Wir haben nur eine Welt und nur ein Leben, und hier schließt sich der Kreis: Ich wollte nicht hundert werden und dann das Leben bereuen, sondern es feiern. Die Psychologin und Autorin Ulrike Scheuermann rät genau dazu, einen Blick auf das Ende des Lebens zu werfen, wenn man sich seiner Wünsche bewusst werden will. Auch wenn das Ende schon morgen wäre. Das hört sich angsteinflößend und makaber an, aber wenn wir das Leben als endlich sähen, täten wir nicht länger alles Mögliche, sondern nur das, was für uns zählt. Also: Was würdest du tun, wenn morgen dein letzter Tag wäre?²

Denk nicht an das Geld, das du nicht hast, nicht daran, was du nicht kannst, wer nicht damit einverstanden wäre, wenn du das und das machen würdest. Wichtig ist allein: Was willst du tun? Ist es wirklich ein Lamborghini, den du dir kaufen möchtest, oder wünschst du dir in deinem Inneren etwas ganz anderes? Mach dir eine Bucket List, schreib dir auf, was du noch erleben möchtest, bevor du die Löffel abgibst (so wird »Bucket List« oft übersetzt). Denn indem du dir die Wünsche klarmachst, kannst du sie auch umsetzen. Wenn du dich nämlich auf eine Sache konzentrierst, wird deine Energie in diese eine Sache fließen. Denn: »Where the focus goes, energy flows«,³ so der US-amerikanische Trainer Tony Robbins. (Mehr dazu auch im Kapitel »Du must wissen wohin, um deinen Weg zu gehen«.)

Das Fernweh, der Drang, die Welt zu sehen, wurde immer stärker, bis ich ihn nicht mehr unterdrücken konnte – und wollte. Ich saß mit meinen Freundinnen zusammen. Laura war mir sehr ähnlich, auch sie wollte nicht sofort ein Haus kaufen und Familie gründen, sie wollte etwas erleben. Und Jessi wollte gerne nach Asien, unter anderem nach Thailand.

»Warum nicht?«, sagte ich also in die Runde, und die anderen lachten und sagten: »Ja, warum eigentlich nicht?« Wir würden es einfach versuchen. Nein, wir würden es nicht nur versuchen, wir würden es tun. Doch erst müsste ich meinen Arbeitgeber und meine Familie informieren. Und ich sage extra *informieren*, weil ich nicht aufzuhalten war. Ich wollte nicht fragen und nicht diskutieren, ich spürte einfach, wie leicht mein Herz war und wie es mir sagte: Du tust das Richtige. Ich genoss auch immer die Urlaube mit Freunden und Familie. Wir waren mindestens einmal im Jahr im Ausland – Ägypten, Kroatien, Italien, Tunesien. Aber jetzt wollte ich mehr als die Standard-Touri-Länder, mehr als All-inclusive-Urlaub. Ich wollte fremde Länder, fremde Kulturen kennenlernen, verstehen, wie andere Menschen ticken, was sie haben, das wir nicht haben – oder anders herum. Es gab doch noch mehr als dieses Fleckchen Erde, auf dem ich mich momentan befand. Eine große Reise, ja, jetzt würde ich eine große Reise planen. Doch ich würde erst einmal gar nichts mehr planen. Denn wie John Lennon sang: »Life is what happens to you while you are busy making other plans⁴.«