

Inhalt

„...“

Vorab

Seite 4



Ausblicken

Seite 14



Abheben

Seite 24



Aufladen

Seite 32



Aufblühen

Seite 44



Verbundensein

Seite 58



Aufräumen

Seite 70



Schmettern, singen, belegen

Seite 82



Eintauchen

Seite 92



Zuwenden

Seite 106



Innehalten

Seite 120



Ausdrücken

Seite 130

Vorab

Sie müssen ab jetzt gar nichts mehr. Und Sie dürfen sehr viel mehr, als Sie vielleicht glauben.

* * *

Der aufregendste, spannendste, abenteuerlichste, der freieste und selbstbestimmteste, der herausforderndste, der hältloseste und, wenn Sie es so wollen, schönste Teil Ihres Lebens beginnt wahrscheinlich ein bisschen verwirrt, vermutlich an einem gar nicht mehr so frühen Montagmorgen.

Der Wecker hat nicht geläutet. Sie wachen auf, Ihr erster Blick gilt der Uhr.

*Halb acht schon?, fragt schlaftrunken etwas in Ihnen.
H a l b a c h t?*

Ein jahrzehntiefer Reflex schreckt hoch.

Verschlafen??!

Es wird nur einen halben Augenblick dauern, dann ist der Schreck verflogen.

Ich brauche ja keinen Wecker mehr.

Sie werden aufatmen. Vielleicht entspannt sich der Schreck in den Ansatz eines Lächelns.

Vielleicht schließen Sie sogar wieder die Augen.

Ich werde nie wieder an einem Montagmorgen einen Wecker brauchen ...

Vielleicht werden Sie sich noch einmal umdrehen, zurückrollen in die Nachtwärme der Decke, aber da hat sich schon ein Gedanke festgesetzt.

... nie wieder ... für den Rest meines Lebens.

Dann werden Sie wach sein.

... für den Rest meines Lebens.

Sie werden dann nicht nur hellwach sein, sondern von der Achterbahn der Gefühle auch ein bisschen mitgenommen.

Das waren Sie in den letzten Jahrzehnten nicht gewohnt, so viele Emotionen an einem Montagmorgen: zuerst der Schreck, dann die Freiheit wie zuletzt als Kind am ersten Morgen der großen Ferien, gefolgt von Erleichterung und Übermut, Melancholie, weil das „Nie wieder“ an diesem Montagmorgen ja auch ein endgültiger Abschied vom Bisherigen ist, und am Ende noch die Schwermut der Klarheit, dass Sie jetzt im letzten Abschnitt Ihres Lebens angelangt sind.

Sie werden ihn nicht lebend beenden.

So viele Gefühle in ein paar Sekunden, und Sie sind noch nicht einmal aufgestanden.

Hat irgendwer behauptet, dass im Ruhestand Langeweile droht?

*

Der aufregendste, spannendste, abenteuerlichste, der freieste und selbstbestimmteste, der herausforderndste, der haltloseste und, wenn Sie es so wollen, schönste Teil Ihres Lebens ist der erste Abschnitt Ihres Lebens, dem keine Ziele übergeordnet sind.

Im Kindergarten, in der Schule, in der Lehre, vielleicht in der Universität ging es um Wachstum, um ein Vorankommen, darum, sich auf das vorzubereiten, was man „das Leben“ nennt, jeden Tag neue Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, soziale, handwerkliche, intellektuelle, sich zu „rüsten“, wie man das nennt. Als wäre das, was man „Leben“ nennt, etwas, für das man sich rüsten muss wie ein Ritter für die entscheidende Schlacht.

Dann die Zeit im Beruf, wahrscheinlich drei, vier Jahrzehnte, aufgespreizt zwischen Leistung und Gegenleistung, Erfolgen und Misserfolgen, Fortschritten und Frustrationen. Ein bisschen was hatten diese Jahrzehnte tatsächlich von einer Schlacht, wenn wir ehrlich sind, oder eher: einem Abnutzungskampf. Es gab Zahlen, immer neue, immer andere, aber irgendwie immer gleiche. Erhoffte, vorhergesagte, erfüllte, verpasste. Ganz oft ging es um nichts anderes als die Zahlen in irgendwelchen Excel-Sheets.

Es gab diese ewigen Beurteilungen. Von Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kun-

den. Feedback, Evaluierungen, Reviews. Unzufriedenheit gab sich als Ansporn aus. „Vier Sterne? Wieso nicht fünf?“ Nichts erneuerte sich so zuverlässig wie Druck. Ein gesetztes Ziel erreicht zu haben, bedeutete, ein neues Ziel gesetzt zu bekommen. Meist war es kein gesetztes Ziel, sondern ein vorgesetztes.

Hinter Ihnen liegen Jahrzehnte mit immer neuen Karotten vor der Nase. Wenn wir ehrlich sind, mussten die Karotten mit den Jahren nicht mehr gar so frisch und knackig sein, um zu wirken. Dazwischen Momente des Erfolgs, der Anerkennung, der Zufriedenheit, des Gefühls, etwas verändert zu haben, bewirkt zu haben, beigetragen zu haben, die Welt ein kleines bisschen besser gemacht zu haben. Oder mutig einen Widerstand überwunden zu haben.

Was war die längste Zeit, die Sie sich genommen haben, um sich über einen Erfolg zu freuen? Ganz ohne Gedanken daran, was als Nächstes kommt? Haben Sie sich eigentlich wohlgefühlt in dem und mit dem, was Sie getan haben? Mit welchem Gefühl haben Sie sonntagabends an den Montag gedacht? Haben Sie Ihre eigenen Werte gelebt oder fremde? Wer hat bestimmt, was gut ist und was schlecht, was richtig ist und was falsch?

Wahrscheinlich haben Sie sehr oft reagiert in den vergangenen Jahrzehnten – viel öfter, als Sie agiert