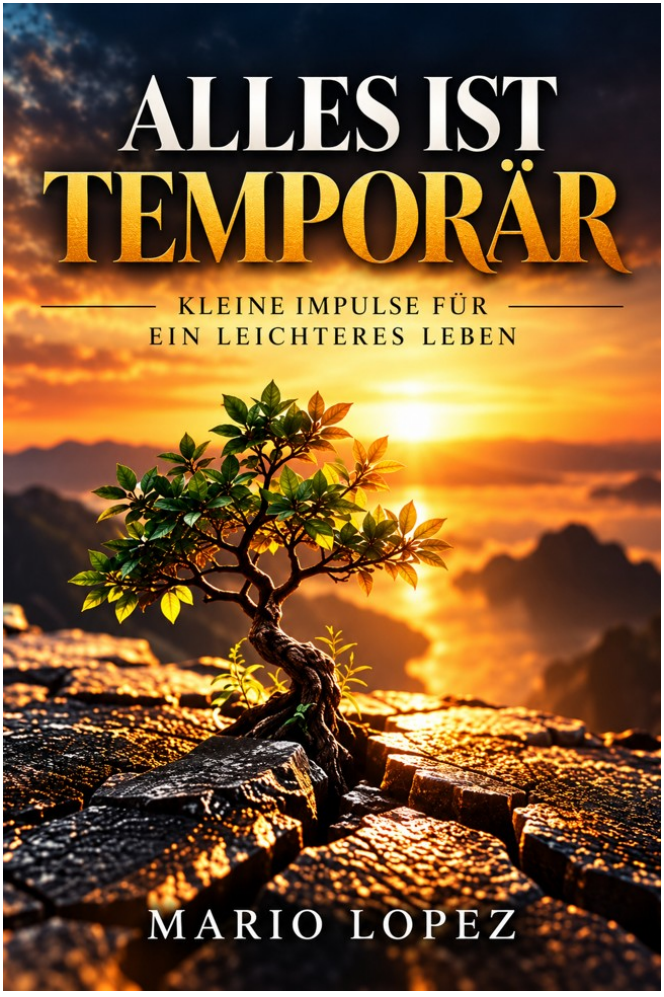


LESEPROBE

Originalauszug aus der deutschen Buchausgabe

Ein paar Worte vorab

Dieses Buch ist für dich.

Es geht um Dinge, die uns alle treffen können: Verlust, Schmerz, Angst, aber auch Hoffnung, Neuanfang und diese kleinen Momente, die uns wieder aufrichten.

Ich schreibe nicht, um schlau zu wirken, ich schreibe, weil ich selbst erlebt habe, wie schnell sich alles ändern kann. Man denkt, man hat alles im Griff, und dann kommt das Leben und zeigt dir etwas anderes.

Der wichtigste Gedanke in diesem Buch ist einfach: Alles ist temporär. Was dich gerade belastet, bleibt nicht für immer, was dir Angst macht, wird nicht ewig über dir stehen, und selbst Traurigkeit hat nicht das letzte Wort. Es bleibt nicht, wie es gerade ist, und genau das kann uns helfen, weiterzugehen.

Aber es gilt nicht nur für schwere Zeiten, denn genauso ist das Gute nicht für immer da. Schöne Momente vergehen, Glück kommt und geht, und genau deshalb sollten wir diese Momente nicht übersehen, nicht verschieben und nicht irgendwann nachholen wollen. Wenn es gerade gut ist, dann genieß es, atme es ein, sei da, denn auch dieser Augenblick geht vorbei.

Lies dieses Buch langsam, vielleicht nur ein Kapitel am Tag, nimm dir raus, was zu dir passt, und wenn du bei einem Satz kurz stehen bleibst, dann ist das genau richtig.

Ich wünsche dir, dass du in diesen Seiten etwas findest, das dich leichter atmen lässt.

Einleitung

Alles ist temporär. Drei einfache Worte, und doch steckt in ihnen mehr Wahrheit, als viele von uns wahrhaben wollen. Nichts bleibt, wie es ist, nicht der Schmerz, nicht die Freude, nicht das Leben selbst. Alles verändert sich, und genau darin liegt auch ein Sinn.

Dieses Buch ist kein Ratgeber, der dir sagt, wie du leben sollst, eher ein Begleiter: ehrlich, einfach, menschlich. Es enthält Gedanken und Erfahrungen aus einem echten Leben, manche davon waren schön, andere schmerzhaft, aber alle hatten etwas gemeinsam: Sie haben gezeigt, dass selbst das, was endlos wirkt, irgendwann vorbeigeht.

Dieses Buch ist nicht geschrieben, weil schon alles verstanden ist, sondern weil das Leben vieles mitgibt, manchmal leise, manchmal hart. Menschen kommen und gehen, Zeiten verändern sich, und sogar die Momente, die uns am meisten prägen, bleiben nicht für immer.

Für wen ist dieses Buch? Für alle, die manchmal zu viel nachdenken, für die, die das Leben zu ernst nehmen, für Menschen, die sich sorgen oder zweifeln und nicht immer wissen, wohin mit ihren Gedanken. Für Menschen, die lernen wollen, loszulassen, die das Jetzt bewusster erleben möchten, und auch für die, die gerade durch eine schwere Zeit gehen und vielleicht einfach nur einen kleinen Halt brauchen.

Im Leben wird oft versucht, Dinge festzuhalten: Menschen, Erfolge, Momente, aber alles hat seine Zeit, und manchmal

merkt man das erst, wenn etwas schon vorbei ist. Das Leben lehrt Geduld, und es erinnert uns immer wieder daran, dass nichts ewig ist, nicht das Gute und nicht das Schlechte.

Wenn du dieses Buch liest, wünsche ich dir, dass du ab und zu innehältst, dass du erkennst, dass auch schwierige Phasen vergehen, und dass du lernst, die schönen Momente bewusster zu genießen. Denn jeder Augenblick, so klein er auch sein mag, ist einzigartig und unwiederbringlich.

Und vielleicht hilft dir dieses Buch dabei, die Dinge etwas leichter zu nehmen, denn am Ende bleibt immer dieselbe Wahrheit: Alles ist temporär .

Der älteste Beweis?

Wenn man über das Wort „temporär“ nachdenkt, denkt man oft zuerst an das eigene Leben, an Veränderungen, an das Älterwerden, an Anfang und Ende.

Aber was passiert, wenn man den Blick weiter macht, viel weiter, so weit, dass man das große Ganze sieht?

Forscher gehen davon aus, dass alles vor etwa 13,8 Milliarden Jahren begann, mit dem Urknall, dem sogenannten Big Bang, ein Moment, den man sich kaum vorstellen kann. Aus scheinbarem Nichts wurden plötzlich Raum und Zeit, Energie und Materie, und seitdem dehnt sich das Universum aus.

Es entstehen Galaxien, sie bewegen sich, stoßen zusammen und verändern sich. Sterne werden geboren, leuchten viele Millionen Jahre und verglühen. Selbst unsere Sonne, die uns jeden Tag Licht und Wärme gibt, wird irgendwann erlöschen, nicht heute und nicht morgen, aber irgendwann.

Sogar Planeten, Monde und schwarze Löcher sind am Ende nur vorübergehend da, sie entstehen, verändern sich und verschwinden wieder.

Wenn man das wirklich versteht, wird eines klar: Nichts bleibt für immer, nicht einmal die Sterne, und vielleicht nicht einmal Zeit so, wie wir sie heute kennen.

Und jetzt stell dir das mal daneben: Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt weltweit ungefähr bei 73 Jahren, in vielen Ländern bei 80 oder etwas mehr. Verglichen mit

13,8 Milliarden Jahren ist ein Menschenleben fast nichts. In Prozent ausgedrückt ist ein ganzes Leben ungefähr 0,0000005 Prozent der bisherigen Existenz des Universums, ein Punkt, so klein, dass man ihn kaum sieht.

Und trotzdem nehmen wir unser kurzes Dasein oft extrem ernst. Wir ärgern uns, wir streiten, wir kämpfen, als würde alles ewig dauern, dabei sind wir nur kurz zu Gast, eine winzige Etappe.

Darum lohnt es sich, diesen Zeitraum gut zu nutzen: leben, lieben, lachen, fühlen, und nicht alles so schwer machen, schon gar nicht sich selbst, denn selbst die größten Sorgen werden irgendwann leiser. Sie verblassen, wie bei einem Stern, dessen Licht noch lange zu uns reist, obwohl er längst nicht mehr existiert.

Vielleicht ist genau das der älteste Beweis: Alles ist temporär. Nichts bleibt, wie es war, nicht einmal das Universum selbst, und vielleicht liegt genau darin die Schönheit, dass wir Teil von etwas Riesigem sind, kurz, flüchtig, und trotzdem lebendig.

Alles ist temporär

Carpe Diem – dieser Tag ist temporär

Klingt stark. Hängt bei vielen als Spruch an der Wand. Und trotzdem leben wir oft genau dagegen. Der Tag läuft, wir funktionieren, und wir denken schon an morgen, während heute noch gar nicht richtig angefangen hat.

Vor einiger Zeit feierten wir den 19. Geburtstag meines Sohnes. Er hatte kurz davor sein eigenes Zuhause bezogen, weil er studieren wollte. Stolz war da, Freude auch, und dann dieses leise Gefühl, das sich dazwischen schiebt: Schon wieder ist etwas vorbei, ein Abschnitt.

Meine beiden älteren Kinder waren auch da. Ich schaute sie an und merkte: Das hier ist so ein Moment, den man nicht festhalten kann, aber den man nicht verpassen darf. Für sie beginnt ein neuer Weg, und für mich auch. Der Tag war schön, wir lachten, redeten, erinnerten uns, und genau deshalb war er gefährlich, weil solche Augenblicke schnell vorbeigehen, ohne dass man es merkt.

Und dann passierte es: Mein Kopf ging auf Wanderschaft. Ein Blick aus dem Fenster, die halbfertige Garage, zack, planen, rechnen, nächste Schritte, Material, Zeit. Dann das Leasingfahrzeug, nächster Gedanke: Bald muss ein Nachfolger her, Vertrag, Fristen, Papierkram.

Und plötzlich tauchten auch noch die Kleinigkeiten auf, die „noch schnell“ erledigt werden müssen. Der Kopf war voll, der Moment weg. In mir hat es geknallt: Stopp. Hör auf damit.

Da sitzt du in einem glücklichen Augenblick, mit Menschen, die dir wichtig sind, und du bist nicht mal richtig da. Nur körperlich. Der Rest ist schon wieder unterwegs.

Später hat mir PD Dr. Ramona Lorenz dazu einen Gedanken geschickt. Sie kommt aus der Bildungsforschung und beschäftigt sich viel damit, wie Beziehung, Aufmerksamkeit und echtes Dasein im Alltag wirken.

„Ein Gedanke noch, der mir dazu beim Lesen sehr präsent ist: Das bewusste Dasein im Moment ist oft genau das, was gute Beziehungen zu anderen Menschen ausmacht. Wenn ein Kind merkt, man ist nur körperlich anwesend, belastet es die Beziehung, und man entfremdet sich womöglich über die Zeit hinweg. Ich denke, dass Kinder das besonders sensibel wahrnehmen, es gilt aber auch für andere Menschen im Leben.“ PD Dr. Ramona Lorenz

Warum machen wir das? Warum ist es so schwer, einfach hier zu sein? Wir leben im Rückspiegel oder im Kalender, in gestern oder morgen, und übersehen dabei das Einzige, was echt ist: jetzt.

Ich atmete tief durch und holte mich zurück. Nicht später, jetzt. Bleib hier, genau hier. Und dann war er wieder da, der Moment: Wärme, Lachen, Nähe, dieses Gefühl, dass gerade alles stimmt, ohne dass man etwas tun muss.

Manchmal ist das Leben genau das, ein inneres Signal, das sagt: Wach auf. Bleib hier. Denn was wir heute erleben, ist morgen schon Erinnerung, und jede Erinnerung beginnt mit einem gelebten Jetzt. Nutze diesen Tag, denn auch er ist temporär.

Nimm es nicht so schwer, denn alles ist temporär

Wir machen uns das Leben oft schwerer, als es sein muss. Wir ärgern uns über Dinge, die wir nicht ändern können, wir hängen an Sorgen, Wut oder Enttäuschung fest, als müssten wir sie festhalten, dabei ist die Wahrheit simpel: Nichts bleibt.

Alles ist in Bewegung, heute so, morgen anders. Ein Streit fühlt sich manchmal an wie ein Riss, der nicht mehr zugeht, ein Fehler wie ein Stempel auf der Stirn, eine Enttäuschung wie ein Stein im Bauch, aber es ist keine Ewigkeit, es ist ein Abschnitt, und der geht vorbei.

Wir blasen Kleinigkeiten auf, bis sie uns die Luft nehmen, ein falsches Wort, ein Blick, ein Moment, der nicht nach Plan läuft. In dem Augenblick wirkt es riesig, fast unüberwindbar, und später schaut man zurück und denkt: Echt jetzt, dafür habe ich so viel Energie verbrannt.

Das Leben wird leichter, wenn du innerlich einen Schritt zurückgehen kannst. Nicht alles, was passiert, muss dich mitreißen, nicht alles verdient deine volle Aufmerksamkeit. Manchmal reicht ein Atemzug und ein Satz, der dich zurückholt: Auch das geht vorbei.

Gelassenheit heißt nicht, dass dir alles egal ist. Gelassenheit heißt: Du entscheidest, was wichtig ist, und vieles ist es nicht.

„Wenn man sich das bewusst macht, hat man in dem Moment auch ein Werkzeug, mit der Situation steuernd umzugehen. Das Temporäre wird hier zum ordnenden Wegweiser: Was ist es wert, Zeit und Energie zugestanden zu bekommen und was nicht.“ Zitat PD Dr. Ramona Lorenz

Heute scheint ein Problem groß, morgen ist es nur noch eine Geschichte, übermorgen vielleicht etwas, worüber du sogar lächelst.

Nimm das Leben mit mehr Leichtigkeit. Fehler sind normal, Rückschläge auch. Sie sind nicht egal, aber sie sind auch nicht das Ende. Du kannst daraus lernen, du kannst daran wachsen, und trotzdem gilt: Mach dich nicht kaputt deswegen.

Es ist passiert, du nimmst es mit, und dann gehst du weiter, wie Wellen: Du wirst kurz geschüttelt, und dann wird es wieder ruhig.

Am Ende zählt nicht, was dich kurz aus der Spur gebracht hat, sondern dass du weitergehst.

Nimm es nicht so schwer, denn alles ist temporär.

Neugierig geworden?

Alles ist temporär

Kleine Impulse für ein leichteres Leben

Mario Lopez · ML Publishing

Weitere Informationen und Buchausgaben:
www.ml-publishing.com

Leseprobe – Auszug aus der deutschen E-Book-Fassung. Alle Rechte vorbehalten.