

Die Wahrheit kann strahlend schön sein ... und manchmal ziemlich brutal. Vielleicht lenken wir uns deshalb die meiste Zeit lieber ab mit „Karrieren“ und Konsum, Katzenvideos und komischen Zielen.

Aber die Sache ist: Wenn wir den Kopf in den Sand stecken, kann uns das Leben leichter in den Arsch treten.

Hier 20 Wahrheiten über das Leben, die (fast) niemand zugeben will.

1. Du wirst sterben. Und Du weißt nicht, wann.

Das Leben ist kostbar, weil es endlich ist. So wie dieser Tag. Lass uns nicht länger warten, lass uns heute starten, mit dem, was uns am Herzen liegt.

2. Alle, die Du liebst, werden sterben Und Du weißt nicht, wann.

Irgendwann ist es zu spät für Entschuldigungen. Oder dafür, liebevoller zu sein oder mehr Zeit miteinander zu verbringen. Dann können wir nur noch voller Reue auf Gräber weinen, wenn wir uns vorher nicht ausreichend gekümmert haben.

3. Liebe ist nicht genug.

Manche Menschen passen einfach nicht zusammen. Ihre Muster, Bedürfnisse und Erfahrungen beißen sich, schlagen sich, machen die Beziehung zu einem höllischen Ort. Liebe allein löst keine Probleme.

4. Selbstliebe ist nicht genug.

Wir sind soziale Wesen. Brauchen andere. Wachsen in ihrer Wärme wie Pflanzen in der Sonne. Die absolute Unabhängigkeit ist eine Illusion.

5. Große Träume und Talent sind nicht genug.

Ohne viel Arbeit und Ausdauer und ohne nach Rückschlägen immer wieder aufzustehen kommen wir nicht weit. Ein paar der größten Talente der Welt wohnen wahrscheinlich noch bei Mutti im Keller.

6. Du kannst Dein Bestes geben und trotzdem scheitern.

Weil Dein Bestes (noch) nicht gut genug war. Oder, weil das Glück bisher nicht auf Deiner Seite war. Vieles liegt nun mal außerhalb unserer Kontrolle.

7. Geld und Besitz werden Dich nicht glücklicher machen.

Geld verstärkt nur, was schon vorher da war. Keine Einsamkeit, keine Trauer, keine innere Leere wurde jemals durch Besitz geheilt.

8. Je angestrongter Du das Glück suchst, desto schneller läuft es Dir davon.

Wie Anthony de Mello schrieb: „Das Glück ist wie ein Schmetterling. Jag ihm nach und er entwischt Dir, setze Dich hin und er lässt sich auf Deiner Schulter nieder.“ Glückliche sein ist nur im Hier und Jetzt möglich – indem wir Ja zu allem sagen, was ist.

9. Du kannst es nicht jedem Recht machen. Und wenn Du's versuchst, gehst Du selbst unter.

Nicht jeder wird uns lieben (auch, wenn uns das vielleicht unvorstellbar erscheint). Passen wir uns an, werden wir vielleicht gemocht. Aber für etwas, das wir nicht sind. Und irgendwann bestimmt nicht mehr von uns selbst. Uns treu zu bleiben verleiht uns das Flügel, mit denen wir über so manche Meinung anderer Leute einfach hinwegfliegen können.

10. Du wirst Dich nie akzeptieren, wenn Du glaubst, Du müsstest vorher noch dieses oder jenes verändern.

Nicht unsere Unperfektheiten sind das Problem, sondern unsere unrealistischen, unmenschlichen Ansprüche an uns. Auch mit dünnen Schenkeln, dicken Muskeln und prallem Konto werden wir nicht zufrieden mit uns sein, wenn wir es nicht jetzt lernen und unser Selbstwertgefühl pflegen.

11. Niemand interessiert, was Du versprichst. Was zählt, ist Dein Handeln.

„Was Du tust, spricht so laut, dass ich nicht hören kann, was Du sagst“, sagte der Philosoph Ralph Waldo Emerson. Lass uns Verantwortung für unser Handeln übernehmen und Dinge tun, die die Welt ein kleines bisschen besser machen.

12. Dein Leben wird nie perfekt und nie frei von Schmerz sein.

Scheiße ist passiert, Scheiße passiert jetzt gerade überall auf der Welt und Scheiße wird auch in Zukunft passieren. Aber ohne das Schwere wäre das Leichte nicht leicht, ohne den Schmerz das Glück nicht zu schätzen. Außerdem erkennen wir hinterher oft: Die Scheiße war eigentlich Gold, hat uns wachsen und unseren Kurs anpassen lassen, uns stärker und klüger gemacht.

13. Das Leben ist nicht fair.

Es ist auch nicht unfair. Es ist nicht gegen uns. Es ist ihm einfach egal. Und wenn wir ehrlich sind, ist das auch ab und an eine gute Nachricht, oder?

14. Deine Worte haben Macht.

Lass raus, was Dir wichtig ist. Aber sei achtsam. Wähle Deine Worte weise. Sie können beschämen, Kriege auslösen, Herzen bluten und Menschen von Brücken springen lassen. Oder andere aufbauen, ihnen Kraft geben und Freude schenken.

15. Die Vergangenheit steht fest. Für immer.

Was getan ist, ist getan. Die Seiten der Vergangenheit sind beschrieben. Es gibt dafür keinen Radiergummi. Doch solange wir atmen, können immer draus lernen und wieder ein neues Kapitel beginnen (dazu müssen wir natürlich aufhören, die alten immer wieder und wieder zu wälzen).

16. Du kannst andere Menschen nicht ändern oder retten.

Es liegt nicht in unserer Macht, was ein anderer tut oder nicht tut. Manchmal haben wir alles versucht und können wir nichts weiter machen als hoffen. Und manchmal müssen wir gehen, wenn uns Bleiben kaputt macht.

17. „Ich kann nicht“ heißt meistens „Ich will nicht“.

Dein Partner kann sich also nicht ändern, sagt er, das sei einfach in ihm drin, das Fremdgehen? Oder Du behauptest, Du kannst Deinem Traum nicht folgen, weil Du schließlich Rechnungen zu zahlen hast? Ist es nicht so: „Wer etwas will, der findet Wege. Wer etwas nicht will, der findet Ausreden.“

18. Was Du verdrängst, holt Dich ein.

Wir können unseren Problemen und schwierigen Gefühlen nicht davonlaufen. Je mehr wir's versuchen, desto mehr wachsen sie in unserm Inneren wie ein Alien, und irgendwann fressen sie uns auf. Was wir nicht zulassen, kann uns nicht loslassen.

19. Niemand wird Dich retten.

Kein Ritter, kein Engel, kein spiritueller Guru, kein Psychiater, kein Partner. Wir können Hilfe ab und an echt gut gebrauchen, am Ende jedoch können wir uns nur selbst helfen. Indem wir auf unser Herz hören und ihm folgen lernen.

20. Du hast nur „zu wenig Zeit“, weil Du sie verschwendest.

„Das Leben ist lang genug“, sagte Seneca. Zumindest für die meisten von uns. Was uns fehlt, ist nicht Zeit, sondern die Entscheidung, sie richtig zu nutzen. Wir hetzen durch die Tage und Jahre, verwechseln Beschäftigtsein mit Erfüllung. Sammeln irgendwelche „Erfolge“, die uns spätestens im Sterbebett überhaupt nichts mehr bedeuten. Was, wenn wir stattdessen häufiger anhalten, innehalten und nach uns nach mehr von dem tun, was uns wirklich wichtig ist?