

12 ERFOLGSAUTOREN SCHENKEN DIR IHR GLÜCKSGEHEIMNIS

Gerald Hüther | Stefanie Stahl | Eva-Maria und Annalena Zurhorst

Laura Malina Seiler | Robert Betz | Katharina Tempel

Susan Sideropoulos | Martina Leibovici-Mühlberger

Dami Charf | Thomas Brezina | Julia Engelmann | Nicola Schmidt

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autoren**

DIE

12

GLÜCKS  
BRINGER

präsentiert von

Michaela Merten

Pierre Franckh

**G|U**

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Diane Zilliges

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7868-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Illustrationen: Coverillustration: Panthermedia /Phil Morley;  
Julia Franckh

Fotos: Autorenfotos: Michaela Merten & Pierre Franckh:  
Verena Tilg; Katharina Tempel: Konrad Tempel; Gerald  
Hüther: [www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de); Martina Leibovici-  
Mühlberger: Matthieu Munoz; Nicola Schmidt: Nathalie  
Menke; Robert Betz: Katharina Kraus; Julia Engelmann:  
Marta Urbanelis; Susan Sideropoulos: Stefan Klüter; Thomas  
Brezina: Lukas Beck; Dami Charf: M. Merkel; Stefanie Stahl:  
Roswitha Kaster, Laura Malina Seiler: Farina Deutschmann;  
Eva-Maria und Annalena Zurhost: privat;

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7868 03\_2021\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,  
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können  
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr  
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets  
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten  
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen  
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich  
ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

Michaela Merten und Pierre Franckh



# VON DER SUCHE NACH DEM GLÜCK - ODER WIE DIESES BUCH ENTSTANDEN IST

Es war ein schöner sonniger Tag, wir saßen auf der Terrasse und philosophierten darüber, wie wir es als Menschheit schaffen könnten, dauerhaft glücklich zu sein, in Harmonie mit uns und unserer Umwelt zu leben, friedlich und respektvoll miteinander umzugehen, empathisch und tolerant zu sein.

So weit, so gut?

Stattdessen, so stellten wir fest, befindet sich die Menschheit in einer Art Dauerkrise. Dabei sollten wir doch grundsätzlich glücklich sein, oder? Wir – in der sogenannten zivilisierten Welt – haben doch scheinbar alles, was es zum Glücklichein braucht: ein Dach über dem Kopf, genug zu essen, Arbeits- und Freizeitmöglichkeiten, Zugang zu Bildung und so weiter. Und dennoch jammern, meckern und beklagen wir uns fast ununterbrochen.

Haben wir Menschen einen Hang zum Unglücklichsein? Wollen wir im Grunde genommen gar nicht glücklich sein? Ist es eine Utopie, eine Illusion, das Glück dauerhaft halten zu wollen? Sind wir in einer Art »Sehnsuchtsschleife«

gefangen, in der es sich besser anfühlt, das Ziel nie zu erreichen?

*Ist Unzufriedenheit etwa eine Taktik der Evolution – wie die berühmte Karotte vor der Nase des Esels –, damit wir uns weiterentwickeln?*

Für unsere Vorfahren – die Neandertaler – war es nützlicher zu wissen, ob etwas in ihrem Umfeld Gefahr bringt, als dass es angenehm friedlich ist. Der Frieden konnte nämlich ganz schnell vorbei sein, wenn wilde Tiere am Horizont auftauchten, das Wetter sich dramatisch verschlechterte oder die Jagdgründe erschöpft waren. Der Teil unseres Gehirns, der Gefahren ausmacht, war damals für unser Überleben sehr wichtig. In der heutigen Zeit ist unsere Ureigenschaft, immer auf das möglicherweise Bedrohliche zu schauen, nur noch bedingt von Vorteil. Solange wir wie hypnotisiert auf den uns umgebenden Horizont starren, um Gefahren rechtzeitig zu erkennen, versäumen wir zu einem guten Teil das richtige Leben.

Brauchen wir eher eine »Anleitung zum Unglücklichsein«, wie sie Paul Watzlawick schon in den 1980er-Jahren schrieb, als eine Anleitung zum Glücklichsein? Sind wir vielleicht sogar süchtig danach, ständig das Negative zu suchen und demnach natürlich auch zu finden? Das berühmte »Haar in der Suppe«? Wir begeben uns mit einer fast schlafwandlerischen Sicherheit in Situationen, die uns den letzten Nerv rauben, Streit hervorrufen, Familien auf Jahre hin trennen und generell krank machen können. Wenn man sich die Lebewesen der Schöpfung ansieht, dann ist der Mensch die einzige Spezies, die sich mit einem einzigen Gedanken glücklich oder unglücklich machen kann.

In diesen Zusammenhang passt das Bild der zwei Pfeile, mit dem Buddha gern lehrte: Ganz gleich, welcher Schmerz uns quält, körperlich oder seelisch, es ist wie ein Pfeil, der uns

trifft. Doch statt diesen Schmerz einfach wahrzunehmen und allmählich abklingen zu lassen, bohren wir selbst uns einen zweiten Pfeil ins Fleisch. Dieser zweite Pfeil ist unser Widerstand, unsere Ablehnung, unsere Bewertung und unser Ringen gegen den Schmerz des ersten Pfeils. Wir sind voller Anspannung – und potenzieren und verlängern dadurch den Schmerz.

## »Ich will die Menschen glücklich machen!«

Wenn wir es nun schaffen würden, uns mit dem ersten Pfeil zu entspannen, und den Schmerz ohne Bewertung annehmen könnten, dann träfe uns überhaupt kein zweiter Pfeil. Und der Schmerz des ersten ließe schneller nach. Ist das nicht wundervoll? Ein Weg zum Glück? Wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, wird das Thema größer und größer. Und das kann die Seite des Leids sein – oder die des Glücks.

Und da sitzen wir nun auf unserer Terrasse, seit über zwanzig Jahren Mentaltrainer, Gründer einer Internetplattform mit dem Hauptaugenmerk auf Glücksforschung, Positiver Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung und dem schönen Namen Happiness House, und stellen uns aufs Neue die Frage nach dem Glück und wohin die Aufmerksamkeit gelenkt werden sollte.

In diesem Augenblick werfe ich (Michaela) die Arme in die Höhe und rufe in den blauen Himmel hinauf: »Ich will die Menschen glücklich machen!«

Dieser Ausruf meines tiefsten Wunsches führte dazu, dass ein Glücksmomentum entstand, das weiterwirbelte und alle um uns herum erfasste. Wir sprachen den GU-Verlag an, viele Experten, unser Team – und jeder, der gefragt wurde »Willst du gemeinsam mit uns die Menschen wieder

glücklich machen?« hat sofort »Jaaaaaa! Juhuuuuuu!« gesagt. Und so begann unsere Reise, die dieses Buch hervorbrachte.

## Vom Neandertaler zum Glücksfinder

Die Suche nach dem Glück ist so alt wie der denkende Mensch selbst. In jeder Epoche der Menschheit und allen Gesellschaftsformen hat man sich an dieser fundamentalen Frage nach dem Glück die Köpfe heißgeredet, Hunderte von Büchern geschrieben und Studien verfasst. Daraus wurden verschiedene Geistesschulen etabliert, Weltbilder geformt und Wissenschaften gegründet.

Sind wir dem Glück ein Stückchen näher gekommen? Oder haben wir uns noch weiter davon entfernt? Werden wir den Entwicklungssprung zum wirklich glücksfähigen Menschen schaffen? Zu einem Menschen, der aufs Positive schaut und offen für die Veränderungen des Lebens ist? Der Ja zu sich selbst und seinem Umfeld sagt? Der empathisch ist, Verständnis für alle aufbringt und ein authentisches Leben lebt? Zu einem Menschen, dem das Miteinander wichtiger ist als die Trennung? Der Zugang zu der Weisheit und zu der Wahrheit seines Herzens hat und zutiefst begreift, dass wir uns in eine positive Zukunft hineindenken sollten, wenn es mit uns als menschlicher Spezies weitergehen soll?

Wo stehen wir heute? Wo ist die stärkende Vision einer Glück bringenden Zukunft? Wo ist die Freude geblieben, die Motivation, die Inspiration, die spielerische Leichtigkeit des Seins? Wofür entscheiden wir uns, als Individuen und als Gemeinschaft, die nur ein gemeinsames Zuhause haben: unsere Erde?

*Schaffen wir es, zu Freudebringern,  
Enthusiasmusgebern, Glücksgestaltern,  
Dankbarkeitsträgern und Liebenden zu werden?*

*Liebevoll in Gedanken, Worten und Taten? Immer das Verbindende findend und das Trennende durch Herzensbegegnungen heilend? Die Welt und uns umarmend und den Herzschlag der Schöpfung spürend?*

Schaffen wir es, vollkommen im Einklang, also kohärent mit uns selbst zu sein, mit dem Leben und der ständigen Veränderung? Finden wir den »Flow-Zustand« als Dauerabonnement?

Mitten in einer Zeit von weltweit enormen Veränderungen luden wir uns für dieses Buch Gäste ein. Vordenker, Experten, Glückssucher, Glückslehrer und Glücksbringer. Ärzte, Neurowissenschaftler, Psychologen, Influencer. Ganz einfach Menschen, denen diese Fragen und die möglichen Antworten darauf keine Ruhe lassen. Menschen, denen das Wohlbefinden, der »Faktor Glück« für unsere Gesellschaft und jede und jeden Einzelnen wichtig und zur Herzensangelegenheit geworden ist.

Doch ist es überhaupt möglich, dauerhaft glücklich zu sein? Und falls ja, wie geht das? Ist es vielleicht sogar der Sinn des Lebens, einfach glücklich zu sein?

Wir begeben uns ganz bewusst wieder »zurück auf Anfang«, öffnen unsere Augen, als ob es das erste Mal wäre, dass wir unser Umfeld betrachten, und schauen mit offenem Herzen in eine Welt voller wundersamer Veränderungen. Kommst du mit?

Viel Freude mit unseren Glücksbringern!



**Michaela Merten & Pierre Franckh** sind Stern-, Spiegel- und Focus-Bestsellerautoren. Sie gehören zu den erfolgreichsten Top-Coaches im deutschsprachigen Raum. Die Auflagen ihrer Bücher übersteigen 3,5 Millionen, erfreuen sich seit Jahrzehnten steigender Beliebtheit und wurden in mehrere Sprachen übersetzt. Gemeinsam haben sie die Online-Academy & Community: Happiness House - Erlaube dir glücklich zu sein gegründet. Eine Plattform für Persönlichkeitsentwicklung, mit dem Fokus auf Positive Psychologie und Erkenntnissen aus der Glücksforschung.

Michaela Merten arbeitet zudem auch als Meditations- und Achtsamkeitstrainerin in der Wirtschaft und hat eine eigene Methodik zur Arbeit mit dem »Inneren Kind« entwickelt.

[www.Happiness-House.de](http://www.Happiness-House.de)

[www.Michaela-Merten.de](http://www.Michaela-Merten.de)

[www.Pierre-Franckh.de](http://www.Pierre-Franckh.de)

Prof. Dr. Gerald Hüther



# **WESHALB DIE WAHRUNG DER EIGENEN WÜRDE GLÜCKLICH MACHT**

Kein anderes Lebewesen verändert seinen eigenen Lebensraum und seine eigenen Lebensbedingungen so grundlegend, so nachhaltig und inzwischen auch so rasch wie wir Menschen. Unsere Spezies ist daher die einzige Art, die nur überleben kann, indem sich ihre Mitglieder selbst unentwegt weiterentwickeln. Und als Menschen tatsächlich weiterentwickeln – also die in uns angelegten Potenziale entfalten und nicht nur ständig neue Technologien und Überlebensstrategien erfinden – können wir nicht jeder für sich und als Einzelkämpfer. Das gelingt nur gemeinsam. Wenn wir also auf diesem Planeten überleben wollen, müssen wir lernen, unser Zusammenleben konstruktiver als bisher zu gestalten: miteinander statt gegeneinander, verbindend statt trennend, achtsam statt rücksichtslos. Dass unser Gehirn nicht durch genetische Anlagen programmiert wird, sondern zeitlebens umbaufähig, also lernfähig bleibt, ist eine atemberaubende Erkenntnis. Sie stellt all jene Vorstellungen radikal auf den Kopf, die wir bisher als Rechtfertigungen für das Misslingen der Bemühungen um Veränderungen und Weiterentwicklungen nicht nur in unseren Bildungseinrichtungen, auch in Politik und Wirtschaft und vielen anderen Bereichen unserer

Gesellschaft verantwortlich gemacht haben. Aber wirklich bemerkens- und bedenkenswert ist nicht diese neue Erkenntnis der lebenslangen Umbau- beziehungsweise Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns, sondern der Umstand, wie langsam sie sich ausbreitet, wie zögerlich sie von den meisten Menschen angenommen, ernst genommen und deshalb auch umgesetzt wird. Denn die wichtigste Schlussfolgerung aus der Erkenntnis der lebenslangen Plastizität des menschlichen Hirns lautet doch zwangsläufig: Es gibt bei uns keine biologischen Anlagen mehr, die uns zu dem machen, was wir sein könnten. Wir müssen selbst herausfinden, worauf es im Leben ankommt und wie es gelingen kann, ein glücklicher Mensch zu werden. Und danach sind wir alle auf der Suche, überall auf der Welt.

## Können wir uns unterwegs auch verirren?

Für die meisten Menschen beginnt diese Suche nach dem Glück allerdings nicht in ihrem Inneren, bei sich selbst, sondern draußen, bei den anderen. Die meisten wollen gesehen und beachtet werden und versuchen deshalb, ihr Leben so zu gestalten, dass sie möglichst viel von dem erreichen, was sie in den Augen all jener, die ähnlich unterwegs sind, bedeutsam macht: Einfluss, Macht und Reichtum in allen Facetten. Solange sie sich so sehr darum bemühen und dabei einigermaßen vorankommen, verstärken und verfestigen sich die dafür und dabei in ihren Gehirnen aktivierten neuronalen Verschaltungsmuster. So bekommen sie ein Hirn, mit dem sie immer besser in der Lage sind, ihre eigenen Positionen zu stärken und sich auf Kosten anderer durchzusetzen. Am erfolgreichsten beschreiten diesen Weg all jene, die schon sehr früh und deshalb besonders nachhaltig gelernt haben, andere möglichst geschickt zu Objekten ihrer jeweiligen Ziele und

Erwartungen, ihrer Belehrungen und Bewertungen, ihrer Maßnahmen und Anordnungen zu machen.

So kann man leben, aber sich als Persönlichkeit weiterentwickeln, seine Würde bewahren, achtsam sein, dauerhaft glücklich oder gar ein liebevoller Mensch werden kann man weder, indem man andere in dieser Weise benutzt, noch, indem man gar sich selbst von anderen in dieser Weise für die Durchsetzung von deren Interessen benutzen lässt.

*Machen wir uns gegenseitig zu Objekten unserer jeweiligen Absichten - oder begegnen wir einander als Subjekte? Das entscheidet über das Gelingen, im Persönlichen wie in der Gesellschaft.*

Um unser Zusammenleben so gestalten zu können, dass es uns selbst und den anderen guttut, bedarf es nur einer winzig kleinen Veränderung: Wir dürften uns nicht länger gegenseitig zu Objekten unserer jeweiligen Interessen und Absichten, unserer Erwartungen und Bewertungen und unserer Belehrungen und Maßnahmen machen. Stattdessen könnten wir versuchen, einander als Subjekte zu begegnen. Dazu müssten wir bereit und in der Lage sein, uns selbst als autonome Personen zu zeigen, in all unserer Verletzbarkeit, mit unseren tiefsten Bedürfnissen, mit der ganzen Vielfalt von Erfahrungen, die jeder und jede von uns gemacht hat und die unsere Einzigartigkeit ausmachen. Und genau so müssten wir dann auch jeden anderen Menschen betrachten und ihn zu erkennen versuchen: als autonome Person, die genau wie wir selbst als Suchende in einer Welt unterwegs ist, in der man sich nur allzu leicht verirren kann.

# Was bringt uns dazu, Irrwege einzuschlagen und uns gegenseitig unglücklich zu machen?

Die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns und damit auch seine innere Organisation und Strukturierung wird von einem ziemlich banalen Grundprinzip bestimmt: Energie sparen. Das gilt für alle lebenden Systeme, also für einen Zellverband, einen Organismus, eine soziale Gemeinschaft oder ein Ökosystem. Sie alle gehorchen dem Zweiten Hauptsatz der Thermodynamik und müssen deshalb versuchen, den zur Aufrechterhaltung ihrer Funktionsfähigkeit und ihrer Integrität erforderlichen Energieverbrauch so gering wie möglich zu halten. Sonst zerfallen sie.

Der Zustand, in dem ein Gehirn, ein ganzer Mensch und auch eine menschliche Gemeinschaft am wenigsten Energie verbraucht, heißt Kohärenz. Der ist dann erreicht, wenn dort alles optimal zusammenpasst. Das Problem ist nur: Dieser Zustand ist leider nicht erreichbar. Denn solange wir am Leben sind, wird jeder einmal erreichte kohärente Zustand, in dem alles wie schon so lange ersehnt endlich zusammenpasst – und wir endlich richtig glücklich sind –, über kurz oder lang wieder infrage gestellt.

Immer gibt es oder passiert etwas, das diese Kohärenz stört. Das wird dann schnell unbequem, wir haben ein Problem, der bis dahin erreichte Ordnungszustand kommt durcheinander, die Nervenzellen beginnen unkoordiniert zu feuern. Arousal nennen das die Hirnforscher und das ist nur ein anderer Ausdruck für eine sich ausbreitende und viel Energie verbrauchende Inkohärenz. Dann geht es uns nicht gut, wir beginnen nach einer Lösung zu suchen, und wenn wir die finden und die Herausforderung bewältigen, wird dieser inkohärente, energieaufwendige Zustand im Hirn wieder etwas kohärenter. Die dabei freiwerdende Energie

wird benutzt, um Zellgruppen im Mittelhirn zu aktivieren (die nennen die Hirnforscher gern »Belohnungszentrum«). Die dort freigesetzten Botenstoffe aktivieren ähnliche Netzwerke wie Kokain und Heroin. Und das erzeugt ein gutes Gefühl (»Erfolgserlebnis«).

*Unser Gehirn strebt nach Kohärenz – ein Zustand, in dem wir uns wohlfühlen.*

Gleichzeitig stimulieren diese Botenstoffe die Freisetzung von Wachstumsfaktoren, also von Eiweißen, die wie Dünger auf Nervenzellen wirken und sie zur Neubildung von Fortsätzen und Kontakten anregen. So werden all jene Nervenzellvernetzungen verstärkt und ausgebaut, die sich als geeignet erwiesen haben, diesen inkohärent gewordenen Zustand wieder etwas kohärenter zu machen. Wir haben also ein Problem bewältigt und die dabei aktivierten Nervenzellvernetzungen im Gehirn sind dabei verstärkt worden. Deshalb klappt das so gebahnte Verhaltensmuster dann beim nächsten Mal schon deutlich besser.

Aber die Lösung, die wir gefunden haben, muss nicht zwangsläufig auch eine tragfähige, uns auch langfristig glücklich machende Lösung sein. Sehr gut verdeutlichen lässt sich das anhand der Lösungen, die viele Menschen, oft schon während ihrer Kindheit, finden, um die massivste Störung, also die stärkste Inkohärenz, die wir Menschen erleben können, wieder etwas kohärenter zu machen. Eine solch massive Inkohärenz entsteht immer dann im Gehirn, wenn wir von anderen Personen eben zum Objekt von deren Interessen und Absichten, Belehrungen und Bewertungen, Maßnahmen und Anordnungen gemacht werden. Oft geschieht das schon in der Herkunftsfamilie, spätestens aber in der Schule. In der Ausbildung und im Beruf geht es dann so weiter.

## Welche »Lösungen« machen langfristig unglücklich?

Und die Lösung, die die meisten von uns dann für dieses tief greifende Problem schon als Heranwachsende gefunden haben, heißt entweder: »Wenn du mich zum Objekt machst, mache ich das auch mit dir.« Sie lernen dann immer besser, andere zur Verwirklichung ihrer Absichten und Ziele »vor ihren Karren zu spannen«. Eine andere Möglichkeit, um den Schmerz einer solchen Erfahrung zu überwinden, besteht darin, dass man sich selbst zum Objekt seiner Bewertungen macht und sich sagt: »Ich bin nicht gut genug«, »Ich kann kein Mathe« und so weiter. Wer diese Lösung wählt, leidet dannoft ein Leben lang an diesen eigenen negativen Selbstbewertungen.

Leider bleiben manche Personen zeitlebens in einem dieser beiden Lösungsmuster stecken. Sie erfüllen ihre jeweiligen Objektrollen, entwickeln sich aber als lebendige Menschen nicht weiter und verlieren dabei ihre angeborene Entdeckerfreude und Gestaltungslust. Und sie sind dabei zutiefst unglücklich.

## Kann jemand, der sich unterwegs verirrt hat, das Glück im Leben auch wiederfinden?

Das menschliche Hirn ist zeitlebens umbaufähig und es ist nie zu spät, sich aus einmal gebahnten Mustern des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns zu lösen und wieder zu einem selbstverantwortlichen, selbstbestimmten Subjekt zu werden.

Sein bisheriges Leben kann niemand ändern. Was vergangen ist, ist vorbei. Aber jeder Mensch kann sich zu jedem Zeitpunkt seines Lebens dafür entscheiden, fortan