

Alexandra Reinwarth

Das Leben ist zu kurz für später

Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr –
ein Selbstversuch, der dein Leben
verbessern wird

**SPIEGEL
ONLINE
Bestseller**



mvgverlag 

Alexandra Reinwarth

Das Leben ist zu
kurz für später

Alexandra Reinwarth

Das Leben ist zu kurz für später

Stell dir vor, du hast nur noch ein Jahr –
ein Selbstversuch, der dein Leben
verbessern wird



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Originalausgabe, 17. Auflage 2024

© 2018 by mvv Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München
Umschlagabbildung: Shutterstock/ksuklein
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-916-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-196-8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-197-5



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvv-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Einleitung	9
Die Deadline	22
Alles, was man aus Stolz nicht tut/ Alles, was man aus Peinlichkeit nicht tut	28
Freunde	55
Vorsicht, Fall(e)	69
Job	84
Kind(er) und Zeit	98
Zu Ende bringen	110
Verzeihen	121

Wie wir leben wollen	141
Man selbst sein /	
Wer ich bin und wer ich sein möchte.	154
Zeige deine Wunde	168
Geld	184
... und Gutes tun	196
Nicht perfekt	210
Lasst uns Fehler machen	216
Zum Schluss	229
Nachwort	232
Über die Autorin	233

*Für Daniela und Lotta und Saskia,
für L., für Eva, für Niko und Hannes, für Oli,
Petra, Koppi und Tasso, für Ramón und
Sabine und Lucie und Nadja*

***We all have two lives
The second one begins
When you realize
That you only have one***

EINLEITUNG

Einen Tag nach meinem Todestag wache ich morgens auf und bin glücklich.

In der Küche höre ich L. und das Kind rumoren und Kaffeeduft liegt in der Luft. Es ist kein besonderer Tag, ein Freitag. Draußen ist es grau und es nieselt und ich höre das Kind maulen: »Ich WILL aber Nutella ...!«

Normalerweise würde ich mir jetzt nochmal die Decke über den Kopf ziehen, leicht genervt von der Maulerei des Kindes und missgestimmt wegen des inakzeptablen Wetters.

Aber es ist nichts wie sonst, denn gestern war mein Todestag und heute bin ich glücklicherweise doch wieder aufgewacht. Ich habe noch einen Tag. Und dann noch einen und noch einen und so weiter eine ganze Zeit lang – zumindest, wenn alles gut läuft. Ich werde das Kind größer werden sehen. Ich werde wieder einen Frühling erleben, ich kann meine Lieben im Arm halten und wenn ich will, kann ich doch noch 100 Hunde adoptieren, einen Blumenladen eröffnen, nach Mexiko reisen und lernen, wie

man diese leckeren kleinen Küchlein backt. Oder Gebärdensprache. Das kann ich alles, weil ich das große Glück habe, noch hier zu sein. Sie haben dieses Glück übrigens auch. Wie ich darauf komme, an so einem unspektakulären, verregneten Freitag derart unerhört glücklich im Bett zu liegen, das will ich Ihnen erzählen. Es hängt mit einem Gedanken-Experiment zusammen und hat vor ungefähr einem Jahr begonnen – und zwar so:

WIE ALLES KAM

Es gibt so Wochen, die sind echt für die Tonne. Das Kind trödelte jeden Morgen, in der Arbeit kommt man nicht hinterher, der Mann hat vergessen, die Strafbzettel zu zahlen und jetzt kommt noch eine Strafe dazu, und dann geht auch noch der Drucker kaputt. Der zweite dieses Jahr. Ach so: Der Computer ist auch abgestürzt und die letzte Sicherungskopie ist natürlich aus dem Jahr 500 vor Christus.

Es gibt solche Wochen. Für mein Empfinden sogar deutlich zu viele.

»Endlich Freitag!«, sage ich nicht selten und schmeiße innerlich mit Konfetti, wenn endlich Wochenende ist. Die Woche ist geschafft, man kann sich gratulieren, Häkchen dahinter, und gern schütte ich mit gleichgesinnten Kolleginnen und Kollegen am Freitagnachmittag Prosecco in mich hinein. Wer auch immer diesen Brauch in deutschen

Büros eingeführt hat, sei gepriesen in Ewigkeit. Es ist dann, als beglückwünschten wir uns alle, die Woche überstanden zu haben. Wieder eine, nach der wir nun endlich zwei Tage lang machen können, was wir wollen (die jüngeren Kollegen), beziehungsweise erledigen, was die Woche über so liegen geblieben ist (die mit Familie). Am Montagmorgen treffen wir uns dann wieder, nachdem wir in der Früh vor lauter Gähnen unter der Dusche beinahe ertrunken wären, und sehnen den Feierabend, das nächste Wochenende, den nächsten Urlaub, oder ganz Verzweifelte, sogar die Rente herbei.

Der Alltag kann einen echt mürbe machen. Dann fehlt noch so ein schlauer Spruch wie: »Weißt du noch, wie wir groß sein wollten, um all die aufregenden Dinge zu tun? Wie steht es damit?« und schon ist man am Grübeln, wo die großen Träume und die leidenschaftlichen Ziele eigentlich hingekommen sind und wie man nur in diesen Strudel aus Alltag, Gewöhnlichkeit und totaler Mittelmäßigkeit gelangen konnte. Wo man doch früher mal allen Ernstes *Carpe diem* in sein Poesiealbum geschrieben hat. Es steht da sogar noch, aber nur so »im Prinzip«, denn dass man danach lebt, davon kann keine Rede sein. Man kann ja schon froh sein, wenn man dieses improvisierte Leben so einigermaßen hinbekommt, wenn man sich über die kleinen Dinge freuen kann, über einen Sonntag im Bett, ein Lächeln, ein gutes Essen und ein selbst gemaltes Bild vom

Kind. Aber zwischendurch läuft dann plötzlich im Radio *»Ich war noch niemals in New York, ich war noch niemals auf Hawaii, ging nie durch San Francisco in zerriss'nen Jeans ...«* und während ich da so mitpfeife, fällt mir auf: ich auch nicht. Ich war höchstens mal auf Kreta, und das Alleraufregendste war, dass wir kein Hotel im Voraus gebucht hatten, sondern vor Ort erst eines suchen mussten. Der sogenannte Puls des Lebens ist zu so einem gleichbleibenden Rauschen geworden, das mich einlullt und ganz wunderbar dahin schlummern lässt.

An diesem mittelmäßigen, auf Sicherheit bedachten kleinen Leben bin ich natürlich selber schuld. Ich habe schließlich höchstpersönlich die Entscheidungen getroffen, die es ausmachen, und ein guter Teil davon war auch wirklich einsame Spitze. Der Mann zum Beispiel (also meistens zumindest) und das Kind. Da bin ich schon gut dabei, denn für viele ist schon die Entscheidung für den Partner eine, die sie nur deswegen nicht rückgängig machen, weil sie vor einem Leben ohne ihn zurückschrecken.

Was Entscheidungen die Arbeit betreffend angeht – na ja. Da war mein Ratgeber viel zu oft die Angst: lieber nichts riskieren, lieber keine Sicherheiten aufgeben, lieber keine Herausforderungen annehmen, an denen man scheitern könnte. Und auch sonst mache ich viel zu oft nicht das, was ich will, sondern das, was die meisten guten Gründe hinter sich versammelt. Manchmal ist es auch einfach schwer, überhaupt erst herauszufinden, was man eigentlich will.

Während ich das alles bei einem Milchkaffee im Café Einstein vor meiner Freundin Jana so ausbreite, und schwadroniere über das Leben und wie man das Nebensächliche hinter sich lassen müsste, um sich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren, wischt sie meine Sätze mit einer Handbewegung vom Tisch. »Du hast vielleicht Probleme«, sagt sie und schüttelt den Kopf. »Ich habe gestern Nadja getroffen«, daraufhin blickt sie auf den Boden und atmet tief durch. Nadja war einmal Janas Studienbetreuerin gewesen und ist ihr über die Jahre eine liebe Freundin geworden. »Ich habe doch erzählt, dass sie eine Stelle an ihrer Brust untersucht haben?« Und noch bevor Jana mich mit Tränen in den Augen ansieht, weiß ich, was jetzt kommt. »Nein«, schüttle ich den Kopf und nehme ihre Hände. »Doch«, schnieft Jana und wir sehen uns an. Nadjas Brustkrebs ist zurückgekehrt. Einmal hatte sie ihn schon überwunden, jetzt ist er, Jahre später, wieder da.

An dem Abend drücke ich den leicht verdutzten Mann und das sich wehrende Kind (»Heeey!«) besonders lang und eng an mich. Wir sind alle drei gesund und wir sind zusammen, das ist es, was wirklich wichtig ist – alles andere ist zweitrangig. »Was bin ich froh, euch zu haben«, flüstere ich in ihre Ohren, und drücke nochmal beide fest (»Heeeeyyyyyy!«). »Ich liebe euch«, ich sage das viel zu selten.

Wir wissen natürlich, dass wir irgendwann in die Grube fahren, wir sind ja nicht bescheuert – aber im Alltag wird

dieses Wissen im Hirn ganz hinten aufbewahrt, wo man es, wenn nötig, zwar findet, aber wo man eben auch nicht permanent drüber stolpert. Und dann benehmen wir uns weiterhin so, als wären wir unsterblich. Bis eine Freundin krank wird oder ein Kollege verunglückt und mit einem Mal wieder ganz klar ist: Wir sind nicht unsterblich.

Als ich L. an diesem Abend von Nadjas Diagnose erzähle, erinnern wir uns an einen gemeinsamen Abend bei Jana, an dem Nadja geklagt hatte, sie sähe vor lauter Arbeit ihre Kinder kaum – und dass sie daran auch gar nichts ändern könne, weil das Gehalt ihres Partners für die Hypothek nicht ausreicht. »Hätte sie nur mehr Zeit mit den Kindern verbracht«, rutscht es mir heraus, nicht weil ich schlaumeiern will, sondern weil es mir so leidtut.

»Und die Hypothek für das Haus?«, fragt L. »Scheiß auf das Haus«, finde ich. Auch die Weltreise fällt mir ein, die sie nicht angetreten hat, weil sie keinen unbezahlten Urlaub bekommen hat, und die sie schon plante, als sie noch studierte.

Und dass sie immer einen Hund haben wollte, dass sie davon geträumt hat, ein kleines Hotel irgendwo im Süden aufzumachen, und dass sie sich insgeheim gewünscht hat, ihr Freund und Vater ihrer Kinder würde sie fragen, ob sie ihn heiratet.

»Warum hat sie ihm das nie gesagt?«, fragt L. und sieht mich erstaunt an, und so genau kann ich ihm das auch

nicht beantworten. »Vermutlich wollte sie eben gern gefragt werden, das ist etwas romantischer als es – vorzuschlagen«. Einen Moment lang herrscht eine komische Stille, in der L. mit Sicherheit überlegt, ob ich mir eventuell auch so etwas wünsche. Wir sehen beide etwas verlegen auf dem Tisch herum.

»Du wolltest auch mal ein kleines Hotel aufmachen, irgendwo im Süden, erinnerst du dich?«, lenkt L. glücklicherweise das Gespräch woanders hin und ich muss lächeln, denn, ja, das wollte ich tatsächlich mal. »Willst du das immer noch?«, fragt L.

»Ich kann mir nichts Schöneres vorstellen«, kommt es aus meinem Herzen. Falls sich jemand fragt, warum ich noch nicht längst auf einem Klappstuhl vor meinem eigenen Bed & Breakfast in der Sonne hocke und Campari Orange schlürfe: Ich habe einen Job, ich habe L. und das Kind und allein der Gedanke daran, was für ein derartiges Vorhaben nötig wäre, treibt mir die Schweißperlen auf die Stirn. Ich wische den Gedanken daran weg und frage L.: »Was würdest du denn machen, wenn du wüsstest, dass du nicht mehr lange Zeit hast?«, denn im Spießumdrehen bin ich ganz groß. »Ich wäre auf jeden Fall nicht sauer wegen ein paar Strafzetteln«, macht L. einen Versuch, sich herauszuwinden.

Dann wird es aber doch noch ernst, denn wie sich herausstellt, hilft der Gedanke daran, dass man das Zeitliche segnen wird – und das wird man ja nun mal definitiv – ungemain dabei, ein paar Dinge geradezurücken. Und wenn wir

diesen Zeitpunkt nicht in weite Ferne schieben, ins unbestimmte Irgendwann, sondern ihn vor Augen haben, dann zeichnet sich sehr genau ab, was es tatsächlich wert ist, unsere Zeit und unsere Energie in Anspruch zu nehmen.

Kurz gesagt: Wenn ich weiß, dass ich nur noch ein paar Monate zu leben habe, würde ich dann die gleichen Entscheidungen treffen? Ärgere ich mich dann über die gleichen Dinge? Würde ich tun, was ich heute tue? Mit wem würde ich meine Zeit verbringen? Und wie? Was würde ich unbedingt noch machen wollen – und was als bedeutungslos am Weg stehen lassen? Wäre ich am Ende froh, dass meine Wohnung immer sauber war und ich alle Abgabetermine eingehalten habe? Warum stellt man sich diese Frage nicht viel öfter: Was ist wirklich wichtig?

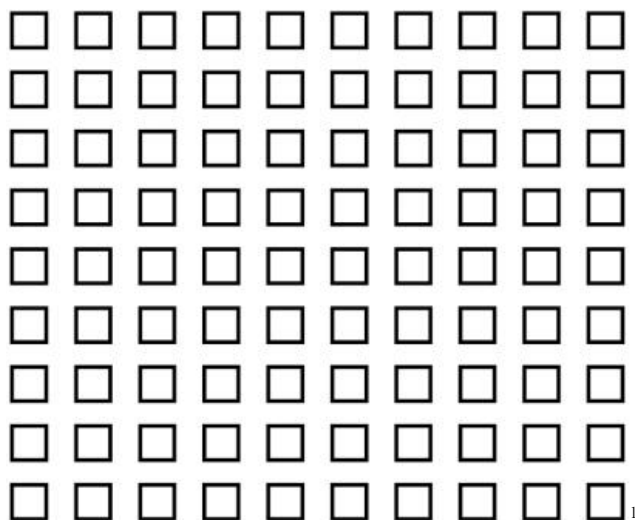
Nicht zu fassen, wie schnell man das immer wieder aus den Augen verliert. Und wie man immer wieder von Woche zu Woche hetzt und am Ende doch so gern noch ein paar mehr davon hätte.

Wie absurd das ist, ist mir aufgefallen, als meine Mutter irgendwann im November sagte: »Wenn so ein Scheißwetter ist, bin ich froh, wenn der Tag schnell rum ist.« Jetzt muss man wissen, dass dort, wo sie wohnt, ganz schön oft Scheißwetter ist. Sie wohnt nämlich in Regensburg. Das ist zwar eine wirklich hübsche Stadt, liegt aber in einem Talkessel, zusammen mit viel Wasser in Form von ein paar Flüssen, und diese Mischung ergibt ab Herbst eine stabile

Nebeldecke, die sich bis Mai auch nicht mehr auflöst. Die Mama sitzt also wirklich oft auf ihrem Sofa und wartet, dass der Tag vorbeigeht – zumal sie aufgrund körperlicher Widrigkeiten in ihrem Tun eingeschränkt ist.

Das ist doch krass – besonders, wenn man bedenkt, wie viele Tage man im Allgemeinen so zur Verfügung hat.

Ich mal Ihnen mal was auf:



Das, falls Sie sich schon gefragt haben, sind alle Jahre, die ein 90-jähriger Mensch so zur Verfügung hat. Im Durchschnitt haben Männer 78 Jahre zur Verfügung, Frauen 84.

1 Für ganz Aufmerksame: Ja, ich habe diese Grafik schon einmal verwendet, in dem Buch *Ich bin nicht alt, nur schon sehr lange jung*. Großartiges Buch.

Wenn Sie da mal kurz alle Jahre ausstreichen, die Sie schon »geschafft« haben; also die noch leeren Kästchen – das ist, was Ihnen noch bleibt, dann sind Sie tot. Wenn man an den letzten Kästchen angekommen ist, und das kann weiß Gott früher sein als mit neunzig, was würde man dann bereuen, nicht gemacht zu haben?

Vermutlich deswegen hat Carlos Castaneda² einmal gesagt, der Tod ist der einzige weise Ratgeber, den wir haben. Runtergebrochen heißt das: Wenn wir nicht sicher sind, wie wir in einer Sache entscheiden sollen, hilft es, sich für einen Moment vorzustellen, dass man nur noch kurze Zeit zu leben hat. Das schärft den Blick ungemein.

Halten Sie doch einen Moment inne und lassen Sie das Buch kurz sinken und stellen Sie sich vor, Sie wüssten nun, dass Sie demnächst sterben. Wie würden Sie Ihr bisheriges Leben dann bewerten? Lassen Sie das ruhig kurz wirken, wir haben Zeit.

.....

.....

...

.

2 Carlos Castaneda wurde in den 70-ern und 80-ern mit spirituellen Büchern berühmt, in denen er von den Lehren eines angeblichen weisen Yaqui-Indianers berichtete.

Wären Sie glücklich mit Ihren Entscheidungen?

Und wenn Sie nach vorne sehen: Sind sie glücklich damit, wie Sie ihre Zeit verbringen? Und mit wem? Wen würden Sie anrufen und was würden Sie noch sagen wollen? Wären Sie noch sauer auf Ihre Kollegin (die blöde Gans), weil sie immer ... oder wäre das unnütze Zeitverschwendung? Würden Sie zu diesem Ehemaligen-Treffen gehen, auf das Sie heute schon keine Lust haben, und wenn nicht: Was würden Sie stattdessen tun?

Oder andersherum gefragt: Wie würde sich unser Leben verändern, wenn wir unsere Entscheidungen mit dem Wissen fällen, morgen könnte der letzte Tag sein. Oder der letzte Monat, das letzte Jahr. Wenn wir aufhören würden, die Zeit zu vergeuden, in der Annahme, wir hätten ja noch so viel davon. Und warum sind die Antworten auf die Frage »Was ist noch wichtig?« nicht die gleichen Antworten, die einem einfallen, wenn man überlegt, um was man sich in seinem Leben so kümmert den lieben langen Tag? Obwohl wir sogar immer wieder die Erfahrung machen, dass wir besonders glücklich sind, wenn wir die richtigen Entscheidungen treffen und tun, was uns wirklich wichtig ist und nicht:

- wovor wir am wenigsten Angst haben,
- was am meisten Erfolg versprechend ist,
- was am leichtesten fällt,

- was die Familie erwartet,
- oder was irgendeine Religion, eine Partei, ein Chef oder sonst irgendjemand will, das man tut.

Wenn Sie brav das Buch haben sinken lassen und sich ein bisschen eingefühlt haben in den Gedanken, dass Ihr Leben eventuell bald vorbei ist, dann ist Ihnen bestimmt aufgefallen, dass sich die Bedeutung verschiedener Anlässe, Menschen und Tätigkeiten verschiebt. Und zwar in eine gesunde Richtung – wir sind plötzlich geneigt, so zu handeln, wie wir tatsächlich empfinden. Ohne Wenn und Aber, ohne Angst. Eben genau so, wie wir *eigentlich* handeln sollten. So, wie das Herz es will. Und das ist der Anfang. Der Anfang vom Ende, nämlich meinem.

Falls Sie schon mal ein Buch von mir gelesen haben sollten, schwant Ihnen vermutlich, was jetzt kommt: Wir probieren das jetzt mal. Also ich probiere und Sie dürfen zusehen. Vielleicht ist ja die eine oder andere Anregung für Sie dabei, wenn ich versuche:

DIESES JAHR SO ZU LEBEN,
ALS WÄRE ES DAS LETZTE,
DENN:

Das Leben ist zu kurz für später

Vorab eine Anmerkung:

In den folgenden Kapiteln wird es darum gehen, wie sich das Leben verändert. Es wird nicht um das Sterben gehen. In keinster Weise will ich mit diesem Gedankenexperiment jemanden vor den Kopf stoßen, niemanden, der einen geliebten Menschen verloren hat und niemanden, der vielleicht selbst schwer krank ist. Ich habe selbst liebe Menschen verloren und im Familien- und Freundeskreis Menschen mit unheilbaren Krankheiten. Auch in meinem Leben gibt es viele, die enge Angehörige verloren haben und deren Lieben völlig unerwartet verstorben sind. Durch einen Unfall, durch Krankheit, aber auch aus freien Stücken. Dieses Buch wird nicht *trotz* dieser Menschen und ihren Geschichten geschrieben, sondern *wegen* ihnen. Denn am meisten werden wir ihnen gerecht, wenn wir das Leben hoch halten und ehren, wenn wir es feiern und jeden Tag dankbar sind, dass wir es haben. Denn wir haben die Möglichkeit, unser Leben zu ändern, bevor es zu spät ist.

Gehen wir es an.

DIE DEADLINE

Die Idee steht. Ich werde so leben, als gäbe es eine konkrete Deadline. Einen Todestag. Und zwar einen ganz bestimmten, fassbaren, in naher Zukunft, nicht den reellen, den wir immer vergessen, weil er irgendwann ist und alles mit »irgend« vorne dran vergessen wir sowieso ständig.

Der 15. Februar zum Beispiel, der könnte es sein. Der ist so gut wie jeder andere Tag und das erste Datum, das mir einfällt. Am 15. Februar des kommenden Jahres ist es leider vorbei mit mir. Es bleibt mir nicht mal ein ganzes Jahr. Der erste Gedanke, der mir nach der Festlegung des Datums durch den Kopf schießt, ist:

›Die letzte Chance, einmal den Valentinstag zu zelebrieren, der ist ja einen Tag vorher.« Der zweite Gedanke ist: ›Was für ein bescheuerter, erster Gedanke.«

L. und ich haben noch nie Valentinstag gefeiert. Kein Geschenk, keine Karte, noch nicht mal ein Essen, wir haben es einfach ignoriert. Es war uns zu albern, ein kitschiger, importierter Konsumfeiertag, was für US-Teenager, das Allerletzte. Wir laufen ja schließlich auch nicht an Hal-

loween kostümiert um die Häuser, um von Nachbarn Süßigkeiten zu erpressen (was bei genauerem Nachdenken der deutlich reizvollere Feiertag wäre, wenn man sich schon einen aussucht).

Vor dem Hintergrund aber, dass der nächste mein letzter Valentinstag ist, ist meine ablehnende Haltung wie weggeblasen. Es ist noch fast ein Jahr hin, aber eins hab ich jetzt schon klar: Diesmal will ich Herz-Luftballons und Blumen, ein romantisches Essen bei Kerzenlicht und Geschenke und – alles. Ich will alles.

Ist das schon die erste Auswirkung der Deadline? Das kann ja heiter werden.

»Was würdet ihr tun, wenn ihr – sagen wir, noch ein Jahr zu leben hättet?«, frage ich an dem Abend Jana und Anne. Jana und Anne sind meine Freundinnen und wir sitzen im Café Einstein, so wie jede Woche. Meistens werden an diesen Abenden ein, zwei (sein wir ehrlich: vier, mindestens) Gläsern getrunken, man berichtet sich die Highlights sowie Tiefpunkte der Woche und es wird viel gelacht. Ein bisschen so wie die *heute-show*, nur zu dritt und mit Alkohol.

Wer also mit tiefsinnigen, rührenden und besinnlichen Antworten an dieser Stelle rechnet, der mag die nächsten Seiten überspringen.

»Also?«, frage ich. »Was wäre das?« Und aus dem Mund der lieben Anne kommt wie aus der Pistole geschossen: