



# ES KÖNNTE ALLES SO EINFACH SEIN!

Ganz relaxed im Hier und Jetzt, unbeschwert, glücklich: So möchten wir sein. Alle. Doch im Laufe der Zeit scheint uns diese Leichtigkeit abhandenzukommen. Warum das so ist. Und wie wir unser Leben (wieder) schweben lassen können

Foto: Sabine Villard/Disinc Image

© Bildagentur.com - Bildagentur.com

Wieder einmal gab es etwas Asche über Island, Grímsvötn heißt der spukende Hundsfoth dieses Mal, wieder stornierte Linienflüge und wieder rennen ehrgeizige TV-Journalisten durch die Airports und schieben dem Volksmaul ein buntes Mikro vor. Überall empörte Miles&More-Geschäftsleute, Frechheit, und so was im 21. Jahrhundert, Skandal! Kurzbehoste, teiltätowierte Touristenpärchen, die jetzt einen Tag später in ihre Dom-Rep kommen und wutschnaubend ankündigen, sie werden die TUI verklagen und dann Island und die ganze EU vor den Kadi bringen. Irgendein nadelgestreifter Wichtigmann muss dringend nach Stockholm, sonst geht die Welt unter, ein Riesendeal, aber man habe die Rechnung noch mit ihm zu machen, er flucht wie ein Rohrspatz, zuerst verbrennen die Nordlichter unser Geld und dann verpesten sie die Luft, man sollte die Drachme einführen. Andere sitzen deprimiert irgendwo in der Ecke, und lediglich ein älteres Paar aus Wuppertal strahlt zenmäßige Ruhe aus, ihnen sei eh alles egal, weil

„TRENNE DICH NICHT VON DEINEN ILLUSIONEN. WENN SIE VERSCHWUNDEN SIND, WIRST DU WEITER EXISTIEREN, ABER AUFGEHÖRT HABEN ZU LEBEN.“

MARK TWAIN

sie Rentner seien und zudem vollkaskoversichert. Wir sind schon ein seltsames Volk, reich, auserwählt, verwöhnt und doch dauernd so gestresst, ungeduldig und gereizt bis unter die Haarspitzen.

Nachdem die politische Linke mit ihren ozeanischen Versprechungen bezüglich des neuen, befreiten Individuums vor gut 40 Jahren Schiffbruch erlitt und sich in schwerblütige Kämpfe begab auf der Suche nach dem richtigen Weg zum Glück, wurde ein Teil der frustrierten Jugend rasch fündig und stieß viele Flugstunden entfernt auf den neuen Gott der Leichtigkeit. Der Bhagwan lud ein nach Poona und servierte in seinen tantrischen Encounter-Camps freie Liebe, bewusstseinserweiternde Meditation, kosmische Ekstasen, Tanz, Lachen, Lieben. Der bärtige Guru spürte, dass seine christliche Wohlstandsklientel ziemlich verklemmt war, fehlgeleitet, freudlos, angstbesessen, seelisch verkrustet, blockiert, verunsichert, überspannt, neurotisch. Mit einem wirren Füllhorn aus alten Griechen, Jesus, Freud, Buddhismus, Steiner, Stalin und sonstigen Paten und Philosophien versöhnte er seine Jünger mit ihrem

inneren Kind, befreite sie mehr schlecht als recht vom materialistischen Zwangsdanken und verwandelte so das banale Leben in reine Liebe. Wer sich beim sexuellen Amoklauf einen Rippenbruch zuzog, konnte seine Chakren notfalls auch durch stundenlanges Betrachten einer brennenden Kerze öffnen. Ziel des Projekts war es, zum Beobachter seiner selbst zu werden, sein eitles, gieriges Ego, dieses dumpfe Ich zu überwinden, all die trivialen und lächerlichen Identifikationen, Projektionen und Illusionen loszulassen und auf diesem Weg der Dekonstruktion zum leeren Gefäß zu werden, zu einem glückstrunkenen Nichts.

Gestern hatten wir auch so ein Thema an unserer allsonntäglichen Schwabing-Tafel. Wiewohl heiterer Optimismus unsere erwachsen gewordene „Jeunesse dorée“-Clique dominiert, ging es dieses Mal um die bevorstehende Apokalypse, also jene Ende 2012. Eine bekannte deutsche TV-Mimin zählte auf, was gerade auf dem Planeten Erde abgeht: Tornados, Erdbeben, Vulkanausbrüche, Seebeben, Monsterwellen, Eurodesaster, der Nahe Osten und ganz Nordafrika in Aufruhr, Pakistan und die Taliban, die vor sich hin strahlenden Betonbunker in Japan, Überschwemmungen, Seuchen, Überbevölkerung, Brände, alles außer Tritt. Alles, wiederholte sie und warf mit spirituellem Ernst ihr Seidentüchle um ihren alabasterbleichen Schwanenhals. Uns werde noch Sehen und Hören vergehen. Zahlen, bitte!

Take it easy? In diesen Zeiten? Und bloß weil es einem nicht das eigene Haus weggeschwemmt hat und den Cayenne Four Wheel? Sicher ist: Wir alle sind verantwortlich dafür, im eigenen, meist überschaubaren Mikrokosmos für unser Glück zu sorgen. Etwas mehr Leichtigkeit und Unbeschwertheit an den Tag zu legen, das muss doch machbar sein, auch und gerade im Wissen um das globale Drama. In der Tat bedeutet das eine Herausforderung, einen kreativen Akt, den uns Lord Byron einst so schmackhaft machte: „Der Wunsch eines Menschen sollte über seine Fähigkeiten hinausreichen, wozu ist sonst der Himmel da?“ Freilich ist man da stets hin- und hergerissen. Da gibt es die Möglichkeit wegzuschauen und die Realität zu ignorieren, wie es Burt Lancaster im „Gattopardo“ handhabt, wenn er mit seiner Pferdekutsche über die nächtlichen Artischockenfelder zottelt und in den Bordellen von Pa-



Meine erste Ballettstunde war wie Liebe auf den ersten Blick. Die klassische Musik. Das Schleifen der Schläppchen auf dem glatten Boden. Dieser ganz bestimmte Geruch. An der Stange zu stehen, sich im Spiegel zu beobachten und den strengen Anweisungen der Lehrerin zu folgen. Das stolze Gefühl, das sich im Körper ausbreitet, wenn man zum ersten Mal halbwegs passable Jetés oder Tendus zustande gebracht hat... Es war einfach alles perfekt. Warum ich mich noch so gut an meine erste Ballettstunde erinnern kann? Weil sie nicht im Kindesalter stattgefunden hat, sondern erst vor wenigen Wochen. Bis zu diesem Zeitpunkt

## WER EINEN Traum HAT, HAT AUCH ALLE GRÜNDE, IHN ZU LEBEN. EGAL WANN

habe ich es meinen Eltern oft heimlich übel genommen, dass sie meiner großen Primaballerina-Karriere (tagelang übte ich fleißig an der Schreibtischkante die fünf Grundpositionen) so hartnäckig im Wege gestanden sind. Stattdessen haben sie mich zweimal die Woche in einer ordinären Turnhalle abgestellt – frei von Spiegeln, klassischer Musik und rosafarbenen Spitzenschuhen. Mittlerweile bin ich ihnen dankbar dafür. Anders hätte ich meine erste Ballettstunde nie so wunderbar bewusst erlebt und jede Minute davon derart genießen können.

Bis es soweit war, lag ich allerdings mit mir im Clinch. Dabei sprach – objektiv – vieles dafür. Ganz oben auf der Liste: natürlich die wunderbaren Outfits. Ballett ist zudem gut für den Muskelaufbau, für die Haltung. Auch die Tanzstudio-Recherche zeigte: Fast alle bieten Anfängerkurse für Erwachsene an, unkompliziert mit Zehnerkarte. Und dennoch blieb dieses unguete Gefühl, eigentlich doch zu alt, zu dick, zu ungelink für diesen elfengleichen Sport zu sein, den man von Kindesbeinen an lernen muss, soll aus der Passion eine Profession werden. Ein pinkfarbener Trampel zwischen einer Horde pastelliger sechsjähriger Mädchen – diese Vorstellung lief immer wieder vor meinem geistigen Auge ab. Zugegeben,

ziemlich abschreckend. Dann kam Silvester und ich schloss mit zwei Freundinnen einen Pakt: Wir würden in diesem Jahr alle drei etwas Neues lernen, etwas, das uns schon immer faszinierte. Die eine meldete sich bei einer Gesangslehrerin (Oper!) an, die andere absolvierte endlich ihren ersten Fallschirmsprung. Und meine Wahl war ... eben! Nach ein paar fadenscheinigen Ausflüchten und den tollen Bildern aus „Black Swan“ war es im April so weit. Die erste Stunde war anstrengend – nicht nur körperlich, sondern auch mental durch die starke Konzentration, die Ballett erfordert. Hinterher habe ich mich wunderbar gefühlt. Leicht. Glücklich. Stolz. Wo steht geschrieben, ab wann man zu alt ist, sich seine Kindheitsträume zu erfüllen? Nirgends. Wer urteilt, ob so ein Traum sinnlos oder absurd ist? Nur man selbst. Und: Muss man unbedingt eine Perspektive haben mit dem, was man da tut? Ist Erfolg der beste Motor? Oder die Freude? Die Bilanz meiner Freundinnen und mir: Die eine hat sich einem kleinen privaten Chor angeschlossen, der nun einmal pro Woche unter professioneller Anleitung übt. Die zweite ist gesprungen – und lernt jetzt für ihren Segelflugschein. Und ich? Trainiere weiter. Ohne Wehmut wegen verpasster Chancen. **CORDULA MERBELER**

lermo versucht, dem endgültigen Abgesang des sizilianischen Feudalsystems zu entkommen. Weit verbreitet ist auch die Methode des Kleinbürgers, sich konsequent nur um das Eigene, Kleine, Nahe zu kümmern und sich aus allem herauszuhalten und aus dem Schrebergarten Richtung Beverly Hills zu keifen: „Wir machen sie fertig mit unserem Glück.“ Oder man kultiviert eine coole Homo-Faber-Technokratenseele und streicht so schmerzlichen Unfug wie Mitgefühl oder Mitleid aus seinem emotionalen Portfolio. Ich persönlich glaube, dass wir auf diesen Wegen aber weder glücklich werden noch die ersehnte Unbekümmertheit erlangen.

Wenn man noch ganz jung ist, tut man sich natürlich nicht so schwer in Sachen Leichtigkeit. Hannelore Elsner, inzwischen 68, erinnert sich

an ihre ersten Berufsjahre als Schauspielerin: „Das war so romantisch. Die Nouvelle Vague hat mich damals ganz sehnsüchtig gemacht. In solchen Pariser Wohnungen wollte ich leben. Diese Lässigkeit, den ganzen Tag Zigaretten rauchen und Rotwein trinken, reden und nachdenken, dabei gestreifte Hosen tragen und diese wilden Haare, dieser Müßiggang, dieses zugleich Schwere und Leichte ...“ So eine Art Leichtigkeit zu leben hört sich durchaus verlockend an. Doch selbst für jene, die dank Reichtum und Attraktivität oder sonstiger in den Schoß gelegter Privilegien ihre Reise antreten, erweist sich das Leben oftmals als eine vertrackte Angelegenheit. Wer ist er nun, der Feind der Unbeschwertheit? Das unvermeidliche Älterwerden mit seinen ungeliebten Begleiterscheinungen, den Falten und knacksenden Gelenken? Das führt mich zum eher koketten „Rosen- ➔

kavalier“. Nach einer heißen Liebesnacht schickt ja dort die 30-jährige Marschallin ihren blutjungen Lover nach Hause und hadert danach mit dem Schicksal: „Wie macht denn das der liebe Gott? Wie kann das wirklich sein, dass ich die kleine Resi war, und dass ich auch einmal die alte Frau sein werd. Wo ich doch immer die Gleiche bin. Das alles ist geheim, so viel geheim. Und man ist dazu da, dass man es erträgt.“

**W**ie also entkommen wir dieser Falle? Wie machen wir uns mit Würde und Souveränität zu Freunden der Leichtigkeit? Mögen die Meerespiegel steigen und die Hormonpegel absacken – es bleibt uns an und für sich großartigen Menschen doch nichts anderes übrig, als den Kurs der Fröhlichkeit einzuschlagen, denn nur dieser gibt dem Leben auf Dauer irgendeinen Sinn. Weil aber nun die meisten Menschen an dieser Kurssetzung scheitern, betreten allerlei Priester, Propheten, Ratgeber, Coaches, Gurus und Life-Changer die Marktplätze und nehmen sich der verirrtten und verfahrenen Seelen an. Millionen von Rezepten, Anleitungen und Tipps kursieren, die uns erzählen, wie man Ballast abwirft, das Unwichtige über Bord kippt und sich dieserart gereinigt und federleicht in Richtung jenes beglückenden Quantensprungs aufmacht. Im Großen und Ganzen ist es egal, welchen Eso-Hohepriester man sich herauspicks, denn sie bedienen sich fast alle bei denselben Quellen und spulen im Dienst der Leichtlebigkeit ihre Gebote herunter: nicht rauchen, keine Drogen nehmen, dafür Rohkost (aber derzeit nicht aus Norddeutschland), Vitamin C, Beta-Carotin, Q10, Ginseng, Propolis – und überhaupt nur vom höheren Selbst persönlich Gesegnetes essen. Dreimal täglich empfiehlt der Weltgeist die Ölziehkur nach Dr. Karach und ohnehin sollten wir alle einen Negativ-Ionen-Generator verwenden. Empfohlen werden außerdem

dynamische Meditation, Jacobsons Tiefenentspannung, die Laotse-Atmung, Nordic Walking, Kopfstände und das Verinnerlichen von Glaubenssätzen der putzigen Logik: Nur ein Kranker kann krank werden. Zu guter Letzt gilt es, den idealen Partner zu finden und mit ihm glücklich zu werden, und wie das genau geht, lässt sich auf allerhand CDs finden und in Meditationsübungen, Checklisten und in vielen, vielen Büchern. Schauen wir uns also mal so ein Paar an, ausgestattet mit dem jeweils idealen Partner. Zwei ganz normale

Menschen mit zwei netten Kindern, er und sie haben tolle Jobs, einen tollen Hund, einen großen Freundeskreis, ein Haus am Stadtrand, nur 25 Minuten bis ins Zentrum. Alles ist so easy, Glück pur, und so bietet sich eine perfekte Show dar, die bei anderen Neid und Verwunderung erweckt. Doch wie bei vielen vergleichbaren Vorzeigemodellen regiert hinter der Fassade das große Klammern, eine fast verzweifelte Symbiose mit jeder Menge Kontrolle und Misstrauen, wo jeder aus der Reihe tanzende Schritt des anderen mit eifersüchtigen Blicken notiert wird. Wehe, du gehst! Und so wird schnell die einstige Geborgenheit zum Gefängnis, die anfängliche Zuneigung zur Ohnmacht, die Liebe zum Fiasko. Khalil Gibran meint dazu im „Prophezen“: „Glaubt nicht, ihr könnt den Lauf der Liebe lenken. Die Liebe, wenn sie euch für würdig hält, lenkt euren Lauf.“ Das klingt schön und wahr und selbstverständlich. Und dennoch versuchen die meisten, immer wieder korrigierend einzugreifen in Lauf und Liebe.

**H**ollywood versorgt uns – im Gegensatz zu dem Grauen der antiken Dramen – seit einem Jahrhundert mit dem Entwurf des romantischen Märchens. Das Modell „Happy End“ hat sich mittlerweile in unsere Hirne und Herzen vorgeschmeichelt. Es lagert dort als kollektiver Gral, als ein mit allen Mitteln zu erstrebendes Lebensziel und lange funktionieren diese Glitzervisionen à la Shriver & Schwarzenegger auch. Was alles nehmen wir in Kauf, um so ein lässiges, lockeres Glück zu konstruieren oder ihm zumindest nachzueifern. Wir sehnen und brauchen und halten panisch-manisch fest an einer Liebe, auch wenn eine nervende, innere Stimme längst beschlossen hat, die Sache zu beenden – um wieder frei zu werden. Und so halten wir mit Gewalt zusammen, wie Süchtige im Prinzip, was doch längst ge-

trennt ist. Denn Trennung, so suggeriert uns die Welt, ist Scheitern und Versagen und verursacht horrenden Anwaltskosten. Würden wir ungefähr dieselbe Energie, die wir einst aufbrachten, um diesen einen Menschen für uns zu gewinnen, dazu einsetzen, die gemeinsame Gegenwart zu beleben und zu befeuern, wäre uns mehr geholfen. Stattdessen füttern wir Illusionen und das kostet Kraft und macht müde. Leichtigkeit geht anders. Eine Liebe zu spüren, selbst dann noch, wenn der andere seine Sachen plötzlich packt und



**N**ichts schreiben. Natürlich ist das die einzig perfekte Form des Schreibens. Das weiße Blatt einfach weiß lassen. Vor dem Scheitern schon das Handtuch werfen – aber als Triumph. Sich gar nicht erst an Samuel Beckett halten: „Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern“ – sondern einfach leben, statt zu schreiben. Okay, schreiben bedeutet auch leben, aber die Leichtigkeit des Seins und die des Schreibens sind nicht dasselbe. Aber manchmal führt an dem Schreiben kein Weg vorbei, und dann kann man, wenn man schon die Chance verpasst hat, nichts zu schreiben, wenigstens über nichts schreiben – und versuchen, ein paar

## SICH IM **Nichts** ZU VERLIEREN IST VERWIRREND, AUFREGENDE – UND GANZ EASY

Zeilen in Nullkommanix zu Papier zu bringen. Allerdings besteht in dem Fall natürlich die Gefahr, dass man über alles schreibt, weil alles oder nichts ja wie siamesische Zwillinge zusammenhängt und manchmal gerade einmal durch eine Losnummer voneinander getrennt ist. Aber wer wagt, gewinnt, und zuweilen hilft ja auch ein Blick ins Lexikon. Beim Blättern fallen wir erst einmal auf die Nähmaschine, und als wir schon die zufällige Begegnung von Nähmaschine und Nichts feiern wollen, stellen wir entsetzt (ja entsetzt!) fest, dass in Meyers kleinem Konversations-Lexikon aus dem Jahre 1899 eine fürchterliche Lücke zwischen Nicht und Nickel klafft, vom Nichts buchstäblich nichts zu sehen ist. Als hätte es das Nichts nie gegeben – und das, obwohl es sich um die sechste, gänzlich umgearbeitete und vermehrte Auflage handelt. Wobei kurz die Frage aufblitzt, ob man etwas durch nichts vermehren kann. Vollkommen vor dem Nichts stehen wir – wir ist der Autor, der in diesem Text versucht, aus Nichts etwas zu machen und sich zwischendurch in den Plural flüchtet, um sich nicht völlig zu verlieren –, also vollkommen vor dem Nichts stehen wir erst nach der Begegnung mit Franzi. Franzi ist Moderatorin bei Radio

Zündfunk, dem Szenemagazin bei Bayern 2, und wir wollten sie kennenlernen, weil sie so eine supersympathische Stimme hat und irgendwann mal im Radio erzählte, sie würde am liebsten am Pazifik sitzen und Kalauer erfinden. Das schien uns als Lebensziel keineswegs abwegig. Jetzt sitzt sie mir gegenüber und wir sprechen so über nichts und das, und plötzlich sagt sie ganz nebenbei, dass sie und ihre Kollegen beim Rundfunk ohnehin immer das Gefühl hätten, ins Nichts zu sprechen. Das sind gleich zwei grausame Nachrichten auf einmal. Erstens hat die charmante Franzi gerade gesagt, dass ich als Hörer ihrer Sendung natürlich auch Teil dieses Nichts bin – oder bis gestern war. Ein winziges Partikel des Nichts. Zweitens wird mir unwillkürlich klar – klar wie nie zuvor –, dass ich, etwa hier und jetzt, ja auch ins Nichts schreibe, keine der Tausenden Leserinnen kenne, die durch die Lektüre dieses Textes ihr Dasein verschönern. Liebe Leserin, geben Sie sich zu erkennen! Denn, offen gesagt, über nichts ins Nichts zu schreiben, das macht auf Dauer auch keinen Spaß. Also, ich warne Sie schon einmal, es kann sein, dass ich diesen Text ohne jede Vorwarnung mir nichts dir nichts beende... **RÜDIGER VON NASO**

man dann das ganze, große, leere Bett für sich alleine zur Verfügung hat, ohne zu rotieren, wäre ein Zeichen dieser großen Kunst der Freiheit. Denn vor allem geht es darum, mit sich selbst einen mosaikartigen Pakt geschlossen zu haben, eine Art ewige Blutsfreundschaft, versöhnt mit allen Macken, Wunden, Grausamkeiten, Abgründen, Irrungen und jener heiligen Einzigartigkeit. Das allein ist die Basis für alles, was ist und was kommt, und manchmal kehrt dann auch die alte Liebe völlig neu zurück, nach ihrer Fahrt ins Blaue, magnetisch angezogen, wie in Trance, auf eine Tasse Tee oder für den Rest des Lebens.

**F**orever young! Auch das wird uns als Entwurf angeboten für ewige Unbeschwertheit. Und wartet gleichzeitig mit einem beinharten Trainingsplan auf. Wobei beinhart und Plan der Leichtigkeit sich ja schon

im Ansatz widersprechen. Nichts gegen Sport, wirklich nicht. Nichts gegen den Wunsch, attraktiv zu sein und schlank und fit. Fragt sich nur, zu welchem Preis? Denn oft genug entpuppen sich das Joggen mit Pulsmesser und tabellarischem Unsterblichkeitszertifikat als überdimensionales Hamsterrad, das Pilates-Yoga als reine Achwie-bin-ich-schön-Gymnastik und all die Workshops und Life&Balance-Akrobatik als fade und humorlose Kraft-durch-Freude-Aktionen. Dabei sind doch die Schrammen, Narben, Lackspuren und Falten, die die Stürme und Sonnentage im Laufe der Zeit an der Seele und am Körper hinterlassen, keine Schäden, die es möglichst geschickt zu vertuschen gilt, sondern die ganz normalen Spuren und damit eigentlich doch die Krönung eines gelebten Lebens. Klar kann man mit 95 auf seiner Easy-Rider-Harley ➔

entlang dem Sunset Boulevard eine fotogene Figur des American Way abgeben. Oder wie Helmut Newton einfach gegen die Mauern des „Chateau Marmont“ krachen.

**K**ind bleiben, so raten uns viele Koryphäen, zurück in jene fernen, unbeschwerten Zeiten, als alles neu war und es kaum einen Unterschied gab zwischen Träumen und Sein. Der polnische Kinderbuchautor Janusz Korczak beschreibt jene göttliche Phase so: „Immer dann, wenn wir Kinder erleben, fragen wir uns, ob wir in den letzten Jahren tatsächlich reifer, spannender, vielfältiger geworden sind – oder einfach nur älter. Kinder degradieren die vermeintlichen Wichtigkeiten dieser Welt kurzerhand zu Banalitäten, sie machen Schluss mit unserem Zwang, ständig um uns selbst zu kreisen, sie geben uns das Gefühl, etwas wirklich Sinnvolles zu tun, und lassen uns selbst wieder zu Kindern werden. Sie zeigen uns, wie man mit einem Klumpen Matsch neue Welten baut, wie man ohne Kopf und Mühen liebt,

aus tiefster Seele leidet, von ganzem Herzen genießt. Und mit vollem Einsatz lebt.“ Aber: Wenn wir uns diese Kids 2011 betrachten, dann erinnern sie oft an Gestrandete aus einem viel zu früh verlorenen Paradies. Komasaufen, Pornografisierung, Wut, Chaos, Desorientierung, Zukunftsangst. Die Parzellierung unserer Gesellschaft in Singles, Ich-AGs und eine egozentrische Monadenkultur macht es ihnen nicht einfach. In meiner Kindheit galten die Großeltern noch als in Ehren ergraute Respektspersonen mit einer natürlichen Autorität, Lebenserfahrung, Weisheit. Sie wurden nicht spöttisch belächelt, weil ihnen mal ein Name nicht einfiel, und sie galten nicht gleich als senil, weil sie versehentlich mal das Bügeleisen im Kühlschrank abstellten.

**B**leiben wir noch ein wenig bei den Alten und den Jungen. Denn so wie die Begriffe „jung“ und „alt“ mittlerweile verwendet werden, erinnert das an einen unsichtbaren Bürgerkrieg, bei dem die Worte eingesetzt werden wie scharfe Munition. Jung ist gut, alt ist schlecht. Jung ist aufregend, alt ist langweilig. Dieser Dualismus ist nicht nur durch und durch lieblos, sondern auch falsch. Mut ist gut, Resignation ist schlecht. Neugier ist aufregend, Besserwisseri ist langweilig. So stimmt der Dualismus eher. Shirley MacLaine, eine der Ikonen der kalifornischen Lebensweisheit, drückt das so aus: „Ich habe nichts dagegen, alt zu sein – ich

habe nur etwas dagegen, alt auszusehen.“ Doch Hollywood wäre nicht Hollywood, gäbe es da keine ironische Entgegnung. Im vierten Teil des karibischen Piratenmärchens macht sich Captain Sparrow alias Johnny Depp auf den Weg, um das Geheimnis der ewigen Jugend zu suchen. Dabei trifft er auf seinen – von Keith Richards gespielten – Vater und fragt: „Warst du denn jemals schon an jener Quelle der ewigen Jugend?“ Antwort: „Sieht dieses Gesicht etwa so aus, als ob es schon jemals dort gewesen sein könnte?“ Dies nur nebenbei, als kleines Aperçu, und mögen uns jene verwüsteten wie unverwüstlichen Haudegen wie Keith Richards, B.B. King oder Bob Dylan als Beweis für sprudelnde, kreative

Lebenskraft dienen – die sich ihrerseits jene legendäre Leichtigkeit durch einen lebenslangen Kampf gegen Schwerkraft, Schwermut und die Mächte der Gravitation erstritten. Leicht ist nun mal verdammt schwer. Der indische Philosoph Shankara sagte dazu: „Die Menschen altern

und sterben, weil sie andere altern und sterben sehen.“ Lassen Sie uns dafür Sorge tragen, diesem teuflischen Kreis zu entkommen. Apropos entkommen: Wenn Sie sich nun aussteigermäßig zusammen mit Ihrer großen Liebe an die einsamen Fjorde – Norwegen light – träumen, denken Sie daran: Alles ist in einem phänomenalen Headquarter-Zentrum abgespeichert, Google, Facebook, Amazon, alle unsere Reaktionen, Konsumimpulse, Anfragen, Bewegungen, Interessen. Und noch bevor Sie das One-Way-Ticket bestellen, ist Ihre Forever-young-be-cool-Hängematte längst sendefertig im Paket. Leichtigkeit ist die größte Form der Lebenskunst, und Ikarus hatte damit seine Probleme wie auch der Schneider von Ulm. Man darf zwar der Donau nahekommen, aber die Sonne ist eine andere Geschichte.

**V**on der Schönheit des Leichtlebigen erzählten uns in den Sechzigerjahren vor allem die hinreißenden TV-Serien der Briten, Schirm, Charme, Melonen, Tennisschläger und Kanonen, Peter Wyngarde, die 007-Bond-Märchen, Cabrios, Miniröcke, süffisante Beaus und Beautys, braun gebrannt, lächelnd, gut gelaunt, reich, sexy, sorglos, unsterblich schön und gnadenlos witzig rund um die Pools zwischen Antibes, Nizza und Acapulco. Und jedem war damals eigentlich klar, dass das ja witzig gemeint war, bis auf jene, die felsenfest überzeugt waren, dass die Côte die Lösung



## ES GIBT DIESE TAGE, DA GEHT ALLES WIE VON SELBST. **Magie** SCHEINT IM SPIEL ZU SEIN

Zum Beispiel beim Tennismatch, wenn der Ball volley cross gespielt, wie von Götterhand geführt, über das Netz zischt und unerreichbar im Grundliniennack landet. Das ist nichts weniger als der perfekt geschlagene Ball. Letzterer löst augenblicklich einen mentalen Ausnahmezustand aus. In diesem Euphorierausch verändert sich die Welt grundlegend. Ganz in Nietzsches Sinne würde ich in diesem Kapitel meiner Dissertation von der „Umwertung aller Werte“ sprechen. Alle Selbstzweifel sind verflogen. Große Zukunftspläne stehen an, denn gibt es nicht das berühmte Diktum, dass Sport die Schule des Lebens sei, sich die sportliche Welt in der beruflichen irgendwie abbilde? Gemessen an meiner aktuellen sportlichen Größe als Tennisheld müsste es dann analog karrieremäßig in den nächsten Monaten für mich zum „Manager des Jahres“ oder einen ähnlich dekorativen Titel langen. Nun ist die Hybris (die Selbstüberhebung) in der griechischen Tragödie wie im Sport meist Auslöser eines tiefen Falls. Der beginnt (auf dem Tennisplatz), wenn die folgenden Schläge irgendwo landen, nur nicht in des Gegners Feld, wenn sich die einstige Lockerheit in Verbissenheit und Krampf verwandelt, die

Tennissgötter angerufen werden und der Schläger in einem spontanen Wutausbruch ins Netz fliegt. Der freie Fall in die Niederungen der Grobmotoriker und Dilettanten, er scheint nicht enden zu wollen. Es ist wirklich wie an so verhexten Tagen, wenn in der Früh der Wagen nicht anspringt und gleichzeitig der ADAC beschlossen zu haben scheint, komplett in die Werksferien zu gehen. Der überquellende E-Mail-Account im Büro es geschafft hat, innerhalb eines halben Tages knapp 300 überwiegend sinnlose Nachrichten einzusammeln, und genau das Date, auf das man sich gefreut hat, storniert wird. Kurz: Man ist hilflos finsternen Mächten ausgeliefert. Diesen Zustand tiefster Demütigung, wenn nichts klappt, spürt man besonders intensiv auf dem Tennisplatz. Und wohl deshalb, gerade wegen der dramatischen Fallhöhe auf dem Court, kommt die Wende zum Guten meist wie aus dem Nichts. Es macht einfach „plopp“. Der zärtliche Ton begleitet noch etwas den Flug dieses Wahnsinnsvolleys unerreichbar ins entlegene Eck. Die Selbstwahrnehmung reagiert umgehend und schaltet wieder auf „ich bin ein großer Tennisspieler“ – und, ist man sich sicher, vollkommen zu Recht. **MARTIN VOGELSANG**

**W**äre ich ein Sportwissenschaftler und müsste eine Dissertation anfertigen (selbstständig!), so könnte ich die Fachwelt mit einem Thema beglücken, an das sich noch niemand gewagt hat und das gerade durch seine Einzigartigkeit keine Plagiatsjäger anlocken würde. Die Doktorarbeit würde „Größenwahn im Freizeitsport“ heißen. Das zu beschreibende Phänomen betrifft eigentlich jeden, der sich im bundesrepublikanischen Millionenheer der Hobbysportler tummelt. Es geht um diesen unglaublich leichten Moment, wenn man sich im Grenzbereich des Perfekten bewegt.

ist, Aktien, Jachten, Bugatti, Roulette. Doch Leichtigkeit spielt sich im Herzen ab, sie gehört zum wahren Verlieben, zum göttlichen Funknetz, zu einem glücklichen Menschen, der etwas aus den Paletten des Grauens gelernt hat. Die Autorin Isabel Allende sagte das mal so: „Außerdem reise ich viel und dies unter möglichst unkomfortablen Umständen. Ich glaube, dass genau dies eine wahre Übung für den Geist ist.“ Ein kluger Gedanke und so nachvollziehbar. Doch die Realität sieht anders aus. Vor einigen Jahren wurden 2500 europäische Menschen im Alter zwischen 40 und 50 gefragt, ob sie sich vorstellen könnten, später mal in einer selbst organisierten, frei bestimmten, lässigen WG zu wohnen. Mit Ja antworteten 0,5 Prozent. Offenbar ist es verlockender, auf den Schienen der Gewohnheit zu verkehren, die vermeintlich Sicherheit garantieren, anstatt Neuland zu betreten. Der alte Sorbas blies

seinem Chef, dem griechischen Dichter und Minenbesitzer Katanzakis, abends am Meer von Kalogria den Marsch und meinte: „Lieber Junge, um frei, richtig frei zu werden, brauchst es ein bisschen Verrücktheit, hörst du? Nämlich, alles zu riskieren. Du aber hast einen handfesten Verstand, er ist dein Verderben. Der Verstand ist ein Krämer, er führt Buch. Er sorgt immer für Reserven. Er schneidet die Leine nicht ab, im Gegenteil, er hält sie fest in der Hand. Dir mangelt es an nichts, außer einem, das ist ein Stück Übergeschnaptheit.“

**G**enau so geht Leichtigkeit. Sie ist die Tochter der Freiheit und der Sohn des Wahnsinns. Und keine Altersfrage. Nehmen wir uns doch mal die oft erstaunliche Performance der alten Säcke zu Herzen. Sophokles und Solon wurden 90, Pythagoras noch älter, Platon 80, Cato 85 und Epiktet 88; das gilt auch für viele große ➔

Musiker, Komponisten und Dirigenten wie Rubinstein, Horowitz, Serkin, Toscanini – entrückte Fabelwesen mit dichtem Haar, beseelt von den Musen wie Pubertierende. Verdi komponierte seinen Falstaff mit 80, Karajan flog im selben Alter noch eigenhändig mit seinem Privatjet zu seinen Konzerten. Coco Chanel präsentierte mit 71 ihre spektakulärsten Kollektionen und Chaplin drehte mit 77 seinen ersten Farbfilm, Churchill wurde im selben Alter zum zweiten Mal britischer Premier und Humboldt nahm sich mit 89 Jahren endlich die Zeit, seinen „Kosmos“ niederzuschreiben. Wenn man nun in deren Biografien stöbert, stößt man auf inspirierende Erkenntnisse, die man jederzeit in eine beseelende und mutmachende Lebensgestaltung übernehmen kann.

**W**arum bloß fällt uns das so schwer mit der Leichtigkeit? Eine mögliche Erklärung liegt in unserer Provenienz. So sagen die Engländer beispielsweise: „Einem Deutschen beim Relaxen zuzuschauen ist derart anstrengend, dass man danach einen freien Tag zum Erholen braucht.“ Ich glaube aber, dass unser Dilemma eher anderer Natur ist. Wir haben derart viele beschwerliche Botschaften in unserem Archiv abgespeichert, denen wir uns so einfach gar nicht entziehen können. Schätzungen besagen, dass das Tape, welches jeder von uns als Anmahnungen, Belehrungen oder Korrekturen in seinem Leben mitbekommen hat – von Eltern, Schule oder sonstigen Instanzen – 30 000 Stunden dauern soll. 30 000 Stunden Blei-Talk. Keine frohen Botschaften in der Regel, sondern Dressur. Du musst, du sollst, das gehört sich, das andere eben nicht. Die Schiene, auf die wir gesetzt werden, heißt allzu oft Anpassung. Konvention statt Individualität. Vorsicht statt Wagnis. Was tun? Ganz einfach: Werden Sie

Präsident Ihres Lebens, trommeln Sie all Ihre Freunde zusammen, motivieren Sie den Stadtteil, reden Sie wildfremde Menschen an und überzeugen Sie diese, schalten Sie ab jetzt um auf Starkstrom, schicken Sie die Zwergenteufel des Zweifels für immer in den Keller und legen Sie endlich los. Höflich. Bestimmt. Radikal. Und nutzen Sie die ganze Palette Ihrer Möglichkeiten und Talente, wissend um den Reiz dieses wundersamen Spiels. Die da draußen, vor Ihnen, mit gewichtiger Miene und Limousine, haben doch keine Ahnung. Vor allem nicht von Ihrer unfassbaren Aura. Nur, genau diese Aura müssen Sie selbst aktivieren. Keiner sonst kommt auf die Idee. Niemand nimmt Ihnen diesen Job ab. Das Verblüffende eines solchen – unter uns – Hochstapel-Versuchs ist das Resultat, dass Ihre Chuzpe belohnt wird, Hinz und Kunz werden damit beginnen, Ihnen Gold und Silber anzuvertrauen, das zieht natürlich Kreise. Sie müssen nie wieder beten, denn Sie werden angebetet. Damit aber müssen Sie selbst zurechtkommen.

**N**ehmen wir an, es gäbe eine Stelle, an die man seine Wünsche richten könnte. Sei es der Himmel, der Kosmos, das höhere Selbst. Und nehmen wir weiter an, diese Stelle könnte unsere Wünsche auch tatsächlich erfüllen. Wenn Sie sich nun Unbeschwertheit und ein leichtes Leben wünschen, müssen Sie das auch richtig formulieren. Sagen Sie nie, dass Sie Geld, Liebe oder ein Auto brauchen. Die Wunscherfüllungsstelle ist uralte und versteht keine Ironie. Und schickt Ihnen bei derartigen Bestellungen vermutlich auch nur wieder einen Postbankbeleg. Leichtigkeit ist wie eine Weltumseglung, die man geträumt hat. Und wo einem andernmorgens die Leute, also nette Damen und Herren in der Mitte der Sinnsuche auf der Straße, sagen: Mein Gott, ich möchte in Ihrer Haut stecken. **WOLF REISER**

## SMARTER LEBEN IM Light-Modus

**W**ir werden, wenn es um Lebensfragen geht, häufig von einem heimtückischen Maßlosigkeits-Gen gesteuert: Schneller, höher, weiter – kurz: perfekt! – lautet die Losung. Aber vor allem glücklich wollen wir sein. Und da ist uns kein Weg zu weit, keine Anstrengung zu groß. Das Dasein soll eine Aneinanderreihung von Highlights sein. Puh! Wozu der Stress? Warum Kraft aufwenden, wo

sie gar nicht nötig wäre? Es gibt immer eine leichtere Alternative. Um so etwas wie innere Ruhe zu spüren, muss man nicht für eine Woche im Schweigekloster einchecken. Mal ein paar Tage offline gehen bringt genauso viel. Statt einen 10-km-Jogging-Parcour zu absolvieren, mal im See seine Runden ziehen. Wasser macht glücklich. Statt sich übers harte Gestühl und teure Karten in Bayreuth zu ärgern, Wagner open air mit Picknick und

einer Flasche Wein via Public Viewing gratis lauschen. Oder auf dem iPad im Garten genießen. Statt für den Weekend-Trip einen Riesenkoffer mit Garderobe für alle Eventualitäten mitzuschleppen, eine Reisetasche packen mit einem Outfit, das durch matchende Accessoires (Schuhe!) zu strapaziösem Sightseeing, glamourösem Abendevent und cooler Clubnacht passt ... Unangestrengt kommen Glücksmomente wie von selbst. **MARTIN VOGELSAMG**