

Gabriella Pahud

Ichwärts

Endlich bei mir
selbst ankommen

adeo

Inhalt

<i>Prolog</i>	7
<i>Im Nebel</i>	
1 <i>Orientierungslos</i>	11
<i>Wo wollte ich eigentlich hin?</i>	
2 <i>Warum ändert sich nichts?</i>	37
<i>Meine persönlichen Glückszerstörer</i>	
3 <i>Hauptsache woanders</i>	60
<i>Warum sich Warten nicht lohnt</i>	
4 <i>Am Ticketschalter</i>	84
<i>Wie ich die Richtung finde</i>	
5 <i>Der Rucksack</i>	108
<i>Was ich alles nicht brauche</i>	
6 <i>Einsam, alleinsam, allein</i>	128
<i>Warum Alleinsein gar nicht schlecht ist</i>	

7 <i>Wüstenzeit</i>	150
<i>Warum alles seinen Preis hat</i>	
8 <i>Schattenfrei</i>	174
<i>Was mich bremst und was mich voranbringt</i>	
9 <i>Leuchtkraft</i>	201
<i>Was das Leben erst vollkommen macht</i>	
10 <i>Ichwärts</i>	226
<i>Eines ist sicher ...</i>	
<i>Epilog</i>	249
<i>Sternschnuppenzeit</i>	

Prolog | Im Nebel

Bergell (Schweizer Alpen), Juli 1981 | Seit vier Uhr in der Früh sind wir unterwegs – mehr als 14 Stunden ohne Pause. Ich bin müde, jeder Schritt schmerzt. Vor Stunden standen wir auf dem Gipfel des Piz Badile und schauten auf die umliegenden Berge der stark zerklüfteten Bondasca-Gruppe. Ich war von Glück erfüllt und zufrieden: »Nun hast du endlich dein so lange angestrebtes Ziel erreicht!«

Ich war gerade mal zwanzig Jahre alt. Und naiv.

Ich glaubte noch allen Ernstes, wenn ich auf dem Gipfel stünde, hätte ich es geschafft. Dabei weiß jeder Bergsteiger, dass der Abstieg die größere Herausforderung darstellen kann als der Aufstieg. Aber beim Badile, meinem Favoriten unter den Bergen der Alpen, der mir mit seiner spektakulären über 700 Höhenmeter aufragenden Nordostwand persönlich mehr bedeutet als Matterhorn, Eiger, Mont Blanc und Monte Rosa zusammen, hatte ich diese Tatsache offensichtlich ausgeblendet.

Kurz vor Mittag hatten mein Freund und ich den Gipfel erreicht. Nach einer kurzen Stärkung mit ein paar Trockenfrüchten und einer halben Tafel Schokolade machten wir uns an den Abstieg.

Drei Stunden später waren wir irgendwo, wo wir ganz sicher nicht hätten sein sollen. Die blauen Punkte, die die Route in

größeren Abständen markieren, hatten wir verloren. Wir waren drei Alpinisten gefolgt, die ein paar Hundert Meter über uns ihren Weg durch den Fels nahmen. Die waren modern ausgerüstet, älter, bestimmt um die 40, und bewegten sich so, also wüssten sie genau, wo es langgeht. »Wir folgen denen, dann sind wir bestimmt bald wieder auf einem sicheren Weg«, dachten wir.

Endlich finden wir so etwas wie einen Weg. Ab und zu ein blauer Punkt. Der Moment, in dem wir Hoffnung spüren, verfliegt jedoch schnell: Schlagartig ändert sich die Wetterlage. Plötzlich, aus hellheiterem Himmel und innerhalb einer Viertelstunde, sind wir komplett von Nebel umzingelt. Der Nebel ist jetzt so dicht, dass wir nichts, aber auch gar nichts mehr erkennen können. Es gibt auch keine blauen Punkte mehr, es gibt nur noch meinen Freund und mich und die weiße Nebelwand. Die Lage ist angespannt. Das berauschte Gipfelglücksgefühl ist längst verebbt. Nach meinem Zeitempfinden liegt dieses Ereignis Tage zurück.

Zum Glück haben wir vor ein paar Minuten die Karte studiert und mit der zu dem Zeitpunkt noch sichtbaren Umgebung abgeglichen. Wir wissen also in etwa, wo wir uns befinden. Mithilfe von Kompass und Höhenmesser versuchen wir, die Orientierung nicht ganz zu verlieren.

Innerlich beginne ich zu beten. Und gleichzeitig beobachte ich mich verwundert wie von außen. »Ist ja wieder einmal typisch! Du erinnerst dich immer an Gott, wenn du etwas von ihm willst ...« Ich ärgere mich über mich selbst und versuche mir einzureden, dass das für Gott schon in Ordnung ist, wenigstens noch für dieses eine Mal. Wenn ich hier heil rauskomme, werde ich ein besserer Mensch werden. Das muss doch für Gott ein guter Deal sein!

Hinter meinem Rücken surrt es. Die Luft ist elektrisch geladen. Ich löse meinen Eispickel vom Rucksack und trage ihn in der Hand, aus Angst, er könnte den nächsten Blitz anziehen. Das

Gewitter bricht über uns herein. Blitz und Donner wechseln sich im Sekundentakt ab. Es gibt keine Distanz mehr zwischen uns und dem Unwetter. Wir sind mittendrin. Den Schmerz in den Füßen spüre ich nicht mehr, er ist der nackten Angst gewichen. Sie ist im Moment das Einzige, was ich wahrnehme. Angst – und eine von Nebelschwaden umhüllte Steinwüste.

»Ganz in unserer Nähe muss eine Biwakschachtel sein«, versucht mein Freund mich zu beruhigen. Er richtet den Kompass südwärts. »Südwärts?«, flüstere ich beinahe. »Nordwärts geht's ins Tal! Wir müssen noch über den nächsten Pass, dann ins sichere Tal!«

»Es geht jetzt nicht mehr darum, ins Tal zu kommen, sondern in Sicherheit! Also südwärts!«, kontert mein Freund.

Innerlich schalte ich auf Rebellion. »So ein Mist! Ich will nach Hause!« Ich denke auch an meine Eltern, sie werden sich zu Tode ängstigen, wenn ich mich nicht melde.

»Lieber in Sicherheit und sich nicht melden als tot gemeldet werden.« Mein Begleiter hat ganz klar die besseren Nerven als ich. Seelenruhig setzt er einen Fuß vor den anderen, den Kompass immer in die richtige Richtung haltend. Er weist mich an, alle paar Meter ein kleines Steinmännchen zu errichten, für den Fall, dass wir noch einmal den Weg verlieren. So würden wir wenigstens an den letzten Ort zurückfinden, den wir von der Karte her kennen.

»Wenn wir nur vor Einbruch der Dunkelheit in der Biwakschachtel sind, wenn uns nur der Blitz verschont, wenn, wenn, wenn ...« In meinem Kopf jagt ein negativer Gedanke den nächsten.

Mein Freund versucht mich aufzumuntern: »Sind wir doch einfach dankbar, dass wir nicht mehr auf dem Gipfel stehen, und froh, nicht einen Weg über einen zerklüfteten Gletscher suchen zu müssen!«

Positiv denken lautet die Devise. Dass ich das ausgerechnet immer dann vergesse, wenn es am wichtigsten ist! Ich sehe uns schon erfroren, abgestürzt, zerschmettert ...

Orientierungslos und ausweglos, so fühlte ich mich nicht nur damals, sondern auch in meinem späteren Leben noch ab und zu. – Gefangen in negativen Gedanken. Aber es geht auch anders. Wir müssen uns nicht durch solche Gedanken und Verhaltensmuster ausbremsen lassen, sondern können lernen, unsere Talente einzusetzen und das Beste aus uns herauszuholen. Dieses Buch soll nicht einfach nur ein Ratgeber sein. Es soll ein Reisebegleiter auf deinem persönlichen und individuellen Weg zu dir selbst sein – in Richtung ichwärts.

Ich selbst bin Mutter von fünf wunderbaren, zwischenzeitlich erwachsenen Kindern und in zweiter Ehe sehr glücklich verheiratet. Seit über zwanzig Jahren führe ich eine therapeutische Praxis, seit 15 Jahren bin ich als Coach tätig. Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten und zu unterstützen empfinde ich als meine Berufung. Den Ausgleich zu meiner Arbeit finde ich in der Natur und beim Reisen. Bergtouren, Skitouren und Gleitschirmfliegen sind meine ganz große Leidenschaft. Die Stunden und Tage der Einsamkeit und der Ruhe in der Natur inspirieren mich immer wieder zu Neuem, schenken mir kreative Gedanken und wecken Ideen für spannende Projekte.

Ich habe meinen Weg gefunden, und wenn ich heute auf mein Leben blicke, fühle ich mich erfüllt, zufrieden und dankbar. Ich will auch dir helfen, deinen persönlichen Lebensweg zu finden. Geh mit mir auf diese Reise zu deinem Selbst. Du wirst erstaunt sein, was du alles entdecken, lernen und erreichen kannst.

I | *Orientierungslos* *Wo wollte ich eigentlich hin?*

Leben bedeutet, unterwegs zu sein, manchmal auf dem Weg, den du dir vorgestellt hast, manchmal knapp neben diesem Weg auf dem holprigen Seitenstreifen, manchmal auf Irrwegen. Wenn du dich verlaufen hast, fühlst du dich wie im falschen Leben. Denn mit dem Weg hast du auch deine einstigen Ziele verloren. Sie sind im Nebel verschwunden. Kein Wunder, dass du dich schlapp und lustlos fühlst, unzufrieden und sogar verzweifelt. Aber warum bleiben deine Träume ungelebt? Wie konnte es nur so weit kommen, dass du es verpasst hast, sie in die Realität umzusetzen?

Nehmen wir jetzt den Fisch? Oder vielleicht doch eher die hausgemachten Trüffelravioli? Hm, schwierig. Starten könnten wir auf jeden Fall mit dem Salat. Und dann? Da wäre auch noch das Rinderfilet vom schottischen Hochlandrind. Aber ist das jetzt Schweizer Fleisch oder schottisches Hochlandfleisch?

Immer diese Entscheidungen ... Daniela und ich grübeln über der Speisekarte. Wir haben uns richtig auf dieses Essen bei Giovanni gefreut. So viele herrliche Köstlichkeiten bietet er in seiner

Speisekarte an. Wir zwei Frauen tun uns schwer mit der Entscheidung. Sorgfältig erkunden wir unsere Gelüste, stellen unsere Wünsche zusammen, wägen eine Möglichkeit nach der anderen ab. Sicherheitshalber entscheiden wir uns für dasselbe Menü, damit keiner mit dem Gedanken spielen muss, der andere hätte die bessere Auswahl getroffen.

Schließlich legen wir die Karte zur Seite. Zufrieden. Bis Giovanni an unseren Tisch kommt.

»Also, für Sie, meine Damen, habe ich mir heute Folgendes ausgedacht: Wir starten mit einer exklusiven Minestrone. Als Zweites bringe ich Ihnen ...« Noch bevor uns Giovanni seinen Menüvorschlag fertig unterbreitet hat, meldet sich meine innere Stimme: »Und was ist mit meinem Salat?« Feldsalat, mein absoluter Favorit unter den Salaten, sollte bei mir den Anfang machen. Für den hatte ich mich am schnellsten entschieden.

»Wissen Sie, bei uns in Italien starten wir immer mit einer wärmenden Suppe. Das ist weitaus bekömmlicher als Salat.« Kann Giovanni Gedanken lesen? Natürlich weiß ich, dass eine wärmende Suppe zum Starten das Richtige ist. Trotzdem, eigentlich hatte ich mich jetzt schon auf den Salat eingestellt. Suppe? Habe ich darauf überhaupt Lust? Und überhaupt, wir hatten doch mühsam festgelegt, wie unser Menü zusammengestellt sein sollte. Haben wir umsonst so lange über der Speisekarte gebrütet?

Chefkoch im eigenen Leben

Daniela und ich speisten damals das erste Mal bei Giovanni, aber wir lernten schnell.

Auch heute ist das noch so in seinem Restaurant: Wir können uns zwar stundenlang über die Speisekarte beugen und überlegen, was wir gerne essen würden, wir werden sogar nach unseren Wünschen und Gelüsten gefragt, aber auf den Tisch kommt letzten Endes das, was Giovanni für richtig hält oder was

er frisch auf dem Markt eingekauft hat. Bei einem Einspruch entgegnet Giovanni höchstens: »Weißt du, meine Küche weiß nicht, was auf der Karte steht, und meine Karte weiß nicht, was ich alles in der Küche habe ... aber ich koche etwas Feines für euch!«

So wie bei unserem sympathischen Italiener geht es manchmal auch im Leben zu. Nicht immer wird das geliefert, wonach es dich gelüftet, oder das, was du bestellt hast. Da machst du Pläne, feilst an deiner Zukunft, triffst Entscheidungen – und am Ende stellt dir Giovanni etwas ganz anderes auf den Tisch. Auch wenn du genau weißt, was du willst, kommt es oft anders, als du gedacht hast. Und wie bei Giovanni ist das, was dir das Leben bietet, manchmal sogar noch besser als das, was du dir vorgestellt hast. Manchmal aber auch nicht.

Dass es anders kommt, als du es dir ausgemalt, gewünscht, vorgestellt oder geplant hast, kennst du vermutlich schon aus deiner Kindheit. Da war die Sandburg, die von der Flut weggespült wurde, das aufwendig gebastelte Weihnachtsgeschenk für die Mutter, das am 23. Dezember abends auf den Bodenfliesen zerschellte, der Drache aus Zeitungspapier, der im Baum hängen blieb, oder der Schneemann, der ungefragt dahinschmolz.

Einmal, ich glaube, es war in der vierten Primarklasse, hatte ich ganz genau geplant und berechnet, wie ich es anstellen musste, dass ich auf der Schulreise im Zug wie zufällig neben meiner heimlichen Liebe sitzen könnte. Ich hatte sogar darauf verzichtet, mit meinen Freundinnen das Abteil zu teilen. Ganz beiläufig reihte ich mich beim Einsteigen zwischen den Jungs und dem Lehrer ein. Und dann? Die Abteile der Jungs waren besetzt und die Mädchen hatten sich auch alle schon in Gruppen zusammengefunden. Der einzige Platz, der für mich übrig blieb, war im Abteil des Klassenlehrers, zusammen mit dem unbeliebtesten Schüler der Klasse. Tolle Zugfahrt! So hatte ich mir das nicht

vorgestellt und schon gar nicht geplant! Ich habe gelitten wie ein Hund.

Aber es gibt auch andere Geschichten, die das Leben schreibt. Zürich. So aufregend und schön hatte sich Martina das Leben in der Stadt vorgestellt. Endlich am Puls der Welt, endlich mitten im Geschehen! »Jetzt geht das Leben richtig los«, dachte sie. Zu Hause hatte sie allen vorgeschwärmt, wie glücklich sie sein würde, wenn sie erst in die Großstadt gezogen wäre. Das Kino gleich um die Ecke, die ganze Woche Party. Keine Misthaufen, die die Luft verpesten, keine Kuhfladen, über die man hüpfen muss. Perfekt! – Und nun dieser Lärm! Nachts bis ein Uhr das Quietschen der Trams, bis frühmorgens Sirenen von Polizei- und Krankenwagen und immer wieder irgendwo ein aufjaulender Autoalarm. An gesunden Schlaf war nicht zu denken. Morgens um fünf rappelte die Müllabfuhr, dann rauschten die ersten Flugzeuge, wieder eine Sirene ... »Warum musste es denn ausgerechnet eine Wohnung in der Abflugschneise des Flughafens sein?«, haderte Martina mit sich. »Gut, dafür ist sie günstiger. Aber auch nicht günstiger als eine auf dem Land. Und dann immer diese Staus direkt vor der Haustür.« Es ist toll, das Leben in der Stadt, wirklich. Nur nicht für Landeier.

Das Glücksgefühl, das Martina sich selbst prophezeit hatte, blieb aus. Sie war ein bisschen ärmer, weil sie ihr Ersparnis für neue Möbel ausgegeben hatte, ein bisschen energieloser, weil sie nachts nur noch schlecht schlief, ein bisschen frustrierter, weil im Kino um die Ecke nur völlig uninteressante Filme gezeigt wurden, und ein bisschen trauriger, weil sie sich unter all den vielen Menschen oft einsam fühlte. Wirklich schlecht ging es ihr nicht. Schließlich hatte sie ja genau das, wovon sie seit Jahren geträumt hatte. Die Sachen packen, zurück ins Dorf gehen und zugeben, dass es ein Fehler war, in die Stadt zu ziehen? Niemals! Sie konnte sich die Fehlentscheidung ja selbst kaum eingestehen.

»Also gut, eine Weile wird das schon auszuhalten sein«, dachte sie – und litt still vor sich hin.

Das war zwar nicht ich, mit der Wohnung in der Abflugschneise des Flughafens, aber dem Reiz der Großstadt bin auch ich einmal verfallen. Es zog mich nach London, und ich ging ebenfalls mit einem selbst gebastelten Werbeslogan, »Jetzt geht das Leben richtig los!«, in diese wunderbare Großstadt. Aber Werbung hält bekanntlich selten, was sie verspricht, auch dann nicht, wenn sie selbst kreierte wurde. Die Zeit in London hat mir beigebracht: »Das Stadtleben ist nichts für dich, lass es einfach bleiben!« Nicht alles war schlecht, aber alles war anders. Die Erkenntnis, dass es anders gekommen war, als ich es mir erträumt hatte, war bitter. Enttäuschend. Aber grundsätzlich ist eine Enttäuschung nichts anderes als das Ende der Täuschung. Schmerzhaft zwar, aber lehrreich.

Das Leben hält jede Menge Enttäuschungen für dich bereit. Da studierst du fünf Jahre an der Uni, und wenn du dich dann endlich durchgebissen hast und den Job bekommen hast, auf den du so lange hingearbeitet hast, stellst du fest: »Das ist ja gar nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe!« Oder der Partner, um den du so lange gekämpft hast. Als du mit ihm vor dem Altar standest, warst du überglücklich. Und dann wurde dir nach zwei, drei Jahren Ehe klar, dass du deine Energie an jemanden verschwendet hast, der ein Langweiler oder ein Egoist ist. Oder sogar beides zusammen.

»Und nun, wie soll es weitergehen?«, fragst du dich enttäuscht. So viel Zeit und so viel Energie hast du dafür eingesetzt, um genau dort zu stehen, wo du nun stehst. Und jetzt steht alles infrage. Es ist zwar tragisch, aber harte Realität: Egal, wie gewissenhaft du eine Entscheidung getroffen hast – die Unzufriedenheit kann sich jederzeit und ungefragt ins Leben schleichen und dir einen Strich durch die sorgfältig aufgestellte Rechnung machen.

Jede zweite Ehe beweist das. Denn fünfzig Prozent der Ehen werden geschieden. Und die würden bestimmt nicht auseinandergehen, wenn aus den Liebenden nicht eines Tages Leidende geworden wären. Keines der Scheidungsoffer, die ich kenne, hat sich bei der Heirat leichtfertig gedacht: »Jetzt heirat ich mal, und wenn's nicht klappt, kann ich ja immer noch einen anderen nehmen.« Alle hatten sich die Entscheidung, eine Ehe einzugehen, sehr gut überlegt, und alle wussten, was sie taten, oder glaubten es wenigstens zu wissen. Die Statistik beweist: Ehen haben keine Haltbarkeitsgarantie. Egal, wie gewissenhaft du vorher prüfst – niemand kann dich vor der Frage bewahren, die du dir eines Tages vielleicht ernüchtert stellst: »Ist das wirklich der Mensch, mit dem ich bis ans Ende meiner Tage zusammen sein möchte?«

Dann wachst du eines Tages auf, und dir wird klar, dass sich eine klaffende Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit aufgetan hat. **Du fühlst dich wie am falschen Ort abgestellt, im falschen Film, im falschen Leben.** Verzweiflung macht sich breit. Aber woher kommt eigentlich dieses pochende Gefühl der Verzweiflung?

Den Kurs finden

Ich setze mich hin, lehne mich zurück und denke: »Okay, ich lass mich mal überraschen ...« Ich hatte mich so auf Rindstatar gefreut. Wollte hartnäckig bleiben, wenigstens dieses eine Mal. Aber als »stur wie Beton« hat mich Giovanni bezeichnet, nur weil ich auf Tatar pochte. Ich frage mich, wer von uns beiden hier die Sturheit für sich gepachtet hat. Auf jeden Fall serviert mir Giovanni kein Rindstatar. Dafür ein Lachstatar – noch nie hat Lachs so köstlich geschmeckt. Das würde ich auf jeden Fall wieder bestellen. Nächstes Mal. Auch wenn es nicht auf der Karte steht. Doch ob ich diese Delikatesse noch einmal serviert bekomme, weiß nur Giovanni. Er entscheidet, was bei ihm auf den Tisch kommt, nicht ich!

Natürlich ist es auch bequem bei Giovanni. Spätestens, wenn du kapiert hast, wie es geht. Du setzt dich hin, lehnst dich zurück und sagst ganz einfach: »Ich lasse mich überraschen ...« Die gefüllten Teller kommen von allein, über Einzelheiten und grundlegende Entscheidungen brauchst du dir keine Gedanken zu machen. Du musst dann die Suppe zwar selbst auslöffeln, auch wenn es Giovanni war, der sie dir eingebrockt hat. Aber egal, schließlich ist es ja auch nur eine Suppe oder eben Lachstatar.

Nehmen, was einem vorgesetzt wird – manche mögen das für abgeklärt oder gar weise halten. Für mich wäre das kein Leben! Sich zum Spielball anderer zu machen – ist das wirklich die Art und Weise, wie du dein Leben verbringen willst? Leben heißt doch gerade, dass du dich auseinandersetzt, dass du dich einbringst, engagierst, eigene Ziele verfolgst. In Giovannis Restaurant mag das noch gehen, sich zurückzulehnen und sich überraschen zu lassen, was kommt. Es kann sogar wunderbar spannend sein. Wenn sich seine Gäste ihm anvertrauen, passt das zu ihm und seiner kleinen unkonventionellen, exklusiven Küche. Aber wenn es um dein eigenes Leben geht, ist das doch etwas ganz anderes, oder etwa nicht? Hier darf es keine Giovannis geben, die über dich, deine Wünsche und deine Ziele entscheiden. Jeden Anspruch, mein eigenes Dasein selbst zu bestimmen über Bord zu werfen, das wäre mir zu wenig. Es ist *mein* Leben. Und *ich* will festlegen, was da läuft und was nicht.

Ich höre schon den Einwand: Ein Leben lässt sich doch nun mal nicht 100-prozentig kontrollieren! Stimmt! Dein Leben ist von so vielen Zufällen und von so vielen Wendungen, die sich deinem Einfluss entziehen, bestimmt, dass es blauäugig wäre, zu meinen, du könntest jemals die volle Kontrolle ausüben. Verabschiede dich also vom Gedanken, dass du alles im Leben planen kannst. Das ist genauso unrealistisch wie die Annahme,

dass es im Leben von ganz allein immer genau so kommt, wie du es gerne hättest. Und schließlich gibt es auch noch eine spirituelle Dimension – du hast nicht alles selbst in der Hand.

Aber du selbst bist trotzdem ein wichtiger Faktor! Du kannst zwar nicht bestimmen, aus welcher Richtung der Wind weht, aber du kannst am Steuer deines Lebensbootes die Segel selbst setzen und auch einen anderen Kurs als den direkt vor dem Wind fahren. Und wenn einmal die hohen Wellen über dich hinwegrollen, kannst du mit ruhiger Hand dein Boot vor dem Kentern bewahren. Lässt du dich nur treiben, gibst du diese Möglichkeiten aus der Hand.

Im Leben sind es die Entscheidungen, die du triffst, die dein Leben in die von dir gewünschte Richtung lenken. Mit jeder Entscheidung veränderst du deinen Standort in dem Bestreben, deinen Zielen näher zu kommen. Manchmal läuft es wie geschmiert, Wind und Wellen sind günstig und treiben dein Boot voran, ohne dass du viel tun musst. Manchmal aber bist du gezwungen, mühsam gegen den Wind anzukreuzen, also einen Zickzackkurs zu fahren, um nicht vom Kurs hin zum Ziel abzukommen, ein andermal fehlt dir der Wind ganz und dir bleibt nichts anderes übrig, als zu paddeln oder auf den Wind zu warten.

Und dann gibt es noch die Situationen, in denen du voll danebenlangst und alles andere als das bewirkst, was du eigentlich wolltest. Fehlentscheidung nennt man so etwas.

Ein typisches Entscheidungsszenario: Wählst du lieber die Wohnung in der Stadt und fährst übers Wochenende aufs Land, um dich zu erholen? Oder wählst du das Häuschen auf dem Land und stehst täglich im Stau, um zur Arbeit in die Stadt zu fahren? Und was kostet dich mehr Energie? In der Stadt wirst du um fünf Uhr vom Straßenlärm geweckt und wartest, bis du um acht zur Arbeit kannst. Auf dem Land weckt dich um fünf der Wecker, damit du trotz Stau rechtzeitig in der Stadt bist. Du

machst dir die Entscheidung nicht leicht, wägst Für und Wider sorgfältig ab, wiegst Wünsche und Bedenken gegeneinander auf und versuchst, alle Aspekte zu berücksichtigen. Du löcherst die Makler, bis sie ein Stoßgebet zum Himmel schicken, sobald du bei ihnen in der Agentur auftauchst. Und am Ende wählst du das Haus auf dem Land.

Nun lebst du in deinem kleinen Paradies. Das Haus hat Charme, so wie du es dir vorgestellt hast. Den morgendlichen Stau versüßt du dir mit Hörbuch-CDs. Dir würde sogar was fehlen, wenn du diese Stunde im Auto nicht hättest, um richtig wach zu werden und etwas Zeit für dich allein zu haben. Aber das Dach deines Hauses ist nicht dicht und die Heizung spinnt. Du müsstest noch einmal viel Geld in die Hand nehmen, mehr, als du es dir leisten könntest, um Dach und Heizung zu reparieren. Und außerdem erledigen Nachbars Katzen ihr Geschäft am liebsten in deinem frisch angelegten Blumenbeet ...

Es sind also ganz andere Dinge, die dir das Leben schwer machen, als die, die du vorhergesehen und in deine Rechnung mit einbezogen hast. Du hattest nicht alle Faktoren auf dem Schirm, als du die Entscheidung gefällt hast. Konntest du auch gar nicht! Niemand kann das. Menschen entscheiden sich anhand von Szenarien in ihrem Kopf. Und Szenarien sind nun mal nicht die Realität. Irgendetwas Unvorhergesehenes passiert fast immer. Naturgewalten wie Unwetter und Überschwemmungen oder ein Unfall auf der Autobahn mit anschließender Vollsperrung können dich zum Beispiel trotz perfekter Planung daran hindern, rechtzeitig zum Vorstellungsgespräch zu kommen. Ich will gar nicht anfangen, zu zählen, wie viele Gründe für Überraschungen im Leben sorgen können.

Mit jedem Frusterlebnis wirst du vorsichtiger. Lässt dir bei wichtigen Weichenstellungen mehr Zeit. In der Hoffnung, dich vor weiteren Enttäuschungen zu schützen, wägst du immer

genauer ab, versuchst immer mehr Faktoren in die Rechnung mit einzubeziehen.

Dann hast du alles im Griff.

Denkst du.

Aber trotz aller Vorsicht passiert es immer wieder, dass du vor den Trümmern deiner Pläne stehst, dir die Augen reibst und dich fragst: »Wie konnte das passieren? Mit dem, was ich geplant, mir gewünscht und erhofft habe, hat mein jetziges Leben nichts mehr zu tun!«

Schauen wir mal, was passiert, wenn sich der Einzelne nicht wohl in seiner Haut fühlt und von der Verzweiflung über seine Lebenssituation gepackt wird.

Die erste Reaktion: Nicht ich habe das vermässelt, sondern die anderen!

Dessert? Keine Widerrede!

»Was nehmen wir zum Dessert?« Bevor wir uns richtig Gedanken machen können, steht Giovanni an unserem Tisch. Das Prozedere kennen wir ja schon.

»Zum Dessert habe ich heute für die Damen mein spezielles Pannacotta, kombiniert mit einem besonderen Schokoladengebäck ...«

»Schade, Giovanni, Pannacotta ist wirklich eine von den ganz wenigen Speisen, die ich überhaupt nicht mag«, wagt Daniela einzuwenden. Doch mit ihren Bedenken beißt sie bei unserem Gastgeber auf Granit.

»Nicht mein ganz besonderes Pannacotta! Sie wollen meine Küche doch wohl nicht beleidigen? Probieren Sie erst einmal! Sie werden es lieben!«

Giovanni weiß, was er will. Daniela wagt es nicht, ihm zu widersprechen. Einige Minuten später stellt er mit Schwung den Dessertteller vor ihr ab. Und was auf dem Tisch steht, wird gegessen ...

Du fühlst dich unwohl, deplatziert, alles ist mal wieder anders, als du es dir vorgestellt hast. Und du greifst automatisch nach dem nächstliegenden Strohalm. Alles, was dir in dieser Situation Erleichterung verspricht, nimmst du dankbar an. Du sagst dir also: »In diese Situation bin ich nur geraten, weil andere es mir so eingebrockt haben.« Großartig! Andere sind dafür verantwortlich, dass du in einer Misere steckst – das ist das Universalrezept dafür, dass du dich nie mehr mit Selbstvorwürfen zupflastern musst. Denn das wäre doch absolut kontraproduktiv, nicht wahr? Dir geht es eh schon schlecht genug – da kannst du Selbstvorwürfe so gut gebrauchen wie einen Pickel kurz vor dem Schulabschlussball. Dir selbst eingestehen zu müssen, dass du die falsche Entscheidung getroffen hast, würde dich doch nur noch mehr herunterziehen. Also fängst du an, lauthals auf diejenigen zu schimpfen, die es hätten besser wissen müssen, die Schuld haben an deinem Unglück.

Die Mitarbeiterin im Reisebüro ist schuld daran, dass du in einem muffigen Hotel hockst, dessen Rezeption nur ein paar Stunden am Tag besetzt ist und das direkt an der Hauptstraße des Touristenortes liegt. Der Verkäufer im Autohaus ist schuld daran, dass du dir einen Wagen gekauft hast, der eigentlich viel zu groß ist und Unmengen an Benzin schluckt. Dein Chef ist schuld daran, dass du mit deiner Arbeit nicht nachkommst. Wenn er dich nicht dauernd mit neuen Aufträgen überhäufen würde, müsstest du nicht erst spätabends aus dem Büro gehen und einen immer noch überfüllten Schreibtisch verlassen.

Das Tolle daran, wenn du anderen die Schuld für deine Lage gibst: Es entspannt ungemein. Du fühlst dich nicht wirklich verantwortlich für das, was da gerade abgeht. Du selbst hast ja alles richtig gemacht und kannst nichts dafür, dass es dich in eine Sackgasse verschlagen hat. Das, was du gemacht hast, war

immer richtig. Blöd war eben, dass die anderen auch noch in dein Leben gefunkt haben.

Aber löst diese Denkweise dein Problem? Wenn das mit den Schuldzuweisungen funktionieren würde, müsste es doch allen Anwendern dieser Super-Methode – und das sind die meisten Menschen – super gehen. Tut es aber nicht.

Auch wenn du stocksauer auf die Reisebüroleiterin bist – es ändert nichts daran, dass du dich in deinem Hotelzimmer unwohl fühlst. Auch wenn du dich bei deinen Freunden lauthals darüber beklagst, dass dich der Autoverkäufer über den Tisch gezogen hat – es ändert nichts daran, dass du einen Wagen besitzt, den du kaum in deiner Garage einparken kannst. Und wenn du auch noch so oft in der Kaffeeküche über deinen Chef herziehst – an deiner Arbeitssituation wird es nichts ändern. Du wirst dir weiterhin wie ein Hamster im Hamsterrad vorkommen und die Aufträge werden sich auch in Zukunft auf deinem Schreibtisch stapeln.

Solange du nicht selbst aktiv wirst, wird sich in deinem Leben nichts zum Besseren hin verändern. **Das Dumme ist nur, dass du, solange du anderen die Schuld an deiner Situation gibst, automatisch auch die Verantwortung für dein Leben abgibst.** Das passiert mit einer geradezu mathematischen Präzision. Wenn du sagst: »XY ist schuld an meiner Situation«, dann bedeutet das zwangsläufig auch: »Ich selbst bin jedenfalls nicht verantwortlich.« Wer sich so zurücklehnt, der kommt auch nicht in die Gänge, wenn es darum geht, die Situation zu ändern. »Warum denn ich? Ich habe ja nicht zur Situation beigetragen. Dann kann ich auch nichts tun, um aus dem Schlamassel, in dem ich stecke, wieder herauszukommen.« Mit anderen Worten: Wenn du die Verantwortung nicht bei dir siehst, dann wirst du auch nicht aktiv. Dann wirst du eben nicht das grottenschlechte Hotel verlassen und auf eigene Faust ein anderes suchen. Dann

wirst du nicht mit dem Autoverkäufer über eine Abwandlung des Kaufvertrages verhandeln. Und dann wirst du dir auch nicht ein Herz fassen, zu deinem Vorgesetzten zu gehen und mit ihm neue Arbeitsabläufe zu planen. Stattdessen sitzt du daheim auf deinem Sofa und nimmst der Welt übel, wie schlimm sie dir mitgespielt hat. Du gehst vollkommen auf in deiner Opferrolle – würdevoll und stolz.

Du kannst das mit den Schuldzuweisungen ausprobieren. Ich habe es auch immer wieder versucht, aber glücklich gemacht hat es mich nie. Und weitergebracht auch nicht. Die Erfahrung lehrte mich irgendwann: Solange ich die Verantwortung für meine Unzufriedenheit auf andere abschiebe, kümmere ich mich nicht um das eigentliche Problem. Kann ich dann ja auch nicht, ich bin ja schon ausreichend damit beschäftigt, auf andere wütend zu sein. Ich habe sogar gemerkt, dass ich kaum etwas Dümmeres tun kann, wenn etwas in meinem Leben schief läuft, als andere dafür verantwortlich zu machen. Denn ich verbaue mir dadurch die Chance, aktiv etwas an der Situation zu verändern. Stattdessen kette ich mich über die Schuldzuweisungen an mein »Unglücklichsein«. Wie ein Plattenspieler, dessen Tonabnehmer in der Rille einer Langspielplatte festhängt, komme ich nie zu einem Ende. »Die anderen sind schuld ... die anderen sind schuld ... die anderen sind schuld ... die anderen sind schuld ... die anderen sind schuld ...«

Vielleicht tut es für eine kleine Weile gut, andere für die eigene Misere verantwortlich zu machen. Doch die Schuld anderen in die Schuhe zu schieben, bringt höchstens für einen kurzen Moment eine Entlastung. Wie ein Schmerzmittel. Für eine Weile betäubt es die Leiden. Wenigstens ein bisschen. Aber die Ursache des Schmerzes ist damit nicht behoben. Die Situation, die Verzweiflung bleiben bestehen.

In der Schweiz gibt es einen netten Spruch, der es auf den

Punkt bringt. Ein kleiner Junge sagt: »Si sind ganz sälber tschuld frürts mi, warum händs mer au ka Händscha ge ...« Zu Deutsch: Sie (die Eltern) sind ganz selber schuld, dass es mich friert – schließlich waren sie es, die mir keine Handschuhe gegeben haben. Und genau das ist der Kern der Sache. Wem ist es an den Händen kalt? Nicht den Eltern, die es vielleicht wirklich versäumt haben, ihrem Kleinen ein Paar Handschuhe mitzugeben. Dem Jungen werden die Finger klamm. Also muss *er* sich in Bewegung setzen und für Abhilfe sorgen. Die Eltern sind ganz woanders und wissen noch nicht einmal, dass ihr Junge keine Handschuhe dabei hat. Jetzt, in dieser Situation, ist von ihnen keine Hilfe zu erwarten.

Du kommst gar nicht drum herum: Auch wenn du die Verantwortung abschiebst, bist *du* es doch, der die Folgen trägt. *Du* leidest. Selbst wenn du das Gefühl hast, dass das, was da gerade abgeht, gar nichts mit dir zu tun hat und du nichts dafür kannst, bleibst du doch immer der Hauptdarsteller in deinem Leben. Du kannst dich nicht aus deiner Geschichte davonschleichen. Einen Schuldigen zu finden, ändert nichts, aber auch gar nichts an deiner unangenehmen Situation. Der, den du als Schuldigen verantwortlich machst, wird deine Suppe nicht auslöffeln, ob er sie dir nun eingebrockt hat oder nicht. Du musst es selbst tun. Und eines ist sicher: Es bringt dich nicht weiter, wenn du in dieser Suppe nur herumrührst. Dieser Teller wird nie leer werden.

Sebastian ist mein zweitjüngster Sohn. Er hat bis zu seinem 20. Geburtstag seine ganze Energie in die Fliegerei gesteckt. Sein Herzenswunsch war es, Berufspilot zu werden, bei der Patrouille Suisse mitzuzugreifen. Er hat sich angestrengt, richtig gebüffelt und nichts dem Zufall überlassen. Und er ist weit gekommen. Aber dann, eines Tages, beim x-ten Test, hat der Augenarzt

herausgefunden, dass da doch eine schwache Form von Farbenblindheit das Sehvermögen beeinträchtigen könnte. Und aus war der Traum.

Wer war schuld? Der Arzt? Der Test? Oder ich, die Mutter, die ihrem Kind irgendein dummes Gen vererbt hatte? Und warum haben *die anderen* Ärzte die Farbenblindheit nicht schon bei den ersten Tests festgestellt, oder der Augenarzt in der Kindheit? Die Enttäuschung bei Sebastian war groß, er war niedergeschmettert. Aber er hat rasch erkannt: »Es bringt mich nicht weiter, wenn ich in der Vergangenheit nach ›Warums‹ suche. Flucht nach vorn – dann werde ich mich halt auf mein Studium konzentrieren.«

Ich war echt stolz auf ihn und auf seine erwachsene Art, sein Leben trotz dieser Enttäuschung anzupacken.

Eines ist also schon einmal klar: **Wenn du glaubst, dass Schuldzuweisungen dich glücklich und zufrieden machen, dann kannst du auch gleich dem Regen die Schuld geben, wenn dein Dach undicht ist.**

Tiefdruckgebiet über Norwegen

Eine wirklich nette Familie. Die Kinder gesund und wohlerzogen, Vater und Ehemann auf der Karriereleiter, Mutter für alle da – glücklich in ihrer Mutterrolle. Haus, Garten, Auto, ... Eine heile Welt – wie aus dem Werbeprospekt. Das perfekte Glück und exakt das, was ich mir immer gewünscht hatte.

Jedenfalls von außen betrachtet.

Innen sieht es ganz anders aus. Seit Sonntag liegt ein Tief nicht wie üblich über Skandinavien, sondern über unserer Ehe. Keine Gewitterfront und auch kein Sturm, aber eisige Kälte und düstere Wolken. Heute ist Donnerstag – und immer noch kein Hoch, keine Sonne in Sicht. Was ist passiert? Nichts. Oder anders ausgedrückt: Ich weiß es nicht, bin ratlos. Ich erfülle offensichtlich

die Erwartungen meines Mannes und des Vaters unserer Kinder nicht, oder nicht mehr. Er meine ebenso wenig. Ich habe mir unsere Ehe anders vorgestellt. Er auch.

Er: »Bei dir stehen die Kinder immer an erster Stelle!«

Ich: »Kein Wunder, du bist ja nie da! Für dich bin ich nur existent, wenn du etwas brauchst. Alles andere ist dir wichtiger. Freizeit, Job, Karriere, Geld!«

Er: »Das Geld nimmst du schließlich gerne ...«

Ein Schuss vor den Bug! Seit Sonntag denke ich über unsere Ehe nach. Er, ich, die Kinder ... Ich liebe doch diesen Mann, ich wollte doch mit ihm eine Familie gründen, das war doch immer das Ziel gewesen!

»Die Unzufriedenheit geht vorbei«, versuche ich mir krampfhaft einzureden. »Nein, diesmal nicht, diesmal ist es anders«, meldet sich mein Unterbewusstsein. Der Dialog zwischen meinem Ich und meinem Unterbewusstsein ist eröffnet.

Unterbewusstsein: »Was willst du eigentlich? Du hast doch, was du immer wolltest! Und noch viel mehr!«

Ich: »Ich weiß nicht, was los ist! So, wie es jetzt ist, wollte ich es auf keinen Fall!«

Unterbewusstsein: »Was fehlt dir denn?«

Ich: »Was mir fehlt? Ruhe! Wonach ich mich sehne? Nach Ruhe. Ruhe! Ich muss zu mir zurückfinden, heraus aus der Krise, aus der Ehekrise!«

Unterbewusstsein: »Deine Ehe kannst du nicht alleine retten, vergiss es!«

Heute, am Tag fünf nach dem Crash, bin ich keinen Schritt weiter als am Tag eins. Und an Tagen wie diesen, wenn mit den Kindern auch nicht alles so rund und harmonisch läuft, wie ich es gerne hätte, geht meine Gelassenheit endgültig baden. Ein Glas flüssiger Bienenhonig, das eines der Kinder auf den Küchenboden fallen lässt, die heiße Schokolade über zwei gerade erst sauber

angekleidete Kinder, die Waschmaschine, die ausgerechnet heute ihren Geist aufgibt ...

Alle Träume erfüllt. Beim Universum bestellt und in einwandfreiem Zustand geliefert. Von außen betrachtet ist alles tipptopp. Und trotzdem geht es dir nicht gut. Ist das nicht eigenartig? Das bedeutet doch, dass das Äußere schon mal keine tragende Rolle spielen kann, wenn es um dein Wohlbefinden geht. Wie vielen Menschen geht es wie mir damals, als ich feststellte, dass trotz glänzender Fassade das Gebäude dahinter baufällig war! Außen hui und innen – Chaos, Zweifel, Unsicherheit.

Und auch andersherum bestätigt sich die These: Wenn aller Anschein und alle Äußerlichkeiten gegen deine Situation sprechen – du hast dich gerade von deinem Partner getrennt, du hast Geldsorgen, noch dazu hattest du mit deinem Auto einen Auffahrunfall und hast nun eine Rechnung über 3000 Euro im Briefkasten, du weißt nicht, ob du in deinem Job bleiben kannst und ob du vielleicht in eine kleinere Wohnung ziehen musst –, heißt das noch lange nicht, dass du unglücklich bist. Vielleicht machen dir deine Kinder so große Freude, dass das alles andere mehr als aufwiegt. Vielleicht fühlst du dich befreit und bereit für einen totalen Neuanfang. Wer weiß?

Äußere Umstände haben also offensichtlich nur wenig mit deiner inneren Zufriedenheit zu tun. Sieh es ein: Wenn es möglich ist, dass du unzufrieden mit deinem Leben bist, auch wenn du genau das erreicht hast, was du immer wolltest, kann der Grund für deine Verzweiflung unmöglich an Äußerlichkeiten allein liegen. Vom Äußeren auf die innere Befindlichkeit zu schließen ist falsch. Es gibt genug reiche und schöne VIPs, die bekanntermaßen todunglücklich sind. Die Gleichung »äußerer Glanz = inneres Wohlbefinden und Glück« stimmt einfach nicht. Es führt dich höchstens in die Irre, wenn du ein mangelndes inneres

Glücksgefühl darauf zurückführst, dass es an äußerem Wohlstand, den passenden Umständen oder an Erfolg fehlt. Äußerlichkeiten sind nicht der eigentliche Auslöser für privates Glück oder Unglück. Sie sind weder Glücksgarant noch Unglücksursache.

Es muss also an etwas anderem als an Äußerlichkeiten liegen, wenn du dich unzufrieden in deinem Leben fühlst. Es spielen da andere Faktoren eine Rolle. Aber welche? Woher kommen deine Zweifel, wenn du doch alles hast? Offensichtlich stimmt da etwas nicht in deinem Leben, aber was?

Du kannst das Leben leben, das du dir immer gewünscht hast. Und trotzdem kann es sich falsch anfühlen. Das bedeutet nicht, dass du dich geirrt hast, sondern dass es entweder anders gekommen ist, als du es dir vorgestellt hast, oder dass du nicht mehr weißt, was du eigentlich willst.

»Ja, weiß ich denn, was ich wirklich will?« Diese Frage habe ich mir in jener Lebensphase kurz vor der Scheidung tausendmal gestellt, zwischen Stillen und Basteln, Kochtopf und Einmachgläsern, Hühnern und Ziegen, Geschichtenerzählen und Liedervorsingen. Ich hatte keine Ahnung, warum ich so unglücklich mit meinem Leben war. Ich fühlte mich hin und her geworfen, ausgeliefert, machtlos, energielos.

Apropos Lieder singen: Es erging mir damals wie Hansdampf im Schneckenloch, der Figur aus dem bekannten Kinderlied, welches ich ausgerechnet in dieser aufreibenden Krisenzeit andauernd meinen Jungs vorsingen musste:

*Der Hansdampf im Schneckenloch
hat alles, was er will.*

*Und was er hat, das will er nicht,
und was er will, das hat er nicht, ...*

Der Liedtext trifft den Nagel auf den Kopf – nicht nur bei Kindern. So witzig das Lied klingen mag, im Leben ist das Gefühl »Und was ich hab, das will ich nicht ...« alles andere als lustig. Aber was ist es denn, was dem Hansdampf solche Probleme bereitet?

»Für mich soll's große Chancen regnen«

»Ihr habt eine Stunde für den Entwurf des heutigen Aufsatzes«, verkündet unser Lehrer. Er dreht die Wandtafel, gespannt recken wir die Hälse. Das Aufsatzthema lacht uns entgegen: »Was ich einmal werden möchte ...«

Toll, denke ich, Wunschkonzert! Das wird einfach! Bis in die Zehenspitzen motiviert will ich drauflosschreiben, bleibe aber bereits nach der ersten Zeile stecken.

»Wenn ich groß bin, werde ich ...?« Hmm, so einfach scheint es doch nicht zu sein. Ich sitze da, nage an meinem Bleistift und mein Hirn arbeitet auf Hochtouren. Was hatte uns unser Lehrer beigebracht? »Macht erst Notizen, schreibt auf, was euch als wichtig erscheint, und sammelt einfach mal den Inhalt wie Puzzleteile. Danach sortiert ihr sie und setzt sie so zusammen, dass alles einen Sinn ergibt.«

Inhalt sammeln. Okay. Also, was will ich werden? Kindergärtnerin oder Lehrerin fällt mir als Erstes ein. Dann Bergführerin, Skilehrerin oder Skirennfahrerin. Reiseleiterin oder Flugbegleiterin, egal, Hauptsache etwas mit Reisen. Aber Fliegen wäre schon cool. Träumt nicht jeder vom Fliegen? Meine Patentante ist Stewardess bei der Swissair. Aber was hatte Mama gesagt, als ich mal andeutete, dass ich das auch lernen wolle? »Als Flugbegleiterin musst du immer schöne Kleider tragen, hübsch aussehen und nett sein zu allen Gästen. Da ist's dann zu Ende mit deinem Wildfangtue. Also ich weiß nicht, ob das das Richtige für dich ist.«

Nun gut, vielleicht hat sie ja recht, also nicht Stewardess. Dann

eben Pilotin? Nein, ich glaube die Anforderungen sind zu hoch, das ist dann wohl nichts für mich. Und ich will ja auch etwas mit Menschen zu tun haben, vielleicht auch Menschen helfen. Oder Kindern. Ich liebe Kinder, besonders die kleinen. Wäre Säuglingschwester etwas für mich? Nein, ich glaube, Kindergärtnerin ist doch besser. Aber was wird dann mit dem Reisen? Gut, ich hab's, Kindergärtnerin bei den Zigeunern. Erst letzte Woche haben Fahrende in unserer Nähe haltgemacht. Aber ob die eine Kindergärtnerin brauchen? Wohl kaum. Doch Moment mal! Als Kindergärtnerin hätte ich 13 Wochen Schulferien. Zeit genug, um zu reisen, und Zeit für die Berge.

»Ihr habt noch zehn Minuten.« Die Stimme des Lehrers holt mich in die Gegenwart zurück. Mist! Ich habe kaum etwas auf meinem Blatt. In aller Eile bringe ich auf Papier, was zuvor in meinem Hirn herumschwirrte. Alles, wovon ich träumte. Ich weiß nicht mehr genau, was ich alles aufgeschrieben habe, aber den Kommentar des Lehrers, als er mir meinen Entwurf zurückgab, habe ich nicht vergessen. »Mädchen, Mädchen, das ist wirklich unbrauchbar. So wird nie etwas aus dir werden!«

So wie ich mich in meinem Aufsatz verzettelt hatte, so leicht verzettelt man sich auch im Leben. Das Leben hat so viel zu bieten! Ablenkungen und Verführungen, die dich von deinen Zielen abbringen könnten, lauern an jeder Wegkreuzung und hinter jedem Busch, hinter jedem Stein. Die Unmengen der auf dich einprasselnden Möglichkeiten sind eine ständige Bedrohung für deine Ziele. Dauernd musst du dich ermahnen: »Ich muss mich fokussieren!« Denn sonst verzettelst du dich im Leben hoffnungslos. Ein paarmal die falsche Abzweigung genommen, und schon bist du irgendwo im Nirgendwo gelandet. Also her mit den Scheuklappen, und aufgepasst, dass du nicht vom rechten Weg abkommst.