

A man with blonde hair and a beard, smiling, wearing a bright blue suit and a gold bow tie. He is holding the bow tie with both hands. The background is a solid blue color.

ROSS  
ANTONY

GUTE  
LAUNE  
glänzt  
und glitzert

Wie man das Leben  
ernst und trotzdem  
leichtnehmen kann

ZS VERLAG

Der wichtigsten Frau in meinem Leben: meiner Mutter, Vivien  
Judith Catterall!

Dir verdanke ich, dass ich dieses Buch schreiben konnte.

Deine ewige Liebe, Geduld, Stärke,  
deine einzigartige Führung haben mir  
den Weg im Leben geebnet ...

Ich hoffe, du bist stolz auf das,  
was ich heute bin ...

Danke, dass du stets für mich da bist,  
durch dick und dünn.

In Liebe, dein Sohn Ross

# INHALT

## Vorwort

## Ich bin, wie ich bin

### Selbstfürsorge für Strahlemänner

Glücklich durch Geben

An- und innehalten

Lebenselixier Natur

Kraft ziehen aus Erfahrungen

Ziele haben für den Tag

Altes loslassen

Die kleinen Dinge im Leben

Das Positive sehen

Der Blick aufs Ich

Lebenslanges Lernen

Gesund sein – was ein Glück!

Dankbarkeit, das stille Geschenk

### Die Freude an Flora und Fauna

Mein Herz für Tiere

Abschied von Inca

Von den Tieren lernen

Tieren eine Stimme geben

### Patient Erde: Jeder Einzelne zählt

Im Kleinen Großes tun

Poor Plastic Planet

Unnützes Leid der „Nutztiere“

Achtsam in Haus und Garten

Verkehrte Verkehrswelt

### Papas Tod: meine schlimmste Talfahrt

Ich liebe dich, weil du mein Sohn bist

Und plötzlich musste ich stark sein  
Mein großer Zusammenbruch  
Wenn ich nicht mehr da bin ...  
Papa hat das letzte Lachen  
Roter Admiral – die Seele ist unterwegs

**Familie: meine stärksten Wurzeln**  
Kinder, Kinder ...

**Freunde, Fans und falsche Fuffziger**  
Auf der Flucht  
Helfen, wo immer es geht  
Lindsay ist tot  
Schwierige Leute  
Geht's noch?

**Thema Sex – nur weil's sein muss**  
Küssen und kuscheln mit Mädchen  
Meine erste große Liebe  
Schaut mal, ich bin schwul!  
Steinigung und Todesstrafe  
Verständnis für die Oldies  
CSD – Vielfalt und Toleranz  
Seitensprünge mit Dankbarkeit  
In den Fängen eines Narzissten  
Nix anderes als Anderssein  
Der sexuelle Missbrauch  
Missbrauch meistern

**Meine Berufung, die Bühne**  
Job: mehr Frust als Lust?  
Der harte Weg nach oben  
Schlagerfans sind nicht zu bremsen

**Ich bin ein Star – Holt mich hier raus!**  
Auf in den Dschungel

70 Gramm Reis und Bohnen  
Lebendige Lebensmittel  
Was im Leben wirklich zählt  
Jede Menge Jobs und Dankbarkeit

### Paul – mein Sechser im Lotto

Paul krümelt – ich putze ...  
Wer ist vergesslicher?  
Einander Ergänzen, Gemeinsam Entscheiden  
Aufeinander achtgeben – selbst im Schlaf  
Danke, Paul!

### Corona und die innere Einkehr

Die Welt wird still  
Mehr Miteinander, weniger Konsum  
Struktur im Tag  
Auftanken in Garten, Feld und Wald  
Mein Fokus auf das Gute  
Aufräumen und ausmisten  
Kritisch sein und sachlich bleiben  
Unsere Zeitkapsel  
Blick in die Zukunft

### 30 Fragen an Ross

# HALLO MEINE LIEBEN, MEINE SCHNUCKIS,

gut gelaunt durchs Leben tanzen – wenn das immer so einfach wäre!  
Natürlich ist es das nicht. Und doch, manchmal ist es vielleicht einfacher, als man zunächst glaubt. Mit der richtigen Strategie, der richtigen Perspektive und natürlich auch mit den richtigen Menschen an der Seite.

Ich habe mir immer wieder sagen lassen, meine Fröhlichkeit sei ansteckend – auch wenn ich bisweilen mit meinen Späßen und meinem sprudelnden Temperament übers Ziel hinausschieße. Zumindest verdreht mein Mann Paul schon mal die Augen. Doch so bin ich eben. Und eigentlich ist das gar nicht schlecht. Denn fröhlich und gut gelaunt durchs Leben zu gehen, kann so verkehrt nicht sein.

Da ich ein Mensch bin, der gerne Glück teilt, habe ich mir in den letzten Jahren schon öfter überlegt, ein weiteres Buch zu schreiben. Ein Buch, das euch ganz nah an meine Seite bringt, Einblick in meine wichtigsten Lebenserfahrungen, meinen Alltag, meine Überzeugungen, meine Gefühle gibt und euch schließlich meine ganz persönlichen Strategien aufzeigt, um dem Leben stets mit einem Lächeln zu begegnen. Vor allem dann, wenn uns eigentlich nicht richtig zum Lachen zumute ist. Denn angesichts der sichtbaren Zunahme von Ängsten und Sorgen, Stress und Überforderungen und belastenden Situationen bei so vielen Menschen würde ich am liebsten jeden Einzelnen, der sich selbst für glücklich hält, auffordern, etwas vom eigenen Glück in die Welt zu tragen, damit es auch anderen helfen kann.

In meinem Buch werdet ihr erfahren, dass in meinem Leben ebenfalls nicht immer die Sonne scheint und rosarote Wolken schweben. Auch ich kenne einige Talfahrten und habe belastende Erfahrungen gemacht: der sexuelle Missbrauch in meiner Kindheit, der nicht immer einfache Weg während meines Heranreifens vom Kind zum Mann, meine Orientierung zum gleichen Geschlecht, der Verlust meines geliebten Papas und einer Herzensfreundin oder auch die ganz kleinen Alltagssorgen und Ärgernisse, die jeder kennt.

Lernen, durchs Leben zu tanzen – mir ist dies gelungen, und ich bin fest überzeugt davon, dass auch andere Menschen die Erfolgshoreografie zu ihrem ganz individuellen Lebenstanz erlernen können. Damit habt ihr das Rüstzeug, um eure persönlichen Herausforderungen zu meistern und der Welt dabei sogar noch ein Lächeln zu schenken. Meine Strategien zu mehr Glück sollen in diesem Sinne Impulse für eure eigenen Strategien sein. Ich sage bewusst „Impulse“, denn ich bin kein Besserwisser, Alleskönner, Heilsversprecher. Ich bin einfach nur ein Menschenfreund und Lächelnschenker und möchte in diesem Sinne Anregungen und Ideen geben, die euch vielleicht guttun und in Schwung bringen können, damit auch ihr in dunklen Stunden schnell wieder Farbe ins Leben bringt.

*Dein Leben ist so bunt, wie du dich traust, es auszumalen* – diesen Spruch verwende ich häufig, und er ist auch mein Motto. Meine Lieben, wenn ihr es nicht längst tut, so fangt an, Farbe in euer Dasein zu bringen. Und vielleicht ist ja dieses Buch euer erster Impuls auf dem Weg in ein bunteres und glücklicheres Leben!

Euer Rossi



KAPITEL 1

# ICH BIN, WIE ICH BIN

**F**rühling 2020. Ich stehe auf, ziehe die Vorhänge zur Seite und schaue in meinen Garten, den die Morgensonne in ein märchenhaftes Licht taucht. Ich empfinde wieder diese tiefe Dankbarkeit in meinem Herzen. Dankbarkeit dafür, dass ich aufgewacht bin und mit meinen beiden Augen meine Arme und meine Beine sehe – also muss ich die Nacht wohl überlebt haben. Es gibt mich noch. Dankbarkeit dafür, dass mich so ein sonniger Tag erwartet, dass ich meinen wunderschönen Garten habe, meine Familie, meine Tiere, ein Dach überm Kopf und so viele andere Dinge. Auch für meine Dankbarkeit selbst bin ich dankbar. Sie ist eine der wichtigen Ziffern des Zahlencodes, der das Schloss öffnet zu etwas, nach dem alle Menschen ihr Leben lang streben: Glück.

Im Frühling 2020 ist das, was ich da gerade über die Dankbarkeit schreibe, von ganz besonderer Bedeutung. Denn dieser ist anders als alle Frühlinge, die Menschen weltweit und ich bisher im Leben durchwandert haben. In diesem Jahr teilen wir ihn mit dem angriffs- und reiselustigen Coronavirus. Bei manchen Zeitgenossen legt das Virus einen kurzen Zwischenstopp ein, um unbemerkt seine Botschaft dazulassen. Bei anderen bleibt es eine Weile und hinterlässt manchmal auch Narben. Und bei wieder anderen wartet es auf, um sie auf ihre letzte Reise im Hemd ohne Taschen zu schicken ...

So startete das neue Jahrzehnt für viele Menschen ganz plötzlich mit Unsicherheit, Angst, Traurigkeit oder schwindender Hoffnung bis hin zu apokalyptischen Ahnungen, Verschwörungstheorien und Aggressionen. Frohsinn und Heiterkeit wurden auf einmal überschattet von Existenzangst und dem Gefühl eines drohenden Mangels – allem voran und kaum zu glauben: des Klopapiermangels.

Bei einem Besuch des örtlichen Supermarktes wurde ich in dieser Zeit Zeuge bizarrster Szenen, denn so schnell wie die Mitarbeiter des Marktes eine neue, unerwartet eingetroffene Ladung des so kostbaren Papiers zur Reinigung des Allerwertesten ins Warenregal geräumt hatten, so schnell war es auch wieder weg. Zu meinem Erstaunen waren es vor allem die älteren Menschen, die mit festem Willen noch mal all ihre Kräfte bündelten. Sie stürzten sich regelrecht auf das Regal, um kurz darauf mit anderen Kämpfernaturen an der gleichzeitig ergatterten Ware zu ziehen und zu zerren, bis einer von beiden triumphierend die Beute fest an sich gekrallt zur

Kasse trug. Was ist nur los mit den Menschen?, fragte ich mich. Wir leben in einem so großen Wohlstand, von allem ist und bleibt genug für alle da. Klopapier sowieso. Und ist manches Virus auch zuweilen ein kräftiger Krieger, so herrschte dennoch kein Krieg, wie manche Staatsoberhäupter in den ersten Wochen der Corona-Pandemie schon pathetisch und alarmierend verkündet hatten. Höchstens der Supermarkt-Klopapier-Krieg der sich duellierenden hamsternden Kunden. Wenn man statistischen Aussagen Glauben schenken kann, gehörte im Hamsterwettbewerb des weißen Goldes Deutschland jedoch nicht einmal zu den Haltern der oberen Ränge. Es mag viel anmuten, wenn man im Statista Consumer Market Outlook vom April 2020 liest, dass die Deutschen im Vergleich zum Frühling des Vorjahres ihren Klopapierumsatz um 35 Prozent gesteigert hatten. Als wahren Profi im Hamstern jenes Papiers hatte Statista jedoch Italien ausgemacht, dessen Bürger ihren Klopapierverkäufern eine Umsatzsteigerung von 140 Prozent (!) bescherten. Haben die Italiener jetzt alle Klopapierlagerhallenanbauten an ihren Wohnhäusern? Irgendwo muss das ganze Zeug ja hin ...

Ja, in diesem Jahr war plötzlich alles ganz anders, ein Virus bestimmte auf einmal das Leben der Menschen auf der ganzen Welt, und nicht alles ist in so einer Situation schön, keine Frage. Doch anstatt sich zu grämen, zu ärgern und zu fürchten, was uns wohl in der Zukunft noch alles genommen werden kann, hilft uns doch viel mehr, dankbar für das zu sein, was wir haben, und positiv neu zu gestalten, was wir gestalten können. Und das ist unglaublich viel. Mit diesem Buch möchte ich versuchen, meinen Mitmenschen die Herzen zu öffnen, damit auch sie den Zugang zu Dankbarkeit, Freude und Glück wiederfinden und vielleicht auch wie ich etwas leichter durchs Leben tanzen.

Oft werde ich nämlich gefragt: „Ross, du bist immer so gut drauf! Hast du denn wirklich immer gute Laune?“

Die Antwort ist: Nee! Natürlich nicht. Ich bin auch nur ein Mensch und weiß, wie es ist, niedergeschlagen zu sein. Auch ich kenne diese Tage, an denen man sprichwörtlich mit dem falschen Bein aufsteht und sich denkt, man wäre besser im Bett geblieben. Diese Schattenseiten habe ich also genauso wie jeder andere. Wenn mich etwas beschwert oder meine Stimmung nicht so richtig auf der Höhe ist, dann möchte ich jedoch nicht die ganze Welt damit belasten. Lieber verarbeite ich es für mich allein

sorgfältig, intensiv und vor allem auch sofort. Und das bekomme ich in der Tat sehr gut hin. Ich denke wirklich, das Leben ist viel zu kurz und zu schön, um sich mit Stimmungstiefs allzu lange zu beschäftigen. Und gesetzt den Fall, man ist nicht ernsthaft körperlich oder psychisch erkrankt oder von einem anderen schweren Schicksal getroffen, bin ich aufgrund meiner positiven Sicht auf die Dinge der Meinung: Es gibt immer einen Weg aus einem Tief. Immer. Manchmal ist ein solcher Weg turbulent und fordert deinen ganzen Einsatz und manchmal muss man sogar wieder ganz bei null anfangen und braucht noch mehr Mut. Dennoch, es gibt immer einen Weg.

HABT  
ECKEN  
UND  
KANTEN!  
SEID  
IHR  
SELBST!



Ich finde es nicht einfach, den Leuten die Frage zu beantworten, warum ich immer positiv bin. Wenn ich es wüsste, dann hätte ich längst etwas unternommen, um allen Menschen mein Geheimrezept zu verraten und sie glücklich zu machen. Vielleicht ist es ein Stück weit einfach meine Art, und sicher gehört auch das Urvertrauen dazu, das mir meine Eltern in der Kindheit mitgegeben haben. Aus alledem ist jedenfalls eine Art Mission gewachsen, deren Kern es ist, anderen Menschen Freude zu bereiten. Das ist wirklich so. Und mal ehrlich: Welchen Nutzen hat es denn für diese Mission, wenn ich meinen Fans ein Laus-über-die-Leber-gelaufen-Gesicht präsentiere? Das gehört ganz einfach nicht dazu. Wenn mein Publikum und meine Fans mich in einer Show sehen, möchte ich, dass sie eine schöne Erinnerung und ein gutes, frohes Gefühl mit nach Hause nehmen. Dass mir dies gelingt, spiegeln viele Kommentare auf meinen Seiten in den sozialen Medien wider. Da lese ich beispielsweise Dinge wie: *„Ich liebe es, Ross in Shows zu sehen, weil ich einfach weiß: Es wird superlustig.“* Oder: *„Wir haben den totalen Spaß für ein paar Stunden. Und es wird eine tolle Show, die richtig Laune macht.“* Dies sind nicht nur die schönsten Komplimente, die ich bekommen kann. Es ist für mich auch ein persönlicher Erfolg, wenn ich andere Menschen mit meinem eigenen positiven Spirit infizieren kann.

Natürlich gibt es immer wieder Leute, für die es beinahe ein Hobby ist, schlechte Stimmung und böse Kommentare zu hinterlassen. So etwas betrachte ich mit Gelassenheit. Wenn diese Leute mich ärgern wollen, bin ich umso relaxter. Doch manchmal haben Menschen mit Kritik ja auch recht. Dann sage ich, okay, da habe ich mich nicht optimal verhalten. Das Schöne ist: Man kann aus jeder Rückmeldung viel lernen. Viele Leute, auch Prominente, sind häufig sofort verletzt, wenn jemand etwas an ihnen kritisiert. Mich zerstört so was nicht. Es macht mich eher stärker als Person. Fair sollte es allerdings dabei zugehen. Was ich nicht mag, sind aggressive oder unsachliche Kommentare, die sich im Ton vergreifen. Dann frage ich mich, warum sich jemand die Zeit nimmt, mir auf meinen Seiten zu folgen und Schüsse unter die Gürtellinie abzugeben ... Was für ein Leben führen solche Menschen? Haben die nichts anderes zu tun in ihrem Leben? Sehr schade. Mich muss nicht jeder mögen. Ich mag ja auch nicht jeden. Doch ich beschäftige mich nicht mit Leuten, die ich nicht mag.

Und ich versuche schon gar nicht, einem perfekten Bild zu entsprechen, das andere sich möglicherweise von mir wünschen. Ich bin okay so, wie ich

bin. Und das ist eine wichtige Erkenntnis und die Grundlage für Zufriedenheit: Wir leben in keiner perfekten Welt. Wer sich ständig im Optimierungsmodus befindet, wird am Ende nicht bestehen. Die Leute, die immer perfekt sein wollen, enden in Unzufriedenheit. Und man muss sich auch nicht andauernd mit anderen vergleichen. Das führt zu Missmut und Neid. Besser ist es doch, anderen etwas zu gönnen und sich selbst unabhängig von Vergleichen mit anderen Menschen anzunehmen. Und ja, man darf Ecken und Kanten haben. Man darf nicht nur, man sollte! Wie langweilig wäre es doch, nur gelobt zu werden, nur perfekt zu sein! Dann wäre auch ich selbst ein ganz langweiliger Mensch. Dann könnte ich sogar verstehen, wenn die Leute mich nicht mögen. Daher ermuntere ich euch: Habt Ecken und Kanten! Seid ihr selbst!



KAPITEL 2

SELBST-  
FÜRSORGE  
FÜR  
STRAHLE-  
MÄNNER

**M**ich anzunehmen und zu sagen: Ich bin, wie ich bin, ist eine Sache. Dies mit Strahlen zu tun, die zweite Sache. Und es gibt schließlich noch eine Vielzahl an Dingen, die man für sich selbst tun kann, damit man von ganzem Herzen und aus Überzeugung nach außen strahlt: Ich bin, wie ich bin. Und ich bin gut so. Es geht hier um die sogenannte Selbstfürsorge, um rundum mit sich im Einklang zu sein und der eigenen guten Laune erfolgreich die Tür offen zu halten.

Nachfolgend habe ich für euch meine Favoriten herausgepickt – meine persönlichen Selbstfürsorge-Highlights. Rossi-Wellness-Tipps sozusagen. Ganz besonders liegt mir dabei gleich zu Beginn der Hinweis am Herzen, dass es sich um Dinge handelt, die zunächst einmal ganz persönlich für mich gelten. Vieles taugt vermutlich für alle Menschen, doch ebenso gibt es sicherlich noch weitere Selbstfürsorge-Tipps, die ihr längst im Alltag anwendet, ohne dass ich sie hier genannt habe. Das ist ganz normal, denn die Palette an Möglichkeiten ist groß, und ihr sorgt vielleicht anders für euch, als ich es mache.

Insofern verfolgt eure eigenen Rituale weiter und lasst euch von mir einfach nur inspirieren und mit Ideen bereichern, die ich nun mit euch teile.

## GLÜCKLICH DURCH GEBEN

Sich um andere zu kümmern, ist wunderschön und macht nachweislich glücklich. Und so bin ich einfach – ich mache mir tatsächlich echte Gedanken über das Wohlbefinden all meiner Lieben um mich herum: meine Familie, meine Freunde, meine Fans – ich wünsche mir immer von Herzen, dass es allen gut geht. Vor gar nicht allzu langer Zeit las ich zum Thema Glück in einem kleinen Online-Bericht der WirtschaftsWoche, dass sich ein internationales Forscherteam mit diesem menschlichen Glücksgefühl beschäftigt hatte. In einem Versuch konnte dabei anhand von Hirnaktivitätsmessungen nachgewiesen werden, dass Großzügigkeit glücklich macht. In diesem Experiment, das in Zürich durchgeführt worden war, musste eine Gruppe Probanden, die 25 Schweizer Franken geschenkt bekam, dieses Geld für andere Menschen ausgeben, wohingegen eine Kontrollgruppe das Geld für sich selbst verwenden sollte. Tatsächlich stellte sich heraus, dass die „gebende Gruppe“ die glücklichere war. Es geht hier natürlich nicht um das Geben von Geld, sondern das Geben allgemein. Einem anderen etwas zu schenken – sei es Zeit, Hilfe, Geld oder was auch immer –, mehrt das eigene Glück.

Natürlich darf man sich dabei nicht selbst vernachlässigen. Gute Selbstfürsorge ist wichtig. Nur wer achtsam mit sich umgeht und Körper und Seele gesund hält, kann wirklich für andere da sein und etwas zurückgeben. Heute weiß ich das. Ich wusste es nicht immer.

Damals, als ich am Anfang meiner Bro'Sis-Karriere stand, ging in meinem Alltag als Popstar alles im Schnelldurchlauf. Wir waren jeden Tag in einer anderen Stadt, manchmal hatten wir drei Jobs an einem Tag. Ich konnte das logischerweise nicht wirklich genießen. Heute nehme ich mir ganz bewusst Zeit für mich. Ich schaffe mir meine kleinen Inseln nur für mich selbst. Das ist mir inzwischen sehr wichtig. Es ist nicht einfach und auch nicht selbstverständlich, denn – auch wenn es nach außen nicht so sichtbar wird und der Eindruck entsteht, es sei nur ein Spaßgeschehen – in meinem Job im Entertainment muss man wirklich hart arbeiten und sich gezielt und diszipliniert Zeit für den Erhalt der eigenen Kräfte nehmen. Als ich jung war, war dies noch nicht so in meinem Bewusstsein verankert wie heute.

## AN- UND INNEHALTEN

Dieses Bewusstsein, dass Anhalten wichtig ist, gewann ich erst, als ich älter wurde. Wir Menschen lernen durch all unsere Erfahrungen, und natürlich war dies bei mir genauso wie bei allen anderen. Das gehört einfach zum Lauf der Dinge.

Wenn man jung ist, bestimmen noch andere Prioritäten den Alltag. Man will so viel erleben wie nur möglich, nichts verpassen und sprintet förmlich durch den Tag. Ich denke, das ist nicht nur normal, sondern auch richtig. Ohne diese Erfahrungen könnte ich doch gar nicht beurteilen, dass ich es heute mit Sicherheit besser mache. Oder sagen wir mal so, ich mache es nicht besser, sondern anders. Zur damaligen Zeit passte die frühere Lebensweise ja vielleicht ganz gut. Und sie war elementar für meine Veränderung in späteren Jahren, weil ich erst durch diese wirklich gelebte Schnelligkeit in meiner Jugend die Sehnsucht nach bewusster Entschleunigung entwickelte.

Wenn ich heute eine Show im Kalender habe, reise ich einen Tag vorher an. So kann ich den Vorabend entspannt genießen, etwas Schönes essen und trinken, manchmal auch mit Paul zusammen. Gemeinsam mit meinem Management bespreche ich im Vorfeld ganz in Ruhe die anstehenden Aufgaben und bin am darauffolgenden Morgen ausgeruht und ausgeglichen für den Auftritt und die Interviews. Die Heimreise plane ich genauso gelassen. Wenn es nicht zu spät ist,

fahre ich nach Hause; ansonsten bleibe ich noch eine Nacht und trete die Rückfahrt erst am nächsten Morgen ohne Stress und Hektik an. Es ist nicht mehr wie früher, wo ich am Tag der Show reingerauscht, den Job gemacht und wieder fortgeeilt bin.

Ich möchte das Leben bewusster genießen. Jede Minute. Das ist mir wichtiger, als einen Haufen Jobs in den Tag zu quetschen. Im Grunde täte dieses bewusste Leben auch jungen Menschen gut. Doch es ist wohl so, dass Teenies in den ersten Jahren zunächst einmal andere Erfahrungen brauchen, damit sie hinterher ebenfalls das Geschenk des wachernen Bewusstseins bekommen. Alles braucht eben seine Zeit.

Als uns im vergangenen Frühling unerwartet die Corona-Zeit in ihre Fänge nahm, dachte ich, so schwierig diese Zeit auch sein mag, sie kann uns bestimmt dabei helfen, unser Leben ein wenig zu verlangsamen. Natürlich sehnen wir uns ungeduldig danach, wieder unbesorgt und planbar zu reisen und viele Events und Termine an vielen verschiedenen Orten wahrnehmen zu können. Doch bestimmt stellen die Menschen jetzt ja auch fest, dass nicht jeder Flug notwendig ist, dass wir uns durchaus etwas entschleunigen und trotzdem ans Ziel kommen können.

## LEBENSELIXIER NATUR

Meine Familie und engen Freunde wissen es und natürlich auch viele meiner Fans: Ich liebe die Natur. Und so ist auch eines meiner wichtigsten Selbstfürsorge-Medikamente die Begegnung mit Feld und Wald. Wenn es mir schlecht geht, zieht es mich immer raus in die Natur. Mir ist es wichtig, keinen anderen Menschen mit meinem Gegrummel zu belästigen. Auch meinen Mann Paul nicht. Eine Runde mit meiner Hündin Aura spazieren gehen hilft immer. Tief atmen auf dem Weg. Zwanzig Minuten. Und schon geht es mir spürbar besser.

Ich habe das sagenhafte Glück, dass wir mitten in der Natur leben. In einem kleinen Dorf, umgeben von Feld und Wald, ein Waldstück grenzt an unseren Garten, das uns sogar gehört. Für mich ist das ein wunderbares Geschenk, das mir in trüben Augenblicken, wenn sich ein schlechter Tag wie eine enge Haut um mich legt und mir manchmal sogar ein wenig den freien Atem nimmt, eine besonders große Hilfe ist. Wenn irgendetwas mich belastet, ich schlecht drauf bin und sich genau diese Haut wie eine viel zu enge Pelle um mich legt, ist ein Gang durch die Natur die beste Medizin. Es ist ungefähr so zu beschreiben, als wäre in dieser Haut ein Reißverschluss, und mit jedem Schritt im Wald ziehst du den Reißverschluss ein kleines Stück weiter auf. Und irgendwann ist dieser Mantel

geöffnet, ich kann ihn abstreifen und von mir gleiten lassen. Ich brauche zwanzig Minuten Natur, um mich von diesem Sorgenmantel zu befreien.

Es ist nun mal so: Jeder hat Sorgen. Auch ich. Dies eint uns Menschen. Wir alle kennen trübe Momente, auch wenn wir am liebsten immer glücklich und sorgenfrei leben wollen. Doch es geht nicht immer. Sorgen und Unbeschwertheit wechseln einander ab. Das ganze Leben lang. Dunkle Augenblicke gehören also zu unserem Alltag. Wie können wir lernen, sie anzunehmen und mit ihnen zu existieren, ohne dass sie unser Leben bestimmen? Ich glaube, die Natur, insbesondere der Wald ist hier ein wahnsinnig gefühlvoller Lehrer.



*1982 in unserem schönen Garten.*

Und so ist es nicht nur herrlich, durch die Natur zu laufen. Es ist eben auch heilsam und klärt den Kopf. Ich glaube, den wenigsten Leuten ist diese Kraft der Natur wirklich bewusst. Läuft etwas schief im Leben, verharren viele in dem

tiefen schwarzen Loch, in das sie fallen. In dieser Stasis stecken Menschen dann oft fest und sehen nur noch das Negative. Tatsächlich hilft der Aufenthalt in der Natur dabei, zu realisieren und vor allem auch zu akzeptieren, dass es immer Höhen und Tiefen im Leben gibt. Ich habe in Lebenskrisen die Erfahrung gemacht, dass die aktive Auseinandersetzung mit der Situation die besten Lösungen ergibt und dass bei einem Spaziergang durch den Wald eine innere Aufgeräumtheit entsteht, welche wiederum die Voraussetzung dafür ist, dass überhaupt die Bereitschaft entsteht, sich schlechten Phasen zu widmen, sich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen und sie vielleicht sogar „mitzugenießen“. Das ist letztlich nichts anderes als bewusstes und waches Leben. Es ist Offenheit den Dingen gegenüber, die geschehen.

Wer mir in den sozialen Medien folgt, kann sehen, dass ich gerne ein schönes Bild von einem Spaziergang in der Natur oder meinem Garten auf Instagram oder Facebook poste. Oder irgendwas Lustiges, von dem ich glaube, dass es den Menschen ein Lachen ins Gesicht zaubert. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich mit diesen Aktionen Menschen glücklich mache. Alles ist so schnelllebig geworden. Die Leute versuchen meistens, auf Facebook und Instagram irgendetwas zu verkaufen, was ja auch in Ordnung ist. Ich habe damit kein grundsätzliches Problem und mache ja selbst Werbeaktionen über die sozialen Medien. Doch zwischendurch habe ich das Bedürfnis, ein paar schöne Bilder oder kleine Videos für die Leute zu posten und ihnen ein bisschen das Gefühl zu geben, dass sie mit mir zusammen sind, dass sie ein wenig teilhaben können an der Schönheit der Natur, die ich gerade erleben durfte. Und manchmal ist ein Spaziergang ja auch ganz aufregend. Plötzlich steht ein Reh auf dem Feld oder ein Fuchs kommt um die Ecke, ein schöner Schmetterling setzt sich vor meinem Auge auf ein Blatt und erinnert mich an meinen Papa, der Schmetterlinge so geliebt hat. Allein dass man aufmerksam durch die Natur läuft, hilft auch, herausfordernde Dinge des Lebens besser einzuordnen und ihnen den Schrecken zu nehmen. Nach so einem Spaziergang gelingt es mir oft, mich meinen Sorgen kraftvoll zu stellen und zu schauen, wo ich Dinge verändern kann, wo ich sie hinnehmen muss, und dass all dies letztlich gar nicht so schlimm ist, wie ich zuerst dachte.

## KRAFT ZIEHEN AUS ERFAHRUNGEN

Was mir auch sehr hilft, um gute Entscheidungen für mich selbst und das, was mir guttut, zu treffen, sind natürlich meine Erfahrungen, die ich im Laufe des

Lebens gesammelt habe. Sicher gilt dies nicht nur für mich, sondern letztlich für alle Menschen. Das Wesentliche ist, sich des Reichtums bewusst zu sein, über den man da verfügt und aus dem man Kraft schöpfen kann. Es sind immer die Erfahrungen, die man sammelt. Wenn man keine Erfahrungen sammelt, dann hat man keine Perspektive. Und ja, Alter macht weise und auch gelassener – nicht zu unterschätzende Eigenschaften! Und da ich ja noch gar nicht sooo alt bin, wie weise und gelassen mag ich da wohl noch werden? Jedoch glaube ich, dass es ebenso wichtig ist, sich selbst im Laufe des Älterwerdens auf eine mögliche Zunahme von Starrsinn, Unbeweglichkeit und Verharren in alten Mustern zu überprüfen. Denn nicht immer wird dieses wertvolle Erfahrungspotenzial, das das Alter definitiv mitbringt, genutzt. Und was nützt das tolle Rüstzeug all dieser bereits gemachten Erkenntnisse, wenn man sie nicht für neue nutzt? Und genau hier hapert es bei vielen Älteren enorm. Einige Menschen tun sich im Alter schwer, offen für Neues zu sein, was nicht unbedingt weise ist. Jedoch wenn sie offen sind, dann ist der ganze Erfahrungsreichtum, den sie in ihre Offenheit für Neues integrieren, von unschätzbarem Wert. Und es ist vor allem auch weise, dies zu tun.

In meinem täglichen Leben begegne ich daher nicht nur bewusst neuen Dingen positiv und offen, sondern greife in unklarer Entscheidungslage oder bei Stimmungstiefs immer wieder auf Erfahrungen zurück, die ich in ähnlichen Situationen schon mal gemacht habe. Das gilt auch für ganz simple Alltagssituationen. Wenn ich zum Beispiel antriebslos bin und am liebsten im Bett liegen bleiben will, habe ich zwei Möglichkeiten: Entweder ich gebe mich meiner Antriebslosigkeit mit einer riesigen Portion Selbstmitleid hin, bleibe den ganzen Tag im Bett und bedauere mich. Oder ich nehme bewusst meine Stimmung und meine Gefühle wahr und reflektiere über die Konsequenz der möglichen Entscheidung. Und natürlich komme ich dann zu dem Ergebnis, dass es im Falle der Hingabe ans Bett so nicht funktionieren wird. Ich spiele das alles in Gedanken durch und konfrontiere mich mit Erinnerungen an ähnliche Situationen aus meinem Leben, in denen mir die Alternative, dem Schweinehund die Stirn zu bieten, das um ein Vielfaches bessere Gefühl gegeben hat. Und sei es auch noch so simpel, unmittelbar in dem Moment, wo man schließlich aufsteht, fühlt man sich genau in diesem Augenblick schon viel besser. Und wer sogleich die Jalousien hochzieht und das Fenster weit öffnet, um den Morgen zu atmen, hat gewonnen.