

DIE LÖFFELLISTE

» ... LEBENSFREUDE FINDEN, DEM ERNST
DES LEBENS EINE BRISE LEICHTIGKEIT
VERSCHAFFEN ... «



Im Film „The Bucketlist“ (Das Beste kommt zum Schluss) liegen Welten zwischen dem Großunternehmer und Milliardär Edward Cole (Jack Nicholson) und dem Mechaniker Carter Chambers (Morgan Freeman). Am Scheideweg ihres Lebens teilen sie sich zufällig dasselbe Zimmer im Krankenhaus und entdecken dabei, dass sie zweierlei gemeinsam haben: Sie wünschen sich beide, dass sie, bevor sie „den Löffel abgeben“, ihre restliche Zeit so verbringen, wie sie es schon immer wollten. Und beide wollen endlich herausfinden, wer sie eigentlich wirklich sind, um Frieden mit sich selbst schließen zu können. Gemeinsam machen sie sich daher auf den Weg, Lebensfreude zu finden, dem Ernst des Lebens eine Brise Leichtigkeit zu verschaffen.

BRAUCHT ES KREBS?

Braucht es wirklich eine bedrohende Krise, damit wir Männer uns Gedanken machen, was unserer Zukunft mehr Leben geben könnte? Ist es sinnvoll, Träume, Wünsche und Sehnsüchte aufzuschreiben, die dann möglicherweise nur teilweise oder gar nicht Realität werden? Einige haben sich abgewöhnt zu träumen, um sich nicht unzufrieden zu machen. Gar nicht so dumm. Und doch, ohne Träume leben zu müssen, wäre ein Albtraum für mich.

JEDER GIBT MAL DEN LÖFFEL AB

Als Jugendlicher empfand ich das Leben als unendlich lang. Als Dreißig-

Verschaffe **deiner Zukunft** mehr
Leichtigkeit, bevor du den Löffel abgibst.

jähriger war es nur noch lange. Mit vierzig halb so lange. Nun bin ich ein Fünfziger. Ganz realistisch gesehen bin ich dem Tod zeitlich einiges näher als der Geburt. Was mir als Fünfziger klar vor Augen steht, galt eigentlich für jedes Jahrzehnt: Jedes Leben hat ein Ende. Dieses Bewusstsein motiviert mich, mein Leben mehr im Hier und Jetzt, mit dem, was ich bin und habe, zu genießen und bewusst zu gestalten. Am Ende möchte ich nicht sagen müssen: „Eigentlich habe ich immer das gemacht, was die anderen wollten. Ich habe mein Herz und meine Sehnsucht übergangen. Eigentlich habe ich meinen Durst mit Erfolg, guter Entlohnung und Anerkennung stillen wollen. Meine Liebe und Lieben kamen zu kurz. Ich selbst als Mann auch.“

EINE LISTE DER LEBENSFREUDE

Deshalb stelle ich auch ohne Krebs und ohne, dass ich siebzig bin, die Löffelliste auf – eine Lebensfreudeliste. Weniger eine Endspurt-Liste vor dem „ewigen“ Liegeplatz auf dem Friedhof. Anstatt über die Umstände zu klagen, entwickle ich lieber aktiv meine Löffelliste. Ich will in meinen Umständen und trotz meiner Umstände in mich hinein hören und Leben und Zukunft

erfinden. Es geht nicht darum, die nächsten Tage, Jahre und Jahrzehnte wie eine Zitrone auszuquetschen und ihnen gierig das Leben auszusaugen. Die Löffelliste ist eher eine Sammlung neuer Spielideen und Spielzüge – zum Beispiel in der zweiten Halbzeit. In der Pause zwischen zwei Fußballspielen wird über die nächsten Spielzüge und Strategien nachgedacht.

BILLIGE AUSREDEN – SELBSTSABOTAGE

Einige verstecken sich erfolgreich hinter den Umständen oder den personalisierten Verhinderern, dem „Geht eh nicht!“ Einige treiben es bis zur Selbstsabotage. Auf dem Grabstein würde dann stehen: „Andere standen ihm vor dem Glück.“ Die Familien- und Berufssituation müssen oft hinhalten, wie auch Geld- und Zeitmangel. Gibt es denn nur Träume, die unendlich viel Geld und Zeit brauchen? Muss es dann immer etwas ganz Verrücktes sein? Zugegeben, nicht alle haben die gleichen Möglichkeiten. Alle haben aber welche! Auch Opfer! Auch Selbstsaboteure. Auch Mutlose. Auch Traumlose.

SCHAFTE RÄUME FÜR TRÄUME

Hier einige Fragen, die auf die Sprünge helfen können:

- Bis ich den Löffel abgebe, ist mir wichtig, dass ich ...?
- Was will ich mit dem Leben, das ich noch vor mir habe? Wie will ich leben?

DAS KANN MANN MAL MACHEN:

Mundharmonika erlernen _ In einem Lager für Menschen mit Behinderung mithelfen _ Kitsurfing, Stand up Paddling-Kurs besuchen _ **Segelschein machen** _ **Erste Malversuche in einem Malkurs** _ Einmal pro Woche für eine alte Person einkaufen _ Mit Männerkollegen joggen und dabei nimmt jeder einen Menschen im Rollstuhl mit _ **Ein Buch schreiben** _ **Steinmetztag für Anfänger in der Toscana** _ **Fallschirmspringen** _ Eine Gitarre selbst bauen _ Drei Monate auf einer Alp leben und arbeiten _ **Den Kilimandscharo erklimmen** _ *Einsatz in Township oder auf einem Sozialdiakonischen Schiff* _ Überlebenstage mit anderen Männern _ **ZUFRIEDEN altern** _ **Täglich fünf Sachen aufschreiben, für die ich dankbar bin** _ Als Zahnarzt die Dienstleistungen drei Wochen pro Jahr in einem Dritte-Welt-Land kostenlos zur Verfügung stellen _ **Sex mit meiner Frau im Sand oder mitten im Meer draußen** _ **Einen Marathon bewältigen** _ Gefühle zulassen und reflektieren _ Eine ungeklärte Beziehung klären _ **Gokart-Rennen mit Freunden** _ Als Pensionär die Aufgaben übernehmen, die ich will und mir Freude bereiten. Nicht mehr müssen zu müssen. _ **Kindern von allein-erziehenden Müttern Naturerlebnisse ermöglichen, weil ihnen oft die männliche Bezugsperson fehlt** _ Zeit haben für den Nachbarn auf ein Bier und eine Zigarre _ **Meinen Freunden gegenüber ehrlich und wahr sein** _ Einen Benachteiligten in der Selbsthilfe unterstützen

- ■ Wofür möchte ich Zeit, Liebe und Geld investieren, bis ich den Löffel abgebe?
- Welche Beziehungen und Werte haben bis dahin Priorität?
- Wie und was möchte ich bis zur Pension (er)leben? Wie/was danach?
- Wann fühle ich mich lebendig? Was macht mir Freude? Was würde ich gerne schon lange mal machen?
- Was würde meinem Leben mehr Sinn geben?
- Was will ich noch Verrücktes und ganz Normales tun?
- Womit und wofür will ich mich im Alltäglichen und Besonderen begeistern?
- Was will ich erleben, bevor ich gehe?
- Was will ich, das bleibt, wenn ich gehe?
- Das wollte ich schon lange mal ...
- Freude würde ich mir bereiten, wenn ich ...
- Anderen Freude bereiten würde ich gerne durch ...
- Was für Träume habe ich verträumt? Welche will ich leben?
- Womit könnte ich Menschen in meinem Umfeld, in der Gesellschaft etwas tun, das mir selbst auch Freude bereitet und Sinn macht?
- Wichtig für meine Zukunft ist mir ...
- Diese Wünsche, Träume habe ich ...
- Eigentlich würde ich gerne ...

MANN, PACK' ES AN!

Zufriedenheit, Lebendigkeit, Freude am Leben müssen nicht viel kosten, müssen nichts Verrücktes sein, dürfen aber! Es kostet jedoch, dass ich darüber nachdenke, was genau mich zufrieden macht – kurzfristig und langfristig. ■

Georges Morand ist Männer-Coach, Theologe sowie Inhaber von www.morandcoaching.ch und trainiert Menschen in Verantwortung. Seine beruflichen und privaten Erfolge und Brüche machen ihn zu einem inspirierenden und krisenprobtren Redner.