

2020

war ein heftiges Jahr. Für den einen heftig gut für den anderen heftig schlecht. Dieses Jahr gab es viele Einschränkungen und so mancher Traum und Wunsch ging nicht in Erfüllung. So auch bei mir. Eigentlich dachte ich, dass ich dieses Jahr viel Reisen werde. Hatte das die letzten Jahre sehr verpennt und war das letzte Mal 2010 so richtig Urlaub machen. Dann kam Corona und die Grenzen wurden geschlossen, das Reisen wurde zu einem unterfüllten Traum. Dennoch kann ich jetzt am Ende von 2020 sagen das dieses Jahr eins meiner besten war. Hier liest du, warum das so war.

Dadurch das so viele Aktivitäten eingeschränkt waren konnte (eher musste) ich mich Anfang 2020 viel mit mir selbst beschäftigen. Ich war gezwungen mich mit mir und meinem inneren zu beschäftigen. Die letzten Jahre habe ich mich nie um mich gedreht, ich habe immer die anderen gesehen. Ich habe anderen geholfen, wo ich nur konnte und selbst da wo ich nicht konnte. Ich wollte die Welt zu einem besseren Ort machen und das über meine Kräfte hinaus. Sehr wahrscheinlich habe ich auch so viel den Menschen um mich herum geholfen, weil ich geliebt werden wollte, besonders sein wollte, besser sein wollte. Während dem Lockdown gab es aber kaum mehr Menschen um mich herum denen ich helfen konnte. Ich war allein in meiner Wohnung und alles was ich die letzten Jahre von meinen Bedürfnissen – seelisch und körperlich verdrängt hatte - kamen jetzt zum Vorschein. Das war zuerst hart, aber nach und nach habe ich mich sortiert. Mich gefragt wer bin ich? Was will ich? Warum bin ich? Mein guter Freund und Mentor hat mir viel geholfen und viele gute Denkanstöße gegeben. Das Hauptthema für mich war eine gesunde Selbstliebe und -wertschätzung aufzubauen. Auf meiner Reise 2020 habe ich dadurch ein paar Dinge „herausgefunden“ oder erkannt die mir geholfen haben und diese will ich hier schriftlich festhalten.

Du bist für dein Wohlbefinden, Glück, Frieden, [...] verantwortlich.

Wie ich das meine? Naja, ich habe mich die Jahre zuvor oft abhängig gemacht von den Leuten um mich herum was mein eigenes Wohlbefinden betrifft. Hat mir beispielsweise ein Freund abgesagt war mein Tag gelaufen oder Sätze wie „wenn ich doch nur mit diesem Mädels zusammen wäre dann wäre alles gut in meinem Leben“. Solche Aussagen sind fatal. Die Verantwortung wie es mir geht auf eine andere Person abzuwälzen ist sowas von nicht erwachsen. Klar die Eltern versorgen einen, solange man ein Kind ist. Aber man kann nicht für immer Kind sein. Für mich war es dieses Jahr dran selbst Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Ja wirklich erwachsen werden. Alle externen Motivationsquellen, von denen man sich abhängig macht, können vergehen. Wenn ich beispielsweise für ein Mädels anfangen abzunehmen, trainiere und gesünder esse – was passiert, wenn sie dann Garnichts von mir

wissen will? Dann ist es oft dahin mit der Motivation. Oder wenn wir dann nicht mehr zusammen sind? Habe ich davor nur einen Tausch gemacht: fitten Körper für eine Beziehung und wenn diese vorbei ist war es das dann mit der Fitness? Wie traurig wäre das. Aber kann ich nicht einfach für mich selbst gesünder leben? Mehr Sport machen? Mehr kochen? Natürlich kann ich! Und das hab dieses Jahr begriffen. Denn *ich bin für mein Wohlbefinden, Glück, Frieden, Gesundheit, [setzt ein was du willst] verantwortlich.*

Ein anderer Grund warum ich mir wenig, bis Garnichts Gutes getan hab waren Sätze wie „ich habe heute noch garnicht genug geleistet, ich darf es mir noch nicht rausnehmen mich zu entspannen“ vielleicht auch „ich bin es ja garnicht Wert mir gutes zu tun“. Dieses Jahr habe ich es begriffen das es auch ein Simon gibt dem es gut gehen darf und vielleicht sogar gut gehen muss. Weil wie will ich Menschen um mich herum helfen können, wenn ich mich selbst immer verausgabe und garnicht selbst gut drauf bin? Das Buch *The Miracle Morning* von Hal Erod hat mir sehr gute Denkanstöße geben beispielsweise, wie man den Tag starten kann in dem man sich selbst Gutes tut. Die Priorität erst auf sich setzt und danach dann alle anderen kommen. Sehr heilsam für mich. Zwei andere gute Bücher in die gleiche Richtung die sich darum drehen in seinem inneren aufzuräumen sind *Glaubensriesen - Seelenzwerge? Geistliches Wachstum und emotionale Reife* von Peter Scazzero und *Ordne dein Leben: Perspektiven für den Umgang mit dem Leben und der Zeit* von Gordon MacDonald. Ich wünsche mir das wir alle mehr erwachsener werden und unsere Verantwortung ernst nehmen.

Tu das, worüber du immer redest oder höre auf darüber zu reden.

Ein Beispiel dazu. Ich habe immer gesagt „ach ich würde so gerne wandern gehen“, „ach am Wochenende auf nen Berg rauf das wäre so cool“ oder „ich wäre glücklich, wenn ich wandern würde“. Ich habe es aber dann nie in die Tat umgesetzt und ich war jeden Montag wieder unglücklich übers Wochenende und die verpasste Chance auf eine Bergwanderung. Ja irgendwie habe ich auch niemand gefunden der mit mir wandern wollte – aber ich war für mein eigenes Wohlbefinden verantwortlich und hab mir dann dieses Jahr doch ein Ruck gegeben und bin allein auf den Feldberg hochgelaufen. War hart, war anstrengend, es lag noch Schnee - damit hatte ich nicht gerechnet und jeder schritt war für meinen untrainierten Körper eine Überwindung. Ich hatte nur eine Sommerjacke dabei, die Nacht durchgemacht und war nicht fit, bei jedem Schritt wollte ich umdrehen und zurück zum Auto, zurück ins warme, zurück nachhause, einfach aufgeben und abbrechen. Glücklicherweise habe ich dagegen angekämpft und bin weiter und weiter gelaufen. Als ich dann oben auf dem Berg war, war ich so glücklich, so froh es endlich getan zu haben. So selbstbewusst, dass ich mir gesagt habe ich kann alles im Leben schaffen was ich mir vornehme. Mich innerlich und körperlich überwunden zu haben, loszugehen und einfach zu machen. Ich denke wir müssen die Sachen auch tun über die wir immer reden, sonst werden wir immer unglücklicher je öfter wir es erwähnen aber dann im Alltagsstress nicht umsetzen. Klar geht es hier auch um eine Disziplin, aber die gehört zum Erwachsen sein dazu.

Zusätzlich denk ich geht es um eine Authentizität. Das auch zu tun was man sagt – so eine Person nimmt man ernst. Oder vielleicht ist diese Regel auch einfach anders formuliert „Euer Ja sei ein Ja und euer Nein ein Nein!“ Jesus, Matthäus Kapitel 5 Vers 37a. Das ich dieses Paper hier schreibe liegt eigentlich auch nur daran, dass ich so viel mit Kumpels über meine Erkenntnisse 2020 geredet habe und immer diesen Nebensatz „ja ich sollte das mal in eine drei Seiten PDF schreiben“ gesagt habe. Naja, jetzt *tue ich das, worüber ich immer rede*. Ein inspirierendes Zitat aus *Batman Begins* „Was wir im inneren sind zählt nicht. Das was wir tun zeigt wer wir sind!“

Mach die kleinen Dinge sofort, schieb sie nicht auf.

Manche bekommen sowas durch die Erziehung beigebracht, ich habe das dieses Jahr erst so wirklich erkannt. Wenn man die kleinen Dinge wie den dreckigen Teller vom Zimmer direkt in die Maschine, den Müll beim Kochen direkt in den Abfall oder die Nachricht beantwortet, die man bekommen hat – ja dann wird man glücklicher und zufriedener. Warum? Naja, zumindest bei mir ist das, wenn ich Aufgaben die ganze Zeit vor mir rumschiebe wird's gefühlt immer schwerer und man hat immer weniger Lust drauf. Außerdem hats nur positive Auswirkungen. So ist mein Zimmer jetzt viel sauberer. Dort wo sonst der Teller vom Abendessen vom Vortag, das Mittagessen und das Abendessen vom aktuellen Tag auf dem Bett, Sofa und dem zweiten Stuhl standen ist es nun sauber und ich fühl mich wohl. Außerdem spart es Zeit. Wenn ich eh in die Küche gehe, um mir was zu trinken hole dann kann ich auch gleich das Geschirr mitnehmen, warum zweimal laufen? Ich habe mich dann soft zusammengerissen und diszipliniert bis ich es drin hatte. Eine Situation hat mich dann wirklich überrascht: die kostenlose Zeitung bei mir im Briefkasten lese ich sowieso nicht aber wenn sie halt eingeworfen wird laufe ich paar Meter rüber zur blauen Tonne und werfe sie direkt weg. Warum sollte man sie auch ihn die Wohnung hochtragen, wenn man sie sowieso nicht liest? Aber eines Tages war ich so genervt und schlecht drauf. Als ich nachhause gekommen bin und die Zeitung gesehen hab, habe ich mir gesagt „nein ich werf dich jetzt nicht weg, heute lass ich mich gehen, kein Bock auf Arbeiten“. Habe die Haustüre aufgeschlossen und bin ein Stockwerk hochgelaufen. Bin stehen geblieben. Bin umgedreht und hab mir gedacht „ach wenn ich es jetzt nicht mach dann muss ich es wann anders machen, auch doof“ Bin runter und habe die Zeitung weggeworfen. Es war so tief in mir drin, dass ich *die kleinen Dinge sofort machen* will und es *nicht aufschieben* wollte. Das hat mich so fasziniert und mich selbst überrascht. Der restliche Tag war super.

Abschluss. Ich erhebe keinen Anspruch auf diese Sachen die ich erkannt hab und es gab bestimmt genügend Leute, die vor mir auf die gleichen Gedanken gekommen sind. Ich verspreche auch kein „wende diese Regeln an und du wirst für immer glücklich“. Diese Dinge haben für mich funktioniert. Tatsächlich habe ich das für mich geschrieben, weil ich vielen Leuten von diesen „Regeln“ begeistert erzählt habe, aber auch immer wieder vergessen habe was ich 2020 alles gelernt habe und um mich daran zu erinnern habe ich dieses Paper geschrieben. Ich wünsch mir das es auch dir hilft, dich zum Nachdenken bringt und wir uns vielleicht noch darüber austauschen können. Wenn du garnicht wie ich bist dann ist es vielleicht sogar falsch für dich. Wenn du beispielsweise nur selbstverliebt bist und nur auf dich selber achtest dann würde ich dir nicht sagen „du brauchst noch mehr Selbstliebe“ sondern eher „es gibt auch andere Menschen um dich herum die genau deine Hilfe benötigen“ wahrscheinlich ist dann für dich eher Nächstenliebe dran.

Wie auch immer dieser Text auf dich gewirkt hat, ich wünsch dir ein gutes Jahr 2021 in dem du hoffentlich auch gute Schritte gehen kannst. Gerne erzähl mir doch was du 2020 so gelernt hast. In welchem Bereich deines Lebens zu weiter vorangekommen bist.