



# Leseprobe

Stefanos Xenakis

## Jeder Tag ist ein Geschenk

Inspirierende Geschichten vom Zauber des Lebens

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 352

Erscheinungstermin: 24. August 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Jeder von uns hat das Potenzial, glücklich und verbunden zu leben. Alles, was wir dafür brauchen, ist die Bereitschaft, mit einem offenen Herzen auf andere zuzugehen und das Leben zu feiern – sei es, indem man seinen Nachbarn freundlich grüßt, ohne besonderen Grund ein Lächeln auf den Lippen trägt oder die Schönheit des Augenblicks wertschätzt. Der griechische Life Coach und Bestsellerautor Stefanos Xenakis hat nach seinem internationalen Bestseller „Das Geschenk“ weitere herzerwärmende Geschichten gesammelt. Jede davon lehrt uns einen anderen Aspekt, mit dem wir Freude und Zufriedenheit in unser Leben einladen können. Ihnen allen gemein ist dieselbe Botschaft: »Das Leben ist ein Geschenk. Lebe es. Verpass es nicht.«



### Autor

## Stefanos Xenakis

---

Stefanos Xenakis ist Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Personalentwicklung, ein Social Media Phänomen mit großem Charisma und Griechenlands bekanntester Lebenshilfeautor. Mit »Das Geschenk« landete er auf einem Spitzenplatz der griechischen Bestsellerliste und blieb dort über 80 Wochen lang. Er ist ein gefragter Interview-Partner und gehört mittlerweile auch zur Riege international bekannter Speaker (z.B. TEDtalks). Seine Bücher werden in über zwanzig Ländern veröffentlicht. Der Autor ist stolzer Vater von zwei Töchtern.

Die Welt ist gut . . . . .	89
Die drei Tore . . . . .	92
Die Verkäuferin bei »Grigoris« . . . . .	95
Nichts ist sicher. . . . .	98
So wie vorhin . . . . .	101
Jannis-Tag . . . . .	104
Wir bringen es wieder in Ordnung . . . . .	108
Bernard . . . . .	111
Monopoly . . . . .	114
Einen wunderschönen guten Abend! . . . . .	121
Friedhofsspaziergang . . . . .	124
Reiche Donnerstage . . . . .	128
Die beneidenswerte Familie . . . . .	131
Der Frauenversther . . . . .	134
Der Kommandeur . . . . .	137
Fußball mit Biss . . . . .	141
Die Käsetasche . . . . .	144
Hast du's noch geschafft? . . . . .	147
Hauptsache, gesund bleiben . . . . .	151
Die Ikone . . . . .	154
Die Zwangsabgabe . . . . .	157
Der Garderobier . . . . .	160
Fünfzig plus. . . . .	164
So ist es . . . . .	167
Fotis . . . . .	170
Liebe . . . . .	173
Nein . . . . .	176
Die Behinderung . . . . .	179
Klarer Himmel . . . . .	182

Catenaccio . . . . .	185
WLAN . . . . .	189
Die Ferngesteuerten. . . . .	192
Das Puzzle. . . . .	196
Zwölf mögliche Lektionen, die uns das Virus lehrt . . . . .	199
Gute Vorsätze . . . . .	204
Der Blumenstrauß. . . . .	207
Nachgeschmack . . . . .	210
Panajotis . . . . .	213
Wir werden alle sterben. . . . .	216
Die Fliege . . . . .	220
Von Gott . . . . .	224
Die Begrüßung . . . . .	227
Fahren wir nach unten? . . . . .	230
Die Verfeinerung . . . . .	233
Call me by your name . . . . .	236
Philipp. . . . .	239
Das Signalhorn . . . . .	242
Die Rückhand . . . . .	245
Der Nachtfalter (Teil 2). . . . .	248
Genörgel . . . . .	252
Ohne dass man es mitbekommt. . . . .	255
Das große Kind . . . . .	258
Bei jedem läuft mal etwas schief . . . . .	261
Das Ekelpaket. . . . .	264
Wahrer Reichtum . . . . .	267
Der Glibber . . . . .	270
Ja, aber . . . . .	274
Macht nichts, Papa . . . . .	279

Häkchen und Häkchen . . . . .	282
La La Land . . . . .	285
Die anderen. . . . .	288
Der heilige Vassilios . . . . .	291
Killekille . . . . .	294
Von Herzen . . . . .	297
Playstation . . . . .	300
Ratschläge für meine Kinder . . . . .	304
Die Motivation . . . . .	307
Spaziergang im Leben . . . . .	312
Griechenland und noch mal Griechenland. . . . .	316
Die Idioten . . . . .	319
Vater . . . . .	323
Die Berührung. . . . .	326
Famos! . . . . .	329
Der kleine Ball. . . . .	332
Abgrenzung und Selbstschutz . . . . .	335
Solange es geht . . . . .	339
Dein Traum. . . . .	342
Der Hopser . . . . .	345
Brief an mich selbst. . . . .	349

**Stefanos Xenakis** ist Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Personalentwicklung, ein Social Media Phänomen mit großem Charisma und Griechenlands bekanntester Lebenshilfeautor. Mit »Das Geschenk« landete er auf einem Spitzenplatz der griechischen Bestsellerliste und blieb dort über 80 Wochen lang. Er ist ein gefragter Interview-Partner und gehört mittlerweile auch zur Riege international bekannter Speaker (z.B. TEDtalks). Seine Bücher werden in über zwanzig Ländern veröffentlicht. Der Autor ist stolzer Vater von zwei Töchtern.

Und du sitzt da und fragst dich:  
»Warum? Warum gerade ich? Warum gerade jetzt?«  
Und die Antwort lautet einfach:  
Deshalb.

Das Leben teilt ständig Schläge aus. Das war schon immer so und wird immer so sein. Man nennt das »die harte Schule des Lebens«. Denn das Leben ist eine Schule. Akzeptiere es, dann wirst du deinen Frieden finden. Beiß in den sauren Apfel, dann wirst du Erleichterung verspüren.

Ich weiß noch, dass wir in der Schule angekündigte Prüfungen hatten, aber es gab auch unangekündigte Tests. Nun, das Leben hält massenweise unangekündigte Tests bereit. Du hast keine Kontrolle über sie. Für sie ist jemand anders zuständig, und so wie es aussieht, macht dieser Jemand seine Aufgabe gut. Deine Aufgabe besteht darin, optimal vorbereitet zu sein, denn du weißt nie, wann der nächste unangekündigte Test stattfindet. Außerdem: Auch wenn du den Test mit »sehr gut« bestehst, werden weitere Tests folgen. Gewöhnlich schwierigere. Nach der vierten Klasse kommt unweigerlich die fünfte. So ist es auch im Leben.

Eine Rechenübung in der Schule lautete: »Hänschen hat drei Äpfel. Wie viele Äpfel braucht er noch, damit es fünf werden?« Deine Aufgabe besteht darin, die beiden Äpfel aufzutreiben, die dir fehlen. Ärgere dich nicht und beschwer dich auch nicht, dass nur drei da sind. Es gibt also eine Aufgabenstellung, und es gibt eine Lösung. Dein Part besteht darin, die Lösung zu finden. Je mehr du über Herausforderungen schimpfst, desto eher wirst du ein Eigentor kassieren.

Im Leben wird dir nichts geschenkt. Es kann jederzeit sein, dass du schlechte Karten zugeteilt bekommst und nichts daran ändern kannst. Du kannst dann nur dein Bestes geben. S.U.M.O. – Shut Up, Move On – ist einer der besten Slogans, den es je gab. Doch die meisten Menschen halten weder die Klappe noch machen sie weiter. Sie entwickeln sich nicht weiter. Deine Aufgabe besteht darin, jeden Tag besser zu werden – mit Hilfe von Büchern, Dokus, Seminaren, Vorträgen, Gruppen, YouTube-Videos oder was auch immer du wählst. Zum Schulabschluss bekommen wir Zeugnisse – so ein Pech, dass wir kein Zeugnis für gute Lebensführung bekommen! Die meisten von uns würden durchfallen. Wünsche dir nicht weniger Probleme, sondern bemühe dich bis zum Ende deines Lebens, mehr Fähigkeiten zu erwerben. Menschen urteilen über alles und jeden, ohne irgendwelche Informationen zu haben. Die Wahrheit zeigt sich jedoch im Gesamtbild, aber wir wollen immer gleich Recht haben. Urteilen ist einfach. Verständnis aufzubringen ist der schwierige Teil. Die Dinge sind weder gut noch schlecht. Sie sind, wie sie sind. Es kommt darauf an, was *du* willst. Willst du lieber Recht haben oder glücklich sein?

Menschen haben Angst, Fehler zu machen und bloßgestellt zu werden. Aber Richtig und Falsch sind nur zwei Seiten ein und derselben Medaille. Ein Richtig setzt voraus, dass es ein Falsch gibt, so wie Licht Dunkelheit voraussetzt. Entscheidend ist, dass du aus deinen Fehlern lernst. Hab also keine Angst vor ihnen. Hab eher Angst vor deiner Angst, Fehler zu machen. Das heißt: Hab Angst davor, untätig zu bleiben. Ein Freund von mir hat sich bei einem seiner Vorträge gefragt, ob letztlich nicht schon das Wort »Fehler« ein Fehler sei.

Menschen sind süchtig danach, sich auf das Problem zu konzentrieren, auf das, was nicht klappt. Aber wenn du nur Probleme siehst, ist das Problem nicht mehr da draußen, sondern *du* bist das Problem. Der Fleck, den du siehst, ist auf deiner Brille, und deshalb musst du sie putzen. Du bist auf der Welt, um dich zu freuen und glücklich zu sein. Erfolg ohne Glück ist Misserfolg.

Die meisten Menschen treiben keinen Sport; sie bewegen sich nicht. Der Mensch ist ein Säugetier und braucht Bewegung. Bewegung ist der Dynamo, mit dem man früher die Beleuchtung am Fahrrad erzeugte. Wenn dein Licht nicht angeht, bist du erledigt, und keiner hat es dir gesagt. Ein träger Körper bedeutet einen trägen Geist und träge Emotionen. Ohne Emotionen geht gar nichts. Benjamin Franklin hat einmal gesagt: »Viele sterben mit 25, werden aber erst mit 75 begraben.«

Die Menschen vergeuden ihr Leben. Ein Durchschnittsmensch verbringt ein Drittel seines Lebens vor seinen elektronischen Geräten – entweder beobachtet er das Leben anderer Menschen oder stellt sein eigenes zur Schau. Zeit ist Geld. Sprich mal mit jemandem, der noch drei Monate zu leben hat, dann wirst du verstehen. Du hast 1000 Monate zu leben. Vergeude sie nicht. Der heutige Tag kommt nie mehr zurück.

Von dem Menschen, der nicht liebt, will ich gar nicht erst reden. Ohne Liebe gibt es keine Freude. Ohne Liebe gibt es kein Leben. Nur die Verbindung mit deinen Mitmenschen kann dich glücklich machen. Würdest du einen Topf auf den Herd stellen, wenn du keine Makkaroni hast, um sie darin zu kochen? Liebe ist eine Einbahnstraße, und wir gehen in die entgegengesetzte Richtung und fallen deshalb auch auf die Nase. Wenn du diese

Welt verlässt, nimmst du nur die Liebe mit: die Liebe, die du bekommen hast, und die Liebe, die du gegeben hast.



Wir kommen  
ohne Gebrauchsanleitung  
auf die Welt.  
Ohne Manual.



Genau deshalb haben wir einen Ferrari bekommen und fahren damit, als wäre er eine Klapperkiste. Früher wurde ich immer so wütend auf Menschen, die ihr Leben vergeudeten. Doch dann wurde mir klar, dass uns niemand beigebracht hat, wie wir leben sollen.

Im Lauf des Lebens habe ich gemerkt, dass es mein Ziel ist, Gebrauchsanleitungen zu schreiben, so wie andere für mich welche geschrieben haben. Mein Auftrag ist, das Leben meiner Mitmenschen schöner zu machen, so wie andere meines schöner gemacht haben.

Das tue ich mit Vorträgen, mit einem Life-Coaching-Programm an Schulen und mit Geschichten – Geschichten, die wir alle erleben, aber häufig nicht weiter beachten.

Also habe ich beschlossen, immer meine Kamera dabeizuhaben und Fotos zu machen.

Was du vor dir hast, ist das Album mit meinen Fotos, die ich mit viel Liebe entwickelt habe.

Auch mein Leben war nicht so, wie ich es mir gewünscht hätte. Letztes Jahr hat es mir viele Prüfungen auferlegt und mir das schwierigste Jahr überhaupt beschert. Aber wie gesagt: Die Dinge sind weder gut noch schlecht. Sie sind, wie sie sind. Und wenn du eine Prüfung bestanden hast, kannst du sicher sein, dass noch eine kommt. Aber auch das haben wir schon gesagt. *Also Klappe halten und weitermachen!*

PS: Ich möchte mich schon vorab für Worte entschuldigen, an denen sich jemand stoßen könnte, und für Überzeugungen, die möglicherweise provozieren. Vom Ideal bin ich weit entfernt. Kurz bevor dieses Buch gedruckt wurde, überlegte ich, ob ich ein paar davon »runder« formulieren sollte. Ich habe lange darüber nachgedacht und habe es letztendlich doch nicht getan. Ich wollte nicht, dass es ein gefälliges Buch wird. Ich wollte, dass es *mein* Buch wird.

Außerdem war in ein, zwei der folgenden Geschichten mein Vater noch am Leben.

Ich hoffe, dieses Buch hilft wenigstens ein kleines bisschen. Aus diesem Grund habe ich es geschrieben.

Aus ihren Augen schossen Flammen. Sie erinnerte an eine Löwin, deren Jungem man etwas angetan hat. Sie musste sich beherrschen, um ihre Schwester nicht in Stücke zu reißen.

Lange Zeit suchten wir immer wieder den Bürgersteig ab. Vergeblich. Die Kleine war untröstlich. Diese Tasche war von Anfang an ihr Ein und Alles gewesen. Später entdeckte ich in einer meiner Schubladen einen ähnlichen Ring und reparierte die Tasche. Für mich sah sie völlig identisch aus, aber nicht für meine Tochter. Für sie war das nicht mehr zu kitten.

Irgendwann geriet das Thema in Vergessenheit. Zeit heilt wirklich.

Als ich heute nach Hause kam, fiel mein Blick auf einen Gegenstand. Als hätte Gott ihn mir offenbart. Ich war ganz aus dem Häuschen: Es war unser Ring! Etwas mitgenommen und ein bisschen verbogen, aber es war unser Ring! Ich steckte ihn in meine Hosentasche, als wäre es ein 500-Euro-Schein gewesen. Im Lauf des Tages war ich durch meine Arbeit abgelenkt. Nachmittags sprach ich mit meinen Töchtern, aber es gab nicht viel zu erzählen. Es war einer dieser Tage, an denen die Worte nur mühsam herauswollen. Irgendwann am Abend griff ich in meine Hosentasche und bekam den Ring zu fassen, den ich schlicht vergessen hatte. Ich ließ alles stehen und liegen und rief meine Jüngste kurzerhand an, um ihr die gute Nachricht zu überbringen. Ich hoffte sehnlichst, dass sie noch nicht schlief, und erwischte sie zum Glück gerade noch.

»Hallo, Papa ...« (Gelangweilt – okay, wir hatten ja gerade erst miteinander gesprochen.)

»Enia, ich habe vergessen, dir das Wichtigste zu erzählen, was mir heute passiert ist!« (Ich machte mir beinahe in die Hose.)

Während ich auf mein Essen warte, beobachte ich die Menschen. Direkt neben mir sitzt ein außergewöhnlicher Typ. Ein Ausländer, vermutlich Spanier. Er sitzt mit einer Dame am Tisch, und sie haben schon bestellt. Sein Blick verrät große Freude. Er strahlt übers ganze Gesicht. An diesem Lächeln lässt er seine Begleiterin, die Ober, alle teilhaben. Ein tolles Lächeln. Ein toller Typ. Diese Menschen, die den Sinn des Lebens begriffen haben, müsste man Seminare halten lassen, damit sie ihr Geheimnis mit anderen teilen.

Mein Essen kommt. Sehr lecker. Ich lasse mir beim Essen so viel Zeit wie möglich, doch es dauert nicht lang, und schon ist der Teller leer gegessen. Ich bin eigentlich ein langsamer Esser. So wie mein Vater es war. Eine Weile überlege ich, noch eine Portion zu bestellen, warte aber ab, ob mein Magen einverstanden ist. Mein Kopf hat es meistens eilig.

Wäre ich in Elliniko, hätte ich schon eine weitere halbe Portion bestellt. Ob es hier halbe Portionen gibt, weiß ich nicht. Einen Moment lang bin ich blockiert. Ich traue mich nicht zu fragen. Jahrelang habe ich mich damit herumgeschlagen. Zum Glück ist damit inzwischen Schluss. »Gibt es bei Ihnen auch halbe Portionen?«, frage ich einen Ober, der gerade vorbeigeht. »Natürlich. Ich muss nur nachschauen, ob es überhaupt noch was gibt.« Es gab noch was.

Erleichterung. Freude. Stolz. Befreiung. Gut gefragt ist halb gewonnen. Früher hätte ich gekniffen, den Schwanz eingezogen und wäre gegangen. Entweder hungrig auf noch eine halbe Portion oder mehr als satt mit einer doppelten. Damit ist jetzt Schluss.

kam er mir normal vor. Er und sein Auto. Wir fuhren um den Platz herum, und er fuhr neben mir. Von einer der engen Seitenstraßen, die in den Platz mündeten wie Flüsse, die sich in einen See ergießen, hatte sich ein einsamer Autofahrer mit halber Schnauze vorgewagt und wartete auf eine Gelegenheit, um sich einzufädeln. Diese halbe Schnauze machte den Mercedesfahrer verrückt. Er drückte auf die Hupe und fuhr auf ihn zu, immer weiter und stärker hupend. Beinahe wäre er dem anderen reingefahren. Irgendwann streckte er den Kopf aus dem Fenster und begann zu brüllen.

»Wie bescheuert bist du eigentlich?« (zweimal)

»Wie bescheuert?« (zweimal)

Ein Refrain gewissermaßen.

Und noch einmal von vorn.

Je länger der andere nicht antwortete, desto mehr regte sich der »Dichter« auf. Stinkwütend, hochrot im Gesicht und völlig außer sich, als würde er gleich platzen, wiederholte er seinen Refrain.

Unkontrollierter Zorn wird dir alles ruinieren: deine Laune, deine Energie, dein Leben. Wenn du dich über jemanden ärgerst, tust du nicht ihm weh, sondern dir selbst. Als würdest du Gift trinken und dir wünschen, es möge den anderen töten.

»Man bestiehlt sich selbst«, sagt ein Freund von mir.

Heute sah ich ihn. Ja, also: Wir hatten über ihn gesprochen. Zuerst begrüßte er meine Mutter. Ich erkannte ihn an seiner Statur, aber auch an seinem Lächeln. Sofort merkte ich, dass auch meine Mutter herzlich über seine Witzchen lachte. In dem Moment war ich mir sicher. Danach kam er zu mir. Wirklich unverändert. Als wäre die Zeit spurlos an ihm vorbeigegangen.

»Nikolis, du hast die Zeit auf den Kopf gestellt. Irgendetwas machst du doch!«

»Junge, weißt du, wie alt ich bin? Fast neunzig. Weißt du, was meine Rettung war?«

Stille.

»Dass ich kein Auto habe. Ich hatte nie eins. Also gehe ich gezwungenermaßen zu Fuß. Ich gehe immer zu Fuß.«

Neulich habe ich mir das fantastische Buch *Superfaktor Bewegung* von John Ratey als Hörbuch angehört, ein Meilensteinwerk über den Nutzen von körperlicher Bewegung. Nach jahrelanger Forschung ist die Wissenschaft jetzt dabei, die Bedeutung von »Mens sana in corpore sano« (»Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper«) zu entschlüsseln.

Tägliche körperliche Bewegung  
wird dir ganz automatisch  
die Hälfte jenes Lebens schenken,  
von dem du träumst.

Täglich eine halbe Stunde körperliche Bewegung (was immer du gern hast: Spazierengehen, Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren, Tanzen) genügt bereits, um den Cholesterinspiegel drastisch zu senken, die Endorphine (Gesundheit, Freude, Wohlbefinden) in die Höhe schnellen zu lassen und dein Selbstwertgefühl zu steigern. Innerhalb von zwei Monaten zeigt sich, dass regelmäßige Bewegung wirksamer ist als schwere Antidepressiva. Langfristig senkt sie deutlich das Risiko, an Krebs oder Alzheimer zu erkranken. Sich bewegen ist die beste Arznei, das beste Antidepressivum, das beste Anti-Aging-Mittel und überhaupt das schönste Geschenk, das du dir selbst und deinen Mitmenschen machen kannst.

Meine Mutter und ich kamen also spät ins Hotel zurück, und kurz bevor es dunkel wurde, ging ich noch einmal joggen. Im Aufzug traf ich zufällig ein befreundetes Paar und erzählte, dass ich zum Joggen ging. Die beiden freuten sich. Als ich ihnen die Gründe dafür erklären wollte, kam mir der Mann, ein typischer Einwohner von Chios, zuvor:

»Das entspannt auch das Gehirn«, meinte er vielsagend und lächelte.

Ich liebe meine Insel und ihre Bewohner.

Sie haben eine unvergleichliche Art, Wahrheiten auszusprechen.

**Gehst *du* zu Fuß?**

Beim Weiterfahren starrte ich ihn fragend an. Und er mich. Ich fuhr immer langsamer, bis ich rechts heranfuhr. Der Typ starrte mich immer noch verblüfft an, ohne meine Reaktion voraussehen zu können. Aber er hatte begriffen, was los war. Inzwischen war ich zum Stehen gekommen, unschlüssig, was ich jetzt tun oder nicht tun sollte. Ich wusste jedoch, dass das, was ich tat, richtig war. Immer noch sahen wir einander an. Nicht wütend, sondern eindringlich. Ich wartete auf etwas: eine Korrektur. Und er wusste, dass ich darauf wartete. Wir hatten uns mit Blicken verständigt.

Plötzlich wurde die eisige Stimmung durch die Hupe des Autos hinter mir unterbrochen. Ich stand auf der rechten Fahrspur – noch dazu hatte ich den Blinker nicht gesetzt. Ich schreckte kurz hoch, drehte mich um und sah perplex eine Frau mit ihrem Kind. Sie war ebenso perplex. Zu Recht. Ich fuhr ein Stück weiter und schaute wieder zu dem Kurier. Er hatte mich keine Sekunde aus den Augen gelassen. Sofort legte ich den Rückwärtsgang ein und näherte mich ihm entschlossen. Zu keinem Moment war ich ihm böse. Ich hatte lediglich meine Entscheidung getroffen. Irgendwann erholte sich der Kurier von seinem Schreck. Er bückte sich sofort und hob den Abfall auf.

Dass es so schnell gehen würde, hatte ich nicht erwartet. In Gedanken hatte ich die Lage als viel schwieriger eingeschätzt und damit gerechnet, dass es länger dauern würde. Plötzlich freute ich mich. Ich sah den Kurier an und zeigte ihm meine Freude, indem ich die Hand aus dem Fenster streckte und den Daumen nach oben hielt. Ich lächelte ihm zu. Und mein Daumen auch. Der Typ freute sich ebenfalls, auch wenn er es nicht zeigen wollte.

Grenzen überschreitet, bekommt man ein kleines Geschenk. Unser Geschenk war eine große Meeresschildkröte, die harmnisch irgendwo weit unten in der Tiefe des Ozeans schwamm und nach Nahrung suchte.

Beim Weggehen sehe ich sie aus den Augenwinkeln. Der eine jung, ein Einheimischer, ein trainierter junger Mann um die dreißig. Der andere ein Ausländer, um die sechzig, mit einem für sein Alter robusten Körper. Ich war bei ihrer Begegnung zufällig dabei.

Ich hörte, wie der Grieche zu dem Ausländer sagte:

»How are you?« (»Wie geht es Ihnen?«)

Antwort: »Not too bad.« (»Es geht so.«)

Dann lächelten beide, und jeder ging seines Weges.

Früher wäre mir das nicht aufgefallen, heute schon. Es tut mir weh, Menschen zu sehen, die nicht fähig sind, die Details zu sehen. Es tut mir weh, wenn sie »Es geht so« statt »Es geht mir gut« sagen. Eines der grundlegendsten Themen unserer Zeit ist der Fokus. Zu wählen, welche Sichtweise wir letztlich einnehmen wollen. Alles ist in Hülle und Fülle vorhanden, aber wir haben uns angewöhnt, das Schlechte und nicht das Gute zu sehen, das Problem statt der Lösung, das, was wir nicht wollen, und nicht das, was wir wollen; das Gestern und nicht das Heute; das, worauf wir keinen Einfluss haben, und nicht das, was wir beeinflussen können; das, was uns missfällt, und nicht das, was uns gefällt.

Es ist, als hielten wir es für selbstverständlich, dass das Schlechte überwiegt und das Gute die Ausnahme ist.

Wir haben eine schwarze Brille auf und sehen deshalb auch schwarz. Dinge haben aber keine eigene Farbe. Sie nehmen die

Farbe unserer Brille an. Wie bei den Ausmalbüchern, die wir als Kinder hatten. Dort sah man nur die Umrisse eines Gegenstands und musste sie einfach mit Farben ausmalen. Die Farben deines Lebens sind jene, mit denen du die Umrisse ausmalst. Das wollen wir aber nicht hören. Wenn uns die Aufnahme nicht gefällt, legen wir uns mit dem Aufnahmestudio, dem Aufnahmegerät, der Technik an. Wir haben nicht begriffen, dass unsere eigene Gitarre gestimmt werden muss. *Unsere* Brille muss geputzt werden. Es ist eine Sache, wenn etwas gut läuft, und eine andere, wenn dir *auffällt*, dass es gut läuft.

Ich habe einen schönen Spruch gelesen:

»Das Einzige, was wir  
für unser Glück tun müssen, ist,  
ihm nicht im Weg zu stehen.«

In Griechenland gibt es zahlreiche Fußballfreunde.  
Deine Lieblingsmannschaft schießt ein Tor. Du bist überglücklich.

Du jubelst, weil der Ball im Tor gelandet ist.

**Würdest du jemals jubeln,  
wenn er im Aus gelandet wäre?**

Elena stammt aus Bulgarien. Sie ist um die siebzig, hat aber die Haltung und Energie einer Fünfzigjährigen. Man könnte sie ein Vollblutweib nennen – auch in Bezug auf ihre Seele. Sie lacht unentwegt und fließt über vor Energie und Güte. Sie ist nicht zu bremsen. Wenn sie nicht massiert, geht sie schwimmen; wenn sie nicht schwimmen geht, schreibt sie; wenn sie nicht schreibt, geht sie ins Theater; wenn sie nicht ins Theater geht, tut sie etwas anderes. Man könnte sagen, »sie hat Hummeln im Hintern«. Jedes Mal, wenn ich von Elena weggehe, schwebe ich auf Wolken. Sie hat eine einzigartige Art und Weise, mich zu justieren, mich und meinen Körper abheben zu lassen. Außerdem: Was gut für den Körper ist, ist auch gut für die Seele.

Dinge, die du tun willst, musst du planen. Sonst tust du sie nicht. So einfach ist das. Deshalb sind die Mittwochnachmittage für meine Massage reserviert. Elena legt mich flach hin und walkt mich ordentlich durch. Sie genießt es noch viel mehr als ich. Wie ein guter Koch, der mehr lächelt als seine Freunde, wenn er sie bewirtet. Elena lächelt während der ganzen Massage.

Irgendwann entdeckte sie eine Wölbung auf meinem Rücken. Man hätte auch Knoten dazu sagen können. Sie machte sich daran, ihn mit den Händen zu glätten, und knetetete ihn so lange, bis er verschwunden war. Genau in dem Moment entfuhr ihr ein genießerisches »Aaaaahhh«. Verstohlen drehte ich mich um, um ihren Gesichtsausdruck zu sehen. Keiner unserer mehr als sieben Milliarden Mitmenschen hätte sich in diesem Augenblick mehr freuen können. Hey, mehr geht nicht! Elena hatte den Zähler gesprengt. Sie war über den roten Bereich hinausgegangen.

um auch dort sauber machen zu können. Dann ließ ich die Spülmaschine mit dem Geschirr laufen, brachte den Abfall hinunter und den Recyclingmüll raus, räumte das Spielzeug meiner Töchter weg und ging in den Supermarkt. Es war so, wie wenn man die Schwiegereltern zum ersten Mal zu sich einlädt.

Nichts bereitet mir mehr Freude, als etwas mit anderen zu teilen. Bei mir zu Hause hätten zehn Personen Platz. Meine Mutter hat viele Freunde, zum Glück. Ich würde mich zehnmal freuen, einmal für jede Einzelne von ihnen und einmal für mich, also elf Mal. Ich kenne sie alle. Sie sind alle unterschiedlich. Die eine bescheiden, eine sentimental, eine durchgeknallt, eine ernst, eine leidenschaftlich. Jede von ihnen gibt mir einen Grund, mich für sie zu freuen. Meine Mutter hatte mich auch um eisgekühltes Bier gebeten. Ich stellte mir vor, wie sie sich einen zwitschern und Smalltalk machen würden, und musste lachen. Meine Mutter sagt, dass sie nicht tratschen. »Ja, von wegen«, sagt meine jüngere Tochter. Die Freude darüber, etwas zu planen, ist manchmal größer als die Freude, es dann mitzuerleben. Gegen vier Uhr ruft meine Mutter an, um mir das Neueste mitzuteilen. Ich bin gerade in einer Besprechung. Mein Mobiltelefon ist auf lautlos gestellt. Auf dem Display lese ich »Begeisterung und Freude«.

Ich rufe sie zurück und spiele den Gleichgültigen.

»Hat es euch gefallen?«

»Was soll ich sagen ...«

»Sag schon!«

»Was soll ich sagen ...«

»Und? Sagst du's mir?«

»Sie waren begeistert. Es war einer ihrer schönsten Nachmittage. Sie haben gefragt, wann wir es wiederholen.«

»Jetzt habt ihr euch aber richtig bei mir eingenistet«, entgegne ich, und wir legen lachend auf.

Ich bin schon wieder zu Hause, als mein Mobiltelefon noch einmal klingelt. Eine unbekannte Nummer.

»Stefanos, ich bin's, Kyra Maria (vom Jour fixe). Ich rufe an, um mich zu bedanken, mein Schätzchen (sie reden alle so). Wir fanden es alle wunderbar. Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie viel Freude du uns damit gemacht hast. Vielen Dank, mein Junge.« Kyra Maria hat vor Kurzem ihren Mann verloren, den sie über alles liebte. Hier gibt es also doppelte Freude. Elf plus eins macht zwölf. Als ich auflege, treten mir Tränen in die Augen, und Freude erfüllt mich.

Noch aus einem anderen Grund: weil ich die Freude dieser Frau miterlebt habe. Sie hat mich weder per SMS noch per E-Mail erreicht, sondern ich habe sie live erlebt.

Für Gefühle ist ein Display zu klein.



Liebe bleibt in  
der Leitung stecken.  
Und zerknautscht.



Sag das »Ich liebe dich« deshalb live.

**Nicht auf den Anrufbeantworter.**

aus dem Fenster und bat ihn freundlich, anderswo zu parken. Der junge Mann war höflich und entschuldigte sich. Ich parkte so ein, dass er auch noch Platz hatte. Er bedankte sich, ließ sein Mofa dann aber auf dem Bürgersteig stehen. Er wollte gleich wieder wegfahren. Auch ich bedankte mich, und wir verabschiedeten uns herzlich. Als würden wir uns von früher kennen. Es war ein geschickter Schachzug, dass ich mein Handy im Auto liegen ließ. So wie man einen Nörgler stehenlassen würde, von dem man weiß, dass er einem auf die Nerven gehen wird. Ich blieb bei dem Fastfoodladen Everest stehen, um mir ein Sandwich zu genehmigen. Doppelte Lage Käse, quadratisches Brot. Knusprig getoastet, so wie ich es gern habe. Während es zubereitet wurde, ging ich zur Toilette hinunter. Vor der Tür hatte jemand einen kleinen Rollkoffer abgestellt. Er war weder neu noch alt ... irgendwo dazwischen. Als ich wenig später die schmale Treppe wieder hinaufging, gab es einen Stau, weil vor mir die korpulente Besitzerin des Koffers langsam hochstieg. Ich wartete stoisch. Die Dame, deren Gesundheit offensichtlich beeinträchtigt war, quälte sich mühsam die Treppe hoch. Mit ihrem Koffer sah sie aus, als wäre sie obdachlos. Ich beobachtete sie. Sie wollte kein Lächeln, sondern nur verschnauften. Eine Weile später kam ich zufällig an ein paar tollen Läden vorbei. Man hätte meinen können, sie stammten aus einem Film der Finos-Filmproduktion. Plötzlich schlug mein GPS einen Umweg vor. Ohne Grund. Manchmal könnte man meinen, es spinnt, aber ich vertraue ihm. Es weiß Bescheid. Es führt mich immer zu etwas Magischem. Ich landete also bei einer Fußgängerzone mit ein paar tollen Bars. Bei der mit der geheimnisvollen Beleuchtung, die wie aus einem Märchen schien, blieb ich hän-

