

Gerät

Juni 2027

Autoren

Martin Grossrieder

Inhalt / Konzept / Struktur

Microsoft Copilot

Unterstützung Formulierungen /
Punktuelle Inputs

Körper mal anders

Du besitzt das teuerste Hochleistungsgerät der Welt – und behandelst es manchmal wie einen Einkaufswagen mit leicht klemmender Rolle.

Willkommen bei deinem Körper,
dem
einzigen Gerät, das lebenslang mit dir
ausgeliefert wird und dessen grösste
Herausforderung oft der User ist.

Inhalt

1	Prolog	6
2	Unser Körper ist unser Gerät	8
3	Wie wir unser Gerät bekommen	10
3.1	Das überraschendste Geschenk der Welt	11
3.2	Die Werkseinstellungen	15
3.3	Warum Vergleiche schwierig sind	20
4	Der User übernimmt.....	26
4.1	Die mutigen Testpiloten	27
4.2	Lernen durch Versagen	32
4.3	Die Illusion der Kontrolle	38
5	Wartung oder Verwahrlosung.....	45
5.1	Die seltsamen Prioritäten moderner User	46
5.2	Die Macht der kleinen Gewohnheiten	52
5.3	Der Mythos der grossen Rettung	57
6	Wenn wir das Gerät nicht fordern	64
6.1	Das Gesetz der Nutzung	65
6.2	Die Revolte des Gerätes.....	71
6.3	Training als Liebeserklärung	78
7	Das Alter und die drei Zeitrechnungen.....	84
7.1	Das Alter des Gerätes.....	85
7.2	Das Alter des Denkens	91
7.3	Das Alter der Gefühle	95
7.4	Die tägliche Konferenz.....	101

8	Schönheit und die Jagd nach Perfektion.....	108
8.1	Die moderne Vergleichsfalle	109
8.2	Die schönste Version eines Menschen	115
9	Gefühle, Gedanken und die Software	121
9.1	Alles spricht mit allem	123
9.2	Das Gehirn als Drehbuchautor	129
10	Irrglaube im Kopf.....	136
10.1	Der Kopf erklärt dem Gerät die Welt.....	137
10.2	Die ignorierten Warnlampen	143
10.3	Wenn das Gerät die Rechnung schickt.....	149
11	Die grossen Ausreden des Users.....	156
11.1	Morgen beginne ich	157
11.2	Der innere Anwalt	164
12	Wie wir herumbasteln	172
12.1	Alle glauben, das Gerät zu verstehen.....	174
12.2	Seltsame Gewänder & zielloses Umherirren ..	179
12.3	Die Maschine hinter der Maschine.....	185
13	Die Liebe zum eigenen Gerät	191
13.1	Freund oder Gegner	193
13.2	Dankbarkeit verändert alles	199
14	Das grosse Zusammenspiel	206
14.1	Was wir nicht bestimmen können	208
14.2	Was wir beeinflussen können	213
14.3	Die Partnerschaft des Lebens.....	219
15	Gebrauchsspuren sind Erinnerungen	225

15.1 Die Narben des Lebens	226
15.2 Warum Perfektion überschätzt wird	232
16 Die Kunst, mit dem Gerät alt zu werden	238
16.1 Gemeinsam statt gegeneinander.....	240
16.2 Die wahre Qualität	245
17 Schlusswort	251
18 Epilog.....	255
19 Autoren.....	257

1 Prolog

Es war der grösste Lieferauftrag der Menschheitsgeschichte.

Milliarden Menschen erhielten ein Gerät. Keiner unterschrieb den Empfangsschein. Keiner prüfte die Ausstattung. Keiner fragte nach den Garantiebestimmungen.

Plötzlich war es einfach da.

Ein Körper.

Ausgestattet mit einem leistungsstarken Prozessor namens Gehirn, einem komplizierten Leitungssystem, einer erstaunlichen Selbstreparaturfunktion und einer Software, die manchmal mitten in der Nacht beschliesst, über peinliche Ereignisse von vor zwölf Jahren nachzudenken.

Seit diesem Tag verbringen User und Gerät jede einzelne Sekunde gemeinsam.

Unter diesen Milliarden Usern waren auch Anna und Lars.

Sie kannten sich nicht.

Noch nicht.

Doch beide führten bereits seit Jahren intensive Diskussionen mit ihren Geräten.

Lars behandelte seinen Körper oft wie einen Mietwagen, den er am Wochenende zurückgeben musste. Anna

hingegen versuchte alles richtig zu machen und war trotzdem regelmässig unzufrieden mit ihrem Modell.

Beide ahnten nicht, dass sie eines Tages gemeinsam die wichtigste Erkenntnis ihres Lebens entdecken würden:

Man bekommt zwar nur ein Gerät.

Aber man kann lernen, ein verdammt guter User zu werden.

2 Unser Körper ist unser Gerät

Der User, das Wunderwerk und die widerspenstige Bedienungsanleitung

Als Anna und Lars sich auf einer Weiterbildung kennenlernten, war ihre erste Gemeinsamkeit überraschenderweise nicht ein Hobby, nicht Musik und auch nicht der gleiche Humor.

Es war Rückenschmerz.

Während einer Pause griff Lars an seinen Rücken.

„Mein Gerät macht heute wieder komische Geräusche.“

Anna lachte.

„Meines macht das seit drei Jahren.“

Aus dieser scheinbar belanglosen Unterhaltung entwickelte sich eine Freundschaft.

Gemeinsam begannen sie über etwas nachzudenken, das jeder Mensch besitzt, aber nur wenige wirklich beachten:

Den Körper.

Würde ein Ausserirdischer die Menschheit beobachten, könnte er zu einem interessanten Schluss kommen.

Menschen warten ihre Autos. Aktualisieren ihre Smartphones. Versichern ihre Häuser.

Aber ihr eigenes Gerät behandeln sie oft nach dem Motto:

Wird schon irgendwie funktionieren.

Dabei ist unser Körper das grösste technische Wunderwerk, das wir jemals besitzen werden.

Er denkt. Er fühlt. Er lernt. Er heilt. Er warnt. Er schützt.

Und trotzdem verhalten sich viele User so, als läge irgendwo noch ein Ersatzmodell im Keller.

Dieses Buch begleitet Anna und Lars auf ihrer humorvollen Reise durch die Welt zwischen User und Gerät.

3 Wie wir unser Gerät bekommen

Bevor ein User sein Gerät bedienen, trainieren, pflegen oder gelegentlich völlig falsch behandeln kann, geschieht etwas Erstaunliches:

Er erhält es. Ohne Bestellung. Ohne Auswahlmenü. Ohne Bedienungsanleitung.

Anna und Lars stellten fest, dass dies vermutlich der ungewöhnlichste Vorgang unseres gesamten Lebens ist. Für ein Auto vergleichen wir Modelle. Für ein Smartphone studieren wir Testberichte. Für einen Staubsauger lesen wir Bewertungen fremder Menschen im Internet.

Doch bei unserem Körper haben wir keinerlei Mitspracherecht.

Wir kommen auf die Welt, öffnen die Augen und erhalten ein einzigartiges Gerät mit ganz eigenen Stärken, Schwächen, Besonderheiten und Eigenheiten.

Manche bekommen lange Beine. Manche ein schnelles Denken. Manche eine beeindruckende Portion Geduld. Und manche erhalten bereits bei der Auslieferung einige interessante Zusatzfunktionen, die später als Allergien, Unverträglichkeiten oder andere Überraschungen bekannt werden.

Die spannende Frage lautet deshalb nicht, welches Gerät wir bekommen haben.

Die spannende Frage lautet:

Was machen wir daraus?

Dieses Kapitel begleitet Anna und Lars bei der Entdeckung, dass nicht die Werkseinstellungen über ein erfülltes Leben entscheiden, sondern der Umgang mit dem Gerät, das wir erhalten haben.

3.1 Das überraschendste Geschenk der Welt

An einem warmen Sommerabend saßen Anna und Lars am Ufer eines Sees. Das Wasser war ruhig, die letzten Sonnenstrahlen spiegelten sich auf der Oberfläche, und wie so oft kamen sie ins Gespräch über die grossen und kleinen Merkwürdigkeiten des Lebens. Während Anna die vorbeiziehenden Wolken beobachtete, sagte sie nachdenklich:

„Eigentlich ist es verrückt.“

Lars drehte den Kopf zu ihr. „Was genau?“

„Dass wir unser ganzes Leben mit einem Gerät verbringen, das wir nie ausgesucht haben.“

Dieser Gedanke beschäftigte die beiden länger, als sie zunächst erwartet hätten. Denn je mehr sie darüber nachdachten, desto erstaunlicher erschien ihnen diese Tatsache. Fast alles, was Menschen besitzen, wählen sie irgendwann selbst aus. Sie vergleichen Wohnungen, testen Autos, lesen Bewertungen über Smartphones und verbringen Stunden damit, das richtige Modell, die passende Farbe oder die beste Ausstattung zu finden. Manche Menschen überlegen wochenlang, bevor sie sich einen neuen Fernseher kaufen. Andere studieren technische Datenblätter, sehen sich Testberichte an und

diskutieren im Internet mit völlig fremden Menschen über Vor- und Nachteile verschiedener Produkte.

Doch bei der wichtigsten Anschaffung ihres gesamten Lebens haben sie keinerlei Mitspracherecht.

Niemand erhält vor der Geburt einen Katalog mit verschiedenen Körpermodellen. Niemand sitzt vor einem Bildschirm und kann auswählen, welche Grösse, welche Haarfarbe, welche körperlichen Eigenschaften oder welche Talente er später besitzen möchte. Es gibt keinen Konfigurator, keine Sonderedition und keine Option, bestimmte Eigenschaften nachträglich kostenlos umzutauschen.

Die Auslieferung erfolgt vollständig ohne Mitbestimmung.

Wir kommen auf die Welt und erhalten einen Körper, der uns von diesem ersten Augenblick an begleitet. Er ist unser Transportmittel, unser Zuhause, unsere Werkstatt, unser Werkzeug und gleichzeitig der Ort, an dem jede einzelne Erfahrung unseres Lebens stattfindet. Alles, was wir sehen, fühlen, lernen, lieben, erleben oder erinnern, geschieht innerhalb dieses einen Geräts.

Und dennoch verbringen viele Menschen erstaunlich wenig Zeit damit, über dieses Geschenk nachzudenken.

Vielleicht liegt das daran, dass wir unseren Körper als selbstverständlich betrachten. Er war schon immer da. Wir kennen keinen anderen Zustand. Wir erinnern uns nicht an den Moment der Übergabe, weil wir damals noch viel zu klein waren, um ihn bewusst wahrzunehmen. Deshalb erscheint uns dieses Wunder oft alltäglich.

Dabei ist es alles andere als alltäglich.

Unser Körper arbeitet ununterbrochen. Während wir schlafen, schlägt unser Herz. Während wir arbeiten, reguliert er Temperatur, Atmung und Stoffwechsel. Wunden heilen oft von selbst. Milliarden von Zellen arbeiten rund um die Uhr zusammen, ohne dass wir ihnen Anweisungen geben müssen. Kein technisches Gerät, das jemals von Menschen gebaut wurde, kommt auch nur annähernd an diese Komplexität heran.

Lars stellte sich plötzlich vor, wie ein Mensch reagieren würde, wenn er heute ein hochmodernes Gerät erhielte, das sich selbst reparieren kann, Energie aus Nahrung gewinnt, eigenständig lernt, Gefühle entwickelt und Jahrzehnte lang nahezu ununterbrochen funktioniert.

„Die Leute würden vermutlich ausflippen“, sagte er lachend. „Sie würden stundenlang die Bedienungsanleitung lesen.“

Anna nickte. „Und genau das machen wir bei unserem Körper nicht.“

Der Gedanke war zugleich komisch und nachdenklich stimmend. Menschen schützen ihre Smartphones mit Hüllen, Folien und Versicherungen. Sie behandeln technische Geräte oft vorsichtiger als ihren eigenen Körper. Dabei ist jedes Smartphone irgendwann ersetzbar. Der Körper hingegen nicht.

Je länger Anna und Lars darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen eine wichtige Erkenntnis. Die entscheidende Frage lautet nicht, welches Gerät wir erhalten haben. Diese Entscheidung lag nie in unserer

Hand. Die entscheidende Frage lautet vielmehr, was wir mit diesem Geschenk machen.

Manche Menschen besitzen aussergewöhnliche körperliche Voraussetzungen. Andere müssen mit Einschränkungen leben. Manche starten mit offensichtlichen Vorteilen. Andere beginnen ihren Weg mit zusätzlichen Herausforderungen. Doch unabhängig von den Werkseinstellungen erhält jeder Mensch dieselbe Aufgabe: das Beste aus seinem Gerät zu machen.

Nicht Perfektion entscheidet über die Qualität eines Lebens. Nicht das Datenblatt. Nicht die Ausstattung. Entscheidend ist die Art, wie wir unser Gerät nutzen, pflegen und behandeln.

Anna schaute über den See und lächelte.

„Eigentlich ist es das grösste Geschenk, das wir jemals bekommen.“

„Ja“, antwortete Lars.

„Und gleichzeitig das einzige Geschenk, das uns vom ersten bis zum letzten Tag begleitet.“

Für einen Moment schwiegen beide. Das Wasser glitzerte vor ihnen, und irgendwo am anderen Ufer rief ein Vogel. Dann stand Lars auf, streckte sich und sagte grinsend:

„Dann sollten wir vielleicht anfangen, ein bisschen besser darauf aufzupassen.“

Anna lachte.

„Wahrscheinlich. Schliesslich bekommen wir kein Ersatzmodell.“

Und genau darin liegt die Besonderheit dieses erstaunlichen Geschenks: Es wird uns nicht für einige Jahre überlassen. Es begleitet uns ein Leben lang. Es trägt uns durch unsere Erfolge und Misserfolge, durch unsere Abenteuer und Umwege, durch Liebe, Freude, Schmerz und Hoffnung. Unser Körper ist das einzige Gerät, das jede einzelne Sekunde unserer Geschichte miterlebt.

Vielleicht ist er deshalb tatsächlich das überraschendste Geschenk der Welt. Nicht weil es perfekt ist. Sondern weil es einzigartig ist. Und weil es uns jeden Tag die Möglichkeit gibt, aus einem geschenkten Gerät ein erfülltes Leben zu machen.

3.2 Die Werkseinstellungen

Nachdem Anna und Lars lange darüber gesprochen hatten, wie erstaunlich es war, überhaupt ein Gerät zu erhalten, kamen sie zur nächsten Frage:

„Warum sind eigentlich alle Geräte so unterschiedlich?“

Sie sassen wieder einmal am See, beobachteten die Spaziergänger am Ufer und stellten fest, dass kein Mensch dem anderen vollständig glich. Manche waren gross, andere klein. Einige bewegten sich leicht und sportlich, andere wirkten kräftig und stabil. Manche besaßen ein ansteckendes Lachen, andere eine beeindruckende Ruhe. Jeder schien mit einer ganz eigenen Ausstattung unterwegs zu sein.

„Eigentlich haben wir alle unterschiedliche Werkseinstellungen“, sagte Lars.

Anna nickte. Der Begriff gefiel ihr. Denn genau so fühlte es sich an.

Wenn Menschen ein technisches Gerät kaufen, wird es mit bestimmten Grundeinstellungen ausgeliefert. Einige Modelle besitzen mehr Speicherplatz, andere einen schnelleren Prozessor. Manche sind besonders robust, andere besonders elegant. Das bedeutet nicht, dass eines grundsätzlich besser ist als das andere. Es bedeutet lediglich, dass unterschiedliche Geräte für unterschiedliche Voraussetzungen gebaut wurden.

Bei Menschen verhält es sich ähnlich.

Jeder kommt mit einem einzigartigen Paket auf die Welt. Manche Kinder lernen erstaunlich schnell. Andere verfügen über aussergewöhnliche Geduld. Einige besitzen schon früh eine natürliche Beweglichkeit, während andere scheinbar mit einem eingebauten Verständnis für Musik, Zahlen oder zwischenmenschliche Beziehungen ausgestattet wurden.

Doch nicht alle Werkseinstellungen fühlen sich wie Geschenke an.

Manche Menschen erhalten eine empfindliche Verdauung, andere Allergien. Einige kämpfen schon früh mit körperlichen Einschränkungen. Wieder andere tragen eine besondere Verletzlichkeit in sich, die das Leben manchmal komplizierter macht.

Anna erinnerte sich an ihre Schulzeit. Damals hatte sie oft Menschen beneidet, denen scheinbar alles leichtfiel.

„Ich dachte immer, bei denen sei alles perfekt eingerichtet“, sagte sie.

„Und heute?“

„Heute weiss ich, dass ich immer nur einen kleinen Ausschnitt gesehen habe.“

Denn je älter sie wurde, desto klarer erkannte sie, dass jedes Gerät seine eigenen Herausforderungen mitbringt. Die meisten davon sind von aussen gar nicht sichtbar. Hinter Stärke können Ängste verborgen sein. Hinter Selbstvertrauen Unsicherheiten. Hinter Leistungsfähigkeit Erschöpfung.

Lars verglich das mit einem Haus.

„Wenn du nur die Fassade siehst, weisst du nicht, wie es im Inneren aussieht.“

Diese Erkenntnis veränderte ihre Sicht auf Menschen. Plötzlich erschien es sinnlos, einzelne Eigenschaften herauszugreifen und daraus ein Urteil über den gesamten Menschen zu bilden. Niemand kennt alle Werkseinstellungen eines anderen Geräts.

Hinzu kommt, dass sich viele Menschen übermässig auf das konzentrieren, was ihnen angeblich fehlt. Sie betrachten ihre Schwächen wie einen Defekt und übersehen dabei ihre Stärken.

Dabei besitzt jedes Gerät Bereiche, in denen es besonders leistungsfähig ist.

Ein Mensch mit durchschnittlicher körperlicher Kraft kann aussergewöhnliche Kreativität besitzen. Ein anderer verfügt über eine bemerkenswerte Fähigkeit zuzuhören. Wieder jemand anderes kann Menschen motivieren, beruhigen oder inspirieren.

Doch diese Eigenschaften erscheinen im Leben oft so selbstverständlich, dass ihr Besitzer sie kaum wahrnimmt.

Anna musste darüber schmunzeln.

„Vielleicht sind unsere grössten Stärken genau die Dinge, die wir für normal halten.“

Lars nickte zustimmend.

„Weil wir sie jeden Tag benutzen.“

Das Gerät selbst bewertet seine Eigenschaften nicht. Es kennt weder Stolz noch Minderwertigkeitsgefühle. Diese Bewertungen entstehen erst im Kopf des Users.

Ein Knie denkt nicht darüber nach, ob es schöner oder schlechter aussieht als ein anderes Knie. Ein Herz vergleicht sich nicht mit dem Herz eines Nachbarn. Muskeln stellen keine Rankings auf.

Nur Menschen tun das.

Und genau dort beginnt häufig der Ärger.

Viele User verbringen Jahre damit, gegen ihre Werkseinstellungen zu kämpfen. Sie wünschen sich einen anderen Körper, ein anderes Talent, ein anderes Aussehen oder eine andere Persönlichkeit. Dabei

investieren sie enorme Energie in Eigenschaften, die sie nie vollständig verändern können.

Die klügere Frage lautet oft nicht:

„Warum habe ich diese Werkseinstellungen bekommen?“

Sondern:

„Wie kann ich mit ihnen das Beste aus meinem Leben machen?“

Denn die Geschichte eines Menschen wird selten durch seine Ausgangslage bestimmt. Sie wird vielmehr durch den Umgang mit dieser Ausgangslage geprägt.

Manche erhalten hervorragende Voraussetzungen und nutzen sie kaum. Andere starten mit schwierigen Bedingungen und wachsen weit über sich hinaus. Nicht die Werkseinstellungen entscheiden allein über das Ergebnis, sondern die Art, wie der User damit arbeitet.

Als die Sonne langsam unterging, fasste Anna ihre Gedanken zusammen.

„Eigentlich verbringen viele Menschen ihr Leben damit, die falsche Frage zu stellen.“

„Welche?“, fragte Lars.

„Warum bin ich nicht anders?“

Lars lächelte.

„Und die richtige Frage?“

Anna blickte auf den See hinaus.

„Was kann ich aus dem machen, was ich bekommen habe?“

Vielleicht liegt genau darin die wichtigste Erkenntnis über die Werkseinstellungen des Lebens: Sie bestimmen den Startpunkt, aber niemals das ganze Abenteuer. Jeder Mensch erhält sein eigenes Modell mit besonderen Stärken, Eigenheiten und Herausforderungen. Perfekt ist keines davon.

Aber jedes besitzt das Potenzial, ein aussergewöhnliches Leben zu tragen.

3.3 Warum Vergleiche schwierig sind

Anna hatte viele Jahre geglaubt, sie müsse werden wie andere Menschen.

Nicht bewusst. Nicht jeden Tag. Aber immer wieder.

Wenn sie durch soziale Medien scrollte, begegneten ihr Menschen mit scheinbar perfekten Gesichtern, perfekten Körpern, perfekten Wohnungen und einem Leben, das aussah, als würde es ausschliesslich aus Sonnenuntergängen, Erfolgen und glücklichen Momenten bestehen. Manchmal genügte ein einziges Bild, um plötzlich mit dem eigenen Gerät unzufrieden zu sein.

„Warum sehe ich nicht so aus?“

„Warum bin ich nicht so erfolgreich?“

„Warum fällt mir alles schwerer?“

Solche Fragen schlichen sich oft leise in ihre Gedanken. Sie kamen nicht wie ein Angriff. Eher wie ein ständiges Flüstern.

Lars kannte dieses Gefühl ebenfalls, auch wenn es sich bei ihm anders zeigte. Er verglich sich weniger mit Aussehen als mit Leistung. Wenn jemand mehr verdiente, sportlicher war oder beruflich schneller vorankam, fragte er sich manchmal, ob mit seinem eigenen Gerät etwas nicht stimmte.

Eines Tages beschlossen die beiden, bei einem Spaziergang genau darüber zu sprechen.

„Warum vergleichen wir uns eigentlich ständig?“, fragte Anna.

Lars dachte einen Moment nach.

„Vielleicht, weil wir wissen wollen, wo wir stehen.“

Das klang zunächst logisch. Vergleiche helfen Menschen seit jeher, sich zu orientieren. Sie zeigen Unterschiede, machen Entwicklungen sichtbar und können sogar motivieren.

Das Problem beginnt jedoch dort, wo Menschen anfangen, völlig unterschiedliche Geräte miteinander zu bewerten.

Lars blieb plötzlich stehen.

„Wenn eine Giraffe versucht, ein Pinguin zu werden, gewinnt dann jemand?“

Anna lachte.

„Natürlich nicht.“

„Genau. Der Pinguin wird nie einen langen Hals bekommen und die Giraffe wird nie besonders elegant schwimmen.“

Der Vergleich war absurd.

Und genau deshalb war er so treffend.

Viele Menschen vergleichen Eigenschaften, die überhaupt nicht vergleichbar sind. Sie betrachten die Stärken eines anderen Menschen und stellen ihnen ihre eigenen Schwächen gegenüber. Das Ergebnis kann kaum fair sein.

Anna bemerkte, dass sie früher oft Menschen bewundert hatte, ohne deren Geschichte zu kennen. Sie sah das Ergebnis, nicht aber den Weg dorthin.

Wenn jemand sportlich wirkte, kannte sie die Jahre des Trainings nicht.

Wenn jemand erfolgreich war, kannte sie die Rückschläge nicht.

Wenn jemand glücklich erschien, kannte sie die schwierigen Phasen seines Lebens nicht.

Sie verglich ihre gesamte Realität mit dem sichtbaren Ausschnitt eines anderen Menschen.

Das konnte nur schiefgehen.

Menschen sehen meistens die Titelseite des Lebens anderer, aber die eigenen Notizen hinter den Kulissen. Dadurch entsteht automatisch ein verzerrtes Bild.

Lars formulierte es so:

„Wir vergleichen unsere Rohfassung mit dem Hochglanzprospekt anderer Menschen.“

Dieser Satz blieb Anna lange im Kopf.

Denn tatsächlich zeigen die meisten Menschen ihre besten Seiten. Niemand veröffentlicht gerne seine Zweifel, seine Ängste, seine Niederlagen oder die Tage, an denen gar nichts funktioniert. Nach aussen entsteht dadurch leicht der Eindruck, andere hätten ein deutlich besseres Gerät erhalten.

Dabei kämpft nahezu jeder Mensch mit Problemen, Unsicherheiten oder Herausforderungen, die von aussen unsichtbar bleiben.

Je älter Anna wurde, desto mehr verstand sie eine überraschende Wahrheit:

Jeder Mensch trägt Lasten, die andere nicht sehen.

Manche sind körperlich.

Manche emotional.

Manche finanziell.

Manche gesundheitlich.

Manche familiär.

Und viele davon werden nie öffentlich sichtbar.

Deshalb führen Vergleiche oft zu falschen Schlüssen.

Dazu kommt noch etwas anderes.

Menschen entwickeln sich unterschiedlich schnell.

Manche finden bereits mit zwanzig ihren Weg. Andere erst mit vierzig. Einige entdecken ihre grössten Talente erst dann, wenn andere längst glauben, ihre besten Jahre lägen hinter ihnen.

Das Leben besitzt keinen einheitlichen Zeitplan.

Es gibt keinen Wettbewerb mit einer festen Ziellinie.

Trotzdem verhalten sich viele User, als würden sie in einem Rennen gegen alle anderen antreten.

Anna erinnerte sich an einen Garten ihrer Grossmutter. Dort blühten die Pflanzen nie gleichzeitig. Einige zeigten ihre Blüten bereits im Frühling. Andere brauchten den ganzen Sommer. Wieder andere überraschten erst im Herbst.

Niemand hätte auf die Idee gekommen, eine Rose für ihre frühe Blüte zu loben und eine Sonnenblume dafür zu kritisieren, dass sie später kommt.

Beide folgten einfach ihrer Natur.

Vielleicht gilt das auch für Menschen.

Vielleicht besteht der Fehler nicht darin, unterschiedlich zu sein.

Vielleicht besteht der Fehler darin, Unterschiede als Mängel zu betrachten.

Lars brachte die Erkenntnis schliesslich auf den Punkt:

„Der Sinn deines Gerätes besteht nicht darin, wie jemand anderes zu funktionieren.“

Anna nickte.

„Sondern die beste Version von sich selbst zu werden.“

Genau darin liegt die Schwierigkeit von Vergleichen. Sie ignorieren, dass jeder Mensch mit eigenen Werkseinstellungen, eigenen Erfahrungen, eigenen Herausforderungen und einer eigenen Geschichte unterwegs ist. Sie tun so, als müssten alle Geräte dieselbe Aufgabe erfüllen, obwohl jedes für einen anderen Weg gebaut wurde.

Wer ständig versucht, wie jemand anderes zu werden, übersieht oft das grösste Potenzial seines eigenen Geräts.

Und vielleicht ist die wichtigste Erkenntnis gar nicht, besser zu sein als andere.

Vielleicht ist die wichtigste Erkenntnis, nicht mehr gegen die eigene Natur kämpfen zu müssen.

Denn eine Giraffe muss kein Pinguin werden.

Und ein Pinguin muss keine Giraffe sein.

Beide sind dann am beeindruckendsten, wenn sie genau das sind, wofür sie geschaffen wurden.

4 Der User übernimmt

Irgendwann geschieht bei jedem Menschen derselbe entscheidende Moment.

Das Gerät ist bereits da.

Die Hardware läuft.

Die Werkseinstellungen sind installiert.

Doch nun übernimmt der User das Kommando.

Anna und Lars erkannten, dass dies der Beginn eines lebenslangen Experiments ist. Niemand wird als perfekter User geboren. Niemand erhält einen Kurs mit dem Titel „Bedienung des eigenen Körpers in 100 einfachen Schritten“.

Stattdessen lernen wir durch Versuch und Irrtum.

Wir testen Grenzen.

Wir treffen gute Entscheidungen.

Wir treffen fragwürdige Entscheidungen.

Und manchmal testen wir Theorien, die schon auf den ersten Blick keine besonders gute Idee sind.

Genau in dieser Phase beginnt die eigentliche Beziehung zwischen Mensch und Gerät. Der User entdeckt, was möglich ist, was schiefgehen kann und warum das Gerät erstaunlich geduldig auf manche unserer Einfälle reagiert.

Dieses Kapitel begleitet Anna und Lars bei ihren ersten Erfahrungen als Betreiber eines hochkomplexen Systems, das zwar unglaublich leistungsfähig ist, aber gelegentlich sehr deutlich mitteilt, wenn der User wieder einmal glaubt, schlauer zu sein als die Bedienungsanleitung.

4.1 Die mutigen Testpiloten

Wenn es auf dieser Welt eine Gruppe von Menschen gibt, die Bedienungsanleitungen grundsätzlich für überbewertet hält, dann sind es Kinder.

Kinder besitzen eine bemerkenswerte Eigenschaft: Sie haben keine Angst davor, ihr Gerät auszuprobieren. Während Erwachsene oft lange überlegen, Risiken abwägen und mögliche Konsequenzen berechnen, handeln Kinder meist nach einem deutlich einfacheren Prinzip:

Mal schauen, was passiert.

Anna beobachtete dies eines Tages auf einem Spielplatz. Ein kleiner Junge kletterte auf eine Konstruktion, die für Erwachsene aussah wie eine Mischung aus Turngerät und Unfallbericht. Ohne erkennbaren Respekt vor der Höhe hangelte er sich von einem Seil zum nächsten, balancierte über schmale Balken und sprang schliesslich mit grosser Begeisterung wieder nach unten.

„Kinder sind verrückt“, murmelte Anna.

Lars schüttelte den Kopf.

„Nein. Sie sind Testpiloten.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto besser gefiel ihnen dieses Bild.

Tatsächlich beginnt das Leben jedes Menschen als eine Art Testprogramm. Das Gerät ist neu, die Fähigkeiten sind unbekannt und der User besitzt keinerlei Erfahrung. Also wird getestet.

Kann ich krabbeln?

Kann ich stehen?

Kann ich laufen?

Kann ich rennen?

Kann ich auf einen Stuhl klettern?

Kann ich vom Stuhl wieder herunterkommen?

Besonders die letzte Frage wird oft erst nach dem ersten Versuch beantwortet.

Schon in den ersten Lebensjahren entwickelt sich daraus ein beeindruckendes Forschungsprogramm. Kinder untersuchen Schwerkraft, Geschwindigkeit, Gleichgewicht und Belastbarkeit mit einer Begeisterung, die jeden Sicherheitsbeauftragten in den Wahnsinn treiben würde.

Lars erinnerte sich an seine eigene Kindheit.

„Ich bin einmal vom Dach unseres Schuppens gesprungen.“

Anna blieb stehen.

„Warum bitte?“

„Wissenschaftliche Neugier.“

„Und was war das Ergebnis?“

„Die Schwerkraft funktioniert bis heute zuverlässig.“

Anna musste lachen.

Tatsächlich tragen viele Erwachsene Geschichten mit sich herum, die rückblickend erstaunlich klingen. Fast jeder erinnert sich an waghalsige Fahrradfahrten, Baumkletteraktionen, improvisierte Sprungschanzen oder andere Experimente, deren Erfolgsaussichten eher optimistisch eingeschätzt wurden.

Damals erschien das völlig normal.

Heute fragt man sich manchmal, wie man diese Phase überhaupt überlebt hat.

Doch genau diese Testphase erfüllt einen wichtigen Zweck. Das Gerät lernt durch Erfahrungen. Es entwickelt Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Geschicklichkeit nicht durch Theorie, sondern durch Anwendung.

Kein Kind lernt Fahrradfahren durch das Lesen eines Handbuchs.

Kein Mensch entwickelt Körpersicherheit durch blosses Nachdenken.

Das Gerät benötigt Erfahrungen.

Es braucht Bewegung.

Es braucht Versuche.

Und manchmal gehören auch spektakuläre Fehleinschätzungen dazu.

Während Erwachsene Fehler häufig vermeiden möchten, betrachten Kinder Fehler oft als Teil des Spiels. Sie stehen auf, probieren erneut und machen weiter. Der Sturz wird nicht automatisch als Niederlage betrachtet, sondern als Information.

Das Gerät sammelt Daten.

Jeder Versuch erweitert seine Fähigkeiten.

Jede Erfahrung verbessert das Verständnis für die eigenen Möglichkeiten.

Mit zunehmendem Alter verändert sich diese Haltung jedoch häufig. Viele Menschen werden vorsichtiger. Das ist einerseits sinnvoll, denn ein vierzigjähriger Manager sollte vermutlich nicht jede Idee umsetzen, die ihm spontan einfällt.

Andererseits verliert sich manchmal auch etwas Wertvolles.

Die Bereitschaft, Neues auszuprobieren.

Die Neugier.

Der Mut, Fähigkeiten zu entdecken, die bisher verborgen waren.

Anna bemerkte, dass viele Erwachsene ihr Gerät behandeln, als wäre es zerbrechlicher, als es tatsächlich ist. Sie vermeiden Herausforderungen, weil sie Angst vor Fehlern haben. Sie verzichten auf neue Erfahrungen, weil das Ergebnis ungewiss ist.

Dabei hat das Gerät sein gesamtes Leben lang auf dieselbe Weise gelernt:

Durch Versuch und Irrtum.

Natürlich bedeutet das nicht, dass man wieder von Schuppendächern springen sollte. Einige Lektionen müssen nicht wiederholt werden. Doch die Grundhaltung der mutigen Testpiloten besitzt auch im Erwachsenenalter einen grossen Wert.

Wer nie etwas ausprobiert, entdeckt oft nicht, wozu sein Gerät tatsächlich fähig ist.

Wer nie neue Wege geht, erfährt nicht, welche Möglichkeiten noch in ihm schlummern.

Lars formulierte es schliesslich so:

„Kinder testen ständig ihre Grenzen. Erwachsene tun oft so, als hätten sie bereits alle gefunden.“

Anna dachte einen Moment darüber nach.

Dann nickte sie.

Vielleicht liegt darin eine der wichtigsten Eigenschaften guter User: Sie hören niemals ganz auf, Testpiloten zu sein. Sie bleiben neugierig. Sie bleiben lernbereit. Und sie verstehen, dass Entwicklung nicht dort stattfindet, wo alles sicher und bekannt ist, sondern dort, wo man den Mut hat, etwas Neues auszuprobieren.

Denn jedes Gerät besitzt Fähigkeiten, die erst sichtbar werden, wenn der User bereit ist, die Startbahn zu verlassen und ein wenig zu experimentieren.

4.2 Lernen durch Versagen

Lange Zeit glaubte Anna, erfolgreiche Menschen würden deshalb erfolgreich sein, weil sie weniger Fehler machen als andere.

Je älter sie wurde, desto mehr begann sie an dieser Theorie zu zweifeln.

Denn überall begegnete sie Menschen, die beeindruckende Dinge erreicht hatten und gleichzeitig von Fehlschlägen, Irrtümern und misslungenen Versuchen erzählten. Manche hatten Unternehmen gegründet, die scheiterten. Andere hatten Prüfungen nicht bestanden. Wieder andere waren auf ihrem Lebensweg mehrfach falsch abgebogen, bevor sie ihren Platz fanden.

„Komisch“, sagte Anna eines Tages.

„Was denn?“, fragte Lars.

„Je mehr Erfahrung jemand hat, desto länger scheint die Liste seiner Fehler zu sein.“

Lars lachte.

„Vielleicht ist das kein Zufall.“

Diese Erkenntnis beschäftigte die beiden länger. Denn das Gerät besitzt eine bemerkenswerte Eigenschaft: Es lernt selten am effektivsten durch Perfektion.

Es lernt durch Erfahrungen.

Und Erfahrungen entstehen häufig dort, wo etwas nicht wie geplant funktioniert.

Als Kinder hatten sie das unzählige Male erlebt.
Niemand konnte sofort laufen. Niemand konnte
unmittelbar Fahrrad fahren. Niemand beherrschte beim
ersten Versuch jede Bewegung perfekt. Das Gerät
musste ausprobieren, scheitern, korrigieren und erneut
versuchen.

Ein Kleinkind fällt beim Laufenlernen nicht einmal hin.

Es fällt hunderte Male hin.

Trotzdem würde niemand auf die Idee kommen, das
Kind als Versager zu bezeichnen. Im Gegenteil. Jeder
Sturz gehört selbstverständlich zum Lernprozess.

Interessanterweise verlieren viele Menschen diese
Sichtweise später im Leben.

Plötzlich wird jeder Fehler zum Problem.

Jeder Irrtum zur Blamage.

Jedes Scheitern zu einer persönlichen Niederlage.

Dabei hat sich am Funktionsprinzip des Geräts
überhaupt nichts geändert.

Es lernt noch immer auf die gleiche Weise wie am ersten
Tag.

Durch Versuch und Irrtum.

Durch Rückmeldungen.

Durch Erfahrungen.

Durch Korrekturen.

Lars erinnerte sich an seine ersten Fahrstunden.

„Ich war überzeugt, dass ich aus dem Auto ein Kunstwerk aus ruckartigen Bewegungen machen könnte.“

„So schlimm?“, fragte Anna.

„Der Fahrlehrer hat sich mehrfach am Armaturenbrett festgehalten.“

„Das klingt nicht vertrauensserweckend.“

„War es auch nicht.“

Heute fuhr Lars völlig selbstverständlich Auto. Die vielen Fehler von damals waren nicht das Hindernis gewesen. Sie waren der Weg.

Genau das erkannte Anna immer häufiger auch in anderen Lebensbereichen.

Wer eine neue Sprache lernt, spricht zunächst fehlerhaft.

Wer ein Instrument spielen möchte, produziert anfangs eher Geräusche als Musik.

Wer sportlich besser werden will, trainiert zunächst mit begrenzten Fähigkeiten.

Wer Beziehungen führt, lernt oft erst durch Missverständnisse, Konflikte und Enttäuschungen, wie Nähe und Vertrauen wirklich funktionieren.

Fast alles, was Menschen gut können, entstand irgendwann aus einer Phase, in der sie es nicht konnten.

Trotzdem versuchen viele User, Fehler vollständig zu vermeiden.

Sie warten auf den perfekten Zeitpunkt.

Auf die perfekte Vorbereitung.

Auf die perfekte Sicherheit.

Auf den perfekten Plan.

Das Problem dabei ist einfach.

Perfektion erscheint meist erst nach vielen unperfekten Anläufen.

Anna bemerkte, dass hinter der Angst vor Fehlern oft etwas anderes steckt.

Die Angst, bewertet zu werden.

Die Angst, sich zu blamieren.

Die Angst, nicht gut genug zu sein.

Doch das Gerät interessiert sich nicht für solche Bewertungen.

Es interessiert sich für Entwicklung.

Ein Muskel wird nicht stärker, weil er perfekt ist.

Er wird stärker, weil er belastet wird, sich anpasst und wächst.

Das gilt nicht nur für Muskeln.

Es gilt auch für Fähigkeiten, Erfahrungen und Persönlichkeiten.

Lars formulierte es einmal auf seine typische Art:

„Das Gerät ist ein schlechter Perfektionist, aber ein hervorragender Lerner.“

Anna musste lachen, doch genau darin lag viel Wahrheit.

Wer niemals Fehler macht, versucht häufig nichts Neues.

Wer niemals scheitert, bewegt sich oft ausschliesslich innerhalb bekannter Grenzen.

Wer niemals stolpert, entdeckt selten, wie viel Gleichgewicht tatsächlich in ihm steckt.

Natürlich fühlt sich Versagen unangenehm an. Niemand geniesst Rückschläge. Niemand freut sich über Irrtümer oder Enttäuschungen.

Doch viele der wichtigsten Lektionen des Lebens kommen in genau dieser Verpackung.

Manchmal zeigt uns ein Fehler, was nicht funktioniert.

Manchmal zeigt er uns, wer wir wirklich sind.

Und manchmal führt uns ein gescheiterter Weg zu einem Ziel, das wir auf direktem Weg niemals gefunden hätten.

Anna blickte eines Tages auf einige ihrer grössten Enttäuschungen zurück. Überraschenderweise waren viele davon später zu Wendepunkten geworden. Damals hatten sie sich wie Niederlagen angefühlt. Heute wirkten sie eher wie Umleitungen des Lebens.

„Eigentlich seltsam“, sagte sie.

„Was?“

„Manche meiner besten Entscheidungen entstanden aus Situationen, die ich zuerst für Fehler gehalten habe.“

Lars nickte.

„Vielleicht unterscheiden sich Fehler und Erfahrungen manchmal nur durch die Zeit, die dazwischen liegt.“

Das gefiel Anna.

Denn plötzlich erschien Versagen weniger bedrohlich.

Nicht angenehm.

Aber sinnvoll.

Vielleicht besteht die Kunst eines guten Users deshalb nicht darin, Fehler zu vermeiden. Vielleicht besteht sie darin, aus ihnen zu lernen, aufzustehen und weiterzugehen.

Denn das Gerät erwartet keine Perfektion.

Es erwartet Bewegung.

Und jeder Mensch, der irgendwann sicher durchs Leben geht, hat vorher mehrmals das Gleichgewicht verloren.

Jeder Erfolg trägt die Spuren früherer Irrtümer.

Jede Erfahrung enthält Lektionen vergangener Fehler.

Und manchmal sind die Menschen mit dem grössten Wissen einfach diejenigen, die den Mut hatten, öfter zu scheitern als andere.

So betrachtet ist Versagen nicht das Gegenteil von Lernen.

Es ist oft dessen wichtigster Lehrer.

4.3 Die Illusion der Kontrolle

Lange Zeit war Lars überzeugt gewesen, sein Leben gut im Griff zu haben.

Er führte einen sorgfältig geführten Kalender, plante seine Wochen im Voraus, setzte Prioritäten und organisierte Aufgabenlisten. Termine hatten feste Zeitfenster, Projekte klare Ziele und selbst sein Urlaub war oft Monate vorher geplant.

„Ich mag Ordnung“, sagte er gerne.

Anna verstand das. Auch sie mochte Struktur. Beide hatten gelernt, dass Planung hilfreich sein konnte. Wer seinen Tag bewusst gestaltet, erreicht häufig mehr als jemand, der sich einfach treiben lässt.

Doch mit den Jahren machten sie eine erstaunliche Entdeckung:

Das Leben interessiert sich nur begrenzt für unsere Pläne.

Manchmal läuft alles wie vorgesehen. Doch manchmal genügt ein einziger Moment, um eine perfekt organisierte Woche auf den Kopf zu stellen.

Ein Stau.

Eine Krankheit.

Ein Unfall.

Eine schlechte Nachricht.

Ein verlorener Auftrag.

Ein Gespräch, das völlig anders verläuft als erwartet.

Plötzlich wird aus einem scheinbar kontrollierten System eine Situation, die niemand geplant hatte.

Anna erinnerte sich an einen Morgen, an dem sie voller Energie aufgewacht war. Ihr Tag war bis ins Detail organisiert. Doch schon am Vormittag erhielt sie einen Anruf, der ihre gesamte Planung veränderte.

Am Abend sass sie erschöpft auf dem Sofa und musste über sich selbst lachen.

„Mein Kalender war überzeugt, dass heute etwas ganz anderes passiert.“

Lars nickte.

„Kalender sind Optimisten.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto deutlicher wurde ihnen, wie sehr Menschen Kontrolle überschätzen.

Das beginnt bereits beim Gerät selbst.

Viele User glauben, sie würden ihren Körper vollständig steuern. Doch bei genauer Betrachtung stimmt das nur teilweise.

Niemand steuert bewusst seinen Herzschlag.

Niemand berechnet jeden Atemzug.

Niemand überwacht aktiv die Arbeit von Leber, Nieren oder Immunsystem.

Das Gerät erledigt unzählige Aufgaben eigenständig.

Zum Glück.

Denn wäre der User für jeden einzelnen Vorgang verantwortlich, würde er vermutlich bereits vor dem Frühstück überfordert zusammenbrechen.

Trotzdem entsteht im Kopf häufig das Gefühl, alles müsse kontrollierbar sein.

Wir planen Karrieren.

Wir planen Beziehungen.

Wir planen Finanzen.

Wir planen die Zukunft.

Doch viele wichtige Ereignisse unseres Lebens entstehen ausserhalb unserer Kontrolle.

Die Menschen, denen wir begegnen.

Die Chancen, die sich ergeben.

Die Herausforderungen, die uns treffen.

Die Veränderungen, die wir nicht vorhersehen konnten.

Anna stellte fest, dass genau darin oft ein grosser Teil ihrer Unsicherheit lag. Sie wollte Antworten auf Fragen, die noch gar nicht beantwortet werden konnten.

Was passiert nächstes Jahr?

Wird alles gut gehen?

Treffe ich die richtige Entscheidung?

Entwickelt sich mein Leben in die gewünschte Richtung?

Je mehr sie darüber nachdachte, desto klarer wurde ihr, dass viele dieser Fragen niemand sicher beantworten konnte.

Nicht weil sie zu wenig wusste.

Sondern weil die Zukunft grundsätzlich unvollständig ist.

Lars verglich das Leben mit einer Autofahrt bei Nacht.

„Du siehst nie die gesamte Strecke.“

„Stimmt“, sagte Anna.

„Aber das Licht reicht meistens weit genug für den nächsten Abschnitt.“

Dieser Gedanke gefiel ihr.

Denn plötzlich musste nicht mehr alles vorhersehbar sein.

Vielleicht genügte es, den nächsten sinnvollen Schritt zu erkennen.

Hinzu kam noch eine weitere Beobachtung.

Je stärker Menschen versuchen, alles zu kontrollieren, desto grösser wird oft ihre Frustration, wenn etwas anders verläuft.

Das Leben wird dann zu einem ständigen Kampf zwischen Erwartung und Realität.

Die Realität gewinnt dabei erstaunlich oft.

Das Gerät kennt dieses Problem ebenfalls.

Der Kopf beschliesst vielleicht, heute Höchstleistungen zu erbringen.

Das Gerät meldet jedoch Müdigkeit.

Der Kopf plant einen produktiven Tag.

Das Gerät entwickelt Kopfschmerzen.

Der Kopf möchte weitermachen.

Das Gerät sagt deutlich:

„Heute nicht.“

In solchen Momenten wird sichtbar, wer letztlich die stärkere Verhandlungsposition besitzt.

Anna erinnerte sich an einen Hexenschuss, der sie mehrere Tage ausser Gefecht gesetzt hatte.

Innerhalb von Sekunden waren sämtliche Termine, Pläne und Absichten bedeutungslos geworden.

„Mein Rücken hat damals eine ausserordentlich überzeugende Präsentation gehalten“, sagte sie.

Lars lachte.

„Mit sofortiger Wirkung?“

„Ohne Diskussion.“

Genau darin liegt eine wichtige Lektion.

Kontrolle ist niemals absolut.

Wir können Entscheidungen treffen.

Wir können Einfluss nehmen.

Wir können Gewohnheiten gestalten und Verantwortung übernehmen.

Doch wir können nicht jede Entwicklung bestimmen.

Und vielleicht ist das auch gut so.

Denn viele wertvolle Dinge des Lebens entstehen gerade dort, wo wir nicht alles kontrollieren.

Freundschaften.

Liebe.

Kreativität.

Entdeckungen.

Zufälle.

Neue Möglichkeiten.

Sie alle entstehen häufig ausserhalb sorgfältiger Planung.

Am Ende kamen Anna und Lars zu einer überraschenden Erkenntnis:

Ein guter User versucht nicht, alles zu kontrollieren.

Ein guter User lernt, mit Unsicherheit zu leben.

Er plant, ohne starr zu werden.

Er handelt verantwortungsvoll, ohne Perfektion zu erwarten.

Und er akzeptiert, dass manche Bereiche des Lebens niemals vollständig berechenbar sind.

Denn die wahre Stärke liegt nicht darin, alles unter Kontrolle zu haben.

Die wahre Stärke liegt darin, handlungsfähig zu bleiben, wenn man sie verliert.

So ist die Illusion der Kontrolle vielleicht eine der grössten Täuschungen des menschlichen Kopfes. Das Leben bleibt unvorhersehbar, das Gerät bleibt eigenwillig, und genau darin liegt ein Teil seiner Schönheit. Wer das versteht, gewinnt etwas Wertvolleres als Kontrolle:

Gelassenheit.

5 Wartung oder Verwahrlosung

Es dauerte nicht lange, bis Anna und Lars eine bemerkenswerte Entdeckung machten:

Die meisten Menschen behandeln ihr Gerät nicht absichtlich schlecht.

Sie behandeln es einfach nebenbei.

Zwischen Terminen, Verpflichtungen, Bildschirmen, Alltag und Stress wird aus guter Absicht oft ein späteres Vorhaben. Das Gerät beschwert sich anfangs kaum. Es arbeitet zuverlässig weiter. Es kompensiert. Es repariert. Es hält durch.

Genau darin liegt das Problem.

Weil das Gerät so leistungsfähig ist, glauben viele User, dass alles in Ordnung sei. Bis eines Tages die ersten Warnlampen aufleuchten.

Anna verglich das mit einem Auto, das monatelang ohne Wartung fährt.

„Irgendwann bleibt es stehen.“

Lars nickte.

„Der Unterschied ist nur, dass wir beim Auto sofort einen Termin vereinbaren würden.“

Bei unserem eigenen Körper reagieren wir oft deutlich später.

Dieses Kapitel begleitet Anna und Lars bei einer Erkenntnis, die ebenso einfach wie unbequem ist:

Das Gerät benötigt keine spektakulären Rettungsaktionen.

Es braucht Aufmerksamkeit.

Nicht einmal.

Sondern jeden Tag.

Die Qualität unseres Lebens wird selten durch einzelne Heldentaten bestimmt. Viel häufiger entsteht sie durch die kleinen Entscheidungen, die wir so oft treffen, dass wir sie kaum noch bemerken.

5.1 Die seltsamen Prioritäten moderner User

Als Anna und Lars an einem Samstagmorgen in einem Café saßen, beobachteten sie die Menschen um sich herum. Fast jeder hatte ein Smartphone vor sich liegen. Manche hatten es in einer stabilen Schutzhülle verstaut. Andere verwendeten zusätzlich ein Panzerglas. Wieder andere legten ihr Telefon vorsichtig auf den Tisch, als würden sie ein besonders empfindliches Kunstwerk behandeln.

Lars musste schmunzeln.

„Eigentlich haben Smartphones heute ein erstaunlich gutes Leben.“

Anna blickte auf.

„Wie meinst du das?“

„Nun, stell dir vor, wir würden unseren Körper so behandeln wie unser Handy. Wir würden ständig darauf achten, dass genügend Energie vorhanden ist. Wir würden Schutzmassnahmen einsetzen, regelmässig Wartungen durchführen und jede kleine Störung sofort ernst nehmen.“

Anna lachte.

„Wenn mein Handy nur noch zehn Prozent Akku hat, werde ich nervös. Wenn ich selbst nur noch zehn Prozent Energie habe, trinke ich einen Kaffee und mache weiter.“

Je länger die beiden darüber sprachen, desto mehr bemerkten sie, wie ungewöhnlich die Prioritäten vieler Menschen geworden waren. Moderne User leben in einer Welt, in der nahezu alles gepflegt, optimiert und geschützt wird. Autos erhalten regelmässig Service. Computer bekommen Updates. Kaffeemaschinen werden entkalkt. Fahrräder werden gewartet. Häuser renoviert.

Nur das wichtigste Gerät des gesamten Lebens wird erstaunlich oft als selbstverständlich betrachtet.

Vielleicht liegt das daran, dass unser Körper so zuverlässig arbeitet. Er beschwert sich nicht bei jeder Kleinigkeit. Er sendet keine Push-Nachrichten mit dem Hinweis, dass die letzte Wartung überfällig ist. Er präsentiert keine Fehlermeldung auf einem Display und verlangt keinen Werkstatttermin.

Stattdessen kompensiert er.

Er funktioniert weiter.

Er gleicht aus.

Er hält durch.

Und genau das wird ihm häufig zum Verhängnis.

Weil der Körper so leistungsfähig ist, glauben viele Menschen, alles sei in Ordnung. Sie schlafen zu wenig, bewegen sich zu wenig, sitzen stundenlang vor Bildschirmen, leben monatelang unter Stress und wundern sich gleichzeitig darüber, warum ihre Energie langsam verschwindet.

Anna erinnerte sich an eine Phase, in der sie wochenlang jede freie Minute mit Arbeit gefüllt hatte. Sie fühlte sich ständig müde, reagierte gereizt und hatte kaum noch Freude an Dingen, die ihr früher wichtig gewesen waren.

Damals suchte sie nach komplizierten Erklärungen.

Vielleicht fehlten ihr Vitamine.

Vielleicht lag es am Wetter.

Vielleicht war sie einfach älter geworden.

Erst später erkannte sie, dass ihr Gerät seit Monaten versuchte, ihr etwas mitzuteilen.

Sie hatte nur nicht zugehört.

Lars beobachtete ähnliche Muster bei vielen Menschen. Sie investierten ohne Zögern mehrere hundert Franken in neue elektronische Geräte, überlegten aber wochenlang, ob sie Geld für einen guten Bürostuhl,

vernünftige Laufschuhe oder eine gesundheitsfördernde Massnahme ausgeben sollten.

Dabei verbringen Menschen oft viele Stunden am Tag auf ihrem Bürostuhl, gleich viel wie mit ihrem Smartphone in der Hand.

Die Logik dahinter war schwer nachvollziehbar.

„Wir schützen Dinge, die wir ersetzen können, und vernachlässigen Dinge, die unersetzbar sind“, sagte Anna nachdenklich.

Dieser Satz blieb zwischen ihnen stehen.

Denngenaue darin lag das eigentliche Problem. Viele Menschen behandeln ihren Körper nicht absichtlich schlecht. Sie setzen lediglich andere Prioritäten. Die Arbeit ist wichtiger. Die Termine sind wichtiger. Die Verpflichtungen sind wichtiger. Die Bedürfnisse anderer Menschen sind wichtiger.

Der eigene Körper landet häufig ganz unten auf der Liste.

Und weil die Folgen nicht sofort sichtbar werden, bemerkt man lange Zeit nicht, welchen Preis man dafür bezahlt.

Ein einzelner schlechter Schlaf macht selten krank.

Ein ausgelassenes Training verändert kaum etwas.

Eine stressige Woche übersteht das Gerät meistens problemlos.

Doch Monate und Jahre bestehen nicht aus einer einzelnen Entscheidung. Sie bestehen aus Tausenden kleiner Entscheidungen.

Der Körper führt darüber eine stille Buchhaltung.

Jeder Spaziergang wird verbucht.

Jede Nacht mit ausreichend Schlaf.

Jede Pause.

Jeder Liter Wasser.

Aber ebenso jede Vernachlässigung.

Jede Überlastung.

Jeder dauerhaft ignorierte Warnhinweis.

Mit der Zeit entstehen daraus Ergebnisse, die viel grösser sind als die einzelnen Entscheidungen selbst.

Anna verglich das einmal mit einem Garten. Niemand geht morgens hinaus, pflanzt eine einzige Blume und erwartet am Abend eine üppige Landschaft. Ein schöner Garten entsteht durch viele kleine Handlungen, die über lange Zeit wiederholt werden.

Mit dem Gerät verhält es sich ähnlich.

Gesundheit entsteht selten durch spektakuläre Aktionen. Sie wächst aus alltäglichen Gewohnheiten. Aus den unscheinbaren Dingen. Aus Entscheidungen, die vielleicht nicht aufregend wirken, aber täglich getroffen werden.

Das Problem moderner User besteht deshalb oft nicht darin, dass sie zu wenig wissen. Die meisten Menschen wissen längst, dass Bewegung sinnvoll ist. Sie wissen, dass Schlaf wichtig ist. Sie wissen, dass Stress Auswirkungen hat und dass gesunde Gewohnheiten hilfreich sind.

Die eigentliche Herausforderung besteht darin, die richtigen Dinge auch als Priorität zu behandeln.

Am Ende ihres Gesprächs stellte Anna eine einfache Frage:

„Wenn unser Körper unser wertvollster Besitz wäre – würden wir ihn dann genauso behandeln wie heute?“

Lars dachte kurz nach.

Dann schüttelte er den Kopf.

„Wahrscheinlich nicht.“

Und genau darin liegt die seltsame Wahrheit moderner User: Wir verbringen viel Zeit damit, auf Dinge aufzupassen, die uns gehören. Doch manchmal vergessen wir dabei das Einzige, das uns durch unser gesamtes Leben trägt.

Unser Gerät braucht keine Perfektion. Es braucht keine ständige Optimierung. Es verlangt keine Höchstleistungen.

Es braucht lediglich einen Platz weit oben auf unserer Prioritätenliste.

Dort, wo es eigentlich schon immer hingehört hat.

5.2 Die Macht der kleinen Gewohnheiten

Anna hatte lange geglaubt, dass grosse Veränderungen nur durch grosse Entscheidungen entstehen.

Wenn Menschen gesünder werden wollten, dachten sie an radikale Diäten. Wenn sie fitter werden wollten, planten sie intensive Trainingsprogramme. Wenn sie ihr Leben verändern wollten, suchten sie nach dem einen grossen Wendepunkt, der plötzlich alles besser machen würde.

Doch je mehr Anna und Lars über ihr Gerät lernten, desto deutlicher wurde ihnen, dass die Wirklichkeit meist ganz anders funktioniert.

Die meisten Veränderungen beginnen nicht mit einem Paukenschlag.

Sie beginnen mit einer kleinen Gewohnheit.

Einem Glas Wasser mehr am Tag.

Zehn Minuten Bewegung.

Einem Spaziergang nach dem Abendessen.

Fünf Minuten früher ins Bett.

Einer kurzen Pause zwischen zwei stressigen Aufgaben.

Diese Dinge wirken unscheinbar. Fast belanglos. Niemand erzählt begeistert auf einer Party, dass er heute genügend Wasser getrunken oder sich rechtzeitig schlafen gelegt hat.

Und doch wirken genau solche Dinge oft stärker als spektakuläre Aktionen.

„Eigentlich seltsam“, sagte Anna eines Tages.

„Was denn?“, fragte Lars.

„Niemand wird über Nacht unsportlich.“

Lars nickte.

„Und niemand wird über Nacht fit.“

Der Körper verändert sich Schritt für Schritt. Er reagiert auf Wiederholungen. Nicht auf einzelne Heldentaten.

Wer einmal spazieren geht, verändert sein Leben kaum.

Wer allerdings jeden Tag spazieren geht, verändert nach Monaten deutlich mehr als nur seine Kondition.

Dasselbe gilt für nahezu alle Bereiche des Lebens.

Ein einzelnes gesundes Essen macht niemanden gesund.

Ein einzelnes ungesundes Essen macht niemanden krank.

Erst die Wiederholung beginnt, Wirkung zu entfalten.

Anna erkannte, dass Gewohnheiten wie kleine Stimmen sind, die jeden Tag mit dem Gerät sprechen. Manche sagen:

„Du bist wichtig.“

Andere sagen:

„Später.“

Manche signalisieren Fürsorge.

Andere Gleichgültigkeit.

Der Körper hört all diese Botschaften, auch wenn keine Worte ausgesprochen werden.

Lars verglich Gewohnheiten mit Tropfen Wasser, die auf einen Stein fallen.

Ein einzelner Tropfen bewirkt fast nichts.

Doch über Jahre kann Wasser selbst harten Fels formen.

Genauso wirken kleine Entscheidungen auf unser Gerät. Nicht durch ihre Grösse, sondern durch ihre Beständigkeit.

Das Problem moderner User besteht häufig darin, dass sie die Wirkung kleiner Schritte unterschätzen. Weil die Veränderung von einem Tag auf den nächsten kaum sichtbar ist, entsteht der Eindruck, die Anstrengung lohne sich nicht.

Anna erinnerte sich an eine Pflanze auf ihrem Balkon. Jeden Tag goss sie sie ein wenig. Nie geschah etwas Spektakuläres. Doch nach einigen Monaten war aus einem unscheinbaren Trieb eine kräftige Pflanze geworden.

Hätte sie jedoch jede Woche vergessen zu giessen, wäre das Ergebnis ebenfalls sichtbar geworden.

Nicht sofort.

Aber sicher.

Der Körper arbeitet nach einem ähnlichen Prinzip.

Er reagiert auf das, was regelmässig geschieht.

Regelmässiger Schlaf.

Regelmässige Bewegung.

Regelmässige Erholung.

Regelmässige gute Gedanken.

Diese Dinge wirken oft deshalb so unspektakulär, weil ihre Kraft nicht im einzelnen Ereignis liegt, sondern in der Summe aller Wiederholungen.

Viele Menschen warten auf Motivation, bevor sie handeln. Doch Anna und Lars stellten fest, dass erfolgreiche Gewohnheiten meist nicht von Motivation abhängen.

Motivation kommt und geht.

Gewohnheiten bleiben.

An manchen Tagen hat niemand Lust auf Bewegung. Manche Abende laden nicht gerade zum frühen Schlafengehen ein. Es gibt Tage, an denen Bequemlichkeit deutlich attraktiver erscheint als jede Vernunft.

Genau dann zeigen Gewohnheiten ihre Stärke.

Sie übernehmen dort, wo Begeisterung fehlt.

Sie machen aus guten Absichten konkrete Handlungen.

Und je häufiger man etwas wiederholt, desto selbstverständlicher wird es.

Plötzlich muss man nicht mehr darüber nachdenken.

Es gehört einfach zum Alltag.

Anna bemerkte eines Tages, dass sie ihren täglichen Spaziergang gar nicht mehr als besondere Aktivität betrachtete. Früher hatte sie dafür Motivation gebraucht. Heute fühlte es sich seltsam an, ihn auszulassen.

Das Gerät hatte sich angepasst.

Nicht durch eine grosse Entscheidung.

Sondern durch viele kleine Wiederholungen.

„Vielleicht überschätzen wir grosse Veränderungen und unterschätzen kleine Gewohnheiten“, sagte sie nachdenklich.

Lars lächelte.

„Wahrscheinlich, weil grosse Veränderungen spektakulär aussehen.“

Dabei entstehen die besten Ergebnisse oft im Verborgenen. Wie Wurzeln, die lange wachsen, bevor die Pflanze sichtbar wird. Wie ein Fundament, das gebaut wird, bevor ein Haus entsteht.

Die Macht kleiner Gewohnheiten liegt genau darin. Sie arbeiten leise. Sie verlangen keine Aufmerksamkeit. Sie funktionieren ohne Applaus.

Aber sie verändern das Gerät Tag für Tag.

Und irgendwann blickt man zurück und stellt fest, dass die kleinen Entscheidungen von damals längst zu einem grossen Unterschied geworden sind.

Deshalb besteht ein gutes Leben selten aus einzelnen Heldentaten. Viel häufiger entsteht es aus hunderten kleiner Entscheidungen, die so unauffällig sind, dass man sie kaum bemerkt.

Doch genau diese unscheinbaren Gewohnheiten sind oft die treuesten Freunde unseres Geräts. Sie kümmern sich jeden Tag ein wenig um uns – und schenken uns über die Jahre mehr zurück, als wir jemals erwartet hätten.

5.3 Der Mythos der grossen Rettung

Es begann an einem Montagmorgen.

Anna sass mit einer Tasse Kaffee am Küchentisch und blätterte durch eine Zeitschrift. Auf dem Titelbild versprach eine Schlagzeile eine komplette Veränderung des Lebens – in nur wenigen Wochen.

Besser aussehen.

Mehr Energie haben.

Gesünder leben.

Glücklicher werden.

Alles schien einfach zu sein.

Man musste nur der richtigen Methode folgen.

„Interessant“, sagte Anna, als Lars später vorbeikam.

„Was denn?“

„Offenbar reicht ein einziges Programm, um alle Probleme des Lebens zu lösen.“

Lars setzte sich und lachte.

„Dann wäre die Menschheit längst fertig optimiert.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto deutlicher erkannten sie ein Muster, das ihnen immer wieder begegnete. Viele Menschen hofften auf die grosse Rettung.

Auf den einen entscheidenden Moment.

Die eine perfekte Lösung.

Die eine geniale Methode.

Die magische Diät.

Das aussergewöhnliche Trainingsprogramm.

Die revolutionäre Morgenroutine.

Die geheime Strategie, die alles verändern sollte.

Dabei klang die Idee verlockend. Wer möchte nicht glauben, dass sich jahrelange Versäumnisse mit einer einzigen grossen Anstrengung korrigieren lassen?

Das Problem war nur: Das Gerät funktioniert selten so.

Der Körper liebt keine extremen Lösungen.

Er liebt Beständigkeit.

Viele User behandeln ihr Gerät wie ein Haus, das sie jahrelang vernachlässigen und dann an einem Wochenende komplett renovieren möchten. Sie schlafen monatelang zu wenig, bewegen sich kaum, stehen unter Dauerstress und erwarten anschliessend, dass eine kurze Gesundheitsaktion alles wieder ins Gleichgewicht bringt.

Doch der Körper führt eine sehr genaue Buchhaltung.

Er reagiert nicht auf gute Vorsätze.

Er reagiert auf tatsächliches Verhalten.

Anna erinnerte sich an ihre eigene Erfahrung. Mehrmals hatte sie versucht, ihre Gewohnheiten von einem Tag auf den anderen vollständig umzustellen. Neue Ernährung. Mehr Sport. Frühes Aufstehen. Weniger Stress. Mehr Disziplin.

Die ersten Tage fühlten sich grossartig an.

Die ersten Wochen anstrengend.

Und irgendwann kehrte sie langsam zu ihren alten Gewohnheiten zurück.

Nicht weil sie unmotiviert war.

Sondern weil die Veränderung grösser war als das System, das sie tragen sollte.

„Eigentlich wollten wir immer alles auf einmal verändern“, sagte sie.

„Ja“, antwortete Lars. „Und das Gerät wollte nur einen vernünftigen nächsten Schritt.“

Diese Erkenntnis war überraschend. Das Gerät beeindruckt sich selten durch extreme Heldentaten. Es bevorzugt kleine, nachhaltige Massnahmen.

Ein Mensch, der einmal im Jahr drei Stunden trainiert, wird kaum Fortschritte erzielen.

Ein Mensch, der jeden Tag zwanzig Minuten aktiv ist, verändert dagegen langfristig sein Leben.

Das Gleiche gilt für Schlaf, Ernährung, Erholung und nahezu alle anderen Bereiche.

Die grosse Rettung ist attraktiv, weil sie spektakulär wirkt.

Regelmässigkeit wirkt dagegen langweilig.

Wasser trinken ist langweilig.

Genügend schlafen ist langweilig.

Täglich spazieren gehen ist langweilig.

Pausen machen ist langweilig.

Doch erstaunlicherweise besteht ein grosser Teil eines gesunden Lebens genau aus diesen langweiligen Dingen.

Sie erzeugen keine Schlagzeilen.

Sie liefern keine dramatischen Vorher-nachher-Geschichten.

Aber sie wirken.

Tag für Tag.

Jahr für Jahr.

Lars verglich das einmal mit Zinsen auf einem Sparkonto.

„Die meisten Menschen suchen nach dem Lottogewinn.“

„Und das Gerät?“

„Das Gerät mag Zinseszinsen.“

Jede kleine positive Gewohnheit baut auf der vorherigen auf. Die Wirkung entsteht nicht sofort, sondern langsam. So langsam, dass viele Menschen sie zunächst gar nicht wahrnehmen.

Doch irgendwann wird aus einem kurzen Spaziergang eine bessere Kondition.

Aus regelmässigem Schlaf mehr Energie.

Aus kleinen Pausen weniger Stress.

Aus beständigen Gewohnheiten ein völlig anderes Lebensgefühl.

Genau deshalb scheitern viele Wunderlösungen. Sie versprechen Ergebnisse, die dauerhaft sein sollen, basieren aber auf Massnahmen, die niemand dauerhaft durchhält.

Das Gerät interessiert sich jedoch nicht für kurzfristige Begeisterung.

Es interessiert sich für Wiederholung.

Für Verlässlichkeit.

Für Routinen.

Anna musste an einen Baum denken. Niemand pflanzt einen Setzling und erwartet am nächsten Morgen einen riesigen Schattenbaum. Wachstum benötigt Zeit. Geduld. Kontinuität.

Beim Menschen ist es nicht anders.

Die meisten wertvollen Veränderungen entstehen langsam.

Sie wachsen im Hintergrund.

Oft unbemerkt.

Und genau deshalb werden sie unterschätzt.

Am Ende ihres Gesprächs kamen Anna und Lars zu einer einfachen, aber wichtigen Erkenntnis:

Die grosse Rettung gibt es meistens nicht.

Es gibt keine magische Abkürzung.

Keine Wunderlösung.

Keinen geheimen Knopf, der alle Probleme beseitigt.

Es gibt lediglich viele kleine Entscheidungen, die jeden Tag getroffen werden können.

Und vielleicht liegt gerade darin die gute Nachricht.

Denn wenn unser Leben durch kleine Gewohnheiten geprägt wird, müssen wir nicht auf den perfekten Zeitpunkt warten. Wir müssen nicht auf die grosse

Motivation hoffen. Wir müssen nicht alles auf einmal verändern.

Es genügt, heute einen kleinen Schritt zu machen.

Dann morgen den nächsten.

Und übermorgen wieder einen.

Das wirkt unspektakulär.

Aber genau so entsteht nachhaltige Veränderung.

Nicht durch die grosse Rettung.

Sondern durch die stille Kraft der Beständigkeit.

6 Wenn wir das Gerät nicht fordern

Anna hatte lange geglaubt, dass ihr Gerät vor allem Ruhe brauche.

Lars glaubte das Gegenteil.

Er war überzeugt, dass man den Körper gelegentlich so behandeln müsse, als würde man ihn für einen Extremsport-Wettbewerb vorbereiten.

Beide lagen ein wenig daneben.

Mit der Zeit erkannten sie etwas Erstaunliches:

Das Gerät liebt Bewegung.

Nicht, weil es Menschen ärgern möchte.

Sondern weil es dafür gebaut wurde.

Muskeln wollen arbeiten. Gelenke wollen bewegt werden. Lungen wollen Luft. Das Herz liebt Aufgaben.

Das Gerät ist kein Museumsstück, das man möglichst schonend in einer Vitrine aufbewahren sollte.

Es ist eher wie ein Instrument.

Wird es gespielt, entwickelt es seine Fähigkeiten.

Wird es ignoriert, verstummt es langsam.

Anna und Lars stellten fest, dass viele User darauf warten, sich fit zu fühlen, bevor sie aktiv werden.

Dabei funktioniert das Gerät oft genau andersherum:

Erst die Bewegung.

Dann die Energie.

Erst die Herausforderung.

Dann die Anpassung.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars ein wichtiges Gesetz des Lebens:

Das Gerät entwickelt seine Stärken nicht durch Schonung, sondern durch sinnvolle Nutzung.

Und manchmal ist Training nichts anderes als die freundlichste Art, dem eigenen Gerät zu sagen:

„Ich habe dich nicht vergessen.“

6.1 Das Gesetz der Nutzung

Eines Tages saßen Anna und Lars auf einer Parkbank und beobachteten die Menschen um sie herum. Einige gingen joggen, andere spazierten gemütlich durch den Park, Kinder kletterten auf Spielgeräten und ältere Menschen waren mit ihren Fahrrädern unterwegs.

„Eigentlich erstaunlich“, sagte Lars nach einer Weile.

„Was denn?“

„Wie unterschiedlich Menschen ihr Gerät benutzen.“

Anna blickte sich um und nickte. Tatsächlich schien jedes Gerät eine eigene Geschichte zu erzählen. Manche wirkten beweglich und energiegeladen, andere erschöpft und unbeweglich. Natürlich konnte man von

aussen nicht alles erkennen, doch eines fiel beiden auf:
Der Körper schien sich immer an das anzupassen, was
von ihm verlangt wurde.

Dieses Prinzip begegnet uns überall in der Natur.

Ein Muskel, der regelmässig gefordert wird, wird stärker.

Ein Gedächtnis, das genutzt wird, bleibt leistungsfähiger.

Ein Gleichgewichtssinn, der trainiert wird, entwickelt sich
weiter.

Gleichzeitig geschieht das Gegenteil, wenn etwas nicht
mehr gebraucht wird.

Muskeln bauen sich ab.

Beweglichkeit nimmt ab.

Fähigkeiten verkümmern.

Der Körper folgt einem einfachen und gleichzeitig
gnadenlos ehrlichen Gesetz:

Was genutzt wird, entwickelt sich.

Was nicht genutzt wird, wird eingespart.

Für das Gerät ist das völlig logisch. Es möchte keine
Energie verschwenden. Warum sollte es grosse
Muskelpakete erhalten, wenn der User sie kaum
einsetzt? Warum sollte es Beweglichkeit bewahren,
wenn bestimmte Bewegungen nie ausgeführt werden?
Warum sollte es Reserven aufbauen, die niemals
gebraucht werden?

Der Körper ist kein Museum. Er bewahrt Fähigkeiten
nicht aus sentimentalen Gründen auf.

Er arbeitet wirtschaftlich.

Anna erinnerte sich daran, wie leicht ihr früher manches gefallen war. Stundenlang Rad fahren, spontan einen Berg erklimmen oder einen ganzen Tag unterwegs sein – vieles schien selbstverständlich.

Dann kamen Beruf, Verpflichtungen und lange Tage am Schreibtisch.

Nicht plötzlich.

Ganz langsam.

Fast unbemerkt.

Mit den Jahren wurde Bewegung seltener und Sitzen häufiger.

Irgendwann stellte sie fest, dass ihr Gerät begonnen hatte, sich anzupassen.

„Es ist eigentlich verrückt“, sagte sie.

„Was?“

„Ich dachte immer, ich verliere meine Fitness, weil ich älter werde.“

Lars grinste.

„Und jetzt?“

„Jetzt glaube ich eher, dass ich sie verloren habe, weil ich sie nicht benutzt habe.“

Diese Erkenntnis war unbequem, aber ehrlich.

Viele Menschen schreiben Veränderungen automatisch dem Alter zu. Manche davon haben tatsächlich mit dem Alterungsprozess zu tun. Doch vieles ist schlicht die Folge mangelnder Nutzung.

Der Körper reagiert auf Anforderungen.

Nicht auf Wünsche.

Nicht auf Vorsätze.

Nicht auf Erinnerungen daran, wie fit man früher einmal war.

Nur auf das, was heute geschieht.

Lars kannte dieses Prinzip aus seinem Garten. Dort gab es einen alten Trampelpfad, der über Jahre regelmässig benutzt worden war. Solange Menschen ihn gingen, blieb er sichtbar. Als niemand ihn mehr nutzte, begann die Natur langsam, ihn zurückzuerobern.

Zuerst wuchs Gras.

Dann kleinere Pflanzen.

Schliesslich war kaum noch zu erkennen, dass dort jemals ein Weg verlaufen war.

„Der Körper macht etwas Ähnliches“, sagte er.

„Wie meinst du das?“

„Alles, was nicht benutzt wird, beginnt langsam zu verschwinden.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen, dass dieses Gesetz nicht nur für Muskeln gilt.

Auch Mut funktioniert so.

Wer sich regelmässig Herausforderungen stellt, entwickelt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Wer ständig ausweicht, wird unsicherer.

Auch soziale Fähigkeiten folgen diesem Prinzip.

Freundschaften leben von Kontakt.

Kommunikation lebt von Übung.

Neugier lebt davon, neue Dinge auszuprobieren.

Nahezu alles im Leben folgt dem Gesetz der Nutzung.

Das Schöne daran ist gleichzeitig, dass das Gesetz in beide Richtungen wirkt.

Wer lange nichts getan hat, ist nicht verloren.

Wer beweglicher werden möchte, kann wieder beginnen.

Wer Kraft aufbauen möchte, kann wieder trainieren.

Wer Neues lernen will, kann jederzeit damit anfangen.

Das Gerät reagiert erstaunlich positiv auf Aufmerksamkeit.

Oft reicht schon wenig, um eine Entwicklung anzustossen.

Ein täglicher Spaziergang.

Ein paar Dehnübungen.

Eine kurze Trainingseinheit.

Regelmässige Bewegung im Alltag.

Kleine Schritte genügen häufig, um dem Gerät eine neue Botschaft zu senden:

„Diese Fähigkeit wird wieder gebraucht.“

Der Körper hört zu.

Und meistens beginnt er zu antworten.

Nicht sofort.

Nicht spektakulär.

Aber zuverlässig.

Anna fasste ihre Gedanken schliesslich in einem Satz zusammen:

„Das Gerät wird zu dem, was wir regelmässig von ihm verlangen.“

Lars nickte zustimmend.

Genau darin liegt das Gesetz der Nutzung. Der Körper ist kein starrer Gegenstand, sondern ein lebendiges System, das sich ständig anpasst. Er orientiert sich nicht daran, was wir einmal konnten, was wir gerne könnten oder was wir uns vornehmen. Er orientiert sich an unserem tatsächlichen Verhalten.

Wer sein Gerät nutzt, erhält Fähigkeiten.

Wer es fordert, entwickelt Fähigkeiten.

Wer es vergisst, verliert Fähigkeiten.

So einfach.

Und so ehrlich.

6.2 Die Revolte des Gerätes

Das Gerät ist geduldig.

Sogar erstaunlich geduldig.

Diese Erkenntnis machten Anna und Lars nicht aus einem Buch, sondern aus eigener Erfahrung. Über Jahre hinweg hatten sie beobachtet, wie viel ihr Körper bereit war zu ertragen. Zu wenig Schlaf. Zu wenig Bewegung. Zu viel Stress. Zu lange Arbeitstage. Zu viele Ausreden.

Und trotzdem funktionierte das Gerät weiter.

Genau darin liegt seine Stärke.

Und manchmal auch seine grösste Schwäche.

Denn weil das Gerät so zuverlässig arbeitet, beginnt der User zu glauben, es werde immer funktionieren. Der Körper wird zur Selbstverständlichkeit. Man erwartet, dass er jeden Wunsch erfüllt, jede Belastung aushält und jede Vernachlässigung verzeiht.

Eine Zeit lang tut er das sogar.

Doch irgendwann beginnt die Revolte.

Nicht plötzlich.

Nicht dramatisch.

Zumindest nicht am Anfang.

Das Gerät rebelliert auf eine bemerkenswert höfliche Weise.

Zuerst flüstert es.

Ein wenig Müdigkeit.

Ein verspannter Nacken.

Leichte Rückenschmerzen.

Schlechter Schlaf.

Abnehmende Konzentration.

Kleine Signale.

Unauffällig genug, um ignoriert zu werden.

Viele User tun genau das.

Sie nehmen die Meldung wahr, erklären sie sich kurz und machen weiter.

„Das ist nur eine stressige Woche.“

„Ich brauche einfach Ferien.“

„Nächste Woche wird es besser.“

Manchmal stimmt das sogar.

Oft jedoch beginnt genau dort ein gefährlicher Dialog zwischen User und Gerät.

Das Gerät sagt:

„Bitte etwas langsamer.“

Der User antwortet:

„Im Moment geht das nicht.“

Das Gerät sagt:

„Ich brauche eine Pause.“

Der User antwortet:

„Später.“

Das Gerät sagt:

„So kann es nicht weitergehen.“

Der User antwortet:

„Nur noch diesen Monat.“

Der Monat wird zum nächsten Monat.

Und der nächste zum nächsten Jahr.

Das Gerät meldet sich erneut.

Diesmal etwas lauter.

Die Müdigkeit verschwindet nicht mehr vollständig.

Die Verspannungen werden häufiger.

Die Energie reicht nicht mehr bis zum Abend.

Die Konzentration lässt nach.

Doch noch immer funktioniert das Gerät.

Nicht optimal.

Aber ausreichend.

Viele Menschen verwechseln diesen Zustand mit Gesundheit.

Dabei befindet sich das Gerät längst in Verhandlungen.

Anna erinnerte sich an eine Zeit, in der sie über Monate hinweg ständig erschöpft war. Sie stand müde auf, arbeitete müde und ging müde ins Bett. Dennoch machte sie weiter.

„Warum hast du nichts geändert?“, fragte Lars später.

Anna überlegte.

„Weil es noch ging.“

Genau das ist der Punkt.

Menschen reagieren oft nicht auf Warnsignale, solange sie ihre Aufgaben noch erfüllen können. Das Gerät muss häufig sehr deutlich werden, bevor es ernst genommen wird.

Und genau dann beginnt die eigentliche Revolte.

Der Rücken blockiert plötzlich.

Die Migräne kommt häufiger.

Der Blutdruck steigt.

Die Verdauung spielt verrückt.

Die Erschöpfung lässt sich nicht mehr wegrede.

Oder das Gerät entscheidet sich für eine besonders deutliche Form der Kommunikation und zieht einfach den Stecker.

Nicht endgültig.

Aber lange genug, damit der User zuhört.

Lars erinnerte sich an einen Bekannten, der stolz darauf gewesen war, jahrelang ohne Urlaub und ohne richtige Pausen zu arbeiten.

„Ein echter Leistungsträger“, sagte Lars.

„Und dann?“, fragte Anna.

„Dann hat sein Gerät beschlossen, die Zusammenarbeit vorübergehend einzustellen.“

Tage wurden zu Wochen.

Wochen zu Monaten.

Plötzlich musste sich der User mit etwas beschäftigen, das er jahrelang ignoriert hatte.

Mit seinem eigenen Gerät.

Die Ironie dabei ist bemerkenswert.

Die Revolte entsteht selten, weil das Gerät gegen den User arbeitet.

Sie entsteht, weil das Gerät für den User arbeitet.

Es versucht ihn zu schützen.

Schmerzen sind Warnungen.

Müdigkeit ist eine Warnung.

Überlastung ist eine Warnung.

Erschöpfung ist eine Warnung.

Das Gerät möchte nicht bestrafen.

Es möchte verhindern, dass aus kleinen Problemen grosse werden.

Doch wenn höfliche Hinweise ignoriert werden, bleibt ihm irgendwann nur noch eine deutlichere Sprache.

Je länger Anna und Lars darüber nachdachten, desto mehr erinnerte sie die Situation an eine Beziehung zwischen zwei Menschen.

Wenn ein Partner jahrelang nicht zuhört, wird die Kommunikation irgendwann lauter.

Nicht aus Bosheit.

Sondern aus Verzweiflung.

Das Gerät verhält sich ähnlich.

Es beginnt leise.

Dann spricht es deutlicher.

Dann protestiert es.

Und irgendwann übernimmt es die Kontrolle.

In diesem Moment merkt der User oft, wer tatsächlich das letzte Wort hat.

Nicht der Kalender.

Nicht die To-do-Liste.

Nicht die Karriere.

Nicht die Pläne.

Sondern das Gerät.

Die wichtigste Erkenntnis von Anna und Lars war deshalb überraschend einfach:

Die Revolte des Gerätes beginnt nicht mit dem Zusammenbruch.

Sie beginnt viel früher.

Mit den kleinen Signalen, die täglich erscheinen und ebenso täglich ignoriert werden können.

Wer lernt, auf das Flüstern zu hören, muss selten den Schrei erleben.

Und vielleicht besteht eine der wichtigsten Aufgaben eines guten Users genau darin: Die Sprache seines Gerätes ernst zu nehmen, solange sie noch leise ist.

Denn das Gerät ist unglaublich geduldig.

Aber auch seine Geduld hat Grenzen.

6.3 Training als Liebeserklärung

Anna hatte Bewegung lange Zeit als Pflicht betrachtet.

Etwas, das man tun sollte.

Etwas, das gesund war.

Etwas, das auf jeder guten Vorsatzliste stand.

Aber selten etwas, worauf sie sich wirklich freute.

Wenn sie das Wort Training hörte, dachte sie an Anstrengung, Schweiss und Menschen, die freiwillig Dinge taten, die vernünftige Personen normalerweise vermeiden würden. Sie dachte an Fitnessstudios, Trainingspläne und Muskelkater.

Lars sah das ähnlich.

„Früher dachte ich immer, Training sei eine Art Strafe“, sagte er eines Tages.

„Strafe wofür?“

„Für all die Dinge, die Spass machen.“

Anna musste lachen.

Doch im Laufe der Jahre veränderte sich ihre Sichtweise.

Nicht plötzlich.

Nicht durch einen Fitnesskurs.

Nicht durch ein Motivationsvideo.

Sondern durch eine einfache Erkenntnis:

Das Gerät liebt Bewegung.

Nicht weil es schlanker aussehen möchte.

Nicht weil es Rekorde aufstellen will.

Sondern weil es dafür gebaut wurde.

Menschen sind keine Möbelstücke. Sie wurden nicht entwickelt, um den Grossteil ihres Lebens sitzend zu verbringen. Muskeln möchten arbeiten. Gelenke möchten bewegt werden. Das Herz freut sich über Aufgaben. Die Lungen wollen genutzt werden.

Bewegung ist für den Körper keine Belastung.

Bewegung ist Kommunikation.

Mit jedem Spaziergang, jeder Wanderung, jeder Radtour und jeder Trainingseinheit erhält das Gerät dieselbe Botschaft:

„Du wirst gebraucht.“

Und das Gerät antwortet.

Mit mehr Kraft.

Mit mehr Beweglichkeit.

Mit mehr Energie.

Mit mehr Belastbarkeit.

Natürlich nicht sofort.

Das ist einer der Gründe, weshalb viele Menschen aufgeben.

Der Körper verspricht keine Wunder über Nacht. Er arbeitet langsam und gründlich. Er baut Fähigkeiten Schicht für Schicht auf, wie ein Handwerker, der Stein auf Stein setzt.

Anna bemerkte das, als sie begann, jeden Tag spazieren zu gehen.

Anfangs fühlte sich kaum etwas anders an.

Nach einer Woche ebenfalls nicht.

Doch nach einigen Monaten stellte sie fest, dass sie sich leichter bewegte, besser schlief und mehr Energie hatte.

Das Erstaunliche war nicht die Grösse der Veränderung.

Das Erstaunliche war, wie sie entstanden war.

Durch kleine Schritte.

Im wahrsten Sinne des Wortes.

Lars machte eine ähnliche Erfahrung. Er begann mit einfachen Übungen zuhause. Nichts Spektakuläres. Kein ambitioniertes Fitnessprogramm. Keine sportlichen Höchstleistungen.

Nur regelmässige Bewegung.

Irgendwann bemerkte er, dass alltägliche Dinge wieder leichter wurden. Treppen verloren ihren Schrecken. Der Rücken meldete sich seltener. Die Müdigkeit am Nachmittag verschwand zunehmend.

„Eigentlich verrückt“, sagte er.

„Was denn?“, fragte Anna.

„Mein Gerät bedankt sich ständig für Dinge, die ich viel früher hätte tun können.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto mehr gefiel ihnen ein neuer Gedanke.

Vielleicht sollte man Training nicht als Kampf gegen den Körper betrachten.

Vielleicht ist es das genaue Gegenteil.

Viele Menschen trainieren aus Unzufriedenheit. Sie wollen etwas korrigieren, beseitigen oder verändern. Sie kämpfen gegen ihr Gewicht, gegen ihr Alter oder gegen ihr Spiegelbild.

Doch dabei entsteht oft das Gefühl, dass User und Gerät Gegner seien.

Anna begann das anders zu sehen.

Jeder Spaziergang war eine Form von Wertschätzung.

Jede Bewegung ein Zeichen von Aufmerksamkeit.

Jede Trainingseinheit ein kleines Dankeschön an den Körper.

Nicht weil er perfekt war.

Sondern weil er jeden Tag treu seinen Dienst verrichtete.

Das Herz schlug.

Die Lungen arbeiteten.

Die Muskeln bewegten sie durch den Alltag.

Warum sollte man dieses erstaunliche System nur dann beachten, wenn etwas nicht mehr funktionierte?

Vielleicht verdient das Gerät auch Aufmerksamkeit, solange alles in Ordnung ist.

Lars formulierte es auf seine übliche Weise:

„Eigentlich trainiere ich gar nicht.“

Anna sah ihn erstaunt an.

„Ach nein?“

„Nein. Ich unterstütze nur mein Gerät bei seiner Arbeit.“

Je länger sie darüber lachten, desto wahrer erschien ihnen dieser Satz.

Training muss nicht immer anstrengend, heroisch oder spektakulär sein. Es kann ein Spaziergang sein. Eine Wanderung. Tanzen. Schwimmen. Radfahren. Gartenarbeit. Jede Form von Bewegung sendet dieselbe Botschaft:

„Ich kümmere mich um dich.“

Und genau deshalb begann Anna, Training als eine Art Liebeserklärung zu betrachten.

Nicht die romantische Art.

Sondern die stille, beständige Form von Liebe.

Die Art, die sich durch Handlungen zeigt.

Durch Aufmerksamkeit.

Durch Fürsorge.

Durch Respekt.

Denn wenn das Gerät uns ein Leben lang begleitet,
sollte Bewegung nicht als Strafe verstanden werden.

Sie ist vielmehr eine freundliche Erinnerung daran, dass
diese Partnerschaft gepflegt werden will.

Jeder Schritt.

Jede Dehnung.

Jede Bewegung.

Ist letztlich eine einfache Botschaft an den eigenen
Körper:

**„Danke, dass du mich trägst. Ich habe dich nicht
vergessen.“**

7 Das Alter und die drei Zeitrechnungen

Es gibt eine Nachricht, die jeder User früher oder später erhält.

Nicht per E-Mail.

Nicht per Brief.

Nicht als Push-Nachricht.

Sondern eines Morgens beim Blick in den Spiegel.

Irgendetwas hat sich verändert.

Vielleicht ein graues Haar.

Vielleicht eine Falte.

Vielleicht ein Knie, das plötzlich Geräusche macht, die früher nur alte Holzböden von sich gaben.

Als Anna und Lars älter wurden, bemerkten sie, dass das Thema Alter viel komplizierter war, als sie früher gedacht hatten.

Denn erstaunlicherweise altern nicht alle Teile eines Menschen gleichzeitig.

Der Körper folgt seiner eigenen Uhr.

Die Gedanken einer zweiten.

Und die Gefühle scheinen oft überhaupt keine Uhr zu besitzen.

Lars fühlte sich an manchen Tagen wie zwanzig.

Bis er versuchte aufzustehen.

Anna stellte fest, dass ihre Neugier kaum gealtert war, auch wenn ihr Spiegel gelegentlich eine andere Geschichte erzählte.

Je länger sie darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen:

Menschen besitzen nicht nur ein Alter.

Sie leben gleichzeitig in mehreren Zeitrechnungen.

Und manchmal führen diese drei völlig unterschiedliche Vorstellungen davon, wie alt man eigentlich ist.

Dieses Kapitel begleitet Anna und Lars bei der Entdeckung, dass Altern weniger mit Zahlen zu tun hat als mit der Beziehung zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen – und dass diese drei erstaunlich selten derselben Meinung sind.

7.1 Das Alter des Gerätes

Irgendwann kommt der Tag, an dem das Gerät beginnt, kleine Hinweise zu geben.

Nicht dramatisch.

Nicht über Nacht.

Eher so, wie ein höflicher Mitarbeiter, der seit längerem versucht, auf ein Problem aufmerksam zu machen.

Zunächst sind es Kleinigkeiten.

Ein Morgen, an dem das Aufstehen etwas länger dauert als früher.

Ein Knie, das plötzlich Geräusche macht.

Ein Rücken, der nach einer langen Autofahrt eine Stellungnahme einfordert.

Oder ein Blick in den Spiegel, bei dem man feststellt, dass sich offenbar über Nacht einige graue Haare eingeschlichen haben.

„Wann genau ist das passiert?“, fragte Anna eines Morgens und betrachtete ihr Spiegelbild.

Lars lachte.

„Das Alter arbeitet gern nachts. Dann merkt man es nicht so schnell.“

Tatsächlich besitzt das Alter des Gerätes eine interessante Eigenschaft. Es kommt selten mit grossen Ankündigungen. Die Veränderungen entstehen langsam, beinahe unbemerkt. Tag für Tag verändert sich das Gerät ein kleines bisschen. Da diese Veränderungen so gering sind, fallen sie zunächst kaum auf.

Erst nach Jahren wird sichtbar, dass sich etwas verändert hat.

Dabei ist das Altern des Körpers kein Fehler.

Es ist kein Defekt.

Und schon gar keine Fehlfunktion.

Es ist die natürliche Folge eines Gerätes, das benutzt wird.

Jede Maschine zeigt mit der Zeit Gebrauchsspuren.
Jedes Auto legt Kilometer zurück. Jedes Werkzeug trägt die Zeichen seiner Nutzung. Warum sollte ausgerechnet unser Körper die einzige Ausnahme sein?

Dennoch kämpfen viele Menschen gegen diese Realität.

Sie betrachten jede Falte als Problem.

Jedes graue Haar als Verlust.

Jede körperliche Veränderung als Niederlage.

Doch je länger Anna und Lars darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen, dass diese Sichtweise eigentlich unfair war.

Denn das Gerät altert aus einem einfachen Grund:

Weil es seine Arbeit macht.

Jede Falte erzählt von Jahren des Lachens, Denkens und Lebens.

Jede Narbe berichtet von Erfahrungen.

Jedes graue Haar beweist, dass Zeit vergangen ist.

Und Zeit vergeht nur dort, wo Leben stattfindet.

Lars erinnerte sich daran, wie anders er mit zwanzig über das Alter gedacht hatte. Damals schien alles selbstverständlich. Energie war unbegrenzt. Erholung erfolgte mühelos. Der Körper funktionierte, ohne grosse Aufmerksamkeit zu verlangen.

Heute wusste er es besser.

Das Gerät war noch immer leistungsfähig. Aber es verhandelte mittlerweile etwas intensiver über die Bedingungen.

„Früher konnte ich bis zwei Uhr morgens feiern und um sieben Uhr wieder fit sein“, sagte er.

„Und heute?“

„Heute brauche ich bereits nach einem späten Abend ein offizielles Wiederherstellungsprogramm.“

Anna lachte.

Sie kannte dieses Gefühl.

Mit den Jahren verändert sich nicht nur das Aussehen des Gerätes. Auch seine Reaktionszeiten werden anders. Erholung benötigt manchmal mehr Zeit. Beweglichkeit will gepflegt werden. Kraft bleibt nicht mehr automatisch erhalten.

Früher war vieles selbstverständlich.

Heute verlangt das Gerät etwas mehr Zusammenarbeit.

Doch genau darin liegt auch eine Chance.

Denn während junge Menschen oft auf die Leistungsfähigkeit ihres Körpers vertrauen, entwickeln ältere Menschen häufig etwas anderes:

Bewusstsein.

Sie lernen besser zuzuhören.

Warnsignale früher wahrzunehmen.

Grenzen realistischer einzuschätzen.

Mit dem Gerät zusammenzuarbeiten statt gegen es.

Anna stellte fest, dass sie ihren Körper heute aufmerksamer behandelte als früher. Nicht weil er schwächer geworden war, sondern weil sie verstand, wie wertvoll er war.

Als junger Mensch glaubt man häufig, unendlich Zeit zu besitzen.

Später erkennt man, dass Zeit etwas Kostbares ist.

Und genau dadurch wächst oft auch die Wertschätzung für das eigene Gerät.

Je älter Anna und Lars wurden, desto mehr änderte sich ihre Sicht auf das Altern. Sie sahen es nicht mehr als Wettkampf gegen die Zeit. Diesen Wettkampf konnte ohnehin niemand gewinnen.

Stattdessen betrachteten sie das Alter des Gerätes als eine Art Reisetagebuch.

Jedes Jahr hinterliess Spuren.

Manche sichtbar.

Manche unsichtbar.

Aber alle erzählten von einem gelebten Leben.

Eines Abends sassen sie wieder am See und beobachteten den Sonnenuntergang.

„Weisst du“, sagte Anna nachdenklich, „früher wollte ich möglichst lange jung bleiben.“

„Und heute?“

Sie lächelte.

„Heute möchte ich einfach gut mit meinem Gerät alt werden.“

Lars nickte.

Das schien ihm eine viel klügere Zielsetzung zu sein.

Denn das Alter des Gerätes lässt sich nicht aufhalten. Die Jahre vergehen. Die Hardware verändert sich. Haare verschwinden an manchen Stellen und tauchen überraschenderweise an anderen wieder auf. Gelenke melden sich gelegentlich zu Wort, und der Spiegel wird immer ehrlicher.

Doch all das bedeutet nicht, dass das Gerät schlechter wird.

Es bedeutet lediglich, dass es Geschichte sammelt.

Und vielleicht ist genau das die schönste Art, auf das Alter des Gerätes zu blicken:

Nicht als Zeichen des Verlusts.

Sondern als Beweis dafür, dass es uns Tag für Tag getragen hat.

Durch jede Erfahrung.

Durch jeden Fehler.

Durch jedes Abenteuer.

Und durch jedes einzelne Jahr unseres Lebens.

7.2 Das Alter des Denkens

Während das Gerät unaufhaltsam älter wird, folgt das Denken oft ganz eigenen Regeln.

Anna fiel das zum ersten Mal auf, als sie einen ehemaligen Kollegen traf. Er war kaum älter als vierzig Jahre, sprach jedoch bei jeder Gelegenheit davon, dass früher alles besser gewesen sei. Neue Ideen interessierten ihn nicht mehr. Veränderungen betrachtete er als Störung. Lernen erschien ihm mühsam, und Neugier war etwas, das er scheinbar längst in den Ruhestand geschickt hatte.

Als sie sich verabschiedeten, sagte Anna nachdenklich zu Lars:

„Eigentlich wirkt er viel älter, als er ist.“

Lars nickte.

„Sein Gerät ist vierzig. Sein Denken mindestens achtzig.“

Diese Beobachtung beschäftigte die beiden lange. Denn je mehr Menschen sie kennenlernten, desto deutlicher wurde ihnen, dass das Alter des Denkens nicht immer mit dem Alter des Körpers übereinstimmt.

Manche Menschen altern körperlich, bleiben geistig jedoch erstaunlich jung. Sie interessieren sich für neue Ideen, lernen neue Fähigkeiten und stellen Fragen, als hätten sie das Staunen nie verloren. Andere hingegen wirken bereits in jungen Jahren müde, festgefahren und überzeugt davon, bereits alles Wichtige zu wissen.

Das Erstaunliche daran ist, dass das Denken häufig weniger von den Jahren abhängt als von der Haltung zum Leben.

Ein neugieriger Mensch entdeckt selbst im Alltag noch Neues.

Ein verschlossener Mensch kann selbst vor den grössten Möglichkeiten stehen und nichts davon wahrnehmen.

Anna erinnerte sich an ihre Grossmutter, die noch mit über siebzig Jahren begann, ein Tablet zu benutzen. Anfangs hatte sie Respekt vor der Technik. Doch anstatt zu sagen: „Das ist nichts mehr für mich“, stellte sie Fragen, probierte Dinge aus und lernte Schritt für Schritt dazu.

„Ich bin vielleicht alt“, sagte sie damals, „aber neugierig bin ich noch lange.“

Dieser Satz blieb Anna viele Jahre im Gedächtnis.

Denn genau darin lag etwas Wichtiges. Das Denken besitzt die Fähigkeit, sich weiterzuentwickeln, solange wir es benutzen. Ähnlich wie Muskeln auf Bewegung reagieren, reagiert auch der Geist auf neue Herausforderungen.

Wer liest, trainiert sein Denken.

Wer lernt, erweitert sein Denken.

Wer Fragen stellt, hält sein Denken beweglich.

Wer offen bleibt, hält sein Denken lebendig.

Das Gegenteil geschieht ebenfalls.

Wer aufhört zu lernen, wird geistig unbeweglicher.

Wer jede neue Idee ablehnt, verengt seinen Blick auf die Welt.

Wer glaubt, bereits alles zu wissen, beendet oft unbemerkt seine eigene Entwicklung.

Lars verglich das Denken einmal mit einem Wanderweg.

„Solange Menschen den Weg benutzen, bleibt er offen.“

„Und wenn niemand mehr darüber läuft?“

„Dann wächst er langsam zu.“

Anna fand dieses Bild treffend. Viele Menschen verlassen nach einigen Jahren die Pfade ihrer Gewohnheiten kaum noch. Sie lesen dieselben Themen, sprechen mit denselben Menschen und denken dieselben Gedanken. Dadurch wird die Welt immer kleiner, obwohl sie eigentlich genauso gross bleibt wie zuvor.

Besonders spannend fanden Anna und Lars die Tatsache, dass Alter manchmal sogar ein Vorteil sein kann. Junge Menschen besitzen oft Energie und Mut. Ältere Menschen verfügen häufig über Erfahrung und Gelassenheit. Wer beides miteinander verbindet, entwickelt eine besondere Form von Klugheit.

Denn Wissen allein macht noch kein reifes Denken aus.

Reifes Denken entsteht durch Erfahrungen, Fehler, Begegnungen und die Fähigkeit, aus all dem zu lernen.

Anna kannte Menschen, die mit sechzig Jahren neugieriger waren als manche Zwanzigjährige. Ebenso kannte sie Menschen, die schon mit dreissig aufgehört hatten, sich weiterzuentwickeln.

Das Alter des Denkens liess sich offensichtlich nicht am Kalender ablesen.

Es zeigte sich an den Fragen, die Menschen stellten.

An ihrer Offenheit.

An ihrer Bereitschaft, ihre Meinung zu überprüfen.

An ihrer Fähigkeit, Neues zuzulassen.

Eines Tages fragte Anna Lars:

„Wann wird ein Mensch eigentlich geistig alt?“

Lars dachte einen Moment nach.

„Vielleicht dann, wenn er aufhört zu glauben, noch etwas lernen zu können.“

Anna lächelte.

Dieser Gedanke gefiel ihr.

Denn er bedeutete gleichzeitig, dass geistige Jugend keine Frage des Geburtsjahres ist. Sie ist eine Entscheidung. Eine Haltung. Eine Form der Neugier, die man bewahren kann, egal wie viele Jahre das Gerät bereits hinter sich hat.

Das Alter des Denkens wird deshalb nicht in Jahren gemessen. Es wird in Offenheit gemessen. In Lernbereitschaft. In Neugier. Und in der Fähigkeit, die

Welt auch nach Jahrzehnten noch mit Interesse zu betrachten.

Vielleicht sind manche Menschen deshalb ihr ganzes Leben lang jung im Kopf.

Nicht weil sie die Zeit anhalten.

Sondern weil sie nie aufhören, sich vom Leben überraschen zu lassen.

7.3 Das Alter der Gefühle

Als Anna an ihrem Geburtstag vor dem Spiegel stand, musste sie lächeln. Die Frau, die ihr entgegenblickte, war eindeutig älter geworden. Einige Falten hatten sich eingefunden, die Haare waren nicht mehr ganz so wie früher, und das Gesicht erzählte inzwischen Geschichten, die vor zwanzig Jahren noch nicht existierten.

Doch etwas fühlte sich merkwürdig an.

Im Inneren hatte sie sich nicht annähernd so alt gefühlt, wie sie aussah.

Als sie später mit Lars darüber sprach, stellte sie ihm eine Frage:

„Fühlst du dich eigentlich so alt, wie du bist?“

Lars dachte kurz nach.

„Nein.“

„Wie alt fühlst du dich dann?“

„Das hängt vom Moment ab. Manchmal wie fünfundzwanzig. Manchmal wie achtzig. Und manchmal erinnert mich mein Rücken daran, dass ich irgendwo dazwischen liege.“

Anna lachte. Doch je länger sie darüber nachdachte, desto faszinierender fand sie dieses Phänomen. Während der Körper unaufhaltsam alterte und das Denken immer mehr Erfahrungen sammelte, schienen Gefühle nach völlig anderen Regeln zu funktionieren.

Gefühle besitzen keine Uhr.

Sie führen keinen Kalender.

Sie zählen keine Geburtstage.

Sie interessieren sich erstaunlich wenig für Zahlen.

Ein Mensch kann siebzig Jahre alt sein und sich verlieben wie mit siebzehn. Er kann nervös werden vor einem wichtigen Gespräch. Er kann sich über ein Kompliment freuen wie ein Kind über ein unerwartetes Geschenk. Er kann hoffen, träumen, staunen und lachen, als hätten die vergangenen Jahrzehnte überhaupt nicht stattgefunden.

Das Alter der Gefühle folgt einer eigenen Zeitrechnung.

Anna bemerkte das besonders bei Klassentreffen. Wenn ehemalige Schulfreunde nach vielen Jahren zusammenkamen, sahen zwar alle älter aus, doch oft genügte ein einziges gemeinsames Erlebnis aus der Vergangenheit, und plötzlich fühlte sich die Gruppe wieder an wie damals.

Die Haare mochten grauer geworden sein.

Die Gesichter hatten sich verändert.

Manche bewegten sich langsamer.

Doch das Lachen klang oft genau wie früher.

Für einige Augenblicke verschwanden Jahre und Jahrzehnte.

Nicht aus dem Leben.

Aber aus dem Gefühl.

Lars liebte solche Momente. Sie erinnerten ihn daran, dass Erinnerungen nicht nur im Kopf gespeichert werden. Sie leben auch in den Gefühlen weiter.

Ein bestimmtes Lied kann uns innerhalb von Sekunden zurück in eine andere Lebensphase versetzen.

Ein Duft kann Erinnerungen wecken, die längst vergessen schienen.

Ein Foto kann Gefühle hervorrufen, die viele Jahre geschlafen haben.

Plötzlich ist alles wieder da.

Nicht als Gedanke.

Sondern als Empfindung.

Das Gerät befindet sich in der Gegenwart.

Die Gefühle reisen durch die Zeit.

Vielleicht erklärt das auch, warum viele Menschen ihr eigenes Alter manchmal als überraschend empfinden.

Sie wissen natürlich, wie alt sie sind. Sie kennen ihr Geburtsdatum. Sie kennen die Zahl.

Und trotzdem fühlen sie sich häufig deutlich jünger.

Nicht weil sie die Realität ignorieren.

Sondern weil Gefühle anders funktionieren als Kalender.

Anna stellte fest, dass viele Menschen irgendwann beginnen, sich selbst Grenzen zu setzen.

Sie sagen:

„Dafür bin ich zu alt.“

„Das macht man in meinem Alter nicht mehr.“

„Diese Zeit ist vorbei.“

Interessanterweise stammen solche Aussagen fast immer aus dem Kopf.

Selten aus dem Herzen.

Denn Gefühle interessieren sich nur begrenzt für gesellschaftliche Altersgrenzen.

Sie möchten lieben.

Lernen.

Staunen.

Hoffen.

Erleben.

Ein Mensch kann mit sechzig ein neues Hobby entdecken. Mit siebzig eine Freundschaft schliessen. Mit achtzig einen Traum verwirklichen, den er jahrzehntelang vor sich hergeschoben hat.

Gefühle fragen dabei selten nach dem Geburtsjahr.

Natürlich verändert sich die emotionale Welt eines Menschen im Laufe des Lebens. Die Begeisterung eines Kindes unterscheidet sich von der eines Erwachsenen. Die Liebe eines jungen Menschen fühlt sich anders an als die Liebe nach vierzig gemeinsamen Jahren. Die Freude, die man mit zwanzig empfindet, besitzt oft eine andere Farbe als die Freude mit sechzig.

Doch all diese Gefühle bleiben möglich.

Oft werden sie sogar tiefer.

Reifer.

Bewusster.

Anna erkannte irgendwann etwas Überraschendes: Das Ziel des Älterwerdens besteht nicht darin, weniger zu fühlen. Das Ziel besteht vielmehr darin, Gefühle besser zu verstehen.

Man lernt, dass Traurigkeit dazugehört.

Dass Freude wertvoll ist.

Dass Angst manchmal ein hilfreicher Berater sein kann.

Dass Liebe viele Formen besitzt.

Und dass Hoffnung selbst dann auftauchen kann, wenn sie längst verschwunden schien.

Die Gefühle altern deshalb nicht auf dieselbe Weise wie der Körper.

Sie entwickeln sich.

Sie verändern ihre Tiefe.

Ihre Bedeutung.

Ihre Perspektive.

Aber sie verlieren nicht ihre Lebendigkeit.

Eines Abends saßen Anna und Lars wieder am See und beobachteten den Sonnenuntergang.

„Weisst du“, sagte Anna nachdenklich, „manchmal glaube ich, dass in jedem Menschen mehrere Alter gleichzeitig leben.“

„Der Körper hat sein Alter“, sagte Lars.

„Das Denken auch.“

„Und die Gefühle?“

Anna lächelte.

„Die machen sowieso, was sie wollen.“

Lars nickte zustimmend.

Vielleicht war genau das die Wahrheit.

Das Gerät wird älter.

Das Denken wird erfahrener.

Doch die Gefühle folgen ihrer eigenen Zeitrechnung.

Einer Zeitrechnung, die nicht in Jahren gemessen wird, sondern in Liebe, Freude, Erinnerungen, Hoffnungen und Momenten.

Und vielleicht ist genau das eines der schönsten Geheimnisse des Lebens:

Dass wir älter werden können, ohne jemals die Fähigkeit zu verlieren, uns jung zu fühlen. .

7.4 Die tägliche Konferenz

Wenn Anna und Lars in all den Jahren eines gelernt hatten, dann dies: In jedem Menschen leben gleichzeitig mehrere Versionen seiner selbst.

Das Problem dabei ist nur, dass diese Versionen selten derselben Meinung sind.

Eines Morgens wachte Lars voller Motivation auf. Die Sonne schien durch das Fenster, die Stimmung war hervorragend und plötzlich entstand eine grandiose Idee.

„Ich glaube, ich beginne wieder mit dem Joggen.“

Seine Gefühle waren begeistert.

Sein Kopf ebenfalls.

Beide hatten bereits Bilder von sportlichen Höchstleistungen, verbesserter Fitness und einem gesünderen Leben produziert.

Also zog Lars seine Laufschuhe an und lief los.

Die ersten fünf Minuten verliefen vielversprechend.

Nach zehn Minuten meldeten sich seine Knie.

Nach fünfzehn Minuten meldete sich seine Lunge.

Nach zwanzig Minuten schien sein gesamtes Gerät beschlossen zu haben, eine ausserordentliche Sitzung einzuberufen.

Am Abend traf er Anna.

„Wie war dein Neustart als Spitzensportler?“

Lars seufzte.

„Der Kopf war begeistert. Die Gefühle waren motiviert. Das Gerät hat eine offizielle Beschwerde eingereicht.“

Anna lachte herzlich.

Doch genau hierin lag eine faszinierende Erkenntnis.

Viele Menschen glauben, sie seien eine einzige Person mit einer einzigen Meinung. In Wirklichkeit laufen im Inneren ständig Besprechungen zwischen verschiedenen Instanzen ab.

Da ist zunächst das Gerät.

Es denkt nicht in Zukunftsplänen oder Karrierezielen. Es lebt im Hier und Jetzt. Es interessiert sich für Energie, Schlaf, Nahrung, Bewegung und Erholung. Seine Botschaften sind direkt und ehrlich.

Dann gibt es den Kopf.

Der Kopf plant, analysiert, bewertet und organisiert. Er denkt an morgen, an nächste Woche und manchmal sogar an die nächsten zehn Jahre. Er entwickelt

Strategien, Ziele und Vorstellungen darüber, wie das Leben aussehen sollte.

Und schliesslich gibt es die Gefühle.

Sie erscheinen meist unangemeldet und haben ihre eigene Agenda. Mal sind sie begeistert, mal enttäuscht, mal mutig, mal verunsichert. Sie können innerhalb weniger Minuten die Richtung wechseln und dabei sämtliche langfristigen Pläne ignorieren.

Das Erstaunliche ist, dass alle drei zur selben Person gehören.

Und trotzdem führen sie regelmässig Diskussionen.

Anna bemerkte dies besonders bei alltäglichen Entscheidungen.

Der Kopf sagte:

„Morgen stehen wichtige Termine an. Wir sollten früh schlafen gehen.“

Die Gefühle antworteten:

„Aber die Serie ist gerade spannend.“

Das Gerät meldete sich ebenfalls:

„Ich wäre für Schlaf. Sofort.“

Oder beim Thema Ernährung.

Das Gerät verlangte nach etwas Vernünftigem.

Der Kopf wusste genau, was sinnvoll wäre.

Die Gefühle entdeckten jedoch plötzlich den Duft einer frischen Pizza.

Die Abstimmung war häufig überraschend eindeutig.

Je älter Anna wurde, desto mehr verstand sie, dass viele innere Konflikte genau aus dieser Mehrstimmigkeit entstehen. Menschen wundern sich oft, warum sie widersprüchliche Wünsche haben.

Sie möchten Sicherheit und Abenteuer.

Ruhe und Erfolg.

Entspannung und Leistung.

Veränderung und Stabilität.

Doch eigentlich ist das gar nicht seltsam.

Es sitzen mehrere Teilnehmer am Konferenztisch.

Und jeder vertritt andere Interessen.

Lars verglich das einmal mit einer Wohngemeinschaft.

„Stell dir vor, drei Menschen müssten ständig dieselbe Wohnung teilen.“

„Der Kopf, die Gefühle und das Gerät?“

„Genau.“

„Wer würde die meisten Diskussionen beginnen?“

„Alle.“

Diese Vorstellung gefiel Anna.

Denn plötzlich erschienen viele ihrer inneren Kämpfe deutlich verständlicher.

Wenn sie sich nach einem langen Arbeitstag erschöpft fühlte, war sie nicht widersprüchlich. Es sprachen lediglich verschiedene Stimmen gleichzeitig.

Der Kopf wollte produktiv bleiben.

Das Gerät wollte Erholung.

Die Gefühle wollten vielleicht einfach ihre Ruhe.

Keine dieser Stimmen war falsch.

Sie hatten lediglich unterschiedliche Prioritäten.

Mit den Jahren erkannte Anna, dass ein gutes Leben nicht bedeutet, eine dieser Stimmen zum Schweigen zu bringen. Viele Menschen versuchen genau das. Sie ignorieren ihre Gefühle. Oder sie übergehen ihr Gerät. Manche hören ausschliesslich auf spontane Emotionen und lassen den Kopf aussen vor.

Dauerhaft funktioniert das selten.

Ein erfolgreiches Leben entsteht meist dann, wenn die tägliche Konferenz vernünftig geführt wird.

Wenn der Kopf plant, aber zuhört.

Wenn die Gefühle wahrgenommen werden, ohne jede Entscheidung zu dominieren.

Wenn das Gerät ernst genommen wird, bevor es laut werden muss.

Dann entsteht etwas, das Lars als innere Zusammenarbeit bezeichnete.

„Also keine Diktatur?“, fragte Anna.

„Nein.“

„Keine Alleinherrschaft des Kopfes?“

„Ganz schlechte Erfahrungen damit gemacht.“

„Und keine Regierung der Gefühle?“

„Noch schlechtere Erfahrungen.“

Anna lachte.

Vielleicht war das tatsächlich die wichtigste Erkenntnis.

Im selben Menschen leben oft verschiedene Altersstufen und unterschiedliche Interessen gleichzeitig. Der Körper hat sein Alter. Das Denken hat sein Alter. Die Gefühle haben ihr Alter.

Jeden Tag treffen sie sich zu einer kleinen Konferenz.

Manchmal verläuft diese harmonisch.

Manchmal chaotisch.

Und manchmal sieht die Tagesordnung so aus:

Kopf: „Wir werden produktiv sein!“

Gefühle: „Wir wollen Urlaub!“

Gerät: „Ich hätte gerne zuerst acht Stunden Schlaf.“

Wer diese drei Stimmen mit etwas Humor und Respekt behandelt, entdeckt eine wichtige Wahrheit: Ein erfülltes

Leben entsteht nicht dadurch, dass eine Stimme gewinnt.

Es entsteht dann, wenn alle drei gemeinsam in dieselbe Richtung gehen.

Denn am Ende sitzen Kopf, Gefühle und Gerät im selben Team.

Auch wenn ihre Sitzungen gelegentlich etwas turbulent verlaufen.

8 Schönheit und die Jagd nach Perfektion

Als Anna jünger war, glaubte sie, Schönheit sei etwas, das man erreichen müsse.

Ein Ziel.

Ein Zustand.

Ein perfektes Bild.

Lars sah das deutlich entspannter.

„Solange mein Gerät funktioniert, bin ich zufrieden“, sagte er.

Doch auch er blieb nicht völlig verschont. Überall begegneten ihm Bilder von Menschen mit perfekten Körpern, perfekter Haut, perfekten Zähnen und einem Leben, das scheinbar niemals schlechte Tage kannte.

Je häufiger Anna und Lars hinsahen, desto mehr bemerkten sie, wie viele User mit ihrem Gerät unzufrieden waren.

Nicht weil es krank war.

Nicht weil es sie im Stich liess.

Sondern weil es nicht aussah wie das Gerät eines anderen.

Dabei schien kaum jemand zu bedenken, dass jedes Modell seine eigene Form, seine eigenen Eigenschaften und seine eigene Geschichte besitzt.

Die wahre Herausforderung bestand nicht darin, perfekt zu werden.

Die Herausforderung bestand darin, das eigene Gerät anzunehmen, ohne ständig mit fremden Geräten zu vergleichen.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars, warum die Jagd nach Perfektion ein Rennen ohne Ziellinie ist, weshalb Vergleiche oft mehr Frust als Freude erzeugen und warum Menschen meistens dann am schönsten wirken, wenn sie vergessen, perfekt sein zu wollen.

8.1 Die moderne Vergleichsfalle

Anna hatte früher geglaubt, dass Vergleiche ihr helfen würden.

Wenn sie sah, wie andere Menschen lebten, aussahen oder arbeiteten, wollte sie daraus lernen. Sie wollte sich verbessern, motivieren und weiterentwickeln. Das schien zunächst sinnvoll. Schliesslich orientieren sich Menschen seit jeher an anderen Menschen.

Doch irgendwann bemerkte sie, dass etwas nicht stimmte.

Je mehr sie verglich, desto unzufriedener wurde sie.

Nicht immer.

Nicht sofort.

Aber oft genug, um es wahrzunehmen.

Besonders deutlich wurde es nach einigen Minuten in sozialen Medien. Dort begegneten ihr strahlende

Gesichter, perfekte Urlaubsbilder, makellose Körper, erfolgreiche Karrieren und scheinbar sorglose Leben.

Alle wirkten glücklich.

Alle wirkten erfolgreich.

Alle schienen ihr Gerät besser im Griff zu haben als sie selbst.

Eines Abends legte Anna ihr Smartphone zur Seite und seufzte.

„Eigentlich erstaunlich“, sagte sie zu Lars.

„Was denn?“

„Innerhalb von zehn Minuten habe ich mich zu dick, zu langsam, zu unorganisiert und zu wenig erfolgreich gefühlt.“

Lars lachte.

„Beeindruckende Leistung für zehn Minuten.“

Doch genau darin lag das Problem.

Die moderne Welt konfrontiert Menschen täglich mit mehr Vergleichsmöglichkeiten als jede Generation zuvor. Früher verglichen wir uns hauptsächlich mit Nachbarn, Freunden oder Arbeitskollegen. Heute vergleichen wir uns mit Tausenden von Menschen aus der ganzen Welt.

Und zwar gleichzeitig.

Unser Gerät war allerdings nie für diese Art von Dauervergleich entwickelt worden.

Das Gehirn sieht Bilder und zieht Schlussfolgerungen.

Wenn zehn Menschen scheinbar erfolgreicher wirken, entsteht schnell der Eindruck, dass man selbst zurückliegt.

Wenn hunderte perfekte Fotos auftauchen, beginnt das eigene Spiegelbild plötzlich weniger überzeugend zu wirken.

Wenn andere ständig glücklich erscheinen, wirkt das eigene normale Leben plötzlich ungenügend.

Das Erstaunliche dabei ist, dass die meisten Vergleiche gar nicht fair sind.

Anna erkannte irgendwann, dass sie sich nie mit dem ganzen Leben anderer Menschen verglich.

Sie verglich ihr gesamtes Leben mit den ausgewählten Höhepunkten fremder Menschen.

Sie sah den Urlaub, aber nicht die Rechnungen.

Sie sah das Lächeln, aber nicht die Sorgen.

Sie sah den Erfolg, aber nicht die Rückschläge.

Sie sah das Ergebnis, aber nicht den Weg.

Lars brachte es auf den Punkt:

„Wir vergleichen oft unsere Realität mit der Werbung anderer Menschen.“

Dieser Satz blieb Anna lange im Gedächtnis.

Denn Werbung zeigt immer die besten Seiten. Niemand bewirbt sein Leben mit schlaflosen Nächten, Zweifeln, Misserfolgen oder schlechten Tagen.

Die meisten Menschen präsentieren das, worauf sie stolz sind.

Das ist völlig menschlich.

Problematisch wird es erst dann, wenn andere diese Ausschnitte für die vollständige Wirklichkeit halten.

Je länger Anna darüber nachdachte, desto klarer wurde ihr, dass praktisch jeder Mensch mit Dingen kämpft, die von aussen unsichtbar sind.

Manche kämpfen mit Ängsten.

Manche mit Krankheiten.

Manche mit Einsamkeit.

Manche mit Selbstzweifeln.

Manche mit Problemen, über die sie niemals öffentlich sprechen würden.

Doch diese Seiten erscheinen selten auf Fotos.

Deshalb entsteht die Illusion, dass das Leben der anderen einfacher, schöner und erfolgreicher sei.

Das Gerät reagiert darauf oft mit Frust.

Der User fühlt sich nicht mehr ausreichend.

Nicht weil etwas tatsächlich fehlt, sondern weil ständig ein künstlicher Massstab angelegt wird.

Anna erinnerte sich an ihre Kindheit. Damals gab es Menschen, die grösser, schneller oder beliebter waren als sie. Trotzdem hatte sie sich nicht permanent verglichen. Sobald sie nach Hause ging, verschwand der Wettbewerb.

Heute tragen viele Menschen den Vergleich in ihrer Hosentasche mit sich herum.

Jeder Blick aufs Smartphone öffnet eine Bühne voller Menschen, die scheinbar schöner, erfolgreicher oder glücklicher sind.

Kein Wunder, dass so viele User glauben, mit ihrem eigenen Gerät stimme etwas nicht.

Dabei liegt das Problem häufig nicht beim Gerät.

Das Problem liegt beim Massstab.

Lars stellte Anna einmal eine einfache Frage:

„Wenn du jeden Tag nur die Höhepunkte fremder Leben siehst, wie soll dein normaler Alltag dagegen gewinnen?“

Anna dachte lange darüber nach.

Er hatte recht.

Ein gewöhnlicher Dienstag kann kaum mit den schönsten Urlaubstagen anderer Menschen konkurrieren.

Ein normales Abendessen wirkt unspektakulär neben professionell inszenierten Bildern.

Ein ehrlicher Blick in den Spiegel verliert gegen perfekt bearbeitete Aufnahmen.

Je mehr Anna verstand, desto weniger wollte sie an diesem Wettbewerb teilnehmen.

Denn letztlich gab es dort keinen Sieger.

Selbst Menschen, die scheinbar alles hatten, fanden immer jemanden, der noch erfolgreicher, schöner oder reicher war.

Die Vergleichsskala besitzt kein Ende.

Wer sein Glück davon abhängig macht, irgendwann besser zu sein als alle anderen, beginnt ein Rennen ohne Ziellinie.

Deshalb kamen Anna und Lars zu einer wichtigen Erkenntnis:

Das eigene Gerät wird nicht wertvoller, weil andere schlechter abschneiden.

Und es wird nicht weniger wertvoll, weil andere andere Stärken besitzen.

Jeder Mensch trägt seine eigene Geschichte.

Seine eigenen Herausforderungen.

Seine eigenen Fähigkeiten.

Seinen eigenen Weg.

Vielleicht besteht die grösste Freiheit deshalb nicht darin, besser zu werden als andere.

Vielleicht besteht sie darin, aufzuhören, sich ständig mit ihnen zu messen.

Denn in dem Moment, in dem ein Mensch beginnt, sein eigenes Gerät zu schätzen, verliert die moderne Vergleichsfalle einen grossen Teil ihrer Macht.

Und plötzlich wird das Leben wieder das, was es eigentlich sein sollte:

Keine Konkurrenzveranstaltung.

Sondern eine ganz persönliche Reise.

8.2 Die schönste Version eines Menschen

Nachdem Anna und Lars lange über Vergleiche gesprochen hatten, blieb eine Frage im Raum stehen:

Wenn Perfektion nicht das Ziel ist – was dann?

Diese Frage beschäftigte Anna besonders. Viele Jahre hatte sie geglaubt, Schönheit sei etwas, das man erreichen müsse. Ein bestimmtes Gewicht. Eine bestimmte Figur. Ein bestimmtes Aussehen. Irgendwo schien es einen unsichtbaren Punkt zu geben, an dem endlich alles stimmen würde.

Doch dieser Punkt kam nie.

Sobald ein Ziel erreicht war, tauchte ein neues auf.

Ein paar Kilo weniger.

Etwas mehr Muskelkraft.

Weniger Falten.

Bessere Haut.

Mehr Fitness.

Die Liste schien endlos.

Eines Tages sass sie mit Lars in einem Strassencafé und beobachtete die Menschen, die vorbeigingen. Jung und alt. Gross und klein. Sportlich und weniger sportlich. Menschen mit ganz unterschiedlichen Geschichten, die man ihnen oft bereits ansehen konnte.

„Komisch“, sagte Anna nach einer Weile.

„Was denn?“

„Mir ist gerade aufgefallen, dass die interessantesten Menschen meistens nicht die perfekt aussehenden sind.“

Lars nickte.

„Das ist mir auch schon aufgefallen.“

Je länger sie hinsahen, desto deutlicher wurde etwas Erstaunliches. Die Menschen, die positiv auffielen, hatten oft etwas ganz anderes gemeinsam als Perfektion.

Sie wirkten lebendig.

Manche hatten ein herzliches Lachen.

Andere strahlten Gelassenheit aus.

Einige bewegten sich mit einer natürlichen Selbstverständlichkeit durch die Welt.

Wieder andere besaßen eine Ausstrahlung, die schwer zu beschreiben war.

Nichts davon konnte man aus einem Schönheitskatalog bestellen.

Nichts davon entstand durch Perfektion.

Es entstand durch Leben.

Anna erinnerte sich an eine ältere Frau, die sie regelmässig beim Spaziergehen traf. Die Frau entsprach keinem der modernen Schönheitsideale. Und trotzdem fiel sie jedem auf. Sie lächelte Menschen an, begegnete anderen mit Offenheit und schien mit sich selbst im Reinen zu sein.

„Weisst du“, sagte Anna, „ich glaube, sie sieht schöner aus als viele Menschen, die ihr halbes Leben mit ihrem Äusseren beschäftigt sind.“

Lars lächelte.

„Weil sie sich wohl in ihrem Gerät fühlt.“

Genau das war der Punkt.

Viele Menschen verbringen Jahre damit, ihr Äusseres zu verbessern, ohne ihre Beziehung zu sich selbst zu verbessern. Sie hoffen, dass Zufriedenheit irgendwann durch Perfektion entsteht.

Doch häufig geschieht das Gegenteil.

Wer ständig nach Fehlern sucht, findet immer neue.

Wer ausschliesslich auf Mängel achtet, übersieht
irgendwann alles, was bereits gut ist.

Das Gerät kann dabei niemals gewinnen.

Denn die Messlatte wandert ständig weiter.

Anna begann zu verstehen, dass wahre Attraktivität oft
dort entsteht, wo Menschen aufhören, gegen sich selbst
zu kämpfen.

Ein Mensch, der Freude ausstrahlt, wirkt anziehend.

Ein Mensch, der mit sich selbst im Reinen ist, wirkt
anziehend.

Ein Mensch, der lacht, neugierig bleibt und das Leben
geniesst, wirkt anziehend.

Das bedeutet nicht, dass Aussehen bedeutungslos
wäre. Natürlich achten Menschen auf ihr Äusseres. Das
haben sie schon immer getan.

Doch Aussehen allein erklärt selten, warum wir einen
Menschen als schön empfinden.

Gesundheit wirkt attraktiv.

Lebendigkeit wirkt attraktiv.

Freundlichkeit wirkt attraktiv.

Selbstvertrauen wirkt attraktiv.

Ehrlichkeit wirkt attraktiv.

Und vor allem wirkt Authentizität attraktiv.

Menschen spüren oft intuitiv, ob jemand versucht, eine Rolle zu spielen oder einfach er selbst ist.

Lars verglich das mit einem alten Lieblingsstück Kleidung.

„Es ist nicht unbedingt das teuerste Stück im Schrank“, sagte er.

„Aber oft das, in dem man sich am wohlsten fühlt.“

Anna musste lachen.

Der Vergleich war ungewöhnlich, aber passend.

Denn auch Menschen wirken häufig dann am besten, wenn sie sich nicht dauernd verstellen müssen.

Mit den Jahren erkannte Anna etwas, das sie früher nie verstanden hätte:

Die schönste Version eines Menschen ist nicht die perfekte Version.

Die schönste Version ist die lebendige Version.

Die gesunde Version.

Die authentische Version.

Die Version, die lacht, liebt, lernt, Fehler macht und trotzdem mit erhobenem Kopf durchs Leben geht.

Perfektion wirkt oft kühl und unerreichbar.

Echtheit dagegen wirkt menschlich.

Und Menschen fühlen sich von Menschlichkeit angezogen.

Als sie an diesem Abend nach Hause gingen, sagte Lars:

„Vielleicht verschwenden wir viel zu viel Zeit damit, schöner werden zu wollen.“

„Und womit sollten wir stattdessen Zeit verbringen?“

Lars dachte kurz nach.

„Damit, mehr wir selbst zu werden.“

Anna lächelte.

Denn genau das schien die Antwort zu sein.

Die schönste Version eines Menschen entsteht nicht durch den Kampf gegen jedes kleine Makel. Sie entsteht, wenn Körper, Gedanken und Gefühle beginnen zusammenzuarbeiten. Wenn Gesundheit wichtiger wird als Perfektion. Wenn Lebensfreude wichtiger wird als Vergleiche. Und wenn ein Mensch erkennt, dass sein Wert niemals von einem Spiegelbild allein bestimmt werden kann.

Vielleicht ist Schönheit am Ende nichts, das man erreicht.

Vielleicht ist Schönheit etwas, das sichtbar wird, wenn man aufhört, jemand anderes sein zu wollen.

9 Gefühle, Gedanken und die Software

Bis zu diesem Punkt hatten Anna und Lars vor allem über die Hardware ihres Geräts gesprochen.

Über Muskeln.

Über Gelenke.

Über Bewegung.

Über Alter.

Doch irgendwann stellte Anna eine Frage, die alles veränderte:

„Warum kann ein einziger Gedanke einen ganzen Tag ruinieren?“

Lars dachte kurz nach.

„Und warum kann eine gute Nachricht plötzlich jede Müdigkeit verschwinden lassen?“

Je länger sie darüber sprachen, desto klarer wurde ihnen, dass ihr Gerät nicht nur aus Knochen, Organen und Muskeln bestand.

Irgendwo im Inneren arbeitete eine unsichtbare Software.

Eine Software, die Erinnerungen speicherte.

Geschichten erfand.

Gefühle erzeugte.

Hoffnungen weckte.

Ängste auslöste.

Und gelegentlich Probleme schuf, die in der Realität überhaupt nicht existierten.

Anna bemerkte, dass ihr Gerät manchmal auf einen Gedanken reagierte, als wäre er eine tatsächliche Gefahr.

Lars stellte fest, dass sein Gehirn aus einer kleinen Unsicherheit innerhalb weniger Minuten eine komplette Katastrophe entwickeln konnte.

Beide erkannten, dass Gedanken, Gefühle und Körper nicht nebeneinander existierten.

Sie arbeiteten ständig zusammen.

Manchmal hervorragend.

Manchmal chaotisch.

Und manchmal wie eine Abteilung, in der niemand die aktuelle Version der Bedienungsanleitung gelesen hatte.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars, warum alles im Gerät miteinander verbunden ist, weshalb Gedanken oft mächtiger sind als Tatsachen und warum die wichtigste Software unseres Lebens regelmässig Updates benötigt – auch wenn diese nirgendwo zum Download angeboten werden.

9.1 Alles spricht mit allem

Als Anna früher das Wort „Gesundheit“ hörte, dachte sie automatisch an den Körper.

An Muskeln.

An Gelenke.

An Ernährung.

An Bewegung.

Kurz gesagt: an die Hardware.

Doch mit der Zeit bemerkte sie etwas Merkwürdiges. Manchmal fühlte sie sich körperlich völlig gesund und trotzdem erschöpft. An anderen Tagen hatte sie wenig geschlafen, war aber voller Energie. Es gab Momente, in denen eine schlechte Nachricht ihr buchstäblich auf den Magen schlug. Und es gab Situationen, in denen Vorfreude jede Müdigkeit verschwinden liess.

„Eigentlich seltsam“, sagte sie eines Tages zu Lars.

„Was denn?“

„Dass Gedanken etwas mit meinem Körper machen können.“

Lars musste lachen.

„Noch seltsamer ist, dass mein Körper manchmal etwas mit meinen Gedanken macht.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto deutlicher wurde ihnen, dass ihr Gerät nicht aus

voneinander getrennten Abteilungen bestand. Es gab keine klare Grenze zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen. Alles war miteinander verbunden.

Und zwar ständig.

Viele Menschen stellen sich den Körper wie eine Maschine vor. Das Herz schlägt. Die Lunge atmet. Die Muskeln arbeiten. Das Gehirn denkt. Alles scheint sauber getrennt.

In Wirklichkeit ähnelt das Gerät eher einem riesigen Netzwerk.

Jeder Bereich beeinflusst jeden anderen.

Wenn das Gerät unter Stress steht, verändert sich die Atmung.

Die Atmung beeinflusst den Herzschlag.

Der Herzschlag beeinflusst das Wohlbefinden.

Das Wohlbefinden beeinflusst die Gedanken.

Die Gedanken beeinflussen die Gefühle.

Und die Gefühle beeinflussen wiederum die Entscheidungen, die wir treffen.

Alles spricht mit allem.

Anna bemerkte dies besonders in hektischen Zeiten. Wenn sie sich Sorgen machte, wurde ihr Nacken härter. Die Schultern zogen sich hoch. Der Schlaf verschlechterte sich. Dadurch wurde sie müder. Die Müdigkeit machte sie gereizter. Die Gereiztheit führte zu neuen Spannungen.

Aus einem einzigen Gedanken entstand plötzlich eine Kettenreaktion.

„Das ist wie Dominosteine“, sagte sie.

„Genau“, antwortete Lars. „Und manchmal schubsen wir selbst den ersten Stein um.“

Doch diese Verbindung funktioniert nicht nur in negativer Richtung.

Auch positive Veränderungen breiten sich aus.

Ein Spaziergang verbessert oft die Stimmung.

Eine bessere Stimmung verändert die Gedanken.

Positive Gedanken reduzieren Stress.

Weniger Stress verbessert den Schlaf.

Besserer Schlaf erhöht die Energie.

Mehr Energie erleichtert Bewegung.

Und Bewegung verbessert erneut die Stimmung.

Das Gerät arbeitet nicht in einzelnen Kapiteln.

Es arbeitet als Gesamtsystem.

Diese Erkenntnis veränderte den Blick von Anna und Lars auf viele Situationen. Früher hatten sie versucht, Probleme isoliert zu betrachten.

Müdigkeit war Müdigkeit.

Stress war Stress.

Schmerzen waren Schmerzen.

Heute wussten sie, dass die Ursachen oft viel weiter entfernt lagen.

Manchmal lag die Erschöpfung nicht am Körper, sondern an andauernden Sorgen.

Manchmal lagen die Sorgen nicht an der Realität, sondern an bestimmten Gedanken.

Manchmal verbesserten sich körperliche Beschwerden, sobald sich die Lebenssituation änderte.

Natürlich bedeutete das nicht, dass jedes Problem nur „im Kopf“ entsteht. Das wäre viel zu einfach. Aber es bedeutete, dass Körper, Gedanken und Gefühle ständig Informationen austauschen.

Das Gerät führt ununterbrochen Gespräche zwischen seinen verschiedenen Bereichen.

Anna stellte sich das irgendwann wie eine grosse Firmenkonzferenz vor.

Das Herz meldet seinen Zustand.

Die Muskeln geben Rückmeldungen.

Das Gehirn analysiert.

Die Gefühle kommentieren alles.

Und irgendwo dazwischen versucht der User herauszufinden, wer gerade das Wort hat.

Lars gefiel dieses Bild.

„Dann wundert mich gar nichts mehr.“

„Warum?“

„Weil bei so vielen Teilnehmern zwangsläufig Chaos entsteht.“

Tatsächlich erleben Menschen genau dieses Chaos regelmässig.

Ein wichtiger Termin steht bevor.

Die Gedanken werden nervös.

Der Magen reagiert.

Die Hände werden kalt.

Der Puls steigt.

Obwohl objektiv keine Gefahr besteht, verhält sich das gesamte System so, als müsste es sich auf eine Bedrohung vorbereiten.

Umgekehrt genügt manchmal eine gute Nachricht, um das Gegenteil auszulösen.

Plötzlich fühlt sich alles leichter an.

Die Energie steigt.

Der Körper entspannt sich.

Die Gedanken werden positiver.

Die Welt wirkt freundlicher.

Dabei hat sich die Umgebung kaum verändert.

Verändert hat sich das Zusammenspiel im Inneren.

Je länger Anna und Lars darüber sprachen, desto mehr verstanden sie eine wichtige Wahrheit:

Man kann das Gerät nicht in einzelne Einzelteile zerlegen und erwarten, den Menschen zu verstehen.

Der Mensch ist mehr als seine Muskeln.

Mehr als seine Gedanken.

Mehr als seine Gefühle.

Er ist das Zusammenspiel von allem.

Genau deshalb wirken oft kleine Veränderungen an unerwarteten Stellen. Mehr Bewegung kann die Stimmung verbessern. Mehr Schlaf kann das Denken verändern. Weniger Stress kann körperliche Beschwerden lindern. Ein gutes Gespräch kann Energie schenken.

Alles hängt zusammen.

Alles beeinflusst sich gegenseitig.

Alles spricht mit allem.

Und vielleicht ist genau das eine der grössten Stärken unseres Geräts. Es besteht nicht aus getrennten Komponenten, die nebeneinander arbeiten. Es ist ein lebendiges System, in dem Milliarden kleiner Botschaften jede Sekunde unterwegs sind.

Wer das versteht, erkennt irgendwann, dass Gesundheit nicht nur im Körper entsteht und Glück nicht nur in den Gedanken.

Beides entsteht häufig dort, wo Körper, Kopf und Gefühle beginnen, miteinander statt gegeneinander zu arbeiten.

9.2 Das Gehirn als Drehbuchautor

Anna war überzeugt, dass die meisten Probleme in ihrem Leben tatsächlich existierten.

Zumindest am Anfang.

Erst mit der Zeit fiel ihr auf, dass ein beträchtlicher Teil ihrer Sorgen ausschliesslich im Kopf stattfand. Nicht in der Realität, sondern in den Geschichten, die ihr Gehirn darüber erzählte.

Eines Abends schrieb sie einer Freundin eine Nachricht. Normalerweise erhielt sie innerhalb weniger Minuten eine Antwort. Dieses Mal kam nichts.

Eine Stunde verging.

Dann zwei.

Dann drei.

Das Gehirn begann zu arbeiten.

Zunächst harmlos.

Vielleicht hat sie die Nachricht noch nicht gesehen.

Doch dabei blieb es nicht.

Vielleicht ist sie verärgert.

Habe ich etwas Falsches geschrieben?

War mein letzter Kommentar unpassend?

Vielleicht möchte sie nichts mehr mit mir zu tun haben.

Als die Freundin am nächsten Morgen antwortete und erklärte, dass ihr Handy-Akku leer gewesen sei, musste Anna über sich selbst lachen.

Innerhalb weniger Stunden hatte ihr Gehirn einen kompletten Katastrophenfilm produziert.

Mit Handlung.

Nebenhandlung.

Emotionalem Soundtrack.

Und einem dramatischen Ende.

„Mein Kopf sollte Drehbücher schreiben“, sagte sie später zu Lars.

„Meiner auch“, antwortete er. „Leider spezialisiert er sich auf Tragödien.“

Je länger die beiden darüber sprachen, desto faszinierender wurde ihnen eine besondere Eigenschaft des Gehirns.

Das Gehirn verarbeitet nicht nur Informationen.

Es interpretiert sie.

Es ergänzt Lücken.

Es erstellt Erklärungen.

Es entwickelt Geschichten über die Welt.

Und manchmal nimmt es dabei grosse kreative Freiheiten in Anspruch.

Eigentlich ist das eine beeindruckende Fähigkeit. Ohne sie könnten Menschen nicht planen, träumen, lernen oder sich die Zukunft vorstellen. Das Gehirn muss ständig Zusammenhänge herstellen, um aus unzähligen Informationen ein verständliches Bild der Welt zu erzeugen.

Doch genau diese Stärke besitzt eine Schattenseite.

Nicht jede Geschichte des Gehirns entspricht der Realität.

Manchmal erzählt es Dinge, die niemals passieren werden.

Manchmal erschafft es Probleme, die gar nicht existieren.

Und manchmal verwandelt es kleine Unsicherheiten in ausgewachsene Katastrophen.

Lars bemerkte das besonders vor wichtigen Ereignissen.

Vor Präsentationen.

Vor schwierigen Gesprächen.

Vor Entscheidungen.

Schon Tage vorher begann sein Gehirn damit, mögliche Szenarien zu entwickeln.

Die meisten davon waren erstaunlich negativ.

„Was ist, wenn alles schiefgeht?“

„Was ist, wenn ich mich blamiere?“

„Was ist, wenn etwas passiert, das ich nicht kontrollieren kann?“

Interessanterweise trat fast keines dieser Szenarien jemals ein.

Doch das Gehirn schien davon unbeeindruckt.

Es schrieb einfach neue Drehbücher.

Anna stellte fest, dass das Gehirn oft wie ein übermotivierter Sicherheitsbeauftragter arbeitet. Seine Aufgabe besteht darin, Gefahren frühzeitig zu erkennen. Aus evolutionärer Sicht war das äusserst nützlich. Wer mögliche Risiken bemerkte, hatte bessere Überlebenschancen.

Das Problem ist nur, dass unser modernes Gehirn diese Aufgabe manchmal etwas zu ernst nimmt.

Es entdeckt Bedrohungen, wo lediglich Unsicherheit herrscht.

Es erkennt Gefahren, wo lediglich Ungewissheit besteht.

Und es bereitet uns auf Katastrophen vor, die niemals eintreten werden.

Das Gerät reagiert dabei erstaunlich ernsthaft auf die Geschichten des Gehirns.

Der Puls steigt.

Die Muskeln spannen sich an.

Der Schlaf wird schlechter.

Die Atmung verändert sich.

Obwohl nichts passiert ist.

Eine gedachte Gefahr kann ähnliche Reaktionen auslösen wie eine echte.

Deshalb besitzen Gedanken eine so enorme Wirkung auf unser Wohlbefinden.

Nicht weil jede Geschichte wahr ist.

Sondern weil das Gerät sie zunächst ernst nimmt.

Mit der Zeit lernte Anna, ihre Gedanken anders zu betrachten. Früher hatte sie jede Geschichte ihres Gehirns automatisch geglaubt. Heute hörte sie genauer hin.

Nicht jede Befürchtung war eine Tatsache.

Nicht jede Sorge war eine Vorhersage.

Nicht jeder Gedanke war Wahrheit.

Manche Gedanken waren lediglich Vorschläge.

Andere Vermutungen.

Wieder andere reine Fantasie.

Das bedeutete nicht, dass man Gedanken ignorieren sollte. Viele von ihnen sind wertvolle Hinweise. Sie helfen uns, Probleme zu erkennen, Entscheidungen zu treffen und die Zukunft zu planen.

Aber sie sind eben nicht unfehlbar.

Lars formulierte es einmal so:

„Mein Gehirn ist ein brillanter Drehbuchautor, aber ein mässiger Hellseher.“

Anna gefiel dieser Satz.

Denn genau darin lag die entscheidende Erkenntnis.

Das Gehirn erzählt ständig Geschichten.

Über die Vergangenheit.

Über die Gegenwart.

Über die Zukunft.

Manche dieser Geschichten helfen uns.

Manche bremsen uns.

Und manche sorgen lediglich für unnötiges Kopfkino.

Die Kunst besteht deshalb nicht darin, das Gehirn zum Schweigen zu bringen. Das wäre ohnehin unmöglich.

Die Kunst besteht darin, zwischen Realität und Drehbuch zu unterscheiden.

Zwischen Tatsachen und Interpretationen.

Zwischen dem, was tatsächlich geschieht, und dem, was sich das Gehirn gerade ausmalt.

Denn unser Kopf ist ein aussergewöhnlicher Geschichtenerzähler. Er produziert jeden Tag unzählige Versionen der Wirklichkeit. Doch erst wenn wir lernen, diese Geschichten gelegentlich zu hinterfragen, erkennen wir eine wichtige Wahrheit:

Nicht alles, was unser Gehirn erzählt, muss am Ende auch verfilmt werden.

10 Irrglaube im Kopf

Nachdem Anna und Lars verstanden hatten, dass Gedanken, Gefühle und Körper ständig miteinander kommunizieren, glaubten sie zunächst, ihr Gerät nun etwas besser zu kennen.

Doch schon bald entdeckten sie einen erstaunlichen Fehler im System.

Der Kopf hielt sich für den Chef.

Genauer gesagt: Er hielt sich oft für einen Chef, der überzeugt war, alles besser zu wissen als das Gerät selbst.

Wenn das Gerät müde war, sagte der Kopf: Noch schnell weitermachen.

Wenn das Gerät Schmerzen meldete, sagte der Kopf: Das geht schon noch.

Wenn das Gerät Erholung wollte, antwortete der Kopf: Später.

Anna fiel auf, dass Menschen häufig jede Warnmeldung ihres Smartphones ernst nehmen, während sie die Warnmeldungen ihres eigenen Körpers ignorieren.

Lars stellte fest, dass viele User ihr Gerät behandeln wie einen Mitarbeiter, dessen Beschwerden man höflich anhört, um sie anschliessend vollständig zu übergehen.

Je länger sie darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen:

Das gefährlichste Missverständnis vieler User besteht nicht darin, zu wenig über ihr Gerät zu wissen.

Sondern darin zu glauben, der Kopf könne dauerhaft gegen das Gerät regieren.

In diesem Kapitel begleiten wir Anna und Lars bei der Entdeckung, warum Denken nicht immer Wissen bedeutet, weshalb Warnsignale selten aus Langeweile auftauchen und warum ein überheblicher Kopf langfristig selbst das beste Gerät beschädigen kann.

10.1 Der Kopf erklärt dem Gerät die Welt

Nachdem Anna und Lars verstanden hatten, wie eng Gedanken, Gefühle und Körper miteinander verbunden sind, begannen sie aufmerksamer zu beobachten, wie ihr Kopf arbeitete.

Dabei fiel ihnen etwas Merkwürdiges auf.

Der Kopf erklärte dem Gerät permanent die Welt.

Ununterbrochen.

Den ganzen Tag.

Er kommentierte Ereignisse, bewertete Situationen, interpretierte Erfahrungen und zog Schlussfolgerungen. Oft geschah das so automatisch, dass sie es kaum bemerkten.

Eines Morgens kam Anna etwas verspätet zur Arbeit. Kaum hatte sie das Gebäude betreten, begegnete ihr eine Kollegin, die ungewöhnlich kurz angebunden wirkte. Sofort begann ihr Kopf zu arbeiten.

Sie ist verärgert.

Bestimmt wegen gestern.

Vielleicht habe ich etwas falsch gemacht.

Wahrscheinlich denkt sie, ich sei unzuverlässig.

Innerhalb weniger Sekunden hatte ihr Gehirn eine komplette Erklärung für die Situation entwickelt.

Den ganzen Vormittag beschäftigte sie dieser Gedanke.

Am Nachmittag stellte sich heraus, dass die Kollegin schlicht Zahnschmerzen gehabt hatte.

Mit Anna hatte das überhaupt nichts zu tun.

„Eigentlich unglaublich“, sagte Anna später zu Lars.

„Was denn?“

„Mein Kopf hat aus einem schlechten Morgen eine persönliche Krise gemacht.“

Lars nickte.

„Der Kopf liebt Erklärungen. Selbst wenn sie falsch sind.“

Genau das war eine der erstaunlichsten Eigenschaften des menschlichen Denkens.

Der Kopf mag keine offenen Fragen.

Er möchte verstehen.

Ordnen.

Interpretieren.

Einordnen.

Deshalb entwickelt er ständig Geschichten über die Welt.

Manchmal sind diese Geschichten hilfreich.

Manchmal sogar lebenswichtig.

Ohne diese Fähigkeit könnten Menschen nicht lernen, planen oder Entscheidungen treffen.

Doch der Kopf besitzt auch eine unangenehme Angewohnheit:

Er verwechselt seine Erklärungen gelegentlich mit Tatsachen.

Wenn der Kopf denkt:

Das wird schiefgehen.

Behandelt das Gerät diese Aussage oft wie eine tatsächliche Gefahr.

Wenn der Kopf denkt:

Ich schaffe das nicht.

Reagiert der Körper häufig mit Unsicherheit, Anspannung und Nervosität.

Wenn der Kopf denkt:

Alle beobachten mich.

Steigen Puls und Stresspegel, obwohl die meisten Menschen in Wirklichkeit mit sich selbst beschäftigt sind.

Das Gerät kann nicht immer unterscheiden, ob eine Bedrohung real ist oder nur in den Gedanken existiert.

Es reagiert zunächst auf die Botschaft.

Lars bemerkte das besonders bei Präsentationen. Tage vor einem wichtigen Termin begann sein Kopf, mögliche Katastrophen zu entwerfen.

Er könnte den Faden verlieren.

Die Technik könnte ausfallen.

Jemand könnte eine schwierige Frage stellen.

Alle könnten denken, er sei unvorbereitet.

Obwohl nichts davon passiert war, reagierte sein Körper bereits.

Die Schultern spannten sich an.

Der Schlaf wurde unruhiger.

Der Puls stieg.

Das Gerät bereitete sich auf eine Gefahr vor, die ausschliesslich in den Erklärungen seines Kopfes existierte.

„Eigentlich erstaunlich“, sagte Lars.

„Was genau?“

„Mein Gerät glaubt meinem Kopf erstaunlich viel.“

Anna lachte.

„Meines leider auch.“

Mit der Zeit erkannten beide, dass der Kopf die Welt niemals objektiv beschreibt. Er interpretiert sie durch persönliche Erfahrungen, Erinnerungen und Erwartungen.

Zwei Menschen können dieselbe Situation erleben und völlig unterschiedliche Geschichten daraus machen.

Ein Gespräch kann für den einen eine Kritik sein und für den anderen ein wertvoller Hinweis.

Eine Veränderung kann als Gefahr wahrgenommen werden oder als Chance.

Ein Fehler kann als Niederlage erscheinen oder als Lernerfahrung.

Die Situation bleibt dieselbe.

Die Erklärung verändert sich.

Und mit der Erklärung verändert sich häufig auch die Reaktion des Gerätes.

Anna erinnerte sich an eine Wanderung in den Bergen. Während des Aufstiegs wurde sie müde und ausser Atem.

Früher hätte ihr Kopf sofort gesagt:

Du bist unfit.

Du solltest das nicht machen.

Das ist zu anstrengend.

Diesmal hatte sie einen anderen Gedanken:

Mein Körper arbeitet gerade.

Er passt sich an.

Das gehört dazu.

Zu ihrer Überraschung fühlte sich dieselbe Anstrengung plötzlich ganz anders an.

Der Körper hatte sich kaum verändert.

Die Interpretation schon.

Je länger Anna und Lars darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen eine wichtige Wahrheit:

Das Gerät erlebt die Welt oft nicht unmittelbar.

Es erlebt die Welt durch die Erklärungen des Kopfes.

Deshalb lohnt es sich, die eigenen Gedanken gelegentlich zu hinterfragen.

Nicht jede Interpretation ist richtig.

Nicht jede Befürchtung ist eine Tatsache.

Nicht jede Schlussfolgerung entspricht der Wirklichkeit.

Der Kopf ist ein wertvoller Berater.

Aber kein unfehlbarer Experte.

Manchmal erzählt er die Wahrheit.

Manchmal Vermutungen.

Und manchmal produziert er Geschichten, die eher zur Unterhaltung als zur Orientierung beitragen.

Lars brachte es schliesslich auf seine gewohnte Art auf den Punkt:

„Der Kopf erklärt dem Gerät die Welt.“

„Und was ist das Problem daran?“, fragte Anna.

„Dass er manchmal behauptet, seine Meinung sei die Wirklichkeit.“

Anna nickte.

Genau darin lag die Herausforderung.

Ein guter User hört seinem Kopf zu, aber er glaubt ihm nicht automatisch alles. Denn zwischen einer Situation und unserer Reaktion darauf steht fast immer eine Geschichte.

Und diese Geschichte schreibt der Kopf.

Jeden Tag aufs Neue.

10.2 Die ignorierten Warnlampen

Autos besitzen Kontrollleuchten.

Flugzeuge besitzen Warnsysteme.

Maschinen verfügen über Sensoren, Anzeigen und Meldungen, die den Benutzer darauf aufmerksam machen, wenn etwas nicht stimmt.

Unser Gerät funktioniert nicht anders.

Der Unterschied besteht lediglich darin, dass seine Warnlampen keine bunten Symbole auf einem Display sind. Sie erscheinen auf andere Weise.

Als Müdigkeit.

Als Verspannung.

Als Schlafprobleme.

Als Konzentrationsschwierigkeiten.

Als Unruhe.

Als Erschöpfung.

Als Schmerzen.

Als das diffuse Gefühl, dass irgendetwas nicht mehr ganz rund läuft.

Das Problem ist jedoch nicht, dass das Gerät keine Warnmeldungen sendet.

Das Problem ist, dass viele User gelernt haben, sie zu ignorieren.

Anna bemerkte dies bei sich selbst während einer besonders hektischen Phase ihres Lebens. Wochenlang hetzte sie von Termin zu Termin. Die Aufgaben wurden mehr, die Pausen weniger. Ihr Körper begann frühzeitig Signale auszusenden.

Zunächst war da nur eine leichte Müdigkeit.

Dann kamen Nackenverspannungen hinzu.

Später schlief sie schlechter.

Nach einiger Zeit fiel ihr auf, dass sie morgens aufstand und bereits erschöpft war.

Doch jedes Mal fand ihr Kopf eine Erklärung.

„Das ist nur vorübergehend.“

„Nächste Woche wird es ruhiger.“

„Ich muss einfach noch dieses Projekt abschliessen.“

„Danach kümmere ich mich darum.“

Das Gerät meldete sich.

Der Kopf vertagte die Sitzung.

Je länger dieser Zustand anhielt, desto deutlicher wurden die Warnungen. Aber anstatt genauer hinzuhören, tat Anna das, was viele Menschen tun.

Sie gewöhnte sich daran.

Genau darin liegt eine besondere Gefahr.

Menschen können sich an erstaunlich viele Dinge gewöhnen. Sie gewöhnen sich an Stress. An Müdigkeit. An Rückenschmerzen. An schlechte Schlafqualität. An dauernde Anspannung.

Irgendwann wird das Aussergewöhnliche zum Alltag.

Und weil es alltäglich geworden ist, erscheint es normal.

Lars hatte etwas Ähnliches erlebt. Jahrelang sass er beruflich viele Stunden am Schreibtisch. Anfangs meldete sich sein Rücken nur gelegentlich. Ein leichtes Ziehen hier, eine Verspannung dort.

Nichts Dramatisches.

Doch weil die Beschwerden zunächst überschaubar waren, schenkte er ihnen wenig Aufmerksamkeit.

„Ich dachte immer, das geht wieder weg“, erzählte er.

„Und?“

„Es ging nie wirklich weg. Ich habe mich nur daran gewöhnt.“

Dieser Satz blieb Anna im Gedächtnis.

Denn viele User verwechseln Gewöhnung mit Gesundheit.

Nur weil ein Warnsignal alltäglich geworden ist, bedeutet das nicht, dass es verschwunden ist.

Es bedeutet lediglich, dass man es seltener bewusst wahrnimmt.

Das Gerät besitzt eine erstaunliche Geduld. Es beginnt fast immer mit kleinen Hinweisen. Es fordert selten sofort drastische Massnahmen. Es versucht zunächst, mit dem User zusammenzuarbeiten.

Ein verspannter Nacken sagt:

„Bitte bewege dich etwas mehr.“

Müdigkeit sagt:

„Ich brauche Erholung.“

Stress sagt:

„Das Tempo ist zu hoch.“

Schlafprobleme sagen:

„Etwas stimmt hier nicht.“

Das Gerät kommuniziert ständig.

Doch viele User hören erst dann zu, wenn die Lautstärke zunimmt.

Anna verglich das einmal mit einem Rauchmelder.

Niemand würde auf die Idee kommen, die Batterie zu entfernen, nur weil das Piepsen störend ist. Dennoch behandeln Menschen die Signale ihres Körpers manchmal genau so. Sie suchen nach Möglichkeiten, die Warnung leiser zu machen, anstatt nach der Ursache.

Müdigkeit wird mit Kaffee überdeckt.

Stress mit Ablenkung.

Erschöpfung mit noch mehr Anstrengung.

Schmerzen werden ignoriert.

Das Symptom verschwindet vielleicht kurzfristig aus dem Blickfeld.

Die Ursache bleibt.

„Eigentlich komisch“, sagte Lars eines Tages.

„Was?“

„Bei jeder Maschine wissen wir, dass Warnmeldungen einen Grund haben. Nur beim eigenen Körper glauben wir oft, sie seien lästig.“

Je älter Anna und Lars wurden, desto mehr verstanden sie die eigentliche Aufgabe dieser Warnlampen. Sie sind keine Bestrafung. Keine Schwäche. Keine Störung des Systems.

Sie sind Teil des Systems.

Ohne Schmerzen würden Menschen Verletzungen nicht bemerken.

Ohne Müdigkeit würden sie niemals schlafen.

Ohne Stressreaktionen könnten sie auf Gefahren nicht reagieren.

Warnmeldungen gehören zum Überlebensprogramm des Gerätes.

Das Problem entsteht erst dann, wenn sie dauerhaft überhört werden.

Denn das Gerät ist höflich, aber nicht unbegrenzt geduldig.

Zunächst flüstert es.

Dann spricht es.

Dann ruft es.

Und irgendwann hämmert es an die Tür.

Die klügsten User warten nicht bis zum letzten Schritt.

Sie lernen, auf die kleinen Signale zu achten. Auf die leisen Hinweise. Auf jene Momente, in denen das Gerät noch freundlich um Aufmerksamkeit bittet.

Denn eine Warnlampe hat nur einen Zweck:

Sie möchte verhindern, dass aus einem kleinen Problem ein grosses wird.

Wer rechtzeitig hinschaut, erspart sich oft eine wesentlich grössere Reparatur.

Und vielleicht besteht die wahre Kunst eines guten Users genau darin, die Sprache seines Gerätes zu verstehen, bevor das Gerät gezwungen ist, lauter zu werden.

10.3 Wenn das Gerät die Rechnung schickt

Das Gerät besitzt eine bemerkenswerte Eigenschaft.

Es kann unglaublich viel verzeihen.

Tagelang.

Monatelang.

Manchmal sogar jahrelang.

Es arbeitet weiter, obwohl wir zu wenig schlafen. Es trägt uns durch stressige Phasen, kompensiert schlechte Gewohnheiten und gleicht Belastungen aus, die eigentlich längst Aufmerksamkeit verdient hätten. Genau deshalb entsteht bei vielen Menschen eine gefährliche Illusion: Solange das Gerät funktioniert, muss alles in Ordnung sein.

Anna und Lars hatten diesen Irrtum bei sich selbst und bei vielen anderen Menschen immer wieder beobachtet.

Der Kopf zieht daraus einen einfachen Schluss:

„Es läuft doch.“

Das Gerät denkt häufig etwas völlig anderes:

„Noch.“

Ein Auto, das seit Monaten ungewöhnliche Geräusche macht, fährt vielleicht ebenfalls noch. Niemand würde deshalb behaupten, dass alles perfekt sei. Die meisten Menschen würden die Ursache suchen, eine Werkstatt aufsuchen und das Problem beheben lassen.

Beim eigenen Körper verhalten wir uns oft überraschend anders.

Wir ignorieren die Geräusche.

Wir verschieben die Wartung.

Wir hoffen auf Selbstheilung.

Und wir erklären jede Warnung zu einem vorübergehenden Problem.

Das funktioniert häufig erstaunlich lange.

Genau darin liegt die Gefahr.

Das Gerät ist ein Meister der Anpassung. Es findet Umwege. Es gleicht Schwächen aus. Es verteilt Belastungen neu. Es versucht, den Betrieb aufrechtzuerhalten.

Doch jede Anpassung hat ihren Preis.

Jede ignorierte Warnung landet irgendwann auf einer Rechnung.

Nicht als Strafe.

Nicht aus Bosheit.

Sondern als natürliche Folge.

Anna erinnerte sich an einen ehemaligen Arbeitskollegen. Er war intelligent, ehrgeizig und aussergewöhnlich leistungsfähig. Jahrelang arbeitete er mehr als die meisten Menschen in seinem Umfeld. Urlaub wurde verschoben. Pausen wurden gekürzt. Schlaf galt als notwendiges Übel.

Zunächst schien das Konzept aufzugehen.

Er erzielte Erfolge.

Er erreichte Ziele.

Er bekam Anerkennung.

Doch irgendwann begann das Gerät, die gesammelten Belastungen zurückzumelden.

Zuerst mit Müdigkeit.

Dann mit Schlafproblemen.

Später mit ständiger Erschöpfung.

Schliesslich kam der Tag, an dem nichts mehr ging.

„Und dann?“, fragte Lars damals.

Anna zuckte mit den Schultern.

„Dann hat sein Gerät beschlossen, die Zusammenarbeit vorübergehend einzustellen.“

So drastisch es klang, genau so fühlte es sich oft an.

Viele Menschen erleben diesen Moment völlig überrascht.

Dabei war die Rechnung meist lange angekündigt worden.

Die Mahnungen waren da.

Die Warnlampen ebenfalls.

Nur wurden sie nie ernst genommen.

Das Faszinierende am Gerät ist, dass es keine Diskussionen führt, wenn eine Grenze erreicht ist.

Der Kopf liebt Diskussionen.

Er argumentiert.

Er verhandelt.

Er relativiert.

Er findet Ausreden.

Das Gerät nicht.

Wenn der Akku leer ist, ist der Akku leer.

Wenn Erschöpfung überhandnimmt, hilft keine Motivationsrede.

Wenn Überlastung die Kontrolle übernimmt, verlieren Kalender und Terminpläne plötzlich ihre Bedeutung.

Dann entscheidet die Realität.

Lars musste an seinen eigenen Rücken denken. Über Monate hatte er dessen Signale ignoriert. Die ersten Beschwerden waren harmlos gewesen. Ein Ziehen hier. Eine Verspannung dort.

Nichts Ernstes.

Zumindest glaubte er das.

Bis eines Morgens eine einfache Bewegung genügte, um ihn nahezu bewegungsunfähig zu machen.

„Mein Rücken hat mir damals eine Rechnung präsentiert“, sagte er später zu Anna.

„War sie hoch?“

„Sehr hoch. Und leider nicht verhandelbar.“

Anna lachte, obwohl sie wusste, wie unangenehm die Situation gewesen war.

Doch genau das beschreibt die Wirkungsweise des Gerätes erstaunlich gut. Es führt über Jahre hinweg eine stille Buchhaltung. Jede Nacht mit zu wenig Schlaf. Jede ignorierte Pause. Jede dauerhafte Überlastung. Jede Vernachlässigung.

Nichts davon verschwindet vollständig.

Das Gerät speichert Erfahrungen.

Es passt sich an.

Es kompensiert.

Und irgendwann zieht es Bilanz.

Die gute Nachricht dabei ist, dass diese Buchhaltung nicht nur Belastungen erfasst.

Sie berücksichtigt auch alles Positive.

Jeden Spaziergang.

Jede Trainingseinheit.

Jede Nacht mit gutem Schlaf.

Jede Pause.

Jede bewusste Entscheidung.

Auch diese Dinge sammeln sich an.

Auch sie erscheinen auf dem Konto des Gerätes.

Je älter Anna und Lars wurden, desto klarer verstanden sie deshalb eine entscheidende Wahrheit:

Das Gerät schickt nicht nur Rechnungen.

Es verschickt auch Dividenden.

Wer sich über Jahre um seinen Körper kümmert, erhält häufig etwas zurück.

Mehr Energie.

Mehr Beweglichkeit.

Mehr Belastbarkeit.

Mehr Lebensqualität.

Der Unterschied besteht lediglich darin, dass diese Rückmeldungen oft leiser sind als die negativen.

Deshalb richtet sich die Aufmerksamkeit vieler Menschen erst auf das Gerät, wenn die Rechnung kommt.

Dabei wäre es viel angenehmer, die kleinen Gutschriften wahrzunehmen.

Eines Abends fasste Anna ihre Gedanken zusammen.

„Eigentlich schickt uns das Gerät jeden Tag eine Nachricht.“

„Und was steht darin?“, fragte Lars.

Anna lächelte.

„Pass gut auf mich auf, und ich trage dich weiter.“

Lars nickte.

Genau das war die eigentliche Botschaft.

Wenn das Gerät die Rechnung schickt, ist es meist nicht plötzlich unvernünftig geworden. Es erinnert den User lediglich daran, dass jede Beziehung Aufmerksamkeit braucht. Wer jahrelang gegen sein Gerät arbeitet, darf sich nicht wundern, wenn irgendwann Widerstand entsteht.

Wer jedoch mit seinem Gerät zusammenarbeitet, erlebt etwas viel Schöneres.

Nicht Perfektion.

Nicht ewige Jugend.

Sondern die grosse Stärke eines Körpers, der spürt, dass sein User ihn ernst nimmt.

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels:

Die Rechnung kommt immer.

Die Frage ist nur, ob sie aus Versäumnissen besteht – oder aus den positiven Zinsen guter Gewohnheiten.

11 Die grossen Ausreden des Users

Jedes Gerät hat seine Grenzen.

Doch erstaunlicherweise sind es selten die Grenzen des Geräts, die Menschen ausbremsen.

Viel häufiger sind es die Geschichten, die der User sich selbst erzählt.

Anna und Lars stellten fest, dass praktisch jeder Mensch über eine beeindruckende Sammlung von Ausreden verfügt. Manche sind kreativ. Manche klingen vernünftig. Manche wirken sogar wissenschaftlich. Und fast alle haben ein gemeinsames Ziel:

Sie sollen erklären, warum man etwas nicht heute tun muss.

Das Faszinierende daran war, dass die Ausreden selten von anderen Menschen kamen.

Sie entstanden im eigenen Kopf.

Dort arbeitete ein geschickter innerer Anwalt, der für jede bequeme Entscheidung eine überzeugende Begründung fand und jede unangenehme Aufgabe auf einen günstigeren Zeitpunkt verschieben wollte.

Lars war von den Fähigkeiten dieses Anwalts regelrecht beeindruckt.

Wenn Bewegung sinnvoll war, argumentierte er für Erholung.

Wenn Erholung sinnvoll war, argumentierte er für Aktivität.

Wenn ein guter Zeitpunkt vorhanden war, erfand er einen besseren.

Und wenn kein Argument mehr half, verwies er auf morgen.

Anna erkannte irgendwann, dass Ausreden nicht deshalb gefährlich waren, weil sie laut oder offensichtlich auftraten.

Sie waren gefährlich, weil sie vernünftig klangen.

So vernünftig, dass man ihnen glaubte.

Tag für Tag.

Woche für Woche.

Manchmal sogar jahrelang.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars, weshalb der User oft sein eigener geschicktester Verhandler ist, warum „morgen“ der erfolgreichste Terminplaner der Menschheitsgeschichte wurde und weshalb die grössten Hindernisse selten vor uns stehen, sondern meistens zwischen unseren Ohren sitzen.

11.1 Morgen beginne ich

Es gibt einen Tag, der vermutlich mehr gute Vorsätze erlebt hat als jeder andere Tag der Menschheitsgeschichte.

Dieser Tag heisst:

Morgen.

Morgen beginnen Menschen mit dem Training.

Morgen essen sie gesünder.

Morgen schlafen sie früher.

Morgen räumen sie auf.

Morgen kündigen sie schlechte Gewohnheiten.

Morgen verändern sie ihr Leben.

Das Erstaunliche daran ist, dass dieser Tag nie wirklich ankommt.

Sobald Morgen erscheint, trägt er bereits einen neuen Namen:

Heute.

Und genau in diesem Moment wird aus „Morgen beginne ich“ erstaunlich oft „Morgen beginne ich wirklich“.

Anna kannte dieses Phänomen nur zu gut. Ihr Leben war voller geplanter Anfänge gewesen.

Der Spaziergang sollte morgen beginnen.

Das neue Trainingsprogramm ebenfalls.

Mehr Schlaf, weniger Stress und gesündere Ernährung standen regelmässig auf ihrer inneren To-do-Liste.

Nicht weil sie faul gewesen wäre.

Nicht weil sie die Vorteile nicht kannte.

Sondern weil ihr Kopf eine bemerkenswerte Fähigkeit besass:

Er konnte jede gute Idee problemlos auf einen späteren Zeitpunkt verschieben.

„Eigentlich wollte ich schon vor drei Monaten anfangen“, sagte sie eines Tages zu Lars.

„Womit?“

„Mit regelmässiger Bewegung.“

„Und was ist passiert?“

Anna zuckte mit den Schultern.

„Es kam immer etwas dazwischen.“

Lars nickte.

„Das Merkwürdige ist, dass bei Morgen ständig etwas dazwischenkommt.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto mehr erkannten sie, dass Aufschieben selten mit fehlendem Wissen zu tun hat.

Die meisten Menschen wissen sehr genau, was ihnen guttun würde.

Sie wissen, dass Bewegung gesund ist.

Sie wissen, dass Schlaf wichtig ist.

Sie wissen, dass Stress Folgen hat.

Sie wissen, dass kleine Gewohnheiten grosse Wirkungen erzeugen.

Das Problem liegt meist nicht im Wissen.

Das Problem liegt im Handeln.

Genauer gesagt in der erstaunlichen Hoffnung, dass die Zukunft günstiger sein wird als die Gegenwart.

Der Kopf erzählt dabei gern eine beruhigende Geschichte.

Morgen wird mehr Zeit sein.

Morgen wird mehr Energie vorhanden sein.

Morgen wird die Motivation grösser sein.

Morgen werden die Umstände besser passen.

Morgen wird alles einfacher werden.

Doch seltsamerweise sieht das Leben diese Vereinbarung selten vor.

Morgen bringt meistens dieselben vierundzwanzig Stunden mit wie heute.

Dieselben Verpflichtungen.

Dieselben Herausforderungen.

Dieselben Versuchungen.

Und oft dieselben Ausreden.

Anna begann irgendwann zu bemerken, dass ihr Problem nicht fehlende Möglichkeiten waren.

Es war die Suche nach dem perfekten Moment.

Sie wartete darauf, sich motiviert zu fühlen.

Sie wartete auf mehr Zeit.

Auf bessere Umstände.

Auf den idealen Start.

Doch der ideale Start erschien nie.

Eines Tages sagte Lars etwas, das sie zum Nachdenken brachte.

„Vielleicht beginnen erfolgreiche Menschen nicht deshalb früher, weil sie motivierter sind.“

„Sondern?“

„Vielleicht beginnen sie einfach, bevor sie bereit sind.“

Dieser Gedanke gefiel Anna zunächst überhaupt nicht.

Sie wollte bereit sein.

Sie wollte motiviert sein.

Sie wollte begeistert sein.

Doch je länger sie darüber nachdachte, desto mehr verstand sie, was Lars meinte.

Das Gerät wartet nicht auf Motivation.

Es profitiert von Handlung.

Ein kurzer Spaziergang heute ist wertvoller als ein perfekter Trainingsplan nächste Woche.

Eine Stunde Schlaf mehr heute hilft mehr als grosse Vorsätze für den nächsten Monat.

Ein kleiner Schritt schlägt fast immer einen verschobenen Grossangriff.

Genau deshalb gewinnt Morgen so oft gegen den User.
Nicht weil Morgen stärker wäre.

Sondern weil Morgen bequem ist.

Morgen verlangt keine Anstrengung.

Keine Entscheidung.

Keine Veränderung.

Morgen erlaubt es, gleichzeitig gute Absichten zu haben und nichts verändern zu müssen.

Der Preis dafür wird jedoch oft unterschätzt.

Tage werden zu Wochen.

Wochen werden zu Monaten.

Monate werden zu Jahren.

Und irgendwann stellt man fest, dass nicht die grossen falschen Entscheidungen den Unterschied gemacht haben.

Sondern die vielen richtigen Entscheidungen, die nie getroffen wurden.

Anna erinnerte sich an einen Baum, den ihr Grossvater gepflanzt hatte. Damals hatte sie gefragt, warum er das

tue, obwohl der Baum viele Jahre brauchen würde, um gross zu werden.

Die Antwort hatte sie nie vergessen.

„Der beste Zeitpunkt war vor zehn Jahren“, hatte er gesagt.

„Und der zweitbeste?“

„Heute.“

Mit den Jahren verstand sie die Weisheit hinter diesem Satz immer besser.

Fast alles Wertvolle benötigt Zeit.

Gesundheit.

Fitness.

Stärke.

Vertrauen.

Wissen.

Keine dieser Dinge entsteht über Nacht.

Deshalb ist der heutige kleine Schritt oft wichtiger als alle zukünftigen Vorsätze.

Am Ende kamen Anna und Lars zu einer einfachen Erkenntnis:

Der gefährlichste Satz eines Users lautet nicht:

„Ich kann nicht.“

Der gefährlichste Satz lautet:

„Ich beginne morgen.“

Denn „ich kann nicht“ ist zumindest ehrlich.

„Ich beginne morgen“ klingt dagegen vernünftig, freundlich und harmlos.

Doch häufig ist es nur eine höfliche Form des Aufschiebens.

Das Gerät kennt diesen Unterschied nicht.

Es reagiert auf das, was tatsächlich geschieht.

Nicht auf Absichten.

Nicht auf Pläne.

Nicht auf Versprechen.

Sondern auf Handlungen.

Deshalb beginnt Veränderung fast nie morgen.

Sie beginnt an dem Tag, an dem der User beschliesst, dass heute ausreichend gut ist, um den ersten Schritt zu machen.

11.2 Der innere Anwalt

Anna hatte lange geglaubt, dass Menschen vor allem mit anderen diskutieren.

Mit Kollegen. Mit dem Partner. Mit Freunden. Mit Nachbarn.

Doch irgendwann bemerkte sie, dass die längsten Diskussionen ihres Lebens gar nicht mit anderen Menschen stattfanden.

Sondern mit sich selbst.

Eines Morgens klingelte der Wecker.

Anna hatte am Vorabend beschlossen, früher aufzustehen und eine Runde spazieren zu gehen.

Als der Alarm ertönte, meldete sich sofort eine Stimme.

„Heute nicht.“

Noch bevor sie die Augen ganz geöffnet hatte, folgte die Argumentation.

„Du hast gestern viel gearbeitet.“ „Du brauchst Erholung.“ „Ein Tag macht keinen Unterschied.“ „Morgen passt es besser.“

Am erstaunlichsten war, wie vernünftig all diese Argumente klangen.

Am Abend traf sie Lars.

„Ich wollte heute Morgen spazieren gehen“, sagte sie.

„Und?“

„Mein Anwalt war dagegen.“

Lars lachte.

„Deiner auch?“

„Meiner hat eine einstündige Verteidigungsrede gehalten.“

Je länger sie darüber sprachen, desto klarer wurde ihnen, dass nahezu jeder Mensch einen inneren Anwalt besitzt.

Eine Stimme, die auftaucht, sobald Veränderung unbequem wird.

Eine Stimme, die jede Gewohnheit verteidigt.

Eine Stimme, die erstaunlich kreativ darin ist, Gründe zu finden, warum etwas gerade jetzt nicht möglich ist.

Sie verteidigt nicht unbedingt die Wahrheit.

Sie verteidigt den aktuellen Zustand.

Der innere Anwalt hat viele Spezialgebiete.

Er ist Experte für Aufschieben.

Experte für Rechtfertigungen.

Experte für Ausnahmeregelungen.

Und vor allem ist er ein Meister darin, das eigene Selbstbild zu schützen.

Lars bemerkte das besonders beim Thema Bewegung.

Wenn er trainiert hatte, war alles klar.

Wenn er jedoch mehrere Wochen nichts getan hatte, begann der Anwalt zu arbeiten.

„Im Moment ist beruflich viel los.“

„Das Wetter ist schlecht.“

„Du brauchst zuerst neue Schuhe.“

„Ausserdem bist du sowieso ständig in Bewegung.“

Das Erstaunliche war nicht die Ausrede.

Das Erstaunliche war, wie überzeugend sie klang.

Anna kannte ähnliche Gespräche.

Vor allem dann, wenn ihr Gerät begann, Warnsignale zu senden.

Müdigkeit.

Verspannungen.

Erschöpfung.

Dann erschien der innere Anwalt.

„Das ist nur Stress.“

„Das geht wieder vorbei.“

„Andere arbeiten viel mehr als du.“

„So schlimm kann es nicht sein.“

Der Anwalt war stets bereit, Beweise vorzulegen.

Nur selten objektive.

Aber sehr überzeugende.

„Eigentlich ist er ein brillanter Rhetoriker“, sagte Lars.

„Ja“, antwortete Anna. „Leider arbeitet er oft für die falsche Seite.“

Der innere Anwalt verfolgt nämlich ein verständliches Ziel.

Er möchte verhindern, dass wir uns schlecht fühlen.

Wenn wir Fehler machen, erklärt er sie.

Wenn wir etwas versäumen, entschuldigt er es.

Wenn wir Verantwortung übernehmen müssten, findet er mildernde Umstände.

Kurzfristig fühlt sich das angenehm an.

Langfristig wird es problematisch.

Denn Entwicklung beginnt häufig genau dort, wo Rechtfertigungen enden.

Wer ständig erklärt, warum etwas nicht möglich ist, sucht selten nach Wegen, wie es möglich werden könnte.

Wer für jede Situation einen Schuldigen findet, entdeckt selten den eigenen Einfluss.

Wer permanent Ausreden produziert, verändert selten etwas.

Anna erinnerte sich an eine wichtige Erkenntnis.

Jedes Mal, wenn sie wirklich gewachsen war, musste sie zuerst aufhören, sich zu verteidigen.

Sie musste zugeben, dass sie etwas vernachlässigt hatte.

Dass sie Fehler gemacht hatte.

Dass sie nicht konsequent gewesen war.

Nicht aus Selbstkritik.

Sondern aus Ehrlichkeit.

Denn nur Ehrlichkeit schafft Veränderung.

Der innere Anwalt versucht dagegen oft, jede Verantwortung zu reduzieren.

Er sagt:

„Andere machen das auch.“

„Niemand ist perfekt.“

„Du hattest keine Wahl.“

„Es liegt an den Umständen.“

Manchmal stimmt das sogar teilweise.

Aber selten vollständig.

Lars brachte es auf den Punkt:

„Der Anwalt fragt immer, warum etwas nicht geht. Ein guter User fragt, was trotzdem möglich ist.“

Dieser Gedanke gefiel Anna.

Denn plötzlich musste sie ihren inneren Anwalt nicht mehr bekämpfen.

Sie musste ihm nur nicht jede Verhandlung gewinnen lassen.

Wenn die Stimme sagte:

„Morgen ist besser.“

Konnte sie antworten:

„Vielleicht. Aber heute geht auch ein kleiner Schritt.“

Wenn die Stimme sagte:

„Einmal macht keinen Unterschied.“

Konnte sie denken:

„Stimmt. Aber Wiederholung beginnt immer mit einem Mal.“

Wenn die Stimme sagte:

„Du hast keine Zeit.“

Konnte sie fragen:

„Oder setze ich gerade andere Prioritäten?“

Je öfter sie das tat, desto mehr verlor der Anwalt seine absolute Autorität.

Er verschwand nicht.

Das wäre unrealistisch.

Auch Jahre später meldete er sich regelmässig zu Wort.

Bei neuen Gewohnheiten.

Bei Herausforderungen.

Bei unbequemen Entscheidungen.

Doch Anna und Lars hatten gelernt, ihn zu erkennen.

Und genau das machte den Unterschied.

Denn der innere Anwalt ist kein Feind.

Er ist ein Schutzmechanismus.

Er möchte uns vor Schuldgefühlen, Unsicherheit und Veränderung bewahren.

Leider schützt er uns manchmal auch vor Wachstum.

Deshalb besteht die Kunst eines guten Users nicht darin, den Anwalt zum Schweigen zu bringen.

Die Kunst besteht darin, ihm zuzuhören, freundlich zu nicken und anschliessend trotzdem die richtige Entscheidung zu treffen.

Denn das Gerät interessiert sich nicht für Ausreden.

Es reagiert auf Handlungen.

Nicht auf Verteidigungsreden.

Nicht auf Rechtfertigungen.

Nicht auf gute Gründe.

Sondern auf das, was wir tatsächlich tun.

Und genau dort endet die Arbeit des inneren Anwalts.

Dort beginnt die Verantwortung des Users.

12 Wie wir herumbasteln

Bis zu diesem Punkt hatten Anna und Lars vor allem über den User gesprochen.

Über seine Gewohnheiten.

Seine Entscheidungen.

Seine Ausreden.

Doch irgendwann bemerkten sie etwas Merkwürdiges:

Sobald das Gerät Schwierigkeiten machte, erschienen plötzlich Menschen, die erklärten, wie es funktioniert.

Ärzte.

Spezialisten.

Techniker.

Experten.

Und fast alle schienen überzeugt zu sein, das Gerät zu verstehen.

Anna fand das zunächst beruhigend.

Lars ebenfalls.

Schliesslich möchte man glauben, dass jemand den Überblick hat, wenn das eigene Gerät plötzlich ungewöhnliche Geräusche macht, Fehlermeldungen sendet oder sich weigert, wie gewohnt zu arbeiten.

Mit der Zeit wurde ihre Sicht jedoch differenzierter.

Je mehr Gespräche sie führten, desto häufiger stellten sie fest, dass unterschiedliche Experten unterschiedliche Erklärungen hatten.

Manchmal sogar für dasselbe Problem.

Und gelegentlich wirkte es so, als würden nicht nur die User versuchen herauszufinden, wie das Gerät funktioniert, sondern auch diejenigen, die es eigentlich erklären sollten.

Gleichzeitig entdeckten Anna und Lars noch eine weitere Besonderheit:

Rund um das Gerät existierte eine ganze Welt.

Eine Welt aus Untersuchungen, Softwareupdates, Wartungen, Kontrollen, Zubehör, Empfehlungen und Kosten.

Das Gerät war längst nicht nur ein Körper.

Es war Mittelpunkt eines erstaunlich grossen Systems geworden.

In diesem Kapitel begleiten wir Anna und Lars bei der Begegnung mit den Menschen, die das Gerät verstehen wollen, den manchmal überraschenden Wegen der Fehlersuche und der Erkenntnis, dass rund um jede komplizierte Maschine oft noch eine zweite Maschine entsteht – eine wirtschaftliche.

12.1 Alle glauben, das Gerät zu verstehen

Sobald ein Gerät Probleme macht, geschieht etwas Interessantes.

Plötzlich erscheinen Menschen, die genau wissen, woran es liegt.

Der eine sagt, es liege an der Ernährung.

Der nächste ist überzeugt, dass Bewegung die Lösung sei.

Ein Dritter spricht über Vitamine.

Ein Vierter über Stress.

Ein Fünfter über Gene.

Und nach kurzer Zeit entsteht der Eindruck, dass praktisch jeder Mensch Experte für das Gerät geworden ist.

Anna bemerkte dies zum ersten Mal, als sie über Rückenschmerzen klagte.

Innerhalb weniger Tage erhielt sie mehr Ratschläge, als sie in einem ganzen Jahr hätte umsetzen können.

Eine Freundin empfahl Yoga.

Ein Kollege schwor auf Krafttraining.

Die Nachbarin hatte einen besonderen Tee entdeckt.

Jemand anderes empfahl eine neue Matratze.

Wieder jemand war sicher, dass ausschliesslich die Sitzhaltung verantwortlich sei.

„Erstaunlich“, sagte Anna zu Lars.

„Was denn?“

„Offenbar kennt jeder die Ursache meines Problems besser als ich.“

Lars lachte.

„Warte, bis du eine Diagnose von zehn verschiedenen Menschen erhältst. Dann wird es erst richtig spannend.“

Tatsächlich besitzt das Gerät eine besondere Eigenschaft. Weil jeder Mensch eines besitzt, glaubt auch jeder, es zu verstehen.

Das ist verständlich.

Schliesslich verbringen wir unser ganzes Leben mit diesem Körper. Wir erleben seine Stärken, seine Schwächen und seine Eigenheiten jeden Tag. Dadurch entsteht leicht der Eindruck, man kenne das System vollständig.

Doch je tiefer Anna und Lars in das Thema eintauchten, desto mehr wurde ihnen klar, wie unglaublich komplex dieses Gerät tatsächlich ist.

Das Gehirn allein enthält Milliarden von Nervenzellen.

Das Immunsystem erkennt ununterbrochen Gefahren.

Hormone beeinflussen Verhalten, Gefühle und Energie.

Organe arbeiten zusammen, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Muskeln, Sehnen, Nerven und Gelenke kommunizieren ständig miteinander.

Und all das läuft gleichzeitig ab.

Trotz dieser Komplexität neigen Menschen dazu, einfache Erklärungen zu bevorzugen.

Wir mögen klare Antworten.

Klare Ursachen.

Klare Lösungen.

Das Gerät liefert diese jedoch oft nicht.

Ein Mensch kann dieselbe Ernährung haben wie ein anderer und völlig unterschiedlich darauf reagieren.

Zwei Menschen können dasselbe Training absolvieren und unterschiedliche Ergebnisse erzielen.

Die gleiche Belastung kann den einen kaum beeindrucken und den anderen an seine Grenzen bringen.

Das Gerät besitzt keine standardisierte Bedienungsanleitung, die bei allen Modellen identisch funktioniert.

Jedes Modell bringt eigene Voraussetzungen, Erfahrungen und Besonderheiten mit.

Genau deshalb mussten Anna und Lars häufig schmunzeln, wenn Menschen absolute Aussagen trafen.

„Du musst einfach ...“

„Das Einzige, was hilft, ist ...“

„Bei mir hat es funktioniert, also funktioniert es für alle.“

Solche Sätze hörten sie ständig.

Dabei wussten sie inzwischen, dass das Gerät selten so einfach arbeitet.

Eines Tages fragte Lars seinen Arzt:

„Verstehen wir den menschlichen Körper eigentlich wirklich?“

Der Arzt dachte kurz nach und lächelte.

„Wir verstehen heute viel mehr als früher.“

„Und wie viel verstehen wir vollständig?“

Der Arzt lachte.

„Weniger, als viele denken.“

Diese Ehrlichkeit beeindruckte Lars.

Denn genau darin lag vermutlich die Wahrheit.

Die Medizin weiss heute unglaublich viel über den menschlichen Körper. Gleichzeitig werden laufend neue Zusammenhänge entdeckt. Was gestern als gesichert galt, wird manchmal ergänzt, erweitert oder präzisiert.

Das Gerät bleibt ein faszinierendes Rätsel.

Nicht weil niemand etwas darüber weiss.

Sondern weil es so komplex ist.

Anna fand diesen Gedanken beruhigend.

Früher hatte sie geglaubt, sie müsse ihren Körper vollständig verstehen, um richtig mit ihm umzugehen.

Heute sah sie das anders.

Man muss ein Gerät nicht vollständig verstehen, um respektvoll damit umzugehen.

Man muss nicht jeden biochemischen Prozess kennen, um genügend zu schlafen.

Man muss kein Spezialist sein, um sich zu bewegen.

Man muss keine wissenschaftliche Arbeit lesen, um auf Warnsignale zu achten.

Oft beginnt gute Pflege mit etwas viel Einfacherem:

Mit Aufmerksamkeit.

Mit Beobachtung.

Mit der Bereitschaft zuzuhören.

Je länger Anna und Lars darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen eine wichtige Erkenntnis.

Das Problem besteht nicht darin, dass Menschen ihr Gerät nicht vollständig verstehen.

Das Problem entsteht häufig dann, wenn sie glauben, es bereits vollständig verstanden zu haben.

Denn Neugier bleibt lernfähig.

Arroganz dagegen lernt selten etwas Neues.

Lars brachte es eines Tages auf seine gewohnte Art auf den Punkt:

„Je mehr ich über das Gerät lerne, desto mehr merke ich, wie wenig ich weiss.“

Anna nickte.

Vielleicht war genau das die Haltung eines guten Users.

Nicht alles wissen zu müssen.

Nicht für alles eine Erklärung zu haben.

Sondern mit Respekt anzuerkennen, dass wir das komplexeste Gerät unseres Lebens jeden Tag benutzen – und trotzdem noch immer Neues darüber entdecken können.

12.2 Seltsame Gewänder & zielloses Umherirren

Je mehr Zeit Anna und Lars mit ihrem Gerät verbrachten, desto häufiger begegneten sie einer bemerkenswerten Spezies von Menschen.

Experten.

Zumindest bezeichneten sie sich oft selbst so.

Sobald irgendwo ein Problem auftauchte, erschienen Menschen mit Fachbegriffen, Diagnosen, Theorien, Modellen und Empfehlungen. Manche trugen weisse Kittel. Andere elegante Anzüge. Einige besaßen

beeindruckende Titel. Wieder andere hatten Zertifikate, Auszeichnungen oder Visitenkarten, die kaum noch auf eine Seite passten.

Und trotzdem entstand bei Anna manchmal ein seltsamer Eindruck.

Nicht selten wirkten alle Beteiligten so, als würden sie gleichzeitig suchen und erklären.

„Verstehst du eigentlich noch, was hier passiert?“, fragte Lars nach einem besonders langen Arzttermin.

Anna dachte kurz nach.

„Nicht mehr ganz.“

„Beruhigend.“

„Warum beruhigend?“

„Weil ich dachte, ich wäre der Einzige.“

Beide mussten lachen.

Doch sie bemerkten immer häufiger, dass das Gerät selbst für Fachleute ein erstaunlich komplexes Rätsel blieb. Unterschiedliche Experten kamen oft zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen. Zwei Menschen konnten dieselben Informationen betrachten und trotzdem verschiedene Erklärungen liefern.

Der eine vermutete eine körperliche Ursache.

Der nächste eine psychische.

Ein Dritter glaubte an eine Kombination aus beidem.

Und ein Vierter erklärte, dass die bisherigen Vermutungen vermutlich nicht ganz zutreffend seien.

Anna fühlte sich dabei manchmal wie eine Zuschauerin in einem Theaterstück.

Die Bühne war vorbereitet.

Das Gerät stand im Mittelpunkt.

Und um das Gerät herum bewegten sich zahlreiche Menschen, die nach Antworten suchten.

Jeder hatte gute Absichten.

Jeder wollte helfen.

Jeder besass Wissen.

Und trotzdem wirkte das Gesamtbild gelegentlich überraschend chaotisch.

Eines Tages erinnerte sich Anna an eine alte Formulierung, die sie irgendwo gelesen hatte:

„Sie trugen seltsame Gewänder und irrten ziellos umher.“

Je länger sie darüber nachdachte, desto passender erschien ihr dieser Satz.

Natürlich irrte niemand wirklich ziellos umher. Alle Beteiligten arbeiteten engagiert und professionell. Dennoch erinnerte die Situation manchmal an Reisende, die sich durch unbekanntes Gelände bewegten und dabei gleichzeitig die Karte zeichneten.

Das war kein Vorwurf.

Ganz im Gegenteil.

Es war eher eine Anerkennung dafür, wie kompliziert das Gerät tatsächlich ist.

Lars beobachtete dieses Schauspiel einmal während einer Untersuchung.

Der erste Spezialist überprüfte Werte.

Der zweite interpretierte die Ergebnisse.

Der dritte empfahl weitere Tests.

Der vierte erklärte die Ursache.

Der fünfte relativierte die Erklärung des vierten.

Und der sechste stellte eine neue Theorie auf.

Nach zwei Stunden fragte Lars vorsichtig:

„Sind wir der Lösung näher gekommen?“

Die Antwort lautete:

„Das kommt darauf an.“

Für erfahrene Experten war das vermutlich eine vernünftige Aussage.

Für einen User klang sie weniger eindeutig.

Je länger Anna und Lars darüber nachdachten, desto mehr Respekt entwickelten sie für alle Menschen, die mit dem Gerät arbeiteten. Die meisten versuchten ehrlich, Probleme zu lösen. Doch sie arbeiteten mit einer Maschine, die Milliarden von Prozessen gleichzeitig

ausführte, ständig Veränderungen durchlief und sich nicht immer an die Lehrbücher hielt.

Das Gerät war kein Schraubenzieher.

Keine Waschmaschine.

Kein Computer.

Es war ein lebendiges System voller Ausnahmen.

Und genau deshalb blieb auch die Fehlersuche manchmal kompliziert.

Anna bemerkte, dass viele User von Experten absolute Sicherheit erwarteten.

Sie wollten eindeutige Antworten.

Klare Diagnosen.

Garantierte Ergebnisse.

Das Leben bot diese Gewissheit jedoch nicht immer an.

Manchmal musste man beobachten.

Manchmal ausprobieren.

Manchmal abwarten.

Und gelegentlich akzeptieren, dass nicht jede Frage sofort beantwortet werden konnte.

„Eigentlich suchen alle nach dem gleichen Ziel“, sagte Anna eines Tages.

„Welches?“, fragte Lars.

„Zu verstehen, wie das Gerät funktioniert.“

Lars nickte.

„Der Unterschied besteht nur darin, dass manche dabei einen weissen Kittel tragen.“

Diese Erkenntnis gefiel beiden.

Denn sie machte alle Beteiligten ein wenig menschlicher.

Die Ärzte.

Die Spezialisten.

Die Therapeuten.

Die User.

Alle versuchten, dasselbe komplexe Gerät zu verstehen.

Manche wussten mehr.

Manche weniger.

Doch niemand besass die vollständige Bedienungsanleitung.

Vielleicht liegt genau darin die wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels: Das Gerät ist so erstaunlich komplex, dass selbst die klügsten Menschen nicht jedes Detail vollständig erklären können. Wer das akzeptiert, verliert nicht den Respekt vor Experten.

Im Gegenteil.

Er gewinnt Respekt vor der Grösse der Aufgabe.

Denn manchmal wirken Menschen mit ihren Fachbegriffen, Geräten und Theorien tatsächlich wie eine Gruppe seltsamer Gestalten, die suchend um die Maschine herumwandert.

Doch vielleicht ist genau das Wissenschaft.

Nicht alles zu wissen.

Sondern jeden Tag ein wenig mehr zu verstehen.

12.3 Die Maschine hinter der Maschine

Je länger sich Anna und Lars mit ihrem Gerät beschäftigten, desto deutlicher wurde ihnen, dass rund um den Körper eine zweite, weitgehend unsichtbare Maschine existierte.

Diese Maschine bestand nicht aus Muskeln, Organen oder Knochen.

Sie bestand aus Terminen, Untersuchungen, Formularen, Versicherungen, Geräten, Spezialisten, Schulungen, Medikamenten, Rechnungen und Empfehlungen.

Kurz gesagt: Aus einem ganzen System.

Anfangs hatten beide darüber kaum nachgedacht. Wenn etwas am Gerät nicht funktionierte, ging man zu jemandem, der helfen konnte. Das erschien selbstverständlich. Doch mit der Zeit bemerkten sie, wie viele Menschen, Institutionen und Prozesse rund um das Gerät entstanden waren.

Eines Tages sass Anna in einem Wartezimmer und betrachtete die Umgebung.

Menschen kamen und gingen.

Termine wurden vergeben.

Akten wurden bearbeitet.

Geräte wurden gewartet.

Daten erfasst.

Berichte erstellt.

Empfehlungen ausgesprochen.

Alles lief wie ein präzise abgestimmtes Uhrwerk.

„Eigentlich beeindruckend“, sagte sie später zu Lars.

„Was genau?“

„Wie viele Menschen beschäftigt sind, nur damit unser Gerät funktioniert.“

Lars nickte.

Tatsächlich hatte sich um den menschlichen Körper über Jahrzehnte und Jahrhunderte hinweg eine gewaltige Infrastruktur entwickelt. Forschungseinrichtungen, Kliniken, Labore, Hersteller, Versicherungen, Berater und Spezialisten arbeiteten täglich daran, das Gerät besser zu verstehen, zu überwachen, zu reparieren oder zu optimieren.

Das war grundsätzlich etwas Positives.

Viele Menschen verdankten diesem System Gesundheit, Lebensqualität oder sogar ihr Leben.

Und trotzdem fiel Anna etwas auf.

Je genauer ein Problem untersucht wurde, desto mehr neue Möglichkeiten schienen zu entstehen.

Eine Untersuchung führte zur nächsten.

Ein Befund zur weiteren Abklärung.

Eine Empfehlung zu einer zusätzlichen Empfehlung.

Eine Lösung zu einer ergänzenden Lösung.

Das System war ständig in Bewegung.

„Wie eine Maschine“, sagte Lars.

„Welche Maschine?“

„Eine Maschine, die weitere Maschinen erschafft.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto treffender erschien ihnen dieses Bild.

Für nahezu jedes Problem gab es neue Programme, neue Produkte, neue Methoden, neue Spezialisten und neue Dienstleistungen.

Natürlich wurde vieles davon benötigt. Fortschritt, Forschung und moderne Medizin bringen enorme Vorteile. Dennoch entstand manchmal der Eindruck, dass die zweite Maschine eine bemerkenswerte Eigenschaft besass:

Sie hörte niemals auf zu wachsen.

Wo ein Problem gelöst wurde, tauchte oft eine neue Möglichkeit zur Verbesserung auf.

Wo eine Optimierung abgeschlossen war, erschien die nächste.

Wo ein Ziel erreicht wurde, entstanden neue Ziele.

Der Mensch schien nicht nur sein Gerät zu betreiben.

Er beschäftigte mittlerweile ein ganzes System rund um dieses Gerät.

Anna musste darüber schmunzeln.

„Manchmal glaube ich, unser Körper arbeitet für uns.“

„Und manchmal?“, fragte Lars.

„Manchmal habe ich den Eindruck, wir arbeiten für alles, was rund um den Körper entstanden ist.“

Lars lachte.

Ganz unrecht hatte sie nicht.

Viele Menschen verbringen viel Zeit damit, Werte zu messen, Daten auszuwerten, Empfehlungen zu vergleichen und nach der perfekten Lösung zu suchen. Dabei gerät gelegentlich etwas in den Hintergrund:

Das Gerät selbst.

Der eigentliche Zweck des Körpers besteht schliesslich nicht darin, ständig analysiert zu werden.

Er soll leben.

Laufen.

Lachen.

Staunen.

Lieben.

Erfahrungen sammeln.

Das Gerät wurde nicht gebaut, damit Menschen ihr gesamtes Leben mit seiner Optimierung verbringen.

Es wurde gebaut, damit sie ihr Leben leben können.

Diese Erkenntnis gefiel Anna besonders. Denn sie erinnerte sie daran, dass alle Systeme, Experten, Methoden und Hilfsmittel letztlich nur Werkzeuge sind.

Sie können unterstützen.

Begleiten.

Verbessern.

Helfen.

Doch sie sind nicht das Ziel.

Das Ziel bleibt immer das Leben selbst.

Am Ende eines langen Gesprächs formulierte Lars seine Sichtweise auf die gewohnt einfache Art:

„Die Maschine hinter der Maschine kann sehr nützlich sein.“

„Aber?“

„Man sollte nie vergessen, warum sie überhaupt existiert.“

Anna nickte.

Denn genau darin lag die wichtigste Erkenntnis.

Rund um unser Gerät ist eine ganze Welt entstanden.
Eine Welt aus Wissen, Technik, Erfahrung und
Unterstützung. Sie kann uns helfen, unser Gerät besser
zu verstehen und länger gesund zu halten.

Doch bei aller Komplexität darf eine einfache Wahrheit
nicht verloren gehen:

Das Gerät ist nicht der Sinn des Lebens.

Es ist das Werkzeug des Lebens.

Und die beste Maschine der Welt erfüllt ihren Zweck
nicht dadurch, dass man sie ständig betrachtet.

Sondern dadurch, dass man mit ihr auf die Reise geht.

13 Die Liebe zum eigenen Gerät

Nach all den Gesprächen über Bewegung, Alter, Gedanken, Gefühle, Fehler, Ausreden und sogar über die Menschen, die am Gerät herumbasteln, kamen Anna und Lars zu einer überraschenden Erkenntnis:

Viele User verbringen ihr ganzes Leben mit ihrem Gerät.

Aber nur wenige entwickeln eine echte Freundschaft mit ihm.

Sie kritisieren es.

Sie vergleichen es.

Sie ärgern sich über seine Schwächen.

Sie verlangen ständig mehr Leistung.

Und bemerken oft nicht, wie viel das Gerät jeden einzelnen Tag für sie leistet.

Dabei arbeitet es ununterbrochen.

Während wir schlafen.

Während wir zweifeln.

Während wir uns über Kleinigkeiten aufregen.

Das Herz schlägt.

Die Lungen atmen.

Wunden heilen.

Zellen erneuern sich.

Das Gerät erledigt Milliarden von Aufgaben, ohne jemals eine Rechnung zu schicken oder eine Beschwerde einzureichen.

Anna bemerkte irgendwann, dass sie ihrem Gerät Dinge vorwarf, die sie keinem guten Freund sagen würde.

Zu langsam.

Zu müde.

Zu schwer.

Zu alt.

Zu irgendetwas.

Lars erkannte etwas Ähnliches.

Wenn man sein ganzes Leben mit demselben Gerät verbringt, ergibt es wenig Sinn, ständig gegen es zu kämpfen.

Denn am Ende sitzen User und Gerät nicht auf unterschiedlichen Seiten.

Sie sind ein Team.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars, weshalb Wertschätzung manchmal wirksamer ist als Selbstkritik, warum Dankbarkeit die Beziehung zum eigenen Gerät verändern kann und weshalb ein freundlicher Umgang mit dem eigenen Körper eine der klügsten Investitionen des Lebens ist.

13.1 Freund oder Gegner

Anna hatte viele Jahre geglaubt, dass ihr Körper ein Projekt sei.

Etwas, das verbessert werden musste.

Etwas, das optimiert werden konnte.

Etwas, das selten gut genug war.

Wenn sie in den Spiegel blickte, entdeckte sie sofort Dinge, die ihr nicht gefielen. Hier ein paar Kilo zu viel. Dort eine Falte mehr. An manchen Tagen zu wenig Energie. An anderen Tagen zu wenig Disziplin.

Es war, als würde sie ständig nach Fehlern suchen.

Eines Abends sagte sie zu Lars:

„Wenn ich ehrlich bin, behandle ich mein Gerät manchmal wie einen Gegner.“

Lars sah sie nachdenklich an.

„Damit bist du wahrscheinlich nicht allein.“

Je länger die beiden darüber sprachen, desto deutlicher wurde ihnen, wie häufig Menschen gegen ihren eigenen Körper kämpfen.

Sie ärgern sich über Müdigkeit.

Über Hunger.

Über Schmerzen.

Über Alter.

Über Schwächen.

Über Grenzen.

Das Gerät meldet ein Bedürfnis und der User reagiert mit Widerstand.

Der Körper sagt:

„Ich brauche eine Pause.“

Der User antwortet:

„Jetzt nicht.“

Der Körper sagt:

„Ich bin müde.“

Der User antwortet:

„Reiss dich zusammen.“

Der Körper sagt:

„Das ist zu viel.“

Der User antwortet:

„Stell dich nicht so an.“

Anna fiel auf, dass sie mit keinem anderen Menschen so sprechen würde, wie sie manchmal mit sich selbst sprach.

Einem guten Freund würde sie Verständnis entgegenbringen.

Geduld.

Mitgefühl.

Respekt.

Sich selbst behandelte sie dagegen häufig wie einen Mitarbeiter, der ständig mehr leisten sollte.

„Eigentlich unfair“, sagte sie.

„Was genau?“, fragte Lars.

„Mein Körper arbeitet ununterbrochen für mich. Und ich kritisiere ihn trotzdem ständig.“

Dieser Gedanke liess sie nicht mehr los.

Denn tatsächlich verrichtet das Gerät jeden Tag Milliarden von Aufgaben. Das Herz schlägt. Die Lungen versorgen den Körper mit Sauerstoff. Wunden heilen. Zellen erneuern sich. Muskeln arbeiten. Das Gehirn verarbeitet Informationen.

Und all das geschieht, ohne Applaus zu verlangen.

Ohne Anerkennung.

Ohne Dankeschön.

Die meisten User bemerken ihren Körper erst dann bewusst, wenn etwas nicht mehr funktioniert.

Wenn Schmerzen auftreten.

Wenn Energie fehlt.

Wenn eine Einschränkung entsteht.

Solange alles läuft, erscheint das Gerät selbstverständlich.

Lars erinnerte sich an eine Zeit, in der er wegen einer Verletzung mehrere Wochen auf bestimmte Aktivitäten verzichten musste. Erst in dieser Phase wurde ihm bewusst, wie viele Bewegungen normalerweise ohne Nachdenken möglich waren.

Gehen.

Aufstehen.

Treppensteigen.

Greifen.

Drehen.

Atmen.

Plötzlich wurden alltägliche Dinge zu etwas Wertvollem.

„Manchmal merkt man erst, was das Gerät leistet, wenn es etwas nicht mehr leisten kann“, sagte er.

Anna nickte.

Genau das war der Punkt.

Viele Menschen befinden sich dauerhaft in einem Konflikt mit ihrem Körper, obwohl beide eigentlich dieselben Interessen haben. Der Körper möchte gesund bleiben. Der User möchte gesund bleiben. Der Körper möchte Energie haben. Der User ebenfalls. Der Körper möchte möglichst gut funktionieren. Auch der User hat nichts dagegen.

Eigentlich sitzen beide auf derselben Seite.

Trotzdem verhalten sie sich oft wie Gegner.

Vielleicht, weil viele Menschen ihren Wert an äusseren Merkmalen festmachen. An Aussehen, Leistung oder Vergleichen mit anderen. Wird das gewünschte Bild nicht erreicht, richtet sich die Enttäuschung gegen das eigene Gerät.

Doch das Gerät versucht in den meisten Fällen nicht, uns zu sabotieren.

Es versucht zu helfen.

Müdigkeit schützt vor Überlastung.

Schmerzen warnen vor Schäden.

Hunger sichert Energie.

Erschöpfung fordert Erholung ein.

Viele Dinge, die wir als lästig empfinden, sind eigentlich Schutzmechanismen.

Das Gerät kämpft oft für uns, während wir glauben, gegen es kämpfen zu müssen.

Diese Erkenntnis veränderte langsam die Sichtweise von Anna.

Sie begann, ihren Körper weniger als Projekt und mehr als Partner zu betrachten.

Nicht perfekt.

Nicht fehlerlos.

Nicht immer bequem.

Aber loyal.

Denn das Gerät hatte sie durch jeden einzelnen Tag ihres Lebens getragen.

Durch Erfolge und Niederlagen.

Durch Freude und Trauer.

Durch Gesundheit und Krankheit.

Durch gute Entscheidungen und schlechte.

Es war immer da gewesen.

Eines Tages fragte Lars:

„Wenn dein Körper ein Mensch wäre, würdest du ihn als Freund behandeln?“

Anna dachte lange nach.

Dann lächelte sie.

„Ich glaube, ich würde mich erstmal entschuldigen.“

Beide lachten.

Doch hinter dem Scherz lag eine wichtige Wahrheit.

Ein gutes Leben entsteht selten im Kampf gegen das eigene Gerät. Es entsteht durch Zusammenarbeit. Durch Respekt. Durch Aufmerksamkeit. Durch die Erkenntnis, dass Körper und User keine Gegner sind.

Sie sind ein Team.

Und wie in jeder guten Partnerschaft wird das Leben meist dann einfacher, wenn man aufhört gegeneinander zu arbeiten und beginnt, füreinander zu arbeiten.

Denn am Ende gibt es keine andere Seite.

Der Körper ist nicht der Gegner.

Er ist der treueste Begleiter, den wir jemals haben werden.

13.2 Dankbarkeit verändert alles

Anna bemerkte eines Tages etwas Merkwürdiges.

Sie verbrachte erstaunlich viel Zeit damit, über die Dinge nachzudenken, die an ihrem Gerät nicht perfekt funktionierten. Mal war sie unzufrieden mit ihrem Aussehen. Mal ärgerte sie sich über mangelnde Energie. Mal störte sie sich an kleinen Veränderungen, die das Alter mit sich brachte.

Doch nur selten dachte sie darüber nach, was ihr Körper alles leistete.

Nicht gelegentlich.

Nicht manchmal.

Sondern jede einzelne Sekunde ihres Lebens.

Diese Erkenntnis traf sie an einem gewöhnlichen Morgen. Sie sass mit einer Tasse Kaffee am Fenster und beobachtete die Menschen auf der Strasse.

Währenddessen schlug ihr Herz ununterbrochen. Ihre Lungen arbeiteten. Ihre Augen nahmen Farben wahr. Ihr Gehirn verarbeitete Informationen. Milliarden von Zellen erledigten ihre Aufgaben.

Und sie musste nichts davon organisieren.

Keinen einzigen Vorgang.

„Eigentlich unglaublich“, sagte sie später zu Lars.

„Was denn?“

„Mein Körper arbeitet rund um die Uhr und ich bedanke mich praktisch nie dafür.“

Lars nickte.

„Wir sind gute Kritiker und schlechte Dankesager.“

Je länger die beiden darüber sprachen, desto klarer wurde ihnen, dass viele Menschen ihr Gerät erst dann bewusst wahrnehmen, wenn etwas nicht funktioniert.

Wenn Schmerzen auftreten.

Wenn Energie fehlt.

Wenn eine Krankheit entsteht.

Wenn Bewegung schwerer fällt.

Solange alles läuft, erscheint es selbstverständlich.

Dabei ist genau das Gegenteil der Fall.

Nichts am menschlichen Körper ist selbstverständlich.

Jeder Herzschlag ist ein kleines Wunder.

Jeder Atemzug.

Jede Heilung.

Jede Bewegung.

Jeder Gedanke.

Jede Erinnerung.

Das Gerät verrichtet jeden Tag Leistungen, die keine Maschine der Welt vollständig nachbilden kann.

Und trotzdem betrachten viele User diese Leistungen als normal.

Anna stellte sich plötzlich eine verrückte Frage:

„Was wäre eigentlich, wenn der Körper Rechnungen verschicken würde?“

Lars grinste.

„Das wäre interessant.“

Also begannen sie zu rechnen.

Herzschlag: 1 Franken.

Atemzug: 10 Rappen.

Verdauung: 20 Franken pro Mahlzeit.

Wundheilung: 500 Franken.

Eine Nacht Schlaf inklusive Regeneration: 2'000 Franken.

Immunsystem im Dauereinsatz: unbezahlbar.

Nach wenigen Tagen, so waren sich beide einig, wäre wahrscheinlich jeder Mensch hoffnungslos verschuldet.

Sie mussten lachen, doch hinter diesem Gedanken lag eine erstaunliche Wahrheit. Das Gerät liefert uns sein gesamtes Leistungspaket kostenlos. Es verlangt keine monatliche Gebühr. Es erstellt keine Rechnung. Es fordert keinen Bonus und keinen Applaus.

Es arbeitet einfach weiter.

Tag für Tag.

Jahr für Jahr.

Oft Jahrzehnte lang.

Je länger Anna darüber nachdachte, desto mehr begann sich ihre Sichtweise zu verändern. Sie bemerkte, dass Dankbarkeit etwas mit ihr machte.

Wenn sie sich auf das konzentrierte, was ihrem Körper fehlte, fühlte sie sich unzufrieden.

Wenn sie sich auf das konzentrierte, was ihr Körper jeden Tag ermöglichte, fühlte sie sich reich.

An ihren Problemen hatte sich in diesen Momenten nichts verändert.

An ihrem Gerät ebenfalls nicht.

Verändert hatte sich lediglich der Blickwinkel.

Plötzlich wurde aus einer Selbstverständlichkeit ein Geschenk.

Aus einem Mangel eine Möglichkeit.

Aus einer Kritik eine Wertschätzung.

Lars bemerkte etwas Ähnliches. Früher hatte er sich über manche Grenzen seines Körpers geärgert. Heute freute er sich häufiger über das, was noch möglich war.

Er konnte spazieren gehen.

Lachen.

Freunde treffen.

Die Natur genießen.

Sich bewegen.

Neues lernen.

All diese Dinge waren nicht garantiert.

Sie waren Geschenke seines Gerätes.

Mit den Jahren erkannten Anna und Lars, dass Dankbarkeit keineswegs bedeutete, Probleme zu ignorieren. Sie bedeutete auch nicht, alles schönzureden.

Dankbarkeit bedeutet vielmehr, das Ganze zu sehen.

Nicht nur die Schwierigkeiten.

Nicht nur die Schwächen.

Nicht nur die Gebrauchsspuren.

Sondern auch all das, was funktioniert.

All das, was trägt.

All das, was jeden Tag möglich macht.

Ein Mensch kann gleichzeitig Herausforderungen haben und dankbar sein.

Er kann Schmerzen kennen und trotzdem Wertschätzung empfinden.

Er kann älter werden und sein Gerät dennoch mögen.

Vielleicht ist Dankbarkeit deshalb keine Reaktion auf Perfektion.

Vielleicht ist sie eine Entscheidung.

Eine Entscheidung, den Blick nicht ausschliesslich auf das zu richten, was fehlt, sondern auch auf das, was vorhanden ist.

Eines Abends sassen Anna und Lars wieder am See und beobachteten den Sonnenuntergang.

Für einen Moment sagte niemand etwas.

Dann lächelte Anna.

„Weisst du, ich habe mein Gerät viele Jahre kritisiert.“

„Und heute?“

Sie blickte auf das Wasser hinaus.

„Heute bin ich einfach froh, dass es mich bis hierher getragen hat.“

Lars nickte.

Das war vielleicht die schönste Form von Dankbarkeit.

Nicht die laute.

Nicht die feierliche.

Sondern die stille Erkenntnis, dass unser Körper jeden einzelnen Tag für uns arbeitet, auch dann, wenn wir ihn kaum beachten.

Und vielleicht verändert genau diese Erkenntnis alles.

Denn in dem Moment, in dem wir unserem Gerät mit Dankbarkeit begegnen, hören wir auf, nur seine Fehler zu sehen.

Wir beginnen zu sehen, was es wirklich ist:

Nicht ein unvollkommenes Projekt.

Sondern ein erstaunlicher Begleiter, der uns seit dem ersten Tag unseres Lebens trägt und uns die Möglichkeit gibt, unsere eigene Geschichte zu schreiben.

14 Das grosse Zusammenspiel

Nach all ihren Gesprächen glaubten Anna und Lars zunächst, die wichtigsten Dinge über das Gerät verstanden zu haben.

Sie hatten über die Hardware gesprochen.

Über die Software.

Über Bewegung.

Über Gedanken.

Über Schönheit.

Über Alter.

Über Wartung und sogar über die Menschen, die daran herumbasteln.

Doch je mehr sie lernten, desto deutlicher wurde ihnen etwas Überraschendes:

Kein Teil des Geräts arbeitet allein.

Alles hängt mit allem zusammen.

Ein schlechter Schlaf beeinflusst die Gedanken.

Gedanken beeinflussen Gefühle.

Gefühle beeinflussen Entscheidungen.

Entscheidungen beeinflussen Gewohnheiten.

Gewohnheiten beeinflussen den Körper.

Und der Körper meldet sich irgendwann wieder zurück.

Was zunächst wie einzelne Bauteile aussah, entpuppte sich als ein riesiges Zusammenspiel unzähliger Systeme.

Anna verglich das Gerät mit einem Orchester.

Jedes Instrument hatte seine eigene Aufgabe.

Doch erst wenn alle zusammenspielten, entstand Musik.

Lars bevorzugte ein anderes Bild.

„Es ist eher wie eine Wohngemeinschaft“, sagte er.

„Alle wohnen im gleichen Haus, keiner kann ausziehen und ständig diskutiert irgendjemand mit irgendjemandem.“

Anna musste lachen.

Doch genau so fühlte es sich manchmal an.

Der Kopf wollte etwas.

Die Gefühle wollten etwas anderes.

Das Gerät meldete wiederum eigene Wünsche an.

Und trotzdem mussten am Ende alle gemeinsam durchs Leben.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars, warum kein Mensch alles kontrollieren kann, weshalb kleine Entscheidungen oft grössere Auswirkungen haben als grosse Vorsätze und warum das Geheimnis eines guten Lebens nicht darin besteht, jeden Teil des Geräts zu beherrschen, sondern das Zusammenspiel möglichst klug zu gestalten.

14.1 Was wir nicht bestimmen können

Im Laufe ihrer Gespräche stellten Anna und Lars fest, dass viele Menschen einen grossen Teil ihrer Energie für Dinge aufwenden, die sich ihrer Kontrolle vollständig entziehen. Dabei geschieht dies oft unbewusst. Wir denken über vergangene Entscheidungen nach, wünschen uns andere Voraussetzungen oder ärgern uns über Ereignisse, die längst geschehen sind. Obwohl wir wissen, dass wir sie nicht verändern können, beschäftigen sie uns manchmal jahrelang.

Eines Nachmittags sassen Anna und Lars auf einer Bank mit Blick auf die Berge. Das Wetter war wechselhaft. Während in der Ferne noch die Sonne schien, zogen bereits dunkle Wolken heran.

„Eigentlich ist das Leben wie das Wetter“, sagte Lars.

„Inwiefern?“

„Wir können darüber diskutieren, ob uns die Wolken gefallen. Aber sie kommen trotzdem.“

Anna musste lächeln. Je länger sie darüber nachdachte, desto mehr begriff sie, wie viel Wahrheit in diesem einfachen Satz steckte.

Jeder Mensch kommt mit bestimmten Voraussetzungen auf die Welt. Niemand entscheidet selbst über seine Gene, seine Körpergrösse, seine natürlichen Talente oder die Familie, in die er geboren wird. Manche Menschen erhalten robuste Werkseinstellungen, andere müssen bereits früh mit Herausforderungen umgehen.

Einige wachsen in stabilen Verhältnissen auf, andere erleben Unsicherheit oder schwierige Umstände.

Diese Ausgangslage ist nicht gerecht verteilt.

Und doch ist sie für jeden Menschen Realität.

Viele Jahre hatte Anna versucht, bestimmte Dinge an ihrer Vergangenheit zu verstehen oder zu verändern. Warum war manches so gekommen? Warum hatten sich bestimmte Ereignisse ereignet? Warum waren einige Wege leichter und andere schwieriger gewesen?

Irgendwann erkannte sie, dass viele dieser Fragen keine Antworten liefern würden.

Zumindest keine, die etwas verändern könnten.

Die Vergangenheit bleibt, was sie ist.

Sie kann erklärt werden.

Sie kann verstanden werden.

Aber sie lässt sich nicht zurückspulen.

Diese Erkenntnis empfand Anna zunächst als frustrierend. Später wurde sie befreiend.

Denn solange wir gegen Unveränderliches kämpfen, fehlt uns die Kraft für das, was tatsächlich beeinflussbar wäre.

Lars hatte ähnliche Erfahrungen gemacht. Besonders durch einige unerwartete Wendungen seines Lebens. Nicht jeder Plan war aufgegangen. Nicht jede Entscheidung hatte zum gewünschten Ergebnis geführt.

Manches war durch Zufälle entstanden. Anderes durch Ereignisse, die niemand vorhersehen konnte.

„Je älter ich werde“, sagte er einmal, „desto weniger glaube ich an vollständige Kontrolle.“

„Und was glaubst du stattdessen?“

„Dass wir oft nur bestimmen können, wie wir auf etwas reagieren.“

Diese Sichtweise veränderte viel.

Denn das Leben besteht nicht nur aus Entscheidungen. Es besteht auch aus Begegnungen, Chancen, Zufällen und Schicksalsschlägen. Krankheiten fragen selten nach dem Terminplan. Unfälle orientieren sich nicht an Zielvereinbarungen. Veränderungen kündigen sich häufig nicht an.

Manchmal wird ein Mensch von Ereignissen getroffen, die er weder verdient noch verursacht hat.

Gerade deshalb ist es wichtig, zwischen Kontrolle und Einfluss zu unterscheiden.

Kontrolle bedeutet, etwas vollständig bestimmen zu können.

Einfluss bedeutet, auf eine Situation reagieren zu können.

Das eine besitzen wir selten.

Das andere fast immer.

Anna erinnerte sich an einen älteren Mann, den sie einmal kennengelernt hatte. Trotz vieler schwieriger

Erfahrungen wirkte er erstaunlich gelassen. Als sie ihn fragte, wie er diese Ruhe gefunden habe, antwortete er:

„Irgendwann habe ich aufgehört, gegen Tatsachen zu kämpfen.“

Dieser Satz blieb ihr lange im Gedächtnis.

Denn genau darin steckt eine wichtige Form von Weisheit. Akzeptanz bedeutet nicht, etwas gutzuheissen. Sie bedeutet nicht, aufzugeben oder resigniert zu werden. Akzeptanz bedeutet lediglich, die Realität anzuerkennen, wie sie ist.

Wer akzeptiert, dass es regnet, kann einen Schirm mitnehmen.

Wer akzeptiert, dass er älter wird, kann lernen, gut mit seinem Gerät umzugehen.

Wer akzeptiert, dass Fehler passiert sind, kann beginnen, aus ihnen zu lernen.

Erst die Anerkennung der Wirklichkeit schafft die Grundlage für Veränderung.

Je länger Anna und Lars darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen, dass viele Sorgen aus dem Versuch entstehen, Unkontrollierbares kontrollieren zu wollen. Menschen sorgen sich über die Meinung anderer, über mögliche zukünftige Ereignisse oder über Dinge, die vielleicht niemals eintreten werden.

Dabei reicht die Energie des Lebens ohnehin nur für einen begrenzten Bereich.

Es ist klug, diese Energie dort einzusetzen, wo sie Wirkung entfalten kann.

Nicht bei den Dingen, die unveränderbar sind.

Sondern bei denen, die noch gestaltet werden können.

Am Ende ihres Gesprächs blickten Anna und Lars auf die Berge. Die dunklen Wolken waren inzwischen näher gekommen.

„Es wird wohl regnen“, sagte Anna.

Lars nickte.

„Kann sein.“

„Und was machen wir jetzt?“

Er stand auf, nahm seine Jacke und lächelte.

„Nicht das Wetter ändern. Aber wir können entscheiden, ob wir vorbereitet sind.“

Vielleicht liegt genau darin die wichtigste Erkenntnis dieses Kapitels: Nicht alles im Leben liegt in unserer Hand. Unsere Gene, unsere Vergangenheit, unser Alter, viele Zufälle und manche Schicksalsschläge entziehen sich unserem Einfluss. Doch sobald wir aufhören, gegen diese Tatsachen anzukämpfen, gewinnen wir etwas zurück, das weit wertvoller ist als Kontrolle:

Die Freiheit, unsere Energie auf das zu richten, was wir tatsächlich gestalten können.

14.2 Was wir beeinflussen können

Nachdem Anna und Lars lange darüber gesprochen hatten, welche Dinge ausserhalb ihrer Kontrolle lagen, entstand fast automatisch die nächste Frage:

Was bleibt eigentlich übrig?

Wenn wir unsere Gene nicht wählen können, die Vergangenheit nicht verändern können und viele Ereignisse des Lebens nicht kontrollieren können – worauf haben wir dann überhaupt Einfluss?

Diese Frage beschäftigte beide länger.

Eines Tages sassen sie wieder am See. Das Wasser war ruhig, und einige Segelboote glitten langsam über die Oberfläche.

„Weisst du, was mir aufgefallen ist?“, fragte Anna.

„Was denn?“

„Die Menschen konzentrieren sich oft auf Dinge, die sie nicht verändern können. Dabei gibt es gleichzeitig so viele Dinge, die tatsächlich in ihrer Hand liegen.“

Lars nickte.

Genau darin lag der entscheidende Unterschied.

Wir können den Wind nicht bestimmen.

Aber wir können die Segel setzen.

Wir können den Regen nicht verhindern.

Aber wir können einen Schirm mitnehmen.

Wir können die Vergangenheit nicht umschreiben.

Aber wir können entscheiden, was wir aus ihr lernen.

Das Leben besteht aus erstaunlich vielen Bereichen, die beeinflusst werden können.

Nicht vollständig.

Nicht perfekt.

Aber ausreichend, um einen grossen Unterschied zu machen.

Das beginnt bei den kleinen Entscheidungen des Alltags.

Wann wir schlafen gehen.

Wie viel wir uns bewegen.

Was wir essen.

Mit welchen Menschen wir Zeit verbringen.

Wie wir auf Schwierigkeiten reagieren.

Welche Gedanken wir pflegen.

Welche Gewohnheiten wir aufbauen.

Jede dieser Entscheidungen wirkt zunächst unscheinbar.

Doch über Monate und Jahre hinweg formen genau diese kleinen Handlungen unser Leben.

Anna erinnerte sich an eine Phase, in der sie darauf gewartet hatte, dass sich ihre Motivation verbessert.

Sie wollte mehr Energie haben, bevor sie sich mehr bewegte.

Sie wollte weniger Stress haben, bevor sie besser auf sich achtete.

Sie wollte bessere Umstände haben, bevor sie Veränderungen anging.

Irgendwann erkannte sie, dass das Leben selten so funktioniert.

Man wartet nicht auf die besten Bedingungen.

Man beginnt mit den Bedingungen, die vorhanden sind.

„Vielleicht überschätzen wir die Macht grosser Ereignisse“, sagte sie.

„Und unterschätzen die Macht kleiner Entscheidungen“, ergänzte Lars.

Diese Erkenntnis wurde zu einem wichtigen Bestandteil ihrer Gespräche.

Denn die grössten Veränderungen entstehen oft nicht durch einzelne Wendepunkte, sondern durch wiederholte Handlungen.

Ein Spaziergang verändert wenig.

Tausend Spaziergänge verändern viel.

Eine gute Nacht wirkt unspektakulär.

Jahrelang guter Schlaf verändert ein Leben.

Eine freundliche Reaktion erscheint klein.

Doch hunderte freundliche Reaktionen können
Beziehungen verändern.

Das Gerät reagiert auf Regelmässigkeit.

Und das Leben ebenfalls.

Besonders interessant fanden Anna und Lars den
Einfluss der eigenen Gedanken. Zwar können Menschen
nicht verhindern, dass bestimmte Gedanken auftauchen.
Doch sie können beeinflussen, welchen Gedanken sie
Aufmerksamkeit schenken.

Der Kopf produziert täglich unzählige Geschichten.

Manche stärken uns.

Manche bremsen uns.

Manche helfen uns, Probleme zu lösen.

Andere erzeugen Probleme, die gar nicht existieren.

Mit der Zeit lernte Anna, nicht jeden Gedanken
automatisch für wahr zu halten. Sie begann, Fragen zu
stellen.

Hilft mir dieser Gedanke?

Ist er überhaupt wahr?

Bringt er mich weiter?

Allein diese kleine Gewohnheit veränderte überraschend
viel.

Auch der Umgang mit anderen Menschen gehört zu den
Bereichen, die wir beeinflussen können.

Wir können nicht bestimmen, wie andere denken.

Nicht, wie sie handeln.

Nicht, welche Entscheidungen sie treffen.

Aber wir können entscheiden, wie wir ihnen begegnen.

Mit Respekt oder Arroganz.

Mit Geduld oder Ungeduld.

Mit Offenheit oder Abwehr.

Oft hat genau das grössere Auswirkungen, als wir zunächst glauben.

Lars beobachtete ausserdem, dass viele Menschen ihre eigene Wirkung auf das Gerät unterschätzten. Sie betrachteten Gesundheit häufig als Zufall oder Glück.

Natürlich spielt Glück eine Rolle.

Doch viele Aspekte der Gesundheit werden täglich beeinflusst.

Bewegung.

Ernährung.

Erholung.

Stressmanagement.

Schlaf.

Keine dieser Entscheidungen garantiert Perfektion.

Aber jede einzelne verbessert die Ausgangslage.

Das gefiel Lars besonders.

Denn es bedeutete, dass Verantwortung nicht dasselbe ist wie Kontrolle.

Verantwortung bedeutet lediglich, den eigenen Einflussbereich ernst zu nehmen.

Mehr nicht.

Aber auch nicht weniger.

Eines Abends formulierte Anna ihre Erkenntnis so:

„Vielleicht geht es im Leben gar nicht darum, alles kontrollieren zu können.“

„Worum dann?“, fragte Lars.

„Das zu pflegen, was wir beeinflussen können.“

Lars lächelte.

Das erschien ihm klug.

Denn genau dort beginnt Verantwortung. Nicht bei den Dingen, die ausserhalb unserer Reichweite liegen, sondern bei den Dingen, die jeden Tag vor uns liegen.

Unsere Gewohnheiten.

Unsere Entscheidungen.

Unsere Aufmerksamkeit.

Unsere Haltung.

Unser Umgang mit dem Gerät.

Unser Umgang mit anderen Menschen.

Unser Umgang mit uns selbst.

Vielleicht ist das Leben deshalb viel weniger ein Kampf gegen äussere Umstände, als viele glauben. Vielleicht ist es vielmehr die Kunst, den eigenen Einflussbereich möglichst gut zu nutzen.

Nicht perfekt.

Nicht fehlerfrei.

Aber bewusst.

Denn wir können nicht alles bestimmen.

Doch wir können jeden Tag mitbestimmen, in welche Richtung wir gehen.

Und oft genügt das bereits, um ein völlig anderes Leben zu gestalten.

14.3 Die Partnerschaft des Lebens

Nachdem Anna und Lars lange darüber gesprochen hatten, was sie nicht bestimmen konnten und was sie beeinflussen konnten, kamen sie schliesslich zu einer Erkenntnis, die überraschend einfach war.

Das Gerät und der User sitzen im selben Boot.

Eigentlich ist das offensichtlich. Trotzdem leben viele Menschen so, als würden Körper und User unterschiedliche Interessen verfolgen. Der Kopf möchte Leistung, während das Gerät nach Erholung verlangt. Der User möchte sofortige Ergebnisse, während das

Gerät auf Anpassung und Entwicklung setzt. Der Mensch hat Pläne, Termine und Ziele, während der Körper lediglich versucht, ihn gesund und funktionsfähig durch den Tag zu bringen.

„Eigentlich führen wir manchmal einen Krieg gegen unseren besten Verbündeten“, sagte Anna eines Tages.

Lars nickte.

„Und das Verrückte ist: Niemand kann diesen Krieg gewinnen.“

Je länger die beiden darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen, dass Körper und User eine lebenslange Partnerschaft bilden. Anders als bei Freunden, Arbeitskollegen oder Familienmitgliedern gibt es hier keine Kündigungsmöglichkeit. Keine Auszeit. Keinen Wechsel.

Vom ersten Atemzug bis zum letzten Herzschlag bleiben beide untrennbar miteinander verbunden.

Genau deshalb ist die Qualität dieser Beziehung so wichtig.

Viele Menschen behandeln ihr Gerät wie einen Dienstleister. Es soll funktionieren, verfügbar sein und möglichst keine Beschwerden verursachen. Erst wenn etwas nicht mehr läuft wie gewohnt, richtet sich die Aufmerksamkeit auf den Körper.

Dabei funktioniert eine gute Partnerschaft nicht auf diese Weise.

Eine gute Partnerschaft lebt von Zusammenarbeit.

Von Aufmerksamkeit.

Von gegenseitigem Respekt.

Anna begann ihren Körper zunehmend als Teammitglied zu betrachten. Wenn das Gerät Müdigkeit meldete, war das keine Störung, sondern eine Information. Wenn Schmerzen auftauchten, waren sie keine Provokation, sondern eine Botschaft. Wenn der Körper Energie hatte, war das kein selbstverständlicher Zustand, sondern das Ergebnis unzähliger Prozesse, die zuverlässig zusammenarbeiteten.

Je besser sie diese Sichtweise verstand, desto weniger kämpfte sie gegen ihren Körper.

Und desto mehr begann sie, mit ihm zu arbeiten.

Lars machte eine ähnliche Erfahrung. Früher hatte er Bewegung oft als Pflicht betrachtet. Heute sah er darin eine Form der Zusammenarbeit. Er trainierte nicht gegen seinen Körper, sondern für ihn. Schlaf war keine verlorene Zeit mehr, sondern Wartung. Pausen waren keine Schwäche, sondern Investitionen in die Leistungsfähigkeit des gesamten Systems.

„Eigentlich wollen wir beide dasselbe“, sagte er einmal.

„Wer beide?“

„Der User und das Gerät.“

„Und was wäre das?“

„Möglichst gut durchs Leben kommen.“

Anna lächelte.

Genau das war der Punkt.

Das Gerät möchte leben.

Der User möchte leben.

Das Gerät möchte gesund bleiben.

Der User ebenfalls.

Das Gerät möchte Energie haben.

Der User auch.

Im Grunde verfolgen beide dieselbe Mission.

Die Schwierigkeiten entstehen meist dann, wenn der User kurzfristige Wünsche über langfristige Bedürfnisse stellt. Der Kopf möchte vielleicht noch ein paar Stunden weitermachen. Das Gerät braucht Schlaf. Der User möchte Bequemlichkeit. Das Gerät braucht Bewegung. Der User möchte sofortige Ergebnisse. Das Gerät entwickelt sich langsam.

Doch anstatt diese Unterschiede als Konflikt zu betrachten, kann man sie als Gespräch verstehen.

Eine gute Partnerschaft bedeutet schliesslich nicht, dass immer alle derselben Meinung sind. Sie bedeutet, dass man miteinander eine Lösung findet.

Mit den Jahren erkannten Anna und Lars, dass genau darin die Kunst eines guten Lebens liegt. Nicht in der vollständigen Kontrolle. Nicht in Perfektion. Nicht in der Optimierung jedes einzelnen Bereichs.

Sondern in einer vernünftigen Zusammenarbeit.

Wer gegen sein Gerät arbeitet, gewinnt vielleicht kurzfristig einige Diskussionen. Langfristig verlieren jedoch beide Seiten.

Wer dagegen mit seinem Gerät arbeitet, profitiert gemeinsam mit ihm.

Mehr Energie.

Mehr Lebensqualität.

Mehr Freude.

Mehr Gesundheit.

Mehr Möglichkeiten.

Eines Abends sassen Anna und Lars wieder am See. Die Sonne verschwand langsam hinter den Bergen und spiegelte sich auf dem Wasser.

„Weisst du“, sagte Anna nachdenklich, „früher dachte ich, mein Körper wäre etwas, das ich besitzen würde.“

„Und heute?“

Sie lächelte.

„Heute glaube ich, wir sind eher Geschäftspartner.“

Lars lachte.

„Ziemlich langfristiger Vertrag.“

„Lebenslang.“

Für einen Moment schwiegen beide.

Dann nickten sie.

Denn genau darum geht es am Ende.

User und Gerät sind keine Gegner.

Keine Konkurrenten.

Keine voneinander getrennten Systeme.

Sie sind Partner auf derselben Reise.

Wenn einer leidet, leidet der andere mit.

Wenn einer profitiert, profitiert der andere ebenfalls.

Und vielleicht besteht die grösste Weisheit des Lebens darin, diese Partnerschaft nicht erst dann wertzuschätzen, wenn sie Schwierigkeiten macht, sondern bereits dann, wenn sie still und zuverlässig funktioniert.

Denn das Gerät trägt den User durch das Leben.

Und der User entscheidet jeden Tag, wie gut er sich um seinen treuesten Begleiter kümmert.

Gemeinsam.

Nicht gegeneinander.

Sondern ein Leben lang auf derselben Seite.

15 Gebrauchsspuren sind Erinnerungen

Lange Zeit glaubten Anna und Lars, dass ein gutes Gerät möglichst keine Spuren zeigen sollte.

Keine Narben.

Keine Falten.

Keine Kratzer.

Keine Zeichen der Zeit.

Doch je älter sie wurden, desto mehr änderte sich ihre Sichtweise.

Denn plötzlich entstanden die interessantesten Geschichten genau dort, wo das Gerät nicht mehr perfekt war.

Eine Narbe erinnerte an ein Abenteuer.

Ein schmerzendes Knie an eine sportliche Leidenschaft.

Eine Falte an Jahre voller Lachen.

Und manche Gebrauchsspuren erinnerten an Fehler, die im Moment ärgerlich gewesen waren, Jahre später jedoch zu den besten Geschichten gehörten.

Lars stellte fest, dass fast jeder Mensch versuchte, seine Spuren zu verstecken.

Dabei waren es oft genau diese Spuren, die einen Menschen einzigartig machten.

Niemand bewundert einen Roman, weil die Seiten leer geblieben sind.

Niemand erinnert sich an ein Leben ohne Erlebnisse.

Warum also erwarten wir von unserem Gerät, dass es unberührt durch die Zeit gehen soll?

Anna erkannte, dass Perfektion häufig überschätzt wird.

Ein Gerät ohne Gebrauchsspuren hat entweder noch nichts erlebt – oder wurde nie richtig benutzt.

Beides erschien ihr plötzlich wenig erstrebenswert.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars, weshalb die Spuren des Lebens keine Mängel sind, warum manche Narben wertvolle Erinnerungen tragen und weshalb ein gelebtes Leben oft deutlich schöner ist als ein makelloses.

15.1 Die Narben des Lebens

Lars hatte eine kleine Narbe an seinem linken Unterarm.

Sie war nicht besonders gross. Die meisten Menschen bemerkten sie nicht einmal. Doch jedes Mal, wenn sein Blick darauf fiel, musste er schmunzeln.

Eines Tages sassen er und Anna wieder am See, als sie die Narbe entdeckte.

„Woher kommt die eigentlich?“, fragte sie.

Lars betrachtete seinen Arm.

„Welche Version möchtest du hören?“

„Es gibt mehrere?“

„Natürlich.“

Anna lachte.

„Dann zuerst die spannende.“

Lars nickte ernst.

„Vor vielen Jahren kämpfte ich in den Bergen gegen einen wilden Bären und rettete dabei eine ganze Wandergruppe.“

Anna hob eine Augenbraue.

„Und die wahre Geschichte?“

„Ein IKEA-Regal.“

Für einen Moment herrschte Stille.

Dann mussten beide lachen.

Genau das machte Narben so interessant. Manche erzählen spektakuläre Geschichten. Andere erzählen die Wahrheit. Doch fast alle besitzen eines gemeinsam:

Sie erinnern an etwas, das einmal passiert ist.

Je älter Anna und Lars wurden, desto mehr Spuren entdeckten sie an ihren Geräten. Kleine Narben. Alte Verletzungen. Gebrauchsspuren des Lebens. Früher hätten sie manche davon gerne verschwinden lassen. Heute sahen sie sie anders.

Jede Narbe war ein Kapitel.

Jede Spur ein Erinnerungsstück.

Jede kleine Unvollkommenheit ein Beweis dafür, dass das Gerät nicht unbenutzt durch die Zeit gereist war.

Anna erinnerte sich an eine Narbe an ihrem Knie. Als Kind war sie mit ihrem Fahrrad gestürzt. Damals hatte sie geweint und war überzeugt gewesen, dass diese Verletzung eine Katastrophe sei.

Heute konnte sie sich kaum noch an den Schmerz erinnern.

Die Narbe war geblieben.

Die Tränen nicht.

Dafür war die Geschichte geblieben.

„Eigentlich seltsam“, sagte sie.

„Was denn?“, fragte Lars.

„Früher wollte ich jede Narbe loswerden. Heute möchte ich keine einzige missen.“

Je länger sie darüber nachdachten, desto klarer wurde ihnen, dass Menschen ihre Spuren oft falsch bewerten. Sie sehen Narben als Makel. Als Fehler. Als Beschädigungen.

Das Leben sieht das anders.

Für das Leben sind Narben meistens Zeichen überstandener Herausforderungen.

Der Körper besitzt eine erstaunliche Eigenschaft. Wenn er verletzt wird, versucht er nicht, alles unsichtbar zu machen. Er repariert. Er heilt. Er schliesst die Wunde.

Und manchmal bleibt eine Spur zurück.

Nicht als Zeichen des Scheiterns.

Sondern als Beweis der Heilung.

Das gefiel Anna.

Eine Narbe bedeutete schliesslich nicht, dass etwas kaputt geblieben war.

Sie bedeutete, dass etwas verletzt worden war und dennoch weiterlebte.

Im Grunde ist eine Narbe eine Erfolgsgeschichte des Gerätes.

Natürlich entstehen nicht alle Narben durch Unfälle. Manche sind sichtbar. Andere nicht.

Es gibt Narben auf der Haut.

Und Narben in der Erinnerung.

Verluste hinterlassen Spuren.

Enttäuschungen hinterlassen Spuren.

Schwierige Erfahrungen hinterlassen Spuren.

Manche davon kann niemand erkennen.

Und doch gehören sie genauso zur Geschichte eines Menschen.

Lars bemerkte, dass die interessantesten Menschen oft diejenigen waren, die etwas erlebt hatten. Menschen ohne jede Spur wirkten manchmal wie Bücher mit leeren Seiten.

Erfahrungen formen Charakter.

Herausforderungen schaffen Tiefe.

Überstandene Schwierigkeiten hinterlassen Weisheit.

Nicht immer sofort.

Manchmal erst Jahre später.

Doch kaum ein Mensch entwickelt sich ausschliesslich durch angenehme Erfahrungen.

Anna dachte an ihre schwierigsten Lebensphasen. Damals hätte sie jede einzelne sofort aus ihrem Leben gelöscht. Heute wusste sie, dass viele ihrer wichtigsten Erkenntnisse genau aus diesen Zeiten entstanden waren.

Die Wunden waren verheilt.

Die Erfahrungen geblieben.

Vielleicht verhält es sich mit dem Leben ähnlich wie mit dem Körper.

Nicht jede Verletzung verschwindet spurlos.

Aber viele hinterlassen etwas Wertvolles.

Verständnis.

Mitgefühl.

Stärke.

Gelassenheit.

Je länger Anna und Lars darüber sprachen, desto mehr änderte sich ihre Sicht auf die eigenen Gebrauchsspuren. Sie begannen, sie nicht als Fehler zu betrachten, sondern als Zeugen.

Zeugen von Abenteuern.

Von Entscheidungen.

Von Niederlagen.

Von Erfolgen.

Von Mut.

Von Dummheiten.

Und manchmal auch von Möbelaufbauprojekten.

„Weisst du“, sagte Lars schliesslich und betrachtete seine kleine Narbe am Arm, „eigentlich erzählen unsere Spuren die ehrlichsten Geschichten.“

Anna nickte.

Denn ein makelloser Körper erzählt wenig.

Ein gelebter Körper erzählt viel.

Er erzählt von Stürzen und vom Wiederaufstehen.

Von Fehlern und vom Lernen.

Von Schmerz und von Heilung.

Von Menschen, Orten und Momenten.

Kurz gesagt:

Er erzählt vom Leben.

Und vielleicht besteht die wahre Schönheit einer Narbe genau darin, dass sie nicht zeigt, was uns passiert ist.

Sondern dass wir trotzdem weitergegangen sind.

15.2 Warum Perfektion überschätzt wird

Lange Zeit glaubte Anna, Perfektion sei ein erstrebenswertes Ziel.

Nicht nur beim Aussehen. Auch bei der Arbeit, im Alltag und im Umgang mit ihrem Gerät. Sie wollte Fehler vermeiden, Schwächen beseitigen und möglichst keine Spuren des Lebens hinterlassen. Perfektion wirkte wie ein Zustand, den man erreichen müsste, um endlich zufrieden sein zu können.

Doch je älter sie wurde, desto mehr begann dieses Bild zu bröckeln.

Die Menschen, die sie bewunderte, waren selten perfekt.

Die Menschen, die sie liebte, waren nicht perfekt.

Und die schönsten Erinnerungen ihres Lebens waren fast nie perfekt verlaufen.

Eines Tages sass sie mit Lars in einem Café und beobachtete die Menschen um sich herum.

„Fällt dir etwas auf?“, fragte sie.

„Worauf bezogen?“

„Die interessantesten Menschen haben alle kleine Macken.“

Lars blickte sich um.

Da war ein älterer Mann mit einer schiefen Nase und einem herzlichen Lachen.

Eine Frau mit Lachfalten, die ihre Augen bei jedem Lächeln zum Strahlen brachten.

Ein Paar, das sich offensichtlich seit Jahrzehnten kannte und sich trotzdem noch liebevoll neckte.

Niemand von ihnen wirkte wie aus einer Werbung.

Und trotzdem strahlten sie etwas aus, das viele perfekte Bilder niemals erreichen.

Leben.

„Vielleicht sind es genau die Unvollkommenheiten, die Menschen interessant machen“, sagte Lars.

Anna nickte.

Je länger sie darüber nachdachte, desto deutlicher erkannte sie, dass Perfektion oft erstaunlich langweilig wirkt. Perfekte Oberflächen erzählen keine Geschichten. Perfekte Lebensläufe verraten wenig über den Menschen dahinter. Perfekte Bilder lassen kaum erkennen, welche Erfahrungen jemand gemacht hat.

Das Leben selbst ist nicht perfekt.

Warum sollten Menschen es sein?

Jeder Mensch erlebt Rückschläge.

Macht Fehler.

Trifft falsche Entscheidungen.

Verliert den Weg.

Steht wieder auf.

Lernt dazu.

Genau aus diesen Erfahrungen entsteht Persönlichkeit.

Niemand bewundert einen Bergsteiger, weil er niemals gestolpert ist.

Niemand liest einen Roman, weil darin nichts passiert.

Und niemand erinnert sich an ein Leben, das völlig glatt und ereignislos verlaufen ist.

Interessant wird eine Geschichte erst durch ihre Wendungen.

Genauso ist es bei Menschen.

Lars erinnerte sich an einen alten Ledersessel seines Grossvaters. Eigentlich war das Möbelstück längst nicht mehr perfekt. Das Leder war abgenutzt. Die Armlehnen zeigten deutliche Gebrauchsspuren. An einigen Stellen waren Kratzer sichtbar.

Trotzdem liebte jeder diesen Sessel.

Nicht trotz seiner Spuren.

Wegen seiner Spuren.

Sie erzählten von Jahrzehnten voller Geschichten, Gespräche und gemeinsamer Momente.

„Ein neuer Sessel war vielleicht schöner“, sagte Lars.

„Aber nicht interessanter.“

Anna musste lächeln.

Genau das geschieht auch mit Menschen. Die Jahre hinterlassen ihre Spuren. Das Gerät verändert sich. Falten entstehen. Narben bleiben. Manche Dinge funktionieren nicht mehr so mühelos wie früher.

Doch gleichzeitig entstehen Erfahrung, Gelassenheit und Charakter.

Vieles, was wir als Makel betrachten, ist in Wirklichkeit ein Zeichen gelebten Lebens.

Die moderne Welt vermittelt allerdings häufig eine andere Botschaft. Überall begegnen Menschen Bildern von Perfektion. Makellose Gesichter. Makellose Körper. Makellose Leben.

Doch bei genauer Betrachtung fehlt diesen Bildern oft etwas Wesentliches:

Die Wirklichkeit.

Denn Wirklichkeit bedeutet Unordnung. Veränderung. Wachstum. Fehler. Lernen. Scheitern und Neubeginn.

Perfektion wäre Stillstand.

Leben ist Bewegung.

Anna verstand irgendwann, dass sie jahrelang versucht hatte, ein Bild zu erreichen, das es in der Realität kaum gab. Selbst die Menschen, die äusserlich perfekt

wirkten, kämpften mit Unsicherheiten, Sorgen und Problemen.

Niemand lebt ein makelloses Leben.

Niemand besitzt ein makelloses Gerät.

Und genau deshalb verbindet uns unsere Unvollkommenheit miteinander.

Eines Abends fragte Anna:

„Glaubst du, Perfektion macht glücklich?“

Lars überlegte kurz.

„Nein.“

„Warum nicht?“

„Weil Perfektion immer nur für einen Moment existiert. Danach findet der Kopf etwas Neues, das verbessert werden muss.“

Dieser Gedanke gefiel ihr.

Denn plötzlich musste sie nicht mehr perfekt werden.

Sie durfte einfach leben.

Mit ihren Stärken.

Mit ihren Schwächen.

Mit ihren Narben.

Mit ihren Erfolgen und Fehlern.

Je älter Anna und Lars wurden, desto klarer erkannten sie, dass die schönsten Menschen selten die perfekten sind.

Es sind die echten.

Diejenigen, die gelacht haben.

Die gelitten haben.

Die gelernt haben.

Die gescheitert sind.

Die wieder aufgestanden sind.

Die Gebrauchsspuren tragen und sich trotzdem nicht verstecken.

Vielleicht wird Perfektion deshalb überschätzt.

Sie wirkt beeindruckend aus der Ferne.

Doch aus der Nähe berühren uns Menschen meist aus einem ganz anderen Grund.

Nicht weil sie makellos sind.

Sondern weil sie menschlich sind.

Und ein Gerät ohne Gebrauchsspuren hat vielleicht nie versagt.

Aber sehr wahrscheinlich hat es auch nie wirklich gelebt.

16 Die Kunst, mit dem Gerät alt zu werden

Irgendwann bemerkten Anna und Lars, dass sich ihre Gespräche verändert hatten.

Früher ging es oft darum, schneller zu werden.

Stärker.

Schlanker.

Leistungsfähiger.

Später stellten sie andere Fragen.

Wie bleibt man beweglich?

Wie bleibt man neugierig?

Wie bleibt man sich selbst treu?

Denn mit den Jahren wurde ihnen klar, dass das Gerät nicht dafür gebaut worden war, ewig jung zu bleiben.

Es war dafür gebaut, sie durch ein ganzes Leben zu begleiten.

Durch gute Zeiten.

Durch schwierige Zeiten.

Durch Erfolge.

Durch Niederlagen.

Durch Tage voller Energie und durch Tage, an denen bereits das Aufstehen als sportliche Höchstleistung empfunden wurde.

Anna erkannte, dass Altern nicht bedeutete, gegen das Gerät zu verlieren.

Altern bedeutete, die Beziehung zum Gerät weiterzuentwickeln.

Manche Dinge wurden langsamer.

Andere wurden dafür besser.

Die Erfahrung nahm zu.

Die Gelassenheit wuchs.

Und viele Probleme, die früher riesig erschienen waren, verloren ihre Bedeutung.

Lars stellte fest, dass das Ziel nie darin bestanden hatte, die Zeit aufzuhalten.

Dieses Rennen konnte niemand gewinnen.

Die eigentliche Kunst bestand darin, mit dem Gerät so umzugehen, dass man die gemeinsame Reise möglichst lange und möglichst gut genießen konnte.

Nicht gegen das Gerät.

Sondern mit ihm.

In diesem Kapitel entdecken Anna und Lars, warum ein erfülltes Leben wichtiger ist als die Jagd nach ewiger Jugend, weshalb Zusammenarbeit mehr bringt als Widerstand und warum die wahre Qualität eines Geräts

nicht daran gemessen wird, wie perfekt es aussieht, sondern daran, wie gut es das Leben getragen hat.

16.1 Gemeinsam statt gegeneinander

Als Anna und Lars älter wurden, bemerkten sie eine interessante Veränderung. Früher hatten viele ihrer Gedanken davon gehandelt, wie sie ihr Gerät verbessern konnten. Sie wollten schneller werden, stärker werden, leistungsfähiger werden. Sie betrachteten ihren Körper oft wie ein Projekt, das ständig optimiert werden musste.

Mit den Jahren änderte sich diese Sichtweise.

Nicht weil ihnen ihre Gesundheit plötzlich egal geworden wäre. Ganz im Gegenteil. Sie verstanden ihr Gerät nun besser als je zuvor. Der Unterschied bestand darin, dass sie aufgehört hatten, gegen es zu kämpfen.

Eines Tages saßen sie wie so oft am See. Die Sonne spiegelte sich auf dem Wasser, und einige Enten zogen gemütlich ihre Bahnen.

„Weisst du, was ich früher falsch verstanden habe?“, fragte Anna.

„Was denn?“

„Ich dachte immer, mein Körper müsse sich meinen Plänen anpassen.“

Lars lächelte.

„Und heute?“

„Heute glaube ich, wir sollten mehr miteinander arbeiten.“

Dieser Gedanke begleitete beide lange.

Denn wenn sie auf ihr Leben zurückblickten, stellten sie fest, dass die schwierigsten Phasen oft jene gewesen waren, in denen sie ihr Gerät als Gegner betrachtet hatten. Müdigkeit wurde bekämpft. Schmerzen wurden ignoriert. Grenzen wurden als Schwäche betrachtet. Das Gerät sollte funktionieren, unabhängig davon, was es tatsächlich brauchte.

Doch der Körper ist kein Gegner.

Er ist ein Partner.

Und Partnerschaften funktionieren selten gut, wenn eine Seite ständig über die andere hinweg entscheidet.

Anna erinnerte sich an ihre jüngeren Jahre. Damals war sie überzeugt gewesen, dass Disziplin bedeutete, immer weiterzumachen. Heute wusste sie, dass wahre Disziplin manchmal darin besteht, rechtzeitig eine Pause einzulegen.

Früher hatte sie jede Form von Erschöpfung als Hindernis betrachtet.

Heute verstand sie sie als Information.

Früher dachte sie, ihr Körper würde sie bremsen.

Heute erkannte sie, dass er sie oft schützen wollte.

Je älter sie wurde, desto mehr lernte sie zuzuhören.

Nicht nur auf die grossen Warnsignale.

Auch auf die kleinen.

Die Müdigkeit am Abend.

Die Verspannung nach einem stressigen Tag.

Das Bedürfnis nach Bewegung.

Den Wunsch nach Ruhe.

All diese Meldungen waren keine Störungen des Systems.

Sie waren Teil der Kommunikation.

Lars machte ähnliche Erfahrungen. Er stellte fest, dass viele Menschen ihr Gerät behandeln wie einen Angestellten, der bedingungslos verfügbar sein sollte. Solange alles funktioniert, wird wenig Aufmerksamkeit investiert. Erst wenn Probleme auftreten, beginnt die Zusammenarbeit.

Dabei wäre es klüger, die Beziehung vorher zu pflegen.

„Eigentlich ist es wie in jeder Freundschaft“, sagte Lars.

„Wie meinst du das?“

„Wenn du jemanden nur beachtest, wenn etwas schief läuft, wird die Beziehung irgendwann schwierig.“

Anna musste lachen.

Doch sie wusste, dass er recht hatte.

Der Körper begleitet uns ein Leben lang. Er trägt uns durch gute und schlechte Zeiten. Er arbeitet bei jedem

Erfolg mit und hilft uns selbst dann weiter, wenn wir ihn manchmal schlecht behandeln.

Warum also gegen ihn arbeiten?

Warum ständig kritisieren, vergleichen und überfordern?

Mit den Jahren erkannten Anna und Lars, dass ein erfülltes Leben selten aus Höchstleistungen entsteht. Viel wichtiger ist die Fähigkeit, dauerhaft mit dem eigenen Gerät zusammenzuarbeiten.

Man muss nicht jeden Marathon laufen.

Nicht jede Bestmarke erreichen.

Nicht jede Erwartung erfüllen.

Viel wichtiger ist es, gesund genug zu sein, um das Leben geniessen zu können.

Lachen zu können.

Sich bewegen zu können.

Menschen zu begegnen.

Erinnerungen zu sammeln.

Genau dafür wurde das Gerät schliesslich gebaut.

Nicht für Perfektion.

Sondern für Leben.

Eines Abends fragte Anna:

„Was glaubst du, ist das eigentliche Ziel?“

Lars dachte kurz nach.

„Nicht ewig jung zu bleiben.“

„Sondern?“

„Mit seinem Gerät so umzugehen, dass man die gemeinsame Reise möglichst lange geniessen kann.“

Anna nickte.

Das erschien ihr plötzlich sehr weise.

Denn am Ende geht es nicht darum, das Alter zu besiegen. Es geht nicht darum, jede Falte zu verhindern oder jede Schwäche zu verdrängen.

Es geht darum, gemeinsam älter zu werden.

User und Gerät.

Nicht gegeneinander.

Sondern miteinander.

Vielleicht ist genau das die grösste Erkenntnis des Älterwerdens: Das Gerät war nie unser Gegner. Es war immer unser treuester Begleiter. Und je früher wir lernen, mit ihm statt gegen ihn zu arbeiten, desto schöner wird die Reise, die wir gemeinsam unternehmen.

Denn das Ziel des Lebens ist nicht, einen Kampf gegen den eigenen Körper zu gewinnen.

Das Ziel ist, gemeinsam mit ihm durchs Leben zu gehen. Bis zum letzten Schritt.

16.2 Die wahre Qualität

Am Ende ihres gemeinsamen Weges hatten Anna und Lars viele Vorstellungen über das Gerät hinter sich gelassen.

Früher hatten sie geglaubt, Qualität würde sich an äusseren Dingen erkennen lassen. An der Figur. An der Leistungsfähigkeit. An sportlichen Erfolgen. An Zahlen, Messwerten oder daran, wie jung ein Mensch aussah.

Doch je älter sie wurden, desto weniger überzeugten sie diese Massstäbe.

Eines Tages sassen sie wieder am See. Es war einer dieser ruhigen Abende, an denen Gespräche langsamer werden und Gedanken tiefer gehen.

„Was macht eigentlich ein gutes Gerät aus?“, fragte Anna.

Lars blickte auf das Wasser hinaus.

„Vor zwanzig Jahren hätte ich gesagt: Kraft, Ausdauer und Leistung.“

„Und heute?“

Er lächelte.

„Heute würde ich eine andere Frage stellen.“

„Welche?“

„Hat es das Leben getragen?“

Für einen Moment schwiegen beide.

Dann wurde Anna klar, was er meinte.

Viele Menschen beurteilen ihr Gerät nach einzelnen Eigenschaften. Sie konzentrieren sich auf das, was nicht perfekt ist. Sie vergleichen sich mit anderen, bewerten ihr Aussehen oder ärgern sich über Veränderungen des Alters.

Dabei übersehen sie oft die eigentliche Leistung ihres Körpers.

Er hat sie durch ihr gesamtes Leben getragen.

Durch jede Begegnung.

Durch jede Reise.

Durch jeden Erfolg.

Durch jeden Fehler.

Durch jeden Neubeginn.

Das Gerät war immer dabei.

Es stand auf, wenn das Leben schwierig wurde.

Es trug Sorgen.

Es trug Hoffnungen.

Es trug Erinnerungen.

Und manchmal trug es sogar Lasten, die viel schwerer waren als alles, was man hätte messen können.

Anna dachte an die wichtigsten Momente ihres Lebens.

An Menschen, die sie geliebt hatte.

An Orte, die sie besucht hatte.

An Herausforderungen, die sie bewältigt hatte.

An Augenblicke des Glücks.

Keiner dieser Momente hatte etwas mit Perfektion zu tun.

Aber alle hatten etwas gemeinsam.

Ihr Gerät war dabei gewesen.

„Eigentlich bewerten wir oft die falschen Dinge“, sagte sie leise.

Lars nickte.

„Wir schauen auf die Verpackung und vergessen den Inhalt.“

Diese Erkenntnis veränderte vieles.

Denn plötzlich erschienen Falten nicht mehr als Makel.

Narben wurden zu Erinnerungen.

Gebrauchsspuren wurden zu Beweisen eines gelebten Lebens.

Das Gerät musste nicht perfekt sein.

Es musste seinen Zweck erfüllen.

Und sein Zweck bestand nie darin, schön auszusehen.

Sein Zweck bestand darin, Leben zu ermöglichen.

Je länger Anna darüber nachdachte, desto mehr gefiel ihr dieser Gedanke. Niemand würde ein Buch nach der Qualität seines Einbands beurteilen und die Geschichte darin ignorieren.

Warum also tun Menschen oft genau das mit sich selbst?

Die wahre Qualität eines Gerätes zeigt sich nicht darin, wie makellos es aussieht.

Sie zeigt sich darin, was es ermöglicht hat.

Hat es geliebt?

Hat es gelernt?

Hat es gelacht?

Hat es geweint?

Hat es Menschen umarmt?

Hat es Träume verfolgt?

Hat es das Leben erfahren?

Wenn die Antwort darauf Ja lautet, dann hat das Gerät seine Aufgabe erfüllt.

Vielleicht sogar hervorragend.

Lars erinnerte sich an seinen Grossvater. Als Kind hatte er dessen Hände betrachtet. Sie waren nicht glatt. Nicht perfekt. Sie zeigten Spuren von Arbeit, Zeit und Leben.

Damals hatte er gefragt:

„Warum sehen Grossvaters Hände so aus?“

Seine Mutter hatte geantwortet:

„Weil sie viel erlebt haben.“

Heute verstand Lars, wie viel Weisheit in diesem Satz gesteckt hatte.

Ein Gerät ohne Spuren mag neu aussehen.

Ein Gerät mit Spuren erzählt Geschichten.

Und Geschichten sind am Ende wertvoller als Perfektion.

Als die Sonne langsam hinter dem Horizont verschwand, lehnten sich Anna und Lars zurück.

Sie dachten an all die Jahre, die hinter ihnen lagen. An die vielen Gespräche über Körper, Gedanken, Gefühle, Gewohnheiten, Fehler, Alter und Lebensfreude.

Schliesslich sagte Anna:

„Vielleicht haben wir die ganze Zeit nach der falschen Qualität gesucht.“

„Vielleicht“, antwortete Lars.

„Und was ist die richtige?“

Lars lächelte.

„Nicht die Frage, wie perfekt das Gerät war.“

Er blickte auf den ruhigen See.

„Sondern die Frage, ob es dabei geholfen hat, ein gutes Leben zu führen.“

Anna nickte.

Das war wahrscheinlich die beste Definition von Qualität, die sie je gehört hatte.

Denn am Ende erinnert sich niemand an jede Zahl auf einer Waage. Niemand an jeden Trainingswert oder jede kleine Unvollkommenheit.

Aber Menschen erinnern sich daran, ob sie gelebt haben.

Ob sie geliebt haben.

Ob sie gelacht haben.

Ob sie ihre Zeit genutzt haben.

Und genau daran misst sich die wahre Qualität eines Gerätes.

Nicht an seiner Perfektion.

Sondern an der Geschichte, die es getragen hat.

17 Schlusswort

Als Anna und Lars ihre gemeinsame Reise mit dem Gerät begannen, glaubten sie noch, es würde vor allem um den Körper gehen.

Um Gesundheit.

Um Bewegung.

Um Ernährung.

Um Fitness.

Doch je weiter sie gingen, desto mehr stellten sie fest, dass ihr Gerät weit mehr war als eine Ansammlung von Muskeln, Knochen und Organen.

Es war der Ort, an dem ihr gesamtes Leben stattfand.

Es war das Zuhause ihrer Gedanken, ihrer Gefühle, ihrer Erinnerungen, ihrer Hoffnungen und ihrer Träume.

Auf ihrem Weg lernten sie, dass niemand sein Gerät selbst auswählt. Jeder Mensch erhält seine eigenen Werkseinstellungen, seine eigenen Stärken, seine eigenen Herausforderungen und seine ganz persönliche Ausgangslage. Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht, welches Gerät wir bekommen haben.

Die entscheidende Frage lautet:

Was machen wir daraus?

Sie erkannten, dass das Leben kein Wettbewerb zwischen verschiedenen Geräten ist. Vergleiche führen selten zu mehr Zufriedenheit, weil jeder Mensch mit

anderen Voraussetzungen unterwegs ist. Das Ziel besteht nicht darin, wie jemand anderes zu werden. Das Ziel besteht darin, das eigene Gerät möglichst gut zu verstehen und verantwortungsvoll zu nutzen.

Sie lernten, dass der User mit jeder Gewohnheit eine Entscheidung trifft. Nicht einmal. Sondern jeden Tag. Kleine Dinge, die oft unscheinbar wirken, formen mit der Zeit unsere Gesundheit, unsere Energie und unsere Lebensqualität. Das Gerät liebt keine Wunderlösungen und keine spektakulären Rettungsaktionen. Es liebt Aufmerksamkeit, Regelmässigkeit und Fürsorge.

Mit den Jahren verstanden Anna und Lars auch, dass Bewegung keine Strafe ist. Schlaf keine Schwäche. Pausen keine Zeitverschwendung. All diese Dinge sind Formen der Zusammenarbeit zwischen User und Gerät.

Sie entdeckten, dass ihr Körper nicht gegen sie arbeitet. Er arbeitet für sie.

Müdigkeit ist keine Störung.

Schmerzen sind keine Bosheit.

Warnsignale sind keine Belästigung.

Das Gerät versucht ständig, mit uns zu kommunizieren. Die Frage ist nur, ob wir bereit sind zuzuhören.

Sie lernten ausserdem, dass Altern kein Defekt ist. Gebrauchsspuren sind keine Fehler. Narben, Falten und Veränderungen erzählen Geschichten von einem gelebten Leben. Perfektion erwies sich als überschätztes Ziel. Viel wertvoller sind Echtheit,

Lebendigkeit und die Fähigkeit, mit dem eigenen Gerät Frieden zu schliessen.

Besonders wichtig wurde für beide die Erkenntnis, dass Kopf, Gefühle und Gerät nicht getrennt voneinander existieren. Alles spricht mit allem. Gedanken beeinflussen den Körper. Der Körper beeinflusst Gefühle. Gefühle beeinflussen Entscheidungen. Das Leben ist kein Zusammenspiel einzelner Teile, sondern ein grosses Ganzes.

Und schliesslich verstanden sie etwas, das vielleicht die wichtigste Erkenntnis dieses Buches ist:

User und Gerät sind Partner.

Nicht Gegner.

Nicht Konkurrenten.

Nicht zwei voneinander getrennte Wesen.

Sie sitzen ihr ganzes Leben lang im selben Boot.

Wenn einer gewinnt, gewinnen beide.

Wenn einer leidet, leiden beide.

Deshalb lohnt es sich, diese Partnerschaft zu pflegen.

Mit Respekt.

Mit Aufmerksamkeit.

Mit Geduld.

Und manchmal auch mit etwas Humor.

Denn am Ende wird die Qualität unseres Lebens nicht daran gemessen, wie perfekt unser Gerät aussah. Sie wird daran gemessen, wie wir es genutzt haben.

Hat es uns getragen?

Hat es uns ermöglicht zu lieben?

Zu lachen?

Zu lernen?

Zu scheitern?

Wieder aufzustehen?

Kurz gesagt: Hat es uns geholfen, wirklich zu leben?

Wenn die Antwort darauf „Ja“ lautet, dann war es ein gutes Gerät.

Und wir waren vermutlich ein ziemlich guter User.

Denn unser Körper ist nicht einfach das Fahrzeug unseres Lebens.

Er ist der Ort, an dem unsere gesamte Geschichte geschrieben wird.

Behandle ihn deshalb nicht wie einen Feind.

Nicht wie ein Projekt.

Nicht wie eine Maschine.

Sondern wie das, was er wirklich ist:

**Dein treuester Begleiter auf der längsten Reise
deines Lebens.**

18 Epilog

Viele Jahre später sitzen Anna und Lars wieder am selben See.

Die Haare sind grauer.

Die Bewegungen etwas langsamer.

Das Lachen klingt jedoch noch genauso.

Sie blicken auf ihr Leben zurück.

Auf Abenteuer.

Fehler.

Erfolge.

Liebeskummer.

Freundschaften.

Umwege.

Und sie erkennen etwas, das früher oft untergegangen war.

Das Gerät war niemals dafür gebaut, perfekt zu bleiben.

Es war dafür gebaut, benutzt zu werden.

Zum Lachen.

Zum Lernen.

Zum Staunen.

Zum Lieben.

Zum Scheitern.

Zum Wiederaufstehen.

**Und wenn User und Gerät über all die Jahre
respektvoll miteinander umgegangen sind, dann war
die Reise erfolgreich.**

**Nicht weil alles perfekt war, sondern weil alles echt
war.**

19 Autoren

Martin Grossrieder – Inhalt / Konzept / Struktur

Martin Grossrieder

Blattliring 8

6403 Küssnacht

martin.grossrieder@bluewin.ch

+41 77 462 84 00

Martin Grossrieder hat während seiner beruflichen Laufbahn eine Affinität zu verschiedenen Business-Sektoren im Dienstleistungsbereich entwickelt. Das Bankhandwerk lernte er von Grund auf bei einer mittleren Bank im Kanton Schwyz. Nach der Lehre setzte Grossrieder als Analytiker, Programmierer und Projektleiter verschiedene IT-Tasks im Bankenumfeld um.

Nach dem Studium zum Informatiker leitete er die Parametrierabteilung eines namhaften Softwareherstellers im Bereich Warenhandel in der Innerschweiz. Zurück im Bankenumfeld arbeitete er als Leiter des ICT-Controllings und Stellvertreter Leiter ICT und ICT-Sicherheit für eine grössere Innerschweizer Kantonalbank. Gleichzeitig besuchte er Weiterbildungen für Organisationsmanagement, Unternehmensführung und Leadership. Aktuell betreut Grossrieder Projekte in den Bereichen Organisation, Unternehmensberatung, Finanzen und IT sowie Geschäftsprozessen.

Microsoft Copilot - Unterstützung Formulierungen / Punktuelle Inputs

Quelle: Microsoft Copilot

Prompt: «Erkläre mir in 10 Sätzen, was Copilot ist»

Copilot ist ein KI-Assistent von Microsoft, der auf moderner Sprach- und Textverarbeitung basiert. Er hilft dabei, Aufgaben schneller und effizienter zu erledigen. Copilot kann Texte schreiben, zusammenfassen und verbessern. Er unterstützt beim Programmieren, indem er Code vorschlägt oder erklärt. In Apps wie Word, Excel und Outlook hilft er bei der täglichen Arbeit. Er kann auch Daten analysieren und verständlich aufbereiten. Copilot versteht natürliche Sprache, sodass man normale Fragen stellen kann. Er wird in verschiedenen Produkten eingesetzt, zum Beispiel in Windows oder Microsoft 365. Das Ziel ist es, Menschen produktiver und kreativer zu machen. Copilot ersetzt keine Menschen, sondern unterstützt sie bei ihren Aufgaben.

...übrigens...

Du hast kein Gerät für dein Leben erhalten. Du hast ein
Leben in deinem Gerät erhalten.

Nutze es nicht nur

—

lebe mit ihm,

lache mit ihm und sei manchmal ein wenig lieb zu ihm.
Es trägt die ganze Geschichte, die du noch schreiben
wirst.“



Informationen www.mfriends.ch

Kontakt Martin Grossrieder,
 martin.grossrieder@bluewin.ch
 +41 77 462 84 00